البحث الحادي عشر:

" العلاقة بين التفكير العقلانى ـ اللاعقلانى والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية ـ بالقاهرة "

إعداد :

د/ إيمان عبد الوهاب محمود صالح

مدرس علم نفس بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية
بالقاهرة

العلاقة بين التفكير العقلانى / اللاعقلانى والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

د/ إيمان عبد الوهاب محمود صالح

• **مستخلص البحث** :

هدفت الدراسه : التعرف على العلاقه بين التفكير العقلانى ـ اللاعقلانى والضغوط النفسيه لدى طلاب المعهد العالى للخدمه الاجتماعيه بالقاهره . وقد تكونت عينه الدراسه من (٦٢٢) طالب وطالبه ، بلغ عدد الذكور (٢٧٩) ، وعدد الاناث (٣٤٣) من طلبه المعهد العالى للخدمه الاجتماعيه بالقاهره .طبقت الباحثه مقياسين المقياس التفكير العقلانى ـ اللاعقلانى منطلقا من نظريه أليس تقنين الباحثه . ومقياس الضغوط النفسيه : اعداد عبد الهادى القحطانى . النتائج : اشارت نتائج الدراسه الى وجود علاقه داله موجبه علاقه داله موجبه بين الذكور والاناث ، كما نتأئج الدراسه الى وجود فروق داله احصائيا عند درجه معنويه (٠,٥) بين متوسط درجات طلبه المعهد العالى للخدمه بالقاهره ، والمتوسط الفرضى لدرجات المقياس لصالح طلبه المعهد ، بينما اشارت نتائج الفرض الثالث الى عدم وجود فروق داله احصائيا لمقياس الافكا ر اللاعقلانيه ـ العقلانيه بين درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث لطلبه المعهد . كما اشارت نتائج الدراسه وجود فروق داله اجصائيا للمتوسط الفرضى لدرجات مقياس الضغوط النفسيه ، ومتوسط درجات طلبه المعهد العالى للخدمه الاجتماعيه . كما اوضحت نتأئج الدراسه . عدم وجود فرروق داله احصائيا لمقياس الضغوط النفسيه بين متوسط درجات الذكور ومتوس درجات الاناث لطلبه المعهد

كلمات مفتاحية : التفكير العقلاني / الاعقلاني – الضغوط النفسية – المعهد العالي للخدمة الاجتماعية .

The relationship between rational - the irrational thinking and psychological pressures among students of the Higher Institute of Social work in Cairo.

Abstract :

The Object of the study: to identify the relationship between the rational - irrational thinking and the psychological stresses of students of the Higher Institute of Social work in Cairo. The sample of the study included (622) students, the number of males (279), and the number of females (343) from the Higher Institute social work. The researcher applied two scales measure rational -irrational thinking derived from the researcher theory and the measure of psychological pressure: By: Abdul Hadi Al Qahtani.Results: The results of the study indicated that the presence of positive correlation among males and females, as the results of the study pointed out that there are statistically significant differences at a temperature significantly (5), between the average degrees of the Higher Institute of Social work students in Cairo and the supposed hypothesis degrees of the scale in favor of the students of the Institute, Whereas the results indicated the third hypothesis lack of statistically significant differences for the measure of rational, irrational scores between males and females average score of the students Institute.The results indicated there are significant differences of the supposed average scores of psychological stress scale, and the average score of the Higher Institute of Social work students.The results of the study indicated that there is no statistically significant measure of psychological pressure between the average scores of male and female average scores to the students of the Institute.

Keywords : rational / the irrational thinking- psychological pressures - the Higher Institute of Social work

• **مقدمة** :

تعتبر المعرفة وسيلة الإنسان لفهم ذاته والعالم الخارجى المحيط به والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنسانى وهى طريق الإنسان للسيطرة على الأشياء وعندما تضطرب هذه المعرفة وتشوه فإنها لا تؤدى إلى السعادة والشفاء بل تؤدى إلى المرض والشقاء. ويرى المعرفيون أن التشويه المعرفى وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأعراض العصابية، حيث يلجأ الفرد إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة فى المعايير وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفى للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره. (القذافى، ٢٠٠٢: ١٧٢)

ولما كان هدف التربية هو العناية بالصحة النفسية وتحرير الأفراد من التفكير اللاعقلانى مما يتفق بالطبع مع الهدف الرئيس للتربية فى نظامنا التعليمى، وهو مساعدة الطالب على النمو السوى فِى المجالات العقلية والجسمية، والاجتماعية، والعاطفية، ليكون مواطنًا صالحا يخدم نفسه ويخدم مجتمعه ويؤكد المختصون فى التربية وعلم النفس بأن الهدف لم يعد مجرد توصيل المعلومات للطالب بل أصبح الاهتمام ينصب على نمو الطالب وتكامل شخصيته من مختلف جوانبها وأصبح هدف التعليم زيادة الوعى العقلى والتشجيع على التفكير المنطقى والصحة النفسية تلعب دورًا مهمًا فى التربية والتعليم وأصبح علم الصحة النفسية أقرب العلوم السلوكية لحياة الفرد فهو يتكفل بجانبه الوقائى بتقديم عدد من أساليب الرعاية الصحية العقلية من أجل مساعدة الفرد فى مواجهة مشاكله لتوافق بصورة إيجابية فى مختلف نواحى الحياة. (عبد العزيز، ٢٠٠١: ٣٩)

ومنذ أن طور (ألبرت أليس) نظريته "العلاج العقلى العاطفى" توالت الأبحاث والدراسات التى تناولت الأفكار اللاعقلانية وتعتمد النظرية على أساس أن الأحداث الإنسانية تنتج عن عوامل خارجة عن إرادة الإنسان ولكن لدى الإنسان القدرة على اتخاذ الإجراءات الى من شأنها أن تعدل وتضبط سلوكه وحياته المستقبلية. (العزه، عبد الهادى، ١٩٩٩: ١٣٧)

ويرى إليس "Ellis" أن التفكير اللاعقلانى يتخذ شكل التشويه المعرفى أوالإدراك المشوه، واللاواقعى للذات وللأحداث السلبية التى يتعرض لها الفرد وأن النزعة للاتجاه العقلانى تظهر بوضوح فى الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذى يحمل أفكارًا لاعقلانية، وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية. (Maddim 1996: 171 – 172)

ويشير إليس "Ellis" إلى أن الأفكار العقلانية (Irrational Beliefs) هى تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر فى لغة مطلقة وأن التفكير اللاعقلانى يظهر فى جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (need) وأفعال الوجوب (Must Ought to, Have to) حيث تمثل

مطالبًا ملحًا ليس لها أساس تجريبى لاستخدامها، فهى غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية، وهى نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، والتى لا تساعده على تحقيق أهدافه. أما الأفكار العقلانية (Rational Beliefs) فهى تؤدى إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعده على تحقيق أهدافه، وهى تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبيًا وتحتوى على رغبات وأولويات الفرد، وهى صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقى (Albert Ellis, 1979: 5) من خلال (الصباح والحموز، ٢٠٠٧: ٢٨٥)

وفى ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات، يواجه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات زيادة وتنوعًا فى مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والضغوط النفسية مما يجعل العلماء والدارسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية اهتمامًا متزايدًا للكشف عن آثارهما الخطيرة على صحة الفرد النفسية والجسدية وعلاقتهما ببعض المتغيرات فى حياة الفرد. ويذكر سيلى (Selye) بهذا الصدد أن الضغوط من الأمور المهمة التى تؤثر فى الصحة النفسية والتى يمكن أن تؤثر سلبًا أو إيجابيًا على وظائف الإنسان بحسب طبيعة وشدة هذه الضغوط، ومن خلال متابعة البحوث التى قام بها (ستيرلى) فى هذا المجال اتضح أنه فى حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والبيئة الخارجية مع فشل التعامل معها، قد تسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبى والتعب الشديد. (جبارى، ١٩٩٨: ١٠)

- **مشكلة الدراسة** :

يمثل طلبة الجامعة ثروة وطنية فى غاية الأهمية بإعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء، فهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والجسمية والنفسية لهم، واستثمار قدراتهم حتى يسهموا فى تطور مجتمعاتهم وتنميتها. وعلى الرغم من تلك الأهمية إلا أن هناك ظروف وأحوال تدفع الطلبة فى الجامعات والمعاهد العليا إلى الاضطراب والقلق، على ذواتهم ومستقبلهم، وهذا الشكل من عدم الاستقرار يوثر فى انفعالاتهم وتصرفاتهم ولعل السبب فى زيادة حدة الاضطراب والقلق عند شخص وانخفاضه عند شخص آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده وطريقة التفكير ــ العقلانى أواللاعقلانى ــ التى يتبناها الشخص وتفسير الأحداث من حوله، حيث يرى (ألبرت إليس Albert Ellis) أن "هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يحلق بها من افتراضات تكون هى المسئولة عن معظم الاضطرابات العاطفية وذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التى تنطوى عليها الأفكار اللاعقلانية، فإنهم يميلون لكى يصبحوا مكبوتين ــ عدوانيين ــ مندافعين ــ قلقين ــ شاعرين بالذنب ــ غير فعالين ــ منطوين على أنفسهم ــ غير سعداء فإذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية فلا يستطيعون، مما يؤدى بهم إلى أن يقعوا ضحية الاضطرابات الانفعالية (Ellis, 1979) (طاهر، ١٩٩٥: ١). فتشير دراسة

(سميث، ١٩٨٢) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات عينة من طلبة الجامعة التى حصلت من خلالها إجابة الطلبة على كل اختيار هاردمان (Hardman – H.T) للأفكار اللاعقلانية واختبار باجير (Bager) لقبول الذات، من جهة أخرى مؤيدة بذلك وجود علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وسوء تكيفهم، كما قام باجير ١٩٨٤ (Bager) بدراسة عن (انخفاض تقدير الذات لدى طلبة الجامعة) توصل فيها لى أن العناصر فى تحقيق الذات ترتبط بالأفكار اللاعقلانية وتظهر عندهم على شكل توقعات مطلقة مبالغ فيها فى الفرد والآخرين وعلى شكل اعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة بالإضافة إلى مبالغات لاعقلانية سلبًا نحو الذات، وتوصل (بيومبو، ١٩٨٤) فى بحثه عن (تأثيرات الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعى والاختبارات الإدراكية فى المنافسة المنظومة) إلى أن هناك علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية وسمة القلق. (طاهر، ١٩٩٥: ٣)

ومن خلال الدراسات والأبحاث فى مجال الأفكار اللاعقلانية، وجد أن هناك انتشارًا واسعًا للأفكار اللاعقلانية التى تحدث عنها ألبرت إليس (Ellis) وذلك بين طلبة المدارس ، الجامعات فى بيئتنا العربية، الأمر الذى قد يولد لديهم العديد من الضغوط النفسية التى تربك الشخصية لدى كل واحد منهم وتعرقل نموهم من الكفاءة العلمية وهذا يؤثر على المخرجات النوعية للمؤسسات التربوية الجامعية. (الشربينى، صادق : ٢٠٠٠) (الموسوى، ٢٠٠٥، ٢٠٠٤) (الطيب، الشيخ، ٢٠٠٤)، ومن الدراسات الأجنبية فى هذا المجال دراسة Twaddle) (scott etal., 1991 & والتى أوضحت أن العلاقة بين الضبط الداخلى والأفكار اللاعقلانية علاقة عكسية وأن العلاقة بين الضبط الخارجى والأفكار اللاعقلانية علاقة طردية، كما أوضحت دراسة مورالى أن هناك علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والانفعالات المحبطة المتمثلة فى الإكتئاب والقلق والعدوان. (Ellis, 2004)

فالأفراد يطورون مشكلاتهم السلوكية والانفعالية عندما يهتمون بتفضيلاتهم البسيطة كالرغبة فى الحصول على الحب والتقبل والنجاح ويرتكبون خطأ عند التفكير فيها، وكأنها حاجات حياتية لا يستطيعون العيش بدونها، كما يميل الأفراد بشكل كبير إلى تضخيم رغباتهم وتفضيلاتهم لمعتقدات مطلقة من المطالب الملحة والأوامر والوجوبيات وما ينبغى القيام به، وما لابد منه. وهذا يعكس تفكيرًا غير عقلانى غير واقعى لديهم، ويخلق لهم المشاعر السلبية والمعتقدات اللاعقلانية التى يعيق الفرد عن تحقيق أهدافه وغاياته، وتشعره بالتعاسة بدون مبرر واقعى لهذه التعاسة (Corey, 1996)

وقد أجرى الريحانى أكثر من دراسة فى هذا المجال وقام بتطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية الذى أعده "أليس" حيث أضاف إليه فكرتين ليتناسب مع البيئة العربية. وبناءًا على ما سبق من خلال نتائج الدراسة السابقة تبين انتشار

الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعات، كما لاحظت الباحثة من خلال عملها كعضو هيئة تدريس بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة لعدة سنوات كثرة شكوى الطلاب من ضغوط الحياة، والاحباطات المتكررة التى يتعرضون لها. مما أدى ذلك إلى أن عدد ليس بالقليل من طلاب وطالبات المعهد لديهم أفكار لاعقلانية، وبدا تاثيرها واضحًا من خلال سلوكهم وتصرفاتهم، مما دفع الباحثة للتفكير فى إجراء دراسة حول هذه الظاهرة لدى طلبة المعهد، فوجودها يمكن أن يعرض الطلبة الاضطرابات النفسية التى تضر بشخصيته، وقد يكون فريسة لأفكاره اللاعقلانية لعمل سلوكيات تهدد أمن وأمان المجتمع الذى يعيش فيه.

يمكن القول بأن اهتمام الباحثين النفسيين لم يكن كافيًا، حيث أن أغلب الدراسات التى طبقت داخل المعهد كانت من منظور الخدمة الاجتماعية فهناك ندرة شديدة فى الدراسات النفسية التى أجريت على المعاهد الخاصة ـ خاصة بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة فى حدود علم الباحثة ـ تهتم بدراسة التفكير اللاعقلانى وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة وطالبات المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة وهو ما تحاول الدراسة الحالية القيام به.

ومن ثم فإن مشكلة الدراسة الحالية تتلخص فى الأسئلة الآتية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية وبين متوسط درجات كلا من (الذكور/ الإناث) معًا وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة لمقياس الأفكار العقلانى ـ اللاعقلانية لدى الذكور والإناث لعينة الدراسة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ـ العقلانى بين متوسط درجات الذكور ، ومتوسط درجات الإناث لعينة الدراسة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيًا لمقياس الضغوط النفسية، بين متوسط درجات كلا من (الذكور / الإناث) معًا وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس؟

- **أهداف الدراسة** :

- معرفة الفروق لمقياس الأفكار اللاعقلانية ـــ بين متوسط درجات (الذكور/ الإناث) معًا وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس.
- التعرف إلى العلاقة الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية بين طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية ذكور، وطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية إناث.
- معرفة الفروق لمقياس الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث.
- معرفة فروق لمقياس الضغوط النفسية بين متوسط درجات (الذكور/ الإناث) معًا وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس.

- **أهمية الدراسة** :

يمكن تناول أهمية الدراسة من خلال:

- **الأهمية النظرية** :

- تعود أهمية هذه الدراسة إلى كونها الدراسة الأولى التى تناولت الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية ـ والضغوط النفسية لدى عينة من الذكور والإناث بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة حيث أن أغلب الدراسات التى تجرى على طلاب المعهد تتم من منظور الخدمة الاجتماعية.
- كما تنبثق أهمية الدراسة من طبيعة الأفكار اللاعقلانية التى أثبتت الدراسات والأبحاث انتشارها بين طلبة المدارس والجامعات، التى تؤثر فى اتجاهات الطلبة وردود أفعالهم.

- **الأهمية التطبيقية**:

- قد يستفيد من نتائج هذه الدراسة المربون سواء كانوا آباء أو معلمين.
- قد تحقق هذه الدراسة الفائدة لطلبة الجامعات، وخاصة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة.
- قد يجد الباحثون فى مجال علم النفس والتربية وطلاب المعاهد العليا فائدة من نتائج هذه الدراسة.
- قد تفيد نتائج هذه الدراسة العاملون فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى والتربوى.
- قد تدفع نتائج هذه الدراسة مفكروا الحركات السياسية ومسئولى الدولة إلى الاهتمام بالتفكير الموضوعى، فى مواجهة الضغوط والمشاكل التى يعانى منها طلاب المعاهد والجامعات.

- **مصطلحات الدراسة** :

- **تعريف الأفكار اللاعقلانية** :

عرف بارسونز (١٩٨٠) الأفكار اللاعقلانية بأنها "المفاهيم والمعتقدات التى يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتى ترجع نشأتها إلى التعليم المبكر غير المنطقى (بالمير، ٢٠٠٧: ٧)، أما الصباح والحموز فقد عرفا الأفكار اللاعقلانية بأنها عبارة عن "مجموعة الأفكار والمعتقدات غير الموضوعية حيث تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات، وترتبط بالآخرين وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه، والتصرف بموجب ما تحمله الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم فى أقدارها المختلفة، وتتبنى الباحثة هذا التعريف. (الصباح، الحموزى، ٢٠٠٧: ٢٨٩ ـ ٢٩٠)

عرف "أليس" الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة، وغير المنطقية وغير الواقعية والتى تتسم بعدم الموضوعية والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيد من الظن

والاحتمالية، والتهويل والمبالغة، والتى لا تتفق مع امكانيات الفرد الواقعية. (Ellis, 1994: 18)

أما الأفكار العقلانية: تمثل معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات تجريبية تظهر فى لغة مطلقة، وهى أفكار صحيحة واقعية ومنطقية ويعبر عن التفكير العقلانى يحمل فيها الوجوبيات المطلقة.(Ellis, 2004)

التعريف الإجرائى: هى الدرجة التى يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس الأفكار اللاعقلانية ـ العقلانية.

- **مفهوم الضغوط النفسية**:

يشير معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسى بأن الضغوط النفسية تعنى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ككل أو على جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويها فى تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد، ولها آثارها على الجهاز البدنى والنفسى فهو مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرط الذى تتحمله مادة معينة. (عثمان، ٢٠٠١: ١٨)

وفى البيولوجيا يدل هذا على العدوان الذى يمارس على الجسم، وفى علم النفس يستخدم للتركيز على الصعوبات المتعددة التى لا يستطيع الفرد مواجهتها. (Selye, 1976: 10)

ويعرفها ميلسم (١٩٨٥) على أنها مصطلح ذو مفهوم واسع يشخص التحديات البيئية لمصادر الضغوط الخارجية التى يواجهها الفرد محاولاً التكيف معها أوالانسحاب منها. (Millsum, 1985: 19)

كما يعرفها عبد الستار إبراهيم بأنها أى تغيير داخلى أو خارجى من شأنه أن يؤدى إلى استجابة حادة ومستمرة (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٣: ١٠٨) وتشير انتصار يونس إلى أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله.

ونلاحظ أن معظم تعريفات الضغوط النفسية ركزت على العلاقة بين الفرد والبيئة، حيث إن الضغوط هى نتيجة لعمليات تقييم الفرد لمصادرة الشخصية لمواجهة مطالب البيئة، أى أن الضغوط هى نتيجة لعمليات تقييم الأحداث على أنها ضارة أو مهددة (Benjamin. L, 1995: 219)

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية بأنها: حالة من عدم التوازن الناجم من تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالتوتر والقلق والتفكير فى أحداث وخبرات تعرض لها الطالب أو الطالبة فى الماضى أو الحاضر أو يخشى حدوثها فى المستقبل. وهى الدرجة التى يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية.

- **الإطار النظرى** :

- **أولاً: وصف مفهوم الأفكار العقلانية ــ اللاعقلانية وتفسيرها:**

يُعد هذا المفهوم من المفاهيم التى أثارت جدلاً ونقاشًا موسعًا بين جمهور المفكرين، والفلاسفة، وعلماء النفس، حيث يُعد من المفاهيم التى لها عمر طويل ويعود بجذوره إلى أراء الفلاسفة فى الحضارة اليونانية القديمة، لكنه كمفهوم علمى له تاريخ قصير، إذ يُعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث السيكولوجى، وأصبح له معنى ودلالة علمية. وقد وصف إليس هذا المفهوم وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف بجلاء فى نظريته التى أسماها "نظرية العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى".

وتعتبر هذه النظرية طريقة إرشادية، تهدف إلى مساعدة الفرد فى تعديل أفكاره اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى أفكار عقلانية تحقق له مستوى مناسبًا من الصحة النفسية (Ellis, 1994)

وفى هذا السياق حدد إليس (Ellis) الأساس المعرفى للسلوك فى معادلة تدعى (ABC) ، حيث يقوم العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى على إقناع الفرد "بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (Emotional Consequence) ليست نتيجة حتمية للحدث (ACT)، بل نتاج الأفكار أو الاعتقادات الخاطئة التى يتبناها الفرد (Beliefs)".

تفسير إليس لنظريته فى الشخصية (A,B.C) : أن الحادث أو الخبرة (A) هو السبب ظاهريًا فى الانفعالات (C)، ولكن وفقا لهذه النظرية فإن نظام الأفكار أوالاعتقادات هو همزة وصل بين (A) و (C)، أى أنه المسئول عن الانفعالات وليس الحدث أو الخبرة. ويستطيع الفرد خفض اضرابه الانفعالي عن طريق توسيع النموذج (ABC) بحيث يصبح (ABCDE)، أي التخلص من النتيجة الانفعاليةٍ غير السارة، يتطلب دحض وتفنيد (D) نظام الاعتقادات اللاعقلانية وصولاً إلى الأثر المرغوب (E) من الانفعالات السارة (Crammer & Kupshik, 1993).

لقد وردت تعريفات عديدة لمفهوم الأفكار العقلانية - اللاعقلانية، هي أي شيء يعيق السعادة والبقاء للأفراد. ويشير إليس إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين، وهما: الأفكار العقلانية، والأفكار اللاعقلانية. وتتصف الأفكار العقلانية بجملة من الخصائص، من بينها، أنها: أفكار منطقية، وحياتية أي متسقة مع الواقع، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي والتحرر من الاضطرابات الانفاعلية، وتؤدي بالفرد إلى الإبداع والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كما أنها ليست أفكارًا مطلقة، فضلا عن أنها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة، ويصبح تحقيق الأهداف أسهل منالا. أما النسق الثاني من الاعتقادات، فهو على النقيض في خصائصه من النسق الأول، حيث إن

الأفكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية، والسبب في معظم الأحيان مرتبط بالضغوط لدى الفرد، كما أنها تسيطر على تفكيره وتوجه سلوكه، فضلا عن أنها أفكار غير واقعية، وغير منطقية، وغير إمبريقية وغير مرنة، ودوغماتية في طبيعتها، ومطلقة، وغير ملائمة، وتؤدي إلى نتائج انفاعلية غير سارة، ويعبر عنها الفرد لفظيًا فى شكل الينبغيات، والوجوبيات (Shoulds, Musts)، مثل (يجب أن، ينبغى أن، من الضرورى أن ...)، وتؤدى إلى هزيمة الذات، وغالبًا ما تكون نتاج الخصائص الفطرية وعملية التعلم. (Ellis, A, 2004: 125)

هذا ويشير باترسون (Patterson) إلى أن نظرية إليس تعتمد على مجموعة من الافتراضات وهى:

- العقلانية ـ اللاعقلانية لها أساس فطرى، أى أن الفرد يُولد لديه استعداد لأن يكون عقلانيًا ممثلا لذاته، أو عقلانيًا فى سلوكه وهازمًا لذاته. فالفرد عندما يفكر ويسلك بطريقة عقلانية، فإنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة واالكفاءة.
- وجود علاقة تكاملية بين الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك، ولكى نفهم السلوك الهادم للذات، يتطلب فهم كيفية إدراك الفرد وتفكيره، وانفعاله وسلوكه، فالاضطرابات النفسية ما هى إلا نتاج التفكير اللاعقلانى.
- التفكير اللاعقلانى من حيث المنشأ يعود بجذوره إلى التعلم المبكر غير المنطقى، والذى يكتسبه الفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.
- الإنسان هو كائن عاقل، ومدرك، ومفكر، ومنفعل، وناطق. فالتفكير واللغة متلازمان، حيث يتم التفكير من خلال استخدام الرموز اللفظية، وطالما أن التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالى، لذا يستمر الاضطراب الانفعالى لاستمرار التفكير اللاعقلانى. وهذا ما يُميز الشخص المضطرب بأنه يحتفظ بسلوكه غير المنطقى بسبب الحديث الداخلى أو الذاتى الذى يكون عادة من تفكير لاعقلانى.
- استمرار الاضطراب الانفعالى الناتج عن الألفاظ الذاتية لا تنفرد فقط بالظروف والأحداث الخارجية فحسب، بل ويتأثر بإدراكات الفرد وتفكيره واتجاهاته نحو هذه الأحداث المسببة لهذا الاضطراب.
- ينبغى مواجهة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة للذات عن طريق لإعادة تنظيم المعتقدات والاتجاهات التى يتبناها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا وعقلانيًا (Patterson, 1980) .

وقد أورد إليس تضنيفاً للأفكار اللاعقلانية، تضمن أربعة محاور رئيسية وهى:

- طلب شىء ما غير واقعى من العالم، أو الآخرين، أو من نفسك.
- المبالغة والتهويل فى الأشياء التى تكرهها.
- عدم القدرة على تحمل الأشياء التى تكرهها.

- إدانه العالم والآخرين ونفسك (Guez & Allen, 1999)

كما أورد والين وآخرون (Wallen & Others, 1992) تصنيفاً شبيهًا لتصنيف إليس للأفكار اللاعقلانية، صنفها إلى أربعة مجالات رئيسية هى:

- المطالب الواقعية.
- المبالغة فى البغض.
- التحمل المنخفض للإحباط.
- التقدير المنخفض للعالم وللذات.

اما برنارد وكرونان (Bernard & Cronan, 1999) فقد صنفا الأفكار اللاعقلانية إلى أربعة مجالات رئيسية هى:

- تحقير الذات.
- عدم التسامح تجاه القوانين المحبطة.
- عدم التسامح مع إحباطات العمل
- المطالبة بالعدالة.

وتفيد الأفكار اللاعقلانية فى تفسير اضطرابات الشخصية، وبهذا الصدد يقول إليس: أنك أسير تجاربك الماضية، وتستطيع هنا، والآن أن تغير ما تفكر به، ولهذا فإن ما تشعر به أنت هو ما تفكر به (Ellis, 1994) حيث كان متأثرًا بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام فى إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذى يصيب الجسم.

- **الضغوط النفسية** :

نتيجة للتطورات التى طرأت على الحياة فى شتى المجالات الاجتماعية والثقافية، والتكنولوجية، والتى أدت فى مجملها إلى تعقد الحياة، فقد اصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التى تتصدر مشكلات هذا العصر، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن اسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعلات لفرد مع البيئة، وعند تناول مفهوم الضغوط نجد أن هناك تباين بين العديد من الباحثين فى تناولهم للمفهوم قد يرجع إلى تباين الاتجاهات النظرية التى يتبناها كل باحث، كما أن هناك من تحدث عن المفهوم فى ضوء مصادر الضغوط مثل: (الخطيب وآخرون، ٢٠٠٢: ٥٦؛ بيومى ٢٠٠٣: ٢٢؛ عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥؛ عبد المعطى، ٢٠٠٦: ٢٣)، وهناك من تحدث عن المفهوم فى ضوء استجابة الفرد لهذه المثيرات مثل: (عثمان، ٢٠٠١: ٩٦ تفاحة وحسيب، ٢٠٠٢: ٢٢٦؛ إبراهيم وإبراهيم، ٢٠٠٣: ٤٩٤)، وهناك من جمع بين الجانبين مثل: (بسيونى، ٢٠٠٤: ٢٥١ ؛ عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥ ؛ العنزى، ٢٠٠٥ ٢٢)، فهناك شبه اتفاق بين الباحثين على أنها مجموعة من العوامل والمثيرات

الداخلية والخارجية التى تتسم بالدنمونية، تؤدى إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن ردود أفعال من شأنها الإقلال من الشعور بهذه الضغوط، مما ينعكس سلبيًا على قدرته التوافقية.

كما أشارت دراسات كل من: (صقر، ٢٠٠١ ؛ ٢٠٠٣ ؛ Coffiman Donna et al ، ٢٠٠٣ ؛ Ben – Ezara ، ٢٠٠٤ ؛ Chang, Edward ؛ دخان، ٢٠٠٦ ؛ Denizl, 2006 عبد الخالق، الديب، ٢٠٠٧ ؛ علوان، ٢٠٠٨) التى تناولت الضغوط النفسية وتأثيراتها على الفرد فى تدنى مستوى الرضا عن الحياة وشعوره بالقلق والتوتر والغضب، وعلى الرغم من تعدد وتنوع مسارات حركة البحث العلمى فى مجال الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، فإن الدراسات والبحوث العربية والأجنبية فى هذا المجال لا تتناسب مع اتساع هذه الظاهرة النفسية على نطاق الشباب الجامعى.

فالضغوط النفسية هى مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة كما أشار كل من: (عسكر: 2000، جون بي: 2004، آل، المطيري: 2010) والتي يتعرض لها الفرد في حياته تعمل على ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة في الموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية (تؤدي إلى فقدان قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة، ويفقده الأمل في المستقبل مما ينعكس على زيادة معدل الأخطاء، وعدم القدرة على اختبار الواقع، نقص الموضوعية واضطراب أنماط التفكير وعدم القدرة على حل المشكلات، كما تؤثر الضغوط على الجوانب السلوكية للفرد فتزيد مشكلات الكلام، نقص الحماس، انخفاض مستوى الطاقة، اضطراب عادات النوم، الشك وعدم الاطمئنان للأقارب والأصدقاء، تجاهل المعلومات الجديدة وعدم الثقة غير المبررة بالآخرين، اضرابات فسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

وهناك العديد من العوامل الداخلية (النفسية والشخصية) المرتبطة بدرجة الإحساس بالضغوط النفسية ومن أبرزها:

- **الإدراك والتفسير المعرفي:** يختلف مفهوم الضغط من شخص لآخر كما أشار كل من: (عسكر، 2003: 36، عبد المعطي، 2006: 56، المطيري، 2010: 48) لأنه يعتمد على الإدراك المعرفي للموقف من قبل الفرد، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر بالتفسيرات الذاتية للأشخاص، وهو ما يحدد التأثير النفسي لهذه الأحداث عندهم، ومهاراتهم لإدارة الضغوط والتعامل معها ووجهة نظرهم نحو العالم.
- **عوامل شخصية:** وهي التي تعمل كمصادر مقاومة أثناء الفترات الضاغطة كما أوضح كل من: (عسكر، 2000: 132، عثمان، 2001، عبد الله، 2004 120، عواد، 2005: 45، عبد المعطي، 2006: 60) مثل: كفاءة الذات في التعامل مع المواقف الضاغطة غير المتنبأ بها، والصلابة النفسية وقوة

الاحتمال للتغلب على المواقف الضاغطة نتيجة شعور الفرد بالقدرة على التحكم بالأحداث المحيطة.

كما أن هناك من العوامل الخارجية المرتبطة بالإحساس بالضغوط النفسية من أبرزها:

- **أحداث الحياة الصعبة:** فأى حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدرًا للضغط ومن هذه الأحداث: الضغوط فى بيئة العمل الضغط القائم على أداء المهمة، الضغط القائم على الدور كما أشار كل من: (تفاحة وحسيب، ٢٠٠٢: ٢٢٦ ؛ عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥ ؛ عبد المعطى، ٢٠٠٦ ٤١)
- **العلاقات الاجتماعية:** فأى خلل فى هذه العلاقات أو الفشل فى مقابلة المتطلبات الاجتماعية يعرض الشخص لنتائج مؤلمة وغير سارة مثل: الخلافات الأسرية، حدوث الطلاق، حالات الوفاة، المضايقات اليومية سواء فى مجال العمل أو المنزل كما أوضح كل من: (تفاحة وحسيب، ٢٠٠٢: ٢٦٦ إبراهيم وإبراهيم، ٢٠٠٣: ٥٠١ ؛ بيومى، ٢٠٠٣: ٢٤ ؛ عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥ ؛ عبد المعطى، ٢٠٠٦: ٤٠).
- **المتطلبات المادية:** حيث أنها تعد متطلبًا أساسيًا يسعى الفرد إلى توفيرها بشكل جيد، فالحرمان المادى أو الخسارة المادية هى أحد مصادر الضغوط الخارجية.

ومن منطلق الاهتمام بالصحة البدنية والنفسية للفرد تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط، ليس فقط من أجل المواجهة الايجابية، بل من أجل التعامل الناجح إلى درجة التحكم الذى يحمل فى طياته بعدًا زمنيًا أطول ونتائج أكثر دوامًا من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد.

وقد أشار الباحثون على مختلف اتجاهاتهم إلى الآثار السلبية للضغوط النفسية والتى تشمل جوانب تمتد من كيان الفرد نفسه بما تفرضه من آثار سلبية فسيولوجية ونفسية إلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، وتظهر هذه الآثار فى استجابات مختلفة يترتب عليها آثار سلبية مدمرة أحيانًا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم كما أشار كل من: (الخفش، ٢٠٠١: ٦ ؛ بيومى، ٢٠٠٣: ٢٢ عبد الله، ٢٠٠٤: ١١٥ ؛ تفاحة وحسيب، ٢٠٠٢: ٢٦٧ ؛ إبراهيم وإبراهيم، ٢٠٠٣ ٥٠٧)، وفيما يلى تصنيف للآثار الناجمة عن الضغط النفسى:

- **الآثار الفسيولوجية:** تشمل فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الجهاز الهضمى، اضطراب عملية الهضم، زيادة الأدرينالين بالدم، اضطراب الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، زيادة الكولسترول.
- **الآثار النفسية:** تشمل التعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل للعمل، الاكتئاب انخفاض تقدير الذات.
- **الآثار الاجتماعية:** تشمل إنهاء العلاقات، العامة، الانسحاب، انعدام القدرة على تحمل المسولية، الفشل فى أداء الواجبات اليومية المعتادة.

- **الآثار السلوكية:** تشمل الارتجاف، زيادة التقلصات العضلية، اللعثمة فى الكلام، التغير فى تعبيرات الوجه، اضطرابات عادات النوم، النسيان الإهمال، عدم تحمل المسئولية، إلقاء اللوم على الآخرين.
- **الآثار المعرفية:** تشمل اضطرابًا وتدهورًا فى التركيز والانتباه والذاكرة وصعوبة فى التنبؤ بالأحداث المستقبلية، سوء التنظيم والتخطيط، تداخل الأفكار.

- **دراسات سابقة** :

قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة إلى قسمين القسم الأول: يتعلق بالأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية ، والقسم الآخر تيعلق بالضغوط النفسية وفيما يلى:

- **القسم الأول: يتناول التفكير العقلانى – واللاعقلانى وبعض المتغيرات** :

دراسة سارة مؤيد (٢٠١٥): هدفت إلى التعرف على مستوى ودلالة الفروق فى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة صلاح الدين ـ أربيل حسب متغير الجنس (الذكور/ الإناث) متغير الإختصاص (العلمى / الإنسانى)، تم اختيار (٦٠٨) طالبًا وطالبة كعينة البحث من المرحلة الثالثة فى جامعة صلاح الدين من الذكور والإناث من الأقسام الإنسانية والعلمية فى الكليات النهارية للعام الدراسى (٢٠١٣ ــ ٢٠١٤). اعتمدت على مقياس (ملا طاهر، ١٩٩٥) للأفكار اللاعقلانية والمطور للبيئة الكوردية من قبل (البرواري، ٢٠٠٨)، أظهرت النتائج أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة صلاح الدين مرتفعة، وأن طلبة جامعة من الإناث والاختصاصات الإنسانية لديهم مستوى أكبر من الأفكار اللاعقلانية مقارنة بالذكور والاختصاصات العلمية الأخرى.

دراسة رانيا (٢٠١٣): هدفت الدراسة لبناء برنامج إرشادى جمعى لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك استنادًا على فنيات العلاج العقلانى الانفعالى. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبى على عينة بلغت (٣٠) طالبة من جامعة تبوك قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ــ تراوحت أعمارهن بين (١٨ ــ ٢١) سنة، طبق عليهن مقياس الحياة الضاغطة، مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، البرنامج الإرشادى إعداد / الباحثة، وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادى الذى اعتمد على فنيات العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، كما امتد أثر البرنامج لبعد تطبيقه بشهرين حيث لم توجد فروق دالة إحصائيًا بين التطبيق البعدى والتطبيق التتبعى.

دراسة مجلى (٢٠١١): استهدفت الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده

وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة. توصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وانتشار الأفكار اللاعقلانية، كما توجد فروق دالة فى الضغوط النفسية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

دراسة سلطان العويضه (٢٠٠٨): هدفت الدراسة التعرف إلى كل من نسبة انتشار الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بينهم لدى عينة متاحة من طلبة جامعة عمان الأهلية، بلغت (١٨١) طالبًا وطالبة، المسجلين فى الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعى ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨. وللكشف عن الأفكار العقلانية – اللاعقلانية، تم استخدام مقياس الأفكار العقلانية – اللاعقلانية الذى قام بتعريبه وتقنينه للبيئة الأردنية (الريحانى، ١٩٨٥)، وأما للكشف عن مستويات الصحة النفسية، فقد تم اعتماد مقياس غولدبيرغ وويليام فى الصحة العامة (Goldberg & William, 1990) واستخدمته (الجعافرة، ٢٠٠٣)، أسفرت نتائج الدراسة وجود ارتفاع فى مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة، بلغ أعلى من (٥) درجات. وللكشف عن مستويات الصحة النفسية، أشارت النتائج إلى سيادة المستوى المتوسط من الصحة النفسية، بلغ (٨١,٢٪) كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا فى جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، باستثناء الفكرة اللاعقلانية الخامسة، تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث.

دراسة العلى، بك (٢٠٠٤): هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسى والاجتماعى العلاقة بينهما لدى طلبة جامعة الموصل، وفقا للمتغيرات الجنس والصف والتخصص الدراسى، واستخدمت مقياس (الريحانى، ١٩٨٥) لقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس (جابر، ١٩٩٥) لقياس التوافق النفسى والاجتماعى، وتكونت العينة من (٥١٧) طالبًا وطالبة من الكليات جامعة الموصل. وأظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة الموصل منتشرة بينهم، وإن مستوى التوافق النفسى والاجتماعى مرتفع ووجود علاقة سلبية بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسى والاجتماعى بشكل عام.

دراسة حسن، الجمال (٢٠٠٣): والتى هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف بإختلاف الجنس أم لا كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين طبيعة الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة بـ (الاكتئاب) سمة القلق، قلق الاختبار، والاغتراب وهل يمكن التنبؤ بحدوث الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) طالبًا وطالبة، وتم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية للريحانى ١٩٨٥م، ومقياس سمة القلق الذى أعده للبيئة

العربية العربية البحرى ١٩٨٤ ، مقياس قلق الاختبار الذى أعده للبيئة العربية الزهار وهو سيفر ١٩٨٥ ومقياس الاغتراب الذى أعده للبيئة العربية الاضطرابات عند الريحانى ١٩٨٥ ومقياس للاكتئاب الذى أعده للبيئة العربية غريب ١٩٨٥ ومقياس سمة القلق الذى أعده للبيئة العربية الزهار وهو سيفر ١٩٨٥ ومقياس الاغتراب الذى أعده للبية العربية أمير وحسن سنة ١٩٨٩ ثم توصلت النتائج إلى: أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة بنسبة تتراوح بين ١٠,٢٩٪ فى حدها الأدنى بين ٤٨,٥٪ فى حدها الأعلى وأن الذكور أكثر من الإناث فى فكرة واحدة من الأفكار اللاعقلانية بينما الإناث أكثر من الذكور فى فكرتين من الأفكار اللاعقلانية.

دراسة ملا طاهر (١٩٩٥) "الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية وتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية لذى أعدته الباحثة وأعدت أيضًا مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائى (T – test) ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل التباين المشترك وتحليل الأنحدار المتعدد، وأشارت نتائج البحث إلى أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين طلبة الجامعة وأن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وهى علاقة ايجابية، كذلك وجود علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (ملا طاهر، ١٩٩٥: ١١ ـ ٧٩)

دراسة الريحانى (١٩٨٧) "الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته بالجنس والتخصص" هدفت الدراسة التعرف إلى مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية، وأثر عاملى الجنس والتخصص فيها، لدى عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس فى الجامعة الأردنية. وأسفرت النتائج عن انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة بنسب تراوحت بيين (٥٪ فى حدها الأدنى و (٤٠٪) فى حدها الأعلى، وقد تميز الطلبة الذكور عن الطلبة الإناث فى ست من الأفكار اللاعقلانية، ووجود فروق دالة إحصائيًا لعاملى الجنس والتخصص فى الأفكار اللاعقلانية.

- **القسم الثانى: دراسات تناولت الضغوط النفسية مع بعض المتغيرات:**

دراسة عبد الله، رمضان (٢٠١٥): هدفت الدراسة الحالية إلى إلقاء الضوء على مفهوم الضغط الذهنى لدى طلاب الجامعة والتعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، بالإضافة إلى بحث العلاقة بين الضغط النفسى وأبعاد التوافق النفسى، وقد تكونت العينة للدراسة من (٢٣٦) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية ببنها. طبق عليهم

مقياس الضغط النفسى اعداد أبو سريع (١٩٩٣)، وكذلك مقياس التوافق النفسى إعداد هيو. م. بل لقياس التوافق لدى طلاب المدارس الثانوية والجامعات، وترجمة إلى العربية محمد عثمان نجاتى (١٩٦٠) وقد أوضحت النتائج ما يلى: أن ٨٠,٥٪ من طلاب عينة الدراسة يقعون فى فئة الضغط النفسى المعتدل، وفى المقابل يوجد ١٨,٦٪ من الطلاب يعانون من الضغط النفسى الحاد وهى نسبة مرتفعة.

دراسة عادل تنهيد (٢٠١١): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسى ومصادها لدى طلبة كلية التربية فى جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. فضلاً عن علاقته بعض المتغيرات على الضغط النفسى لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى وبلغت عينة الدراسة (٨٤٣) طالبًا وطالبة وهى تمثل حوالى (١٧٪) من مجتمع الدراسة البالغ (٥٧٢) طالبًا وطالبة من جميع الأقسام. وقد استخدمت الباحثة مقياسيين الأول لقياس الضغط النفسى المعد مسبقا والثانى لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذى أعدته الباحثة. وتوصللت الدراسة إن مستوى الضغط النفسى لدى الطلبة كان (٧٩,٨٥) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضى البالغ ٠١٢٠) وإن معدل الصلابة النفسية لديهم (٨١,٤١). وهى نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضى.

دراسة أمل، رجاء (٢٠٠٩): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعى. وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى الأساليب تعزى إلى المتغيرات التالية: الجنس (ذكور / إناث) التخصص (العلمى فى الكلية، تربية، علوم. تكونت العينة من من (٢١٢) طالبًا وطالبة. جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد استخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذى طوره موس (Moss, 1988) نموذج الراشدين. وتوصلت الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فى استخدام أسلوب حل المشكلات. وأسلوب البحث عن المكافآت. وجود فروق دالة بين الذكور فى كلية التربية والذكور فى كلية العلوم فى استخدام أسلوب البحث عن المكافآت والفروق لصالح ذكور التربية.

دراسة هورى (Hori) (٢٠٠٧): فى اليابان بعنوان: (برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة) هدفت الدراسة إلى اختيار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة بما يتصل بمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات، وأسلوب تجنب الاقتران ــ السيطرة الذاتية ــ معرفة الضغط ــ استجابات الضغط فى الاختبارات التى تمت فى الاختبارات اللاحقة. تكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبًا من جامعة هيروشيما فى اليابان. أدوات الدراسة:

استخدم برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة. توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الايجابية لمعرفة الضغط ــ القدرة على حل المشكلات واستجابات الضغط فى الاختبارات التى تمت فيما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل فى الاختبارات اللاحقة.

دراسة الحجار، دفان (٢٠٠٥): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسى ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلاً عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسى لدى طلبة الجامعة. استخدم الباحثان المنهج الوصفى بلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبًا وطالبة وهى تمثل حوالى (٤٪) مجتمع الدراسة البالغ (١٥٤٤١) طالبًا وطالبة وقد استخدم الباحثان استبانة الضغط النفسى وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسى لدى الطلبة كان (٦٢,٠٥٪) كما بينت الدراسة وجود فروق ذى دلالة إحصائية بين الطلبة فى مستوى الضغط النفسى تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أى أن مستوى الضغط النفسى لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذى دلالة إحصائية بين الطلبة فى مستوى الضغط النفسى عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعى لصالح المستوى الرابع.

دراسة الضريبى (٢٠٠٤): هدفت إلى تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار فى اليمن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد تكونت العينة من ٧٣٣ طالبًا وطالبة، وتوصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعًا لمواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة هو أسلوب الهروب والتجنب، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير لكل من المتغيرات التالية: الجنس، المستوى الدراسى التخصص وأساليب مواجهة الضغوط لديهم.

- **تعقيب على الدراسات السابقة** :

ونستخلص مما سبق من عرض نتائج الدراسات السابقة، وما هدفت إليه أن هناك العديد من الأفكار اللاعقلانية التى توصلت إليها نتائج هذه الدراسات السابقة بين طلبة الجامعات، وتأثير بعض المتغيرات على هذه الأفكار، كما أن الدراسة الحالية تتشابه مع بعض الدراسات فى اهتماماتها، إلا أنها تتباين معها فيما يتعلق بالأداة المستخدمة، وطبيعة أفراد العينة حيث لم تجرى بحوث نفسية على طلبة وطالبات الخدمة الاجتماعية، ذلك أن الوضع الراهن يستلزم إجراء المزيد من الدراسات التى تركز بصفة عامة أساسية على الأفكار اللاعقلانية سواء للذكور والإناث وخاصة فى هذا العصر الذى أصبحت فيه الضغوط النفسية حقيقية حياتيه نعيشها كل يوم، وذلك نتيجة للمتغيرات السريعة والمتلاحقة زيادة وتنوعًا وتعقيدًا فى جميع مناحى الحياة. حيث أظهرت نتائج الدراسات السابقة انتشارًا الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بين طلبة الجامعات بنسب متباينة ... وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى تصميم أداة الدراسة، واختيار العينة ، وعرض مشكلة الدراسة، ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

- **فروض الدراسة** :

- لا توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة (الذكور والإناث معًا) وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس.
- توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة طردية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة الذكور وطالبات المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة للإناث.
- لا توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة الذكور وبين متوسط درجات طالبات المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة الإناث.
- لا توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الضغوط النفسية بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة (الذكور والإناث معًا) وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس.

- **الإجراءات المنهجية للدراسة** :

- **منهج الدراسة** :

اعتمدت الدراسة فى تناولها للموضوع على المنهج الوصفى الارتباطى للكشف عن طبيعة علاقة كل من الأفكار اللاعقلانية ـ العقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة وكذلك الفروق بين الجنسين (ذكور / إناث) فى درجة الاستجابة لهذين المقياسيين والدلالة الإحصائية.

- **مجتمع البحث** :

يتكون مجتمع البحث من طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة.

جدول (١) يبين (إطار المعاينة) توزيع عدد ونسب طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة لعام (٢٠١٦/٢٠١٥)

النوع / الفرقة	ذكور		إناث		الإجمالى	
	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
الاولى	٨٦٤	٦,٩٢	٧٧٦	٦,٢٣	١٦٤٠	١٣,١٤
الثانية	١٤٤٧	١١,٥٩	١٩٨١	١٥,٨٨	٣٤٢٨	٢٧,٤٧
الثالثة	١٤٤٦	١١,٥٩	١٩٧٦	١٥,٨٤	٣٤٢٢	٢٤,٤٢
الرابعة	١٨٥٣	١٤,٨٥	٢١٣٣	١٧,٠٩	٣٩٨٦	٣١,٩٤
الاجمالى	٥٦١٠	٤٤,٩٦	٦٨٦٦	٥٥,٠٤	١٢٤٧٦	٪١٠٠

المصدر: شئون الطلبة / سجلات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة توزيع عدد ونسب طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة (٢٠١٥ ـ ٢٠١٦) حسب الفرقة الدراسية الأربعة وكذلك الجنس ويعد ذلك بمثابة المجتمع الأصلى الذى سحبت من العينة الخاصة بالدراسة الحالية للباحثة.

- **عينة البحث** :

جدول (٢)يبين توزيع عدد وسب طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة لعينة البحث حسب الفرقة الدراسية والجنس

النوع / الفرقة	ذكور		إناث		الإجمالى	
	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
الاولى	٤٣	٦.٩١	٣٨	٦.١١	٨١	١٣.٢
الثانية	٧٢	١١.٥٧	٩٩	١٥.٨٤	١٧١	٢٧.٤٩
الثالثة	٧٢	١١.٥٧	٩٩	١٥.٨٤	١٧١	٢٧.٤٩
الرابعة	٩٢	١٤.٧٩	١٠٧	١٧.٢	١٩٩	٣١.٩٩
الاجمالى	٢٧٩	٤٤.٨٥	٣٤٣	٥٥.١٤	٦٢٢	٪١٠٠

المصدر: شئون الطلبة / سجلات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

اتبعت الباحثة الخطوات التالية لاختيار العينة، أولاً: تم سحب العينة الرئيسية للبحث بطريقة عشوائية من أفراد المجتمع الأصلى وعدده (١٢٤٧٦) كما هو مبين بالجدول (٢) وتم تحديد نسبة (٥٪) من المجتمع الأصلى والذى بلغ عدد افرادها (٦٢٢) طالب وطالبة، بلغ عدد الذكور (٢٧٩) وعدد الإناث (٣٤٣) من طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية القاهرة موزعين على المستويات الأربعة.

وقد تم تطبيق استطلاعى للمقياسيين على عينة قوامها (٣٠) طالب وطالبة لمعرفة مدى تحقق كل من الصدق والثبات باستخدام (اختبار كرونباخ) وكان معمل الثبات ٠.٦ وهو معامل تحقق الثبات مرتفعة باستخدام البرنامج الإحصائى (SPSS).

- **أدوات الدراسة** :

- **مقياس الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية (اعداد ← مجلى ٢٠١١)** :

قام الباحث (مجلى) ببناء مقياس للأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة منطلقاً من نظرية إليس (Ellis) والتى أورد فيها (١١) فكرة لا عقلانية، كما أضاف الباحث الأفكار اللاعقلانية التى أضيفت فى البية العربية.

- **خطوات بناء وتصميم المقياس**:

قام الباحث بدراسة نظرية إليس (Ellis) وكيف تقيس الاضطراب النفسى وتحليل مفصل لـ (١١) فكرة اللاعقلانية والتى يعزو إليها الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

قام الباحث بالإطلاع على عدد من الدراسات التى تناولت الأفكار اللاعقلانية.

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

- الإحدى عشرة فكرة التى أوردها إليس (Ellis) فى نظريته.
- الأفكار اللاعقلانية التى أضيفت فى البيئة العربية وهى:

✓ الفكرتان اللتان أضافهما (الريحانى، ١٩٨٧) الفكرة الثانية عشرة والفكرة الثالثة عشرة فى البيئة الأردنية وهى ينبغى أن يتسم أفراد الفرد بالرسمية والجدية فى التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

✓ الفكرتان اللتان أضافهما (مزنوق، ١٩٩٦) فى البيئة المصرية وهما يجب ألا يخطط الإنسان لمستقبله لأن المستقبل غير مشجع، يجب أن يكون الفرد محبوبًا من الآخرين بمقدار حبه لهم

✓ الفكرتان اللتان أضافهما (أحمد، ٢٠٠٤) فى البيئة اليمنية وهى أؤمن بأن النجاح مفتاحه الحظ، أؤمن بأن الحظ يلعب دورًا كبيرًا فى مشكلات الناس وتعاستهم.

توصل الباحث إلى (١٦) فكرة لاعقلانية عدت مجالات للمقياس، وصاغ الباحث (٣٢) فكرة عقلانية ــ لاعقلانية (فقرات المقياس)، بحيث يميل كل مجال بعبارتين كما يوضحه الجدول (٣):

جدول (٣) يوضح مجالات مقياس الأفكار اللاعقلانية وأرقام عباراتها

م	المجال	أرقام العبارات
١	طلب الامتحان	١ ، ١٧
٢	طلب الكمال الشخصى	٢ ، ١٨
٣	لوم الآخرين	٣ ، ١٩
٤	عدم التسامح تجاه الإحباطات	٤ ، ٢٠
٥	تضخيم دور الظروف الخارجية	٥ ، ٢١
٦	توقع الكوارث	٦ ، ٢٢
٧	تجنب الصعوبات	٧ ، ٢٣
٨	الاعتمادية	٨ ، ٢٤
٩	الإحساس بالعجز تجاه الماضى	٩ ، ٢٥
١٠	الانزعاج لمشكلات الآخرين	١٠ ، ٢٦
١١	الحلول المثالية الكاملة	١١ ، ٢٧
١٢	الرسمية والجدية	١٢ ، ٢٨
١٣	تمييز الرجل	١٣ ، ٢٩
١٤	التشاؤم من المستقبل	١٤ ، ٣٠
١٥	طلب الحصول على حب الآخرين بالتكافؤ	١٥ ، ٣١
١٦	دور الحظ فى الحياة	١٦ ، ٣٢

- **الخصائص السيكومترية للمقياس فى الدراسة الحالية**:

- **صدق المحكمين**:

تم عرض فقرات المقياس على خبراء ومحكمين فى علم النفس والإرشاد النفسى والصحة النفسية، لمعرفة آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات وانتمائها للمجال، وتعريف المجالات، ومدى وضوح الفقرات، والحكم على مدى مناسبة بدائل المقياس المستخدمة، وعلى ضوء آرائهم وملاحظاتهم لم تحذف أى فقرة

أوإضافة لأن نسبة الاتفاق كانت أكثر من ٨٠٪ ، فظلت فقرات المقياس (٣٢) فقرة كما هى:

- **ثبات المقياس (Reliability):**

ولغرض الحصول على الثبات اعتمدت الباحثة على الطرق الآتية:

- **طريقة إعادة الاختبار:** طبق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالبًا وطالبة من معهد الخدمة، وبعد مرور أسبوعين أعيد على العينة نفسها، باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثانى كانت النتيجة أن معامل الثبات للمقياس بلغ (٠,٨٦) درجة، ويعد هذا الثبات مرتفع.
- **طريقة الاتساق الداخلى (ألفا كرونباخ):** بلغ معامل الثبات للمقياس بهذه الطريقة (٠,٩١) درجة، وهى قيمة تدل على ثبات المقياس. وبذلك أصبح المقياس جاهزًا للتطبيق.

عند المعالجة الإحصائية كانت الدرجات على المقياس لاستجابة (لا) ثلاث درجات ، واستجابة (أحيانًا) درجتان واستجابة (نعم) درجة واحدة للدراسة الحالية:

حددت الباحثة نسبة (٧٥٪) من جملة استجابات المقياس لتمثل ثلاثة أرباع مجتمع البحث وتعبر عن أفكار الشباب في الوسط الجامعي فهي مقبولة وكافية لانتشارها في الوسط الجامعي من وجهة نظر الباحثة، والخبراء والمتخصصين، وفي ضوء ذلك تم تحديد درجة المقياس الفرضي:

- الدرجة الكلية لكافة المحاور الستة عشر أي للعدد (٣٢) فقرة هي (٩٦ درجة) المعيار الرئيسي للحكم على درجة المقياس ككل وليست المعالجة لكل محور منفصل من المحاور. وبحساب المتوسط الحسابي المرجح المئوي كانت درجة المقياس الفرضي (٨٧.٥) درجة.
- عدد الفقرات (٢٤ فقرة) والتي مثلت النسبة (٧٥٪) لتأخذ استجابة لا، وتبقى عدد (٨) فقرات وزعت بالتساوي على استجابة كل من (أحيانًا، ونعم).
- العبارات أرقام (٢٧ ، ٢١ ، ١١) درجاتهم معكوسة، بمعنى استجابة (لا) درجة واحدة، واستجابة (نعم) ثلاث درجات، أما استجابة (أحيانًا) درجتان وهي دائمًا اجابة محايدة.
- بحساب درجة الوسط الحسابي الفرضي للمقياس والانحراف المعياري مع مراعاة الآتي:
  - ✓ الوسط الحسابي = ٢,٦٢٥ ، الانحراف المعياري = ٢٤,٦.
  - ✓ درجة المتوسط (المرجح المئوي) الفرضي لمقياس الأفكار اللاعقلانية ـ العقلاني : (٨٧.٤٥) .
  - ✓ معامل الاختلاف النسبى = ٩.٣١٧.

- **مقياس الضغوط النفسية ← اعداد عبد الهادي القحطاني (٢٠١١) :**

أعد هذا المقياس على ضوء الأدبيات والدراسات السابقة والاستعانة بالمقاييس القريبة من الموضوع، حصل الباحث على (٦٣) فقرة حسب كل مجال الضغوط

الاقتصادية (١٢) فقرة ـ مجال الضغوط الانفعالية (١٢) فقرة، مجال الضغوط الاجتماعية (١٢) فقرة، الضغوط النفسية (١٢) فقرة، والضغوط الأسرية (١٢) فقرة .

- **تحديد صلاحية الفقرات للمقياس**:

بعد أن تم إعداد الفقرات وتوزيعها حسب كل مجال عرضت على خبير لغوى لصياغتها من الناحية اللغوية، ومن ثم وزعت الفقرات المقياس على خبراء ومحكمين فى علم النفس والإرشاد النفسى والصحة النفسية، لمعرفة آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات وانتمائها للمجال، وتعريف المجالات، ومدى وضوح الفقرات، والحكم على مدى مناسبة بدائل المقياس المستخدمة، وعلى ضوء آرائهم وملاحظاتهم تم حذف الفقرات التى حصلت على نسبة اتفاق أقل من ٨٠٪ فحذفت (٣) فقرات من المقياس وهى الفقرة (١٠ ــ ١١) من مجال الضغوط الأسرية، والفقرة (٤) من مجال الضغوط ، ولهذا أصبح المقياس يتكون من (٦٠) فقرة، بعد أن حصلت على نسبة اتفاق (٨٠٪) وأكثر من آراء الخبراء باستخدام معادلة كوبر (Cooper) واستبعدت الفقرات التى حصلت على نسبة اتفاق ما دون (٨٠٪) (Cooper, 1979, 49). بعد أن تم صياغة عبارات المقياسين بصورتهما الأولية قام الباحث بإعداد تعليمات المقياسين وبدائلهما للتحقق من مدى فهم الطلبة للفقرات ووضوح التعليمات والزمن المستغرق فى الاجابة طبق على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالبًا وطالبة من كلية التربية صعده ـ جامعة عمران، تم اختيارهم بالطريقة العشوائيةٍ، وقد تبين أن فقرات المقياسيين واضحة ومفهومة إذ كان الاستفسار عنها قليلا لا يستحق ذكره. أما بالنسبة للوقت كان (٣٥) دقيقة تقريبًا حُسب عن طريق استخدام الوسط الحسابى للوقت. وفى النهاية وصل عدد فقرات المقياس (٦٠) فقرة.

- **الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية للدراسة الحالية**:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق البناء لمقياس الضغوط النفسية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية، والبالغ عددها (٣٠) طالب وطالبة من المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، تم حساب مؤشرات صدق البناء من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور المقياس الخمسة، وكانت جميعها دالة مستوى دلاله (٠,٠٥) والآخر عند مستوى دلالة (٠,٠١) ثم قامت بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين مكونات المقياس (للمحاور الخمسة) وبين الدرجة الكلية للمقياس، وذلك لاستجابات العينة الاستطلاعية وكانت درجات الارتباط للمحاور الخمسة على التوالى الدراسية، الانفعالية الأسرية، الاقتصادية، الاجتماعية (٠,٤٩ ، ٠,٥٩ ، ٠,٧٦ ، ٠,٨٠ ، ٠,٥٦) وتبين من ذلك أن جميع مكونات مقياس الضغوط النفسية ذات مؤشرات صدق بناء دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب ثبات الاستقرار (ثبات إعادة التطبيق) لمقياس الضغوط النفسية فقد قامت الباحثة بالتحقق من ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس

على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة بعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول ثم قام بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين التطبيقين. وكانت قيم الثبات على التوالى الضغوط الدراسية، الانفعالية، الأسرية الاقتصادية، الاجتماعية، الكلية (٠,٨٦، ٠,٨٢، ٠,٨٨، ٠,٩١، ٠,٩٥) والكلية ٠,٨٦ وهى جميعها ذات مؤشرات ثبات استقرار دالة إحصائيًا ، فقد كانت معاملات ارتباط المحاور مع بعضها بين فترتين التطبيق دالة إحصائيًا عند (∝ = ٠,٠١).

أما ثبات الاتساق الداخلى (التجانس) لمقياس الضغوط النفسية فقد استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة، أن قيم ثبات الاتساق الداخلى لمقياس الضغوط النفسية كانت لمقياس الكلى (٠,٩٠) وللمحور الأول الضغوط النفسية الدراسية (٠,٨٦)، وللمحور الثانى الضغوط النفسية الانفعالية (٠,٨٧)، وللمحور الثالث الضغوط النفسية الأسرية (٠,٩١) وللمحور الرابع الضغوط النفسية الاقتصادية (٠,٧٩) وللمحور الخامس الضغوط النفسية الاجتماعية (٠,٨٣) وهى مقبولة إحصائيًا.

أما ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية فقد استخدمت الباحثة معامل سبيرمان بروان من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة يتبين أن قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية كانت للمقياس الكلى (٠,٨٨) وللمحور الأول الضغوط النفسية الدراسية (٠,٨٣) وللمحور الثانى الضغوط النفسية الانفعالية (٠,٨٥) وللمحور الثالث الضغوط النفسية الأسرية (٠,٨٨) وللمحور الرابع الضغوط النفسية الاقتصادية (٠,٨٠) وللمحور الخامس الضغوط النفسية الاجتماعية (٠,٨١) وهى مقبولة إحصائيًا.

وبعد التحقق من صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية تكون المقياس من (٦٠) عبارة موزعة على خمسة محاور رئيسية هى:

- الضغوط النفسية الدراسية (الجامعية) (١٢) عبارة.
- الضغوط النفسية الانفعالية (١٢) عبارة.
- الضغوط النفسية الأسرية (١٢) عبارة.
- الضغوط النفسية الاقتصادية (١٢) عبارة.
- الضغوط النفسية الاجتماعية (١٢) عبارة.

- **تصحيح مقياس الضغوط النفسية**:

اعتمدت الدراسة على تدرج ليكرت الثلاثى لاستجابات العينة على مقياس الضغوط النفسية، وعند التصحيح تم إعطاء الاستجابة أوافق بدرجة قليلة درجة واحدة، والاستجابة أوافق بدرجة متوسطة (درجتين)، والاستجابة أوافق بدرجة كبيرة ثلاث درجات، وتشير الدرجة العالية إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى الطلبة.

- **الاجابة على فروض الدراسة** :

- **الاجابة على الفرض الأول**:

لا توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة (الذكور والإناث معًا) وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس.

جدول (٤) يبين استجابة طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية (ذكور ـ إناث) على مقياس الأفكار اللاعقلانية (ن = ٦٢٢)

الاستجابة / المتغير	نعم		أحيانًا		لا		درجة المقياس
	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
الدرجة الفرضية للمقياس (عند ٧٥٪)	٧٧	١٢,٥	٤٤	١٢,٥	٤٦٧	٧٥٪	٨٧,٤٥
درجة استجابات الطلبة	٦٥	١٠,١٤	٦٥	١٠,١٤	٤٩٢	٧٩٪	٨٩,٥

اشارت بيانات الجدول إلى أن نسبة استجابة طلبة المعهد العالى على مقياس الأفكار اللاعقلانية كانت (٧٩٪) وهى أعلى من النسبة التى افترضتها الباحثة كما ترجع الباحثة ذلك إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنمو وتتسارع بمعدلات كبيرة ويتسع انتشارها بين الوسط الجامعى، حيث يرتبط ذلك بالقلق على حياتهم المستقبلية.

جدول (٥) يبين وجود فروق دالة إحصائية للمتوسط الفرضى لدرجات مقياس الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية ومتوسط درجات لطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

الاحصاء / المتغير	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الاختلاف النسبى	درجة المقياس	اختبار (ف) التباين	قيمة (ت)	الدلالة ٠,٠٥
المقياس الفرضى (عند ٧٥٪)	٢,٦٢٥	٢٤,٦٠	٩,٣٧١	٨٧,٤٥	١	٠,٠٦٩	❖

أشارت بيانات الجدول إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند درجة معنوية (٠,٥) بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية والمتوسط الفرضى لدرجات المقياس لصالح طلبة المعهد، حيث أن المتوسط الحسابى للطلبة أكبر من المتوسط الحسابى الفرضى، كما أشار الجدول إلى وجود انحراف معيارى (متقارب) بين الفرضى والطلبة، أما عن التجانس أى التباين الذى أكد على عدم وجود تشتت ووجود تجانس بين العينتين الفرضى والطلة، مما يعنى أن لدى الطلبة أفكارًا لاعقلانية – عقلانية تتضح فى تصرفاتهم وسلوكياتهم بينهم وبين بعضهم البعض من ناحية، وبينهم وبين أعضاء المجتمع من ناحية أخرى.

أن الشباب فى المرحلة الجامعية يعتبر من أكثر الفئات عرضة لتبنى أفكارًا غير عقلانية وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التى يمرون بها من حيث الانفتاح الأكثر على العالم الخارجى، واكتساب العديد من الأفكار التى قد تكون غير منطقية ولاعقلانية إلى جانب تعرضهم لأحداث الحياة التى قد يقفوا عاجزين

أمام ضغوطها، وتقودهم أفكارهم غير العقلانية إلى زيادة تأثير هذه الضغوط والتى تؤدى إلى ترسيخ هذه الأفكار. (العنترى، ٢٠١٠)... وفى ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات يواجه طلبة المعهد زيادة وتنوعًا فى مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والضغوط النفسية والمتمثلة بشكل أساسى فى واقع الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية. وهذا يثبت أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين أفراد عينة الدراسة، مما يعطى مؤشرًا أن الأفكار اللاعقلانية موجودة بين مجتمع الدراسة، وهم طلبة وطالبات المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، ونلاحظ اتفاق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الريحانى (١٩٨٧)، طاهر (١٩٩١)، مرزوق (١٩٩٦) رتيب (٢٠٠١)، حسن الجمالى (٢٠٠٣).

- **الاجابة على الفرض الثانى**:

توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة طردية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة الذكور، وطالبات المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة للإناث.

جدول (٦) يبين استجابة طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية (ذكور / إناث)على مقايس الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية

الاستجابة / المتغير	نعم		أحيانًا		لا		درجة المقياس	
	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
ذكور	١٦	٥,٧	٤٨	٢٧,٢	٢١٥	٧٧	٢٧٩	٤٤,٨٥
اناث	١١	٣,٢١	٧٠	٢٠,٨	٢٦٢	٧٦,٣٨	٣٤٣	٥٤,١٤
الاجمالى	٢٧	٤,٣٤	١١٨	١٨,٩٧	٤٧٧	٧٦,٦٨	٦٢٢	١٠٠

أشارت بيانات هذا الجدول إلى أن أعلى نسبة لشيوع الأفكار العقلانية ـ اللاعقلانية كانت لدى الذكور بنسبة (٧٧٪) وللإناث بنسبة (٧٦,٣٨) ويرجع التقارب فى هذه النسب المئوية إلى وجود تجانس بينهما (ذكور/ إناث) وتضمن هذا التجانس (طبيعة المراحل العمرية، والمستوى التعليمى والثقافى، والميول ناحية استخدام أساليب وأنماط التكنولوجيا الحديثة من حيث الانفتاح على العالم الخارجى.

جدول (٧) يبين العلاقة الارتباطية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث لطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

الارتباط / الجنس	عدد	نسبة مئوية	قيمة الارتباط	دلالته	ملاحظة
ذكور	٢٧٩	٤٤,٨٥	٠,٠٧٨٢	❖	ارتباط قوى
اناث	٣٤٣	٥٤,١٤			

أشارت بيانات الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية دالة بين الذكور والإناث لطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، وترجع الباحثة هذه العلاقة وقوتها إلى تشابه طريقة التفكير بين الذكور والإناث واتجاهاتهم المعاصرة والمختلفة، وكذلك إلى طبيعة ما يدرسونه من مواد ومناهج مختلفة ، وتنوه الباحثة إلى أن هذا الجدول يؤكد بالدلالة الإحصائية

صحة ما جاء بجدول (٦) من أعداد ونسب مئوية، أى أنها كلما كان أحد المتغيرين (ذكور/ إناث) اتجاهه نحو الأفكار اللاعقلانية كلما لازمه المتغير الآخر صوب نفس الاتجاه.

ويمكن تفسير تجانس بين عينة الدراسة إلى عدم وجود البرامج الارشادية أوالعلاجية، للطلاب ومن ثم هذه الأفكار الخاطئة قد تثبت وترسخ بمرور الوقت ومن ثم تصبح أكثر خطرًا على أمن وأمان المجتمع، حيث أنها تلعب دورًا واضحًا فى حدوث الاضطراب النفسى، وترى الباحثة أن ظروف المجتمع وما يعانى منه من أزمات اقتصادية تكون أرض خصبة لإنتشار تلك الأفكار له أثره كبير على أمن ومستقبل هؤلاء الطلبة، مما يؤدى غلى شعورهم بعدم الاستقرار وتشويش أفكارهم، وتولد لديهم أفكارًا لاعقلانية تغلب على سلوكهم وتجعلهم أكثر قلقا. كما يمكن تفسير هذه النتيجة قلة مستوى الايمان عند بعض الشباب، أو التطرف الشديد، وقصور المؤسسات التعليمية الدينية والاعلامية فى زيادة توعية الشباب. وعليه تكون هذه الدراسة قد أضافت محاولة جيدة باكتشاف متغير (الأفكار اللاعقلانية) بين طلاب المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة. كما أن أساليب التنشئة الاجتماعية فى المجتمع المصرى تسهم فى بعض الأحيان فى نشر بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية.

- **الاجابة على الفرض الثالث** :

لا توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ـ العقلانية بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة الذكور وبين متوسط درجات طالبات المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة للإناث.

جدول (٨) يبين عدم وجود فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين متوسط درجات الذكورومتوسط درجات الإناث لطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

الإحصاء / الجنس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الاختلاف النسبى	درجة المقياس	اختبار (ف) التباين	قيمة (ت)	الدلالة ٠.٠٥
ذكور	٢.٧١٣	١٦.٢٤٥	٥.٩٩	٨٧.٤٥	١	٣٤٣	
اناث	١.٩٦٤	١٨.٢٢٨	٩.٢٨	٨٩.٥٤			

أشارت بيانات الجدول إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، وترجع الباحثة ذلك إلى أن التباين (اختبار ف) أكد على وجود تجانس وعدم تشتت وعدم اختلاف بين العينتين كما أن الدرجات على المقياس العينتين تكاد تساوى، ولما كانت الدراسة وصفية ـ ارتباطية ـ ذات المنهج الإحصائى، فإن تفسير هذا الجدول لا يخرج عن التفسير المعروض بجدول (٧) أن السياق العام للمعاملات الاحصاية فى جداول الدراسة الحالية مفسرة لبعضها البعض كما أنه لا تتعارض فى عرضها للنتائج وأن الاتجاه العام لطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة رغم أنه

يسير نحو الأفكار اللاعقلانية وقد يكون هذا الأمر ليس غريبًا بخاصة لطلبة التعليم العالى، إلا أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار لما يحدث لطلبة الوسط الجامعى، كما يجب عمل مزيد من الدراسات حول تلك القضية وبخاصة الدراسات التجريبية الإرشادية وسرعة التدخل لمواجهتها والعمل على علاجها، رغم أن ذلك كما تراه الباحثة قد يكون مرجعه التغيرات العالمية الحادثة وسرعة العصر الذى نعيشه بكافة متغيراته، وإذ تؤكد الباحثة على ضرورة وسرعة التدخل للحد منها بل والعمل على علاجها بكافة الوسائل والسبل الرسمية والمشروعة من قبل الدولة ومؤسساتها المختلفة الحكومية وغير الحكومية فى المجتمع المدنى.

- **الاجابة على الفرض الرابع** :

لا توجد فروق دالة إحصائية لمقياس الضغوط النفسية بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة (ذكور والإناث معًا) وبين متوسط الدرجات الفرضى للمقياس.

جدول (٩) يبين الفروق الدالة لمقياس الضغوط النفسية بين متوسط درجات (الذكور والإناث معًا) ومتوسط الفرض للمقياس

الاستجابة / المتغير	نعم		أحيانًا		لا		درجة المقياس
	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
الدرجة الفرضية للمقياس (عند ٧٥٪)	٤٦٧	٧٥	٧٨	١٢,٥	٧٧	١٢,٥	٨٧,٥٦
درجة استجابات الطلبة	٥١٠	٨٢	٨٠	١٢,٦	٣٢	٥,١٤	٩٢,٢٨

أشارت بيانات الجدول إلى وجود فروق دالة إحصائية عند دجة معنوية (٠,٥) بين متوسط درجات طلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية والمتوسط الفرضى لدرجات المقياس لصالح طلبة المعهد، لأن المتوسط الحسابى للطلبة أكبر من المتوسط الحسابى الفرضى، كما أشار الجدول إلى انحراف معيارى (للتقارب) بين الفرضى والطلبة، أما عن التجانس أى التباين الذى أكد على عدم وجود تشتت ووجود تجانس بين العينتين الفرضى والطلبة، مما يعنى أن تلك الضغوط النفسية لها دلائلها تتضح فى تصرفات وسلوكيات طلبة المعهد فيما بينهما، كذلك بينهم وبين أعضاء المجتمع من ناحية أخرى.

جدول (١٠) يبين وجود فروق دالة إحصائية للمتوسط الفرضى لدرجات مقياس الضغوط النفسية ومتوسط درجات لطلبة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة

الإحصاء / المتغير	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الاختلاف النسبى	درجة المقياس	اختبار (ف) التباين	قيمة (ت)	الدلالة ٠,٠٥
المقياس الفرضى (عند ٧٥٪)	٢,٦٢٧	٢٤,٦٤	٩,٣٨	٨٧,٥٦	١	٠,٠٧١٤	❖
درجة الطلاب على المقياس	٢,٧٦٨	٢٤,٦٢	٨,٨٩	٩٢,٢٨			

أشارت بيانات الجدول إلى أن نسبة استجابة طلبة المعهد العالى على مقياس الضغوط النفسية كانت (٨٢٪) وهى أعلى من النسبة التى افترضتها الباحثة

كما أن الدرجة التى حصل عليها الطلبة فى المقياس (٩٢,٢٨) هى أيضًا أعلى من التى افترضتها الباحثة فى مقياس الضغوط النفسية، وترجع الباحثة ذلك إلى أن ما يتعرض له الطالب فى المجتمع من ضغوط دراسية، أسرية وانفعالية وصحية واقتصادية، واجتماعية ترهق الطالب وتتعدد وتتنوع بل وتتصارع فيما بينها بمعدلات كبيرة وهى تتمادى فى انتشارها بين الوسط الجامعى، حيث يرتبط ذلك بالقلق على مستقبلهم بعد الإنتهاء من التعليم الجامعى.

والأحداث الرئيسية الصارمة التى لا يستطيع الطلاب مواجهتها وهى فى كثير من الأحيان أمور حتمية لا تستطيع تفسيرها وعدم التحكم فيها، وكل ما يمكنه فعله هو التحكم فى انفعالاتهم ، ويمكن تفسير معاناة طلبة المعهد للضغوط النفسية إلى العديد من المتطلبات والأعباء الدراسية التى تسبب ضغوطًا نفسية وتؤثر على تحصيلهم الدراسى أيضًا، كقلة الأنشطة الدراسية والمستلزمات الدراسية، كما أنهم يعانون من تدنى مستوياتهم الاقتصادية مما يصعب عليهم سداد المصروفات الدراسية أو الكتب الدراسية واللجوء غلى شراء الملازم بسبب قلة مواردهم المادية، كما تفرض العادات والتقاليد على الشباب العمل أثناء الدراسة أو زواج الفتيات أثناء الدراسة مما يزيد من مسئولياتهم وأعبائهم، وهى تزيد من درجة الضغوط النفسية التى يتعرضون لها. وتتفق نتائج هذه الدراسة من نتائج الدراسات طاهر (١٩٩١) أحمد (٢٠٠٤) الصباح والحموز (٢٠٠٧).

- **المقترحات** :

تقترح الباحثة:

- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على عينات وبيئات مختلفة مع استخدام أدوات مقننة.
- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على شرائح اجتماعية مختلفة، والتعرف على أثر التفكير اللاعقلانى على متغيرات أخرى.
- يمكن أن يشجع هذا البحث على إجراء دراسات لتطبيق برامج ارشادية عقلانية انفعالية لحفض حدة الأفكار اللاعقلانية.

- **المراجع** :

- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤): العلاج انفسى السلوكى المعرفى الحديث وأساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، إبراهيم (١٩٩٩): دراسة امبريقية فى ضوء نظرية إليس للعلاج العقلانى الانفعالى لدى عينة من البنين والبنات بقطر. مجلة البحث فى التربية وعلم النفس. كلية التربية بالمنيا، ٥ (١)، ٣٣ ـ ٥١.
- أبو سريع، رضا عبد الله، رمضان محمد (٢٠١٥): الضغط النفسى وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة، حولية كلية الآداب ، جامعة بنها.
- أحمد ، عبد الله عثمان (٢٠٠٤): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإحتراف النفسى لدى معلمى مدينة تعز، جامعة صنعاء، اليمن.

- الأحمد، أمل مريم ، رجاء محمود (٢٠٠٩): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعى: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية النفسية، المجلد (١٠) ، العدد (١) مارس.

- بسيونى، سوزان صدقة (٢٠٠٤): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسى والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة فى مدينة جدة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس العدد الثامن والعشرون، الجزء الثالث، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

- البيرقدار، تنهيد عادل (٢٠١١): الضغط النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة هدليات ، كلية التربية، المجلد (١١) عدد (١).

- بيومى، لمياء عبد الحميد (٢٠٠٣): الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية نحو الطفل المعاق، رسالة ماجستير، جامعة قناة السويس، جمهورية مصر العربية.

- بيومى، لمياء عبد الحميد (٢٠٠٣): الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية نحو الطفل المعاق، رسالة ماجستير، جامعة قناة السويس، جمهورية مصر العربية.

- تفاحة، جمال وحسيب، عبد المنعم عبد الله (٢٠٠٢): الإلتزام الشخصى واستراتيجيات التعامل مع الضغوط دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، العدد الخامس عشر، القاهرة.

- جبارى، بلقيس محمد على (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، كلية الآداب.

- حسن عبد الحميد، الجمالى، فوزية (٢٠٠٣): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، قطر، العدد الرابع.

- حسيب، عبد المنعم عبد الله (٢٠٠٠): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب لطلاب المرحلتين الثانوية والجامعة، مجلة العلوم التربوية، القاهرة، جامعة حلوان.

- حمزة ، مالكى، الرشيد شباب (٢٠١٢): علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدوانى لدى طلاب الثانوى، دراسات تربوية ونفسية، العدد (٧٧).

- الخطيب، بلال عادل عبد الله (٢٠٠٤): معايير تقدير الذات للأعمار ١٣ – ١٧ سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.

- دخان، قنبل، والحجار، بشير (٢٠٠٥): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد (٢) ، السعودية.

- رسول، سارة حسين، جرجيس، مؤيد (٢٠١٥): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة صلاح الدين، كوفارى زانكونو، العدد (١٩)، اليابان.

- الريحانى، سليمان (١٩٨٧): الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته بالجنس والتخصص، مجلة دراسات، المجلد (١٤) ، العدد (٥).

- سلطان بن موسى العويضة (٢٠٠٨): العلاقة بين الأفكار العقلانية ــ اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية ، كلية التربية جامعة الملك سعود.

- شايع عبد الله مجلى (٢٠١١): الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٧). ملحق (٤) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط لدى طلبة كلية التربية بصعده، جامعة عمران.

- الشربينى، زكريا وصادق، يسريه (٢٠٠٠): تنشئة الطفل وسبل الوالدين فى معاملته ومواجهة مشكلاته ، القاهرة، دار الفكر العربى.
- الصباح، سهير سليمان والحموز ، عايد محمد (٢٠٠٧): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية فى فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (٤٩)، ديسمبر .
- الضريبى، عبد الله (٢٠٠٤): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة زمار وعلاقتها ببعض التغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة زمار ، اليمن.
- طاهر ، شوبر عبد الله (١٩٩٧): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسى وأساليب التعامل معها، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- طاهر، شوبو عبد الله ملا (١٩٩٥): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- الطيب، محمد والشيخ محمد (١٩٩٠): الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمى. بحوث المؤتمر السنوى السادس لعلم النفس فى مصر، القاهرة، من ٢٢ – ٢٤ يناير، ص ٢٤٩ – ٢٦٣.
- عاقل، فاخر (١٩٨٨): معجم العلوم النفسية ، دار الرائد العربى، بيروت.
- عبد الخالق، أحمد والديب، سماح (٢٠٠٧): التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة دراسات عربية فى علم النفس، المجلد السادس عشر، العدد الثالث، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- عبد الرحمن، سعد (١٩٨٣): القياس النفسى، مكتبة الفلاح، مصر.
- عبد الرحمن، محمود السيد، عبد الله معتز (١٩٩٤): الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، دراسات نفسية، المجلد الرابع، العدد (٣).
- عبد الستار، إبراهيم، رضوى إبراهيم (٢٠٠٧): علم النفس أسسه ومعالم دراسته، دار عالم الكتب للنشر، ط ٣.
- عبد العزيز، مفتاح (٢٠٠١): علم النفس العلاجى اتجاهات حديثة، ط (١)، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الفتاح عبد القادر أبو شهد (٢٠٠٧): الإفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينة وعلاقتها ببعض المتغيرات – كلية التربية – الجامعة الإسلامية.
- عبد القوى، رانيا الصاوى (٢٠١٣): فاعلية برنامج ارشادى عقلانى انفعالى لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات ، جامعة تبوك، مجلة الدراسات النفسية والتربوية، العدد (١١).
- عبد الله، محمد قاسم (٢٠٠٤): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- عبد المعطى، حسن مصطفى (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- عبد الوهاب، خالد محمود (٢٠٠٦): مدى فاعلية برنامج علاجى فى تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرض الإدمان، مجلة دراسات عربية فى علم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، يناير، ص ٨٣ – ٩٨.

- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١): القلق ، وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- العزة، سعيد حسنى، عبد الهادى، جودت عزت (١٩٩٩): نظريات الإرشاد والعلاج النفسى، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- عسكر، على (٢٠٠٠): ضغوط الحياة أساليب مواجهتها، الصحة النفسية فى عصر القلق والتوتر، ط ٢ ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- عطية (اشرف محمد) ، العقاد (عصام عبد اللطيف) (٢٠٠١): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة – التصلب والرفض لوالدى لدى شباب جامعة الزقازيق، وجنوب الوادى، مجلة دراسات نفسية، العدد (٢٥) المجلد (١٠) ، يناير ، ص ٨٧ – ١٠٢.
- علوان، نعمان (٢٠٠٨): الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية (دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين)، مجلة الجامعة الاسلامية، المجلد السادس عشر، العدد الثانى، غزة.
- العلى بك، سهى خليل (٢٠٠٤): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- على، وائل فاضل (١٩٩٤): نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث الجلطة القلبية لدى المصابين القرحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- عماد حسين، عقيل خليل الطفيلى (٢٠١٥): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة.
- العنزى، أمل سليمان (٢٠٠٥): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجمية (السيكوسوماترية)، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- العويضه ، سلطان بن موسى (٢٠٠٨): العلاقة بين الأفكار العقلانية – اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية ، جامعة عمان.
- القذافى ، رمضان محمد (٢٠٠٢): الصحة النفسية والتوافق، ط ٣، المكتب الجامعى الحديث، الاسكندرية.
- المجدلاوى، ماهر (٢٠٠٥): برنامج ارشادى نفسى لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاختلال لدى طلبة المدرسة الثانوية، رسالة دكتوراه ، معهد البحوث والدراسات الدينية، جامعة الدول العربية، القاهرة.
- مجلى، شايع عبد الله (٢٠١١): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٧).
- مدبولى، حنان ثابت (١٩٩٥): الضغوط الاجتماعية المدرسية وعلاقتها بوجهتى الضبط ودافعية الانجاز لدى الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- مزنوق، محمد (١٩٩٦) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- المطيرى، مخلد عياد (٢٠١٠): الرضا الوظيفى وعلاقته بأسلوب مواجه الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، جامعى نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- الموسوى، نعمان (٢٠٠٥): تحليل مضمون التفكير اللاعقلانى للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات العقلانية، المجلة التربوية، ١٩ (٧٥)، ص ٩١ – ١٣٠.

- Ben – Ezara, M., (2003): 3700 year old psychosomatic reation due stress and Anxiety? Department of psychology. Tel University, Tel Aviv.
- Benjamin, I. (1995): Psychology. Ma Cmillan, New York. P. 322.
- Bernard, M. & Cronan, F. (1999): The Child and Adolesscent Scale of Irrationality: Validation Data and Mental Health Correlates. Journal of cognitive psycholtherapy: An Internationl Quarterly, 13 (2).
- Boeree. C. G. (2006): psysonality theories "etext"
- Chang. Edward. C. at (2004): Journal of counseling psychology, V 51, P. 93 – 1202.
- Corey, G. (1996): Theory and practice of counseling and psychotherapy. New York: Brooks Cole publishing company, 317 – 337.
- Deffenbacher, J., Story, D., Brandon, A., Hogg, J & Hazeteus, S. (1988): Cognitive and cognitive Relxation Treatment of Anger.
- Denizl, M. Engin (2006): Social – Behavior and personality. Vol 34 (9). P. 1161 – 1170.
- Donna. L., (2003): Journal of college student Retention, V. 471, P. 53 – 66.
- Ebel, R.I. (1972): Essentials of educational measurent, Englewood cliffs, New Jersey, prentice- Hall 2nd.
- Ellis (1979): Humanstic psychotherapy: The Rational Emotive Approach. New York: Mcgraw Hill Book Company.
- Ellis, A. (2001): Interveiw with Albert Ellis: the "Cognitive Revolution" in psychotherapy. Romanian hournal of Cognitive and behavioral psychotherapies. 1. (1), 7 – 16.
- Ellis, A. (1979): Reason and emotion in psychotherapy. New Jersey, the Citadel stress mangment. British journal of guidance counseling, 22, 39 – 50.
- Ellis, A. (1994) Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment o Stress. British Journal of Guidance and counseling, 22.
- Ellis, A. (2004): Rational emotive behavior therapy: It works for me, it cn work for you. London, Prometheus Books.
- Ellis, A. Harper, R. (1976): A New Guide to rational living. By Institute for living, Inc. Hal Leighton, California, USA.

- Godzella, Bernadette and et al., (1991): "Students – life stress inventory": annual metting of the texas psychological associations, san Antonio.
- Grammer, D. & Kupshik G. (1993): Effects of rational and irrational statements on Intensity an Inappropriate of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patients british journal of clinical psychology, 32.
- Guez, W. & Allen, J. (1999) Counseling France: Agzi Communication.
- Hori, A Kihito (2007): Astress Management program for university student, the Japanese, Journal of psychology Vol. 78, No. 3, P. 284 – 289.
- http://webspace.ship.edu/cgboer/perscontents.html
- Maddi, S, (1996): Personality Theories, Broke, Cole Publishing Company, Six Edition, California.
- Margaret, B. etal. (2003) Resilience in response to life stress: The effects of coping sytyle and cognitive Hardiness. Personality and Individual differences, Vol (34), N. (1).
- Millsum, J.H. (1985): Amodel the Eu- stress system for Healthy illness – Behaviour science. Vol. 30 , P. 179 – 186.
- Palmer, S. & Dryden. W. (2002): The Rational Emotive Behavior Therapist, jounal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy, Vol. 10, No 1.
- Patterson, C. (1980): Theories of Counseling and psychotherapy. 3rd ed. Newark: Harper nd Row Publishers.
- Reber, S. (1995): The penguin Dictionary of psychology, (2nd Ed). London: penguin Books.
- Selye, H, (1976): "The stress of life" New York: Mc. Grow Hill.
- Twaddle & Scott, J. (1991): Rational therapy and cognitive behavior therapy for elderly people. Journal of rational emotive & cognitive behavior therapy, 17 (1), P. 5 – 28.

❋❋❋❋❋❋❋