

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف

د/ محمد السيد حسين بكر

أستاذ علم النفس المساعد

جامعة الجوف Al jouf university

٢٠٢٠/٢٠١٩

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) من الرجال والنساء تتراوح أعمارهم من (٣٠ - ٤٦) عاماً من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، واستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني (٢٠١٣) ، مقياس الضغوط النفسية من إعداد باسم دحادحة (٢٠١٠) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من الرجال والنساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، وانتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة (٥٢,٨٨%) ، وبينت أن مستوى الضغوط النفسية لجميع المجالات كانت مرتفعة في المجال الشخصي والاقتصادي ومجال العمل، بينما في مجال الصحة المستوى منخفض ، ومجال الأسرة متوسط .

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف

د/ محمد السيد حسين بكر

أستاذ علم النفس المساعد

جامعة الجوف Al jouf university

٢٠٢٠/٢٠١٩

مقدمة :

يعد موضوع الأفكار اللاعقلانية موضوع بالغ الأهمية في مجال الصحة النفسية لأنها مصدر من مصادر عدم الأمن والتوافق والتكيف النفسي والاجتماعي (ريم المطيري: ٢٠١٢، ٣) إن الإنسان قد لا يكون معصوماً من ارتكاب الأخطاء، ولكنه يتعلم كيف يتكيف بسلام مع نفسه ومع الآخرين. فنحن نتعلم معتقدات غير عقلانية من ذوي الأهمية في حياتنا من خلال التنشئة الاجتماعية، فتصبح هذه المعتقدات غير العقلانية عقيدة، وأسلوب حياة نتمسك بها مع أن هذه الاعتقادات غير فاعلة في حياتنا اليومية. ويعتقد ألبرت أليس أن لوم الذات هو السبب الأساسي لمعظم الاضطرابات الانفعالية بين الناس (Carry:2013 ,23)

إن الإنسان كائن عاقل ومنفرد يولد ولديه ميل وقدرة للتفكير بشكل عقلائي مستقيم وغير عقلائي، فعندما يسلك ويفكر بطريقة عقلانية يكون فعالاً ومنتجاً سعيداً نشطاً محققاً لذاته، وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية يشعر بالخوف والقلق وبالتالي يعاني من المشكلات والاضطرابات فيصبح قاهراً لنفسه. لذلك على الفرد أن يعمل على تنمية طرق تفكيره اللاعقلانية (أبو أسعد وعريبات: ٢٠٠٩، ٢٠٧)

ويتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر متعددة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية، ويعود ذلك على لتعقيد أساليب الحياة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمني والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعوائق كثيرة.

د. محمد السيد حسين بكر

(حسين محمود، نادر الزيود : ٢٠٠٠، ٦٩)
وأكدت دراسة ضياء عثمان خالد (٢٠١٢) على أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأفكار اللاعقلانية والأعراض المرضية لدى أفراد العينة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية والأعراض المرضية تعزى لاختلاف منطقة السكن، والمستوى الأكاديمي، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور.

- بناءً على ما تقدم؛ كان لزاماً البحث لاكتشاف الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية والفروق في تلك الضغوط لدى عينة من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، للمساعدة في وضع خطة وقائية وعلاجية لمواجهة تلك الأفكار اللاعقلانية والعمل على مواجهة الضغوط النفسية بصورة واقعية. لذا أراد الباحث قياس أثر الأفكار اللاعقلانية على الضغوط النفسية، ومعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، ومن هنا يمكن بيان مشكلة الدراسة في صورة عدد من التساؤلات كالآتي:

السؤال الرئيس: ١- هل هناك علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين في طبرجل الجوف؟

وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات التالية:

٢- ما مدى الفروق في الأفكار اللاعقلانية بين عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف؟

٣- ما الفروق في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى الفروق الأفكار اللاعقلانية بين عدد من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف، والكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لديهم، وكشف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتلك الضغوط النفسية، لنضع أمام أعيننا رؤية موضوعية عن تأثير الأفكار اللاعقلانية على سلوك الأفراد، وظهور أعراض الضغوط النفسية، ولنتمكن من وضع استراتيجية علمية لتبديل الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية تجعل الفرد أكثر توافقاً من الجوانب النفسية والاجتماعية.

يمكن صياغة أهداف الدراسة كالتالي:

- ١-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف.
- ٢-الكشف على مدى الفروق الأفكار اللاعقلانية بين عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف.
- ٣-التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

أهمية الدراسة:

- ١-البحث محل الدراسة يدرس شريحة لم يتم التطرق لدراستها من قبل والمتمثلة في عينة من الرجال والنساء البالغين من العمر ما بين (٣٠-٤٦) عاماً من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف.
 - ٢-إمداد المكتبة النفسية بتراث نظري ونتائج علمية عن الفروق في الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية والعلاقة بينهما.
 - ٣-تكمن أهمية الدراسة في اقتراح بعض الآراء والتوصيات التي من شأنها التخفيف من حدة الآثار المترتبة على تبني بعض الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية التي قد يتعرض لها بعض المصريين المقيمين في المملكة العربية السعودية
 - ٤-من خلال نتائج الدراسة يمكن وضع خطة منهجية لمواجهة الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة.
- حدود الدراسة:** الحدود البشرية: عينة من الرجال والنساء المصريين العاملين وغير العاملين يبلغ عددها (٧٠) بمحافظة طبرجل بالجوف بالمنطقة الشمالية بالمملكة العربية السعودية البالغين من العمر ما بين (٣٠-٤٦) عاماً
- الحدود الجغرافية: عينة الدراسة كانت من مدينة (طبرجل) بالمنطقة الشمالية (الجوف) بالمملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمنية:** تراوحت مدة تطبيق الاستبيانات وتحليل وتفسير النتائج شهر.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الأفكار اللاعقلانية: الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية تجاه الفرد والعالم المحيط به وقد ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها. (عماد حسين، عقيل خليل: ٢٥، ٢٠١٥)

مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد.

(ريم عبدالله المطيري: ٢٠١٢، ٣٤٦)

التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند استجابته لقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد في هذه الدراسة.

ثانياً: الضغوط النفسية:

يرى رياض العاسمي (١٧، ٢٠١١) : أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي ، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه في مواقف الحياة المختلفة .

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند استجابته لقرات مقياس الضغوط النفسية المعد في هذه الدراسة.

الإطار النظري :

الأفكار اللاعقلانية:

يرى حسن الزهراني (٣٢، ٢٠١٠) في هذه الفكرة اللاعقلانية غياب معيار الصواب والخطأ. فكلنا معرضون لارتكاب الأخطاء ومعيار ما هو صحيح وخاطئ يختلف من مجتمع لآخر فهو متغير يتأثر ثقافياً

تقسيم الأفكار اللاعقلانية: أ-تقسيم الغامدي والزهراني: الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها.

وهناك ثلاثة أنواع من الأفكار اللاعقلانية:

١- معتقدات (أفكار) تتعلق بالذات: مثل يجب أن أتقن كل شيء، وإذا لم أفعل ذلك أمر فظيح لا يمكن أن أتحملة ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف، القلق، الاكتئاب، والشعور بالذنب.

٢- معتقدات (أفكار) تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فظيح لا أتحملة. تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

٣- أفكار تتعلق بالحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فظيح لا أتحملة. هذه الأفكار تؤدي إلى الشعور بالأسى والألم النفسي (حسن الزهراني: ٢٠١٠، ٣٨)

الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار غير العقلانية:

أ- المطالب: تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد ورغباته أخذ شكل المطالب الواجبة

(يجب وينبغي) ، وعند عدم حصوله على ما يريد فإن ذلك يسبب له الاضطراب الانفعالي ، وبالتالي تسيطر على الفرد غير العقلاني فكرة أن كل ما يريده يجب وحتماً أن يتحقق ، ب- الأفكار المرعبة: عندما لا تنفذ المطالب الصارمة للفرد فإنها تجعله يشعر أن هناك شيء خطير أو معضلة، أي أن الفرد يتخيل أن عدم حصوله الواجب أمر مفزع وشر لا يمكن تحمله

ت- فكرة انخفاض تحمل الإحباط: يتبنى صاحب الأفكار اللاعقلانية فكرة أساسية وهي أنه ليس لديه قدرة على تحمل الإحباط أو أن قدرته على تحمله منخفضة

ث- فكرة انخفاض القيمة: يعتقد الفرد اللاعقلاني أنه منخفض القيمة أي أنه يشعر بانعدام الثقة بالنفس (نشوة دردير: ٢٠١٠، ٣١)

الأفكار اللاعقلانية عند ألبرت أليس (Ellis,1988)

الفكرة الأولى: طلب الاستحسان (من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به) .

أشار محمد محروس الشناوي (١٩٩٤، ٩٨) في رأي أليس أن هذه الفكرة غير منطقية، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يزداد اعتماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط

الفكرة الثانية: ابتغاء الكمال الشخصي: أشار Ellis إلى أنه (يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والانجاز في كل الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه مستحقاً للتقدير) يرى بغور نور الدين (٢٠١٤، ٩٣) أن هذه الفكرة تدخل في عداد الأمور الصعبة المنال والتحقيق بشكل كامل، فإصرار الفرد على تحقيقها ولو بالاندفاع والوصول بكل شيء يفعلها على حد الكمال يحدث له إحباط واضطراب من جراء عدم وصوله إلى هذا الحد ما يؤدي به للشعور بالعجز والنقص والخوف الدائم من الفشل وفقدان الثقة بالذات ، كل ذلك يؤثر على مستوى توافقه سلباً ويحرمه من الاستمتاع بحياته الشخصية.

الفكرة الثالثة: اللوم الزائد للذات والآخرين:

أشار Ellis إلى أن (بعض الناس أشرار وخبيثاء لذلك يجب أن يعاقبوه ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث).

يرى الزهراني (٢٠١٠، ٣٢) في هذه الفكرة اللاعقلانية غياب معيار الصواب والخطأ. فكلنا معرضون لارتكاب الأخطاء ومعيار ما هو صحيح وخاطئ يختلف من مجتمع لآخر فهو متغير يتأثر ثقافياً.

الفكرة الرابعة: توقع المصائب والكوارث:

أشار Ellis (إنها لكارثة أو مأساة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه)

يرى بغور نور الدين (٢٠١٤، ٩٣) أنه ليس كل ما يتمناه الفرد يدركه، وقد تجري الرياح بما لا تشتهي السفن. فمن الصعب أن يحقق الفرد كل ما يتمناه وأن تسير كل الأمور على النحو الذي يريده.

الفكرة الخامسة: اللامبالاة الانفعالية:

أشار Ellis إلى أن (المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها).

يرى حسن الزهراني (٢٠١٠، ٤٤) أن هذه الفكرة لاعقلانية فكل ما يعانيه الفرد من عدم سعادة ناجم عن الظروف الخارجية وهذا شيء بجانب الصواب، فبعض ما يعانيه الفرد نابع من ذاته وقد تكون الظروف الخارجية سبباً ولكنها لا تمثل جميع الأسباب.

الفكرة السادسة: القلق الناتج عن الاهتمام الزائد:

أشار Ellis إلى أن (هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الانزعاج والضيق وعلى الفرد أن يتوقعها دائماً ويكون على أهبة الاستعداد للتعامل معها ومواجهتها عند وقوعها) ترى سماح شحاتة (٢٠٠٦، ٨٠) أن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة اللاعقلانية يكون دائماً في حالة توجس وقلق وتوتر من أن هناك شيئاً ما سيحدث ويكون في انتظاره باستمرار وربما يترك ما هو مهم في حياته ويظل في انتظار الكارثة التي ستحدث له وبذلك فهو يبالغ في نتائجها ، فضلاً على أن التوقع لن يمنع حدوثها أصلاً ومع زيادة مدة التوقع يزداد قلق الفرد.

الفكرة السابعة: تجنب المشكلات:

أشار Ellis إلى أنه (من الأفضل والأيسر أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات لأن ذلك أسهل من مواجهتها)

يرى حسن الزهراني (٢٠١٠، ٣٦) أن هذه الفكرة لا عقلانية لأننا نمتلك معياراً واضحاً لمفهوم الصعوبة، فهو مفهوم نختلف في تحديدها له. كما أن مواجهة تلك المواقف والمسؤوليات أسهل من مواصلة التهرب منها. فمع طول الهروب سيتوقف الشخص في فترة ما وسيضطر لمواجهتها. كما أن لظهور بعض المصاعب فوائد قد تتمثل في تعلم أساليب جديدة في مواجهتها.

الفكرة الثامنة: الاعتمادية: أشار Ellis إلى أنه (يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه) ، يرى بغور نور الدين (٢٠١٤، ١٠٠) أن هذه الفكرة لا عقلانية لأن الاتكال على الآخرين ينتج عنه ما ينتج من فقدان الحرية

د. محمد السيد حسين بكر

والاستقلال الذاتي حيث تسلب من الفرد إرادته وإمكانية القيام بأعماله ومسؤولياته ما يجعله يفتقر للخبرة النافعة في الحياة .

الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي: أشار Ellis إلى أنه (الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها) يرى حسن الزهراني (٢٠١٠، ٣٨) أن هذه الفكرة لا عقلانية لما فيها من اهتمام مبالغ فيه بالماضي وما يشكله من جزء من شخصياتنا. إلا أن أثر الماضي يعد محدوداً في تأثيره على حاضرنا ومستقبلنا، فلكل وقت طبيعته ومؤثراته وما حدث في الماضي لا يعني بالضرورة تكراره حاضراً أو مستقبلاً بخلافه .

الفكرة العاشرة: الانزعاج لمتاعب الآخرين:

أشار Ellis إلى أنه (ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات) يرى بغور نورالدين (٢٠١٤، ١٠٣) أن هذه الفكرة لا عقلانية، لأن شعور الفرد بالحزن والتعاسة لمصاعب الآخرين وأحزانهم بشكل مبالغ فيه يكون مصدر جديد للانزعاج والقلق فبدل ذلك يعمل ويبذل الجهد ويحاول مساعدة الآخرين لتجاوز هذه المشكلات أو على الأقل العمل على تخفيفها قدر المستطاع.

الفكرة الحادية عشر: ابتغاء الحلول الكاملة:

أشار Ellis إلى أنه (هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا النتائج سوف تكون خطيرة).

أشار علاء الدين الكفافي (١٩٩٩، ٣٢٣) إلى أن الفكرة لا عقلانية بسبب أنه لا يوجد عادة حل واحد كامل وصحيح لكل مشكلة، فالحلول قد تتدرج في الصحة والسلامة، وإدراك أن هناك حل واحد صحيح يحبط الفرد إذا لم يستطع أن يصل إلى هذا الحل، وهذا الموقف من شأنه أن يسبب القلق والانزعاج للفرد خوفاً من أن يصل إلى هذا الحل الأوحده، بل قد يؤدي إلى أداء أقل.

ويرى شحاتة سماح (٢٠٠٦): أن الفرد الذي يعتقد في هذه الفكرة اللاعقلانية يشعر بخيبة الأمل وفقدان الثقة بالنفس والإحباط، فهو يظل يبحث عن المجهول فهو لا يعرف الحل المثالي لأي مشكلة يتعرض لها وربما يترك كل ما لديه من أعمال في سبيل البحث عنه.

النظريات المعرفية وتعريف الأفكار اللاعقلانية.

أشار Beck في نظريته المعرفية إلى ما أسماه بالأفكار التلقائية وهي تيار من التفكير يوجد مع تيار أكثر ظهوراً من الأفكار وهذه الأفكار ليست مقتصرة على المرضى المضطربين نفسياً ولكنها شائعة عند عامة الناس ويكون الأفراد بالكاد في معظم الوقت واعين بهذه الأفكار وتشوه الأفكار العطلة لديهم الحقيقة منها وتبعا لبيك هذه الأفكار غير التكيفية هي ما يؤدي إلى خبرة الفرد بالمشاعر السلبية أو الدخول في سلوك سلبي

وقد عدل بيك من صياغة مفهوم المخطط ليمتد ليعتد حدود البناءات المعرفية حيث اقترح أن لدى الفرد - ليس فقط مخططات معرفية ولكن لديه مخططات دافعية ووجدانية ومزاجية وهي تعمل معا عندما يواجه الفرد بالمتغيرات الخارجية واعتبر أن هذه التشويهاات المعرفية تمثل الميل للابتعاد عن التفكير المنطقي الواقعي وتترك الأفراد مستهدفين لخبرة الكرب الانفعالي.

ويستند العلاج المعرفي من وجهة نظر بيك على الفكرة القائلة : " إن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه لأنفسهم ، وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم ، إنما هي أمور مهمة وذات صلة بسلوكهم الصحيح "

ويرى بيك أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي وإنما يجري تحليل دقيق لهذا المثير من خلال نظام معرفي داخلي ، وعند حدوث عدم الاتساق بين النظام الداخلي المعرفي وبين المثيرات الخارجية يحدث الاضطراب النفسي للأشخاص يستجيبون لمواقف وفقا للمعاني التي يعطونها لها مثال ذلك الحزن - الاكتئاب

كما يرى اتباع المدرسة المعرفية أن الإنسان ليس مجرد مستجيب للمثيرات التي يتعرض لها بل إنه يقوم بتحليلها وتفسيرها وتأويلها إلى أشكال معرفية جديدة ... لذا يركز أصحاب النظرية المعرفية على العمليات المعرفية (الفكرية) التي تتوسط بين المثير والاستجابة وأكد ديجوري على الطريقة التي يقيم بها الفرد نفسه ودور الكفاية كأحد مصادر تقدير الذات

النموذج المعرفي وتعريف الأفكار اللاعقلانية

أصحاب النموذج المعرفي (بيك وآخرين ١٩٧٩) ينادون بنمذجة معالجة المعلومة (الفكرة) فالفرد الذي يعاني من تحكم وسيطرة الأفكار اللاعقلانية يجهل الفكرة الإيجابية عن ذاته ويمسك

د. محمد السيد حسين بكر

في الفكرة السلبية والفرد الذي يعاني من سيل من الأفكار السلبية يجد صعوبة في التعامل معها ولكن " آرون بيك " (١٩٧٦) ابتكر تقنية العلاج المعرفي لتحليل الأفكار التلقائية وابتكار ردود عقلانية ومنطقية لتفنيد ودحض الأفكار المشوهة التي تتسبب (كما في حالة الدراسة الحالية) في انخفاض حاد لتقدير الذات . وهذا المنهج يصلح للأشخاص ذوي التفكير المجرد ممن لديهم القدرة على تحليل أفكارهم من أجل تحديد أنماط التفكير المحدود وهي ثمانية:

- الترشيح Filtering هو التركيز على التفاصيل السلبية وإهمال جميع الجوانب الإيجابية في الموقف.
- التفكير المتطرف Polarized Thinking هو رؤية الأشياء إما بيضاء أو سوداء جيدة أو سيئة لا بد أن تكون ممتازا وغير ذلك يعد فشلا من جانبك فلا توجد هناك حلول وسطى وليس هناك مجالا للخطأ.
- التعميم الزائد Overgeneralization الوصول إلى استنتاج عام بناءً على حدث أو دليل واحد والمبالغة في تقدير مدى تكرار المشكلات واستخدام تسميات سلبية
- قراءة الأفكار Mind Reading معرفة ما يشعر به الآخرون والسبب الذي يدفعهم للتصرف بالشكل الذي يتصرفون به دون تصريح منهم بذلك حيث يكون لديك معرفة معينة بالكيفية التي يفكرون ويشعرون بها.
- التهويل Catastrophizing توقع وتصور الكوارث عند سماعك أو قراءتك عن مشكلة ما فتسأل نفسك لو حلت بي كارثة؟ ماذا لو حدث لي ذلك؟
- التضخيم Magnifying المبالغة في درجة أو حدة المشكلة فتجد نفسك تتبالغ بشكل كبير جدا في تقييم شيء مما يجعله يبدو ضخما وساحقا بشكل لا يحتمل
- الشخصنة Personalization افتراض أن كل شيء يقوم به الناس أو يقولونه هو نوع من رد الفعل تجاهك وكذبك مقارنة نفسك بالآخرين محاولا تحديد أي منكم أكثر ذكاءً أو أكثر كفاءة أو أكثر شكلا.

-القواعد الإلزامية Shoulds وضع قائمة من القواعد الصارمة التي تنظم سلوكك وسلوكيات الآخرين وعندما يخالف أحدهم تلك القواعد فإنك تشعر بالغضب تجاهه كما تشعر بالذنب عندما تخالفها أنت شخصياً

(بيك : ٢٠٠٧، ١٢٧-١٣٥)

سمات الأفكار اللاعقلانية :

عرض Ellis بعض السمات التي تتسم بها الأفكار غير العقلانية وهي:

- ١- المطالبة: يرى Ellis وجود علاقة ارتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي. كأن يصير على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائماً في عمل ما دون أي إخفاق، ويحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه وعندما لا تتحقق يحدث لديه اضطراب انفعالي ويحكم على نفسه انه فاشل.
- ٢- التعميم الزائد: يرى Ellis أن الفرد قد يلجأ إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق والتي تقوم على الملاحظة الفردية.
- ٣- التقدير الذاتي: يقرر Ellis أن التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد وأن نمط التفكير الخاطئ يؤثر في تقدير الشخص لذاته ويتأثر بثلاث عوامل وهي: الميل إلى التركيبات الخاطئة - المطالبة غير الواقعية - التعارض مع الأداء
- ٤- الفظاعة: من المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالباً ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفظاعة، أي أنها تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل مشكلة بشكل عقلائي
- ٥- أخطاء التفسير أو العزو: حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى أفراد آخرين، وهذا يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية، وإلى اللوم المستمر للذات والآخرين.
- ٦- عدم التجريب: يتمثل اللاتجريب بخروج الفرد باستنتاجات اعتماداً على أدلة غير كافية وغير مجربة، كأن يدرك الفرد أن الموقف ينطوي على تهديد وخطر دون أن تكون أدلة على ذلك

د. محمد السيد حسين بكر

التكرار: يقرر Ellis أن الأفكار اللاعقلانية تكرر بأسلوب لاشعوري ، وأن الضغوط الدخيلة تجعل لدى الفرد ميل تجاه الأفكار الخاذلة للذات (غم الله الغامدي :

(٣٢ ، ٢٠٠٩)

أسباب الأفكار اللاعقلانية:

١. أساليب المعاملة الوالدية السلبية
٢. الأسرة
٣. المستوى الاجتماعي والثقافي
٤. العزلة الاجتماعية
٥. العوامل الوراثية
٦. الجمود الفكري
٧. دور الغدد والهرمونات
٨. ثقافة المجتمع
٩. دور الجهاز العصبي (نشوة دردير ٢٠١٠ ، ٣٢)

أساليب التفكير اللاعقلاني:

- ١- الجهل ٢- التصرف بغباء ٣- عدم الإدراك أو العته ٤- التصلب
- ٥- الدفاعية ٦- عدم الاكتراث ٧- تغيير المواقف لا تغيير الذات (شحاتة سماح: ٢٠٠٦ ، ١٠٦)

افتراضات Ellis عن طبيعة الإنسان وأسباب تعاسته واضطراباته الانفعالية:

- ١- أن الإنسان عقلائي وغير عقلائي في آن واحد
- ٢- التفكير العقلائي وغير العقلائي متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة وثقافة المجتمع
- ٣- الفكر والانفعال توأمان مترابطان، ويؤثر كل منهما في الآخر
- ٤- الإنسان يعبر عن فكره رمزياً ولغوياً، وكل من الفكر والانفعال يتضمنان الكلام مع الذات في شكل جمل مستدخلة، وإذا كان الفكر مضطرباً صاحبه انفعال مضطرب،

وكان الفرد يحدث نفسه دائماً بالفكر غير المنطقي، ويترجمه في شكل سلوك مضطرب.

٥- الاضطراب الانفعالي النفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي وفي الواقع أن الانفعال هو متحيز ذو طبيعة ذاتية وغير منطقية (أبوأسعد وعربيات: ٢٠٠٩، ٢٠٧)

-يتضح مما تقدم أن الفرد صاحب الأفكار اللاعقلانية يفتقد العلاقات الاجتماعية الايجابية، ويسعى دائماً لتحقيق أهداف غير واقعية، ويجد صعوبة في التوافق النفسي والاجتماعي، يشعر بالتعاسة والقلق وفقدان الثقة بالنفس، وتزداد الشكوك لديه، وهذا يجعل من الضرورة تبني أفكار إيجابية سليمة للقدرة على التعايش خاصة أثناء الإقامة خارج الوطن.

مفهوم الضغوط النفسية:

تعتبر كلمة الضغط stress من الكلمات الشائعة الاستخدام لدى العام والخاص كمعظم الظواهر النفسية الأخرى كالقلق والصراع والإحباط التي تعد من طبيعة الوجود الإنساني، فلا تخلو حياة الفرد منها من وقت إلى آخر وأحياناً في معظم الأوقات (إبراهيم قشقوش، محمد عليثة: ٢٠٠٠، ٢٣)

الضغط النفسي قد يكون نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته، بحيث يمكن أن يكون مصدره إيجابياً (كتوفر فرصة معينة)، أو سلبياً (كالإجهاد والضييق)، مما يؤدي بالفرد إلى تحدي هذه الوضعية (Hellemans:2009,64)

ويشير نايف الحمد (٢٠١٢، ٣٦) بأن الضغوط ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية والفسولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث توتر نفسي، وإذا استمر هذا التوتر فإنه يؤدي إلى الإنهاك الجسمي والنفسي.

ويعرف حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦، ٢٣): الضغوط النفسية على أنها المثبرات أو التغييرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال في السلوك أو الاختلال

د. محمد السيد حسين بكر

الوظيفي الذي يسبب المرض ، وترتبط الاستجابات الجسمية وال نفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط .

كما أن الضغوط بذاتها لا تعد جيدة ولا سيئة، وإنما تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحيانا دافعا له للعمل عندما تكون إيجابية ومفيدة، أو قد تكون سببا لمشاعر القلق والانزعاج عندما تكون سلبية وضارة انطلاقاً من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية كيميائية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لها (84, Law & Glover 2000) أسباب ومصادر الضغط النفسي:

- ١- ضغوط بيئية: الأماكن الضيقة، درجة الحرارة والبرودة والأضواء يمكن أن تكون من عوامل حدوث الضغط النفسي
 - ٢- ضغوط أسرية: وتتمثل في الصراعات العائلية كثيرة الشجارات، تغيير مفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين
 - ٣- ضغوط اجتماعية: وهي تشمل الخلافات الأسرية والعزلة والصراعات بين أفراد المجتمع والحاجة لتأكيد الذات من جهة والتقبل الاجتماعي الطبقي من جهة أخرى.
 - ٤- ضغوط ثقافية وسياسية: وهي الانفتاح على الثقافات الهدامة، دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع أو كثرة القوانين والتشريعات وعدم الرضا عن الأنظمة السياسية بمختلف أشكالها.
- ضغوط أكاديمية: تتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ، إلى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقويم وغيرها (حميدان إحسان : ٢٠١٦ ، ٣٢)

أشكال الضغط النفسي:

- ١- الضغط النفسي المتوقع: هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع، فيحظر الذهن والجسم مسبقاً، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو السوء، مثل التوتر قبل دخول الامتحان والخوف من إعصار على وشك الحدوث.

٢- الضغط النفسي الجاري (الحالي) : ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة الضغط النفسي ، إذ يستثار الجسد إثارة شديدة كاليقظة الشديدة في أثناء مناقشة أو كتدفق المتسابق في مائة متر من سباق الجري ، فإذا تم ضبط الضغط النفسي يصبح حيويًا أو فعالاً لإنجاز العمل إنجازاً متفاعلاً.

٣- الضغط النفسي الحاد: هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد وهذا ما يمكن أن نطلق عليه الصدمة، كالسائق الذي يجد نفسه سيتورط في حادث سير ولا يمكنه فعل أي شيء لمنع هذا الحادث هنا الفرد يدخل في ضغط نفسي ومن أعراضه زيادة ضربات القلب، تسرع التنفس، ارتفاع ضغط الدم.

(صفة عويرات : ٢٠١٥ ، ٣٢)

مراحل الضغط النفسي: حدد مارك جراتس (Mcgratti) نقلا عن (هيثم النادر وآخرون : ٢٠١٤ ، ١٩) خمس مراحل لوصف الضغط النفسي وهي :

١-المثير: ويشير إلى القوى البيئية أو الموقف التي تؤدي إلى الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد.

٢-الاستقبال: ويشير إلى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير .

٣-الاستجابة: وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية ٤-إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته ٥- التغذية الراجعة.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

١- التفسير البيولوجي (الфизиولوجي) : يشير Hans Selye أن المرضى يشتركون في

خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة بكل مريض ، على الرغم من

اختلاف وتعدد مصادر الضغط

٢- التفسير الفكري: يشير(هنري موراي) في تفسيره للضغط النفسي أن الإنسان قد يصل

إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة للدينامية النفسية التي تحدث في داخله

وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة الكيفية ، يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال

إلى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان

٣- التفسير المعرفي: ركز (لازورس) على تقييم الفرد للموقف تقييماً ذهنياً ، والذي يفسر

بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية ، التي يدرك بها الفرد

الموقف الذي يتعرض له ، فيبدأ في تقويمه أو تقديره ، وعلى أساس الحكم الذي يصل

إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي(ألياس بغيحة : ٢٠١٦ ، ١٢٦)

يتضح مما تقدم؛ أن الأفكار اللاعقلانية تسير الفرد نحو الرؤية غير الواقعية للأمر، وتجعله

في حالة من عدم الاستقرار النفسي، فيكثر الشك والظن في المحيطين به، ويفتقد العديد من

أهدافه الحياتية فيضطرب سلوكه، ويصبح عدوانياً وعنيفاً، وقد يفقد العديد من علاقاته مع

زملاء العمل وتقل دافعيته المهنية، ويشعر بالتعاسة والقلق ،

فالأفكار اللاعقلانية تجعل الفرد تحت تأثير الضغوط النفسية لفترة كبيرة، تؤثر على حياته

الشخصية والمهنية، وتعددت مصادر ومسببات الضغوط النفسية سواء من المصدر (الشخصي

-الأسري -المهني -الاقتصادي - الاجتماعي) ، فكلها تجعل الفرد غير متزن ومضطرب،

وقد يتخذ قرارات غير موضوعية ، ويصبح دائماً في حالة من الصراع الداخلي ومع المحيطين

به.

سيتم عرض عدد من الدراسات السابقة والتي لها علاقة بالدراسة الحالية، في توضيح العلاقة

بين الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية، والإشارة إلى مستوى الأفكار اللاعقلانية

واختلافه باختلاف النوع، وهذه الدراسات يمكن أن نستفيد منها في مناقشة وتفسير وتحليل

النتائج.

- دراسة عبدالله عثمان أحمد (٢٠٠٤) في اليمن بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها

بالاحترق النفسي لدى معلمي مدينة تعز، وهدفت الدراسة على التعرف على مدى

انتشار الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين وهل لمتغير الجنس أثر على هذه الأفكار

، والتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين ، وكذلك العلاقة بين الأفكار

اللاعقلانية والاحتراق النفسي ، وتكونت عين الدراسة (٣١٨) معلماً ومعلمة ،

وتوصلت الدراسة إلى أن الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنتشرة بين المعلمين

- والمعلمات ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور . وكذلك توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاحترق النفسي لدى العينة.
- أما دراسة عمر الشواشرة وهبة عبد الرحمن (٢٠١٨) وهدفت على الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والانفصال العاطفي لدى المتزوجين وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) من الأفراد المتزوجين، وأظهرت النتائج أن مستوى الانفصال العاطفي ومستوى الأفكار اللاعقلانية جاء ضمن المستوى المنخفض، أن أبرز الأفكار اللاعقلانية كانت لمجال تقييم الذات السلبي ثم يليه العزو الداخلي للفشل، ووجود علاقة طردية دالة بين مستوى الانفصال العاطفي والأفكار اللاعقلانية.
- وأجرى زكريا الشربيني (٢٠٠٥) دراسة بعنوان الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها، واستقطبت الدراسة عينة من طلبة الإمارات العربية المتحدة في الفئة العمرية من (٢٠-٢٧) سنة، وجاءت نتائج الدراسة موضحة انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة ٦٠,٦٨% ، وشاعت الأفكار اللاعقلانية حول الكمال، طلب الاستحسان ، القلق الزائد، عدم القدرة على التحكم بالأحزان وتوقع المصائب .
- قام ممدوح صابر (٢٠٠٨) بدراسة هدفت الكشف عن الأفكار اللاعقلانية كعوامل مؤثرة بالذهانية المأخوذة من مقياس لأيزنك وبالشعور بالوحدة وباضطرابات الشخصية ، وبلغ عدد العينة (٢١٤) طالباً وطالبة من جامعة الملك سعود بالسعودية، وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعض الأفكار اللاعقلانية ، وأن الذكور أكثر ميلاً للاستنتاجات السلبية والقبول والرضا، والكمالية المطلقة ، والتهويل والمبالغة في الأمر، والتشوه في إدراك وفهم الناس والشعور بالوحدة ، كما كشفت النتائج إلى أن بعض الأفكار اللاعقلانية ترتبط بكل من الذهانية والشعور بالوحدة، وأن الأفكار اللاعقلانية تعد مؤشر هام لاضطرابات الشخصية لدى الجنسين.
- ودراسة لما ماجد القيسي (٢٠١٠) بهدف التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات والمستوى الدراسي والجنس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية،

د. محمد السيد حسين بكر

وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٠ طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للجنس والمستوى الذات ، وأن مستويات الأفكار اللاعقلانية على أبعاد العزو الداخلي للفشل ، وتقييم الذات السلبي.

- قام مصبح خميس الكيومي (٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأفكار السلبية لدى معلمي شمال الباطنة بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت العينة من (٣٧٠) من المعلمين، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني (١٩٨٥) ، وقد أظهرت النتائج أن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية تتراوح ما بين (٢١ - ٣٩%) في حدها الأعلى، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية ككل تعزى لمتغير النوع .
- وأجرى خليل والقدومي (٢٠١١) دراسة كان الهدف منها الكشف عن مصادر الضغط النفسي ومستوياته في المجالين الأكاديمي والحياتي وتقديرها، وعلاقتها بمصدر الضبط وتقدير الذات لدى ٦٧٥ طالبا وطالبة، وبينت النتائج أن أعلى مصادر الضغط بين الطلبة جاءت في الامتحانات وترقب نتائجها ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى عامل الجنس لصالح الإناث.
- أما دراسة شايع عبدالله مجلي (٢٠١١) هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية، صعدة، جامعة عمران. تكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بصعدة جامعة عمران، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية ، مقياس الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية ، وانتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور .
- كما قام إبراهيم أبو زيد (٢٠١٦) بدراسة بعنوان الأفكار اللاعقلانية والاستعدادات الذهانية لدى عينة من الجانحين، وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية الممكنة بين الأفكار اللاعقلانية والاستعدادات الذهانية لدى عينة من الجانحين، والتي يبلغ عددها ٩٤ جانحاً ، وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع درجة أفراد العينة

على اختبار الأفكار اللاعقلانية، وانخفاض درجة أفراد العينة على اختبار الاستعدادات الذهانية ، وعدم وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والاستعدادات الذهانية عند نفس العينة.

- أجرى محمد بودريالة (٢٠١٧) دراسة هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وسعت للإجابة على الأسئلة الآتية: ما مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وأبعاد الصحة النفسية، وللإجابة عن أسئلة الدراسة، تم تطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي أعده الدكتور سليمان الريحاني، ومقياس الصحة النفسية من إعداد كل من: عبد المطلب أمين القريطي، وعبد العزيز السيد الشخص على عينة قوامها ٣٥٣ تلميذا وتلميذة بالمرحلة الثانوية بمدينة المسيلة، وتوصلت الدراسة إلى أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بنسب متفاوتة، لا توجد فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس ، وتوجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية ، وأن التفكير اللاعقلاني يتشكل لدى الفرد في تعلمه المبكر الذي تلقاه من الوالدين والبيئة الثقافية.

- أما دراسة فتحة عمر الفرواني (٢٠١٨) هدفت الكشف عن الأفكار اللاعقلانية والتقبل الوالدي والسمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال الأوتيزم في مدينة جدة، تكونت الدراسة من (٨٣) أمماً من أمهات الأطفال الأوتيزم في بعض مراكز الأوتيزم ، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين السمود النفسي لدى عينة الدراسة، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والتقبل - الرفض الوالدي لدى عينة الدراسة من أمهات الأطفال الأوتيزم .

- قام باسم الدحادحة ،أحمد ملحم (٢٠١٩) بدراسة بعنوان قائمة الأفكار اللاعقلانية لدى السجناء المحكوم عليهم بالإرهاب والتطرف الفكري في السجون الأردنية ، وهدفت الدراسة إلى استكشاف واقع الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات

د. محمد السيد حسين بكر

الديموجرافية، تكونت عينة الدراسة من (٣٣٧) سجيناً ، وأظهرت النتائج أن مستوى الأفكار اللاعقلانية جاء بدرجة مرتفعة ، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر كل من متغير العمر ، والشعور بالذنب .

- قام كارين وآخرون (Karen& Anela&Frank، 2004) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المرضى الذين يعانون من أنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات التكيف - القلق - الاكتئاب، تكونت عينة الدراسة (١٩٠) من المرضى ، أجريت الدراسة بجامعة أمستردام ، تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية وقياس تشخيصي، وأوضحت النتائج أن الفئات التشخيصية تختلف في مستواها بين المجموعات والأفكار العقلانية واللاعقلانية مع مرور الزمن ، ودلت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لدى المرضى ذوي اضطرابات التكيف تليه اضطرابات القلق والاكتئاب، وقد أظهر المشاركون الذين يعانون من اضطرابات التكيف أدنى مستوى من اللاعقلانية .

- أما دراسة (Marius، M، Stanciu:2014) كشفت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتحصيل الأكاديمي والفروق بين الجنسين في مستوى القلق وأعراض الاكتئاب بين المراهقين والشباب، وتكونت العينة من (١٣١) طالب ثانوي وأعضاء كلية علم النفس والعلوم التربوية من جامعة بوخارست في رومانيا ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق والاكتئاب وكذلك تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية .

- كما أجرى (Saavedra، Francisco، Bascon:2013) دراسة هدفت اثر برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى (٢١٩) شخص يقومون بتقديم رعاية للأسرة من بينهم أمهات ، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يقومون برعاية أسرهم يعانون من مستوى عال من الضغوط النفسية ، وأن حضور البرنامج الإرشادي له اثر إيجابي على إدارة هذه الضغوط.

تعقيب على الدراسات السابقة

- إن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة باهتمامها بالأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية، كذلك يلاحظ من الدراسات السابقة تبايناً واضحاً في نتائجها التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، كما في دراسة عمر الشواشرة (٢٠١٨) ، عبدالله عثمان (٢٠٠٤) ، ممدوح صابر (٢٠٠٨)، شايح عبدالله (٢٠١١) ، Stanciu, M, Marius (٢٠١٤)، وأظهرت بعض الدراسات وجود فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية كدراسة ضياء عثمان (٢٠١٢) ، ودراسة باسم حدادحة، ملحم (٢٠١٩) ، عبدالله عثمان

(٢٠٠٤) ، بينما بينت دراسة لما ماجد (٢٠١٠) ، محمد بودريالة (٢٠١٧) ، Stanciu, M, Marius (٢٠١٤) ، عدم وجود اختلاف في الذكاء الانفعالي باختلاف النوع، كما بينت الدراسات أن هناك مصادر ومسببات متنوعة للضغوط النفسية كما في دراسة Saavedra, Francisco, Bascon (٢٠١٣)، ودراسة محمد بودريالة (٢٠١٧) حيث أجمعت على أن مصادر ومسببات الضغوط مختلفة .

- غالبية الدراسات السابقة اتجهت لدراسة الأفكار اللاعقلانية لدى شريحة الطلبة، بينما الدراسة الحالية ركزت على شريحة متقدمة في العمر وقيموون خارج وطنهم.

- وعليه؛ إن الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة من خلال سعيها لتناول الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية والعلاقة بينهما، والبحث عن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة لها خصائص معينة في العمر والإقامة، وكذلك التعرف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في كتابة الإطار النظري ومناقشة وتفسير النتائج.

فروض البحث:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل الجوف.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الرجال والنساء المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: نظراً لأن الباحث يهدف إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من الرجال والنساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف بالمنطقة الشمالية بالسعودية والكشف عن الفروق في الأفكار اللاعقلانية باختلاف النوع فلقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملاءمته لتحقيق الهدف السابق ذكره .

عينة الدراسة وشروط اختيارها: روعي في اختيار العينة المواصفات والخصائص التالية:

- ١- أن تكون الحدود العمرية لعينة الدراسة الحالية من ٣٠ - ٤٦ سنة .
 - ٢- روعي أن تكون العينة شاملة لمجموعة من كلا الجنسين رجال ونساء من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف بالمنطقة الشمالية بالمملكة العربية السعودية.
- أ) عينة الدراسة الأساسية . يبلغ عددها (٧٠) فرداً مقسمين (٣٥) من النساء ، (٣٥) من الرجال في الفئة العمرية (٣٠ - ٤٦) عاماً .

الأدوات المستخدمة :

- ١- مقياس الأفكار اللاعقلانية: إعداد/ سليمان الريحاني (٢٠١٣) ، والمكون من (٥٢) فقرة تكون الإجابة عنها بنعم أو لا وقد أعطيت القيمة (٢) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة والقيمة (١) على رفضها ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية ما بين (٥٢ - ١٠٤) درجة .

ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية: قام الباحث بإعادة تقنين المقياس كما يلي:
أ- ثبات المقياس: قام الباحث بقياس ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية بعدة طرق وهي:

١) استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار Test -retest method لحساب ثبات المقياس وذلك بعد فترة (١٥) يوماً من التطبيق الأول على العينة الأصلية وذلك على عينة قوامها (٣٥) من الرجال والنساء وقد جاءت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨٢ وهو مستوى مطمئن لثبات مقياس .

٢) طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha coefficient : تم استخدام أسلوب (كرونباخ) في التحقيق من ثبات المقياس فتم التوصل إلى معامل ثبات قدرة ٠,٨٣ في مقياس الضغوط النفسية وهي قيمة دالة عند ٠,٠١ .

ب-صدق المقياس :

١- الصدق البنائي أو التكويني Construct validity : تم حساب الصدق البنائي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد بعد استبعاد هذا البند وقد خرجت النتائج بأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ .

٢- الصدق الذاتي : وهو من أنواع الصدق الإحصائي ، ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المحسوب بأي طريقة من طرق حساب الثبات وكانت الدرجة الكلية لصدق المقياس (٠,٨٥) .

٢- مقياس الضغوط النفسية :

تم استخدام مقياس باسم حدادحة (٢٠١٠) لقياس الضغوط النفسية ، وهو مقياس خماسي ويشمل خمسة مجالات :

(المجال الشخصي، مجال الصحة ، المجال الاقتصادي ، مجال الأسرة ، مجال العمل) معامل الثبات لمجالات مقياس الضغوط النفسية باستخدام عامل الثبات (ألفا كرونباخ) وصل إلى (٠,٨٦) ، المقياس خماسي تم توزيع الدرجات على الاستجابات كالاتي :بدرجة كبيرة جداً =٥، بدرجة كبيرة =٤، بدرجة متوسطة =٣، بدرجة قليلة =٢، بدرجة قليلة جداً =١، وقد حدد مستوى الضغوط استناداً إلى المعيار المشتق من المقياس الخماسي :

جدول (١)

مستوى الضغوط النفسية.

المدى المتوسط	مستوى الضغوط النفسية
٥ - ٤,٢	درجة كبيرة جداً
٤,١٩-٣,٤	درجة كبيرة
٣,٣٩-٢,٦	درجة متوسطة
٢,٥٩-١,٨	درجة قليلة
١,٧٩-١	درجة قليلة جداً

ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية: قام الباحث بإعادة تقنين المقياس كما يلي:

أ- ثبات المقياس: قام الباحث بقياس ثبات مقياس الذكاء الانفعالي في صورته النهائية بعدة طرق وهي:

١- استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار Test - retest method

لحساب ثبات المقياس وذلك بعد فترة (٢٠) يوماً من التطبيق الأول على العينة الأصلية وذلك على عينة قوامها

(٣٥) من الرجال والنساء وقد جاءت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨٤ وهو مستوى مطمئن لثبات مقياس

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha coefficient : تم استخدام أسلوب (كرونباخ) في التحقيق من ثبات المقياس فتم التوصل إلى معامل ثبات قدرة ٠,٨١ في مقياس الذكاء الانفعالي وهي قيمة دالة عند ٠,٠١ .

ب- صدق المقياس :

١- الصدق البنائي أو التكويني Construct validity :

تم حساب الصدق البنائي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد بعد استبعاد هذا البند وقد خرجت النتائج بأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

٢-الصدق الذاتي : وهو من أنواع الصدق الإحصائي ، ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المحسوب بأي طريقة من طرق حساب الثبات وكانت الدرجة الكلية لصدق المقياس (٠,٨٣).

الأساليب الإحصائية :

١- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات . ٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) .

٣- معامل الارتباط بيرسون

-نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها : وفيما يلي عرض لنتائج فروض الدراسة
لقد قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة من الرجال والنساء يبلغ عددها (٧٠) من المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف لتحديد الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية وقام الباحث بتحليل وتفسير فروض الدراسة تبعاً لعينة البحث الأساسية

أولاً : عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

الفرض الأول :توجد علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من الرجال والنساء المصريين المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أفراد العينة .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين مقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية

المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
معامل الارتباط على المقياسين للعينة ككل	٠,٧٢٥١	٠,٠٠١
معامل الارتباط على المقياسين للذكور	٠,٧٢١١	٠,٠٠١
معامل الارتباط على المقياسين للإناث	٠,٦٣٧١	٠,٠٠١

اتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة البحث ، فكلما ارتفعت نسبة الأفكار اللاعقلانية كلما ارتفعت نسبة الضغوط النفسية .حيث تظهر النتائج أن معامل الارتباط دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) حيث بلغ معامل ارتباط بينهم (٠,٧٢٥١)، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة الذكور وكان معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٧٢١١)، كما توجد علاقة ارتباطية دالة

د. محمد السيد حسين بكر

إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى عينة الإناث وكان معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٦٣٧١)، وهذه النتائج تعطي مؤشرات بأن الأفكار اللاعقلانية لها دور في ظهور الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، وهذه النتائج تتفق ما أشار إليه أليس بأن الفرد يضطرب سلوكه بسبب تفكيره اللاعقلاني غير المنطقي .

-يمكن تفسير ذلك إلى أن التفكير اللاعقلاني هو المسؤول عن الضغوط النفسية وطبيعة تفكيرنا حول هذه الأحداث وليست طبيعة الأحداث نفسها وأن ردود فعل الأفراد تجاه المواقف والأحداث الحياتية هي ردود فعل ناتجة عن الفكرة العقلانية أو اللاعقلانية التي تسبق ردود الفعل من قبل الفرد ويتحدد توازن ردة الفعل وعدم توازنه تبعاً للفكرة .

- اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عمر الشواشرة (٢٠١٨) ، عبدالله عثمان (٢٠١٤) ، ومدوح صابر (٢٠٠٨)، شايع عبدالله (٢٠١١) ، Stanciu,M,Marius (٢٠١٤) ، في وجود علاقة ارتباطية بين التفكير اللاعقلاني والضغط النفسية . وأظهرت بعض الدراسات وجود فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية كدراسة ضياء عثمان(٢٠١٢) ، ودراسة باسم حدادحة (٢٠١٩) ، عبدالله عثمان (٢٠٠٤)

٢-الفرض الثاني:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية .

جدول (٣)

مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة .

العبارة	النسبة المئوية للإجابة (نعم)	النسبة المئوية للإجابة (لا)	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي
جميع الفقرات	٥٢,٨٨	٤٧,١٢	١,٧٢	٧١,٨٥

جدول (٤)

النسب المئوية للإجابة (نعم / لا) لكل فكرة من الأفكار اللاعقلانية

الفكرة	النسبة المئوية للإجابة (نعم)	النسبة المئوية للإجابة (لا)	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي
الأولى	٦٢,٤	٣٧,٦	١,٤٥	٧٦,٢٣
الثانية	٤٨,٧	٥١,٣	١,٤٣	٦٩,٠٢
الثالثة	٥٧,٤	٤٢,٦	١,٤٠	٧٧,٦٤
الرابعة	٦٠,٩	٣٩,١	١,٣٦	٧١,٤٠
الخامسة	٤٩,٢	٥٠,٨	١,٢٨	٧٠,١٩
السادسة	٥٩,٥	٤٠,٥	١,٤٧	٧٣,٤٧
السابعة	٣٩,٧	٦٠,٣	١,١٩	٦٣,٩٨
الثامنة	٣٩,٩	٦١,١	١,٢٢	٧٩,٤٢
التاسعة	٤٧,٦	٥٢,٤	١,٢٢	٦٥,٩٢
العاشر	٥٨,٦	٤١,٤	١,٤٩	٧١,٠٩
الحادية عشر	٥٧,٨	٤٢,٢	١,٤٨	٧٨,٣٣

اتضح من جدول (٣) أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بنسبة (٥٢,٨٨ %) بينما يظهر من جدول (٤) أن الفكرة الأولى حصلت على أعلى نسبة انتشار بنسبة (62.4%) والتي تعبر عن (من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من أفراد بيئته المحلية) والتي تعبر عن طلب الاستحسان ، ويليها الفكرة الرابعة بنسبة (60.9%) والتي تعبر عن (إنه من المصعب أو النكبات أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غير ما يريده المرء لها)، ويليها الفكرة السادسة بنسبة (59.5%) وتعبر عن (إن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سبباً للانفعال الدائم والتفكير بها ، ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها) ، ويليها الفكرة العاشرة بنسبة (58.6%) ، ثم الفكرة الحادية عشر بنسبة (٥٧,٨%) ، يليها الفكرة الثالثة بنسبة (٥٧,٤%) ، والفكرة الخامسة (٤٩,٢%) ، ثم الفكرة التاسعة بنسبة (٤٧,٦%) ، والفكرة الثامنة بنسبة (٣٩,٩%) ، وأخيراً الفكرة السابعة بنسبة (٣٩,٧%) . وهذا يثبت أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين أفراد العينة.

د. محمد السيد حسين بكر

- تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات عبدالله عثمان (٢٠٠٤) ، لما ماجد (٢٠١٠) ، ضياء عثمان (٢٠١٢) ، باسم حدادحة (٢٠١٩) ، زكريا الشرييني (٢٠٠٥) . محمد بودريالة (٢٠١٧) .

- يمكن تفسير انتشار الأفكار اللاعقلانية بين أفراد العينة نتيجة تبني مفاهيم ومعتقدات غير صحيحة مكتسبة من الثقافة التي تعرض لها الأفراد (التنشئة الاجتماعية ، المؤسسات الإعلامية ، نقص التدين ...) ومن ثم في حال تبني هذه الأفكار اللاعقلانية يظهر على الأفراد الضغوط النفسية على صورة قلق وتوتر وسلوكيات مضطربة وتشويش أفكار وعدم الاستقرار ، وكذلك افتقاد الثقة بالآخرين ، وتزداد الخلافات بين الفرد ومن حوله ، وقد يصبح الفرد عدوانياً وعنيفاً ، ولا يستطيع تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

٣- تفسير الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية

تم تحليل مقياس الضغوط النفسية، وهو مقياس خماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وقد تم تحديد مستوى الضغوط استناداً إلى المعيار المشتق من المقياس الخماسي الموضح في جدول (٥) ، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مجالات المقياس على عينة البحث وكانت النتائج كالاتي :

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مجالات مقياس الضغوط النفسية

المتوسط الضغط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال
مرتفع	٠,٥٢	٤,٢٨	المجال الشخصي
منخفض	٠,٧٤	٢,١٣	مجال الصحة
مرتفع	٠,٥٠	٤,٢٥	المجال الاقتصادي
متوسط	٠,٦٣	٢,٦٥	مجال الأسرة
مرتفع	٠,٤٩	٣,٩٥	مجال العمل
مرتفع	٠,٥٧	٣,٤٥	مقياس الضغوط

- اتضح من الجدول السابق أن متوسطات الضغوط على المحاور تتراوح من (٢,١٣ - ٤,٢٨) ، وأن مستوى الضغوط في المجال الشخصي والاقتصادي ومجال العمل كانت بدرجة

مرتفعة ، بينما في مجال الصحة منخفض ، ومجال الأسرة متوسط ، ومن خلال النظر للمتوسط الحسابي لجميع المجالات كان مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها عينة البحث مرتفعة ، فتعدد مصادر الضغوط لأفراد العينة المقيمين في طبرجل ، قد يكون من فقدان الثقة بالنفس ، وسيطرة الأفكار اللاعقلانية، والخلافات الأسرية وضغوط العمل في الغربية التي تتضمن متغيرات كثيرة لمسايرة العمل، والتفكير الدائم في الجانب المادي ومتطلبات الحياة التي تتطلب مجهوداً كبيراً ، والنظرة على المستقبل بعد الرجوع للوطن ، مما تقدم يجعل الفرد في حالة من عدم التوافق الشخصي والاجتماعي .

-وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Saavedra ، Bascon،Francisco (٢٠١٣)، ودراسة محمد بودريالة (٢٠١٧) ، أجمعت على أن مصادر ومسببات الضغوط مختلفة .
- ويمكن تفسير ذلك لطبيعة ظروف الاغتراب والبعد عن الوطن والتغيرات الاقتصادية ومتطلبات الحياة وتعقد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد المحيطين، والتفكير المستمر في بناء المستقبل للأبناء، فالضغوط النفسية مسبباتها مختلفة، قد ترجع إلى إحساس الفرد بالنقص، طبيعة العمل ومتطلباته، وقد تظهر خلافات أسرية ومشاحنات عائلية تكون سبباً في شدة الضغوط النفسية لدى الفرد، تعرض الفرد لظروف اقتصادية طارئة، أو الإصابة بأمراض تجعل الفرد غير قادر على القيام بعمله وإنجاز المطلوب منه.

خلاصة النتائج:

- ١- هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة البحث ، فكلما ارتفعت نسبة الأفكار اللاعقلانية كلما ارتفعت نسبة الضغوط النفسية
- ٢- الأفكار اللاعقلانية منتشرة بنسبة (٥٢,٨٨ %) فالفكرة الأولى حصلت على أعلى نسبة انتشار بنسبة (62.4%) والتي تعبر عن (من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من أفراد بيئته المحلية) والتي تعبر عن طلب الاستحسان ، ويليها الفكرة الرابعة بنسبة (60.9%) والتي تعبر عن (إنه من المصعب أو النكبات أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غير ما يريده المرء لها)، ويليها الفكرة السادسة بنسبة (59.5%) وتعبر عن (إن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سبباً للانشغال الدائم والتفكير بها ، ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها) ،

د. محمد السيد حسين بكر

ويليها الفكرة العاشرة بنسبة (58.6%) ، ثم الفكرة الحادية عشر بنسبة (٥٧,٨%) ، يليها الفكرة الثالثة بنسبة (٥٧,٤%) ، والفكرة الخامسة (٤٩,٢%) ، ثم الفكرة التاسعة بنسبة (٤٧,٦%) ، والفكرة الثامنة بنسبة (٣٩,٩%) ، وأخيراً الفكرة السابعة بنسبة (٣٩,٧%) .

٣- متوسطات الضغوط على المحاور تتراوح من (٢,١٣-٤,٢٨) ، وأن مستوى الضغوط في المجال الشخصي والاقتصادي ومجال العمل كانت بدرجة مرتفعة، بينما في مجال الصحة منخفض، ومجال الأسرة متوسط، ومن خلال النظر للمتوسط الحسابي لجميع المجالات كان مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها عينة البحث مرتفعة.

تعقيب على النتائج :

١-أوضحت الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، فالأفراد ذوي الأفكار اللاعقلانية أكثر عرضه لظهور الضغوط النفسية، فالتفكير اللاعقلاني هو المسؤول عن الضغوط النفسية وطبيعة تفكيرنا حول هذه الأحداث وليست طبيعة الأحداث نفسها وأن ردود فعل الأفراد تجاه المواقف والأحداث الحياتية، هي ردود فعل ناتجة عن الفكرة العقلانية أو اللاعقلانية التي تسبق ردود الفعل من قبل الفرد ويتحدد توازن ردة الفعل وعدم توازنه تبعاً للفكرة. وهذا يتفق مع دراسة عمر الشواشرة (٢٠١٨) ، عبدالله عثمان (٢٠٠٤) ، ممدوح صابر (٢٠٠٨) ، شايع عبدالله (٢٠١١) ، Stanciu،M،Marius (٢٠١٤) ، في وجود علاقة ارتباطية بين التفكير اللاعقلاني والضغوط النفسية ، وأظهرت بعض الدراسات وجود فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية كدراسة ضياء عثمان(٢٠١٢) ، ودراسة باسم حدادحة (٢٠١٩) ، عبدالله عثمان (٢٠٠٤).

٢-أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بنسبة (٥٢,٨٨%) بين أفراد العينة ، وانتشار الأفكار اللاعقلانية بين أفراد العينة نتيجة تبني مفاهيم ومعتقدات غير صحيحة مكتسبة من الثقافة التي تعرض لها الأفراد (التنشئة الاجتماعية ، المؤسسات الإعلامية ، نقص التدين ...) ، فلا بد من مواجهة تلك الأفكار بأخرى واقعية يستطيع الفرد من خلالها تحقيق أهدافه العلمية والعملية ، وإشباع حاجاته ورغباته ، فالأفكار اللاعقلانية تجعل الفرد معتمداً على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط ، فبعض ما يعانيه الفرد نابع من ذاته وقد تكون

الظروف الخارجية سبباً ولكنها لا تمثل جميع الأسباب ، فإدراك أن هناك حل واحد صحيح يحبط الفرد إذا لم يستطع أن يصل إلى هذا الحل ، وهذا الموقف من شأنه أن يسبب القلق والانزعاج للفرد خوفاً من أن يصل إلى هذا الحل الأوحده، بل قد يؤدي إلى أداء أقل . وهذا يتفق مع نتائج دراسات عبدالله عثمان (٢٠٠٤) ، لما ماجد (٢٠١٠) ، ضياء عثمان (٢٠١٢) ، باسم حدادحة (٢٠١٩) ، زكريا الشريبي (٢٠٠٥) ، محمد بودريالة (٢٠١٧) .

٣- مستوى الضغوط في المجال الشخصي والاقتصادي ومجال العمل كانت بدرجة مرتفعة، بينما في مجال الصحة منخفض، ومجال الأسرة متوسط، ومن خلال النظر للمتوسط الحسابي لجميع المجالات كان مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها عينة البحث مرتفعة. وهذا يتفق مع نتائج دراسة Saavedra ،Francisco, Bascon (٢٠١٣)، ودراسة محمد بودريالة (٢٠١٧) ، أجمعت على أن مصادر ومسببات الضغوط مختلفة .

توصيات الدراسة:

- ١- ضرورة الاهتمام بزيادة الوعي الايجابي للأفراد من خلال المؤسسات الإعلامية والدينية
- ٢- مواجهة الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب من خلال إنشاء عيادة نفسية بالجامعة
- ٣- الاهتمام بالصحة النفسية خاصة مرحلة الشباب

البحوث المقترحة:

- ١- برنامج إرشادي لمواجهة الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب الجامعي.
- ٢- الأفكار اللاعقلانية بين الأزواج وعلاقتها بارتفاع نسبة الطلاق.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أبو زيد (٢٠١٦): الأفكار اللاعقلانية والاستعدادات الذهانية لدى عينة من الجانحين، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بائنة.
- ٢- إبراهيم قشقوش، محمد عليثة (٢٠٠٠): العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز: العلوم التربوية، العدد ١٣، ص ١١٩-١٢٤.
- ٣- أبو أسعد أحمد وعربيات أحمد (٢٠٠٩): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة، عمان.
- ٤- ألياس بغيجة (٢٠١٦): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- ٥- باسم الدحادحة (٢٠١٠): الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي، الكويت دار الفلاح للنشر والتوزيع، مجلد ١.
- ٦- باسم الدحادحة، أحمد ملحم (٢٠١٩): قائمة الأفكار اللاعقلانية لدى السجناء المحكوم عليهم بالإرهاب والتطرف الفكري في السجون الأردنية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٤٦، العدد ٢، ص ٣٥-٣٨.
- ٧- بغور نور الدين (٢٠١٤): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعاً لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة خضر.
- ٨- بيبك، أرون (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ط ١ ترجمة: عادل مصطفى. القاهرة: دار الأفق العربية.
- ٩- حسن الزهراني (٢٠١٠): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ١٠- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦): ضغوط الحياة، وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية. القاهرة. مكتبة زهراء الشرق.

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل

- ١١- حسين محمود، نادر الزيود (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية، ورقة عمل، جامعة البترا، عمان .
- ١٢- حميدان إحسان (٢٠١٦) : ضغوط البيئة المدرسية وانعكاساتها على المردود التربوي للتلميذ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة العربي تبسي .
- ١٣- دراسة دليلة بوضياف (٢٠١٨) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف .
- ١٤- رياض العاسمي (٢٠١١) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين ، مجلة جامعة دمشق . مجلد ٢٧ العدد (١) ص ١٧ .
- ١٥- ريم عبدالله المطيري (٢٠١٢) : الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بإدراك صورة الجسد لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، ١٤٣٣هـ .
- ١٦- زكريا الشرييني (٢٠٠٥) : الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، مجلد ١٥ ، العدد ٤ ، القاهرة ، أكتوبر ٢٠٠٥، ص١٤٣-١٥٣
- ١٧- سليمان الريحاني (٢٠١٣): تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، المجلد (١٢) ، العدد (١١) ، ص ٧٧-٩٥ .
- ١٨- سماح شحاتة (٢٠٠٦): الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة ، مصر .
- ١٩- شايع عبدالله مجلي (٢٠١١) : الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية ، صعدة ، جامعة عمران ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد ٢٧ ، ص٤٨-٥٥
- ٢٠- صفية عويرات (٢٠١٥): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في العمل ، رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي ، مرياح ورقلة .

د. محمد السيد حسين بكر

٢١- ضياء عثمان خالد (٢٠١٢) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة.

٢٢- عبدالله عثمان أحمد (٢٠٠٤) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى معلمي مدينة تعز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة صنعاء .

٢٣- عماد حسين ، عقيل خليل (٢٠١٥) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل ، العدد (١٥)

٢٤- عمر الشواشرة وهبة عبد الرحمن (٢٠١٨): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالانفصال العاطفي لدى المتزوجين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية . مجلد ١٤ ، عدد ١ ص، ٣٠٣-٣١٣

٢٥- علاء الدين كفاقي (١٩٩٩) : الإرشاد والعلاج النفسي الأسري ، دار الفكر ، القاهرة .

٢٦- غرم الله الغامدي (٢٠٠٩) : التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة أم القرى .

٢٧- فتحية عمر الفرواني (٢٠١٨) : الأفكار اللاعقلانية والتقبل الوالدي والصمود النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال الأوتيزم في مدينة جدة ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الملك عبد العزيز .

٢٨- لهما ماجد القيسي (٢٠١٠) : العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات والمستوى الدراسي والجنس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ١١ العدد ١، ص ٦٥-٧٢

٢٩- محمد بودريالة (٢٠١٧) : العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة بوضياف بالمسيلة ، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، مجلد ٢ العدد ١٢، ص ١٧٥-١٩٣

٣٠- محمد محروس الشناوي (١٩٩٤) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة ، دار غريب.

٣١- محمود خليل، خولة القدومي (٢٠١١): إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض التغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية ، مجلد ١٩ العدد (١).ص ٦٤٧-٦٧٨

٣٢- مصبح خميس الكيومي(٢٠١١): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأفكار السلبية الآلية لدى معلمي شمال الباطنة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى ، نزوى ، عمان .

٣٣- ممدوح صابر (٢٠٠٨): الأفكار اللاعقلانية كإحدى إشكاليات الأمن الفكري المؤثرة باضطراب الشخصية، المؤتمر الوطني للأمن الفكري المفاهيم والتحديات (١)، ص ١٠-٤٠
٣٤- نايف الحمد(٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والأبحاث، مجلد، العدد(٢٦) ص ١٤٩-١٨٨.

٣٥- نشوة دردير (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات والبحوث التربوية بجامعة القاهرة ، القاهرة .

٣٦- هيثم النادر ، بشير أحمد (٢٠١٤) : مصادر الضغط النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة والبلقاء التطبيقية ، دراسة مقارنة ، مجلة العلوم التربوية مجلد ٤١، العدد ٣، ص ١٩.

المراجع الأجنبية:

- 37-Carry.G.(2013):Theory and practice of counseling and psychotherapy .Australia;Belmont Theory .The Ohio university *Doctoral Dissertation* .، p،23
38-Hellmans ،C.(2009):*Stress،anxiete et processus ajustement face a un examan de statistique a venire* . L orientation scolaire et professionnelle.2439-Karen& Anela&Frank(،2008): irrational Beliefs in employees with an Adjustment ،a depressive or an

- anxiety Disorder a prospective .Rat-Emo cognitive – Behave ther
(28),57-72.
- 40-Law ,& Glover.(2000):Educational Leadership &Learning: practice
,magazine policy and Research paperback-1 feb2000
- 41-Marius ,M ,Stanciu) 2014): The connection between Gender
,Academic performance, irrational Beliefs,Depression and
Anxiety among teenagers and young Adult.Romanian *journal of
cognitive Behavioral therapy and hypnosis*. Volume 1 issue
2, April.
- 42-Saavedra ,Francisco ,Bascon (2013): Woman caregivers of
deendent relatives and health; Effects of the participation in a
stress management workshop .Clinicay salud 24(2),85-
93.Retrieved November17.
- 43-Hellmans ,C.(2009):Stress ,anxiete et processus ajustement face a
un examan de statistique a venire . L orientation scolaire et
professionnelle.24

Irrational thoughts and their relationship to psychological stress among a sample of Egyptians residing in Al-Jouf Tabarjal

Study Summary:

The study aimed to identify the irrational thoughts and their relationship to psychological stress among a sample of Egyptians residing in Tabarjal Governorate in Al-Jouf. The study sample consisted of (70) men and women aged between (30 - 46) years from the Egyptians residing in Tabarjal Governorate in Al-Jouf. The descriptive approach was used. The comparative correlation, and the researcher used the scale of irrational thoughts prepared by Suleiman Rihani (2013), the psychological stress scale prepared by Basem Dadahah (2010), and the results of the study indicated that there is a significant correlation between irrational ideas and psychological stress among a sample of Egyptian men and women. For residents of Tabarjel governorate in Al-Jouf, the prevalence of irrational thoughts increased by (52.88%), and showed that the level of psychological pressure for all areas was high in the personal, economic, and work fields, while in the health field, the level is low, and the family field is average.