



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر * بسكرة *
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية

مذكرة بعنوان:

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

دراسة ميدانية في ثانوية احمد منصوري مشونش - بسكرة -

مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم

إشراف الأستاذة:

د. نادية بومجان.

إعداد الطالبة:

دليلة خلافي

السنة الجامعية 2016/2015

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله على فضله ونعمته وتوفيقه لإنجاز هذا العمل المتواضع وأرجوا من الله أن يبارك فيه، وأصلي وأسلم على سيدنا محمد ﷺ وعملا بقوله ﷺ:

" لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

رواه أبو داود

لذلك أتوجه بالشكر لوالدي الغاليان على قلبي لدعمهما الكبير للقيام بهذا العمل، ويشرفني أن أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير للأستاذة المشرفة "بومجان نادية" على ما بذلته من توجيه ونصح والتي لم تبخل بدعواتها طيلة فترة الاشراف.

كما أتوجه بالشكر لكافة طاقم التدريس في قسم العلوم الاجتماعية خاصة علم النفس المدرسي، ولأنسى الطاقم الإداري مع شكري لأعضاء لجنة المناقشة على مناقشة هذا العمل. كذلك أشكر كل من مدير ومستشار التوجيه بثانوية مشونش على تعاونهما معي. ولكل من مد يد العون من قريب أو بعيد من أجل اتمام هذا العمل. شكرا جزيلا.

ملخص الدراسة:

موضوع الدراسة: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم

الثانوي وهدفت إلى:

- ❖ معرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- ❖ معرفة مستوى القلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- ❖ الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة، كما تم الاعتماد على استبيان الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي من إعداد علاء حجازي والمعدل من طرف الباحثة، وقد تم التحقق من صدق وثبات الأدوات من خلال أسلوب التحكيم وتقدير ثباتها بطريقة جتمان، وأظهرت النتائج تمتع الأدوات بمعامل صدق وثبات مقبولين لأغراض الدراسة، وقد اشتمل مجتمع الدراسة على جميع تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في بلدية مشونش ولاية -بسكرة- والبالغ عددهم (503) تلميذاً، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث استقرت العينة على (60) تلميذاً.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ❖ مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي كانت بدرجة متوسطة إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (2,10).
- ❖ مستوى القلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي كانت بدرجة متوسطة إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (1,49).
- ❖ أنه توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمعامل ارتباط بيرسون المقدر بـ (0,450) أقل من الجدول والمقدر بـ (0,320) عند مستوى دلالة 0,01 ودرجة حرية (58).



Résumé de l'étude :

la relation entre anxiété sociale et idées irrationnelles visant à :

-Divulguer la nature de la relation entre les idées irrationnelles et anxiété sociale chez les élèves du secondaire.

Connaître le niveau de pensées irrationnelles chez les élèves de l'enseignement secondaire.

Connaître le niveau d'anxiété sociale chez les élèves du secondaire.

Été en utilisant le descriptif désordres dans cette étude, un questionnaire s'appuyait également sur des idées irrationnelles et anxiété sociale de préparation Al Hijazi et modifié par chercheur, a été fidèlement vérification des instruments de stabilité par le biais d'arbitrage et estimation régner de façon que Gutman, les résultats ont montré la jouissance instruments de facteur fidèlement et régulièrement acceptées pour l'étude et l'étude a inclus sur tous les élèves du secondaire dans le mandat de mshonsh municipalité – Biskra., élèves (503), l'échantillon de l'étude a été choisi arbitrairement comme échantillon (stabilisé 60) étudiants.

L'étude a révélé les résultats suivants :

-Qu'il existe une relation entre les idées irrationnelles et anxiété sociale chez les élèves du secondaire avec Pearson coefficient de corrélation, estimée (0, 45) moins estimés et à la demande (0, 32) à un niveau de signification de 0,01 degré de liberté (58).

-Niveau des idées irrationnelles chez les élèves du secondaire étaient modérément avec l'arithmétique (2, 10).

-Niveau d'anxiété sociale chez les élèves du secondaire étaient modérément avec l'arithmétique (1, 49).

فهرس الموضوعات:

الصفحة	الموضوعات
ب	شكر وعرهان
ت	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
ج	فهرس الموضوعات
د	قائمة الجداول
1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
3	أولاً: اشكالية الدراسة وتساؤلاتها
5	ثانياً: أهداف الدراسة
6	ثالثاً: أهمية الدراسة
7	رابعاً: الدراسات السابقة
11	خامساً: حدود الدراسة
12	سادساً: مصطلحات الدراسة
الجانب النظري:	
الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي	
15	تمهيد
15	أولاً: الأفكار اللاعقلانية

15	1. مفهوم الأفكار العقلانية
15	2. مفهوم الأفكار اللاعقلانية
16	3. أعراض الأفكار اللاعقلانية
16	4. أسباب الأفكار اللاعقلانية
18	5. محتوى الأفكار اللاعقلانية عند إيليس
20	6. نظرية ABC المفسرة للاضطرابات النفسية
21	7. الأساليب العلاجية للأفكار اللاعقلانية
22	ثانياً: القلق الاجتماعي
22	1. مفهوم القلق
22	2. مفهوم القلق الاجتماعي
23	3. أعراض القلق الاجتماعي
24	4. أسباب القلق الاجتماعي
25	5. المحكات التشخيصية للقلق الاجتماعي
25	6. النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي
26	7. الأساليب العلاجية للقلق الاجتماعي
27	خلاصة الفصل
الجانب الميداني:	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
30	تمهيد
30	أولاً: منهج الدراسة
30	ثانياً: مجتمع الدراسة
31	ثالثاً: عينة الدراسة

32	رابعاً: أدوات الدراسة
36	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة
37	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض تحليل ومناقشة وتفسير النتائج	
39	تمهيد
43-39	أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة
39	1. عرض وتحليل نتائج السؤال الأول
41	2. عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني
43	3. عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث
46 -44	ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
44	1. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول
45	2. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني
46	3. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث
46	خلاصة الفصل
47	الخاتمة
48	المراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
33	يوضح معامل ثبات استبيان الأفكار اللاعقلانية	1
34	توزيع فقرات استبيان الأفكار اللاعقلانية على مجالات الاستبيان	2
36	يوضح معامل ثبات استبيان القلق الاجتماعي	3
40-39	حساب المتوسطات الحسابية وترتيب مجالات استبيان الأفكار اللاعقلانية	4
42	حساب المتوسطات والنسب المئوية لجميع فقرات استبيان القلق الاجتماعي	5
43	يوضح الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي	6

مقدمة :

إن اضطراب الصحة النفسية للفرد ينعكس على أفعاله وعلاقاته بالمحيط، مما يحدث الخلل الذي لا يتحقق معه هدف التوافق والنجاح وبالتالي يضطرب ادراك الفرد وتفكيره، ومن أمثلة هذا الاضطراب تسلط أفكار غير واقعية وغير متفقة مع ما هو عليه الفرد من مستوى عقلي أو اجتماعي، فإذا جزمنا أن هذا الانفعال ينتج من التفكير فإن ذلك يؤدي الى ضبط هذا الانفعال وعند ذلك يستطيع الفرد أن يغير تفكيره إلى تفكير ايجابي. (نصرء الغافري، 2013، ص2)

وقد ميز اليس بين نوعين من الأفكار وهي أفكار عقلانية وأخرى لاعقلانية وهي مجموعة من أفكار سلبية وغير منطقية وتتميز أيضا بعدم موضوعيتها لأنها مبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، والاهتمام بتضخيم الأمور نتيجة التكوين المعرفي للفرد.

وباعتبار القلق الاجتماعي إحدى الانفعالات والتي يقصد بها الشعور بالخوف والضيق الانفعالي، ويكون هذا الخوف غير مقبول وتجنب المواقف التي يفترض فيها للشخص أن يتعامل مع الآخرين، ويتميز القلق الاجتماعي في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين ويتصورون أن التقييم يكون سلبيا دائما.

وانطلاقا من الأهمية البالغة لمرحلة المراهقة، أصبح ضروريا اعطاء أهمية لتطوير شخصيته بجعله يتمتع بصحة نفسية وأفكار عقلانية، ليستطيع أداء أدواره في المجتمع بثقة عالية.

ومن هنا تكمن أهمية دراسة القلق الاجتماعي في ضوء بعض الأفكار اللاعقلانية ومحاولة اعطاء المعرفة التي يمكن أن تكون نفعاً لمن يهمه الأمر وبذلك نقدم هذه الفصول الآتية بعد المقدمة ويتضمن ما يلي:

الفصل الأول: والمتعلق بالمدخل للدراسة حيث تناولنا فيها خلفيات المشكلة وتساؤلاتها، أهداف الدراسة وأهميتها ، الدراسات السابقة، تحديد حدود الدراسة وأخيرا الضبط الاجرائي للمصطلحات.

الفصل الثاني: يتمثل في متغيرات الدراسة، أولا: الأفكار اللاعقلانية، ثانيا: القلق الاجتماعي.

الفصل الثالث: تضمن المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدواتها وأخيرا الأساليب الاحصائية.

الفصل الرابع: والذي يتمثل في نتائج الدراسة الميدانية، عرضا وتحليلا، مناقشة وتفسيرا وأخيرا الخاتمة وأهم الاقتراحات.

الفصل الاول:

الإطار العام للدراسة.

• أولاً: اشكالية الدراسة وتساؤلاتها.

• ثانياً: أهداف الدراسة.

• ثالثاً: أهمية الدراسة.

• رابعاً: الدراسات السابقة.

• خامساً: حدود الدراسة.

• سادساً: مصطلحات الدراسة.

أولاً: إشكالية الدراسة:

توصف المراهقة على أنها مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى مراحل أخرى من النمو يتأهب فيها الفرد لمرحلة الرشد، وهي تبدأ غالباً من سن البلوغ أي من سن 11 أو 12 سنة من العمر وتنتهي عند سن 21 أو 22 سنة، قد تختلف في بدايتها ونهايتها حسب اختلاف المجتمعات والأفراد من حيث بلوغهم الجنسي، وهي مرحلة من مراحل النمو دقيقة فاصلة من الناحية النفسية والاجتماعية، وتعد مرحلة المراهقة مرحلة حرجة مليئة بالتناقضات وعدم الاتزان الانفعالي والحساسية الزائدة لجميع المؤثرات الخارجية، وتتميز بالتوتر والقلق الذي يعتبران من الاضطرابات النفسية التي تظهر في الشعور بالخوف وتوقع الأذى والمصائب والاحساس الدائم بالهزيمة وعدم الثقة والرغبة في الهروب من الواقع ومن مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، ويمكن أن تنشئ هذه المواقف لدى المراهق مشاعر الخوف والقلق. (فتيحة مقحوت، 2014، ص15)

يشير فرويد إلى القلق على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الضيق والألم والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ومضطرباً كما أنه يفقد الثقة في نفسه. (سيخمووند فرويد، 1989، ص13)

ويعتبر القلق الاجتماعي أحد اضطرابات القلق، حيث يتجلى من خلال الكف الناتج عن وجود الانسان في موقف اجتماعي أو موقف عام الذي يقود إلى ظهور ردود فعل القلق عند ظهور هذه المواقف، وتعد درجة معينة من القلق الاجتماعي سوية وعادية خاصة في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة، غير أن هذه الدرجة إذا صارت مرتفعة ومستمرة تصبح غير سوية ويصبح الخوف من المواقف الاجتماعية مزعجاً للفرد والمصابون بالقلق الاجتماعي يشوهون المواقف الاجتماعية معرفياً، ويدركون الآخرين كمصدر تهديد لهم ويتصورون أن محيطهم ليس له أي اهتمام آخر سوى تقييمهم المستمر، وبطبيعة الحال يتصورون أي خطأ يرتكبونه كارثة تغرقهم في الخجل والخزي. (بشير معمرية، ص135)

ولعل السبب في زيادة حدة الاضطراب والقلق عند الشخص وانخفاضه عند شخص آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده وطريقة تفكيره العقلاني واللاعقلاني، وهناك من النظريات التي فسرت التفكير اللاعقلاني نظرية اليس (Ellis) وتعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي، حيث ترى هذه النظرية أن هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية، ذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار اللاعقلانية فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين، عدوانيين، دفاعيين، قلقين شاعرين بالذنب، غير فعالين، فإذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار فلا يمكن أن يقفوا ضحية الاضطرابات الانفعالية، وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات انطلاقاً من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها. (شايح مجلي، 2011، ص197)

ويتفق العالم بك في نظريته مع ألبرت اليس في لعب الأفكار اللاعقلانية دوراً في نشوء الاضطرابات النفسية، وهذه الأفكار في الغالب تأتي من التراكمات التي تواجه الفرد والضغط التي تواجهه في حياته وفي النهاية تؤدي إلى القلق. (فهد العنزي، 1248، ص5)

وفي هذا الصدد يعتبر Ellis أن الاضطراب الانفعالي نتيجة للتفكير غير المنطقي وأن التفكير والانفعال ليسا منفصلين، فالانفعال يصاحب التفكير وهو نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية لكن أيضاً بإدراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث.

(سامي ملحم، 2007، ص152)

ونجد أن أغلب الدراسات العربية تركز حول القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية عند الراشدين مع اغفالهم للمراحل الأخرى من النمو كالمراهقة مثل دراسة بغورة (2004) ودراسة عبد الغفار (2007)، وقد اختارت الباحثة مرحلة المراهقة لأنها تعد أخطر مرحلة في حياة الشخص يمر بها قد تجعله يعاني الكثير من المشكلات النفسية منها القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية واستناداً إلى ما سبق تتحدد اشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟
2. ما مستوى القلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق مايلي:

1. الأهداف النظرية:

- التعرف على ماهية كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، وأهم الأعراض المصاحبة لهما والأسباب المؤدية لظهورهما.
- التعرف على أهم النظريات التي فسرت كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.
- التعرف على الدراسات السابقة التي اهتمت بموضوع الدراسة الحالية والتي تشمل متغيراتها.

2. الأهداف التطبيقية:

- تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من خلال:
- معرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
 - معرفة مستوى القلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
 - معرفة فيما اذا كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ثالثا: أهمية الدراسة:**1. الأهمية النظرية: تتجلى أهمية الدراسة من:**

- أهمية الموضوع الذي تتناوله حيث يعد كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي من الاضطرابات النفسية، ومنه نثري المعرفة النظرية من خلال تقديم المعارف حول المتغيرين من حيث مفهوما وأساببا انتشارهما والنظريات المفسرة لهما.
- أهمية المرحلة العمرية التي تدرسها الدراسة، لأن الاهتمام بمرحلة المراهقة من المؤشرات الهامة في تقدم المجتمع وتعرضه للأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي من شأنه يدمر الصحة النفسية بالتالي تدهور المجتمع أيضا.

2. الأهمية التطبيقية:

- قد يتم الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية، للتطبيق على عينات مختلفة كما يمكن توظيفه وتطويره.
- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم بعض المؤشرات التي يمكن أن تساعد المختصين والتربويين في التشخيص ووضع الخطط الإرشادية إذا لزم الأمر.

رابعا : : الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالاطلاع على الأدب السابق من خلال الرسائل الجامعية والمجلات العلمية، واختارت الدراسات التي اهتمت بموضوع الدراسة الحالية والتي تشمل متغيرات الدراسة وهي الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، وتم تصنيفها من الحديث إلى القديم.

1.دراسة (بغورة نور الدين 2014):

– عنوانها ومكانها: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق بينهما لبعض المتغيرات جامعة الحاج لخضر (باتنة).

- هدفها: يهدف البحث إلى التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية باستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، ولاية الإقامة).
 - عينة الدراسة: جاءت عينته ممثلة (191) طالباً من طلبة جامعة باتنة.
 - أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية (من إعداد سليمان الريحاني 1971)، واستبيان استخدام الحوار (من تصميم الباحث)، وقد اعتمد على معامل بيرسون واختبار T واختبار تحليل التباين الأحادي وقد تبني المنهج الوصفي.
 - نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث، إضافة إلى عدم وجود فروق في الأفكار وفقاً لمتغير الجنس والإقامة، مع وجود فروق في استخدام الحوار وفقاً لمتغير التخصص لصالح الأدبيين.
- 2.دراسة (علاء حجازي 2013):**

- عنوانها ومكانها: القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة.
- هدفها: تهدف إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، ومعرفة انتشار كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، والتعرف على الفروق تبعاً لمتغير (الجنس، السكن والمستوى التعليمي للطلبة والأب والأم، حجم الأسرة والترتيب الولادي).
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (888) من طلبة المدارس الحكومية موزعين على جميع محافظات غزة.
- أدوات الدراسة: استخدم الباحث في دراسته مقياس القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية وهما من إعداد الباحث واستخدم الأساليب الإحصائية هي معامل بيرسون، معامل كرونباخ ألفا، اختبار T اختبار شيفيه، اختبار تحليل التباين الأحادي.

– **نتائج الدراسة:** وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث، مستوى القلق الاجتماعي وزنه النسبي (70.8%) والوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية (69,1%) بمستوى عال إضافة إلى عدم وجود فروق في مستوى القلق الاجتماعي وفقا لمتغير (الجنس، المستوى التعليمي للأب والأم وحجم الأسرة والترتيب الولادي للطلبة)، وعدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير (مكان السكن، المستوى التعليمي للطلبة والأب والأم، وحجم الأسرة)، كذلك وجود فروق في القلق الاجتماعي وفقا لمتغير (مكان السكن، المستوى التعليمي للطلبة)، ووجود فروق في الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير الجنس.

3.دراسة (نصراء الغافري2013):

– **عنوانها ومكانها:** الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان.

– **هدفها:** التعرف إلى مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية، والتعرف فيما إذا كانت هناك فروق بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى الخوف الاجتماعي وفقا لمتغيري (النوع، التخصص).

– **عينة الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة كليات العلوم التطبيقية، والبالغ عددهم (4568)، وتم اختيار عينة الدراسة والبالغ عددهم (282) طالبا وطالبة.

– **أدوات الدراسة:** تم تطوير مقياس الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي.

– **نتائج الدراسة:** درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين أفراد عينة البحث متوسطة حيث تراوحت المتوسطات بين (3,51) كحد أعلى و(2,88) كحد أدنى وبمتوسط (3,2) لجميع مجالات الأفكار اللاعقلانية بينما كانت درجة انتشار الخوف الاجتماعي (2,75)، كحد أعلى لمجال الخوف من التقييم السلبي، و(2,48) كحد أدنى لمجال المبادرة في التحدث مع الآخرين، وبمتوسط (2,67) لجميع مجالات مقياس الخوف الاجتماعي وهي درجة متوسطة، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق وفق متغيري النوع والتخصص لمقياس الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.

4.دراسة (فهد العنزي1247هـ/1248هـ):

– **عنوانها و مكانها:** علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية (دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض).

– **هدفها:** التعرف على العلاقة بين متغيرات البحث لدى الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين، معرفة المستوى والفروق بينهما في القلق والأفكار اللاعقلانية.

– **عينة الدراسة:** طبقت الدراسة على الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين من طلاب المرحلة الثانوية، تكونت العينة من (150) مبحوث من الملاحظة و (150) من الأحداث غير المنحرفين.

– **أدوات الدراسة:** طبق عليهم مقياس القلق لفهد الدليم وآخرون، ومقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني.

– **نتائج الدراسة:** انخفاض مستويات القلق والأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث غير المنحرفين وارتفاعه لدى الأحداث المنحرفين، وجود علاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية، وجود فروق بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في القلق والأفكار اللاعقلانية.

5.دراسة (شايح مجلي 2011):

– **عنوانها و مكانها:** الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى تلاميذ كلية التربية جامعة عمران.

– **هدفها:** الكشف عن طبيعة الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية، الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية ومعرفة مستوى الضغط النفسية وبيان الفروق في انتشارها تعزى لمتغير الجنس.

– **عينة الدراسة:** تكونت العينة من 300 طالب وطالبة من طلبة كلية التربية.

– **أدوات الدراسة:** استخدم الباحث اختبار الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

– نتائج الدراسة: وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، انتشار الأفكار اللاعقلانية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط، مستوى الضغط النفسية معتدلة، توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

• التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح أن جميعها تتفق مع موضوع الدراسة الحالية في إحدى متغيراتها أو كلاهما، وسنوضح ذلك فيما يلي.

1. فيما يتعلق بالموضوع:

اتفقت الدراسات السابقة في متغير الأفكار اللاعقلانية مثل دراسة بغورة (2014)، ودراسة مجلي (2011)، ودراسة العنزي (1248)، كما وجدت الباحثة دراسات تتفق مع متغيرات البحث في علاقة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي، كدراسة الحجازي (2013)، ونصراء الغافري (2013)، لكنها تختلف من حيث البيئة فالأولى مطبقة في البيئة الفلسطينية والثانية مطبقة على البيئة العمانية الشيء الذي يبين اختلاف البيئتان ثقافيا مع البيئة الجزائرية.

2. من حيث العينة:

هناك دراسة تشابهت من حيث عينة البحث الحالي من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وهي دراسة العنزي (1248) في الأفكار اللاعقلانية، واتفقت مع دراسة الحجازي من حيث مرحلة المراهقة لكنها مطبقة على مرحلة التعليم المتوسط والدراسة الحالية مطبقة على مرحلة المراهقة في التعليم الثانوي، واختلفت مع الدراسات الأخرى في العينة حيث كانت معظمها على طلبة المرحلة الجامعية كدراسة بغورة (2014) ومجلي (2011)، وكذلك دراسة الغافري (2013).

3. من حيث الأدوات:

هناك من الباحثين من قام بإعداد استبيان خاص بهم مثل دراسة الحجازي (2013) ودراسة الغافري (2013)، وهناك من الدراسات التي استخدمت مقاييس معدة سابقا كدراسة بغورة

(2014) ومجلي (2011) والعنزي (1248)، كما استخدمت الباحثة المقياس الذي أعده علاء حجازي في الدراسة الحالية.

• **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**

استفادت الباحثة في البحث الحالي من المنهجيات المتبعة في الدراسات السابقة، ومن النتائج التي توصلوا إليها من حيث:

صياغة أسئلة البحث وتحديد أهدافه، اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في هذا البحث، تحديد طرق المعالجة الإحصائية وتفسير النتائج لتحقيق أهداف الدراسة، كما كان للمعلومات والمفاهيم النظرية دورا في اثراء الإطار النظري الخاص بالدراسة.

• **تحديد موقع الدراسة الحالية ضمن الدراسات الأخرى:**

تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث تناولها لمتغيري الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، مع بعض الاختلاف من حيث الأهداف والعينة وكذلك الأدوات المستخدمة، لم تعالج الدراسات السابقة موضوع الدراسة الحالية في البيئة الجزائرية التي تختلف ثقافيا مع البيئات الأخرى، وجاءت هذه الدراسة مكملة للدراسات السابقة.

خامسا: حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

1. **الحد المكاني:** تمت هذه الدراسة في ثانوية أحمد منصورى بلدية مشونش ولاية -بسكرة-.
2. **الحد الزمني:** تم تطبيق هذه الدراسة ابتداء من 2016/02/07 إلى غاية 2016/02/21.
3. **الحد البشري:** تقتصر الدراسة على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

سادسا: مصطلحات الدراسة:**1. الأفكار اللاعقلانية:**

"هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي". (شايح مجلي، 2011، ص200)

▪ التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية:

"الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في استبيان الأفكار اللاعقلانية الذي أعده علي حجازي والمعدل من طرف الباحثة والمكون من 39 عبارة و11مجالاً".

2. القلق الاجتماعي:

"هو خوف وارتباك وقلق يداهم الشخص عند قيامه بأداء عمل ما أمام أعين الآخرين ومسامعهم، وبتكرار مثل هذه المواقف يشعر الفرد بالرغبة في تقادي المواقف والمناسبات الاجتماعية". (حمد الحجري، 2014، ص22)

▪ التعريف الاجرائي للقلق الاجتماعي:

"الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في استبيان القلق الاجتماعي الذي أعده علي حجازي والمعدل من طرف الباحثة والمكون من 21 عبارة".

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.

- تمهيد

- أولاً: الأفكار اللاعقلانية:

1. مفهوم الأفكار العقلانية.
2. مفهوم الأفكار اللاعقلانية.
3. أعراض الأفكار اللاعقلانية.
4. أسباب الأفكار اللاعقلانية.
5. محتوى الأفكار اللاعقلانية.
6. نظرية ABC المفسرة للاضطرابات النفسية.
7. الأساليب العلاجية للأفكار اللاعقلانية.

- ثانياً: القلق الاجتماعي:

1. مفهوم القلق.
2. مفهوم القلق الاجتماعي.
3. أعراض القلق الاجتماعي.
4. أسباب القلق الاجتماعي.
5. المحكات التشخيصية للقلق الاجتماعي.
6. النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي.
7. الأساليب العلاجية للقلق الاجتماعي.

- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الشخص، حيث تولد الأفكار اللاعقلانية العديد من المشكلات بالنسبة لتكيف الفرد كالغضب ولوم الذات وعدم القدرة على تحمل الاحباطات، كما يواجه كل فرد القلق في حياته نتيجة لعدة أسباب كالأحداث الضاغطة والمواقف الاجتماعية، ويعتبر القلق الاجتماعي نوع من أنواع القلق الذي ينتج من توقع تقييم متعلق بالشخصية في موقف اجتماعي، من خلال هذا سنتطرق إلى موضوع الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي بشكل مفصل.

أولاً: الأفكار اللاعقلانية: (Les idées irrationnelles)**1. مفهوم الأفكار العقلانية:**

يعرفه بغورة: "هي مجموعة أفكار ومعتقدات منطقية متفكة مع الواقع الموضوعي يتبناها الفرد عن النفس وقضايا الحياة، مصدرها العقل وتحكمها مجموعة مبادئ وقوانين ومسلمات تتفق مع الآخرين عقلياً ولا تختلف مكانياً وزمانياً معهم، تقود الفرد للتفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة". (بغورة نور الدين، 2014، ص68)

2. مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

1-2 يعرفها إيس: "هي تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية التي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية أو المنبئة على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع امكانيات الفرد الواقعي." (غادة عبد الغفار، 2007، ص4)

2-2 يعرفها غنيم بأنها: "الأفكار غير الواقعية التي تتميز بعدم موضوعيتها، تكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءته والنظرة السلبية للذات وللآخرين، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين مع الاهتمام بتضخيم الأمور، نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للأحداث بما لا يتسق مع امكانيات الفرد الفعلية". (محمد الحجري، 2013، ص62)

3. أعراض الأفكار اللاعقلانية:

يمكن تقسيم أعراض الأفكار اللاعقلانية الى:

3-1. **أعراض مزاجية (Les humeurs symptômes):** -حزين - مكتئب -غير سعيد -منخفض المعنوية -قلق -سهل الاستثارة وفقدان المتعة والبهجة عن الحياة.

3-2. **أعراض معرفية (Les connaissance symptômes):** -فقدان الاهتمام -صعوبة التركيز -انخفاض الدافع الذاتي -الأفكار السلبية -الشعور بالذنب -الأفكار الانتحارية -ضعف التقييم النفسي -الشعور بفقدان الأمل في المستقبل. (علاء حجازي، 2013، ص38)

3-3. **أعراض سلوكية (Les comportement symptômes):** تأخر ردود الأفعال السيكوحركية أو زيادتها -الانسحاب الاجتماعي -الاعتماد على الغير -الانتحار -البكاء.

3-4. **أعراض بدنية (Les physique symptômes):** اضطرابات النوم (الأرق أو النوم العميق) - الارهاق -زيادة أو نقص الوزن -زيادة أو نقص الشهية -الألم (شكاوي واضطرابات جسمية) -الاضطرابات المعوية. (فهد العنزي، 1248، ص60)

4. أسباب الأفكار اللاعقلانية:

يكتسب الفرد أفكاره ومعتقداته من المجتمع الخارجي أو نتيجة تعامله العقيم مع البيئة، ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية:

4-1. **العوامل الوراثية:** تلعب العوامل الوراثية دورا في احداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب، فالاستعداد الوراثي ينتقل من خلال مورثات متعددة العوامل. (بغورة نور الدين، 2014، ص104)

4-2. **العزلة الاجتماعية:** ينتشر الاضطراب في الأماكن التي تعرض الفرد إلى العزلة والوحدة والسلبية، وقد وجد العالم "روث" أن العزلة الاجتماعية قد تنشأ بسبب العزلة والسجن لمدة طويلة

حيث يتعرض الأفراد لمرض البارنويا والبارافونيا وهي أنواع الفصام تمتاز بالاعتقادات الخاطئة.
(فهد العنزي، 1248، ص73)

4-3. التأثير الحضاري: يميل الناس فطريا لأن يخضعوا للتأثير وخاصة في مرحلة الطفولة، ويكون التأثير قويا من قبل الأسرة والأقران، ثم من جانب البيئة الثقافية للفرد ومحيطه الاجتماعي وعلى الرغم من الاختلاف بين الأفراد في هذا التأثير، فالبشر يتصفون بعدم المنطقية في التفكير بالخضوع لتعليم الأسرة وتوجيهات المجتمع وعاداته.

4-4. التفاعل بين الأفكار والمشاعر والسلوك: فالناس العاديون يفكرون ويشعرون ويتصرفون وذلك بعلاقة تبادلية تفاعلية، حيث أن أفكارهم تؤثر في مشاعرهم وسلوكهم، كما أن انفعالاتهم ومشاعرهم تؤثر في تفكيرهم وتصرفاتهم، وحتى يتم تغيير جانب من هذه الجوانب الثلاث فإن تغييرا سيحصل في الجانبين الآخرين، وتستخدم الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية لتغيير الشخصية فالأساليب المعرفية تساعد في تغيير التفكير، أما الأساليب الانفعالية فتساعد في تغيير المشاعر والانفعالات، بينما تساعد الأساليب السلوكية في تغيير السلوك. (محمد عبد الله، 2012، ص166)

4-5. المعلومات الخاطئة: فالمعلومات الخاطئة تؤثر سلبا في تحديد الطريقة السليمة في التفكير.
(نصراء الغافري، 2013، ص12)

4-6. الجمود الفكري: إن اتصاف الفرد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية ومرونة، فيقع الفرد أسيرا للتفكير المتصلب الجامد حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد للحياة ولا يرغب أن يغير فكره ليرى الجوانب الأخرى.

(نشوة كرم، عمار دردير، 2010، ص32)

5. محتوى الأفكار اللاعقلانية عند اليس:

فيما يأتي عرض الأفكار اللاعقلانية كما حددها اليس والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي وهي إحدى عشرة فكرة.

5-1. طلب الاستحسان: (Demande l'approbation) تتمثل في عبارة:

"تعني أنه من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من كل الأفراد وبالذات ذوي المكانة المهمة في المجتمع".

5-2. ابتغاء الكمال الشخصي: (Le souhait de la perfection personnel) تتمثل في عبارة:

"يجب أن يكون الفرد فعالا ومنجزا بدرجة عالية تصل إلى مستوى الكمال، وهذه الفكرة تشعر الفرد بالإحباط وخيبة الأمل".

5-3. اللوم القاسي للذات وللآخرين: (Blâme de soi-même et les autres) تتمثل في عبارة:

"يوجد في كل المجتمعات بعض الأفراد ذوي النفوس الدنيئة والشريرة، وهؤلاء يجب أن نوقع عليهم أشد العقوبة".

5-4. توقع الكوارث: (La probabilité des catastrophes) تتمثل في عبارة:

"إذا لم تحدث الأمور بالطريقة التي يتوقعها الفرد ويتمناها، فإنها كارثة وليس هناك أمل قط في أي شيء". (محمد الحجري، 2013، ص68)

5-5. اللامبالاة الانفعالية: (Irresponsabilité et la réaction) وتتمثل في عبارة:

"المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها".

5-6. القلق الناتج عن الاهتمام الزائد: (Les soucis a cause des pensées) وتتمثل في عبارة:

"الأشياء الخطيرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانتقال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على أهب الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها". (أحمد القلهاتي، 2014، ص16)

5-7. تجنب المشكلات: (éviter Les problèmes) تتمثل في عبارة:

"الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى الصعوبات بدلاً من مواجهتها".

5-8. الاعتمادية: (Dépende) وتتمثل في عبارة:

"يجب على الفرد أن يكون مستندا أو معتمدا على آخرين، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد أو يستند عليه. (عبد الفتاح أبو شعر، 2007، ص 17)

5-9. الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي: (La tentation De faiblesse et de l'importance l'expérience) وتتمثل في عبارة:

"الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها".

5-10. ابتغاء الحلول الكاملة: (Les souhaits de solutions parfaites) وتتمثل في عبارة:

"هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة".

5-11. الانزعاج لمتاعب الآخرين: (Les problèmes des autres) وتتمثل في عبارة:

"ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات".

(علاء حجازي، 2013، ص5049)

6. نظرية ABC المفسرة للاضطرابات النفسية:

يعبر الـ Ellis عن الشخصية بالرموز (A,B,C) وتعتبر الأساسية في العلاج العقلاني الانفعالي على النحو الآتي:

A تعني حادث أو خبرة أو نشاط.

B. تعني أفكار ومعتقدات الفرد.

C. تعني النتيجة الانفعالية. (سعيد العزة. جودت عبد الهادي، 1999، ص141)

يعتبر النموذج الذي أعده أليس والذي أسماه (ABC) أساسا في العلاج العقلاني . الانفعالي .

حيث أن الرمز (A) يرمز إلى الحدث الذي أثار الانفعال، وهو غالبا يمثل المواقف الذي تظهر فيها المشكلة النفسية، وهذه الأحداث إما أن تكون داخلية (أفكار الفرد ومشاعره) أو خارجية (المواقف التي يتعرض لها الفرد).

أما الرمز (B) فإنه يشير إلى أفكار الإنسان أو اعتقاده بالنسبة للحدث المثير، وتلك الأفكار إما أن تكون أفكار جامدة ويطلق عليها الأفكار غير العقلانية، أو أفكار مرنة ويطلق عليها الأفكار العقلانية، والأفكار غير العقلانية عادة تكون من عبارات لغوية مثل (يجب، لابد، ينبغي) مثلا: يجب أن أحصل على تقدير امتياز وإلا فإنني فاشلة.

أما الرمز (C) يشير إلى النتائج الانفعالية، والتي تعبر عن السلوك النهائي أو النتيجة النهائية الانفعالية لمعتقدات الشخص بخصوص المثير (A)، كما هو معروف في هذه النظرية أن النتائج الانفعالية التي تنشأ من الأفكار الجامدة غير العقلانية ليس بسبب الحدث ذاته، وإنما بسبب معتقدات الناس وأفكارهم نحو ذلك الحدث، فالمعتقدات الجامدة الغير منطقية تثير الاضطراب وتسمى بالنتائج السلبية، أما الافكار المرنة العقلانية هي التي لا يحدث بسببها الاضطراب حتى وإن كانت النتائج غير مناسبة. (هيفاء الأشقر، 2004، ص 69 . 70)

7. الأساليب العلاجية للأفكار اللاعقلانية:

تبعاً لآراء اليس فإن عملية العلاج النفسي تتمثل في علاج غير المعقول بالمعقول، وعليه فإن عمل المعالج النفسي يكاد ينحصر في مساعدة المريض على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المعقولة.

7-1 خطوات العلاج العقلاني الانفعالي:

الخطوة 1: جعل المسترشد واعياً لأفكاره اللامنطقية وتفكيره الداخلي، أي اقناعه بأن تفكيره غير منطقي والتوضيح له أن السبب في اضطرابه هو سلسلة الكلمات التي يقولها لنفسه.

الخطوة 2: تغيير تفكير المسترشد الداخلي اللامنطقي وتعليمه ليتحدى ويستبدل كلماته الداخلية مرة أخرى، حتى يصبح تفكيره الداخلي أكثر منطقية. (سعيد العزة، جودت عبد الهادي، 1999، ص 143)

الخطوة 4: يقوم المعالج على الكشف للمريض بصفة مستمرة عن أفكاره غير العقلانية وأحاديثه النفسية غير المنطقية من خلال:

إبراز الأحاديث الداخلية غير المنطقية لتصبح في مستوى الوعي لدى المريض وتعليمه كيف يعيد النظر في تفكيره ويعيدها في صورة أكثر منطقية، حتى يتم إستدخال الأفكار المنطقية الجديدة لتحل محل الخاطئة. (سامي ملحم، 2007، ص 155)

7-2. أهم الفنيات المعتمدة في العلاج:**7-2-1. الفنيات الانفعالية: وتتمثل في:**

✓ الوعي بالمشاعر: وفيها يدرك الفرد مشاعره ويميز بين المشاعر الايجابية والمشاعر السلبية التي تؤدي بالفرد إلى الاضطراب.

✓ التصور العقلاني الانفعالي: يتخيل الأفراد الأحداث السيئة التي مرت عليهم خلال الثلاثين يوما الماضية والتي سببت لهم الاضطراب الانفعالي، وبعدها يتعلم الأفراد تغيير هذه المشاعر من اضطراب انفعالي إلى مشاعر ايجابية. (نشوة كرم، عمار دردير، 2010، ص168)

7-2-2. الفنيات السلوكية:

✓ الوظائف البيتية: يقوم المرشد بتكليف العميل بالقيام بعمل يخاف منه في العادة أو يتوقعه صعبا، مثل هذه الوظائف يجب أن تتدرج من السهل إلى الأصعب وهكذا.

✓ تعزيز المعرفة والادراك العقلي: قد يعلم المرشدون عملاءهم كيف يعوضون أفكارهم بأفكار جديدة مكان تلك غير المقبولة، وثمة أسلوب آخر من أساليب التعزيز والذي هو أسلوب معرفي سلوكي معا بحيث يقوم العميل بمناقشة أفكار اللاعقلانية يوميا حتى تصبح العملية تشبه آلية.

(محمد عبد الله، 2012، ص174)

ثانيا: القلق الاجتماعي: (Les troubles social)

1. مفهوم القلق: (L'anxiété)

"هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، وغالبا ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية كازدياد عدد ضربات القلب وفقدان الشهية والشعور بالاختناق، وقد يصاحبه فقدان القدرة على السيطرة لما يقوم به الفرد من عمل". (دانيا الشبؤون، 2011، ص767)

2. مفهوم القلق الاجتماعي:

1-2 يعرفه أحمد متولي (1993): "المخاوف الاجتماعية بأنها حالة من القلق الاجتماعي التي تظهر في مواقف التفاعلات الشخصية، ويتصف فيها الفرد بالخلج الشديد خوفا من أن يكون ملاحظا من الآخرين، وخوفه أيضا من أن يُقَيِّم بطريقة سلبية منهم، وتتولد لديه أفكار سلبية

بخصوص الموقف الذي هو فيه وتظهر عليه بعض العلامات السيكو فسيولوجية الدالة على عدم الراحة كتصيب العرق واحمرار الوجه ورعشة الجسم". (طه حسين، 2009، ص281)

2-2. "هو قلق دائم وواضح من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأداء الاجتماعي، ولا يعني ذلك خوفه إلحاق الأذى به إنما يخاف أن يمعن النظر فيه فيشعر عندها بالإحراج والخجل" (صالح قاسم، 2008، ص362)

3. أعراض القلق الاجتماعي:

للقلق الاجتماعي عدة أعراض تختلف من شخص لآخر، حسب أساليب التنشئة واستعداداته ومكوناته البيولوجية ويمكن تحديد ثلاثة أعراض بارزة أهمها:

3-1. **أعراض جسدية (Les physique symptômes):** الدوخة والشعور بالوهن والغثيان وفقدان الذاكرة المؤقتة والعرق الغزير وتشنج العضلات وارتجاف اليدين والقدمين والشعور بالضيق في التنفس وتسارع ضربات القلب. (بطرس حافظ، 2010، ص333)

3-2. **أعراض سلوكية (Les comportement symptômes):** تتضمن السلوكيات التي يستخدمها الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي لمحاولة التحكم في الموقف مثل النزعة إلى الهروب من المواقف الصعبة، فالأشخاص ذوي القلق الاجتماعي يستخدمون السلوكيات الآمنة مثل تجنب اتصال العين في المواقف الاجتماعية المخيفة، ويلجؤون إلى هذه السلوكيات اعتقاداً منهم أنها الطريقة التي تحميهم من الوقوع في نتائج كارثية مخيفة. (طه حسين، 2009، ص288)

3-3. **أعراض انفعالية داخلية:** يقصد بها المعلومات التي يدركها الفرد عن ذاته وعن الآخرين في المواقف التي أثارت رهابه وخوفه الاجتماعي، ويشمل الميل بعيداً عن الناس أو عدم الشعور بالأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية والشعور بالإحراج والدونية. (حمد الحجري، 2014، ص25)

4. أسباب القلق الاجتماعي:

هناك عدة عوامل التي تزيد أو تقلل من ظهور القلق الاجتماعي يمكن ايضاحها فيما يلي:

4-1. عوامل بيولوجية وراثية: تتمثل هذه العوامل البيولوجية والوراثية في وجود استعدادات الخوف والقلق من الآخرين لدى الفرد، ولقد أوضحت بعض الدراسات أن آباء الأطفال ذوي القلق الاجتماعي يميلون إلى أن يكونوا هم أنفسهم قلقين اجتماعيا وبهذا الأسلوب الوالدي ينقل للطفل رسالة مفادها أن العالم مكان خطير ومليء بالحرَج والارتباك والذي يعزز لدى الأطفال تجنب للمواقف الاجتماعية. (طه حسين، 2009، ص319)

4-2. أسباب نفسية اجتماعية: ويقصد بها ضغوط الحياة التي نعيش فيها في هذا العصر الذي يوصف بعصر القلق والضغوط النفسية وتتمثل هذه الأسباب:

4-2-1. أساليب المعاملة الوالدية: تسهم أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على المستويات المرتفعة من الحماية الزائدة والتحكم والضوابط والقيود، التي تفرض على الطفل التي تحول دون تعريضه للمواقف الاجتماعية في ظهور القلق الاجتماعي. (علاء حجازي، 2013، ص22)

4-2-2. نموذج الوالدين: يتولد لدى الفرد القلق اجتماعيا نتيجة النموذج الوالدي فهنا يجد الفرد نفسه قد سلك نفس السلوك التجنبي بناء على ما تعلمه من الوالدين. (نصراء الغافري، 2013، ص126).

4-2-3. التهديد المستمر للطفل: فكثرة تهديد الطفل من قبل الوالدين وكثرة التوبيخ تسببه قسوة الوالدين من جرح نفسي يؤدي إلى ظهور القلق لدى الطفل. (عبد اللاوي سعيدة، 2012، ص13)

4-3. العوامل المعرفية: مما لاشك فيه أن المعارف تلعب دورا هاما في اكتساب القلق الاجتماعي، ذوي القلق الاجتماعي يكون لديهم اعتقادات سلبية بأنهم يسلكون طريقة غير مقبولة في المواقف الاجتماعية، ومن ثم يكونون موضعاً للتقييم السلبي من الآخرين وهذه الاعتقادات تؤدي إلى ظهور الكثير من الأعراض الفسيولوجية والسلوكية للقلق لديهم. (فاروق عثمان، 2001، ص72)

4-4. الضعف الجسمي أو النفسي: عندما يكون الاطفال مرضى فإنهم سيميلون غالبا إلى الخوف خاصة إذا كانوا في حالة جسمية مرهقة، بذلك تكون الميكانيزمات النفسية الوقائية عند

الطفل لا تعمل بشكل مناسب، ويشعرون أنهم غير قادرين على التكيف مع الخطر الحقيقي أو المتخيل، بذلك يحدث لديهم القلق الاجتماعي. (أسماء البحيصي، ص19)

5. المحكات التشخيصية للقلق الاجتماعي:

هناك العديد من المحكات التي يعرف على أساسها القلق الاجتماعي وتشخيصه وتتضمن مايلي:

5-1. القلق أو الخوف الواضح والمستمر من المواقف الاجتماعية التي ينبغي فيها على الشخص أن يواجه أشخاصا غير معروفين، حيث يخشى الشخص أن تظهر عليه أعراض القلق أو أن يتصرف بشكل غير لبق ومخجل. (أسامة البطاينة، 2009، ص482)

5-2. يدرك الشخص بأن خوفه مبالغ فيه أو غير منطقي.

5-3. الخوف من المواقف الاجتماعية أو الأداء فيها وتجنبها وتحمل المزيد من القلق والتوتر. (نصراء الغافري، 2013، ص28)

5-4. أن لا يكون سبب القلق الاجتماعي راجعا مباشرا إلى سوء تناول الأدوية والمواد المسببة للإدمان أو إلى مرض عضوي، ولا يمكن تفسيره من خلال اضطرابات نفسية أخرى كمتلازمة الهلع أو الشخصية الفصامية. (بشير معمرية، ص138)

6. النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي:

لقد تضاربت وجهات النظر المختلفة في تفسير القلق لدى الانسان وجاء هذا التضارب من خلال المفهوم نفسه وتعقيده أيضا، ومن خلال هذا الاختلاف ستعرض الباحثة أهم النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي:

6-1. **النظرية النفسية:** تقول إن لظروف النشأة دور في ظهور الرهاب الاجتماعي، وهناك أشياء كثيرة تجعل الثقة بالنفس مهزوزة مما يجعل الانسان لا يستطيع التعبير عن نفسه، ويشعر أنه مستهدف ولن يسلم فيقلق ويتوتر اذا اضطر للتحدث أمام الناس أو مقابلتهم.

6-2. النظرية الوراثية: تقول أن القلق متوارث والدليل أن القلق ينتشر في عوامل معينة وأن المصاب بالقلق الاجتماعي يوجد أحد أقاربه مصاب بهذه الحالة. (عبد اللطيف فرج، 2008، ص72)

6-3. النظرية السلوكية: قامت النظرية السلوكية إلى تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة، والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق مادام أننا نخبره كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر اليه كهدف له أهميته، في حين يرى باندورا ما هو إلا تعلم اجتماعي سالب خاطئ يحتاج الى تصويب. (مدحت أبو زيد، 2008، ص28)

6-4. النظرية المعرفية: تنطلق المدرسة المعرفية في تفسيرها للرهاب الاجتماعي من فرضية أساسية فحواها أن الفرد يختزن أسبابا معرفية للقلق، فالطريقة التي يفكر بها في ذاته وبيئته تحدد الاستجابات الانفعالية والسلوكية والتوافق النفسي والاجتماعي، والأفكار وأحاديث الذات السلبية، والاعتقادات اللاعقلانية تلعب دورا هاما في احداث الاضطرابات النفسية، لأن الطريقة التي يفكر بها الفرد اتجاه المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها هي المسؤولة عن ظهور الاضطرابات الانفعالية، لأن الأشياء في ذاتها لا تثير القلق ولكن الأفكار التي يكونها على تلك المواقف هي السبب في ذلك. (طه حسين، 2009، ص121)

7. الأساليب العلاجية للقلق الاجتماعي:

يعتمد العلاج على حدة الحالة، ومدى تأثيرها على حياة الفرد وكذلك المرحلة التي يمر بها، ومن هذا السياق تحاول الباحثة حصر أهم نقاط العلاج للقلق الاجتماعي فيما يلي:

7-1. المحور التثقيفي: فيه يفهم الفرد ما هو القلق وكيف يؤثر عليه ومدى شدة حالته فهو بعد ذلك التدريج يستطيع فهم الحالة ومتى تكون أشد، وقد يعرف ماهي الأفكار التي تزيد الحالة عنده، فعندما تزيد مادة الأدرينالين حيث تظهر بعض الأعراض بذلك يصاب بالقلق.

7-2. استخدام أساليب التربية الصحيحة: فلا يجب أن يتشاجر الكبار خاصة الوالدين أمام الطفل، لأنه بذلك يفقد الثقة بمن حوله الأمر الذي ينعكس على ثقته في نفسه وتبدأ مشاعر القلق والخوف بالظهور.

7-3. توفير المثل الأعلى الذي يقلده الطفل: حيث أن الخوف كغيره من الانفعالات الأخرى ينتقل من فرد لآخر بالتقليد والمحاكاة. (عبد اللاوي سعيدة، 2012، ص36)

7-4. العلاج النفسي: وهي جلسات علاج سلوكي ومعرفي تقوم على دعم الفرد وتعريضه لمواقف القلق مع مساندة حسب خطة مسبقة، وتقوم على مراقبة الأفكار السلبية ومحاور تغييرها وهذا المحور مهم للتخفيف من هذه الحالة لكن لا بد أن يكون من يعالج هذه الطريقة متدرب بشكل كاف. (عبد اللطيف فرج، 2008، ص75)

وفيما يلي عرضا موجزا لأهم الفنيات التي يستخدمها العلاج السلوكي المعرفي:

✓ النمذجة: يعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب العلاجية التي تعمل على تدريب الأفراد على العديد من المهارات الاجتماعية، التي من الممكن أن تكسب الفرد السلوك من خلال التعلم الاجتماعي من خلال التعرف على النماذج السوية والافتداء بها، حيث يعرض على الأفراد النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم من خلال القصص أو نماذج حية أو رمزية.

✓ فنية التعريض: تتضمن تعريض الفرد للمواقف التي تسبب القلق، فقد وجد الباحثون في هذا المجال أن التعريض المستمر على المثيرات التي تسبب القلق تشتت استجابة القلق لدى الفرد الذي يعاني من القلق، فالتعريض له عدة أشكال نجد أهمها التعريض التخيلي، التعريض المتدرج، التعريض في الواقع. (أسماء العطية، 2001، ص88).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل نستخلص أن الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي يعتبران من الاضطرابات النفسية، والتي تعود الى عدة أسباب وتختلف باختلاف الأشخاص وذلك من خلال تفسيرات النظريات المختلفة، والتي تؤكد أن مستوى الصحة النفسية من أكثر الجوانب الشخصية تأثيرا في السلوك.

الجانب الميداني

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة.

- تمهيد.
- أولا: منهج الدراسة.
- ثانيا:مجتمع الدراسة.
- ثالثا: عينة الدراسة.
- رابعا: أدوات الدراسة.
- خامسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يشكل هذا الفصل مدخلا للجانب الميداني، حيث سيتم خلاله وصفا لإجراءات الدراسة من حيث استعراض المنهج المتبع في الدراسة الحالية، والتعريف بمجتمعها الأصلي وعينتها الاستطلاعية والأساسية والأدوات المستخدمة، وإعادة التحقق من صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة للإجابة على أسئلة الدراسة.

أولاً: منهج الدراسة.

من البديهي أن تكون لطبيعة المشكلة دور في تحديد المنهج المناسب لها، ويمثل المنهج "الطريق أو المسلك المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على تسيير العقل وتحدد عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة".

ولقد اعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف ظاهرة اجتماعية معينة، والتي تؤكد مدى ارتباط متغيرين وتقدير العلاقة بينهما، وإلى أي حد تتطابق تغيرات عامل مع تغيرات عامل آخر (رجاء دويدي، 2000، ص209). وهو ما يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية.

ثانياً: مجتمع الدراسة.

تألف مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ ثانوية أحمد منصور مشونش -بسكرة- والبالغ عددهم (503) تلميذا حسب احصاءات التسجيل المدرسي لسنة (2016/2015) للمستويات الثلاثة (الأولى، الثانية، الثالثة ثانوي).

ثالثاً: عينة الدراسة.

تعرف العينة بأنها: " جزء من المجتمع الأصلي، بحيث تتوفر في هذا الجزء نفس خصائص المجتمع، والحكمة من إجراء الدراسة على العينة هي أنه في كثير من الأحيان يستحيل إجراء

الدراسة على المجتمع، فيكون اختيار العينة بهدف التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع". (بشير معمرية، ص 12)

أ. العينة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية "الخطوة التي تسبق الاستقرار نهائياً على خطة الدراسة ويفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد". (رجاء دويدي، 2000، ص 217)

تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية من ثانوية أحمد منصور مشونش-بسكرة- حيث بلغ عدد العينة (30) تلميذاً للتحقق من الصدق والثبات.

وتمت الدراسة الاستطلاعية بزيارة لمؤسسة مجتمع الدراسة والتي كان هدفها مايلي:

- تحديد مكان الدراسة، وأخذ الموافقة من المؤسسة لتجريب أدواتها وتطبيق الدراسة الأساسية.
- التعرف على مجتمع الدراسة والعينة المناسبة.

ب. العينة الأساسية:

تم استخدام عينة عشوائية بسيطة لإعطاء لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة نفس فرصة الظهور في العينة. (رجاء دويدي، 2000، ص 211).

تم توزيع (100) استبيان على تلاميذ من ثانوية أحمد منصور مشونش-بسكرة- الذي يمثل 20% من المجتمع الأصلي وبعد الاسترجاع حصلت الباحثة على 75 استبياناً فقط وبعد عملية الفرز تم استبعاد 15 استبياناً كانت غير صالحة، استقرت عينة الدراسة على (60) تلميذاً.

رابعاً: أدوات الدراسة.

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة أداتين لتحقيق أهداف الدراسة وهي:

- استبيان الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي: من إعداد علاء علي حجازي، والمعدل من طرف الباحثة.

1. استبيان الأفكار اللاعقلانية:

▪ **وصف الاستبيان:** تكون الاستبيان في صورته الأصلية من (44) فقرة، وقد قامت الباحثة بتعديله والذي أصبح يتكون من (39) فقرة وهي موزعة على احدى عشرة مجالاً، بحيث يمثل كل مجال احدى الأفكار اللاعقلانية كما حددها إليس .
الخصائص السيكومترية للاستبيان:

▪ **صدق الاستبيان:** قام علاء علي حجازي بتقنين استبيان الأفكار اللاعقلانية على عينة استطلاعية عددها (50) طالبا تم اختيارهم عشوائياً، وقد قام بحساب صدق الاستبيان باستخدام صدق المحكمين وقد أثبتت النتائج أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق بنسبة اتقاق 80%، كذلك تم حساب ثبات الاستبيان بمعامل ألفا كرونباخ وكان معامل الثبات عال بنسبة (0,990)، وتم حسابه بطريقة التجزئة النصفية وتم الحصول على معامل ثبات قدره (0,820) وهو معامل مرتفع.

قامت الباحثة بعد تعديل الاستبيان بإعادة حساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

أ- **صدق المحكمين:** للتأكد من صدق الاستبيان تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس المدرسي والعيادي من جامعة محمد خيضر بسكرة، وبلغ عددهم (5) محكمين كما يبين ملحق رقم (2)، حيث أبدوا مجموعة من الملاحظات والاقتراحات، وبذلك تم تعديل بعض العبارات وحذف بعضها التي كانت نسبة الاتقاق عليها أقل من (0,5) والتي يعترض عليها أكثر من اثنين من المحكمين. كما هو موضح في الملحق رقم (3).

حساب صدق الأداة = مجموع الذين قالوا تقيس - مجموع الذين قالوا لا تقيس / عدد المحكمين

حيث اشتمل الاستبيان في صورته الأولية المعروضة على التحكيم على (44) عبارة وبعد التحكيم قامت الباحثة بإلغاء خمسة عبارات هي العبارات (3-23-25-27-44) أصبحت (39) عبارة، وقامت بتعديل البعض الآخر وهي (8-12-15) كما هو مبين بالملحق رقم (5) .

ب - ثبات الاستبيان: وذلك لمعرفة مدى الاتساق بين البيانات بعد تطبيقها على مجموعة من الأفراد وهم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وتكونت العينة الاستطلاعية من (30) تلميذاً، وعلى البيانات المتحصل عليها من العينة الاستطلاعية تم حساب الثبات بمعادلة جتمان كما هو مبين في الجدول رقم(1):

جدول رقم(1)

يوضح معامل ثبات استبيان الافكار اللاعقلانية:

معادلة الثبات	عدد العبارات	نسبة الثبات
معادلة جتمان	39	0,88

يتضح من الجدول رقم(1) أن معامل ثبات استبيان الافكار اللاعقلانية بلغ (0,88) بحساب معامل ارتباط جتمان بين الفقرات الفردية والزوجية للتطبيق على العينة الاستطلاعية، وهذا يدل أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن تطبيقه في الميدان.

ج- تصحيح الاستبيان:

يتكون الاستبيان من ثلاثة أبعاد حيث تعطى الدرجات (3، 2، 1) للبدايل (ترد دائماً، ترد أحياناً، لا ترد أبداً) على الترتيب، حيث يصبح مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد الذي يعاني من الأفكار اللاعقلانية في الاستبيان الدرجة العظمى (117) والدرجة الدنيا (39) وهو موزع على أحد عشرة مجالاً كما حددها إليس، كما هي موضحة في الجدول الموالي.

جدول رقم (2)

توزيع فقرات استبيان الأفكار اللاعقلانية على مجالات الاستبيان.

الرقم	المجال	الفقرات
01	طلب الاستحسان.	30-11-1
02	ابتغاء الحلول الكاملة.	31-22-12-2
03	اللوم الزائد للذات والآخرين.	32-23-13-3
04	توقع المصائب والكوارث.	33-24-14-4
05	اللامبالاة الانفعالية.	34-25-15-5
06	القلق الناتج عن الاهتمام الزائد.	35-16-6
07	تجنب المشكلات.	37-17
08	الاعتمادية.	37-26-18-7
09	الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي.	38-27-19-8
10	الانزعاج لمتاعب الآخرين.	39-28-20-9
11	ابتغاء الحلول الكاملة.	29-21-10

2. استبيان القلق الاجتماعي:

- وصف الاستبيان: تكون الاستبيان في صورته الأصلية من (23) فقرة، وقد قامت الباحثة بتعديل الاستبيان والذي أصبح يتكون من (21) فقرة.

▪ الخصائص السيكومترية للاستبيان:

▪ **صدق الاستبيان:** قام علاء علي حجازي بتقنين استبيان الأفكار اللاعقلانية على عينة استطلاعية عددها (50) طالبا تم اختيارهم عشوائيا، وقد قام بحساب صدق الاستبيان باستخدام صدق المحكمين وقد أثبتت النتائج أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق كذلك تم حساب ثبات الاستبيان بمعامل ألفا كرونباخ وكان معامل الثبات عال بنسبة (0,910)، وتم حسابه بطريقة التجزئة النصفية وتم الحصول على معامل ثبات قدره (0,820) وهو معامل مرتفع.

قامت الباحثة بعد تعديل الاستبيان بإعادة حساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

أ- **صدق المحكمين:** للتأكد من صدق الاستبيان تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس المدرسي والعيادي من جامعة محمد خيضر بسكرة، وبلغ عددهم (5) محكمين كما يبين ملحق رقم (2)، حيث أبدوا مجموعة من الملاحظات والاقتراحات، وبذلك تم تعديل بعض العبارات وحذف بعضها التي كانت نسبة الاتفاق عليها أقل من (0,5) والتي يعترض عليها أكثر من اثنين من المحكمين، كما هو موضح في الملحق رقم (3).

حساب صدق الأداة = مجموع الذين قالوا تقيس - مجموع الذين قالوا لا تقيس / عدد المحكمين.

حيث اشتمل الاستبيان في صورته الأولية المعروضة على التحكيم على (23) عبارة، وبعد التحكيم قامت الباحثة بإلغاء عبارتين وهي العبارات رقم (9-17) وأصبحت (21) عبارة وقامت بتعديل الآخر وهي العبارات رقم (1-20) كما هو مبين في الملحق رقم (5).

ب - **ثبات الاستبيان:** لمعرفة مدى الاتساق بين البيانات بعد تطبيقها على مجموعة من الأفراد وهم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وتكونت العينة الاستطلاعية من (30) تلميذا وعلى البيانات المتحصل عليها يتم حساب الثبات بمعادلة جتمان كما هو مبين في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3)

معامل ثبات استبيان القلق الاجتماعي:

معادلة الثبات	عدد العبارات	نسبة الثبات
معادلة جتمان	21	0,52

يتضح من الجدول رقم (3) أن معامل ثبات استبيان القلق الاجتماعي بلغ (0,52) حسب معادلة جتمان، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات ويمكن تطبيقه في الميدان.

ج- **تصحيح الاستبيان:** وهو استبيان ثنائي وتعطى الدرجات (1،2) للبدائل (تتطبق، لا تتطبق) على الترتيب في حالة إذا كانت العبارات ايجابية، بينما تعطى الدرجات (1،2) على الترتيب في حال العبارات السالبة، حيث يصبح مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد القلق اجتماعيا، الدرجة العظمى (42)، والدرجة الدنيا (21).

خامسا: الأساليب الإحصائية.

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. معادلة جتمان لقياس ثبات الاستبيان من خلال المعادلة التالية.

$$G=2\left(\frac{1-SI+SP}{ST}\right)$$

$$ST=\frac{1}{n^2} [n\sum(x + y)^2 - \sum(x + y)]$$

$$SI=x\frac{1}{n^2} [(n\sum x^2 - (\sum y)^2)]$$

$$SP=\frac{1}{n^2} [(n\sum y - (\sum y^2)]$$

2. التكرارات والنسب المئوية لمعرفة خصائص العينة.

3. المتوسط الحسابي ومعادلته:

المتوسط = مجموع الدرجات / عدد أفراد العينة.

4. معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين المتغيرين في الدراسة من خلال المعادلة التالية:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل الى المنهج المتبع ذلك طبقا لما يتماشى وطبيعة الدراسة، ثم وصف عينة الدراسة وطرق اختيارها، وأهداف الدراسة الاستطلاعية وبعدها تم التطرق لأدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية من صدق وثبات وكذلك الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة، وبعد تطبيقنا للأداتين على أفراد العينة الأساسية حصلنا على مجموعة من البيانات والتي سوف نتطرق إلى عرض نتائجها وتفسيرها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

• تمهيد.

اولا: عرض وتحليل النتائج.

1. عرض وتحليل نتائج السؤال الأول.
2. عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني.
3. عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث.

ثانيا: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

1. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الاول.
2. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني.
3. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية من خلال حساب البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الاستبيان على عينة الدراسة بأساليب إحصائية مناسبة، لغرض الاجابة على تساؤلاتها من خلال مناقشة وتفسير لهذه النتائج.

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1. عرض وتحليل نتائج السؤال الأول:

الذي ينص على ما يلي: "ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والتكرارات والوزن النسبي لفقرات الاستبيان كما هو موضح في الملحق رقم (7).

وقامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي لكل مجال من مجالات الاستبيان والنتائج مبينة في الجدول رقم (4).

جدول رقم (4)

يوضح المتوسطات الحسابية وترتيب مجالات استبيان الأفكار اللاعقلانية.

الترتيب	المتوسط	الفقرات	المجال	الرقم
8	2,03	30-11-1	طلب الاستحسان.	01
1	2,33	31-22-12-2	إبتغاء الكمال الشخصي.	02
4	2,22	32-23-13-3	اللوم الزائد للذات والآخرين.	03
5	2,22	33-24-14-4	توقع المصائب والكوارث.	04
3	2,24	34-25-15-5	اللامبالاة الانفعالية.	05
11	1,71	35-16-6	القلق الناتج عن الاهتمام الزائد.	06

9	2,02	36-17	تجنب المشكلات.	07
10	1,91	37-26-18-7	الاعتمادية.	08
7	2,06	38-27-19-8	الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي.	09
6	2,13	39-28-20-9	الانزعاج لمتاعب الآخرين.	10
2	2,31	29-21-10	ابتغاء الحلول الكاملة.	11
	/	2,10	39-1	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2,33) كحد أعلى لمجال ابتغاء الكمال الشخصي، و(1,71) كحد أدنى لمجال القلق الناتج عن الاهتمام الزائد.

وتبين بأن مجال ابتغاء الكمال الشخصي قد احتل الترتيب الأول بمتوسط حسابي (2,33)، يليه مجال ابتغاء الحلول الكاملة بمتوسط حسابي (2,31)، وجاء مجال اللامبالاة الانفعالية في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (2,24)، أما مجال اللوم الزائد للذات والآخرين ومجال توقع المصائب والكوارث بنفس المتوسط المقدر بـ (2,22) وأخذ الترتيب الرابع والخامس، وجاء مجال الانزعاج لمتاعب الآخرين في المرتبة السادسة بمتوسط (2,13)، ومن ثم جاء مجال الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي بمتوسط (2,06) أما مجال طلب الاستحسان كان بمتوسط (2,03)، ويليه مجال تجنب المشكلات بمتوسط (2,02)، وجاء مجال الاعتمادية بمتوسط (1,91)، وفي الترتيب الأخير مجال القلق الناتج عن الاهتمام الزائد بمتوسط (1,71).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في جميع المجالات (2,10) وهي درجة متوسطة.

2. عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني:

الذي ينص على ما يلي: "ما مستوى القلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، وللإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية لفقرات استبيان القلق الاجتماعي، وتم حساب المتوسط الحسابي للدرجة الكلية كما هو موضح في جدول رقم (5).

جدول رقم (5)

يوضح حساب المتوسطات والنسب المئوية لجميع فقرات استبيان القلق الاجتماعي

متوسط حسابي	لا تنطبق		تنطبق		البند
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
1,18	%81,7	49	%18,3	11	01
1,36	%63,3	38	%36,7	22	02
1,41	%58,3	35	%41,7	25	03
1,55	%45	27	%55	33	04
1,55	%45	27	%55	33	05
1,78	%21,7	13	%78,3	47	06
1,61	%38,3	23	%61,7	37	07
1,86	%13,3	08	%86,7	52	08
1,26	%73,3	44	%26,7	16	09
1,45	%55	33	%45	27	10
1,61	%38,3	23	%61,7	37	11
1,7	%30	18	%70	42	12
1,38	%61,7	37	%38,3	23	13
1,15	%85	51	%15	09	14
1,46	%53,3	32	%46,66	28	15
1,3	%70	42	%30	18	16
1,38	%61,7	37	%38,3	23	17
1,68	%31,7	19	%68,3	41	18
1,56	%43,3	26	%56,7	34	19
1,48	%51,7	31	%48,3	29	20
1,7	%30	18	%70	42	21
1,49	المتوسط العام				

ويتضح من الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (1,86) كحد أعلى في البند رقم (8) بنسبة (86,7%) والمتمثلة في عبارة "أستصعب العمل عندما أشعر أن أحدا ينظر إلي أثناء قيامي به"، و(1,15) كحد أدنى في البند رقم (14) بنسبة (15%) المتمثل في عبارة "أشعر بالتوتر اذا كنت في حفلة يكون فيها تصوير الحاضرين"، يليه البند (8) البند رقم (6) بمتوسط حسابي (1.78)، وفي الترتيب الثالث البند رقم (21) بمتوسط (1.7)، يليها البند رقم (18) بمتوسط (1,68) وجاء البند (11) بمتوسط (1,61)، أما البند (19) جاء بترتيب السابع بمتوسط (1,56)، ويليه البند رقم 4 و 5 بمتوسط (1,55)، ومن ثم البند (20) بمتوسط (1,48)، ويليه مباشرة البند (15) بمتوسط (1,46)، وجاء البند (10) بمتوسط (1,45)، ويليه البند (3) بمتوسط حسابي (1,41) والبند رقم (13) و(17) بمتوسط (1,38)، ومن ثم البند (2) بمتوسط (1,36) ويليه البند (9) (1,26)، البند (1) بمتوسط (1.18)، ومن ثم البند (16) بمتوسط (1,3) وفي الأخير جاء البند (14) بمتوسط حسابي (1,15).

ويتضح من الجدول رقم (6) أنه بلغ المتوسط الحسابي الكلي لجميع المجالات في استبيان القلق الاجتماعي (1,49) وهي درجة متوسطة.

3. عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث:

الذي ينص على ما يلي: "هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، وللإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون والنتائج مبينة في الجدول رقم (6).

جدول رقم (6)

يوضح الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.

المتغيرات	العينة	القيمة المحسوبة	القيمة المجدولة	درجة الحرية	مستوى دلالة 0,01
الأفكار اللاعقلانية القلق الاجتماعي	60	0,451	0,320	58	دال احصائيا

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة المحسوبة والمقدرة بـ (0,451) أكبر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ (0,320) عند مستوى دلالة 0,01 فإن القيمة دالة احصائيا ومنه توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ثانيا: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

1. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول:

أشارت نتائج الدراسة الحالية من السؤال أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي كانت متوسطة، إذ بلغت المتوسط الحسابي العام (2,10).

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (نصرء الغافري 2013 والتي وجدت الأفكار اللاعقلانية بدرجة متوسطة بين أفراد العينة ، ودراسة فهد العنزي 1248 والذي أثبتت نتائجه كون الأفكار اللاعقلانية بلغ المتوسط لدى أفراد العينة)، في حين تعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (علاء حجازي 2013 الذي أكد أن مستوى الأفكار اللاعقلانية عالية بين أفراد العينة).

وتعزو الباحثة نتائج هذه الدراسة الى طبيعة المجتمع الجزائري الذي يخلو من الحروب والأزمات والاستقرار الأمني، والتنشئة الاجتماعية السليمة من طرف الأسرة، كذلك اهتمام المدارس بتقديم العلوم والمعرفة وهذا ما يرفع من مستويات التلاميذ الثقافية والعلمية ما يجعل تفكيرهم غير مشوشا.

هذا ما أكده إليس Ellis والذي أشار له (مجلي 2011، ص202) " أن التفكير وأسلوبه و أنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل ماضي الفرد وخبراته السابقة وقدراته على التعليم ومستوى ثقافته وتعليمه والتنشئة الاجتماعية والعوامل الثقافية"، وبما أن مجال ابتغاء الكمال الشخصي هو الذي احتل المرتبة الاولى فقد أوضح إليس في تصنيف المعتقدات اللاعقلانية أنه "ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والانجاز حتى يكون الشخص ذا قيمة وجديرا بكل شيء".

والنتائج السابقة أثبتت الفرضية التي تقوم عليها النظرية العقلانية الانفعالية لإليس Ellis والتي تفسر السلوك الانساني والاضطرابات النفسية حيث ترى أن " الإنسان يعبر عن فكره، والفكر والانفعال يتضمنان الحديث مع الذات في شكل جمل، فإذا كان الفكر مضطربا صاحبه انفعال مضطرب وينتج عنه سلوك مضطرب"، وهذا ما يثبت أن القلق الاجتماعي نتيجة لبعض الأفكار اللاعقلانية التي تراود الفرد وتؤثر في ردود أفعاله واتجاهاته.

2. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني:

أشارت نتائج الدراسة الحالية من السؤال أن مستوى القلق الاجتماعي كانت بدرجة متوسطة إذ بلغ المتوسط العام (1,49)، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (نصراء الغافري 2013 التي وجدت القلق الاجتماعي بدرجة متوسطة بين أفراد العينة) وتعارضت مع نتائج دراسة (علاء حجازي 2013 الذي أكد أن مستوى القلق الاجتماعي عال لدى أفراد العينة).

وهذا الاختلاف قد يرجع الى اختلاف البيئات فدراسة (علاء حجازي 2013) دراسة فلسطينية مما يثبت أن المجتمع الفلسطيني متأزم بالحرب جراء الاحتلال، في حين البيئة الجزائرية تتمتع باستقرار أمني ما جعل هذا المجتمع يتمتع بروابط اجتماعية وثقافية، كذلك دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية لتشكيل شخصية الفرد، وأيضا كون التلاميذ يعيشون معظم وقتهم داخل المدارس ودورها في تعزيز الانتماء للجماعة والتفاعل مع جماعة الرفاق من خلال المشاريع التي ينجزوها بهذا يكون الشخص اجتماعيا أكثر ما يجعلهم لا يعانون من القلق الاجتماعي.

وهذا ما يؤكد إليس Ellis " أن التعصب والجمود والتصلب يؤثر في التفكير ومن ثم الانفعال المصاحب له، وعليه على الانسان أن يكون اجتماعيا لا متصلبا لكي لا يكون مضطربا".

3. مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث:

أشارت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (علاء حجازي 2013) الذي أكد نتائجها أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، وكذلك دراسة فهد العنزي 1248 الذي أثبتت نتائج دراسته أنه توجد علاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية، ودراسة مجلي 2011 والذي تتفق دراسته مع متغير الأفكار اللاعقلانية والذي وجد أنه توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية)، واختلفت مع نتائج دراسة (بغورة 2014) والذي تشابهت دراسته في متغير الأفكار اللاعقلانية وهي دراسة جزائرية والذي أشارت نتائجها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والحوار الجامعي).

خلاصة الفصل:

قامت الباحثة من خلال هذا الفصل بعرض النتائج ثم مناقشتها من خلال إجراء العمليات الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون وتوصلت الباحثة إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة:

- مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي كان بدرجة متوسطة.
- مستوى القلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي كان بدرجة متوسطة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- وتبقى النتائج المتحصل عليها صحيحة في إطار حدود عينة الدراسة والأداة المستخدمة فيها.

خاتمة:

تمثل الدراسة الحالية أحد المواضيع الهامة وهو الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وبعد صياغة أسئلة الدراسة واختبارها بالاعتماد على أساليب إحصائية مناسبة، وانطلاقاً من النتائج المتحصل استناداً إلى الدراسات السابقة، ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة أنه توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وكان مستوى كل منهما بدرجة متوسطة.

وفي الأخير فالنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية قد اتفقت مع نتائج بعض الدراسات، واختلفت مع نتائج دراسات أخرى، وهذا يعود إلى خصائص العينات وأدوات الاستبيان المستخدمة، وكذلك اختلاف البيئة الجزائرية ثقافياً واجتماعياً مع البيئات الأخرى.

ونستنتج أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الاجتماعي لأن القلق يجعل تفكير الإنسان مرتبك ما يجعل تفكيره سلبياً لاعقلانياً، لذلك تعد الأفكار العقلانية بمثابة مؤشر للصحة النفسية الجيدة، حيث تلعب دوراً كبيراً ومهماً في تخفيف القلق الاجتماعي للفرد ما يجعله يتمتع بثقة عالية في قدرته على اتخاذ القرارات السليمة والتفاعل الجيد مع الآخرين، وبهذا تنقص حدة التوتر والقلق الاجتماعي لدى الفرد.

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة أرادت الباحثة أن تقدم مجموعة من الاقتراحات والتي قد تفيد المهتمين والباحثين في مجال علم النفس، وتلخصها فيما يلي:

❖ تقديم خدمات إرشادية في المؤسسات التعليمية لخفض الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي عند المراهقين.

❖ بناء برنامج إرشادي يعتمد على النظرية العقلانية الانفعالية لإليس، من طرف مستشار التوجيه لعلاج الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

❖ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول علاقة الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، لدى جميع الفئات العمرية خاصة مرحلة المراهقة.

الاهتمام بدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومتغيرات نفسية أخرى.

قائمة المراجع:

- 1) أحمد بن سالم بن خميس القلهاتي (2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بدافعية الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- 2) أسامة محمد البطاينة. عبد الناصر ذياب الجراح(2009)، علم نفس الطفل غير العادي، ط2 دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 3) أسماء بنت أحمد البحيصي، الطفولة والمشاكل وحلول، ملتقى تربوي.
- 4) أسماء عبد الله العطية (2001)، الارشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- 5) بشير معمريّة، القلق الاجتماعي (المواقف المثيرة، نسب الانتشار، الفروق بين الجنسين وبين المراحل العمرية)، جامعة الحاج لخضر باتنة، قسم علم النفس، أبحاث ومقالات.
- 6) بطرس حافظ بطرس (2010)، المشكلات النفسية وعلاجها، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 7) بغورة نور الدين (2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق تبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر. باتنة.
- 8) حمد بن هلال بن حمد الحجري (2014)، بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- 9) دانيا الشبؤون (2011)، القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين (دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، رسالة الدكتوراه، جامعة دمشق.
- 10) رجاء وحيد دويدي(2008)، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية، دار الفكر، دمشق.

- 11) سامي محمد ملحم (2007)، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان. الأردن.
- 12) سعيد حسني العزة، جودت عزت عبد الهادي (1999)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان. الأردن.
- 13) سيخmond فرويد (1989)، الكف والعرض والقلق، ط4، دار الشروق، القاهرة.
- 14) شايع عبد الله مجلي (2011)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 15) صالح قاسم (2008)، الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية (أسبابها. أعراضها وطرائق علاجها، دار دجلة، الأردن.
- 16) طه عبد العظيم حسين (2009)، استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الاجتماعي، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان. الأردن.
- 17) علاء علي حجازي (2013)، القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية (لدى طلبة مرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة غزة.
- 18) عبد اللاوي سعيدة (2012)، مشكلات النفسية والسلوكية (لدى أطفال السنوات الثلاث الأولى ابتدائي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في تيزي وزو)، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري.
- 19) عبد اللطيف حسين فرج (2008)، الاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، الانفصام، الأمراض النفسية للأطفال)، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 20) عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر (2007)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية.
- 21) غادة محمد عبد الغفار (2007)، الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب (لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية)، مجلة 17، العدد الثالث، كلية التربية، جامعة بني سويف.
- 22) فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 23) فهد بن حامد بن صباح العنزي(1228)، علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية (دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض)، رسالة ماجستير، جامعة نايف.
- 24) فتيحة مقحون(2014)، أساليب المعاملة الوالدية للمراهقين المتفوقين في شهادة التعليم المتوسط(دراسة ميدانية بثانوية القبة الجديدة للرياضيات الجزائر العاصمة)، رسالة الماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر-بسكرة-.
- 25) محمد بن راشد بن سعيد الحجري(2013)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية (لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات)، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- 26) محمد قاسم عبد الله (2012)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان. الأردن.
- 27) مدحت عبد الحميد أبو زيد (2008)، علم نفس الطفل (الخوف والرهاب لدى الأطفال)، دار المعرفة الجامعية، جامعة الاسكندرية.
- 28) نشوة كرم وعمار أبو بكر دردير (1431)، فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب المواجهة، الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- 29) نصرء مسلم حمد الغافري (2013)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- 30) هيفاء بنت عبد المحسن الأشقر (2014)، أثر برنامج علاجي عقلائي انفعالي سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الأخريات (لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

الملاحق

ملحق رقم (1)

الاستبيان في صورته الأولية (للتحكيم):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة محمد خيضر. بسكرة . .

قسم : علوم التربية.

تخصص : علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم.

إستبيان التحكيم:

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة:.....التخصص:.....

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم تحت عنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي).

نضع بين أيديكم هذا النموذج لاستبيان من أجل التفضيل بايداء آرائكم واقتراحاتكم :

- معرفة مدى صدق العبارات والبنود التي (تقيس، لا تقيس)
- . التعديل المقترح.

ولكم جزيل الشكر والتقدير.

إعداد الطالبة: اشراف الأستاذة:

أ. بومجان نادية

خلافي دليلة.

السنة الجامعية: 2015/2016.

1- استبيان الأفكار اللاعقلانية:

مفهوم الأفكار اللاعقلانية: هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي.

التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية: الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في استبيان الأفكار اللاعقلانية الذي أعده علاء حجازي والمعدل من طرف الباحثة.

الرقم	العبرة	تقيس	لا تقيس
	الفكرة الأولى: طلب الإستحسان		
01	ينبغي أن تتال كل تصرفاتي القبول والرضا من الجميع.		
02	أضحى باهتماماتي ورغباتي لكي أكون محبوبا.		
03	أتمنى أن يتقبل الأفراد المحيطين بي كل تصرفاتي.		
04	أهتم إهتماما بالغا برأي الآخرين عني .		
	الفكرة الثانية: ابتغاء الكمال الشخصي .		
01	أسعى لآداء الأعمال الصعبة التي تفوق قدراتي.		
02	أحبط عندما لا أحصل على درجات عالية في عملي.		
03	أنقن عملي على أكمل وجه مهما كانت الظروف.		
04	أرى أن عدم إنجاز أعمالي يقلل من قيمتي.		
	الفكرة الثالثة: اللوم الزائد للذات والآخرين.		
01	أوجه اللوم إلى كل شخص يرتكب خطأ و لو كان بسيطا.		
02	أنزعج عندما أفعل خطأ حتى لو كان بسيطا.		
03	أرى انه يجب معاقبة الشخص المخطأ مهما كانت الأسباب .		
04	الطفل الذي يفعل أعمالا سيئة يكون مسيئا .		
	الفكرة الرابعة: توقع المصائب و الكوارث .		
01	أبالغ في تقدير وقوع الأمور السيئة .		
02	أتوقع الفشل في أي عمل أؤديه .		
03	أنزعج إذا سارت اموري على النحو الذي لا أتمناه		

04	أرفض النتائج الخاصة ببعض أموري عندما تأتي مخالفة لتوقعاتي .
	الفكرة الخامسة: اللامبالاة الانفعالية
01	أرى أن كل ما أشعر به من تعاسة سببها ظروف خارجة عن إرادتي.
02	أعتقد أن الأفراد المحيطين بي هم السبب فيما أعانيه من مشكلات.
03	تقف الظروف الخارجة عن إرادتي ضد سعادتني .
04	يلعب الحظ دورا كبيرا في مشكلاتني .
	الفكرة السادسة: القلق الناتج عن الاهتمام الزائد.
01	لن أستطيع أن أعمل ما أحب.
02	لن أستطيع مساعدة أهلي في المستقبل.
03	أتوقع الفشل في حياتي العملية و الشخصية.
04	أشعر أن من حولي يتجنبون التعامل معي.
	الفكرة السابعة: تجنب المشكلات
01	تعرضني لمشكلة ما يلهيني عن تحقيق أهدافني.
02	أتوقع النتائج السيئة لمشكلاتني باستمرار .
03	أشعر بالتوتر عند تعرضني لمشكلة ما.
04	أفضل تجنب المشكلات بدلا من مواجهتها.
	الفكرة الثامنة: الاعتمادية
01	أتجنب تحمل المسؤولية.
02	أهتم بمساعدة الآخرين لي حتى في أبسط أمور حياتني.
03	يقلقني أن أعمل الأشياء بنفسني .
04	لا أستطيع المذاكرة بمفردي.
	الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي.
01	معظم المواقف الماضية يكون تأثيرها واضح علي في الحاضر والمستقبل .
02	لن يتغير سلوكني في المستقبل لأنه مرتبط بما حدث لي في الصغر .
03	أرى أنني متأثرة بما حدث لي في الصغر .

		لا يمكن للفرد التخلص من تأثير الماضي إذا حاول ذلك.	04
		الفكرة العاشرة: الانزعاج لمتاعب الآخرين	
		لا أستطيع الاستمتاع بأي شيء في الحياة طالما غيري حزين.	01
		أتأثر بسرعة بمشكلات الآخرين.	02
		أشارك الآخرين مشكلاتهم ومصاعبهم لدرجة التقصير في القيام بواجباتي.	03
		عندما أتعاطف مع الآخرين أعيش مشكلاتهم وأنخرط فيها.	04
		الفكرة الحادية عشرة: ابتغاء الحلول الكاملة	
		أشعر بالعجز عندما لا أجد حلا لمشكلاتي.	01
		أتصور أن هناك حلا واحدا لكل مشكلة.	02
		أشعر بالحزن عندما لا أستطيع الوصول إلى حل لمشكلاتي.	03
		غالبا ما تسير الأمور عكس ما أريده وأتمناه في الغالب.	04

2- استبيان القلق الاجتماعي:

تعريف القلق الاجتماعي: "هو الخوف وارتباك وقلق يداهم الشخص عند قيامه بأداء عمل ما أمام أعين الآخرين ومسامعهم وبتكرار مثل هذه المواقف يشعر الفرد بالرغبة في تفادي المواقف والمناسبات الاجتماعية."

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في استبيان القلق الاجتماعي الذي أعده علاء حجازي والمعدل من طرف الباحثة.

الرقم	العبرة	تقيس	لا تقيس
01	أشعر بالدوخة عند الحديث أمام الآخرين.		
02	من الصعب علي الحديث مع شخص لا أعرفه.		
03	يصعب علي التعبير عن رأيي في أي نقاش.		
04	أرتبك في حال وجودي بين مجموعة من الناس.		
05	أشعر بالخوف قبل لقاء الآخرين.		
06	أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع والأماكن العامة.		
07	أكون مترددا عندما أريد أن أسأل شخصا عن شارع معين.		
08	أستصعب العمل عندما أشعر أن أحدا ينظر إلي أثناء قيامي به.		
09	أكون متوترا عند إجرائي اختبارا شفهيًا.		
10	أتمتع بالحديث أمام جمهور أو حشد من الناس.		
11	أشعر بالآم بسيطة في معدتي عندما يطلب مني أن أتكلم أو أخاطب الآخرين.		
12	أشعر بالتوتر والارتباك إذا كنت في حفلة يكون فيها تصوير الحاضرين.		
13	أخشى أن أرتكب خطأ عندما أتحدث أمام الآخرين.		
14	أكون عصبيا عندما يطلب مني تقديم عرض موضوع ما مرتبط بالدراسة.		
15	أشعر بالتوتر عندما أتحدث مع مجموعة الزملاء.		

		ينتابني القلق والتوتر عند مصافحة الآخرين.	16
		ينتابني القلق بشأن مظهري الشخصي.	17
		ينتابني القلق بشأن سلوكي أمام الناس.	18
		أشعر بالتوتر عندما أرد على شخص لا أعرفه في الهاتف.	19
		ينتابني القلق والتوتر عندما أتناول الطعام أمام أشخاص غرباء.	20
		أكون متوترا عندما يصبح لزاما علي التحدث مع المدرسين.	21
		أمتنع عن تكوين علاقات مع الآخرين.	22
		أشارك زملائي في المناسبات أو الحفلات المدرسية	23

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة

م	اسم المحكم	التخصص
1	خياط خالد	علم النفس العيادي
2	رابحي اسماعيل	علوم التربية
3	شنتي عبد الرزاق	علوم التربية
4	غسيري يمينة	علم النفس الاجتماعي
5	كحول شفيقة	علم النفس التربوي

❖ تم ترتيب أسماء الأساتذة المحكمين حسب الترتيب الأبجدي

ملحق رقم (3)

يوضح اتفاق الأساتذة المحكمين على عبارات استبيان الأفكار اللاعقلانية:

رقم البند	يقيس	لا يقيس	معامل الصدق	القرار	رقم البند	يقيس	لا يقيس	معامل الصدق	القرار
01	5	0	1	مقبول	23	3	2	0,2	مقبول
02	5	0	1	مقبول	24	4	1	0,6	مقبول
03	2	3	-0,2	يُحذف	25	3	2	0,2	يُحذف
04	5	0	1	مقبول	26	4	1	0,6	مقبول
05	5	0	1	مقبول	27	3	2	0,2	يُحذف
06	5	0	1	مقبول	28	5	0	1	مقبول
07	4	1	0,6	مقبول	29	5	0	1	مقبول
08	5	0	1	مقبول	30	5	0	1	مقبول
09	5	0	1	مقبول	31	5	0	1	مقبول
10	5	0	1	مقبول	32	5	0	1	مقبول
11	5	0	1	مقبول	33	4	1	0,6	يُحذف
12	4	1	0,6	مقبول	34	5	0	1	مقبول
13	5	0	1	مقبول	35	4	1	0,6	مقبول
14	4	1	0,6	مقبول	36	5	0	1	مقبول
15	4	1	0,6	مقبول	37	5	0	1	مقبول
16	4	1	0,6	مقبول	38	5	0	1	مقبول
17	4	1	0,6	مقبول	39	5	0	1	مقبول
18	4	1	0,6	مقبول	40	4	1	0,6	مقبول
19	4	1	0,6	مقبول	41	5	0	1	مقبول
20	4	1	0,6	مقبول	42	5	0	1	مقبول
21	4	1	0,6	مقبول	43	5	0	1	مقبول
22	4	1	0,6	مقبول	44	3	2	0,2	يُحذف

ملحق رقم (4)

يوضح اتفاق الأساتذة المحكمين على عبارات استبيان القلق الاجتماعي

رقم البند	تقيس	لا تقيس	معامل الصدق	القرار	رقم البند	تقيس	لا تقيس	معامل الصدق	القرار
01	4	1	0,6	مقبول	13	5	0	1	مقبول
02	5	0	1	مقبول	14	5	0	1	مقبول
03	5	0	1	مقبول	15	5	0	1	مقبول
04	5	0	1	مقبول	16	4	1	0,6	مقبول
05	5	0	1	مقبول	17	3	2	0,2	مقبول
06	5	0	1	مقبول	18	5	0	1	مقبول
07	5	0	1	مقبول	19	5	0	1	مقبول
08	5	0	1	مقبول	20	5	0	1	مقبول
09	3	2	0,2	يحذف	21	5	0	1	مقبول
10	5	0	1	مقبول	22	5	0	1	مقبول
11	5	0	1	مقبول	23	5	0	1	مقبول
12	5	0	1	مقبول					

ملحق رقم (5)

البنود المحذوفة والمعدلة من الأدوات

استبيان الأفكار اللاعقلانية		
الرقم	البند	التعديل
03	أتمنى أن يتقبل الأفراد المحيطين بي كل تصرفاتي.	محذوف
23	أتوقع الفشل في حياتي المالية والشخصية.	محذوف
25	تعرضي لمشكلة ما يلهيني عن تحقيق أهدافي.	محذوف
27	أشعر بالتوتر عند تعرضي لمشكلة ما.	محذوف
44	غالباً ما تسير الأمور عكس ما أريده.	محذوف
08	أرى أن عدم إنجاز أعمالي يقلل من قيمتي.	أرى أن ارتكاب خطأ في أعمالي يقلل من قيمتي.
15	أنزعج إذا سارت أموري على النحو الذي لا أتمناه.	أخاف بشدة أن تسير أموري على النحو الذي لا أتمناه.
استبيان القلق الاجتماعي		
09	أكون متوتراً عند اجرائي اختباراً شفهيًا.	محذوف
17	ينتابني القلق بشأن مظهري الشخصي.	محذوف
1	أشعر بالدوخة عند الحديث أمام الآخرين.	أشعر بالدوار أثناء الحديث أمام الآخرين.

ملحق رقم (6)

الاستبيان في صورته النهائية (للتلاميذ):

أخي التلميذ/ أختي التلميذة،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن آرائك،

أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في البديل المناسب في ورقة الاجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها، علما بأنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة .

وقد تم اختيار كم لأهمية آرائكم في نجاح هذه الدراسة علما بأن هدفها البحث العلمي.

وأرجو التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين.

ولك /لكي خالص الشكر والتقدير.

إعداد الطالبة:

خلافي دليلة.

1. بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات التي تعبر عن أفكارك واتجاهات يؤمن بها البعض ويرفضها البعض، ويلي كل عبارة ثلاثة اختيارات "لا ترد أبدا" "ترد أحيانا" "ترد دائما"

الرقم	العبارة	لا ترد أبدا	ترد أحيانا	ترد دائما
01	ينبغي أن تتال كل تصرفاتي القبول من الجميع.			
02	أسعى للقيام بالأعمال الصعبة التي تفوق قدراتي.			
03	أوجه اللوم إلى كل شخص يرتكب خطأ ولو كان بسيطا.			
04	أبالغ في تقدير وقوع الأمور السيئة.			
05	أرى ما أشعر به من تعاسة سببها ظروف تخرج عن إرادتي.			
06	لن أستطيع أن أعمل ما أحب.			
07	أتجنب تحمل المسؤولية.			
08	معظم المواقف الماضية يكون تأثيرها واضح علي في الحاضر والمستقبل.			
09	لا أستطيع الاستمتاع في الحياة طالما غيري حزين.			
10	أشعر بالعجز عندما لا أجد حلا لمشكلاتي.			
11	أضحى باهتماماتي لكي أكون محبوبا.			
12	أحبط عندما لا أحصل على درجات عالية في عملي.			
13	أنزعج عندما أفعل خطأ حتى ولو كان بسيطا.			
14	أتوقع الفشل في أي عمل أؤديه.			
15	أعتقد أن الأفراد المحيطين بي هم السبب فيما أعانيه من مشكلات.			
16	لن أستطيع مساعدة أهلي في المستقبل.			
17	أتوقع النتائج السيئة لمشكلاتي باستمرار.			
18	أهتم بمساعدة الآخرين لي حتى في أبسط أمور حياتي.			
19	لن يتغير سلوكي في المستقبل لأنه مرتبط بما حدث لي في الصغر			

			20	أُتأثر بسرعة بمشكلات الآخرين.
			21	أُتصور أن هناك حلا واحدا لكل مشكلة.
			22	أُتقن عملي على أكمل وجه مهما كانت الظروف.
			23	أرى أنه يجب معاقبة الشخص المخطئ مهما كانت الأسباب.
			24	أُخاف بشدة أن تسير أموري على النحو الذي لا أتمناه.
			25	أُتقف الظروف الخارجة عن إرادتي ضد سعادتي.
			26	أُيقلقني أن أعمل الأشياء بنفسِي.
			27	أرى أنني متأثرة بما حدث لي في الصغر.
			28	أُشارك الآخرين مشكلاتهم لدرجة التقصير القيام بواجباتي.
			29	أُشعر بالحزن عندما لا أستطيع الوصول لحل لمشكلاتي.
			30	أُهتم اهتماما بالغا برأي الآخرين عني.
			31	أرى أن ارتكاب خطأ في أعمالي يقلل من قيمتي.
			32	الشخص الذي يفعل أعمالا سيئة سوف يكون سيئا.
			33	أُرفض النتائج الخاصة بأموري عندما تأتي مخالفة لتوقعاتي.
			34	أُيلعب الحظ دورا كبيرا في مشكلاتي.
			35	أُشعر أن من حولي يتجنبون التعامل معي.
			36	أُفضل تجنب المشكلات بدلا من مواجهتها.
			37	لا أستطيع المذاكرة بمفردي.
			38	لا يمكن للفرد من التخلص من تأثير الماضي إذا حاول ذلك.
			39	عندما أتعاطف مع الآخرين أنخرط في مختلف مشكلاتهم.

2.فيما يلي كل عبارة اختيران هما "تطبق" "لا تتطبق" اختر من بينها.

الرقم	العبرة	تطبق	لا تتطبق
01	أشعر بالدوار عند الحديث مع الآخرين.		
02	من الصعب علي الحديث مع شخص آخر.		
03	يصعب علي التعبير عن رأيي في أي نقاش.		
04	أرتبك في حال وجودي بين مجموعة من الناس.		
05	أشعر بالخوف قبل لقاء الآخرين.		
06	أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع والأماكن العامة.		
07	أكون مترددا عندما أريد أن أسأل عن شارع معين.		
08	أستصعب العمل عندما أشعر أن أحدا ينظر إلي أثناء قيامي به.		
09	أتمتع بالحديث أمام جمهور من الناس.		
10	أشعر بالآلام في معدتي عندما يطلب مني أن أتكلم أمام الناس.		
11	أشعر بالتوتر إذا كنت في حفلة يكون فيها تصوير الحاضرين.		
12	أخشى أن أرتكب خطأ عندما أتحدث أمام الآخرين.		
13	أكون عصبيا عندما يطلب مني عرض موضوع مرتبط بالدراسة.		
14	أشعر بالتوتر عندما أتحدث مع مجموعة الزملاء.		
15	ينتابني القلق بشأن سلوكي أمام الناس.		
16	ينتابني التوتر عند مصافحة الآخرين.		
17	أشعر بالتوتر عندما أرد على شخص لا أعرفه في الهاتف.		
18	ينتابني القلق عندما أتناول الطعام أمام أشخاص غريباء.		
19	أكون متوترا عندما يصبح لزاما علي التحدث مع المدرسين.		
20	أمتنع عن تكوين علاقات مع الآخرين.		
21	أشارك زملائي في مناسبات أو الحفلات المدرسية.		

ملحق رقم (7)

يوضح حساب المتوسطات والنسب المئوية لجميع فقرات استبيان الأفكار اللاعقلانية

المتوسط الحسابي	دائما		أحيانا		أبدا		البند
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
2,01	%15	9	%71,7	43	%13,3	8	01
2,18	%33,3	20	%51,7	31	%15	9	02
1,9	%20	12	%50	30	%30	18	03
1,98	%25	15	%48,3	29	%26,7	16	04
2,33	%40	24	%53,3	32	%6,7	4	05
2	%25	15	%50	30	%25	15	06
1,7	%6,7	24	%56,7	34	%36,7	22	07
2,3	%40	15	%50	30	%10	6	08
2,06	%28,3	4	%50	30	%21,7	13	09
2,33	%51,7	24	%30	18	%18,3	11	10
1,93	%28,3	17	%36,7	22	%35	21	11
2,51	%60	36	%31,7	19	%8,3	5	12
2,55	%58,3	35	%38,3	23	%3,3	2	13
1,9	%18,3	11	%53,3	32	%28,3	17	14
1,93	%16,7	10	%60	36	%23,3	14	15
1,5	%10	6	%30	18	%60	36	16
2,08	%26,7	16	%55	33	%18,3	11	17
2,45	%60	36	%25	15	%15	9	18
1,96	%31,7	19	%33,3	20	%35	21	19
2,21	%36,7	22	%48,3	29	%15	9	20
1,95	%21,7	13	%51,7	31	%26,7	16	21
2,45	%50	30	%45	27	%5	3	22

2,11	%38,3	23	%35	21	%26,7	16	23
2,6	%68,3	41	%23,3	14	%8,3	5	24
2,08	%25	15	%58,3	35	%16,7	10	25
1,8	%18,3	11	%43,3	26	%38,3	23	26
2	%30	18	%40	24	%30	18	27
1,96	%23,3	14	%50	30	%26,7	16	28
2,66	%70	42	%26,7	16	%3,3	2	29
2,11	%28,3	17	%55	33	%16,7	10	30
2,18	%43,3	26	%31,7	19	%25	15	31
2,35	%43,3	26	%48,3	29	%8,3	5	32
2,4	%35	21	%56,7	34	%21,7	13	33
2,63	%41,7	25	%60	36	%18,3	11	34
1,65	%15	9	%45	27	%30	18	35
1,96	%23,3	14	%50	30	%26,7	16	36
1,71	%15	9	%41,7	25	%43,3	26	37
2,01	%33,3	20	%35	21	%31,7	19	38
2,31	%38,3	23	%55	33	%6,7	4	39