



جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

التفكير العقلاني وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة
الضغوط النفسية

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ليسانس في مدينة الوادي: تخصص علم النفس
المدرسي

إشراف الأستاذة (الدكتورة):

إعداد الطلبة:

- يمينة فالح

- كنيوة إبتسام

- محمودي سميحة

- نصرات مارية

دورة جوان : 2017-2018

شكر وتقدير:

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة و أعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى
انجاز هذا العمل

نتوجه بالشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي
تذليل ما واجهنا من صعوبات ,وتخص بالذكر الأستاذة المشرفة الدكتورة يمينة فالح التي لم
تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث.

ولا يفوتنا ان نشكر كل من ساعد وخاصة الأستاذ يوسف بن تيشة والى كل اساتذة علم النفس
والى كل الزملاء

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأفكار العقلانية واستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة العلوم تجريبية لذا قامت للإجابة على التساؤلات التالية:

1-توجد علاقة ارتباطيه بين التفكير العقلاني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم طبيعية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير العقلاني لدى ذكور والإناث .

3-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الذكور والاناث.

4-التفكير الأكثر انتشار لدى تلاميذ البكالوريا .

5- أساليب المواجهة الضغوط الأكثر انتشار لدى تلاميذ البكالوريا.

واستخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي الارتباطي,طبقت الدراسة على عينته تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية وعدد العينة (40) تلميذ وتلميذة,واستخدمنا مقياس سليمان الريحاني(1985)للأفكار العقلانية واللاعقلانية, ومقياس الهلالي (2007) للأساليب المواجهة الضغوط النفسية.

وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة بين التفكير العقلاني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا, يوجد فروق بين الذكور والإناث في طريقة التفكير وأساليب مواجهة الضغوط,وتمت معرفة الأفكار وأساليب الأكثر انتشار لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية.

Study Summary:

The aim of this study was to find out the relationship between rational ideas and coping strategies.

1 - There is a correlation between rational thinking and strategies to confront the psychological pressure of students Baccalaureate Division of Natural Sciences.

There were statistically significant differences in rational thinking in males and females.

3 - There is a relationship with statistical significance in the methods of counteracting the stinginess of males and females.

4 - the most common thinking among baccalaureate students.

5_ Confrontation methods The most common pressure among baccalaureate students.

The results revealed a relationship between rational thinking and coping strategies for baccalaureate students. There are differences between males and females in the way of thinking and coping methods.

فهرس المحتويات

رقم المحتوى	المحتوى	الصفحة
	شكر وتقدير	أ
	ملخص الدراسة (العربية - الإنجليزية)	ب_ج
	فهرس (المحتويات- الجداول- الأشكال- الملاحق)	ه_ط- ل-م
	مقدمة	1
الجانب النظري		
الفصل الأول	المشكلة	
1	الإشكالية	
2	الفرضيات	
3	أهمية الدراسة	
4	أهداف الدراسة	
5	التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة	
6	الدراسات السابقة	
الفصل الثاني	التفكير العقلاني	
	تمهيد	
1	مفهوم التفكير	
2	نظرية البت إليس في العلاج العقلاني	
3	تعريف الأفكار العقلانية	
4	سمات التفكير العقلاني مقابل التفكير اللاعقلاني	
5	أنواع الأفكار العقلانية	
6	مصادر اكتساب الأفكار العقلانية	

	خلاصة الفصل	
	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	الفصل الثالث
	تمهيد	
1	تعريف مواجهة استراتيجيات الضغوط النفسية	
2	النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
3	خصائص استراتيجيات الضغوط النفسية	
4	تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
5	محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
6	طرق قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
	خلاصة الفصل	
الجانب الميداني		
	إجراءات الدراسة الميدانية	الفصل الرابع
	تمهيد	
1	مجالات الدراسة	
2	الدراسة الاستطلاعية	
3	أهداف الدراسة الاستطلاعية	
4	وصف أدوات الدراسة	
5	وصف مجتمع الدراسة	
6	المنهج المتبع في الدراسة	
7	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	
	ملخص الدراسة	

	عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها	الفصل الخامس
	تمهيد	
1	عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها	
2	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها	
3	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها	
4	عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها	
5	عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها	
	خلاصة عامة واقتراحات	
	قائمة المراجع	
	الملحق ملحق 1: مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني (1987) ملحق 2: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للهالي (2009) ملحق رقم 3	

فهرس الجداول:

	جدول رقم(1) يوضح توزيع أفراد المجتمع الدراسي على حسب المؤسسات التربوية
	جدول رقم(2) يوضح توزيع أفراد العينة على المؤسسات التعليمية
	جدول رقم(3) يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس
	جدول رقم(4) :نتائج الفرضية الأولى
	جدول رقم (5) نتائج اختبار الفرضية الثانية
	جدول رقم (6) التالي يوضح الأفكار العقلانية واللاعقلانية الأكثر انتشار لدى التلاميذ لبيكالوريا
	الجدول رقم (7) يوضح أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأكثر انتشار لدى تلاميذ البكالوريا
	الجدول رقم (8) يوضح علاقة التفكير العقلاني بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا

فهرس الأشكال:

	شكل رقم (1)
	شكل رقم(2) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة على المؤسسات التربوية
	شكل رقم (3) يوضح توزيع أفراد العينة على المؤسسات التعليمية
	شكل رقم (4) يمثل توزيع افراد عينة الدراسة على المؤسسات التعليمية

مقدمة

نشهد اليوم عصر التدفق المعرفي الذي يتميز بالتغيرات المتسارعة نتيجة التطور التقني و المعلوماتي في كافة مجالاته، وبذلك يعتبر التفكير الأداة الحقيقية التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر فهو عملية عقلية معرفية وجدانية تبنى و تؤسس على محصلة العمليات المعرفية الأخرى كالإدراك و الإحساس و التحصيل و الإبداع ، و التذكر و التمييز و التعميم و المقارنة والاستدلال و التحليل، و من ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية، حيث يعد هذا الأخير واحداً من أهم النشاطات العقلية التي يقوم بها الإنسان باعتباره عملية يومية مستمرة مصاحبة له بشكل دائم و أداء طبيعي يقوم به الفرداً باستمرار بوصفه نشاطاً عقلياً و ذهنياً ينطوي على استقبال المثيرات و الخبرات ليتم تنظيمها و تخزينها مندمجة في المخزون المعرفي للفرداً مع استخدامه أسلوباً معيناً للتفكير .

علماً أن أسلوب تفكير الفرد يتمثل في الطريقة التي يستقبل بها المعرفة ،و المعلومات ،و الخبرة وبالطريقة التي يسجل، ويرمز ،و يدمج فيها هذه المعلومات و يحتفظ بها في مخزونه المعرفي و من ثم يسترجعها بالطريقة التي تمثل طريقته في التعبير عنها فمن خلال عملية التفكير تتكون معتقدات الفرداً و ميوله ،و نظرتة لما حوله كما أن المشكلات التي تواجه الإنسان تنعكس على سلوكه.

ولقد أولى أليس (Ellis) في هذا الإطار أهمية قصوى للأفكار و المعتقدات في تشكيل حياة الفرداً سواء بإكسابها الإيجابية وتحقيق الأهداف أو الشعور بالانهزام و الفشل حيث يخلق الإنسان لنفسه و بنفسه اضطرابات الانفعالية بما يتمسك به من أفكار غير عقلانية ،و كذلك يستطيع أن يحقق لنفسه السواء النفسي و الاتزان الانفعالي و النجاح في مجالات الحياة بالتمسك بالأفكار و المعتقدات العقلانية و إن كان هذا لا يأتي للشخص العادي بسبب عدم

المعرفة الجيدة بالمعتقدات والأفكار وسماتها وخصائصها و القدرة على تحديد العقلاني منها و غير العقلاني.

وفي هذا السياق، ينظر إلى تلاميذ القسم النهائي للطور الثانوي باعتبارهم الشريحة الفتية والهامة في تقدم المجتمع ، فهمكباقي شرائح المجتمع يتعرضون في سير حياتهم الشخصية والأكاديمية إلى سلسلة من الضغوط المختلفة في نوعها وشدتها . وهذا يقودنا إلى احتمال إمكانية اختلاف تلاميذ هذا الطور في إدراكهم للأحداث و المواقف الأمر الذي يؤدي إلى تباين النواتج الانفعالية ، وأن ظهور الضغوط هي نتاج وجود أساليب تفكير خاطئة لديهم وانطلاقاً من الأهمية البالغة لمرحلة الطور الثانوي وخصوصاً القسم النهائي ، باعتباره مرحلة مهمة و أساسية ، فمن الأحسن أن تتمتع هذه الفئة من الطلبة بوجود مستويات ملائمة ومعتدلة من الأفكار والمعتقدات العقلانية ، لكي يتسنى لها القيام بأدوارها المجتمعية بثقة واقتدار لمواكبة مستجدات العصر وتحدياته . من هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية للكشف عن مدى انتشار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى عينة من طلاب القسم النهائي للطور الثانوي ، والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط لديهم والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه وطموحاته ، أو بتغيير البيئة (لولوة الرشيد، 1999)

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، فإن الباحث يسعى من خلال هذه الدراسة للكشف عن هذه العلاقة لدى تلاميذ البكالوريا

وقد قسمنا البحث إلى جانب نظري: تناولنا فيه الفصل الأول: بعنوان تقديم موضوع الدراسة وفيه: إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة. وتناولنا في الفصل الثاني: التفكير العقلاني، مفهوم التفكير، نظرية البت ليس في العلاج العقلاني، تعريف الأفكار العقلانية، سمات التفكير العقلاني مقابل التفكير اللاعقلاني، أنواع الأفكار العقلانية، مصادر اكتساب الأفكار العقلانية، وتناولنا في الفصل الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تعريف مواجهة استراتيجيات الضغوط النفسية، النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، خصائص استراتيجيات الضغوط النفسية، تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، طرق قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتناولنا في الجانب الميداني: مجالات الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة، مجتمع الدراسة، المنهج المتبع في الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، وتناولنا الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها والاستنتاج العام.

1- إشكالية الدراسة:

لقد كرم الله الإنسان على سائر المخلوقات بنعمة العقل، لكي يفكر في شؤون حياته اليومية كالاهتمام بالملبس والمأكل والعمل والعائلة والدراسة.... الخ. وذلك لتعرضه للضغوط الناتجة من حياته حيث هدفت دراسة كومار 1990: إلى معرفة الضغوط التي تمر بالتلاميذ الهنود

وتحديد أساليب التوافق التي يستخدمها للتخلص من هذه الضغوط, وقد أسفرت النتائج إن لدى الذكور ضغوطا شخصية ومالية واجتماعية وأسرية وصحية مختلفة, كما استخدم التلاميذ الذكور أساليب متعددة في التعامل مع الضغوط حسب نوعية هذه الضغوط واستخدم الذكور أيضا إستراتيجية إعادة التعريف المعرفي أكثر من الإناث كما استخدمت إستراتيجية التقبل الاستسلامي في التعامل مع الضغوط الأسرية لدى كل من الذكور والإناث. (ابوحبيب, 2003, ص90)

وتخص بالذكر تلاميذ الثانوية, حيث تواجهه أيام دراسته أحداث لا يستطيع مواجهتها, وهي في الكثير من الأحيان أمور حتمية لا يستطيع التلميذ تغييرها, ولكن عندما يتمتع بتفكير عقلائي يمكنه التحكم في انفعالاته وتعلم الطرق والأساليب الفعالة و المجدية لتخفيض حدة هذه الانفعالات التي تساعد في تقليل وتقادي تأثيراتها السلبية حيث هدفت دراسة أمينة إبراهيم حسن الهبل 2003: تحت عنوان فعالية برنامج للإرشاد العقلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية, إلى تعديل السلوك بعد تصحيح الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تسبب لهن الضغوط النفسية وتبصيرهن بالحلول البديلة التي تساعد على مواجهة مشكلاتهن وإيجاد الحلول المناسبة لها, وتحقيق التوافق النفسي, الاجتماعي والتربوي تكونت العينة من 80 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية اللواتي حصلن على أعلى درجات في مقياس الضغوط النفسية, قسموا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية, وبرنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وأسفرت النتائج الدراسة إن البرامج المستخدمة أدى إلى خفض الضغوط النفسية, ودحض التفكير اللاعقلاني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة واستمرار اثر البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة, وقد تبين أن محور الضغوط الأسرية يمثل العامل المركزي الأول للتحليل العاملي لدى مقارنة متوسطاتهم في القياس البعدي, كما أن هناك تأثيرا ايجابيا للبرنامج المستخدم على متغيرات كثيرة كالنظرة للذات, والنشاط الدراسي, والاتصال مع الآخرين وأسلوب التعامل مع المواقف الضاغطة. (ابوحبيب, 2003, ص84)

أن استراتيجيات المواجهة تعد بمثابة إجراءات سلوكية, يخدمها الفرد للتكيف مع الضغوط, فالمواجهة هي شيء ما يفعله الشخص عندما يواجه موقفا ضاغطا. وتساعد التلميذ على تنمية الصحة النفسية والجسمية معا, بشرط أن يكون الفرد قادرا على القيام بهذه الاستراتيجيات, وهي العمليات الملائمة لمعالجة موقف ما, كما ينظر البعض لتلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي أثناء الفترات الضاغطة في حياته.

فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات فعلى الفرد تقبلها ومعايشته معها, ولقد أصبحت كلمة ضغط متداولة بين السنة الجميع, وأصبح الضغط في حد ذاته يصيب جميع شرائح المجتمع بما فيها تلاميذ الثانوي وهي ضغوط أكاديمية.

خصائص النمو الثانوي تبدأ غالبا من سن 15 إلى 17 سنة ولها عدد من الخصائص التي تميزها عن غيرها من المراحل وأهمها:

خصائص النمو العقلي : تزداد القدرات العقلية لدى التلميذ ويظهر الابتكار و ينمو التفكير المجرد وتنسج المدارك والاهتمام بالمستقبل المهني.

خصائص النمو الانفعالي: تتميز انفعالات التلميذ بالحماس وتنطور مشاعر الحب ويلاحظ وعليه الحساسية والانفعالية الغضب الكثير .

خصائص النمو الاجتماعي : تتكون لدى الطالب رغبة أكيدة في تأكيد ذاته ويظهر لديه الشعور بالمسؤولية الاجتماعية ويميل إلى مساعدة الآخرين, ولا يرضى أن توجه له الأوامر أمام الآخرين, ويميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ويزداد الوعي الاجتماعي وتنمو الاتجاهات والميول لديه.

وتعد مرحلة البكالوريا مرحلة المواجهة للدراسية الهامة في حياة التلاميذ في العصر الحديث, فهي تحدد الاتجاه العلمي والمهني للتلميذ, فقد لا يفلح بعض التلاميذ في تخطي هذه المرحلة وقد لا يوفق في تحصيل علامات يرضى عنها هو أو أسرته, توافق مستواه الذي عهده المعلمون والأهل قد يكون السبب لهذا الوضع ضغوط نفسية التنبؤات القلق و الخوف, حيث تزيد من وطأة الضغوط التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا المنافسة بين التلاميذ و الإخوة والتوقعات العالية التي يضعها التلميذ لنفسه أو أهله وكذلك ضعف الثقة بالنفس ولاشك أن هذا الضغوط التي يواجهها التلميذ سواء في أسرته أو مدرسته أو مجتمعة تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها, وينبغي أن يتمتع التلميذ بمهارات نفسية وسلوكية تمكنه من مواجهة الضغوط التي تواجهه بكفاءة (مخلوف, 2012, ص6)

حيث جاءت نظرية لازروس والتي يقترح فيها نموذج لمواجهة الضغوط من خلال مستويين لعملية المواجهة :

المستوى الأول وهو: مرحلة التهديد حيث تتمثل في استقبال الأفراد للمواقف الضاغطة على أحداث ضارة ومهددة لذاته .

المستوى الثاني: وهو مرحلة المواجهة, حيث يقوم الفرد بفحص مصادر المواجهة المتاحة له, وفي هذا المستوى يقوم بالعملية التفاعلية بينه وبين البيئة التي يعيش فيها ومن ثم تتم المواجهة طبقا لنظرية لازروس من خلال تفاعل الإنسان مع الموقف الضاغطة في البيئة المحيطة به محاولة مواجهتها وإيجاد الحلول لها. (صبار محمد, 2017, ص48)

فالفرد وفق لذلك المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة وتحكم وتسيير المطالب الداخلية هو الخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن تفاعل الفرد المحيط الذي يتم تقييمه على انه يتجاوز طاقات الفرد لتكيفيه ونجد أن استراتيجيات المواجهة أصبحت ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم كون أن الأفراد يواجهون بشكل يومي ومتزايد ظروف ضاغطة عدة ومعقدة لذلك اعتمدنا نظرية ألبرت إليس في العلاج العقلاني الانفعالي في مواجهة الضغوط النفسية.

2-فرضيات الدراسة :

- 1-توجد علاقة ارتباطيه بين الأفكار العقلانية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا .
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير العقلاني باختلاف الجنس
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ البكالوريا باختلاف الجنس
- 4-تنتشر الأفكار اللاعقلانية بأشكال مختلفة لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية
- 5-تنتشر أساليب مواجهة الضغوط بأشكال مختلفة لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية.

3-أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي :

- معرفة مدى انتشار التفكير العقلاني مقابل التفكير غير العقلاني بين تلاميذ البكالوريا.
- التعرف على العلاقة بين التفكير العقلاني والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .
- التعرف على العلاقة بين التفكير العقلاني وبين إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة .
- التعرف على الفروق بين تلاميذ في الدرجات على مقياس الأفكار العقلانية وغير عقلانية
- التعرف على الفروق بين تلاميذ في الدرجات على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- الكشف عن مدى انتشار الأفكار العقلانية لدى تلاميذ البكالوريا .
- الكشف عن مدى انتشار أساليب المواجهة لدى تلاميذ البكالوريا .
- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار العقلانية و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

4-أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية هذه الدراسة في جانبين: الجانب الأول الأهمية النظرية والجانب الثاني الأهمية التطبيقية، وتبرز أهمية الجانبين فيما يلي:

4-1 - الأهمية النظرية :

- الاهتمام المتزايد بالتفكير ودوره في التأثير على شخصية الفرد في كل الجوانب، مما يجعل للدراسة الحالية دورة إيجابية في إبراز أهمية التفكير في المجال النفسي عموماً، وفي متغيري الدراسة على وجه الخصوص.

- المرحلة العمرية التي تطبق فيها هذه الدراسة، وهي مرحلة المراهقة المتوسطة ، حيث غالبية طلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (18 - 15) سنة، وهي مرحلة عمرية لها خصائصها النفسية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية التي تميزها عن غيرها من المراحل ، كما أن هذه الفترة تتميز بأنها فترة أزمت نفسية واجتماعية" (إسماعيل، 1996م: 57).

- يمكن أن تكون الدراسة الحالية نواة لدراسات مستقبلية حول مرحلة المراهقة سواء في متغيرات الدراسة أو في غيرها .

- تعتبر الدراسة الحالية استكمالاً لما قام به الباحثون في دراسات سابقة حول أحد المتغيرات الثلاثة.

- ثانياً، نتائج هذه الدراسة وصفة كمية عن مدى انتشار التفكير الإيجابي (العقلاني) والتفكير السلبي (غير العقلاني) لدى المراهقين أفراد عينة الدراسة، كما تكشف عن نوع العلاقة بين التفكير العقلاني وكلاً من مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

- تمد هذه الدراسة الباحثين والقراء بإطار نظري عن المتغيرات الثلاثة التي تناولتها الدراسة.

- ندرة الدراسات العربية والمحلية على حد علم الباحث - في هذا المجال، إذ على الرغم من تعدد الدراسات العربية والمحلية التي تناولت هذه المتغيرات إلا أن الباحث لم يحصل على دراسة ربطت المتغيرات الثلاثة معاً ، مما يجعل الدراسة الحالية رافداً جديداً يلقي مزيداً من الضوء على موضوع الدراسة.

4-2 - الأهمية التطبيقية :

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم بعض المؤشرات والمنبيات والتي يمكن عن طريقها مساعدة المختصين والتربويين في التشخيص ووضع الخطط الإرشادية والعلاجية لمن تسيطر عليهم بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية من الطلاب والطالبات نحو قدراتهم وإمكاناتهم التعليمية والتحصيلية.

- تسهم هذه الدراسة في مساعدة المتخصصين في الإرشاد النفسي عموماً والإرشاد الطلابي خصوصاً عند التخطيط للبرامج الإرشادية في مراعاة مدى انتشار التفكير غير العقلاني بين المسترشدين والطلاب ومحاولة مهاجمة ذلك التفكير واستبداله بتفكير عقلاني منطقي .

- نتائج الدراسة الحالية قد تشجع المتخصصين في العلوم النفسية وتعينهم في وضع برامج علاجية و إرشادية مبنية على الاتجاه العقلاني الانفعالي يكون هدفها الأساسي الكشف عن نوعية التفكير ومن ثم وضع الأساليب العقلانية المناسبة للإرشاد والعلاج.

- تعد الدراسة الحالية أداة علمية للتأكد من مدى مصداقية و انطباق نظرية " إليس " على مجتمعنا المحلي ، مما يضيئ الطريق حول إمكانية الأخذ بأساليب تلك النظرية وتطبيقاتها في المجتمع العربي

- أهمية متغيرات الدراسة الحالية في الجانب العملي والتطبيقي للفرد، فالتفكير العقلاني ومفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كلها متغيرات نفسية لها أكبر الأثر في حياة الفرد العملية وتحديد اتجاه سلوكه ونمط حياته .

5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

5-1- تعريف التفكير العقلاني:

هو مجموعة من الأفكار العقلانية التي تميز طريقة تفكير التلميذ وهي: طلب التأييد والاستحسان، ابتغاء الكمال الشخصي، اللوم القاسي للذات والآخرين، توقع الكوارث، التهور الانفعالي، القلق الدائم، تجنب المشكلات، الاعتمادية، الشعور بالعجز، الانزعاج لمشاكل الآخرين، ابتغاء الحلول الكاملة، الجدية والرسمية، علاقة الرجل بالمرأة.

5-2- تعريف إستراتيجية المواجهة:

هو مجموعة من استراتيجيات المواجهة التي تميز طريقة مواجهة التلميذ وهي: التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، إعادة التفسير الايجابي، الالتجاء إلى الله، الاستسلام، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن اثابات بديلة.

6- الدراسات السابقة:

1- 6دراسة أجرت جريفت: (1993) بعنوان "أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنناد"، والتي استهدفت التعرف على أهم أساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنناد (الرفاق) حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (375) من طلاب المدارس الثانوية حيث استخدمت الدراسة قائمة من أساليب المواجهة الضغوط النفسية وقائمة حصر السلوك، حيث تهدف الدراسة إلى بحث: على الفروق النمائية والفروق الخاصة بالنوع فيما يتعلق بأساليب مواجهة المراهقين

للضغوط

الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد والعلاقة بين أساليب المواجهة والعائد المتحقق لهذه الأساليب.

وقد أوضحت الدراسة النتائج التالية:

- أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى استخدام المواجهة دون تجنب فيما يتعلق بضغوط الأنداد.

- إن استخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية.

- إن المراهقات يستخدمن كلاً من الأسلوبين (المواجهة والتجنب) لما يواجهن من ضغوط بصورة أكبر.

- أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط.

-2-6دراسة هيجيتز واندلر1994: باختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة

أساليب للمواجهة : (التوجه الانفعالي ، التوجيه نحو التجنب ، التوجه نحو الأداء) للضغوط الجسمية والنفسية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط أساليب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغوط بالنسبة لعينة الذكور فقط ، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة ، ومن ناحية أخرى فقد ارتبطت مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط : هما الشرود والتشعب الاجتماعي وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكئاب لدى الجنسين.

-3-6وتناولت دراسة نيم وآخرون 1998: عوامل الشخصية وأساليب المواجهة بين

مرضى اضطرابات الضغوط ممن تعرضوا لحوادث الطرق (المرور) . وذلك بهدف التحقق من العلاقة بين عوامل الشخصية وأساليب المواجهة لدى هؤلاء المرضى ، وتم اختيار عينة مكونة من (70) مريضاً ممن تعرضوا لحوادث المرور ، وقد أجريت الدراسة باستخدام استبيان عوامل الشخصية ومقياس المواجهة المتعددة الأبعاد ، وكانت أهم نتائجها تشير إلى أن عوامل الشخصية تحدد إلى درجة كبيرة أساليب مواجهة الضغوط ، حيث أظهرت العينة التي حصلت على درجات مرتفعة في استبيان عوامل الشخصية درجة كبيرة في مواجهة الضغوط والقدرة على ضبط النفس والتفسير الإيجابي للموقف في حين أظهرت العينة التي حصلت على درجات منخفضة في استبيان عوامل الشخصية قدرة أقل على ضبط النفس

بالإضافة إلى نقد الذات والانسحاب الاجتماعي (أبو عرام ، 2005، ص72)

4-6 دراسة منى عبد الله (2002): إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة) وذلك على عينة بلغت 1073 طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية وتتراوح أعمارهم بين (12-18) عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها ، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط: الإنكار – الاستسلام – التنفيس الانفعالي (كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيةً بعينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائيةً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة .

5-6 آمال جودة دراسة (2004): بعنوان " أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة 100 طالب و 100 طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

7-6 دراسة هانت وإيقان 2004: الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي باستجابات الأفراد للمواقف الصادمة بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط ، وقد أجريت على عينة قدرها (4014) فردا (171) ذكور، (233) إناث، متوسط أعمارهم 32 عاماً .

وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها :

ينبئ الذكاء الانفعالي بالأعراض السيكولوجية لاضطراب ما بعد الصدمة، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يظهرون قدراً محدوداً من هذه الأعراض بالمقارنة بأقرانهم منخفضي الذكاء الانفعالي، وأنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي وبين أساليب التعامل مع الضغوط، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يميلون إلى استخدام الأساليب الإيجابية في التعامل معالضغوط، بينما يميل منخفضو الذكاء الانفعالي إلى استخدام الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط أما عن الفروق بين الجنسين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الذكاء الانفعالي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط (السيد 2004 ص 73)

-8- 6دراسة باستين (2005): عن مدى قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بمهارات الحياة الانجاز الأكاديمي، أساليب التعامل مع الضغوط، والرضا عن الحياة، وقد أجريت على عينة قدرها (246) طالباً بالسنة الأولى الجامعية، وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي، لكن توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الوضوح الانفعالي والإصلاح الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط، بينما لا توجد علاقة بين الإدراك الانفعالي واستخدام الانفعالات لتيسير عملية التفكير وإدارة الانفعالات والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة.

-9- 6دراسة أمل أبو عرام (2005): بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية وتكونت عينة الدراسة من (434 طالباً) و(457 طالبة) واستخدمت الدراسة مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة (منى عبد الله، 2002، 57) نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب .

التعقيب عن الدراسات السابقة :

ويستخلص الباحث من خلال ما تم عرضه من دراسات مايلي:

- أجريت جميع الدراسات على الجامعيين وطبية البكالوريا
- اهتمام ظاهر بقياس الافكار اللاعقلانية والضغط وإعداد اختبارات لذلك.
- إنتشار الافكار اللاعقلانية والضغط بين الطلبة بنسب مختلفة
- وجود تفاوت في الارتباط بين الافكار اللاعقلانية وكذلك الضغط والجنس

الفصل الثاني : التفكير العقلاني

تمهيد:

يرتبط الوجود الإنساني بقدرة الإنسان على التفكير، فقد ميز المولى سبحانه وتعالى بين الإنسان عن غيره من المخلوقات بقدرة هذا الإنسان على التفكير، وبالتالي بقدرته على خلافته للأرض. ولا غرابة بأن أطلق الفلاسفة القدماء على الإنسان بأنه كائن مفكر. ولا غرابة أيضا في أن نجد العديد من النظريات في مجال العلاج النفسي تقوم في جوهرها على تعديل تفكير الإنسان ومن هذه النظريات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس.

1 : مفهوم التفكير:

ويعرف الحارثي: التفكير معتبرا اياه نشاط عقلي سوى كان في حل مشكلة او اتخاذ قرار او محاولة فهم موضوع ما يتضمن تفكيراً فالتفكير هو ذلك الشيء الذي يحدث في اثناء حل المشكلة وهو الذي يجعل الحياة معنى ويمتد تعريف التفكير ايضا يكون عملية واعية يقوم الفرد عن وعي وادراك ولا تتم بمعزل عن البيئة المحيطة(صالح علوي, دس, ص9)

في حي, بنرفه حبيب(1995) : بأنه عملية عقلية معرفية ووجدانية عليا تبنى وتؤسس على محصلة العمليات الأخرى , كالإدراك والإحساس والتخيل وكذلك العمليات العقلية كالذكر والتجريد والتعميم والتميز والمقارنة والاستبدال وكلما اتجهنا من المحسوس إلى المجرد كلما أكثر تعقيدا.(ندير, بن كانون, 2012, ص15)

وعرفه عبيد وعالتفكير:ه العملية الذهنية التي يتم بواسطتها الحكم على واقع الأشياء وذلك بالربط بين واقع الشيء والمعلومات السابقة عن ذلك الشيء مما يجعل التفكير عاملا هاما في حل المشكلات (عبد الكريم نجم, 2007, ص13)

2: نظرية البرت أليس في العلاج العقلاني:

- نبذة عن حياة البرت أليس:

ولد ألبرت أليس سنة 1913م وحصل على البكالوريوس سنة 1934م وحصل على الماجستير سنة 1943م وعلى دكتوراه في الفلسفة عام 1947م وبدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس كما بدأ يهتم بالتحليل النفسي ، وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة منها ، أخصائي نفسي إكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة ، ورئيس الأخصائيين النفسيين فيقسم المعاهد والمؤسسات ينوجرسي، وكدرس في جامعة "وتجرز" ثم جامعة نيويورك وكان يمارس معظم حياته المهنية ضمن عيادة خاصة به" .

خلفية النظرية أليس وتطورها:

بدأ أليس عمله في مجال الإرشاد المتعلق بالحياة الزوجية ، حيث كان يعتقد أن المشكلات التي يعاني منها الأزواج هي نتيجة لعدم توافر المعلومات والمعرفة المناسبة ولكنه تنبه فيما بعد إلى أن المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم ولكنهم أيضاً يعانون من اضطرابا عاطفياً وبعد ذلك لجأ إلى التحليل النفسي ثم تحول إلى الفرويديّة الجديدة ومن ثم تحول بعد ذلك إلى نظرية التعلم الشرطية ، وقد حاول استخدامها في إرشاد الحالات التي عالجها ووجهها نحو المزيد من الانغماس في أنشطة مناسبة إلا أنه لم يقتنع بهذا الأسلوب من العلاج وتحول سنة 1954م إلى الأسلوب العقلي العاطفي وبدأ مقتنعاً أن السلوك

اللامنطقي والعصبي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى إذا لم يعزز ، وذلك لأن الأفراد يستمرون في تعزيز أنفسهم عن طريق إقناع أنفسهم ومقاومتهم للعلاج . لذا فقد كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلاني في حل المشكلات وشعر بأن حوالي 90% من الذين عولجوا بهذه الطريقة أظهروا تحسناً ملموساً خلال عشرين جلسة.

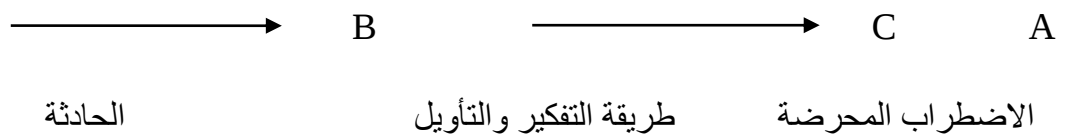
- نظرية A-B-C :

يفترض أن ألم الكائن الحي يصدر عن مصدرين , الأول وهو المحيط الخارجي الذي يؤثر على الجسد كل ألم طبيعي يقع على الجسد من الجوع ومرض, فتكون هناك علاقة مولده مع للألم, وفي هذه الحالة عندها يكون العامل الخارجي هو ضربة حجر على أي جزء من أجزاء الرأس (A). تؤدي إلى جرح وألم ونزيف (C). ولكن هناك فرق عندها يتم التعامل مع الألم النفسي مثل القلق والاكتئاب والغضب وما إلى ذلك والذي سوف بحرف (C), وهي لا تسببه الحوادث المفترضة (A) مثل أي تصرف يصدر من أي شخص كالشخص الذي يصاب بضربة حجر على أحد أجزاء جسمه كما في المثل السابق. ولكن تأويلاتنا وتفسيراتنا والذي نرسم إليه بالحرف (B) هو الوسيط بين (C) و (A). (الحجار, 1414: 15-16).

A: تعني الحادثة المحرصة أو الخبرة أو النشاط .

B: تعني التفكير وطريقة التأويل .

C: تعني النتيجة الانفعالية .



ولو أن حادثة معينة (A) مثل رسوب في الامتحان أو طلاق قد أثار استجابة انفعالية (C) كالغضب أو اكتئاب , قد يبدو أن هذه الاستجابة جاءت نتيجة للموقف المحرض (A), ولكنه في الواقع لا تكون هو السبب الرئيسي لأن الاستجابة الانفعالية تختلف باختلاف طريقة إدراك وتفسير وفهم الموقف أي (B) التي تعتبر مسئولة عن ذلك الانفعال مثل القلق المرتفع الذي يرجع بالدرجة الأولى الى الافكار الغير المنطقية لدى الشخص , وعند المواجهة الافكار غير المنطقية ودحضها بشكل فعال فإن الاضطراب يصل الي أقل مستوى أو يختفي

ويورد الحجار (1412) مثالا ظريفا , فيفترض أن فردا ما يركب المصعد الكهربائي ويكون المصعد مكتظا بالناس, وأحد الاشخاص في الخلف يدفع ذلك الفرد من ظهره بأداة حادة. الشخص في هذه الحالة لا يستطيع

الالتفات الي الورا للتعرف على الاداة والشخص الذي يزعه بسبب الزحام الكثيف في المصعد , وبدأ الفرد يشعر بالغضب والتوتر من هذا السلوك غير المؤدب الذي يصدر عن الشخص الذي خلفه وكأن ينتظر الفرصة لخروج بعض الناس من المصعد لكي يستعيد قدرته على التحرك ويفرغ غضبه على هذا الرجل الذي يضغط عليه بهذه الاداة على ظهره. ما ان توقف المصعد وخرج الناس والتفت اليه ليرشقه بسيل من الكلمات اللاذعة حتى وجده رجلا كفيفا يمسك بعصاه , وهذه العصا هي مصدر الازعاج له . ماذا يحدث لغضب ذلك الشخص بعدما أدرك أن مصدر مضايقته كانت من ذلك الشخص الكفيف وادراكه لعجزه وفقدان بصره ؟ سيتحول ذلك الغضب الي عاطفة الشفقة والرحمة , وربما سيساعده ويمسك بيده لتوجيهه للطريق الذي يريده . فما هو السبب في تحول المشاعر من الغضب الي الشفقة ؟ انها الافكار الجديدة التي فسر بها الفرد تفسيراً مختلفاً عن الاول.

ويعرض الحجار (1412) مثالا آخر لتوضيح نظرية ABC , فيفترض ان طفلان يلعبان ويتسلقان على الشاطئ البحر , وجاءت موجة كبيرة غير متوقعة فضربت الاثنين معا , فطرحتهما ارضا وانغمرا بالماء , بفعل هذه المفاجأة غير المتوقعة , احدهما خاف وفر الي امة يبكي ويرتعد خوفاً , والآخر كان مسرورا وقرر البقاء على الشاطئ ينتظر موجة اخرى . يلاحظ في هذا المثال ان الموقف واحد الا ان الاستجابة اختلفت للطفلين فالأول هرب خائفاً اما الآخر فبقي ينتظر موجة اخرى . فالأول فسر الموجة على اساس عنصر مخيف وخطر. بينما الآخر فسر الموجة على اساس مداعبة وسرور. وعلى هذا الاساس يتبين ان عنصر التفكير او المعتقد هما الوسيط في عملية رد الفعل والانفعال فخلق الخوف عند الطفل الاول والسرور عند الآخر. ومن هذان المثالين يتبين ان الحوادث الخارجية لا تسبب الاضطراب الانفعالي ولكن ما نعطيه من تفسيرات وتوقعات هما اللذان يخلقان الانفعال .

وقد بلور إليس Ellis هذه النظرية التي تقوم على العلاج العقلاني الانفعالي وأطلق عليها ABC ولكن المنتبع لكتابات إليس Ellis وكذلك ما كتبه الآخرين عن هذه النظرية مثل يجد ان هذه النظرية لم تتوقف عند الخطوة (C) ولكن تتعداها الي الخطوتين (D)(E).

وقدما إليس على النحو التالي :

(A)Activating experiences

ويقصد بها الخبرة المنشطة أو الحادثة الصادمة مثل الطلاق أو الرسوب أو الوفاة ... الخ . ويتم إدراكها بطريقة غير عقلانية .

(B)Belief

System.

وتعني المعتقدات الغير عقلانية المدمرة للذات وهي تتوسط بين الخبرة المنشطة وبين النتيجة الانفعالية .

(C) Consequence.

ويقصد بها النتيجة الانفعالية وتكون لنظام المعتقدات فإذا كائن نظام المعتقدات عقلانيا كانت ملائمة للحدث ولا تسبب الاضطراب الانفعالي. وإذا كانت المعتقدات غير عقلانية كانت اضطراب الانفعالي. وإذا كانت المعتقدات غير عقلانية كانت اضطراب انفعالي وخلل سلوكي كما في حالات القلق والاكتئاب .

(D) Dispute

وتعني المناهضة والمناقشة والتساؤل والتحدي والتشكيك بصحة المعتقدات اللاعقلانية وهذا التعامل يكون بأن نسال أنفسنا لماذا ؟

(E) Effect

وتعني بؤرة ولب وجوهر الإرشاد العقلاني العلاجي انه النقطة المنطقية العقلانية والحساسة التي أجيـب فيها عل التساؤلات السابقة لماذا؟ والإجابة على التساؤلات اللاعقلانية بالدحض المنطقي والمناقشة المنطقية للأفكار السلبية فيظهر معتقد وفكر جديد أكثر عقلانية ويقلل معه الاضطراب

-نظرية العلاج العقلاني الانفعالي Rational Emotive therapy:

أشار (Ellis.1989:202) إلى أنه" تعود جذور فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي إلى الفلسفة الرواقية القديمة (أحد المدارس الفلسفية)، وخاصة ما جاء عن ابكوريوس

Epicurus الذي فسر الاضطراب النفسي بأنه ليس بسبب المواقف والأحداث ولكن بسبب طريقة التفكير حول تلك الحوادث".

أكد أليس (Ellis.1992:449-450) أنه"في العلاج العقلاني الانفعالي التفكير العقلاني والسلوك ليست فقط لمساعدة الناس ليكونوا أقل بؤساً، ولكن ليحرروا ويشجعوا على أن يجعلوا أنفسهم أسعد مما هي عليه عادة".

في حين أورد الشناوي و عبدالرحمن(1998م. ص214-213) أن العلاج العقلاني الانفعالي ينتمي إلى

النظرية التي طورها ألبرت أليس (1962،1971،1977)

وتفترض هذه النظرية أن الاضطرابات النفسية إنما تنشأ من أنماط تفكير خاطئة أو غير منطقية

وفي هذا الصدد أشار ضمرة (2008م: 80) أن هذه النظرية تعتبر طريقة متكاملة للعلاج والتعلم وهي نظرية في الشخصية وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي وتستند إلى أرضية معرفية إدراكية ، انفعالية وسلوكية،وهي تؤيد العلاج النفسي الإنساني والتعليمي والابتعاد عن العلاج الدوائي، وتتكون من نظرية واضحة للشخصية التي هي نظام فلسفي وطريقة علاجية فلسفية .

2 - 1 : أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

أورد الزيود(1998م: 258) إن الهدف الكلي من العلاج العقلاني الانفعالي (RET) هو تقليل نزعة هزيمة النفس عند العميل والوصول إلى فلسفة حياتية أكثر واقعية وهناك هدفان أساسيان هما: تقليل قلق العميل (أي لوم نفسه) وعدوانيته(لوم العميل للآخرين والعالم). تعليم العميل طريقة لمراقبة نفسه وملاحظتها وتقديرها، والتأكيد لنفسه أن تحسن حالته سوف يستمر وبهذا فإن الهدف الرئيسي من مشورة المرشد النفسي هو تعليم العميل كيف يتحرى ويناقش أفكاره اللاعقلانية. وهناك هدف آخر مهم على المدى البعيد هو مساعدة العميل كي يصبح منخرطاً في نشاطات تستغرق وقته ومشاعره ، هذا المبدأ (أو الهدف) هو شبيه بمبدأ (أدلر) القاضي بتطوير "اهتمام اجتماعي " بالإضافة إلى ذلك فإن العلاج العقلاني الانفعالي (RET) تتخذ عدة أهداف أخرى لصحة العقل مثل توجيه العميل نفسه بنفسه، والتحمل والاهتمام بالنفس وقبول الأتحمي والمرونة والتفكير العلمي والالتزام واجتياز المخاطر ، وقبول النفس كما هي.

أشار محمد(2000م: 72) إلى أنه تتمثل أهداف العلاج من وجهة نظر أليس في:

- 1- خفض حدة الاضطراب إلى اقل حد ممكن.
- 2- مساعدة المرضى على التحليل المنطقي لاضطراباتهم بما يساعد في تحقيق الهدف الأول.
- 3- تحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية يحقق للفرد التوافق ويجعل منه إنساناً سوياً.

2 - 2 : أنواع وطرق العلاج العقلاني :

يشير إلي سالي أن العلاج العقلاني الانفعالي يستخدم طرقاً متنوعة منها :

1- العلاج الفردي :

يكون الاسلوب العلاجي بين المعالج العميل فقط وذلك للذين ليس لديهم القدرة على مواجهة الآخرين ويفضلون العلاج الفردي ويحاول المعالج تعليم العميل اساً اضطرابه وكيفية مهاجمة المصادر الاساسية لمشاكله وتتركز في توضيح نظرية A B C للعميل , وقد حدد إليس Ellis بأن معظم العملاء يأخذون من خمس الي خمسين جلسة علاجية بواقع جلسة واحدة اسبوعياً , ويتخلل الجلسات إعطاء واجبات سلوكية وذلك حسب المشكلة التي يعاني منها المريض .

(Corey, 1991 ص342)

2- العلاج العقلاني الانفعالي الجماعي :

بدأ إيليس Ellis ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي الجماعي عام 1959 م واستخدام كل الطرق المعرفية السلوكية التي استخدمها في العلاج المعرفي , ويقرر إيليس Ellis انه من خلال الخمس والعشرين الماضية أجرى عدة دراسات حول العلاج العقلاني الانفعالي الجماعي وأظهرت نتائج مشجعة . ويشمل هذا النوع من العلاج الي أنواع متعددة ايضا منها : المجموعات المفتوحة الصغيرة ومجموعات ذات وقت محدد للأنواع معينة من المشكلات مثل (الشراهة أو التسويف) . ومجموعات مواجهة عقلانية من يوم الي يومان . ومجموعات كبيرة مكثفة لمدة 9 ساعات ومجموعات عروض عامة , وخلال الجلسات يتم متابعة الواجبات المنزلية لا أعضاء المجموعة . والمناقشة النشطة الفعالة للمعتقدات اللاعقلانية والنماذج الخاصة وكتابة التقارير والكتب والنشرات واستخدام القصص والفكاهة . كما يتم استخدام بعض الاساليب السلوكية مثل التظمين التدريجي , لعب الادوار , التعزيزات والجزئيات , ومنع الاستجابة , والتدريب على المهارات الاجتماعية , وقبل كل ذلك يتم اشعار العميل بالقبول غير المشروط. (Ellis, 1992, ص 63)

3- العلاج العقلاني الانفعالي المختصر :

تستخدم هذه الطريقة للأفراد الذين لا يستطيعون الاستمرار في العلاج الا لفترة قصيرة . حيث يتعلم العميل طريقة A B C عن طريق المعالج وذلك خلال جلسة أو عدة جلسات ليتفهموا مشاكلهم الانفعالية . ومعرفة مشكلتهم الرئيسية وكيف يبدأ العمل في تغيير اتجاهاته الأساسية للاضطراب ويمكن استخدام هذا الاسلوب للشخص الذي يعاني من مشكلة معينة مثل العدائية ضد رئيسة أو الذين يعانون من الصعوبات في التكيف . ويقرر إيليس Ellis أن هذا الاسلوب لا يؤدي الي تحسن سريع فقط ولكن أيضا قد تستمر فاعليته لمدة شهور بل قد تستمر لعدة سنوات .

4- جماعات المواجهة المارثون :

يعتبر العلاج العقلاني الانفعالي من اكثر الاساليب العلاجية تركيزا على المحتوى المعرفي فقد حقق نجاحا فيما يطلق عليه (المواجهة العقلانية في نهاية الاسبوع) في هذا الاسلوب يعمل افراد المجموعة في تدريبات هادفة وجادة للتعرف على مشكلات كل واحد من افراد المجموعة وتكوين علاقات لفظية وغير لفظية فيما بينهم والتحدث عن بعض التجارب والخبرات المخجلة ويقوموا بمخاطرات غير مألوفة وتعلم المواجهة والصراحة وجها لوجه وبعد التعرف على أعضاء المجموعة وبعد التخلص من بض الدفاعات غير المرغوب بها تقضي مدة من الزمن في التعمق في المشكلات العميقة . ويتعرف افراد المجموعة على الاساس الفلسفي لسبب اضطرابهم وكيفية تغيير معتقداتهم . كما يتم التدريب على بعض التدريبات اللفظية وغير اللفظية ويعطي بعض الواجبات المنزلية لكل فرد من افراد المارثون (الجماعة) . ويتدربون على

اساليب حل المشكلات وعادة تستغرق المجموعات من يوم الي يومان ومجموعات كبيرة مكثفة لمدة تسع ساعات. (Ellis, 1989 ص224)

5- العلاج الزوجي العائلي :

استخدم العلاج العقلاني الانفعالي منذ البدايات للعلاج الاسري . وعادة يقابل المعالج الزوج والزوجة معا ويستمع الي شكوى كل منهما من الاخر ثم يبين المعالج لكل منهما اذا كانت الشكوى لها ما يبررها . وان انزعاجه ليس له ما يبرره ويعمل المعالج مع كل منهما منفردا او معا في محاولة للإقلال من القلق أو الاكتئاب أو الشعور بالذنب وخاصة العداوة وذلك في عدة جلسات قصيرة . وعندما يبدأ كل من الطرفين تعلم مبادئ العلاج العقلاني الانفعالي من المفترض أن يكون أقل انزعاجا ويقل خلافاتهما ويزيد التقارب والتفاهم بينهما . وقد يقرر الطرفين الانفصال. ولكنهما يعملان على حل مشكلاتهما الفردية والجماعية ومحاولة تحقيق حياة زوجية سعيدة , ويتهم المعالج بكل منهما كفرد يمكن مساعدته في مواجهة مشكلاته الانفعالية , وفي العلاج الجماعي يمكن للمعالج العقلاني الانفعالي أن يقابل جميع افراد العائلة معا , ويمكن ايضا ان يقابل الاطفال في جلسة مستقلة أو يقابلهم كل واحد على حدة . ويوضح المعالج الوالدين اهمية تقبل الاطفال والتوقف عن ادانتهم ويصرف النظر عن سلوكهم وكذلك تعليم الاطفال تقبل الوالدين والاشقاء وتعلمهم كيفية التعايش مع الظروف وتقبل الذات. (Ellis, 1989 ص225)

2 - 3 : التقنيات السلوكية المساعدة في العلاج العقلاني الانفعالي :

1- تقنية تشتيت الانتباه والفكر:

يطلب المعالج من العميل ضمن الخطة الإرشادية والواجبات البيئية أن يطبق البرنامج اليومي الذي سوف يتم الاتفاق به مع المريض بحيث يكون البرنامج مليئا بالنشاطات التي تخرجه من ذاته وتشتت انتباهه في موضوعات خارجية تستقطبه كليا. وتهدف هذه النشاطات إلى إضعاف مراقبة الذات إلى حد كبير ، وهناك أيضا أسلوب الاسترخاء الذي يتدرب عليه العميل من قبل المعالج من أجل خفض التوتر والقلق.

2- تقنية إعادة تأطير المشكلة:

ويقصد بها إعادة بناء المعتقد أو الفكرة المحرصة للتوتر والانزعاج بشكل تحول الفكرة إلى انفعال أكثر إيجابية. وفيما يلي بعض الأمثلة لتأطير المعتقد:

أ- إِبصار الشيء الحسن الجيد من خلال الشيء المزعج أو السيئ. بحيث ينظر العميل إلى الحوادث فيقبلها ومن ثم يركز على العناصر الجيدة التي تفرزها الحوادث السيئة ذاتها. مثال (رغم أنه من سوء الحظ أنني طردت من عملي ولكن إذا ما أمعنت النظر في هذا العمل فقد لا أجد فيه ما يغريني

بحيث أشعر بالخسارة إذا ما فقدته أو لا أعده كارثة إذا فقدته فالراتب قليل والترقيات نادرة لذا فإن خسارتي لهذا العمل ليس فيه ما يجعلني أتأسف كثيرا عليه). ويقاس على هذا أغلب أمور الحياة من الزواج أو النجاح في الدراسة. ويقول سبحانه وتعالى (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) (البقرة، آية: 216).

ب- التعامل مع الأمور السيئة مهما كانت هذه الأمور سيئة الوقع في انعكاساتها على المشاعر والسلوك ففي مقدور العميل أن يتبصر في التعامل مع المشكلة ويتصدى لها. وذلك عن طريق تبديل نظرة العميل لهذه الوقائع المثيرة للإزعاج. ويجعله عنيدا في رفض ما يزعجه. ومثال على ذلك (إن فقدان العمل أكثر من مرة قد تمنحك قوي التحدي والتصميم من أجل عقد النية على عمل ملائم يتناسب مع قدراتك).

3- تقنيات الهجوم على المشاعر المنافية السلبية:

تعد مشاعر الخجل والانزعاج أو الضيق وتحقير الذات جوهر الاضطراب الانفعالي. وغالبا ما يجد البشر في الأدوية النفسية والمخدرات والمشروبات الكحولية ضالتهم المنشودة من أجل التخفيف المؤقت العابر عن هذه المشاعر السلبية التي تتنابهم ويعد العلاج العقلاني الانفعالي من الطرق الفعالة في علاج اضطراب الخجل ومشاعر الدونية ومن هذه الطرق ما يلي:

أ- استخدام بعض التدريبات على المستوى التخيلي مثال يتخيل العميل موقفا من المواقف الذي لا يميل إلى القيام به والمقبول اجتماعيا. ويعده أمرا مخجلا أو يدعو للسخرية والاستهزاء ويشعر بالخجل إذا قام بهذا العمل أمام الناس. بعد أن يرصد المعالج بالتعاون مع العميل المواقف الاجتماعية التي يشعر بالخجل في تنفيذها وتدريبه على إزالة التحسس من هذه المشاعر. ويستمر العميل بممارسة هذه التقنية لكل موقف مرتين يوميا حتى يشعر أن خجلة قد تضاء لكثيرا ويمكنه بعد ذلك تطبيق هذه الطريقة في الواقع ليتم إطفائها تماما.

ب- تمارين إزالة التحسس من المواقف المثيرة للخجل على المستوى الواقعي ميدانيا مثال ارتداء الملابس التي لا تتماشى مع الموضة بحيث لا يأبه الشخص لما يقوله الناس عنه. والاعتراف بالأخطاء والمخاوف لبعض الناس الذين عادة يخجل الفرد أن يعرف الناس عنها. مثال آخر الحديث بصوت مرتفع مرة أو مرتين يوميا عند ركوب حافلة مكتظة بالناس.

ت- تقنية لعب الدور في العلاج العقلاني الانفعالي. ويقصد بها هنا للتعبير عن المشاعر وتفريغها والكشف عنها. ويأخذ صورة تبديل المعتقدات الخاطئة التي هي سبب المتاعب في كل اضطراب. وهذا الأسلوب يساعد على التغلب على المتاعب الحياتية التي يصادفها الفرد وعلى التصرف تصرفا

أكثر فاعلية وعقلانية وواقعية مع المشكلات. حيث فيها تكرر الأدوار لترسيخ السلوك التكيفي المرغوب

ث- الحوار الفعال مع الذات وتقوم هذه التقنية على خلق حوار فعال مع الذات بهدف تبديل الأفكار وما يرافقها من انفعال وسلوك بحيث يكون النقاش بين الأفكار الخاطئة وعكسها من الأفكار الصائبة. ويمكن استخدام هذا الحوار السماع من قبل العميل لمعرفة مدى صواب وصحة هذا الحوار.

ج- تقنية الإغراق: ويكون بتعريض المريض إلى المواقف التي تثير فيه المخاوف تعريضا غير متدرج فإذا كان المريض يعاني الخوف من التحدث أمام الآخرين فإنه يجبر على التحدث أمام جمع من الناس دون تدرج عدة مرات. (الحجار، 1414هـ : 170 : 173).

- يعتقد إيليس Ellis ان نسبة النجاح بهذه الطريقة 90 % . ولا يقصد بالنجاح الشفاء التام ولكنه يعني التحسن . ويحذر إيليس Eliis من التفاؤل الشديد بأي طريقة من طرق العلاج النفسي . ويعترف إيليس Ellis ايضا يواجه القصور في طريقته وبالفوائد الموجودة في الطرق الأخرى . فطريقته غير فعالة في حالات نقص الذكاء . وفي حالات الاضطراب الشديدة . والحالات الذهنية الشديدة . ولا يستفاد منها بشكل فعال مع الاطفال الصغار والكبار المسنين وشديدي التأثير ذو الحساسية الزائدة . وغير المرنين (الجامدين) والمتعصبين الذين لا يؤمنون بالعقل والمنطق . والذين يعانون من عجز عضوي . (باترسون، 1401هـ . ص 212).

2 3 : تعريف الأفكار العقلانية:

يعرف التفكير العقلاني بأنه: تبني وجهات نظر ومعتقدات عن النفس والحياة ويقوم عليه دليل 3 منطقي أو تخضع لمجموعة من المبادئ و المسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها من خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليه العقول السليمة ويصاحبها حالات وجدانية ملائمة للموقف تنتهي بالفرد إلى المزيد من النضج الانفعالي و الخبرة (الشمسان , ص 12 1417) ويعرف التفكير العقلاني أيضا بأنه: كل التفكير أو سلوك ينتجه الفرد بشكل فطري ويتفق عليه مع الآخرين من ذوي العقول السليمة ويعتبر ذلك التفكير أو السلوك المناسب لكل زمان ومكان. (بغور نور الدين، ص 66، 2014)

أن الأفكار العقلانية هي مجموعة الأفكار ومعتقدات منطقية متفقة مع الواقع الموضوعي يتبناها الفرد عن النفس وقضايا الحياة، مصدرها العقل تحكمها مجموعة من مبادئ وقوانين ومسلمات تتفق مع الآخرين عقليا ولا تختلف مكانيا و زمانيا معهم، هذه الأفكار قابلة للتحقق وتقودنا إلى حل منطقي وسليم لمختلف المشكلات , كما تقود الفرد لتفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة و الراحة النفسية

مجموعة الأفكار المنطقية المتعلقة والقابلة للتحقق من خلال الحجج والبراهين والمتسمة بالموضوعية ، والتي تعود إلى التفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة النفسية (المحمدي، 1424هـ: 27).

4 : سمات التفكير العقلاني مقابل التفكير اللاعقلاني :

4 - 1 : خصائص التفكير :

يرى المبرران من خصائص التفكير:

1- : ينطلق التفكير من الخبرة الحسية ولكنه لا ينحصر فيها بل يحتاج الى خبرات سابقة لدى الفرد

2 - : التفكير عملية شعورية

3- : التفكير مظهر من مظاهر النشاط الانساني مثله في ذلك مثل اي نشاط سلوكي اخر يمارسه الفرد الانساني

4- : التفكير نشاط يحدث في العقل بمعنى انه نشاط ضماني كامن لا يمكن ملاحظته مباشرة ولكن نستدل عليه من اثره , شانه في ذلك شان التكوينات الفرضية والمشكلة هنا هي كيفية وصف هذه العمليات المضمره

5- : التفكير عمل هادفا ينشا عندما يكون لدى الفرد موقف مشكل , فيوجه نشاطه نحو الحل.(عبد الكريم نجم, 2007 ,ص14)

4 - 2 : سمات التفكير العقلاني مقابل التفكير اللاعقلاني :

يرى أليس Ellis أن المعتقدات العقلانية لها عدة سمات أو مميزات وهي:

-أ الموضوعية: يتمثل ذلك في أنها تشتق من حقائق وأدلة موضوعية وليس من نظرة شخصية.

-ب المرونة: حيث تتشكل في صورة رغبات وأمنيات وتفضيلات لا تصل إلى المطلقات اللازمة.

-ت تساعد على تحقيق أهداف الحياة.

-ث تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.

-ج تقلل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالفرد.

-ح تساعد على التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات.

(الغامدي، 2009، ص31- ص32)

هذه السمات بمثابة قواعد أساسية يمكن من خلالها الحكم على الفكرة لتصنيفها وتمييزها من عقلانية إلى لاعقلانية فإذا توفرت هذه السمات في الفكرة فهي عقلانية ومنطقية وصحيحة وسليمة تؤدي إلى الصحة النفسية.

4-3 : الأفكار العقلانية الأربعة كما أوردها اليس :

أ التفضيل التام:

هذه الفكرة تجعل الفرد واضحاً مع نفسه، بحيث يدري ما يريد وما لا يريد. وتتكون من مكونين هما: مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفي المطلب؛ بمعنى أن يكون الفرد واعياً ومدرّكاً لما يريد، قادراً على انجازه وتحقيقه، أيضاً بما لا يريد ويتعد عنه.

ب- الأفكار غير المرعبة:

تتكون الأفكار غير المرعبة من مكونين هما: مكون تأكيد الشر، ومكون نفي الرعب؛ ويعني مكون تأكيد الشر أن يدرك الفرد أن أمراً سيئاً قد حدث، والمكون الثاني أنه بينما قد حدث أمر سيء عندما لم يحصل الفرد على ما يريد فإنه ليس أمراً خطيراً أو معضلة.

ت- القدرة العالية على تحمل الإحباط:

تعتبر القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسية للأفكار العقلانية وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم إشباع رغباته أو عدم تحقيق أحد أهدافه، ومفاد ذلك أن يكون لدى الفرد أفكاراً حول تأكيد أهمية الكفاح والجد في حياة الفرد، وأنه ليس هناك أشياء لا يمكن حلها،

وكذلك فكرة أن التحمل قيمة عظيمة الشأن.

ث- تقبل الاعتقاد:

وهي قدرة الفرد على يقبل الاعتقاد السلبي. (دردير، 2010، ص31)

*الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية:

أ- المطالب:

تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد ورغباته تأخذ 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 تتفد المطالب الصارمة للفرد فإنها تجعله يشعر أن هناك شيء

خطير، أو معضلة، أي أن الفرد يتخيل أن عدم حصوله على مطلبه الواجب أمر مفرع 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 .(دردير،

2010ص31) (

5: الأفكار العقلانية كبديل للأفكار اللاعقلانية:

هناك أفكار عقلانية بديلة لأفكار أليس Ellis اللاعقلانية وهي:

-أ الفكرة الأولى: تمنى الاستحسان:

-أتمنى أن أحظى بالحب والتأييد من بعض الأشخاص المهمين بالنسبة لي ولكن ذلك لا يشكل رغبة ملحة لي.

-إنني في الواقع محب ومؤيد لبعض الناس فقط وعلى هذا فمن الطبيعي أن يكون هناك من لا يحبني ممن أجدهم مهمين بالنسبة لي.

-ب الفكرة الثانية: ابتغاء الأفضلية :

-أتمنى أن أنجز مهماتي على أفضل صورة ممكنة لكنني لا أتطلع إلى الكمال فيما أنجزه.

- عندما أنجز أعمالي على نحو غير كامل فهذا لا يعني أنني قد فشلت.

-ت الفكرة الثالثة: الثنائية:

-يمكنني بكل صرامة أن أخبر الناس بأن سلوكهم سيئ ولكن لست مضطرا إلى عقابهم عليه.

-قد تكون سلوكيات الناس خيرة وصحيحة ولمجرد اعتقادي بأنها خاطئة وسيئة فهي تبدو لي كذلك.

-ث الفكرة الرابعة: الشعور بالتفاؤل:

-ليس هناك ما يؤكد سير الأمور بالطريقة التي أتمنى لها أن تسير.

-الاحباطات في حياتي كثيرة ولكن هذا لا يعني أن الحياة سيئة أو أن العالم قد انتهى.

-ج الفكرة الخامسة: القدرة على التحكم في الظروف الخارجية:

-يمكن التصدي والصمود في وجه الظروف الخارجية بدلا من تركها تؤثر في

-إذا غيرت أفكاري عن الظروف فيمكنني أن أغير من ردود أفعالي نحوها.

-ح الفكرة السادسة: القدرة على مواجهة الأحداث:

-إن الانشغال المستمر بوقوع الأحداث السيئة سوف يلهيني عن تحقيق أهدافي في الحياة.

- من الضروري مواجهة الأحداث السيئة حين حدوثها.
- خ الفكرة السابعة: القدرة على تحمل المسؤولية:
- الحياة الخالية من المشكلات حياة خالية من الاستمتاع والسعادة.
- ما أتجنبه من صعوبات ومشكلات قد لا يكون مخيفا بالقدر الذي أقنعت نفسي به.
- د الفكرة الثامنة: القدرة على الاستقلالية :
- أقبل مساعدة الغير لي فقط عندما تكون ضرورية.
- إن الفشل في بعض المحاولات الفردية ليس أمرا مرعبا ومخيفا بل هو فرصة لتنمية إمكانياتي.
- ذ الفكرة التاسعة: الشعور بأهمية المستقبل:
- إنني قادر على تفحص الماضي والتخلي عن ما يجعلني أشعر وأتصرف بصورة سيئة.
- إن الحاضر والمستقبل أهم من الماضي لذلك أفضل أن أنطلق من الماضي إلى الحاضر والمستقبل.
- ر الفكرة العاشرة: اللامبالاة:
- يمكنني أن أساعد في حل مشكلات الآخرين ولكن دون أن أتأثر بها.
- يمكنني أن أسيطر على انفعالاتي إزاء ما يعانیه الآخرون من مشكلات ومصاعب وبذلك أكون أكثر فائدة لهم.
- ز الفكرة الحادية عشر: بدائل حل المشكلة:
- هناك عدة حلول لكل مشكلة تواجهني وأفضل أن أختار الحل المناسب.
- ليس هناك حل مثالي وكامل لأي مشكلة ولا وجود للمثالية أصلا على أرض الواقع.(سماح، 2006ص76)

تعتبر هذه الأفكار العقلانية بمثابة مؤشر للسعادة المستقبلية وللصحة النفسية الجيدة في الحاضر والمستقبل؛ حيث تلعب دورا كبيرا ومهما في تخفيف الضغط النفسي للفرد ما يجعله يتمتع بثقة عالية في قدرته على اتخاذ القرارات السليمة والتفاعل الجيد مع الآخرين وبالتالي قدرته على حل المشكلات. كل ذلك من شأنه أن يزيد من قدرة الفرد على الأداء بفعالية ما يجعله يشعر بالسعادة والمتعة والرضا.

6: مصادر اكتسب الأفكار العقلانية :

يكتسب الفرد أفكاره ومعتقداته ممن حوله كالأسرة والمجتمع الخارجي أو نتيجة لتعامله مع البيئة، ومن بين الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار العقلانية:

1 -أساليب المعاملة الوالدية الايجابية:

لأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الأفكار العقلانية من حيث:
-نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار ايجابية؛ لاسيما إن كانت عقلانية كالمحبة والاحترام والحفاظ على الأشياء وممتلكات الغير واستخدام الألفاظ المهذبة عند التعامل مع الآخرين.

(الأنصاري ومرسي، 2007ص2)

-الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه و يشعر بالاستقلالية و يحترم قرارات الوالدين، إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع عن نفسه.

(الغامدي، 2009ص36)

- غنى العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي والاحترام المتبادل فيشعر الطفل بتقدير الذات.

2 -الأسرة:

-تلعب الأسرة والمحيط دور كبير في إكساب الفرد الأفكار العقلانية وهذا ما أكدته (زهران، 2001ص 159)بقوله «:إن الظروف الأسرية الايجابية تلعب دور في اكتساب الفرد للأفكار العقلانية، حيث تبين أن بعض المراهقين من الجنسين ممن يعيشون في مناخ أسري عادي مثل (أبناء غير المطلقين والذين يعيشون مع والديهم) كانت لديهم أفكار عقلانية بدرجة مرتفعة والمرتبطة ببعض المصاحبات والأعراض النفسية الايجابية مثل الشعور بالاطمئنان النفسي المرتفع .»

-أشار (الشربيني، 2005ص 535)إلى أن الأفكار العقلانية واللاعقلانية تكمن وراءها الأسرة أو العائلة.

-ذكرت (سري، 1990ص 171) أن الأفراد يتعلمون الأفكار العقلانية من الأسرة والمحيط الذي يعيشون فيه وذلك من خلال التعلم المنطقي حيث يكون الفرد مستعدا نفسيا لاكتساب الأفكار العقلانية من الأسرة والثقافة التي يعيش فيها.

3 -المستوى الاجتماعي والثقافي:

أوضح (الغامدي، 2009ص 37) أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المرتفعة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عدد من الأفكار العقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة.

4 - الترابط الاجتماعي

يعد الترابط الاجتماعي من الأسباب التي قد تساهم بشكل كبير في تكوين الأفكار العقلانية؛ حيث يتزود الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي وفي كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد الاجتماعي ببعض التنوع و الاندفاع الذي يقوده من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقا لما يتفق مع الآخرين، وما ترضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة.(دردير، 2010ص32)

5 -العوامل الوراثية:

-يلعب العامل الوراثي دورا في إحداث الأفكار العقلانية .
-يتفق معظم أطباء النفس والعقل على أن الاستعداد الوراثي ينتقل من خلال مورثات متعددة العوامل وليس من خلال مورثات مسيطرة أو استرجاعية؛ فالعامل الوراثي هام .(الزيات، 1995ص)

101

6 -التنوع الفكري:

من الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار العقلانية هي اتصاف الأفراد بالتنوع و الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية.

7 -دور الغدد والهرمونات:

تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود ارتباط بين الغدد الصماء والهرمونات.

8 -ثقافة المجتمع:

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

9 -دور الجهاز العصبي:

خلو الجهاز العصبي من الأمراض التي تؤدي إلى أعراض شبيهة بالأفكار اللاعقلانية.

(العنزي، 1428ص75)

لقد تعددت أسباب الأفكار العقلانية وتنوعت مصادر اكتسابها حتأصبحت تشكل مصدر اطمئنان و هدوء و راحة على الفرد بصفة خاصة والمجتمع عامة؛ ذلك أن الفرد المعتقد لمثل هذه الأفكار يساهم في نشرها من خلال تفاعله وتأثيره وتأثيره المتبادل عن طريق أفكاره وانفعالاته وسلوكاته حتى تعم جميع أطياف المجتمع.

ملخص الفصل :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل حول المفهوم المتمثل في الأفكار العقلانية والتي تعد نمط من أنماط التفكير الايجابي، عرفنا من خلاله أولاً عملية التفكير التي تعد عملية معرفية تبنى من خلال عملية الإدراك والتخيل وباقي العمليات الأخرى كذلك تطرقنا إلى خصائصه ومدى أهمية في حياة الفرد وأساليبه المتمثلة في الصور الذهنية والكلام الداخلي للفرد وتصورات المجردة إضافة إلى العوامل المؤثرة فيه والتي تؤثر بدورها على حياة الفرد وتغير في سلوكه ومعتقداته وتوجيهه .

الفصل الثالث :

استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية :

تمهيد:

يواجه التلميذ في حياته كثيرا من الظروف والخبرات الضاغطة, ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال اتباع اساليب عديدة تبعد الخطر عنه, وتجعله في حالة من التوازن, وعلى هذا تختلف استراتيجيات المواجهة تبعا لاختلاف خصائص شخصية التلميذ, وكذا لنوعية الموقف, الا ان مفهوم استراتيجيات المواجهة يعاني بشكل واضح من عدد من المشكلات تتعلق بالجانب النظري من جهة, والجانب المنهجي من جهة اخرى, لذا يهتم هذا الفصل بتحديد الاطار النظري لهذا المفهوم, والاطلاع على كافة جوانبه لتحديد الهدف المراد منه الدراسة.

1 : تعريف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

- تعريف الضغط النفسي:

لقد عرف هانز سيللي, وهو من أوائل من تطرقوا لموضوع الضغط النفسي, بل يعد أول من قدم مصطلح الضغط النفسي, عرف الضغط النفسي بأنه: " الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية" (العبدلي, 2012, ص24)

تعريف سنان: " حالة من التوتر والضيق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديد يعيقه عن التوافق السليم". (شايع عبد الله مجلي, 2011 ص201)

يعرف الضغط النفسي بأنه ينتج عن مواقف غير مرضية في الحياة التي يتم تغييرها للأفضل, وهي مجموعة عواطف, وأحاسيس سلبية تظهر وتختفي بسرعة, مع تغير الظروف المحيطة بالإنسان. (سلام راضي انيس البسطامي, 2013, ص17).

- تعريف استراتيجيات المواجهة :

عرفها لازاروس 1984 بأنها: مجموع الجهود المعرفية والسلوكية المستعملة في تسيير طلبات خاصة داخلية او خارجية، والتي يقيمها الفرد على أنها مستهلكة لمواردها وتتجاوزها . (جبالي صباح, 2012, ص54)

وعرفها ايفرلي 1987: انه يمكن الحديث عن الإستراتيجية المواجهة للضغوط من ناحيتين, الأولى الناحية المعرفية: وتعني التفكير في أساليب معرفية لإضعاف وتقليل معدل استجابة الضغط, الثانية الناحية الفسيولوجية : وتعني محاولة إعادة الاتزان لدى الكائن الحي. (مزلق وفاء , 2014, ص111)

يعرفها كل من الاحمد ومريم 2009 : ان الفرد يبدأ بالعمل على تطوير سلوكه وتعديله عندما تفشل الاساليب الطبيعية مع المواقف الشديدة, حتى تتكون لديه اساليب جديدة للتكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها, حيث ان بعض هذه الاساليب تكون طبيعية ورد فعل تلقائي عندما يكون العامل الضاغط بسيطاً, ولكن عندما يكون الموقف الضاغط شديداً, فان التكيف الاعتيادي يصبح غير كاف, ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد انهاك عاطفي وذهني . (سلاف مشري, 2016, ص12)

وكما ميز قاموس بنجين بين الاستراتيجيات المواجهة ومصطلح استراتيجيات الدفاع ويرى ان استراتيجيات المواجهة توظف على مستوى الشعور وهي عبارة عن سبل منطقية عقلانية للتعامل مع مصادر القلق في حياتنا اليومية, ويستخدم هذا المصطلح للإشارة الى الاستراتيجيات التي يتم اللجوء اليها للتعامل مع مصادر القلق, في حين ان مصطلح استراتيجيات الدفاع يتم توظيفها للإشارة الى القلق نفسه بدلا من مصدره.(نبيلة احمد, 2010, ص41)

2 : النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات والنماذج التي تعني بمفهوم المواجهة, من حيث الدور الذي يسهم به سلوك في التخفيف او التقليل من التوتر والقلق الناتج عن مصادر الضغط التي تواجهها في حياتنا, ولكن إطار أو نظرية رؤية لهذا المفهوم قد تختلف في نواحي, وقد تتشابه في نواحي اخرى مع غيرها من النظريات, ومن أهم النظريات أو النماذج الأكثر شيوعاً في تناول مفهوم المواجهة مايلي:

1-2 النموذج الحيواني:

يعد هذا النموذج متأثراً بنظرية النشوء والارتقاء لداروين (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من اجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التألؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للإصلاح.

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي، وقد أشار Canon (1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or flight التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لحفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلاً هروب الدب من الأسد تجنباً ان يفترسه، ان هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف.

أي ان الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانيزم الهروب (التجنب): في حالة الخوف والفرع.
- ميكانيزم الهجوم: في حالة الغضب.

إذن رد فعل الكائن تجاه المواقف المهددة يقود الجسم للاستجابة إما بالمواجهة أو بالبحث عن استراتيجية انسحاب ملائمة، وذلك لان العضوية خلقت مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو بالتوقف

2-2 النموذج السلوكي:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون ان سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي سلوكيات متعلمة.

جاء باندورا Pandura (1978) بمصطلح "الحتمية التبادلية" والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ ان الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما ان سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغطة، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تفاقم الضغط لديه، ويشير باندورا إلى ان قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد انه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط اقل تهديداً.

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

- 1- توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.
- 2 - توقع الفعالية: اعتقاد الشخص وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة ايجابية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 63-64)

2-3 النموذج السيكو دينامي:

تتكون الشخصية لدى فرويد S.Freud من جوانب ثلاثة وهي:

الهو: يمثل المصدر البيولوجي للذة، فهو مستودع الرغبات والغرائز الفطرية.

الإناء: يشير إلى الجانب العقلاني من الشخصية، يسعى إلى إشباع رغبات الهو بما يناسب الواقع والمحيط والإمكانات المتاحة ويعمل وفق مبدأ الواقع

الأنا الأعلى: يمثل القيم والمثل والمعايير الأخلاقية للوالدين والمجتمع، يعمل وفق مبدأ الأخلاق.

أما تفسير الضغط النفسي طبقاً لوجهة نظر فرويد يرجع إلى التفاعلات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثلاثة والصدام بينها، فالهو يسعى دائماً إلى إشباع الدوافع الغريزية لكن الأنا لا يسمح لهذه الرغبات بالإشباع، مادام هذا الإشباع لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، إما في حالة ما إذا كانت الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والواقع، وبذلك ينتج الضغط النفسي.

- تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي سيستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، حيث تعد ميكانيزمات الدفاع من أهم استراتيجيات المواجهة التي سيستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي بذلك نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، فهي آليات عقلية تعمل على مستوى اللاشعور تقوم بتشويه إدراك الفرد للواقع وتزييف الأفكار كوسيلة لخفض ما يهدد الفرد من وتوتر.

يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لاشعورياً للتخفيف من التوتر والقلق والصراع الداخلي، والفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب، ترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة عملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ولقد أشارت Anna Freud 1930 إلى أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين:

- 1- الحيل الدفاعية السوية: تساعد الفرد على حل مشكلته.
 - 2- الحيل الدفاعية غير السوية: ترتبط بظهور الأعراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد.
- ومن أهم ميكانيزمات الدفاع نذكر ما يلي:

- الكبت:

عملية عقلية يهدف الشخص من خلالها إلى دفع التصورات (أفكار، انفعالات، ذكريات) المرتبطة بالنزوة إلى الجانب اللاشعور بأي أنها عملية سحب الصراع من دائرة الشعور إلى اللاشعور لتجنب الإنسان شعوره بعدم الارتياح والقلق والذنب

- النكوص:

عملية نفسية يتضمن مسارها العودة في اتجاه معاكس للوصول إلى مرحلة نمائية سابقة.

ويلجأ إليه الإنسان عندما يعجز عن التغلب على الضغوط والصراعات والإحباط الذي يعانيه وذلك بالرجوع إلى مراحل نمائية السابقة التي كانت تشبع رغباته ودوافعه، وذلك قصد التخفيف عما يعانيه.

- التسامي:

يشير فرويد إلى أن ميكانيزم التسامي يستخدمه الفرد ليظهر في شكل (فنون جميلة، إبداع فني، استقصاء ذهني مواضيع ذات قيمة تمثل الدين أعلى درجات التسامي بالنسبة للإنسان في ظروف الضغوط والأزمات، فحالات الوسواس والأفعال التسلطية لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي سوف يخلص الفرد من مشاعر الذنب.

- الإسقاط:

يستعمله الفرد لنسب النواقص والرغبات المكبوتة على الناس والأشياء وذلك تنزيها لنفسه وتخوفا مما يشعر به من قلق أو نقص أو ذنب.

2-4 النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بأعمال وبحوث كل من لازروس وفو ليمان (1984)، وقد جاء كرد فعل على المدخل السيكي دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية ولا إرادية.

أكدت هذه النظرية أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية.

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي :

التقييم الأولي: فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهددا أولا.

التقييم الثاني: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط.

كما أن ميتشنيوم Meichenbaum (1982): قال أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد حيث أنه في مواجهة الموقف (ملاحظة الذات، تحديد الأهداف الحديث الإيجابي،.....) وبذلك يستطيع الفرد أن يحصن نفسه من الضغط وهذا ما أطلق عليه ميتشنيوم بالتدريب التحصيلي من الضغط، أي أن الفرد يواجه الأحداث الضاغطة وهو يحمل

خطة واضحة في دماغه ومدى واسع من الأساليب التي من الممكن اتخاذها قبل ان تصبح الخبرات الضاغطة غامرة يصعب السيطرة عليها.

كما يشير كالن callan (1993) إلى ان قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الايجابي لقدراته وإمكانياته، وان الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم على مواجهة الضغط.

وفي عام 1999 أشار لازروس إلى انه لا يوجد إجماع على ان هناك استراتيجيات فعالة وأخرى غير فعالة بل ان نجاح المواجهة يعتمد على مدى تلاؤم الاستراتيجية المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية. (جدو عبد الحفيظ, 2014, ص101)

3 : خصائص استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية :

حسب دراسة هناء احمد الشويخ ,تتمثل خصائص المواجهة فيما يلي :

- يتبناها الفرد ذاته اي لا يملئها عليه احد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به .
 - سلوك يستهدف التكيف مع موقف الضاغط.
 - قابلة للتغير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمن وفي المكان.
 - متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي او سلوكي, او انفعالي .
- (عمر شداني , 2011, ص38)

4 : تصنيفات استراتيجيات المواجهة :

4-1 تصنيف مارتا وآخرون 1992 :

حددت استراتيجيات التكليف معالم واقف الضاغطة الاتي:

- الاستراتيجيات الانفعالية وهي ردود فعل انفعالية القلق - الغضب - والإزعاج
- الاستراتيجيات المعرفية : عبارة عن التحليل المنطقي للموقف والتفكير الإيجابي مع النشاط التخيلي.

4-2 تصنيف هيجنرواندلر تصنف 1995 :

الاستراتيجيات إلى ثلاث وهي:

- اسلب التوجيه الانفعالي : وهي الاستجابات الانفعالية التي يمكن أن يلجأ إليها

الفرد عند مواجهة المواقف الضاغطة الغضب مثلاً.

- أسلوب التوجه نحو التجنب والانسحاب : وهي استراتيجيات نحو الأداء

- الاستراتيجيات العقلانية : وهي مواجهة الموقف من خلال معرفة الأسباب واقتراح

بدائل

4-3 تصنيف عبد الباسط إبراهيم (1994) تتم عملية المواجهة من منظورين :

-التمركز : تتمركز عمليات التحمل إما نحو مصدرالمشكل أو نحو الانفعال الناتج

منها.

-عملية التحمل : تشمل المحتوى السلوكي والمعرفي

4-4 تصنيف بن طاهر بشير (2005):

تضمن مقياس استراتيجيات المواجهة 18 نوع من الاستراتيجيات:

الاستراتيجيات الايجابية وهي ستة :

-تحليل المنطقي للمشكل

-إعادة التفسير والتقييم الايجابي للمشكل

-التكيف مع الواقعية

-البحث عن المساعدة

-الاسترخاء والتأمل

-التحول إلى الدين

وحدد 12 استراتيجية سلبية وهي :

-تقبل الوضعية

-الاجترار

-التفكير الغير الواقعي

-الأبعاد الإنكار

-الإلغاء والتجنب

-التنفس الانفعالي

-البحث عن إثباتات بديلة بغرض المكافأة الذاتية

-المغالاة في الشرب وتناول المهدئات

-استبدال المؤثر

-الإسناد الذاتي للمسؤولية

-تضخيم الكفاءة الذاتية

-البحث عن المواساة والشفقة

ومن أبرز الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط حسب جمعة يوسف (2006):

-الرجوع إلى الدين : كدعم روحي وانفعالي والرضا والهدوء وتجاوز المواقف الضاغطة

بالإكثار من العبادات والدعاء الذي يضفي على النفس الهدوء والسكينة ويزيد الفرد قوة

على تحمل الضغوط إلا بذكر الله تطمئن القلوب >>الرعد الآية 28 وقول هو من أعرض

عن ذكري فان له معيشة ضنكا >>طه أية 124 لذلك فان جميع الحلول يجب إن تستمد

من تعاليم الدين الحنيف والصبر على القدر الذي هو واجب على الفرد إذا قال تعالى

>>استعينوا بالصبر والصلاة <<البقرة الآية 45

-الكشف الطبي وممارسة الرياضة والهويات : إن التعرض المستمر لضغوط العمل له

تأثيرات سلبية على الصحة ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري يعد بداية إجراءات

التخلص من ضغوط العمل أو التخفيف منه بمعالجة نتائجه وبتخاذ الإجراءات الطبية

اللازمة حيالها الإقلاع عن التدخين والتقليل من شرب المنبهات الشاي والقهوة

وممارسة الرياضة يساهم في تحسن الصحة وكذا ممارسة الهوايات من أعمال يدوية أو

الاهتمام بالزراعة في المنزل أو الانضمام لجمعيات من شأن هذه الاهتمامات أن تتيح

للفرد الاندماج في حياة خاصة به تخلصه من التفكير في مشكلات عمله وتساعد على

التغلب على الضغوط.

-تغيير مفهوم فلسفة الحياة : وإعادة بناء الذات وتتكون من عدة استراتيجيات.

- إعادة التفسير الإيجابي : يقتضي تغيير أهداف الفرد وتعديلها ويساعد في تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف إيجابية تساعد الفرد على استرداد
- أنشطة توجه نحو مصدر المشكلة>>وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم
- التفكير الرغبي والتفاؤل : تخفيف حدة التفكير في زوال المشكلة وما تسببه من توترات من خلال عدم استباق الأحداث مع التفاؤل بأن الغد قد يكون أحسن : "ومن يتقى الله يجعل له مخرجا"
- تغيير نمط السلوك : من خلال التدريب تسعى إلى تعديل سلوك الفرد في استجابته للضغوط و مصادرها تتدرج تحتها الاستراتيجيات التالية:
- الراحة والاسترخاء : من خلال فترات راحة مناسبة خلال وقت العمل بجانب إجازة رسمية بعيدا عن جو العمل وضغوط هو يتطلب الاسترخاء البعد عن ألما يذكر الفرد بالضغوط حتى يعيد الجسم توازنه الطبيعي إن العلاج بالتدليك يحسن من وظيفة الخلايا المناعية في الجسم, ويقلل حالات التوتر ويزيد من كمية خلايا الدم البيضاء في الجسم لذلك فهو يوصف كعلاج وقائيا, أما يجب تفادي شرب كميات كبيرة من القهوة أو أي منبه لأنها تمنع الفرد من الحصول على الاسترخاء المطلوب.
- التريث وكبح الغضب : عدم الغضب والانتظار للوقت المناسب بالرغم من أنها تبدو سلبية إلا أنها تساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع الموقف الضاغط.
- القبول والاستسلام :قبول الواقع ومعايشة أما هو الاعتراف به إذا أنت تتضمن موقف سلبيا من الفرد تغيب فيها فاعلية حلال موقف إلا أنها تساعد في تخفيف الضغوط قال تعالى : "وما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها " الحديد الآية 22 فمهما فعل الفرد فسيقع المكتوب لأنه تقدير من الله.
- التأييد الاجتماعي : البحث عن المساندة الاجتماعي للحصول على معلومات التي تساعد على فهم المشكلة لإيجاد أساليب لحلها أو للمساندة العاطفية التي تعين على تحمل الانفعال

4-5 تصنيف انتصار يونس 1991

تفسر الاستجابة للضغط والتعامل معه من منظور سيكوديناميكي, وتحدده في نوعين من الأساليب كنتيجة لأحد أمرين تعطيل أو تنشيط :

-التعطيل : هو إيقاف مؤقت لبعض الاستجابات كوسيلة لحل الموقف.

-التنشيط : تسهيل استجابات بديلة فحالة الضغط النفسي تصاحب بحالة إثارة انفعالية وظيفتها إمداد الفرد بالطاقة اللازمة للدفاع , فإن استمر الضغط مدة طويلة تحدث حالة تنشيط تحول الغضب إلى عدااء الذي يؤدي إلى ظهور ميول تخريبية أما إذا احتوى الموقف على مصادر خطر فذلك يثير انفعال الخوف وعادة ما يصاحب بعملية تعطيل وكف الابتعاد عن الموقف أما إذا تضمن الموقف تهديدا أو خطر غير محدد أدى ذلك إلى إثارة القلق وتصنف أساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة في الأساليب التالية، وهي:

-استثارة الانفعالات وهي ردود فعل انفعالية الغضب والخوف مثلا:

-السلوك الدفاعي : وهي دفاعات لا شعورية يسعى الفرد فيه إلى التكيف مع الضغط وتتمثل في سلوكيات أهمها النكران وتجاهل الموقف الضاغط.

-الخيالية وهي تحقيق الأهداف في عالم الخيال من خلال البحث عن

الأسباب التي تبرر وتفسر هذا السلوك وأخيرا الإسقاط وهو إلقاء المشاعر غير مرغوبة على الآخرين.

أما البعض الآخر لعيس, 2009 يصنف استراتيجيات المواجهة إلى:

- استراتيجيات تغيير المواقف الذاتية :حيث يمثل الموقف الذاتي للفرد تجاه المعوقات والصعوبات التي تحول بينه وبين تحقيق ذاته والمتميز بعد القدرة على توكيد الذات أهم أسباب الضغط النفسي الذي يشعر به في جميع نواحي الحياة (MC Conne 1982)
- تعلم الفرد التحكم في تأثيرات العوامل المسببة للضغط يبدأ بتعلم أو بتتبع الاستجابة الذاتية لديه وتحمل مسؤوليته , وهو مرتبط بدور شعور الفرد وإقراره بوجود اختيارات لديه تتعلق بالوسائل والطرق التي تستعمل, فالوعي الذاتي بهذا الاختيار هو ما يمنح الفرد

حرية وقدرة في آن واحد على مواجهة الوضعية الحالية أي حالة الضغط تعتمد بهذا الاستراتيجية في برنامج التكوين على تحليل التفاعل بين الأفراد التفكير الإيجابي وغيرها من طرق تنمية الوعي بالقدرات الذاتية لدى الفرد الذي يسعى إلى تحقيق جملة من الأهداف تتصل كلها بتنمية آليات التكيف تجاه المواقف والتغيرات التي تطرأ عليها والقدرة على اختيار الأولويات في الأهداف و الاستراتيجية لدى الفرد, فاستراتيجية تغيير الموقف الذاتية تعتبر ذات طبيعة معرفية ووجدانية بالأساس.

-استراتيجية تغيير الموقف الخارجي أو الوضعية:تعتمد على القدرة الذاتية لإدراك الموقف الخارجي العناصر المسببة للضغط و بالتالي الاعتماد على تحليل مبكر للوضعية أو الموقف قبل تعقد المشكلة ومن ثم الاعتماد على استراتيجية إدارة الوقت و استراتيجية الدعم الاجتماعي وكذلك استراتيجية حل المشكلات والقدرة الابتكارية وأهمية هذا النمط تتجلى في أنها تتركز على عامل الزمن الذي يعتبر بالنسبة للفرد فيحد ذاته العامل الأساسي لمظاهر الضغط النفسي حيث تكمن الصعوبة في تحليل الوضعية والقيام بالاختيار والسرعة في التنفيذ.

- الاستراتيجية التنظيمية : لمواجهة الضغوط ينبغي على الإدارة بصفة عامة تبني استراتيجية تتضمن تعديل المواقف المسببة للضغوط وذلك بالتركيز على مشكلات العمل أو الاستراتيجية التنظيمية مثل تعديل مستويات السلطة والمسؤولية للقضاء على حالات الإحباط التي تنتاب العاملين من خلال :

- التحديد الواضح للدور : يؤدي إغفال هذا المبدأ إلى الخلل التنظيمي وصراع الأدوار من ثم الضغوط ولنتيجة لذلك تترد بالإنتاجية و بتدهور الادعاء.

الفشل ليس دائما كلمة سيئة إن المخاطرة والفشل يسيران جنباً إلى جنباً ما تسير تلك المخاطرة مع النجاح.

- مواجهة الإدارة للعمل والروتين في العمل :

-إن العمل المتكرر و الروتيني و الملل يسبب الأخطاء وعدم الكفاءة والنزاع و كثرة الغياب

ثم المرض.

- تجنب الطقوس الزائدة عن الحد , يجب على الإدارة تقليل الطقوس التي لاضرورة لها.

- التأكد من فعاليات قنوات الاتصال , باعتبار الاتصال وسيلة لنقل المعلومات من

المرؤوسين لمركز صنع القرار أما أنها وسيلة تحفيزية إذا أحسن استعمالها ارتفعت

المعنويات وقلت الضغوط.

- التفويض والإدارة بالمشاركة : إذا تسمح الإدارة للمرؤوسين بتقديم مقترحاتهم التي قد

تكون بناءة.

- استبيان حول التفويض.

- النقد البناء : على الإدارة أن تنقد ولكن بعناية اهتمام بدلا من أن تحطم المعنويات.

4-6 تصنيف آوهن (1994) للاستراتيجيات:

يتضمن تصنيف استراتيجيات معروفة وهي :

- التفكير العقلاني وهو التفكير المنطقي حول المشكلة.

- التخيل فيما يمكن أن يحدث في المستقبل.

- الإنكار التجاهل الضغوط ومصادر ها.

- حل المشكل : استخدام أفكار جديدة لحل المشكل.

- الدعابة : التعامل ببساطه مع المشكل بردود فعل إيجابية.

- الرجوع إلى الدين : الإكثار من العبادات بأنواعها.

4-7 تصنيف حسن مصطفى عبد المعطي (1994) للاستراتيجيات: والتي حددها في سبعة

أنواع الإيجابية وهي

- العمل من خلال الحدث : كيف يستفيد الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح

مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي

- العلاقات الاجتماعية : من خلال علاقاته بالآخرين و بالتواجد معهم يجد الفرد متنفسا عن

الضغوط التي مر بها لينسى الأحداث الضاغطة التي مرت به .

- تنمية الكفاءات الذاتية : يبذل الفرد مجهود لإنجاز مشاريع و خطط جديدة ترضي طموحاته وتطرد الأفكار التي سببت ضغط من قبل مما يشعره بالرضا عن الذات السلبية وهي أربعة :

- الالتفاف نحو الأنشطة الأخرى : التفكير في الأشياء الجديدة في حياته وإيجاد عنصر فكاكي فيها من خلال الاهتمام بأمور أخرى لتتسبب هذه الأحداث وتفيده في إعادة تنظيم حياته

-التجنب والانكسار : إنكار الحدث والنتائج المترتبة عليه والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الحدث الصادم والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

-طلب المساندة والدعم الاجتماعي : البحث عن المساعدة وإيجاد المواساة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.

-الإلحاح والاقترام القهري : لا يستطيع الفرد الذي يعاني من الضغوط الفرار منها وتسيطر عليه بصفة قهرية.

4-8 تصنيف الاستراتيجيات لعلي عبد السلام (2003) : حدد نوعين من الاستراتيجيات أساليب اقدميهو أساليب تكيفيه.

-النوع الأول : اقتحام الأزيمة وتجاوز آثارها السلبية من خلال القدرة على السيطرة على مصادر الضغوط دون إحداث آثار سلبية جسدية نفسية في استجاباته ويسعى الفرد لإيجاد التوافق النفسي الاجتماعي وهي 4 استراتيجيات:

-التحليل المنطقي للموقف

-إعادة التقييم الايجابي للموقف

-البحث عن معلومات متعلقة بالموقف الضاغط.

-إساءة استخدام أسلوب حل المشكلات.

- النوع الثاني : لتجنب الأزيمة والإحجام عن التفكير فيها وتخص الأفراد المتسمين بالتفائل السلبي من خلال الأساليب الأربعة :

- الإحجام المعرفي و هو عكس التفكير الواقعي

- التقبل الاستسلامي

- البحث عن مسار الإثبات لإيجاد مصادر جديدة للإشباع بعيد عن مواجهة الأزيمة.

- التنفيس الانفعالي : التعبير اللفظي عن الإحساس بالمشاعر السلبية غير السارة التفريغ

في أشياء إيجابية لتخفيف مصادر التوتر

4-9 تصنيف الاستراتيجيات محمد مقداد و محمد حسن المطوع (2004) : حدد خمسة

استراتيجيات لمواجهة الضغوط :

- استراتيجيات سلوكية :التجوال مع الزملاء و الاستماع إلى الموسيقى مثلا

- استراتيجيات معرفية : التفكير الايجابي في المشكل و تحدي المشكلات من خلال الشعور

بالثقة .

- الاستراتيجيات الدفاعية : التكرار للإجهاد و تجنب المواقف المجهدة مثلا .

- الاستراتيجيات الحركية : الرياضة الاسترخاء والمشي و الجري و غيرها .

-الاستراتيجيات الاجتماعية :تذكر على سبيل المثال طلب المساعدة من الزملاء و الأقارب

4-10 استراتيجيات مواجهة الضغوط عند يانيكهاري(Yanich.H) : لدى المعلم عدة

استراتيجيات لمواجهة الضغوط منه ما له علاقة بميدان العمل و اخرى

متعلقة بالجانب الاجتماعي : استراتيجيات متعلقة بالجانب الوظيفي العملي :والتي تسمح

بتجاوز أكثر الأيام ضغوطا في المدرسة ففي القسم يقوم بتغيير طريقة تدريسه مثلا أو

تستعمل في ميدان العمل فقط.

استراتيجيات الشخصية : هي تستخدم غالبا خارج ميدان العمل البيت مثلا فيستعمل المعلم

ما يتناسب من استراتيجيات وحالته الشخصية فكل فرد شخصية مستقلة تتدخل في تكوينها

عدة عوامل متداخلة ومايناسب البعض قد لا يناسب الآخر فكل ضغط يحمل في طياته

جانب شخصي في المواجهة من خلال تكوين الفرد و خبرته في الحياة و استعداداته

الصحية و غيرها

الاستراتيجيات المتعلقة بالجانب الاجتماعي : وهي مجموعة من النشاطات الاجتماعية

ثقافية ومجموعة من الممارسات الرياضية .

الممارسات الاجتماعية الثقافية : الاستماع إلى الموسيقى و الاهتمام بالجانب الفني عموما الذهاب إلى السينما و مشاهدة التلفاز ,القراءات و الإسفار وهذه الاهتمامات الثقافية ليس بوسعها إلا أن تسمح للفرد بالهروب من مصادر الضغوط و الشعور بالراحة .

الممارسات الرياضية : من خلال ممارسة الرياضة بصفة منتظمة أو متقطعة فردية أو جماعية قصد القيام بعملية التفريغ للطاقة الزائدة و تغيير الأفكار(خنيش ليلي,2008,ص82)

5 : محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

1. انواع الاستجابات والسلوك ذات العلاقة بالضغوط النفسية : تسيطر عليها ثلاث عوامل

- شخصية الفرد

- التجارب الماضية

- الظروف الحالية

وتحدد العوامل الشخصية اتجاه السلوك : داخلي الانفعال اي استجابة متمركزة حول الانفعال او خارجي الانفعال وهو استجابة متمركزة حول حل المشكل

2. التقدير والرضا الوظيفي : كثيرا من كانت تنشئه الاجتماعية في المحيط العائلي يتحصلون على تقدير الوالدين بطريقتين : اما بالتخلي الكلي عن مهامه والاستسلام والامبالاة , او بالحرص والجد في العمل وبذل اقصى مجهوداته للحصول على تقدير الاولياء ,حتى بعد وفات الاولياء يستمرون بهذا النمط المعهود في معاشه في صغره كالصرع يعيشه في الكبر كضرورة حتمية فيما يستحيل عليهم تخصيص وقت للراحة او تمثيل ما ينوب عليهم فهم يحرسون دائما على ان يظهروا بصورة جيدة دائما .

وقد تبين من النتائج الدراسية ان المعلمين كثيرا ما يواجهون مشكلات تقلل من انتماهم لمهنتهم ورضاهم عنها , وتزيد من احساسهم ان الجهد الذي يبذلونه لا يتناسب مع من يقدم اليهم ,ولا يوفر لهم التقدير الاجتماعي الذي يستحقونه ,وهذا يؤدي بدوره الى عزوف واضح عن مهنة التعليم . خلصت الدراسة الى تقديم مجموعة من الافكار للحد من المشكلة ,وذلك من خلال تطوير نظم الاعداد بكليات التربية وزيادة التدقيق في تمهين التعليم وفرز الملتحقين بالمهنة عبر اعداد بنية جديدة للمهنة تقوم على اعداد

وتطور ومعايير عالية للممارسة المهنية للمعلمين .(علي حمود علي ,الوضع الاجتماعي للمعلم بالتعليم العام واثره في مهنة التعليم - دراسات تربوية –العدد 19,ص36)

3. الاستراتيجيات المقترحة :تقترح ما يلي :

- بناء قواعد سلوكية خاصة ذاتية .
- التخلي عن القواعد الموروثة عن الوالدين فطل شخض عدة خيارات ,يمكنه اختيار خصائصه ومن يمثله , طلب المساعدة حسب احتياجاته ,مع الأخذ بجدية الاحتياجات العاطفية والبدنية .

6 : طرق قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

تتعدد طرق تقدير استراتيجيات المواجهة بتعدد تصنيفاتها من ابرز المقاييس التي استخدمت في قياسها نذكر أكثرهم شيوعا

6-1 مقاييس المواجهة للمراهقين:

أعده "فريد نبرخ" و"لويز" ويتكون من 79 عبارة تعتمد على طريقة لبكرت الخماسية و يقيس أسلوبه للمواجهة بـ :

- القلق – التفكير الرجائي – العمل الاجتماعي – الانغلاق على النفس – اللجوء للأصدقاء –
- عدم المواجهة – تجاهل المشكلة – البحث عن الدعم الروحي – البحث عن الانتماء – خفض التوتر – تأنيب النفس – التركيز على الايجابيات – البحث عن الاسترخاء – تجديد النشاط البدني – البحث عن مساعدة المختصين – الدعم الاجتماعي

6-2 قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد :

أعده "كارفر" و"سيشير" وتتكون من 53 مفردة أو عبارة موزعة على 13 بعدا أو استراتيجية فرعية من استراتيجيات المواجهة.

- خمسة أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تتركز على المشكلة.
 - خمسة أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تتركز على الانفعال و ثلاثة أبعاد تقيس استجابات المواجهة لكل فائدة وسيلة
- اما الابعاد فهي على النحو التالي:

المواجهة الفعالة – القمع للأنشطة التنافسية – التحول الى الدين – التباعد العقلي – الانكار – التخطيط – السعي نحو المساندة الاجتماعية – التقبل – التباعد السلوكي – التركيز على الانفعالات – تعاطي المخدرات و الكحول – اعادة التفسير الايجابي

6-3 قائمة مصادر المواجهة للضغط:

اعده "ماثني" و اخرون : تستخدم في قياس مصادر المواجهة التي تكون متاحة لدى الفرد في مواجهة الضغوط , وتتضمن هذه القائمة الابعاد التالية :

البوح عن الذات – توجيه الذات – الثقة – التقبل – المساندة الاجتماعية – الصحة الجسمية – اللياقة الجسمية – مراقبة الضغط – ضبط التوتر – البنية – الحرية الاقتصادية او المالية – حلال مشكل

6-4 استبيان اساليب المواجهة:

من اعداد "لازاروس" و "فولكمان" : ويتكون الاستبيان من 66 مفردة او عبارة او بندا تقيس الاستراتيجيات المواجهة المعرفية , و السلوكية التي يستخدمها الافراد مع المواقف الضاغطة و من خلال التحليل العاملي لمفردات الاستبيان تم التوصل الى وجود ثمانية انواع من اساليب المواجهة هي:

-التحدي : يشير الى الجهود العدوانية التي تستخدم لتعديل الموقف , فهي نصف درجة الفرد من العدوانية وسلوك المخاطرة تجاه الموقف

- الابتعاد : تشير الى التحرر و الابتعاد , و تستهدف هذه الاستراتيجية التقليل من اهمية الموقف

- ضبط الذات : تشير الى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم مشاعره , وسلوكياته .

- السعي نحو المساندة الاجتماعية : تشير الى الجهود التي يستخدمها الفرد من اجل الحصول على المساندة الاجتماعية والمساندة المعلوماتية من الاصدقاء والاقارب في اوقات الضغوط

- تقبل المسؤولية : تشير الى التعرف في دور الشخص في حل المشكلة

- الهروب او التجنب : تشير الى الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لتجنب مواجهة المشكلة او الموقف الضاغط

- حل المشكل : تشير الى الجهود التي يقوم بها الفرد لحل المشكلة

- إعادة التقييم الإيجابي : تتضمن البعد الديني , كما تتضمن إعطاء معنى ايجابي للموقف عن طريق التركيز على النمو الشخصي للفرد

5-6 مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية :

قام الهلالي ببناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية معتمدا على ذلك على مقياس منى عبد الله (2002) ويحتوي المقياس على (18) اسلوبا من اساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي على النحو التالي :

التحليل المنطقي – التركيز على الحل – ضبط الذات – تقبل الأمر الواقع – إعادة التفسير الايجابي – الالتجاء إلى الله – الاستسلام – الانعزال – احلام اليقظة – الانكار – الاسترخاء والانفصال الذهني – التنفيس الانفعالي – الدعابة والفكاهة – البحث عن اجابات بديلة. (جدو عبد الحفيظ, 2014, ص117)

ملخص الفصل :

يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم واختصاصاتهم على ان التعرض المتكرر للضغط النفسي اثارا سلبية على التلميذ تشمل جوانب متعددة, كالأداء المعرفي , الاكتئاب , الفلق , وتوتر العلاقاتالخ, مما يتطلب استراتيجيات مواجهة على المستوى الشخصي, وفي نفس الوقت تكفل نفسي وتربوي يتيح حسن توظيف الاستراتيجيات الملائمة حسب الموقف وشدته ومدى تكراره, الا ان الجدير بالقول , انه لا يمكن باي حال من الاحوال تحقيق فاعلية اي تدخلات للتخفيف من الضغوط النفسية ما لم تكن مستندة على كشف دقيق لاهم مصادرها, وبالتالي يمكن توجيه هذه الجهود بشكل ناجح وفقا لها.

ومن هنا اصبحت الحاجة ماسة الى خدمات متخصصة في المدرسة, بحيث تتوفر للتلميذ وتساعد على التوافق مع مختلف التحديات والاستجابة لمختلف المطالب التي تواجهه بحيث تتطافر فيها جميع الجهود , والتركيز على الدور المحوري للتلميذ, يكون الهدف منها موافقة التلميذ وتحقيق تنمية شاملة لجميع جواني الشخصية.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصف المنهج لدراسة وإجراءاتها، بدءاً بمجالات الدراسة والدراسة الاستطلاعية ومجتمع الدراسة وخصائصه وأفرام المجتمع لدراسة، والأدوات المستخدمة في هذا الدراسة لجمع البيانات وإجراء التأكيد من صدقها وثباتها، وانتهاءً بالأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

1- : مجالات الدراسة:

1-1 المجال المكاني للدراسة:

أجريت هذه الدراسة على مستوى مؤسسات التعليم الثانوي لمدينة الوادي، التي تنتوزع على (9) مؤسسات أقسام شعبة علوم تجريبية.

1-2 المجال الزمني للدراسة:

أجريت الدراسة الميدانية التي طبقت خلالها أدوات الدراسة خلال السنة الدراسية 2018/2017 أي خلال الفترة الممتدة من 4 مارس 2018 إلى 10 أفريل 2018.

1-3 المجال البشري للدراسة:

تمثلت عينة الدراسة من فئة تلاميذ بكالوريا شعبة علوم تجريبية الموزعين على المؤسسات التربوية بمدينة الوادي والذين بلغ عددهم 662 تلميذ.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم خطوات البحث العلمي فهي توضح للباحث أهم الخطوات التي يستعملها في الإجراءات الميدانية للتعرف على مكان ومجتمع البيانات، وتحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة .

1-2 وتعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها:

خطوة أساسية وضرورية في البحث العلمي وهي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي .

3- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بأدوات الدراسة .
- التأكد من وضوح بنود أدوات الدراسة .
- تعديل بعض بنود وأدوات الدراسة .

- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .
- التعرف على مجتمع الدراسة من حيث التركيبة والعدد.
- توضيح إجراءات تطبيق الدراسة.
- عينة الدراسة الإستطلاعية:

3- وصف مجتمع الدراسة:

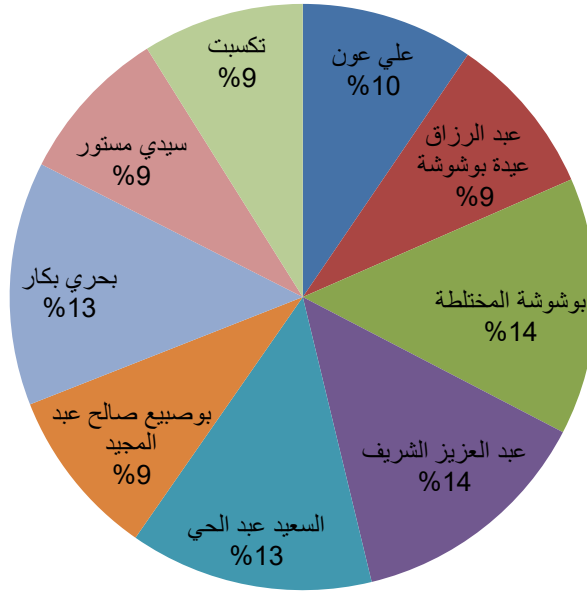
- يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية على مستوى جميع مؤسسات التعليم الثانوي لمدينة الوادي والمقدر عددها بـ (9) ثانويات للعام الدراسي 2018/2017. بلغ مجتمع الدراسة حسب إحصائيات مديرية التربية لمدينة الوادي بـ (662) تلميذ وتلميذة.

والجدول (1) يوضح توزيع أفراد المجتمع الدراسي على حسب المؤسسات التربوية:

المؤسسة	الأقسام	عد التلاميذ في الأقسام	النسبة المئوية
علي عون	2	63	9.52%
عبد الرزاق عيدة	2	59	8.91%
بوشوشة المختلطة	3	94	14.21%
عبد العزيز الشريف	3	90	13.61%
السعيد عبد الحي	3	89	13.41%
بوصبيح صالح عبد المجيد	2	62	9.41%
بحري بكار	3	89	13.41%
سيدي مستور	2	57	8.61%
تكسبت	2	59	8.91%
المجموع	22	662	100%

والمخطط رقم(1) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة على المؤسسات التربوية:

توزيع افراد مجتمع الدراسة حسب المؤسسات



التعرف على عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من (60) تلميذ وتلميذة شعبة علوم تجريبية على مستوى جميع ثانويات مدينة الوادي , كان عددها (9) وتم اختيار العينة بطريق عشوائية طبقية من كل ثانوية 6 إلى 8 أفراد .

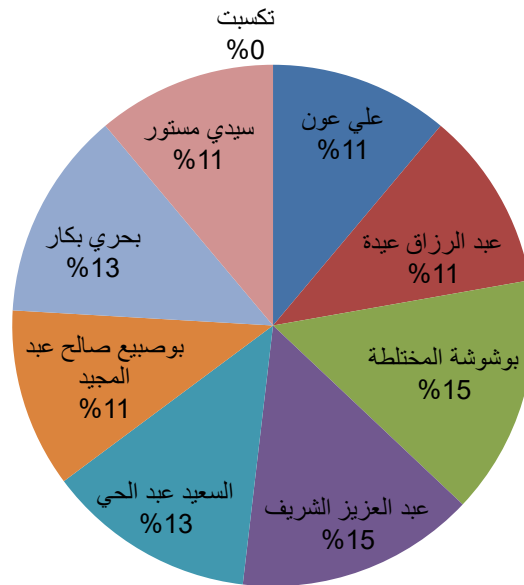
والجدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد العينة على المؤسسات التعليمية:

المؤسسة	الأقسام	عد التلاميذ في الأقسام	النسبة المئوية
علي عون	2	6	10%
عبد الرزاق عيدة	2	6	10%
بوشوشة المختلطة	3	8	13.34%
عبد العزيز الشريف	3	8	13.34%
السعيد عبد الحي	3	7	11.64%
بوسبيح صالح عبد المجيد	2	6	10%
بحري بكار	3	7	11.64%
سيدي مستور	2	6	10%

تكسبت	2	6	10%
المجموع	20	60	100%

المخطط رقم (2) يمثل توزيع افراد عينة الدراسة على المؤسسات التعليمية :

توزيع افراد عينة الدراسة

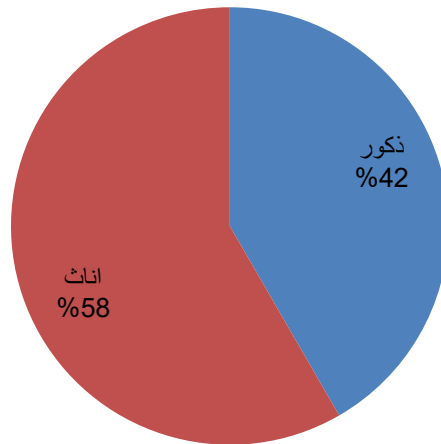


جدول رقم (3) يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس :

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	25	41.7%
اناث	35	58.3%
المجموع	60	100%

المخطط رقم (3) يمثل توزيع افراد العينة حسب الجنس:

توزيع افراد العينة حسب الجنس



الدراسة الأساسية:

4-1 تعريف المنهج الوصفي الارتباطي :

2 عينة الدراسة:

تعريف العينة:

- طريقة إختيار العينة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية على مستوى جميع مؤسسات التعليم الثانوي لمدينة الوادي والمقدر عددها بـ (9) ثانويات للعام الدراسي 2018/2017. بلغ مجتمع الدراسة حسب إحصائيات مديرية التربية لمدينة الوادي بـ (662) تلميذ وتلميذة.

- أدوات الدراسة:

3-1 مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية:

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشرة فكرة غير عقلانية وضعها ألبرت ألبيس وقام الريحاني 1985 بترجمة هذا المقياس وتقنيته على البيئة الأردنية, وأضاف فكرتين غير عقلانيتين يرى إنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما :

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى يكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس

- لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة

وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشمل كل منها على أربع من الأسئلة، نصفها ايجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، وزعت فقرات المقياس الـ 52 على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد وذلك حسب الجدول():

رقم الفقرة	مضمون الفكرة	
1	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من جميع المحيطين بيه طلب التأييد والاستحسان	40. 27. 14.1
2	يجب على الفرد أن يكون كفء أو منجزا بدرجة عالية حتى يكون شخصا مهما ابتغاء الكمال الشخصي	42.29. 15. 2
3	بعض الناس أشرار وجبناء يستحقون العقاب و التوبيخ اللوم القاسي للذات و الآخرين	42. 29. 17.4
4	ان المصائب الكبرى إن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد توقع الكوارث	43. 30. 18.5
5	المصاعب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية التهور الانفعالي	44. 31. 19.6
6	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم القلق الزائد	45. 32. 20.7
7	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها تجنب المشكلات	45. 32.21.8
8	يجب اعتماد الشخص على الآخرين وان يكون هناك من هو أقوى منه ليلتعد عليه الاعتمادية	45. 32. 22.9
9	الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها الشعور بالعجز	48. 35. 23.10
10	ينبغي لشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من المشاكل واضطرابات الانزعاج لمشاكل الآخرين	49.26. 24.11
11	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لا بد من إيجاد ابتغاء الحلول الكاملة	50. 27. 25.12
12	ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس الجدية والرسمية	51. 38. 26.13

13	لاشك إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة علاقة الرجل والمرأة	52. 39. 27.14
----	--	---------------

تصحيح الاختبار وتفسير النتائج:

الإجابة على بنود الاختيار فهي أما نعم حين يوافق المفحوص على العبارة المفحوص على العبارة ويقبلها, وأما لا حين لا يوافق المفحوص على العبارة ويرفضها.

طريقة التصحيح وقد أعطيت القيمة 2 للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة والعبارة والقيمة 1 للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة.

الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 وهي 4 درجات, وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني وتتم عن رفض تام لتلك الفكرة اللاعقلانية.

الدرجة الدنيا العليا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 8 درجات , وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني وتتم عن قبول تام لتلك الفكرة اللاعقلانية.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على الاختبار من 52 في حدها الأدنى وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار او درجة عالية من التفكير العقلاني و 104 في حدها الأعلى وهي درجة تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني.

كما قام " سليمان الريحاني " بحساب الخصائص السيكو مترية للمقياس .

حساب صدق المقياس :

تم حساب صدقه بثلاث طرق :

طريقة الصدق المنطقي :

بالجاء إلى أسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس والارشاد النفسي وذلك باتفاق 90 منهم على صدق عبارات المقياس .

طريقة الصدق التجريبي تمتع المقياس بدلالات صدق تجريبية ظهرت في قدرته على التمييز بين الأسوياء والعصابيين.

طريقة الصدق العاملي:

وأشارت نتائج التحليل العاملي لنتائج المقياس أن معاملات ارتباط بين معظم ابعاد المقياس فيما بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية.

حساب ثبات المقياس: أما في يتعلق بثبات المقياس فقد قام الريحاني بحساب بطريقتين:

طريقة إعادة التطبيق: وقد وصل معامل الثبات لدرجة الكلية 0.85 .

طريقة الاتساق الداخلي: باستخدام معامل ألفا كرونباخ وكانت قيمة معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فكانت 0,92

2_ دراسة الشروط السيكومترية لأداة الدراسة:

- دراسة الصدق والثبات لمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

- تم اللجوء للتأكد من ثبات وصدق مقياس الدراسة وذلك بتطبيقها على عينة تتكون من 60 فرد من أفراد العينة، وهذا من خلال حساب معامل الارتباط "السييرمان" وطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ:

- الصدق: بالنسبة لمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وجد أن قيمة معامل الارتباط لسييرمان تقدر بـ (0.65) وقيمة ألفا كرونباخ بـ (0.73) وهذا يدل على أن المقياس مقبول صدقه.

- الثبات:

بالنسبة لمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وجد أن قيمة معامل الارتباط لسييرمان تقدر بـ (0.76) وقيمة ألفا كرونباخ بـ (0.78) وهذا يدل على أن المقياس مقبول ثباته.

3-2 مقياس اساليب مواجهة الضغوط:

يحتوي المقياس على ثمانية عشر أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط، وهذا الأساليب يمكن توضيحها من خلال ما يلي:

1 – التحليل المنطقي: يشير السعي الفردي للتعرف فعلاً على أساليب مواجهة المشكلة أو

التفكير فيها أكثر من حلها ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة مع الاستفادة من المواقف السابقة إليها وعدم الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف ارقام : (4 - 9 - 13 - 18).

2- التركيز على الحل : يشي إلى التركيز على الحل لموقف الضاغطة الأساسية إهمال أي أنشطة أخرى، تتعدى الفرد عن هدفها الأساسي، ويعدمنا الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف ارقام: (3-6-13-16)

3- المواجهة وتأكيد الذات : يشير إلى السعي للفرد إلى الدفاع عن حقوقه و آرائهم

قدرته على إقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم، ويعدمنا الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف ارقام: (2-9-11-14)

4- ضبط الذات: يشير إلى القدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته عندما تواجهته لأزمات والمواقف الضاغطة، ويعدمنا الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف ارقام: (2-11-17-15)

5- البحث عن المعلومات:

يشير إلى اتجاه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل أو المواقف الضاغطة التي يتعرض ضلها مستعيناً بخبر اتا الآخرين كالأصدقاء وأهلا لخبر قوا الاختصاص، ويقاس بالمواقف ارقام: (1-10-15-18)

6- تحملا لمسئولية:

يشير إلى القدرة الفرد على علم مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائها التي أدت إلى المواقف وعدم تكرار هذا الأخطاء مرة أخرى، ويعدمنا الأساليب ويقاس بالمواقف ارقام: (8-10-17-18)

7- لوم الذات: يشير إلى الشعور الفرد أنهم مقصر في مواجهة الأزمات معلوما لذات التفكير في المواقف ويقاس بالمواقف ارقام: (1-2-3-4)

8- تقبل الأمر الواقع: يشير إلى تقبل الفرد للأمر الواقع وعدم محاولة التغيير هو محاولة التعايش معهما هو، ويقاس بالمواقف ارقام: (2-6-9-16)

9- إعادة لتفسير الإيجابي: ير بالفرد في الأزمات والمواقف

الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض ضله ويقاس بالمواقف ارقام: (5-7-8-15)

10-الالتجاء إلى الله: أن يستعين الفرد بالعبادات وذكر الله للتخفيف من الإحساس بالضغط، ويقاس

بالمواقف ارقام : (1- 4- 10- 15)

11 - الاستسلام: يشير الشعور الفرد بالضيقة اليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغط وعدم بذل أي جهد من أجل التغلب على المواقف الضاغطة أو حتم محاولة التعايش معها، ويقاس بالمواقف ارقام : (2- 4- 11- 16)

12 - الانعزال: يشير التجنب الحوار أو التفاف علمعاً آخر ين عند التعرض ضلماً أو قضا غطاً أو يعد أسلوباً سلبياً ويقاس بالمواقف ارقام : (3- 2- 10- 16)

13- أحلام اليقظة: الاستغراق في أحلام اليقظة عند التعرض ضلماً أو قضا غطاً للتخفيف من الإحساس بهذه الضغوط والانشغال بأمور سطحية وغير هامة كاللعب أو النوم لتجنب مواجهة الموقف ويقاس بالمواقف ارقام: (7- 5- 11- 12)

14 - الإنكار:

يشير إلى التعامل مع المواقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة في الواقع، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف ارقام : (8- 9- 17- 18- 15- الاسترخاء والانفصال الذهني: يشير إلى التأجيل أو نسيان المشاكل أو المواقف الضاغطة لبعض الوقت أو العودة لها بعد فترة الراحة، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط . ويقاس بالمواقف ارقام : (8- 12- 13- 17)

16- التنفيس الانفعالي:

يشير إلى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن المواقف الضاغطة بالبكاء والصراخ وإحاق الأذى بالذات أو الآخرين، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف ارقام : (1- 8- 12- 14)

17- الدعابة: مواجهة الضغوط بالدعابة والسخرية من خلال النكات، ورسوماً كاريكاتير، أو النقد ويقاس بالمواقف ارقام: (5- 7- 12- 14)

18- البحث عن إجابات بديلة: يشير إلى الانشغال بالنشطة وهو إيتاء العاجلة الجديدة للبعد عن النشاط المؤدي للموقف الضاغطة أو يعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف ارقام : (3- 5- 13- 14)

مما سبق يتضح أن لكل أسلوب من أساليب المواجهة أربعة عبارات أو تحسب الدرجة في ضوء قيام المفحوص بتبرير تبيها العبار أو وفقاً لأهميتها بالنسبة له. كما يلي:

- الاختيار الأول: أربعة درجات.

- الاختيار الثاني: ثلاث درجات.

- الاختيار الثالث: درجتان

- الاختيار الرابع: درجة واحدة.

وبجمع هذه الدرجات، يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها كل فرد من كل

أسلوب من أساليب المواجهة الثمانية عشر، وهذه الدرجة تتراوح ما بين 18 إلى 72 درجة

- دراسة الصدق والثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

- تم اللجوء للتأكد من ثبات وصدق مقياس الدراسة وذلك بتطبيقها على عينة تتكون من 60 فرد من أفراد العينة، وهذا من خلال حساب معامل الارتباط "السييرمان" وطريقة الارتباط الداخلي الفاكرونباخ:

الصدق:

- بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وجد أن قيمة معامل الارتباط لسييرمان تقدر بـ (0.70) و قيمة الفاكرونباخ بـ (0.84) وهذا يدل على أن المقياس مقبول صدقه.

الثبات:

بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وجد أن قيمة معامل الارتباط لسييرمان تقدر بـ (0.80) و قيمة ألفا كرونباخ بـ (0.85) وهذا يدل على أن المقياس مقبول ثباته.

4-1 تعريف المنهج الوصفي الارتباطي :

المنهج الوصفي: يعتبر المنهج الوصفي من أفضل طرق البحث حيث يستخدم في هذا المنهج أساليب القياس و التصنيف و التفسير ويتم من خلاله استنتاج العلاقة ذات الدلالة , كما أن المنهج الوصفي أكثر استخداما في الدراسات الإنسانية

(عبيدات واخرون ,1999,ص247)

الأسلوب الارتباطي: يستخدم لتعيين الي أي حد ترتبط المتغيرات مع بعضها البعض ا و الي أي احد تتفق المتغيرات في احد العوامل مع المتغيرات في عامل اخر

(فاندالين,1985,ص348)

4-2 خطواته:

- الشعور بمشكلة البحث وجمع المعلومات
- تحديد المشكلة وصياغتها بشكل سؤال محدد
- وضع فرض او مجموعة فرضيات لحلول مبدئية للمشكلة
- وضع الافتراضات او المسلمات التي يبني عليها الباحث دراسته
- اختيار العينة التي ستجرى عليها الدراسة
- اختيار أدوات البحث من استبيان او مقابلة
- جمع المعلومات بطريقة منظمة ودقيقة للوصول الى نتائج

4-3 أهمية المنهج الوصفي الارتباطي:

- يوفر المنهج الوصفي بيانات عن واقع الظاهرة المراد دراستها
- يحلل البيانات وينضمها بصورة كمية وكيفية
- يعمل مقارنات لتحديد العلاقات التي هي محل الدراسة
- يمكن استخدام المنهج الوصفي لدراسة الظواهر الإنسانية والطبيعية على حد سواء.

4-4 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- معامل سبيرمان للارتباط .
- ألفا كرونباخ لثبات.
- التكرار والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- اختبارات.
- معامل الارتباط بيرسون.

الفصل الخامس:

نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل السابق إلى أهم الإجراءات المنهجية للدراسة، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها أثناء الدراسة الأساسية وتحليلها و تفسيرها ومناقشتها على ضوء ما تقدم في الجانب النظري .

1 عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1 عرض وتحليل نتائج دراسة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على مايلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير العقلاني باختلاف الجنس

جدول رقم(1) :نتائج الفرضية الأولى

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	قيمة الدلالة
ذكور	21,07	9,12	0,71	0,05
إناث	19,81	8,15		0,05

من خلال الجدول رقم (1) يتبين ان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور في مقياس التفكير اللاعقلاني يساوي (21,07) والانحراف معياري لدرجاتهم يقدر ب: (9,12), أما عند الإناث فتبين أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم في مقياس التفكير اللاعقلاني يقدر ب:(19,81) والانحراف معياري لديهن يساوي (8,15) , مما يعني أن مستوى التفكير اللاعقلاني منخفضاذا ما قورن بالمتوسط الحسابي بمستوى التفكير اللاعقلاني والذي قدره سليمان الريحاني في الصورة المعربة للمقياس ب 78، فأفراد العينة الذكور والإناثاذا يتميزون بتفكير عقلاني, وإذا ما قارنا متوسطات الحسابية لمستويات التفكير بين الجنسين

الذكور والإناث تبين لنا أن الإناث لديهن مستوى التفكير اللاعقلاني أقل من مستوى التفكير اللاعقلاني لدى الذكور. مما يدل على أن الإناث يتميزن بتفكير عقلائي أكبر من مستوى التفكير العقلائي لدى الذكور .

وعند حساب الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مستوى التفكير العقلائي بلغت قيمة ت (0,71) , هذه القيمة موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير العقلائي (بما أن تفكيرهم اللاعقلاني منخفض وهذا يعني أنهم يتميزون بتفكير عقلائي).

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

1-2-1 تنص الفرضية الثانية على مايلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ البكالوريا باختلاف الجنس :

جدول رقم (2) نتائج اختبار الفرضية الثانية

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة
ذكور	15,83	6,71	0,60	0,05
إناث	13,90	6, 51		

من خلال الجدول رقم (2) يتبين أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يساوي (15,83) والانحراف المعياري لدرجاتهم يقدر ب : (6,71) , أما عند الإناث فتبين أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم في مقياس أساليب مواجهة الضغوط يقدر ب: (13,90) والانحراف المعياري لديهن يساوي (6, 51) , مما يعني إن الذكور هم أكثر استخدام لأساليب مواجهة الضغوط النفسية من الإناث , كما يتبين من خلال الجدول نتائج اختبار ت لدراسة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية أنهم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

1-3-1 تنص الفرضية الثالثة على مايلي :

تنتشر الأفكار اللاعقلانية بأشكال مختلفة لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية

وعند اختبار هذه الفرضية توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم(3)

جدول رقم (3) التالي يوضح الأفكار العقلانية واللاعقلانية الأكثر انتشار لدى التلاميذ لبيكالوريا

الأفكار العقلانية واللاعقلانية	المتوسط الحسابي	ترتيب الأفكار
طلب التأييد والاستحسان	8,58	1
ابتغاء الكمال الشخصي	6,90	3
اللوم القاسي للذات والآخرين	6,65	8
توقع الكوارث	6,76	6
التهور الانفعالي	6,83	4
القلق الدائم	6,76	7
تجنب المشكلات	6,38	13
الاعتمادية	6,48	12
الشعور بالعجز	6,58	10
الانزعاج لمشاكل الآخرين	6,63	9
ابتغاء الحلول الكاملة	7,03	2
الجدية والرسمية	6,80	5
علاقة الرجل بالمرأة	6,56	11

من خلال الجدول رقم (3) يتبين من المتوسطات الحسابية لدرجات التلاميذ في مقياس التفكير العقلاني و اللاعقلاني أن الأفكار الأكثر انتشار لدى التلاميذ مرتبة كالتالي : (طلب التأييد والاستحسان, ابتغاء الحلول الكاملة, ابتغاء الكمال الشخصي, التهور الانفعالي, الجدية والرسمية, توقع الكوارث) وكانت متوسطاتها الحسابية تقدر على التوالي ب: (8,58. 6,90. 6,63. 6,80. 6,76) , أما عن الأفكار الأقل انتشارا فهي مرتبة كالتالي (القلق الدائم, اللوم القاسي للذات والآخرين, الانزعاج لمشاكل الآخرين, الشعور بالعجز, علاقة الرجل بالمرأة, تجنب المشكلات) تقدر متوسطاتها الحسابية بالترتيب كمايلي: (6,76. 6,65. 6,63. 6,58. 6,56. 6,38).

4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

1-4-1 تنص الفرضية الرابعة على ماييلي :

تنتشر أساليب مواجهة الضغوط بأشكال مختلفة لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية
الجدول رقم (4) يوضح أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأكثر انتشار لدى تلاميذ البكالوريا

أساليب مواجهة الضغوط	المتوسط الحسابي	ترتيب أساليب المواجهة
التحليل المنطقي	2,18	12

11	2,22	التركيز على الحل
10	2,25	المواجهة وتأكيد الذات
2	2,85	ضبط الذات
17	2,00	البحث عن المعلومات
8	2,30	تحمل المسؤولية
6	2,47	لوم الذات
7	2,35	تقبل الأمر الواقع
16	2,03	إعادة التفسير الايجابي
4	2,73	الالتجاء إلى الله
5	2,53	الاستسلام
18	1,98	الانعزال
3	2,72	أحلام اليقظة
14	2,08	الإنكار
9	2,27	الاسترخاء والانفصال الذهني
1	2,90	التنفيس الانفعالي
15	2,03	الدعابة
13	2,10	البحث عن اثابات بديلة

من خلال الجدول رقم () يتبين من المتوسطات الحسابية لدرجات التلاميذ في مقياس أساليب مواجهة الضغوط أن أساليب الأكثر انتشار لدى التلاميذ مرتب كالتالي: (التنفيس الانفعالي, ضبط الذات, أحلام اليقظة, الالتجاء إلى الله, الاستسلام, لوم الذات) وكانت متوسطاتها الحسابية تقدر على التوالي ب: (2,47. 2,53. 2,73. 2,72. 2,85. 2,90) أما عن أساليب الأقل انتشارا فهي مرتبة كالتالي (تقبل الأمر الواقع, تحمل المسؤولية, الاسترخاء والانفصال الذهني, المواجهة وتأكيد الذات, التركيز على الحل, التحليل المنطقي, البحث عن اثابات بديلة, الدعابة, إعادة التفسير الايجابي, الانعزال, الإنكار, البحث على معلومات) تقدر متوسطاتها الحسابية بالترتيب كمايلي: (2,25. 2,27. 2,30. 2,35. 2,03. 2,10. 2,18. 2,08. 2,03. 2,22).

5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

1-5-1 تنص الفرضية الخامسة على مايلي :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير العقلاني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة العلوم الطبيعية.

الجدول رقم (6) يوضح علاقة التفكير العقلاني بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

الجنس	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
التفكير العقلاني	0,65	دالة
أساليب مواجهة الضغوط النفسية		

من خلال الجدول رقم (6) يتبين من المتوسط حسابي لدرجات التلاميذ في مقياس التفكير العقلاني ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا يقدر ب(0,65), مما يعني انه توجد علاقة بين التفكير العقلاني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

2- تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تفسير نتائج الفرضية الأولى والتي تقول توجد فروق بين الإناث والذكور في طريقة التفكير ، وبالتالي يمكن القول بأن الفرضية الأولى تحققت.

ونفسر ذلك بأن أفراد العينة الذكور والإناث الذين هم تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية يتميزون بمستوى من التفكير العقلاني، فاعتقدوا أن العامل الأساسي لاكتساب التفكير العقلاني لديهم ، هو طبيعة الشعبة الدراسية التي يدرسونها والمتمثل في شعبة العلوم التجريبية التي تتميز بدراسة المواد العلمية بشكل مكثف والتي أهمها مادة الرياضيات ، الفيزياء والكيمياء، ومادة العلوم الطبيعية بحيث ان محتويات وبرامج هذه المواد الدراسية تعملوا على تنمية التفكير العقلاني لدى هؤلاء التلاميذ وذلك بإكسابهم المفاهيم العلمية الصحيحة التي تجعلهم يميزون بين ما هو عقلائي واللاعقلاني وما هو صحيح وما هو خاطئ وما هو منطقي او غير منطقي

وإضافة إلى ذلك فالتنشئة الأسرية الصحيحة تلعب دورا أساسيا في اكتساب هؤلاء التلاميذ لتفكير العقلاني وذلك من خلال التربية الأسرية البعيدة على التطرف والتشدد لبعض الأفكار والمعتقدات الخاطئة مثل :الخرفات الشعبية

ويلعب المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي دورا في اكتساب الأفكار العقلانية حيث ان الأفراد الذي ينحدرون من عائلات ذات مستويات اقتصادية واجتماعية متوسطة اقل من الذين هم من عائلات ذات مستوى اقتصادي واجتماعي أكثر .

أما بالنسبة لكون التفكير العقلاني يختلف بين الذكور والإناث بمعنى انه توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى التفكير العقلاني فنفسر هذه النتيجة بمايلي :

- الذكور أكثر ثقة بالنفس والشعور بالكمال إضافة إلى مستوى المخاوف والقلق ينخفض لديهم
- مكانة الرجل التي لاشك أنها الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة , وهذا التمييز بفهم في ضوء الثقافة الاجتماعية والعربية والجزائرية التي تؤكد مكانة الرجل أكثر مما تؤكد مكانة المرأة في المواقف والمجالات الحياتية , إذا إن الثقافة في مجتمعنا ثقافة أبوية تعطي الرجل مكانة شبه مطلقة داخل بيته ويدعم ذلك ظروف الدخل والملكية التي طالما تتمركز بيد الرجل مكانة بارزة داخل الأسرة ونتيجة لذلك ينشأ التفكير اللاعقلاني لذكور أكثر من الإناث من اجل التعصب لى الفكرة اللاعقلانية المرتبطة بمكانة الرجل و المرأة.
- كما أن الذكور تلقى عليهم المسؤولية جاسمة ونتيجة عدم تحقيقها تنشأ لديهم بعض المعتقدات اللاعقلانية .
- للذكور خبرات أكثر من الإناث لأنهم أكثر تعرض لصدمات وذلك بسبب تحمل المسؤولية مبكرا مما يجعل لديهم خبرات ولها تأثير واضح كما يشير إلى ذلك علماء النفس والاجتماع.

وتأتي هذه النتيجة متفقة مع دراسة مزنوق (1996) التي هدفت لتعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية , حيث طبقة الدراسة على عينة قوامها (332) طالب وطالبة وكانت من بين نتائجها انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية (مزنوق، 1996).

ودراسة عبد الله مجلي (2011) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعدة جامعة عمران , حيث طبقة الدراسة على عينة قوامها (300) طالب وطالبة وكانت من بين نتائجها انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية الأفكار اللاعقلانية وفق لمتغير الجنس لصالح الذكور. (عبد الله مجلي 2011)

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق بين الإناث والذكور في مستوى استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، و بالتالي يمكن القول بأن الفرضية الثانية تحققت . ونفسر هذه النتيجة بان الذكور يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أكثر من الإناث نظرا لأنهم يدركون المواقف الضاغطة بشكل صحيح وهذا لكونهم يمتلكون تفكيراً عقلانياً يسمح لهم بالإدراك الصحيح للموقف الضاغط . فقدرتهم على التغلب على المواقف الضاغطة كما يشير إلى ذلك بنا دورا (1978) يرجع إلى درجة فاعلية الذات في إدراك هؤلاء الأفراد لقدراتهم وإمكاناتهم .

في التعامل مع المواقف الضاغطة , فعندما يدرك الفرد انه يستطيع مواجهة الإحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي يكون المواقف الضاغط اقل تهديدا فهو يتمكن من استخدام أساليب المواجهة بطريقة أفضل . (عبد العظيم حسين , عبد العظيم حسين 2006)

وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة طاهر (1995) التي هدفت إلى الكشف على العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل لدى طلبة الجامعة في العراق التي طبقت على عينة قوامها (300) طالب وطالبة وكانت من أهم نتائجها أنها توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بمعنى انه كلما قلت الأفكار اللاعقلانية (زادت الأفكار العقلانية و قلت الضغوط النفسية لدى أفراد العينة).

(عبد الله مجلي، 2011)

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على مايلي:تنتشر الأفكار اللاعقلانية بأشكال مختلفة لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية

حيث نفسر هذه النتيجة بأن افتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي والاحترام المتبادل فيشعر الطفل بانهزام الذات، وان التلاميذ الذين يعيشون في أسر مفككة أكثر تعرض لاكتساب التفكير اللاعقلاني بسبب المشاكل التي تكون بين الأموال الأب، ويلعب العامل الوراثي دورا في أحداث الأفكار اللاعقلانية وتهينة للاضطراب والاستعداد للإصابة بهذه الاضطرابات ,و اتصاف الفرد بالجمود الفكري وعدم الرغبة في تغيير أفكاره أو استبدالها بأخر أكثر عقلانية وأكثر مرونة. كما أن للهرمونات سبب كبير في ظهور الأفكار اللاعقلانية إذا انتشرت الأفكار اللاعقلانية في مجتمع ما فإنها سوف تفرز لدى أفرادها فتعم المجتمع الخارجي أو البيئة وبذلك يكون هذا الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته .وأن بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض شبيهة بالأفكار اللاعقلانية ,وتنتقل الأفكار اللاعقلانية من خلال التفاعل المتبادل داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع(العنزي,1428).

- ما يتميز به بعض الأساليب التدريسية المستخدمة من طرف بعض الأساتذة لشعبة العلوم الطبيعية ,والتي تتصف بالحشو وازدحامها بالمعلومات ما يزيد من القلق والضغط لدى الطالب .
- صعوبة المرحلة التي هم فيها لأنهم يجتازون شهادة البكالوريا وتعد مصيرية مما يصبح لديهم قلق والخوف الدائم من عدم تحقيق النجاح.
- قلة خبرات التلاميذ مما يسبب لهم حالة من الاضطراب في تقييم الأمور مما يهيئ الفرصة لتكوين الكثير من الأفكار اللاعقلانية .
- أن شيوع بعض الأفكار لدى كل من الإناث والذكور يرجع إلى الممارسات المتبعة والثقافة التي يتبناها المجتمع, بدأ بمحيط الأسرة فالمدرسة وأخيرا المجتمع ,حيث يميل العديد من الأسر إلى الإيمان ببعض الأفكار التي تنطوي على المغالطات وغرسها في عقول أفرادها بطريقة تتسم بالإيحاء الذاتي وبالتالي نجد الأطراف الأخرى كمدرس ووسائل الإعلام و الانترنت والأصدقاء يقومون بتعزيز هذه الأفكار.
- أن معظم الأفكار التي يغرسها الآباء أو الزملاء أو المدرسة ,من خلال ما تبثه وسائل الإعلام والانترنت سوف تعطي مؤشرات بصحتها فيتشبت بها علما بأنها أفكار خاطئة وغير منطقية .(ركزة,حليمة,2017)

وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة مزنوق (1996) التي هدفت إلى الكشف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة وتتكون عينة الدراسة (332) طالب وطالبة من جامعتي عين شمس وحلوان وكانت من أهم نتائجها انه تنتشر الأفكار اللاعقلانية

بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث .

وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة ابتسام الصائغ (2004) التي هدفت إلى الدراسة الأفكار اللاعقلانية علاقتها ببعض المتغيرات وتتكون عينة الدراسة (1077) طالب وطالبة جامعي وكانت من أهم نتائجها شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى الذكور والإناث.

2-4 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

من الجدول رقم(4) تبين أن تلاميذ البكالوريا من كلا الجنسين يميلون إلى استخدام أساليب المواجهة السالبة لضغوط النفسية من التنفيس الانفعالي و أحلام اليقظة والالتجاء إلى الله والاستسلام ولوم الذات وضبط الذات وتقبل الأمر .

- إن لأساليب المعاملة الوالدية دورا أساسيا في نمو أساليب المواجهة الخاطئة لدى الطفل.
- ضغوط المرحلة التي هو فيها يجعل منه شخص غير مدرك لتصرفاته لا يعرف الأسلوب المناسب لحل مشكلاته .
- سوء التوافق يؤدي إلى تآكل الصحة النفسية مثل : استخدام العقاقير والانسحاب الاجتماعي .
- أن كثرة المشاكل تجعل التلميذ يحس بعدم السيطرة على مشكلاته وأنها غير قابلة للحل وتجعله يحمل مشاعر سلبية .
- السعي الدؤوب لتحقيق الأفضل لإرضاء ذاته وأسرته ومجتمعه.
- (BOOTZIN,1991)
- وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة أبو عرام (2005) التي هدفت إلى الدراسة معرفة أساليب مواجهة الضغط علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية وتتكون عينة الدراسة (891) طالب وطالبة وكانت من أهم نتائجها أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله، ثم مواجهة وتأكيد الذات، ثم تحمل المسؤولية.
- وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة منى عبد الله (2002) التي هدفت إلى الدراسة معرفة أساليب مواجهة الضغط لدى طلاب المرحلة الثانوية والإعدادية وتتكون عينة الدراسة (1073) طالب وطالبة من مرحلة الثانوي والإعدادية وكانت من أهم نتائجها أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي الأساليب السلبية في

مواجهة الضغوط النفسية احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط.

-

5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

تفسير نتائج الفرضية الخامسة والتي تقول توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة العلوم الطبيعية ، وبالتالي يمكن القول بأن الفرضية الخامسة تحققت.

- أن التفكير العقلاني هو توظيف التفكير بما يساعد التلميذ على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات بأساليب ايجابية.
- أن التفكير العقلاني هو الطريقة التي يواجه بها الفرد مشكلاته وهنا يتضح أن التفكير العقلاني هو توظيف الفكر في سبيل تحضير أسلوب معين لمواجهة الضغوط النفسية لكي يحسن التعامل مع المواقف الضاغطة.
- أن كلما كان التلميذ يفكر بعقلانية فانه يستخدم أساليب مواجهة انفعالية فتبعده عن حل مشكلاته بطريقة جيدة.
- أن التلاميذ العقلانيون يستعملون أساليب مواجهة ايجابية, واما اللاعقلانيون فهم يستعملون أساليب مواجهة سلبية .
- يمكن التنبؤ باضطرابات نفسية عن مواجهة مواقف الحياة الضاغطة و ذلك من خلال التفكير اللاعقلاني لتلميذ.
- عندما يكون التلميذ يفكر بطريقة عقلانية يكون لديه صحة نفسية سليمة وجيدة.

(Palmer,& Dryden, 2002)

وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة حسن,والجمالي(2003) التي هدفت إلى الدراسة التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية وتتكون عينة الدراسة (204) طالب وطالبة وكانت من أهم نتائجها توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية .

وتؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة طاهر (1995) التي هدفت إلى الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي ندى بها أليس على انه متغير مستقل , وكل من الضغوط النفسية , وأساليب التعامل معها على إنهما متغيرين تابعين لدى طلاب الجامعات وتتكون عينة الدراسة (300) طالب وطالبة وكانت من أهم نتائجها توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية .

الاستنتاج العام لدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج والتي الهدف من وراءها إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير العقلاني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة العلوم التجريبية, من خلال تطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية لريحاني (1985) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط للهالي (2007), حيث كشفت الدراسة الحالية عن وجود علاقة ارتباطية بين التفكير العقلاني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة العلوم الطبيعية مما يبين أن الفرضية العامة تحققت , إما عن الفرضيات الجزئية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس فكل المقياسين التفكير العقلاني وأساليب المواجهة فكانت لصالح الذكور وهذا يعني تحقق كلا الفرضيتين, تعرف عن الأفكار والأساليب الأكثر انتشار لدى تلاميذ البكالوريا .

وقد تم تفسير النتائج من خلال الدراسات السابقة والإطار النظري حيث تبقى نتائج الدراسة الحالية في حدود البحث المكانية و الزمانية وبالمنهج المتبع واستخدام الأساليب الإحصائية المستعملة وبعينة البحث .

الخاتمة:

لكي يكون الفرد ناجحاً في حياة متوازنة يجب أن يغير طريقة تفكيره وأسلوب مواجهته لضغوط الحياة التي تواجهه، ولقد توصلنا في دراستنا الحالية عموماً بجانبها النظري والميداني إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير العقلاني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة العلوم الطبيعية، وتوصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الأفكار العقلانية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، وتعرفنا على الأفكار والأساليب الأكثر انتشاراً لدى تلاميذ البكالوريا شعبة العلوم الطبيعية.

المقترحات والتوصيات:

- التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين تلاميذ كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية.
- 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.
- تدريب الأطفال على استعمال أساليب مواجهة إيجابية لمواجهة ظروف الحياة الضاغطة.

- إجراء المزيد من الدراسات مثل هذه الدراسة للأفكار العقلانية علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثانوي .
- الاهتمام بتوفير دورات تدريبية على تنمية أساليب مواجهة سليمة تبعدهم على التعرض لضغوط النفسية .

جدول (1) يوضح معاملات الارتباط بين كل فكرة وأسلوب مواجهة لضغوط

الأفكار	فكرة 1	فكرة 2	فكرة 3	فكرة 4	فكرة 5	فكرة 6	فكرة 7	فكرة 8	فكرة 9	فكرة 10	فكرة 11	فكرة 12	فكرة 13	فكرة 14	فكرة 15	فكرة 16	فكرة 17
فكرة 1	0.040	0.030	0.010	0.88	0.11	0.41	0.50	0.77	0.87	0.89	0.12	0.12	0.71	0.99	0.10	0.22	0.14
فكرة 2	0.05	0.010	0.045	0.90	0.30	0.41	0.44	0.42	0.74	0.69	0.80	0.82	0.85	0.70	0.41	0.17	0.32
فكرة 3	0.02	0.011	0.017	0.94	0.44	0.25	0.23	0.55	0.67	0.69	0.13	0.72	0.10	0.41	0.15	0.18	0.40
فكرة 4	0.065	0.025	0.011	0.81	0.08	0.12	0.19	0.28	0.12	0.8	0.7	0.21	0.19	0.27	0.63	0.54	0.76
فكرة 5	0.03	0.055	0.021	0.62	0.14	0.13	0.71	0.81	0.20	0.18	0.61	0.57	0.14	0.12	0.17	0.41	0.40
فكرة 6	0.035	0.074	0.012	0.53	0.14	0.71	0.68	0.64	0.58	0.20	0.50	0.71	0.17	0.82	0.81	0.14	0.49
فكرة 7	0.011	0.082	0.020	0.29	0.10	0.6	0.41	0.31	0.15	0.56	0.75	0.84	0.90	0.14	0.6	0.65	0.68
فكرة 8	0.072	0.033	0.017	0.36	0.91	0.74	0.60	0.51	0.72	0.67	0.19	0.78	0.19	0.71	0.60	0.81	0.63

فكرة 9	0.014	0.014	0.041	0.48	0.74	0.54	0.84	0.48	0.14	0.71	0.71	0.70	0.81	0.42	0.25	0.36	0.12
فكرة 10	0.081	0.012	0.045	0.11	0.31	0.17	0.80	0.20	0.87	0.69	0.75	0.22	0.30	0.37	0.18	0.17	0.17
فكرة 11	0.082	0.034	0.21	0.14	0.41	0.42	0.30	0.12	0.68	0.13	0.66	0.44	0.11	0.52	0.67	0.14	0.18
فكرة 12	0.014	0.072	0.43	0.19	0.50	0.63	0.72	0.74	0.75	0.28	0.38	0.68	0.17	0.20	0.9	0.27	0.30
فكرة 13	0.014	0.086	0.65	0.18	0.57	0.82	0.86	0.95	0.79	0.12	0.80	0.25	0.10	0.13	0.79	0.24	0.95

قائمة المراجع:

- 1- الأنصاري، سامية , مرسى جلييلة, (2007م), الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة، دراسات طفولة، جامعة عين شمس.
- 2- باترسون، س (1401هـ): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, ترجمة: حامد الفقي، دار القلم: الكويت.
- 3- بغورة نور الدين(2014): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى طلبة والفروق فيهما تتبعاً لبعض المتغيرات, رسالة ماجستير: كلية العلوم الاجتماعية: باتنة.
- 4- بن عمور, جميلة (2010): تقدير الذات وعلاقته بأساليب المواجهة المواقف الضاغطة, رسالة ماجستير, كلية العلوم الاجتماعية : وهران
- 5- جبالي صباح(2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات متلازمة داون, شهادة ماجستير, كلية العلوم الاجتماعية : سطيف
- 6- جدو عبد الحفيظ (2014) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم , شهادة ماستر , كلية العلوم الاجتماعية : سطيف.
- 7- الحجار، محمد (1412هـ): العلاج النفسي الحديث للإدمان على المخدرات والمؤثرات العقلية ، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب: الرياض

- 8- الحجار، محمد، (1414هـ): فن الإرشاد النفسي السريري، المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب: الرياض
- 9- خنيش ليلي (2009): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين رسالة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية: الوادي .
- 10- الريحاني سليمان (1987) : الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية، وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير العقلاني، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد 14، العدد 5
- 11 - زهران ،حامد عبد السلام. (2001م). الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة الثالثة، علم الكتب - مكتبة العبيكان.
- 12 - الزبيد، نادر (1998م): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر: عمان
- 13- سري، إجلال (1990م)، علم النفس العلاجي. عالم الكتب ، القاهرة.
- 14 - عبد القادر، جودة أمال (2004): أساليب المواجهة إحداث الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم في المؤتمر التربوي الأول التربية في فلسطين وتغييرات العصر، كلية التربية :فلسطين.
- 12 - سلاف مشري (2016): الضغط النفسي في المجال المدرسي :المفهوم ومصادر استراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 29، جامعة بابل ،العراق
- 13- سلام راضي أنيس البسطامي (2013): مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة نابلس، رسالة ماجستير ،كلية الدراسات العليا: فلسطين.
- 14 - سميرة ندير، مسعودة بن كانون (2012): التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالتوافق لدى الأزواج والزوجات، شهادة ماستر ،كلية العلوم الاجتماعية، ورقلة.
- 15- شايع عبد الله مجلي (2011): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية، كلية التربية بصعدة، جامعة عمران، المجلد 27: سوريا
- شحاتة سماح (2009م). الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفس جسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة، كلية الآداب
- 16- شداني عمر (2011): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية: سطيف.

- 17 - الشربيني، زكريا. (2005م)، الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (15)، العدد (4) أكتوبر
- 18 - الشمسان، منيرة عبد الله (1417هـ)، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، كلية التربية: السعودية.
- 19 - الشناوي، محمد وعبدالرحمن، محمد السيد. (1998م): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع: القاهرة
- 20 - العبدلي خالد بن عبد الله (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية : السعودية.
- 21 - عبيدات، دوقان وآخرون (1990): البحث العلمي، مفهومه، أدواته، وأساليبه، دار أسامة للنشر والتوزيع :المملكة العربية السعودية
- 22 - عرم الله الغامدي (2007): التفكير العقلاني ومفهوم الذات والدافعية الانجاز، درجة الدكتوراه، كلية التربية : السعودية.
- 23 - صبار أسيل محمد (2017): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة العائدين وقرأتهم غير العائدين ما النزوح، مجلة الأستاذ ،كلية العلوم التربوية للعلوم الإنسانية العدد5، جامعة الانبار
- 24 - ضمرة، جلالكايد، (2008م): الاتجاهات النظرية في الإرشاد ، الطبعة الأولى، دار صفا للنشر والتوزيع: عمان
- 25 - فالدالين، ديو بولد (1985): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة نوفل محمد والشيخ، سليمان وغريال، طلعت، مكتبة الانجلو المصرية : القاهرة.
- 26 - محمد، عادل عبد الله (2000م) : العلاج المعرفي السلوكي اسس وتطبيقات دار الرشاد: القاهرة
- 27 - المحمدي، مروان علي (1424هـ). الأفكار اللاعقلانية وغير العقلانية و علاقتها بوجهتي الضبط الداخلي الخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- 28 - مخلوف بلقاسم (2012): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفائل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية: الشلف
- 29 - مزلق وفاء (2014): استراتيجيات المواجهة الضغط النفسي لدى مرض السرطان , رسالة ماستر: سطيف.

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

31 -نبيلة احمد أبو حبيب (2010): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية: غزة .

32- هاني فتحي عبد الكريم نجم (2007): مستوى التفكير الرياضي وعلاقته ببعض الدكاوات لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، كلية التربية: غزة.

33 -يوسف, جدة (2013): الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طلاب الجامعة, مجلة الدراسات, جامعة الاغواط

34 -Booz zin,R,(1991) Psychology to day to day aintroduction,7-27
th,ed,McGrano- Hill.Inc.

35- Corey, G.Theory and Practice of Counseling and
Psychotherapy. California: Pacific Grove, 1991.

Ellis. A.(1989).Current Psychotherapies.Ed. RaymondJ.Corsini and
Danny Wedding. 4th Edition. U.S.A.F.E Peacock Publishers.

36 -Ellis. A(1992).First-Order and Second-Order Change in
Rational EmotiveTherapy.Journal of Counseling & Development.
Jan/Feb92.7

الملاحق

ملحق رقم 1: مقياس الأفكار العقلانية

واللا عقلانية

للريحاني (1987)

الاسم واللقب : التخصص الدراسي:

تعليمات :

أخي الطالب - أختي الطالبة:

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن افكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها بعض او يرفضها بشكل مطلق.

أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة () في المكان المناسب في الورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها .

راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين، والتأكد من الإجابة على جميع العبارات . مع ملاحظة ان المعلومات سرية، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

شكرا لتعاونك:

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا اتردد بالتضحية بمصالحى و رغباتى فى سبيل رضاء و حب الآخرين		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		
4	لا أستطيع إن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما توقع		
5	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه		
7	ليجب أن لا يشغل الشخص نفسه فى التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		
8	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
9	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتما عليهم		
10	أؤمن بان ماضى الإنسان يقرر سلوكه فى الحاضر و المستقبل		
11	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين لا يستحق احترامهم		
12	اعتقد انه من المحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة		
13	يزعجني بان يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين		
14	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال		
15	أفضل الامتناع من أن تسير الأمور غير ما أريد		

16	أتخوف الامتناع من معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أثبتن الأسباب	
17	أتخوف الامتناع من أنسیر الأمور غير ما أريد	
18	أؤمن بان الخوف من أمكانية حدوث امر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه	
19	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلص من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات	
20	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها	
21	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك	
22	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على سعاد غيره ممكن الشقاء	
23	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره مثاليا لما أوجه من المشكلات	
24	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاج	
25	أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما	
26	أؤمن بان الرضاء جميع الناس غاية لا تدرك	
27	أؤمن بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلى بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف	
28	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة والواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم	
29	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره	

30	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم	
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم	
32	يجب أن يكون الشخص حذا أو يقظا من أمكانية حدوث المخاطر	
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها	
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من أهم أقوى مني	
35	ارفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي	
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة	
37	من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات	
38	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له	
39	ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة	
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي	
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول الى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته	
42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسئ لهم	
43	أؤمن بأن ما كل ما يتمنى الفرد يدركه	
44	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن أرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيق لسعادته	
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع	

		الحوادث	
46		يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي	
47		اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي	
48		اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير من	
49		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	
50		من المنطق أن يفكر الفرد أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا	
51		أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعقوبة بدلا من أن يقيد نفسه بال رسمية والجدية	
52		من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	

ملحق رقم 2:

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس (أ. م. ض)

الاسم : (اختاري). إسم المدرسة:

الصف:

عزيزي الطالب :

أمامك عدد من العبارات التي تمثل وجهة نظرك التي نعتز بها وتهمنا والتي تفيدنا في عمل بحث علمي ، ونأمل منك قراءة كل عبارة بعناية حيث إنها تشير إلى بعض المشاكل والصعوبات والخبرات المؤلمة التي تواجه كل منا ، وتحت كل عبارة من هذه العبارات أربع استجابات نرجو منك ترتيبها وفقا لتفضيلك لها بحيث تعطي الرقم (1) للاستجابة الأكثر تفضيلا لها ، ورقم (2) للتفضيل الذي يليه، وهكذا حتى الرقم (4) وهو يساوي أقل الاختيارات من حيث الأهمية بالنسبة لك.

نأمل منك توخي الدقة والأمانة ، مع رجاء الإجابة عن جميع الفقرات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة .

مثال تجريبي:

ترتيب	1. عندما تواجهني مشكلة في حياتي فإنني:
	أ- أستشير أحد أصدقائي
	ب- أتركها هكذا دون حل
	ت- أدعو الله أن يخلصني منها
	ث- أغضب وأنفعل

	2. عندما تزيد لدي الضغوط والأزمات فإنني:
	أ- ألوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها
	ب- أكثر من الاستغفار والعيادات ليزول على الكرب والضيق
	ت- أشعر أن البكاء أو الصراخ يخفف من قلقي
	ث- أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي

	3. عند زيادة الأعباء أو الأزمات فإنني:
	أ- أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال تجاه هذه الأعباء
	ب- أرى أن هذا هو حال الدنيا يوم لك ويوم عليك
	ت- أشعر بالضيق أو اليأس من إمكانية حل مشكلتي
	ث- أشعر أنني قد قصرت في أدائي لعملتي
	4. أواجه الصعوبات من خلال:
	أ- تركيز كل جهدي على تنفيذ ما أريد عمله
	ب- كتمان مشاكلتي عن الآخرين
	ت- لا أسامح نفسي على أخطائي
	ث- ممارسة الرياضة المفضلة لي أكثر من المعتاد لتحديد نشاطتي
	5. عندما أتعرض لمشكلة أو أزمة فإنني:
	أ- ألوم نفسي كثيرا على ما يحدث لي من مشاكل.
	ب- أشعر أن التفكير لن يساعدني على حل هذه المشكلة
	ت- أحاول التعرف على أسباب هذه المشكلة
	ث- ألجأ إلى الله عز وجل طلبا للعون والهدى
	6. أثناء الأزمات والصعوبات فإنني:
	أ- أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي
	ب- أعمل بالمثل القائل "أضحك للدنيا تضحك لك"
	ت- ألجأ إلى استخدام الأدوية والمهدئات
	ث- أقارن نفسي بمن هم أقل حظا مني
	7. عندما أتعرض لمواقف أو مشكلات صعبة فإنني:

	أ- أهمل الأنشطة التي تبعدني عن هدفي في حل مشكلاتي
	ب- أقبل المشكلات والتعايش معها.
	ت- أبتعد عن الناس
	ث- أقنع الآخرين بسلامة موقفي
	8. عندما أتعرض لمواقف ضاغطة وأزمات فإنني:
	أ- أشعر أنني المسئول عن هذه المواقف التي تحدث لي
	ب- أشعر بالسرحان أو شرود الذهن " زيادة أحلام اليقظة "
	ت- أصبح أكثر صلابة وقدرة على مواجهة المشاكل في المستقبل
	ث- أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصا أقوى وأفضل

	9. عند حدوث الأزمات :
	أ- أحصل على إجازة للراحة لأصبح أكثر قدرة على مواجهة الأزمات
	ب- أشعر أن المشكلات التي تصادفني مجرد أو هام لا ينبغي الاهتمام بها
	ت- أشعر أنني أنفعل على من حولي
	ث- أعمل بالمثل القائل "شر البلية ما يضحك"
	10. يجب علينا عند مواجهة ضغوط الحياة:
	أ- أن نضع الخطط للخروج من الأزمات.
	ب- أن نتمسك بالدفاع عن حقوقنا لنخفف ما نشعر به من ضغوط
	ت- تقنع أنفسنا بالقول "ليس بالإمكان أفضل من ما كان"
	ث- أن نشعر أن هذه المشكلات التي نواجهها أمور تافهة لا ينبغي

	الاهتمام بها
11.	إن الخبرات المؤلمة أو الحادة تجعلني:
	أ- أعمل بالمثل القائل "البعد عن الشر غنيمة."
	ب- أواجه المواقف الصعبة بشجاعة
	ت- أعمل بالمثل القائل "ما خاب من استشار"
	ث- أكثر من العبادات وأذكر الله كثيرا ليطمئن قلبي
12.	حينما اشعر بالتوتر والإجهاد النفسي فأني:
	أ- أصرح باستيائي و عدم رضاى للأشخاص الذين يسببون لى أي مشكلة
	ب- أتجنب الانفعال والعصبية
	ت- أعتقد أنه لا فائدة من محاولة حل مشكلاتى
	ث- أتمنى لو كنت في حلم ينتهي باست ياي
13.	المشاكل الصعبة تجعلني:
	أ- أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به هذه المشكلات لبعض الوقت
	ب- الأكثر عدوانا وانفعالا.
	ت- أزيد من النكات والسخرية
	ث- أكثر رغبة في النوم أو مشاهدة التلفزيون أو تناول الطعام
14.	الحل الأمثل لأي مشكلة يبدأ :
	أ- بأن نحاول الاستفادة من مواقف مشابهة لها
	ب- بتأجيل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على عملية الحل

	ت- بالتركيز على أهم جوانب المشكلة ثم الأقي أهمية وهكذا
	ث- بأن نتعرف على الأسباب التي أدت إلى المشكلة

	15. عندما تواجهني مشكلة:
	أ- لا أجد حرجا في مواجهة الآخرين بأخطائهم التي أدت لوقوعي في هذه المشكلة
	ب- أرى أن السخرية منها ومقابلتها بالدعاية يساعدني على مواجهة هذه المشكلة
	ت- أغير من أنشطتي و هواياتي لأصبح أكثر قدرة على الخروج من هذه المشكلة
	ث- يمكن أن الحق الأذى بنفسي وبالأخرين
	16. من أهم أساليب مواجهة الأزمات:
	أ- طلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة
	ب- ضبط النفس وعدم التسرع
	ت- الاستعانة بالصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغط
	ث- الإيمان بالمثل القائل " من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبتة "
	17. كثرة المشكلات التي يقابلها الفرد تجعله:
	أ- يؤمن بالمثل القائل " حيث ما تقف السفينة اربطها "
	ب- يعمل على توفير جهده للأوقات التي تخلو من المشاكل
	ت- يبتعد عن أي فرد ينكره بمشاكله
	ث- يركز كل الجهد على حل المشكلات الأسرية
	18. يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة:

	أ- عدم الاندفاع حتى لا تتكشف الأمور
	ب- إصلاح أخطائه حتى لا تتكرر المشاكل
	ت- لا يلتفت للأزمات والمشاكل لأن الحياة مستمرة
	ث- أن ينسي المشكلة لبعض الوقت

فهرس المحتويات

رقم المحتوى	المحتوى	الصفحة
	شكر وتقدير	أ
	ملخص الدراسة (العربية - الإنجليزية)	ب_ج
	فهرس (المحتويات- الجداول- الأشكال- الملاحق)	ه_ط-ل-م
	مقدمة	1
الجانب النظري		
الفصل الأول	المشكلة	
1	الإشكالية	
2	الفرضيات	
3	أهمية الدراسة	
4	أهداف الدراسة	
5	التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة	
6	الدراسات السابقة	
الفصل الثاني	التفكير العقلاني	
	تمهيد	

1	مفهوم التفكير	
2	نظرية البت إليس في العلاج العقلاني	
3	تعريف الأفكار العقلانية	
4	سمات التفكير العقلاني مقابل التفكير اللاعقلاني	
5	أنواع الأفكار العقلانية	
6	مصادر اكتساب الأفكار العقلانية	
	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
	تمهيد	
1	تعريف مواجهة استراتيجيات الضغوط النفسية	
2	النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
3	خصائص استراتيجيات الضغوط النفسية	
4	تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
5	محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
6	طرق قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
	خلاصة الفصل	
	الجانب الميداني	
الفصل الرابع	إجراءات الدراسة الميدانية	
	تمهيد	
1	مجالات الدراسة	
2	الدراسة الاستطلاعية	

3	أهداف الدراسة الاستطلاعية	
4	وصف أدوات الدراسة	
5	وصف مجتمع الدراسة	
6	المنهج المتبع في الدراسة	
7	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	
	ملخص الدراسة	
الفصل الخامس	عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها	
	تمهيد	
1	عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها	
2	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها	
3	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها	
4	عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها	
5	عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها	
	خلاصة عامة واقتراحات	
	قائمة المراجع	
	الملاحق	
	ملحق 1: مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني (1987)	
	ملحق 2: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للهلالي (2009)	
	ملحق رقم 3: معاملات الارتباط بين كل فكرة وأسلوب مواجهة	