وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتقدير الذات

دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا بثانوية ديدوش مراد المنيعة

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة:

فاطمة الزهراء ددابو

إشراف الأستاذة:

أ.د جمعة ولاد حيمودة

لقب واسم	الرتبة	الجامعة	الصفة
الشايب خولة	أستاذ التعليم العالي	جامعة غرداية	رئيسا
أولاد حيمودة جمعة	أستاذ التعليم العالي	جامعة غرداية	مشرفا مقررا
بومهراس الزهرة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	ممتحنا

الموسم الجامعي:

2023 – 2024م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم : علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتقدير الذات

دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا بثانوية المنيعة ديدوش مراد

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة:

فاطمة الزهراء ددابو

إشراف الأستاذة:

أ.د. جمعة ولادحيمودة

لقب واسم	الرتبة	الجامعة	الصفة
شايب خولة	أستاذ التعليم العالي	جامعة غرداية	رئيسا
أولاد حيمودة جمعة	أستاذ التعليم العالي	جامعة غرداية	مشرفا مقررا
بومهراس الزهرة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	ممتحنا

الموسم الجامعي:

2023 – 2024م

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

الحمد لله على النعم التي أدركها والتي لا أدركها

اهدي ثمرة جهدي إلى أغلى من في الوجود اللذين زرعا في قلبي حب العلم ولأيمان والعمل، إلى نبع الصبر والتضحية، أبي الحنون، وأمي الغالية، حفظهما الله وأطال في عمرهما.

كما أقدم إهدائي إلى سندي في هده الحياة أخواتي

(عبد المجيد حنان مروة منال أية).

إلى عائلة ددابو كبيرها وصغيرها.

كما أقدم إهدائي إلى أصدقائي ورفيقاتي في مشواري دراسي

(صورية خضراء مروة زنة).

وإلى طلبة ثانية ماستر علم النفس مدرسي.

وإلى كل الذين وسعهم قلبي ولم تسعهم صفحتي.

ددابو فاطمة الزهراء

شكر وعرفان

الحمد لله الذي ملأ السماوات والأرض وما بينهما نشكره، سبحانه وتعالى على منحه لنا نعمة العقل والأمل والصبر والصلاة والسلام على أشرف المرسلين أما بعد.

فالشكر لله تعالى على فضله وتوفيقه لي في إنجاز هذا العمل المتواضع فإني أتقدم بجزيل الشكر إلى الوالدين الكريمين أمي وأبي على دعمهما المادي والمعنوي.

كما أتقدم بالشكر وتقدير إلى أستاذتي الفاضلة:

الأستاذة الدكتورة: أولاد حيمودة جمعة

على دعمها الكبير لي وعلى نصائحها وتوجيهاتها القيمة.

ولا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى زملائي دفعة 2024 وإلى كل أساتذة قسم علم النفس وإلى كل من مد لي يد العون لإنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني من قريب وبعيد.

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا للكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، كما تم استخدام مقياس تقدير الذات "كوبر سميت" ومقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني"، طبقت الدراسة على عينة بلغ عددها 103 تلميذ، من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (Spss.20).

توصلنا إلى النتائج التالية:

- تسود الأفكار اللاعقلانية لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا بدرجة مرتفعة.
- مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا مرتفع.
- عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية، تقدير الذات، التلاميذ المعيدين لشهادة لبكالوريا.

THE SUMMARY:

Our study aimed to reveal the relationship between irrational thoughts and self-esteem among students repeating a baccalaureate degree. The study relied on a descriptive approach. The Cooper-Smit self-esteem scale and an irrational thoughts scale by Suleiman Al-Rihani were used. The study was applied to a sample of 103 students, through statistical treatment. Using the statistical package program (SPSS20).

We reached the following results:

- The level of self-esteem among students repeating the baccalaureate degree is high.
- Irrational thoughts prevail among students repeating the baccalaureate degree to a high degree.
- There is no relationship between irrational thoughts and self-esteem among students repeating the baccalaureate degree.

Keywords: irrational thoughts, self-esteem, students repeating a baccalaureate degree

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
إهداء	
كلمة شكر وعرفان	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	1
القسم الأول: الإطار النظري للدراسة	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
1- إشكالية الدراسة	07
2- فرضيات الدراسة	10
3- أهداف الدراسة	10
4- أهمية الدراسة	10
5- المفاهيم لإجرائية	11
6- حدود الدراسة	11
7- الدراسات السابقة	11
8- التعليق على الدراسات	13
الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية عند "ألبرت أليس"	
تمهيد	20
1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية	21
2- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس	25
3- الافتراضات الرئيسية لنظرية ألبرت أليس	26
4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها أليس	27
5- أهداف العلاج العقلاني الانفعالي ألبرت أليس	30

خلاصة الفصل	31
الفصل الثالث: تقدير الذات	
تمهيد	33
1- تعريف مفهوم الذات	33
2- أبعاد مفهوم الذات	33
3- مفهوم تقدير الذات	34
4- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	34
5- مستويات تقدير الذات	35
6- مكونات تقدير الذات	36
7- أنواع تقدير الذات	37
8- نظريات تقدير الذات	38
9- العوامل المؤثرة في تقدير الذات	39
خلاصة الفصل	41
القسم الثاني: الجانب الميداني للدراسة	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	44
1- منهج الدراسة	45
2- مجتمع الدراسة	45
3- أدوات الدراسة	45
4- عينة الدراسة	46
5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	47
6- الدراسة الأساسية	49
خلاصة الفصل	52
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	50

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى	54
2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية	55
3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	57
استنتاج عام	60
الاقتراحات والتوصيات	61
قائمة المصادر والمراجع	62
الملاحق	68

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	43
02	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	43
03	نتائج صدق المقارنة الطرفية لأداة تقدير الذات	44
04	ثبات معامل (Cronbach's Alpha) لأداة تقدير الذات	44
05	ثبات أداة تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية	44
06	نتائج صدق المقارنة الطرفية لأداة الافكار اللاعقلانية	45
07	ثبات معامل (Cronbach's Alpha) لأداة الافكار اللاعقلانية	45
08	ثبات أداة الافكار اللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية	46
09	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	46
10	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص	47
11	نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات التلاميذ على أداة تقدير الذات	51
12	نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات التلاميذ على اداة الافكار اللاعقلانية	53
13	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات	54

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك (الاستجابة – رد الفعل)	23
02	كيف تؤثر الأحداث في تكوين لأفكار اللاعقلانية	25
03	أبعاد تقدير الذات	35

مقدمة

تعد الأفكار اللاعقلانية من بين لأسباب التي تؤثر على التلميذ المعيد، بحيث تؤثر بشكل كبير على سلوكياته وعواطفه وقراراته. وبهذا يمكن لهذه الأفكار أن تكون لديه عائقًا أمام النمو الشخصي والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، وقد تؤدي إلى مشاكل نفسية مثل: القلق والاكتئاب، وكما تتجلى هذه الأفكار في المعتقدات غير المنطقية والتصورات المشوهة التي تجعل منه يتخذ قرارات خاطئة أوتبني مواقف غير صحية.

إذ علينا استكشاف طبيعة الأفكار اللاعقلانية، وأسبابها، وتأثيراتها على الفرد والمجتمع. وأيضاً مناقشة الأساليب النفسية والتقنيات المعرفية التي يمكن استخدامها للتعامل مع هذه الأفكار وتصحيحها من أجل تعزيز التفكير العقلاني وتحقيق الصحة النفسية، من خلال هذه الدراسة نسعى إلى فهم أعمق لآليات التفكير البشري وكيفية تحسينه لمواجهة تحديات الحياة بفاعلية وكفاءة.

وفي هذا السياق، تُعتبر العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات من المواضيع الهامة التي تستحق الدراسة المتأنية. يلعب تقدير الذات دورًا حيويًا في تشكيل سلوكياتنا واستجاباتنا العاطفية، حيث يرتبط ارتباطًا وثيقًا بكيفية تقييمنا لأنفسنا وقدراتنا وقيمتنا الذاتية. عندما يكون تقدير الذات منخفضًا، يكون الفرد أكثر عرضة لتبني الأفكار اللاعقلانية التي تزيد من شعوره بعدم الكفاءة والعجز.

كما أن تقدير الذات هو مفهوم نفسي يشير إلى التقييم الذاتي للفرد، ويعكس مدى احترامه وثقته بنفسه. ويتشكل تقدير الذات من خلال تجارب الحياة المختلفة، والرسائل التي يتلقاها الفرد من المحيطين به، وكيفية تعامله مع النجاحات والإخفاقات. وأيضا تقدير الذات العالي يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة، ويساعد في تحقيق الأهداف والتعامل مع التحديات بكل ثقة. في المقابل يمكن أن يؤدي تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، وصعوبة في مواجهة التحديات اليومية.

كما نجد أن العديد من العوامل لها دورًا في بناء وتطوير تقدير الذات مثل: التنشئة الأسرية والتجارب التعليمية، والعلاقات الاجتماعية. كما يمكن تعزيز تقدير الذات من خلال ممارسة التفكير الإيجابي، وتحديد الأهداف الواقعية، وتطوير المهارات الذاتية، والحصول على الدعم من الأصدقاء والعائلة.

بشكل عام، يعتبر تقدير الذات من العناصر الأساسية لصحة نفسية جيدة، حيث يسهم في تحقيق التوازن النفسي والسلوكيات الإيجابية، مما يؤثر بشكل إيجابي على جودة حياة الفرد.

تعد الأفكار اللاعقلانية من أبرز التحديات التي تواجه الأفراد في حياتهم اليومية، حيث تتسبب في تشويه الواقع وتعطيل القدرات العقلية في التعامل مع المواقف الحياتية. ترتبط هذه الأفكار بشكل وثيق بتقدير الذات، إذ أن التفكير غير العقلاني يمكن أن يؤدي إلى تدني الثقة بالنفس والشعور بالعجز أو النقص. وفي هذه الدراسة سنتناول بالبحث والتحليل طبيعة الأفكار اللاعقلانية، وكيفية تشكلها وأسبابها، وتأثيرها المباشر على تقدير الذات.

وفي هذا السياق جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتقدير الذات من خلال دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا بثانوية ديدوش مراد المنيعة حيث قسمت هذه الدراسة إلى قسمين نظري، وتطبيقي وقد وردت كالتالي:

القسم الأول: الجانب النظري، ويتضمن ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة ويتضمن: تحديد إشكالية الدراسة، وتساؤلاتها، وفروضها وأهدافها، وأهمية موضوعها، وتحديد مفاهيمها إجرائيا بالإضافة إلى الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع.

أما الفصل الثاني: تضمن عنصرين الأول بعنوان الأفكار اللاعقلانية وقد تم التطرق فيه إلى تعريف الأفكار اللاعقلانية و سماتها، وأسباب ظهورها، وخطورة الأفكار اللاعقلانية، وأيضا إلى تصنيفاتها، كما تم التطرق أيضا في الجزء الثاني إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي "لألبرت أليس" ولمحة عن حياة "ألبرت أليس"، الافتراضات الرئيسية للنظرية، الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "أليس"، والنموذج المعرفي لألبرت أليس (Abcdef)، وإلى أهداف العلاج العقلاني الانفعالي حسب نظريته وأخيرا ختمنا بخلاصة الفصل.

أما في الفصل الثالث: فقد تضمن كذلك جزئين الأول بعنوان مفهوم الذات، تم التطرق فيه إلى عنصرين: تعريف مفهوم الذات، وإلى أبعادها، أما الجزء الثاني تطرقنا من خلاله إلى مصطلح تقدير الذات وتعريفها، الفرق بينها وبين مفهوم الذات، ومستوياتها، وأيضا إلى مكوناتها، وأبعادها، كما تطرقنا كذلك إلى أنواعها، ونظرياتها، و العوامل المؤثرة في تقدير الذات وختمنا الفصل بخلاصة.

القسم الثاني: الجانب التطبيقي (الميداني) حيث يتضمن فصلين.

الفصل الرابع: تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة وقد تضمن المنهج المستخدم في الدراسة والمجتمع الذي تدور حوله الدراسة، وعينتها الاستطلاعية والأساسية، بالإضافة إلى أداة الدراسة، وخصائصها السيكومترية.

الفصل الخامس: خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة، بالإضافة إلى تفسير ومناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، ثم استنتاج عام بناء على نتائج الدراسة.

الجانب النظري:

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- المفاهيم لإجرائية.

6- الدراسات السابقة.

7- التعليق على الدراسات

1- إشكالية الدراسة:

تعد حياة الأنسان سلسلة من الأحداث والمواقف التي تتطلب التفكير وبفضل التفكير استطاع الأنسان أن يتصور غاياته وأهدافه ويختار الوسائل القادرة على تحقيقها ومن خلال التفكير تتكون لدينا معتقدات ومعارف وأهداف وعليه فأن في جميع حياتنا نسعى للتغلب على المشكلات والمواقف التي نعايشها يوميا.

وكما يرى سعد (1996) أن أفكار الفرد ومعارفه تلعب دور أساسياً في تشكيل سلوكه وبناء شخصيته، حيث يجب الاعتماد على العقل في تقرير الحقيقة، فهو المصدر الوحيد الموثوق به، وهو الوحيد الذي يجعل الفرد قادر على فهم ذاته وفهم الواقع الذي يعيش فيه (وبهذا يعد التفكير من بين العمليات التي تجعل الفرد قادرا على اكتساب مهارات وأفكار ومعارف سابقة ومن خلال عملية التفكير تتكون لدى الفرد أفكار وميولات ونظرات حول ذاته وبيئته ومجتمعه). (حجازي، 2013، ص 36).

(يعتبر التفكير من بين المحددات الأساسية لسلوك الأنسان فعندما يضطرب تفكير الفرد ينعكس مباشرة على سلوكه ويظهر ذلك لاضطراب في تصرفاته).

والتفكير الإيجابي يمنح للفرد القوة والإصرار على تحويل الأحلام إلى واقع ويساعد في تغلب على الإحباط وحالات الاكتئاب.

وفي هاذا السياق بين الحسيني (2005) أن التفكير الإيجابي هدف سام يجب أن يتطلع اليه كل فرد ليتجنب الأخطاء الناجمة عن الانطلاق في الحياة بلا تخطيط، فبعض الناس يترك حياته تبعا لظروف تقوده، وتكمن ردود أفعاله حيالها في تلقي الصدمات بعد أن تفاجئه الأحداث وتعقده المشكلات. (فأذا التفكير الإيجابي هو العملية التي يقوم بها الفرد من أجل حل مشاكله فمن خلال أفكارنا تتحدد سلوكياتنا سواء كانت إيجابية أو سلبية). (الصاعدي والحربي،2021، ص 908).

كما تعد الأفكار اللاعقلانية بأنها الأفكار السلبية التي يتبانها الفرد وتؤثر سلبيا في قدرته على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم عدم قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود فعل عاطفية لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث. (الشريف، 2013، ص 98).

يرى أليس (1990) أن الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة، وأنها تعتمد على الظن والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانات العقلية للفرد.

وقد عرف كل من برايس ودانيكا (2001) الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار التي تعيق الأهداف المحددة وتؤدي إلى نتائج سلبية. (مريم والشمسان، 2016، ص 571)

كما تصنف الأفكار اللاعقلانية بأنها أفكار غير منطقية وغير واقعية تصيب من يعتنقها بالإحباط وتضعف الفرد قدرته على تحقيق أهدافه أو حتى توافقه النفسي والاجتماعي، ومن ثم تتسبب في الاضطرابات الانفعالية وغالباً الأعراض المرتبطة بالضغوط لدى الفرد، كما أنها تسيطر على تفكيره وتوجيه سلوكه، وتؤدي إلى نتائج غير سارة يترتب عليها فقدان نوعية الحياة بجميع أبعادها وعناصرها. (قمر، وآخرون، 2022، ص 72)

ويرى أليس أن الأنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بطريقتين عقلانية وغير عقلانية، ويصف ذلك بقوله "أن الأفراد مركبون بيولوجيا على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة، وأن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة ويتصرفوا بغرابة لأتفه الأسباب، ولديهم أيضا استعدادات فطرية لأن يفكروا بسهولة وبشكل طبيعي، وهم مبتكرون ويتعلمون من أخطائهم ويغيرون أنفسهم مرات عديدة". (بغورة، 2014، ص 66)

تعتبر الأفكار اللاعقلانية من المسببات الأساسية لكثير من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية عند الأنسان، وهذا ما أكدته نتائج عدد من الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المشكلات والإضظربات النفسية والسلوكية ومن هذه الدراسات دراسة غادة عبد الغفار(2005) ودراسة داليا مؤمن (2004). (مبارك، وآخرون، 2020، ص 1062)

يشير مخيمر أن الأفكار اللاعقلانية عبارة عن أفكار لا تتلاءم مع إمكانيات الفرد أو ظروف واقعه الموضوعي وهي قائمة على توقعات لا معقولة ومبالغة وبهذا لا يمكن للفرد أن يصل اليها أو قدرته على تحقيقها وبهذا يجعل من الفرد عدم القدرة على تحقيق أهدافه وانخفاض تقدير الذات لديه ويولد لديه الأضظربات النفسية. (روبي، 2013، ص 77)

كما حظي تقدير الذات باهتمام الكثير من قبل علماء النفس والتربويين فقد أكدوا على أهميته في تحقيق التوازن النفسي للفرد في الحياة، لأنه يشكل الرغبة التي تدفع الفرد للحصول على الاستحسان والقبول من قبل الأخرين للوصول لذلك لاتزان. (الكفاوين، 2019، ص 296)

وبهذا يعتبر تقدير الذات بالتطور مند فترة الرضاعة وتقوم ممارسات الوالدين ولأخوة والمحيطين بالطفل بدورهم في هذا التطور بحيث أن شعور الطفل بالاهتمام وإحساسه بالدفء والعطف يعطيه شعور بقيمته ويتطور تقديراً إيجابياً لداته. (الصمادي و السعود، 2018، ص 5)

وفي هذا السياق تؤكد أبحاث عديدة أن تقدير الذات يظهر وينمو مع بداية التنشئة الاجتماعية حيث يتعلم الطفل أولا أن ينظر إلى ذاته من خلال نظرة الآخرين له، أي من خلال الأشخاص الذين يحتلون مكانة هامة بالنسبة كالأولياء والأخوة والأساتذة والإقران. (ديب، 2014، ص 20)

يرى كوبر سميت أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءاته الشخصية كما يعبر عن اتجاه الفرد نحو نفسه أو معتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين عن طريق التقارير اللفظية والسلوك الظاهر.(تونسية، 2012، ص 18)

وكما يعرف تقدير الذات بأنه مدى تقويم ووصف الفرد لداته من خلال المميزات والصفات التي يتميز بها ويمتلكها عن غيره، ودرجة إحساسه وشعوره بالارتياح والتقبل لها، أو شعوره بالراحة والرضا عن ذاته سواء كان ذلك بشكل كلي أو جزئي ويتشكل تقدير الذات لدى الأفراد من خلال امتلاكهم للمهارات الأساسية والضرورية في التعامل مع البيئة المحيطة بنجاح واقتدار. (التبيتي، 2019، ص 396)

يعتبر تقدير الذات هو ذلك التقدير الذي يدركه الفرد من الأخريين والذي يعكس مشاعره الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعي والإحساس بالقيمة (بمعنى أن كان الفرد مقبول وذو قيمة من طرف مجتمعه فان تقدير ذاته يكون مرتفع وإذا كان الرفض لاجتماعي من قبل مجتمعه فان يسبب له انخفاض في تقدير ذاته). (لقوقي، 2016، ص 10)

كما جاء في بعض الدراسات أن تفكير الإنسان ينعكس على سلوكياته ويظهر من خلال تفاعله مع ذاته وبيئته وبما أن الأفكار اللاعقلانية جزء لا يتجزأ منه فهو يؤثر على تقدير الذات لديه. وكما جاء في دراسة عقيلة وبولحية 2022 حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين المتمدرسين، حيث هدفت للتعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى المتمدرسين حيث أن المتمدرس قد تكون له أفكار عقلانية ينتج عنها تقدير ذات مرتفع، وبالمقابل من تكون له أفكار غير عقلانية ينتج عنها تقدير ذات منخفض، كما يمكن أن نجد الأمر كذلك بالنسبة للمتمدرسين المعيدين لشهادة البكالوريا فهناك من تأثر بصدمة الرسوب، ولم يتجاوزها وبقيت تلك الأفكار اللاعقلانية تراوده بحيث يفكر دائما في الفشل وعدم النجاح والشعور بالدونية فإنه قد يكون لديه تقدير ذات منخفض، وأما من استطاع تجاوز صدمة الرسوب في البكالوريا بنجاح وحول الإخفاق إلى حافز ناتج عن أفكاره العقلانية الايجابية.

ومن هذا المنطلق قمنا

ومن هذا المنطلق سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات الاتية:

- ما درجة شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصـــائية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا ؟

2- فرضيات الدراسة:

- تسود الأفكار اللاعقلانية لدى التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا بدرجة مرتفعة.
- مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصـــائيا بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.

3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.
- الكشـف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشـهادة البكالوريا.

4- أهمية الدراسة: تظهر أهمية الدراسة في:

- الاهتمام بالتلاميذ المعيدين ورفع تقدير الذات لديهم وعدم تكوين أفكار ومعتقدات خاطئة اتجاه الدراسة.
- تساعد الباحثين على إجراء دراسات أخرى مشابهة ذات علاقة بالموضوع.
- الاهتمام بالتلاميذ المعيدين وكيفية مواجهة الصعوبات التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل وعدم تكوين الأفكار اللاعقلانية اتجاه درجة التحصيل الدراسي.
- معرفة درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة أم منخفضة لدى تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا .
- تساعد نتائج الدراسة الباحثين والمختصين في وضع طرق واستراتيجيات المناسبة لتحسين مستوى التفكير العقلاني والعمل على رفع تقدير الذات لديهم.

5- المفاهيم الإجرائية.

- **تقدير الذات:** هو ذلك التقييم الذي يضعه التلميذ المعيد لشهادة لبكالوريا لنفسه من مختلف النواحي العقلية والجسمية والاجتماعية، وهو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس كوبر سميت.
- **الأفكار اللاعقلانية:** هي مجموعة من المعتقدات والتصورات الخاطئة التي يكونها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا عن نفسه وعن العالم المحيط به، وبالتالي تعيق أهدافه ورغباته. وهي الدرجة التي يتحصل عليها في مقياس سليمان الريحاني.

6- حدود الدراسة.

- **الحدود المكانية:** تتحدد هذه الدراسة مكانيا في ثانوية ديدوش مراد بولاية المنيعة.
- **حدود الزمانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في السنة الدراسية 2023- 2024.
- **الحدود البشرية:** اشتملت الدراسة على عينة من التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا حيث بلغ عددهم 103 تلميذ وتلميذة يتوزعون على شعب أداب وفلسفة وعلوم تجريبية ولغات أجنبية وتسير واقتصاد وتقني رياضي.

7- الدراسات السابقة:

الدارسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية:

- **دراسة: "عبد الحميد سعيد"، "حسين فوزية"، "عبد الباقي الجمالي"(2003):** بعنوان: حول العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة جامعة قابوس سلطان هدفت الدراسة إلى معرفة نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية وذلك تم استخدم مقياس الاكتئاب ومقياس سمة القلق مقياس الاغتراب واختبار الأفكار اللاعقلانية، طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (204) طالباً وطالبة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المتوسطات الحسابية واختبار(كا) ومعامل الارتباط بيرسون والانحرافات المعيارية واختبار(ت) ومعامل الانحدار.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- انتشار كبير للأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية في جامعة السلطان قابوس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

- **دراسة "عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر"(2007)**، بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، هدفت الدراسة لمعرفة لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما تم استخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، أجريت الدراسة على عينة قدر عددها (412) من طلبة الجامعات في قطاع غزة وذلك تم استخدام الأساليب الإحصائية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار مان ويتي، معامل الفاكرونباخ.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والوعى الديني لدى طلبة جامعة فلسطين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير الجامعة.

- **دراسة "شايع مجلى "بلان كمال يوسف"(2011)**: بعنوان العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده جامعة عمران، هدفت الدراسة بالكشف عن طبيعة العلاقة بين لأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وذلك تم أستخدم اختبار لأفكار اللاعقلانية، اختبار الضغوط النفسية طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (300) طالب طالبة وذلك باستخدام لأساليب لإحصائية، أستخدم معادلة كوبر معامل لارتباط بيرسون، معامل ثبات الفاكرونباخ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين المتوسط الحسابي لانحراف المعياري.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أنتشار كبير للأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الكلية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- **دراسة "رجاء محمود مريم" "منيرة عبد الله الشمسان" (2017)**، بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين لأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية، وذلك تم أستخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (288) من طلبة جامعة الملك س عود وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية، معامل لارتباط بيرسون، معادلة الفاكرونباخ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك سعود.
- يوجد مستوى متوسط بين من أنتشار الأفكار اللاعقلانية.
- وجود فروق بين ذات دلالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعا لتخصص العلمي والمعدل التراكمي.

- **دراسة " مجدوب أحمد محمد أحمد قمر" أشراف محمد أحمد علي" "محجوب الصديق محمد المصطفى"(2022)**، بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دنقلا بالسودان، هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتحصيل الأكاديمي، وذلك باستخدام مقياس لأفكار اللاعقلانية، طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (360) طالب وطالبة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية معامل لارتباط بيرسون، اختبار التائي لعينتين مستقلتين، معادلة الفاكرونباخ، تحليل التباين الأحادي، معامل الانحدار، المتوسطات الحسابية، لانحرافات المعيارية، الوزني انسبي.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أنتشار كبير للأفكار اللاعقلانية بنسبة مرتفعة لدى طلبة جامعة دنقلا.
- توجد علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين الكليات العلمية والأدبية في الأفكار اللاعقلانية.

8- التعليق على الدراسات:

من خلال عرضنا لدراسات تبين لنا الدراسات تختلف من حيث الهدف بالنسبة لدراسات التي هدفت لمعرفة نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدينا دراسة "عبد الحميد سعيد" "حسين فوزية" "عبد الباقي الجمالي" أما بالنسبة لدراسات التي هدفت لمعرفة العلاقة لدينا دراسة "عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر "ودراسة "رجاء محمود مريم" "منيرة عبد الله الشمسان" وأيضا دراسة "جدوب" "أشرف" "محجوب" أما بالنسبة لدراسا التي كانت تهدف للكشف على طبيعة العلاقة لدينا دراسة "شايع مجلى" "بلان كمال يوسف" بالنسبة لدراسات أيضا تختلف من حيث عدد العينة ومكان تطبيق دراسة كانت أكبر عينة لدراسة "عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر" وأصغر عينة لدراسة "عبد الحميد

سعيد" "حسين فوزية" "عبد الباقي الجمالي" وبالنسبة تطبيق المقياس أغلب الدراسات استخدمت مقياس لأفكار اللاعقلانية ألا دراسة "عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر" ودراسة "شايع مجلى" "بلان كمال يوسف" تم أستخدم اختبار لأفكار اللاعقلانية.

8-1- الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

- **دراسة "مريم بن كريمة"(2015)**، بعنوان: علاقة تقدير الذات بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى الطلبة المعيدين في شهادة البكالوريا هدفت الدراسة بالكشف عن العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي وذلك باستخدام مقياس تقدير الذات ومقياس مستوى الطموح طبقت الدراسة على عينة قدر عددها(277) طالباً وطالبة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية متوسط الحسابي الانحراف المعياري معادلة كيودر ريد شارتسون اختبار (ت) لدلالة فرق متوسطين معامل الارتباط بيرسون معادلة الفروق بين معاملات الارتباط

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومستوى الطموح لدى تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي.
- تختلف علاقة تقدير الذات بمستوى الطموح باختلاف التخصص(علميين أدبيين).
- لا تختلف علاقة تقدير الذات بمستوى الطموح باختلاف الجنس(ذكور، إناث).

- **دراسة "سايح زوليخة"(2015)** بعنوان: علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي هدفت الدراسة للتعرف على علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي وذلك باستخدام استمارة قياس تقدير الذات، واستبيان مصدر الضبط ل روتر (Rotter) طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (600) تلميذ وتلميذة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المتوسطات الحسابية- الانحراف المعياري- معامل الارتباط بيرسون- اختبار (ت) لدراسة الفروق.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائيا بين أبعاد تقدير الذات والتحصيل الدراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة أخصائية بين الذكور والإناث في مستويات تقدير الذات.

- **دراسة "لقوقي دليلة"(2016)** بعنوان: مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة دراسة حالة المراهقين المكفولين، حيث هدفت الدراسة لمعرفة مستوى تقدير الذات. وذلك باستخدام مقياس تقدير الذات والملاحظة المباشرة والمقابلة نصف موجهة، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من 4 مراهقين مجهولي النسب مكفولين 2 أناث و 2 ذكور، وذلك بالاعتماد على المنهج العيادي باستخدام تقنية دراسة حالة.

توصلت دراسة إلى النتائج التالية:

- يرتفع مستوى تقدير الذات لدى المراهق المكفول في أسرة بديلة.
- يكون مستوى تقدير الذات لدى المراهق المكفولة في أسرة بديلة بين متوسط ومرتفع.

- **دراسة "قدوري الحاج"(2016)** بعنوان: تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي، هدفت الدراسة لتعرف على مستوى تقدير الذات وذلك باستخدام مقياس تقدير الذات طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (76) تلميذ وتلميذة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وتحليل التباين توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين درجات تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس والتخصص.
- مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي متوسط.

- **دراسة "حسيني سمية" (2018)** بعنوان: تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط هدفت الدراسة للكشف عن مستوى تقدير الذات، وقد تم استخدام مقياس تقدير الذات طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (100) طالباً وطالبة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية، التكرارات والنسبية المئوية (ت) للفروق، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط مرتفع.
- لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات باختلاف السن.

- **دراسة "الهام برينات"، "زينب نعاسة"(2020)** بعنوان: مستوى تقدير الذات لدى المراهق الراسب في شهادة البكالوريا هدفت الدراسة التعرف على أحدى المشكلات التي يعيشها المراهق المتمدرس في مرحلة الثانوية وهي مشكلة تقدير الذات لدى المراهق الراسب في شهادة البكالوريا وذلك باستخدام مقياس تقدير الذات الملاحظة والمقابلة طبقت الدراسة على عينة قدر عددها

(32) تلميذ وتلميذة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التكرارات النسب المئوية المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار(ت)، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى تقدير الذات لدى المراهق الراسب في شهادة البكالوريا متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص.

8-2- التعليق على الدراسات:

بعد عرضنا لدراسات التي تناولت تقدير الذات نلاحظ تشابه في دراسة كل من "مريم بن كريمة" ودراسة "قدوري الحاج" ودراسة" ألهام برينات" "زينب نعاسة" أما بالنسبة لدراسات التي هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات نجد دراسة "لقوقي دليلة" ودراسة "قدوري الحاج" ودراسة "حسيني سمية" أما بالنسبة لدراسة "سايح زوليخة" فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي. أما بالنسبة للدراسة التي تناولت حجم أكبر للعينة هي دراسة "سايح زوليخة" أما من حيث أستخدم المقياس كل الدراسات استخدمت مقياس تقدير الذات.

8-3- الدراسات التي تناولت كل من الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات:

- **دراسة "إياد عبد الله رقوت"(2013)** بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظات غزة، هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية وتقدير الذات والمهارات الحياتية، وذلك باستخدام مقياس تقدير الذات ومقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومقياس المهارات الحياتية طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (124) داع من الدعاة في محافظات غزة وذلك باستخدام الأساليب إحصائية اختبار بيرسون وسبيرمان التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية ومعامل الارتباط بيرسون ومعامل ألفاكرونباخ واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتقدير الذات والدرجة الكلية للأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الدعاة في محافظات غزة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة لتقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي وذلك لصالح المستوى المتوسط.

- **دراسة "نايل عائشة"(2017)**بعنوان: الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات، هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة وحيث تم استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس تقدير الذات، طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (231) طالب وطالبة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار(ت) ومعامل الارتباط بيرسون، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الدرجة الكلية على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الدرجة الكلية على مقياس تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

- **دراسة" عيسو عقيلة" و"بولحية هاجر"(2022)** بعنوان: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين المتمدرسين، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات وذلك باستخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس مفهوم الذات طبقت الدراسة على عينة قدر عددها (100) تلميذ وتلميذة، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية معامل الارتباط بيرسون والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار (ت).

  توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مفهوم بين التلاميذ تعزى لمتغير الجنس والشعبة.

8-4- التعليق على الدراسات:

من خلال عرضنا لدراسات التي تناولت موضوع علاقة الأفكار اللاعقلانية بتقدير الذات، يتضح لنا أن الدراسة المتعلقة بهذا الموضوع قليلة إلا أننا نجد كثير من الدراسات تختلف مع دراستنا من حيث تناول المتغير الثاني، وقد اتفقت دراستنا مع دراسة "عيسو عقيلة" بولحية هاجر" (2022) وكذا دراسة "إياد عبد الله رقوت" (2014) وكذلك دراسة "نايل عائشة" (2016) وبعض الدراسات اختلفت من حيث المتغير كدراسة" فوزية عبد الباقي" و"عبد الحميد سعيد حسن" ودراسة "شايع عبد الله مجلي" و"كمال يوسف بلان" أما من حيث الهدف فإن الدراسات المتعلقة بالموضوع هدفت إلى

التعرف على نوع العلاقة بين المتغيرين كدراسة" نايل عائشة "أياد عبد الله رقوت" أما بالنسبة للعينة نلاحظ تنوع في العينات، كما تختلف أيضا من حيث مكان تطبيق الدراسة أما من حيث الأدوات استخدمت معظم الدراسات الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات.

الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية عند "ألبرت أليس"

تمهيد:

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية.

1-1- سمات الأفكار اللاعقلانية.

1-2- أسباب ظهور الافكار اللاعقلانية.

1-3- خطورة الأفكار اللاعقلانية.

1-4- تصنيفات الأفكار اللاعقلانية.

1-5- الأفكار العقلانية.

1-6- الأفكار اللاعقلانية.

2- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت اليس.

3- الافتراضات الرئيسية لنظرية أليس.

4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها أليس.

5-نموذج المعرفي لألبرت أليس. ABCDEF

6- أهداف العلاج العقلاني لانفعالي لألبرت أليس.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر المعرفة وسيلة للإنسان لفهم ذاته والعالم الخارجي المحيط به وبهذا يسعى لأنسان دائما لي أستخدم الأفكار لوضع أهدافه والسعي إلى تحقيقها وكما يعد التفكير من بين العمليات التي يستخدمها الأنسان من أجل معرفة واقعه وحياته وأهدافه وحينما يمر لأنسان بأحداث يعجز معها ويعجز على تحقيق ما يريده وكما يعد تفكير لغير المنطقي من بين العمليات التي تعيق تفكير الفرد وعدم القدرة على أتخادا قرارات ولأفكار مناسبة له وتكوين أفكار غير واقعية وغير إيجابية نحو ذاته ومحيطه مما يجعل منه شخص غير قادر على تحقيق توافق نفسي إيجابي مع بيئته ومجتمعه وفي هذا الفصل نسعى لتطرق إلى أهم العناصر المتعقلة بالأفكار للاعقلانية.

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

يعرف الشـــربيني (2005) لأفكار اللاعقلانية بأنها الأفكار الســـالبة الخاطئة غير المنطقية وغير الواقعية التي تتسم بعدم الموضوعية والتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وتعتمد على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة.

وكما يعرف المســـوســـوي (2005) في تعريف المعتقدات اللاعقلانية بأنها مجموعة من لأفكار الغير المنطقية التي لا تتطابق مع الواقع الفعلي للأمور وتقود إلى تشكيل اضطرابات نفسية بسبب تضخيم القدرات والاهتمام المفرط بالمشكلات الشخصية ونظرته السلبية إلى الآخرين وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها دون أن تنســـجم مع قدراته وإمكاناته الفعلية.(ســـلامة، 2007، ص 61.62)

يرى ألبرت أليس أن تعريف للأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضـــوعتيها و تكونت بناء على توقعات وتعميمات خاطئة ناتجة عن سوء الظن والمبالغة والتهويل بشكل لا تتسق مع الإمكانات العقلية الفردية، والتي تؤثر على سلوك الفرد فتجعل منه مضطربا سمة القلق والتوتر.(رحالي وخطوط، 2022، ص 700)

عرفها بالمردود رايدن (2002) على أنها تلك لأفكار الخاطئة وتتميز اللامنطقية وتعتمد على توقعات وتهويلات وتعميمات ليســت في محلها تعتبر خاطئة تتســب في إصــابة الأفراد باضــطرابات نفسية وجدانية تعيق مجرى حياته. (حمزة وبوعيشة، 2023، ص 278).

في حين عرفتها منى البنوي (2005) بأنها أنماط من التفكير غير الســـوي والبعيد عن المنطق والذي يؤدي بصاحبه إلى سوء التكيف. (قوارح وشرع، 2017، ص 77)

(وبهذا تعرف لأفكار اللاعقلانية بأنها تلك المعتقدات الخاطئة ولأفكار اللامنطقي التي يتبناها الفرد من لأحداث والظروف الخارجية).

1-1- سمات لأفكار اللاعقلانية:

عرف اليس بعض السمات التي تتميز بها لأفكار اللاعقلانية وهي:

- **المطالبة:** ويتمثل ذلك في جود مجموعة من الصيغ والكلمات التي تتشكل على هيئة مفروضات، وذلك ناتج عن الميل الشديد والرغبة في أنجاز الأعمال أعلى مستوى من لإتقان والمثالية بشكل لا يتلاءم مع أمكانيات الفرد الواقعية وبهذا يردد كلمات مثل: يجب وينبغي.

- **التعميم الزائد:** ويتمثل ذلك في تبني أفكار عامة بناء على خبرات محدودة وبذلك يعتقد الشخص أنه فاشل أذا فشل مرة واحد.
- **التقدير الذاتي:** ويتمثل في نظرة الفرد إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية بواسطة صياغة جمل بسيطة تستقر في الشعور أو للاشعور وذلك تعبر عن المحاكات التي يقوم بها الفرد لذاته مع الأخرين والتي تؤدي إلى تحقيق ذاته.
- **التهويل:** ويتمثل ذلك في المبالغة في لأحداث والخبرات ويعطيها أكثر أهمية وبهذا يشعر الفرد عند عدم القدرة على تحقيق ما يصبوا اليه كارثة عظيمة .
- **أخطاء في التفسير:** يتمثل ذلك في التحيز الإدراكي في الأبعاد السلبية للخبرات.(جعرير،2021، ص 214)
- **عدم التجريب:** يتمثل ذلك في الخروج باستنتاجات اعتماد على أدلة غير كافية وغير مجربة كأن يغضب لأنسان نتيجة كلمة أو نظرة غاضبة من شخص أخر، وهذه الكلمة لم تكن أصلا موجهة له شخصياً.
- **الاتكالية:** حيث يعتمد الاتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء لأن هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته.
- **العجز:** العجز بمعنى أن الأنسان لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ونسيانها ومحو أثارها.
- **عدم التسامح:** أي أن العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة للتصحيح. (جعرير، 2021، ص 215).

2-1-أسباب ظهور الأفكار للاعقلانية:

أن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثة ولكنها يكتسبها من خلال العالم الخارجي كالأسرة والمجتمع ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الأفكار اللاعقلانية نذكر منها:

- **العزلة الاجتماعية:** حيث تساهم العزلة الاجتماعية وبشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد حيث يفقد الفرد المعيار الاجتماعي للحكم على أفكاره ومعتقداته وفي بعض الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيا بالجمود الفكري الذي يمنعه من تقييم أفكاره تقييما سليما وفقا لما يتفق مع الأخريين ومع ما تراضاه الجماعة التي ينتمي أليها والتي يستمد منها الدعم والمساعدة.

- **الجمود الفكري**: أن الأفراد الذين يتصفون بالجمود الفكري وعدم رغبتهم في تغيير أفكارهم واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية فيقع لديه التفكير الجامد، حيث تكون أفكاره مظلم ومنحصرة في جانب واحد للحياة ولا يرغب في أن يغير أفكاره ليرى الجانب لأخر.
- **ثقافة المجتمع**: إذا انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع فإنها تفرز أفكار لاعقلانية كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة، وفي هذه الحالة يكون الفرد ضحية لبيئته. (بوعروة وبن عمور، 2023، ص 222)

1-3- خطورة الأفكار اللاعقلانية: تكمن خطورة الأفكار اللاعقلانية من خلال ما يأتي:

- باعتبارها مصدرا من مصادر الاضطرابات الانفعالي، فقد أشار أليس إلى أن الاضطراب الانفعالي يرتبط ارتباطا وثيقا باعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار غير المنطقية والغير الواقعية وكما يعتبر هذا الاضطراب يمكن أن يستمر مالم يغير الفرد هذه الأفكار بل ويستبدلها بأفكار أخرى منطقية واقعية.
- أن الأفكار اللاعقلانية باعتبارها مسئولة عن ظهور العديد من المظاهر السلوكية المرفوضة، فقد أشار نيلسون إلى أن الأفكار اللاعقلانية التي يتم غرسها في نفوس الأبناء تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة مثل: للامبالاة، السخرية، النقد الهدام، والتمركز حول الذات، تهويل المواقف والأحداث البسيطة، بالإضافة إلى هذا بناء الاستنتاجات الخاطئة من المقدمات الخاطئة التي يؤمن بها هؤلاء الأبناء.
- تعتبر الأفكار اللاعقلانية مؤشرات للضغوط الحياتية الناجمة عن الطلاق أو فقدان الوظيفة أو وفاة المقربين. (حجازي، 2013، ص 44-43)

1-4- تصنيفات الأفكار اللاعقلانية: صنف أليس الأفكار اللاعقلانية كما يا لي:

الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الأنسان ويفضلها، لكنها أخدت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي يمكن التنازل عنها، ومن بين تصنيفاتها:

- **أفكار تتعلق بالذات**: مثل يجب أن أتفق كل شيء واذا لم أفعل ذلك أمر فظيع لا يمكن أن أتحمله مثل المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق ولاكتئاب والشعور بالذنب.
- **أفكار تتعلق بالأخريين**: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة وعادلة، واذا لم يفعلوا ذلك فأنه أمر فضيع لا أتحمله تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية.

أفكار تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده واذا لم تكن كذلك فأنه أمر فظيع لا أتحمله تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي. (عيسو وبولحية، 2022، ص 532)

وكما يمكن أن تصنف الأفكار اللاعقلانية في اتجاهين متضادين، أي هناك تفكير عقلاني وهناك تفكير غير عقلاني.

أ)الأفكار العقلانية: وهي تصنف على حسب ميزاتها التالية:

- **المرونة:** متى تكون معتقدات الناس مرنة، فأنهم يتكيفون بسهولة مع ظروف الحياة المتغيرة والصعبة.
- **المنطقية:** بينما المعتقدات المنطقية يكون لها مغزى وتنتج على نحو هادف، وتتناسب على نحو حسن مع المعتقدات العقلانية لأخرى لدى الناس.
- **التطابق مع الواقع:** إنه ثمة جدال فيما يخص بعدم وجود مثل هذا الشيء الواقع والموضوعي إلا أن علماء النفس العقلانيين يتمسكون بأن هذه النظرة دوجماتيكية متشددة فاذا تمسك شخص بالاعتقاد القائل: أنا كائن غير معصوم أفشل في بعض الأشياء وأنجح في أخرى فهي تعتبر فكرة عقلانية بمعنى من المحتمل كثيرا أن تكون صحيحة.
- **أنجاز الغايات والأغراض الصحية:** يرون الناس بأن معتقداتهم وغاياتهم وأغراضهم صحية وبذلك يحكمون على تلك المعتقدات سواء ساعدتهم أم أعاقتهم في تحقيق غاياتهم، والمعتقدات العقلانية تساعد على أنجاز الغايات.

ب)الأفكار اللاعقلانية: وهي تصنف على حسب ميزاتها التالية:

- **التصلب:** تكون اعتقادات الناس متصلبة فأن استجاباتهم مع مواقف الضاغطة من المحتمل أن تكون مرنة. وعندما لا يحدث توافق مع تلك المواقف يحاول هؤلاء الناس أجبار الواقع لكي يتناسب مع معتقداتهم.
- **غير المنطقية:** وهي تأخذ استنتاجات غير منطقية وبهذا فأن الفرد قد يعتقد بعقلانية بأنه من المرغوب أن يتلقى ثناء من أخر بارزا ثم يستنتج بلامنطقية أن مثل هذا الثناء يعد ضروريا بشكل مطلق.
- **أنها لا تتطابق مع الواقع:** فالشخص الذي يعتقد أنه دائما فاشل، فيكون من الواضح أنه لا ينطبق مع الواقع، فأنه سوف يفشل ولن ينجح في كل شيء يفعله.

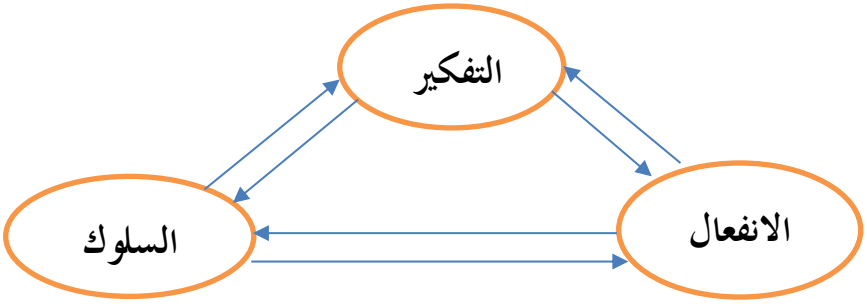
- **تعوق إنجازات الغايات والأغراض الصـــحية:** فمتى ركز الناس على طبيعة معتقداتهم اللاعقلانية وينظرون أن كانت تحقق لهم غايات ذات قيمة أم لا، فمن الواضح تصبح المعتقدات غير العقلانية تعيق إنجازاتهم. (روبي، 2013، ص 80-81)

2- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس:

ولد ألبرت أليس سنة (1913) وحصل على البكالوريا سنة (1934)، ثم على الماجيستير سنة (1943) وعلى الدكتوراه في الفلســـفة ســـنة (1947). بدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والأسـرة والجنس كما بدا يهتم بالتحليل النفسـي، وتقلد في وظائف كثيرة لفترات قصـيرة منها أخصـائي نفسـي إكلينيكي في عيادة الصـحة العقلية الملحقة بمسـتشـفى المدينة ورئيس الإخصـائيين النفسيين في قسم المعاهد وكمدرس في جامعة وتجرز ثم جامعة نيويورك وكان يمارس معظم حياته المهنية ضمن عيادة خاصة. (أبو شعر، 2007، ص 8- 9).

وترى نظريته في الإرشـــاد العقلاني والانفعالي بأن الناس ينقســـمون إلى قســـمين، واقعيون وغير واقعيون وتسلط هذه النظرية ضوء على الأنسان والنظر اليه على أنه مركز الوجود والانفعالات واعتباره المسؤول الوحيد على صحته النفسية أو اضطرابه النفسي ومع أنها لا تهمل تأثير العوامل الوراثية والبيئية في التأثير عليه وبخاصة في مستهل الحياة.

كما يعد أليس من أوائل الباحثين الذين أوضـحوا دور أفكار اللاعقلانية في السـلوك الإنسـاني ويرى أليس (1990) أن جميع البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون، حيث يقومون بذلك بأفكارهم في صورة تفاعلية وتبادلية تؤثر على مشاعرهم وسلوكياتهم بشكل جوهري و انفعالاتهم تؤثر على أفكارهم وسـلوكياتهم، كما أن تصـرفاتهم تؤثر بشـكل متميز على كل من أفكارهم وانفعالاتهم ولكي تغير واحدا من هذه الأنماط فأن تغييرا أحد النمطين سيؤدي إلى نتائج، بمعنى أن كل منها يؤثر في الأخر.



(الاستجابة – رد الفعل)

الشكل رقم (01): رسم تخطيطي يوضح العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك

المصدر: الصلاح، المغذوي، 2022، ص 202

3- الافتراضات الرئيسية لنظرية أليس:

ويذكر باتسرون (1981) أن العلاج العقلي الانفعالي يقوم على بعض التصورات والفروض المتعلقة بطبيعة الأنسان وطبيعة التعاسة والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها ومن بين التصورات التي أوردها أليس هي:

- أن الأنسان حيوان عاقل متفرد في نوعه، وهو حين يفكر ويسلك بطريقته عقلانية يصبح أذا فاعلية ويشعر بالسعادة.
- يرجع التفكير غير العقلاني في أصله ومنشأه إلى التعلم المبكر غير المنطقي فالفرد لديه استعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها.
- أن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية ولكن أيضا بإدراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل يتم استخدامها وتمثيلها.
- الأفكار والانفعالات السلبية يجب مهاجماتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا ومتعقلا.
- أن الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي والتفكير الانفعالي ليسا منفصلين فالانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته منحاز ذاتي وغير عقلاني.(المعمري، 2010، 13)

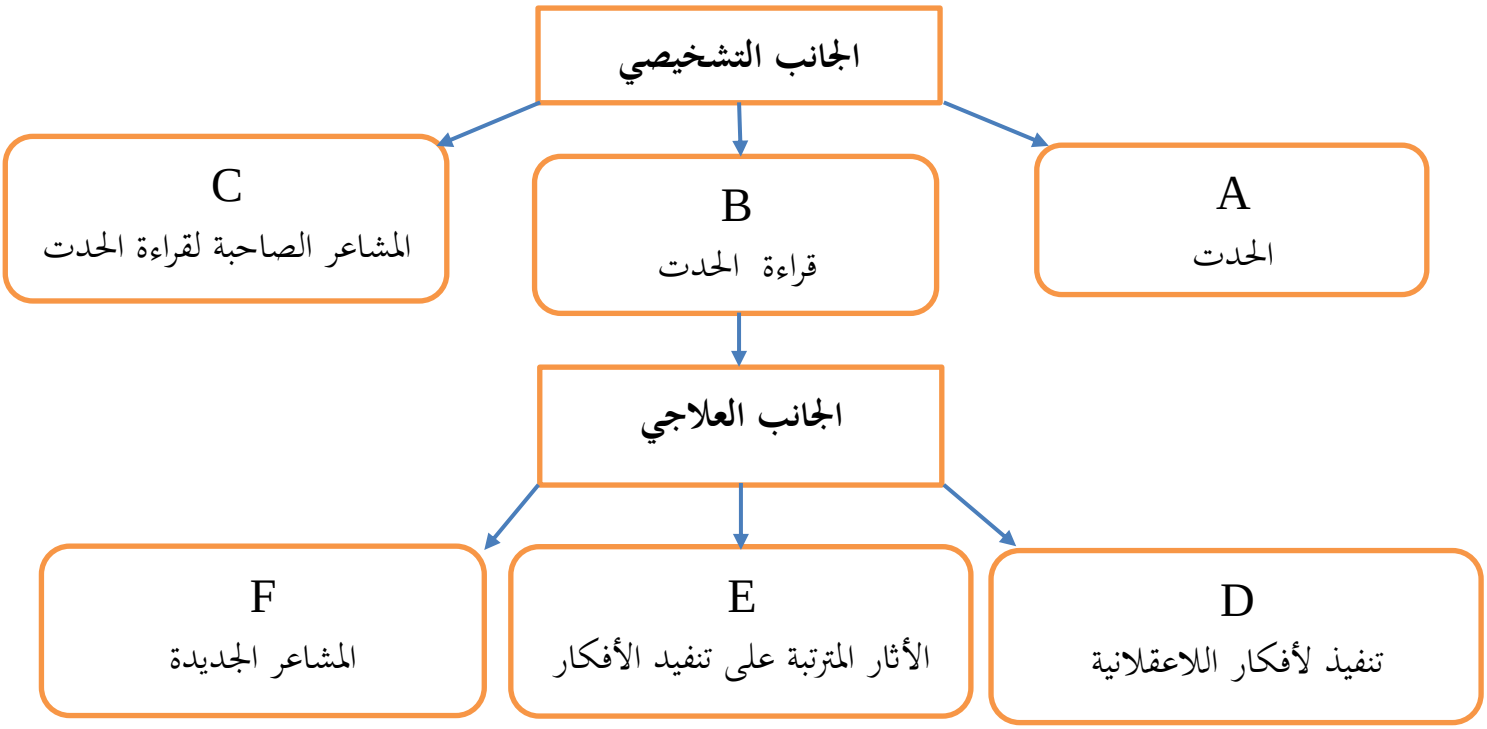
4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها أليس:

كما حدد أليس أحدى عشرة فكرة لاعقلانية وهي كالاتي: من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً اجتماعياً من المحيطين به:

- من الطبيعي وجود رغبة لدى الفرد لأن يكون محبوبا ولكن الفرد العاقل لا يضحي باهتماماته ورغباته بهدف تحقيق هده الغاية.
- يجب أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة ولإنجاز لدرجة الكمال حتى يكون ذا أهمية وقيمة: الشخص العقلاني يحاول لإنجاز في حدود إمكاناته ويستمتع بنشاطه وحياته.
- بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والجبن والخسة لذا يجب تأنيبهم ولومهم ومعاقبتهم:
- الأنسان ليس معصوم من الخطأ كما لا يجب أن نلوم الأخريين واللوم لا يؤدي إلى تحسين السلوك بل يزيد من اضطرابه.
- المصيبة الفادحة والكارثة أن تسير الأمور على عكس ما يريد الفرد: ليس كل الأمور التي نتوقعها ندركها أدا فشل الفرد من تغيير الموقف فأنه يجب أن يتقبل الموقف ، قد يثير نوعا من ظهور اضطراب الفرد ولكن لا يصل إلى ارتكاب كوارث. (نجيب وآخرون، 2016، ص 132)
- التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة تسببها الظروف والأحداث الخارجية والأنسان لا يملك القدرة على التحكم في أحزانه واضطراباته: فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بداتها ولكن تأثر الفرد بها واتجاهاته نحوها وردود أفعاله اتجاهها هو الذي يجعها تبدو كذلك.
- أشياء الخطرة والمخيفة تعتبر سببا الانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يستعد لمواجهتها: الفرد كلما أعطى لأشياء فوق حجمها أو تقديرها والمبالغة في تقدير الأحداث هدا ما يؤدي بالفرد إلى القلق الغير العادي.(الطياري، 2023، ص 403)
- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية من أن نوجهها: أدا تم الهروب من المسؤوليات يؤدي إلى تراكمها بدون حلها ليس بالضرورة أن تكون حياة الأنسان كلها سعيدة وسهلة ولا توجد فيها مشاكل وصعوبات.
- يجب أن يعتمد الشخص على الأخرين، ويجب أن يكون هناك أقوى منه يعتمد أو يستند عليه: من المفروض أن يعتمد الفرد على نفسه فهو المسؤول على حياته ويعتمد على الأخريين إلا للحاجة.

- الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر والمؤثرات الماضية لأيمكن استبعادها: فالشخص العقلاني يدرك أن الماضي مهم وأن يتعلم من الماضي الذي كان عاجز بالأمس قد يكون فعالاً اليوم.
- ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الأخريين من اضطرابات ومشكلات: فالشخص العقلاني يدرك متى يساعد الأخريين وكيف يساعدهم واذا لم يتمكن من ذلك، فانه يعرف كيف يتقبل الموقف، وكيف يقلل من نتائج السلبية.
- هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل اليه أو تبحث عنه والا فان النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة: لا يوجد حل كامل وصحيح لأي مشكلة أن السعي إلى الكمال في الحلول ينتج عنه حلول أضعف من الممكن ويحاول الشخص المتعقل أن يجد حلول ممكنة متنوعة للمشكلة وأن يتقبل أفضلها أو أكثرها واقعية مع التسليم بأنه لا يوجد إجابة أوحل كامل لأي مسألة أومشكلة بصورة مطلقة. (أبريعم، 2016، ص 269-268)

5- نموذج المعرفي لألبرت أليس:



الشكل رقم (02): رسم تخطيطي يوضح كيف تؤثر لأحداث في تكوين لأفكار اللاعقلانية

المصدر: من إعداد الطالبة

A. **أحداث نشـــطة:** وهي الخبرة أو الأحداث النشـــطة المثيرة للفرد والتي تســـبب له الاضـــطراب لانفعالية.

B. **المعتقدات:** وهي الاعتقادات أو الأفكار عن الحدث (A) أو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم خاطئ للحدث أو تفسير مشوه للحدث المثير للانفعال.

C. **النتائج:** وهي النتيجة أو العواقب التي يظن الفرد ناتج عن الحدث (A) ولكنها ناتج من الحدث (B) وتكون انفعالية أو سلوكية.

D. **التنفيذ:** يقوم المعالج بتنفيذ ومناقشـة أفكار الفرد ومسـاعدته على أدراك العلاقة بين (B) و(C) وتغلبه على المعتقدات الغير العقلانية واستبدالها بأخرى بمثابة الخطوة التالية.

E. **لأثر:** وهي خطوة التنفيذ بعد أن تم مناقشـــة المعالج الفرد في الخطوة الســـابقة وتأتي إلى تغيير لأفكار غير العقلانية بطريقة عقلانية.

F. **التغذية الراجعة أو المشاعر الجديدة:** يساعد المعالج الفرد أن يكون موضوعيا في أفكاره ونتائجه التي يتوصل اليها. (المعمري، 2010، ص 24- 23).

6- أهداف العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس:

- **لاهتمام بالذات:** ان العلاج العقلاني الانفعالي يهدف إلى مساعدة المسترشد على أن يهتم بنفسه أولا ولكن دون أن يصبح أنانيا ويتمركز حول الذات بالكامل ودون أن يخطئ بحق الأخريين.
- **التوجيه الذاتي:** على الأنسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل باستقلالية وهو قد يحتاج إلى مساعدة الأخرين إلا أن ذلك ليس مطلباً إلزامياً أو مطلقاً.
- **التحمل:** أن على الأنســان ألا يتحمل أخطاء الأخرين فهو ليس بحاجة إلى أن يدخل في شــجار معهم بسبب ذلك.
- **تقبل عدم اليقين:** أن على الأنســـان أن يتقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات إذا ليس هناك حقيقة مطلقة وأكيدة.
- **المرونة:** أن الأنسان العادي يتصف بمرونة التفكير وهو يتقبل التغيير.
- **التفكير العلمي:** أن الأنسان العادي يتصف بكونه موضوعياً وعلمياً ومنطقياً.
- **الالتزام:** أن الناس العاديين يهتمون وينشـغلون بأشـياء مختلفة خارج نطاق أنفسـهم وهذه الأشـياء قد تشمل العلاقات مع الأخرين أو الأفكار وما إلى ذلك.

- **روح المغامرة:** أن الإنسان العادي يتمتع بقدر معين من روح المغامرة يفعل الأشياء المهمة له حتى وأن فشل في تأديتها فهو لديه الاستعداد لأن يجرب بتواصل.
- **تقبل الذات:** الأنسان العادي يكون قانع بحياته وراضي عن نفسه وهذا الرضا لا يتوقف على إنجازاته أو تقدير الأخريين له.
- **الغير المثالية:** أننا جميعا في حياتنا نواجه الإحباط أو نشعر بالأسف أو الندم هذه هيا طبيعة الحياة، وبهذا لا نستطيع إلغاء هذه الأشياء، أننا نستطيع تقليل منها. (النعيمي، 2013، ص 46-40)

خلاصة الفصل:

نســـتنتج في الأخير أن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لأليس كانت من بين النظريات التي ترتكز على تغيير وتطوير شــخصــية الفرد ومســاعدة المســترشــد على مواجهة الأفكار الغير المنطقية والتصورات الخاطئة، وبهذا فأن العملية الإرشادية وفق الإرشاد أو العلاج العقلاني الانفعالي التي ذكرت بأن كل ما يعانيه الفرد من مشـاكل واضـطرابات ماهي إلا نتيجة سـوء تفسـيره وتأويله للأمور وذلك بناء على الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها وأن الأنسان قادر بنفسه على التخلص من الأفكار لاواقعية ومن الاضطرابات النفسية والانفعالية التي تؤثر على حياته مستقبلاً.

الفصل الثالث:

تقدير الذات

تمهيد.

1-تعريف مفهوم الذات.

2-أبعاد مفهوم الذات.

3-مفهوم تقدير الذات.

4-الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.

5- مستويات تقدير الذات.

5-1- المستوى المرتفع لتقدير الذات.

5-2- المستوى المتدني لتقدير الذات.

6-مكونات تقدير الذات.

6-1- **أنواع تقدير الذات.**

7- نظريات تقدير الذات.

8- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر تقدير الذات من بين المفاهيم الهامة والأساسية في علم النفس حيث يعد مفهوم الذات من بين الصفات التي تميز لأنسان عن غيره من الكائنات، فالأنسان هو الوحيد الذي يمكنه أدراك ذاته، فاحب الفرد لداته يمكنه من تكوين نظرة إيجابية حول ذاته حيث تعد قوة داخلية تدفعه إلى أن يؤمن بقدراته ويشعر بحرية دون الخوف والفشل في حكم لأخرين، فالهدا يمثل تقدير الذات القاعدة لأساسية للصحة النفسية للفرد ومختلف علاقته مع نفسه أو محيطه وفي هذا الفصل نسعى إلى تطرق أهم العناصر المرتبطة بتقدير الذات.

1- تعريف مفهوم الذات:

كما عرفه" زهران"(1977) مفهوم الذات بانه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتصميمات الخاصة بالذات ببلورة الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

كما عرف "كارل روجس" بأنه عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي وهي مكونة من عناصر أهمها ادراك الفرد لذاتيته، لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم بالذات، وعلاقتها بالأخرين والمحيط الخارجي، القيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والأهداف، سواء كان لها مكافئ سلبي أو إيجابي(بوعريشة، 2019، ص 48)

2- أبعاد مفهوم الذات:

- **الذات الواقعية:** وكما تعد الفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وإمكانياته فقد تكون لديه نظرة عن ذاته كشخص له كيان وذي قدرة على التعلم، وأنه الشخص الذي يحقق إنجازات والنجاح وعلى عكس من ذلك قد يكون لدى الفرد عدم القدرة على نجاح وأنه عاجز وفاشل أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات وينظر أنه فرص النجاح أمامه ضئيلة.
- **الذات الاجتماعية:** وهي التي تتعلق بفكرة الفرد عن نفسه وعن علاقته مع الأخرين، فقد يرى في نفسه شخصا مرغوب فيه أو أنه منبوذ من طرف الأخرين، وقد يرى أن قيمه واتجاهاته من الأسباب التي تجعل لأخرين ينظرون اليه بعدم ثقة أو ينظر أليه بعدم احترام، وبهذا تؤثر الطريقة التي ينظر بها الناس اليه على نفسه لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال لأخرين اليه.
- **الذات المثالية:** وتتمثل في نظرة الفرد إلى ذاته كما يحب أن يكون، وهذه النظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل، محبوب أو منبوذا كفؤا أو غير كفء، وبهذا نجد كل فرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته، فتكون له مثله العليا، قيمه ومستويات طموحه التي يرغب في تحقيقها وكلما صغر

الاختلاف بين الطريقة الفعلية التي ينظر بها لنفسه والنظرة المثالية التي يتمناها ازدادت في النضج، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق وحينئذ يمكن أن نقول بأنه متقبل لذاته ولديه الثقة الكبيرة بنفسه. (قديفة، 2014، ص 38).

3- مفهوم تقدير الذات:

يرى "روزنبرغ" (1965) أن تقدير الذات العالي يدل على ان الفرد يحترم نفسه ويعتبر أنه ذو جدارة، ولا يعتبر نفسه أفضل أو أقل من الأخرين، وهو لا يشعر أنه في قيمة الكمال بل يعرف نواحي قصوره ويتوقع النمو والتحسن.

يرى "شفيلسون"(1981) ان تقدير الذات هو عامل ودافع أساسي لنجاح الفرد في حياته.

ويرى ايضا "جيمس" ان تقدير الذات يمثل العلاقة القائمة بين ادراك الفرد لكفاءته أو نجاحه في مختلف الميادين وبين أهمية هذا النجاح والطموحات فيها وبمعنى هذا أنه اذا كانت درجة نجاح الفرد المدرك في نفس مستوى طموحاته أوهي في مستوى أعلى منه فيلاحظ على الفرد تقدير ذات مرتفع(صرداوي و نزيم، 2011، ص 310)

يرى" صفوت فرج" (1991) أن تقدير الذات يستخدم بوصفه اتجاه الفرد نحو ذاته، ينعكس من خلال فكرته عن ذاته، وخبرته الشخصية معها، كما يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية مستجيبا لها سواء في صورة انفعالية أو صورة سلوكية.

يعرف "علاء الدين كفافي" (1989) تقدير الذات على أنه مصطلح يشير الى نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن أحساس الفرد بكفاءته وجدارته، واستعداداه لتقبل الخبرات الجديدة.

(وبهذا يعتبر تقدير الذات مصدر فعالا في مواجهة الضغوطات ولانفعالات التي يتعرض لها الفرد، حيث ان لأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع فانهم يكونون اكثر مرونة في مواجهة العوائق والصعوبات التي يوجهونها في الحياة)(عثمان، 2014، ص 146)

4- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يعد مفهوم الذات على أنه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية، بالإضافة إلى القيم والمعايير الاجتماعية التي ينتمي اليها وبهذا رجوع إلى ما سبق لنا توضيح الفرق بين المفهومين فمفهوم الذات يعبر عن المعلومات لصفات الذات تتضمن فهما شاملا وعاما لها، بينما يتضمن تقدير الذات تقييما لهذه الصفات.

كما تشير ليلى عبد الحافظ إلى أن مفهوم الذات يتضمن معلومات عن الصفات الفرد، بينما تقدير الذات هو عملية تقييم لهذه الصفات، وفي هذا سياق أوضحت ليلى عبد الحافظ أن مفهوم الذات يتضمن فهم موضوعي أو معرفي لذات، بينما تقدير الذات فهما انفعاليا عن الذات.

يوضح "بندورا" أن مفهوم الذات يشير إلى مجموعة المعارف والإدراكات التي يكونها الفرد عن نفسه، فهو وصف لرؤية منتظمة عن الذات انطلاقا من الخبرات الشخصية المباشرة والتقييمات التي يضعها الأشخاص الذين لهم أهمية بالنسبة للفرد، فمفهوم الذات وفقه يتضمن العديد من المعلومات الموضوعية والواقعية، في حين تقدير الذات يعبر عن ذلك البعد العاطفي عن الذات والذي يشمل التقييمات لتلك المعلومات. (حمري، 2012، ص 18)

5- مستويات تقدير الذات:

5-1- المستوى المرتفع لتقدير الذات: لأشخاص ذو تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين يستحقون الاحترام والاعتبار، فضلا عن أن لديهم فكرة محددة وكافية لما يضنونه صوابا، يستلزم لتقدير الذات الشعور بالكفاءة الشخصية والقيمة الشخصية والشعور بالثقة بالنفس واحترام الذات وكما يعتبرون أشخاص ذو تقدير مرتفع بأنهم أكثر ثقة بآرائهم وأحكامهم، وأكثر تقبلا لنقد ،ويشعرون بالكفاءة ولديهم شعور بالانتماء، واتجاهاتهم المقبولة تجاه أنفسهم تؤدي إلى شعورهم بالاعتزاز والثقة بردود أفعالهم واستنتاجاتهم، وهذا يسمح لهم باتباع أحكامهم عندما تختلف آراؤهم عن أراء الآخرين، وأيضا لديهم الشجاعة للتعبير عن أفكارهم وهم مستقلون اجتماعيا، ويحبون المشاركة في النشاطات الجماعية، وتكوين صدقات مع الآخرين، وهم يتحدثون أكثر مما يسمعون.

كما يوضح برنز (Burns) أن لأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية كما أنهم قادرون على سد المشاعر السلبية الداخلية، ولديهم تاريخ سابق للتعامل مع الضغوط البيئية. (بن كريمة، 2015، ص 42-43)

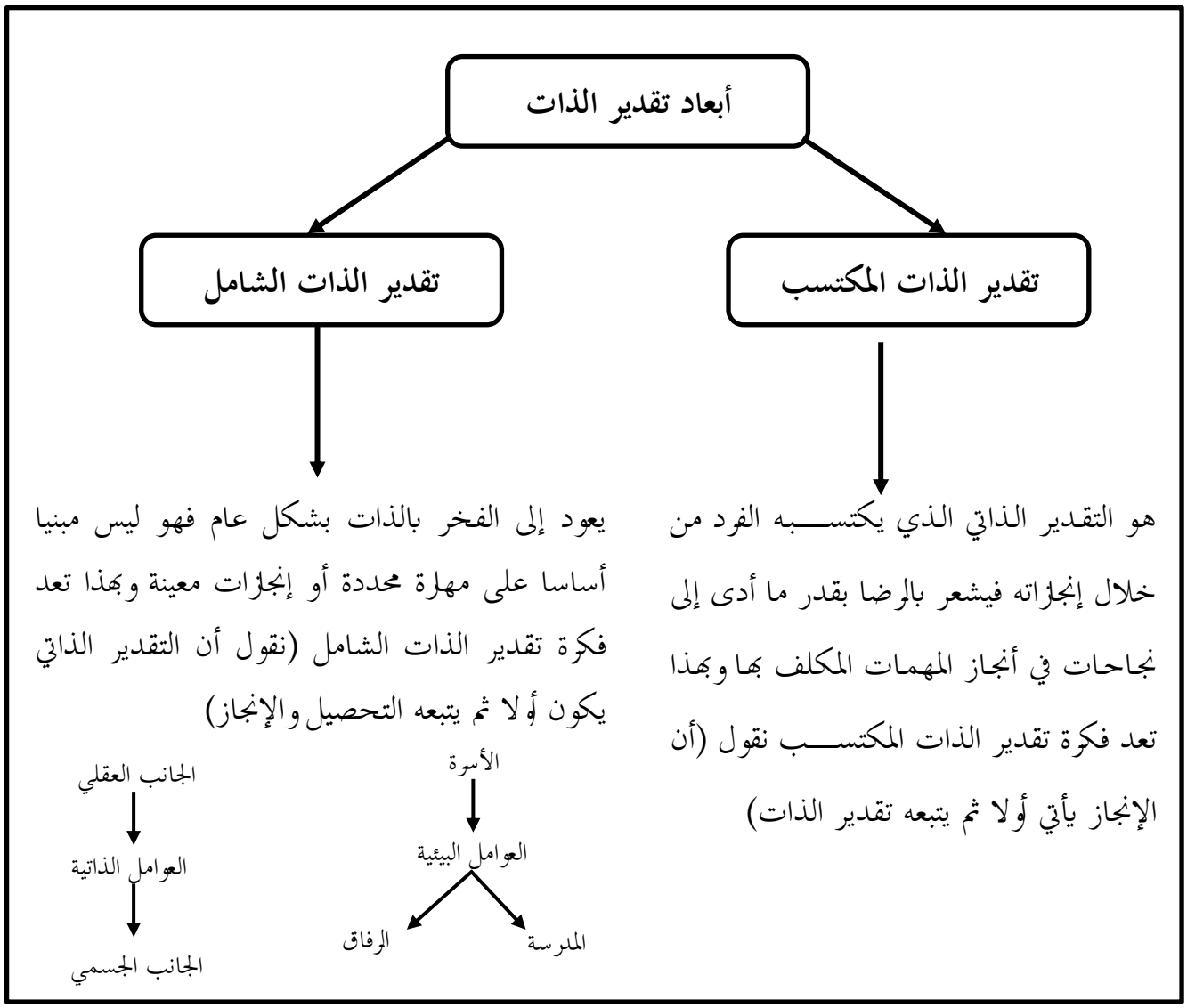
5-2- المستوى المتدني لتقدير الذات: تشير الدراسات أن قرابة 95% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عمليا في كل حقل يعملون فيه، الذين يقارنون أنفسهم بالأخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند اليهم بيسر فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات وكذلك يشعرون بالنقص أتجاه أنفسهم ويشكون في قدراتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم.

وفي دراسة قام بها "كوبر سميت" على عدد من التلاميذ الذكور وجد أن التلاميذ ذوي التقدير المنخفض يتميزون بالاكتئاب والقلق، لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم، وليس لديهم أي ثقة نحو قدراتهم.

وتشير "مريم سليم" أن لأشخاص الذين لديهم تقدير الذات متدني يمكن تمييزهم بسهولة حيث يبدو عليهم اهتمامهم بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات، أو الفشل بشرف أكثر من اهتمامهم ببدل الجهد لا حراز النجاح، وينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة القصور، أو عدم الأمان الذي يشعرون به (كالتمرد، الكذب، لرد، الشك في لأخرين، الانسحاب والخجل الاستغراق في أحلام اليقظة). (بن كريمة، 2015، ص 45/43)

6- مكونات تقدير الذات:

- الجانب الجسمي: يتضمن الجانب مظهرين هما على النحو النمو الفيسيولوجي والنمو العضوي.
- الجانب العقلي: ويتمثل في النواحي الثقافية والمعرفية ويتضمن المظاهر السلوكية التي تتطلب قدرات عقلية.
- الجانب الاجتماعي: وهو الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية في المواقف لاجتماعية المختلفة.
- الجانب الأخلاقي: يعنى أدراك الفرد الالتزام بالمثل والقيم والمبادئ والأخلاقيات النابغة في الدين والثقافة، مما يظهر ذلك في زيادة تقدير لفرد لذاته.
- ثقة الفرد بنفسه: وتتمثل في تكوين الفرد ثقة بنفسه كما أوضحها عريبات (2008) من خلال إعطاء الفرد فرصا كافية للخبرة والتجريب لأنه مع الوقت يدرك أن حل المشكلات يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ، وأن توقعات النجاح قريبة من توقعات الأخفاف كما أن تفاعل الفرد مع المجتمع أو الجماعات يؤدي به كسب ثقة بنفسه وتأكيد ذاته ومحاولة أشعار الأخرين بأهميته كفرد له كيان مستقل. (المسمار، 2013، ص 44).



شكل رقم (03): رسم تخطيطي يوضح أبعاد تقدير الذات

المصدر: من إعداد الطالبة

7- أنواع تقدير الذات: هناك نوعان لتقدير الذات وهي كالتالي:

- **التقدير الإيجابي للذات:** أن مفهوم الذات الموجب لدى الطفل يعتمد بدرجة كبيرة على تلقي الطفل التقدير الموجب غير المشروط، والذي يعني إظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه، وكما يرى زهران (2005) أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويذكر أيضا أن تقبل الذات مرتبط ارتباطا جوهريا موجب بتقبل الآخرين، وأن تقبل الذات وفهمها، يعتبر بعدا رئيسا في عملية التوافق الشخصي.
- **التقدير السلبي للذات:** أن لأطفال ذوي التقدير السالب للذات يتميزون بالإدراك السالب لذواتهم، وعدم الرضى عن الذات وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، بسبب الخبرات وتنشئتهم لاجتماعية، ويذكر (Blolnik) (1993) ان مفهوم الذات السالب للطفل يعتمد على الاعتبار

الموجب المشروط، والذي يعتبر إظهار تقبل الوالدين للطفل وفقا لسلوكيات معينة يسلكها الطفل، فقد يعطي الوالدان المساندة والتعزيز للطفل، اذا كان يسير بشكل مرضي في دراسته في هذه الحالة يتلقى الطفل تقدير موجبا مشروط قائما على أدائه الأكاديمي جيد فقط، ووفقا لذلك ينخفض مفهوم الذات لديه ويشعر بالاحتقار عندما يفعل أشياء مخيبة للآمال.

(شعبان، 2010، ص 38-39)

8- نظريات تقدير الذات:

- **نظرية الذات عند "كار روجز"**: يرى "روجز" أن لأنسان لديه نزعة فطرية لتحقيق الذات، وتكتسب الأحداث التي تدور حول الفرد معناها من خلال ما يدركه ويفهمه الفرد من تلك الأحداث من معنى، وتعامل الفرد مع واقعه يكون من خلال كيفية إدراكه وفهمه لهذا الواقع، فالفرد يدرك الخبرة التي تتماشى وتنسجم مع نزعته لتحقيق الذات باعتبارها خبرات الذات قيمة إيجابية والعكس صحيح، وبذلك يتكون لدى الفرد حاجة إلى التقدير الموجب للذات، وتشير النظرية ذلك إلى أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي وتتمثل في بعض العناصر وهي: صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو لأخريين ونحو ذاته وحتى البيئة التي يعيش فيها، وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به، وهي تمثل صورة الفرد وجوهر حيوته ولذا فأن فهم الأنسان لداته أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف ولذلك فمن المهم معرفة خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن الأخرين وعن نفسه.(القطناني، 2011، ص 29)
- **نظرية" كوبر سميت"**: يرى أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من تقييم ورد الفعل أو لاستجابات الدفاعية، واذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فأن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميت هو الحكم الذي يصدره الفرد عن نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقدير لذاته إلى قسمين:

- **التعبير الذاتي**: وهو أدراك الفرد لداته ووصفه لها.
- **التعبير السلوكي**: ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

كما أشار سميت في كتاباته ودراساته إلى أن جذور تقدير الذات تكمن في عاملين رئيسية هما:

- **الأول**: مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوى الأهمية في حياته، وهم يختلفون من مرحلة لأخرى، فقد يكون الوالدان ورفاق المرحلة بين ذوى المكانة والتمييز أو الأصدقاء.
- **الثاني**: تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل. (رقوت،2013،ص22)

ولقد بين كوبر سميت أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي تقبل الأطفال من جانب الآباء وتدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء واحترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء، وعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه ما يجريه الفرد من تقييم لذاته من حيث القدرة والأهمية وقدراتهم اتجاه الأنسان نحو نفسه، بالاستحسان أو الرفض. (الحجري، 2011، ص 16)

- **نظرية "زيلر"**: ترى نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي والمحيط الذي يعيش فيه الفرد الذي يرى أن تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية وبهذا يؤكد زيلر أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي لاجتماعي، وكما يصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دورا المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وبهذا اذا حدثت تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فأن تقدير الذات هو العالم الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

وكما يرى زيلر أن تقدير الذات هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، لذلك أفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظي بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي يوجد في (الحجري، 2011، ص16-17)

9- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

- **العوامل البيئية:**

- **الأسرة**: تعد الأسرة دور مهما في نمو تقدير الذات لدى الطفل، فهو يتعلم القيم أولا من خلال التفاعل الإيجابي والسلبي مع أسرته، ومن ثم رفاقه والراشدين الآخرين.
- **المدرسة**: تقوم المدرسة بدور تكميلي وتصحيحي الأخطاء التي وقعت بها الأسرة، فهي تقوم بتعليم وتقويم وتنشئة ورعاية تلميذ كما أن المدرسة تلعب دور كبير في رفع تقدير الذات لدى تلميذ،

فالخبرات المدرسية الإيجابية والناتجة عن النجاح تساهم في ارتفاع تقدير الذات، بينما الخبرات المدرسية سلبية والناتجة عن الفشل تساهم في انخفاض تقدير الذات.

- **الرفاق:** يتأثر تقييم الفرد لذاته خلال السنوات الأول من حياته، ومن ثم يتأثر بشكل تدريجي بالرفاق الذين يجبرونه على تغيير تقييمه لذاته بما يتناسب مع تقييمهم فالصدقات والعلاقات الاجتماعية تعمل على أكساب الفرد مكانة خاصة تمكنه من تحقيق هوية متميزة، وتجعل نشاطاته محور اهتمام الأخرين، كما تزود الفرد بالشجاعة والثقة بنفسه، نظر للدعم الذي يتلقاه من رفاقه، مما يساعده على الاستقلال الذاتي.

- **العوامل الذاتية:**

- **الجانب العقلي:** يتمثل الجانب العقلي بالقدرات العقلية والمعرفة والثقافة التي يمتلكها الفرد فكلما كان هناك تطابق بين فكرة الفرد عن قدراته وامكاناته العقلية وواقعه، مكنه ذلك من وضع أهداف تحقق التكيف الإيجابي مع ذاته ومع محيطه، وبالتالي تحقيق النجاح والتقدم وتكوين مفهوم ايجابي للذات والعكس صحيح.
- **الجانب الجسمي:** ويتمثل في المعلومات التي يستمدها الفرد عن النموذج الجيد للجسم من الثقافة السائدة في المجتمع، ويقارن تلك المعلومات بما هو عليه، وينعكس ذلك في مدى رضاه عن صفاته الجسدية وتقديره لداته والعكس صحيح. (الصافي و عبد الله، ص 15- 14)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تقدم نجد أن مفهوم الذات الذي هو عبارة عن معلومات عن صـــفات الذات، بينما تقدير الذات هو تقييم لهذه الصـــفات وبهذا يعد تقدير الذات بأنه تلك النظرة التي يكونها الفرد عن نفسه وتعرف هذه النظرة تعبر الرضا أو عدم الرضى الشخص بنفسه كما أن الشخص الذي يمتاز بتوافق النفســـي بين مشـــاعره داخلية وســـلوكه الظاهري وعلى ثقته بنفســـه فهو شـــخص قادر على الاتصال والتواصل مع لأخريين ولقدرة على تحقيق توافق نفسي إيجابي مع بيئته.

الجانب التطبيقي : الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.

1- منهج الدراسة.

2- مجتمع الدراسة.

3- أدوات الدراسة.

4- عينة الدراسة.

4-1- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية.

4-2- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

5- الدراسة الأساسية.

5-1- وصف عينة الدراسة الأساسية.

5-2- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الجانب الميداني جزء مهم ضـــمن خطوات البحث العلمي والمتعلقة بجهود الباحث في التحقق من موضوع دراسته. وعليه سيتم التطرق في هذا الفصل إلى منهج الدراسة المعتمد ووصف لعينة الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، وكذلك وصف أدوات الدراسة واختبار لبعض خصائصها السيكومترية للأداة، بالإضافة إلى وصف لعينة الدراسة الأساسية وخطوات إجرائها، وفي الأخير عرض للأساليب الإحصائية المستعملة حسب ما تقتضيه طبيعة الدراسة ومجرياتها.

1- منهج الدراسة:

وبما أن بصدد الكشف عن العلاقة بين لأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات تم استخدام المنهج الوصفي على اعتبار أنه من أكثر المناهج العلمية التي تتلاءم وطبيعة البحث الذي تقوم به، كما يعتبر هذا المنهج من أكثر مناهج البحث العلمي استعمالا في البحوث التي تهتم بدراسة الظواهر النفسية والتربوية.

كما يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة ما بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو على عدة فترات، وذلك بهدف التعرف عليها من حيث المحتوى والمضمون إضافة إلى محاولة الوصول إلى نتائج يمكن أن تساعد في فهم الواقع وتطويره.عليان ونجيم، 2000، ص 43).

2- مجتمع الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على الحصر الشامل لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا

3- أدوات الدراسة:

بناء على طبيعة دراستنا والأهداف المسطرة لتحقيقها وكذا المنهج المتبع فيها، فإن الأداة الأكثر ملائمة لجمع البيانات على مفردات الدراسة هو الاستبيان. أداة الأفكار اللاعقلانية، أداة تقدير الذات.

3-1- وصف أداة الأفكار اللاعقلانية:

أعد مقياس سليمان الريحاني (1985) يتكون المقياس من 52 فقرة تتم للإجابة على الفقرات المقياس (نعم) (لا) بحيث تكون(نعم) معبرة عن تمسك المفحوص بالفكرة اللاعقلانية وتأخذ درجتان، أما (لا) فتعبر عن رفض المفحوص للفكرة وتأخذ درجة واحدة إلا في العبارات التالية هي: 8-10-12-13-15-17-20-23-27-31-35-36-38-39-43-45-46-47.

في حالة العبارات السالبة تكون الدرجات بالعكس بحيث تأخذ (نعم) درجة واحدة أما (لا) فتأخذ درجتان، وتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس دليلا على التفكير اللاعقلاني، أما الدرجة المنخفضة فتعبر دليلا على التفكير العقلاني.

3-2- وصف أداة تقدير الذات:

أعد المقياس كوبر سميت (1967) يتكون المقياس من 25 فقرة سالبة وموجبة.

العبارات الموجبة هي: 1-4-5-8-9-14-19-20

العبارات السالبة هي: 2-3-6-7-10-11-12- 13-15-16-17-18-21-22-23-24-25.

فالإجابة الموجبة اذا أجاب عليها المفحوص بـ "تنطبق" يعطى الدرجة عليها واذا أجاب بـ "لا تنطبق" لا يعطى الدرجة، والعكس بالنسبة للإجابات السالبة اذا أجاب عليها المفحوص بـ "لا تنطبق" يعطى درجة على كل منها واذا أجاب بـ "تنطبق" لا يعطى أي درجة أقصى يمكن الحصول عليها هي(25) وأقل درجة هي(0).

4-عينة الدراسة.

4-1- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 30 تلميذ خلال الموسم الدراسي 2024/2023 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، حيث بلغ عددهم (30) تلميذ.

والجداول الموالية توضح توزيع أفراد العينة:

جدول رقم (01) يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

المتغير	الفئة	التقييم		المجموع %100
		التكرار	النسبة	
الجنس	ذكور	9	% 30	%100
	إناث	21	% 70	

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فئة الذكور بلغ (9) والتي تمثل 30 %، أما بالنسبة إلى عدد فئة **إناث** فقد بلغ (21) والتي تمثل بنسبة 70 % من حجم العينة الاستطلاعية.

جدول رقم (02) يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

المتغير	الفئة	التقييم		المجموع %100
		التكرار	النسبة	
التخصص	أدب	6	% 20	%100
	علوم	24	% 80	

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فئة أدب بلغ (6) والتي تمثل 20 %، أما بالنسبة إلى عدد فئة علوم فقد بلغ (24) والتي تمثل بنسبة 80 % من حجم العينة الاستطلاعية.

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح الأداة الصلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الأداة المستخدمة في بحثنا الحالي:

- **أداة تقدير الذات:**

- **الصدق:** لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ) صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة تقدير الذات

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة sig	مستوى الدلالة
الفئة العليا	9	19.88	2.20	7.66	16	0.00	0.01
الفئة الدنيا	9	11.00	2.69				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (19.88) بانحراف معياري قدره (2.20).

بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (11.00) بانحراف معياري قدره (2.69) و"ت" المحسوبة لتي بلغت (7.66) وبحساب درجة الحرية التي قدرت بـ (16) وقيمة (sig) بلغت (0.00) عند مستوى دلالة0.01

ب) الثبات:

- ثبات معامل الفاكرونباخ:

جدول رقم (04) يوضح قيمة معامل (Cronbach's Alpha) لأداة تقدير الذات

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفاكرونباخ (Cronbach's Alpha)
تقدير الذات	25	0.70

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر 0.708 وهي أكثر من 0.70 فالبنود تعتبر ثابتة. وعليه تم اعتماد على المقياس.

– ثبات التجزئة النصفية:

جدول رقم (05) ثبات أداة تقدير الات بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
تقدير الذات	**0.55**	**0.72**	**دالة عند 0.01**

نلاحظ من خلال الجدول(**05**) أن نسبة معامل الارتباط قبل التعديل قدرت بـــ 0.55 ونسبة معامل الارتباط بعد التعديل قدرة بـــ 0.72 وهي دالة عند 0.01 وعليه يمكن القول بأن الاستبيان يتمتع بالثبات.

- **أداة الأفكار اللاعقلانية:**

– الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ) **صـــدق المقارنة الطرفية:** تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخد نســـبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة الافكار اللاعقلانية

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة sig	مستوى الدلالة
الفئة العليا	**9**	**94.55**	**8.74**	**4.36**	**16**	**0.00**	**0.01**
الفئة الدنيا	**9**	**81.77**	**0.66**				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (94.55) بانحراف معياري قدره (8.74)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (81.77) بانحراف معياري قدره (0.66) و"ت" المحسوبة لتي بلغت (4.36) وبحساب درجة الحرية التي قدرت بـــ (16) وقيمة (sig) بلغت (0.00) ولوحظ أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01).

ب) الثبات:

– ثبات معامل الفا كرونباخ:

جدول رقم (07): يوضح قيمة معامل (Cronbach's Alpha) لأداة الافكار اللاعقلانية

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفاكرونباخ (Cronbach's Alpha)
الأفكار اللاعقلانية	52	0.81

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر 0.81 أكثر من 0.70 وهي قيمة مرتفعة فالبنود تعتبر ثابتة، وعليه تم اعتماد المقياس.

– ثبات التجزئة النصفية:

جدول رقم (08): ثبات أداة الافكار اللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	0.72	0.84	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة معامل الارتباط قبل التعديل قدرت بـ 0.72 ونسبة معامل الارتباط بعد التعديل قدرة بـــ 0.84 وهي دالة عند 0.01 وعليه يمكن القول بان الاستبيان يتمتع بالثبات.

6- الدراسة الأساسية:

لقد سمح التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأداة، ضمن إجراءات الدراسة الاستطلاعية، من متابعة الدراسة الأساسية، وتطبيق الأداة على مجتمع الدراسة، وذلك وفق خطوات ومراحل منهجية تطبيقية.

6-1- وصف عينة الدراسة الأساسية:

طبقت الدراسة الأساسية على عينة التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا خلال الموسم الدراسي 2024/2023 والبالغ عددهم (73)حيث تم اختيارهم بطريقة الحصـــر الشـــامل، والجداول الموالية توضح توزيع وخصائص عينة الدراسة الأساسية.

جدول رقم (09) يوضح خصائص عينة الدراسة لأساسية حسب الجنس

المتغير	الفيئة	التقييم		المجموع %100
		التكرار	النسبة	
الجنس	ذكور	28	% 27	%100
	إناث	75	% 73	

نلاحظ من خلال الجدول (**09**)أن عدد فئة ذكور بلغ (28) والتي تمثل 27 % أما بالنسبة إلى عدد فئة إناث فقد بلغ (75) والتي تمثل بنسبة 73% من حجم العينة الأساسية.

جدول رقم (10): يوضح خصائص عينة الدراسة لأساسية حسب التخصص

المتغير	الفئة	التقييم		المجموع %100
		التكرار	النسبة	
التخصص	أداب	21	% 20	%100
	العلوم التجريبية	59	% 57	
	اللغات	7	7%	
	تسيير واقتصاد	10	10%	
	تقني رياضي	6	6%	

نلاحظ من خلال الجدول (**10**)أن عدد فئة أدب بلغ (21) والتي تمثل 20 % أما بالنسبة إلى عدد فئة علوم طبيعية فقد بلغ (59) والتي تمثل بنسبة 57 % أما بالنسبة إلى عدد فئة للغات فقد بلغ (7) والتي تمثل بنسبة 7 % أما بالنسبة إلى عدد فئة تسيير واقتصاد فقد بلغ (10) والتي تمثل بنسبة 10 %، أما بالنسبة إلى عدد فئة تقني رياضي فقد بلغ (6) والتي تمثل بنسبة 6 % من حجم العينة الأساسية.

6-2- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة.
- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية.
- اختبار الفروق "ت" لدراسة الفروق.
- التكرار والنسب المئوية (لوصف العينة).
- ولقد تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة (20) (SPSS).

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض الإجراءات الدراسة الاستطلاعية والأساسية، بداءً بالمنهج المعتمد في هذه الدراسة لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة الحالية، ثم عينة الدراسة الاستطلاعية، وكذلك التطرق إلى أدوات الدراسة من خلال اختبار بعض الخصائص السيكومترية من ثبات وصدق من أجل الاطمئنان للنتائج المتحصل عليها في الدراسة الأساسية، هذه الأخيرة التي تم وصف لعينتها وإجراءاتها، وقد خلص الفصل إلى عرض الأساليب الإحصائية التي تم بها تحليل بياناتها سواء المتعلقة بمعالجة الخصائص السيكومترية أو المتعلقة بفرضيات الدراسة والتي سيتم عرض وتحليل لنتائجها بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

تمهيد:

يتضـمن هذا الفصـل عرض وتحليل نتائج الدراسـة الحالية في ضـوء الفرضـيات التي تم طرحها وعرض وتحليل ومناقشـة كل فرضـية على حدى، مع محاولة إبراز أوجه التشـابه ولاختلاف بين نتائج هذه الدراسـة ودراسـات السـابقة في متغيرات الدراسـة وتعليل حسـب الواقع المحيط بدراسـة. وهذا ما توصلنا اليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات على عينة قوامها (103) فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة مسـتوى تقدير الذات لدى أفراد العينة وكذلك معرفة العلاقة بين تقدير الذات ولأفكار اللاعقلانية.

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الثانية على ما يلي:

– " تسود الأفكار اللاعقلانية لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا بدرجة مرتفعة".

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسـة، علما أن المتوسـط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسـة هو (78) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

المتوسط النظري = عدد الفقرات × (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا)/2

- المتوسط النظري: 52 × (2+1)/2= 78

الجدول رقم (12) يوضح نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على الاستبيان

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	**52**	**78**	**81.33**	**3.18**	**102**	**10.64**	**0.00**	**0.01**

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد البنود كان (52) أما **المتوسـط النظري** لدرجات أفراد العينة قد قدر بـ (78) في حين ان **المتوسط الحسابي قد بلغ (81.33) وبانحراف معياري** قدره (3.18) وتم اختبار الفرق بين **المتوسـطين** وتبين أنه لصـالح المتوسـط النظري باعتماد الاختبار التائي (T–test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة **الحرية** عند (102) والقيمة **التائية** (10.64) في حين بلغت القيمة **الاحتمالية** (sig) (0.00) عند مسـتوى **الدلالة** (0.01) وهي **دالة إحصـائيا**، مما يدل على

تحقق الفرضـــية، وعليه نقبل الفرضـــية التي تنص على أنه **تســـود الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا بدرجة مرتفعة.**

وهذا يتفق مع الاطار النظري لنظرية "ألبرت أليس" إلى انتشـــار الأفكار اللاعقلانية في مرحلة المراهقة المتوسطة. (رحماني، خطوط، 2022، ص 717).

وفي ظل الحياة المعاصـــرة المليئة بالتغيرات، يواجه المراهقون زيادة وتنوعات في مصـــادر الأفكار اللاعقلانية. (لعقوق، زكرة،2021، ص 527).

فالبيئة المحيطة بالتلميذ تلعب دوراً كبيراً في اكتســـابه الأفكار اللاعقلانية فاذا انتشـــرت أفكار اللاعقلانية في البيئة أو المجتمع فأنها تفرز بالضرورة أفكار لاعقلانية لدى الفرد.

كما أن هناك عوامل أخرى: الرفاق، وســـائل الإعلام ولا ننســـى نقص الوازع الديني وكثير من العوامل تسهم في أنتشار الأفكار اللاعقلانية.

وتتفق نتائج دراســـتنا مع دراســـة "عبد الحميد ســـعيد" "حســـين فوزية" "عبد الباقي الجمالي" وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة "رجاء محمود مريم" "منيرة عبدالله السمشان" وهذا راجع لاختلاف خصائص العينة والمرحلة العمرية التي تنتمي اليها والبيئة التي يعيشون فيها.

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

"مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا مرتفع" للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علما أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (12.5) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

المتوسط النظري = عدد الفقرات × (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا)/2

1-المتوسط النظري 25 * (0+1)/2= 12.5

الجدول رقم (11) يوضح: نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على الاستبيان

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
تقدير الذات	25	12.5	15.13	3.78	102	7.07	0.00	0.01

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد البنود كان (25) أما **المتوسط النظري** لدرجات أفراد العينة قد قدر بـــ (12.5) في حين ان **المتوسط الحسابي قد بلغ (15.13) وبانحراف معياري** قدره (3.78) وتم اختبار الفرق بين **المتوسطين** وتبين أنه لصالح المتوسط النظري باعتماد الاختبار التائي (T—test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة **الحرية** عند (102) والقيمة **التائية** (7.07) في حين بلغت القيمة **الاحتمالية** (sig)(0.00) عند مستوى **الدلالة** (0.01) وهي **دالة إحصائيا**، مما يدل على تحقق الفرضية، وعليه نقبل الفرضية التي تنص على أن **مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا مرتفع**.

وهذا راجع لعدة أسباب من بينها: أن التلاميذ قادرين ومهيئين نفسيا لاجتياز شهادة البكالوريا وأن عدم نجاحهم السابق في نيل شهادة البكالوريا لم يؤثر سلبا على تقديرهم لذاتهم، وأكيد أن هؤلاء التلاميذ يتلقون تعزيز ومساندة ودعم من طرف الأساتذة والمرشدين والموجهين، كما أن أولياء التلاميذ الراسبين قد يكون لهم دور كبير في احتواء هذا الفشل والتقليل من أثاره السلبية عن طريق تشجيع أبنائهم وعدم الاستسلام للرسوب، حيث تعمل الأسرة على تكوين مفهوم إيجابي حول الذات. (الغامدي،2009، ص 28)

كما للمؤسسة التربوية دور كبير في مرافقة التلاميذ ورفع روح التحدي لديهم ومواجهة الصعوبات، والتخلص من الأفكار التي تؤثر على رسوبهم وتقوية شخصياتهم وتنمية قدراتهم ومهاراتهم وتقديم تحفيزات نفسية لهم طيلة السنة الدراسية، وأكيد أن جانب المعاملة والمساندة والتعزيز يلعب دور كبير في الحالة النفسية الشخص ويكون أكثر شخص تقدير لذاته وذو إيجابية حيث تعمل المدرسة على إكساب الفرد تقديراً إيجابياً لذاته.(زيغود،1977، ص 28)

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة كل من "لقوقي دليلة" "حسيني سمية" وتختلف مع "الهام برينات" "زينب نعاسة" ونرد هذا الاختلاف لاختلاف بيئة تطبيق الدراسة، والأدوات المستخدمة كما لا ننسى التباين في خصائص العينة.

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على ما يلي:

– توجد علاقة ذات دلالة إحصـــائية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة لبكالوريا.

جدول رقم (13) يمثل نتائج معامل الارتباط برسون لدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات.

	العينة عدد أفراد	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
الأفكاراللاعقلانية وتقدير الذات	103	0.13	0.17	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد أفراد العينة بلغ (103) وقيمة معامل الارتباط بيرسون قدر بـ (0.13) وقيمة (sig) قدرة بـ (0.17) وعليه هي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى أفراد العينة ومنه نرفض فرضية البحث ونستبدلها بالفرضة البديلة التي تنص على عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة لبكالوريا.

يمكن تفسير ذلك أن الأفكار اللاعقلانية والتصورات التي يتبناها الفرد من قبل الخبرات والأحداث لا تؤثر بشـــكل ســـلبي على تقدير لذاته، وأن هناك متغيرات أخرى لها علاقة بالأفكار اللاعقلانية كالوعي الديني والدافعية وغيرها من المتغيرات.

كما أن الدعم النفسي والتوجيه والإرشاد من قبل الوالدين والمؤسسة التعليمية كل هذا يزيد من تقدير الذات لدى التلاميذ، وهذا لا يتأثر بالأفكار، فتقييمه لذاته يكون مرتفعا بينما تســـود لديه أفكار لاعقلانية، مثلا التلاميذ الذين يتصـورون أنهم لا ينجحون، لكن ثقتهم في أنفســهم أن تقدير ذاتهم مرتفع ويدركون أن لديهم الإمكانيات والقدرات التي تمكنهم من تحقيق النجاح.

واتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "فطوم البراق" 2007 التي توصلت لعدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من تقدير الذات ومركز التحكم.

وأيضا دراسة "البراق" 2008 التي توصلت بدورها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى الطلبة.

وتختلف نتائج الدراسة مع دراسة "أياد عبد الله رقوت" "نايل عائشة" ونعزو هذا إلى خصائص العينة أيضا والأدوات المستخدمة والبيئة التي طبقت فيها.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

تعد لأفكار اللاعقلانية من بين العوامل التي تؤثر بشكل سلبي على تلميذ المعيد لدى شهادة البكالوريا

بعد عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتحليلها تبين أن الدراسة حققت أهدافها حيث كشفت عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ومن الفرضيات ما تم أثباتها، ومنها ما تم نفيها، وهناك دراسات اتفقت مع دراستنا وهناك دراسات اختلفت مع دراستنا من حيث نتائج الدراسة ومن خلال نتائج الفرضية الأولى تبين أن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين مرتفع، أما بالنسبة للفرضية الثانية تبين أن الأفكار اللاعقلانية لدى التلاميذ المعيدين تسود بدرجة مرتفعة، وبالنسبة للفرضية الثالثة التي تنص على عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات.

- **الاقتراحات:**

- اجراء مزيدا من الدراسات التي تتناول الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات.
- بناء برامج إرشادية لتعديل الأفكار اللاعقلانية السائدة لدى التلاميذ المعيدين بصفة خاصة.
- الاهتمام بالإرشاد النفسي المدرسي وذلك بإعداد أخصائيين نفسانيين، خاصة في الثانويات وتوجيه أنماط التفكير لدى المراهقين وذلك مع وضع طرق واستراتيجيات علاجية تساعد المراهق من تخفيف مشكلاته الأسرية والنفسية والتربوية.
- الاهتمام بنفسية التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا، وعدم إهمالهم أو النظر إليهم بنظرة دونية بسبب رسوبهم.
- تقديم الدعم النفسي للتلاميذ المعيدين والتعرف على حاجاتهم النفسية من أجل ضمان جيل ناجح ويتمتع بصحة نفسية جيدة.

قائمة المصادر والمراجع

-**روبي، محمد،** (2013)، "لأفكار اللاعقلانية عند المراهقين"، دار الخلدونية، الجزائر.

-**هادي صـــالح، رمضـــان النعيمي**.(2013)."أثر برنامج إرشـــادي في تعديل لأفكار غير العقلانية"، جامعة كركوك، العراق.

-أبريعم، ســـامية،(2016)، نقد نظرية ألبرت أليس نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، مجلة الدراسات البحوث الاجتماعية.(19)،259-274.

-**بوعروة، أحلام، بن** عمور، جميلة، (2023)، لأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة في ضـــل جائحة كورونا، مجلة في الدراسات الاجتماعية والإنسانية. 15(02)،219-227.

-**التبيتي، خالد وصـــل** الله ســفر، (2019)، التفكير التأملي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الموهوبين بمحافظة الطائف.35(8)،مجلة كلية التربية.

-**جعرير، ســـليمة**، (2021)، "لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باســـتراتيجيات التعلم المنظم داتيا لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد، 202،5-233.

-الحربي، محمد جميل عايد الصاعدي، (2013)، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية.(116)،901-929.

-**حمزة، هاجر وبوعيشـــة**، أمال.(2023)، لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالمناعة النفســـية لدى الممرضين. مجلة علمية دولية نصف سنوية.8(02)،272-289.

-ديـب، فتيحـة، (2014)، أهمية تقدير الذات في حياة الفرد. مجلة العلوم لإنســـــانية والاجتماعية.(17)،17-24.

-**رحالي، حمزة** وخطوط، رمضـان.(2022)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق لامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة في الدراسات النفسية والعلوم التربية.7(02)،687-727.

-**الشريف، بسمة عبد** خليل، (2013)، فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية اليس في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة عمان، مجلة كلية التربية.16(01)،89-121.

-**صـرداوي، نزيم**، (2011)، دافع للإنجاز وتقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مجلة في الدراسات النفسية وتربوية،300-345.

-الصلاح، حسين محمد والمغذوي، توفيق عويض، (2022)، مهددات الحوار لأسري وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين في المدينة المنورة ومحافظات جدة. مجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات.3(28)،188-227.

-الصمادي، منال عثمان، السعود، لبنى عبد الرحمن، (2018)، تقدير الذات وعلاقته بالمسؤولية لاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية الأمير عالية الجامعية، مجلة كلية التربية.(42)،249-290.

-الطياري، سوسن محمود عبد العالي، (2023)، خبراء لأساء في مرحلة الطفولة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب مرحلتين المتوسطة والثانوية بخليص، مجلة كلية التربية.(123)،391-424.

-**عبد اللا، محمد الصافي** عبد الكريم. (2019)، تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الابتزاز العاطفي وأعراض اضطراب الشخصية النرجيسية لدى عينة من الأزواج، مجلة الإرشاد النفسي.(60)،2-84.

-**عثمان، زينب سيد** عبد الحميد. (2014).القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللأسوية لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا. مجلة كلية الآداب.(37)،135-200.

-**عيسو، عقيلة وبولحية**، هاجر، (2022)، لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين المتمدرس، مجلة في العلوم الإنسانية.13(01)،516-544.

-**قمر، مجدوب أحمد** محمد أحمد وعلي، أشرف محمد أحمد والمصطفى، محجوب الصديق محمد.(2022)، لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتحصيل لأكاديمي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دنقلا السودان. مجلة في الدراسات العلوم لإنسانية ولاجتماعية.22(02)،69-98.

-قوارح، محمد ورباب، محمد شرع، (2017)، لأفكار اللاعقلانية لدى عينة من لأزواج في ضوء بعض المتغيرات الديمقراطية، مجلة في دراسات النفسية والعلوم التربوية.2(05)،74-85.

-**الكفاوين، عطاف** محمد، (2019)، تقدير الذات وعلاقته بالتخصص الأكاديمي ودخل الأسرة ومكان الإقامة لدى عينة من طالبات جامعة الحسن بن طلال. مجلة كلية التربية.35(9)،293-321.

-**مبارك، خلف أحمد** وعبد اللاه، يوسف عبد الصبور وميخائيل، رزق حكيم. (2020)، لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بأداء الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة شباب الباحثين.(02)،1058-1104.

-**مريم، رجاء محمود** والشمسان، منيرة عبد الله، (2016)، لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية.27(4)،563-611.

-**المسمار، نهى بركة**.(2023)، تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس. مجلة البحث العلمي في التربية.24(4)،39-61.

-**نجيب، محمد محمود** ومحمد، هبة محمود ومحمد، أسامة عنتر البهى، (2016)، لأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، مجلة البحوث التربية النوعية.(41)،127-150.

-**أبو شعر، عبد الفتاح**، عبد القادر، (2007)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجيستير غير منشورة، الجامعات الاسلامية.

-**بغورة، نور الدين**،(2013-2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى طلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

-**بن كريمة، مريم**، (2015)، علاقة تقدير الذات بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة المعيدين لشهادة البكالوريا، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

-**بوعريشة، حاج**، (2018)، صعوبات التعلم الرياضيات وعلاقتها بمفهوم الذات لدى السنة لأولى ثانوي في ضوء حاجاتهم النفسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة سعيدة.

–تونسية، يونسي، (2011-2012)، تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

–**حجازي، علاء علي**، (2013)، القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، رسالة ماجيستير غير منشورة. جامعة لإسلامية.

–**الحجري، سالمة بنت** راشد بن سالم، (2011)، فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا بسلطنة عمان، رسالة ماجيستير غير منشورة، سلطنة عمان.

–**حمري، صارة**، (2012)، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة وهران.

–**زقوت، إياد عبد الله**، (2013)، تقدير الذات وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى دعاة في محافظات غزة، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة لأزهر، فلسطين.

–**سلامة، إيمان محمد حسين**، (2007)، مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفكير اللاعقلاني لدى مرتكبي جرائم القتل في خلفية الشرق في محافظات الشمالية في فلسطين، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

–**شعبان، عبد ربه علي**، (2010)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة، ماجيستير غير منشورة، جامعة لإسلامية، بغزة.

–**قذيفة، يحي**، (2014)، تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة. رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر. باتنة.

–**القطناني**، علاء سمير موسى، (2011)، الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة لأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة لازهر. فلسطين.

-**لقوقي، دليلة،** (2015- 2016)، مستوى تقدير الذات لدى المراهقين مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة دراسة حالة لمراهقين مكفولين، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر. بسكرة.

-**المعمري، محمد بن سيف،** بن محمد، (2010)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان، رسالة ماجيستير غير منشورة، سلطنة عمان.

-ربحي مصطفى وغليم عليان،(2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي.

-غرم الله الغامدي، (2009)، التفكير العقلاني والتفكير لغير عقلاني ومفهوم الذات والدافعية لإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتين مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجيستير غير منشورة، غير منشورة، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، كلية التربية جامعة أم القرى.

-خديجة العقوق وشميرة زكرة، (2021)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي لدى سنة الثالثة ثانوي، مجلة العلوم الإجتماعية والإنسانية، مجلد 11، العدد01.

الملاحق

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

أداة الأفكار اللاعقلانية

أخي / أختي التلميذ

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها البعض الأخر بشكل مطلق. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب. راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين،، علماً بأن المعلومات المقدمة لن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي فقط. شكرا على حسن التعاون.

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

الشعبة :

الاعادة : معيد ☐ غير معيد ☐

ت	الفقرات	نعم	لا
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
2	أؤمن بان كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.		
4	لا استطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع		
5	أؤمن بان 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 بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		

11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم		
13	اعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال.		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب		
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
18	أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة		
19	أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه .		
20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسئولية و مواجهة الصعوبات.		
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك.		
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء		
24	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.		
25	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
27	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك .		
28	اشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
29	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.		
31	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم .		

32	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.		
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها .		
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
35	ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي.		
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة .		
37	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.		
38	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		
39	ارفض التعامل مع الجنس الأخر على أساس المساواة.		
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي.		
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته .		
42	لا أتردد في لوم و عقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم .		
43	أؤمن بان كل ما يتمنى المرء يدركه .		
44	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.		
46	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي.		
47	اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي.		
48	اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
49	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب .		
50	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.		
51	أؤمن بان الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
52	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.		

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

أداة تقدير الذات

أخي / أختي التلميذ

فيما يلي مجموعة من العبارات، إجابتك عليها سوف تساعدني في معرفة ما تحب وما لا تحب.

إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة فضع علامة(×) داخل المربع في خانة "تنطبق" أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به فضع علامة (×) داخل المربع في خانة "لا تنطبق" ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي يعبر بها الشخص عن شعوره الحقيقي.

علماً بأن المعلومات المقدمة لن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي فقط. شكرا على حسن التعاون

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

الشعبة :

الاعادة : معيد ☐ غير معيد ☐

ت	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة.		
2	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام زملائي في العمل.		
3	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.		
4	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.		
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي.		
6	أتضايق بسرعة في المنزل.		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.		
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة.		

10	أستسلم بسهولة.		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير.		
12	من الصعب جدا أن أظل كما أنا.		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي.		
14	يتبع الناس أفكاري عادة.		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها.		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل.		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا.		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.		
19	إذا كان عندي شيء أريد أم أقوله فإني أقوله عادة.		
20	تفهمني عائلتي.		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني.		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء.		
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من أعمال.		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.		

Statistics

		الجنس	التخصص
N	Valid	30	30
	Missing	0	0

Frequency Table

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	9	30.0	30.0	30.0
	انثى	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

التخصص

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ادب	6	20.0	20.0	20.0

	علوم	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	العليا	9	19.8889	2.20479	.73493
	الدنيا	9	11.0000	2.69258	.89753

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
المجموع	Equal variances assumed	.014	.908	7.663	16	.000	8.88889	1.16003	6.42973	11.34805
	Equal variances not assumed			7.663	15.401	.000	8.88889	1.16003	6.42193	11.35585

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.708	25

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.499
		N of Items	13[a]

	Part 2	Value	.581
		N of Items	12[b]
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.565
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.722
	Unequal Length		.722
Guttman Split-Half Coefficient			.719

مقياس الأفكار اللعقلانية

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	العليا	9	94.5556	8.74802	2.91601
	الدنيا	9	81.7778	.66667	.22222

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
المجموع	Equal variances assumed	345.761	.000	4.369	16	.000	12.77778	2.92446	6.57820	18.97736
	Equal variances not assumed			4.369	8.093	.002	12.77778	2.92446	6.04741	19.50814

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	52

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.644
		N of Items	26[a]
	Part 2	Value	.700
		N of Items	26[b]
	Total N of Items		52
Correlation Between Forms			.728
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.842
	Unequal Length		.842
Guttman Split-Half Coefficient			.841

معالجة الفرضيات

Statistics

		الجنس	التخصص
N	Valid	103	103
	Missing	0	0

Frequency Table

لجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	28	27.2	27.2	27.2
	انثى	75	72.8	72.8	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

التخصص

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ادب	21	20.4	20.4	20.4
	علوم	59	57.3	57.3	77.7
	للغات	7	6.8	6.8	84.5
	تسيير	10	9.7	9.7	94.2
	رياضى تقنى	6	5.8	5.8	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الذات_تقدير	103	15.1359	3.78347	.37280

One-Sample Test

	Test Value = 12.5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الذات_تقدير	7.071	102	.000	2.63592	1.8965	3.3754

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اللعقلانية_الافكار	103	81.3398	3.18561	.31389

One-Sample Test

	Test Value = 78					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اللعقلانية_الافكار	10.640	102	.000	3.33981	2.7172	3.9624

Correlations

		الذات_تقدير	اللعقلانية_الافكار
الذات_تقدير	Pearson Correlation	1	.136
	Sig. (2-tailed)		.171
	N	103	103
اللعقلانية_الافكار	Pearson Correlation	.136	1
	Sig. (2-tailed)	.171	
	N	103	103