



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علوم التربية



عنوان المذكرة :

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة- محمد خيضر بسكرة

إشراف الأستاذة:

د. بو عمر سهيلة

إعداد الطالبتين:

شوشان ريان

بوسقامة صبرينة

لجنة المناقشة

المؤسسة	الصفة	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
جامعة بسكرة			
جامعة بسكرة	مشرفا	محاضر ب	د. بو عمر سهيلة
جامعة بسكرة			

السنة الدراسية : 2024/2023

شكر وتقدير

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

الحمد لله رب العالمين ، حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ، على توفيقنا لإتمام هذا البحث العلمي الذي نتمنى أن يكون في المستوى ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان وجميل التقدير إلى التي لم يكن هذا العمل ممكنا لولا الدعم الاستثنائي منها ، والتي كان حماسها ومعرفتها ولمتابعتها للمذكرة مصدر إلهام ، وأبقى عملنا على المسار الصحيح من أول بداية لهذا البحث وصولا لنهايته ، إلى الأستاذة المشرفة والدكتورة "سهيلة بو عمر" التي لم تبخل علينا بإرشاداتها وتوجيهاتها ، فجزاها الله عنا خير الجزاء و كل الخير.

ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة لإتمام هذا العمل ، ونخص بالذكر أساتذة شعبة علوم التربية كل باسمه.

وأخيرا ، نسأل الله العظيم أن ينفع بهذه الدراسة كل من اطلع عليها ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات ، والكشف عن الفروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الأمن النفسي وفقا لمتغيري الإنجاب والمستوى الدراسي ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، كما تم تبني مقياسين تمثلا في : مقياس الأفكار اللاعقلانية لـ(الريحاني1987) ، ومقياس الأمن النفسي لـ(زينب شقير) ، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية ، والتي قدرت بـ(50) طالبة متزوجة بجامعة محمد خيضر بسكرة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية الحقوق والعلوم السياسية .

- وبعد عملية البحث والإجابة على تساؤلات الدراسة ، أسفرت النتائج عن ما يلي :
- (1) وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.
 - (2) وجود مستوى متوسط من الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة المتزوجة.
 - (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات الأمن النفسي تعزى لمتغير الإنجاب.
 - (4) وجود مستوى منخفض من الأمن النفسي لدى أفراد العينة.
 - (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات الأمن النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

Abstract :

The current study aimed to reveal the correlation between irrational thoughts and psychological security among married female university students, and to reveal differences in the level of irrational thoughts and the level of psychological security, according to the variables of childbearing and academic level. To achieve the objectives of the study, the descriptive correlational approach was used, and two scales were adopted, namely: the scale of Irrational thoughts by (Al-Rihani 1987), and the Psychological Security Scale by (ZeinabChoucair), and after confirming the psychometric properties of the study tools, they were applied to the basic study sample, which was estimated at (50) married female students at the University of Mohamed Khider in Biskra, from some colleges with various specialisation (Faculty of Social Sciences and, faculty of Human Sciences and Law).

After the research process, and answering the study's questions, the results showed the following:

- 1) There is a statistically significant negative inverse correlation between irrational thoughts and psychological security among the married female university student.
- 2) There is a moderate level of irrational thoughts among the married student.
- 3) There are no statistically significant differences in the scores of irrational thoughts and the scores of psychological security due to the variable of childbirth.
- 4) There is a low level of psychological security among the sample members.
- 5) There are no statistically significant differences in the scores for irrational thoughts and the scores for psychological security due to the academic level variable.

فهرس

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
أ	قائمة الجداول
ب	قائمة الأشكال
ج	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
04	1. إشكالية الدراسة
07	2. أهمية الدراسة
07	3. أهداف الدراسة
08	4. المفاهيم الإجرائية للدراسة
08	4-1- الأفكار اللاعقلانية
08	4-2- الأمن النفسي
08	4-3- الطالبة الجامعية المتزوجة
09	5. الدراسات السابقة
09	5-1- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الأفكار اللاعقلانية
15	5-2- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الأمن النفسي
19	5-3- التعليق على الدراسات السابقة
22	5-4- مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية	
25	تمهيد
25	1. تعريف الأفكار اللاعقلانية
26	2. خصائص وسمات الأفكار اللاعقلانية
27	3. أنواع الأفكار اللاعقلانية

28	4. أعراض الأفكار اللاعقلانية
29	5. أقسام الأفكار اللاعقلانية
30	6. مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية
31	7. نماذج للأفكار اللاعقلانية
32	8. النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية
32	8-1- نظرية أليس ألبرت
38	8-2- نظرية بيك في العلاج المعرفي
39	8-3- نظرية يوركا في التشوهات المعرفية اللاعقلانية
41	9. قياس الأفكار اللاعقلانية
42	خلاصة
الفصل الثالث : الأمن النفسي	
44	تمهيد
45	1. تعريف الأمن النفسي
47	2. المفاهيم المرتبطة بالأمن النفسي
48	3. خصائص الأمن النفسي
49	4. حاجة الفرد للأمن النفسي
50	5. مكونات الأمن النفسي
51	6. العوامل المؤثرة في الشعور بالأمن النفسي
52	7. مظاهر الشعور بالأمن النفسي
55	8. أعراض غياب الأمن النفسي
56	9. أساليب تحقيق الأمن النفسي
57	10. النظريات المفسرة للأمن النفسي
57	10-1- النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو)
60	10-2- نظرية التحليل النفسي
63	10-3- النظرية المعرفية في تغير الأمن النفسي
64	11. أهمية الأمن النفسي
65	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الإجراءات التطبيقية للدراسة	
67	تمهيد
67	أولاً : الدراسة الاستطلاعية
67	1. أهداف الدراسة الاستطلاعية
67	2. إجراءات الدراسة الاستطلاعية
68	3. نتائج الدراسة الاستطلاعية
68	ثانياً : الدراسة الأساسية
68	1. حدود الدراسة الأساسية
69	2. منهج الدراسة الأساسية
70	3. عينة الدراسة الأساسية
71	4. أدوات الدراسة الأساسية
71	1.4 مقياس الأفكار اللاعقلانية
74	2.4 مقياس الأمن النفسي
78	5. الأساليب الإحصائية
79	خلاصة
الفصل الخامس : عرض وتفسير نتائج الدراسة	
81	تمهيد
81	1. عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول للدراسة
86	2. عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني للدراسة
88	3. عرض وتفسير نتائج التساؤل الثالث للدراسة
91	4. عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع للدراسة
94	5. عرض وتفسير نتائج التساؤل الخامس للدراسة
98	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
37	جدول يوضح الأفكار العقلانية كبداية للأفكار اللاعقلانية	.1
71	جدول يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية	.2
71	جدول يوضح توزيع الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية	.3
72	جدول يوضح نتائج اختبار (ت) المتحصل عليها	.4
72	جدول يوضح نتائج اختبار معامل الثبات ألفا كرونباخ	.5
73	جدول يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لمقياس الأفكار اللاعقلانية.	.6
73	يوضح قيمة التجزئة النصفية	.7
74	جدول يوضح قيمة ألفا كرونباخ	.8
74	جدول يوضح توزيع البنود على الأبعاد لمقياس الأمن النفسي	.9
75	جدول يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الأمن النفسي	.10
75	جدول يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأمن النفسي	.11
76	جدول يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأمن النفسي	.12
76	جدول يوضح نتائج التجزئة النصفية لمقياس الأمن النفسي	.13
77	جدول يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الأمن النفسي	.14
77	جدول يوضح قيمة التجزئة النصفية	.15

77	جدول يوضح قيمة ألفا كرونباخ	.16
81	جدول يوضح اختبار التوزيع الاعتدالي لبيانات المقياسين	.17
82	جدول يوضح نتائج اختبار معامل بيرسون للعلاقة بين متغيري الدراسة	.18
86	جدول يوضح نسب وتكرارات مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة	.19
89	جدول يوضح نتائج اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين لمقياس الأفكار اللاعقلانية	.20
90	جدول يوضح نتائج اختبار تحليل التباين للفروق بين عدة مجموعات لمقياس الأفكار اللاعقلانية	.21
91	جدول يوضح نسب وتكرارات مستوى الأمن النفسي لدى عينة الدراسة	.22
94	جدول يوضح نتائج اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين لمقياس الأمن النفسي	.23
95	جدول يوضح نتائج اختبار تحليل التباين للفروق بين عدة مجموعات لمقياس الأمن النفسي	.24

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
53	تحقيق الأمن النفسي	.1
58	التقسيم الهرمي للحاجات	.2
82	شكل يوضح شكل الانتشار لبيانات مقياسي الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي	.3

مقدمة

مقدمة :

إن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يؤثر ويتأثر بالعالم الخارجي، فهو يواجه في حياته اليومية العديد من المواقف الاجتماعية والنفسية التي قد تتناسب مع معتقداته وأفكاره أو قد يكون العكس. وقد تلعب تلك المواقف والظروف الخارجية والأحداث اليومية دورا مهما في اكتساب الفرد خبرات وأنماط تفكير سلبية، كالاتقاد بالأفكار اللاعقلانية التي قد تكون نتيجة لمعرفة خاطئة، حيث قد تلعب هذه الأخيرة دورا أساسيا في تشكيل الطريقة التي يفكر بها الأفراد ، ويفسرون بها نتائج الأحداث والمواقف التي يمرون بها.

إن تلك الاضطرابات الانفعالية التي يمر بها الفرد تعود إلى المفاهيم والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها فكريا ويعبر عنها انفعاليا، فالكثير من السلوكيات غير السوية تتبع من تلك المعتقدات غير المنطقية ، ونتيجة للطريقة السلبية في تفسير نتائج الأحداث، حيث يمكن استنتاج هذا من خلال أسلوب كلام الفرد وتعاملاته مع الآخرين وكيفية التعامل مع الأحداث اليومية (البسيطة أو المعقدة). وهنا تجدر الإشارة إلى أبرز نظريات الإرشاد النفسي -لألبرت أليس- "نظرية العلاج العقلاني الانفعالي" ، والتي حاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلانية حيث تسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات. وهذا التفكير قد يكون لدى أي فرد كان في مختلف المستويات العلمية، وذلك لما يعيشه من تطورات و تغيرات مستمرة في شتى المجالات، و قد يعنى كذلك بهذا الطالب الجامعي و على وجه الخصوص الطالبة الجامعية المتزوجة، إلا أنه قد يكون لذلك التطور تأثير على الجانب الداخلي للطالبة كالوقوع في اضطرابات نفسية ، والخوف ، والقلق ، والاكتئاب ، نتيجة لأفكارها ومعتقداتها التي تتبناها ، وهذا ما قد يعيقها على تحقيق أهدافها ومتطلباتها الضرورية، ما ينعكس عليها كذلك من الناحية الخارجية في صورة اضطرابات جسمية تستمر باستمرار الحالة النفسية، وقد يكون لها كذلك الأثر السلبي على نموها بكافة المجالات. ولكي تستطيع التغلب على تلك الاضطرابات ، لا بد من وجود قدر كاف من الأمن النفسي الذي يعتبر من أهم الحاجات التي تسعى كل طالبة جامعية متزوجة لبلوغها ؛ كونها في أمس الحاجة له باعتبار أنها في مرحلة أكثر حساسية واستثارة ، فإن أحبطت لديها هذه الحاجة وفقدت شعورها بالأمن النفسي أصبح هذا فقدان من أقوى العوامل التي تهدد بحدوث أعراض : (الانطواء، مرض النفسي، الخجل ...). وكذلك يعتبر بالنسبة لها مصدر تحقيق أهدافها وطموحاتها ويزيد من تفاعلها مع الآخرين وتحقيق التكيف داخل بيئتها.

فالطالبة الجامعية المتزوجة التي تملك مستوى عال من التفكير اللاعقلاني تتمتع بأساليب سلبية و معارف خاطئة ومعتقدات غير واقعية واضطرابات انفعالية وتشوهات إدراكية و تفسير نتائج الأحداث بطريقة سلبية، و هذا من الممكن أن يزيد من انخفاض أمنها النفسي الذي يؤثر بدوره على تحقيق أهدافها و النجاح في مجالها الدراسي وعيش حياة زوجية سليمة.

وبناء على ما سبق ، جاء اختيارنا لموضوع الدراسة الحالية ، والتي نحاول من خلالها التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية بالأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة بجامعة محمد خيضر بسكرة. وقد قسمت الدراسة إلى خمسة فصول ، أولها تتمثل في الإطار العام للدراسة ، والذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها ، أهداف الدراسة وأهميتها والمفاهيم الإجرائية للدراسة ختما بالدراسات السابقة والتعليق عليها. أما الفصل الثاني ، فكان تحت عنوان الأفكار اللاعقلانية ، وقد بدأ بتعريف الأفكار اللاعقلانية ، وبعدها خصائصها وسماتها ، أنواع الأفكار اللاعقلانية ، أعراض الأفكار اللاعقلانية وأقسامها ، ثم مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية ، نماذج للأفكار اللاعقلانية والنظريات المفسرة لها ، وأخيرا قياس الأفكار اللاعقلانية. أما الفصل الثالث فقد عنون بالأمن النفسي ، والذي بدأ بتعريف الأمن النفسي ، ثم المفاهيم المرتبطة به ، خصائصه وحاجة الفرد للأمن النفسي ، مكوناته ، العوامل المؤثرة في الشعور بالأمن النفسي ، مظاهره ، ثم أعراض غياب الأمن النفسي ، أساليب تحقيقه ، والنظريات المفسرة له وأخيرا أهميته. أما الفصل الرابع فقد اختص بالإجراءات التطبيقية للدراسة وعرض نتائجها ، أما الفصل الخامس والأخير فكان عرضا وتفسيرا لنتائج الدراسة.

الفصل الأول

مدخل عام للدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. أهداف الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. المفاهيم الإجرائية للدراسة

5. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة :

يعد التعليم ركنا أساسيا يرتكز عليه تطور المجتمعات الإنسانية ، فبالعلم استطاع الإنسان أن يستمر في بناء حضارته وأن يدفع عجلة التقدم والرقي إلى الأمام باستمرار ، كما ويعد التعليم من أهم المتغيرات الاجتماعية فاعلية في أي مجتمع من المجتمعات ، ومن أجل ذلك غدا التعليم بشكل عام ، والجامعي منه بشكل خاص ، مطمحا للشعوب لتحقيق أمانهم وأهدافهم ، وهذا ما جعل الجامعة بمثابة البوابة الرئيسة للتقدم والتطور الإنساني والاجتماعي ، إذ يعد تعليم الإناث من قطاعات التعليم الجامعي الهامة بالجزائر ، وذلك لدوره في إعداد الطالبة كأم وزوجة متعلمة ، وعليه يشهد التعليم الجامعي في المجتمع الجزائري إقبالا كبيرا في إعداد المتزوجات الملتحقات بمقاعد الدراسة الجامعية ، وتستقبل جامعة بسكرة كغيرها من جامعات الوطن عددا من المتزوجات اللاتي يطمحن لإكمال مسارهن الجامعي. هذا ما قد يدل على أن تعليم المرأة في وقتنا الراهن أصبح أمرا ضروريا لا يستهان به ، وأضحى إكمال المرأة لدراستها الجامعية أمرا مهما ؛ مما عزز وزاد من مكانتها في المجتمع ، وازداد اهتمامها بالتعليم العالي الذي يهدف إلى تنمية المهارات العقلية والاجتماعية ، وتنقيف الطالبة الجامعية المتزوجة وتوعيتها(حجازي ، محمد ، 2017 ، ص 3) ؛ لأن المسؤولية التي تقع على عاتقها كبيرة تجاه الأولاد والزوج ، وإدارة شؤون البيت ، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالذاكرة والامتحانات والمحاضرات وإنجاز البحوث ، والمتطلبات الاجتماعية ، وهذا ما أكدت عليه دراسة (أبو غالي 2013) إذ أن "الطالبات المتزوجات تواجهن أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء ، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالذاكرة والامتحانات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم والمصاريف الجامعية ، والمتطلبات الاجتماعية بما تتضمن العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك ، ولكي تستطعن التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية ، زوجات وأمهات قد يشكل لديهن ضغوطا لا يمكن إنكارها مما يثير تساؤلا عن مدى قدرتهن على التوفيق بين دراستهن الجامعية من ناحية وشؤون أسرهن من ناحية أخرى ؟" (ساسي ، 2017 ، ص 290).

ومنه قد تختلف شدة معاناة الطالبة الجامعية المتزوجة من الضغوط والمتاعب والمشاكل التي تواجهها ، وقد يحصل تضارب في الأفكار ، وهذا ما توصلت إليه عدة دراسات كدراسة الشمسان (1997) ، حيث أن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة عن ما تعانيه الطالبة الجامعية ، وإنما طريقة تفسيرها وتأويلها للأمور هي التي تحدد استجابتها لها ، وأن المشكلات التي تواجهها ما هي إلا مزيج من المعاني والأفكار الشخصية اللاعقلانية (مريم ، الشمسان ، 2017 ، ص 565) ، هذا ما أكده (إمام 1998) الذي يرى أن الأفكار اللاعقلانية مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية التي تتميز بابتغاء الكمال والاستحسان ، وتعظيم

الأمر المرتبطة بالذات والآخرين ، والشعور بالعجز (عيسى ، 2015 ، ص 23) ، كما أشار أيضا ألبرت أليس في نظريته حول العلاج العقلي العاطفي أن الأفراد الذين لديهم أفكار لاعقلانية يعتقدون الأفكار التي تخلق من المنطق واللاعقلانية ، ويستمر هذا بتبني الفرد لهذه الأفكار (أبوراس ، د. س ، ص 22-23). وهذا ما توصلت له دراسة العويضة (2009) التي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب والطالبات وعدم وجود فروق وفقا للتخصص الدراسي.

لذا فتطور الأفكار اللاعقلانية على حياة الإنسان قد يؤدي إلى اضطرابات انفعالية وسلوكية واجتماعية ، ذلك أن الأفكار اللاعقلانية لا تؤثر على انفعال الفرد وسلوكه فحسب ، ولكنها تؤثر على الشخصية ككل ، وهذا ما أشارت له دراسة (سميث، وهوستن ، وزرواسكي ، 1984) من أن المعتقدات اللاعقلانية تؤدي إلى استثارة الضغط النفسي ، وبالتالي انخفاض مستوى الأداء على المهام . ويبين "ديفيد ولين و أليس" ارتباط اللاعقلانية بمجموعة كبيرة من مشاكل الحياة ، وأن المعتقدات العقلانية تعزز الحياة الصحية السليمة ، وتقلل من القلق والمشاكل الأخرى ، وقد يتمتعون بصحة نفسية جيدة تمكنهم من تحقيق الأمن النفسي (القضاة ، 2014 ، ص ، 525)، وهو الذي يعد من أهم متطلبات حياة الفرد والمجتمع الرئيسة التي تقوم عليها استقامة وديمومة الحياة ، فكلها أمور تضعف من مقدرة الإنسان على مواجهة أي ضغوطات يتعرض لها ، وتجعل صحته النفسية عرضة للإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية ، فتمو الفرد في بيئة سوية محاطة بالأمان والطمأنينة تجعل منه شخصية سليمة متزنة انفعاليا وقادرة على مواجهة التغيرات. (حموري ، حتاملة ، 2020 ، ص 5-6). وتذكر (بسيوني ، والصبان ، 2011) أن الأمن النفسي "هو حالة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والأمان والراحة النفسية والاستقرار وإشباع معظم حاجاته ومطالبه ، وعدم الشعور بالخوف أو الخطر ، والقدرة على المواجهة دون حدوث أي اضطراب أو خلل". (خطاب ، 2017 ، ص 465) وأصبحت الحاجة للأمن النفسي من الحاجات النفسية الضرورية واحتياجا أساسيا من احتياجات الإنسان ، فقد ذهب الكثير من الباحثين أمثال ماسلو ، ماري أنزورث ، وسوليفان إلى أن أول ما يحتاج إليه الفرد من الناحية النفسية هو الشعور بالأمن ، أي أن يدرك أنه محبوب كفرد ومرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب وتقدير الآخرين. وترى عواطف صالح (1989) أن "الحاجة للأمن والاستقرار لا يمكن إشباعها إلا من خلال إشباع بعض الحاجات النفسية الأخرى في الزواج ، كإشباع الحاجة الجنسية، والشعور بالحب والتقدير والاحترام من الشريك ، والتفاهم والمشاركة في مختلف جوانب الحياة الأسرية ، وأن عدم إشباع أي من هذه الحاجات سوف يؤدي إلى الشعور بعدم الاستقرار والطمأنينة والخوف والحذر دائما من الطرف الآخر ، والذي من شأنه أن يهدد العلاقة الزوجية." (محمد ، 2010 ، ص 27).

إن الطالبة الجامعية المتزوجة لها أدوار عديدة قد تعرضها للمواقف الضاغطة ، وأن السبب في زيادة حدة هذه الضغوط النفسية ربما يعود لطبيعة إدراكها وطريقة تفكيرها العقلاني أو اللاعقلاني ، هذا ما ذكره أصحاب المدرسة المعرفية ومنهم أليس ، أين قال أن الإنسان كائن عقلاني وغير عقلاني في آن واحد ، فعندما يفكر على نحو منطقي سيكون فعالا وسعيدا ، بينما إذا فكر على نحو لا منطقي سيشعر بالقلق والاضطراب النفسي.

فمن خلال ما تم تقديمه جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على موضوع له علاقة بحياة الطالبة الجامعية المتزوجة من خلال دراستنا للعلاقة بين متغيري الأفكار اللاعقلانية و الأمن النفسي لديها، وهذا إذا اعتبرنا أن معتقداتها اللامنطقية قد تولد ضغطا واضطرابا نفسيا فمن الممكن أن ترتبط بمدى شعورها وتحقيقها لأمنها النفسي .

ومنه البحث في العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، وقد تم الانطلاق من مجموعة تساؤلات ، والتي نطرحها كما يلي :

✓ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ؟

✓ ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغيري المستوى الدراسي والإنجاب ؟

✓ ما مستوى الأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغيري المستوى الدراسي والإنجاب ؟

2. أهمية الدراسة :

- ✓ تقدم الدراسة الحالية إضافة معرفية لميدان البحوث المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي
- ✓ تتناول هذه الدراسة شريحة هامة في المجتمع الجامعي ، وهن الطالبات الجامعيات المتزوجات ؛ لما لهن من دور هام في المجتمع ، والمتمثل في بناءهن لأسرهن وتربيتهن للأجيال وتحملها للمسؤولية بصفتها زوجة وأما ، إضافة إلى أنها طالبة جامعية وما تتحمله من مسؤوليات الدراسة الجامعية.
- ✓ تكون الدراسة الحالية انطلاقة لدراسات مستقبلية.

- ✓ قلة البحوث التي تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية بالأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ، على حد علم الباحثين .
- ✓ تتضح أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول إبراز علاقة الأفكار اللاعقلانية بالأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة .
- ✓ تتضح كذلك أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول معرفة مستوى الأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

3. أهداف الدراسة :

- ✓ الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.
- ✓ التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.
- ✓ التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية بين الطالبات المتزوجات.
- ✓ التعرف على الفروق في الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تبعا للمستوى الدراسي والإنجاب .
- ✓ التعرف على الفروق في مستوى الأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تبعا للمستوى الدراسي والإنجاب.

4. المفاهيم الإجرائية للدراسة :

تحتوي الدراسة على مجموعة من المفاهيم المهمة التي تعبر عن طبيعة الظاهرة أو الموضوع المراد دراسته ، والتي لا بد من تعريفها إجرائيا ، ومن أهم المفاهيم المستخدمة في هذه الدراسة ما يلي :

4-1- الأفكار اللاعقلانية :

- يعرفها الموسوي (2005) بأنها: نمط من أنماط التفكير ، يتضح فيه شعور الإنسان بالقلق وميله إلى التعصب لأرائه الصارمة في حل المشكلات والابتعاد عن المسؤولية ، واسترضاء الناس مستخدما فيه تعبيرات مطلقة لا تتوافق مع الحقيقة الواقعية للذات والآخرين. (سلامة ، 2007 ، ص 61)
- يعرفها النبوي بأنها : أنماط من التفكير غير السوي والبعيد عن المنطق ، والذي يؤدي بصاحبه إلى سوء التكيف. (عيسى ، 2015 ، ص 10)

- **التعريف الإجرائي :** هي الدرجة الكلية التي تتحصل عليها الطالبة الجامعية المتزوجة في مقياس الأفكار اللاعقلانية (ل: الريحاني 1987) المستخدم في الدراسة الحالية.

4-2- الأمن النفسي :

- يعرفه زهران بأنه : الحاجة إلى الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة ، وشعور الفرد بأن الآخرين يحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة ، وهي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي ، و التوافق النفسي والصحة النفسية ، ويؤدي إشباع حاجات الفرد إلى تحقيق الأمن النفسي (حاتمة ، 2020 ، ص 6)

- ويعرفه ميللياد (mulyadi , 2010) بأنه : شعور الفرد بالراحة والثقة بالنفس والقدرة على تحقيق ذاته ، وتحقيق قدراته وتحسين إبداعاته. (خطاب ، 2017 ، ص 564)

- **التعريف الإجرائي :** هو الدرجة الكلية التي تتحصل عليها الطالبة الجامعية المتزوجة في مقياس الأمن النفسي (ل: زينب شقير) المستخدم في الدراسة الحالية.

4-3- الطالبة الجامعية المتزوجة :

- يقصد بها : كل طالبة في المرحلة الجامعية متزوجة وملتحقة بالدراسة (السويح ، كرواط ، 2019 ، ص 43)
- تعرف أيضا بأنها : هي الطالبة الجامعية التي توفق وتجمع بين الاستحقاقات في الدراسة والزواج وتبعاته حيث تعمل على تنظيم وقتها ، وتحقيق التوازن بين المدرسة والمنزل. (علي ، 2009 ، ص 187)
- تعرف الطالبة الجامعية المتزوجة في دراستنا الحالية بأنها : الطالبة التي تزاوول دراستها الأكاديمية بأحد الكليات بجامعة محمد خيضر بسكرة خلال السنة الجامعية 2024/2023 وفي أحد سنوات التدرج، ولديها مسؤوليات أسرية إضافة إلى مسؤوليات الدراسة.

5. الدراسات السابقة :

إن الاطلاع على أهم الدراسات والبحوث السابقة التي لها صلة بمتغيرات الدراسة الحالية ضروري للتعرف على أهم النتائج ، التي توصل إليها الباحثون ، ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي ، وسوف يتم عرض هذه الدراسات حسب تسلسلها الزمني ، وقد تم تقسيم الدراسات والبحوث السابقة إلى قسمين : القسم الأول تناول الدراسات العربية والأجنبية لمتغير الأفكار اللاعقلانية ، والقسم الثاني دراسات متعلقة بالأمن النفسي ، مقسمة إلى دراسات عربية وأخرى أجنبية كما يلي :

5-1- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الأفكار اللاعقلانية :

أ- الدراسات العربية :

• دراسة إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبد الستار أبو الفضل : (2021) "الجزائر"

عنوان الدراسة: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها المنبئة بسوء التوافق الزوجي لدى طالبات جامعة جنوب الوادي بكلية التربية بالغردقة.

- أهداف الدراسة :

- تصميم برنامج إرشادي نفسي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتعديل بعض الأفكار

اللاعقلانية المنبئة بسوء التوافق الزوجي.

- التحقق من مدى استمرارية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهرين من تطبيقه.

- أدوات الدراسة :

- مقياس سوء التوافق الزوجي من إعداد الباحثة

- مقياس الأفكار اللاعقلانية سليمان الريحاني

منهج الدراسة : شبه تجريبي.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة متروجة بكلية التربية بالغردقة، وتم اختيار

العينة من مجتمع الدراسة بأسلوب الطريقة القصدية.

- نتائج الدراسة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار

اللاعقلانية ومقياس التوافق الزوجي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس التوافق الزوجي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في

الأفكار اللاعقلانية و التوافق الزوجي بين القياس البعدي و التتبعي.

• دراسة رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان : (2017) "الرياض"

عنوان الدراسة : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة

في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي بكلية التربية جامعة الملك سعود.

- أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى كل من الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية.

- الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الملكسعود.

- اختبار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية.

- التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات الطالبات في الأفكار اللاعقلانية ، وكذلك في درجة الشعور بالوحدة النفسية وفقا للمتغيرات التالية : التخصص ، المعدل الدراسي.

- اختبار إمكانية التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من خلال الأفكار اللاعقلانية.

- أدوات الدراسة :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية.

- مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد راسل.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي الفارق المقارن.

عينة الدراسة : مكونة من (288) طالبة من جامعة الملك سعود ، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية.

- نتائج الدراسة :

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية في الدرجة الكلية، والأفكار الفرعية التالية: (اللوم القاسي للذات والآخرين ، توقع الكوارث ، التهور الانفعالي، الاعتمادية، الشعور بالعجز، الانزعاج من مشاكل الآخرين، الجدية و الرسمية).

- يوجد مستوى متوسط من انتشار الأفكار اللاعقلانية، وهو مستوى التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية.

- كذلك هناك مستوى فوق المتوسط من انتشار الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود، وذلك وفقاً للمعيار المعتمد في مقياسي الدراسة الحالية.

- كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لتخصص العلمي ، و المعدل التراكمي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات على مقياس الوحدة النفسية تبعاً للمعدل التراكمي ، في حين لم تظهر فروق وفقاً للتخصص في درجة الشعور بالوحدة النفسي.

- بينت النتائج أنه يمكن التنبؤ بدرجة الشعور بالوحدة النفسية من خلال ثلاث من الأفكار اللاعقلانية التالية : (التهور الانفعالي ، الجدية والرسمية ، توقع الكوارث).

• دراسة أبو غالي : (2013) "فلسطين"

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج إرشادي انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى.

- أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى لتحسين التوافق الزوجي لديهن.

- أدوات الدراسة :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الريحاني 1985.

- مقياس التوافق الزوجي من إعداد الباحثة.

منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة متزوجة ، وتم اختيار العينة من مجتمع الدراسة

بالطريقة العشوائية.

- نتائج الدراسة :

المعرفية التي تتوسط الفروق الجنسية في الأعراض الاكتئابية والقلق.

أهداف الدراسة : تحديد الأفكار اللاعقلانية والمتغيرات المعرفية التي تتوسط الفروق الجنسية في

الأعراض الاكتئابية والقلق.

- أدوات الدراسة :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية.

- مقياس المتغيرات المعرفية من إعداد الباحثين.

- مقياس الاكتئاب لبيك.

- مقياس القلق لتاييلور.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (856) طالبا وطالبة، حيث مثلت الإناث بنسبة (75)

بالمائة ، بينما الذكور (25) بالمائة.

- نتائج الدراسة :

- الذكور والإناث يظهرون صفحات نفسية مختلفة نحو الأفكار اللاعقلانية ؛ مما يؤدي إلى ظهور نسب مختلفة من الاكتئاب والسلوك الانحرافي.
- إن التوجه السلبي نحو المشكلات والقضايا الاجتماعية هو أكبر متغير معرفي مفسر للفروق الجنسية في الأعراض الاكتئابية والقلق ، تليه الأفكار اللاعقلانية المتمركزة نحو الذات ، حيث تعكس الأفكار الذاتية تقييما سلبيا ، وفشلا ولوم ذات مرتفعا ، وهي خصائص الاكتئاب.
- انخفاض في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الإناث عن الذكور في طلب الاستحسان وتوقعات النجاح.

• دراسة كرامر وكوشيك cramer kupshik ، : (1993)

- عنوان الدراسة : أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسبة والمشاعر غير المناسبة.
- أهداف الدراسة : دراسة أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسبة مثل (الحزن ، عدم السعادة ، الانزعاج ، والمشاعر غير المناسبة وتتمثل في: (الضغط النفسي ، القلق ، الغضب)) .

أدوات الدراسة :

- مقياس القلق .
- مقياس الضغط النفسي .
- قائمة من المعتقدات اللاعقلانية .
- قائمة المشاعر المناسبة .
- عينة الدراسة : عينة من الطلاب يعانون الاكتئاب ، تم الحصول على مجموعتين من الطلاب ، المجموعة الأولى تشمل (13) طالبا ، والمجموعة الثانية (14) طالبا .

- نتائج الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من المشاعر المناسبة وغير المناسبة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية ، ويدل ذلك على أن المعتقدات العقلانية تلعب دورا إيجابيا في خفض المشاعر السالبة بينما تشير المعتقدات اللاعقلانية إلى المشاعر غير المناسبة ، ومنها الضغط النفسي .

• دراسة بارنهارت : (1986) "كاليفورنيا"

- عنوان الدراسة : علاقة الأفكار اللاعقلانية بتقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط .

أهداف الدراسة : التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط ، وقد ركز الباحث في هذه الدراسة على التحقق من نموذج (لازاروس) في الضغوط.

أدوات الدراسة :

- مقياس الضغوط.
 - استبيان أساليب المواجهة.
 - المقياس المعدل لمفهوم الذات.
 - مقياس المنغصات اليومية.
 - اختبار الأفكار اللاعقلانية.
 - قائمة التوافق.
 - مقياس الأعراض الجسمية.
- عينة الدراسة : تكونت العينة من (96) طالبا جامعيا بقسم علم النفس.

نتائج الدراسة :

- هناك علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات ، وأن الأفكار اللاعقلانية والمنغصات اليومية من الممكن أن تكونا مؤشرا لحدوث الضغط النفسي.
- كما أوضحت النتائج أن هناك فكرتين لا عقلانيتين يمكنهما التنبؤ بارتفاع تقدير الذات أو انخفاضه ، وبالمشكلات الناتجة عن أساليب التعامل مع الضغوط والانفعالات.
- هناك علاقة دالة إحصائيا بين ثلاث من الأفكار اللاعقلانية (القلق الزائد عن الاهتمام ، طلب الاستحسان ، اللوم الزائد للذات والآخرين) والمنغصات اليومية وانخفاض الدرجة الكلية على تقدير الذات والإحساس بالضغط.
- هناك علاقة بين المرض الجسدي الناتج عن الضغوط والتفكير اللاعقلاني.

2-5- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الأمن النفسي :

أ- الدراسات العربية :

• دراسة الزهرة الأسود : (2018) " الجزائر "

عنوان الدراسة : الأمن النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي الوادي ، جامعة الشهيد حمة لخضر ، الجزائر .

أهداف الدراسة : قياس مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي ، الوادي ،

التحقق من دور متغيرات الدراسة ، التخصص الدراسي ، المستوى الدراسي ، فترة مغادرة الإقامة ، في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي .

أدوات الدراسة : مقياس الأمن النفسي لزوينب شقير 2005 .

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي .

عينة الدراسة : اشتملت الدراسة على عينة مكونة من (100) طالبة مقيمة بالحي الجامعي ، تم اختيارها بطريقة عرضية .

نتائج الدراسة :

- وجود مستوى متوسط من الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المقيمات باختلاف التخصص الدراسي ، والمستوى الدراسي .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المقيمات باختلاف فترة مغادرة الإقامة .

• دراسة بن التومي بدر : (2015) " الجزائر "

عنوان الدراسة : الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس ، سنة ثالثة ، بجامعة المسيلة .

أهداف الدراسة :

- التعرف على وجود علاقة بين الأمن النفسي و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة ثالثة .
- التعرف علو وجود علاقة بين كل من الشعور بالأمن والشعور بالانتماء ، الشعور بالحب والتوافق الدراسي .

أدوات الدراسة :

- مقياس الأمن النفسي ل : منار سعيد وأحمد عبد الله الشريفيين.
- مقياس التوافق الدراسي ل : عبد الرحيم شعبان شقورة.
- منهج الدراسة : المنهج الوصفي التحليلي.
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة ، (30) منهم عينة استطلاعية ، و(50) منهم عينة أساسية ، بقسم علم النفس ، سنة ثالثة ، جميع التخصصات.
- نتائج الدراسة :

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الأمن النفسي والتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة ثالثة.

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالأمن والتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس.
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالانتماء والتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة ثالثة.

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالحي والتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة ثالثة.

• دراسة أزهار يحيى قاسم ، أحمد عامر سلطان : (2008) "العراق"

عنوان الدراسة : الأمن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القرآن الكريم ، جامعة الموصل.

أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الموصل.
- معرفة الفروق في مستوى الأمن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الموصل تبعاً للتخصص الدراسي.

أدوات الدراسة :مقياس الأمن النفسي المعد من قبل التل وأبو بكر 1997.

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (45) طالبة تم سحبهم عشوائياً.

نتائج الدراسة :

- تمتعت طالبات كلية التربية للبنات بجامعة الموصل بالأمن النفسي إذ كان متوسط درجات طالبات

أعلى من الوسط النظري للمقياس ، حيث أن الدرجات المرتفعة تدل على الشعور بالأمن النفسي والدرجات المنخفضة تؤكد على عدم الشعور بالأمن النفسي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تبعاً للتخصص الدراسي ، ولمصلحة قسم التربية الإسلامية.

ب- الدراسات الأجنبية :

• دراسة Afalabi-balogun (2017) "تيجيريا"

عنوان الدراسة : آثار الأمن النفسي على الرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين.

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى فحص آثار الأمن النفسي على الرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين.

أدوات الدراسة : اعتمدت الدراسة على الاستبيان كأداة رئيسة للحصول على المعلومات.

منهج الدراسة : اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة : تكونت من (273) طالب (ذكور ، إناث) تم اختيارهم بطريقة قصدية.

نتائج الدراسة :

- الأمن النفسي له علاقة كبيرة مع الرضا عن الحياة.
- لم يكن للأمن النفسي تأثير مستقل على الرضا عن الحياة.
- أشارت النتيجة إلى أن الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية تؤثر بشكل مشترك بالرضا عن الحياة.

• دراسة سيتو Seto (2010) "إندونيسيا"

عنوان الدراسة : تأثير الأمن النفسي والحرية النفسية على الإبداع لدى طلاب الجامعة.

أهداف الدراسة : هدفت إلى قياس الأمن النفسي والحرية النفسية على الإبداع في إندونيسيا.

أدوات الدراسة :

- مقياس الأمن النفسي.

- مقياس الحرية النفسية.

منهج الدراسة : اتبعت المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا وطالبة.

نتائج الدراسة :

- مستوى الحرية النفسية والأمن النفسي كانا بمستوى مرتفع.
- الحرية النفسية والأمن النفسي يؤثران على الإبداع.
- العلاقة بينهما علاقة طردية ، أي أنه كلما زادت الحرية النفسية والأمن النفسي ظهر مزيد من الإبداع.

• دراسة زنج ووينج Zeng and wang (2011) : "الصين"

عنوان الدراسة : مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الصينية.

أهداف الدراسة : التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة.

أدوات الدراسة : مقياس الأمن النفسي.

منهج الدراسة : دراسة مسحية تحليلية.

عينة الدراسة : تكونت من (345) طالبا وطالبة من جنسيات مختلفة.

نتائج الدراسة :

- الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الأمن النفسي.

- مستويات الأمن النفسي تأثرت بخلفياتهم الثقافية والإقليمية المختلفة.

5-3- التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي، والتي تم الإطلاع عليها ، أن هناك بعض الدراسات ركزت على متغير الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمتغيرات مختلفة ، وأخرى تناولت متغير الأمن النفسي لكن في علاقتها بمتغيرات مختلفة. بينما لم نجد دراسات ربطت بين متغيري الدراسة (في حدود علم الباحثين) ، وهذا ما يؤكد على أهمية إجراء الدراسة الحالية ، ومن هنا نلخص إلى ما يلي :

من حيث أهداف الدراسة :

هناك العديد من الدراسات التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية ، إذ أن غالبيتها هدفت للكشف عن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات تبعاً للتخصص والمعدل الدراسي ، بينما هدفت دراسات أخرى لتصميم برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية كدراسة (رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان ، 2017) ، وكذلك دراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبدالستار أبو الفضل 2021) ، ونجد كذلك دراسة (أبوغالي 2013).

وهناك من الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمتغيرات أخرى : أعراض الاكتئاب والقلق ، كدراسة (Cardenoso, Clvete 2004) وتقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط ، كدراسة

(بارنهارت، 1986) كما هناك دراسة هدفت إلى دراسة أثر المعتقدات اللاعقلانية كدراسة (كرامر وكوشيك ، 1993).

وتم التطرق إلى دراسات أخرى هدفت إلى قياس مستوى الأمن النفسي كدراسة (الزهرة الأسود 2018) ، ودراسة (أزهار يحيى قاسم ، أحمد عامر سلطان ، 2008) ودراسة (زنج وبينج ، 2011).
بينما اهتمت دراسات أخرى بالكشف على أثر الأمن النفسي مع متغيرات مختلفة كدراسة (سيتو 2010 (Sito ، ودراسة (afolabiblogum2017).

نجد أيضا الدراسات التي تم عرضها التي تناولت متغير الأمن النفسي ، لكن في علاقته بمتغير آخر : التوافق الدراسي كدراسة (بن التومي بدره ، 2015).

من حيث أدوات الدراسة:

نجد أن هناك من الدراسات السابقة التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية استخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد (سليمان الريحاني، 1985) ، كدراسة (أبو غالي، 2013) و دراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبد الستار أبو الفضيل ، 2021) ، و دراسة (رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان ، 2017) ، كما توجد دراسات أخرى طبق الباحثون فيها أدوات أخرى كالاستبيان و الاختبار .
أما بالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت متغير الأمن النفسي فقد نجد أن هناك دراسة استخدمت مقياس الأمن النفسي من إعداد (زينب شقير، 2005) كدراسة (الزهرة الأسود ، 2018) ، كما نجد أن هناك دراسات سابقة أخرى اعتمد الباحثون فيها على أدوات مختلفة .

من حيث منهج الدراسة :

إن معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها قد استخدمت المنهج الوصفي كدراسة (أزهار يحيى قاسم، أحمد عامر سلطان 2008) ، ودراسة (سيتو 2010) ، وهناك من استخدمت المنهج الوصفي بأساليب مختلفة سواء بالأسلوب الوصفي التحليلي كدراسة (بن التومي بدره 2015) ، أو بأسلوب المنهج الوصفي الارتباطي الفارق المقارن كدراسة (رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان 2017)، وبأسلوب المنهج الوصفي الاستكشافي كدراسة (الزهرة الأسود 2018) ، ما عدى دراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبد الستار أبو الفضل 2021) اعتمدت على المنهج الشبه تجريبي. وكذلك دراسة (أبو غالي 2013) اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي ، أما بالنسبة لدراسة (زنج ووينج 2011) فكانت دراستهم مسحية تحليلية.

من حيث عينة الدراسة

نلاحظ من خلال الدراسات السابقة التي تم الإطلاع عليها والتي استعرضناها فيما سبق ، والتي تناولت إما متغير الأفكار اللاعقلانية أو متغير الأمن النفسي ، أن كلها طبقت على الطلبة الجامعيين، أما دراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبد الستار أبو الفضل 2021) ، ودراسة (أبو غالي 2013) خصصت الطالبة الجامعية المتروجة.

من حيث نتائج الدراسة :

اختلفت النتائج من دراسة إلى أخرى وذلك بسبب اختلاف في أهداف كل دراسة. حيث نجد الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية كدراسة (رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان 2017) ، وفي هذا الصدد نجد دراسة (بارنهارت 1986) التي أكد فيها على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات ، كما أظهرت نتائج دراسة (أبو غالي 2013) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي ، حيث نجد الدراسات التي وجدت فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التوافق الزوجي كدراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبد الستار أبو الفضل 2021) ، كما أن هناك دراسة أخرى أكدت على وجود فروق في المشاعر المناسبة وغير المناسبة تبعاً لمتغير المعتقدات اللاعقلانية كدراسة (كرامر وكوشيك 1993). كما بينت نتائج دراسة (الزهرة الأسود 2018) على وجود فروق في مستوى الأمن النفسي يعزى للتخصص الدراسي والمستوى الدراسي ، وفي هذا الصدد تؤكد كذلك دراسة (أزهار يحي قاسم ، أحمد عامر سلطان 2008) على وجود فروق في مستوى الأمن النفسي تبعاً للتخصص الدراسي ولمصلحة قسم التربية الإسلامية. وهناك دراسات أظهرت نتائجها علو وجود علاقة بين الأمن النفسي والتوافق الدراسي كدراسة (بن التومي بدر 2015) ، وكذلك أشارت دراسة (afalabibalogum2017) على وجود علاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة. حيث كشفت هذه الدراسة على وجود أثر لمستوى الحرية النفسية والأمن النفسي على الإبداع ، كدراسة (سيتو 2010) حيث تؤكد هذه الدراسة على وجود علاقة طردية ؛ أي أنه كلما زادت الحرية والأمن النفسي ظهر مزيد من الإبداع. كما أظهرت نتائج دراسة (زنج ووينج 2011) على وجود مستوى متوسط من الأمن النفسي يعزى إلى الخلفيات الثقافية والإقليمية للطلاب.

5-4- مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :

بعد أن تم استعراض مجموعة من الدراسات السابقة والتعليق عليها والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية ، تمكنا من استخلاص بعض النقاط وتسجيلها إذ توضح هذه النقاط مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة ، ويمكن عرضها في النقاط التالية:

- وجود دراسات تناولت أحد متغيرات البحث ، أي دراسات تناولت إما متغير الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بمتغيرات أخرى ، أو تناولت متغير الأمن النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى ، لكن لم نتوصل إلى دراسات ربطت بين المتغيرين (على حد علم الباحثين).
- تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات سابقة في استخدام المنهج الوصفي كدراسة (أزهار يحيى قاسم ، أحمد عامر سلطان 2008) ، ودراسة (سيتو 2011) ، لكن خصصت الأسلوب الارتباطي لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في العينة و المتمثل في الطلبة الجامعيين ، وهو المجتمع الأصلي لكل الدراسات التي تم عرضها. لكن تميزت الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة في أنها خصصت الطالبة الجامعية المتزوجة ، وهذا ما يشترك مع دراسة (أبو غالي 2013) و دراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبد الستار أبو الفضل 2021).
- تشترك الدراسة الحالية مع عدة دراسات سابقة في الأداة ، فبالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية ، وتشابهت مع الدراسة الحالية في استخدامها لمقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد (سليمان الريحاني 1985) ، كدراسة (أبو غالي 2013) ، و دراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبد الستار أبو الفضل 2021) ، ودراسة (رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان 2017). أما بالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت متغير الأمن النفسي ، فتشابهت مع الدراسة الحالية في استخدامها لمقياس الأمن النفسي من إعداد (زينب شقير 2005) كدراسة (الزهرة الأسود 2018).
- إن الدراسات السابقة التي تم عرضها لها أهمية بالغة في دراستنا الحالية ، بدءا من اتفاقها مع متغيرات البحث الحالي سواء كان متغير الأفكار اللاعقلانية ، أو متغير الأمن النفسي الأمر الذي أفاد الباحثين في بناء الجانب النظري ، كما ساعدت الباحثين في الاطلاع على المقاييس التي تم اختيار أنسبها للدراسة ، ثم تطبيقها بما يخدم موضوع البحث الحالي ، وكذلك الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير وتحليل ما تم التوصل إليه من نتائج في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني الأفكار اللاعقلانية

تمهيد

- 1- تعريف الأفكار اللاعقلانية
- 2- خصائص وسمات الأفكار اللاعقلانية
- 3- أنواع الأفكار اللاعقلانية
- 4- أعراض الأفكار اللاعقلانية
- 5- أقسام الأفكار اللاعقلانية
- 6- مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية
- 7- نماذج للأفكار اللاعقلانية
- 8- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية
- 9- قياس الأفكار اللاعقلانية

خلاصة

تمهيد :

يعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم التي أثارت جدلاً ونقاشاً موسعاً بين جمهور المفكرين، والفلاسفة، وعلماء النفس، حيث يُعد من المفاهيم التي لها عمر طويل جداً، ويعود بجنوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، وحظي باهتمام من خلال تواتر الدراسات والبحوث عالمياً وعربياً ومحلياً لوصفه ، الأمر الذي يؤكد على أهميته باعتباره مكوناً أساسياً في الشخصية. وانطلاقاً مما تم نكره سنتناول هذا المفهوم بشكل من التفصيل خلال هذا الفصل حيث سيتم التطرق أولاً إلى مفهوم الأفكار اللاعقلانية ، سماتها و خصائصها ، أنواعها ، أعراضها ، أقسامها وكذلك مصادر اكتسابها، إضافة إلى نماذج لهاته الأفكار ، والنظريات المغسرة لها ، وقياسها.

1. تعريف الأفكار اللاعقلانية :

يعرفها أليس بأنها: مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير منطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية ، وهي مبنية أساساً على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ، ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد. (الغافري، 2012 ، ص 99).

ويعرف دافيد بارلو الأفكار اللاعقلانية بأنها : تلك الأفكار التي تعترض الأحداث الخارجية ، وردود فعل الفرد الانفعالية نحو هذه الأحداث ، وغالباً ما تمضي دون أن تلاحظ ؛ لأنها جزء من النمط الإدراكي للتفكير، ولأنها تحدث دائماً وبسرعة شديدة ، ونادراً ما تتوقف لتقييم مصداقيتها ، ولأنها شديدة القابلية للتصديق ، ومألوفة ومعتادة من طرف الفرد. (الأنصاري ، 2007 ، ص 110)

كما يعرفها كل من (الفرخ ، وتيم 1999) على أنها : تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة ، والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه ، ويصاحب هذه المعتقدات نواتج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية. (بغورة ، 2014 ، ص 89)

أما (باترسون1981) يعرف الأفكار اللاعقلانية على أنها مجموعة من الأفكار الخالية من المعنى ، والتي يرددها الفرد لنفسه على شكل حوار ذاتي وتنطوي على تقدير غير سليم للمواقف ، وتؤدي بالفرد إلى أن يصبح عدوانياً ومقهوراً ، ودفاعياً وشاعراً بالذنب وبعدم الكفاءة والتعاسة. (عيسى ، 2015 ، ص 23).

ويعرفها (العويضة 2009) بأنها : أفكار غير منطقية وغير واقعية تصيب من يعتنقها بالإحباط ، وتضعف قدرته على تحقيق أهدافه أو حتى تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي. (مريم ، الشمسان ، 2017). نستنتج من خلال عرض التعريفات السابقة بأن الأفكار اللاعقلانية عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا تتماشى مع الواقع الفعلي للأمور ، وتعتبر غير موضوعية ، كما أنها تتميز بتضخيم الأمور المرتبطة بالذات وبالأخرين ، وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه ، والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقداره.

2. خصائص وسمات الأفكار اللاعقلانية :

- الأفكار اللاعقلانية تشير إلى الأفكار التي لا يمكن تفسيرها بشكل مباشر من خلال العقل البشري أو المنطق المعتاد. تتميز هذه الأفكار بعدة خصائص ، منها :
- غير المنطقية: تتعارض الأفكار اللاعقلانية مع المنطق الشائع أو القوانين المنطقية المعتادة.
 - غموض: تكون الأفكار اللاعقلانية غامضة وغير واضحة، مما يصعب فهمها أو تفسيرها بشكل دقيق.
 - غير قابلة للتفسير: يصعب على الأفراد تفسير أو تفسير الأفكار اللاعقلانية بطرق معقولة أو مفهومة.
 - التناقض: قد تحتوي الأفكار اللاعقلانية على تناقضات داخلية أو معترضة.
 - الغرابة: تكون الأفكار اللاعقلانية غريبة وغير عادية، وتخرج عن السياق العقلاني المألوف.
 - التأثير العاطفي: قد تثير الأفكار اللاعقلانية مشاعر مختلفة مثل الرعب أو الدهشة أو الإعجاب أو الغضب.
 - التأثير الفني: قد تظهر الأفكار اللاعقلانية في الأعمال الفنية كوسيلة للتعبير عن أفكار مجردة أو مشاعر عميقة دون الالتزام بالواقعية.
 - الاختلاف الثقافي: قد تكون بعض الأفكار اللاعقلانية نتاج للتفكير الثقافي أو الديني الذي يختلف من ثقافة إلى أخرى.
- على العموم ، الأفكار اللاعقلانية تعتبر جزءًا من تجربة الإنسان الفكرية والثقافية، وتسهم في إثراء الحوار والفهم البشري لعوالم مختلفة.(جراديت ، 2006 ، ص 140)
- فالأفكار اللاعقلانية تتنوع وتتشعب بحسب السياق والثقافة والتجارب الفردية ، وهناك بعض السمات الشائعة التي قد تكون ملاحظة في هذا النوع من الأفكار :

- الإبداعية: قد تكون الأفكار اللاعقلانية مصدرًا للإبداع والابتكار، حيث تتجاوز حدود التفكير التقليدي وتقدم آفاقًا جديدة.
- الغموض والتعقيد: غالبًا ما تكون هذه الأفكار معقدة وملتبسة، وتتطلب تفكيرًا عميقًا لفهمها.
- التناقض: قد تحتوي الأفكار اللاعقلانية على عناصر من التناقض أو الاستقلاب، حيث تتعارض بعض الجوانب مع بعضها البعض.
- الغموض اللغوي: قد تستخدم الأفكار اللاعقلانية لغة غامضة أو متعمدة الغموض لنقل المعنى بطرق غير تقليدية.
- الرمزية: قد تعتمد الأفكار اللاعقلانية على استخدام الرموز والرموزية للتعبير عن مفاهيم معقدة أو مشاعر عميقة.
- الإيحاء والتشويش: قد تهدف الأفكار اللاعقلانية إلى إثارة الفضول أو الدهشة أو الارتباك، وقد تكون غامضة بقصد التشويش على الفهم العقلي العادي.
- التركيب الغير مألوف: يمكن أن تتضمن الأفكار اللاعقلانية تركيبات أو تنظيمات غير مألوفة أو غير مألوفة، مما يتطلب تفكيرًا خلاقًا لفهمها.
- الاستنباط العميق: قد تحتاج الأفكار اللاعقلانية إلى استنباط عميق لفهم المعاني الكامنة وراءها، وقد تكون مصدرًا للتأمل والتفكير العميق.
- هذه بعض السمات الشائعة للأفكار اللاعقلانية، ولكن يجب الأخذ في الاعتبار أنها قد تختلف بشكل كبير بين الأفراد والثقافات والسياقات المختلفة. (الأنصاري، 2007، ص 179)

3. أنواع الأفكار اللاعقلانية :

- أشار المحمدي أن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة، والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، وهناك ثلاث أنواع من هذه الأفكار، وهي:
- معتقدات (أفكار) تتعلق بالذات : مثل : أحب أن أتقن كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن أن أحمله، ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.

- معتقدات (أفكار) تتعلق بالآخرين : مثل : يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة ، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن أن أتحملة ، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.
 - معتقدات (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.
 - الأفكار اللاعقلانية كما أوردها أليس ELLIS :
- فيما يلي نعرض مجموعة الأفكار اللاعقلانية ، كما حددها أليس والذي يؤدي ظهورها أو وجودها لدى الفرد إلى إمكانية تعرضه للاضطراب النفسي ، وهي :
- **الفكرة الأولى :** طلب الاستحسان : وهذه الفكرة لاعقلانية لأنها هدف لا يمكن تحقيقه ، وذلك لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك ، إذا سعى الفرد لتحقيق هذه الغاية فإنه سيفقد استقلاله الذاتي ، ويصبح أكثر عرضة للإحباط وأقل شعوراً بالأمن.
 - من الطبيعي وجود رغبة لدى الفرد لأن يكون محبوباً، ولكن الفرد العاقل لا يضحى باهتماماته ورغباته بهدف تحقيق هذه الغاية. (الزهراني ، 2010 ، ص 145)
 - **الفكرة الثانية :** ابتغاء الكمال الشخصي : وهذه الفكرة لاعقلانية لأنها صعبة التحقيق ، واندفاع الفرد لتحقيقها يؤدي إلى إجهاده وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لديه ، كما تؤدي لفقدان الثقة بالنفس والشعور بكل من العجز والإحساس بالنقص لدى الفرد والشعور بالخوف الدائم من الفشل. (العنزي ، 2010 ، ص 74)
 - **الفكرة الثالثة :** اللوم الزائد للذات والآخرين : وهذه الفكرة لاعقلانية ، لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ فالأعمال الخاطئة التي ترتكب قد تعود إلى الجهل ، أو الاضطراب الانفعالي ، كما أن كل إنسان عرضة للخطأ والعقاب هنا لا يؤدي إلى تعديل السلوك. (غادة ، 2006 ، ص 33)
- 4. أعراض الأفكار اللاعقلانية :**
- أعراض مزاجية : حزين ، مكتئب ، غير سعيد ، منخفض المعنوية ، قلق ، سهل الاستثارة وفقد المتعة والبهجة والرضا 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.
- أعراض سلوكية : تأخر ردود الأفعال السيكوحركية أو زيادتها ، البكاء ، الانسحاب الاجتماعي ، الاعتماد على الغير ، الانتحار.
- أعراض بدنية : اضطرابات النوم ، الإرهاق ، زيادة أو نقصان الشهية ، زيادة أو نقصان الوزن ، الألم ، الاضطرابات المعوية ، نقص الرغبة الجنسية.

5. أقسام الأفكار اللاعقلانية :

- اضطراب نمط التفكير :

ويعني ذلك الاضطراب الظاهر من خلال تواصل المريض مع الآخرين ، ويشمل فقدان الترابط ، ويظهر ذلك من خلال كلام المريض ، حيث يكون الترابط بين أفكار المريض معدوما ، أو شاذا ، ويكون تدفق الأفكار غير مترابط ولا يتجه نحو الهدف المنشود ، ويترافق هذا العرض بانحراف مفاجئ للأفكار ، وقد يفقد المريض قدرته على ربط أفكاره ويأخذ الأشكال التالية :

- اختراع كلمات جديدة وإن لم يتفق مع منطقها الداخلي ورموزها الخاصة التي تعبر عن ذاته ، اضطراب الإدراك ويتمثل ذلك في عدم مقدرة المريض على استنتاج الأفكار المستقلة عن بعضها البعض ، حيث يصبح تفكيره على شكل مصطلحات ضيقة محدودة بمعانيها الظاهرة مليئة بالتفاصيل التافهة.
- سذاجة منطق التفكير ، ويأخذ ذلك شكل استبعاد المعلومات الهامة ، وعدم وجود الترابط المنطقي ، وقد تكون الأفكار متصلة وفقا لعمليات خيالية تتضمن أجزاء ترمز للعموم ، وتظهر الترابطات السببية عنده ولا يفهم المريض المعنى بدون وجود أفكار مجتمعة ، وقد يكون المحتوى الرمزي للأفكار شديد الخصوصية.
- تحجر التفكير ، بحيث لا يستطيع المريض استعمال الأفكار التجريدية ، ويظهر التفكير المادي لديه في مشاكل التراكيب اللغوية ، كما يظهر ذلك على شكل لغة متكلفة شاذة. (الزهراني ، 2010 ، 199-301)

- اضطراب محتوى التفكير : ويأخذ أشكال متعددة ، من ذلك التوهم وأشكاله في ما يلي :

- **التوهم :** وهو اعتقاد ثابت لا أساس له من الصحة عند المريض ، غير قابل للتصحيح بالمناقشة والمنطق ، ولا يتناسب مع البيئة الثقافية والاجتماعية للمريض ، وقد يكون له محتوى ثقافي خاص ، وقد تكون التوهيمات خاصة بالمريض ، وقد تكون قليلة ، وقد تستغرق معالم حياة المريض وتفكيره ، وقد تبدو تافهة ومبتذلة نسبيا ، والشائع أن تصبح قوة راسخة في حياته ، وقد تكون بسيطة أو معقدة (الأنصاري ، 2007 ، ص81) ، وتأخذ التوهيمات الأشكال التالية :
- **توهيمات الاضطهاد:** وتأخذ شكل أفكار باطلة تطوف بالمريض مفادها بأن الآخرين يحاولون إيذائه أو مراقبته أو إذلاله أو التدخل في شؤونه.
- **المعتقدات الباطلة:** وهي اعتقاد المريض أن الغباء ، أو أن التفاز أو المذياح يدور كلامهما عنه.
- **توهيمات التأثير:** وهي عبارة عن ظنون زائفة مفادها أن أفكاره وأفعاله ذات مصدر من قوى خارجية ، يشعر المريض بأنه قد سلبت أفكاره وزود بأفكار غريبة ، وقد يوهم نفسه بأنه منقذ العالم. (القلهاني ، 2014 ، ص31)
- **ذاعة الأفكار:** اعتقاد المريض بأن أفكاره تغادر رأسه وتتجه مباشرة إلى أشياء في المحيط.
- **توهيمات العظمة :** يشعر المريض بأنه شخص عظيم ، وأن لديه معارف خاصة وعلاقات مميزة مع أشخاص مهمين أو أنه عقبة محيرة للمتأمرين.
- **التوهيمات الجسدية :** يشعر المريض بأن جسده قد تبدل نتيجة قوى خارجية.
- **الحب التوهيمي :** حيث يعتقد المريض بأنه له علاقة عاطفية خاصة مع شخص مشهور أو ممثلة أم ممثل. (عطا ، 1994 ، ص 104)

6. مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية :

يعتقد (أليس ألبرت) بأثر مجموعة من العوامل التي تساهم في تطور شخصية الفرد ، وفي اضطرابات الشخصية متضمنة عوامل بيولوجية واجتماعية لا بد من اكتشافها. (جان فور ، 1984 ، ص 118) ، فقد تناول أليس (1995)Ellisالعوامل البيولوجية والبيئة الثقافية للفرد المؤدية للأفكار اللاعقلانية من خلال النظريات البيولوجية الاجتماعية:

- **العوامل البيولوجية:** ترى (Rational Emotive Behavior Therapy) وجود أساس بيولوجي لسلوك الإنسان ، إذ يولد ولديه ميول قوية على ترتيب أمور حياته على شكل أفضل ، وهو جاهز ليدين أو يلوم نفسه والآخرين عندما لا يحصل على ما يريد ، كما أن لديه ميلا بيولوجيا قويا لإزعاج نفسه وإيذائها والتفكير

بشكل عقلائي ، بالإضافة إلى أن (أليس) يعتقد أن بعض الاضطرابات العقلية الحادة موروثية جزئيا ولها مكونات بيولوجية قوية. على سبيل المثال ، الفصام الذي يتأثر بالمحددات البيولوجية التي تمنع التفكير بشكل عقلائي ومنطقي. ويرى (أليس) أن النزعة إلى الكمال ورغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان ، تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع ، يوحي بأن لهذه النزعة أساسا بيولوجيا فطريا. وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على إنجاز الأعمال عند المستوى المثالي ، فإن أغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الالتزام به ، وللعوامل الكثيرة التي تقف حائلا دون ذلك ، على أن بعض الناس يظلون في مجاهدة مستمرة لكي يلتزموا بهذا المستوى ، ويدفعون لذلك ثمنا باهظا، وهم الذين يكونون أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب بسبب عدم الرضا عن أدائهم وتقييمهم السلبي لذاتهم. (جمال محمد، 1995، ص95)

- **العوامل الاجتماعية: Social factors** تعتبر متغيرات العلاقات الشخصية في الأسر جماعات الرفاق، المدارس ، والمجموعات الاجتماعية الأخرى ، من أهم المتغيرات الاجتماعية المؤثرة على النمو الشخصي، وذلك من خلال دورها في تشكيل توقعات الأفراد أنفسهم وعن الآخرين. فإذا شعروا بالتقبل من قبل الآخرين فإنهم سيشعرون بشكل جيد نحو أنفسهم، وإذا واجهوا الانتقاد من قبل الوالدين أو المعلمين أو الرفاق فإنهم سيشعرون بالدونية وانعدام القيمة على اعتبار أنهم يهتمون بشكل كبير بنظرة الآخرين إليهم. والأمر الواقعي والمعقول للأفراد أن يجدوا أو يرضوا أنفسهم (التمركز حول الذات، البحث عن الهوية الذاتية) من خلال علاقاتهم الشخصية وبالوصول على نسبة عالية مما يسميه (آدلر) الاهتمام الاجتماعي أو الميل الاجتماعي ، فالشخص الطبيعي يجد الأمر ممتعا عندما يحصل على الحب من الآخرين ، وفي حقيقة الأمر فإنه كلما كانت العلاقات الشخصية للإنسان أفضل كلما كانت سعادة وراحة وتكيفا نفسيا. (عربيات، 2009، ص 203)

7. نماذج للأفكار اللاعقلانية:

- هناك العديد من النماذج الشهيرة للأفكار اللاعقلانية في مختلف المجالات ، بما في ذلك الأدب والفنون الفلسفة والعلوم. إليك بعض النماذج المعروفة :
- **فن السريالية** : يمثل فن السريالية حركة فنية شهيرة نشأت في القرن العشرين ، وتتميز بالتعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل غير منطقي وغير تقليدي. مثال على ذلك هو لوحات الفنان سلفادور دالي ك : "الساعات اللينة" و"الطماطم الحمراء الغازية".

- **الشعر السريالي:** يتميز الشعر السريالي بالتركيز على التعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل غير مألوف ، واستخدام الصور الرمزية والغريبة. مثال على ذلك هو الشاعر أندريه بريتون وقصائده السريالية.
 - **الفلسفة اللاعقلانية:** تستكشف الفلسفة اللاعقلانية مواضيع الوجود والحقيقة بأساليب غير تقليدية وغير منطقية. مثال على ذلك هو أعمال الفيلسوف الفرنسي جيل ديروز وفيلسوفه المشارك فليكس جواتاري، الذين استخدموا أساليب تفكيكية وتشويشية لاستكشاف المفاهيم الفلسفية.
 - **الرواية السريالية:** تتميز الرواية السريالية بالتركيز على الجوانب الخيالية واللاعقلانية، واستخدام الأحداث والشخصيات غير التقليدية. مثال على ذلك هو رواية "مائة عام من العزلة" للكاتب الكولومبي غابرييل غارسيا ماركيز.
 - **الفن التجريدي:** يتميز الفن التجريدي بتجاهل الواقعية والتمثيل الدقيق للأشياء ، وبدلاً من ذلك ، يتم التركيز على التعبير عن المشاعر والأفكار بشكل غير مألوف وغير منطقي. مثال على ذلك هو لوحات الفنان واسيليكاندينسكي.
- هذه بعض النماذج الشهيرة للأفكار اللاعقلانية في مختلف المجالات ، وهناك العديد من الأمثلة الأخرى التي تعكس هذا النوع من التفكير والإبداع. (محمود ، 1999 ، ص 41)

8. النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية :

8-1- نظرية أليس ألبرت Albert Ellis :

ألبرت أليس (1943-2007) هو مؤسس ومطور للنظرية السلوكية العاطفية العقلانية ، وتعتبر هذه النظرية طريقة متكاملة للعلاج والتعلم ، وهي نظرية في الشخصية وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي ، وتستند إلى أرضية نظرية معرفية إدراكية انفعالية وسلوكية ، وهي تؤيد العلاج النفسي الإنساني والتعليمي والابتعاد عن العلاج الدوائي. وأشار أليس في نظريته العقلانية الانفعالية إلى أن أفكار الإنسان هي التي تؤثر في مشاعره وأحياناً توحدتها. (الفت ، 2009 ، ص 83)

إن أحد أسس النظرية هو أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره ومعالجته للأحداث الخارجية ابتداء من الفرضية القائلة : إن عواطف وانفعالات الإنسان ناتجة عن عقائده وما يؤمن به ، وعن تقييمه للأمور وتعريفه لها وفلسفته في تفسيرها ، وليس من الأحداث نفسها ، ويرى (أليس) أن نظام الأفكار اللاعقلانية هو الهدف الرئيسي للعمل العلاجي من خلال السعي لإزالتها والتخلص منها ، وترتكز النظرية العقلانية الانفعالية على افتراض أن الإنسان يولد ولديه أفكار عقلانية وأفكار غير عقلانية. والناس لديهم

الرغبة في تطوير أنفسهم وتحقيق ذاتهم، والتواصل مع الآخرين وحبهم كما أن لديهم الميل لتدمير أنفسهم ، وتجنب الأفكار العقلانية وعمل الأخطاء ، وعدم تحمل لوم أنفسهم ، وعدم تنمية قدراتهم ، وتحاول النظرية العقلية الانفعالية أن تجعلهم يتقبلون أنفسهم كبشر يخطئون ، وبنفس الوقت كي يتعلموا أن يعيشوا بسلام مع أنفسهم ، فإن (أليس) يرى أن الناس يولدون ولديهم الميل نحو النمو وتحقيق الذات ، كما أنهم يولدون ولديهم الميل لتدمير أنفسهم والتفكير بطريقة غير عقلانية لما تعلموه.

أكد (أليس) على أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية، والأفراد مركبون بيولوجيا على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم أن يببالغوا في كل شيء وان يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة شديدة لأتفه الأسباب. ويقترح (أليس) أيضا أن الإنسان من الناحية الجينية مستعد للانفعال العاطفي والاضطراب النفسي ثم (بعد الولادة والنمو) يتعرض لمواقف وتأثيرات تساعده على تحقيق ما فطر عليه.

افتترضت نظرية (أليس) في العلاج العقلي العاطفي أن الإنسان كائن عقلائي ولاعقلاني في أن واحد، وهو عندما يفكر ويتصرف على نحو عقلائي يكون سعيد وفعالاً، إما عندما يفكر ويتصرف على نحو لاعقلاني فإن النتيجة تكون الشعور بالقلق والاضطراب النفسي أو الانفعالي والسلوك العصبي. واعتقد (أليس) بأن التفكير والانفعال لا يشكلان وظيفتين مستقلتين، إذ أن الانفعال يصاحب التفكير والانفعال في الواقع هو تفكير متميز ذاتي وشخصي وغير عقلائي .

المفاهيم الرئيسية للنظرية:

ارتكزت نظرية (أليس) في العلاج العقلائي الانفعالي للإنسان على فكرة التشابك بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر وركز العلاج العقلائي على حقيقة أن الإنسان حين ينفعل فإنه يفكر ويتصرف، أيضا يفكر وينفعل. ولعل أبرز أفكار (أليس) حول:

الطبيعة الإنسانية تتلخص في:

- الإنسان يحتوي على مجموعة من الأفكار العقلانية والأفكار غير العقلانية، والسلوك العقلائي يؤدي إلى الصحة والسعادة.

- إن الاضطراب الانفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي ويصاحب الانفعال التفكير، وفي الواقع أن الانفعال إنما هو تفكير متحيز ذو طبيعة ذاتية وغير منطقية.
- ينشأ التفكير غير العقلاني في التعلم غير المنطقي المبكر، والذي يكون الفرد مهياً له من الناحية البيولوجية، والذي يكتسبه بصفة خاصة من والديه ومن المجتمع. وفي خلال عملية النمو فإن الطفل يتعلم أن يفكر وأن يشعر بأشياء معينة بالنسبة لنفسه و للآخرين، وترتبط بعض هذه الأشياء بفكرة هذا حسن فتصبح انفعالاته موجبة بينما تلك التي ترتبط بفكرة هذا سيء فتصبح انفعالاته سالبة، وتكون مشاعره مؤلمة كالغضب والاكتئاب. (بوتران ، 2009 ، ص 199 ، 201 ، 203)
- إن البشر هم كائنات ناطقة، وفي المعتاد يتم التفكير عن طريق استخدام الرموز واللغة، وطالما أن التفكير غير منطقي من الضروري أن يساير إذ استمر الاضطراب الانفعالي، ويبقى الشخص المضطرب على اضطرابه محافظاً على السلوك غير المنطقي عن طريق الكلام والأفكار غير المنطقية.
- إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات لا يتقرر بفعل الظروف والأحداث التي تحيط بالفرد والأحداث الخارجية فقط وإنما يتجدد أيضاً من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها، مستندا (أليس) في ذلك إلى الأفكار الفلسفية في هذا الشأن. وينبغي مهاجمة وتحدي الأفكار والانفعالات السلبية أو القاهرة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً.

الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي، وهي :

- **الفكرة الأولى :** هناك ضرورة ملحة لان يكون الشخص محبوباً ومستحسناً من كل فرد آخر هام في مجتمعه (طلب الاستحسان) يرى أليس أن هذه الفكرة قد تكون صحيحة مع الأطفال الذين يحتاجون إلى الحب والاستحسان ولا يوجد شك في حاجة البالغين إلى الحب أيضاً ولكن منطقية الفكرة تبدا في الإصرار على الحصول على حب كل الناس فهذا غير ممكن ونادر، أما الشخص العقلاني هو الذي يرى أنه من المحبب ولكن ليس من الضروري أن يحبه الناس، ولكن من الأحسن أن يحظى باحترامه لنفسه بدلاً من استحسان الآخرين له وهو من لا يضحى باهتماماته ورغباته في سبيل تحقيق الغاية. (نشوة ، 2010 ، ص 71)
- **الفكرة الثانية :** ينبغي أن يكون الفرد كفؤاً تماماً و أن ينجز في جميع الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه ذا قيمة وجدير بالاهتمام (ابتغاء الكمال الشخصي) فالعديد من الناس يؤمنون إذا لم يكونوا على درجة كبيرة من الكفاءة المثالية ويحرزون تقدماً في كل المجالات فإنهم عديمو النفع، ومن الأفضل لهم

أن يموتوا. وهذا طبعا تفكير غير منطقي لأنه من الصعب بل من المستحيل تحقيق ذلك بشكل كامل.
(الغامدي، 2011، ص 211)

- **الفكرة الثالثة :** بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا (اللوم القاسي للذات والآخرين فبعض الأشخاص يتضايقون ويغضبون لأنهم يعتقدون أن هناك أشخاصا معينون يتصفون بالشر ويرتكبون أفعالا غير أخلاقية، وأن الطريقة الوحيدة لمنعهم من التصرف بعدوانية هو إلقاء اللوم عليهم ومعاقبتهم، وهذا بالطبع تفكير غير منطقي لأنه لا يوجد معيار للصواب والخطأ وكل الناس معرضون لارتكاب الخطأ وعادة لا يؤدي التائب والعقاب إلى تحسين سلوكهم بل قد يزيد سلوكهم . ويؤديان إلى مزيد من الخطأ

- **الفكرة الرابعة :** انه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد (توقع المصائب والكوارث)

- **الفكرة الخامسة :** تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها (التهور الانفعالي) هذه أيضا فكرة غير عقلانية لأن الأحداث الخارجية ذات طابع نفسي، بمعنى أنها ليست ضارة إلا بالقدر الذي يسمح فيه الفرد لنفسه بأن يتأثر باتجاهاته نحو الوقائع والأحداث. والانفعال والسلوك بل الاضطراب الانفعالي يرتبط بتقييم الفرد وإدراكه للأمور. (عصام عبد اللطيف: 2001، ص 50) والشخص العاقل هو الذي يعرف أن المشاعر السلبية المصطبغة بالتعاسة والكدر تأتي غالبا من داخل النفس. وإذا كان الخارج هو مصدر الإثارة والمضايقة فإنه يظل في الإمكان تغيير ردود الفعل نحو ما يأتي من الخارج وإعادة تفسير وتحجيم تأثيره السلبي. (الرياحاني، 1985، ص 47)

- **الفكرة السادسة :** الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم. (القلق الزائد) فبعض الناس يؤمنون بأنهم إذا تعرضوا للخطر أو إذا كان هناك احتمال وقوع حدث مخيف فلا بد أن يظلوا قلقين بشأن هذا الخطر، وهذه أيضا فكرة لاعقلانية لأن انشغال البال والقلق يحولان دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث التي نخشاها، ويمنعنا أن نتعامل معه ونواجهه بفعالية إذا حدث وأيضا قد يؤدي إلى وقوعه بالفعل، وأخيرا يجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي وأكثر خطورة على ما هي عليه في الواقع.

- **الفكرة السابعة:** من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلا من أن نواجهها. (تجنب المشكلات) هذا غير معقول، لأن تجنب العمل الصعب غالبا ما يكون أصعب وأشق وأتعب من عمله، ويؤدي إلى مشكلات وإلى نقص الرضا عن النفس وفقدان الثقة فيها. والسعادة ليست سهولة الحياة بل

في الجهاد فيها. والإنسان العقلاني يعمل دون شكوى ما يجب عمله مستمدا اللذة من التحدي والمسئولية وحل المشكلات

- **الفكرة الثامنة:** يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين ، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه. (الاعتمادية) هذه فكرة لاعقلانية لأنه بينما نعتد جميعا على آخرين بدرجة ما. فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الاعتماد إلى درجة قصوى. لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات .

- **الفكرة التاسعة :** إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه. (الشعور بالعجز) على الرغم من اعتراف (أليس) بصعوبة تغيير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلا فالشخص العاقل يدرك أن الماضي مهم، ولكنه يدرك أيضا أن الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل المؤثرات الماضية و إثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة المكتسبة والتي تضطره إلى أن الماضي يسلك على هذا النحو في الوقت الحاضر. وليس من المعقول أن يكون الحاضر أسير بالكامل للماضي ولأحداث الماضي. وبراعة الفرد تكمن في تحليل ما حدث في الماضي واستخلاص ما يمكن أن يفيد في مواجهة الحاضر، وما قد يأتي به المستقبل اعتمادا على الاستبصار والفهم والتعقل. (الفتلاوي، 2016، ص 186)

- **الفكرة العاشرة :** ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات . (الانزعاج لمشاكل الآخرين) وتعتبر فكرة لاعقلانية لدى (أليس) لأنه لا ينبغي عنده أن تكون مشكلات الآخرين مصدر هم كبير لنا، حتى ولو كنا نتأثر بسلوك هؤلاء الآخرين. وعندما يصبح الفرد مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فإن هذا يعني أنه لا يملك القدرة على ضبط سلوكه مما يقلل من القدرة على تغيير هذا السلوك، إضافة إلى اهتمام الزائد بسلوك الآخرين قد يكون على حساب بالسلوك الشخصي.

- **الفكرة الحادية عشر :** هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده و إلا فالنتيجة تكون مفاجئة. (ابتغاء الحلول الكاملة) فكثير من الناس يعتقدون أنه لا بد من وجود حل مثالي كامل للمشاكل التي تواجههم وأنهم لو عاشوا في عالم غير كامل - به نقائص - فمن المؤكد أنهم لن يستطيعوا العيش بسعادة، وهذه الفكرة غير منطقية حسب أليس.

جدول رقم (01) : الأفكار العقلانية كبداية للأفكار اللاعقلانية

الأفكار العقلانية	الأفكار اللاعقلانية
-------------------	---------------------

<p>تمنى أن أحظى بالحب والتأييد من بعض الأشخاص المهمين بالنسبة لي ولكن ذلك إلا يشكل رغبة ملحة لي</p>	<p>هناك ضرورة ملحة لأن يكون الشخص البالغ محبوباً ومستحسناً من كل فرد آخر هام في مجتمعه (طلب التأييد والاستحسان)</p>
<p>أتمنى أن أنجز مهامي على أفضل صورة ممكنة لكني لا أتطلع إلى الكمال فيما أنجزه.</p>	<p>أن يكون الفرد كفؤاً تماماً وأن ينجز في جميع الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه ذا قيمة وجدير بالاهتمام. (ابتغاء الكمال الشخصي)</p>
<p>يمكنني بكل صرامة ان اخبر الناس بان سلوكهم سيء وكن لست مضطرا لمعاقتهم عليه</p>	<p>بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة ولذا يجب ان يلاموا ويعاقبوا (اللوم القاسي للذات والآخرين</p>
<p>الاحباطات في حياتي كثيرة ولكن هذا لا يعني أن الحياة سيئة وان العالم قد انتهى</p>	<p>انه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد (توقع الكوارث)</p>
<p>يمكن التصدي والصمود في وجه الظروف الخارجية بدلا من تركها تؤثر في</p>	<p>تتشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها (التهور الانفعالي)</p>
<p>أن الانشغال المستمر بوقوع الأحداث السيئة سوف يلهيني عن تحقيق أهدافي في الحياة</p>	<p>الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم (القلق الزائد)</p>
<p>ما أتجنبه من صعوبات ومشكلات قد لا يكون مخيفا بالقدر الذي أقنعت نفسي به</p>	<p>من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلا من أن نواجهها (تجنب المشكلات)</p>

أقبل مساعدة الغير لي فقط عندما تكون ضرورية	يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه (الاعتمادية)
أن الحاضر والمستقبل أهم من الماضي لذلك أفضل أن انطلق من الماضي إلى الحاضر والمستقبل	أن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه (الشعور بالعجز)
يمكنني أن أساعد في حل مشكلات الآخرين ولكن دون أن أتأثر بها	ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات (الانزعاج لمشاكل الآخرين)
هناك عدة حلول لكل مشكلة تواجهني وأفضل أن أختار الحل المناسب .	هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مفرجة (ابتغاء الحلول الكاملة)

(بوتران ، 2009 ، صفحة 290)

8-2- نظرية بيك في العلاج المعرفي

اعتبر بيك أن الفرد المضطرب نفسيا لديه أخطاء في طريقة التفكير ، تؤدي به إلى نتائج غير منطقية ، وتظهر أخطاء التفكير على شكل تشويهات معرفية أساسية تتمثل في تفكير الفرد بطريقة جامدة تعتمد على:

- الكل أو اللاشيء **All or nothing**.
- التعميم الزائد **Excessgeneralization**.
- التصفية العقلية **MentalityFilter**: أي قيام الشخص بالنقاء جانب سلبي من الموقف وجعله الموضوع الوحيد لاهتمامه ، وبذلك يدرك الموقف بأكمله بطريقة سلبية.
- التقليل من شأن الأحداث الايجابية **Underestimating the positive events**: أي ميل الشخص إلى خفض الأحداث الايجابية التي يمر بها ، أو تحويلها إلى أحداث سلبية.
- الاستنتاج العشوائي **Random conclusion**: ويعني القفز إلى النتائج دون وجود بيانات أو أدلة واقعية في الموقف.
- التضخيم والتقليل **Amplification and downplaying**: أي المبالغة في إعطاء الأهمية للأحداث الصغيرة ، والمبالغة في التقليل من أهمية الأحداث الهامة.

- الاستدلال المعرفي **CognitiveInference** : هو أخذ الفرد الحالة الانفعالية كدليل على الواقع.
- عبارات الوجوب **Is obligatory Phrases**: أي عدم المرونة في المعايير المفروضة من قبل الفرد على نفسه والآخرين.
- الشخصية **Personality**: يري الفرد بأنه السبب في الأحداث الخارجية السلبية دون وجود مبرر لذلك . وللشخصانية وجه آخر وهو الاعتقاد بأن جميع الناس ينظرون إليك (parrott & smith, 1997, p. 276)

3-8- نظرية يوركا في التشوهات المعرفية اللاعقلانية

- قامت يوركا (2002) بمراجعة النظريات التي تناولت التشوه المعرفي ووجدت أن هناك عوامل متعددة افترضها العلماء مثل بيك الذي حدد ستة عوامل، و أليس الذي صاغ احد عشر نوعا أسماها المعتقدات اللاعقلانية، وبيرنز الذي طور عشرة عوامل، فضلا عن فريمان ودي وولف. وخلصت إلى أن التشوه المعرفي ينتج عن معتقدات راسخة بعمق أو حقائق مفترضة حول ذات الفرد وبيئته التي تتطور عادة من تجارب مرحلة الطفولة المبكرة. لذلك أضافت يوركا عاملا آخر من التشوه المعرفي على قائمة (بيرنز) ليصل عدد العوامل إلى أحد عشر عاملا ، وفيما يلي تفصيل لتلك العوامل :
- **التقييم الخارجي للذات** يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه لأن يكونوا من أصحاب مركز الضبط الخارجي، ويبحثون عن القبول والتقدير والاعتراف كوسائل لتقييم الذات.
 - **الإخبار بالمصير: Fortune Telling** يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى توقع النتائج أو العواقب السيئة على الرغم من الافتقار إلى أدلة موضوعية تدعم ذلك الاعتقاد.
 - **التهويل أو التعظيم: Magnification** يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تضخيم المشاكل أو إعطائها أهمية أكبر مما تستحق دون مبرر.
 - **النعته (إصاق الصفات): Labeling** الميل إلى نعته النفس أو الآخرين بنعته ازدرائي، لأن النعته في العادة يكون متطرفة أو متشددة، وهذا النوع من التشوه يشترك مع أنواع أخرى مثل التفكير المنقسم واستبعاد الإيجابية وعبارات الإلزام.
 - **النزعة إلى الكمال المطلق: Perfectionism** يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى التمسك بمقاييس غير معقولة يضعونها لأنفسهم.
 - **المقارنة مع الآخرين: Comparewithothers** يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى الشعور بالدونية بالمقارنة مع الآخرين بدلا من الشعور بالتقييم العادل والصحيح.

- المنطق العاطفي: Emotional Reasoning: يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى استخدام الدلالات العاطفية لتكوين استنتاجات حول أنفسهم وحول الآخرين والمواقف، فعندما يشعر الفرد بشيء ما فلا بد أن يكون صحيحة باعتقاده.
- الاستدلال العشوائي/ القفز إلى الاستنتاجات: Arbitrary Inference Jumping to conclusion: يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تكوين استنتاجات سلبية مع غياب الأدلة المحددة التي تدعم هذا الاستنتاج، فهم يعطون تقييمات متحيزة وسلبية للمواقف وخاصة الغامضة منها.
- قراءة العقل: Mind Reading: يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى الاعتقاد بأنهم يعرفون بماذا يفكر الآخرون عنهم، ويقومون بشكل عشوائي تعسفي باستنتاجات سلبية دون أية أدلة تدعم تلك الاستنتاجات
- التهوين: Minimization: يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تصغير أو تحقير أو عدم حساب أهمية لبعض الأحداث أو السمات أو الظروف، فهم عادة ما يقللون من الخصائص الإيجابية لأعمالهم وإنجازاتهم، ويقللون من تقييمهم لذاتهم.
- الاستدلال العاطفي واتخاذ القرارات : - Emotional reasoning and decision making والأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه يميلون إلى الاعتماد على عواطفهم في اتخاذ قراراتهم. (جان فور ، 1984 ، ص 105)

9. قياس الأفكار اللاعقلانية :

- قياس الأفكار اللاعقلانية يتعامل مع مفاهيم متعددة وغالباً ما تكون غير ملموسة. ومع ذلك ، هناك بعض الطرق التي يمكن استخدامها لقياس الأفكار اللاعقلانية ، على الرغم من أنها قد تكون أقل دقة مقارنة بقياس العناصر العقلانية.
- استخدام الاستبيانات والمقابلات : يمكن تصميم استبيانات محددة لاستجلاء الأفكار اللاعقلانية، مثل المعتقدات الدينية، والأفكار السياسية المتطرفة، والمعتقدات الخرافية. كما يمكن إجراء مقابلات مع الأفراد لفهم وتحليل أفكارهم واعتقاداتهم.
 - دراسات الحالات : من خلال دراسات الحالات، يمكن للباحثين فهم السياقات التي تؤدي إلى ظهور الأفكار اللاعقلانية وكيفية تأثيرها على سلوك الأفراد.

- **المراقبة الميدانية** : يمكن للباحثين مراقبة سلوكيات الأفراد في سياقات الحياة الواقعية لفهم تفاعلهم مع الأفكار اللاعقلانية وتأثيراتها عليهم.
- **تحليل المحتوى** : يمكن تحليل المحتوى للوسائل الإعلامية، مثل الصحف، والمجلات، ووسائل التواصل الاجتماعي ، لفهم انتشار وتأثير الأفكار اللاعقلانية في المجتمع.
- **اختبارات الأداء** : قد يكون بإمكان الباحثين تطوير اختبارات خاصة لقياس الأفكار اللاعقلانية، حيث يتم تقييم استجابات الأفراد على مجموعة متنوعة من المهام أو الأسئلة التي ترتبط بتلك الأفكار. مهمة قياس الأفكار اللاعقلانية تتطلب تحقيق التوازن بين الدقة والتفسير السليم، وقد يتطلب الأمر استخدام مجموعة متنوعة من الطرق والأدوات للحصول على فهم شامل لهذه الظاهرة. (نشوة ، 2010 ، ص 52)

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج بأن الأفكار اللاعقلانية تشكل جزءاً مهماً من الحياة البشرية، حيث يمكن أن تكون مصدر إلهام أو قوة دافعة للتفكير الإبداعي والابتكار. ومع ذلك، فإنها قد تكون أيضاً مصدرًا للخطأ والتضليل إذا لم يتم التحقق منها بالطرق العلمية والمنطقية. وتتنوع الأفكار اللاعقلانية من الأفكار الدينية والفلسفية إلى الأساطير والخرافات الحضرية وحتى النظريات المؤامرة. وعلى الرغم من أن بعض هذه الأفكار قد تكون بلا أساس وتخلو من الدليل العلمي، إلا أنها قد تظل مهمة للأفراد في تشكيل هويتهم وفهم العالم من حولهم.

ومع ذلك، فإن العقلانية والمنطقية تلعب دوراً حاسماً في تقييم الأفكار والمعتقدات. فمن خلال النظر بعمق واستخدام العقل والمنطق، يمكن للفرد تقييم مدى صحة الأفكار التي يتبناها وضمان أنها تتوافق مع الواقع والحقائق العلمية الموثوق بها.

الفصل الثالث الأمن النفسي

تمهيد الفصل

- 1- تعريف الأمن النفسي
- 2- المفاهيم المرتبطة بالأمن النفسي
- 3- خصائص الأمن النفسي
- 4- حاجة الفرد للأمن النفسي
- 5- مكونات الأمن النفسي
- 6- العوامل المؤثرة في الشعور بالأمن النفسي
- 7- مظاهر الشعور بالأمن النفسي
- 8- أعراض غياب الأمن النفسي
- 9- أساليب تحقيق الأمن النفسي
- 10- النظريات المفسرة للأمن النفسي
- 11- أهمية الأمن النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الحاجة للأمن من أهم الحاجات النفسية التي تدفعه إلى توجيه سلوكه وأنشطته نحو أهداف إيجابية، فالأمن النفسي عند الفرد لا يقتصر على جانب واحد من جوانب شخصيته فقط ، وإنما يشمل جوانب عدة (جسمية ، واجتماعية، و الوجدانية، و العقلية). ويعد الشعور بالأمن النفسي أحد المؤشرات الأساسية الدالة على تمتع الأفراد بالصحة النفسية السليمة، وتبرز أهميته أكثر عند غيابه في حالات تعرض للخطر والتهديد، وقد يعتبر موضوع الشعور بالأمن النفسي ذو أهمية كبيرة في نجاح الفرد كالتالي الجامعي ، إذ يمكنه من التفاعل والتواصل مع زملائه وحل المشكلات التي تواجهه ، بما يضمن له زيادة في تحصيله الدراسي والارتقاء بالمستوى الأكاديمي.

وانطلاقاً من أهمية الأمن النفسي سنتناوله بشكل من التفصيل خلال هذا الفصل ، حيث سيتم التطرق أولاً إلى مفهوم الأمن النفسي والمفاهيم المرتبطة به ، ثم خصائصه كذلك مكوناته والعوامل المؤثرة في الشعور بالأمن النفسي ، وكذلك مظاهره وأعراض غيابه وأساليبه وأهم النظريات التي تحاول تفسيره ، إضافة إلى توضيح أهميته.

1. تعريف الأمن النفسي :

✓ في اللغة :

الأمن: ورد من لسان العرب والمعجم الوسيط ومختار الصحاح بعدة معاني نذكر منها مايلي : الأمن الذي هو ضد الخوف ، يقال : أمن أمانة وأماناً وأمنه : إذا اطمأن ، ولم يخف فهو آمن ، وأصل (الأمن) طمأنينة في النفس ، و زوال الخوف عنها، يقال :أمن بأمن أمانة وأمنه وأماناً ، والمأمن : موضع الأمن. والأمن :اسم من أمنت ، والأمان : إعطاء الأمانة. والعرب تقول : رجل أمان ، إذا كان أميناً. وبيت آمن ذو أمن. ورجل أمانة -بضم الهمزة ، وإذا كان بأمنه الناس ، ولا يخافون شره ، ورجل أمانة بفتح الهمزة -إذا كان يصدق ما سمع ، ولا يكذب بشيء. (حسين، 2017، ص 241)

وفي الحديث : « النجوم أمانة السماء ، فإذا ذهب النجوم أتى السماء ما توعد. وأنا أمانة لأصحابي فإذا ذهب أتى أصحابي ما يوعدون وأصحابي أمانة لأمتي فإذا ذهب أصحابي أتى الأمة ما توعد » أراد بوعد السماء : انشاقها وذهابها يمة القيامة. وذهاب النجوم ، تكويرها وإنكدارها وإعدامها. وأراد بوعد أصحابه

ما وقع بينهم من الفتن. وكذلك أراد بوعد الأمة..... وعن اللحياني : ورجل أمن وأمين بمعنى واحد. وفي التنزيل : "وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ" [التين : 3]. أي : الأمن يعني مكة وهو من الأمن و قوله عز وجل: " إِنَّ الْمُنْتَفِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ " [الدخان ، 51] أي قد أمنوا فيه الغير والمأمن : موضع الأمن -والأمن المستجير ليأمن على نفسه) (رواه مسلم)

جاء في لسان العرب لابن منظور (2003) : إن الأمن بمعنى الأمان والأمانة. وقد أمنت فأنا أمن، و أمنت غيري من الأمن و الأمان، و الأمن ضد الخوف، و الأمانة ضد الخيانة، و الإيمان ضد الكفر، والإيمان بمعنى التصديق ضد التكذيب ، يقال أمن به قوم وكذب به قوم ، فأما أمنت المعتمد فهو ضد أخفته وفي التنزيل العزيز : "وَأَمَّنَّهُمْ مِّنْ خَوْفٍ"، والأمن نقيض الخوف ، أمن فلان يأمن أمنا وأمنا، وفي حديث نزول المسيح على نبينا عليهما الصلاة والسلام : " وتقع الاكمنة في الأرض " أي الأمن ، يريد بها أن الأرض تمتلئ بالأمن ، فلا يخاف أحد من الناس والحيوان. وقوله تعالى "وإذا جعلنا البيت مثابة للناس وأمنا" قال أبو إسحاق : أراد ذا أمن فهو أمن وأمنت وأمين. (رحال، 2016، ص 47-48)

النفس : الروح الذي به حياة الجسد:يقال خرجت نفسه أي روحه ومنه قوله تعالى "وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظُّلُمُونَ فِي غَمْرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمُ" [الأنعام: 93]. وقوله عز وجل : "فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَرْهَقَ أَنفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ" [التوبة: 55]. (الراضي ، ب . س ، ص 301)

تعريف الأمن النفسي اصطلاحاً:

هو مفهوم مركب يتداخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى مثل الطمأنينة الانفعالية ، والأمن الذاتي، التكيف الذاتي ، الرضا عن الذات ، مفهوم الذات الإيجابية ، التوازن الانفعالي ، كما يتبادل في الواقع عندما يكون الحديث عن مستواه في الدراسات النفسية مع مفاهيم (القلق، الصراع، الشعور بعدم الثقة، توقع الخطر. (حسين ، 2017 ، ص 242)

يعرفه (الحفني، 1978) بأنه إحساس الفرد بفقد الاهتمام بأي شئ ، وعدم الرضا الناتج عن إحباط حاجاته الطبيعية، نتيجة لفقدان التواصل بالآخرين أو نبذة من قبل المجتمع، مما يجعله يائساً، وكثير من محاولات الانتحار أو الانتحار نفسه من مختلف الأعمار ناتج عن الشعور بالوحدة ، أو استجابة لفقدان الحب، أو الشعور بأنه غير مرغوب فيه، أو أنه لا فائدة منه. (الحفني، 1978، ص 51)

ويعرفه (قشقوش، 1979) بأنه إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ، ويمارس دوره من خلاله (قشقوش، 1979، ص 19)

وكما يعرف (الكناني، 1985) الأمن النفسي بأنه مقدار ما يحتاج إليه الفرد من حماية لنفسه ، ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثلًا لتقلبات المناخية ، الطبيعية ، والأوبئة ، والأمراض ، والحروب ، وعدم الاستقرار السياسي ، والاقتصادي ، والاجتماعي ، والتقليل من القلق المرتفع المصاحب للمستقبل المجهول سواء فيما يتعلق بدراسته ، أو عمله ، أو مأكله ، أو ملبسه. (الكناني، 1985، ص 93)

ويرى (خضر، 1988) أن الإحساس بالأمن النفسي مرتبط بالحالة البدنية والعلاقات الاجتماعية للفرد، وكذلك مدى إشباع الدوافع الأول به والثانوية وقد صنف الأمن النفسي في مكونين ، أحدهما داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والآخر خارجي يظهر في عملية التكيف الاجتماعي مع الآخرين والتفاعل معهم بعيداً عن العزلة والوحدة، التي تخل بالتوازن النفسي للشباب والمراهقين وتؤثر على مستوى توافقهم الاجتماعي. (خضر، 1988، ص 1483)

ويرى (جبر، 1996) أن الإحساس بالأمن النفسي مرتبط بالحالة البدنية والعلاقات الاجتماعية للفرد وكذلك مدى إشباع الدوافع الأول به والثانوية وقد صنف الأمن النفسي في مكونين ، أحدهما داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والآخر خارجي يظهر في عملية التكيف الاجتماعي مع الآخرين والتفاعل معهم بعيداً عن العزلة والوحدة التي تخل بالتوازن النفسي للشباب والمراهقين وتؤثر على مستوى توافقهم الاجتماعي. (خويطر، 2010، ص 15)

يعتبر (ماسلو، 1970) الأمن النفسي بأنه أحد الحاجات الأساسية للإنسان ، ويعرف الحاجة إلى الأمن بأنها الحاجة إلى الطمأنينة والاستقرار والاعتمادية والحماية والتحرر من الخوف والقلق والاضطراب، والحاجة إلى التنظيم والترتيب و القانون والمعرفة والشعور بالسلام والاستقلال ونقص الخطر والتهديد وتجنب الألم والإعاقة والاستشارة والحاجة إلى القوة والحاجة إلى الحماية من الضوائق (قويدري والعائش، 2021، ص)

نستنتج أن مفهوم الأمن النفسي من الحاجات الأساسية التي يسعى الإنسان للوصول إليها وإشباعها، من أجل أن يعيش في سلام وسعادة وطمأنينة ، وهي الابتعاد عن الخطر والتهديد ، وتحقيق التوافق الذاتي

، وهناك عدة جوانب تؤثر على أمنه مثل (النبذ من قبل المجتمع ، عدم الاستقرار السياسي والاقتصادي ، ومن جهة أخرى هناك عوامل داخلية وأخرى خارجية تساعد على وجود الأمن النفسي لدى الفرد مثل (التكيف والتفاعل الاجتماعي ، توافق وتقدير وحب الذات)

2. المفاهيم المرتبطة بالأمن النفسي:

الأمن النفسي يشير إلى حالة الاستقرار والراحة العاطفية والنفسية التي يشعر بها الفرد. هناك العديد من المفاهيم المرتبطة بالأمن النفسي ، ومن بينها:

الثقة بالنفس: هي القدرة على الاعتماد على الذات والثقة في قدرتها على التعامل مع التحديات والمواقف المختلفة بفاعلية.

الاستقلال العاطفي: يشير إلى القدرة على الاعتماد على الذات لتلبية الحاجات العاطفية دون الحاجة المطلقة للآخرين.

القدرة على التحمل: تعني القدرة على التعامل بفاعلية مع التوتر والضغوطات النفسية والعواطف السلبية دون أن تؤثر سلباً على الحالة العامة للشخص.

الشعور بالأمان العاطفي: يعبر عن الشعور بالراحة والأمان في العلاقات العاطفية والاجتماعية، مع الثقة في دعم الآخرين وتقديم الدعم لهم على السواء.

التوازن العاطفي: يشير إلى القدرة على إدارة المشاعر بطريقة صحية وتوازنها ، مما يسمح للفرد بالتعبير عن العواطف بشكل مناسب دون قمعها أو تفاقمها.

التعزيز الذاتي: يشمل التوجه نحو تطوير القدرات والمهارات الشخصية، وبناء الثقة بالنفس ، وتعزيز الصورة الذاتية الإيجابية.

التواصل الفعّال: يعني القدرة على التعبير عن العواطف والاحتياجات بشكل صحيح وفعّال ، وفهم تعابير الآخرين والتفاعل معها بشكل مناسب.

القبول الذاتي: يشير إلى قدرة الشخص على قبول النفس كما هي ، بما في ذلك العيوب والقيود ، والعمل على تطوير النفس بدون الشعور بالعار أو الحرج.

هذه المفاهيم تمثل جوانب مختلفة من الأمن النفسي ، وتعمل معاً على تعزيز الشعور بالرضا والسلام الداخلي والاستقرار العاطفي للفرد. (خضر، 1988، صفحة 151)

3. خصائص الأمن النفسي:

إن الشعور بالأمن النفسي ينشأ وينمو مع الفرد على أساس الإشباع النسبي للحاجات حسب ترتيبها في هرم ماسلو للحاجات ، وبتأثير من مصادر الإشباع المختلفة والعوامل المحيطة فهي متداخلة ، فلا يوجد بينها حدود فاصلة وذات تأثير متباين وقوي من حيث المقدار والنوع في مراحل العمر المختلفة. كما تشكل ثقافة المجتمع الإطار الذي يحيط بجميع المصادر والعوامل السابقة فهي تترك بصماتها ضمن هذا الإطار. خصائص الأمن النفسي استناداً لما أشار إليها (الزهراني، 2010) هناك خصائص للأمن النفسي أظهرتها نتائج عينة من البحوث والدراسات ، وهي على النحو التالي:

- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية ، و أساليبها من تسامح ، وعقاب ، و تسلط ، وديمقراطية ، وتقبل ، ورفض ، وحب ، وكراهية ، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي ، والخبرات ، والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة.

- ✓ يؤثر الأمن النفسي إيجابياً على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز بصفة عامة.
- ✓ المتعلمون والمتقنون أكثر أمناً من الجهلة و الأميين.
- ✓ الذين يعملون بالسياسة يشعرون بالأمن النفسي أكثر من الذين لا يعملون بها.
- ✓ شعور الوالدين بالأمن النفسي مرتبط بوجود الأولاد.
- ✓ الأمنون نفسياً أعلى في الابتكار من غير الأمنين.
- ✓ عدم الأمن يرتبط موجباً بالدوجماتية أي التشبث بالرأي و الجمود الفكري بدون مناقشة أو تفكير.
- ✓ عدم الشعور بالأمن مرتبط بالتوتر، وبالتالي التعرض للإصابة بالأمراض و خاصة أمراض القلب (الخضري، 2003، صفحة 30)

4. حاجة الفرد للأمن النفسي:

- 1- الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية. ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة. وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد.
- 2- ويذكر زهران أن الحاجة إلى الأمن هي محرك الفرد لتحقيق أمنه ، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء وتتضمن الحاجة إلى الأمن الحاجة إلى شعور الفرد أنه يعيش في بيئة صديقة ، مشبعة للحاجات وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وأنه مستقر وآمن أسرياً ، ومتوافق اجتماعياً ، وأنه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر ، وأنه آمن وصحيح جسمياً ونفسياً ،

وأنة يتجنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة وبأمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان. (الزهراني، 2010، صفحة 292)

3- ويذهب سوليفان إلي أن هدف الإنسان هو خفض التوتر الذي يهدد أمنه ، وتنشأ التوترات من مصدرين : توترات ناشئة عن حاجات عضوية وتوترات تنشأ من مشاعر القلق ، وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر ن العمليات الهامة في نظرية سوليفان والتي أطلق عليها "مبدأ القلق" ، والقلق في نظر سوليفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد. (عثمان، 2001، صفحة 38)

3- والأمن النفسي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد ، وتظهر هذه الحاجة واضحة في تجنب الخطر والمخاطرة وفي اتجاهات الحذر والمحافظة ، وتتضح الحاجة إلى الأمن في الطفل الذي يحتاج رعاية الكبار حتى يستطيع البقاء. الحاجة للانتماء الأسري ، والانتماء إلى الجماعة (الأصدقاء) والانتماء إلى الوطن. من خلال هذه الانتمائية يشعر الفرد بالأمن والأمان والراحة والطمأنينة والتي تؤثر في أنماط سلوكه المختلفة داخل مجتمعه ، وتميز شخصيته عن غيره من الأفراد سيكولوجياً، واجتماعياً. (عطية، 2010، صفحة 20)

4- وتعد الحاجة إلى الأمن كالحاجات الفسيولوجية حاجة أولية من حيث نشأتها، فهي تظهر في حياتنا اليومية ، وإذا ما طرأ تغير على هذا الروتين بحيث يؤدي إلى حدوث اضطراب في إشباع حاجته إلى الأمن فإن ذلك يثير انفعال الخوف و القلق لدى الشخص، أما الأشخاص الذين يعانون المراحل الأولى من حياة الفرد حيث يألف إشباع تلك الحاجة منذ الطفولة وفقاً لروتين حياته من التهديد اللاشعوري للأمن بحكم ما تعرضوا له من ظروف خلال حياتهم فإنهم يلجئون إلى القيام بتصرفات تعويضية يحمون بها أنفسهم ضد أخطار مجهولة لا سند من حقيقة ولا مبرر لها من واقع. (عطية، 2010، صفحة 23)

5- ويعتبر الأمن النفسي من الحاجات المهمة والضرورية التي لا بد من إشباعها لدى الأفراد، وإذا لم تشبع الحاجة إلى الأمن لدى الأفراد فإن ذلك يشعرهم بالتهديد ولا يمكن أن يحققوا ذاتهم.

6- ولقد أشار ماسلو Maslow إلى أهمية الشعور بالأمن النفسي في هذا العالم الذي يتصف بالحروب والكوارث والأزمات الاقتصادية و انتشار البطالة والخوف من المستقبل مما يجعل الطفل يشعر بالقلق والعجز واليأس. (عدس، 1996، صفحة 40)

7- وأهم المظاهر التي يحتاج فيها الفرد إلى الأمن هي الهدف الذي يسعى لبلوغه، والوسيلة التي يتبعها لبلوغ هدفه، والمهنة التي يعيش فيها، والعلاقات الاجتماعية التي تصله بالأفراد الآخرين وبالثقافة

الدائمة. والمرض النفسي نوع من فقدان الأمن، والإيمان هو الدواء لفقدان الأمان (عدس، 1996، صفحة 42)

8- ويحتاج الأفراد -كافة الأفراد - أن يكون هذا المفهوم مفهوم الذات لديهم إيجابياً ومرتفعاً فصورة الفرد عن ذاته وتقديره لها واحترامه لها يؤثر في سلوكه الاجتماعي وأدائه المهني ويجعل لدى الأفراد تقديراً إيجابياً لدواتهم. (عدس، 1996، صفحة 44)

9- يقول (راجح، 2001) أن صور الحاجة إلى الأمن تتعدد في زماننا الحاضر فالإنسان في حاجة إلى أنه يشعر بالأمن على نفقة عيشة في صورة توفير مستوى اقتص أدني معين وإلى أن يشعر بالأمن على حقه في إبداء رأيه و التعبير عن نفسه في مواجهة السلطة الحاكمة وفي حاجة إلى الشعور بالأمن في مواجهة غيره من الأفراد بأن يحترموا حقوقه و حرته الشخصية و ألا يتدخلوا فيما لا يعنيههم في شؤون غيرهم. (الخضري، 2003، صفحة 14)

5. مكونات الأمن النفسي:

الأمن النفسي يتكون من شقين:

-الأول: داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات أي قدرة المرء على حل الصراعات التي

تواجهه و تحمل الأزمات والحرمان.

يشير علماء النفس إلى أن الأمن النفسي إنما يتحقق من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية كالحاجة إلى الحب والقبول والانتماء وتقدير الذات واحترامها فهو يقع إذاً في مقدمة الحاجات النفسية ويكاد يتفق على ذلك عدد كبير من المشتغلين بعلم النفس والصحة النفسية. فالشخص الأمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر فالإنسان الأمن نفسياً يكون في حالة (توازن أو توافق أمني. إن أول ما يحتاجه الأطفال إذاً من الناحية النفسية هو الشعور بالأمن العاطفي ؛ بمعنى أنهم يحتاجون إلى الشعور بأنهم محبوبون كأفراد ، و مرغوب فيهم لذاتهم ، وأنهم موضع حب و اعتزاز حيث تظهر هذه الحاجة متكررة في نشأتها و أن خير من يقوم على إشباعها خير قيام هما الوالدان. أما الطفل غير الأمن فهو الذي يشعر بالإهمال الانفعالي ويشعر دائماً بالنقص العاطفي أي أنه لا يشعر بحماية من حوله هذا الطفل أثناء نموه يميل لأن يرى بيئته مليئة بالمخاطر والمخاوف فتتولد لديه بالتدرج الأنانية والخوف الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن من المستقبل فيفقد بذلك الشعور بالأمن النفسي ويرى الناس أشراراً وأنه لا يوجد في هذا العالم من يستحق الثقة.

ومن هنا يتضح لنا الدور الحاسم لخبرات الطفولة في نمو الشعور بالأمن النفسي فالحرمان من الأمن في الطفولة يؤدي غالباً إلى أشكال مختلفة من الاضطراب النفسي في الكبر. وإذا كانت المهمة الأساسية للوالدين هي منح الطفل الشعور بالأمن النفسي فإن الأمن النفسي بالنسبة للطفل يمثل أساساً لشعوره بالثقة والقيمة والكفاية والإنجاز والمثابرة والضبط الانفعالي ومواجهة الضغوط.

-الثاني: خارجي و يتمثل في عملية التكيف الاجتماعي ، بمعنى قدرة المرء على التلاؤم مع البيئة الخارجية و التوفيق بين المطالب الغريزية و العالم الخارجي و الأنا الأعلى. والذي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة معاييره الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.(الخصري، 2003، ص 17)

6 - العوامل المؤثرة في الشعور بالأمن النفسي:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر على الشعور بالأمن النفسي للفرد، ومن بين هذه العوامل:

_الحالة العاطفية العامة: يؤثر الشعور بالأمن النفسي بشكل كبير على الحالة العاطفية العامة للفرد، فعندما يكون الشخص سعيداً ومرتاحاً عاطفياً، فإنه من المرجح أن يشعر بالأمان النفسي.

_العلاقات الاجتماعية: تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً هاماً في شعور الفرد بالأمان النفسي، حيث يمكن أن توفر الدعم الاجتماعي والتواصل الإيجابي مصدراً للأمان والثقة.

_التجارب السابقة: تلعب التجارب السابقة للفرد دوراً في تشكيل شعوره بالأمان النفسي، حيث يمكن أن تؤثر التجارب الإيجابية في تعزيز الثقة بالنفس والأمان، بينما قد تسبب التجارب السلبية الشعور بالتوتر والقلق.

_الوضع الاقتصادي والمادي: يمكن أن يؤثر الوضع الاقتصادي والمادي للفرد على شعوره بالأمان النفسي، حيث أن الاستقرار المالي يمكن أن يوفر شعوراً بالأمان والثقة في المستقبل.

_الصحة النفسية والجسدية: يلعب الصحة النفسية والجسدية دوراً هاماً في شعور الفرد بالأمان النفسي، حيث يمكن أن يؤثر الشعور بالصحة والعافية على الشعور بالراحة والأمان داخل الذات.

_الثقافة والتربية: تلعب الثقافة والتربية دوراً في تحديد كيفية تعريف وتجربة الأمان النفسي، حيث يمكن أن تؤثر القيم والمعتقدات الثقافية وطريقة التربية على شعور الفرد بالأمان.

تتفاعل هذه العوامل معاً لتشكيل شعور الفرد بالأمان النفسي، وقد تكون تجارب كل فرد فريدة ومتنوعة، مما يجعل تجربة الأمان النفسي تختلف من شخص لآخر. (الزهراني، 2010، ص 101)

7 - مظاهر الشعور بالأمن النفسي:

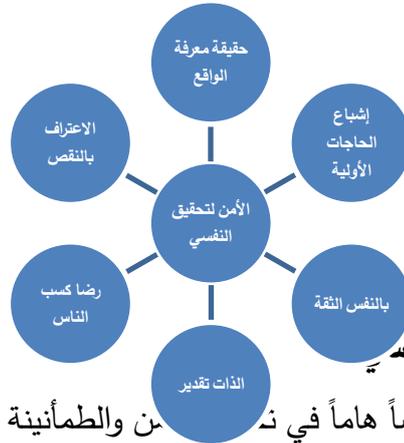
- ✓ يلجأ الفرد لتحقيق الأمن النفسي إلى ما يسمى "عمليات الأمن النفسي" وهي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي والكرب والتوتر والإجهاد أو التخلص منه وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان. ويجد الفرد أمانه النفسي في انضمامه إلى جماعة تشعره بهذا الأمان. (الزهراني، 2010، ص 300)
- ✓ وتدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها، حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح، حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمن النفسي.
- ✓ والأسرة السعيدة والمناخ الأسري المناسب لنمو أفرادها نموا سليما. وإشباع حاجتهم يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي والتوافق المهني والانتماء إلى جماعة يزيد الشعور بالأمن النفسي. ويعزز هذا الانتماء إلى وطن آمن.

يذكر الشريف الأسرة هي التي تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية للأبناء، وهذا يتم من خلال أساليب المعاملة الوالدية التي يتبعها الآباء في تنشئة أبنائهم. وتعتبر أساليب المعاملة الوالدية المتبعة من قبل الآباء إحدى الجوانب المهمة في حياة الأبناء وذلك لما لها من دور فعال في توجيههم من خلال التنشئة الاجتماعية، فإذا أتيت لخبراتهم من هذه المعاملة الجو الذي يسوده الأمن والطمأنينة والمحبة والاستقرار النفسي استطاعوا أن يكتسبوا من هذه الخبرات ما يساعدهم على تكوين القدرة على التكيف مع أنفسهم ومجتمعهم، أما إذا مروا بخبرات نابغة من مواقف الحرمان فإن ذلك يؤدي إلى تكوين شخصية تعاني من عدم الطمأنينة، شخصية قلقة مضطربة وغير متوافقة. (الشريف، 1987، صفحة 38)

ويذكر (عابد، 2008) أن الوالدان يقومان بدور كبير في تشكيل شخصية الأبناء عن طريق تدريبهم على إصدار الاستجابات الصحيحة من خلال استخدام أساليب متنوعة من المعاملة، خاصة وأنهم في مرحلة الطفولة لا يكونون قادرين على إصدار أحكام على السلوك إلا في ضوء آثاره المباشرة لعدم معرفتهم بالمعايير المحددة للصواب والخطأ والخبرات التي يمرون بها قد تثبت في نفوسهم وتؤثر على شخصياتهم في سن الرشد.

وقد أكدت أنستازي (Anastasia) على أهمية التفاعل بين الوالدين والأبناء وانعكاس ذلك على شخصية الأبناء حتى سن متقدمة، فاتجاهات الأمن والطمأنينة قد تستمر مع الطفل عند مواجهة مواقف

إحباط شديدة أما أن اتجاهات عدم الثقة والخوف قد تستمر مع الطفل حتى عند مواجهة مواقف يشعر فيها بالأمن والارتياح وهذا يرجع إلى تأثير الوالدين في تكوين شخصية الأبناء. (عابد، 2008، ص 121) ولتحقيق الأمن النفسي يتعين على الفرد ما يلي:



شكل رقم (1) : تحقيق الأمن النفسي

-إشباع الحاجات الأولية للفرد أساساً هاماً في ندر من والطمأنينة النفسية ، وهذا ما أكدت عليه النظريات النفسية والتصور الإسلامي بحيث وضعتها في المرتبة : الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها. (العقيلي، 2001)

-الثقة بالنفس و بالآخرين : والتي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن و العكس صحيح فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس على نحو تصبح الثقة بالآخرين مسألة مستحيلة، ومن ثم يفقد الفرد تواصله مع الآخرين (الخضري، 2003، صفحة 120)

-تقدير الذات: و تطويرها وهو أسلوب يقوم على أن يقدر الفرد قدراته، و يعتمد عليها عند الأزمات، ثم يقوم بتطوير الذات؛ عن طريق العمل على إكسابها مهارات، وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة (الخضري، 2003، صفحة 124)

-العمل على كسب رضا الناس و حبهم و مساندتهم الاجتماعية و العاطفية بحيث يجد من يرجع إليه عند الحاجة، كما أن للمجتمع دور في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن عن طريق المساواة في معاملة جميع الأفراد مهما كانت مراكزهم الاجتماعية لأن العدل أساس الأمن

-الاعتراف بالنقص و عدم الكمال: حيث أن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته و ضعفها وبالتالي فإنه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها، و من هنا فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقائص عن

طريق التعاون مع الآخرين، و هذا يشعره بالأمن لأن ذلك يجعله يؤمن بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين و التعاون معهم (الحفني، 1978، صفحة 75)

-معرفة حقيقة الواقع: و هذا يقع على عاتق المجتمع وله الدور الكبير في توفيره و خاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة، و تظهر أهمية هذا الأسلوب في حالة الحروب حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المضللون الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم (عكاشة، 2004، صفحة 114)

8- أعراض غياب الأمن النفسي :

إن فقدان إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي يؤدي إلى توليد صراع نفسي واضطراب سلوكي في مرحلة الطفولة، وقد يؤدي إلى إضعاف ثقة الطفل بنفسه، و التردد د قبل الإقدام على أي عمل أو المجاهرة بالرأي . وقد يصل الحد إلى الانكماش والانطواء على النفس، أو سلوك الطفل سلوكاً عدوانياً نتيجة لشعوره بعدم المحبة من قبل الأفراد و البيئة التي يعيش فيها، كما قد يسبب فقدان الطفل الشعور بالأمن فقدان الحاجات النفسية الأخرى، مما يؤدي إلى الانحراف السلوكي للطفل لدرجة قد يصبح خطراً على نفسه مجتمعه.

ويشير (العقيلي ، 2001) إلى أن الحرمان من الأمن يختلف تأثيره على الصحة النفسية من شخص لآخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى فإذا حدث الحرمان في مرحلة الرشد فإن تأثيره السيئ قد يكون مؤقتاً يزول بزوال أسبابه و توفر الأمن ، وقد لا يؤثر على الصحة النفسية إذا استطاع الشخص تغيير مطالب أمنه ولم يشعر بقلق الحرمان أما إذا حدث الحرمان من الأمن في مرحلة الطفولة المبكرة خاصة فإنه يعيق النمو النفسي ويؤثر تأثيراً سيئاً على الصحة النفسية في جميع مراحل الحياة لأن الحرمان من الأمن يعنى تهديداً خطيراً لإشباع حاجات الطفل الضرورية و هو ضعيف لا يقوى على إشباعها، فيشع بقلق الحرمان الذي ينمي فيه سمات التوافق السيئ التي من أهمها سمات القلق و العداوة و الشعور بالذنب. (العقيلي، 2001، صفحة 147)

ويشير (يوسف، 2007) إلى أن عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضي من حوله يؤدي إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطراب نفسي. (يوسف، 2007، ص 34).

ويشير (الكناني، 1985) الى أن لسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية، كالسرقة والهرب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتمرد والانطواء

وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية. (الكناني، 1985، ص 113)

9- أساليب تحقيق الأمن النفسي :

هناك العديد من الطرق والاستراتيجيات التي يمكن للأفراد اتباعها لتحقيق الأمن النفسي. وفيما يلي بعض الأساليب المفيدة لتعزيز الأمن النفسي:

ممارسة الاسترخاء والتأمل : يمكن للتمارين التأملية والاسترخاء مثل التأني وتنفس العميق أن تساعد في تهدئة العقل والجسم، وتقليل مستويات التوتر والقلق.

العناية بالصحة النفسية : يشمل ذلك العناية بالصحة النفسية من خلال ممارسة الهوايات الممتعة ، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي ، والتواصل مع الموارد الاستشارية عند الحاجة.

العناية بالصحة الجسدية: الحفاظ على نمط حياة صحي من خلال النوم الكافي ، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ، وتناول الغذاء الصحي.

تعلم مهارات إدارة الضغوط: يمكن لتعلم تقنيات إدارة الضغوط مثل التخطيط والتنظيم وتحديد الأولويات أن تساعد في التعامل مع التحديات بفعالية.

تطوير العلاقات الاجتماعية الداعمة: يمكن للتواصل مع الأصدقاء والعائلة والتفاعل مع المجتمع المحلي أن يوفر دعماً اجتماعياً قوياً ويعزز الشعور بالأمان النفسي.

التعلم المستمر وتحقيق الأهداف: يمكن لتحديد الأهداف الشخصية والمهنية والعمل نحو تحقيقها أن يوفر شعوراً بالتقدم والتحسين المستمر، مما يعزز الشعور بالأمان النفسي.

المشاركة في الأنشطة الإبداعية والتعبير الفني: يمكن للتعبير عن الذات من خلال الفن والإبداع أن يساعد في تحسين الصحة النفسية وزيادة الشعور بالأمان النفسي.

التفكير الإيجابي والتقدير للذات: يمكن لتغيير نمط التفكير والتركيز على الجوانب الإيجابية من الذات والحياة أن يساعد في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالأمان النفسي.

تلك هي بعض الأساليب التي يمكن للأفراد اتباعها لتعزيز الأمن النفسي. يمكن تطبيقها بشكل فردي أو بمساعدة متخصصين في الصحة النفسية حسب الحاجة والمتاح. (الخصري، 2003، ص 132)

10- النظريات المفسرة للأمن النفسي :

10-1- النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو):

"أبراهام ماسلو Maslow عالم النفسي الأمريكي يقول في هذا السياق أن الإنسان يولد وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية في شكل هرمي بدأ بالاحتياجات الفسيولوجية كالجوع والعطش، مروراً بالاحتياجات الأمن والسلامة ثم احتياجات الانتماء والتقبل من المجموعة، وصولاً إلى احتياجات احترام الذات في قمة الهرم. وبعد تحقيق كل هذه الحاجات يجاهد الإنسان لتحقيق ذاته ليصل إلى أسمى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه. (خضر، 1988، صفحة 33)

لقد ذكر ماسلو مجموعة من الأعراض صنفها في ثلاث زمالات تعد أساساً للشعور بعدم الطمأنينة النفسية وهي :

- 1- شعور الفرد بالرفض وبأنه شخص غير محبوب وأن الآخرين يعاملونه بقسوة واحتقار .
- 2- شعور الفرد بأن العالم يمثل تهديداً وخوفاً وقلقاً.
- 3- شعور الفرد بالوحدة والعزلة والنبذ .

إن تصنيف ماسلو هذا يقوم على اعتبار الشخص غير الأمن هو من يعاني من مشاعر العزلة والوحدة والنبذ الاجتماعي وبالتالي إدراك العالم كمصدر تهديد وخطر وهذه الأعراض عندما تستقل نسبياً عن مصادرها الأصلية تصبح سمة ثابتة إلى حد كبير ويصبح الفرد في المراحل العمرية اللاحقة غير مطمئن حتى لو توفرت له سبل الحياة والأمان طالما أنه لم يخبر في طفولته الطمأنينة النفسية الملائمة (الدليم و اخرون، 1993، ص 07)

رتب ماسلو الحاجات الإنسانية على شكل هرم في الشكل (1) حيث تمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية وتتدرج تلك الحاجات ارتفاعاً حتى تصل إلى قمة الهرم حيث حاجات تحقيق الذات ولا يمكن الانتقال إلى حاجة أعلى قبل إشباع الحاجة الأقل.

وتتلخص حاجات ماسلو في خمس مجموعات هي:

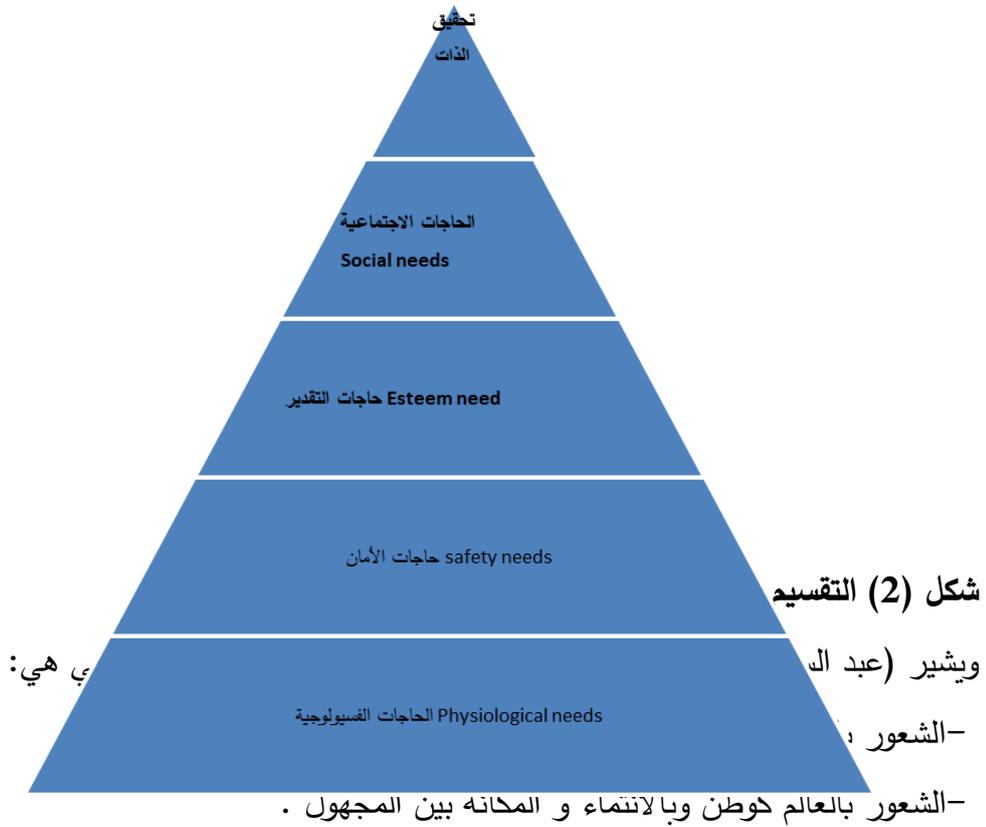
الحاجات الفسيولوجية (Physiological needs) : وهي تشمل الحاجات الجسمانية الأساسية لاستمرار الحياة كالحاجة إلى الطعام والشرب والهواء والملبس والراحة وغيرها.

حاجات الأمان (safety needs) : هي تشمل حاجات الشخص لتوفير الأمان سواء كان هذا الأمان من الناحية المادية أو من الناحية المعنوية والنفسية أو الأمان ضد الأضرار الجسدية.

الحاجات الاجتماعية (Social needs) : وتشمل حاجة الفرد لشعوره بأنه محبوب من الآخرين ومتفاعل مع الأفراد الآخرين في المجتمع .

حاجات التقدير (Esteemneeds) : وتشمل حاجة الفرد لشعوره بتقدير الآخرين له واحترامهم وشعوره بالقدرة والنجاح وكذلك الحاجة لتقدير الشخص لذاته.

حاجات تحقيق الذات (Self-actualization) : وتشمل حاجة الفرد أن يحقق أحلامه وآماله بأن يصبح ما أراد دوماً أن يكون، ويكون ذلك باستخدام قدراته ومواهبه في الوصول إلى المركز المرغوب. وهي الحاجة الأكثر رقياً لتحقيق الذات في هذا المستوى حيث تظل تكافح لتكون " أفضل ما يكون " وتزيد من إمكاناتك. (مبروك، 2011، ص 63، 64)



-الشعور بالسلامة و السلام و غياب مهددات الأمن (الخطر، العدوان، الجوع). (عبد السلام، 1970،

ص 50)

كما وضع ماسلو Maslow (الزهراني، 2010) : أن هناك مؤشرات ثانوية للشعور بالأمن تبدو

جوانبها الإيجابية فيما يلي:

-شعور الفرد بأن العالم بيئة سارة.

-إدراك الفرد للبشر بصفاتهم الخيرة من حيث الجوهر .

-الشعور بالثقة نحو الآخرين

-الاتجاه نحو توقع الخير و الإحساس بالتفاؤل بشكل عام .
 -الميل للسعادة و القناعة .
 -مشاعر الهدوء والراحة والاسترخاء وانتقاد الصراع والشعور بالاستقرار الانفعالي.
 -الميل للانطلاق من خارج الذات و القدرة على التفاعل مع العالم و مشكلاته بموضوعية ومن التمرکز حول الذات.

-تقبل الذات و التسامح معها و تفهم الاندفاعات الشخصية.
 -الرغبة بامتلاك القوة في مواجهة المشكلات بدلاً من الرغبة في السيطرة على الآخرين.
 -الخلو النسبي من الاضطرابات العصابية أو الذهانية و قدرة نظامية في مواجهة الواقع.
 -الاهتمامات الاجتماعية و بروز روح التعاون و اللطف و الاهتمام بالآخرين .
 ويرى ماسلو Maslow أن تحقيق الأمن النفسي يتم بوسائل كثيرة، حسب طبيعة الفرد ومرحلة نموه، و لكن أهم تلك الوسائل تتم عن طريق تجنب الفرد مصادر التهديد و الألم و القلق والبحث عن الطمأنينة (الزهراني، 2010، صفحة 210)

يتضح مما سبق أن ماسلو Maslow بذل جهوداً طيبة في تحديد مفهوم شامل للأمن النفسي بإظهار أبعاده الأساسية و الثانوية و الذي يتضح من خلالها الدور الكبير الملقى على عاتق المجتمع في توفير الشعور بالأمن النفسي لأفراده، كما أن المتأمل في نظرية ماسلو يجدها أقرب للواقعية من غيرها من النظريات الأخرى (الخضري، 2003، صفحة 36)

يتضح مما سبق أن تقسيم ماسلو للحاجات منطقي ، حيث نجد أن هناك ارتباط وثيق بين كل مستوى بالمستوى الذي يليه او الذي قبله، فلا يستطيع الفرد الانتقال إلى مستوى أعلى قبل إشباع الحاجة الأقل.

10-2 - نظرية التحليل النفسي:

نذكر (صالح، 2011) أن "فرويد" أعطى أهمية لعدة مفاهيم نفسية في تكوين شخصية الفرد و سلوكياته، كالدوافع، الانفعالات، القوة الداخلية، الشعور و اللاشعور، الغرائز و غيرها، حيث يرى أن للفرد طاقة نفسية لا تختلف عن الطاقة البدنية، و أن كل منهما يمكن أن يتحول إلى الصورة الأخرى، و الغرائز عند "فرويد" تكون الطاقة النفسية، و هي تمثل تحويل الطاقة البدنية إلى طاقة نفسية، و الانسان عنده يسعى

باستمرار الى اللذة و الى تجنب الألم فعندما تشبع الحاجات فإن الفرد يشعر باللذة اما اذا كانت هناك حاجة او اكثر غير مشبعة فإن الفرد يعايش الضيق و التوتر .

و يرى "فرويد" ان الدافع الرئيسي لدى البشر هو أن يصل إلى الحالة المستقرة التي يعيشها عندما تكون حاجاته المختلفة مشبعة ، و قد حدد "فرويد" اربع خصائص الغريزة و هي : أن لها مصدر، هدف، موضوع، و قوة دافع ، وعلى سبيل المثال :الفرد الذي يخبر شعور غياب الأمن او انخفاضه سيحتاج إلى البحث عن مصدر يشعره بالأمن (مصدر) ، و سيرغب في استبعاد الحاجة للأمن و التي يشعر بها في صورة توتر و ضيق نفسي(هدف)، و بذلك فإن يبحث عن الامن و يحصل عليه (موضوع) ، والشدة والدرجة التي تحدث بها هذه العمليات والأنشطة ستعتمد على الوقت الذي أمضاه الفرد د دون أمن (قوة الدافع)

فحسب "فرويد" الغرائز تعمل على تحفيز السلوك و توجيهه، و يكون هدفها هو إشباع الحاجات المشتقة من الغرائز ، فالحاجات تولد التوتر و يتجه السلوك لخفض هذا التوتر، الذي هو أمر غير سار أما خفضه فإنه يبعث على السرور اللذة و مفهوم الحاجة هو قاعدة اللذة ، أي محاولة الإبقاء على الاستثارة و التوتر في مستوى منخفض بقدر الإمكان.(رجال، 2016، ص 68)

يتضح من خلال ما سبق أن الغرائز حافز لإشباع الحاجات، وهذا يؤدي إلى تحقيق اللذة ، و الإنسان حسب فرويد يسعى دائما إلى اللذة و تجنب كل ما يسبب له الألم، لخفض حالة التوتر. و باعتبار أن الأمن النفسي هنا عبارة عن موضوع للذة فالفرد يسعى إليه من أجل تجنب التوتر.

نظرية ألفرد أدلر Adler (نظرية التحليل النفسي - علم النفس الفردي)

تركز نظرية أدلر على المحددات الاجتماعية أكثر من المظاهر البيولوجية للسلوك، وأن الفرد يتجه لتحقيق غايات محددة تتمثل في التخلص من النقص و السعي نحو الكمال الذي يجعل الإنسان يشعر بالسعادة و الطمأنينة

إن عدم شعور الفرد بالأمن و الطمأنينة ينشأ نتيجة للشعور بالدونية والتحقير الذي ينشأ منذ الولادة نتيجة لمشاعر القصور العضوي أو المعنوي ؛ مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك القصور إيجابياً (ببذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إلى أعلى طموح) أو سلبياً (باتخاذ أنماط سلوكية تأخذ أشكالاً من العنف

والتطرف الذي لا يقبله المجتمع مما يزيد من حدة القلق لديه) وتعرف هذه الظاهرة (بالتعويض النفسي الزائد. (جبل،،2000 ص 333)

أما أدلر وسوليفان فيتناولان الطمأنينة النفسية في بعدها الاجتماعي، حيث يرى أدلر أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يسعى دوماً لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال تنمية اهتماماته الاجتماعية وتطوير أسلوب حياة خاص يجعله قادراً على التفاعل مع الآخرين وبالتالي تحقيق الحاجة إلى الأمن النفسي والانتماء والحب والصحة وتجاوز مشاعر الوحدة والاعتراب والوحشة. (الخضري، 2003، صفحة 301)

أما سوليفان فيؤكد على أن القلق ينشأ بسبب عدم توفر الأمن في العلاقات الشخصية التبادلية مع الآخرين والتي تشكل نمو الشخصية وتحديد مستوى الصحة النفسية خلال مراحل الرشد المبكر. (الخضري، 2003، ص 301)

يتضح من خلال هذه النظرية أنها ركزت على الظواهر الاجتماعية، وأنه لكي يشعر الفرد بالسعادة و الطمأنينة و الامن يجب أن يتخلص من النقص و الدونية الذي قد تنشأ منذ الولادة ، و يسعى لتحقيق الكمال باي طريقة كانت، بشكل إيجابي او سلبي، و نجد أن "أدلر و سوليفان" اهتموا بالعلاقات الشخصية المتبادلة للفرد و مهارات التفاعل مع الاخرين التي اعتبروها اساس لتحقيق الحاجة للامن النفسي .

نظرية كارين هورناي (Horney,kنظرية التحليل النفسي - المدرسة النفسية الاجتماعية) تشير كارين (هورناي، 1945) إلى أن شعور الفرد بالأمن النفسي يتوقف في الدرجة الأولى على علاقة الطفل بوالديه (منذ اللحظات الأولى في حياته، و يمكن أن يحدث أمران في هذه العلاقة: أن يقوم الولدان في إبداء عطفاً حقيقياً، ودفناً نحو الطفل ، و بالتالي يشبعان حاجته إلى الأمن ، أن يبدي الوالدان عدم المبالاة بل وعداء لدرجة الكراهية نحو الطفل وبالتالي يحبطان حاجته للأمن .

هورناي تهتم بأبرز العوامل الاجتماعية والثقافية حيث ترى أن هناك جملة من الظروف والأوضاع السلبية خاصة في المحيط الأسري كالإهمال والعزلة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الطمأنينة والذي بدوره يؤدي إلى القلق ، وتمضي هورناي لتؤكد أن عدم توفر الأمن والطمأنينة في العلاقات خاصة بين الطفل والأم يتسبب في نشأة مشاعر من الاضطراب تظهر في صورة اتجاهات عصابية تؤدي إلى سلوك الفر لوحد من ثلاثة اتجاهات ، فأما التحرك نحو الآخرين (اتجاه إجباري) أو التحرك بعيداً عن الآخرين (اتجاه انفصالي) أو التحرك ضد الآخرين (اتجاه عدواني) (الخضري، 2003، صفحة 303).

يتضح مما سبق أن هورناي أرجعت شعور الفرد بالأمن النفسي لعلاقة الطفل بوالديه من اللحظات الأولى في حياته، فان كانت هذه العلاقة تتميز بالكف و الحب و الحنان فإن الطفل سيشعر بالأمن النفسي

، أما إذا كانت هذه العلاقة غير ذلك تكون النتيجة اختلال في الشعور بالأمن النفسي لدى الطفل، و سينمو لديه اضطراب عصابي.

10-3- النظرية المعرفية في تفسير الأمن النفسي :

ينظر أصحاب النظرية المعرفية للشعور بالأمن النفسي على أنه يرتبط بطريقة تفكير الفرد، بحيث يعتمد كل منهما على الآخر، فالفرد السوي يعيش حياة نفسية سليمة و أمنة و مستقرة، بفضل طريقة التفكير العقلانية، و الحياة النفسية السليمة و الأمانة تساهم في تنمية التفكير العقلانية.

وفي هذا يفسرون معرفيا الشعور بالأمن النفسي ، حيث يشيرون إلى أن كل موقف تقابله او تتعرض له في حياتنا، يفسر تحت ما يطلق عليه النماذج التصويرية او المعرفية، و هذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة الينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس ، كما تحدد تصوراتنا عن أنفسنا و العالم و الآخرين .

ويفسر "يدافع و "تيشرون" ان هذه النماذج التصويرية المعرفية تعمل كقواعد منظمة للسلوك، و لتنظيم الذات و العلاقات الاجتماعية و الانفعالات ، كما أنها تحدد و تنظم الاستراتيجيات المختلفة، لمواجهة الضغوط و المواقف المختلفة، فإذا كانت النماذج المعرفية سليمة، فإنه يشعر بالأمن و الأمل بالمستقبل، أما إذا كانت النماذج المعرفية سليمة فإنه يشعر بالقلق و التحديد، و بالتالي عدم الامن و يفقد الأمل بالمستقبل.

ويرى أبو سعد (2010) أن "ألبرت أليس" يرى أن كل الاضطرابات النفسية والانفعالية والتي من بينها الشعور أو عدم الشعور بالأمن النفسي ، تنشأ من الأفكار التي يتبناها الناس حول الأحداث والمواقف والخبرات التي يتعرضون لها، بالأفكار العقلانية كما يسميها فتقود إلى نتيحة عقلانية. (أمن ، رضا ، صبر) أما الأفكار غير العقلانية فتقود إلى نتيجة غير عقلانية (حزن ، توتر ، قلق ، لا أمن). (رحال، 2016، ص 713)

يتضح من خلال ماتم تناوله في هذه النظرية ان الشعور بالأمن النفسي يرتبط بالدرجة الأولى ب عملية تفكير الفرد و طريقة تفسيره للمواقف التي يتعرض لها في حياته ، فإذا كانت أفكاره عقلانية فتقوده إلى (الأمن) ، أما إذا كانت غير عقلانية تكون النتيجة. (لا أمن)

11- أهمية الأمن النفسي :

الأمن النفسي يعتبر أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة الإنسان الشاملة والرفاهية العامة. إليك بعض أهميات الأمن النفسي:

الصحة العقلية الجيدة: الأمن النفسي يساهم في الحفاظ على صحة عقلية جيدة ويقي من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي.

التوازن العاطفي: يساعد الأمن النفسي في تحقيق التوازن العاطفي، والتي تؤثر بشكل إيجابي على العلاقات الشخصية والاجتماعية والعملية.

الأداء الأفضل: عندما يشعر الفرد بالأمن النفسي، يكون قادراً على التركيز والانخراط بشكل أفضل في الأنشطة والمهام، مما يؤدي إلى أداء أفضل في جميع جوانب الحياة.

المرونة والتكيف: يساعد الأمن النفسي في بناء مهارات التحمل والتكيف مع التحديات والضغوطات، مما يجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف مع التغييرات والمواقف الصعبة في الحياة.

السلام الداخلي والرضا: يساهم الأمن النفسي في تحقيق السلام الداخلي والرضا الذاتي، مما يجعل الفرد يشعر بالسعادة والراحة داخل نفسه.

العلاقات الصحية: يؤثر الأمن النفسي على نوعية العلاقات الشخصية، حيث يمكن للشخص الذي يشعر بالأمان النفسي أن يكون أكثر قدرة على بناء علاقات صحية ومتوازنة.

التنمية الشخصية: يساهم الأمن النفسي في تعزيز التنمية الشخصية والنمو الذاتي، حيث يمكن للفرد الاستفادة من إمكانياته بشكل أفضل وتحقيق أهدافه الشخصية.

بشكل عام، يمكن القول إن الأمن النفسي يعتبر أساسياً للحياة السعيدة والمستقرة، ويمكن أن يؤثر بشكل كبير على جودة حياة الفرد وسعادته. (نيفين، 2010، ص 14)

خلاصة:

من خلال الفصل السابق نستنتج أن الأمن النفسي من أهم الحاجات الانسانية التي يجب اشباعها، حتى يتمتع الأفراد بالصحة النفسية والجسمية السليمة، لهذا فالأمن النفسي يتأثر بالعديد من العوامل النفسية والشخصية والاجتماعية والبيئية وغيرها ، ويؤثر بدوره أيضا على حياة الفرد و مشاعره واتجاهات نحو ذاته ونحو كل الأفراد المجندين به.

فإن الشعور بالأمن النفسي هو الأساسي لدورة الحياة ، وتحقيق الطاقات قدرات الأفراد ، على تحقيق الذات والنجاح وإشباع مختلف الحاجات العليا لهم.

الفصل الرابع الإجراءات التطبيقية

تمهيد

أولاً : الدراسة الاستطلاعية

- 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
- 3- نتائج الدراسة الاستطلاعية

ثانياً : الدراسة الأساسية

- 1- حدود الدراسة
- 2- منهج الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- أدوات الدراسة
- 5- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يتم في هذا الفصل عرض لمختلف الإجراءات التطبيقية للدراسة لتحقيق الغرض المطلوب من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية وما تتضمنه من أهداف وإجراءات ونتائج ، ثم التطرق للدراسة الأساسية بداية بتحديد حدود الدراسة ثم المنهج المستخدم وعينة الدراسة أيضا الأدوات المستخدمة في جمع البيانات إضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة وفيما يلي سنعرض هذه الخطوات بالتفصيل.

أولا : الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية كبيرة في إنجاز أي بحث علمي ، فهي بمثابة الخطوة الأولى التي من خلالها يمكن لأي باحث الإحاطة بأبعاد المشكلة المراد دراستها وجمع المعلومات عنها و التعرف على الصعوبات والعراقيل التي ستواجهه أثناء إجرائها ولهذا قمنا في بداية هذا الفصل بالدراسة الاستطلاعية قبل الدراسة الأساسية والتي تتضمن أهدافها وإجراءاتها ونتائجها.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- محاولة فهم مشكلة الدراسة وضبط تساؤلاتها من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة .
- تحديد أفراد عينة الدراسة الأساسية وما تشمله من خصائص تخدم أهداف البحث.
- إيجاد الأدوات المناسبة للدراسة والتي تمكن من جمع البيانات اللازمة للبحث.
- التعرف على مختلف الصعوبات والمعوقات أي تلك التي تحدث أثناء تطبيق الدراسة من أجل التحكم فيها لاحقا خلال إجراء الدراسة الأساسية.

2. إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

- البحث عن أدوات الدراسة المناسبة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة بالدراسة الحالية.
- قمنا بتوزيع مقياسي الدراسة (مقياس الأمن النفسي) و(مقياس الأفكار اللاعقلانية) على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ، وذلك من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لها ومعرفة وضوح وعدم وضوح العبارات لدى العينة ، والذي بلغ عددهم (30) طالبة جامعية من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة.
- بعد الانتهاء من إجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياسين قمنا بجمع المقياسين وتفرغ إجابات العينة وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة ، ثم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

3. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم التوصل إلى تحديد خصائص عينة الدراسة الأساسية المطلوبة بدقة والتي تمثلت في الطالبات المتزوجات بجامعة بسكرة في مختلف التخصصات العلمية والمستويات الدراسية، والتي قدرت بـ (50) طالبة متزوجة.
- تم إيجاد الأدوات المناسبة للدراسة الحالية والتي تمثلت في مقياس الأفكار اللاعقلانية لـ'الريحاني' ومقياس الأمن النفسي لـ'زينب شقير'.
- تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، فبالنسبة لمقياس الأفكار اللاعقلانية تم حساب الصدق بطريقة (المقارنة الطرفية) ؛ حيث تمتع المقياس بصدق جيد ، والثبات بطريقتين التجزئة النصفية قدرت بـ (0.78) ، وألفا كرونباخ قدر بـ (0.81) وهذا يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات عالي ، أما بالنسبة لمقياس الأمن النفسي تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية تمتع بصدق جيد والثبات بطريقة التجزئة النصفية قدرت بـ (0.91) ، و ألفا كرونباخ بـ (0.85) وهذا يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات عالي.

ثانيا: الدراسة الأساسية :

تعتبر الدراسة الأساسية المكون الرئيسي التي تقوم عليه أي دراسة أو بحث علمي، وتهدف إلى جمع كافة المعلومات والبيانات من مجتمع البحث لتحقيق أهداف الدراسة والنتائج المتوصل إليها.

1. حدود الدراسة :

تحددت الدراسة في المجالات التالية :

***المجال الزمني :** أجريت الدراسة الحالية السداسي الثاني للعام الدراسي 2024/2023.

***المجال المكاني :** بما أن الدراسة تناولت بالبحث الطالبات الجامعيات المتزوجات ، فقد تم إجرائها بالقطب الجامعي شتمة لجامعة بسكرة ، ولقد تم اختيار الجامعة كميدان لدراسة كونها مكان تواجد المجتمع الأصلي للدراسة.

***المجال البشري :** تمثل في الطالبات الجامعيات المتزوجات بكليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية الحقوق والعلوم السياسية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

2. منهج الدراسة :

يعتبر المنهج هو سبيل كل باحث لأجل الوصول إلى نتائج الموضوع المراد دراسته و الإجابة على أسئلته ، واختيار المنهج الأنسب يعد أساس نجاح البحث. فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي في دراستنا الحالية ، والذي يعرف على أنه تعبير عن البيانات بنوعها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج ومعرفة صيغتها وخصائصها. (بن طاهر ، 2010 ، ص 270). كما يعرف بأنه نوع من أساليب البحث يدرس الظواهر وخصائصها وتغيراتها وارتباطها مع الظواهر الأخرى ، وهو أسلوب لا يقف عند الوصف بل يتجاوز ذلك للوصول إلى استنتاجات تسهم في تفسير الظاهرة ويتدرج في مستويات أدناه للوقوف عند الوقائع ، ويرتبط هذا المنهج ارتباطا وثيقا بالإجراءات الإحصائية. (رياش ، شنون ، 2014 ، ص 260). ونظرا لطبيعة موضوع دراستنا "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة" فقد اعتمدنا على "المنهج الوصفي الإرتباطي" ؛ و الذي يهدف إلى تحقيق الهدف وتوضيح العلاقة (مليكة، 2022، ص 17). كما أنه يركز على استكشاف حجم ونوع العلاقات بين البيانات إلى أي حد ترتبط المتغيرات أو إلى أي حد تتطابق تغيرات في عامل واحد مع متغيرات في عامل آخر ، وقد ترتبط المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما أو ارتباطا جزئيا أو سالبا ذا دلالة إحصائية أو يرجع إلى الصدفة (دويدر، 1999، ص 189) ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية.

3. عينة الدراسة :

يتمثل المجتمع الأصلي للبحث في الطالبات الجامعيات المتزوجات بجامعة محمد خيضر بسكرة ، ونظرا لصعوبة دراسة كامل أفراد المجتمع لأنه يفوق إمكانيات الباحثين من حيث الوقت والجهد والتكاليف ، وعليه عندما يصعب القيام بأسلوب المسح الاجتماعي لمجتمع الدراسة لظرف من الظروف يتم اللجوء إلى استخدام ما يسمى بأسلوب العينة" ، بهدف الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع ككل ، ويصبح ذلك ممكن إذا كانت خصائص العينة تمثل خصائص المجتمع.

ويمكن تعريف العينة على أنها: هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ، ويتم اختياره وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، والعينة هي بعض مفردات المجتمع تأخذ منه وتطبق عليها الدراسة للحصول على معلومات صادقة ، بهدف الوصول إلى تقديرات تمثل المجتمع الذي سحبت منه ، وأنها الإجراء التي تستخدم في الحكم على الكل. (الأسود ، 2019 ، ص 264)

وتمثلت عينة الدراسة في الطالبات الجامعيات المتزوجات بجامعة محمد خيضر بسكرة- للموسم الدراسي (2023/2024) ، حيث بلغ حجم العينة 50 طالبة جامعية متزوجة (مستوى ليسانس شمل 14 ، أما مستوى الماستر شملت 26)، من مختلف التخصصات العلمية والمستويات الدراسية بكليتي العلوم

الإنسانية والاجتماعية، حيث شمل قسم العلوم الاجتماعية 26 طالبة، وقسم العلوم الإنسانية شمل 13 طالبة، أما بالنسبة لكلية الحقوق والعلوم السياسية فقد شملت 11 طالبة متزوجة)، هناك من بينهن التي أنجبت شملت 26 منجبة، وهناك التي لم تتجب شملت 24.

وتم استخدام العينة القصدية والتي يقوم فيها الباحث باختيار أفراد يعرف مسبقاً بأنهم الأقر على تقديم المعلومات عن الظاهرة قيد الدراسة، ولهذا يجدر بالباحث أن يوازن بين التحيز الناتج عن العينة المقصودة، وما توفره من معلومات صادقة. (الأسود، 2019، 273)، وقد استخدمنا هذا النوع من المعاينة لأننا نبحث عن خصائص معينة في أفراد عينة الدراسة بحيث تخدم أهداف الدراسة، حيث تتمثل هذه الخصائص في:

- طالبة جامعية بجامعة محمد خيضر بسكرة.
 - تزاوّل دراستها الأكاديمية في أحد سنوات التدرج (ليسانس أو الماستر).
 - تكون متزوجة، سواء أنجبت أم لم تتجب.
- وقد ركزنا في دراستنا على الطالبة الجامعية المتزوجة رغبة من الباحثين في دراسة هذه الفئة خاصة أنه تم الدراسة معها في الجامعة، وتم ملاحظة وجود أفكار لاعقلانية لدى بعضهن، ومعاناتهن من ضغوط نفسية نتيجة تعدد مسؤولياتهن وصعوبة توفيقهن بين الجانب الأكاديمي والجانب الأسري، وهو ما قد يؤثر عليهن بالسلب من ناحية قيامهن بأدوارهن وشعورهن بالخوف والقلق وعدم الأمن في عدة جوانب في حياتهن.

أدوات الدراسة :

بغية تحقيق أهداف البحث الحالي ، اعتمدنا على المقياسين التاليين :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية ل(الريحاني)

- مقياس الأمن النفسي ل(زينب شقير)

أولاً : مقياس الأفكار اللاعقلانية :

***وصف المقياس :** أعد المقياس "الريحاني" عام 1987 ، ويتكون المقياس من 19 بنداً تقيس الأفكار اللاعقلانية ضمن ثلاث أبعاد (معتقدات وأفكار تتعلق بالذات ، معتقدات وأفكار تتعلق بالآخرين ، معتقدات تتعلق بظروف الحياة).

جدول رقم (02) : يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية

الرقم	الأبعاد	البنود	عدد العبارات
01	معتقدات وأفكار تتعلق بالذات	1.2.3.4.5.6.7.8	08
02	معتقدات وأفكار تتعلق بالآخرين	.9.10.11.12.13.14.15.16	08
03	معتقدات وأفكار تتعلق بظروف الحياة	17.18.19	03

يقيس كل بعد ثمانية بنود ما عدا البعد الثالث يقيس ثلاثة بنود ،يجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن ثلاث بدائل وهي : (دائماً ، أحيانا ، أبدا) وتنال الدرجات من 3 إلى 1 على التوالي ، وكل البنود تصحح في اتجاه واحد.

جدول رقم (03) : يوضح توزيع الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية

البدائل	دائما	أحيانا	أبدا
الدرجات	03	02	01

وقد تحققت مصممة المقياس من صدقه وثباته على النحو التالي : صدق المقارنة الطرفية ،بعد حساب القدرة التمييزية للمقياس بين مستوى منخفضي ومرتفعي مستوى الأفكار اللاعقلانية ، وذلك بحساب (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين العليا والدنيا.

جدول رقم (04) : يوضح نتائج اختبار (ت) المتحصل عليها

المجموعات	ا لعينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمتي C T	T الج دولية	مستوى الدلالة	د رجة الحرية
المجموعة الدنيا	0	1.2	0.18	7.980	2.447	0.05	6
	4	632	732				
المجموعة العليا	0	2.0	0.08	7.980	2.447	0.05	6
	4	921	989				

توصلت إلى وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا، وهذا يعني أن المقياس يتميز بين الطالبات ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة ما يدل على أنه يتمتع بصدق جيد. أما الثبات اعتمدت على طريقة ألفا كرونباخ.

جدول رقم (05) : يوضح نتائج اختبار معامل الثبات ألفا كرونباخ

المحور	البنود	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المجموع	جميع البنود	19	0.759

حيث قدر ب(0.75) ، وهذا يدل على أنه المقياس يتمتع بثبات قوي. (جرمان ، 2020 ، ص 69-

(72)

***الخصائص السيكومترية للمقياس :**

وقد قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية كما يلي:

(1)- الصدق :

صدق المقارنة الطرفية : تم حساب القدرة التمييزية للمقياس من حيث قدرته على التمييز بين مستوى منخفضي ومرتفعي مستوى الأفكار اللاعقلانية ، وذلك بحساب (ت) لدلالة الفروق الفردية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين العليا والدنيا والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (06) : يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على

الصدق التمييزي لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة (2)		المجموعة (1)	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01		- 13,533	1,471	24,83	2,804	42,33

يتضح من الجدول : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات العليا والدنيا لمقياس الأفكار

اللاعقلانية، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق جيد.

(2)- الثبات :

*التجزئة النصفية : تم حساب المقياس بطرية سبيرمان ، حيث قدرت القيمة ب(0.78) ، وهذا ما يدل على أن الثبات جيد.

جدول رقم (07) : يوضح قيمة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	العبارات	العينة
0.78	19	30

*ألفاكرونباخ: اعتمدت الدراسة في حساب معامل الثبات على طريقة ألفا كرونباخ ، حيث أن معامل ألفا هو 0،81 ، مما يعني أنه جيد جدا.

جدول رقم (08) : يوضح قيمة ألفاكرونباخ

قيمة ألفا كرونباخ	العبارات	العينة
0.81	19	30

ثانيا : مقياس الأمن النفسي

*وصف المقياس : أعد المقياس من طرف (زينب شقير) ، يتكون المقياس من 54 بندا تقيس الأمن النفسي لدى الفرد ؛ ضمن أربعة أبعاد وهي (تكوين الفرد رؤيته للمستقبل) ، وقياس هذا البعد ثمانية بنود ، البعد الثاني (الحياة العامة والعلمية للفرد) ، وقياس هذا البعد سبعة عشر بندا ، البعد الثالث (الحالة المزاجية) وقياس هذا البعد عشرة بنود ، البعد الرابع (العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد) وقياس هذا البعد اثنت عشر بندا.

جدول رقم (09) : يوضح توزيع البنود على الأبعاد لمقياس الأمن النفسي

عدد البنود	رقم البند	الأبعاد
8	1.2.3.4.5.20.21.22	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل
17	6.7.8.9.10.11.12.13.14 .29.30.31.32.33.35.36.37.	الحياة العامة والعلمية للفرد
10	34.38.39.40.41.42.43.44.45.46	الحالة المزاجية

12	15.16.17.18.19.47.48.49.50.51.52.53	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد
53	53	المجموع

وتتم الإجابة على كل فقرة بأربعة بدائل وهي (موافق بشدة (كثيرا جدا) ، موافق (كثيرا) ، غير موافق (أحيانا) ، غير موافق بشدة (لا)) ، وأعطيت الأوزان من (3 إلى 0) لل فقرات الإيجابية ومن (0 إلى 3) لل فقرات السلبية التي تشمل الأرقام من (20 إلى 53) ومن (1 إلى 19) إيجابية.

جدول رقم (10) : يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الأمن النفسي

البدائل/البند	موافق بشدة (كثيرا جدا)	موافق (كثيرا)	غير موافق (أحيانا)	غير موافق بشدة (لا)
البند الموجبة	3	2	1	0
البند السالبة	0	1	2	3

وقد تحققت مصممة المقياس من صدقه و ثباته على النحو التالي : حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بعد حساب القدرة التمييزية للمقياس بين المستوى المنخفض و المرتفع لمستوى الأمن النفسي وذلك بحساب (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين العليا والدنيا.

جدول رقم (11) : يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأمن النفسي

الأم ن النفسي	ا لعينة N	الم توسط الحسابي X	الان حرف المعياري S	اخ تبار T	درج ة الحرية ddl	القي مة الدالة Si g	مس توى الدلالة
الد نيا	1 0	71. 4000	7. 93305	14 -069.	18	0. 001	0. 05

				6.	11	1	الع
				12826	6.0000	0	ليا

وتوصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الدنيا و العليا وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,001). وهذا يعني أن المقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين إذ يمكن القول بأن مقياس الأمن النفسي يتمتع بالصدق التمييزي ، أما الثبات اعتمدوا على طريقتين : ألفاكرونباخ حيث تم التوصل إلى أن معامل الثبات عالي في جميع فقرات استبانة "الأمن النفسي" قدرت قيمته ب (0,875).

جدول رقم (12) : يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأمن النفسي

معامل الثبات ألفا كرونباخ	
عدد العبارات	القيمة
53	0.875

ومنه نستنتج أن الاستبيان صادق و ثابت في جميع فقراته وهو جاهز للتطبيق على عينة الدراسة. كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى بنود فردية وزوجية لإظهار مدى الارتباط المتواجد بين نصفي المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين (سفلي ، علوي) إلى نصفين متساويين بعدها تم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون فبلغ المعامل (0,766) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05).

جدول رقم (13) : يوضح نتائج التجزئة النصفية لمقياس الأمن النفسي

المؤشرات الإحصائية	القيمة المحسوبة R	مستوى الدلالة
بعد التعديل (سبيرمان براون)	0.766	0.05

وعليه يمكن القول أن مقياس الأمن النفسي ثابت. (بسعدي ، حمزاوي ، 2021 ، ص 84 ، 85 ، 86)

***الخصائص السيكومترية للمقياس:**

وقد قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي كما يلي:

(1)- الصدق :

*المقارنة الطرفية : تم حساب القدرة التمييزية للمقياس من حيث قدرته على التمييز بين مستوى منخفضي ومرتفعي مستوى الأمن النفسي وذلك بحساب (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين العليا و الدنيا والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (14) : يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الأمن النفسي

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة (2) الدرجات الدنيا		المجموعة (1) الدرجات العليا	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,01		- 9,893	8,758	78,40	9,183	118,10

يتضح من الجدول : أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات العليا والدنيا لمقياس الأمن

النفسي ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بصدق جيد .

(2)- الثبات :

*التجزئة النصفية : تم حساب ثبات المقياس بطريقة سبيرمان ، حيث قدرت ب (0,91) ، وهذا

يدل على أن الثبات مرتفع وجيد جدا .

جدول رقم (15) : يوضح قيمة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	العبارات	العينة
0,91	53	50

*ألفا كرونباخ : اعتمدت الدراسة في حساب معامل الثبات على طريقة الفاكرونباخ ، حيث أن

معامل ألفا (0,85) ، مما يعني أنه عال وجيد جدا ويمكن الاعتماد عليه .

جدول رقم (16) : يوضح قيمة ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	العبارات	العينة
0,85	53	50

5. أساليب المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية النسخة 23 spss باستخدام الأساليب

الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط سيرمان .
- اختبار (ت) للفروق بين عينتين مستقلتين
- اختبار بيرسون
- اختبار تحليل التباين
- معامل ألفا كرونباخ

خلاصة :

تضمن هذا الفصل عرضاً لمختلف الخطوات التطبيقية المستخدمة في الدراسة الحالية ، بداية بعرض الدراسة الاستطلاعية بمختلف إجراءاتها وأهدافها وصولاً لنتائجها ، الأمر الذي سهل لنا إجراء الدراسة الأساسية والتي تمت بعرض خطواتها بتحديد حدودها وعينتها ومنهجها وأدواتها ومختلف أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الإجابة على تساؤلاتها.

الفصل الخامس

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول للدراسة
2. عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني للدراسة
3. عرض وتفسير نتائج التساؤل الثالث للدراسة
4. عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع للدراسة
5. عرض وتفسير نتائج التساؤل الخامس للدراسة

خاتمة

تمهيد:

بعد تناولنا للإجراءات التطبيقية للدراسة ، سنقوم في هذا الفصل بعرض وتفسير النتائج التي تحصلنا عليها ، وذلك على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة ، إضافة إلى ما ورد في التراث النظري للدراسة.

أولاً : عرض وتفسير نتائج الدراسة

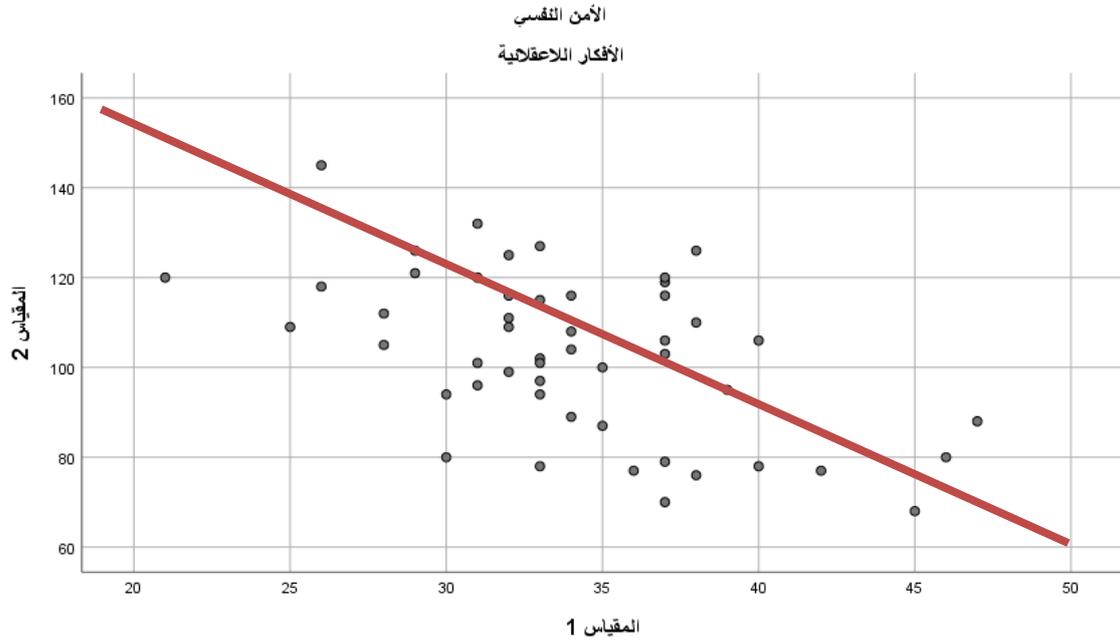
1. عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول :

ويبحث هذا التساؤل في العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، وإن أفضل اختبار يكشف عن تلك العلاقة هو اختبار بيرسون، لكن يجب أولاً التحقق من شروط استخدامه المتمثلة في اعتدالية توزيع البيانات وخطية العلاقة وحجم العينة. فبالنسبة لحجم العينة فهو يتجاوز 30 مفردة، وبالتالي نعتبر هذا الشرط قد تحقق، ويتبقى شرط اعتدالية توزيع البيانات، الذي نوضح نتائجه من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (17): يوضح اختبار التوزيع الاعتدالي لبيانات المقياسين

درجات الأمن النفسي			درجات الأفكار اللاعقلانية		
مستوى الدلالة	المتوسط	قيمة الإحصاءة	مستوى الدلالة	المتوسط	قيمة الإحصاءة
0.200	103.02	0.101	0.200	34.02	0.102

إذاً، يتضح من خلال الجدول أن مستوى الدلالة الذي أظهره اختبار سيمرنوف (Kolmogorov-Smirnov) في بيانات كلا المقياسين هي أكبر من 0.05، وعليه نستنتج اعتدالية البيانات. وبذلك نعتبر أن هذا الشرط قد تحقق. أما شرط خطية العلاقة فنختبره من خلال توزيع الانتشار لبيانات المقياسين الموضح في الشكل التالي :



يتضح من خلال شكل الانتشار خطية العلاقة بين المتغيرين ، كما تظهر بشكل مبدي أن هذه العلاقة عكسية، ومنه نستنتج بتحقق جميع الشروط أن اختبار بيرسون صالح للاستخدام، وعليه كانت نتائجه كما يلي :

جدول رقم (18) : يوضح نتائج اختبار معامل بيرسون للعلاقة بين متغيري الدراسة

المقياس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	50	34.02	5.165	-0.528**	.000
الأمن النفسي		103.02	17.878		

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط بيرسون قدر بـ -0.528، بمستوى دلالة أقل من 0.01 ، ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة عالية بين المتغيرين ، وتصنف حسب قيمة معامل بيرسون كعلاقة متوسطة، كما أن الإشارة السالبة تؤكد على العلاقة العكسية بينهما ، أي أن بارتفاع قيمة أحدهما تنخفض قيمة الآخر، وهذا معناه أنه كلما كانت لدى الطالبة الجامعية المتزوجة أفكار لاعقلانية كلما نقص الشعور بالأمن النفسي.

وهذا يعني أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بدرجة متوسطة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى عينة الطالبات الجامعيات المتزوجات حيث يمكن القول أنه كلما ارتفع التفكير الغير عقلائي لدى الطالبة المتزوجة كلما انخفض الشعور بالأمن النفسي والعكس صحيح . فالأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد ترتبط بمجموعة من المعتقدات والمفاهيم الخاطئة التي قد يكتسبها من خلال تفاعله مع الآخرين ، والمجتمع هو عامل مهم في مساعدته على تحقيق ما فطر عليه ، وهنا تتخفف وتتلاشى لديه مشاعر الأمن النفسي والذي يتميز بوجود المخاطر والمهددات المختلفة سواء من الناحية الداخلية الوجدانية أو من الناحية العضوية البدنية ، وكذلك من الناحية الاجتماعية باعتبار أن الفرد يعيش مع الآخرين ويؤثر و يتأثر بكل ما هو موجود حوله.

وهذا ما أكدت عليه (العويضة 2009) ذكر بأنها "أفكار غير منطقية وغير واقعية تصيب من يعتنقها بالإحباط وتضعف قدرته على تحقيق أهدافه أو حتى تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي" ، فالأفكار والمعتقدات التي لا تتماشى مع الواقع الفعلي للأمور حسبه تؤثر على العديد من أشياء في شخصية الفرد ، ومن بينها الشعور بالأمن ، والذي يعتبر من الحاجات الضرورية لتحقيق حياة نفسية سليمة ، وعدم إشباعها يؤدي إلى الشعور باضطرابات تهدد حياة الفرد الداخلية.

كما فسرت الباحثتان هذه النتيجة من خلال الإشارة إلى أن الطالبة الجامعية المتزوجة إذا شعرت أن البيئة الجامعية التي تقضي فيها جل وقتها توفر لها نوع من الضغوط الدراسية ترهقها كونها تعتبر مرحلة تكثر فيها الأعمال الأكاديمية وما يصاحبها من متطلبات مادية ونفسية لانجازها مما يسبب الإحساس بالضغط ، كذلك هي مرحلة يزداد فيها التفكير للاتجاه اللاعقلاني في جوانب الحياة الأكاديمية مستقبلا وهذا ما يجعلها في حالة من عدم الاستقرار سواء النفسي أو الأكاديمي على حد سواء كلها أفكار ناتجة عن ضعف الاستعداد العام لدى بعض الطالبات الجامعيات المتزوجات وجهلهن بمتطلبات المرحلة الجامعية.

ويمكن تفسير ما توصلت إليه دراستنا فيما يخص وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي ، كون معظم الطالبات المتزوجات لا يمتلكن نفس القدرة على مواجهة المشاكل والتصدي لها ، من خلال تبني أساليب إيجابية قائمة على قاعدة فكرية سليمة مفادها التفكير المنطقي الإيجابي العقلاني لحماية النفس من آثار الوقوع في الاضطرابات ؛ أي أنه كلما قلت الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات المتزوجات كلما زاد الأمن النفسي ، فالأمن النفسي يشير إلى الطمأنينة

الانفعالية والتحرر من الشعور بالقلق والتهديد والخوف والتوافق مع الذات والبيئة المحيطة به ، وهذا ما وضحه ألبرت أليس في نظريته على أن " الأفكار اللاعقلانية هي التي تؤثر في مشاعر الفرد وأن عواطفه وانفعالاته ناتجة عن عقائده وما يؤمن به وعن تقييمه للأمور " يمكن القول أن هذه النظرية أكدت على تأثير الأفكار اللامنطقية على الجانب الداخلي للفرد ، وأن معتقداته وأفكاره الخاطئة هي أساس انفعالاته . ويرى أليس أن الصراعات النفسية والانفعالية ما هي إلا نتاج للتشويه المعرفي والتفكير اللاعقلاني وهذا يثبت أن المعتقدات اللاعقلانية ترسخ بمرور الوقت وتلعب دورا واضحا في انخفاض الأمن النفسي حسب ما تراه الطالبتان .

ونستطيع كذلك أن نقول أن الضغوط الحياتية التي تواجهها الطالبة الجامعية المتزوجة في حياتها اليومية بسبب التزاماتها داخل الأسرة والواجبات الكثيرة التي تقع على عاتقها والتي يجب عليها تحقيقها تؤدي بها إلى ضغوط نفسية داخلية تفرض عليها التفكير بطريقة سلبية وعدم الموضوعية والتعميمات الخاطئة ، والميل للمبالغة في حل الأمور والمطالب والسطحية في حل المشكلات وغيرها من الأفكار (أبو غالي ، 2013 ، ص 156). كما رأى أليس أن الأفكار هي وليدة للاضطرابات النفسية كالاعتقاد بأنه من الضرورة أن يكون الشخص محبوبا ومستحسنا من كل فرد آخر وكفؤا تماما وأن ينجز في جميع الجوانب، وإذا لم يكن على درجة كبيرة من الكفاءة المثالية ويحرزون هدفا في كل المجالات فإنه عديم النفع ومن الأفضل له أن يموت ، وهذا طبعا تفكير غير منطقي من الصعب تحقيق ذلك بشكل كامل، كذلك في حياتها الأكاديمية من خلال عدم التقصير في شتى جوانبها وهذا من الصعب الوصول إليه لتعدد أدوارها، وكل هذه المعتقدات مهددة لأمنها واستقرارها النفسي والنتيجة تكون شعورها بالقلق والاضطراب النفسي والانفعالي والسلوك العصبي.

ومن خلال درشتنا مع الطالبات الجامعيات المتزوجات أثناء الإجابة عن المقاييس حول حياتهن الدراسية والاجتماعية و أهم المشاكل التي تصادفهن و الضغوطات الناتجة عن عدم قدرتهن التوفيق بين الحياة الأكاديمية و الأسرية و ما خلفته من أثر سلبي على تفكيرهن حيث لاحظنا أنهن يعتقدن أنه إذا سارت الأمور عكس توقعاتهن وكذلك فشلهن في عمل ما فهذا يقلل من قيمتهن ، إضافة إلى مشاكل الحياة المستقبلية التي تفرض نفسها على تفكيرهن ، فإذا لم يستطعن مواجهة هذه الأفكار اللامنطقية واستبدالها بأفكار واقعية فقد يقعن في مشاكل نفسية تقلل من أمنهن النفسي ، وهذا الأخير يعتبر المحرك الأساسي في تكوين شخصية سليمة ومستقرة ومترنة لدى الطالبة المتزوجة باعتباره من أهم الحاجات

الضرورية والمهمة التي لا يمكن الاستغناء عنها وهي حاجة لازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية لديها ويذكر زهران أن "الحاجة إلى الأمن هي محرك الفرد لتحقيق أمنه وترتبط ارتباطا وثيقا بغريزة المحافظة على البقاء وتكمن الحاجة إلى الأمن في شعور الفرد أنه يعيش في بيئة صديقة مشبعة للحاجات وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة وأنه مستقر وآمن أسريا ومتوافق اجتماعيا وأنه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر ، وأنه آمن وصحيح جسميا ونفسيا ويلتزم بالحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة ويشعر بالثقة والأمن والأمان " وإن افتقرت الطالبة المتزوجة لهاته الحاجات قد يصاحبها حالة انفعال وقلق ، ما يجعل تفكيرها عرضة للتأثر في كل الجوانب كالتعلم ، فيؤدي إلى التقليل من تركيزها والقدرة على التذكر وانخفاض في التحصيل الدراسي ، بالإضافة إلى عدم قدرتها على التكيف مع البيئة الاجتماعية خاصة الأسرة ، مما يجعل من هذا مصدرا لفقدان الأمن النفسي والاطمئنان.

وما توصلنا إليه من نتائج أكده أصحاب النظرية المعرفية في تفسيرهم للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي للشعور بالأمن النفسي على أنه يرتبط بطريقة تفكير الفرد ، بحيث يعتمد كل منهما على الآخر ، فالفرد السوي يعيش حياة نفسية سليمة و آمنة و مستقرة، بفضل طريقة التفكير العقلانية، والحياة النفسية السليمة والأمنة تساهم في تنمية التفكير العقلاني. وهو ما أكدت عليه النظرية المعرفية في أن كل موقف تقابله أو نتعرض له في حياتنا، يفسر تحت ما يطلق عليه النماذج التصورية أو المعرفية ، و هذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس ، كما تحدد تصوراتنا عن أنفسنا و العالم و الآخرين . و يفسر "تيشرون" أن هذه النماذج التصورية المعرفية تعمل كقواعد منظمة للسلوك، و لتنظيم الذات و العلاقات الاجتماعية و الانفعالات ، كما أنها تحدد و تنظم الاستراتيجيات المختلفة، لمواجهة الضغوط و المواقف المختلفة، فإذا كانت النماذج المعرفية سليمة ، فإنه يشعر بالأمن والأمل بالمستقبل، أما إذا كانت النماذج المعرفية سليمة فإنه يشعر بالقلق و التحديد ، وبالتالي عدم الأمن ويفقد الأمل بالمستقبل.

ويرى أبو سعد (2010) أن "ألبرت أليس" يرى أن كل الاضطرابات النفسية والانفعالية والتي من بينها الشعور أو عدم الشعور بالأمن النفسي ، تنشأ من الأفكار التي يتبناها الناس حول الأحداث والمواقف والخبرات التي يتعرضون لها ، بالأفكار العقلانية كما يسميها تقود إلى نتيجة عقلانية (أمن، رضا ، صبر) أما الأفكار غير العقلانية فتقود إلى نتيجة غير عقلانية (خزن ، توتر، قلق، لا أمن).

عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني:

ويبحث هذا التساؤل في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، حيث قسمت إلى ثلاث مستويات وفق مفتاح تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية، وقد تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (19): يوضح نسب وتكرارات مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة

النسبة	التكرار	المستوى
28	14	منخفض
66	33	متوسط
6	3	مرتفع
100	50	المجموع

يتبين من خلال الجدول أن أعلى نسبة كانت لصالح المستوى المتوسط حيث قدرت بـ 66%، ما يشير إلى أن أغلب أفراد العينة لديهم بعض الأفكار اللاعقلانية مقابل وجود بعض الأفكار العقلانية، فالارتفاع في مستوى الأفكار اللاعقلانية يشير إلى انخفاض في العقلانية، وانخفاض الأفكار اللاعقلانية يشير إلى ارتفاع العقلانية. وعند ملاحظة الجدول أن نسبة قليلة جدا 6% من الطالبات كان لهم مستوى مرتفع في الأفكار اللاعقلانية، ونسبة قليلة نوعا ما 28% ممن كان لهم المستوى المنخفض.

ومنه نستنتج بأن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة متوسط هذا ما توصلت إليه دراسة (رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان 2017) حيث أظهرت أن مستوى الأفكار اللاعقلانية متوسط لدى طالبات الجامعة ، كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (cardenoso . calvet 2004) حيث توصلت إلى مستوى منخفض من الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.

كما فسرت الباحثتان هذه النتيجة على أن الطالبات المتزوجات لديهن معتقدات وأفكار لا عقلانية بصفة متوسطة ، وهذا يرجع إلى وجود نوع من الضغوط والعقبات ما يؤدي بهن إلى صراعات في التفكير فكلما زاد مستوى التفكير الغير منطقي ، في المقابل نجد انخفاض في مستوى التفكير العقلاني ، ويمكن إرجاع هذا المستوى المتوسط من الأفكار اللاعقلانية إلى طبيعة المتغيرات الاجتماعية المؤثرة على النمو الشخصي من خلال دورها في تشكيل توقعات الأفراد أنفسهم وعن الآخرين وأن الطالبة المتزوجة هي من لديها الاستعداد على التصرف بطريقة عقلانية ولاعقلانية إضافة إلى مدى تأثير هته الأفكار عليها ، كما

توضح الطالبتان عدة أسباب تؤدي بالطالبة المتزوجة إلى اعتناق هذه الأفكار غير الواقعية من بينها العزلة الاجتماعية ، حيث تفتقر الطالبة للحكم الاجتماعي على معتقداتها وأفكارها ، أيضا أن التحاق الطالبة الجامعية المتزوجة بالدراسة من الممكن أن يشكل صعوبة من الناحية الاجتماعية وذلك بسبب انشغالها أغلب الأوقات في الدراسة بالجامعة أو المراجعة في البيت فهي تسعى أن للنجاح في علاقاتها الاجتماعية، ومن جهة أخرى أن لا تتأثر دراستها بمسؤولياتها المنزلية ، علاوة على هذا فذهاب المرأة للدراسة قد تجد صعوبة في التوفيق بين أدوارها المتعددة ، ويؤدي إلى تقصيرها في رعاية أبنائها ، فتراكم هذه الالتزامات يسبب لها ضغطا جسديا ونفسيا واجتماعيا ، فإن لم تجد الدعم المعنوي كالتشجيع والتحفيز والمساندة من طرف زوجها وأهلها هنا سوف تتعرض للصراعات والأفكار المتضاربة.

وتعتقد الباحثتان أن الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية التي تتبناها الطالبة المتزوجة قد تكون نتاج تعلم غير عقلائي مكتسب من الأسرة والأصدقاء والإعلام ، وتستمر معها طيلة مشوارها الجامعي ويرجع هذا لعدم إدراكها مدى خطورة هذا التفكير عليها وعلى أسرتها وعلى أبنائها ، فهذا التفكير الخاطئ يولد القلق والاضطراب النفسي مما يجعلها تستحضر خبراتها الشخصية في المواقف التي مرت عليها كمرض أحد أبنائها وهي لم تكن موجودة أو إيجاد صعوبة في إعداد بحث علمي ، ومدى أهمية هذه المواقف ، وتأثير الأحداث السلبية بعد مرور هذا الموقف فكلما فكرت في السلبيات التي حصلت لها ازداد تفكيرها الغير عقلائي ، وتقود هته الأخيرة لانعدام الراحة وأن التوقعات والاعتقادات المبنية على التعميمات الغير إيجابية والتفسيرات السلبية تسبب مشكلات عديدة، هذا ما يجعلنا نؤكد على أهمية التفكير العقلائي وتأثيره الإيجابي على الطالبة المتزوجة وعلى أهمية إحاض هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة وتعديلها. هذا ما أكدته دراسة (كرامر وكوشيك 1993) حيث أسفرت نتائجها على أن المعتقدات العقلانية تلعب دورا إيجابيا في خفض المشاعر السلبية ، بينما تشير المعتقدات اللاعقلانية إلى المشاعر الغير مناسبة ومنها الضغط النفسي.

كما يمكن تفسير وجود مستوى متوسط من الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات من خلال تعايشنا مع هاته الفئة سواء داخل الوسط الجامعي أو الوسط الأسري ، إذ أنهم قد يتعرضون لضغوط أكاديمية في الجامعة كتعدد الواجبات الدراسية وتحضير البحوث، وحضور المحاضرات وفهمها، الامتحانات وغيرها، هذا الضغط قد يؤثر سلبا على أفكارهن وقد يضعف من قدرتهن على أداء مهامهن كزوجات وأمهات ، وأيضا الضغط الأسري من تربية ورعاية للأبناء، إضافة لسعيهن إلى عدم التقصير مع

أزواجهن إضافة إلى القيام بالأعمال المنزلية ، كل هذه المسؤوليات تجرهن للتفكير بشكل غير منطقي ، بالإضافة للعلاقات الاجتماعية وما تحمله من تفاعل وتواصل مع الآخرين ، ومن جهة أخرى نجد الأعباء الاقتصادية فقلة الظروف المادية وصعوبة الإنفاق على نفسها وعلى دراستها خاصة إذا كان دخل الزوج ضعيفا، فكل هذه الأسباب السابق ذكرها من السهل أن تقتحم فكر الطالبة المتزوجة وتتجر عنها معتقدات وأفكار لا علاقة لها بالواقع.

وعليه يمكننا القول أنه بالرغم من المستوى المتوسط للأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة ، يمكن للطالبة المتزوجة أن تخفض وتقلل منها عن طريق تغيير نمط وطريقة التفكير من خلال التفكير بإيجابية و بطرق سليمة هذا يساعدها على التخلص من التفكير اللامنطقي، أيضا ضرورة التوجه نحو بعض البرامج التدريبية التي تساعدها على عقلنة تفكيرها ، بالإضافة إلى تلقي الدعم من طرف العائلة أو أشخاص مقربين فقد يساعدها في التعرف على مدى خطورة هذه الأفكار الغير الواقعية.

عرض وتفسير نتائج التساؤل الثالث:

ويبحث هذا التساؤل في مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغيري (المستوى الدراسي، والإنجاب)، وقد استخدمنا كلا من اختبار ت لعينتين مستقلتين لفحص الفروق في درجات الأفكار اللاعقلانية حسب الإنجاب، أما الفروق حسب المستوى الدراسي فقد تم فحصها باختبار تحليل التباين، وقد توصلنا للنتائج التالية:

جدول رقم (20): يوضح نتائج اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين لمقياس الأفكار

اللاعقلانية

م	ق	م	قيم	الا	الم	ا	الإ	الم
ستوى	يمت	ستوى	ة ف	نحراف	توسط	لعينة	نجاب	قياس
الدلالة	ت	الدلالة						
.4	-	.1	1.	4.	33	2	إن	الأفكار اللاعقلانية
032	0.793	088	782	658	.46	6	جاب	
.4	-			5.	34	2	عد	
036	0.786			701	.63	4	م الإنجاب	

نلاحظ من خلال الجدول أن العينة قد توزعت حسب متغير الإنجاب إلى فئتين مستقلتين حيث بلغ عدد الطالبات اللاتي أنجبن 26 طالبة بمتوسط 33.46 و انحراف معياري 4.65 مقابل 24 طالبة لم تتجب بمتوسط 34.63 و انحراف معياري 5.70. والقيمتان متقاربتان إلى حد ما.

وعند ملاحظة اختبار ليفين نجد أن مستوى دلالاته أكبر من 0.05، أي أن المجموعات متجانسة في التباين. وهذا يعني أن درجات كل من الطالبات اللاتي أنجن واللاتي لم ينجبن متقاربة على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

ولمعرفة الفروق في المتوسطات بين الفئتين في الأفكار اللاعقلانية نعتمد قيمة t البالغة 0.793 ذات مستوى الدلالة 0.432 نظرا لوجود التجانس حسب مستوى دلالة اختبار ليفين (قيمة F ومستوى دلالتها)، وبما أن مستوى دلالة اختبار t أكبر من 0.05 فهذا يشير إلى غياب الفروق بين الطالبات اللاتي أنجن واللاتي لم ينجبن في متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية.

ومنه يتضح من خلال بيانات الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الإنجاب ، وهذا يتنافى مع ما كانت تعتقده الطالبتان حيث كنا نرى أن الطالبة المتزوجة التي لديها أولاد تعاني من الأفكار اللاعقلانية أكثر من المتزوجة التي لم تتجب و اتضح بعد إجرائنا للدراسة وتحصلنا على النتائج أنه على عكس اعتقادنا ، وتتفق نتيجة دراستنا الحالية مع دراسة (أبوغالي 2013) التي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لدى الطالبات المتزوجات ، كما اختلفت مع العديد من الدراسات السابقة كدراسة (إيمان فؤاد كاشف ، محفوظ عبدا لستار أبو الفضل 2021) ودراسة (رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان 2017) ، والتي أسفرت على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات على مقياس الأفكار اللاعقلانية .

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الإنجاب ، إلى كون أن الطالبات المتزوجات اللاتي أنجن واللاتي لم ينجبن يمتلكن نفس مستوى الأفكار اللاعقلانية وأن دور الأمومة لا يشكل فرقا في اعتناقهن لهذه المعتقدات خاصة إذا كن يتلقين الاحتواء و الدعم العاطفي والنفسي في أوقات الشدائد من قبل عائلاتهن وأزواجهن، وكذلك بالنسبة للطالبة التي لم تتجب فهي أيضا زوجة ولها مسؤولية زوجها وبيتها لكن عدم وجود أبناء في حياتها قد ينقص من حجم مسؤوليتها ، وهذا يعني أن أفراد العينة يؤمن بنفس الأفكار ولا يوجد فارق بينهن في تبنيهن لها وأنهن لديهن بعض التصورات الاجتماعية المتشابهة كونهن متزوجات.

وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى أن معظم الطالبات المتزوجات اللاتي أنجن واللاتي لم ينجبن من الممكن أيضا أنهن يتعرضن لنفس الضغوط النفسية ويمكننا القول أن المهارات الاجتماعية وسمات

الشخصية وطرق التعامل مع المشكلات التي تعترضهن وغيرها من العوامل قد تكون سببا في تشابه أفكارهن وآرائهن.

جدول رقم (21) : يوضح نتائج اختبار تحليل التباين للفروق بين عدة مجموعات لمقياس

الأفكار اللاعقلانية

المقياس	مجموع المربعات	درج ة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	49.096	4	12.27	.439	.780
	1257.8	45	27.95		
	1306.9	49			
المجموع	80			0	0

نلاحظ من خلال اختبار تحليل التباين الذي نهدف من خلاله معرفة الفروق بين الطالبات في درجات الأفكار العقلانية تبعا للمستوى الدراسي، حيث يتضح من خلاله أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05، ما يشير إلى غياب تلك الفروق.

ومنه يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير المستوى الدراسي وهذه النتيجة اتفقت مع ما توصلت إليه دراسة (جرادات 2006) حيث نصت على أثر الجنس والمستوى الدراسي في تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية وقد أظهرت النتائج أنه لم يكن هناك أثر للمستوى الدراسي على الأفكار اللاعقلانية، بينما تتعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (القيسي 2010) حيث أسفرت عن وجود أثر للجنس والمستوى الدراسي على الأفكار اللاعقلانية.

ويمكننا تفسير نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطالبات المتزوجات حسب المستوى الدراسي بأن الطالبة الجامعية المتزوجة سواء كان مستواها (أولى ليسانس، ثانية ليسانس، الثالثة ليسانس، أو أولى ماستر، ثانية ماستر) لا يشكل فرقا حيث نجد أن الوسط الجامعي نفسه في التزاماته وظروفه وضغوطه تعيشه الطالبة في جميع المستويات أي أنهن يعشن في بيئة جامعية نفسها من حيث الخبرات الجامعية التي تحصل عليها خلال التحاقها بالجامعة وطيلة فترة

دراستها و أيضا الأوساط الدراسية والأساليب والأنشطة التعليمية ، وتعزى هذه النتيجة أيضا إلى أنهم يتعرضون لنفس المسؤوليات الدراسية من حيث أوقات الدراسة في الجامعة أو مراجعة الدروس.

عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع:

ويهدف هذا التساؤل لمعرفة مستوى الأمن النفسي لدى عينة الدراسة ، حيث قسمت إلى ثلاث مستويات وفق مفتاح تصحيح مقياس الأمن النفسي، وقد تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (22) : نسب وتكرارات مستوى الأمن النفسي لدى عينة الدراسة

النسبة	التكرار	المستوى
56	28	منخفض
44	22	متوسط
0	00	مرتفع
100	50	المجموع

يتبين من خلال الجدول أن أعلى نسبة كانت لصالح المستوى المنخفض حيث قدرت بـ 56% ، ما يشير إلى أن أغلب أفراد العينة يعانون من الشعور بعدم الأمن ، مع نسبة معتبرة ممنوعين 44% كان مستوى الشعور بالأمن النفسي متوسطا ، وغياب تام للطالبات ذوى الأمن المرتفع ، ما يعني أن عينة الدراسة يعايشن عدد من التهديدات التي تمس بأمنهن وشعورهن بذلك الأمن.

بعد دراسة النتائج المبينة والموضحة في الجدول رقم (22) اتضح أن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتروجة منخفض، و هذا ما قد يعيقها عن ممارسة حياتها النفسية و الاجتماعية بصورة سليمة و طبيعية، و كذلك يؤدي بها إلى حدوث اضطرابات نفسية و القيام بسلوكيات غير سوية من أجل الحصول على الأمن الذي تفتقر له.

ونستطيع هنا أن نفسر هذه النتيجة من خلال العوامل المؤثرة في الأمن النفسي والتي تؤدي بدورها إلى انخفاضه كالعوامل الوراثية والتي لها دور في بناء شخصية الفرد انطلاقا من مجموعة الصفات الوراثية الموجودة لديه ، وإن كانت هذه الصفات غير سوية فسوف تبنى لها شخصية مضطربة وهذا حتما سيؤدي بها إلى الوقوع في مشاكل نفسية ، وبالتالي تشعر بانخفاض الأمن النفسي ، و هذا ما أكد عليه كاتل أن هناك تأثير الوراثة على بعض السمات من خلال بعض الدراسات التي قام بإجرائها، و من جهة أخرى قد يعود انخفاض الأمن النفسي للبيئة والمقصود بالبيئة هي جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في التكوين

النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ، ومن بين هذه العوامل العادات والتقاليد والقيم. فلبينة دور كبير في إشباع حاجتها للأمن النفسي ، وذلك عندما تكون بيئة صحية وإيجابية يسودها الأمان والاستقرار والاحترام والتعاون المتبادل وهذا يمنحها الشعور بالأمن النفسي ، أما إذا كانت البيئة الاجتماعية بيئة سيئة ، تسودها الفوضى وانعدام الاستقرار ، فإنها حتما سيؤدي إلى غياب الأمن النفسي.

كما أن لعوامل التنشئة الاجتماعية انعكاساتها على الطالبة الجامعية المتزوجة ، قد تؤدي لشعورها بالأمن النفسي أو عدمه ، من خلال ما تلقاه من أسلوب تربوي واجتماعي من قبل الأسرة ومن العلاقات الاجتماعية التي تبنيها مع الآخرين. فالأسرة هي القاعدة الأساسية في مدى توفيرها لحاجات الطالبة المتزوجة وإشباعها، فإن لم تتوفق في التنشئة الاجتماعية لن تتيح لها الفرصة للتفاعل الاجتماعي، وهذا ما قد يعيقها على اكتساب خبرات واتجاهات نفسية واجتماعية التي تمكنها من التعامل مع المواقف والمشاكل المختلفة التي يمكن أن تتعرض لها. فإذا كانت هذه التنشئة الاجتماعية قد أنشأت شخصية ضعيفة غير قادرة على التكيف مع المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط ، حتما لن تجد طريقة لتشبع وتلبي حاجتها للشعور بالأمن النفسي، وهذا ما يؤدي إلى انخفاض الأمن لديها.

ونستطيع كذلك تفسير هذه النتيجة من خلال بعض المهددات للأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، كالتهديد بالخطر مما يثير الخوف والقلق لديها و كذلك الأمراض الخطيرة مثل (سرطان الثدي التي أصبحت النساء عرضة له وأمراض القلب وغيرها) ، هذه كلها يصاحبها في الكثير من الأحيان توتر وقلق مرتفع واكتئاب وشعور عام بعدم الأمن، و كذلك هناك عوامل نفسية مساعدة على حدوث انخفاض مستوى الأمن ، والاضطرابات النفسية والتقدير السالب للذات ، وكذلك صراع الأدوار ، فإن لم تستطع التنسيق بين هذه الأدوار وتحقق الانسجام بينهما سوف تقع في صراعات نفسية واضطرابات سلوكية وضعف الثقة بالنفس.

كما أن للمسؤوليات التي على عاتقها دور في انخفاض الأمن النفسي، والتي تتعلق بحياتها الزوجية ومنها ما يتعلق بتربية الأبناء وإدارة شؤون البيت ، وإذا ما أضفنا إلى ذلك مسؤوليات الدراسة الجامعية ، فإن لم تستطع التوفيق بين حياتها الدراسية كطالبة وحياتها الزوجية وأم قد تقع في العديد من المشاكل ، والتي تؤدي بها إلى اضطرابات نفسية وتكون النتيجة انخفاض في الأمن النفسي.

وعليه فإن شعور الطالبة الجامعية المتزوجة بانخفاض في مستوى الشعور بالأمن النفسي قد يكون بسبب عدم تمكنها من التأقلم مع الضغط الذي يسببه تعارض تلك الأدوار ، فإن اهتمت الطالبة بالجانب

الدراسي وأعطت لها قيمة أكثر من الحياة الزوجية، ولم تقصر اتجاهه وتقضي معظم وقتها في الجامعة ، على حساب الحياة الزوجية وهذا ما يعود عليها بالسلب من خلال إهمال الأبناء و الزوج ، والتقصير في تربية الأبناء، وغيرها، وهو ما قد يسبب لها مشاكل وضغوط التي لها تأثير سلبي على الصحة النفسية. وبالمقابل غيابها عن الجامعة وتقصيرها اتجاه دراستها قد يؤدي بها إلى انخفاض في التحصيل الدراسي ، مما يسبب لها هذا الأخير ضغوط أخرى.

عرض وتفسير نتائج التساؤل الخامس :

ويبحث هذا التساؤل في مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغيري (المستوى الدراسي، والانجاب)، وقد استخدمنا كلا من اختبار ت لعينتين مستقلتين لفحص الفروق في درجات الأمن النفسي حسب الإنجاب، أما الفروق حسب المستوى الدراسي فقد تم فحصها باختبار تحليل التباين، وقد توصلنا للنتائج التالية:

جدول رقم (23) : يوضح نتائج اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين لمقياس الأمن النفسي

م	قي	م	قي	الا	الم	ا	الإ	الم
ستوى	م	ستوى	م	نحرف	توسط	لعينة	نجاب	قياس
الدلالة	م	الدلالة	م					
.5	.5	.9	0.	17	10	2	إن	الأمن النفسي
090	042	047	004	.747	4.35	6	جاب	
.5	.5			18	10	2	عد	
091	041			.287	1.58	4	م الإنجاب	

نلاحظ من خلال الجدول أن اختبار ليفين كانت مستوى دلالاته أكبر من 0.05، أي أن المجموعات متجانسة في التباين على مقياس الأمن النفسي. ولمعرفة الفروق في المتوسطات بين الطالبات اللاتي أنجبن واللاتي لم ينجبن في الأمن النفسي نعتمد قيمة ت البالغة 0.542 ذات مستوى الدلالة 0.590 نظرا لوجود التجانس حسب مستوى دلالة اختبار ليفين (قيمة ف ومستوى دلالتها)، وبما أن مستوى دلالة اختبارات أكبر من 0.05 فهذا يشير إلى غياب الفروق بين الطالبات وغير المنجبات في متوسطات درجات الأمن النفسي.

لاحظ من خلال الجدول أن اختبار ليفين كانت مستوى دلالاته أكبر من 0.05، أي أن المجموعات متجانسة في التباين على مقياس الأمن النفسي. ولمعرفة الفروق في المتوسطات بين الطالبات اللاتي

أنجبون اللاتي لم ينجبن في الأمن النفسي نعتمد قيمة ت البالغة 0.542 ذات مستوى الدلالة 0.590 نظرا لوجود التجانس حسب مستوى دلالة اختبار ليفين (قيمة ف ومستوى دلالتها)، وبما أن مستوى دلالة اختبار أكبر من 0.05 فهذا يشير إلى غياب الفروق بين الطالبات اللاتي أنجبن واللاتي لم ينجبن في متوسطات درجات الأمن النفسي.

و يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن الطالبة الجامعية المتزوجة التي لم تنجب تخضع للعديد من مصادر الضغط، فهناك النظرة السلبية من قبل أفراد المجتمع و ما تحمله في بعض الأحيان من جوانب الشفقة، وشعورها بالحرمان و إحساسها بالخوف من الانفصال عن زوجها، بسبب كثرة الكلام و الاستفسارات من الأقارب والمحيطين بها، وهذا من الممكن أن يشكل لها اضطرابات نفسية، ومن جهة أخرى لديها من مسؤوليات أخرى إتجاه الزوج، وكذلك المسؤوليات الأكاديمية من حل الواجبات و إنجاز بحوث وغيرها.

في حين أن الطالبة الجامعية المتزوجة التي أنجبت تتعرض لمصادر ضغوط أيضا، و ذلك بسبب الأمومة و الواجبات التي تكون على عاتقها من تربية أطفال و تعليمهم ومتطلباتهم وغيرها ما قد يؤثر سلبا على صحتها النفسية، مما يجعلها غير قادرة على الموازنة بين حاجاتها الشخصية و حاجات عائلتها، وهذا ما يشكل عبئا إضافيا عليها و ينعكس على الجانب النفسي لديها.

و نستطيع القول بأن الطالبة الجامعية المتزوجة التي أنجبت والتي لم تنجب كلاهن تعشن نوع من ضغوطات الحياة الزوجية و الأكاديمية، لذا نجد أنهن لا يختلف في مستوى أمنهن النفسي، وهو ما أكدته النتائج المتوصل إليها.

جدول رقم (24): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين للفروق بين عدة مجموعات لمقياس الأمن

النفسي

المقياس	مجموع المربعات	درجّة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى دلالة
الأفكار اللاعقلانية	149.710	4	37.427	.1009	.9709
	15511.270	45	344.695		
	15660.980	49			

نلاحظ من خلال اختبار تحليل التباين الذي نهدف من خلاله معرفة الفروق بين الطالبات في درجات الأمن النفسي تبعاً للمستوى الدراسي، حيث يتضح من خلاله أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05، ما يشير إلى غياب تلك الفروق.

يمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، بأن هذا الأخير لا يؤثر على الطالبة الجامعية المتزوجة مادام الوسط الجامعي نفسه و متطلباته نفسها، أي أنهم يعيشون في بيئة جامعية نفسها من حيث المناهج الدراسية و أساليب التدريس المتبعة و الأنشطة التعليمية و العلاقة بين الطالب و الأستاذ، و نفس القوانين تطبق على الجميع دون استثناء، و كذلك المجتمع نفسه تتفاعل معه الطالبات المتزوجات في كلا المستويين (ليسانس و الماستر).

خاتمة

خاتمة :

تطرقنا في الدراسة الحالية إلى محاولة معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة بجامعة محمد خيضر بسكرة ، حيث تعتبر الأفكار اللاعقلانية نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من التهويل والمبالغة، هذا ما قد يسبب مشاكل عديدة التي تؤثر في سلوك هذه الطالبات لا سيما ما يتعلق بنشاطاتهن وعلاقاتهن الاجتماعية فيؤدي بهن لعدم الراحة والاضطراب، وهو ما يؤثر على شعورهن بالأمن النفسي، هذا الأخير الذي يلعب دورا هاما في حياة الطالبة المتزوجة فهو يزيد من ثقتها بنفسها ويحقق لها التوافق النفسي والاجتماعي، ما يجعلها قادرة على مواجهة الصعوبات التي يمكن أن تعترضها في الجامعة أو الأسرة.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع وما تم تناوله سابقا حاولنا من خلال الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات بجامعة محمد خيضر بسكرة ، وبعد عملية البحث ومن خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسي. وفي ظل النتائج التي تم التوصل إليها خلصنا إلى تقديم المقترحات التالية:

- تصميم برامج إرشادية وتدريبية للتخلص من المعتقدات الخاطئة وتعديل الأفكار اللاعقلانية.
- بناء برامج لرفع مستوى الأمن النفسي لدى الطالبات المتزوجات.
- دراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالتحصيل الدراسي ، قلق المستقبل، تقدير الذات وغيرها.

قائمة المصادر والعراجع

المراجع العربية :

- إبراهيم قشقوش. (1979). مقياس الاحساس بالوحدة النفسية. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- أبو شنب جمال محمد. (1995). تاريخ التفكير العلمي وطريق البحث. مصر: دار المعرفة.
- أحمد القلهاني. (2014). أفكار اللاعقلانية وعلاقتها بدافع الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية. عمان: جامعة نزوى.
- أحمد راجح. (2001). تصول علم النفس. مصر: دارالمعارف.
- أحمد عريبات. (2009). نظريات الارشاد النفسي والتربوي. عمان: دار المسيرة.
- أحمد عكاشة. (2004). الطب النفسي المعاصر. مصر: مكتبة الإنجلو.
- أحمد يوسف. (2007). أثر العقيدة في تحقيق الأمن النفسي. مصر: دار النشر الجامعية.
- إستيه جان فور. (1984). معايير الفكر العلمي، ترجمة فايز كم نقش. دار المنشورات عويدات، ط2.
- آمنة سليمان ساسي (2017). الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، كلية التربية، جامعة مصراتة ، ليبيا ، المجلد 02 العدد 08.
- بن سمرة مليكة (2022) - منهجية وتقنيات البحث، السنة الثانية علم النفس، قسم علم النفس والأرطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.
- تراودك بوتران. (2009). العلاج العقلاني والانفعالي السلوكي. بيروت: دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- التيجاني بن طاهر (2010) -مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل ، دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط، مجلة العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة عمار ثلجي، الأغواط، العدد الأول.
- جهاد الخضري. (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية، رسالة ماجستير لكلية التربية. غزة: الجامعة الإسلامية.
- حسن الزهراني. (2010). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس الإرشادي. السعودية: جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- حشمت مفتي عبد الراضي ، الأمن النفسي (أهميته ، أسبابه) في ضوء القرآن الكريم ، كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات. الإسكندرية المجلد 09 العدد 33.
- حمدي محمود. (1999). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالتخصص والمستوى والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعلمين، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر التربوي الثالث لإعداد المعلم. السعودية: جامعة أم القرى.

- دويدار عبد الفتاح محمد (1999) -مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة ، الطبعة الثانية، مصر .
- رجاء محمود مريم ، منيرة عبد الله الشمسان (2017).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي، دراسات نفسية المجلد 27 العدد 04.
- رشا محمد على مبروك (2011) - الحاجات النفسية في ضوء نظرية ماسلو، تخصص الصحة النفسية، دراسة مقدمة لاستكمال درجة دكتوراه فلسفة في التربية، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، العدد 10.
- زهراء الغافري. (2012). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم التربية والدراسات الإنسانية. عمان: جامعة نزوى.
- سالم ناجح سليمان محمد (2010). الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتها ببعض الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي ، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في الآداب تخصص علم النفس ، كلية الآداب ، قسم علم النفس ، جامعة الزقازيق.
- سامية الأنصاري. (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة دراسات الطفولة، المجلد 10، العدد 36.
- سعيد رحال (2016) - الأمن النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطالب الجامعي المقيم، دراسة ميدانية لعينة من الطلبة الجامعيين المقيمين بالإعلانات الجامعية لولاية بسكرة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- سعيد رياش، خالد شنون (2014) - الذكاء الوجداني وعلاقتها بالتوافق المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مجلة العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية ، جامعة الجزائر 2، تيبازة، العدد 13.
- سليمان الرياحاني. (1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية وغير العقلانية. الأردن: مجلة دراسات العلوم التربوية.
- عادل العقيلي. (2001). الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا، كلية التربية، رسالة ماجستير، غزة: الجامعة الإسلامية.
- عائشة بنت علي حجازي ، أميرة أحمد عبد الحفيظ محمد (2017).مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ، العلوم التربوية ، المجلد 01 العدد 02.

- عباس الفتلاوي. (2016). الأفكار اللاعقلانية وارتباطاتها الزائفة. مصر: دار العلوم الاجتماعية والنفسية.
- عبد الرحمان سيد سليمان (2014) - مناهج البحث، كلية التربية، جامعة عين الشمس، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمن عدس. (1996). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، كلية التربية. السعودية: جامعة أم القرى.
- عبد الكريم الحفني. (1978). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة المدبولي، ط1.
- عبد الكريم جراديت. (2006). العلاقة بين تغير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين. الأردن: المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 2، العدد 3.
- عبد المنعم الحفني (2005)- الموسوعة النفسية ، علم النفس والطب النفسي في حياتنا اليومية، دار نوبليس للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، بيروت.
- عدنان الشريف. (1987). علم النفس القرآني. بيروت: دار القلم للملايين.
- علي خضر. (1988). الشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية المتبادلة. مجلة الخليج العربي، العدد 25.
- علي سعد. (1998). مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي. سوريا: مجلة جامعة دمشق، مجلد 50، العدد 4.
- علي قويدري، آمال العايش (2021)- الأمن النفسي وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة سوسولوجيا، جامعة عمار ثلجي، الأغواط ، المجلد 5، العدد 2.
- غالية عيد علي عيسى (2015). الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى معلمي ومعلمات التعليم الأساسي في مدينة أجدابيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي ، كلية الآداب ، قسم التربية وعلم النفس ، جامعة بنغازي.
- غرم الله الغامدي. (2011). التفكير العقلاني والتفكير الغير عقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين والمتفوقين دراسيا والعاديين. السعودية: دار المنظومة.
- فاروق عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. مصر: دار الفكر العربي.
- فرحان العنزي. (2010). دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديمغرافية في تحقيق مستوى التوافق الزواجي لدى عينة من المجتمع السعودي، أطروحة دكتوراه غير منشورة في قسم علم النفس، السعودية: جامعة أم القرى مكة المكرمة.
- فهد عبد الله الدليم، فاروق سيد عبد السلام، يحيى محمد مهني، عبد العزيز عبد الرحمان الفشة (1993) - سلسلة مقاييس مستشفى الطائف، مقياس الطمأنينة النفسية، الطائف الطبعة الأولى.

- كحلة ألفت. (2009). *العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضي الاكتئاب*. مصر: دار ايترك للطباعة والتوزيع، ط1.
- كرم نشوة. (2010). *فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه*. القاهرة: جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي.
- كمال دشلي (1437 ، 2016). *منهجية البحث العلمي ، كلية الاقتصاد ،مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية ، منشورات جامعة حماة*.
- لمى نائل حموري ، حابس محمد حتاملة (2020). *دور برامج الدراسات العليا في تعزيز الأمن النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات الأردنية ، كلية العلوم التربوية ، جامعة جدارا ، الأردن ، المجلد 01 العدد 02*.
- محمد أمين حامد القضاة (2014). *درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ،كلية العلوم التربوية ، جامعة مؤتة ، المملكة الأردنية الهاشمية ، المجلد 30 العدد 01*.
- محمد زهران نيفين. (2010). *الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين اليتامى من الجنسين وأساليب المعاملة الوالدية*. السعودية: دار النشر الجامعية.
- محمد شفيق محمود خطاب (2017). *الأمن النفسي وتأثيره على الأبناء ، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال كلية الآداب ، قسم علم النفس ، جامعة المنصورة ، المجلد 04 العدد 01*.
- محمد غادة. (2006). *العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر، المؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية. الكويت*.
- محمود عطا. (1994). *الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالاكتئاب والتوتر النفسي وبعض المتغيرات الأخرى*. القاهرة: مجلة علم النفس المعاصر.
- مفتاح سالم السويح حسين (2017) - *الأمن النفسي لدى الطلاب، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصور، المجلد الرابع، العدد الثاني*.
- ممدوح الكناني. (1985). *مدى تحقق التنظيم الهرمي للحاجات*. مصر: مجلة كلية التربية.
- نوال عطية. (2010). *علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، كلية التربية*. مصر: جامعة عينشمس.
- نور الدين بغورة. (2014). *الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيها تبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم العلوم الاجتماعية*. الجزائر: جامعة الحاج لخضر، باتنة.

- وفاء حسن علي خويطر (2010) - الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، تخصص الإرشاد النفسي، كلية التربية، كليات الدراسات العليا الجامعة الإسلامية، غزة.
- وفاء عابد. (2008). علاقة الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني. غزة: كلية التربية الجامعية الإسلامية.

المراجع الأجنبية :

- parrott & smith. (1997). *Distinguishing the experiences of envy and jealousy*. Journal of Personality and Social Psychology. .

ملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الأفكار اللاعقلانية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية _شعبة علوم التربية _

التعليمة :

أختي الطالبة تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه الموسومة

التالي

بالعنوان

:الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسيلدا الطالبة الجامعية المتزوجة دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر _ بسكرة _

نرجو منكم قراءة كل فقرة بدقة ثم اختيار الإجابة بصراحة بما ينطبق عليكم بوضع علامة (x) في

الخانة التي تعبر عن رأيكم علما أنه ليس هنالك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن أفضل إجابة هي

التي تعكس إحساسكم الصادق لذا من فضلكن لا تتركن أي فقرة دون الإجابة عليها ، ويجدر الإشارة أختي

الطالبة إلى أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

"شكرا على تعاونكن معنا "

البيانات الشخصية :

المستوى الدراسي :

هل لديك أولاد؟ :

عدد الأولاد :

مقياس الأفكار اللاعقلانية

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
01	يضطرب سلوكي إذا سارت الأمور والأحداث عكس توقعاتي			
02	من الضروري أن أكون محبوباً			
03	يجب أن أكون على درجة عالية من الكفاءة حتى أصبح ذا قيمة عند الآخرين			
04	فشلي في عمل ما يقلل من قيمتي			
05	أتراجع عن عملي إذا واجهتني صعوبات وعراقيل			
06	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			
07	أشعر بالاضطراب والقلق حين أفشل في إيجاد حل لمشكلاتي			
08	التراجع والاستسلام يجنبني العناء والمشقة			
09	تدخل الآخرين في حل ما يصادفني من صعوبات أفضل من أن أواجهها بمفردي .			
10	أتنازل عن رغباتي لكي أرضي الآخرين .			
11	سعادتي مرتبطة بسعادة الآخرين			
12	ألوم الأشخاص على تصرفاتهم السيئة دائماً			
13	لا أستطيع القيام بأي عمل دون اللجوء لطلب المساعدة من الآخرين			
14	على الآخرين تحمل المسؤولية معي في كل أعمالهم			
15	أتأثر بسرعة بمشاكل الآخرين			

			أَتوقع دائما حدوث المصائب	16
			تؤثر الأحداث السلبية السابقة في حياتي على قراراتي المستقبلية .	17
			يلعب الحظ دورا كبيرا في حياتي .	18
			الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضده .	19

الملحق رقم (02) :مقياس الأمن النفسي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية _شعبة علوم التربية _

التعليمية :

أختي الطالبة تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه الموسومة

التالي

بالعنوان

:الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر _ بسكرة _

نرجو منكم قراءة كل فقرة بدقة ثم اختيار الإجابة بصراحة بما ينطبق عليكم بوضع علامة (x) في

الخانة التي تعبر عن رأيكم علما أنه ليس هنالك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن أفضل إجابة هي

التي تعكس إحساسكم الصادق لذا من فضلكن لا تتركن أي فقرة دون الإجابة عليها ، ويجدر الإشارة أختي

الطالبة إلى أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

"شكرا على تعاونكن معنا "

البيانات الشخصية :

المستوى الدراسي :

هل لديك أولاد؟ :

عدد الأولاد :

مقياس الأمن النفسي

الرقم	العبارات	موافق كثيرا جدا	موافق كثيرا	غير موافق كثيرا	غير موافق بشدة جدا
01	لدي شعور بالأمن لقدرتي على مواجهة مشكلاتي ومحاولة حلها .				
02	أنا محبوب من الناس ويحترموني .				
03	تقديري واحترامي لنفسني يشعرنني بالأمان .				
04	لدي القدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مرا .				
05	أشعر بأن لي قيمة وفائدة كبيرة في الحياة .				
06	التمسك بالقيم الدينية وممارسة العبادات .				
07	أتوقع الخير من الناس من حولي لأن الدنيا بخير .				
08	أثق في قدرتي على حماية نفسي .				

				النجاح في العمل يؤدي إلى الاستقرار والأمن .	09
				من مسؤولية الوطن والناس أن يحققوا الحماية والطمأنينة للفرد.	10
				أشعر بالأمن والاستقرار في حياتي الاجتماعية .	11
				التمسك بالأخلاق والعادات والتقاليد بالمجتمع تجعل الفرد يعيش في الأمن والسلام .	12
				أحتاج لحماية الأهل والأقارب لأعيش في أمان .	13
				الوحدة الوطنية والحب المتبادل يجعل الفرد آمنا .	14
				أحب أن أعيش بين الناس وأتعامل معهم بمحبة ومودة.	15
				أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي	16
				أستطيع أن أعيش وأعمل في الانسجام مع الآخرين	17
				أميل إلى الانتماء والاجتماع والتوحد مع الناس .	18
				أتكيف بسهولة لأكون سعيدا في أي موقف اجتماعي .	19
				تتقصني مشاعر العاطفة والدفء النفسي .	20
				ثقتي بنفسي ليست على ما يرام .	21

				أحتقر نفسي وألومها من حين إلى آخر .	22
				لدي نقص في إشباع بعض الحاجات .	23
				ينقصني الشعور بالصحة والقوة مما يهدد حياتي بالخطر .	24
				أنا شخص كثير التشكك وهذا ما يقلقني .	25
				نقص شخصيتي يهددني بنقص قيمتي في هذه الحياة .	26
				الشعور بالأمن في الحياة والتعايش معها أمر .	27
				الحياة عبئ ثقيل تحتاج لكفاح وقوة مما يهدد حياة الفرد	28
				أرى أن حياة تسير من سيئ إلى أسوء .	29
				القلق على المستقبل (بسبب المرض أو البطالة) يهدد حياة الفرد ويمنعه من الاستقرار والأمن .	30
				أفقد شعور الأمن والسلام من حولي لنقص الحماية من الآخرين حتى أقرب الناس .	31
				كثرة الحروب يهدد الأمن والسلام .	32
				أشعر أن حياتي مهددة بالخطر .	33

				مشاعر التشاؤم واليأس تهدد بعدم الاستقرار والأمن في الحياة .	34
				الفقر أو المرض أو البطالة يهدد حياة الفرد بالخطر ويشعر بعدم الأمان .	35
				ابتعاد الناس على الفرد وقت الشدة يشعره بعدم الأمان.	36
				استياء الناس من الحياة يشعرهم بعدم الاستقرار فيها	37
				أشعر بالتعاسة وعدم الرضا في الحياة كثيرا .	38
				أنا شخص متوتر وعصبي المزاج يسهل استثارتي .	39
				أشعر بالخوف أو القلق من وقت لآخر .	40
				أرتبك وأخجل عندما أتحدث مع الآخرين .	41
				تتقصني مشاعر السعادة والفرح .	42
				أنا شخص حزين وأبكي معظم الوقت .	43
				الغضب والعنف سبب في معظم مشاكلي وشعوري بنقص الأمان.	44
				أعاني من الأرق كثيرا مما يقلق شعوري بالراحة والهدوء .	45
				أحيانا يزيد غضبي عن الحد لدرجة تفقدني السيطرة على	46

				أفعالي على الرغم من بساطة الأمور .	
				أفقد اهتمام الناس وقد يعاملنني بجفاء وبرود .	47
				أشعر كثيرا أنني وحيد في هذه الدنيا .	48
				أرى أن الاحتكاك بالناس يسبب المشاكل .	49
				أشعر بالراحة النفسية عندما أبتعد عن الناس أم عندما اجلس بمفردي .	50
				التعامل بإخلاص ومحبة بين الناس أصبح عملة نادرة.	51
				أصدقائي قليلون بسبب ظروفى الخاصة .	52
				أكره الاشتراك فى الرحلات والحفلات الجماعية .	53