الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده – جامعة عمران

إعداد طالب الدكتوراه
شايع عبد الله مجلي

إشراف الدكتور
كمال يوسف بلان

كلية التربية
جامعة دمشق

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران وذلك من خلال:

1- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران، وهل لمتغير الجنس أثر على هذه العلاقة؟.

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

3- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده – جامعة عمران وبيان الفروق ذات الدلالة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وتكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية صعده- جامعة عمران. واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية.وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية.
- انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس.
- كان مستوى الضغوط النفسية بدرجة معتدلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الطلبة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

المقدمة:

برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة، وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصورة خاصة، ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية إليس (Ellis) والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي. وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقاً من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها(Scott, 1991, p.120).

ويرى إليس"Ellis" أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه، واللا واقعي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكاراً لا عقلانية، وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية (Maddi, 1996, p.171-172).

ويشير إليس"Ellis" إلى أن الأفكار اللاعقلانية (Irrational Beliefs)هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (need) وأفعال الوجوب (Must Ought to, Have to) حيث تمثل مطالباً ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعده على تحقيق أهدافه (Ellis &Harper, 1976, p.13). أما الأفكار العقلانية (Rational Beliefs)

فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعده على تحقيق أهدافه، وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات وأولويات الفرد، وهي صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقي (Albert Ellis ,1979) (الصباح والحموز، 2007،ص285).

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات، يواجه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات زيادة وتنوعاً في مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والضغوط النفسية مما يجعل العلماء والدارسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية اهتماماً متزايداً للكشف عن آثاره الخطيرة على صحة الفرد النفسية والجسدية وعلاقتها ببعض المتغيرات في مجالات حياة الفرد المختلفة.

فالإنسان يتعرض بشكل دائم لمشاكل الأبناء، وضغوطات العمل، وتلوث البيئة، وأزمة المواصلات، ومنها الضغوط النفسية التي تواجه الفرد عندما تكون متطلباته تفوق حدود قدرته أو تتفوق على ما لديه من استعدادات وقدرات (القذافي، 1998، ص116).

ويذكر سيلي(Selye) بهذا الصدد أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية والتي يمكن أن تؤثر سلباً أو إيجابياً على وظائف الإنسان بحسب طبيعة وشدة هذه الضغوط، ومن خلال متابعة البحوث التي قام بها (ستيرلي) في هذا المجال اتضح أنه في حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والبيئة الخارجية مع فشل التعامل معها، قد تسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد (جباري، 1998، ص10) .

ولهذا يرى الباحث أن نظرية إليس في العلاج النفسي تؤكد على الارتباط الوثيق بين السلوك والانفعال والتفكير الإنساني المضطرب، إذ ترى أن الإنسان هو الذي يخلق إلى حد كبير مشكلاته الانفعالية بطريقته اللاعقلانية في التفكير، ومن ثمَّ هو قادر على

التقليل من حدة هذه المشكلات؛ كما تشير إلى الاضطراب الانفعالي وخاصة العصاب، لا يتأثر فقط بالتفكير اللاعقلاني بل أيضاً بالعوامل الأسرية والاجتماعية والبيولوجية (Dryden, 1995, p.8-11).

مشكلة البحث وأهميته:

هناك ظروف وأحوال تدفع الطلبة في الجامعات إلى الاضطراب و القلق، على ذواتهم ومستقبلهم، وهذا الشكل من عدم الاستقرار يؤثر في انفعالاتهم وتصرفاتهم، ولعل السبب في زيادة حدة الاضطراب والقلق عند شخص وانخفاضه عند شخص آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده وطريقة التفكير- العقلاني أو اللاعقلاني – التي يتبناها الشخص ويفسر الأحداث من حوله، حيث يرى (البرت إليس Albert Ellis) أن "هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية وذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار اللاعقلانية، فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين – عدوانيين – دفاعيين – قلقين – شاعرين بالذنب – غير فعالين – منطوين على أنفسهم – غير سعداء، فإذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية فلا يمكن أن يقعوا ضحية الاضطرابات الانفعالية" (Ellis, 1975) (طاهر، 1995، ص1). فتشير دراسة (سميث،1982) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة من طلبة الجامعة التي حصلت من خلالها إجابة الطلبة على كل من اختبار هاردمان (Hardman – H.T.) للأفكار اللاعقلانية واختبار باجير(Bager) لقبول الذات، من جهة أخرى مؤيدة بذلك وجود علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وسوء تكيفهم، كما قام باجير1984 (Bager) بالدراسة الموسومة بـ(انخفاض تقدير الذات لدى طلبة الجامعة) توصل فيها إلى أن العناصر في تحقيق الذات ترتبط بالأفكار اللاعقلانية وتظهر عندهم على شكل توقعات مطلقة

مبالغ فيها في الفرد والآخرين وعلى شكل اعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة بالإضافة إلى مبالغات لا عقلانية سلباً نحو الذات، وتوصل (بيومبو، 1984) في بحثه الموسوم (تأثيرات الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والاختبارات الإدراكية في المنافسة المنظومة) إلى أن هناك علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية وسمة القلق (طاهر، 1995، ص3).

أن نظرية إليس لم تجذب انتباه الباحثين الغرب فحسب بل جذبت الباحثين العرب لدراسة هذه المشكلة ومن روادها (الريحاني) حيث قام بعدة بحوث على طلبة الجامعات الأردنية لدراسة هذه المشكلة منها: تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية 1985، الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين 1978، الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني 1989، وتوصل من خلالها إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة الأردنية، وفي عُمان توصل حسن والجمالي في بحثهم الموسوم (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس) إلى أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين الطلبة، وتوجد علاقة بين تلك الأفكار وبين الاضطرابات الانفعالية دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة (حسن والجمالي، 2003، ص216-220). فتشير الدراسات إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة الأمر الذي يولد لديهم العديد من الضغوط النفسية التي تربك توازن الشخصية لدى كل واحد منهم وتعرقل نموهم من الكفاءة العلمية وهذا يؤثر على المخرجات النوعية للمؤسسات التربوية الجامعية الأمر الذي جلب انتباه الباحث للقيام بدراسة هذه المشكلة، كما أن نتائج هذا البحث يمكن أن يستفيد منها المختصون والمرشدون في التعليم العالي والبحث العلمي لمعالجة هذه الظاهرة وأمثالها أذا تم إثباتها لدى طلبة الجامعة، فوجودها سيعرض الطلبة الجامعيين إلى حالات من الضغوط النفسية تتمثل في مجالات نفسية متعددة تخرجه عن سويته، وقد

تقوده إلى حد الاضطرابات النفسية التي تضر شخصيته من جهة، وتخفض من الإنتاج النوعي لمخرجات التعليم من جهة أخرى، لذا فإن مبررات القيام بهذا البحث تتجلي فيما يأتي:

1- قلة البحوث التي تناولت انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات في المجتمع اليمني .

2- ندرة البحوث التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية التي يفيد منها المختصون في الإرشاد النفسي في مجال التعليم العالي والبحث العلمي.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران وذلك من خلال:-

1- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران،وهل لمتغير الجنس أثر على هذه العلاقة ؟.

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

3- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران، وبيان الفروق ذات الدلالة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

فرضيات البحث:

1- لا توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث ووفقاً لمتغير الجنس.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والوسط الفرضي للمقياس.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية والوسط الفرضي للمقياس.
4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس.
5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس.

حدود البحث:

الحدود المكانية: تتمثل في إجراء وتطبيق أدوات البحث الحالي على طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران، بالجمهورية اليمنية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث على طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران عام (2009- 2010م).

الحدود البشرية: تم تطبيق هذا البحث على الذكور والإناث في جميع أقسام الكلية من طلبة كلية التربية صعده-جامعة عمران.

الحدود الموضوعية والعلمية: استخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس الضغوط النفسية وتطبيقهما على عينة البحث للكشف عن العلاقة بينهما.

مصطلحات البحث وتعريفاته:

أولاً: الأفكار اللاعقلانية

تعريف باتر سون(1980): "هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي" (شوبو، 1995، ص6) .

تعريف الصباح والحموز: "هي عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا مع الواقع الفعلي للأمور وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات ترتبط

والآخرين، وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها" (الصباح والحموز، 2007، ص289).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجابته على مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده الباحث.

ثانياً: الضغوط النفسية

تعريف لازارس (Lazarus): "الضغوط أحداث خارجة عن الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي أو هي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما "(**Lazarus** ,1969,p.167).

تعريف سنان:" حالة من التوتر والضيق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديداً يعيقه عن التوافق السليم" (سنان، 2004، ص10).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحث.

منهج البحث: يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لكشف العلاقة بين درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات الضغوط النفسية لدى عينة البحث، وتبعاً لمتغير الجنس .

الإطار النظري:

أولاً: الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

الأفكار اللاعقلانية: ميز إليس بين نوعين من المعتقدات لدى كل فرد هما:

1- المعتقدات العقلانية: وهي المعتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، إنها ذات مضمون نسبي وليس حتمي، وهي

تفضيلية وليست وجوبيه. ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية. أما كلمة العقلانية من وجهة نظر الإرشاد العقلاني لا تعني عدم الانفعالية، بل الأشخاص العقلانيون قد يكونون انفعاليين لدرجة عالية فقد يشعرون بالإحباط أو الانزعاج أو الندم عندما لا تحدث الأمور بشكل جيد في حياتهم (Palmer,& Dryden, 2002, p.7).

2- المعتقدات اللاعقلانية: وهي تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية(الفرخ، وتيم، 1999، ص73).

مسلمات الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

يستند الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مجموعة من الأسس والمسلمات المتعلقة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه ومصدر اضطرابه وهي :

1- البشر يولدون ولديهم استعداد أن يكونوا عقلانيين ومحققين لذواتهم، أو أن يكونوا غير منطقيين في سلوكهم قاهرين لأنفسهم .

2- الإنسان قد يكون عقلانياً ولا عقلانياً أحياناً، وحين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة.

3- التفكير وأسلوبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل: ماضي الفرد، وخبراته السابقة، وقدراته على التعليم، ومستوى ثقافته، ومستوى تعليمه، وتنشئته الاجتماعية، والعوامل الثقافية والحضارية، وتأثير البيئة المحيطة به.

4- الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي ينتج من التفكير اللاعقلاني، فالعصابي شخص أفكاره لا عقلانية، عاجز انفعالياً، سلوكه مدمر لذاته.

5- الإنسان يعبر عن فكره برموز لغوية، والفكر والانفعال يتضمنان الحديث مع الذات Self-Talking في شكل جمل، فإذا كان الفكر مضطرباً صاحبه انفعال مضطرب وينتج عنه سلوك مضطرب كذلك .

6- تفكير الإنسان واتجاهاته نحو الأحداث هو الذي يجعل مدركاته حسنة أو رديئة، نافعة أو ضارة، أو مطمئنة أو مهددة. فالتفكير الخطأ يؤدي إلى انفعال خطأ، والعكس صحيح .

7- التعصب والتحيز والتزمت والتطرف والجمود والتصلب والاعتقاد في الخرافات يؤثر في التفكير ومن ثمَّ على الانفعال المصاحب له.

8- إن الحدث المنشط للأفكار اللاعقلانية قد ينتهي وتبقى الأفكار والانفعالات المدمرة للذات كما هي .

9- الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الانفعالات السالبة ينبغي مناقشتها ومهاجمتها وتعديلها بإعادة تنظيم الإدراك منطقياً وعقلياً (أحمد، 2004، ص18، إسماعيل، 2008، ص29-30).

نظرية (A , B , C) عند إليس في الشخصية

لم يهتم ألبرت إليس Albert Ellis بتكوين نموذج نظري للشخصية بحيث تمر بمراحل نمو، لكنه ركز على كيفية إعادة النمو(Redevelopment) أكثر من التركيز على النمو (Development) (الشناوي، 1994، ص105). لكن جوهر نظريته يقوم على أساس أن مجموعة من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية وما يؤدي إليها من افتراضات أو تفسيرات هي سبب معظم الاضطرابات الانفعالية (llis,1973, p.88). ويوضح إليس نموذج نظريته ما يسمى (أي، بي، سي) (A , B , C) فالرمز(A) يدل على الحوادث التي نقابلها في حياتنا اليومية وهو الحرف الأول لمصطلح

(Activating Event) ويعني الأحداث التي تمر بنا في حياتنا اليومية والتي تحرك التفكير لدينا وتؤدي إلى حالة انفعالية مثل الشعور بالارتياح أو الانزعاج، هذه الأحداث تشمل كل ما يواجهنا في حياتنا اليومية في الاستيقاظ في وقت مبكر أو متأخر – النظر إلى الساعة – ملاحظة ضيق الوقت اللازم لكي نعد أنفسنا للذهاب للعمل (هي الحدث المؤثر على الشخص). أما الرمز(B) فيدل على نظام المعتقدات لدينا وهو الحرف الثاني لمصطلح (Belief System) ويرمز إلى التفسيرات اللامنطقية للفرد والقناعات الموجودة التي تظهر في الحديث مع الذات لهذا الحدث.(A) فمثلاً مجرد الاستيقاظ المبكر قد يجعل الشخص يفكر بأنه يتمنى لو يتاح له المجال لينام مدة أطول وأن من الأسى أن يسير الأمر على غير ما يتمناه. أما الرمز(C) فيدل على رد الفعل السلوكي أو الاضطراب الانفعالي لدى الشخص مثل القلق التي تظهر في هذا الموقف ويرمز للحرف بمصطلح (Consequence) في المثال المذكور فYن الاستيقاظ المبكر سوف يعطي الشخص شعوراً بالانزعاج وتذمره من الحياة ويظهر بوضع غير مريح لمن يراه على هذا الوضع، وهذا حدث بالنسبة لشخص (A) الذي ينظر إليه ليستثير نظام المعتقدات لدى الناظر (B) فيؤدي إلى نواتج انفعالية لديه وسلوك (C) فقد يفكر الشخص الثاني أن وجهه يتكدر عندما يراني لاشك أنه لا يحبني.

تصنيف المعتقدات اللاعقلانية

توجد معتقدات لا عقلانية عديدة واسعة الانتشار تؤدي إلى العديد من أشكال الاضطراب النفسي، وتم تصنيف هذه المعتقدات بطرق مختلفة وفي البداية اقترح إليس أحد عشر معتقداً لا عقلاني يرتبط مع الاضطراب النفسي وهي:

1- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً في بيئته ومن قبل كل المحيطين به.

2- ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون شخصاً ذا قيمة وجديراً بكل شيء.

3- بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب.

4- من النكبات المؤلمة ألا تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها.

5- تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم بها.

6- الأشياء الخطرة أو المخيفة تُعدّ سبباً للانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يستعد لمواجهتها.

7- الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن أن نواجهها .

8- يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائماً إلى جانبه شخص أقوى منه، يعتمد عليه.

9- إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها.

10- ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات.

11- هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إلية وإلا فان النتائج سوف تكون مؤلمة (بلان، 2007،ص 207-212). ومؤخراً وصف إليس المعتقدات اللاعقلانية السابقة على أنها اشتقاقات من معتقدات وجوبيه ثلاثة هي:

1- يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ، وأن أحظى بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعباً، وسأكون شخصاً لا قيمة له.

2- يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني، وأن يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.

3- يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات، وأن أحصل على كل ما أريد بسهولة (محمد، 1999، ص30-31). وبذلك ينظر الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى هذه الوجوبيات الثلاثة على أنها هي الأساس في وجود المعتقدات اللاعقلانية السابقة الذكر.

ثانياً الضغوط:

مفهوم الضغوط : ليس من السهل أن نجد تعريفاً شاملاً متفقاً عليه للضغوط، فالمصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات بمعان مختلفة تبعاً لمجالاتهم وموضوعاتهم، إن الأطباء والمهندسين وعلماء النفس، والمتخصصين في الإدارة واللغة، كل منهم يستخدم كلمة الضغوط تبعاً لتخصصه ومجاله.

فيتحدث عنه الأطباء في إطار الآليات الفسيولوجية (Mechanism) ويستخدمها المهندسون للإشارة إلى مدى التحمل (الخرساني مثلاً) ويتناول علماء النفس المصطلح أحياناً في ضوء تغيير السلوك، والإداريون بمعنى تحديات المنظمة، ويتناوله اللغويون للتأكيد على المقطع أو نبرة الصوت (Syllabe – Emphasis) أما الأفراد العاديون أو غير المهنيين فيعني المصطلح لديهم – غالباً أي شيء تحت الشمس (Any thing under the sun) وحين نكون بصدد عمل موازنة مالية للمنزل فقد نستخدم المصطلح في الدلالة على قصور الآباء في الإنفاق على أطفالهم، ونرى من ذلك أن استخدام المصطلح يكون في الجانب المرغوب والطبيعي (المهندسون – واللغويون) وبعضهم الآخر يعدّ استخدامه للمصطلح مؤشراً على ما يعاني منه الأفراد (الأطباء والأفراد غير المهنيين) (الفرماوي وأبو سريع، 1993، ص12) .

وزاد الاهتمام بالضغوط وبما تسببه من اضطرابات جسمية ونفسية في السنوات الأخيرة، إذ تضمن الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث الصادر عن رابطة الأطباء النفسانيين الأمريكية عام1980 الذي يعرف اختصاراً (DSM . III) وصفاً للأمراض

الحاصلة من جراء الضغوط، في حين لم تكن مثل هذه الأمراض متضمنة في الدليل الأول الصادر عام 1956 أو الدليل الثاني عام 1967 . كما تضمن الدليل التشخيصي الرابع الصادر عن رابطة الأطباء النفسانيين الأمريكية عام 1994 الذي يعرف اختصاراً (DSM . IV) وصفاً للأمراض من الضغوط. (الزبيدي، 2000، ص24)

أنواع الضغوط: نتيجة للدراسات المختلفة والنتائج التي توصلت لها، ظهرت نماذج وتصنيفات عدة للضغوط منها :

1- **تصنيف موراى (1975)** الذي قسمها إلى ثلاثة أنواع:

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

ب- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية : وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييراً مؤقتاً من العادات وفي أسلوب الحياة .

ج- ضغوط الأزمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة (Moore, 1975, p.735)، (الجبلي، 2006، ص22-23).

2- **وحدد سيلي(Selye,1980)** الضغوط التي يتعرض لها الأفراد إلى أربعة أنواع هي:

أ- الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق علية الكرب.

ب- الضغط النفسي الجيد: وله متطلبات لإعادة التكيف مثل (المنافسة الرياضية، أو سفر، أو ولادة طفل) (النابلسي، 2009، ص99).

ج- الضغط النفسي الزائد: ناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد، وقدراته على التكيف معها.

د- الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني من الأنواع الأربعة للضغط النفسي (الزعبي، 2005، ص11-12).

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية: نلاحظ أن الضغوط تترك آثاراً نفسية وفسيولوجية واجتماعية مختلفة على الأفراد الذين يتعرضون لها ومن هذه الآثار:

1- الآثار الفسيولوجية: تتمثل هذه الآثار عند "كوبر" (اضطرابات الجهاز الهضمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز النفسي، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي، ومرض السكري، وفقدان الشهية) (الزعبي،2005، ص12).

2- الآثار النفسية: وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك وزيادة معدل الأخطاء، حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية وغير منطقية. وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي، والوسواس، وظهور الاكتئاب، والعجز، وضعف الضوابط الأخلاقية .

3- الآثار السلوكية العامة: تتمثل في اضطرابات الكلام، اضطرابات عادات النوم، الشك في الأصدقاء والأقارب، الاعتماد على الآخرين.

4- الآثار الاجتماعية: تتمثل في التوتر، إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية (الحربي،2002، ص7).

نظريات الضغوط

1- نظرية سيلي(Selye): حيث ساق سيلي توضيحات جادة لتأثيرات الضغوط واستخراج نموذج لأعراض التكيف العام ويحددها (هانز سيلي) بثلاث مراحل هي:

أ- مرحلة الإنذار: وتبدأ باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط، إذ تتناقض المقاومة الفسيولوجية ويتعرض الفرد لبعض التغييرات الجسمية، وتتضمن الاستجابة الإنذارية إثارة الجهاز العصبي وإفراز بعض الهرمونات، كهرمون الأدرنالين في الدم. وتحدث نتيجة ذلك زيادة في نبض القلب وسرعة التنفس، وزيادة تدفق الدم لعضلات الجسم، حتى يتمكن الفرد من مواجهة الضغوط.

ب- مرحلة المقاومة : وبها يحاول الجسم التغلب على العامل الضاغط وتكون المقاومة مرتفعة، فإذا انتهى الموقف عاد الجسم إلى حالته الطبيعية، وإذا ما استمر الضغط ينتقل إلى المرحلة الأخيرة، وتحصل المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض أجهزة الجسم كجهاز الدوران والتنفس وغيرها.

ج- مرحلة الاستنزاف(الإنهاك): وفي هذه المرحلة يكون الجسم قابلاً للإصابة بالمرض بشكل كبير نتيجة استمرار الموقف الضاغط لمدة طويلة، وتحدث في هذه المرحلة الأمراض المتعلقة بالضغوط، كالقرحة وأمراض القلب والسكر، ويتأتى من خلال استنزاف المقاومة. (الفرماوي وأبو سريع، 1993، ص26-27)

2- نظرية أحداث الحياة الضاغطة: تركز هذه النظرية على أحداث الحياة التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته، وقد بدأ الاعتماد عليها في الثلاثينيات من القرن العشرين، ممثلة في دراسات ماير الذي قام باستخدام قوائم خبرات الحياة عند دراسة تاريخ الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي قد تكون من مسببات المرض. وتعد محاولات (هولمز وراهي) حول الاهتمام بالأحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة والتي يحتمل أن تكون ذات تأثير على الفرد، خير تعبير لهذه النظرية، فقد ركز على الأحداث التي قد تؤثر على الأفراد في مجالات الحياة كافة، كالمجال العائلي والمهني والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي، والتي يمكن أن تكون سلبية أو إيجابية، مخزية أو مفرحة. (أحمد، 1998، ص18-19)

3- **نظرية (موس وشيفر)**: حددت هذه النظرية مراحل استجابة الفرد بثلاث مراحل بحسب قوة الحدث الضاغط وهي:

أ- المرحلة الأولى: هي الخصائص الشخصية وطبيعة الحدث الضاغط وطبيعة البيئة من علاقات اجتماعية.

ب- المرحلة الثانية: هي إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه وتتوقف على إدراك الحدث الضاغط، والقيام بالأعمال التوافقية، وتوظيف مهارات التوافق.

ج- المرحلة الثالثة: وهي نتائج الحدث الضاغط وآثاره في الفرد وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل جميع ما تقدم. (السلطاني، 1994، ص23)

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

دراسة: (الريحاني، 1987) في الأردن بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني)).

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية، وأثر عامل الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني كما هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.
- تكونت عينة الدراسة من (400) طالبٍ وطالبة .
- استخدم اختبار (الريحاني) للأفكار العقلانية واللاعقلانية .

- دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما دلت النتائج على وجود فروق بين الذكور والإناث، ولم تظهر فروق على التخصص.

دراسة:(طاهر، 1995) في العراق بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها الضغوط النفسية وأساليب التعامل))

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها إليس على أنه متغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها على أنهما متغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق.
- تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعتي بغداد والمستنصرية.
- استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية، واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- ومن أهم النتائج : تنتشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعات، وأن هناك أسباباً متنوعة هي السبب وراء معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية.

دراسة :(مزنوق 1996) في مصر بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين))

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعة، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية .
- تكونت عينة الدراسة من (332) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وحلوان.

- استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية، قائمة الضغوط اليومية، بطاقات من اختبار التات T.A.T، مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة.

- ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي، كما توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث .

دراسة: (الأميري، 1998) في اليمن بعنوان: ((الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي))

- هدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ومدى الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لـ (الجنس- التخصص- المستوى).

- تكونت عينة الدراسة من (308) طالب وطالبة من طلاب جامعة تعز للمستوى الأول والرابع.

- استخدم الباحث الأداة التالية: مقياس الضغوط النفسية من إعداد العبادي (1995) بعد تكييفه على البيئة اليمنية.

- ومن أهم النتائج:أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير التخصص.

دراسة: (رتيب، 2001) في سورية بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق))

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي بين طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.
- عينة الدراسة: كانت نسبة العينة التي تم سحبها من المجتمع الأصلي (4%) العلوم الاجتماعية والإنسانية و(9%) العلوم الطبية و(9.5%) العلوم الأساسية والتطبيقية.
- استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية، واختبار القلق الاجتماعي.
- ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، كما بينت النتائج الإحصائية عدم وجود أثر للجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي و الأفكار اللاعقلانية، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين القلق الاجتماعي.

دراسة :(حسن، والجمالي، 2003) في عُمان بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس))

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية.
- تكونت عينة الدراسة من (204) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية.
- استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني 1985، ومقياس الاكتئاب، ومقياس سمة القلق، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس الاغتراب.

- ومن أهم النتائج : تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين من طلاب الجامعة، وغياب أثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث ، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية.

دراسة: (أحمد، 2004) في اليمن بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز))

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين وهل لمتغير الجنس أثر على هذه الأفكار، كما هدفت إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين وهل لمتغير الجنس أثر على مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي .
- تكونت عينة الدراسة من (318) معلماً ومعلمة منهم (129) معلماً و(189) معلمة.
- استخدم الباحث أداتين هما: مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمين من إعداد الباحث، و مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين (مقياس الوشلي،1996).
- توصل الباحث إلى النتائج التالية: أن الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنتشرة بين المعلمين والمعلمات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين وفقاً للجنس ولصالح الذكور، كذلك توجد علاقة ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى العينة.

دراسة :(الصباح، والحموز، 2007) في فلسطين بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين))

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعات، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات تعزى إلى الجنس ومكان السكن والجامعة والتخصص.
- تكونت عينة الدراسة من (604) طالب وطالبة من طلاب جامعات الخليل، وبيت لحم، وبير زيت.

- استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (1985).
- ومن أهم النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور في حين لم تظهر النتائج فروقاً تبعاً لمكان السكن، والجامعة، والتخصص.

الدراسات الأجنبية:

دراسة: (جود زيلا وبرناديتي1991) في أمريكا بعنوان: ((الضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة للضغوط))

- هدفت الدراسة إلى بحث البيان المفصل للضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة للضغوط.
- تكونت عينة الدراسة من (95) طالباً وطالبة .
- استخدم الباحثان مقياسا (B.M.Godzella) والذي يتألف من (51) فقرة موزعة على تسعة مجالات.

وتوصلت الدراسة إلى الأنواع المختلفة من مسببات الضغوط مثل (الإحباط، خيبة الأمل، الصراعات، التغير في المكان أو البيئة أو الوضع، والضغط المفروض ذاتياً من قبل الفرد على نفسه) .

دراسة: ماريو(Mario Biase, 1998) في أمريكا بعنوان:(الكمالية (الكمال) وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية والاضطراب العصابي)).

- هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية بناء الكمالية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية .
- تكونت عيّنة الدراسة من(198) طالباً وطالبة من جامعة كميونتي.

- استخدمت الدراسة اختباراً متعدد الأبعاد للكمالية، واختبار المعتقدات الشخصية.
- توصلت الدراسة إلى أن الأبعاد الثلاثة للكمالية والمتمثلة في المنظور الذاتي والمنظور الغيري للكمالية والمنظور الاجتماعي للكمالية، كان لها علاقة ضعيفة مع الأفكار اللاعقلانية لكلا الجنسين، أما البعد الاجتماعي للكمالية فكان ذا علاقة وطيدة مع العصابية للذكور والبعدين الآخرين، بينما كان كل من البعد الذاتي والغيري ذا علاقة أوثق مع معطيات الإناث حيث (تبين أن البنات مغرورات أكثر من الذكور) في الوقت نفسه لم يكن هناك ترابط بين الكمالية والعصابية.

دراسة: هوري (Hori, 2007) في اليابان بعنوان: ((برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة))

- هدفت الدراسة إلى اختيار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة بما يتصل بمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات، وأسلوب تجنب الاقتران – السيطرة الذاتية- معرفة الضغط-استجابات الضغط في الاختبارات التي تمت في الاختبارات اللاحقة.
- تكونت عينة الدراسة من (27) طالباً من جامعة هيروشيما في اليابان .
- أدوات الدراسة: استخدم برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة.
- توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الإيجابية لمعرفة الضغط-القدرة على حل المشكلات واستجابات الضغط في الاختبارات التي تمت فيما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل في الاختبارات اللاحقة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

ويستخلص الباحث من خلال ما تم عرضة من دراسات ما يلي:

- أجريت جميع الدراسات على طلبة الجامعة ما عدا دراسة (أحمد، 2004) التي أجريت على المعلمين.
- اهتمام ظاهر بقياس الأفكار اللاعقلانية والضغوط، وإعداد اختبارات لذلك.

- انتشار الأفكار اللاعقلانية، والضغوط بين طلبة الجامعات بنسب مختلفة.
- تأثير العلاج العقلاني الانفعالي وفعاليته في علاج العديد من الأمراض والاضطرابات النفسية.
- وجود تفاوت في الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية، وكذلك الضغوط والجنس.

كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في الآتي:

1- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في البحث الحالي.

2- تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

3- مناقشة نتائج البحث.

إجراءات البحث:

لتحقيق هدف البحث المتضمن التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، كان لا بد من تحديد مجتمع البحث وعينته واستخدام المقاييس المناسبة والأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات وفيما يلي توضيح ذلك:-

مجتمع وعينة البحث:

أولاً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران، والتي تضم الأقسام الآتية(القرآن الكريم – اللغة العربية – الإنجليزي – كيمياء – الفيزياء – الرياضيات) وبلغ مجموع طلبتها المسجلين لعام 2009-2010م ((3060)) طالباً وطالبة موزعين على ستة أقسام، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) مجتمع البحث موزعين حسب الجنس

المستوى / القسم		الأول		الثاني		الثالث		الرابع		المجموع
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
1	القرآن الكريم	397	13	197	5	167	3	109	3	894
2	اللغة العربية	450	15	209	12	145	5	187	3	1026
3	الإنجليزي	234	6	147	5	47	2	38	2	481
4	الكيمياء	245	5	99	3	47	1	39	2	441
5	الفيزياء	41	1	20	-	17	1	39	-	119
6	الرياضيات	39	1	19	-	18	1	20	1	99
	المجموع	1406	41	686	30	441	13	432	11	3060

ثانياً: عينة البحث: بما أن أفراد مجتمع البحث غير متجانسين فقد تم تقسيمهم إلى طبقات منفصلة تبعاً للجنس لغرض إجراء المقارنة فيما بين الطبقات، لأن العينة التي يتم اختيارها بهذه الطريقة توفر إمكانية إجراء المقارنة فيما بين الطبقات (عودة، والخليلي، 1988، ص74)، وبناءً على ذلك اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لاختيار العينة:

- تم تطبيق المقاييس على عينة صغيرة بلغت (20) طالباً وطالبة للتأكد من وضوح التعليمات، والعبارات، وقدرة المفحوص على فهمها.

- تم تطبيق استطلاعي للمقاييس على العينة لمعرفة الصدق والثبات في مدينة صعده بطريقة عشوائية وبلغ عدد أفراد العينة(40) طالباً وطالبة.

- تم سحب العينة الرئيسية للبحث بطريقة عشوائية من أفراد المجتمع الأصلي بنسبة 10.2%، وقد بلغ عدد أفرادها ((300)) طالبٍ وطالبة، بواقع (220) من الذكور

و(80) من الإناث، وذلك من جميع أقسام الكلية، موزعين على المستويات الأربع في كلية التربية صعده – جامعة عمران، كما هو موضح بالجدول(2).

جدول (2) عينة البحث موزعين حسب الجنس

	المستوى / القسم	الأول		الثاني		الثالث		الرابع		المجموع
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
1	القرآن الكريم	30	10	15	4	14	3	9	3	87
2	اللغة العربية	33	12	11	10	10	5	16	3	100
3	الإنجليزي	18	6	10	5	3	2	2	2	48
4	الكيمياء	21	4	7	3	4	1	2	2	44
5	الفيزياء	3	1	2	-	1	1	3	-	11
6	الرياضيات	3	1	2	-	1	1	1	1	10
	المجموع	108	34	47	22	33	13	32	11	300

ثالثاً: أدوات البحث: لغرض تحقيق أهداف البحث والمتضمنة التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده – جامعة عمران، يتطلب أداتين هما:

أولاً: مقياس الأفكار اللاعقلانية

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية

أولاً : مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام الباحث ببناء مقياس للأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة منطلقاً من نظرية إليس (Ellis) والتي أورد فيها (11) فكرة لا عقلانية، كما أضاف الباحث الأفكار اللاعقلانية التي أضيفت في البيئة العربية.

تحديد مجالات و فقرات المقياس:

1- قام الباحث بدراسة نظرية إليس (Ellis) وكيف تفسر الاضطراب النفسي و تحليل مفصل لـ (11) فكرة اللاعقلانية والتي يعزو إليها الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

2- قام الباحث بالاطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية .

3- قام الباحث بإعداد قائمة بالأفكار اللاعقلانية بحيث تقيس جوانب ذات علاقة بالطلبة، وكان أساس المقياس هو:

أ- الإحدى عشرة فكرة التي أوردها إليس (Ellis) في نظريته.

ب- الأفكار اللاعقلانية التي أضيفت في البيئة العربية وهي:

1-الفكرتان اللتان أضافهما (الريحاني، 1985)(الفكرة الثانية عشرة والفكرة الثالثة عشرة) في البيئة الأردنية وهي :

- ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
- مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

2- الفكرتان اللتان أضافهما (مزنوق، 1996) في البيئة المصرية وهما:

- يجب ألاّ يخطط الإنسان لمستقبله لأن المستقبل غير مشجع.
- يجب أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين بمقدار حبه لهم.

3 - الفكرتان اللتان أضافهما (أحمد، 2004) في البيئة اليمنية وهي:

- أؤمن بأن النجاح مفتاحه الحظ.

- أؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.

4- توصل الباحث إلى (16) فكرة لا عقلانية عدّت مجالات للمقياس، وصاغ الباحث (32) فكرة لا عقلانية (فقرات المقياس)، بحيث يمثل كل مجال بعبارتين كما يوضحه الجدول (3) التالي:

جدول (3) يوضح مجالات مقياس الأفكار اللاعقلانية وأرقام عباراتها

م	المجال	أرقام العبارات
1	طلب الاستحسان	1، 17
2	طلب الكمال الشخصي	2، 18
3	لوم الآخرين	3، 19
4	عدم التسامح تجاه الإحباطات	4، 20
5	تضخيم دور الظروف الخارجية	5، 21
6	توقع الكوارث	6، 22
7	تجنب الصعوبات	7، 23
8	الاعتمادية	8، 24
9	الإحساس بالعجز تجاه الماضي	9، 25
10	الانزعاج لمشكلات الآخرين	10، 26
11	الحلول المثالية الكاملة	11، 27
12	الرسمية والجدية	12، 28
13	تمييز الرجل	13، 29
14	التشاؤم من المستقبل	14، 30
15	طلب الحصول على حب الآخرين بالتكافؤ	15، 31
16	دور الحظ في الحياة	16، 32

تحديد صلاحية الفقرات للمقياس: بعد أن تم إعداد الفقرات وتوزيعها حسب كل مجال عرضت على خبير لغوي لصياغتها من الناحية اللغوية. ومن ثم وزعت

الفقرات المقياس على خبراء ومحكمين في علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية، لمعرفة آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات وانتمائها للمجال، وتعريف المجالات، ومدى وضوح الفقرات، والحكم على مدى مناسبة بدائل المقياس المستخدمة، وعلى ضوء آرائهم وملاحظاتهم لم تحذف أي فقرة أو إضافة لأن نسبة الاتفاق أكثر من 80%، فضلت فقرات المقياس(32) فقرة كما هي.

صدق المقياس (Validity): يعد الصدق من المؤشرات الأساسية لأي أداة قياس أو اختبار موضوع معين وذلك لمعرفة إذا كان المقياس حقق الغرض الذي وضع من أجله بصورة جيدة (Stanley & Hopkins, 1972,p.70) . ويعدّ من أهم الخصائص السيكو مترية للاختبار أو المقياس إذ لا بد أن يكون صادقاً إلى الحد الذي يقيس السمة، أو الخاصية التي أعد لقياسها وعدم تأثره بالمتغيرات الأخرى(القمشي وآخرون، 2000، ص109). وللصدق أنواع والمستخدمة في هذا البحث هي:

1- صدق المحتوى(Content Validity): ويقصد بذلك مدى تطابق فقرات المقياس مع مضمون أو محتوى المقياس والذي يتم عن طريق إجراء تحليل منطقي لمواد المقياس وفقراته وبنوده، ولتحديد مدى تمثيله لموضوع القياس والمواقف التي يقيسها (الزوبعي وآخرون، 1981، ص39).

وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال تحديد مفهوم الأفكار اللاعقلانية، ووضع كل فقرة بحسب مجالها، وعرضها على المحكمين للتأكد من صلاحيتها ومحتوى الفقرات.

2- **الصدق الظاهري (Face Validity)**: يرى إيبل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس هو من خلال ملاءمة المقياس لما وضع من أجله ومدى وضوح التعليمات وصلاحية الفقرات وتحقق ذلك من خلال عرضه على خبراء أو محكمين، وبخاصة إذا كان هؤلاء المحكمون من ذوي الخبرة (Ebel, 1972, p. 55).

ثبات المقياس (Reliability): يعد الثبات من المؤشرات السيكو مترية للمقاييس النفسية، والمقصود بالثبات أن يعطي المقياس النتائج نفسها تقريباً إذا أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد (عبد الرحمن، 1983، ص298).

ولغرض الحصول على الثبات اعتمد الباحث على الطرق الآتية:

أ- طريقة إعادة الاختبار: طبق المقياس على عينة بلغت (40) طالباً وطالبة من كلية التربية، وبعد مرور أسبوعين أعيد على العينة نفسها، حيث يرى آدمز (1964) أن إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباتها يجب ألاّ يتجاوز فترة الأسبوعين من تطبيقها عليهم للمرة الأولى (الدوري، 1997، ص87). وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني كانت النتيجة أن معامل الثبات للمقياس بلغ (0.86) درجة، ويعد هذا الثبات مرتفع.

ب-. طريقة الاتساق الداخلي(ألفا كرونباخ): بلغ معامل الثبات للمقياس بهذه الطريقة (0.91) درجة، وهي قيمة تدل على ثبات المقياس. وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية: نظراً لعدم توافر مقياس للضغوط النفسية مخصص لهذا الغرض ومعد للبيئة اليمنية، حسب علم الباحث، فكان لا بد من إعداد أداة علمية مخصصة وفيما يأتي الخطوات التي اتبعها الباحث لبناء المقياس المذكور:

تحديد مجالات المقياس: اعتمد الباحث في تحديد مجالات المقياس على العديد من الإجراءات هي:

أ - الاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات التي تناولت الضغوط النفسية ومجالاته وكذلك نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية ومن هذه الدراسات

(الحلـــو،1989)، (التكريتـــي،1992)، (العبـــادي، 1995)،(الوشـــلي،1996)، (الأميري،1998)، (سنان، 2004).

ب- استشارة عدد من الخبراء في التربية وعلم النفس والإرشـــاد النفـــسي والقيـــاس والتقويم وعلى ضوء ما سبق حددت خمسة مجالات للمقياس هي: (مجال الضغوط الأسرية- مجال الضغوط الدراسية – مجال الضغوط الاقتصادية – مجال الضغوط الصحية – مجال الضغوط الاجتماعية) .

إعداد وصياغة فقرات المقياس: على ضوء الأدبيات والدراسات السابقة والاســـتعانة بالمقاييس التي هي قريبة من الموضوع، حصل الباحث على (69) فقرة حـــسب كـــل مجال، مجال الضغوط الأسرية (13) فقرة - مجال الضغوط الدراسية (21) فقـــرة - مجال الضغوط الاقتصادية (10) فقرات - مجال الضغوط الصحية (12) فقرة، مجال الضغوط الاجتماعية (13) فقرة.

تحديد صلاحية الفقرات للمقيـــاس: بعد أن تم إعداد الفقرات وتوزيعها حـــسب كـــل مجال عرضت على خبير لغوي لصياغتها من الناحية اللغويـــة. ومـــن ثـــم وزعـــت الفقرات المقياس على خبراء ومحكمين في علم النفس والإرشـــاد النفـــسي والـــصحة النفسية، لمعرفة آرائهم حول مدى صلاحية الفقـــرات وانتمائهـــا للمجـــال، وتعريـــف المجالات، ومدى وضوح الفقرات، والحكم علـــى مـــدى مناســـبة بـــدائل المقيـــاس المستخدمة، وعلى ضوء آرائهم وملاحظاتهم تم حذف الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80%، فحذفت (3) فقرات من المقياس وهي الفقرة (10-11) من مجال الضغوط الأسرية، والفقرة (4) من مجال الضغوط الدراسية، ولهذا أصـــبح المقيـــاس يتكون من (66) فقرة، بعد أن حصلت على نسبة اتفاق80 % وأكثر من أراء الخبراء باستخدام معادلة كوبر(Cooper) واستبعدت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق مـــا دون (80%) (Cooper ,1979, P.49) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) آراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

المجال	أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) وأكثر	عدد الفقرات	أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ما دون (80%)	عدد الفقرات	المجموع الكلي
الضغوط الأسرية	1-2-3-4-5-6-7-8-9-12-13	11	10-11	2	13
الضغوط الدراسية	1-2-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21	20	4	1	21
الضغوط الاقتصادية	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	10	-	-	10
الضغوط الصحية	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	12	-	-	12
الضغوط الاجتماعية	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13	13	-	-	13
المجموع		66			69

وعند استبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (80%) من آراء الخبراء أصبح عدد فقرات المقياس(66) فقرة موزعة على خمسة مجالات، جدول (5) يوضح ذلك، وبهذه الصورة يصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على الطلبة.

جدول (5) يوضح مجالات الضغوط الخمسة وعدد الفقرات بعد التعديل

م	المجـــال	المجموع
1	الضغوط الأسرية	22
2	الضغوط الدراسية	25
3	الضغوط الاقتصادية	26
4	الضغوط الصحية	25
5	الضغوط الاجتماعية	98
	المجموع	66

التطبيق الاستطلاعي لمعرفة وضوح الفقرات وتعليمات المقياسين وحساب وقتهما: بعد أن تم صياغة عبارات المقياسين بصورتهما الأولية قام الباحث بإعـداد تعليمـات المقياسين وبدائلهما للتحقق من مدى فهم الطلبة للفقرات ووضوح التعليمات والـزمن المستغرق في الإجابة طبق على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالباً وطالبة مـن كلية التربية صعده – جامعة عمران، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تبـين أن فقرات المقياسين واضحة ومفهومة إذ كان الاستفسار عنها قليلاً لا يستحق ذكره. أما بالنسبة للوقت كان (35) دقيقة تقريباً حُسب عن طريق اسـتخدام الوسـط الحـسابي للوقت.

صدق المقياس (Validity): يعد الصدق من المؤشرات الأساسية لأي أداة قيـاس أو اختبار موضوع معين وذلك لمعرفة إذا كان المقياس حقق الغرض الذي وضـع مـن أجله بصورة جيدة (Stanley & Hopkins, 1972, p.70). ويعدّ من أهـم الخـصائص

السيكو مترية للاختبار أو المقياس إذ لا بد أن يكون صادقاً إلى الحد الذي يقيس السمة، أو الخاصية التي أعد لقياسها وعدم تأثره بالمتغيرات الأخرى (القمشي وآخرون، 2000، ص109). وللصدق أنواع والمستخدمة في هذا البحث هي:

1- صدق المحتوى(Content Validity): ويقصد بذلك مدى تطابق فقرات المقياس مع مضمون أو محتوى المقياس والذي يتم عن طريق إجراء تحليل منطقي لمواد المقياس وفقراته وبنوده، ولتحديد مدى تمثيله لموضوع القياس والمواقف التي يقيسها (الزوبعي وآخرون، 1981، ص39).

وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال تحديد مفهوم الضغوط النفسية، ووضع كل فقرة بحسب مجالها وعرضها على المحكمين للتأكد من صلاحيتها ومحتوى الفقرات .

متغيرات البحث:

المتغير التصنيفي: (الأفكار اللاعقلانية، الجنس) – المتغير المحكي: الضغوط النفسية.

الوسائل الإحصائية: لمعالجة بيانات البحث الحالي تمت الاستفادة من الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

1- لاستخدام نسبة اتفاق الخبراء على الصدق، تم استخدام معادلة كوبر .

2- معامل ارتباط بيرسون، لاستخراج ثبات المقياس،وكذلك لإيجاد العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط .

3- معامل ثبات ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياسين.

4- الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين، وقد استخدم لمعرفة دلالة الفـروق في الأفكار اللاعقلانية والضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

5- المتوسط الحسابي.

6- الانحراف المعياري.

النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي والذي يهدف إلى الكشف عـن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده جامعة عمران، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكـار اللاعقلانية والضغوط وفقاً للجنس. ولغرض تحقيق ومناقشة الهدف الذي حدد في هذا البحث تم التحقق من صحة الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى:

((لا توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كليـة التربية صعده – جامعة عمران، ووفقاً لمتغير الجنس)). تم استخدام معامـل ارتبـاط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والجدول (10) يبين ذلك:

جدول (10) معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث

المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
معامل الارتباط على المقياسين للعينة ككل	0.6271	0.001
معامل الارتباط على المقياسين للذكور	0.6224	0.001
معامل الارتباط على المقياسين للإناث	0.52830	0.001

ويلاحظ أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى عينة البحث، وتبعاً لمتغير الجنس.

استناداً إلى نتائج الفرض الخامس، ووفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) تم رفض الفرض لأن النتائج أظهرت أنه توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى الطلبة بكلية التربية صعده – جامعة عمران ككل وكان معامل الارتباط دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) حيث بلغ معامل الارتباط بينهم (0.6271)، كما توجد علاقة ارتباط دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى عينة الذكور وكان معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) حيث بلغ معامل الارتباط (0.6224)، كما توجد علاقة ارتباط دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى عينة الإناث وكان معامل الارتباط دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001)، حيث بلغ معامل الارتباط (0.5830). وهذه النتائج قد تعطي مؤشراً إلى أن الأفكار اللاعقلانية لها دور في إصابة الطالب بالضغوط النفسية، وهذه النتائج تتمشى مع فرض إليس القائل : (إن الفرد يضطرب سلوكه بسبب تفكيره اللاعقلاني "غير المنطقي" الذي تعلمه) (Ellis,2001,p.3-4). وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات الآتية: مثل دراسة (طاهر،1991)، (مزنوق،1996)، (Mario Biase,1998)، (حسن والجمالي،2003)، (أحمد،2004).

وبناء على هذه العلاقة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، وانطلاقاً من أن الاضطرابات الوجدانية ما هي إلا نتاج للتشويه المعرفي والتفكير اللاعقلاني واللاتكيفي، فإنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال بعض الأفكار اللاعقلانية التي حددها إليس في نظرية العلاج العقلي الانفعالي.

الفرضية الثانية:

((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والوسط الفرضي للمقياس)).

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط، والانحراف المعياري وتم استخدام الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة على مقياس الأفكار اللاعقلانية، عند مستوى دلالة (0.001) .

ومن خلال النتائج تم رفض هذا الفرض لأن متوسط درجات الطلبة يساوي (127.28) وهو أعلى من الوسط الفرضي للمقياس الذي يساوي (96) وهذا يدل على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية صعده، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (6) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأفكار اللاعقلانية لعينة البحث

المجال	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة " ت "	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إجمالي المقياس	300	127.28	16.91	96	26.66	317	0.001

ويلاحظ أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) .

من الجدول السابق (6) نجد أن النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في مقياس الأفكار اللاعقلانية والوسط الفرضي للمقياس. وهذا يثبت أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين أفراد عينة البحث مما يعطي مؤشراً أن الأفكار اللاعقلانية موجودة بين أفراد مجتمع البحث وهم طلبة كلية التربية صعده. وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات الآتية: مثل دراسة (الريحاني، 1987)، (طاهر،1991)، (مزنوق،1996)، (رتيب،2001)، (حسن والجمالي،2003)، (أحمد،2004)، (الصباح والحموز،2007). و يمكن تفسير انتشار الأفكار اللاعقلاني لدى طلبة الجامعة إلى افتقار الجامعة إلى برامج إرشادية أو علاجية لهؤلاء الطلبة، ومن ثم هذه الأفكار الخاطئة قد تثبت وترسخ بمرور الوقت، ومن ثم تصبح أكثر خطراً وتلعب دوراً واضحاً في حدوث الاضطراب النفسي. كما يرى الباحث أن

ظروف الحرب التي حدثت في محافظة صعده، كان لها أثر كبير على أمن ومستقبل هؤلاء الطلبة، لدرجة أن ذلك أدى إلى شعورهم بعدم الاستقرار وتشويش أفكارهم وجعل عندهم أفكاراً لا عقلانية تغلب على سلوكهم وتجعلهم أكثر قلقاً. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بتدني مستوى الإيمان عند بعض الشباب، وتقصير المؤسسات الإعلامية والتعليمية والدينية في زيادة توعية الشباب.وبهذه النتيجة يكون البحث قد أضاف محاولة جيدة باكتشاف متغير(الأفكار اللاعقلانية) جديد قد يكون له دور في حدوث الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

الفرضية الثالثة:

((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية والوسط الفرضي للمقياس)).

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط، والانحراف المعياري وتم استخدام الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة على مقياس الضغوط النفسية، عند مستوى دلالة (0.001) والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغوط النفسية لعينة البحث

المجال	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	مدى المتوسط	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
إجمالي المقياس	300	157.76	29.891	165	154.37	161.159

وهذا يعني أن درجة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة بدرجة معتدلة.

يتضح من الجدول السابق (7) أن النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في مقياس الضغوط النفسية والوسط الفرضي للمقياس، حيث بلغ المتوسط الحسابي (157.76) أقل من المتوسط الفرض للمقياس. واستناداً للنتائج تم رفض الفرضية لأنه تبين أن الطلبة يعانون من ضغوط معتدلة في مجالات المقياس،

ووجود ضغوط لدى أفراد عينة البحث بدرجة معتدلة يعد مؤشراً على أن مجتمع البحث وهم الطلبة بكلية التربية لديهم ضغوط بدرجة معتدلة. وتوصلت بعض الدراسات إلى هذه النتيجة مثل دراسة (جود زيلا وبرنا ديتي، 1991)، (مزنوق، 1996)، (الأميري، 1998)، (Hori, 2007). ويكمن تفسير معاناة طلبة الجامعة للضغوط النفسية إلى العديد من المتطلبات والأعباء الدراسية التي تسبب ضغوطاً نفسية وتؤثر على تحصيلهم الدراسي أيضاً، كقلة الكتب المنهجية، والمستلزمات الدراسية، وقلة القاعات الدراسية وازدحامها بالطلبة، كما أنهم يعانون من تدني مستوياتهم الاقتصادية بسبب قلة مواردهم المادية، وكذلك عانوا من الظروف التي مرت بها المحافظة من الحروب، كما تفرض العادات والتقاليد على الشباب أن يتزوجوا مبكراً مما يزيد في مسؤولياتهم وأعبائهم، وهي تزيد من درجة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

الفرضية الرابعة:

((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية وفقاً لمتغير الجنس)).

حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتم استخدام الاختبار التائي (T.Test) لعينتين مستقلتين على مقياس الأفكار اللاعقلانية والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) الاختبار التائي لاختبار دلالة الفروق في درجة الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث

المجال	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة " ت "	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث			
إجمالي المقياس	132.550	123.683	16.956	15.950	4.745	316	0.001

ويلاحظ أن هناك فروقاً بين متوسط إجابات الذكور والتي كانت أعلى من متوسط إجابات الإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

ومن خلال النتائج تم رفض الفرض لأن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، حيث بلغ متوسط الأفكار اللاعقلانية عند الذكور (132.550) بينما كان متوسط الدرجات عند الإناث (123.683) وكانت قيمة "ت" (4.745) عند مستوى دلالة (0.001). وعليه فقد أظهرت النتائج أن متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى الذكور أعلى من متوسط الأفكار اللاعقلانية لدى الإناث، وهذا يدل على أن لمتغير الجنس دوراً في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية وقد يعود سبب ذلك إلى طبيعة تنشئة الذكر في مجتمعنا. وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات الآتية: مثل (طاهر،1991)، (أحمد،2004)، (الصباح والحموز،2007).إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة (الريحاني، 1987)، التي لم تشر إلى أن هناك فروقاً في الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث، إلا أن هذا البحث أظهر أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث لصالح الذكور. كما لم تتفق نتائج هذا البحث مع دراسة (مزنوق، 1996)، حيث أظهرت نتائجها فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية فقد كانت عينة الإناث أكثر لا عقلانية أي عكس نتائج هذا البحث. أما دراسة (رتيب، 2001)، (حسن والجمالي، 2003) فلم يتوصلوا إلى فروق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً للجنس. ولعل السبب في أن الأفكار اللاعقلانية عند الذكور هي أعلى منها عند الإناث قد يعود إلى ما تعرضت له محافظة صعده من حروب، ونزوح إلى المخيمات جراء الحرب، وما يلحق ببعض الذكور من ضغوط ومتطلبات حياتية أكبر من قدراتهم وطاقاتهم نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية السائدة في المنطقة، فيتولد لديه الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية الهازمة للذات، وفي الوقت ذاته فإن الفتاة تعاني من الظروف نفسها، ولكن بنسبة أقل مما يعانيه الشاب، كما أن الأنثى قد يكون عندها طمأنينة على مستقبلها أكثر من الذكر، وأحلام بعض الفتيات تتمثل في الاستقرار والزواج بينما الشاب يسعى لبناء مستقبله والاستعداد للزواج، وبعد الزواج يصبح هو المسؤول عن

هذه الأسرة، بالإضافة إلى العادات والتقاليد في المجتمع التي تعطي الرجل مكانة بارزة داخل الأسرة.

الفرضية الخامسة:

((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس)).

حيث تم استخراج المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وتم استخدام الاختبار التائي(T.Test) لعينتين مستقلتين على مقياس الضغوط النفسية والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) الاختبار التائي لاختبار دلالة الفروق في درجة الأفكار اللاعقلانية لدى عين البحث

المجال	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة " ت "	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث			
إجمالي المقياس	160.60	149.97	29.502	29.637	2.755	298	0.001

ويلاحظ أن هناك فروقاً بين متوسط إجابات الذكور والتي كانت أعلى من متوسط إجابات الإناث على مقياس الضغوط النفسية.

ومن خلال النتائج تم رفض الفرض لأن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلبة كلية التربية، حيث بلغ متوسط الضغوط النفسية عند الذكور (160.60) بينما كان متوسط الدرجات عند الإناث (149.97) وكانت قيمة "ت" (2.755) عند مستوى دلالة (0.001) .

وعليه فقد أظهرت النتائج أن متوسط الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى من متوسط الضغوط النفسية لدى الإناث، وهذا يدل على أن الذكور يتحملون مسؤولية أكثر من الإناث من حيث إن أعباء السكن والمعيشة تقع على عاتق الذكور دون الإناث، كما قد

يعود زيادة الضغوط النفسية لدى الذكور إلى التعرض إلى ضغوط دراسية واقتصادية واجتماعية، كما تفرض العادات والتقاليد على الشباب أن يتزوجوا مبكراً مما يزيد في مسؤولياتهم وأعبائهم، وهي تزيد من درجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشباب.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات الآتية: مثل دراسة (طاهر،1991)، (أحمد،2004). (جود زيلا وبرنا ديتي، 1991)، إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة (مزنوق، 1996)، (الأميري، 1998).

المقترحات

يقترح الباحث بما يلي:

1- التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين الطلبة كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية.
2- العمل على تطبيق النظرية العقلانية الانفعالية في الإرشاد وذلك من خلال التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وإرشاد الطلبة الذين يتبنون مثل هذه الأفكار للطريقة المناسبة للتخلص منها.
3- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث مع استخدام أدوات قياس مقننة على البيئة اليمنية.
4- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على شرائح اجتماعية مختلفة، والتعرف على أثر التفكير اللاعقلاني على متغيرات أخرى ذات أهمية في حياة الناس كتدني التحصيل والدافعية والرضا عن العمل وغيرها.
5- يمكن أن يشجع هذا البحث باحثين آخرين لدراسة العلاقة بين الأمراض النفسية والعقلية للتفكير اللاعقلاني وبين الضغوط النفسية.

المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم، عبد الستار (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، دار الفجر للنشر و التوزيع.

- أحمد، عبدا لله عثمان عبدا لله (2004): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة صنعاء.

- أحمد، علاهن محمد علي(1998): أثر برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة،(رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- إسماعيل، رشاد عبد الرزاق (2008): فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة صنعاء، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا، جامعة عمان العربية.

- الأميري، أحمد علي محمد(1998): الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي،(رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- باتر سون، س . هـ (1981): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم، الكويت.

- بلان، كمال يوسف(2007): نظريات الإرشاد النفسي(1)،منشورات جامعة دمشق، سوريا.

- التكريتي، واثق عمر (1992): الضغوط التي تواجه طلبة الجامعة وكيفية التعامل معها، مستخلصات بحوث المؤتمر العلمي، كلية التربية للبنات، جامعة تكريت.

- جباري، بلقيس محمد على (1998): الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة صنعاء كلية الآداب.

- الجبلي، منى محمد عثمان(2006): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة صنعاء.

- حسن، عبد الحميد، و الجمالي، فوزية(2003): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، قطر، العدد الرابع.

- الحربي، ماطر عواد(2002): مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك(أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

- الحلو، بثينة منصور(1989): مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الآداب.

- الدوري، هدى جميل(1997): ضغوط الحياة وعلاقتها بسرطان الثدي،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- الريحاني، سليمان (1985): تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد(12)، العدد(11).

- الريحاني، سليمان (1987): الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني،، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد(14)، العدد(5).

- رتيب، ناديا (2001): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.

- الزبيدي، كامل علوان أحمد (2000): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضى المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.

- الزعبي، نزار محمد يوسف(2005): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، كلية التربية.

- الزوبعي، عبد الجليل وآخرون(1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، الموصل.

- سنان، ميرفت العزي(2004): برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في مدينة تعز، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة صنعاء.

- السلطاني، ناجح كريم (1994): الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية أبن رشد، جامعة بغداد .

- الشناوي، محمد محروس (1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

- الصباح، سهير سليمان والحموز، عايد محمد (2007) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد(49)، ديسمبر 2007م.

- طاهر، شوبو عبدا لله ملا (1995): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- العبادي، عامر عبد النبي (1995): قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، جامعة البصرة.

- عبد الرحمن، سعد (1983): القياس النفسي، مكتبة الفلاح، مصر.

- علي، وائل فاضل(1994): نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث الجلطة القلبية لدى المصابين بالقرحة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- عودة، أحمد سليمان وخليل يوسف(1988): الإحصاء للباحث في التربية وعلم النفس، دار الفكر، عمان.

- الفرخ، كاملة وتيم، عبد الجابر(1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

- الفرماوي، حمدي علي وأبو سريع (1993): الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- القذافي، رمضان محمد (1998): الصحة النفسية والتوافق، ط3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

- القمشي، مصطفى وآخرون (2000): القياس والتقويم في التربية الخاصة، دار الفكر، عمان .

- محمد، عادل(1999): العلاج المعرفي السلوكي- أسس وتطبيقات، الزقازيق، دار الرشاد.

- مزنوق، محمد صهيب (1996): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عين شمس، مصر.

- النابلسي، حياة(2009): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

- الوشلي، أمة الرزاق محمد(1996): الاحتراق النفسي لدى مدرسي أمانة العاصمة وعلاقته بضغوط مهنة التدريس،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة صنعاء.

المراجع الأجنبية:

- Biase, M, D.(1998): Perfectionism In Relation to Irrational Beliefs and Neuroticism in Community College Students. Chicago School, USA.(Unpublished).
- Cooper, Carolyn. A, (1979). Relationship of personal Ability, Acute Achievement of college freshmen. Dissertation Abstract International. Vo1: 40, No: 1.p:49.
- Dryden, W, (1995). Rational Emotive Behavior Therapy, SAGE Publications, London, First Published.

- Ebel, R.l. (1972). Essentials of educational measurement, Englewood cliffs, New Jersey, Prentice-Hall-2nd.
- Ellis, A. Harper, R. (1976**):** A New Guide to Rational Living. By Institute For Living, Inc. Hal Leighton, California, USA.
- Ellis, A. (2001). Interview with Albert Ellis: the "Cognitive Revolution" in Psychotherapy. Romanian Journal of Cognitive and behavioral psychotherapies. 1. (1) 7-16.
- Ellis, A. (1973). Humanstic Psychotherapy : The Rational Emotive Approach. New York: Mcgraw Hill Book Company.
- Godzella, Bernadette and etal, (1991). "Students-life stress inventory": Annual metting of the Texas Psychological associations, san Antonio.
- Hori, A kihito.(2007): Astress Management Program for University Student, the Japanese Journal of Psychology Vol. 78, No. 3, p.284-289.
- Lazarus, R.S. (1969). Patterns of adjustment and human effectiveness. Mc Grow Hill. Book.
- Moore, T, (1975). Stress in normal childhood in live society stress and disease**,** 2nd.Ed.Oxford university press.
- Maddi, S, (1996). Personality Theories, Broke, Cole Publishing Company, Six Edition, California.
- Palmer, S. & Dryden. W (2002): The Rational Emotive Behavior Therapist, Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy , Vol.10, No1.
- Stanley, J. C. And Kuneth. P.H. (1972). Educational an Psychological measurement and evaluation(5th,2e.) Prentice- Hall- international I, Inc, London.
- Scott, S, (1991). Cognitive Behavior Therapy: Notes on Theory and Application with Children, G. P, Opinion Papers (120), New Jersy.

تاريخ ورود البحث إلى مجلة جامعة دمشق 2010/5/30.