جـامعة قـاصدي مرباح ورقلــة
كليــة العلوم الإنسـانية والاجتمـاعية
قسـم علم النفـس وعلـوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

نسرين حفصي

ياسمين حميدة فرحات

مذكرة بعنوان:

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات

"دراسة ميدانية على طلبة الماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة"

أعضاء لجنة المناقشة:

الدكتورة: شهرزاد نوار	(أستاذة محاضرة أ جامعة قاصدي مرباح ورقلة)	رئيسا
الدكتور: طارق صالحي	(أستاذ محاضر ب جامعة قاصدي مرباح ورقلة)	مشرفا ومقررا
الدكتور: محمد سليم خميس	(أستاذ تعليم عالي جامعة قاصدي مرباح ورقلة)	مناقشا

السنة الجامعية 2020\2019

جـامعة قـاصدي مرباح ورقلــة
كليــة العلوم الإنسـانية والاجتمـاعية
قسـم علم النفـس وعلـوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

نسرين حفصي

ياسمين حميدة فرحات

مذكرة بعنوان:

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات

"دراسة ميدانية على طلبة الماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة"

أعضاء لجنة المناقشة:

الدكتورة: شهرزاد نوار	(أستاذة محاضرة أ جامعة قاصدي مرباح ورقلة)	رئيسا
الدكتور: طارق صالحي	(أستاذ محاضر ب جامعة قاصدي مرباح ورقلة)	مشرفا ومقررا
الدكتور: محمد سليم خميس	(أستاذ تعليم عالي جامعة قاصدي مرباح ورقلة)	مناقشا

السنة الجامعية 2020\2019

الإهداء

إلى من أنارا طريقي وتعبا وسهرا من أجل الوصول إلى ما أنا عليه الآن

إلى العزيزين الكريمين (أمي و أبي) حفظهما الله وأطال في عمرهما

إلى من كانوا لي السند، إخوتي الأعزاء كل باسمه

(عماد، صفاء، رانيا، وليد أمجد) رعاهم الله جميعا.

وإلى كل أصدقائي وأحبائي وكل من وقف بجانبي بعمل أو بنصيحة أو بكلمة طيبة.

نسرين

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى

التي تعبت وصبرت من أجل راحتي (أمي)

وإلى من تحمل مشقتى وساعدني على الوصول(أبي)

إلى إخوتي وكل من ساندني وكل من يعرفهم القلب ولم يذكرهم اللسان

ياسمين

شكر وعرفان

نحمد الله تعالى ونشكره على جليل وعظيم أفضاله

الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع، ونثني عليه

الخير كله فهو الموفق المعين.

والصلاة والسلام على نبيه المصطفى وعلى آله وصحبه أجمعين

نتوجه بالشكر الجزيل المرفق بفائق الاحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف

"طارق صالحي" على المجهود المبذول في انجاز مشروع بحثنا هذا،

كما نشكر كل من مد يد المساعدة والنصح سواء من قريب أومن بعيد.

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر (2.1)بجامعة قاصدي مرباح –ورقلة– ومنه تم طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر (2.1) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير السن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم صياغة فرضيات كإجابة مؤقتة ولاختبارها تم استخدام المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من(105) طالب وطالبة من جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد "سليمان الريحاني"(1985)، ومقياس تنسي لمفهوم الذات من إعداد "فيتس" ترجمة وتقنين "الوهيبي" (1999). وبعد التحقق من بعض خصائصها السيكومترية طبقت على عينة الدراسة للحصول على البيانات.

ولمعالجة البيانات تم استخدام:اختبار"ت، اختبار ألفا كرونباخ، اختبار كولمغروف سميرنوف،معامل الارتباط بيرسون، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS_v26) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر (1.2).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

وفي الأخير تم تفسير ومناقشة هذه النتائج في حدود الدراسة وإطارها النظري.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية –مفهوم الذات.

Summary of the Study

The current study aims to recognize the relationship between irrational ideas and the concept of self-esteem of master psychology students (2.1). The following questions were raised at Kasdi Merbah University of Ouargla.

- Is there a statistically related relationship between irrational ideas and the concept of self-esteem in master psychology students (1.2)?
- Are there statistically significant differences in the degrees of irrationality of sample members due to the changing professional practice?
- Are there statistically significant differences in the degrees of irrationality of sample members due to the social variable?
- Are there statistically significant differences in the degrees of irrationality of sample members due to the variable age?
- Are there statistically significant differences in the degrees of self-perception of sample members due to the changing professional practice?
- Are there statistically significant differences in the degrees of self-perception of sample members due to the social-state variable?
- Are there statistically significant differences in the degrees of self-perception of sample members attributable to the variable age?

In response to the questions of the study, hypotheses were formulated as a temporary answer and tested the descriptive approach was used, and the study was conducted on a sample formed by (105) students from Kasdi Merbah University of Ouargla, and for data collection, the scale of irrational ideas was used by Suleiman Al-Rihani (1985) and a measurement of self-perception prepared by Vitus translated and rationed (1999). After verifying some of its cycometric properties, it was applied to the sample study to obtain the data.

For data processing, the "T" test, alpha-carnbach test, the COLMGROV Smirnov test, the Pearson correlation coefficient, was processed using the statistical packet (SPSS_V19) and the study found the following results:

- There is a statistically related relationship between irrational ideas and the concept of self in master psychology students (1.2).
- Statistically significant differences exist in the degrees of irrationality of sample members due to the changing professional practice.
- There are no statistically significant differences in the degrees of irrationality Sample members are attributable to the social state variable

- There are no statistically significant differences in the degrees of irrationality of sample members due to the variable age.
- There are no statistically significant differences in the degrees of self-perception of sample members due to the changing professional practice.
- There are no statistically significant differences in the degrees of self-perception of sample members due to the social-state variable.
- There are no statistically significant differences in the degrees of self-perception of sample members due to the variable age.

The latter were interpreted and discussed within the limits of the study and its conceptual framework.

Keywords: Irrational Thoughts – Self Concept.

Résumé de l'étude

La présente étude vise à reconnaître la relation entre les idées irrationnelles et le concept d'estime de soi des étudiants en master psychologie (2.1). Les questions suivantes ont été posées à l'Université Kasdi Merbah de Ouargla.

- Y a-t-il un lien statistique entre les idées irrationnelles et le concept d'estime de soi chez les étudiants en master psychologie (1.2)?
- Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans les degrés d'irrationalité des membres de l'échantillon en raison de l'évolution de la pratique professionnelle?
- Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans les degrés d'irrationalité des membres de l'échantillon en raison de la variable sociale?
- Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans les degrés d'irrationalité des membres de l'échantillon en raison de l'âge variable?
- Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans les degrés d'auto-perception des membres de l'échantillon en raison de l'évolution de la pratique professionnelle?
- Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans les degrés d'auto-perception des membres de l'échantillon en raison de la variable de l'État social?
- Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans les degrés d'auto-perception des membres de l'échantillon attribuables à l'âge variable?

En réponse aux questions de l'étude, des hypothèses ont été formulées en tant que réponse temporaire et testées, l'approche descriptive a été utilisée, et l'étude a été menée sur un échantillon formé par (105) étudiants de l'Université Kasdi Merbah de Ouargla, et pour la collecte de données, l'échelle des idées irrationnelles a été utilisée par Suleiman Al-Rihani (1985) et une mesure de la perception de soi préparée par Vitus traduite et rationnée (1999). Après avoir vérifié certaines de ses propriétés cycométaires, il a été appliqué à l'étude de l'échantillon pour obtenir les données.

Pour le traitement des données, le test "T", test alpha-carnbach, le test COLMGROV Smirnov, le coefficient de corrélation de Pearson, a été traité à l'aide du paquet statistique (SPSS_V19) et l'étude a permis d'obtenir les résultats suivants :

- Il existe une relation statistiquement liée entre les idées irrationnelles et le concept de soi chez les étudiants en master psychologie (1.2).
- Des différences statistiquement significatives existent dans les degrés d'irrationalité des membres de l'échantillon en raison de l'évolution de la pratique professionnelle.

- Il n’y a pas de différences statistiquement significatives dans les degrés d’irrationalité Les membres de l’échantillon sont attribuables à la variable de l’État social
- Il n’y a pas de différences statistiquement significatives dans les degrés d’irrationalité des membres de l’échantillon en raison de l’âge variable.
- Il n’y a pas de différences statistiquement significatives dans les degrés d’auto-perception des membres de l’échantillon en raison de l’évolution de la pratique professionnelle.
- Il n’y a pas de différences statistiquement significatives dans les degrés d’auto-perception des membres de l’échantillon en raison de la variable de l’État social.
- Il n’y a pas de différences statistiquement significatives dans les degrés d’auto-perception des membres de l’échantillon en raison de l’âge variable.

Ces derniers ont été interprétés et discutés dans les limites de l’étude et de son cadre conceptuel.

Mots clés : Pensées irrationnelles – Concept de soi.

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
الإهداء	أ
شكر وتقدير	ج
ملخص الدراسة باللغة العربية	د
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	و
قائمة المحتويات	ي
قائمة الجداول	م
قائمة الأشكال	ن
مقدمة	ع
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
1- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها	22
2- فرضيات الدراسة	25
3- أهداف الدراسة	26
4- أهمية الدراسة	26
5- مفاهيم الدراسة	26
6- حدود الدراسة	27
الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية	
تمهيد	29
1 . تعريف الأفكار العقلانية	29
2 . تعريف الأفكار اللاعقلانية	29
3 . نماذج لأفكار غير عقلانية	30
4.نظرية "ألبرت إليس" Albert Ellis في العلاج العقلاني الانفعالي	33
5 .أسس النظرية العقلانية الانفعالية	34
6 . أهداف العلاج العقلاني الانفعالي	35
7 . نقد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي	35
خلاصة الفصل	37

الفصل الثالث: مفهوم الذات	
تمهيد	39
1. تعريف مفهوم الذات	39
2. بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات	40
3. مراحل نمو مفهوم الذات	41
4. أنواع مفهوم الذات	43
5. أشكال مفهوم الذات	43
6. النظريات المفسرة لمفهوم الذات	44
7. العوامل المؤدية لاضطراب مفهوم الذات	47
خلاصة الفصل	48
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجة لدراسة الميدانية	
تمهيد	51
1.المنهج المعتمد في الدراسة	51
2.الدراسة الاستطلاعية	52
3.وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية	52
4. الدراسة الأساسية	56
4 .1 عينة الدراسة الأساسية	56
4 .2 إجراءات الدراسة الأساسية	58
5. الأساليب الإحصائية	58
خلاصة الفصل	59
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
تمهيد	61
1.عرض وتحليل الفرضية الرئيسية	61
2.عرض وتحليل الفرضية الجزئية الأولى	62
3. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثانية	62
4. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة	63
5. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الرابعة	63
6. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الخامسة	64

7. عرض وتحليل الفرضية الجزئية السادسة	65
الفصل السادس تفسير ومناقشة النتائج	
تمهيد	67
1. تفسير ومناقشة الفرضية الرئيسية	67
2. تفسير ومناقشة الجزئية الأولى	68
3. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية	69
4. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة	70
5. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة	71
6. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة	72
7. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية السادسة	73
خلاصة عامة	75
توصيات مقترحات	76
قائمة المراجع	78
الملاحق	

قائمة الجداول

الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح نتائج قياس الصدق التمييزي لمقياس الأفكار اللاعقلانية	53
02	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية عن طريق معامل الفا كرومباخ	54
03	يوضح نتائج قياس الصدق التمييزي لمقياس مفهوم الذات	55
04	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس مفهوم الذات عن طريق معامل الفا كرومباخ	55
05	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن	56
06	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الإجتماعية:	57
07	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الممارسة المهنية:	57
08	جدول يبين نتائج اختبار طبيعة التوزيع لمتغيري الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات	61
09	يبين درجة الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات	61
10	جدول يبين الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الممارسة المهنية	62
11	جدول يبين الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الحالة الاجتماعية	62
12	جدول يبين الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير السن	63
13	جدول يبين الفروق في المفهوم الذات حسب متغير الممارسة	64
14	جدول يبين الفروق في المفهوم الذات حسب متغير الحالة الاجتماعية	64
15	جدول يبين الفروق في المفهوم الذات حسب متغير السن	65

قائمة الأشكال

شكل	العنوان	صفحة
01	مخطط يوضح مسار الأفكار اللاعقلانية حسب نظرية ألبرت اليس Albert Ellis	34
02	يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن	56
03	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الإجتماعية	57
04	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الممارسة المهنية	58

مقدمة

مقدمة:

لقد أولى علماء النفس المعرفي وكذا المختصين في مجال الارشاد والعلاج النفسي اهتماما خاصا بالمتغيرات المعرفية، وهذا ما يشير إلى دور العوامل المعرفية في تحديد السلوك الإنساني وصياغة مساره، ومن أبرز العمليات "التفكير"،حيث يعتبر إحدى العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة وراء تطور الحياة الإنسانية، وسيطرة الإنسان على كافة الكائنات الحية،واكتشاف الحلول الفعّالة التي يتغلب بها على ما يواجهه في الحياة من مصاعب ومشكلات،بل إن معظم الإنجازات العلمية مبنية على عملية التفكير، هذا بالإضافة إلى أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يعد قوة كامنة تؤثر على كافة تفاعلاته ما يوصف التفكير بأنه أعلى مراتب المعرفة إذ هو ذلك النشاط العقلي الذي يقوم به الفرد من أجل الوصول إلى نتيجة ما أو الحكم على موقف معين.وبناءا عليه، فإن الاستجابات الانفعالية ترتبط بطريقة التفكير، فكلما كانت هذه الأخيرة عقلانية ومنطقية فإن السلوك سيكون معقولا وسويا، ويكون الانفعال إيجابيا ومحفزا لمزيد من النشاط البناء، أما إذا كانت طريقة التفكير غير معقولة ولا منطقية، فإن الانفعال سيكون على درجة عالية من الاضطراب. (عبد الستار،2008،299)

ونظرا لأهمية الأفكار، أولى العالم "ألبرت إليس" Albert Ellis اهتماما خاصا بها وذلك في نظريته "العلاج العقلاني الانفعالي"، حيث ميز بين نوعين من الأفكار: عقلانية ولاعقلانية، وأقر بأن الانسان قد يتعرض أحيانا للاضطرابات عندما يقوم بتصديق افتراضاته الخاطئة وغير المنطقية عن نفسه وعن الآخرين، كما أنه في ذات الوقت يمكن أن يحمي نفسه من الاضطرابات عن طريق استخدام الأساليب المنطقية الانفعالية، ومنه فإن هذا الاتجاه العلاجي يقوم على ثلث أساليب: العقلي، الانفعالي، والسلوكي. (نوايسة، 2013،176)

كما حظي "مفهوم الذات" باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين، لما له من أهمية في تنظيم وتحديد السلوك الإنساني، إذ يعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية إذ أن وظيفته الأساسية السعي لتكامل واتساق الشخصية، ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه عن الآخرين. فهو يسعى إلى وحدة وتماسك الشخصية والذي يميز الفرد عن غيره. كما تتجلى أهمية مفهوم الذات أنه يؤثر في الآخرين ليسلكوا سلوكاً يتماشى مع خصائصه، فهو يحدد من جهة أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين كما يؤثر في ذات الوقت في تحديد أسلوب تعامل الآخرين معه.

ويتمثل تشكل مجمل المفاهيم التي يكونها الفرد نحو ذاته والآخرين وكذا البيئة التي يعيش فيها، عبر مراحل العمر المتتالية منذ الطفولة إلى المراحل النمو المختلفة في ضوء محددات معينة يكتسب الفرد

من خلالها وبصورة تدرجية فكرته عن نفسه. ويحتوي على العديد من الأبعاد، كما أن طريقة فهم الفرد لذاته له انعكاس كبير على سلوكه وطريقة استجابته، فالفرد الذي يحمل نظرة سلبية لذاته فسيميل إلى التصرف بطريقة سلبية تتوافق مع تلك النظرة، أما الفرد الذي يحمل مفهوم إيجابي لذاته، فسيميل إلى التصرف بطريقة سوية وإيجابية.

ولقد اهتمت العديد من النظريات بدراسة "مفهوم الذات"، وأشهرها نظرية "الذات" لكارل روجرس"، وهي ترتبط بالإرشاد والعلاج النفسي المتمركز حول العميل، حيث تقر بأن البشر عقلانيون واجتماعيون يتحركون للأمام وواقعيون ويمكن الوثوق بينهم،وعندما يتحررون من الدافعية فإن استجابتهم و لا تكون إيجابية ومتقدمة للأمام وبناءة فحينئذ لا تكون هناك حاجة للانشغال بضبط دوافعهم العدوانية لأنها سوف تنظم ذاتيا ومحدثة توازنا للحاجات في مقابل بعضها البعض، وأن الميل نحو التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات و النمو الايجابي، وأن للإنسان قدرة على التفكير والاستبصار والفهم، وعلى حل مشكلاته بنفسه، وبالتالي النظر إليه بنظرة تفاؤلية.(منسي،189،2004)

ومن هذا المنطلق نخلص إلى أن كل من تفكير الانسان ومفهومه لذاته له أهمية ودور في بناء الشخصية،مما يجعله أكثر واقعية مع النفس ومع الآخرين،وأن الأفكار وكذا مفهوم الذات قد يختلف من شخص لآخر باختلاف عدة متغيرات، وهذا ما يدعونا في الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى الطالب الجامعي.

وبما أن فئة الطلبة الجامعيين بشكل عام والطلبة المتخصصين في المجال النفسي يعدون فئة هامة من المجتمع، ارتأينا أن تكون هذه الدراسة حول طلبة علم النفس العيادي، حيث تضمنت الدراسة جانبين، الأول نظري ويحتوي على ثلث فصول، الفصل الأول تضمن كلا من إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها وأهدافها وأهميتها، ثم التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة وكذا حدودها.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى موضوع الأفكار اللاعقلانية من خلال تعريف كلا من الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ثم ذكر نماذج لأفكار غير عقلانية، وكذا عرض نظرية "ألبرت اليس" في العلاج العقلاني الانفعالي وأسسها، إضافة إلى أهداف العلاج العقلاني الانفعالي، وفي آخر الفصل نقد بسيط لهذه النظرية.

والفصل الثالث قد تمحور حول مفهوم الذات من حيث تعريفه، وذكر بعض المصطلحات المرتبطة به، مرورا بمراحل نمو الذات وكذا أنواعه وأشكاله، مع التطرق إلى أهم النظريات المتعلقة به والعوامل المؤدية لاضطرابه.

أما الفصل الرابع فقد تضمن إجراءات الدراسة الميدانية، وفيها تم عرض المنهج المعتمد في الدراسة والعينة والأدوات المستخدمة، وإجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المتبعة، وفي الفصل الخامس تم عرض النتائج المتحصل عليها، وتحليلها إحصائيا.

وأخيرا الفصل السادس، وقد تضمن تفسير ومناقشة نتائج كل فرضية بناءا على بحوث ودراسات سابقة، وصولا إلى خلاصة الدراسة واقتراحاتها، وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول
تقديم الدراسة

1 . إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

2. فرضيات الدراسة

3.أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. مفاهيم الدراسة

6. حدود الدراسة

1. إشكاليـة الدراسة وتساؤلاتها:

يتميز الإنسان بخاصية التفكير، وهذا يشير إلى قدرته على إعطاء دلالات ومعاني للأشياء والمواقف المختلفة والتي يمر بها خلال حياته، كما يعد التفكير من أكثر المواضيع أهمية وبحثا خصوصا في مجال علم النفس المعرفي.

ومما لاشك فيه بأن لكل فرد طريقته في التفكير والتفسير، والذي قد يتأثر بنمط تنشئته و دافعيته وقدراته وخلفيته الثقافية وغيرها مما يميزه عن الآخرين، ويرتبط التفكير بالانفعالات وهي بمثابة سلوكيات منظمة تحكمها قوانين تعتمد بشكل كبير على المعرفة والبنية المعرفية للفرد، كما أن الانفعال يوجه عمليات استقبال وتدفق المعلومات إلى النظام المعرفي للفرد ويوجه التفكير.(العتوم،2004،238).

وللأفكار دور مهم في تحديد سلوك الفرد وشخصيته، فبقدر ما كان أسلوبه منطقيا وعقلانيا فسيحقق تكييفا أفضل وسيصبح على درجة عالية من السواء، إما إذا انتهج طريق التفكير اللامنطقي والبعيد على الموضوعية، فسيضطرب سلوكه مما يؤذي به إلى اللاتوافق كنتيجة.

وفي هذا الصدد يميز الباحثون بين نمطين من الأفكار، تتمثل في "أفكار عقلانية" وهي واقعية وإيجابية تصاحبها أنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة، وتحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية، و" أفكار لاعقلانية" حيث تشير إلى معتقدات سلبية تخلو من العقلانية والمنطق السليم، تصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية غير مرغوبة وفي الغالب ما تكون نتاج الخصائص الفطرية وعملية التعلم.

(ضيف،ركزة،2017،19).

اهتمت العديد من المقاربات وخاصة المعرفية منها بطبيعة الأفكار وأهميتها، وعلى رأسها نظرية "ألبرت اليس" في العلاج العقلاني الانفعالي حيث ركز فيها على توضيح كيف يكون لتفكيرنا وتصوراتنا و توقعاتنا دور في إنتاج مشاعرنا المضطربة، فالافتراضات اللاعقلانية التي يتبناها الأفراد عند مناقشة أساليب حياتهم، هي الأساس في إحداث المعاناة الانفعالية والوجدانية لديهم.(محمود عيد، 2009،110)

وقد أثبتت الأبحاث التجريبية مصداقية نظرية "إليس"من حيث وجود علاقة بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأشكال الاضطرابات النفسية المختلفة، كالقلق والاكتئاب وتدني تقدير الذات و الفصام، وكذلك التأكيد على وجود علاقة بين كل من الغضب والقلق والمعتقدات اللاعقلانية، وخاصة فيما يتعلق بالاهتمام الزائد والإصرار على الكمال وتجنب الصعوبات.(عز الدين،2014،19).

إذن فعلى الفرد أن يكون موضوعيا في تفكيره إيجابيا في حكمه حتى يصل لدرجة التوافق النفسي الذي يبعث الراحة والطمأنينة لذاته وللآخرين كذلك،والأفكار العقلانية أو غير العقلانية ترتبط آليا ببعض المتغيرات التي تؤثر وتتأثر بها وتكون على علاقة بها سواء هذه العلاقة طردية أم عكسية كانت ومن بين هذه المتغيرات الذي له أثر بالغ وينعكس على نفسية الفرد متغير الذات ، حيث يعتبر هذا الاخير من أهم الموضوعات في علم النفس والذي حظي باهتمام سيكولوجي من خلال الدراسات النفسية والتي قاموا بها خلال القرن العشرين من بينهم السيكولوجي الامريكي روجرز الذي ركز على مفهوم الذات فهو بمثابة مجموع الأفكار والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه من حيث هو كائن قادر على التفكير والحكم، فحسب العالم "مورفي"(1947) أن مفهوم الذات هو مجمل مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بكيانه؛ أي كما يدرك الفرد نفسه.(قحطان،25،2004)

ويتم تشكيل مفهوم الذات وتطوره عبر مراحل العمر المختلفة، فالإنسان ومنذ اللحظات الأولى من حياته يبدأ بمحاولة التعرف على ذاته وعلى العالم المحيط به، ومع نموه وتطوره سيبدأ في تحديد موقعه بين الآخرين مما يشير إلى بداية تكوين مفهوم الذات لديه وصولا إلى مرحلة الرشد، كما تتدخل العديد من العوامل في تحديده، منها النفسية ومنها المعرفية وكذا الاجتماعية ...الخ.

ولطالما كان موضوع الذات ومفهومها من المواضيع الهامة، لما له من دور كبير ومحوري في فهم الشخصية ، ونظرا لهذه الأهمية ظهرت العديد من النظريات المفسرة لمفهوم الذات، وبالرغم من أن بعض نظريات الشخصية لا تعطي لهذا المفهوم الكثير من الأهمية، إلا أن هناك من العلماء من يعتبره ممثلا لنواة الشخصية، أمثال "ويليام جيمس"(1910) وحديثه عن "الذات كموضوع" و"الذات العارفة"، وأيضا "جورج ميد" (1934) وتوسعه في شرح مفهوم "مرآة الذات"،إضافة إلى "كاتل"(1951) والذي يرى بأن الذات هي الأساس في ثبات السلوك البشري، كما أمدنا بمفهوم "الذات المثالية"ومفهوم"الذات الحقيقية"إلى جانب العديد من الآراء في هذا الصدد للعلماء المختلفين. (سعد جلال،1985،174).

كما يحتوي مفهوم الذات على المكون المعرفي، فلقد أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين مفهوم الذات والأداء المعرفي للفرد، كالدراسة التي قام بها "مارش"(1992) والتي تهدف إلى معرفة مدى ارتباط مفهوم الذات بالتحصيل الأكاديمي على عينة مكونة من 705 طالب في المرحلة الثانوية في المملكة المتحدة،وباستخدام اختبار الرموز للذات من إعداد"زيلرز" و"هندرسن"، أظهرت النتائج بأن الارتباطات بين المجالات المتوافقة في مفهوم الذات والتحصيل كانت بمتوسط يتراوح بين(0,45 . 0,70) بمعامل ارتباط (0.57).(ملكاوي،2010، 70)

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة هامة جدا، كونها تشمل كل من نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد من جهة، وتوسع دائرة العلاقات الاجتماعية والانفتاح أكثر، مما يعني اكتساب مفاهيم وأفكار جديدة من جهة أخرى.

ولهذا أصبح الاهتمام في الوقت الحالي ينصب على الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ونمو وتكامل شخصيته، وكذا العمل على زيادة التفكير المنطقي والوعي العقلي ، ومحاربة الأفكار اللاعقلانية. (حماد،2017،569).

وعليه فإن فئة الطلبة الجامعيين هم عنصر هام في المجتمع، خاصة وهم بصدد التخرج كإطارات علمية مختصة ولها دورها الفعال، الأمر الذي يتطلب أن تكون شخصياتهم أكثر اتزانا ومفهومهم لذواتهم أكثر إيجابية، إضافة إلى قلة الأفكار أو المعتقدات اللاعقلانية لديهم.

وهناك من الدراسات السابقة من أثبتت انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الجامعيين، كدراسة الباحثين حسين وخليل (2014)، حيث استهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط لدى طلبة الجامعة، وكذلك دراسة الباحث بغورة (2014)، والتي هدفت إلى التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية باستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة، والكشف عن الفروق فيما بينهما تبعا لمتغير(الجنس، التخصص، ولاية الإقامة)، وأيضا دراسة الباحث ضياء(2012) بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة.

كما أجريت العديد من الدراسات فيما يتعلق بمفهوم الذات لدى الطالب الجامعي، منها دراسة الباحثة منتصر(2017) بعنوان مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، وكذا دراسة الباحث البوني (2011) المعنونة بدافعية التحصيل وعلاقتها بمركز الضبط ومفهوم الذات لدى طلاب بعض الجامعات بولاية الخرطوم، ودراسة الشامي(2016) بعنوان: تحقيق الحاجات الاستقلالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية في جامعة البعث في حمص.

وعلى اختلاف تلك الدراسات من حيث العينات والأهداف والأدوات والنتائج، جاءت دراستنا الحالية لتسليط الضوء على أهمية الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم ذات لدى الطلبة الجامعيين ، وبناءا على ذلك يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

.هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر (2.1)؟

ويندرج تحت التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية؟

. هل **على** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير السن ؟

.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية؟

.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن؟

2.فرضيات الدراسة:

*الفرضية العامة:

- . توجد علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر (1.2).

*الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية.

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

3.أهداف الدراسة:

1.الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر (2.1).

2.الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة، والتي تعزى إلى متغير السن من جهة، والحالة الاجتماعية من جهة ثانية، والممارسة المهنية من جهة أخرى.

3. الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مفهوم الذات لدى أفراد العينة، والتي تعزى إلى متغير السن من جهة، والحالة الاجتماعية من جهة ثانية، والممارسة المهنية من جهة أخرى.

4.أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من ناحيتين، إحداهما نظرية والأخرى تطبقيه:

أ. الناحية النظرية:

تكمن في أنها تقدم خلفية نظرية حول متغيرات الدراسة ودراسات سابقة، مما يساهم في تزويد الباحثين بمعلومات إضافية، ويمكن الاعتماد عليها كدراسة سابقة في دراسات أخرى مستقبلية.

ب. الناحية التطبيقية:

تتمثل في تناولها لفئة مهمة وهي فئة الطلبة المختصين في علم النفس العيادي، فهذه العينة وجب أن يتوفر لديهم قدر جيد من الأفكار العقلانية وكذا مفهوم ذات ايجابي، باعتبارهم كممارسين أو مقبلين على الممارسة النفسية مستقبلا، وقد تساهم هذه الدراسة في تعريف الطلبة بمستوى أفكارهم وكذا طبيعة مفهومهم لذاتهم مما يجعلهم يعملون على تحسينها أكثر.

5.مفاهيم الدراسة:

التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية IrrationalThinqing:

تعرف بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مستوى ماستر(2،1) تخصص علم النفس العيادي، من خلال استجابته على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والمعد من طرف الباحث "سليمان الريحاني" سنة (1985) المستخدم في الدراسة الحالية.

التعريف الإجرائي لمفهوم الذات Self-concept:

يعرف بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مستوى ماستر(1،2) تخصص علم النفس العيادي، من خلال استجابته على مقياس تنسي لمفهوم الذات و المستخدم في الدراسة الحالية،حيث تعبر تلك الدرجة على مدى فهم الفرد لذاته.

6.حدود الدراسة:تشمل حدود الدراسة الحالية فيمايلي:

أ .**الحدود الزمانية:** تتمثل في الفترة الممتدة من 1/29/ 2020 **إلى**06/25/ 2020

ب . الحدود المكانية:لقد تم إجراء الدراسة بقسم علم النفس وعلوم التربية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،بجامعة قاصدي مرباح بورقلة.

ج . الحدود البشرية:تتمثل في طلبة ماستر سنة (1،2) من تخصص علم النفس العيادي.

كما تتحدد الدراسة أيضا بمنهجها وأدواتها وأساليبها الإحصائية.

الفصل الثاني
الأفكار اللاعقلانية

تمهيد

1 . تعريف الأفكار العقلانية

2 . تعريف الأفكار اللاعقلانية

3 . نماذج لأفكار غير عقلانية

4.نظرية "ألبرت إليس" Albert Ellis في العلاج العقلاني الانفعالي

5 .أسس النظرية العقلانية الانفعالية

6 . أهداف العلاج العقلاني الانفعالي

7 . نقد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر التفكير عملية عقلية ووسيلة معرفية يتواصل بها الانسان مع العالم المحيط به، وتتدخل فيه العديد من العوامل منها البيولوجية ومنها الاجتماعية والبيئية...الخ، وعليه فإن طبيعة الأفكار ومدى صحتها وعقلانيتها، قد يحدد طريقة سير الفرد بشكل سوي وسليم، وهذا ما سيوضح فيما يلي من خلال التطرق إلى طبيعة الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وكذا محتوى نظرية "ألبرت إليس" حول العلاج العقلاني الانفعالي.

1 . تعريف الأفكار العقلانية:

تعرف الأفكار العقلانية على أنها تلك المعتقدات المرنة وغير المتطرفة، حيث تساعد الفرد على تحقيق أهدافه، وهي منطقية.(Stephen Palmer,2002,7).

وتعرف كذلك على أنها أفكار واقعية وإيجابية، وغالبا ما تصاحبها عواقب انفعالية سوية، وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة، تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية، كالشعور بالرضا والأمن والطمأنينة. (هشام إبراهيم عبد الله،1999،128).

وتعني أيضا: التفكير الذي يساعد الإنسان على إنجاز الأهداف والغايات الأساسية التي تعمل على إسعاده، لأنه عملي ومنطقي وواقعي.(رياض نايل العاسمي،2015، 38)

2 . تعريف الأفكار اللاعقلانية:

لقد تعددت تعريفات الأفكار اللاعقلانية بين العلماء والباحثين كل حسب توجهه، وسيتم ذكر بعض التعريفات فيما يلي:

عرفها **أليس Ellis(1988.1994)** بأنها مجموعة من المعتقدات اللاعقلانية التي يستخدمها الشخص لتغيير الميزات والخبرات التي تلقاها من البيئة المحيطة، وتؤدي إلى الشعور بالحزن.(Ellis,1988,73).

كما اعتبرها مجموعة أفكار تخلو من المنطق السليم والتي يتبناها الأفراد كأهداف غير واقعية ومستحيلة، وغالبا ما تتصف بالكمال.(Ellis,1994,72)

ويشير **Danial David** إلى أنها آليات غير منطقية لتقييم الذات والأفراد الآخرين والحياة كلها بشكل عام كما أنها معتقدات غير واقعية، وهي مختلة ومضطربة وغير فعالة، بما في ذلك التعميم المفرط وتوقع الكوارث والفضائع، والقفز إلى الاستنتاجات.(Danial David,2010,11)

أما حسب **باترسون Patterson**فهي تلك المعتقدات والمفاهيم التي يتبناها الفرد من الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي.(Patterson,1980,22)

ويضيف **هشام إبراهيم عبد الله** بأنها أفكار خيالية وسلبية وغير واقعية وتصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة وغير مرغوبة مثل القلق الغضب والعدائية و الاكتئاب.

(هشام إبراهيم عبد الله ،2009،29)

كما أشار **سليمان الريحاني** إلى أن التفكير اللاعقلاني قد يكون مسؤولا عن كل ما يحدث للفرد،إضافة إلى أنه يعيقه عن أداء مهامه بعكس التفكير العقلاني الذي يدفع الفرد للإنجاز في عمله.

(الريحاني،1987،102)

وتضيف **ميرزا** بأنها تلك المعتقدات والألفاظ الذاتية التي ترتبط بتقييم الأحداث على نحو كارثي،أو تقييم الذات باعتبارها لا تستحق الاحترام، مما يؤدي إلى حالة حزن وقلق.(ميرزا،2007،27)

علاوة على ذلك فإن "اللاعقلانية" تحول بين الناس وبين تحقيق أهدافهم، إذ أن الفرد يميل إلى التصرف بطريقة لاعقلانية، ومع ذلك فهو قادر على إعادة النظر في أفكاره وسلوكه بطريقة نقدية إيجابية، وتحويل تلك الأفكار والسلوك إلى طاقة نحو نفسه ونحو العالم والبيئة.

(Wayne Froggatt,2005,2)

وعليه فإن الأفكار اللاعقلانية هي أفكار صلبة ومتطرفة في طبيعتها، ولا تتوافق مع الواقع، وتميل إلى إحباط تحقيق الهدف، وهي غير عملية،حيث تمنع الشخص من تحقيق أهدافه، وتؤدي إلى سلوكيات تضر به وبالآخرين، مما يؤدي إلى تشويه الواقع.

3 ـ نماذج لأفكار غير عقلانية:

لقد ذكر "ألبيرت إليس" إحدى عشرة فكرة غير عقلانية والتي توضح أن الشخص في حال قالها لنفسه عند مواجهته للمواقف المختلفة فإنها قد تؤدي به إلى حدوث الاضطراب وعدم التوافق وهي:

الفكرة 1:من الضروري أن ينال الفرد الحب والرضا والتأييد من كل فرد في المجتمع:

وهي فكرة غير معقولة ومحاولة الإنسان تحقيقها هو خداع لنفسه، والفكرة العقلانية المقابلة هي: احترام الذات والسلوك السوي الذي يقدره الآخرون، وتقديم الحب للآخرين فيبادله الآخرون الحب.

الفكرة 2:يجب أن يكون الإنسان كفؤا تماما ومنجزا تماما حتى تتحقق قيمته:

وهي فكرة غير معقولة أيضا، لأن التمام لا يجوز للإنسان وإذا حاوله أحد فلا بد أن يشعر بالنقص والخوف والفشل، والإنسان العاقل هو الذي يعرف أن عليه أن يحاول أن يبذل أقصى طاقته ليحقق أقصى ما يمكن أن يصل إليه دون تسابق مرهق مع الآخرين. (زهران،2005،367).

الفكرة 3:وهي القائلة بأن بعض تصرفات الناس خاطئة أو شريرة أو مجرمة، وأنه يجب عقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقابا شديدا،وذلك بدلا من فكرة أن بعض التصرفات الإنسانية غير ملائمة أو لا اجتماعية، وأن الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات أغبياء أو جهلة أو مضطربين انفعاليا.(عبد الستار،1994،298).

الفكرة 4: إذا سارت الأمور على غير مراد الفرد فإن هذه كارثة مدمرة :والإنسان العقلاني هو الذي يكون واقعيا يحاول تحقيق ما يريد إذا أمكن، ويحاول تغيير الظروف وضبطها بحيث تكون الأشياء مقبولة إلى حد ما، وإذا كان الأمر مستحيلا تقبل الواقع.

الفكرة 5: الاضطرابات والمشكلات تسببها عوامل وظروف خارجية لا يتحكم فيها الفرد:

وهي فكرة غير معقولة أيضا، لأن الفرد يدخل مع العوامل والظروف الخارجية بتفكيره وإدراكه واتجاهاته وردود أفعاله، وهو الذي يتعب نفسه بتضخيم أثر ومسؤولية العوامل الخارجية، وأن العوامل الداخلية لديه ذات أثر فعال، وعليه أن يتحكم فيها وينظمها قبل أن يلقي اللوم على العوامل الخارجية ويطمع في ضبطها، وعليه فإن الإنسان العقلاني يبدأ بنفسه أولا ثم بالعوامل الخارجية. (نفس المرجع، 367)

الفكرة 6: الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر واحتمال حدوثها يستحق القلق:

وهذا غير منطقي، لأن القلق يحول دون التقييم الموضوعي لاحتمال حدوث الخطر ويهيئ لحدوثه ويعوق إمكانات التعامل معه إذا حدث بل ويضخم الخطر، والإنسان العقلاني يعرف أن الخطر قد يحدث ولكنه خطر يمكن مواجهته والتصدي له والتقليل من آثاره السيئة، وهو ليس كارثة تخاف.

الفكرة (7): من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها:

وهي أمر غير معقول لان تجنب العمل الصعب غالبا ما يكون أصعب واشق من عمله، ويؤدي إلى مشكلات والى نقص الرضا عن النفس وفقدان الثقة فيها، والشخص العقلاني يعمل دون شكوى ما يجب عمله مستمدا اللذة من التحدي والمسؤولية وحل المشكلات.(حامد زهران، 2005،268)

الفكرة (8): الإنسان يحتاج لشيء أو لشخص آخر أقوى وأعظم خبرة لكي يسانده في تحقيق أهدافه في النجاح، وبالمقابل فإن الفكرة العقلانية هي أنه من الأحسن كثيرا أن نعتمد على أنفسنا وأن نستمد إيماننا من أنفسنا ومن قدراتنا ومن قيمتنا الخاصة عند مواجهة مصاعب الحياة ومشاكلها.

الفكرة (9): وهي القائلة بأننا نتصرف ونسلك بطريقة معينة بسبب آثار سيئة في تربيتنا في الماضي وان الماضي قدر لا يمكن تجنبه، بدلا من الفكرة القائلة أننا أصحاب مسؤولية أساسية عن ما يصدر منا من تصرفات وانه يمكن تجنب آثار الماضي السيئة إذا ما عدلنا وجهات نظرنا وتصرفاتنا الحالية.

(عبد الستار ابراهيم ،1994،301).

الفكرة(10): يجب أن يحزن الشخص لمشكلات واضطرابات وأحزان الآخرين: وهذا لا يعقل لأن مشكلات الآخرين في الواقع هي مشكلاتهم وليست مشكلات الشخص وقد يهتم الفرد بمشكلات الآخرين وينسى مشكلاته الخاصة به والإنسان العقلاني هو الذي يتمالك نفسه ويبذل جهدا إذا كان يستطيع لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم بدلا من أن يحزن ويكتئب ويحمل الهم فقط.

الفكرة (11): هناك دائما حل صحيح وكامل لكل مشكلة يجب الوصول إليه وإلا حدثت مشكلة:

غير أنه لا يوجد حل كامل، والإصرار على ذلك يؤدي إلى العصاب والمثالية الزائدة تؤدي إلى حلول غير موفقة أو غير عملية، والشخص العقلاني يحاول التوصل إلى الحلول الممكنة للمشكلة ويقبل أفضلها وأكثرها عملية متأكدا أنه لا يوجد حل كامل.(زهران،2005،368).

وهناك أساليب تفكير أخرى وغير عقلانية أيضا، وقد تكون سببا في حدوث القلق والاضطراب:

التهويل والمبالغة: ومن أشكالها التطرف في إدراك وجود نتائج سلبية، وكذا وضع تفسيرات مبالغ فيها، إضافة إلى المبالغة في إدراك الذات سلبيا؛ أي إدراك جوانب القصور الذاتي والتهوين من المزايا والنجاح الشخصي.

تعميم السلبيات: وهي أيضا عبارة عن تشويه معرفي يتمثل في تعميم خبرة سلبية منعزلة عن الذات أوالآخرين ككل.

الثنائية والتطرف: ويطلق الباحثون على هذه الخاصية من الشخصية مفاهيم مثل "ثنائية التفكير أو القطبية"، وهي إدراك بعض الأشخاص للأشياء والأمور على أنها إما شريرة أو خيرةأو حسنة أم سيئة، دون إدراك أن الشيء الواحد قد يبدو في الظاهر سيئا ولكن قد تكون فيه أشياء إيجابية. (عبد الستار ،70، 2008)

4 . نظرية "ألبرت إيليس"Albert Ellis في العلاج العقلاني الانفعالي:

قام العالم "ألبرت إيليس" سنة 1955 بتأسيس "العلاج العقلاني" والذي أصبح في ما بعد يسمى "بالعلاج العقلاني الانفعالي" ، حيث أسس هذا العلاج على أساس النظرية القائلة بأن ما يسبب المشاكل النفسية (الانفعالات المزعجة، السلوكات اللاتكيفية وغيرها) هي "المعتقدات اللاعقلانية" للمريض ، هذه المعتقدات يمكن أن تأخذ أشكالا مثل : "مهما فعلت فلن أنجح أبدا"، "لا فائدة من التقرب من الآخرين لأنهم سيرفضونني دائما"، "أنا لا أستحق الأشياء التي أحققها"،" إذا قمت بفعل شيء ما سيحدث أمر سيء"...الخ. كما يهدف هذا العلاج إلى تحديد هذه المعتقدات، وجعل المريض يعرفها ومن ثمة تغييرها باختبار واقعيتها وعقلانيتها في مواجهة الواقع. (بوفيه،2019،31)

يمكن القول بأن العلاج العقلاني الانفعالي هو محاولة إدراج كل من العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي، حيث يعتقد "إليس" بأن المعلومات والأفكار غير المنطقية أو اللاعقلانية التي تم تلقيما منذ الطفولة قد تستمر في حال ما عززت ولم تنطفىء.

وببساطة يمكن القول بأن النظرية العقلانية ـ الانفعالية تتناول كل المشكلات الانفعالية التي تولدها أفكارنا، فعند التفكير في المشكلات المحتمل حدوثها بطريقة تدعو إلى الاكتئاب أو الغضب أو ترقب الكوارث أو المخاطر، فإننا سنشعر بالغضب والاكتئاب وبالانفعالات الكارثية، وفي حال معرفة أن حديثنا مع ذواتنا يعكس ما يجول في ذهننا من أفكار وتخيلات وغيرها، فإن الانفعالات والعواطف سالفة الذكر لا تحدث لو قيض لنا وبدلنا الأحاديث مع الذات التي خلقت تلك العواطف المنافية السلبية المزعجة، وعليه فإن هناك حقيقة هامة في علاج الاضطراب الانفعالي، وهي أننا نفكر بالأشياء التي تخلق فينا الانزعاج والاضطراب، بينما الحوادث الخارجية فليس لها أية صلة بانفعالاتنا وانزعاجنا، فطريقة إدراك الفرد لتلك الحوادث وطبيعة تقويمه لها وكذا التوقعات التي تنتج عن هذا التقويم لتلك الحوادث، هي التي تخلق الانفعالات سواء كانت سارة أم مزعجة. (حجار،1993،13)

هذه العلاقة يوضحها نموذج "إليس" للعلاج العقلاني الانفعال السلوكي (ABC) حيث (A) تعني "الحدث السابق" Antecedent Event، (B) تعني "الاعتقاد" Beliefs، و(C) تعني "النتيجة" Consequence.وقد تعني (B) "الفراغ" Blank، لأن الفكرة يمكن أن تحدث بشكل سريع وآلي، حتى أن الفرد يتصرف بشكل تأملي للحدث بدون تأمل ناقد.(إس جي،2012،18)

كما يرى "إليس" بأن عملية إعادة تركيب المعتقد الخاطئ وتبديله وما ينشأ عليه من تغيير في الانفعالات والشعور بالطمأنينة والتخلص من الاضطرابات النفسية يمكن تلخيصها في المخطط التالي:

شكل رقم (01):مخطط يوضح مسار الأفكار اللاعقلانية حسب نظرية ألبرت اليس Albert Ellis (عقيل خليل،2015،27)

يتضح من خلال المخطط أعلاه بأن الهدف الأساسي من هذه النظرية هو مساعدة الأفراد على التخلص من الأفكار اللاعقلانية والتي تسبب الاضطراب النفسي وسوء التوافق، ومحاولة تغييرها بأخرى أكثر عقلانية مما يحقق لهم التوازن والتوافق النفسي.

5ـ أسس النظرية العقلانية الانفعالية:

تستند النظرية العقلانية الانفعالية على مجموعة من الأسس وهي:

أ ـ أسس فيزيولوجية:حيث تفترض بأن الإنسان يولد وهو مزود بنزعة قوية إلى أن يريد وأن يصر على أن يحدث كل شيء على أحسن وجه في حياته، وأنه إذا لم يحصل فورا على ما يريد، فإنه يلعن ذاته والآخرين والعالم، وبناءا على ذلك فهو يفكر "طفليا" (أو إنسانيا) طول حياته، وهو يكون قادرا على تحقيق سلوك ناضج أو واقعي فقط بصعوبة بالغة.

ب ـ اعتبار أهمية الجوانب الاجتماعية للشخصية: فالنظرية ترى بأن النضج الانفعالي هو اتزان دقيق بين اهتمام الفرد بالعلاقات مع الآخرين ومبالغته في الاهتمام بها؛ ذلك أنه إذا كان هذا الاهتمام كبيرا جدا أو قليلا جدا، فإن الفرد سوف ينزع إلى أن يخذل مصلحته وأن يسلك بصورة اجتماعية معادية، ولكنه إذا

تقبل الحقيقة الواضحة وهي أنه من المرغوب فيه ولكن ليس من الضروري أن يكون علاقة طيبة مع الآخرين، فإنه سوف ينزع إلى أن يكون صحيحا انفعاليا.

ج ـ الجوانب السيكولوجية: والتي تتلخص في نظرية ABC وإصرار الفرد اللاعقلاني على "يجب" و"يتعين" و"يتحتم" أن تكون الأمور مختلفة عن الطريقة التي تكون بها، ونتيجة لذلك يقع كثير من الناس فريسة للاضطراب .(لويس كامل، 186،1990)

6 ـ أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

يهدف العلاج العقلاني الانفعالي إلى تحقيق مايلي:

- مساعدة المريض في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة لديه نحو العالم.
- حث المريض على الشك والاعتراض على أفكاره اللاعقلانية.
- محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى المريض.
- التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالإقناع العقلي المنطقي، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات لدى المريض.
- إزالة أو التقليل من النتائج الانفعالية غير العقلانية لدى المريض، وبالأخص تقليل القلق(لوم الذات)، وتقليل العدوان أو الغضب (لوم الآخرين والظروف).

تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل التغيير، وإعادة المريض إلى التفكير العلمي والتحكم في انفعالاته وسلوكه عقلانيا.(زهران،381،2005)

7 ـ نقد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي:

يتمتع هذا النوع من العلاجات ببعض المزايا الهامة بالنسبة للشخص المريض، حيث أن نسبة التحسن باستخدامه قد تصل إلى 90% من الحالات، كما أنه يعتبر أسلوبا مثاليا لتغيير المعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية وإبدالها بأخرى عقلانية أكثر،وهذا ما سيحصن المريض ضد الأفكار اللاعقلانية التي قد يتعرض لها لاحقا.

أما عن عيوب هذا العلاج أنه قد ينظر إلى المعالج من طرف المريض على أنه يقف موقف المهاجم لأفكاره ومعتقداته مما قد يؤدي به إلى المقاومة ، وقد يؤدي إلى اعتماد المريض على المعالج، كما أن هناك من يعتبره علاجا تسلطيا.(زهران، 384،2005).

ولقد اعتبر اليس أن العواطف والانفعالات ثانوية وأعطى الأولوية للعقل، فيحين أن الانسان خليط من المشاعر والعواطف والحكمة والعقل،كما أن هناك موافق مختلفة في الحياة تحتاج تارة الى استخدام المشاعر، وتارة أخرى إلى استخدام العقل، لكن لا يمكن تفضيل احداهما على الآخر، اضافة إلى عدم وجود معيار موضوعي يحكم على الأفكار بأنها عقلانية أو غير عقلانية.(كمال يوسف،2015،251)

كما يمكن الإشارة أيضا إلى أن تعميم أفكار بذاتها على أنها لا عقلانية عبر كل الثقافات، يتناقض مع الخصوصية الثقافية لكل مجتمع، بل مع الخصوصية الثقافية الفرعية داخل الثقافة الواحدة.

(سري،2000،178).

خلاصة الفصل:

بالنظر إلى الإسهامات التي قدمها "اليس" Ellis، تتضح أهمية دراسة طبيعة الأفكار سواء كانت عقلانية أم غير عقلانية، فكلما كان الانسان عقلانيا أكثر ساهم ذلك في شعوره بالسعادة وكان أكثر فعالية، وكلما كان لا عقلانيا فإنه سيكون عرضة للوقوع في حيز الاضطراب، والرغم من الانتقادات التي وجهت إلى هذه النظرية، إلا أنه لا يمكن إنكار اسهامها في ميدان العلاج النفسي وفعاليتها في علاج الاضطرابات.

الفصل الثالث
مفهوم الذات

تمهيد

1. تعريف مفهوم الذات
2. بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات
3. مراحل نمو مفهوم الذات
4. أنواع مفهوم الذات
5. أشكال مفهوم الذات
6. النظريات المفسرة لمفهوم الذات
7. العوامل المؤدية لاضطراب مفهوم الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات متغيرا هاما من متغيرات الشخصية إذ يختلف فيه كل فرد عن الآخر، كما أن فهم الفرد لذاته يجعله أكثر توافقا مع نفسه ومع العالم المحيط به، وقد اهتمت العديد من الأبحاث إلى جانب العلماء على اختلاف توجهاتهم بدراسة طبيعة هذا المفهوم، الأمر الذي يجعله عنصرا رئيسيا من أجل الوصول إلى تفسير للسلوك الانساني، وفيما يلي سيتم عرض أهم العناصر المتعلقة به.

1.تعريف مفهوم الذات:

إن مفهوم الذات هو الشيء الوحيد الذي يمنح للفرد الإنساني فرديته الخاصة به والفرد هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع إدراك ذاته بحيث يجعل من الذات موضوعا لتأمله وتفكيره وتقويمه.

ولقد كان موضوع الذات محط أنظار العديد من علماء النفس مما أدى إلى عمل العديد من النظريات والدراسات للحصول على معنى أشمل وأدق له (jian,2010,10).

وتعددت التعاريف والمصطلحات المعبرة عن هذا المفهوم، فقد اختلف على اختلاف الباحثين ومنطلقاتهم :

فقد عرف **وليام فيتس** (1985)مفهوم الذات بأنها مزيج من العمليات والعوامل الذاتية غير محددة المعالم. (الزغبي،2003، 119)

أما حسب **كولي Colly** فهي: تقييم الفرد لذاته أو فكرته عن ذاته والتي تشكل نواة نظام القيم التي يحملها عن نفسه أساسا وتبنى عليه حياته.(القمش،2006،120)

وحسب **سميث وميكي Smith andMackie** فإنه عبارة عن معلومة الفرد الكلية عن قدراته الشخصية (Smith Mackie, 1999,124)

أما **يونج jung** فقد استخدم مصطلح الذات كمرادف لمعنى النفس أو الشخصية في صورته النهائية في كتاباته المبكرة،ولكنه استخدم الذات كمركز للشخصية في كتاباته المتأخرة، وهي تربط بين هذه التنظيمات جميعا على نحو يكفل للشخصية الوحدة والاتزان والاستقرار.(jung,1953:217)

. كما يعرفه **سيد خير الله** بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيه وأصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته، حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه.(خير الله،1981،18)

. أما **روجرز**فيرى بأن مفهوم الذات تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات،يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.(حناش،2011،95)

يتضح مما سبق بأن مفهوم الذات هو مجموع الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، من حيث هو شخص قادر على التفكير والقيام بمهامه.

2.بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات:

1.2. تقبل الذات: وهو اتجاه شخصي يكونه الفرد عن نفسه ويعتبر ذو أهمية خاصة بالنسبة له وعادة وما يبنيه بعد معرفته التامة بقدراته واستعداداته ومحدداته وإمكانياته الذاتية، وتدخل في ذلك جوانب القوة والضعف، ومحاسن الفرد وعيوبه وأخطائه ويعد هذا التقبل من أهم مقومات الشخصية السوية.
(قطامي،2016،26)

2.2. تحقيق الذات: عملية تنمية قدرات ومواهب الذات الإنسانية وفهم الفرد لذاته وتقبله لها، مما يساعد على تحقيق الاتساق والتكامل والتناغم مابين مقومات الشخصية وتحقيق التوافق بين الدوافع والحاجات والحاجة الناتجة عن ذلك.

2 .3. تقدير الذات:وهو تقييم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه لآراء الآخرين فيه وفكرته عن نفسه هي نمط إدراكه لذاته وهذا المفهوم مرتبط جدا بمفهوم الذات، وهو يشير إلى نظرة الفرد الايجابية إلى نفسه، حيث تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية وتتضمن أيضا إحساس الفرد بكفاءته. (نفس المرجع)

2 .4. تنظيم الذات:ويتضمن تحكم الفرد في سلوكه الحالي وميله إلى ضبط النفس والتحكم الذاتي بهدف تحقيق الرضا النفسي الداخلي. (حسين،2015،45)

2 .5. الشعور بالذات: ويتضمن نوعين من المشاعر:

1. الشعور الإيجابي نحو الذات: ويتكون في النفس نتيجة للتقدير والمدح والتفوق الاجتماعي والنجاح.

2. الشعور السلبي نحو الذات: ويتكون في النفس نتيجة الشعور بالرفض الاجتماعي ونقص الكفاءة الاجتماعية.

2 .6. الرضا النفسي:ويتكون في ذات الفرد، حيث يتضمن شعورا بالارتياح نتيجة لإشباع الحاجات والدوافع الشخصية، مثل الحاجة للتقدير والمدح والنجاح.

2.7 قوة الأنا: ويشير إلى توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه، علاوة على خلوه من الاضطرابات والأعراض العصابية والقدرة على التكيف في مواجهة مشكلات الحياة. (موفق، 2008،26)

3.مراحل نمو مفهوم الذات:

يتشكل مفهوم الذات منذ الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة وفي ضوء محددات معينة،حيث يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدرجية فكرته عن نفسه، أي أن الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، وأساليب التعزيز والعقاب واتجاهات الوالدين، وخبرات النجاح والفشل السابقة.(محمد عبد الله،2017،114)

ولقد قسم "ليكيير" Lécuyer (1979) نمو مفهوم الذات إلى ست مراحل وهي:

1.3. مرحلة انبثاق الذات وبروزها (منذ الولادة إلى سنتين):

فعند الميلاد يكون الطفل في حالة لا تمايز، وهذه الحالة تنطبق أيضا على الذات لذلك الجانب المسيطر في هذه المرحلة هو انبثاق الذات من خلال سياق التباين بين الذات وفي هذا الاتجاه حالة بين الأم والطفل تساهم في عملية اللاتمايز، وأول تمييز بين الذات يبدأ على مستوى الصورة الجسدية وهذا من مختلف الإحساسات الجسمية ومن خلال الاحتكاك بالأم، حيث تكون الصورة الجسدية ذات قوام وثبات أكثر مابين سنتين وثلاث سنوات تقريبا، وفي نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية تنبثق صورة أخرى داخلية تترجم فيما بعد الإحساس بحب الأخر والإحساس بقيمته.هذه الإحساسات هي التي تسمى بتقدير الذات. (LEcuyer(R),1978,144)

2.3مرحلة تأكيد الذات (من سنتين إلى خمس سنوات):

بعد انبثاق الذات، أي بعد ظهور الركائز الأولية لتكوين تصور الذات تظهر مرحلة ترسيخ وتعزيز وتدعيم و تأكيد الذات، فاستعمال الضمائر ليس دليل فقط على التباين أو التمايز بين الذات، وإنما يدعم وعيه بذاته كذلك على المستوى السلوكي من خلال الرفض والاعتراض، كما أن اللعب وتبادل سلوكيات المحاكاة والتقليد تدل كذلك على رغبة الطفل في التمايز أكثر،وفي تكوين إحساسات أكثر بالذات وبالهوية (LEcuyer(R),1978,145)

3.3.مرحلة توسيع وتشعب الذات (من 6 إلى 10 سنوات):

إن تراكم عدد كبير ومتنوع من التجارب الجسمية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية قد يساهم في الهيكلة التدريجية لتصور الذات، وتتمثل هذه الهيكلة في مجموعة الادراكات التي يعتبرها الطفل جزء لا يتجزأ منه، وهذا من خلال التجارب اليومية التي يعيشها والأدوار التي يقوم بيها،كذلك استجابات المحيط التي تعمل على توطيد وتدعيم الادراكات الأولية.

وبانتقال الطفل في هذه المرحلة من الجو الأسري إلى المدرسة و بإتباع محيطه يتبين له أن هذه الإدراكات الأولية التي حصل عليها في الجو الأسري لم تعد كافية، وبالتالي تتضح له أهمية توسيع الذات من خلال إدماج تجارب جديدة.

إذن فهذه المرحلة المكثفة يتم فيها التكديس والتسلسل التدريجي لمجموعة متنوعة من الصورة الذاتية والتي تعمل على توسيع معنى الهوية، وهذا ماله اثر كبير على تقبل الذات وتقديرها.

(LEcuyer(R),1978,146)

4.3. مرحلة تمايز الذات (من 10 إلى 18 عاما):

تدعى مرحلة المراهقة حسب غالبية الباحثين بمرحلة إعادة صياغة وتميز الذات، فعملية تكديس التجارب المتعددة والمتزايدة وظهور مسؤوليات الرشد،تحتم إعادة الصياغة للذات بأكثر شمولية،والبحث عن التميز يكون أكثر تفرد للوصول لتصور الذات الأكثر استقلالية.

ومن بين العوامل المتداخلة في إعادة صياغة وتميز مفهوم الذات هناك النضج الجنسي،فالمتغيرات التي يعرفها جسم المراهق تجعل انشغاله ينصب مرة أخرى على صورته الجسدية،إذ يتحتم على المراهق إدماج وتقبل هذه التغيرات الجسمية حتى يحقق تكيفا مقبولا بالنسبة لجنسه والجنس الأخر،كما أن انتقال المراهق من فترة التكيف الملموس إلى مرحلة التفكير الإجرائي الاستنباطي، يجعله يعيد النظر في ذاته وصياغتها وفق معطيات جديدة تتعدى مستوى الواقع الملموس،كما أن إعادة النظر في المواضيع القديمة والعلاقات القديمة الوالدية وبالتالي في التقمصات يحتم عليه البحث عن ذاته وتقمص الشخصيات الموجودة في الجماعة أو الأفراد، وبالتالي تتغير صورته لذاته وتقديره لها.

3. 5 . مرحلة النضج والرشد (من سنة20 إلى 60 سنة):

معظم نظريات النمو والشخصية تميل إلى جعلنا نؤمن بان الوصول إلى مرحلة الرشد يعني أن يحدث شيء خاص خلال هذه المرحلة،لكن البحوث في السنين الأخيرة تفرض علينا النظر في نظريات النمو،حيث نجدها اهتمت بالنمو في كل مرحلة من الحياة، فتصور الذات خلال هذه المرحلة ليس فقط

بتصور، لكن يمكن ان يكون موضوع لإعادة تشكيل الفترة بالنسبة للمتغيرات والحوادث الآنية، التكيف، المهنة المختارة، الكفاءة، النجاح أو الفشل في عمله،التكيف مع الزواج أو العزوبية،الأمومة أو الأبوة، درجة النجاح أو الفشل في الزواج، المكانة الاجتماعية والاقتصادية، الثقافية، الجنس الصورة الجسدية حسب تغيرات الصحة، بمعنى أن هوية الذات، تحصل لها تغيرات حسب هذه المتغيرات، ودرجة تقدير الذات هي أيضا تتأثر بالإدراكات والقدرات الفيزيائية أو العقلية وتفاعلها مع العمر.

(LEcuyer(R),1978,149)

4.أنواع مفهوم الذات:يمكن التمييز بين نوعين من مفهوم الذات:

1.4 مفهوم الذات الإيجابي: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها،حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات إيجابي صورة واضحة ومتبلورة للذات، يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكنتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة بنفسه. (الشيخ،2003،24)

2.4 مفهوم الذات السلبي:هي تكوين فكرة غير منطقية عن الذات حيث لا يكون لدى الفرد إحساس بثبات الذات وتكاملها إذا لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه والأمر كما يجعل الفرد يعاني من مشاعر عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة والدونية مما يؤدي به إلى أن يكون أقل توافقا من الناحية النفسية،وينطبق هذا المفهوم على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد، والتي تخرج عن أنماط السلوكية العادية.(مخول،27،1992)

5.أشكال مفهوم الذات:

مفهوم الذات الإجتماعية:ويشير هذا المفهوم إلى تصور الفرد لتقيم الآخرين له معتمدا في ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم، ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورنها و يمثلها الفرد من الخلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.(موفق ،2008،30)

الذات المدركة (الواقعية):وهي تختص بالفكرة التي يأخذها الفرد عن مكانته وقدراته وأدوارها، وهي ذلك الجزء من الشخصية الذي يتجاوب مع الواقع الشامل لمشاعرنا وأفكارنا، وكذلك قدرتنا على تخطي المشاكل وهي تمثل الصورة التي يراها الفرد عن نفسه كما هي في الواقع، سواء كانت هذه الفكرة ايجابية بأن يرى الشخص نفسه كشخص له كيان، ذو قدرة على التعلم وقوة جسمية، كفء للنجاح بامتلاكه إمكانيات معتبرة تجعله قادرا على النجاح في حياته المستقبلية أو العكس من ذلك فقد تكون هذه الفكرة

سلبية بأن تكون لديه صورة بأنه عاجز أو فاشل، وليس له أهمية في البيئة التي يعيش فيها، ضعيف القدرات وبان فرص النجاح أمامه ضئيلة. ولقد ذهب (كاتل Cattell) إلى نفس الشيء حيث سمى هذه الذات بالذات الفعلية، وهي فكرة الفرد عن نفسه في اللحظة الآنية. (حيمود ،2010،107)

الذات المثالية:وهي تمثل طموحات الفرد والمستويات التي يرغب في الوصول إليها وهي الحالة التي يتمنى أن يكون عليها الفرد سواء كان ما يتعلق منها بالجانب النفسي أم الجسمي أم كليهما معا معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات المدرك لدى الفرد ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية التي يود الفرد أن يكون عليها. (موفق،2008،31).

ويؤكد روجز إذا لم تتسق صورة الذات المثالية لدى الفرد مع صورة الذات الحقيقية أو الفعلية في الحياة فإن هذا الاختلاف بين الذاتيين يؤدي إلى حالة مضطربة أطلق عليها روجز بالتناقض أو عدم التطابق. ويؤكد روجز أن حدوث حالة تطابق لدى الأفراد يتأثر بالتقدير الإيجابي غير المشروط من قبل الوالدين. (عبد الرحيم ،2012،5)

6.النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

لقد تنوعت النظريات التي فسرت الشخصية بجوانبها المختلفة وركزت البعض منها على مفهوم الذات، ومن بين هذه النظريات: نظرية كارل روجرز. نظرية فرنون . نظرية فرويد . نظرية ميد، وفي مايلي ذكر لأهم محتوياتها.

1.6. نظرية كارل روجرزRogersse. C:

وقد عرف كارل روجرز مفهوم الذات على أنه كل منظم ومنسق يتكون من إدراك خصائص الأنا وإدراك العلاقة بين الأنا والآخرين مع القيم المرتبطة بتلك الإدراكات ونتيجة للتفاعل مع البيئة وجزء من هذه المدركات يتمايز تدريجيا ليكوّن الذات،والذات المدركة هي التي تؤثر في إدراك السلوك وتفسير الذات كونها قوية أو ضعيفة.كما يرى أن كل الفرد لديه خبرة خاصة به وهي تتغير بصفة مستمرة، وعندما تكون هذه الخبرة شعورية فإنها تختص بالفرد الذي يدركه. (العطوي،2018،211)

كما يرى أن الفرد يستجيب إلى المجال الظاهري ككل منظم كما يدركه، أما السلوك فيهدف إلى إشباع الحاجات التي يدركها الفرد في مجاله الظاهري وهدفها الحفاظ على الذات وتدعيمها.

ويقول روجرز أن سوء التوافق ينشأ حيث يمنع الفرد خبراته الحسية و الحشوية من بلوغ إلى درجة الوعي، فالشخصية لا يمكنها أن تحقق نفسها إذا لم تكن الخبرات حقيقية بالنسبة للذات الواقعية. (قحطان،2004،28)

يتضح مما سبق بأن مفهوم الذات متعلم،فالفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهومه لذاته مختلف عن فرد أخر، كما أنه يتكون مع نموه ووعيه وإدراكه بوجوده الشخصي، وعليه فإن المفهوم الايجابي للذات يؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي لدى الفرد، وذلك بتحقيق الإشباعات و الحاجات عن طرق السلوك.

2.6.نظرية فرنون Vernon:

يعتبر فرنون (1963)من العلماء الذين ساهموا في تطوير نظرية الذات،حيث ذكر أن هناك عدة مستويات للذات، فإن كل فرد يشعر بأنه يملك ذات مركزية تختلف عن الموجودات الخارجية،وهذه الذات المركزية في صراع دائم مع بعضها لكثرة أجزائها، وعلى الرغم من ذلك تكون موجودة بواسطة إحساس الذاتية، ومفهوم الذات لديه بعض الدوافع، كما يحتوي أيضا على المثاليات والأماني ومستويات الأنا الأعلى التي بدورها تختلف عن مستويات الأخرى.ويجزئ الذات إلى مستويات إدراكية تساهم في تكوين الشخص الداخلي أو نظامه الإدراكي وهي كالآتي:

1. **المستوى الأعلى:** ويتكون من مجموعة الذوات الاجتماعية أو العامة التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء.

2. **الذات الشعورية الخاصة:** كما يدركها الفرد السوي ويشعر بها ويعبر عنها لفظيا لأصدقائه الحميمين فقط.

3. **الذات البصيرة:** التي يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع في موقع تحليلي شامل مثل ما يحدث في عملية الإرشاد والعلاج النفسي الممركز حول المسترشد.

4. **الذات العميقة:**أو الذات المكبوتة والتي تظهر عادة عن طريق العلاج النفسي التحليلي.

وعليه فأن فيرنون يرى أن كل فرد يمتلك ذات مركزية تختلف عن الموجودات الخارجية وأن كل ذات تمتلك ثلاث مستويات إدراكية وهي الذات الإجتماعية، الذات الشعورية، والذات المبصرة،الذات العميقة.(خليل عبد الرحمان،2010،88)

3.6. نظرية فرويد Freud:

يعتبر فرويد أن الأنا المرتكز الأساسي في بناء الشخصية، إذ لها دور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية،فهي التي تتحكم بدوافع الفرد من حيث تفريغها أو التحكم بها للموازنة بين ما يفرضه الواقع من أخلاقيات والدوافع الطبيعية، أي أن وظيفتها هي التوفيق بين الواقع والضمير.

ويمكن القول أن الأجزاء المتفاعلة المكونة للشخصية وهي الهو والذات والذات العليا لها خصائصها التي تميزها عن بعضها بالرغم من أن فرويد يعتبر الهو الغريزة الوراثية هي الأساس في نشوء الأنا.

ولكن لا يمكن أن يشتغل الهو دون التفاعل مع العالم الخارجي الذي يظهره بوضوح، لذلك لا يمكن أن يكون شكلا واحدا وإنما يختلف من شخص لآخر وفق تلك الغريزة الموروثة، وحصيلة لمتغيرات البيئة المتنوعة التي تشكل السلوك الإنساني للفرد.(قحطان،2010،29)

ومن خلال ما سبق نستخلص أن فرويد لقد أعطى إهتمام لذات في ضوء وظيفة الأنا والذات عند فرويد تمثل كل ما هو عقلاني في الحياة العقلية للفرد كما أنها تضم مجموعة من العمليات العقلية مثل الإدراك والتفكير، فهي التي تحدد محتوى الشعور وتفرق بين الواقع والخيال،وقد ركز فرويد على أهمية اللاشعور كجزء أساسي من مكونات الذات وأن الفرد لديه العديد من الدوافع اللاشعورية لا ينتبه إليها الفرد لكنها تؤثر على سلوكياته.

4.6. نظرية ميد Mead:

يعتقدMeadأن الفرد لا يمتلك ذاتا واحدة تكون في كل الأحوال، وإنما للفرد عدة ذوات بحسب الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد. كما ميزMeadبين مكونين للذات أولها الذات المنفردة وتمثل دافع الفرد الطليقة غير المقيدة بالمعايير الاجتماعية، وأطلق على المكون الثاني اسم الذات الاجتماعية وهي تمثل المعايير الثقافية التي تشرّبها الفرد، والتيتنظم الاتجاهات الاجتماعية للآخرين في الإطار الجماعي وهما مكونان متفاعلان يعدان بمثابة الدافع للسلوك الإنساني.(قحطان،2010،30)

من خلال ماتم استعراضه نرى أنالذات تتكون من ذات منفردة وذات اجتماعية و كلاهما يتحكم في السلوك.

8. العوامل المؤدية لإضطراب مفهوم الذات:

هناك أسباب لاضطراب مفهوم الذات تتمثل في الآتي:

تعلم المعتقدات والأفكار اللاعقلانية:فمصدر المعتقدات والأفكار اللاعقلانية هو البيت والمدرسة والمجتمع وإن هذه المعتقدات تسبب سلوكيات مضطربة، وإن الأفكار اللاعقلانية هي المسئولة عن تدني مفهوم الذات لدى الفرد الذي وضعها خلال التنشئة، ومن النماذج الأبوية ومن الشعور بالاختلاف عن الآخرين لأن الشعور بعدم احترام الذات هو اعتقاد سالب ولاعقلاني. (طه،2013،51)

الحماية الزائدة:يرى بعض الآباء في أسلوب الحماية الزائدة والتدليل الزائد والعطاء بلا حدود طرائق ملائمة تكسب الأبناء الإشباع والرضا والسعادة،وفي هذا النمط من المعاملة الوالدية يتعلم الطفل يأخذ ولا يعطي كما يخلق منه شخصا حساسا، يتضايق من أهون المشكلات ولا يطيق مواجهة الصعاب، كما أن التدليل والحماية الزائدة توهم بأنه مركز العالم الذي يعيش فيه فمتى احتك وتعامل مع العالم الخارجي خاب ظنه وأعتقد أن الناس تتحامل عليه، وقد يكون هذا جوهر شعوره بالإضطهاد يلح عليه فيصبح عاملا هداما في بناء شخصيته.(جابر،2000،98)

الرفض: يقال أن الطفل مرفوض إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يكرهه أو لا يريده،و هذا الموقف يؤدي إلى عدم الوفاء باحتياجات الطفل للحنو والانتماء، ومما يزيد الأطفال المرفوضين أنهم يبدون سلوكا عدوانيا تجاه الوالدين والأقارب، ويغلب أن يطلبوا هديا خاصة أنهم سلبيين مشاكسين متمردين كاذبين، وكثيرا ما يبدعون في ابتكار الحيل التي تضايق الكبار، ويظهرون ميلا خاصا إلى السلوك الإجرامي وكثيرا منهم ما يصطنعون نوع من البرود الانفعالي الظاهري استجابة لما يقابلون به من صدود.(الشربيني،2005،371)

القسوة الزائدة:بعض الآباء عندهم شعور بالقوة والقسوة إن طرقهم ومناهجهم هي غالبا سلطوية و يستعملون العقاب بشكل متزايد، وأنهم يفتقرون للتفاعل الإيجابي وإلى الاحترام خاصة إذا كان الأب اعتماديا وسلطويا مع إبنه أي عكس النموذج الأبوي الذي يشجع على احترام الذات

المغالاة في الخوف الزائد على الطفل: فرض الحماية الزائدة و إخضاعه وإلزامه بقيود من الرعاية الزائدة خوفا عليه، وتوقعا لما قد يصيبه من أخطار عند قيامه بأي نشاط، ولذلك لا يسمح له بالخروج بمفرده أو مشاركته في ألعاب رياضية أو الذهاب في رحلة مدرسية،و النتيجةالتردد والخوف من المواقف الجديدة السلبية في المواقف عديدة، وكذا الاتكالية وعدم الاعتماد على الذات.(ماجد طه،2013،52)

خلاصة الفصل:

بعدما تم عرض العناصر السابق ذكرها حول مفهوم الذات، يمكن الاستخلاص بأنه مفهوم مركب وتدخل ضمنه متغيرات عديدة، نفسية ومعرفية واجتماعية ووجدانية، وتعمل كلها بشكل متناغم ومتكامل لتحدد مسار سلوك الفرد، ويساير هذا المفهوم في نموه وتطوره المراحل النمائية المختلفة بداية بالسنوات الأولى من عمر الطفل وصولا إلى مرحلة النضج، وكلما كان الفرد محترما لذاته ومتقبلا لها، كلما استطاع تكوين مفهوم ذات إيجابي، والعكس صحيح.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج المعتمد في الدراسة

2. الدراسة الاستطلاعية

3. وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

4. الدراسة الأساسية

   4 .1 عينة الدراسة الأساسية

   4 .2 إجراءات الدراسة الأساسية

5. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التطرق في الفصول السابقة إلى الجانب النظري، سيتم في هذا الفصل عرض إجراءات الدراسة الميدانية، والتي تتضمن المنهج المتبع في الدراسة، والأدوات المستخدمة وخصائص العينة وإجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية والأساسية ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل الدراسة حسب ما تحدد طبيعة الموضوع.

1. المنهج المعتمد في الدراسة:

كل دراسة علمية تفرض على الباحث اتباع منهج معين للحصول على نتائج دقيقة ومرضية، ويكون اختيار هذا المنهج مبني على أساس متطلبات البحث وطبيعة الموضوع، وكلمة "منهج" تدل على الطريقة أو المنهج الذي يؤدي إلى الغرض المطلوب، ومنه فإن المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة.(غربي، 71،2009).

ولقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، باعتباره المنهج الملائم والمناسب لهذه الدراسة، وهو المنهج الأكثر استخداما في الدراسات الانسانية والاجتماعية، حيث يعتمد على دراسة الظاهرة الموجودة في الواقع، ووصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا من خلال وصفها وبيان خصائصها أو تعبيرا كميا فيعطينا وصفا رقميا مع بيان مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع غيرها من الظواهر الأخرى. (إبراهيم ،2014، 75)

2.الدراسة الاستطلاعية:

1.أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الممهدة للدراسة الأساسية،وهي تلك الإجراءات التي تجرى على عدد محدود من الأفراد ويتوقع الباحث من خلالها أن يحقق الأهداف التالية:

. ضبط المتغيرات وممارسة التطبيق على المقاييس من الدراسة لبعض الخصائص السيكومترية وتقنينها والتأكد من صدقها وثباتها وذلك من أجل استعمالها في الدراسة الأساسية.

. رصد الملاحظات بشأن تأكيد من مناسبة المقياس لمستوى أفراد عينة الدراسة.

. تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة وإمكانية تعديلها.

. التعرف على مجتمع الدراسة ومميزاته والتقرب منه وتوضيح وشرح أداة الدراسة والتعرف على العراقيل والصعوبات التي يمكن مواجهتها خلال تطبيق الدراسة الأساسية.

2.وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في 30 فرد من طلبة سنة أولى ماستر علم النفس العيادي في الفترة الممتدة بين2020/1/29إلى 2020/2/29 وذلك خلال الموسم الجامعي 2020/2019.

وقد عملنا على أن تكون خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية قريبة من خصائص عينة الدراسة الأساسية.

3.وصف أدوات القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكومترية:

1.3. مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس "الأفكار اللاعقلانية"والتي وضعها العالم "اليس"، وتتكون من إحدى عشرة فكرة، وأضاف لها الريحاني عام(1985)فكرتين، وكل فكرة من هذه الأفكار لها أربعة فقرات ليصبح عدد فقرات المقياس ككل (52) فقرة تكون الإجابة عنها "بنعم"أو"لا"، وقد أعطيت القيمة (2)للإجابة التي تدل على قبول الفرد للفكرة اللاعقلانية والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الفرد للفكرة اللاعقلانية (بوضياف،185،2018)، وقد اعتمدت الباحثتين في الدراسة الحالية على (11) فكرة "لألبرت اليس" وذلك ليكون المقياس منسجما أكثر مع أهدافها، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (44) فقرة وخصص لكل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل للإجابة وهي: موافق بشدة، موافق، محايد، لاأوافق، لاأوافق بشدة، وتنال خمسة درجات على التوالي 1،2،3،4،5 للفكرة اللاعقلانية و5،4،3،2،1 للفكرة العقلانية.وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للاختبار مابين 44 في حدها الأدنى وهي تعبر عن رفض الفرد لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار و220 في حدها الأعلى وهي درجة تعبر عن قبول الفرد لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار.

1.1.3. الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية:

أ.الصدق: قام الريحاني بحساب صدق الاختبار بالطرق التالية باللجوء لأسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي وذلك بإتفاق(90%) منهم على الصدق الفقرات في قياس البعد الذي وضعت لقياسه كمعيار لهذا الشكل من أشكال الصدق

الصدق التجريبي: تمتع للإختبار بدلالات صدق تجربية ظهرت في قدرته على التميز بين الأسوياء والعصابيين. حيث دلت نتائج تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.01)بين متوسط والعصابيين ومتوسط الأسوياء على درجة الكلية للإختبار.

ب.الثبات: تم حساب الثبات للإختبار بطريقتين وهما:

إعادة تطبيق للإختبار: حيث تراوحت قيم معامل الثبات للدرجات الفرعية الثلاثة عشر ما بين(0.54)و(0.91) أو بمتوسط قدره (0.91). أما المعامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فكان (0.92).

2.1.3. الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

للتأكد من الخصائص السيكومترية(الصدق والثبات) لمقياس الأفكار اللاعقلانية في الدراسة الحالية ومدى ملائمته لخصائص عينة الدراسة وبيئتها،تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من(30) فردا من عينة طلبة سنة أولى ماستر من تخصص علم النفس العيادي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة،وذلك حسب الطرق التالية:

أ.الصدق:تم الاعتماد في الحساب على صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية على الطريقة التالية:

أ- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

وهو قدرة الاستبيان على التميز بين طرفي الخاصية التي يقيسها المفحوصين، حيث ترتب الدرجات التي حصلوا عليها تنازليا أو تصاعديا، وتسحب 28% من المفحوصين من طرفي التوزيع، لتكون لدينا مجموعتان طرفيتان متناقضتان، إحداهما يطلق عليهما مجموعة عليا من حيث ارتفاع درجتها على الخاصية،والثانية يطلق عليها مجموعة دنيا من حيث انخفاض درجتها على الخاصية، حيث يستخدم الأسلوب الاحصائي الملائم وهو اختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطين حسابيين، وصدق المقياس في هذا الأسلوب مرتبط بقدرته على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين تميزا دالا إحصائيا.

وقد تم ترتيب المبحوثين حسب الدرجة من الأدنى للأعلى وتم اختيار 28 بالمائة من الفئة الأدنى ومثيلتها من الأعلى، حيث قدرتا في دراستنا الاستطلاعية بـ8 مفردات، وتم إجراء المقارنة بينهما.

كانت النتائج المتحصل عليها من خلال استخدام برنامج (spss_v26) في معالجة البيانات الإحصائية كمايلي:

الجدول رقم (01): يوضح نتائج قياس الصدق التمييزي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

الدرجة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأدنى	8	2.24	0.17	-10.641	14	0.000
الأعلى	8	2.96	0.09			

من خلال الجدول السابق نجد أن اختبار ت دال إحصائيا، حيث قدرت قيمة ت بـ 10.641- عند درجة حرية قدرها 14 وكانت قيمة الدلالة الإحصائية أقل من مستوى المعنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأفكار اللاعقلانية حسب الدرجة لصالح الفئة العليا، وهذا ما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

ب.الثبات:قامت الباحثتين بالتحقق من ثبات مقياس أفكار اللاعقلانية باستخدام الطريقة التالية:

1)معامل ثبات ألفا كرومباخ: يرتبط معامل الثبات الاختبار بثبات بنوده، فكلما انخفضت نسبة التباين بين البنود بالنسبة للتباين الكلي هذا يؤدي إلى ارتفاع معامل الثبات.

وقد تم تطبيق هذه الطريقة لحساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية، وكانت النتيجة كما تظهر في الجدول التالي:

الجدول رقم (02):يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية عن طريق معامل الفا كرومباخ

الأداة	عدد البنود	قيمةألفا كرومباخ
مقياس الأفكار اللاعقلانية	44	0.703

تم حساب الثبات من خلال "ألفاكرونباخ"، فمن خلال الجدول يمكن أن نلاحظ أن قيمة ألفا لكرونباخقدرت بـ 0.703 وهي أكبر من 0.62، وهو ما يشير إلى ثبات النتائج في حالة إعادة تطبيق الاستبيان مرة أخرى، أو بصفة أخرى فإن 70.3 بالمائة من عينة الدراسة ستكون ثابتة في إجابتها في حالة ما إذا قمنا باستجوابهم من جديد وفي الظروف نفسها، وهي نسبة توضح المصداقية العالية للنتائج التي يمكن استخلاصها.

2.3. مقياس تنسي لمفهوم الذات:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس تنسي لمفهوم الذات لمؤلفه فتس(fitts) و قام بترجمته الوهيبي 1999 ليتناسب مع البيئة حيث وجد له دلالات صدق المحتوى ودلالات الثبات بصورته المعربة،ويتكون المقياس من (100) فقرة وصفية يستعملها المفحوص ليقيم تصوره الشخصي عن نفسه، وموزع على خمس أبعاد وهي: الذات الجسمية،الذات الاجتماعية،الذات الأسرية، الذات الأخلاقية، الذات الشخصية.

ويتم الإجابة من قبل المفحوص وفقا لخمسة بدائل وهي: موافق بشدة، موافق، محايد، لاأوافق، لاأوافق بشدة وتنال خمسة درجات على التوالي 1،2،3،4،5 للفقرات الموجبة و5،4،3،2،1 للفقرات السالبة

.وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للاختبار مابين100في حدها الأدنى وهي تدل على مفهوم ذات منخفض و500 في حدها الأعلى وهي تدل مفهوم ذات مرتفع.

1.2.3. الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أ.الصدق:تم الاعتماد في حساب صدق مقياس مفهوم الذات على الطرق التالية:

أ- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

حيث تم ترتيب المبحوثين حسب الدرجة من الأدنى للأعلى وتم اختيار 28 بالمائة من الفئة الأدنى ومثيلتها من الأعلى حيث قدرتا في دراستنا الاستطلاعية بـ 8 مفردات، وتم إجراء المقارنة بينهما.

الجدول رقم (03): يوضح نتائج قياس الصدق التمييزي لمقياس مفهوم الذات

الدرجة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأدنى	8	3.34	0.11	-8.506	14	0.000
الأعلى	8	4.09	0.22			

من خلال الجدول السابق نجد أن اختبار"ت" دال إحصائيا، حيث قدرت قيمة ت بـ 8.506-عند درجة حرية قدرها 14 وكانت قيمة الدلالة الإحصائية أقل من مستوى المعنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى مفهوم الذات حسب الدرجة لصالح الفئة العليا، وهذا ما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

ب.الثبات:قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات مقياس مفهوم الذات باستخدام الطريقة التالية:

الجدول رقم (04): يوضح نتائج معامل ثبات مقياس مفهوم الذات عن طريق معامل الفا كرومباخ

الأداة	عدد البنود	قيمة ألفا كرومباخ
مقياس مفهوم الذات	100	0.910

تم حساب الثبات من خلال ألفا كرونباخ، فمن خلال الجدول يمكن أن نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ قدرت بـ 0.910 وهي أكبر من 0.62، وهو ما يشير الى ثبات النتائج في حالة إعادة تطبيق الاستبيان مرة اخرى، أو بصفة أخرى فإن 91.0 بالمائة من عينة الدراسة ستكون ثابتة في اجابتها في حالة ما إذا قمنا باستجوابهم من جديد وفي الظروف نفسها، وهي نسبة توضح المصداقية العالية للنتائج التي يمكن استخلاصها.

4.الدراسة الأساسية:

1.4. عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من طلبة مستوى ماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة،حيث اشتملت(105) على فردا، وقد تم اختيارهم حسب طريقة العينة القصدية (الغرضية"**Purposive sample**)" وهي طريقة مفيدة في الحالات التي يتم فيها قصد العينة بعينها مباشرة.

. وصف عينة الدراسة الأساسية:

أ. توزيع أفراد العينة حسب السن:

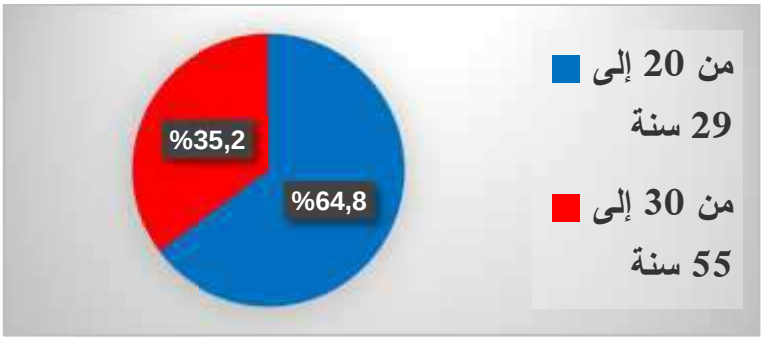
يتوزع أفراد العينة الكلية فيما يخص السن حسب النسب كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن

الفئات العمرية	العدد	النسب المئوية
من20 إلى 29	68	64.8%
من 30 إلى 55	37	35.2%
المجموع الكلي	**105**	100 %

يوضح الجدول أعلاه عدد العينة الكلية المدروسة والمكونة من (105) فردا من طلبة سنة أولى وثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي، والتي تتوزع حسب السن على فئتين كالتالي: الفئة الأولى يتراوح السن من (29.20)، ويبلغ عددها (68) فردا ممثلة بنسبة قدرها(64.8%)، الفئة الثانية يتراوح فيها السن من(55.30) ، يبلغ عددها (37) فردا ممثلة بنسبة قدرها(% 35.2) من أفراد العينة الإجمالية.

والشكل الموالي يبين توزيع نسبة أفراد العينة من حيث السن:



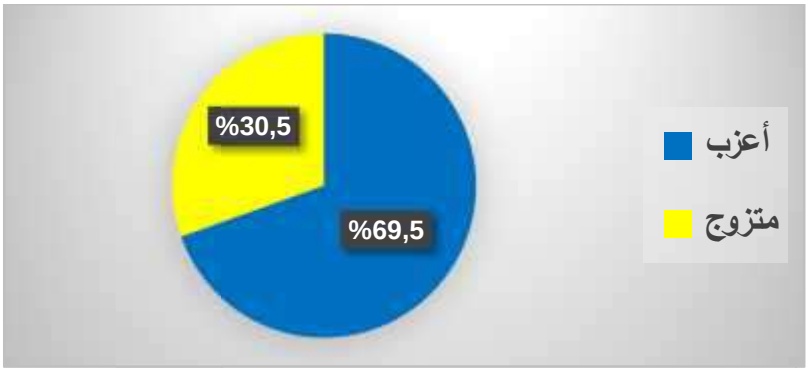
الشكل(02) يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن

الجدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الإجتماعية:

الحالة الإجتماعية	العدد	النسب المئوية
أعزب	73	69.5%
متزوج	32	30.5%
المجموع الكلي	**105**	100 %

يوضح الجدول أعلاه عدد أفراد العينة الإجمالية المدروسة والتي تتوزع حسب الحالة الإجتماعية وتنقسم إلى مجموعتين: حيث يبلغ عدد المجموعة الأولى(73) فرد بنسبة قدرها (69.5%)،والثانية إلى(32) فردا ممثلة بنسبة قدرها(30.5%)،من أفراد العينة الإجمالية.

والشكل الموالي يبين توزيع نسبة أفراد العينة من حيث الحالة الإجتماعية:



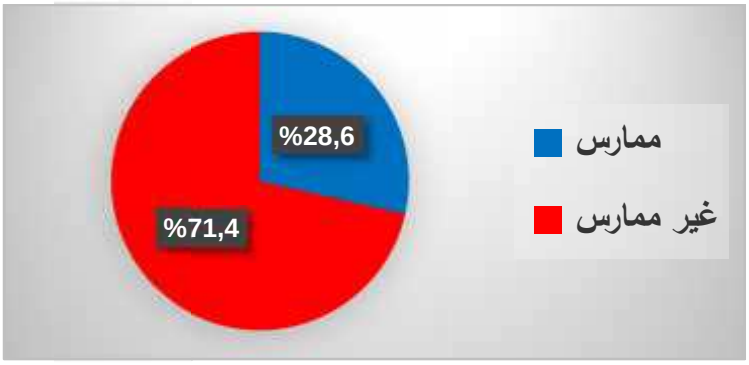
الشكل(03) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الإجتماعية

الجدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الممارسة المهنية:

الممارسة المهنية	العدد	النسب المئوية
ممارس	30	28.6%
غير ممارس	75	71.4%
المجموع الكلي	**105**	100 %

يوضح الجدول أعلاه عدد أفراد العينة المدروسة حسب الممارسة المهنية،حيث يقدر عدد الممارسين ب (30)فرد ممثلة بنسبة قدرها(28.6%)، بينما يقدر عدد غير الممارسين ب(71.4) فردا ممثلة بنسبة قدرها(71.4%) من أفراد العينة الإجمالية.

والشكل الموالي يبين توزيع نسبة أفراد العينة من حيث الممارسة المهنية:



الشكل(04) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الممارسة المهنية

2.4. إجراءات الدراسة الأساسية:تم إجراء الدراسة الأساسية ابتداءا من 2020/2/30 إلى 2020/4/25 حيث تم تطبيق المقياسين(الأفكار اللاعقلانية،مفهوم الذات)، وقد وزعت أدوات الدراسة معا على عينة الدراسة الأساسية، وبشكل جماعي،ومن أجل السير الحسن لإجراءات التطبيق تم التأكيد على الخطوات التالية:

. تقديم الباحثان نفسهما لأفراد العينة.

. أخذ موافقة أفراد العينة عند إجراء التطبيق.

. التأكد من فهم أفراد العينة لطريقة الإجابة على الأدوات لتجن إلغاء الاستبيانات.

. التأكد من إجابة أفراد عينة الدراسة على كل فقرات الاستبيانين.

. التأكد من تسجيل أفراد العينة للبيانات الشخصية (السن، الحالة الاجتماعية، الممارسة المهنية).

. الشكر والامتنان لأفراد العينة على تعاونهم في سير إجراءات التطبيق.

4. الأساليب الإحصائية:لمعالجة البيانات المتحصل عليها وتحليلها، تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

-التكرارات:

- النسب المئوية:

-**اختبار"ت"**: وقد استعمل لحساب صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس مفهوم الذات بطريقة المقارنة الطرفية كما استعمل لدراسة الفروق.

-**اختبار ألفا لكرونباخ:** وقد استعمل لحساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس مفهوم الذات.

-**اختبار كولمغروف سميرنوف:** وقد استعمل لمعرفة طبيعة التوزيع للمتغيرين (الأفكار اللاعقلانية، مفهوم الذات).

-**معامل الارتباط بيرسون:**وقد استعمل لقياس العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية،حيث تم تناول إجراءات الدراسة الاستطلاعية والأساسية،بدءا بالمنهج الوصفي المعتمد في هذه في هذه الدراسة لملائمته لطبيعتها وموضوعها ، ثم عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث التعرف على خصائصها وكيفية اختيارها، وكذلك التطرق إلى أدوات الدراسة من خلال اختبار بعض الخصائص السيكومترية من ثبات وصدق من أجل الاطمئنان على النتائج المتحصل عليها في الدراسة الأساسية، وسيتم عرض هذه النتائج المتعلقة بها بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس
عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل الفرضية الرئيسية
2. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الأولى
3. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثانية
4. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة
5. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الرابعة
6. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الخامسة
7. عرض وتحليل الفرضية الجزئية السادسة

تمهيد:

بعدما تم التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، وتطبيق أدوات الدراسة على العينة، وتصحيحها وتفريغ البيانات تم القيام بالمعالجة الإحصائية تبعا لمتطلبات فرضيات الدراسة، سيخصص هذا الفصل لعرض النتائج المتحصل عليها وقراءتها وتحليلها.

1. عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالرئيسية:

والتي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر(2.1).

ولاختبار الفرضيات يجب أولا معرفة طبيعة التوزيع للمتغيرين (الأفكار اللاعقلانية، مفهوم الذات)، وعليه قمنا بذلك من خلال حساب اختبار كولمغروفسميرنوف، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): جدول يبين نتائج اختبار طبيعة التوزيع لمتغيري الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات

المقياس	قيمة اختبار كولمغروف	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأفكار اللاعقلانية	0.080	105	0.096
مفهوم الذات	0.051	105	0.200

من خلال الجدول السابق نجد أن الدلالة الإحصائية في الحالتين أكبر من 0.05 وعليه فإن متغيري الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات يتبعان التوزيع الطبيعي، وعليه يمكننا حساب الفروق باستخدام الاختبارات المعلمية (اختبار ت T TEST).

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (09): يبين درجة الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات

	المتغير التابع: مفهوم الذات		
المتغير المستقل:	**قيمة معامل الارتباط**	**الدلالة الإحصائية**	**النتيجة**
الأفكار اللاعقلانية	-0.436	0.000	دال

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة الدلالة الإحصائية أقل من مستوى المعنوية 0.05 وعليه نقول أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات.

ونلاحظ أن قيمة معامل الارتباط قدرت بـ 0.436- وهو ارتباط عكسي متوسط، بمعنى أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية قلّ مفهوم الذات، وهو ما يؤكد صحة الفرضية ومنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى أفراد العينة.

1. عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية، وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار (ت) للفروق ، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (10): جدول يبين الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الممارسة المهنية

الخيار	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارس	30	2.46	0.30	-2.669	103	0.009
غير ممارس	75	2.63	0.29			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة اختبار تقدرت بـ 2.669-عند درجة حرية قدرها 103 وهو دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أقل من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية حسب الممارسة المهنية لصالح غير الممارسين، وهو ما يؤكد صحة الفرضية ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية.

2. عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ولتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار (ت) للفروق، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (11): جدول يبين الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الحالة الاجتماعية

الخيار	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أعزب	73	2.61	0.29	1.384	103	0.169
متزوج	32	2.52	0.33			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة اختبار تقدرت بـ 1.384 عند درجة حرية قدرها 103 وهو غير دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية حسب الحالة الاجتماعية.

وعليه نرفض الفرضية الموجبة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3. عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير السن، ولتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار (ت) للفروق، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم(12): جدول يبين الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير السن

الخيار	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أقل من 30 سنة	68	2.60	0.29	1.012	103	0.314
30 سنة فأكثر	37	2.54	0.31			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة اختبار تقدرت بـ 1.012 عند درجة حرية قدرها 103 وهو غير دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير السن، وعليه نرفض الفرضية الموجبة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

4. عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالجزئية الرابعة:

والتي تنص على أنه:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية، وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار (ت) للفروق، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (13): جدول يبين الفروق في المفهوم الذات حسب متغير الممارسة

الخيار	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارس	30	3.61	0.44	0.109	103	0.914
غير ممارس	75	3.60	0.34			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة اختبار تقدرت بـ 0.109 عند درجة حرية قدرها 103 وهو غير دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات حسب متغير الممارسة المهنية، وعليه نرفض الفرضية الموجبة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الممارسة المهنية.

5. عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالجزئية الخامسة:

والتي تنص على أنه:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار (ت) للفروق، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (14): جدول يبين الفروق في المفهوم الذات حسب متغير الحالة الاجتماعية

الخيار	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أعزب	73	3.60	0.33	-0.068	103	0.946
متزوج	32	3.61	0.45			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة اختبار تقدرت بـ 0.068- عند درجة حرية قدرها 103 وهو غير دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات حسب الحالة الاجتماعية ، وعليه نرفض الفرضية الموجبة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

6. عرض وتحليل نتيجة الفرضيةالجزئية السادسة:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن، وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب اختبار (ت) للفروق، وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (15): جدول يبين الفروق في المفهوم الذات حسب متغير السن

الخيار	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أقل من 30 سنة	68	3.60	0.103	0.012	103	0.991
30 سنة فأكثر	37	3.60	0.47			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة اختبار تقدرت بـ 0.012 عند درجة حرية قدرها 103 وهو غير دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات حسب متغير السن، وعليه نرفض الفرضية الموجبة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

الفصل السادس
تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1. تفسير ومناقشة الفرضية الرئيسية
2. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
3. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
4. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
5. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
6. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة
7. تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية السادسة

تمهيد:

بعد عرض نتائج الدراسة الحالية في الفصل السابق، سيتم في هذا الفصل تناول مناقشة نتائج الفرضيات، مع تفسيرها في ضوء ما اتفق أو ما تعارض معها من نتائج الدراسات السابقة مع تقديم خلاصة عامة لنتائج الدراسة وذكر بعض المقترحات والتوصيات المناسبة.

1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرئيسية:

نصت الفرضية الرئيسية على مايلي:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى طلبة تخصص علم النفس العيادي من مستوى الماستر(2.1).

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها إحصائيا والتي عرضت في الجدول (09)، تبين أن قيمة الدلالة الإحصائية أقل من مستوى المعنوية 0.05 ماما يدل على أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات وهو ارتباط عكسي، بمعنى أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية قلّ مفهوم الذات.

وتعتبر هذي النتيجة مقبولة ومنطقية، حيث ترى الباحثتين بأنه كلما كان الفرد يمتلك أفكارا لاعقلانية أكثر كلما ساهم ذلك في انخفاض مفهوم الذات، وعلى العكس من ذلك كلما كان تفكيره منطقيا وعقلانيا، كان مفهومه لذاته ايجابيا ومرتفعا.

وهذا ما أشار إليه المحمدي (2004) في ذكره لأنواع الأفكار اللاعقلانية إذ من بينها أفكار تتعلق بالذات،حيث أن هذه الأفكار تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب ماما يؤثر على مفهوم الذات سلبيا.

وقد اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة عزم الله(2009) التي توصلت لوجود علاقة عكسية بين التفكير غير العقلاني ومفهوم الذات.

وفي إشارة أخرى توصل مواري(1982) إلى وجود علاقة بين المعتقدات غير العقلانية والانفعالات المحيط للذات، وأن هذه الانفعالات تزداد بتمسك هؤلاء الأفراد بمعتقداتهم اللاعقلانية.

واتفقت مع دراسة تشامبر(1980) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية كما حددها إليس وبين مستوى الانفعالات الخاذلة للذات.

كما أكدت هبة إبراهيم (2017) على وجود علاقة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لضبط الذات وباقي المتغيرات الأفكار اللاعقلانية فالعلاقة بين ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية علاقة العكسية فكلما زادت القدرة على ضبط الذات قلت الأفكار اللاعقلانية.

وتتفق نتائج هذه الفرضية أيضا مع دراسة جحلان (1995) التي أسفرت نتائج دراستها على علاقة تفكير الفرد بنظرته إلى ذاته سلبا أو إيجابا.

وتوصلت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط دال بين المعتقدات غير اللاعقلانية وبين مفهوم الذات السلبي والتحصيل الدراسي المنخفض كدراسة (Coster&Schelder.1994).

كما أشارت حليمة إبراهيم (2014) إلى أن الأفكار اللاعقلانية تؤثر على مستوى تدني مفهوم الذات وبالتالي ضرورة تطبيق برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية مفهوم الذات.

وقد أثبتت نتائج دراسة سعود (2005) بأن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر مسيطر يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الذاتية.

وتؤكد دراسة Bernard (2015) على مدى تأثر الأفكار والمعتقدات الخاطئة على مفهوم الذات حيث هدفت إلى التعرف على دور العلاج العقلاني الانفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى موظفات، حيث توصلت نتائجه إلى أن الاعتقادات اللاعقلانية تؤدي إلى انخفاض مفهوم الذات وكلما كانت لدى الموظفة أفكار إيجابية وعقلانية كانت أكثر إيجابية في مفهومها للذاتها.

كذلك دراسة Moses(2015) حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى إرتباط المعتقدات غير العقلانية بالمتغيرات الاجتماعية و العاطفية كالتحفيز ومفهوم الذات والتوتر والقلق حيث توصلت أن هناك ارتباطات سلبية كبيرة بين مفهوم الذاتي للمتعلمين وبعض المعتقدات اللاعقلانية.

2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضيةالجزئية الأولى:

نصت الفرضيةالجزئية الأولى على مايلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير الممارسة المهنية لدى أفراد العينة.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها إحصائيا والتي عرضت في الجدول رقم(10)،نجد أن قيمة اختبار تقدرت بـ 2.669-عند درجة حرية قدرها 103 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية حسب الممارسة المهنية لصالح غير الممارسين.

وتعني هذه النتيجة بأن فئة الطلبة غير الممارسين يملكون مستوى أكبر من الأفكار اللاعقلانية قياسا بالطلبة الممارسين، ذلك أن الطلبة الممارسين . سواء كانوا في الميدان النفسي أو مهنيين في مجال آخر . فإنهم يمتلكون من الخبرة والكفاءة ما يؤهلهم إلى التعامل مع المواقف والأحداث الحياتية المختلفة بما هو عقلاني أكثر، كما أنه من خلال العمل سيقوم الطالب الممارس بصقل معلوماته . لاسيما النفسية منها والتي تتعلق بالاختصاص. واستخدامها في ميدان العمل، إضافة إلى ذلك فان المسؤولية المهنية لدى الطالب العامل تجعله في موقف أكثر ضبطا وحكمة، وأيضا امتلاكه لمنصب معين سواء كان في الخدمة النفسية أو غير ذلك يعد تحقيقا لمكانة اجتماعية، مما يعمل على الشعور بالانجاز والرضا، والتغلب على الضغوط، والتحسين من طريقة التفكير، وكذا الرفع من مستوى التفكير المنطقي العقلاني، وعلى العكس من ذلك فان الطالب غير الممارس قد يفتقر إلى عامل الخبرة ويسعى دائما إلى الوصول لمستوى الكمال والرغبة في الانجاز، خصوصا وأنه لم يلتحق بميدان العمل بعد.

كما أن اعتقاد الفرد بأنه من الضروري أن يكون كفؤا وملائما ومنجزا في جميع مجالات الحياة، وأن هذا الأمر يؤدي إلى إحساسه بقيمته، وأن الأمور يجب أن تسير حسب رغبته، من بين الأسباب التي تؤدي إلى الوقوع في المشكلات النفسية، وفي حالة ما إذا تعلم كيف يفكر بطريقة مختلفة عن الأشياء أو الجوانب التي تسبب الإزعاج أو الضيق، يمكن أن يتصرف بطريقة أكثر عقلانية.(صالح،2000،54)

3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضيةالجزئية الثانية:

نصت الفرضيةالجزئية الثانية على مايلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها إحصائيا والتي عرضت في الجدول(11)،نجد أن قيمة اختبار ت قدرت بـ 1.384 عند درجة حرية قدرها 103 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

وترجع الباحثتين هذه النتيجة إلى أن الشباب بشكل عام سواء العازبون منهم أو المتزوجون، لديهم قلق مما تحمله الأيام من تحديات جديدة تشمل كل نواحي الحياة، فالطالب الأعزب قد يجد نفسه أمام أمور وعوائق تتطلب من استخدام أفكاره وقدراته بشكل أكبر من أجل تجاوزها، وفي الجهة المقابلة نجد كذلك الطالب المتزوج والمسؤول عن أسرة يخضع كذلك لضغوط ومصاعب حول مسؤوليته نحو نفسه واتجاه

أسرته، وبالتالي فكلاهما ينتمون إلى بيئة اجتماعية واحدة، وكلاهما يتعرض إلى نفس الظروف، وعليه تجانس الرؤى لديهم، والتقارب في مجال الاعتقادات والأفكار.كما جاء في دراسة إيمان حسين (2007)حيث أسفرت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير الحالة الإجتماعية.

ولا يمكن إنكار عامل درجة الخبرة لدى الطلبة المتزوجين والتي من الممكن أن تفوق درجة الخبرة لدى غير المتزوجين، إلا أن حتى الطلبة العازبون يمرون بخبرات ويكتسبون مهارات تجعلهم قادرون على إصدار الأحكام والتحكم في انفعالاتهم والتفكير بطريقة عقلانية بما يتوافق مع ظروف الحياة،

4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضيةالجزئية الثالثة:

نصت الفرضيةالجزئية الثالثة على مايلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعز لمتغير السن.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها إحصائيا والتي عرضت في الجدول رقم (12)، حيث بين قيمة اختبار "ت" قدرت ب 1.012 عند درجة حرية قدرها 103 وهي اكبر من مستوى المعونة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

وتعزي الباحثتين هذه النتيجة إلى تقارب الأعمار لدى أفراد العينة من حيث الفئة العمرية والمستوى التعليمي وطبيعة التخصص وبالتالي التمتع بنفس الخصائص ،مما يجعلهم متقاربين في مجال الأفكار،ومنه عدم وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير السن.

ومن بين الدراسات السابقة المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية حسب متغير السن نجد دراسة ماركوت (Marcotte1996) التي أظهرت أنه لا توجد فروق في الدرجات الكلية على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير السن.

كما اتفقت هذه الدراسة كذلك مع دراسة بريجيزو رويغ (Bridges&Roig1997) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق في التفكير اللاعقلاني تعزى للسن.

كذلك دراسة (إيمان دليل2015) ومن بين أهدافها الكشف عن الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من الأفكار اللاعقلانية وأعراض الوسواس القهري تعزى إلى متغير السن، وقد أسفرت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير السن.

5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضيةالجزئية الرابعة:

نصت الفرضيةالجزئية الرابعة على مايلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مفهوم الذات تعزى إلى متغير الممارسة المهنية لدى أفراد العينة.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها إحصائيا والتي عرضت في الجدول رقم(13)،نجد أن قيمة اختبار ت قدرت بـ 0.109 عند درجة حرية قدرها 103 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى مفهوم الذات لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير الممارسة المهنية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب الباحثتين بأن عامل المهنة . مهما كانت طبيعتها . لا يعد عاملا وحيدا في بناء الشخصية وتشكيل مفهوم ذات ايجابي، وإنما تتداخل عوامل أخرى لتساهم في ذلك، إضافة إلى ذلك قد تكون مهنة الطالب لا تمت بصلة لميوله وقدراته واتجاهاته، ويعتبرها كوسيلة كسب فقط، وفي الوقت نفسه إذا كانت للممارسة المهنية دور بالنسبة للطالب الممارس في تعزيز مفهومه الايجابي لذاته، فان الجامعة أيضا تساهم إسهاما مهما في تنمية شخصية الطالب غير الممارس، وذلك بالنظر إلى ما تقدمه من معلومات وخبرات، إلى جانب العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، مما يؤدي إلى بروز قيمته وقدراته وحاجاته المختلفة.

كما أن التكافؤ في المستوى التعليمي لكل من الطالب الممارس وغير الممارس، ومواجهتهما للعقبات والصعوبات، من شأنه أن يزيد من الإصرار على مواجهتها، ويرفع من ثقته بنفسه وتقديره لذاته، والتحسين في مفهوم الذات.

وقد أشارت العامرية (2014) في دراستها والتي هدفت إلى دراسة اتجاه أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات، والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات في أبعاد مفهوم الذات لنفسية ومستوى التوافق الأسري لمحافظة الداخلية، ومن أبرز ما توصلت إليه هو عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند (0.05) بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات ، ومقياس تقبل الذات.

6. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضيةالجزئية الخامسة:

نصت الفرضية الجزئية الخامسة على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها إحصائيا والتي عرضت في الجدول رقم (14)، حيث بين قيمة اختبار "ت" قدرت ب 0.068-عند درجة حرية قدرها 103 وهي اكبر من مستوى المعونة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وتشير الباحثتين إلى أن السبب الكامن وراء هذه النتيجة حسب رأيهما يعود إلى تجانس أفراد العينة، فجميعهم طلبة جامعيين وينتمون إلى نفس التخصص كما أنهم يعيشون في بيئة واحدة، لا تختلف في مسؤولياتها وصعوباتها، كما أن لديهم تقريبا نفس المؤهلات العلمية، وبالرغم من أن الحالة الإجتماعية ذات أهمية وأثر في ارتفاع مفهوم الذات وإنخفاظه إلا أن عامل الزواج لا يعد عاملا جوهريا في وجود فروق بين متزوج وأعزب، وهذا ما توضحه دراسة ولاء أحمد عبد الفتاح (2017) المعنونة بصورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، حيث تبين من بين نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدارسات من المتزوجات وغير المتزوجات في صورة الجسم، فالزواج لم يكن له أثر كبير على مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى عينة الدراسة، وتتشابه هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في تناولها لبعد مهم من أبعاد مفهوم الذات وكذا تناولها لعينة الطالبات الجمعيات.

إضافة إلى ذلك أن الحياة بشكل عام سواء كانت الحياة الجامعية أو الزوجية تفرض عليهم امتلاك مفهوم إيجابي للذات، بمعنى أن كل فرد سواء كان متزوج أو غير متزوج فأنه سيميل إلى الاهتمام بنفسه ومظهره وتنمية شخصيته وتطوير علاقاته الإجتماعية، وكذا تكوير أسرة في المستقبل أو الحفاظ على أسرته.

ومن بين الدراسات التي تتفق مع نتيجة هذه الفرضية أيضا دراسة البلوي (2006) وتوصلت دراسته إلى أن لا توجد فروق بين المتأخرات زواجيا والمتزوجات في مفهوم الذات.

في حين اختلفت هذه النتيجة مع يوسف (2008) والتي انتهت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين العانسات والمتزوجات في مفهوم الذات لصالح العانسات.

كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة مهند عبد السليم (2003) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية تعزى إلى متغير الحالة الإجتماعية.

إضافة إلى دراسة سند (1999) والتي هدفت إلى المقارنة بين الفتاة العانس والمتزوجة في مفهوم الذات والاكتئاب والقلق والهستيريا، والتي أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية بين العانس والمتزوجة في كل من مفهوم الذات والاكتئاب والقلق لصالح العانس.

7. تفسير ومناقشة الفرضيةالجزئية السادسة:

نصت الفرضيةالجزئية السادسة على مايلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها إحصائيا والتي عرضت في الجدول رقم (16)، حيث بين قيمة اختبار "ت" قدرت ب 0.012 عند درجة حرية قدرها 103 وهي اكبر من مستوى المعونة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات لأفراد العينة تعزى لمتغير السن.

وترجع الباحثتين هذه النتيجة إلى أن اهتمام الأفراد في مرحلة سن الرشد حول أهمية الإنتاج في العمل الذين يقومون بيه من حيث الكم والكيف، حيث يتمثل التطور السليم في هذه المرحلة في التوصل إلى حياة مهنية ناجحة ومنتجة،مع التأكد على أهمية استقلال الذات ونمو علاقاتها السليمة مع الآخرين،وهذا عكس التطور غير السليم الذي يتمثل في زيادة التمركز وحول الذات،مما يعمل على توسيع الفجوة بين ذات الفرد والآخرين.

حيث تختلف النظرة إلى الذات وفق المرحلة العمرية سواء على مستوى الفرد أومن خلال تعامل الآخرين معه ولا يمكن أن تكون النظرة واحدة في مراحل الطفولة والمراهقة والرشد ، وبما أن أفراد العينة يتواجدون في نفس المستوى العمري ، فانه من المنطقي عدم وجود تأثير كبير في مستوى مفهوم الذات يعزى إلى متغير السن.

ومن الدراسات التي تتفق مع نتائج الفرضية دراسة مهند عبد السليم (2003) بعنوان مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في

محافظتي جنين ونابلس،والتي أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق في مستوى مفهوم الذات يعزي لمتغير السن.

ومن جهة أخرى تخالف دراسة لارند ومولر (1979)حيث هدفت معرفة تغيرات التطورية التي تحدث لمفهوم الذات وتقدير مفهوم الذات لدى طلاب المكسيكيين من الصف الأول حتى الصف التاسع.وقد أظهرت نتائجها بأن مفهوم الذات وتقدير الذات يتغيران من صف لي أخر أي أن تطورا قد حدث قد حدث في مفهوم الذات وتقدير الذات تبعا لتغير العمر.

وتعزي الباحثتان نتائج الدراسات التي خالفت نتائج الدراسة الراهنة إلى أن أغلب الدراسات لتي تناولت تأثير السن على مفهوم الذات طبقت على الأطفال أو المراهقين.إن عملية التطور وتغير مفهوم الذات تبعا للعمر هي عملية حتمية لا يمكن إنكارها إلا أن يرتبط عملية التطور ويكون بارزا أكثر في المراحل العمرية الأولى الطفولة والمراهقة والتي تتميز بتغير كبير من النواحي الجسمية والاجتماعية والذي تؤثر بشكل أو بأخر في أبعاد الشخصية بشكل عام ومفهوم الذات بشكل خاص وزيادة في المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة التي يعيش فيها.وبالرغم من حتمية التطور لا يكون بنسق واحد للجميع سواء على مستوى الأفراد أو الجماعات وإنما يرتبط ارتباطا وثيقا بالجو الغني الذي يهيئ الأرض الخصبة والظروف الموضوعية لعوامل النمو المختلفة و التنشئة الصحيحة.

خلاصة عامة:

وفي خلاصة هذا العمل، نخلص إلى أن كلا من متغير "الأفكار اللاعقلانية" و"مفهوم الذات" له دور أساسي ومهم في بناء الشخصية، فمن خلال القراءة النظرية والمعالجة الميدانية تم التوصل إلى أنهما يرتبطان ببعضهما، حيث أن الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى المفهوم السلبي للذات وعلى العكس من ذلك فإن عقلانية التفكير تساهم في الرفع من مستوى المفهوم الايجابي للذات.

كما أن مجال الفروق في هذه المتغيرات قد يرتبط بالعديد من العوامل أو المتغيرات الأخرى ذات التأثير المباشر وغير المباشر، وقد وضح في هذه الدراسة بأن متغير "الممارسة المهنية" كان له دور في إحداث الفروق في درجات الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة، بينما نفس المتغير لم يكن له أثر في إحداث الفروق في مستوى مفهوم الذات، إضافة إلى ذلك أن متغير "السن" و"الحالة الاجتماعية" لم يؤثر على مستوى كل من الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة الحالية.

وعليه فإن اهتمامنا في هذه الدراسة كان منصبا حول فئة الطلبة المختصين في علم النفس العيادي، وذلك بالنظر إلى الدور الفعال الذي يلعبونه في المجتمع، لاسيما إذا تعلق الأمر بالممارسة النفسية بشكل خاص، بحكم أن الطالب الممارس في المجال النفسي وكذا الطالب المقبل على الممارسة في ذات المجال، يستلزم عليه تمتعه بمستوى عال من التفكير المنطقي السليم وامتلاكه لمفهوم ذات إيجابي، مما يجعله مؤهلا لعلاج الحالات على اختلافها، فلا يمكنه الإقبال على ذلك طالما هو ينتهج طريق التفكير اللاعقلاني المؤدي للاضطرابات النفسية، والمفهوم السلبي للذات، وتبقى نتائج بحثنا في الأخير محدودة بعينته وزمان ومكان إجرائه.

التوصيات والمقترحات:

بناءا على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن تقديم بعض المقترحات والتوصيات كالآتي:

1 . ضرورة إجراء دراسات علمية أخرى حول فئة الشباب الجامعي بغرض الكشف عن مشكلاتهم، وبالتالي التغلب عليها والتحكم فيها وكذلك معرفة ميولهم واتجاههم.

2 . ضرورة تبصير المجتمع بشكل عام والطلبة بشكل خاص بأهمية التفكير العقلاني المنطقي وخطورة التفكير اللاعقلاني والمؤدي للاضطرابات النفسية، وذلك من خلال البرامج التوعوية والإرشادية وكذا وسائل الإعلام.

3 . ضرورة الاعتماد على برامج تعليمية تسعى إلى تكوين الطالب معرفيا ونفسيا واجتماعيا، بهدف بناء مفهوم ذات متوافق مع نفسه وبيئته.

4 . دراسة علاقة التفكير بمتغيرات نفسية أخرى.

5 . دراسة مفهوم الذات وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى.

6 . إجراء نفس الدراسة الحالية على عينات وتخصصات مختلفة عن الدراسة الحالية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا:المراجع باللغة العربية:

1. أبوعباة، صالح(2000): **الإرشاد النفسي والاجتماعي**، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية.

2. إس جي، هوفمان (2012):**العلاج المعرفي السلوكي المعاصر الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية** ،القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع .

3. أسمر جابر، نصر الدين(2000):**العوامل المؤثر في طبيعة التنشئة الأسرية للأبناء**،مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية،مجلد (16)،عدد (3)

4. إيمان،دليل (2015): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بأعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلبة الجامعة**، رسالة لنيل شهادة الماستر،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،قسم علم النفس،جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

5. بغور،نور الدين،(2014):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى طلبة والفروق فهي تبعا لتبعا لبعض المتغيرات،رسالة ماجستر،جامعة الحاج لخضر باتنة.

6. بلان، كمال يوسف (2015): **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**،عمان، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

7. بلوي، أمل محمد (2006):**الاكتئاب ومفهوم الذات لدى المعلمات المتأخرات في الزواج**، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير،كلية التربية،جامعة الملك سعود، السعودية.

8. بوضياف،دليلة (2018): الأفكار **اللاعقلانية وعلاقتها بتشكل هوية الأنا لدى المراهقين**،رسالة لنيل شهادة الدكتوراه،كلية علوم الاجتماعية قسم علم النفس،جامعة محمد بوضياف،مسيلة.

9. بوني عبد الله عبد الرزاق،محمد زهراء،(2011):دافعية التحصيل وعلاقتها بمركز الضبط ومفهوم الذات لدى طلاب بعض الجامعات بولاية الخرطوم،مجلة الدراسات العليا،جامعة النيلين،(مج8)،(ع29).

10. جحلان،زين محمد(1995):**الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها باستمرار الحياة الزوجية أو فشلها لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى**،رسالة لنيل شهادة ماجستر،كلية التربية،جامعة أم قرى.

11. جلال، سعد (1985): **الطفولة والمراهقة**، ط (2)، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

12. حجار محمد حمدي (1993): **فن الإرشاد النفسي السريري الحديث المختصر** ،الرياض،المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب للنشر.

13.حسين، علياء (2015): **القائد الصغير ومهارات التخطيط الوقت وإدارة الذات** ندار المجموعة العربية للتدريب والنشر.

14. حليمة ابراهيم وآخرون (2014):**فالعلية البرنامج الإرشادي عقلاني في انفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى بعض من المراهقات** بدولة الكويت،مجلة عمادة البحث العملي،الكويت العدد(3).

15. حماد،هبة(2017):**الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية**

16.حناش، فضيلة زكريا (2011): **التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني من منظور إصلاحات التربية الجديدة**، الجزائر،المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم.

17.خليل عبد الرحمان المعايطة (2010): **علم النفس الاجتماعي**، عمان، دار الفطر للنشر.

18.دعليج بن عبد العزيز، إبراهيم (2014):مناهج وطرق البحث العلمي،عمان دار صفاء للنشر.

19.ريحاني،سليمان(1987):الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين،مجلة دراسات، الجامعة الأردنية عمان ،المجلد(14)،العدد (5).

20.زغبي، أحمد (2003):**التوجيه والإرشاد النفسي**،دمشق،دار الفكر العربي.

21. زهران ،حامد عبد السلام(2005): **علم نفس النمو الطفولة والمراهقة**،القاهرة،دار عالم الكتب.

22. زهران حامد عبد السلام (2005):**الصحة النفسية والعلاج النفسي**،ط (4) ،القاهر ،عالم الكتب للنشر والتوزيع.

23.زيد،دنيا موفق (2008): **مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي**، رسالة ماجستر،جامعة القاهرة.

24. سري ،إجلال محمد (2000):**علم النفس العلاجي**،ط (2)،القاهرة،عالم الكتب للنشر والتوزيع .

25.سعود،ناهد شريف (2005): **فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم**،رسالة لنيل شهادة الدكتوراه،سعودية.

26.سند،فاتن(1999):**دراسة مقارنة بين المرأة العانس والمتزوجة في مفهوم الذات والاكتئاب والقلق والهستيريا**،كلية التربية،جامعة الملك سعود،السعودية.

27. سيد خير الله (1981):**مفهوم الذات أسس النظرية والتطبيقية**،بيروت،دار النهضة العربية.

28. سيريل،بوفيه (2019):**مدخل العلاجات السلوكية المعرفية**،ترجمة:بوزيان فرحات،سطيف. الجزائر،دار المجدد للطباعة والنشروالتوزيع .

29. شامي(2016):تحقيق الحاجات الاستقلالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب،كلية التربة،جامعة البعث في حمص.

30. شربيي، زكريا أحمد (2005):**المشكلات النفسية عند الطفل**،القاهر، دار الفكر العربي.

31. ضياء عثمان خالد، أبو جحجوح، (2012):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة،الجامعة الاسلامية، غزة.

32. ضيف حليمة، ركزة سميرة(2017) :**الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي**،مجلة عجمان للدراسات والبحوث،المجلد(16) العدد(1)

33. عبد الرحيم،صالح(2012): **سيكولوجية مفهوم الذات**، جامعة القادسية،العراق.

34. عبد الستار ابراهيم، عسكر عبد الله (2008): **علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي**، الطبعة(4)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.

35. عبد الستار، إبراهيم (1994):**العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليب تطبيقه**،القاهرة،الدار العربية للنشر والتوزيع .

36. عبد الفتاح، ولاء أحمد(2017): **صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات**، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، المملكة العربية السعودية

37. عتوم، عدنان يوسف (2004) :**علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق**،عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع

38. عز الدين،هدير(2014):**العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات لقلق العام دراسة إكلنيكية**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس،الجامعة الإسلامية،غزة.

39. عطوي، محمد (2018):**الإرشاد الأكاديمي**،عمان،دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

40. عقيل خليل، ناصر الطفيلي (2015):**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة**، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل، العدد(19).

41. غربي،علي(2009):أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعة،ط(2)،قسنطينة،دار الفائز للطباعة.

42. غرم الله،بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي،(2009):التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجده،رسالة لنيل شهادة دكتوراه،كلية تربية علم النفس،جامعة أم القرى،السعودية.

43. قحطان، الظاهر أحمد (2004):**مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق**، ط (1)،عمان، ،دار وائل للنشر.

44. قحطان،الظاهر أحمد (2010):**مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق**، مصر،دار وائل للنشر.

45. قمش، مصطفى (2006):**الفروق في مركز التحكيم وتقدير الذات بين ذوي صعوبات القراءة والعاديين** ،مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق.

46. لويس كامل، ملكية (1990):**العلاج السلوكي وتعديل السلوك**، ،الكويت،دارا لقلم للنشروالتوزيع .

47. ماجد، طه (2013):**بعض المشكلات النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأيتام دراسة ميدانية بمدارس الأساس محلية الحصاحيص ولاية الجزيرة السودان**،رسالة ماجستر،كلية التربية،جامعة الجزيرة،السودان.

48. محمدي، محمد الضيدان (2004):**تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض،رسالة ماجستير،كلية الدراسات العليا**، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض.

49. محمود عيد، مصطفى (2009):**العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب :برنامج علاجي تفصيلي** ،القاهرة، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع .

50. مرشدي حسين،ناصر خليلي خليل(2014):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة،كلية التربية الأساسية،كلية الأدب، جامعة بابل.

51. ملكاوي محمد (2010): **أثر بعض العوامل في تكوين مفهوم الذات لدى طلبة التربية الخاصة في جامعة القصيم**، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (8) العدد (2).

52. منتصر،نجية(2017):مفهوم الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي،رسالة ماستر في علوم التربية،جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

53. منسي حسن،منسي إيمان (2004):**التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته**،ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.

54. منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية(2014): **أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية**، رسالة ماجيستير، جامعة نزوى، سلطنة عمان

55. مهند، عبد سليم عبد العالي(2003):مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس،كلية الدراسات العليا،جامعة النجاح الوطنية،نابلس،فلسطين

56. ميرزا،فاتن يوسف،(2007):**علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت**،أطروحة الدكتوراه،الجامعة الأردنية ،عمان.

57. نايل العاسمي، رياض (2015):**العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والتطبيق والممارسة**،عمان ،دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

58. نوايسة، عبد الرحيم فاطمة (2013): **الارشاد النفسي والتربوي**، الطبعة(1)، عمان. الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.

59. هشام إبراهيم عبدالله (2009): **الإرشاد المعرفي السلوكي ومدى فاعليته في خفض بعض الاضطرابات الانفعالية لدى الأفراد ذوي الحاجات الخاصة**،مسقط

60. هشام ابراهيم عبد الله (2009):**العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي**،دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.

61. **والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن**،مجلة العلوم التربوية، جامعة، العدد(3)،الجزء.(2).

62. يوسف القطامي،منى أبو نعيم(2016): **تحقيق الذات والقيادة المستقبلة برنامج تدريبي**،عمان،دار المنهل.

63. يوسف، رشيد(2008): الفروق في مفهوم الذات والعدوانية والقلق وبعض سمات الشخصية لدى العانسات مقارنة بالمتزوجات،رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير ،كلية الآداب،جامعة المنوفية، مصر.

ثانيا:المراجع باللغة الأجنبية:

1. Bridges,K.R.&Roig M.(1997)Academic procrastination and irrational thinking, A re- examination with context controlled,personality and Individual Differences.22.941-944.

2. Costes.K &Scheider.W(1994):Self-Contest Attribution Beliefs, and School achievement: A longitudinal analysis, contemporary educational psychology

3. Denial David ,Steven Jay Lynn and Albert Ellis (2010): **rational and irrational beliefs ;research ,theory ,and clinical practice** ,oxford university press,inc,2010

4. Ecuyer(L) (1978):**le concept de soi**, P.U.F,Paris

5. Ellis, A(1994): Rationl Emotive Behavior therapy in the treatment of stress ,Britsh joumal of Guidance and Counseling.

6. Ellis, A(1988):you are What you think, **Psychlogy tody**.

7. Jian,lu,(2010):The relationship between self concept and academic achievements of vocational students of police official academy. Education alpsychology, Degree.

8. Jung c(1953) :Collected Work Psychology and Alcheny.v12New York holt Rinehat and Winston

9. Larned, D,Jand Muller, D(1979): Development of self concept in grade one through. the journal of psycholog.102

10. March, Hert, W(1992):the concept specificity of relations betwon Acodemic seff-coucept and achivment: an escteysion of Meeting of the Anerican education Reserch Association, Son Francisci. Eric.

11. Marcotte, D.(1996):Irrational beliefs and Depression in adolescence adolescence.

12. Moses kufAkunesu (2015):**The influence of irrational beliefs on the Mathematics Achievement of secondary school learners in Zimbabwe** ,university of south Africa

13. Murray. p(1982):Relationship between specific irratiol belief and hostility, and- depression Int.

14. Otauru, Bernard meshach(2015):rational emotive behaviour therapy in improving selfconcept amon female civil,in ternatinal women online jourual of distau education,volume 4lssue:03

15. Petterson, C(1980) **The ories of counseling and psychotherapy**, New your.

16. Smithe.E.R.Mackie.D.M.(1990):**SocailPsychdogyWarthPublis**,NewYork, City,U.s.A.

17. Stephen Palmer (2002): **The Rational Emotive Behavior Therapist** ,journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy volume (10) Number (1) .

18. Wayne Froggatt (2005):**A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy**, Third Ed

الملاحق

ملحق رقم (1)

استبيان قياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية

جامـــعة قـــاصدي مرباح ورقلـــــــة

كليـــة العلـــوم الإنسانية والاجتمـــاعية

قسم علم النـــفس وعلوم التربيـــة

تخصص علم النفس العيادي

التعليمـــة:

أخي الطالب، أختي الطالبة:

نرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك من كل منها، راجين التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة وصدق ممكنين، والتأكد من الإجابة على جميع العبارات، كما أن المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

مثال توضيحي	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
أعتقد بأن الآخرين لديهم السلطة علي وعلى أفكاري	x				

نشكركم على تعاونكم معنا

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن: ☐

المستوى: أولى ماستر ☐ ثانية ماستر ☐

الممارسة المهنية: ممارس ☐ غير ممارس ☐

الحالة الاجتماعية: أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق ☐

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب 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 أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.					
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.					
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.					
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.					
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم.					
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.					
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة					
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابدمن الوصول إليه.					
12	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين.					
13	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.					
14	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.					
15	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.					

16	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.					
17	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.					
18	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.					
19	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.					
20	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.					
21	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.					
22	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره مثاليا لما أواجه من مشكلات.					
23	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.					
24	أؤمن بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.					
25	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.					
26	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.					
27	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.					
28	يجب أن يكون الشخص حذرا أو يقضا من إمكانية حدوث المخاطر.					
29	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.					
30	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى					

	مني.					
31	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.					
32	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.					
33	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.					
34	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.					
35	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.					
36	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء لهم.					
37	أؤمن بأن كل ما يتمناه الفرد يدركه.					
38	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.					
39	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.					
40	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.					
41	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.					
42	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.					
43	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.					
44	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا.					

ملحق رقم (2)

استبيان قياس مفهوم الذات

بسم الله الرحمان الرحيم

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية. علم النفس العيادي

التعليمة:

أيها الطالب..... أيتها الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اقرأ البيانات ثم ضع العلامة (x) أما الخيار المناسب لك فعلا. ثم أجب على باقي الأسئلة التي يحصل التي تحمل الإجابة ب (موافق جدا– موافق – محايد – لا أوافق– لا أوافق جدا)

علما بأن البيانات لإغراض البحث العلمي فقط وسوف تكون غاية السرية.

تذكر أن الإجابة الحقيقية تساعد كثيرا على نجاح هذا العمل العلمي.

شاكرين على حسن تعاونكم

مثال توضحي	موافق جدا	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق جدا
صحتي جيدة	X				

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن: ☐

المستوى: أولى ماستر ☐ ثانية ماستر ☐

الممارسة المهنية: ممارس ☐ غير ممارس ☐

الحالة الإجتماعية: أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق (ة) ☐

الرقم	العبارة	موافق جدا	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق جدا
1	صحتي جيدة					
2	إنني شخص جذاب					
3	أنا شخص مهمل لمظهري					
4	أنا شخص مهذب					
5	أنا شخص أمين					
6	أنا شخص سيء					
7	أنا شخص مرح					
8	أنا شخص صادق أخذ الأمور ببساطة					
9	أنا شخص لا قيمة له					
10	تقف عائلتي معي في أي مشكلة					
11	أنا شخص من عائلة سعيدة					
12	أصدقائي لا يثقون بي					
13	أنا شخص ودود					
14	أنا شخص محبوب من الرجال					
15	لا اهتم بما يعمله الآخرون					
16	لا أقول الصدق دائما					
17	أغضب أحيانا					
18	أحب أن أبقى نظيفا وفي أحسن مظهر					
19	أنا شخص مليء بالأوجاع و الآلام					
20	أنا شخص عليل (مريض)					
21	أنا شخص متدين					
22	إنني ضعيف أخلاقيا					
23	أنا شخص ضعيف أخلاقيا					
24	لدي قدرة كبيرة على ضبط ذاتي					
25	أنا شخص حقود					
26	أفقد صوابي					
27	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي و أسرتي					

28	أنا شخص غير محبوب من قبل أسرتي					
29	أشعر أنا عائلتي لا تثق بي					
30	أنا شخص محبوب من النساء					
31	أنا شخص ناقم على العالم كله					
32	يصعب عليا أن أصادق الآخرين					
33	أفكر أحيانا بأشياء سيئة لا يمكن التحدث عنها					
34	أحيانا عندما لا أكون بخير أكون نزقا (الخفة والطيش)					
35	لست بدينا ولا نحيلا					
36	أنا راضي على شكلي كما هو					
37	أتمنى أن أغير بعض أجزاء جسمي					
38	أنا راضي عن سلوكي الأخلاقي					
39	أنا راضي عن علاقتي بربي					
40	من اللازم أن أزيد مرات ذهابي إلى دور العبادة					
41	أنا راضي بما أنا عليه					
42	أنا شخص لطيف كما يجب أن أكون					
43	أنا أحتقر نفسي					
44	أنا راضي عن علاقتي بأسرتي					
45	أنا أفهم عائلتي كما يجب					
46	يجب أن أثق بأسرتي أكثر					
47	أنا اجتماعي بالقدر الذي أريده					
48	أحاول أن أسعد الآخرين ولكن بدون إفراط					
49	أنا شخص سيء من وجهة نظر الآخرين					
50	لا أحب كل من أعرفه					
51	أضحك أحيانا من نكته بذيئة					
52	لست طويلا ولا قصيرا					
53	أشعر أنني لست على ما يرام					
54	يجب أن أكون جذابا أكثر					

55	أنا متدين بالقدر الذي أريده					
56	أتمنى أن أكون موضع ثقة أكثر					
57	يجب أن لا أكذب كثيرا					
58	أنا ذكي بالقدر الذي أريد					
59	لست الشخص الذي كنت أريده					
60	أتمنى أن لا أكون متساهلا كما أفعل					
61	أعامل والدي كما يجب (أستخدم الماضي إذا كان متوفيا)					
62	أتأثر كثيرا بما تقوله عائلتي من أشياء					
63	يجب أن أحب عائلتي أكثر					
64	أنا شخص راض عن أسلوب معاملتي للآخرين					
65	يجب أن أكون أكثر أدبا					
66	يجب أن أكون أكثر انسجاما مع الناس					
67	أغتاب الناس في بعض الأحيان					
68	أشعر برغبة بالشتم					
69	أعتني جيدا بجسمي					
70	أحاول الاعتناء بمظهري					
71	أتصرف كما لو كنت اخرقا					
72	أعيش حياتي اليومية حسب معتقداتي					
73	أتراجع عندما أعرف أن الأشياء التي عملتها خاطئة					
74	أقوم أحيانا بأعمال سيئة جدا					
75	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت					
76	أتقبل اللوم دون غضب					
77	أتصرف قبل أن أفكر					
78	أحاول التعامل مع أصحابي وعائلتي بتراهة (بإضطراب)					
79	أهتم جيدا بعائلتي					
80	أطيع والدي (أستخدم الماضي إذا كان متوفيا)					

81	أحاول أن أفهم وجهة نظر الآخرين					
82	أنا منسجم مع الآخرين					
83	لا أسامح الآخرين بسهولة					
84	أتمنى الفوز باللعب أكثر من الخسارة					
85	أشعر بأنني بخير معظم الوقت					
86	لست ماهرا في الرياضة أو الألعاب					
87	نومي قليل					
88	أعمل ما هو صحيح معظم الوقت					
89	ألجأ أحيانا للأساليب الملتوية للوصول إلى ما أريد					
90	أجد صعوبة بعمل الأشياء بشكل صحيح					
91	أحل مشكلتي بسهولة					
92	أغير رأيي كثيرا					
93	أحاول الهرب من مشاكلي					
94	أنفذ أعمالي المطلوبة مني في المنزل					
95	أتشاجر مع عائلتي					
96	لا أعمل الأشياء كما ترغب عائلتي					
97	أرى الأمور الحسنة في الأشخاص الذين أقابلهم					
98	لا أشعر براحة مع الآخرين					
99	يصعب علي الحديث مع الغرباء					
100	أؤجل عمل اليوم إلى الغد					

ملحق رقم (3)

Corrélations

		الاغتراب	الذات
الاغتراب	Corrélation de Pearson	1	-.436-**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	105	105
الذات	Corrélation de Pearson	-.436-**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	105	105

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الاغتراب	.080	105	.096	.977	105	.060
الذات	.051	105	.200*	.984	105	.256

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques de groupe

	الممهد الممارسه	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاغتراب	ممارس	30	2.4591	.30260	.05525
	ممارس غير	75	2.6279	.28876	.03334

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances			Test-t pour l'égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance de la différence à 95%	
									Supérieur	Inférieur
الاغتراب	Hypothèse de variances égales	.673	.707	-2.539-	103	.009	-.1679-	.06613	-.29139-	-.04439-
	Hypothèse de variances inégales			-2.515-	51.307	.015	-.1679-	.06679	-.30192-	-.03386-

Statistiques de groupe

	الاجتماعيه الحاله	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاغتراب	أعزب	73	2.6065	.28835	.03375
	متزوج	32	2.5185	.32515	.05748

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur
السن	Hypothèse de variances égales	.019	.893	1.304	103	.195	.20301	.15567	-.08569	.49171
	Hypothèse de variances inégales			1.320	69.936	.191	.20301	.15381	-.10361	.50963

Statistiques de groupe

	السن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاتجاهات	الى 29 من 20	68	2.6016	.29362	.03561
	الى 55 من 30	37	2.5393	.31477	.05175

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur
السن	Hypothèse de variances égales	.019	.892	1.012	103	.314	.08229	.08132	-.07973-	.24432
	Hypothèse de variances inégales			.992	69.758	.325	.08229	.08291	-.08299	.24758

Statistiques de groupe

	المهنة الممارسة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاتجاهات	ممارس	30	3.6103	.43916	.08018
	ممارس غير	75	3.6016	.34293	.03960

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur
الاتجاهات	Hypothèse de variances égales	2.442	.121	.109	103	.913	.00873	.08046	-.15088-	.16834
	Hypothèse de variances inégales			.098	43.843	.923	.00873	.08943	-.17157	.18903

Statistiques de groupe

	الاجتماعية الحالة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاتجاهات	أعزب	73	3.6025	.33298	.03897
	متزوج	32	3.6078	.45128	.07978

Test des échantillons indépendants

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur
[illegible]	Hypothèse de variances égales	.2615	.109	-.038-	103	.845	-.00536-	.07898	-.16000-	.15130
	Hypothèse de variances inégales			.037	42.424	.852	.00536	.08670	.18403	.17923

Statistiques de groupe

	السن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الأدات	الى 29 من 20	68	3.6044	.30621	.03713
	الى 55 من 30	37	3.6035	.47185	.07757

Test des échantillons indépendants

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur
[illegible]	Hypothèse de variances égales	8.835	.004	.013	103	.991	.00050	.07511	-.14866-	.14967
	Hypothèse de variances inégales			.010	61.837	.992	.00050	.08500	.17187	.17287