



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة - سعيدة - د. الطاهر مولاي

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، الموسومة بـ:

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق "دراسة عيادية على أربع حالات بمدينة سعيدة"

تحت إشراف الأستاذة:

د. عيساوي أمينة

إعداد الطالبة:

سعداوي خيرة

أعضاء اللجنة المناقشة:

الدكتورة: جدوي زهية جامعة سعيدة..... رئيساً

الدكتورة: عيساوي أمينة جامعة سعيدة..... مشرفاً ومقرراً

الدكتورة: بن دهنون سامية جامعة سعيدة..... مناقشاً

السنة الجامعية: 2025/2026م

شكر ونفك

الحمد لله رب العالمين أحمده حمد الشاكرين على موفور عطاءه وفيض نعمته التي لا تعد ولا تحصى، والصلاة والسلام على خير معلم وخير رسول سيدنا ونبينا محمد

أتوجه بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى أستاذتي عيساوي أمينة التي كانت لي سنداً في هذا البحث، فلم تبخل علي بعلمها وتوجيهاتها القيمة، وكانت دائماً مصدر دعم وثقة، أستمّد منها القوة لمواصلة الطريق، فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بوافر التقدير والاحترام لأعضاء اللجنة المحترمين على عناء قراءة المذكرة وقبولها وتصويبها.

كذلك نتقدم بخالص الشكر إلى كل من درسنا من أساتذة كلية علوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة د. مولاي طاهر بسعيدة.

وفي الأخير نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب أو من بعيد ونسأل الله عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم إنه قريب المجيب.

إهداء

الحمد لله عند البدء والختام، فما تناهى درب ولا ختم جهد، ولا تم سعي إلا بفضلله. ها أنا اليوم أتوج اللحظات الأخيرة من هذا الطريق، بعد تعب ومشقة دامت سنوات في سبيل الحلم والعلم، حملت في طياتها آمنيات الليالي، وأصبحت اليوم قرة عين، ها أنا اليوم أقف على عتبة تخرجني بشهادة الماستر، أقطف ثمار تعبتي، وأرفع قبعتي بكل فخر، فاللهم لك الحمد بعد الرضا، لأنك وفقنتني لإتمام هذا النجاح وتحقيق حلمي.

وبكل حب وفخر، أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي:

إلى نفسي الطموحة، التي بدأت بطموح وانتهت بنجاح.

إلى من أحمل اسمه بكل فخر، الذي كان سندي بعد الله، إلى من رافقني في كل خطوة (أبي الغالي)

إلى من أوصاني الله بها خيرا، وجعل الجنة تحت أقدامها، إلى أمي الغالية

إلى من كان عوننا وسندا في هذا طريق إلى أخي وأخواتي، كنتم دائما دعمي وسندي

إلى من حبهم يعلو فوق كل حب، لكل من كان عوننا وسندا في هذا الطريق إلى عائلة سعداوي ومجاد وكل

بسمه ومقامه. إلى صديقتي مروة ونور الهدى رفيقات دربي، وإلى رفاق الدرب، وشركاء المسيرة. إلى من

تقاسمنا معهم مقاعد الدراسة ولذة إنجاز وذكريات ستبقى خالدة في الوجدان إلى دفعتي دفعة 2026

إلى أستاذتي المشرفة التي أضاءت دربي بالعلم والحكمة، وإلى كل أساتذة علم النفس العيادي

بجامعة سعيدة الذين أناروا لي دروب الفكر، أهديكم ثمرة هذا الجهد تقديرا وعرفانا.

ملخص الدراسة:

تحمل الدراسة الحالية عنوان "الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق"، والتي هدفت إلى الكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق.

وانطلقت الدراسة الحالية من الإشكالية التالية: هل تساهم الأفكار اللاعقلانية في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق؟

ومنه صغنا الفرضية التالية: الأفكار اللاعقلانية تساهم في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية.

وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على المنهج العيادي الذي يهتم بالدراسة المعمقة للحالة الفردية، واستخدمنا من خلاله مجموعة من الأدوات، والتي تمثلت في الملاحظة المباشرة، المقابلة نصف الموجهة بالاعتماد على دليل مقابلة، مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل.

أجريت الدراسة على أربع حالات تتراوح أعمارهم ما بين (15 / 18 سنة)، أسفرت نتائج الدراسة على أن أفكار اللاعقلانية تساهم في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق، وعليه تأكدت فرضية الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية، الشعور بالوحدة النفسية، المراهقة.

Summary :

The present study is entitled "**Irrational Beliefs and Psychological Loneliness among Adolescents.**" It aimed to investigate whether irrational beliefs contribute to increasing the level of psychological loneliness among adolescents.

The present study was based on the following research problem: **Do irrational beliefs contribute to increasing the level of psychological loneliness among adolescents?**

Accordingly, the following hypothesis was formulated: **Irrational beliefs contribute to increasing the level of psychological loneliness among adolescents.**

To verify the validity of the hypothesis, the **clinical method** was adopted, as it focuses on the in-depth study of individual cases. Through this method, a set of research tools was employed, including **observation**, a **semi-structured interview** based on an interview guide, the **Irrational Beliefs Scale**, and the **Psychological Loneliness Scale**.

The study was conducted on four cases aged between **15 and 18 years**. The findings revealed that **irrational beliefs contribute to increasing the level of psychological loneliness among adolescents**. Accordingly, the study hypothesis was confirmed.

Keywords: Irrational Beliefs, Psychological Loneliness, Adolescence.

فهرس المحتويات:

المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	أ
الإهداء	ب
ملخص الدراسة بالعربية	ج
ملخص الدراسة بالانجليزية	د
فهرس المحتويات	هـ
فهرس الجداول	و
المقدمة	01
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة.	
تمهيد	03
1- الدراسات السابقة	03
2- الإطار النظري	13
3- إشكالية الدراسة	31
4- فرضية الدراسة	34
5- المفاهيم الإجرائية	34
6- أسباب اختيار الموضوع	34
7- أهمية الدراسة	34
8- هدف الدراسة	35
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	37
الدراسة الاستطلاعية	37

36	1- الدراسة الإستطلاعية
36	1-1- مكان الدراسة الإستطلاعية
36	1-2- مدة الدراسة الإستطلاعية
37	1-3- حالات الدراسة الإستطلاعية
43	1-4- أدوات الدراسة الإستطلاعية
45	1-5- نتائج الدراسة الإستطلاعية
45	2- الدراسة الأساسية
45	2-1- ميدان و مدة الدراسة الأساسية
45	2-2- حالات الدراسة الأساسية
51	خلاصة
الفصل الثالث: عرض مناقشة نتائج الدراسة	
52	تمهيد
52	1- عرض نتائج الدراسة
52	1-1- عرض نتائج الحالة الأولى
57	1-2- عرض نتائج الحالة الثانية
62	1-3- عرض نتائج الحالة الثالثة
67	1-4- عرض نتائج الحالة الرابعة
72	2- مناقشة نتائج الدراسة
74	خلاصة
75	الخاتمة
76	توصيات ومقترحات الدراسة
78	قائمة المراجع

82	قائمة الملاحق
----	---------------

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل حالات الدراسة الإستطلاعية	37
02	ملخص مقابلات الدراسة الإستطلاعية	38
03	يوضح عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومضمونها الموجبة والسالبة	40
04	نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالات	44
05	ملخص المقابلات	46
06	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية	48
07	يوضح صدق الإتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية	49
08	يوضح ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية	49
09	يوضح ثبات إستبيان الشعور بالوحدة النفسية بمعادلة ألفا كرونباخ	50

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دليل المقابلة	82
02	مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني	84
03	مقياس الشعور بالوحدة النفسية	86
04	إستجابات الحالات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية	88
05	رخصة لإجراء تربص ميداني	103

مقدمة:

لقد حظي الإنسان بميزة العقل التي تمكنه من تدبير شؤونه، حيث يعد التفكير من أرقى العمليات المعرفية وأكثرها تأثيراً في استمرارية وجوده وتطوره، ولا تقتصر أهمية التفكير المنطقي على كونه أداة للتقدم فحسب، بل هو الركيزة الأساسية للتوافق مع العالم الخارجي، فكلما اتسمت أنماط التفكير بالواقعية انعكس ذلك إيجابياً على سلوك الفرد وتفاعلاته الاجتماعية. وفي المقابل، فإن تبني معتقدات أو أنماط التفكير غير العقلانية يعيق عملية التكيف وينعكس سلباً على حياة الفرد.

وقد تكون من المصاحبات السلبية للأفكار اللاعقلانية الشعور بالوحدة النفسية التي تعرف بأنها حالة من العجز عن إقامة قنوات التواصل فعالة، أو بناء علاقات اجتماعية ذات دلالة ومعنى مع الآخرين، كما تمثل إحدى المشكلات الهامة في حياة الإنسان المعاصر خاصة في مرحلة المراهقة، لأن هذه المشكلة تعتبر نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها المراهق، وعليه يعرف الفرد الوحيد نفسياً بأنه شخص يفتقر إلى الأصدقاء، أنه غير محبوب بين الناس، وعاجز عن الدخول في علاقات اجتماعية قوية مع الغير، ويفضل أن يكون وحيداً أكبر وقت ممكن، مع شعوره بالخجل والتوتر في وجود الآخرين، ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابي ومقبول، وهو شخص لا يثق في نفسه، ولا يقدرها، وغالباً ما يشعر بالوحدة حتى في وجود الآخرين، وهذا ما يولد لدى المراهق إحساساً بالفراغ العاطفي والانفصال عن الآخرين، يجد نفسه عرضة للشعور بالعزلة.

إن دراسة الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية تكتسب أهمية بالغة في علم النفس العيادي، خاصة وأن هذا الشعور بالوحدة قد يتطور إلى حالات أكثر تعقيداً مما يهدد الصحة النفسية للمراهق ومستقبله الدراسي والاجتماعي.

ومن هذا المنطلق، تسعى الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على هذين المتغيرين من خلال دراسة عيادية معمقة بهدف الكشف عما إذا كانت تساهم الأفكار اللاعقلانية في تغذية الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق.

وعلى هذا الأساس سيتم تقسيم دراستنا إلى جانب نظري وآخر تطبيقي، يشمل الجانب الأول الفصل الأول بعنوان **مدخل إلى الدراسة**، وهو الفصل التمهيدي والذي يتم فيه استعراض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا، والإطار النظري لها، ثم تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها ثم التطرق إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائياً، وكذا ذكر أهمية الدراسة وأهدافها وأسباب اختيار الموضوع.

أما الجانب الثاني فيشمل فصلين هما: **الفصل الثاني بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة**، حيث نبدأ بعرض الدراسة الاستطلاعية، ثم الإجراءات الأساسية للدراسة، والتي تحتوي التعريف بمنهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة. في حين **الفصل الثالث: فيخص عرض ومناقشة نتائج الدراسة**، ويتم من خلاله عرض نتائج حالات الدراسة ومناقشتها على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

وفي الأخير يتم عرض الخاتمة وكذا بعض التوصيات ثم قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

تمهيد:

- 1 - الدراسات السابقة.
- 2 - الإطار النظري.
- 3 - إشكالية الدراسة.
- 4 - فرضية الدراسة.
- 5 - المفاهيم الإجرائية.
- 6 - أسباب اختيار موضوع الدراسة.
- 7 - أهمية الدراسة.
- 8 - هدف الدراسة.

تمهيد:

يُمثل هذا الفصل البوابة الرئيسية للدراسة، حيث سيتم فيه تقديم العناصر الأساسية والذي يشتمل على عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات وكذا الإطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة، تحديد إشكالية البحث وصياغة فرضياته، بالإضافة إلى استعراض مبررات اختيار الموضوع، وأهميته، والأهداف المرجوة منه.

1- الدراسات السابقة:

فيما يلي سنعرض بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع دراستنا الحالية تبعا لكل متغير:

1-1- دراسات حول موضوع الدراسة الحالية:

في حدود اطلاعنا تم العثور على دراسة سابقة واحدة مطابقة لموضوع لدراستنا الحالية من حيث المتغيرات سنعرض مضمونها فيما يلي:

1-1-1-دراسةرجاء محمود مريم ومنيرة عبد الله الشمسان (2017):

بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى ارتباط الأفكار اللاعقلانية المختلفة مثل اللوم القاسي للذات، توقع الكوارث، التهور الانفعالي، الاعتمادية، الشعور بالعجز، الانزعاج لمشاكل الآخرين والجدية والرسمية، بمستويات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات، بالإضافة إلى دراسة تأثير التخصص العلمي والتحصيل الدراسي عن هذه العلاقة. اعتمدت الباحنتان على المنهج الوصفي الارتباطي، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من 288 طالبة من جامعة الملك سعود، حيث تم استخدام أدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل.

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية بشكل عام، وبالأفكار الفرعية مثل اللوم القاسي للذات والآخرين، توقع الكوارث، التصور الانفعالي، الاعتمادية، الشعور بالعجز، والانزعاج لمشاكل الآخرين، الجدية والرسمية. ظهر أيضا أن هناك فروقا دالة إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية تبعا للتخصص العلمي والتحصيل الدراسي، كما كانت هناك فروق دالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية تبعا للتخصص الدراسي، بينما لم تظهر فروقا تبعا للتخصص.

1-2- دراسات حول متغير الأفكار اللاعقلانية:

1-2-1- دراسة محمد عبد الرحمان ومعتز عبد الله (1994):

بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم"، والتي هدفت إلى التعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية في مراحل: الطفولة المتأخرة، والمراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة، وكذا أهم الأفكار المنبئة بكل من القلق الحالة والسمة ووجهة الضبط في كل مرحلة عمرية، ودراسة أثر السن والجنس والتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية، واستخدم الباحثان الأدوات الآتية: مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال، مقياس مركز التحكم للأطفال واختبار القلق الحالة، السمة للأطفال، وجاءت أبرز النتائج كالآتي:

- يختلف ترتيب الأفكار اللاعقلانية باختلاف المرحلة العمرية في الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة. حيث جاءت الأفكار اللاعقلانية: ابتغاء الكمال الشخصي، واللوم القاسي للذات وللآخرين، والقلق الزائد هي الأفكار الثلاث الأولى في مرحلة الطفولة المتأخرة، وجاءت الأفكار: توقع الكوارث، وابتغاء الكمال الشخصي، والقلق الزائد في المرتبة الأولى في مرحلة المراهقة المبكرة، وجاء القلق الزائد، وتوقع الكوارث، وابتغاء الشخصي في المرتبة الأولى في مرحلة المراهقة المتوسطة.

- انخفاض متوسط درجات معظم الأفكار اللاعقلانية مع التقدم بالسن، وخاصة ابتغاء الكمال الشخصي، واللوم القاسي للذات وللآخرين، والاعتمادية فيحين تزداد درجات بعض الأفكار مثل توقع الكوارث في مرحلة المراهقة المبكرة، ويقل تركيب فكرة الشعور بالعجز مع زيادة النمو وهي نتيجة غير متوقعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الجنسين في الانزعاج لمشاكل الآخرين.

- كما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الجنسين في توقع الكوارث، والفروق بين الجنسين في صالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية الأخرى.

1-2-2- دراسة (Diana marcotte) (1996):

بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية والاكنتاب في مرحلة المراهقة"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض الاكتئابية عند عينة من المراهقين والمراهقات قدرت بـ 430، تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 18 سنة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لاستخراج العلاقة بين المتغيرات ومن أدوات التي استخدمت في هذه الدراسة مقياس أفكار اللاعقلانية ومقياس الاكتئاب. وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- زيادة الأعراض الاكتئابية من بداية المراهقة إلى نهايتها عند الإناث، في حين تناقصت الأعراض الاكتئابية عند الذكور في مرحلة المراهقة.
- وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الأعراض الاكتئابية، حيث يبدو أن المراهقين الذين يفكرون بطريقة عقلانية تجعلهم أقل إحباطا من المراهقين الذين يفكرون بطريقة غير عقلانية.
- المطالب غير الواقعية تجعل المراهق أكثر عرضة لاكتئاب.

1-2-3- دراسة شايع عبد الله مجلي (2010):

وهي دراسة بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده-جامعة عمران"، وقد هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار والضغط النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس الضغط النفسية، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسية.
- انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من متوسط الفرق للمقياس، كما جاء مستوى الضغط النفسية بدرجة معتدلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

1-2-4- دراسة بن مالك عقيلة وعروج فضية (2021):

وكانت بعنوان: "دور الأفكار اللاعقلانية في انحراف المراهق"، وهدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على دور الأفكار اللاعقلانية في انحراف المراهق، ومعرفة مدى مساهمة هذه الأفكار في ظهور سلوكيات منحرفة مع التركيز على أهم المؤشرات التي تدل على التفكير اللاعقلاني، كالاتقاد بالتفكير التعسفي، التكرار (ابتزاز الأفكار) وأخطاء العزو (عزو خارجي)، الهدف جاء لتوفير فهم معمق لدور هذه الأفكار في ظهور السلوك المنحرف لدى المراهق وتشجيع التدخل النفسي المبكر والعلاج. تم إتباع المنهج العيادي حيث أجريت الدراسة على حالة واحدة لمراهق من ولاية قسنطينة، وقد تم استخدام المقابلة نصف الموجهة إلى جانب مقياس الأفكار اللاعقلانية.

ومن نتائج هذه الدراسة أنها أكدت أن الأفكار اللاعقلانية تلعب دورا في انحراف المراهق، ومن أهم مؤشرات التفكير اللاعقلاني: التفكير التعسفي، التكرار (اجترار الأفكار) وأخطاء العزو (عزو خارجي).

1-2-5- دراسة عيسوي عقيلة وبولحية هاجر (2022):

وكانت بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس"، هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية معالجة الأفكار اللاعقلانية لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى عينة مكونة من 100 تلميذ وتلميذة في الطور الثانوي. استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقتا مقياسي الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس مفهوم الذات. أظهرت النتائج أنه يوجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، مما يعني أن زيادة الأفكار اللاعقلانية يقابلها انخفاض في مفهوم الذات. كما لم تسجل فروق دالة إحصائية في كل من الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات تعزى لمتغيري الجنس والشعبة.

1-2-6- دراسة نبيل بن معمر سنة (2023):

وهي تحت عنوان: "دور الأفكار اللاعقلانية في ظهور السلوكات غير السوية لدى المراهق"، وهدفت إلى معرفة مدى مساهمة الأفكار اللاعقلانية في ظهور سلوكيات غير سوية لدى المراهق الجزائري وفحص تأثير الأفكار على السلوك غير السوي. استخدمت الباحث في دراسته هذه المنهج العيادي وقد أجريت الدراسة على حالة مراهق جزائري، حيث تم الاعتماد على الأدوات التالية: الملاحظة، المقابلة، الاختبار التقييم الذاتي أثناء التفاعلات الاجتماعية.

أظهرت نتائج الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية تسبب تشوهات في العمليات المعرفية لدى المراهق، مما يؤدي إلى سلوكيات عدوانية موجهة نحو الذات والآخرين وتؤثر في عدم تكيفه مع مجتمعه.

1-3-دراسات حول متغير الوحدة النفسية:

1-3-1-دراسة بن دهنون سامية شرين (2014):

وكانت تحت عنوان: "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة"، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية، وقد بلغت عينة الدراسة 156 طالبا وطالبة بجامعة وهران، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الاستدلالي واعتمدت على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ل: راسل ومقياس تقدير الذات ل: روزنباغ بعد إخضاعهما للدراسة السيكمترية. أسفرت نتائج الدراسة على أنه لا يوجد ارتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات عند مستوى الدلالة (0.01). ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في متغير الشعور بالوحدة النفسية، في حين توجد فروق فردية في متغير تقدير الذات والتي قيمتها (2.65) عند مستوى الدلالة (0.01) بين الجنسين ولصالح الذكور، ولا توجد فروق بين طلبة السنة الأولى والثالثة في متغير الشعور بالوحدة النفسية، في حين توجد فروق فردية في متغير تقدير الذات عند مستوى الدلالة (0.01) بين السنة الأولى والسنة الثالثة ولصالح السنة الثالثة.

1-3-2-دراسة فيصل عيسى عبد القادر النواصره (2017):

بعنوان: "الشعور بالوحدة النفسية لدى أسر أطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية ودرجة إعاقة الطفل"، والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى أسر أطفال التوحد في شمال الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات المتمثلة في الجنس والعمر ودرجة إعاقة الطفل التوحيدي والمستوى التعليمي للوالدين.

وتم الاعتماد على المنهج الوصفي واستخدم الباحث مقياس الشعور بالوحدة النفسية وربط النتائج بالمتغيرات الديمغرافية. كذلك تم تصنيف درجة الإعاقة لدى الأطفال المشاركين. وضمت العينة 32 من أطفال التوحد تم اختيارها بطريقة قصدية. تمثلت النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن هناك مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى أسر أطفال

التوحد في شمال الأردن كان مرتفعاً ومتوسطاً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى أسر أطفال التوحد تبعاً لمتغير الجنس والعمر ودرجة إعاقة الطفل التوحدي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى مجال الشعور بالوحدة النفسية العاطفية لدى أسر أطفال التوحد تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأب (لصالح جامعي و ثانوية عامة فما دون)، بينما لا توجد فروق في مقياس الشعور بالوحدة النفسية الكلي لدى أسر أطفال التوحد تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأب، كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الشعور بالوحدة النفسية الكلي لدى أسر أطفال التوحد تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأم.

1-3-3- دراسة حسينة ميلودي (2017):

بعنوان: "الوحدة النفسية عند المراهقة مجهولة النسب"، هدفت هذه الدراسة إلى تحليل وفهم طبيعة الوحدة النفسية التي تعاني منها المراهقات المجهولات النسب أو المحرومات من الوالدين، خاصة اللواتي كان مصيرهن في مراكز الطفولة المسعفة، كما هدفت الدراسة إلى استكشاف أسباب الوحدة النفسية المرتبطة بفقدان السند الأسري الأول (الأب أو الأم) وتأثير ذلك على الحالة النفسية للمراهقة، بما في ذلك مشاعر الغضب، العدوانية، القلق، اضطرابات الشخصية، وسوء تقدير الذات. اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي واستخدمت مجموعة من الأدوات منها، المقابلة العيادية نصف الموجهة، الملاحظة ومقياس الشعور بالوحدة النفسية. تكونت عينة الدراسة من أربع مراهقات مجهولات النسب من مركز إعادة التربية بولاية البويرة، تراوحت أعمارهن بين 14 و 16 سنة.

ومن النتائج الرئيسية التي توصلت إليها هذه الدراسة أن الوحدة النفسية تمثل حالة من المعاناة والألم النفسي تنتج عن خلل في العلاقات الاجتماعية والأسرية للمراهقة، وبسبب فقدان الوالدين تفاقمت تلك المشاعر السلبية لدى المراهقات مجهولات النسب، مما أدى إلى اضطرابات نفسية وسلوكية متعددة جعلتهن يعانين من شعور عميق بالوحدة النفسية والعزلة

عن المجتمع والأسرة. تؤكد النتائج أن هذا الشعور بالوحدة يرتبط بشكل وثيق بعوامل الحرمان الأسري والاجتماعي، مما يشكل تحدياً نفسياً حقيقياً لهذه الفئة.

1-3-4- دراسة مخلوف سعاد ونوبيات قدور ونور الهدى بن عمر (2020):

بعنوان: "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى أطفال الصم من وجهة نظر المربين - دراسة ميدانية بمدرسة صغار الصم بالمسيلة"، وهدفت الدراسة إلى فهم الجوانب النفسية والاجتماعية لأطفال الصم من منظور تربوي وعلمي، كما هدفت إلى توضيح العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى أطفال الصم من وجهة نظر المربين، وكذا تحديد مدى وجود علاقات دلالية بين هذه المتغيرات وتحليل تأثيرها على الحالة النفسية لأطفال من خلال تقييم المربين.

أجريت الدراسة على عينة تكونت من 20 مربّي ومربية للأطفال الصم بالاعتماد على المنهج الوصفي القائم على تحليلات ارتباطية بين متغيرات الشخصية والشعور بالوحدة، وتم استخدام تقييمات وآراء المربين في تقييم سمات الشخصية (الخلل والعدوانية) وكذا مقياس الشعور بالوحدة النفسية الذي تم تعديله تبعاً للعينة المدروسة.

أسفرت النتائج على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية وسمّة الخلل أو العدوانية لدى الأطفال، كما أن متغير الجنس لم يؤثر في درجات الشعور بالوحدة أو الخلل أو العدوانية.

1-3-5- دراسة يعقوب فتيحة (2021):

والتي كانت تحت عنوان: "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية - دراسة ميدانية على عينة من طلاب وطالبات جامعة الجزائر (2)"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والكشف عن الفروق التي تظهر في الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس. وقد تكونت عينة الدراسة من 80 طالب وطالبة بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وبلاستخدام مقياس الشعور بالوحدة النفسية للدسوقي ومقياس المساندة الاجتماعية لترنر.

ومن النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالوحدة النفسية ومستوى المساندة الاجتماعية، حيث إنخفضت مستويات الوحدة النفسية مع زيادة مستوى المساندة الاجتماعية. كما أظهرت كذلك النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الرجال والنساء في مستوى الشعور بالوحدة النفسية، حيث كان الشعور بالوحدة أعلى لدى النساء، وكان مستوى المساندة الاجتماعية أعلى لدى الرجال.

التعقيب على الدراسات السابقة:

• من حيث الموضوع:

تركز أغلب الدراسات على العلاقة بين أفكار اللاعقلانية أو الشعور بالوحدة النفسية مع متغيرات نفسية واجتماعية مختلفة مثل سمات الشخصية، المساندة الاجتماعية، تقدير الذات، السلوكيات غير السوية والاضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب وهذا يعكس اهتماما واضحا بتأثير هذه الأفكار على الصحة النفسية للمراهقين. وبعض هذه الدراسات تستهدف فئات محددة مثل أطفال الصم، المراهقين مجهولي النسب أو طلبة الجامعات، موفرة بذلك تنوعا في موضوعات البحث.

• من حيث العينة:

تراوحت أحجام العينات بين الدراسات الحالة مثل دراسة نبيل بن معمر لعام 2023 وعقيلة وبولحية (2022) إلى دراسات ميدانية بأعداد أكبر مثل دراسة diana marcotte، وصلت إلى 288 طالبة في دراسة رجاء محمود مريم، وبعض الدراسات استخدمت عينات أصغر خاصة مثل 4 مراهقات مجهولات النسب أو عينات غاية التحديد مثل أطفال الصم في مدرسة محددة مما قد يحد من تعميم نتائج.

إن تعدد فئات الدراسة طلاب جامعات، مراهقين في المدارس، أطفال ذوي إعاقات يعطي تعددية في فهم أعمق وأوضح للظاهرة.

• من حيث المنهج:

غالبية الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي الذي يناسب قياس العلاقات بين المتغيرات ذات الطابع النفسي مثل عيسوي وبولحية (2022) ورجاء محمود مريم، وبعض الدراسات اعتمدت منهج دراسة الحالة أو المنهج العيادي مثل دراسة نبيل بن معمر (2023)، بن مالك عقيلة (2021) لاستكشاف الحالة بعمق من خلال عينة محددة وكذلك وجود دراسات استخدمت المنهج العيادي مثل دراسة حسينة ميلودي (2017) لمعالجة حالات نفسية خاصة يعكس تنوعا في المناهج المستخدمة.

• من حيث الأدوات:

أغلب الدراسات اعتمدت على مقاييس نفسية معروفة وموثقة مثل:

- مقياس الشعور بالوحدة النفسية مثل مقياس راسيل أو ديسوقي ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني.
- واستخدام مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس تقدير الذات (روزنباغ).
- واختبارات القلق، مستوى الضغوط النفسية.

بعض الدراسات استخدمت الاستبيانات الإستقصائية والتقييمات المعتمدة من خبراء أو مربين مثل تقييمات المربين للأطفال الصم، كما استخدمت المقابلات والأدوات النوعية في الدراسات ذات الطابع العيادي أو الحالات الخاصة. استخدمت المقابلات العيادية نصف الموجهة والملاحظة المباشرة لتوفير بيانات نوعية عميقة مثل دراسة نبيل بن معمر (2023) ودراسة حسينة ميلودي (2017).

والأدوات المعيارية المستخدمة عبر هذه الدراسات غالبا ما تم الإشارة إلى صدقها وثباتها من خلال الاطلاع على الأبحاث السابقة، مما يعطي قوة وإستقرار لنتائج الدراسات، وبعض الدراسات أظهرت بنفسها تحقق شروط الصدق والثبات مثل دراسة بن دهنون ومحي (2014).

إن في دراسات الحالات المنفردة، ومن خلال استخدام أدوات نوعية يقلل من إمكانية تعميم النتائج ولكنه يزيد العمق في التحليل، والإعتماد على إستبيانات ذاتية قد يجعل البيانات عرضة للتحيزات الشخصية أو تقديرات غير دقيقة، وبعد جمع البيانات باستخدام الأدوات المذكورة، تم تطبيق العديد من وسائل الإحصائية مثل معاملات الارتباط، وإختبارات الفروق، والتحليل الوصفي مما يدعم تحليل النتائج وتفسيرها بشكل عميق.

• من حيث نتائج:

أظهرت النتائج بشكل عام وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والوحدة النفسية والتغيرات في الصحة النفسية والسلوكية، مثل وجود ارتباط بين زيادة الأفكار اللاعقلانية وحدوث السلوكيات غير السوية والإكتئاب، في بعض الدراسات لم تظهر علاقات ارتباطية مثل علاقة الشعور بالوحدة مع سمات الشخصية لأطفال الصم، مما يشير إلى خصوصية العينات أو إختلاف الخصائص النفسية، والعديد من الدراسات أوصت بالحاجة إلى تدخل نفسي مبكر، ودعم المجموعات المستهدفة عبر برنامج تعزيز الصحة النفسية والمساندة الإجتماعية.

كما أن النتائج تفاوتت تبعاً لمتغيرات الجنس، العمر، والمستوى الدراسي، مما يعكس أهمية النظر في السياق الديمغرافي والاجتماعي.

2- الإطار النظري:

لقد تم تنظير موضوع الأفكار اللاعقلانية في جوهر نظرية ألبرت إليس (Albert Ellis)، إذ اعتبرها مجموعة من الأفكار غير المنطقية والمنطلقة من مقدمات خاطئة مضمونها مبني على الظن، الإحتمالية والتهويل، وهي معيقة لأهداف الفرد، وتؤدي في كثير من الأحيان إلى الإضطراب النفسي.

فيما يلي سنتطرق إلى ثنائية التفكير - أفكار، ليتم فيما بعد التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية وما لهذا الأخير من سمات ومظاهر، ثم نتناول مصادر الأفكار

اللاعقلانية وأسبابها، لنعرض فيما بعد النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية، وفي الأخير نعرض الأطر النظرية لعلاج الأفكار اللاعقلانية.

قبل التطرق لمفهوم الأفكار اللاعقلانية رأينا أنه من الضروري الوقوف على مفهوم التفكير كعملية معرفية هامة يختص بها الفرد، وإنطلاقاً من مفهوم التفكير تنتج الأفكار التي سوف نقف على ماهيتها هي الأخرى، ونميز بين ما هو عقلائي منها وما هو لاعقلاني، لنصل فيما بعد لمقاربة الأفكار التي تسبب الإضطرابات النفسية.

تزامن الاهتمام بموضوع التفكير مع بدايات علم النفس، بل كان من بين أكثر الموضوعات تداولاً، فعلى مدى القرن العشرين، كان موضوع التفكير موضوعاً أساسياً للأبحاث التي قام بها مجموعة من علماء النفس البارزين منهم فونت (Wundt)، جيمس (Jeams)، ديوي (Dewi)، واطسون (Watson) وغيرهم وكل من هؤلاء تناول موضوع التفكير من وجهة نظره (إمتثال زين الدين، 2007، ص188).

غير أن كل الإتجاهات النظرية بمختلف انتماءاتها إتفقت على أن التفكير خاصية بشرية فريدة وتمحور الاختلاف حول طبيعة التفكير في حد ذاته، وهذا ما نجم عنه ورود تعاريف متنوعة حول طبيعة التفكير.

إذن التفكير في أبسط تعريفاته هو تلقي مثير خارجي عن طريق إحدى الحواس ومعالجة ذلك من خلال عمليات داخلية - معرفية - والمقصود بهذا التفكير عملية معالجة عقلية واعية للمدخلات الحسية والمعلومات، لتكوين الأفكار والاستدلالات والحكم عليها (عماد حسين حافظ، 2015، ص120).

ولا تتوقف عملية التفكير على ما هو آت من العالم الخارجي فقط، بل ينتج التفكير النوازع الداخلية للفرد التي يمكن أن تثير التفكير أيضاً (إبراهيم بن أحمد الحارثي، 2009، ص28).

ووفقاً لهذا المنطلق فالتفكير إذن عملية واعية تعكس التفاعل بين الأبنية المعرفية للفرد وبين المثيرات الداخلية والخارجية.

إنّ للتفكير معنيان، معنى عام ومعنى خاص وضيق، فالتفكير بمعناه العام هو نشاط عقلي أدواته الرموز، أي أنّ يستعيز عن الأشياء والأشخاص والمواقف والأحداث برموزها بدل من معالجتها فعلية واقعية، ويقصد بالرموز كل ما ينوب عن الشيء ويشير إليه ويعبر عنه ويحل محله في غيابه، أما التفكير بمعناه الخاص فيقتصر على حل المشكلات حلاً ذهنياً لا بالفعل وهذا ما يعرف بالتفكير الإستدلالي (محمد جاسم محمد وآخرون، 2018، ص18).

وبهذا يكون التفكير معقداً يمكن الإنسان من التعامل والسيطرة على الموجودات البيئية والمواقف المختلفة التي يواجهها أثناء تفاعلاته الحياتية، ويعمل تمكين الفرد من إكتساب المعارف والمعلومات، وتطوير أنماط السلوك وفهم طبيعة الأشياء وتفسيرها، وحل المشكلات والتخطيط وإتخاذ القرارات (رافع الزغلول وعماد الزغلول، 2014، ص257).

وجملة لما ورد يمكننا أن نقول بأنّ التفكير عملية معرفية معقدة وواعية ذات هدف وهي تعكس طبيعة العقل البشري المتشابكة. فيكون التفكير فيها من عناصر متداخلة، تشمل عمليات أساسية كالإنتباه والإدراك ومهارات مثل: التصنيف والترتيب. كما يتضمن موضوعات محددة، ويتأثر بخصائص وإتجاهات شخصية تتراوح بين الذاتية والموضوعية ومن مستويات التفكير يمكن تصنيفها إلى قسمين (صالح محمد أبو جابو ومحمد نوفل، 2007، ص30): التفكير الحر غير الموجه نسبياً مثال على ذلك أحلام اليقظة والأحلام والألعاب الإبهامية وهذا النوع من النشاط العقلي مجرد تعبير عن رغبات وحاجات، ولا يعتمد إلا على علاقات بسيطة قد تكون غير حقيقية، والقسم الثاني هو التفكير الموجه الذي يهدف إلى حل مشكلة وإبتكار شيء نافع، وينقسم بدوره إلى قسمين: التفكير الناقد أو التقييمي والتفكير الإبداعي.

وعليه فيُعد مفهوم الأفكار موضوعاً قديماً أثار مناقشات وجدالات واسعة بين الفلاسفة والمفكرين، حيث تناوله كل منهم وفقاً لمنهجه الفلسفي الخاص، إلا أنّ الظهور العلمي لهذا المفهوم وتحديده الدقيق تم في علم النفس مع بداية أعمال ألبرت إيليس، وهو ما يجعله حديثاً

نسبيًا في هذا السياق. وبالتالي فإنّ مفهوم الأفكار يعتبر من المفاهيم الأساسية التي تقوم عليها نظرية ألبرت إليس، حيث إعتبره من الركائز التي تكوّن شخصية الفرد ولقد ميّز إليس (Ellis) بين نوعين من الأفكار: العقلانية واللاعقلانية.

فالأفكار العقلانية هي كل تفكير أو سلوك ينتهجه الفرد بشكل فطري ويتفق عليه مع الآخرين من ذوي العقول السليمة أو يعتبر ذلك التفكير أو السلوك مناسب لكل زمان ومكان (العنزي فهد، 2007، ص54).

ومن هنا فيمكننا إذن معرفة ماهية الأفكار اللاعقلانية التي هي جوهر هذه الدراسة، وقبل التطرق إلى هذا المفهوم يجب علينا الوقوف أولاً على تسمياته التي جاءت في البحوث النفسية مثال: الأفكار اللامنطقية، الأفكار الخرافية، الأفكار اللاواقعية، فمهما كانت التسمية فكلها تصب في قالب واحد، ولكن سوف نتبنى مصطلح الأفكار اللاعقلانية كما ورد في نظرية ألبرت إليس (Albert Ellis) "العلاج العقلاني الإنفعالي"، وسوف نحاول في هذه الدراسة التفصيل في نظريته بشكل مفصل حيث نبدأ بمفهوم الأفكار اللاعقلانية عند إليس (Ellis) التي عرفها على أنّها مجموعة الأفكار غير الواقعية واللامنطقية تكون في مجملها مطلقة وخاطئة، تعيق أهداف الشخص، وتؤدي إلى نتائج سلوكية وانفعالية مجهدة، وإلى اضطراب النفسي (Albert Ellis, 1988, p11).

ولقد حدد إليس (Ellis) في كتابه العقل والإنفعال في العلاج النفسي (Reason and emotion in psychotherapy 1977) إحدى عشرة فكرة واعتبرها غير منطقية مسؤولة عن الاضطرابات النفسية، سوف يتم تقديمها بشيء من العناصر الآتية الذكر.

وبعد أن تطرقنا إلى المفهوم سنكتشف أهم المميزات التي تتسم بها الأفكار اللاعقلانية فحسب ما قدمته حليلة ضيف في مرجعها (2015، ص179) إن الأفكار اللاعقلانية تتصف بـ:

- الجمود والتطرف، وينشأ عنها عادة أفكار لاعقلانية مثل "إنّه أمر فضيع يجب ألا يحدث أبداً".

- ينشأ عنها السخط والتثمر والعدوان من الذات والآخرين.
- تكوين دائماً صورة الإثبات والنفي المطلقين، لا تساعد على التفكير في الاحتمالات.
- غير منطقية ولا تتسق مع الحقيقة، كما أنّها تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه ورغباته.
- ومن خلال ما تم ذكره سابقاً سنضيف بعض السمات التي تصف الأفكار اللاعقلانية وتعمل على إعاقة الفرد وتمنعه من بلوغ غاياته، وهي:
- صعوبة في اتخاذ القرارات أو إختيار القرار المناسب رغم توفر المعطيات.
- التشاؤم والتركيز على السلبيات مثل الميل إلى رؤية الجانب الخاطئ أو الناقص وتجاهل الإيجابيات.
- وكذلك من السمات التي نراها تصف الأفكار اللاعقلانية هي التفكير الكارثي مثل الميل إلى تضخيم المشاكل وجعلها تبدو أسوأ بكثير مما هي عليه في الواقع، وتوقع أسوأ النتائج دائماً، إضافة إلى الإعتقاد بأنّ ما يشعر به الفرد عاطفياً هو بالضرورة حقيقة واقعة، مثال: "أشعر أنني فاشل إذن أنا فاشل".
- ومن هنا سنتطرق إلى مصادر وأسباب الأفكار اللاعقلانية التي يرجعها إليس (Ellis) في أصلها ونشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي، فالفرد لديه إستعداد لذلك التعلم بيولوجياً، كما أنّه يكتسبه من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش فيها بصفة عامة (سامي محمد ملحم، 2001، ص429)، لذلك يمكن إيجاد بذور هذه الأفكار في مؤسسات التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة ووسائل الإعلام والأصدقاء، وسنوضح كيفية تأثير كل من هذه المؤسسات على طريقة تفكير الفرد وبما أنّ دراستنا تركز على مرحلة المراهقة. فسيتم إبراز هذه المؤسسات على تفكير المراهق بشكل خاص.
- نبدأ بالأسرة (الوالدين) حيث يرى إليس (Ellis) أنّ التفكير اللاعقلاني ينشأ من خلال التنشئة الاجتماعية ويتأثر بأفكار الآخرين من حوله وخلال مراحل النمو (أحمد الزعبي، 2005، ص72).

ومن هنا نستنتج بأنّ إذا كان تفكير الأسرة (الوالدين) لاعقلانيا سينتج لدى المراهق تفكيراً غير عقلاني، وكذلك فالأسرة لها دور في تكوين الأفكار من خلال الأساليب التربوية التي تتبناها منها الأساليب الخاطئة، والتي تكون مصدراً للأفكار اللاعقلانية لدى المراهق، مثل أسلوب التمييز والتفرقة في معاملة الأبناء والإهمال، كذلك أسلوب القسوة، ومن هذه النماذج الصغيرة من الأساليب التربوية في الأسرة قد تؤدي بالمراهق إلى تبني أفكار سلبية حول ذاته ثم قدراته، التي تؤدي إلى ظهور جملة من الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية.

وبعد المؤسسة الأولى التي هي الأسرة ننقل إلى المؤسسة الثانية والتي لا يقل دورها عن دور الأسرة بل ربما يصبح تأثيرها أكبر من تأثير الأسرة في إكتساب الأفكار اللاعقلانية، إنها جماعة الرفاق حيث تمكن خطورة هذه الأخيرة في الضغط الذي تمارسه على أعضائها، لأنّ أكبر مطلب يلح على المراهق إشباعه وهو الإنتماء إلى جماعة ما، ولا شك أنّ للأصدقاء دور بارز في التأثير على إتجاه الفرد وسلوكه العام. ولكي يبقى المراهق عضواً في الجماعة يجب عليه أن يساير أفرادها في عاداتهم واتجاهاتهم السلوكية سلبية كانت أم إيجابية، فنجد المراهق يتعاطى المخدرات في حالة تعاطيها من قبل أفراد الجماعة التي انتمى إليها (خولة عبد الحميد دبله، 2015، ص187).

إذ أن المراهق سيجد نفسه مقبولا إذا تصرف مثلهم، وفكر بطريقتهم، وسلك مسلكهم وفي هذه الحالة يتبنى المراهق أفكار الجماعة السلبية، ويتعلم سلوكيات تتعارض مع قيم المجتمع ويلجأ إلى طرق غير أخلاقية لإشباع احتياجاته. وهذا يؤدي به إلى تغير جذري في قيمه ومبادئه المكتسبة من الأسرة، ليحمل المراهق فيما بعد أفكارا لاعقلانية عن ذاته وعن مجتمعه.

وكأخر المصادر التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور الأفكار اللاعقلانية وهي وسائل الإعلام التي تعتبر من أحد العمليات الاجتماعية التي تؤثر في المجتمع المعاصر من خلال وسائله المختلفة. وقد ساعد ذلك على سهولة إنتقال مواده المختلفة وخاصة المرسلة من وسائل الاتصال الجماهيري، التي تدخل كل بيت تقريباً ويستقبلها أغلبية أفراد المجتمع،

ويتأثرون بها والتي تتمثل في أنماط الإعلام المختلفة وقنواته الحديثة (محمد جمال الفار، 2006، ص28).

كما يساهم الإعلام في تشتيت الأفراد وإبعادهم عن ارتباطهم بقيمهم وثقافتهم الأصلية، وذلك قد يؤدي بهم إلى الانغماس في هذه الوسائل، إذ يمكن أن يتعرض المراهقون لمحتوى مغشوش ومزيف للحقيقة مما يدفعهم إلى اعتناق أفكار غريبة بمعنى آخر تصبح الحقيقة التي تعرضها وسائل الإعلام هي حقيقته، في هذه الحالة يكون إدراك الفرد قد تعرض إلى التشويه، فيدرك ما ليس له قيمة ويبتعد عما يجب إدراكه.

ومن خلال ما سبق يجب الإنتباه إلى خطورة وسائل الإعلام، أي لفت انتباه المراهقين إلى مخاطرها.

ومن أسباب الأفكار اللاعقلانية أيضا ما يلي (سناء سليمان، 2011، ص164):

- الإنتقادات الذي ربما قد يتعرض لها الفرد من محيطه وأسرتة أو عمله أو أقرابه.
- ضعف الثقة بالنفس والانسحاق خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والابتعاد عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.
- تركيز الإنسان على نقاط أو نواحي الضعف لديه ومن ثم تصنيفها حتى تصبح شغله الشاغل.
- الإنطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي.
- تضخيم الأشياء والمواقف وإعطاءها فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.
- مشاهدة البرامج وأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعاً سلبياً فإنّ لذلك أكبر أثر على أفكار الفرد.

ومن خلال هذه الأسباب المذكورة أعلاه نستنتج بأنّ الأفكار اللاعقلانية لها أسباب منبثقة من مصادرها، فهناك من تتعلق بالأسرة والأقران ووسائل الإعلام، والمجتمع بصفة عامة.

من النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية نجد نظرية ABC ومؤسس هذه النظرية هو ألبرت إليس (Albert Ellis) الذي بدأ عمله في التحليل النفسي وكان يعتمد التحليل النفسي الإيجابي ولكن لاحقاً ابتعد كلياً عن مبادئ التحليل النفسي، وركز حينها على تغيير سلوك الأفراد من خلال مواجهتهم لمعتقداتهم اللاعقلانية وحثهم على تغييرها بتبني أخرى أكثر عقلانية، في عام 1950 طرح نظريته المعروفة بالعلاج العقلاني ليطورها لاحقاً في سنة 1974، ويغير مسمى النظرية السابق وتصبح نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي.

كانت انطلاقة ألبرت إليس (Albert Ellis) منذ البداية انطلاقة علاجية وفي نفس الوقت تبحث عن أسباب للاضطرابات النفسية رافضاً كل تفسيرات التحليل النفسي وما يتبعه من نموذج العلاج الدينامي، وحتى في صياغة نظريته العلاجية كانت على مراحل وشهدت تغيرات جوهرية، وإذ بعد ممارسته للتحليل النفسي غيّر الوجهة تغيراً جذرياً نحو ما يسمى بالعلاج العقلاني وهو علاج معرفي يبحث في تعديل الأفكار المضطربة والتي يفترض أن تكون وراء الإضطرابات النفسية (Drew Westen, 2000, p881)، ليضيف فيما بعد مصطلح انفعالي إلى جانب العقلاني، ليعترف لاحقاً بأهمية السلوك كمكون أساسي في نظريته، لتصبح سنة 1992 تحت اسم العلاجي العقلاني الإنفعالي السلوكي (Rational Emotive Behavior Therapy) ترمز بـ: (REBT) (Ann Vernon, 2012, p07). وهذا الأخير عبارة عن محاولة إدخال المنطق والعقل في الإرشاد والعلاج النفسي لإحداث تعديل في سلوك الظاهري.

وقد بدأ إليس (Ellis) يبلور طريقته معتقداً أن المعلومات والأفكار غير العقلانية أو خرافية التي يتم تعلمها في الطفولة تستمر إذا عززت ولم تنطفئ. وأخذ يطور طريقته لمساعدة المريض وتعليمه كيف يتعرف على أفكاره غير العقلانية وكيف ينظم تفكيره ويغيره بأسلوب عقلاني في مواجهة مشكلاته واضطراباته (حميد عبد السلام زهران، 1997، ص366)، وبالتالي حسب إليس فالعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي يهدف لأن يكون أكثر

فعالية مقارنة مع باقي أنواع العلاجات الأخرى كونه يوجه الفرد لتغيير اضطرابات التفكير المشاعر أو سلوك (Albert Ellis, 2002, p 04).

ويركز إليس (Ellis) في نظريته على أنّ هناك تشابك بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر، فهو يركز على أنّ البشر يتصرفون ويفكرون ويشعرون في آنٍ واحد، لذلك فهم ناذراً ما يشعرون دون أن يفكرون، لأنّ المشاعر تستثار عادة عن طريق إدراك موقف معين، ويشير إليس (Ellis) إلى أنّ الأفراد عندما يفعلون فإنّهم أيضاً يفكرون ويتصرفون، وعندما يتصرفون فإنّهم أيضاً يفكرون ويفعلون، وعندما يفكرون فإنّهم أيضاً يفعلون ويتصرفون (عبد المفتاح محمد الخواجا، 2009، ص278).

قبل عرض افتراضات النظرية هناك مجموعة من المسلمات التي صاغها إليس (Ellis) حول نظريته للإنسان، وتلخص هذه المسلمات في خمس نقاط (Joseph In: Yankura, 1994, p26) آتية الذكر:

- الإنسان لديه إستعداد بيولوجي لخلق وإشراك أفكار عميقة حول نفسه، الآخرين والعالم المحيط به.
- هذه الأفكار بإمكانها أن تؤثر على المشاعر والسلوك.
- بعض أنماط التفكير تساهم في تحسين الذات، الأهداف، المشاعر، السلوكيات، وأنماط أخرى من التفكير تكف ولا تطور الذات والمشاعر والسلوكيات.
- من الممكن تحديد وتقدير تلك الأنماط المختلفة من الأفكار، كما أن تغيير تلك الأفكار يمكن من مساعدة الفرد ليصبح أقل عرضة للاضطرابات والمشاعر والسلوك.
- تكون هذه الأفكار عميقة وجذرية في شخصية الفرد وتغييرها ينطوي على قدر كبير من الجهد المتواصل والثابت.

ووفقاً لتلك المسلمات نستنتج أنّ الاضطراب النفسي ينتج عن التفكير المضطرب. ولأنّ التفكير وفقاً لهذه النظرية يصاحبه الانفعال، فحين يكون الفكر مضطرباً يكون الانفعال مثله أي مضطرباً أيضاً.

وتتطلب افتراضات النظرية من المسلمات السابقة الذكر أي أنّ الإضطراب النفسي هو نتيجة عن مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه ولذاته.

لقد حدد إليس (Ellis) مجموعة من الأفكار وجدها تسيطر على بعض الأفراد مؤدية بذلك إلى إضطراب نفسي وهذه الأفكار هي (In: Marty Sapp, 2004, p115):

- الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من طرف الآخرين.
- الفكرة الثانية: من الضروري أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاية والإنجاز مئة بالمائة حتى يعتبر شخص جديراً.
- الفكرة الثالثة: حينما تكون أفعال الآخرين بغيضة: سيئة، فاسدة، ورديئة، يجب لومهم على سلوكياتهم السيئة.
- الفكرة الرابعة: إنّها لكارثة مروعة إن لم تسر الأمور مثل ما أريد.
- الفكرة الخامسة: التعاسة تكون نتيجة ظروف تكون خارجة عن سيطرة الفرد.
- الفكرة السادسة: إذا كانت بعض الأشياء خطيرة أو مخيفة ينبغي على الفرد أن يتوقعها باستمرار.
- الفكرة السابعة: إنّ من السهل تجنب الصعوبات المواقف الحياتية عن مواجهتها.
- الفكرة الثامنة: ينبغي على الفرد أن يعتمد على الآخرين وهو بحاجة لشخص أقوى منه يعتمد عليه.
- الفكرة التاسعة: الماضي هو المحدد الوحيد لسلوك الحاضر.
- الفكرة العاشرة: على الفرد أن ينشغل ويهتم بالشؤون الآخرين.

- الفكرة الحادية عشر: يوجد حل صحيح ومثالي لكل مشكل وإنه لمن المخيف إن لم يتوصل إلى هذا الحل.

إذن من خلال ما سبق إن الأفكار الإحدى عشر تمثل الأفكار غير المنطقية والخاطئة إذا تم قبولها ودعم الأفراد لها تقودهم إلى الإضطرابات الإنفعالية.

تتعلق هذه المقاربة من قاعدتين، الأولى تتمحور حول أفكار ومعتقدات الشخص الحالية أي التي تراوده الآن في اللحظة الراهنة، كونها تتفق وراء شعوره وتحدد تصرفاته، ولو كانت تلك الأفكار سلبية فسوف تلعب دوراً في اضطراب الفرد الإنفعالي والنفسي، أما القاعدة الثانية فهي تركز على علاج تلك الأفكار، ولهذا يرى إليس (Ellis) أنه على المعالج أن يكون دوره نشيطاً وإيجابياً في مساعدة المفحوص على مواجهة تلك الأفكار والمعتقدات. ومن خلال هذان القاعدتان اقترح إليس (Ellis) نموذج نظرية (ABC) لتفسير الإضطرابات النفسية من خلال العلاقة بين الأحداث والتفكير و النتائج، وتجدر بنا الإشارة إلى أن طريقة (ABC) هي الركيزة الأساسية للعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ومحور هذه النظرية.

وترمز هذه الحروف إلى الحرف الأول من كل كلمة، وهذه الكلمات تشير إلى الحدث أو معتقدات، أو إجراء علاجي ويمكن توضيح النظرية على النحو التالي (عبد الله أبو زعزع، 2009، ص153):

- (active event) ←A: حادث تنشيط -مشكلة- يتعرض له الفرد، يأخذ شكل حدث أو خبرة أو تجربة حياتية قاسية كفقدان شخص عزيز، وهذا الحادث يكون في وعي الفرد ويمكن معرفته بسهولة من خلال عملية جمع البيانات.

- (Believe system) ←B: نظام المعتقدات والقيم والاتجاهات لدى الفرد الذي يؤثر على تصور الفرد للحدث النشط، وهذا النظام من المعتقدات خفي ولا يمكن ملاحظته مباشرة، وإنما يحتاج إلى أدوات قياس معينة لقياسه، مثل اختبار الأفكار اللاعقلانية الذي طوره إليس (Ellis) وبعض وسائل جمع المعلومات الذاتية.

- (Consequenceemotional and behavioral) ←C: يشير إلى الإضطراب الإنفعالي الذي يعاني منه الفرد والذي تكون أعراض واضحة ويلاحظه المعالج.
- (Disputing intervention) ←D: وهي المرحلة التي يسعى من خلالها المعالج إلى تحديد الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الفرد ويحاول تفسيرها، مستخدماً بذلك الإقناع، إستراتيجيات المعرفة الأخرى (وهذه المرحلة هي لب العملية العلاجية).
- (Effet) ←E: في هذه المرحلة يساعد المعالج المتعالج على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية.

- (New felling) ←F: مرحلة تغيير المشاعر والوصول إلى المرحلة الشفاء.

- وحسب إليس (Ellis) إن تنشيط (active event) ←A لا يؤدي تلقائياً إلى نتائج إنفعالية وسلوكية، ولكن معنى المعتقدات (Believe system) ←B حول الحدث (active event) ←A هي من لها التأثير على النتائج (Consequenceemotional and behavioral) ←C، وعن طريق مجادلة - النقاش - الأفكار اللاعقلانية (Disputing intervention) ←D في نقطة المعتقدات (Believe system) ←B يكون التأثير في إزالة النتائج السلبية.

استناداً إلى ما تم ذكره سابقاً فيمكن أن تكون الأفكار اللاعقلانية سببا في ظهور عدة مشكلات واضطرابات نفسية لدى الأفراد بشكل عام ولدى المراهقين بشكل خاص، وبالتالي فيمكن أن تكون هذه الأفكار اللاعقلانية هي الشرارة الأولى التي قد تشعل فتيل الوحدة النفسية، فالمراهق في كافة المجتمعات يعاني من مشاكل نفسية وإجتماعية، ومن أبرز هذه المشكلات الشعور بالوحدة النفسية لأنها تعتبر موضوعاً بالغ الأهمية ضمن حقل علم النفس، لكونها من بين أقسى الانفعالات التي قد يمر بها الإنسان، والتي قد تدفعه إلى ممارسات سلبية تصل إلى حد الانتحار. وعلى ضوء ذلك فقد عرف مoustokas (الوحدة النفسية لغوياً بأنها بقاء الفرد دون صحبة، ولكنه يضيف أن الشعور

بالوحدة النفسية يعتبر شعورًا أعمق من مجرد البقاء دون صحبة فهو شعور بالفراغ العاطفي (ورد في: رياض، 2009، ص213).

ويُعرفها لينش بأنها حالة يشعر بها الفرد بالوحدة النفسية أي الانفصال عن الآخرين، وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاعترا ب والاعتماد والاكئاب وذلك جراء إحساسه بالوحدة (ورد في: بن دهنون سامية، 2017، ص24).

ويُعرف الدسوقي الوحدة النفسية بأنها نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للأفراد، سواء كان ذلك في صورة "كمية"، أي لا يوجد عدد كافٍ من الأصدقاء أو في صورة "كيفية" أي افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين (ورد في: بن دهنون سامية، 2017، ص25).

وللشعور بالوحدة النفسية أسباب متعددة نذكر منها:

- **العوامل الذاتية (الشخصية):** وهي العوامل التي تتعلق بخصائص وسمات الشخصية، حيث يتعرض الأشخاص الذين يتسمون بالانطواء إلى العزلة بدرجة أعلى ويؤدي هذا إلى شعورهم بالوحدة، كما يؤدي نقص الاتصال الاجتماعي والشعور بالخل وانخفاض مفهوم الذات إلى الشعور بالوحدة النفسية.

- **العوامل الموقفية:** تلعب هذه العوامل دورًا في الإخلال بشبكة العلاقات الاجتماعية التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة.

- كما يعد التقدم والتطور التكنولوجيين والمشكلات الصحية والعقلية، الإدمان، الفشل في إشباع الحاجات الإنسانية كالألفة والعزلة الإجبارية مصدرًا للشعور بالوحدة النفسية (بركات، 2016، ص87).

ولقد فسرت العديد من النظريات مفهوم الوحدة النفسية فحسب فرويد هي تعرف بأنها عملية تنافر المكونات داخل الفرد الهو (ID)، الأنا (Ego)، والأنا الأعلى (super Ego) مما يؤدي إلى سوء التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية من حوله، ويمكن النظر إلى الشعور بالوحدة النفسية بأنه نتيجة للقلق العصابي الطفولي وله وسيلة دفاعية تعمل للحفاظ

على الشخصية من التهديد الناشئ من البيئة الاجتماعية، ويعبر عنه في صورة عزلة أو انسحاب، أما بالنسبة ليونج فقد فسر الشعور بالوحدة النفسية على أنها عملية تفرد وسعي شخصي من خلال العلاقة مع الآخرين، ويهدف إلى تكوين ارتقاء البنى الأساسية للشخصية وهي (القناع، الظل، الأنيميا، الأنيموس) التي تحدد الصور والرموز النوعية المرتبطة بكل بنية، أي أن الشعور بالوحدة النفسية يعبر عن محاولة للتوافق النفسي مع الحياة، ومن منظور أدلر فقد فسر الشعور بالوحدة النفسية بأنه حالة عرض عصابي يحدث بسبب نقص الاهتمام الاجتماعي للفرد، بحيث يكون غير مرغوب فيه اجتماعيا، ويعبر عنه بأنه خطأ في أسلوب حياة الفرد الذي تكون بطولته.

في حين الشعور بالوحدة النفسية من وجهة نظر جورج كيلي فقد أكد أنه ينشأ من حالات وجود تنبؤات خاطئة بالوقائع الاجتماعية، وهو مشكلة إدراكية تعني الفشل في تفسير المعايير والقيم الثقافية للفرد. ومن زاوية أخرى أكدت النظرية المعرفية على المعرفة كعامل وسيط بين نقص القدرة الاجتماعية وخبرة الشعور بالوحدة النفسية، ويستند العلماء إلى المنهج المعرفي في تفسير الوحدة النفسية والذي يستند في النظر إليها باعتبارها خبرة شخصية ذاتية، ولذلك فهي لا ترتبط ارتباطا مباشرا بالعوامل الموقفية، حيث يؤكد هذا المنهج على أهمية الإدراكات والتفسيرات الشخصية لشبكة العلاقات الاجتماعية، وبشكل عام فإن أصحاب النظرية يرون أن سبب الشعور بالوحدة النفسية يكمن في كل من الفرد والموقف معا (بن دهنون سامية، 2017، ص43).

كما ينبثق الشعور بالوحدة النفسية من خلال عدد من المظاهر التي يمكن تقسيمها إلى:

• مظاهر تتعلق بالذات:

وهي تنقسم إلى:

- السمات الشخصية:

تعبر السمات الشخصية عن الاتجاه المعرفي وتركز على أهمية الإدراكات الشخصية ونظام تفكير الوحيد نفسيا، ولقد لوحظ أن مظاهر الشعور بالوحدة النفسية هي فقدان الثقة

بالنفس وضعف مفهوم الذات، والخجل والعدوان والشعور بالتقاهة وعدم الأهمية، وعدم الجاذبية، وتبني استراتيجيات غير فعالة لحل المشاكل، وعدم القدرة على المشاركة في الرأي والشعور بانعدام الأمن، اغتراب الذات بسبب الشعور بالخواء الداخلي.

- مظاهر النفسية الجسمية:

تظهر بعض الأعراض النفسية الجسمية على الفرد نتيجة لمعاناته من الشعور الوحدة النفسية منها الصداع والشعور بالضعف وفقدان الشهية والنوم الزائد.

• مظاهر تتعلق بعلاقته مع الآخرين:

هناك إرتباط وثيق بين تقدير الذات ومشاعره نحو الآخرين، فالشعور ببغض الذات لا ينفصل عن الشعور ببغض الآخرين، فإن من أهم مظاهر الشعور الوحدة النفسية: عدم الحساسية إتجاه الآخرين، فقدان القدرة على كشف المشاعر، وفقدان القدرة على التواصل والاتصال مع الآخرين، سواء اجتماعيا أو انفعاليا، والعجز الإنفعالي الاجتماعي والإنطواء ونقص المهارات الإجتماعية والعزلة الإجتماعية (بن دهنون سامية، 2017، ص40).

ومن أهم ما يصاحب الشعور بالوحدة النفسية ومن أمثلة على ذلك:

- وجود شخص ما يهتم بنا: وهو الرغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا تفكيرنا وشعورنا وشخص يهتم ويعتني بنا، شخص نحبه ويحبنا.

- البكاء: الألم عادة ما يتلازم مع الدموع، ومن أجل ذلك فإن الشعور الوحدة النفسية أيضا يتلازم مع الدموع.

- المشاعر الخفية: بعض الأفراد الوحيديين يتدبرون مع الشعور الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف البوح بمشاعره إذا اعتقد أنه سوف يسبب له سخرية أو الرفض، ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الشعور الوحدة النفسية.

- البلادة والخمول: تترافق الوحدة أيضا مع فترة خمول مثلا كالمكوث في الفراش، والجلوس، التوقّع، وخلال فترات الخمول هذه يكون الأفراد المعتزلون غارقين في أفكارهم، إما يحلمون بصديق يكون كاملا أو يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم.

- الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة.
- الانتحار: يفكر البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الشعور الوحدة النفسية.

وهكذا يتضح أن أهم مظاهر الشعور بالوحدة النفسية هي الحزن الشديد والقلق والضجر والتوتر والإحباط والخجل الزائد، والإحساس بالملل والإجهاد وعدم القدرة على التركيز، والاستغراق في أحلام اليقظة والنوم الكثير وعدم الثقة في النفس وإحتقارها، وشعوره بالعجز في الدخول في علاقات اجتماعية مشبعة مع الآخرين، وشعوره بالإستثناء والإهمال وعدم التقبل (بن دهنون سامية، 2017، ص41).

- وفي ضوء الأبحاث والدراسات التي تناولت الشعور الوحدة النفسية ظهرت الحاجة إلى تصنيف أشكالها وأنواعها، ومن هنا رأى ويس (1973) أن هناك نوعين للوحدة النفسية هما:
- **الوحدة النفسية العاطفية (Emotional loneliness):** وهي ناتجة عن نقص العلاقات الودودة مع الآخرين.
- **الوحدة النفسية الاجتماعية (Social loneliness):** وهي ناتجة عن نقص في شبكة العلاقات الاجتماعية.

حيث تختلف الوحدة العاطفية عن الوحدة الاجتماعية ظاهرياً، وأيضاً تختلف في أسلوب معالجة كل منها، فالفرد الذي يعاني من الوحدة العاطفية يحتاج إلى تكوين علاقات حميمية دافئة تمنحه الشعور بالإنتماء والاندماج مع الآخرين، بينما الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية الاجتماعية يحتاج إلى الدخول في علاقات جماعية تمنحه الإحساس بالتكامل الاجتماعي (بن دهنون سامية، 2017، ص35).

وفي هذا السياق، تكتسب دراسة الشعور الوحدة النفسية أهمية مضاعفة عند تناولها خلال مرحلة المراهقة، لكونها فترة إنتقالية تتسم بالتغيرات الحادة والبحث عن الهوية، لذا فإن الشعور بالوحدة في هذه المرحلة الحساسة لا يقتصر تأثيره على الإزعاج العاطفي، بل يمكن

أن يمتد ليصبح عاملاً خطيراً يؤثر على التكيف النفسي والاجتماعي للمراهق. لأنّ المراهقة تمثل إحدى أهم الفترات التي يمر بها الإنسان نظراً لإرتباطها بجزء كبير من حياته السابقة. وإن التعامل مع هذه المرحلة ومتابعتها بسلام يتطلب جهداً ووعياً من الأسرة والمحيطين، وهذا الوعي ضروري لفهم سلوكيات المراهق الجديدة وتقديم الدعم والمساعدة اللازمة لتجاوزها، حيث عرفها دورتي روجوز (Dourty Rogers) بأنها فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية كما أنّها محل تحولات نفسية عميقة (ناصر ولكل، 2018، ص52).

ويعرفها ويبسل (Oubsel) أنّها سيرورة الاندماج النفسي للبلوغ، فحسب هذا الألم فإنّ المراهقة تظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغيير نفسي هام يميزها عن باقي المراحل العمرية. ويعرف محمود عبد الرحمان المراهقة على أنّها مرحلة إنتقالية بين الطفولة والرشد والتي تشمل الفترة الزمنية ما بين الثانية عشر والحادي والعشرون من العمر، ثم قال: هي الفترة التي تبدأ بالبلوغ إلى الجانب الجسدي نتيجة التغيرات الهرمونية والتي تتبعها تغيرات سريعة في الأعضاء الجسدية لكل من الذكور والإناث، مما يحدث إرباكاً لدى المراهق في عملية التكيف مع الأجزاء البارزة في جسده (ورد في: بن صالح، 2015، ص12).

وتتميز هذه المرحلة بخصائص منها:

- **الخصائص النمائية والعضوية:** هي مجموعة التحولات العضوية والفيزيولوجية التي تغير المراهق جذرياً، إذ تنقله من فترة الطفولة إلى الرشد وتمس هذه التحولات البنية الجسدية، الجهاز التناسلي، الوجه والبنية الدماغية وغيرها.
- **الخصائص النفسية:** تحدث التحولات العضوية والفيزيولوجية لدى المراهق بصفة عامة مجموعة من التغيرات النفسية الشعورية واللاشعورية، كالإحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن، بسبب عدم فهم تلك التغيرات فهماً حقيقياً، والشعور بتغير ذاته

فيزيولوجيا وعضوياً، مما يؤثر على نفسيته بالإيجاب والسلب، كذلك إضطراب المراهق حين إدراكه لذاته وجسده يولد له حالات توتر وقلق وشعور بالنقص.

- **الخصائص العقلية:** إنّ الطفل يختلف عن المراهق، فالطفل عالمه محدود وضيق أما المراهق فعالمه واسع، ومرحلة المراهقة هي مرحلة الفلسفة المعلقة بعد ما كانت في مرحلة الطفولة الفلسفة الساذجة والبسيطة، وعليه تتسم هذه المرحلة بقوة الإدراك والملاحظة عند المراهق ونمو قدراته العقلية والمعرفية، وإتساع دماغه الذهني والعصبي وقدراته العقلية والمعرفية على التمثل والإستيعاب والحفظ والتجريب والتخلي والإبداع.

- **الخصائص الإنفعالية:** تتميز مرحلة المراهقة بالقلق والتوتر الشديد بسبب التغيرات التي تنتاب المراهق على المستوى العضوي والنفسي والاجتماعي، وتزداد إنفعالات المراهق أثناء فشله الدراسي وأثناء شعوره بالخيبة مما يدفعه إلى العنف، وعليه فتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة معروفة بالإنفعالات المتقلبة المختلفة.

- **الخصائص الجنسية:** تتميز مرحلة المراهقة بخاصية البلوغ الجنسي وإزدياد قوة الفحولة لدى المراهق بقدرته على التناسل والإخصاب والممارسة الجنسية، وعليه فالمراهقة مرحلة تتميز بالميول الجنسي وخاصة البلوغ والتناسل (حمداوي، 2020، ص41).

نستخلص من رصد هذه الخصائص أنّه يوجد تنوع نمائي وعضوي لافت، حيث تتجلى هذه المرحلة بتحول جذري في حياة المراهق يتمحور حول تحولات جسدية (عضوية) كبرى والتي تؤدي بدورها إلى إحداث تغيرات نفسية (شعورية ولاشعورية).

علاوة على ذلك، تشهد المراهقة تحولاً في الأبعاد النمائية الأخرى، حيث يلاحظ تغير في مستوى التفكير وذلك ضمن الخصائص العقلية، وزيادة في حدة وسرعة الانفعال والغضب ضمن الخصائص الإنفعالية. كما تعد الخصائص الجنسية من أبرز ما يميز هذه المرحلة، حيث تتطور القدرة على التناسل والإخصاب وتتصاعد الرغبة في الممارسة الجنسية.

تناول الإطار النظري مفهوم الأفكار اللاعقلانية وفق نظرية ألبرت إليس، حيث تُعد أفكارًا غير منطقية وسلبية تؤثر في مشاعر الفرد وسلوكه وتزيد من احتمالية تعرضه للاضطرابات النفسية. كما قمنا بعرض مصادر هذه الأفكار، والتي تتمثل في الأسرة، وجماعة الرفاق، ووسائل الإعلام، بالإضافة إلى بعض العوامل الشخصية والاجتماعية.

كما تطرقنا إلى مفهوم الشعور الوحدة النفسية باعتباره شعورًا بالعزلة والافتقار إلى العلاقات الاجتماعية والعاطفية المرضية، مع توضيح أسبابها ومظاهرها المختلفة. واستعرضنا أهم النظريات المفسرة لها، خاصة النظرية المعرفية التي تؤكد دور الأفكار والإدراكات في نشأة هذا الشعور.

وفي الأخير، تم التركيز على مرحلة المراهقة بوصفها مرحلة حساسة تشهد تغيرات متعددة قد تجعل المراهق أكثر تأثرًا بالأفكار اللاعقلانية وأكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية.

3- إشكالية الدراسة:

برز الإنسان بامتيازات وقدرات تفوق باقي المخلوقات، وهذه المميزات هي التي تحدد حضارته وتقدمه في مختلف جوانب الحياة. فما نعيشه اليوم هو نتيجة عملية التفكير التي تجعل الإنسان يبحث عن التكيف مع المواقف المختلفة. فالإنسان عاقل لديه القدرة على التمييز بين الأشياء والتفضيل بينهما عن طريق التفكير الواعي ونتيجة الإستجابات لكل المؤثرات الخارجية التي يتلقاها من حوله، وهذا خاصة عند مواجهته للمواقف التي يتعرض لها في حياته والتي يتعامل معها وفقًا لمعتقداته، كما تتشكل لدى الإنسان قدرة فكرية تمكنه من التصدي لما يطرأ من أحداث وتحديات تؤثر على وظائفه الحيوية ودوره في المجتمع وعمله وطريقة تعامله مع الآخرين ومدى إهتمامه بذاته ومهارته وقدراته ومواهبه، كما تساهم في نموه وتكامل شخصيته من مختلف جوانبها الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

ولقد نال موضوع التفكير إهتمامات واسعة من الباحثين في مجال علم النفس عامة وعلم النفس المعرفي بالتحديد. وتُعد عملية التفكير إحدى تلك الطرق التي تساهم في تكوين المعلومات المختلفة وكل ما يدخل في نطاق المعرفة، وبالتالي فهو تلك العملية الذهنية أو العقلية المعقدة توصف على أنها سلوك منظم مضبوط وموجه أين تعالج من خلالها المدخلات الحسية معالجة عقلية تنتهي بتكوين مجموعة من الأفكار حول مواضيع مختلفة.

فمن هنا فإنّ الأفكار تمثل حصيلة المعتقدات والتقييمات الذاتية التي يكونها الفرد عن ذاته والآخرين ومحيطه. وعندما يواجه الفرد موقفًا أو حدثًا، فإنّ تفاعله معه ينطلق من منظومة معتقداته وأفكاره الراسخة. هذا التفاعل يتباين بين الأشخاص (حتى في المواقف المشتركة) بناءً على ما يحمله كل فرد من محتوى معرفي خاص وأفكار، وهو ما يحدد سلوكه، سواء كانت هذا المحتوى المعرفي وهذه الأفكار عقلانية أو لاققلانية. ويُعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من الأوائل الذين أدخلوا مفهوم الأفكار العقلانية واللاققلانية إلى التراث السيكلوجي، وأصبح له معنى ودلالة علمية، كما وصف إليس هذا المفهوم وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية،

حيث يرى إليس (Ellis) أنّ التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي أو الإدراك المشوه، واللاققلي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأنّ النزعة للإتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكارًا لاققلانية، وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية (مجلي وبلان، 2011، ص195).

هذا يحيلنا إلى أن المكون المعرفي وبالأخص نواتج الإدراك يُعتبر أساسًا لطبيعة الأفكار والمعتقدات السائدة لدى الفرد، سواء كانت عقلانية، منطقية وواقعية، أو غير عقلانية. ومن جهة أخرى، يُعد الشعور بالوحدة النفسية مؤشرًا على طبيعة الشخصية، ويطرح التساؤل حول ما إذا كانت هذه الطبيعة تكيفية أو غير تكيفية. وبما أنّ التفكير يمثل

أرقى مراتب المعرفة، فإنَّ الأسلوب الخاص لكل فرد في التفكير يتأثر بشكل مباشر بنمط تنشئته وقدراته وهو ما ينعكس على كيفية تخطيطه لحياته.

ومن هذا المنطلق فإن الشعور بالوحدة النفسية من ظواهر الحياة الإنسانية التي يختبرها الإنسان بشكل ما وتسبب له الألم والضيق والأسى، فهي حقيقة لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، يعاني منها الطفل والمراهق، والراشد والمسن، حيث يرى روكاتش (Rokach) أنَّ الشعور بالوحدة النفسية يمثل إحدى المشكلات المهمة في حياة الإنسان المعاصر، فهو شعور مؤلم وناتج من شدة الإحساس بالعجز نتيجة الإنعزال الاجتماعي والإنفعالي لشعوره بأنَّه غير مرغوب فيه من قبل الآخرين، مما يؤدي إلى الإحساس بالتعاسة والتشاؤم والقهر والإكتئاب وربما الانتحار (بن دهنون سامية، ماحي، 2014، ص70).

وبما أنَّ المراهقة هي فترة اتقالية حساسة فإن المراهق قد يواجه مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية الإنفعالية، قد تتعلق هذه المشكلات أحياناً بأسلوبه في التفكير والعلاقات التفاعلية مع أسرته وأقرانه والمحيط الخارجي، وتكون أحياناً أخرى مرتبطة بأفكاره السلبية والتشوهات المعرفية التي ترسخت لديه نتيجة لخبرات سابقة في طفولته المبكرة، مما قد يؤدي إلى تفكير غير عقلاني ويعيق قدرته على التكيف والإنسجام مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي، مما قد يدفعه إلى الشعور بالوحدة النفسية.

وبالتالي يمكن القول بأنَّ للتفكير اللاعقلاني علاقة بالمشكلات النفسية التي يتعرض لها الفرد وخصوصاً المراهق وقد يكون الشعور بالوحدة النفسية إحداها، وهذا ما نسعى لتوضيحه من خلال موضوع دراستنا الحالية. حيث قد سبق وتناولته إحدى الدراسات السابقة وهي دراسة رجاء محمود مريم ومنيرة عبد الله الشمسان (2017) والتي تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي، حيث أنَّ من بين النتائج التي توصلت إليها وجود

علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الشعور بالوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية لديهن، وبالتالي فقد أكدت هذه الدراسة وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية.

وتعتبر هذه الدراسة السابقة هي نقطة انطلاقنا للدراسة الحالية للموضوع الموسوم بـ:
الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق، وعليه نطرح التساؤل التالي:
- هل تساهم الأفكار اللاعقلانية في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق؟

4- فرضية الدراسة:

انطلاقاً من الإشكالية المطروحة يمكننا صياغة فرضية الدراسة كما يلي:
- تساهم الأفكار اللاعقلانية في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية.

5- المفاهيم الإجرائية:

- **الأفكار اللاعقلانية:** هي مجموعة من الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي يتبناها المراهق والتي تؤثر على سلوكياته وإنفعالاته. ويحدد مستوى الأفكار اللاعقلانية في هذه الدراسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المراهق على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، وهو مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني.

- **الشعور بالوحدة النفسية:** هي الحالة النفسية الاجتماعية التي يشعر بها المراهق بالوحدة والبعد عن المحيط الذي يعيش فيه، وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق من خلال إجابته على فقرات مقياس الشعور بالوحدة النفسية المستخدم لراسل.

- **المراهق:** هو الفرد الذي يمر بمرحلة المراهقة، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز بمجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية التي تسهم في تكوين شخصيته وهويته الذاتية، وفي هذه الدراسة يتراوح سنه بين 15 إلى 19 سنة من كلا الجنسين، ولديه مستوى متوسط أو مرتفع من الأفكار اللاعقلانية.

6- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

هناك أسباب ذاتية وأخرى موضوعية:

- الرغبة والميول الشخصي في دراسة هذا الموضوع لما له من أهمية في الميدان.
- إرتباط موضوع الدراسة بتخصصنا علم النفس.
- أهمية الموضوع التي يكتسبها من خلال أحداثه خاصة لدى فئة المراهقين.

7- أهمية الدراسة:

- تعتبر دراسة موضوع الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق ذو أهمية بالغة، والتي تتمثل في:
- يهتم الموضوع بشريحة مهمة في المجتمع ألا وهي المراهقة.
- نتائج الدراسة قد تعتبر نقطة بداية جديدة لدراسة أخرى لاحقة فيما بعد، وإجراء المزيد من البحوث حول متغيرات نفسية أخرى.
- تناولت مصطلحين مهمين هما: الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية.
- فهم أعمق للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية.
- على ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن الخروج بتوصيات يستفيد منها المختصون وأساتذة التربية والتعليم وكل المهتمين بشؤون المراهق.
- على ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن الخروج ببناء وتصميم برامج إرشادية ووقائية لتحديد الأفكار اللاعقلانية وتخطي الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق.
- تعمل هذه الدراسة على إثراء البحث العلمي والتراث الأدبي مما يسمح بتطوير دراسات لاحقة، كما يستفيد منها الطلبة والباحثين من خلال تشجيعهم وتحفيزهم على تقديم دراسات في هذا المجال تثري المكتبة العلمية.

8- هدف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق.

الفصل الثاني

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

1- الدراسة الاستطلاعية

- 1-1- مكان الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-2- مدة الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-3- حالات الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية.
- ### 2- الدراسة الأساسية.
- 2-1- ميدان ومدة الدراسة الأساسية.
 - 2-2- حالات الدراسة ومواصفاتها.
 - 2-3- منهج وأدوات الدراسة الأساسية.

تمهيد:

يتمثل هذا الفصل في الإجراءات المنهجية الدراسة والذي سنتعرض فيه جزئين هما الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، في الدراسة الاستطلاعية سنتطرق إلى المكان الذي تمت فيه الدراسة مع تحديد المدة ثم الحالات التي تتناسب مع طبيعة الدراسة، وكذا عرض الأدوات المستخدمة فيها، أما فيما يخص الدراسة الأساسية فسنتطرق إلى ميدان الدراسة ومدتها، وحالات الدراسة ومواصفاتها وكذا منهج وأدوات الدراسة الأساسية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1- مكان الدراسة الاستطلاعية:

أقيمت الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من التلاميذ بثانوية مداني بوزيان بولاية سعيدة، وقد أجريت المقابلات مع المعنيين بالدراسة داخل مكتب مستشار التوجيه أو مكتب المشرفة وفي بعض الأحيان داخل قسم فارغ.

1-2- مدة الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة من 17 نوفمبر 2025 إلى غاية 06 جانفي 2026، حيث قمنا بالتوجه إلى ثانوية مداني بوزيان من أجل تحديد الحالات التي تتوفر فيها خصائص مجتمع البحث والذين يمثلون صورة نمطية للمجتمع المستهدف.

1-3- حالات الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت حالات الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من تلاميذ ثانوية مداني بوزيان من مستويات مختلفة السنة الأولى ثانوي والثانية والسنة الثالثة حيث كان عددهم 20 تلميذا من كلا الجنسين ومن أقسام السنة الأولى إلى أقسام السنة النهائية، الذين تراوحت أعمارهم بين: 15-18 سنة.

جدول رقم (01): يمثل حالات الدراسة الاستطلاعية

الحالات	الجنس	السن	مستوى التعليمي
الحالة 01	ذكر	18 سنة	سنة الثالثة ثانوي
الحالة 02	أنثى	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 03	أنثى	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 04	أنثى	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 05	أنثى	17 سنة	سنة الثالثة ثانوي
الحالة 06	ذكر	17 سنة	سنة الثالثة ثانوي
الحالة 07	أنثى	17 سنة	سنة الثالثة ثانوي
الحالة 08	ذكر	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 09	ذكر	17 سنة	سنة الثانية ثانوي
الحالة 10	أنثى	16 سنة	سنة الثانية ثانوي
الحالة 11	ذكر	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 12	أنثى	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 13	أنثى	17 سنة	سنة الثالثة ثانوي
الحالة 14	ذكر	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 15	ذكر	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 16	ذكر	16 سنة	سنة الثانية ثانوي
الحالة 17	أنثى	17 سنة	سنة الثانية ثانوي
الحالة 18	ذكر	17 سنة	سنة الثالثة ثانوي
الحالة 19	أنثى	15 سنة	سنة أولى ثانوي
الحالة 20	أنثى	18 سنة	سنة الثالثة ثانوي

1-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أدوات الدراسة الاستطلاعية في الملاحظة أثناء زيارة الثانوية خاصة وقت راحة تلاميذ، وكذا تم الاعتماد على ملاحظة الأساتذة ومستشار التوجيه الأمر الذي ساعدنا في

تحديد حالات الدراسة، وكذا تم الاعتماد على المقابلة التي تم إجرائها مع الحالات سابقة الذكر والتي كان موضوعها شرح موضوع الدراسة والهدف منه وكذا إجراء مقابلات مع فريق التربوي من مشرفين وأساتذة ومستشار توجيه، ثم تطبيق مقياس أفكار اللاعقلانية الذي ساهم بشكل كبير في تحديد الحالات، حيث تم اختيار الحالات التي كان لها مستوى مرتفع في الأفكار اللاعقلانية.

1-4-1- الملاحظة العيادية:

تعتبر وسيلة هامة من وسائل جمع المعلومات خاصة المتعلقة بسلوك وانفعالات المفحوص، وكل ما يلاحظه الباحث عنه سواء لفظي وغير لفظي، وذلك من خلال توجيه الحواس بطريقة علمية قصدية. وهنا تم استخدام هذه أداة في وقت راحة التلاميذ.

1-4-2- المقابلة العيادية:

هي عبارة عن علاقة ديناميكية واجتماعية ومهنية تتم وجها لوجه بين العميل والأخصائي النفساني في جو تسوده الثقة المتبادلة، وأيضا تعرف أنها تبادل لفظي وجها لوجه بين القائم بالمقابلة (مثلا الباحث) والشخص الآخر (مثلا المبحوث)، فبذلك تكون الوسيلة الأساسية في دراستنا لأن من خلالها تم جمع المعلومات والتعرف على الوضع النفسي والاجتماعي للحالة.

جدول رقم (02): ملخص مقابلات الدراسة الاستطلاعية

المقابلة	التاريخ	التوقيت	المدة	الهدف
الأولى	2025/11/17	09:30/09:00	30 دقيقة	المقابلة مع مدير الثانوية من أجل شرح موضوع الدراسة
الثانية	2025/11/18	10:30/10:00	30 دقيقة	مقابلة مع مستشار التوجيه من أجل الإرشاد والتوجيه.
الثالثة	2025/11/19	10:40/10:00	40 دقيقة	مقابلة مع الأساتذة من أجل جمع المعلومات عن الحالات

الرابعة	2025/11/24	09:45/09:00	45 دقيقة	مقابلة مع بعض الحالات بشكل فردي وتعريف بموضوع الدراسة والتأكيد على سريتها ومحاولة كسب ثقتهم.
الخامسة	2025/11/25	10:45/10:00	45 دقيقة	مقابلة مع باقي الحالات بشكل فردي وتعريف بموضوع الدراسة والتأكيد على سريتها ومحاولة كسب ثقتهم.
السادسة	2025/11/27	09:45/09:00	45 دقيقة	تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على نصف حالات
السابعة	2025/11/30	09:45/09:00	45 دقيقة	تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على باقي الحالات

1-4-3- مقياس الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني" (1985):

فيما يلي سنحاول التعرف على مقياس الأفكار اللاعقلانية وطريقة الإجابة عليه وتصحيحه وكذا خصائصه السيكمترية.

- التعريف بمقياس الأفكار اللاعقلانية:

وضع "إليس" إحدى عشر فكرة وأضاف لها "الريحاني" فكرتين عام 1985 يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية منها:

- ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في معاملة الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة.

- الشك في مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشمل كل منها أربع فقرات نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة ونصفها الآخر سلبي يختلف معها وينقضها، ووزعت فقرات المقياس على 52 عبارة والتي تم ترتيبها على نحو يضمن تباعد العبارات التي تقيس البعد الواحد، وذلك حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية
ومضمونها الموجبة والسالبة.

رقم الفكرة	مضمون الفكرة		أرقام الفقرات التي تقيسها	
			الموجبة	السالبة
الأولى	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل المحيطين به (طلب الاستحسان من الجميع)		01 - 14	27 - 40
الثانية	يجب على الفرد أن يكون كفء أو منجزاً بدرجة عالية حتى يمكن اعتباره شخصاً مهماً (ابتغاء الكمال الشخصي)		28 - 41	02 - 15
الثالثة	بعض الناس أشرار وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ (اللوم القاسي للذات وللآخرين)		29 - 42	03 - 16
الرابعة	من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)		04 - 17	30 - 43
الخامسة	المصائب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية (التهور الانفعالي)		31 - 44	05 - 18
السادسة	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام بشكل دائم (القلق الزائد)		32 - 45	06 - 19
السابعة	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها (تجنب الصعوبات والمسؤوليات)		07 - 20	33 - 46
الثامنة	يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الآخرين)		34 - 47	08 - 21
التاسعة	الأحداث الماضية تقرر السلوك في الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها (الشعور بالعجز)		09 - 22	35 - 48
العاشرة	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات (الانزعاج لمشاكل الآخرين)		36 - 49	10 - 23
الحادية عشر	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لا بد من إيجاده (ابتغاء الحلول الكاملة)		11 - 24	37 - 50
الثانية عشر	ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس والآخرين (الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين)		12 - 25	38 - 51
الثالثة	لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع		39 - 52	13 - 26

عشر	الآخرين (الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة)		
-----	---	--	--

- طريقة الإجابة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تكون الإجابة عن فقرات المقياس المكونة من 52 فقرة إما بـ "نعم" وذلك حينما يوافق المفحوص على العبارة ويقبلها أو بـ "لا" حينما لا يوافق المفحوص على العبارة.

- طريقة تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تعطي القيمة 2 على الإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية، وتعطي القيمة 1 على الإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة اللاعقلانية وهذا إذا كانت العبارات موجبة، أما إذا كان العبارات سالبة فيتم عكس التنقيط فتعطي قيمة 1 على الإجابة التي تدل على قبول المفحوص لصد الفكرة اللاعقلانية، وتعطي القيمة 2 على الإجابة التي تدل على رفض المفحوص لصد الفكرة اللاعقلانية.

الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 04 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني وتتم عن رفض تام للفكرة اللاعقلانية، أما الدرجة العليا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 08 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني وتتم عن قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية.

الدرجة الكلية تتراوح بين 52 درجة كحد أدنى وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس و 104 درجات كحد أعلى (وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار غير العقلانية التي يمثلها المقياس).

- الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية:

يستخدم هذا المقياس لأغراض تشخيصية فهو يكشف عن الأفكار اللاعقلانية التي يتمسك بها الفرد ويؤيدها والتي تؤثر على تقييمه للأحداث الخارجية، وبالتالي تعتبر مسؤولة عن اضطرابه النفسي وفقا للأحداث النظريات السلوكي المعرفية.

• صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

- صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام الريحاني (1985) بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس، وتبين أن المقياس يتمتع بدلالات صدق منطقي بلغت 90% بين المحكمين وذلك على صدق الفقرات في قياس البعد الذي وضعت لقياسه، كما ثبت أنه يتمتع بدلالات صدق تجريبية ظهرت المقياس على التمييز بين العصابين والأسوياء، حيث دل تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسط درجات العصابين ومتوسط درجات الأسوياء على الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار تتصف بالقدرة على التمييز بين الأسوياء العصابين، حيث تراوحت قيم (ف) لمعاملات التمييز بين 3.94 و 17.3 بمستويات دلالة تراوحت بين 0.05 و 0.01. أيضا قام الشيخ (1986) بعرض المقياس على خمسة من أساتذة علم النفس بالجامعات المصرية، حيث بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين 80% وبلغت نسبة الاتفاق بين طلاب وطالبات البكالوريا والليسانس 90%.

وبينت الدراسات التي قام بها فرح وآخرون (1993) أن المقياس أظهر القدرة على التمييز بين فئتين من ذوي القلق المرتفع وذوي القلق المنخفض، وهذا يدل على صدق المقياس.

كذلك قام الاسمري (1999) بعرض البنود على مجموعة من المحكمين تكونت من 14 متخصصا في قسم علم النفس بجامعة أم القرى، وكلية المعلمين في كل من مكة المكرمة والطائف، وعدد من العاملين بقسم إرشاد الطلاب بإدارة تعليم مكة المكرمة، إضافة إلى عدد من المتخصصين في الإرشاد بمستشفى الملك عبد العزيز بجدة، وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين ما بين 91.70 و 96% في مناسبة ووضوح الصياغة، كما تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس من حيث الحكم على كل عبارة هل هي عقلانية أم غير عقلانية ما بين 85% و 100% (رحالي، 2014، ص116).

- ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام الريحاني (1955) بحساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار، تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية ما بين 0.45 و 0.03 بمتوسط مقداره 0.70، وحينما حسب معامل والثبات على أساس الدرجة الكلية للمقياس بلغ معامل الثبات 0.85، كذلك تم حساب معاملات الثبات عن طريق الاتساق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ، وتراوحت قسم ثبات لأبعاد المقياس 13 ما بين 0.54 و 0.91 بمتوسط مقداره 0.79، أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فبلغ 0.92، وبلغ معامل الارتباط في دراسة الشيخ (1986) بين التطبيق الأول والثاني 0.91، وذلك بفواصل زمني مقداره 15 يوما بين التطبيق، كذلك قام الاسمري (1991) بحساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الثبات 0.66، وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون لاستجابات مجموعة الدراسة تراوح الثبات بين 0.80 و 0.85، ليتم تقنين المقياس على البيئة المحلية واستخدامه في عدة دراسات محلية سابقة كدراسة جحلان (1996) ودراسة الاسمري (1999) ودراسة المحمدي (2004)، مما يجعل الباحث يستخدم المقياس نظرا لما يتمتع به من مستوى عالي من الصدق والثبات (رحالي، 2014، ص117).

1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من بين نتائج الدراسة الاستطلاعية هو تحديد المكان الذي ستقام فيه الدراسة وهو ثانوية مداني بوزيان بولاية سعيدة، ومن بين 20 حالة التي تم التعامل معها تم اختيار أربع حالات لموضوع الدراسة، والتي تم تحديدها بطريقة قصدية بعد حساب درجة مقياس أفكار اللاعقلانية التي بلغت فوق المتوسط الحسابي، أما بقية الحالات لم تكن مناسبة للدراسة حيث كانت درجة المقياس المتحصل عليها منخفضة جدا، ومنها من رفضت إجراء الدراسة عليها بحجة الدراسة.

جدول رقم (04): نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالات

الحالات	مستوى التعليمي	نتائج مقياس الأفكار
الحالة 01	سنة الثالثة ثانوي	79
الحالة 02	سنة أولى ثانوي	50
الحالة 03	سنة أولى ثانوي	65
الحالة 04	سنة أولى ثانوي	55
الحالة 05	سنة الثالثة ثانوي	45
الحالة 06	سنة الثالثة ثانوي	50
الحالة 07	سنة الثالثة ثانوي	60
الحالة 08	سنة أولى ثانوي	48
الحالة 09	سنة الثانية ثانوي	66
الحالة 10	سنة الثانية ثانوي	84
الحالة 11	سنة أولى ثانوي	64
الحالة 12	سنة أولى ثانوي	84
الحالة 13	سنة الثالثة ثانوي	55
الحالة 14	سنة أولى ثانوي	58
الحالة 15	سنة أولى ثانوي	62
الحالة 16	سنة الثانية ثانوي	58
الحالة 17	سنة الثانية ثانوي	48
الحالة 18	سنة الثالثة ثانوي	65
الحالة 19	سنة أولى ثانوي	87
الحالة 20	سنة الثالثة ثانوي	68

2- الدراسة الأساسية:**2-1- ميدان ومدة الدراسة الأساسية:**

أجريت الدراسة الأساسية في نفس المكان المحدد في الدراسة الإستطلاعية بثانوية مداني بوزيان ولاية سعيدة، وامتدت الدراسة حوالي شهرين من 2026/01/07 إلى غاية 2026/02/26.

2-2- حالات الدراسة ومواصفاتها:

تم تحديد حالات الدراسة في الدراسة الاستطلاعية والتي كان عددها أربعة والتي توفرت فيها شروط الدراسة، وأبدت موافقتها للمشاركة في إجراء الدراسة عليها، وتمثلت الحالات الأربع في ذكر و 3 إناث، من مستويات مختلفة (أولى، الثانية، الثالثة)، تتراوح أعمارهم ما بين 15 سنة إلى 19 سنة.

2-3- منهج وأدوات الدراسة الأساسية:

يعتبر اختيار منهج الدراسة من الخطوات المهمة في أي بحث علمي، بحيث أن طبيعة البحث وفرضياته هي التي تحدد المنهج المناسب للدراسة، وفيما يخص دراستنا الحالية وبما أننا بصدد دراسة كل حالة على حدى، فهذا ما دفعنا إلى اختيار المنهج العيادي الذي يشمل دراسة الحالة، والذي اعتمدنا فيه على الأدوات التالية:

2-3-1- الملاحظة العيادية:

هي أداة مهمة في جمع المعلومات يعتمد عليها الباحث أو الفاحص بهدف التعرف على سلوكيات المبحوث أو المفحوص، ومراقبة ردود أفعاله وتسجيلها كما هي دون أن يتأثر بآرائه الشخصية، وذلك من خلال توظيف المختص النفسي لحواسه.

وقد تم استخدامها في الدراسة الحالية بغرض معرفة طريقة التفكير الذي يظهر على الحالات من خلال حركات الجسم وتعابير الوجه ومدى تأثرهم بالحدث ومدى تكيفهم معه.

2-3-2- المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة من الأدوات الأساسية في جمع البيانات، وهي عبارة عن حوار قائم بين المختص النفسي والمفحوص أو بين الباحث والمبحوث، كما تتمثل في بعض الأسئلة والاستفسارات التي يوجهها الفاحص إلى المفحوص بهدف الحصول على المعلومات المراد الحصول عليها، وتنقسم المقابلة إلى أنواع مختلفة هي:

- المقابلة الموجهة: يقوم المختص النفسي فيها بإعداد أسئلة مضبوطة مع تحديد طبيعة الإجابة بنعم أو لا أو أحيانا وتتحصر في موضوع معين.

- المقابلة غير الموجهة (الحرّة): ليس فيها ضبط للأسئلة ويترك المجال للمفحوص بأن يتحدث في أي موضوع يزعجه وتركه يتحدث بحرية مع مراقبة ردود فعله.

- المقابلة نصف الموجهة: في هذا النوع يوجه المختص النفسي مجموعة من الأسئلة لكنه لا يتقيد بها فقط لأنه يمكن أن يغير فيها أو في تسلسلها أو حتى يحذف منها وذلك حسب محتوى المقابلة، وهي تسوية بين الصيغتين السابقتين.

وقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المقابلة الموجهة والمقابلة نصف الموجهة نظرا لملاءمتهما لموضوع بحثنا، حيث قمنا بتحضير مجموعة أسئلة والتي تمثلت في دليل المقابلة وذلك بالاعتماد على الإطار النظري وفقرات مقياس أفكار اللاعقلانية ومقياس الشعور الوحدة النفسية لراسل.

فيما يلي سنعرض جدولاً يتضمن تاريخ ومدة المقابلات والهدف منها، وتجدر الإشارة إلى أن المقابلات التي قمنا بها كانت مع أربع حالات من تلاميذ.

الجدول رقم(05): ملخص المقابلات

المقابلة	الحالات	التاريخ	التوقيت	المدة	الهدف
المقابلة الأولى	الحالة (ع . خ)	2026/01/07	09:40/09:00	40 دقيقة	كسب ثقة الحالات وشرح لهم سير الدراسة وتحديد مواعيد حسب كل حالة
	الحالة (ب. ف)	2026/01/07	10:30/09:45	40 دقيقة	
	الحالة (إ. ب)	2026/01/08	09:35/09:00	35 دقيقة	
	الحالة (ن . خ)	2026/01/09	09:35/09:00	35 دقيقة	

المقابلة الثانية	الحالة (ع . خ)	2026/01/11	09:45/09:00	45 دقيقة	التعريف بموضوع الدراسة. التأكيد على سرية البحث من أجل طمأنة الحالة ومحاولة كسب ثقة المفحوص. شرح العمل المطلوب وجمع المعطيات الأولية.
	الحالة (ب. ف)	2026/01/12	09:45/09:00	45 دقيقة	
	الحالة (إ. ب)	2026/01/13	09:45/09:00	45 دقيقة	
	الحالة (ن . خ)	2026/01/14	09:45/09:00	45 دقيقة	
المقابلة الثالثة	الحالة (ع . خ)	2026/01/18	10:35/10:00	35 دقيقة	عرض الجزء الأول من دليل المقابلة مع التركيز على الأفكار اللاعقلانية للحالة والتذكير بسرية البحث.
	الحالة (ب. ف)	2026/01/19	11:30/11:00	30 دقيقة	
	الحالة (إ. ب)	2026/01/20	09:30/09:00	30 دقيقة	
	الحالة (ن . خ)	2026/01/21	10:30/10:00	30 دقيقة	
مقابلة الرابعة	الحالة (ع . خ)	2026/01/26	09:40/09:00	40 دقيقة	التطرق إلى الجزء الثاني من دليل المقابلة المتعلق بالأفكار اللاعقلانية.
	الحالة (ب. ف)	2026/01/27	10:35/10:00	35 دقيقة	
	الحالة (إ. ب)	2026/01/28	11:35/11:00	35 دقيقة	
	الحالة (ن . خ)	2026/01/29	09:35/09:00	35 دقيقة	
المقابلة الخامسة	الحالة (ع . خ)	2026/02/02	09:45/09:00	45 دقيقة	تطبيق مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل.
	الحالة (ب. ف)	2026/02/03	10:40/10:00	40 دقيقة	
	الحالة (إ. ب)	2026/02/04	11:35/11:00	35 دقيقة	
	الحالة (ن . خ)	2026/02/05	10:40/10:00	40 دقيقة	
المقابلة السادسة	الحالة (ع . خ)	2026/02/09	09:40/09:00	40 دقيقة	عرض الجزء الأول من دليل المقابلة مع التركيز على الشعور بالوحدة النفسية.
	الحالة (ب. ف)	2026/02/10	10:35/10:00	35 دقيقة	
	الحالة (إ. ب)	2026/02/11	09:40/09:00	40 دقيقة	
	الحالة (ن . خ)	2026/02/12	09:40/09:00	40 دقيقة	
المقابلة السابعة	الحالة (ع . خ)	2026/02/16	09:40/09:00	40 دقيقة	عرض الجزء الثاني من دليل المقابلة مع التركيز على الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية.
	الحالة (ب. ف)	2026/02/17	09:40/09:00	40 دقيقة	
	الحالة (إ. ب)	2026/02/18	10:40/10:00	40 دقيقة	
	الحالة (ن . خ)	2026/02/19	11:35/11:00	35 دقيقة	

2-3-3- مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل:

- وصف المقياس:

تم الاعتماد على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل (1996) ويتكون من 20 بنداً أو عبارة تقيس الشعور بالوحدة النفسية، منها بنود تقيس الشعور بالوحدة النفسية وبنود أو عبارات تقيس الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية.

جدول رقم (06): يوضح أبعاد الشعور بالوحدة النفسية

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	المجموع
1	البعد العاطفي	17-16-15-14-12-10-8-7-5-3	10
2	البعد الاجتماعي	20-19-18-13-11-9-6-4-2-1	10
		المجموع:	20

- طريقة تصحيح المقياس:

تم تخصيص التقديرات (1،2،3،4) للإجابة على البنود التي تحمل أرقام (2،18،17)، (14، 13، 4، 7، 8، 11، 12، 3) أما البنود التي تحمل أرقام (19،20، 16، 15، 10، 9، 6، 5، 1) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي للتقديرات السابقة ويستخدم الجمع الجبري في الحساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (20-80) درجة والدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح (بن دهنون سامية، ص141).

– الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:

– صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (07) يوضح صدق المقارنة الطرفية

لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	العينة	
دال عند 0.01	26	10.035	6.36828	59.6429	14	الفئة العليا
			4.99945	37.9286	14	الفئة الدنيا

يتضح من الجداول رقم (07) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وأن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يدل على صدق الأداة وأنها صالحة للتطبيق.

– الصدق الذاتي:

يعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب (0.769) والذي يساوي ناتجه (0.916).

– صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم (08): يوضح صدق الاتساق الداخلي

لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:

رقم العبارة	معامل الارتباط	دلالة الإحصائية	العبارة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	*	0.032	11	0.622	0.000
	0.303				
2	**	0.000	12	**	0.000
	0.527			0.730	

0.000	** 0.636	13	0.045	** 0.650	3
0.002	** 0.437	14	0.452	0.109	4
0.002	** 0.431	15	0.012	* 0.353	5
0.007	** 0.378	16	0.000	** 0.664	6
0.000	** 0.594	17	0.000	** 0.587	7
0.002	** 0.431	18	0.000	0.731	8
0.009	0.368	19	0.000	** 0.622	9
0.022	* 0.322	20	0.000	** 0.599	10

** دال عند مستوى دلالة (0.01) / * دال عند (0.05)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين -0.303-0.721 بحيث أن كل قيم الاستبيان دالة عند (0.01) أو عند (0.05).
من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا ما يظهر في النتائج المتحصل عليها فيما سبق.

- طريق التجزئة النصفية:

الجدول رقم (09): يوضح ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
الشعور بالوحدة النفسية	0.675	0.830	دال عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي 0.675 بعد تعديلها بمعامل سبيرمان براون بلغت 0.830، وهي دالة عند 0.01، وهذا ما يجعل استبيان الشعور بالوحدة النفسية ثابت.

- حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ:

ولقد تم حساب الثبات وفق معادلة ألفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم(10): يوضح ثبات إستبيان الشعور بالوحدة النفسية

بمعادلة ألفا كرونباخ

الاستبيان	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الشعور بالوحدة النفسية	0.769

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة ألفا كرونباخ هي 0.769 هي قيمة عالية وهذا ما يدل على أن مقياس الشعور بالوحدة النفسية ثابت.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض مفصل لمسار الاجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة، حيث تم الإنطلاق من الدراسة استطلاعية والتي شملت 20 تلميذا بثنائية "مداني بوزيان" بسعيدة، والتي سمحت بتحديد الحالات الأربع للدراسة الأساسية بطريقة قصدية من خلال درجاتهم في مقياس الأفكار اللاعقلانية.

كما استعرض الفصل الأدوات العلمية المستخدمة، المتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة، الملاحظة، ومقاييس الأفكار اللاعقلانية والشعور الوحدة النفسية، مع التأكيد على خصائصها السيكمترية من صدق وثبات بما يضمن صدق النتائج. وقد اختتم الفصل بتوضيح إجراءات الدراسة الأساسية التي امتدت لشهرين، مما مهد الطريق لعملية تحليل ومناقشة النتائج في الفصل اللاحق.

الفصل الثالث

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1 - عرض نتائج الدراسة.

1-1- عرض نتائج الحالة الأولى.

1-2- عرض نتائج الحالة الثانية.

1-3- عرض نتائج الحالة الثالثة.

1-4- عرض نتائج الحالة الرابعة.

2- مناقشة نتائج الدراسة.

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض النتائج المتوصل إليها لكل الحالات التي تم اختيارها، ومناقشتها من خلال الإطار النظري وعلى ضوء فرضية الدراسة وكذا الدراسات السابقة.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1- عرض نتائج الحالة الأولى:

• البيانات الأولية:

الحالة: (ع.خ).

السن: 18 سنة.

مستوى الدراسي: السنة الثالثة ثانوي.

الجنس: ذكر.

عدد الإخوة: 04.

الأم: على قيد الحياة.

الأب: على قيد الحياة.

• عرض ملخص المقابلات:

الحالة (ع،خ) البالغ من العمر 18 سنة تلميذ بثانوية مداني بوزيان، الأخ الأكبر لثلاثة إخوة وأخت، والديه على قيد الحياة، والده متقاعد ووالدته مأكثة في البيت. بدا الحالة نظيف الملابس، يتكلم بسرعة، نبرة الصوت مرتفعة، يظهر عليه التوتر، يشبك يديه أثناء الكلام، كان الاتصال معه سهل، بحيث كان له رغبة في الكلام.

عند سؤال الحالة عن المعاش اليومي صرح: "أنا قاع وقتي في شومبرتي ونلعب فري فاير وكى نكره نروح نجري ولا لقاءة الرياضة"، وعند سؤاله إذا كان لديه أصدقاء صرح بأنه ليس لديه أي صديق، حيث قال: "معنديش ومنديرش نتمشى براسي ونتكل على روجي".

إنّقلنا للحديث عن العائلة حيث صرح: "حنا عائلة نورمال كيما لخرين وأنا كبير عايش وحدي ونهتم بصوالحي وحدي وعلاقتي قاع بيهم سطحية خواتي منيش مداصرهم ومبغيش يخربولي في صوالحي، الأم تبغيني غي كي نقرا ونجيب المعدل، والأب لي نديرها ميبغيهاش، وراني نقرا غي على خاطر الأم وباش أب ميقعدش يزقي ويدخل روحه فيا ويحاسبني على تليفون وأنا حياتي بيه، على خاطرش راني نشوف نجاح كاين غي في الخارج مشي هنا، هنا غي نعيي في روحي، على خاطر الأم راني هنا، كون راني مبلغ على روحي ونلعب".

تفاعل الحالة مع أسئلة دليل المقابلة وبشكل جيد حيث أجاب على كل أسئلة الدليل الذي خصص للأفكار اللاعقلانية، وقد أجاب على سؤال القائل إلى أي مدى تشعر بأنك بحاجة إلى الحصول على رضا الأشخاص المحيطين بك: "لا أرضي أي شخص من غير الأم، الآخرين الله يسهل عليهم ومانحوشش قاع نرضيهم لي يبغيني يبغيني كيما راني مشي حتى نرضيه"، وعند سؤاله عن الأشخاص الذين يرتكبون أخطاء كيف يميل لمعاقتهم صرح: "منبغيش ندخل في نقاش معاهم باش نفهم علاه دارو هاك ولا باش نتصالح معاهم، صاي أنسحب فوراً ولا أمنح فرصة ثانية حتى أصدقائي في لعبة فري فاير أحضرهم ولا أتحدث معهم مجدداً".

وأما عن رأي الحالة عن ضرورة الجدية ولازميتها في هذه الحياة أجاب: "بنسبة ليا لازم باش يقدروني انا حتى خوتي كون مجيتش جدي معاهم كن راهم يدخلو لشومبرتي ويلعبولي بصوالحي ويهدروني و أنا هذا منكره منبغيش مداصرة"، وصرح الحالة عند سؤاله عن كيفية وصف شعوره إذا أنجز عملاً ولم يكن كاملاً تبسم وأجاب: "كي ندير عمل وميكلش نحس روحي في ضيق كبير ومنبغي نهذر مع حتى واحد وسيرتو في اللعبة كي نبغي نربح ونخسر ولا دروك راه عندي الباك و كيما قتلك على خاطر الأم باغي نربح ماشي علا خاطري كون نخسر علابالي غادي تتأزم نفسيتي ونحس روحي محبط، و كن منربحش منزيدش نقرا، عندي هاكا في شخصيتي، كي ندير عمل وميكلش منزيدش ندير داك

العمل"، وصرح الحالة بخصوص مواجهة موقف جديد ما إذا كان يغلب عليك التفكير في أسوأ الاحتمالات أجاب: "خطراش على حساب الموقف ولكن أكثر المواقف نخم بسليبي". أما فيما يتعلق بتقبل الأمور التي تسير عكس توقعاته فأكد أنه يأخذ وقتا يشعر خلاله بالحزن وبعد ذلك يحاول التكيف"، أما عن تفضيل مواجهة الصعوبات أم تجنبها صرح: "خطراش على حساب مورالي إذا كان طالع نواجها إذا كان هابط منبغيش نكسر راسي"، وعندما سأله هل يشعر براحة أكبر عند الإعتماد على نفسه أم على الآخر الأقوى صرح: "نحس بروحي غاية كي نعتمد على روعي"، وقد أجاب الحالة على إذا كان ماضيه يتحكم في حاضره: "ممکن يكون هو لي يتحكم خطرش منجموش نعيشو حاضر بلا ماضي"، أما عن اعتقاده بوجود حل مثالي لكل مشكلة أجاب بنعم: "ليق يكون كاين حل مثالي نحل بيه مشاكلنا باش ننتهنا ضربة وحدة كي نلقى حل وسط نحس بالنقص".

انتقلنا للحديث عن علاقته بالآخرين المحيطين به، حيث تم سؤاله ما يلي: كيف تتأثر بمشاكل آخرين؟ وما هي رؤيتك للمساواة في التعامل مع الجنس الآخر؟ صرح: "أنا شدخلني فيهم كل واحد يعيش حياته مشاكلنا بزاف عليا معندي علاه نتأثر، وبالنسبة لي مكانش المساواة المرأة تقعد المرأة وراجل هو ليه السلطة وعلى المرأة التنفيذ ومنجمش نتعامل معاهم كيف كيف".

وبعد ذلك تم تطبيق مقياس الشعور بالوحدة النفسية على الحالة وقد أبدت تجاوبا وإهتماما، وتناقشنا حول بنوده، وبعدها تم سؤال الحالة عن كيف تصف علاقتك بالمحيطين بك؟ وهل تشعر بأنك جزء من جماعة تفهمك وتشاركك إهتماماتك؟ وتلجأ إليهم وقت الحاجة؟ صرح: "نحس بلي أنا جزء روعي، مكانش جماعة تفهمني ويحسو بيا ويعرفوني شاني باغي ويساندوني وكي مالفيتش هذي العفسة جبدت قاع وعلاقتي بالمحيطين نورمال عادي تقدر تقولي سطحية منيش متعمق ومكانش لي نلجأ لهم نلجأ لروحي فقط و منبانش ضعيف قدامهم"، وعند سؤاله عما إذا كان يراوده شعور بأنه وحيد رغم وجود الناس من حوله أجاب بنعم: "تجيني بزاف هذي وهذا من كثرت لي فيا بزاف صوالح لاقى روعي وحدي"، أما عن

علاقاته الإجتماعية صرح: "سطحية كيما قتلك مع الكل" أما بخصوص الصداقات الدائمة والخل الذي قد يمنع من التقرب من الناس صرح: "لا أكون صداقات دائمة تكمل في ليسي ولا كي نكون نلعب فري فاير ليق يكون كاين أصدقاء نلعب معاهم كي نكمل تنتهي مهيش دائمة وعلى الغرباء ميمنعنيش الخجل بصح منقربش، نتجنب قدر مستطاع كيما يقولو".

وفي المقابلة الأخيرة تم سؤال الحالة عما إذا كان يشعر بإهمال من الآخرين أو بأن لا أحد يعرف حقيقته أجاب: "من جيهت الأم في الحقيقة خطرنا نحسها بلي دايرة لي عليها مجيهتي منحسش بإهمال من جيهتها، بصح لخرين قاع واه نحس منجيهتهم مهمش عارفين شاني باغي وماهمش مهتمين قاع"، وأجاب عما إذا كانت الأفكار التي يتبناها هي التي تسبب له الشعور بالوحدة النفسية، أجاب بنعم: "ممك ب شا راني نخم راني هاكا هي سبابي... لا أعرف"

• التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني:

تحصلت الحالة (ع.خ) عند تطبيق المقياس الأفكار اللاعقلانية على درجة 79 والتي تعتبر ضمن حدود المتوسط.

• نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل:

تحصلت الحالة (ع.خ) على 53 درجة من مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل والتي تعتبر ضمن حدود المتوسط قريب من المرتفع.

• إستنتاج عام حول الحالة:

تشير النتائج المتحصل عليها من خلال مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني والمقابلات العيادية إلى أن الحالة تعاني من مستوى متوسط من الأفكار اللاعقلانية، وهو ما يبدو أنه أسهم في ظهور الشعور بالوحدة النفسية لديها. حيث أظهرت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية أن الحالة تعاني من مستوى متوسط من هذا الشعور، مما يعكس وجود صعوبات في التكيف مع الحياة والتعامل مع الآخرين. ويتجلى ذلك في ميل الحالة إلى عدم الاندماج الاجتماعي، حيث صرحت: "منبغيش ندخل في الناس ونندامج معاهم كل واحد

وحده". وقد دعمت هذه المعطيات استجابتها على العبارة (01) من مقياس الشعور بالوحدة النفسية: (إلى أي مدى تشعر أنك على وفاق مع المحيطين بك؟)، حيث سجلت الدرجة (01)، مما يشير إلى ضعف نسبي في مستوى التكيف والانسجام مع الآخرين.

وأكدت الحالة عدم رغبتها في تكوين صداقات دائمة رغم سهولة تكوينها لعلاقات جديدة، حيث صرحت: "نعم، منبغيش ندير أصدقاء دائمة صداقة تكمل في الليسي...". كما تميل إلى تجنب التواصل المستمر مع الآخرين، وتعتمد في الغالب على الاكتفاء الذاتي، إذ لا تستعين بأي شخص عند الحاجة إلا في بعض المواقف القليلة التي تلجأ فيها إلى والدتها. ويعكس ذلك ضعف رغبتها في إقامة علاقات اجتماعية وطيدة سواء مع الأقارب أو مع أفراد محيطها الاجتماعي، حيث تكتفي بعلاقة سطحية مع الآخرين وتفضل العزلة بقولها: "نبغي نقعد وحدي". وقد دعمت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية هذا المعطى، إذ أجابت على العبارة (20) بالخيار (أبدا)، مما يشير إلى ضعف مستوى الانخراط في العلاقات الاجتماعية والشعور بالمشاركة مع الآخرين.

كما أكدت الحالة شعورها بالوحدة النفسية من خلال استجابتها على العبارة رقم (13) من مقياس الشعور بالوحدة النفسية: (أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني)، حيث أجابت بـ (أحيانا)، مما يدل على وجود شعور بالبعد العاطفي والانفصال عن الآخرين رغم وجودهم في محيطها الاجتماعي.

إنّ الشعور بالوحدة النفسية لدى هذه الحالة ظاهر نسبيا من خلال المقابلة وتم تأكيده بدرجة متوسطة قريبة نوعا ما من المرتفع على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وهذا راجع إلى عدم رغبة الحالة في بناء علاقات مع الآخرين والإحساس بالغربة داخله وشعوره بالفراغ والميل إلى الانعزال والانفراد وعدم الرغبة في تكوين علاقات جديدة. ومن خلال المقابلة اتضح لنا أنه غير متقبل لهذه الحالة لأنها تسبب له الملل ويحاول التخفيف من وطأة الشعور بالوحدة النفسية من خلال الألعاب الإلكترونية أو ممارسة الرياضة، وقد يكون هذا ما ساعده على التخفيف قليلا من شعوره بالوحدة النفسية والذي جعله في مستوى متوسط.

يتضح أن الشعور بالوحدة النفسية لدى الحالة يظهر بشكل نسبي من خلال المقابلة العيادية، وقد تأكد ذلك من خلال نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية التي أشارت إلى مستوى متوسط يميل إلى الارتفاع. ويُعزى ذلك إلى عدم رغبة الحالة في بناء علاقات اجتماعية، وإحساسه بالغربة والفرغ الداخلي، إضافة إلى ميله إلى العزلة والانفراد وعدم الرغبة في تكوين علاقات جديدة. كما تبين من خلال المقابلة أن الحالة غير متقبل لهذا الوضع، إذ يعتبره مصدراً للملل والانزعاج، ويحاول التخفيف من حدة شعوره بالوحدة من خلال ممارسة الألعاب الإلكترونية أو الرياضة، وهو ما قد ساهم نسبياً في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية إلى درجة متوسطة.

أظهرت النتائج المتحصل من مقياس الأفكار اللاعقلانية حصول الحالة على مستوى متوسط، وكذا تبعا لنتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية حيث تبين أن الحالة تعاني من مستوى متوسط من الشعور بالوحدة النفسية، مما يوحي بوجود ارتباط بين تبني الأفكار اللاعقلانية وظهور الشعور بالوحدة النفسية. وعليه، فإن هذه المعطيات تدعم فكرة أن الأفكار اللاعقلانية قد تسهم في تنامي الشعور بالوحدة النفسية لدى الحالة، وإن كان ذلك بدرجة متوسطة.

1-2- عرض نتائج الحالة الثانية:

• البيانات الأولية:

الحالة: (ب،إ).

السن: 15.

الجنس: أنثى.

مستوى الدراسي: السنة الأولى ثانوي.

عدد الإخوة: 03.

الأب: على قيد الحياة.

الأم: على قيد الحياة.

• عرض الملخص المقابلات:

الحالة (ب، إ) تلميذة في السنة الأولى ثانوي بثانوية مداني بوزيان، تبلغ من العمر 15 سنة وأخت صغرى لأخوين وأخت متزوجة، تعيش في عائلة صغيرة، مهتمة بدراساتها، تقضي وقت فراغها في الدراسة ولا تمارس أي نشاط رياضي، والدها تاجر وأمها مأكثة بالبيت، حضرت الحالة بملابس نظيفة ومرتبّة، كانت تبدو هادئة ويظهر عليها التوتر، تشتبك أيديها أو تقضم أظافرهما، تتكلم بصوت هادئ، تبتسم عند الكلام، يظهر عليها الخجل، كان الاتصال مع الحالة جيدا في المقابلة الثانية مقارنة بالأولى. تحدثت بأريحية وتجاوبت مع كل الأسئلة الموجهة لها.

عندما تم سؤالها عن معاشها اليومي صرحت: "أنا كيما قتلك نبغي رياضيات وفيزياء وكل ما نقرا نحس روعي ني روطار أيا كي نكون نقرا راني نقرا وكى نخرج ناكل ونجبد تمارين نحلهم ولا نقرا دروس تاع عام جاي"، إنتقلنا للحديث عن العائلة فصرحت الحالة: "أنا عايلتي كل واحد في جيهها ختي متزوجة وخويا عسكري وخويا يقرا جامعة وبابا خدام ميدخلش قاع ليل وأم تقعد طيب ولا لاهيا وأنا مبلعة على روعي نقرا"، وبخصوص علاقتهم داخل أسرة صرحت: "أنا نشوف مكانش علاقات منتلاقوش حتى في فطور ولا عشاء أنا بعدا نبغي ناكل وحدي في شومبرتي تتجمي تقولي سطحية عادي كنت متعلقة بالأب تاعي بصح ملي دخل تجارة موليتش نتلاقاه قاع وقته خدمة والأم متبغيش نريح معاها أصلن متفهميش تبغيني نقرا ونوصل وين راني باغية خطرش هي مكملتش قرايتها والحق حتى أنا هذي صفة فيا نبغي نقرا نحس راني روطار بزاف في العلم"، وبعد ذلك سألتها عما إذا كان لديها علاقات صداقة أجابت: "أنا معنديش صحابات نتمشى وحدي ونقرا وحدي ومنديرش صحبة راني غاية"، كانت الحالة خجولة وتتنظر إلى الأرض كلما تم سؤالها، ونبرة صوتها هادئة ويظهر عليها التوتر.

في المقابلة الثانية تم تطبيق دليل المقابلة الخص بمتغير الأفكار اللاعقلانية، حيث تجاوبت الحالة مع كل أسئلة الدليل، حيث تم سؤالها إلى أي مدى تشعر أنها بحاجة

للحصول على رضا وإعجاب كل الأشخاص المحيطين بها؟ وكيف تصف شعورها إذا أنجزت عملاً ولم يكن كاملاً؟ أجابت الحالة: "واه نحوس نرضيهم بزاف ولازم نكون مُرضية سيرتو في قرايتي ونبغي بزاف كي بابا يعجبه معدلي، أصف شعوري إذا درت عمل وميكونش كامل نحزن ومورال تاعي يطيح". وعندما تم سؤالها عن ردة فعلها اتجاه الأشخاص الذين يرتكبون الأخطاء وإذا كانت تميل لمعاقبتهم بشدة، فصرحت الحالة: "ردت فعلي نسمع علاه دار هذا خطأ ومهما كان جواب نجبد روجي نسقسيه علاه ارتكب هذا الخطأ غي باش منقعدش نخم من بعد، واه نميل لمعاقبته بشدة بالصمت والإنسحاب فقط". أما عن رأيها حول الجدية الزائدة إن كانت ضرورية للحفاظ على الهيبة، صرحت الحالة: "واه نشوفها لازمة وضرورية باش الناس تقادرك ويديرولك حساب"،

بعدها إنتقلنا للحديث عن المواقف الجديدة إن كان يغلب عليها التفكير في أسوأ الاحتمالات، وكيفية تقبل الواقع إذا سارت الأمور عكس توقعاتها، فصرحت الحالة: "أنا أحيانا نخم في الأسوء وأحيانا في الإيجابي على حساب الموقف بصح الغالب نفكر في السلبى خطرش موقف جديد ومعدش خبرة فيه وعلى تقبل خطرناش نعاني باش نتقبل الأمور والفترة تكون طويلة عاد باش نوالف ونتعايش مع الوضع"، أما فيما يتعلق بالسعادة وعلاقتها بالأفكار والظروف الخارجية والحظ، أجابت الحالة: "أنا السعادة تاعي مرتبطة بأفكاري".

أما عن تفضيل مواجهة الصعوبات أو تجنبها، وكذا الاعتماد على النفس أو على شخص آخر قوي، أجابت الحالة: "أنا الصعاب إذا كانت مرتبطة بالدراسة نواجهها إذا كانت من غيرها نتجنبها منبغيش نشغل روجي، ونشعر براحة أكبر كي نعتمد على الآخرين". بالنسبة لفكرة أن الماضي يتحكم في الحاضر، وكذا الاعتقاد بوجود حل مثالي واحد لكل مشكلة، فردت الحالة قائلة: "نعم نشعر بلي الماضي يتحكم بزاف وبشا نعيشو يقعد في الحاضر، واه أعتقد بلي كل مشكلة عندها حل واحد مثالي هي صح كاين عدة حلول بصح يوجد واحد مثالي فقط".

وبعد ذلك تم تطبيق دليل المقابلة المخصص للشعور بالوحدة النفسية، حيث تجاوبت الحالة مع كل الأسئلة بكل أريحية، وبدأنا بسؤالها ما إذا كان يراودها شعور بأنها وحيدة في العالم رغم وجود الناس حولها وكيفية وصف علاقاتها الاجتماعية، وهل تجد صعوبة في تكوين صداقات دائمة أو الحديث مع الغرباء، فصرحت الحالة: "نعم يجيني بزاف هذا شعور بلي ني وحدي تقريبا كل يوم، أصف علاقتي الإجتماعية شبه منعدمة، واه صعوبة عليا ندير صحابات مكنش لي كيفي والغرباء منحكش معاهم وتجيني غريبة وصعوبة نحكي مع أشخاص منعرفهمش". إنتقلنا للحديث عن المحيطين بها وكيف تصف علاقتها بهم، فأجابت الحالة قائلة: "علاقتي بيهم نورمال كل واحد عايش في حدوده تتجمي تقولي سطحية". أما عن شعورها تشعر بأنها جزء من جماعة تفهمها وتشاركها إهتماماتها، فقالت الحالة: "أنا نحس بلي مشي جزء ميفهموميش ومهمش عارفين شاني باغية صح عارفيني نبغي قراية بصح مهمش مهتمين لشارني باغية ندير"، في حين عندما سألناها هل تجد أشخاصا يمكنها اللجوء إليهم وقت الحاجة، أجابت: "كاين بابا وأحيانا مشي كل وقت".

وفي المقابلة الأخيرة واصلنا تطبيق الجزء الثاني من دليل المقابلة، حيث أهم ما جاء فيه سؤالها إذا كانت تشعر أحيانا بالإهمال من الآخرين أو أن لا أحد يعرف حقيقتها جيدا، وإن كان الخجل يمنعها من التقرب من الناس، فقالت: "هذا الإحساس يجيني كل الوقت مشي أحيانا ونعم مكنش لي يعرف حقيقتي خطرش مكنش لي يسمعلي وحدي ولا كاين لي تربطني بيه علاقة مليحة، والخجل أحيانا يمنعي". وفي الأخير عند سؤالنا لها عما إذا كانت هذه أفكار التي تتبناها سبب في أن تكون وحيدة، صرحت الحالة "نعم أنا بأفكاري نتمشى ونعيش ممكن تكون هي سبب وحتى معظم لي عرفتهم قالوهالي".

• التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني:

تحصلت الحالة على 87 من مقياس الأفكار اللاعقلانية والتي تعتبر ضمن المستوى

المرتفع.

• نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل:

تحصلت الحالة على 55 درجة من مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل والتي تعتبر مستوى متوسط.

• إستنتاج عام حول الحالة:

في ضوء معطيات المقابلة العيادية ونتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية، تبين أن الحالة تعاني من مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية، وهو ما يبدو أنه أسهم في ظهور الشعور بالوحدة النفسية لديها. حيث أظهرت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية أن الحالة تعاني من مستوى متوسط يميل إلى الارتفاع من هذا الشعور، مما يعكس وجود صعوبات في التوافق مع الحياة ومع الآخرين. ويتجلى ذلك في ضعف ميلها إلى الاندماج الاجتماعي، حيث أظهرت استجابتها على العبارة (01): (إلى أي مدى تشعر أنك على وفاق مع المحيطين بك؟) حصولها على الدرجة (04)، وهي درجة مرتفعة جداً، مما يدل على ضعف واضح في مستوى التكيف والانسجام مع محيطها الاجتماعي.

يتضح أن الحالة تعاني من نقص في مستوى التواصل الاجتماعي، حيث صرحت بقولها: (نبغي نقعد وحدي)، رغم وجودها ضمن إطار أسري يضم الوالدين. كما أوضحت أن علاقاتها بأفراد أسرتها تتسم بالسطحية، وأنها لا تشعر بالانتماء إلى جماعة تشاركها اهتماماتها. وقد دعمت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل هذه المعطيات، حيث أظهرت استجابتها على العبارة (20): (أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة) اختيار (دائماً) مع حصولها على الدرجة (04)، وهي درجة مرتفعة، مما يعكس ضعف الإحساس بالمشاركة الاجتماعية والانتماء، ويؤكد معاناتها من نقص في التفاعل والتواصل مع الآخرين.

تظهر معطيات المقابلة العيادية أن الحالة تعاني من شعور بالاستبعاد وعدم التفهم من قبل المحيطين بها، حيث وصفت علاقاتها الاجتماعية بأنها "سطحية"، وأكدت بقولها: "ميفهمونيش ومهمش عارفين شاني باغية". كما بينت نتائج المقياس أنها تفتقر إلى الصلبة

ولا تجد شخصاً تعتمد عليه عند الحاجة، مما دفعها إلى الانسحاب الاجتماعي وتفضيل العزلة والبقاء في غرفتها، كآلية دفاعية تقوم على التجنب والهروب من المواقف الاجتماعية. وتشير هذه المؤشرات إلى معاناة الحالة من عزلة نفسية ناتجة عن نقص الشعور بالانتماء والاهتمام من الآخرين، كما يبدو أن تبنيها لأفكار لاعقلانية قد أسهم في تفاقم حدة الشعور بالوحدة النفسية لديها.

1-3- عرض نتائج الحالة الثالثة:

• البيانات الأولية:

الحالة: (ب، ف) .

السن: 15.

الجنس: أنثى.

مستوى الدراسي: السنة أولى ثانوي.

عدد الإخوة: 01.

الأب: على قيد الحياة.

الأم: على قيد الحياة

• عرض الملخص المقابلات:

الحالة (ب، ف) تلميذة بثنائية مداني بوزيان، تدرس في السنة الأولى ثانوي، أخت كبرى لأخت واحدة، والداها منفصلان منذ ولادة أختها (أي منذ 4 سنوات)، تعيش في بيت الجد مع أخوالها، لا تمارس أي نشاط آخر من غير الدراسة، بدت الحالة بمظهر خارجي منظم، حيث كانت ملابسها نظيفة ومرتبّة. اتسم سلوكها بالهدوء وقلة الحركة، وكان حديثها متأنياً وبببرة صوت خافتة، مع تخلل كلامها بعض الضحك بين الحين والآخر. كما بدت عليها ملامح الحزن بشكل واضح، وأظهرت تأثراً انفعالياً تمثل في البكاء عند الحديث عن عائلتها، وخاصة والدها. وخلال المقابلة اعتمدت وضعية ضم اليدين، مما يعكس نوعاً من التحفظ أو التوتر. ورغم ذلك، كانت الحالة سهلة الاتصال وأبدت رغبة في الحديث والتعبير

عن أفكارها ومشاعرها، الأمر الذي ساهم في تفاعلها الجيد واستجابتها لمختلف الأسئلة المطروحة عليها.

وما استهلكت به الحالة حديثها أنها غير متقبلة لهذا الانفصال لأن والدها يقطن في ولاية أخرى وهي متعلقة به ولا تذهب إليه، حيث صرحت: "أنا بابا منرووحش ليه ني حاصية روحت خطرا وحتى جا عمي كان عنده صوالح في سعيدة وماما متخلنيش نروحو وين تزوج"، وعندما سألها عن معاشها اليومي صرحت: "نفوت وقتي قراية وكى نخرج نعاون وماما وصاي معندي والو". وفي المقابلة الثانية تم تطبيق دليل المقابلة الخاص بمتغير الأفكار اللاعقلانية، حيث تجاوبت الحالة مع كل أسئلة الدليل.

أجابت الحالة عند سؤالها إلى أي مدى تشعر أنها بحاجة للحصول على رضا وإعجاب كل الأشخاص المحيطين بها وكيف تصف شعورها إذا أنجزت عملا ولم يكن كاملا ب: "واه نحوس نرضيهم ونعجبهم بابا كان يبغى قرايا ونحوس يكون راضي عليا بزاف فيها وحتى لخرين لازم نرضيهم باش نعيش هانيا وحتى ماما تكون هانيا عليا وأصف شعوري إذا درت عمل وميكونش كامل نكره حياتي نحس بالاحباط شديد".

وعن ردة فعلها اتجاه الأشخاص الذين يرتكبون الأخطاء وهل تميل لمعاقبتهم بشدة صرحت الحالة: "واه باينة نعاقبهم منهدرش معاهم قاع ونحوشش على سبب لي خلاهم يديرو هاك ردة فعلي الإنسحاب من علاقة لي كانت تجمعني بيهم". وبعدها تطرقنا إلى رأيها في الجدية الزائدة هل هي ضرورية للحفاظ على الهيبة فصرحت الحالة قائلة: "واه نشوفها لازمة صح باش يديرولك حساب سيرتو وين معنديش أب لي يحميني"، لاحقا عرجنا إلى الحديث عن المواقف الجديدة إذا كان يغلب عليها التفكير في أسوأ الاحتمالات وكيفية تقبل الواقع إذا سارت الأمور عكس توقعاتها، فأجابت: "أنا أحيانا نخم غي في الأسوء ونقعد نتمى يكون العكس شارني نخم وعلى تقبل خطرناش نعاني باش نتقبل الأمور كيما انفصال تاع أب وأم حتى دخلت في إكتئاب والفترة تكون طويلة عاد باش نوالف ونتعايش مع الوضع". أما عن إيمانها بأن سعادتها تتوقف على أفكارها أم على الظروف الخارجية أوالحظ فأجابت الحالة:

"أنا السعادة تاعي مرتبطة بأفكاري وظروف خارجية نمزجهم في زوج خطرناك غي شانخم نفرح بصح متكلمش فرحة كي نشوف ظروفنا"، وعندما سألتها ما إذا كانت تفضل مواجهة الصعوبات أم تجنبها وما إذا كانت تشعر براحة أكبر عند الاعتماد على نفسها أم على شخص آخر أقوى، صرحت قائلة: "أنا صعب نواجهها باش نتعلم من دنيا خطرناك راني نعتبر يتيمة ولازم نكون روجي وندير خبرة لحياتي ونعرف نسيرها، ونشعر براحة أكبر كي نعتمد على روجي".

أما فيما يتعلق برأيها في أن ماضيها يتحكم في حاضرها، واعتقادها بوجود حل مثالي واحد لكل مشكلة، قالت: "نعم نشعر بلي الماضي يتحكم بزاف ونجمتش نخرج منه ونكمل كلي ما صرالي والو، واه أعتقد بلي كل مشكلة عندها حل واحد مثالي واحد على هذا نقول مثالي خطرناك نتهنو من مشكلة من الجذور".

في مقابلة موالية قمنا بتطبيق دليل المقابلة المخصص للشعور بالوحدة النفسية، حيث تجاوزت الحالة مع كل أسئلته بكل أريحية، ومن أهم ما طرحناه عليها ما إذا كان يراودها شعور بأنها وحيدة في العالم رغم وجود الناس حولها وكيف تصف علاقاتها الاجتماعية، وهل تجد صعوبة في تكوين صداقات دائمة أو الحديث مع الغرباء، فقالت: "نعم يجيني بزاف هذا الشعور بلي ني وحدي تقريبا كل يوم على خطرناك معنديش أب يسندني ولا يسقسي عليا عمره ولا عيطلي وقالني كيراكي، أصف علاقاتي الاجتماعية منعومة منديش علاقات نخاف نبغيهم ونوالف ويروحو كيما راح بابا، واه صعبة عليا ندير صحابات مكنش كونفيونس ودايمن نقول يروحو ستما نحب نقعد وحدي وتجيني صعبة نحكي مع أشخاص منعرفهمش".

انتقلنا للحديث عن المحيطين بها وكيف تصف علاقاتها بهم فصرحت الحالة: "علاقتي بيهم سطحية عادي وصاي كانت قوية مع أبي"، وبالنسبة لشعورها بأنها جزء من جماعة تفهمها وتشاركها اهتماماتها، أجابت: "لا منيش في جماعة تفهمني ومكانش لي يشاركني اهتماماتي نانا وخوالي يحوسوني غي نقرا وصاي مهمش عارفين شاراه في خاطري والأب

حتى يسقسيني كيراني وختي عاد صغيرة منهدرش معاها غي نقرها وصاي"، وعن لجوئها إلى أشخاص وقت الحاجة صرحت: "كاين أمي وأحيانا منبغيش نكثر عليها".

وفي المقابلة الأخيرة تم سؤال الحالة إذا كانت تشعر أحيانا بالإهمال من الآخرين أو أن لا أحد يعرف حقيقتها جيدا، وما إذا كان الخجل يمنعها من التقرب من الناس، قالت: "هذا إحساس بزاف ومجيهت الأب قايسنا ومراهش حاس بيا أنا وختي، وعلى الخجل واه يمنعي". أما عن تبنيها لهذه الأفكار وإيمانها بها هو الذي أدى بها لأن وحيدة صرحت الحالة: "نعم أنا بأفكاري واه أفكاري بغض نظر على ظروف في ممكن هي سبب وراني واعية بلي هم السبب لأنني منيش وحيدة لعندي أب وأم منفصلين كايين بزاف وعندهم علاقات بزاف وعندهم صحاباتهم فيا أنا للعكس على هذا نشوف أفكاري سبب".

• التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تحصلت الحالة على 84 من مقياس الأفكار اللاعقلانية والتي تعتبر ضمن حدود المتوسط قريب من المرتفع.

• نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل:

تحصلت الحالة على 57 درجة من مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل والتي تعتبر ضمن المستوى المتوسط.

• إستنتاج عام حول الحالة:

استنادا إلى المعطيات المستقاة من المقابلة العيادية ونتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية، تبين أن الحالة تتبنى مستوى مرتفعاً من الأفكار اللاعقلانية، الأمر الذي يبدو أنه لعب دورا بارزا في تنامي الشعور بالوحدة النفسية لديها. حيث أظهرت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية أن الحالة تعاني من مستوى متوسط يميل إلى الارتفاع من هذا الشعور. ويتضح ذلك من خلال اعتقادها الجازم بأنها يتيمة رغم وجود الأب، وهو اعتقاد يعكس تشوها معرفيا في إدراك الواقع ناتجا عن معاناتها من الحرمان العاطفي والانفصال الوجداني. ويسهم هذا النمط من التفكير في ترسيخ مشاعر العزلة وفقدان الأمان ، مما يزيد

من حدة الشعور بالوحدة النفسية ويؤثر سلباً في توافقها النفسي والاجتماعي. تُظهر الحالة ميلاً إلى ضعف الاندماج والتفاعل مع الآخرين، وهو ما أكدته استجابتها على العبارة (01) من مقياس الشعور بالوحدة النفسية: (إلى أي مدى تشعر أنك على وفاق مع المحيطين بك؟)، حيث سجلت الدرجة (04)، وهي درجة مرتفعة جداً. وتشير هذه النتيجة إلى وجود صعوبات لدى الحالة في التوافق والتأقلم مع المحيط الاجتماعي، الأمر الذي يعكس ضعف شعورها بالانسجام والانتماء مع الأشخاص من حولها.

كما تشير معطيات المقابلة العيادية إلى وجود نقص في التواصل الاجتماعي لدى الحالة، حيث صرحت بأنها تفضل البقاء بمفردها بقولها: "نبغي نقعد وحدي"، وذلك رغم عيشها ضمن إطار أسري موسع يضم الجد والأخوال. كما وصفت علاقاتها بالمحيطين بها بأنها علاقات سطحية، وأكدت أنها لا تشعر بالانتماء إلى جماعة تشاركها اهتماماتها وتفهم احتياجاتها. وقد دعمت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية هذه المعطيات، إذ أظهرت استجابتها على العبارة (20): (أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة)، حيث حصلت على الدرجة (04)، وهي درجة مرتفعة، مما يعكس ضعف شعورها بالمشاركة الاجتماعية والانتماء، ويؤكد معاناتها من العزلة والشعور بالوحدة النفسية.

كشف أيضاً معطيات المقابلة العيادية أن الحالة تعاني من شعور بعدم التفهم من قبل المحيطين بها، إذ وصفت علاقاتها الاجتماعية بأنها "سطحية"، مما يعكس ضعف الروابط العاطفية والاجتماعية التي تجمعها بالآخرين. كما بينت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية أنها تفتقر إلى وجود شخص تعتمد عليه أو تلجأ إليه عند الحاجة، باستثناء والدتها في بعض المواقف. ويشير ذلك إلى معاناة الحالة من شعور بالعزلة النفسية ونقص في الدعم الاجتماعي المدرك. وقد تأكد هذا المعطى من خلال استجابتها على العبارة (13) من مقياس الوحدة النفسية: (أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني)، حيث أجابت بـ(دائماً) وتحصلت على الدرجة (04)، وهي درجة مرتفعة تدل على شعورها بالبعد العاطفي والانفصال النفسي عن الآخرين، رغم وجودهم الفعلي في محيطها الاجتماعي.

كما يتضح أن الحالة لم تتمكن من التكيف مع تجربة انفصال والديها، وهو ما يرتبط بتعلقها الشديد بوالدها. كما يظهر لديها ميل إلى تجنب بناء العلاقات الاجتماعية نتيجة خوفها من فقدان أو الرحيل، الأمر الذي انعكس على ضعف تواصلها المستمر مع الآخرين. وإضافة إلى ذلك، تعتمد الحالة بشكل أساسي على والدتها عند الحاجة، مما يدل على محدودية رغبتها في إقامة علاقات وثيقة سواء مع الأقارب أو مع محيطها الاجتماعي، وهو ما عبّرت عنه بقولها: "نحب نقعد وحدي"، نتيجة عدم وجود أشخاص يشاركونها اهتماماتها. وقد دعمت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية هذا المعطى، حيث جاءت استجاباتها على العبارة (20) ضمن خيار (نادرا)، مما يشير إلى ضعف الإحساس بالمشاركة الاجتماعية والانخراط في العلاقات مع الآخرين.

تظهر الحالة شعورا بالإحباط والحرمان، إضافة إلى عجزها عن التحرر من حالة الانغماس في الوحدة النفسية. ويُعزى ذلك بشكل أساسي إلى فقدان التواصل مع الأب نتيجة انفصال الوالدين، الأمر الذي أدى إلى ضعف الشعور بالأمان النفسي لديها. كما انعكس هذا الوضع في تجنبها للتفاعل الاجتماعي أو الدخول في علاقات مع الآخرين، خاصة في ظل تبنيها لأفكار غير منطقية ساهمت في تعميق شعورها بالوحدة النفسية وزيادة نفورها من المحيط الاجتماعي.

1-4- عرض نتائج الحالة الرابعة:

• البيانات الأولية:

الحالة: (ن،خ).

السن: 16.

الجنس: أنثى.

مستوى الدراسي: السنة الثانية ثانوي.

عدد الإخوة: لا يوجد.

الأب: على قيد الحياة.

الأم: متوفية.

• عرض ملخص المقابلات:

الحالة (ن، خ) تلميذة بثنوية مداني بوزيان، تبلغ 16 سنة، تدرس في السنة الثانية ثانوي، لا يوجد لديها إخوة، أمها متوفية وأبوها على قيد الحياة ومعلم لغة عربية في الابتدائي، تعيش في بيت الجد مع أعمامها وعماتها، لا تمارس أي نشاط آخر من غير الدراسة، بدت الحالة بمظهر نظيف ومرتب، إلا أنها كانت كثيرة الحركة خلال المقابلة. كما اتسمت بالخجل، وكانت تتحدث بنبرة صوت خافتة، مع تجنب التواصل البصري حيث كانت تنظر إلى الأرض أثناء الحديث. وقد ظهرت عليها علامات التوتر من خلال تشبك يديها وهز قدمها بشكل مستمر. كما لوحظ احمرار في الوجه وامتلاء العينين بالدموع عند التطرق إلى الحديث عن والدتها، مما يعكس تأثرا انفعاليا واضحا لدى الحالة.

عند الحديث عن أمها صرحت: "أمي كانت تبغيني ماتت كي كنت نقرا في السنة الثانية متوسط كانت مريضة وكي ماتت داتني جداتي عندها بابا تزوج ومبغيتش نقعد عنده"، وعند سؤالها عن معاشها اليومي كيف يكون صرحت: "نقرا وكي نخرج نبلع على روعي نلعب ولا نقرا ندير كاش حاجة ننتلها بيها".

كانت الحالة في المقابلة الأولى خجولة وصعب علينا التواصل معها، ولكن وفي المقابلة الثانية تم تطبيق دليل المقابلة الخاص بمتغير الأفكار اللاعقلانية حيث تجاوزت الحالة مع كل أسئلة الدليل، ومن أهم ما طرحناه عليها مدى شعورها أنها بحاجة للحصول على رضا وإعجاب كل الأشخاص المحيطين بها، ووصف شعورها إذا أنجزت عملا ولم يكن كاملا، فأجابت الحالة: "واه نحوس نرضي جداتي بزاف هي وجدي رباوني ومسمحوش فيا لازم عليا نرضيهم، وأصف شعوري بالحزن بصح منطولش نستغفر ونعاوده العمل وصاي". في حين أجابت عن ردة فعلها اتجاه الأشخاص الذين يرتكبون الأخطاء وما إن كانت تميل لمعاقبتهم بشدة بـ: "واه باينة نعاقبهم منهدرش معاهم قاع نخليهم بينهم بين ربي بصح منهدرش معاهم".

وبعدها انتقلنا للحديث عن رأيها في الجدية الزائدة إن كانت ضرورية للحفاظ على الهيبة فصرحت الحالة: "واه نشوفها لازمة ضرورية باش ميستغلوكش الناس"، لاحقا سألناها عن المواقف الجديدة وإن كان يغلب عليها التفكير في الأسوأ الاحتمالات، وكيفية تقبلها للواقع إذا سارت الأمور عكس توقعاتها فقالت الحالة: "أنا أحيانا نخمم في أسوأ أمور دايمنا وعلى التقبل خطرناش نعاني باش نتقبل الأمور كيما ماما جاتني صعبة نتقبل موتها كانت كلشي بالنسبة ليا كنت دايرتها كي صحبتي وتقريني وتوجهني"، أما عن إيمانها بأن سعادتها ترتبط بأفكارها بالظروف الخارجية والحظ، فأجابت: "أنا السعادة تاعي مرتبطة بأفكاري والظروف الخارجية تاني تلعب دور".

وعن تفضيلها مواجهة الصعوبات أم تجنبها وإن كان شعورها بالراحة أكبر عند الإعتماد على نفسها أم على شخص آخر أقوى، صرحت الحالة: "أنا الصعاب نواجهها نشوفها لازم باش نتعلم ني وحدي في هذي دنيا ونحس براحة كبيرة كي نعتمد على لغير يهينيني من الصعاب كيما كانت دايرتلي ماما". وكذلك سألناها إذا كانت تشعر بأن ماضيها يتحكم في حاضرها، وأن كانت تعتقد بوجود حل مثالي واحد لكل مشكلة، فأجابت: "نعم نشعر بلي الماضي يتحكم فيا وفي قاع حياتي وواه أعتقد بلي كل مشكلة عندها حل واحد مثالي واحد والحل البديل دايمنا تقعد المشكلة متواصلة".

وبعد ذلك تم تطبيق دليل المقابلة المخصص للشعور بالوحدة النفسية، حيث تجاوبت الحالة مع كل الأسئلة بكل أريحية، وبدأنا بسؤالها إن كان يراودها شعور بأنها وحيدة في العالم رغم وجود الناس من حولها، وكذا وصف علاقاتها الاجتماعية، وإن كانت تجد صعوبة في تكوين صداقات دائمة أو الحديث مع الغرباء، فأجابت الحالة: "نعم يجيني بزاف هذا شعور بلي ني وحدي تقريبا كل يوم كي راحت ماما ني نحس هاكا صح كاين جدي وجداتي بصح مشي كيما هي، أصف علاقاتي الإجتماعية منعمة مندبرش علاقات بفضل نقعد وحدي مكانش لي يفهمني غايا كيما الأم، مشي صعبة عليا ندير صحابات بصح ملي راحت الأم صاي كلشي صماط".

إنّقلنا للحديث عن المحيطين بها وكيف تصف علاقتها بهم فصرحت: "علاقتي بهم سطحية عادي منيش متعلقة بهم"، أما عن شعورها بأنها جزء من جماعة تفهمها وتشاركها إهتماماتها، فردت قائلة: "لا منيش في جماعة تفهمني ومكانش لي يشاركني اهتماماتي واحد مره حاس بيا عايشين حياتهم وأنا عايشة وصاي"، في حين أجابت عندما سألتها إن كانت تجد أشخاصا يمكنها اللجوء إليهم وقت الحاجة فصرحت: "لا مكانش صح كاين جدي وجدتي بصح منبغيش نكثر عليهم".

وفي المقابلة الأخيرة واصلنا جمع المعلومات من خلال طرح باقي أسئلة دليل المقابلة، حيث سألتها إن كانت تشعر أحيانا بالإهمال من الآخرين أو أن لا أحد يعرف حقيقتها جيدا، وإن كان الخجل يمنعها من التقرب من الناس، فردت: "هذا الإحساس بزاف سيرتو في علاقتي مع بابا كان قادر ميخلينيش وحتى لخرين نحس بالإهمال حاسبين غي كي يعطوني دراهم صاي، وعلى الخجل ميمنعنيش بصح منتقربش نقعد وحدي". وعن هذه الأفكار التي تتبناها إن كانت سببا في أن تكون وحيدة، صرحت الحالة: "نعم أفكارني نشوفها بلاك هي سبب أو ظروفني وبشا عشت ولكن تبقى أفكارني هي سبب بيهم راني نخطط لحياتي كي تكون".

• التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تحصلت الحالة على 84 من مقياس الأفكار اللاعقلانية والتي تعتبر ضمن حدود المتوسط قريب من المرتفع.

• نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل:

تحصلت الحالة على 50 درجة من مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل والتي تعتبر ضمن المستوى المتوسط.

• إستنتاج عام حول الحالة:

من خلال المعطيات المتحصل عليها عبر المقابلة العيادية وتطبيق مقياسي الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية، تبين أن الحالة تعاني من ارتفاع مستوى الأفكار

اللاعقلانية وكذا مستوى متوسط من الشعور بالوحدة النفسية، كما أظهرت النتائج ميل الحالة إلى عدم الاندماج الاجتماعي، حيث صرحت بقولها: "نبغي نبلع على روعي ونلعب...". وقد دعمت هذه النتيجة استجابتها على العبارة (01) من مقياس الشعور بالوحدة النفسية: (إلى أي مدى تشعر أنك على وفاق مع المحيطين بك؟)، حيث سجلت الدرجة (04)، مما يدل على ضعف واضح في مستوى التكيف والانسجام مع الآخرين.

وأكدت الحالة عن عدم رغبتها في تكوين صداقات دائمة رغم سهولة تكوينها للعلاقات، حيث صرحت: "نعم، متجنيش صعبة ندير أصدقاء ولكن نفضل نقعد وحدي...". كما تميل إلى تجنب التواصل المستمر مع الآخرين، ولا تستعين بأي شخص عند الحاجة، إذ تفضل الاعتماد على ذاتها والاكتفاء بالنفس. ويعكس ذلك ضعف رغبتها في إقامة علاقات وطيدة سواء مع الأقارب أو مع محيطها الاجتماعي، حيث تقتصر علاقاتها على مستوى سطحي مع الآخرين، مما يدل على نقص في التواصل الاجتماعي. وقد دعمت نتائج مقياس الشعور بالوحدة النفسية هذا المعطى، حيث أجابت على العبارة (20) بالخيار (أبدا)، مع حصولها على الدرجة (04)، وهي درجة تقع ضمن المستوى المرتفع، مما يشير إلى ضعف الإحساس بالمشاركة والانخراط الاجتماعي.

كما أكدت الحالة شعورها بالوحدة النفسية من خلال استجابتها على العبارة (11) من مقياس الشعور بالوحدة النفسية: (أشعر أنني معزول عن الآخرين)، حيث أجابت بـ(دائما)، وهو ما يدل على مستوى مرتفع من هذا الشعور.

وتشير معطيات المقابلة العيادية إلى أن الحالة تعاني من درجة متوسطة من الشعور بالوحدة النفسية، كما عززت نتائج مقياس راسل هذا الاستنتاج. ويُعزى ذلك إلى ضعف رغبتها في بناء علاقات اجتماعية، وميلها إلى الانعزال والانفراد، إضافة إلى عدم الدافعية نحو تكوين علاقات جديدة. كما تبين أن الحالة غير متقبلة لهذا الشعور، وتسعى إلى تغييره من خلال محاولة تعديل أفكارها وتنمية مهاراتها الاجتماعية، بدءا بالتفاعل مع محيطها.

وعليه، فإن النتائج تشير إلى وجود مستوى متوسط من الشعور بالوحدة النفسية، وهو ما يوحي بأن الأفكار اللاعقلانية قد أسهمت في ظهور هذا الشعور لدى الحالة.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

تعتبر ظاهرة الشعور بالوحدة النفسية من أبرز المشكلات التي يعانيها المراهق في الوقت الراهن، ولا سيما حين تقترب أفكار لا عقلانية تُشوّه إدراكه للواقع وتُعيق قدرته على الانخراط في محيطه الاجتماعي. ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا الحالية الموسومة بـ: "الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق"، ساعية إلى الكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق، وذلك من خلال دراسة عيادية معمّقة أُجريت على أربع حالات من تلاميذ ثانوية مداني بوزيان بولاية سعيدة.

وبالرجوع إلى نتائج الدراسة المتوصل إليها من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل، إلى جانب المقابلة العيادية نصف الموجهة والملاحظة، يتبين أن الحالات الأربع جميعها تحصّلت على درجات في مقياس الأفكار اللاعقلانية تتراوح بين المتوسط والمرتفع — إذ بلغت درجة الحالة الأولى (ع.خ) 79، والحالة الثانية (ب.إ) 87، والحالة الثالثة (ب.ف) 84، والحالة الرابعة (ن.خ) 84 — في حين جاءت مستويات الشعور بالوحدة النفسية لديها جميعا بين المتوسط والمتوسط القريب من المرتفع والمرتفع. وهذه النتائج تُثبت صحة فرضية الدراسة القائلة بأن الأفكار اللاعقلانية تساهم في الرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق.

وقد كشفت المقابلات العيادية مع الحالات الأربع عن جملة من الأفكار اللاعقلانية المشتركة التي تتمحور أساساً حول: الحاجة المفرطة إلى رضا الآخرين وإعجابهم، وابتغاء الكمال الشخصي، وتوقع الكوارث، واللوم القاسي للذات وللآخرين، وضرورة الجدية في التعامل، فضلا عن الاعتقاد بوجود حل مثالي واحد لكل مشكلة، وأن الماضي يتحكم في الحاضر. وقد أسهمت هذه الأفكار مجتمعة في تغذية شعور هؤلاء المراهقين بالعزلة وعدم

الانتماء وصعوبة الاندماج الاجتماعي، وهو ما تمثّل في وصف الحالات لعلاقاتهم الاجتماعية بالسطحية أو شبه المنعدمة، وتجنّبهم لبناء صداقات دائمة خوفاً من الخسارة أو الرفض.

وتتوافق هذه النتيجة توافقاً جوهرياً مع ما خلصت إليه دراسة رجاء محمود مريم ومنيرة عبد الله الشمسان (2017) التي أثبتت وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات الجامعة، مؤكّدة أن الأفكار الفرعية كاللوم القاسي وابتغاء الكمال والتهور الانفعالي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالشعور بالوحدة. وإن كانت تلك الدراسة قد تناولت عينة جامعية وفق المنهج الوصفي الارتباطي، فإن دراستنا جاءت تُثبت هذه العلاقة ذاتها على فئة المراهقين الثانويين وفق المنهج العيادي، مما يُوسّع من نطاق هذه النتيجة ويُرسّخ عموميتها عبر المراحل العمرية المختلفة.

كما تتسجم نتائجنا مع ما توصّلت إليه دراسة (Diana Marcotte 1996) التي أثبتت وجود علاقة وطيدة بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض الاكتئابية عند المراهقين، مؤكّدة أن المراهقين ذوي التفكير اللاعقلاني أكثر عرضة للإحباط وتراجع الدافعية. وفي دراستنا، نجد أن الأفكار اللاعقلانية لم تقتصر على إثارة مشاعر اكتئابية فحسب، بل امتدّت لتُفضي إلى عزلة نفسية واجتماعية تتجلى في الشعور بالوحدة النفسية، مما يُضيف بُعداً جديداً لنتائج دراسة ماركوت ويُكمّلها.

وفي السياق ذاته، تتلاقى نتائجنا مع ما خلص إليه بن مالك عقيلة وعروج فضية (2021) ونبيل بن معمر (2023)، اللذان أكّدا في دراستيهما العياديتين أن الأفكار اللاعقلانية تلعب دوراً محورياً في ظهور السلوكات غير السوية والانحراف لدى المراهق الجزائري. وتتقاطع دراستنا معهما من حيث المنهج العيادي والعينة الجزائرية، غير أنها تستكشف متغيراً مختلفاً هو الشعور بالوحدة النفسية بدل الانحراف، مما يُعزّز التراكم البحثي في موضوع الأفكار اللاعقلانية ضمن السياق الجزائري.

أما على مستوى متغير الشعور الوحدة النفسية، فتتقاطع نتائجنا مع دراسة حسينة ميلودي (2017) التي تناولت الوحدة النفسية عند المراهقة مجهولة النسب، والتي أكدت أن الوحدة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحرمان الأسري والعاطفي. وهذا ما لمسناه بجلاء في الحالة ب.ف التي عاشت صدمة انفصال والديها، وحالة ن.خ التي فقدت أمها في سن مبكرة، إذ لم يكن الفقد الأسري وحده كافياً لتفسير وحدتهما النفسية، بل كانت الأفكار اللاعقلانية هي الآلية النفسية التي حوّلت هذا الفقد إلى وحدة نفسية مزمنة ومستديمة. وهذا ما تتفرد به دراستنا مقارنة بدراسة ميلودي التي أغفلت عن دور الأفكار كعامل وسيط.

كذلك تتوافق نتائج دراستنا جزئياً مع دراسة يعقوب فتيحة (2021) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية، فالحالات في دراستنا تفتقر إلى أشخاص يمكنهم اللجوء إليهم وقت الحاجة، وتعاني من شح في شبكة علاقاتهم الاجتماعية، وهو ما يتوافق مع ما أكدته تلك الدراسة من أن انخفاض المساندة الاجتماعية يرفع من مستوى الشعور بالوحدة النفسية. غير أن دراستنا تُضيف أن هذا الشح في المساندة الاجتماعية ليس مصادفة، بل هو نتيجة مباشرة للأفكار اللاعقلانية التي تدفع المراهق إلى تجنب بناء العلاقات والانغلاق على الذات.

خلاصة:

وخلاصة القول، تُجمع نتائج دراستنا الحالية مع ما تدعمه الدراسات السابقة على أن الأفكار اللاعقلانية ليست مجرد مشكلة فردية معزولة، بل هي آلية نفسية معرفية فاعلة تُشكّل تصوّر المراهق لذاته وللآخرين، وتُعيق قدرته على الانخراط الاجتماعي الصحي، فتُقضي في نهاية المطاف إلى شعور عميق بالوحدة النفسية. وعليه فإن فرضية الدراسة قد تحقّقت وثبتت صحّتها، مما يُؤكّد أهمية التدخل الإرشادي المبكر القائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهق، بوصفه ركيزة أساسية للوقاية من الوحدة النفسية وما يترتب عليها من اضطرابات.

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي سعت إلى إستكشاف الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق، يمكن القول إن مرحلة المراهقة ليست مجرد محطة زمنية للنمو البيولوجي، بل هي معترك معرفي وإنفعالي تتشكل فيه رؤية الفرد لذاته وللعالم الخارجي.

لقد كشفت الدراسة من خلال المنهج العيادي المتبع (الدراسة الحالة) أن التفاعل بين المتغيرين ليس تفاعلا خطيا بسيطا، بل هو دينامية معقدة تلعب فيها "المعرفة" دور المحرك للإنفعال، فالحالات التي تمت دراستها أظهرت بوضوح كيف للمعتقدات غير المنطقية المساهمة بشكل كبير في تعميق الفجوة بين المراهق ومحيطه الاجتماعي، مما ولد الشعور المؤلم بالوحدة النفسية، والذي تحول بدوره إلى "بيئة خصبة" لإنتاج المزيد من الأفكار اللاعقلانية.

إنّ النتائج التي توصلنا إليها تؤكد صحة المنطلقات النظرية لـ"ألبرت إيس" في نموذج المعرفة، حيث تبين أن الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهق بمدينة سعيدة لا يعود دائما لغياب السند الاجتماعي الواقعي، بل يعود إلى الأفكار اللاعقلانية أو بصيغة أخرى يعود في جوهره إلى نظام "التجهيز المعرفي" الذي يستخدمه المراهق في معالجة تجاربه الاجتماعية. ونؤكد أن مواجهة مشكلة الوحدة لدى المراهقين تتطلب ما هو أبعد من مجرد توفير الرفقة.

ومع الإنتهاء هذه الرحلة البحثية، نأمل أن تكون هذه الدراسة قد ساهمت ولو بقدر متواضع، في فهم جزء من التعقيد النفسي للمراهق، وفي لفت الإنتباه إلى أهمية التدخل المعرفي كأداة لا غنى عنها في حماية الصحة النفسية لهذه الفئة، وتبقى الآفاق مفتوحة أمام البحوث المستقبلية التي يمكن أن تتناول متغيرات أخرى لم تستوعبها هذه الدراسة، فالعقل البشري يظل دائما أوسع من أن يحيط به بحث واحد.

توصيات ومقترحات الدراسة:

• التوصيات:

✓ نوصي بضرورة إدراج برامج الحصانة النفسية ضمن المنظومة التربوية والتي تركز على تعليم المراهقين كيفية رصد التشوهات المعرفية وتنفيذ المعتقدات المعطلة قبل أن تتبلور كسمات شخصية تؤدي للوحدة.

✓ ضرورة تفعيل دور الأخصائي المدرسي في المتوسطات والثانويات للكشف المبكر عن المراهقين الذين يتبنون أنماطا تفكيرية لاعقلانية قبل أن تتحول إلى اضطرابات إنفعالية حادة.

✓ إقتراح برامج إرشادية تستهدف تعديل المنظومة المعرفية للمراهقين وتدريبهم على رصد الأفكار "الحتمية" مثل (يجب، ينبغي، يلزم) وإستبدالها بأفكار أكثر مرونة وعقلانية.

✓ تنمية المهارات الإجتماعية من خلال التركيز على التدريب المراهقين، خاصة حالات التي تعاني من الخجل والإنسحاب على مهارات التواصل الفعال وتقليل حدة الشعور بالوحدة النفسية.

✓ التوعية الوالدية من خلال تنظيم ندوات الأولياء الأمور لتوعيتهم بخصائص مرحلة المراهقة، وكيفية بناء جسور التواصل عاطفي مما يقلل من لجوئه للعزلة النفسية.

• الاقتراحات:

✓ بناء برنامج علاجي يستند إلى العلاج العقلاني الإنفعالي (REBT) لألبرت إليس، وقياس مدى فاعليته في خفض حدة الوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين.

✓ تناول متغيرات أخرى مثل الذكاء الإنفعالي أو الإدمان على المواقع التواصل الإجتماعي

✓ التوسع في العينة من خلال إجراء دراسة مسحية على عينة أكبر لتعميم نتائج الدراسة الحالية التي إقتصرت على المنهج العيادي (دراسة حالة).

- ✓ إقتراح دراسة تجريبية لقياس فاعلية برنامج علاجي مستند من العلاج بالقبول والإلتزام (ACT) في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية عبر التعزيز المرونة وتجاوز الإندماج المعرفي مع الأفكار السلبية.
- ✓ تصميم برنامج يعتمد على السيكدوراما لتفريغ الشحنات الإنفعالية المرتبطة بالوحدة النفسية وتصحيح الأفكار الخاطئة عبر التمثيل الأدوار.
- ✓ تصميم منصة رقمية خاصة بالمؤسسات التعليمية تسمح للمراهق بالتعبير عما بداخله، وأيضاً تساعده على تصحيح الأفكار اللاعقلانية ويستبدالها بأفكار عقلانية وإيجابية للتكيف والتفاعل وتخفيف من الوحدة النفسية لديه.

قائمة المراجع:

1. إبراهيم بن أحمد الحارثي. (2009). تعليم التفكير. القاهرة: الروابط العالمية لنشر والتوزيع.
2. إمتثال زين الدين. (2007). علم النفس المعرفي. بيروت: دار المنهل اللبناني.
3. بركات عبد الحق (2016). مستوى الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في علم النفس. جامعة أبو القاسم سعد الله.
4. بن دهنون سامية شرين وماحي إبراهيم. (2014). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة وهران، الجزائر. المجلد 14. العدد 1.
5. بن دهنون سامية شرين. (2017). بعض الخصائص النفسية الإكتئاب، الوحدة النفسية، وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء المتغير الجنس ومستوى التعليمي. أطروحة لنيل شهادة دكتوراه جامعة وهران -2- محمد بن أحمد.
6. بن صالح هدية. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي. العدد 11. الجزائر.
7. بن مالك عقيلة وعروج فضية. (2021). دور الأفكار اللاعقلانية في انحراف المراهق. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
8. حسينة ميلودي. (2017). الوحدة النفسية عند المراهقة مجهولة النسب. مذكرة ماستر في علم النفس العيادي - غير منشورة في مجلة. جامعة أكلي محند أولحاج- البويرة، الجزائر. دراسة عيادية.
9. حليلة ضيف. (2015). الأفكار اللاعقلانية والعقلانية حسب نظرية إليس. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 10. طرابلس. ص: 179 -180.

10. حمداوي جميل. (2020). المراهقة في علم النفس. ط1. المملكة العربية: دار الريف للطبع والنشر الإلكتروني.
11. خولة عبد الحميد دبله. (2015). دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الإغتراب النفسي لدى المراهق. عمان: دار الجنان للنشر والتوزيع.
12. رافع الزغلول، عماد الرحيم الزغلول. (2014). علم النفس المعرفي. عمان: دار الشروق.
13. رجاء محمود مريم ومنيرة عبد الله الشمسان. (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي، مجلة الدراسات النفسية. المجلد 28. العدد 4. جامعة الملك سعود.
14. رياض العاسمي. (2009). الشعور بالوحدة النفسية. وعلاقته بالإكتئاب والعزلة والمساندة الإجتماعية، دراسة تشخيصية على عينة طلبة جامعة دمشق. مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد السابع. العدد الثاني.
15. سناء سليمان. (2011). التفكير: أساسياته وأنواعه تعليمية وتنمية مهارته. القاهرة: عالم الكتاب.
16. شايع عبد الله مجلي. (2010). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة - جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق. المجلد 27. دمشق.
17. صالح محمد أبو جابو، محمد بكر نوفل. (2007). تعليم التفكير. عمان: دار المسيرة.
18. عبد الحامد الخواجا. (2009). الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: دار الثقافة.
19. عماد حسين حافظ. (2015). التفكير المستقبلي (المفهوم، المهارات، الاستراتيجيات). القاهرة: دار العلوم لنشر والتوزيع.
20. العنزي فهد بن حامد بن سباح بن سعيد. (2007). القلق وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية. رسالة ماجستير غير منشورة. الرياض جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

21. عيسوي عقيلة وبولحية هاجر. (2022). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر. المجلد 13. العدد 1. ص ص 516-544.
22. فيصل عيسى عبد القادر النواصرة. (2017). الشعور بالوحدة النفسية لدى أسر أطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية ودرجة إعاقة الطفل. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر. العدد 22. ص ص 74-97.
23. محمد الفار. (2006). المعجم الإعلامي. عمان: دار أسامة والمشرق الثقافي.
24. محمد جاسم. (2015). إكتساب المعرفة وتعليم التفكير الإستدلالي والتفكير التماثلي. عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير.
25. محمد عبد الرحمان ومعتز عبد الله. (1994). الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم. مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة. المجلد 8. العدد 29.
26. مخلوف سعاد ونوبيات قدور ونور الهدى بن عمر. (2020). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى أطفال الصم من وجهة نظر المربين — دراسة ميدانية بمدرسة صغار الصم بالمسيلة. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة ابن خلدون تيارت- الجزائر. العدد 30. ص ص 237-256.
27. ناصر عبير، لكحل مروة. (2018). التوافق النفسي والاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة، دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية قالمة. مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس الاجتماعي- جامعة 8 ماي 1945. قالمة الجزائر.
28. نبيل بن معمر. (2023). دور الأفكار اللاعقلانية في ظهور السلوكات غير السوية لدى المراهق. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. جامعة الأغواط، الجزائر. المجلد 8. العدد 1. ص ص 407-427.

29. يعقوب فتيحة. (2021). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمساندة الاجتماعية — دراسة ميدانية على عينة من طلاب وطالبات جامعة الجزائر (2). مجلة الإنسان والمجتمع. جامعة بسكرة -الجزائر.

المراجع الأجنبية:

1. Albert ellis , overcoming resistance: A rational emotive behavoir therapy entgrared approach , eddion springer , new York 2ed edition ,2002 p4
2. Albret ellis, the treatment of borderline and psychotic individulas, edited by institute of rational emotive therapy. New York, 1988, p: 1
3. Ann vernom, cognitive and rational emotive behavoir therapy with couple's edition springer, New York, 2012 p: 5
4. Joseph ynkura, winday dryden, key figures in counselly and psychotherapy edition sage, London .1994 ,p: 26.
5. Marty spp, cognitive behavioral of counseling edition Charles c Thomas publisher, New York, 2004, pp:116,115
6. Rosemary thonpson, counseling techniques, edition Routledge, New York 3ed edition, 2016, p:113

قائمة الملاحق:

الملحق رقم 01:

دليل المقابلة

معلومات عن الحالة

- الاسم:
- التاريخ:
- ملاحظات عامة:

أولاً : أفكار اللاعقلانية

الأسئلة والملاحظات

1. محور الحاجة للاستحسان والكمال.

•السؤال: إلى أي مدى تشعر أنك بحاجة للحصول على رضا وإعجاب كل الأشخاص المحيطين بك؟ وكيف تصف شعورك إذا أنجزت عملاً ولم يكن " كاملاً"؟

2. محور لوم الذات والآخرين.

•السؤال: ما هو رد فعلك تجاه الأشخاص الذين يرتكبون أخطاءً؟ هل تميل لمعاقبتهم بشدة؟ وهل تعتقد أن الجدية الزائدة ضرورية للحفاظ على الهيبة؟

3. محور القلق وتوقع الكوارث.

•السؤال: عندما تواجه موقفاً جديداً، هل يغلب عليك التفكير في أسوأ الاحتمالات؟ وكيف تتقبل الواقع إذا سارت الأمور عكس توقعاتك؟

4. محور المسؤولية والتحكم في السعادة.

•السؤال: هل تؤمن أن سعادتك تعتمد على أفكارك أم على الظروف الخارجية والحظ؟

5. محور تجنب المشكلات والاعتمادية.

•السؤال: هل تفضل مواجهة الصعوبات أم تجنبها؟ وهل تشعر براحة أكبر عند الاعتماد على نفسك أم على شخص آخر أقوى؟

6. محور تأثير الماضي والحل المثالي.

•السؤال: هل تشعر أن ماضيك يتحكم في حاضرك؟ وهل تعتقد بوجود حل مثالي واحد لكل مشكلة؟

7. محور العلاقة مع الآخرين والجنس الآخر.

•السؤال: كيف تتأثر بمشاكل الآخرين؟ وما هي رؤيتك للمساواة في التعامل مع الجنس الآخر؟

ثانيا: الشعور بالوحدة النفسية

الأسئلة والملاحظات

1. محور الانتماء الاجتماعي (الفقرات الإيجابية).

• السؤال: كيف تصف علاقتك بالمحيطين بك؟ هل تشعر أنك جزء من جماعة تفهمك وتشاركك اهتماماتك؟ وهل تجد أشخاصاً يمكنك اللجوء إليهم وقت الحاجة؟

2. محور العزلة والانسحاب (الفقرات السلبية).

• السؤال: هل يراودك شعور بأنك وحيد في هذا العالم رغم وجود الناس حولك؟ وكيف تصف علاقاتك الاجتماعية، هل تجد صعوبة في تكوين صداقات دائمة أو الحديث مع الغرباء؟

3. محور الفراغ العاطفي والخجل.

• السؤال: هل تشعر أحياناً بالإهمال من الآخرين أو أن لا أحد يعرف حقيقتك جيداً؟ وهل يمنعك الخجل من التقرب من الناس؟

هل تبني هذه الأفكار سبب في ظهور الشعور بالوحدة النفسية.

مقياس أفكار اللاعقلانية للريحاني:

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع		
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتما عليهم		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه		
12	إن الشخص الذي لا يكون جيدا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم		
13	أعتقد 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 بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجزه من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال		
16	الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب		
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة		
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه		
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية		

		ومواجهة الصعاب	
21		أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها	
22		لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك	
23		من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعاون الشفاء	
24		أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات	
25		يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المزاح والمرح	
26		إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.	
27		أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك	
28		أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف	
29		بعض الناس مجبرون على الشر والخسة والدناءة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحترامهم	
30		يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره	
31		أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاساتهم	
32		يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر	
33		أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها	
34		لا يمكن أن تتطور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني	
35		أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي	
36		غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة	
37		من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات	
38		لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له	
39		أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة	
40		أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي	
41		أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته	

42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم	
43	أؤمن بأن كل ما يتمناه المرء يدركه	
44	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته	
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث	
46	يسرنني أن أواجه بعض الصعاب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي	
47	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي	
48	أعتقد 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	المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي ممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا	
51	بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بال رسمية والجدية	
52	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	

الملحق رقم 03:

مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل:

تعليمات الاستبيان:

أخي تلميذ (ة) تحياتي طيبة

وفي إطار انجازنا المذكورة التخرج يسرنا إن نضع بين هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من البنود و نرجو منكم الالتزام بالتعليمات التالية :

➤ نرجو منكم قراءة كل عبارة بدقة و إن تكون صادق مع نفسك ضع علامة (X) في

الخانة التي تراها تتناسب مع ما تشعر به .

➤ لا توجد عبارة صحيحة أو خاطئة ، فإجابتك صحيحة طالما أنت تعبر عن رأيك .

- تأكد من اجابتك على جميع الأسئلة دون استثناء و بكل صدق و موضوعية .
- لا تترك عبارة دون الاجابة عليها .
- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة .
- لا تتوقف كثيرا أثناء الاجابة على العبارات ، أجب بأول فكرة تتبادر إلى ذهنك .
- نحتفظ بالمعلومات التي سوف تدلي بها ولن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي .

الجنس : ذكر أنثى

السن :

مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بي				
02	أشعر أنني أفقد الصلابة				
03	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا				
04	تشعر بأنك عضو في جماعة أو صلبة				
05	اشعر بأنني لم أعد قريبا من أحد				
06	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة				
07	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري				
08	اشعر بأنني مهمل ممن حولي				
09	علاقتي الاجتماعية سطحية				
10	لا أحد يعرفني جيدا				
11	اشعر بأنني معزول عن الآخرين				
12	اشعر بأنني مخلوق تعس لأنني منسحب				

13	أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني			
14	أجد صعوبة في الحديث إلى الغرباء			
15	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه			
16	أشعر بأن هناك آخرين يفهموني جيدا			
17	أشعر بالخجل			
18	أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معهم			
19	أشعر بأن هناك من أستطيع أن أُلجأ إليه عندما أريد			
20	أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة			

الملحق رقم 04:

إستجابات الحالات على مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل

أولا: الحالة أولى (مقياس الأفكار اللاعقلانية)

إستجابات الحالة الأولى على مقياس الوحدة النفسية :

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بي	X			
02	أشعر أنني أفقد الصحة	X			
03	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا	X			
04	تشعر بأنك عضو في جماعة أو صحبة	X			
05	اشعر بأنني لم أعد قريبا من أحد	X			
06	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة	X			

07	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري	X		
08	اشعر بأنني مهمل ممن حولي		X	
09	علاقتي الاجتماعية سطحية	X		
10	لا أحد يعرفني جيدا		X	
11	اشعر بأنني معزول عن الآخرين	X		
12	اشعر بأنني مخلوق تعس لأنني منسحب		X	
13	أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني	X		
14	أجد صعوبة في الحديث إلى الغرباء		X	
15	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه		X	
16	أشعر بأن هناك آخرين يفهمونني جيدا		X	
17	أشعر بالخجل	X		
18	أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معهم		X	
19	أشعر بأن هناك من أستطيع أن ألجأ إليه عندما أريد		X	
20	أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة			X

إستجابات الحالة الأولى على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد بالتضحية بمصالحتي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين	X	
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال	X	
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		X
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع	X	
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه	X	
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		X

7		أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها	X
8	X	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتما عليهم	
9		أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	X
10	X	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة	
11	X	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه	
12	X	إن الشخص الذي لا يكون جيدا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم	
13	X	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة	
14	X	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين	
15	X	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجزه من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال	
16	X	الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب	
17	X	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد	
18	X	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة	
19	X	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه	
20	X	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلص من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعاب	
21	X	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها	
22	X	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك	
23	X	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعاون الشفاء	
24	X	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات	
25	X	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح	
26	X	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.	

27	X	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	X	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	X	بعض الناس مجبرون على الشر والخسة والدناءة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحترامهم
30	X	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره
31	X	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاساتهم
32	X	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر
33	X	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	X	لا يمكن أن تتطور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
35	X	أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي
36	X	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	X	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
38	X	لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له
39	X	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
40	X	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي
41	X	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته
42	X	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم
43	X	أؤمن بأن كل ما يتمناه المرء يدركه
44	X	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته
45	X	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث
46	X	يسرني أن أواجه بعض الصعاب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي
47	X	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي
48	X	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير

		عدم قدرتهم على التغيير	
49	X	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	
50	X	المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي ممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا	
51	X	بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية	
52	X	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	

إستجابات الحالة الثانية على مقياس الوحدة النفسية :

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بي				X
02	أشعر أنني أفقد الصحة	X			
03	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا	X			
04	تشعر بأنك عضو في جماعة أو صلبة				X
05	اشعر بأنني لم أعد قريبا من أحد	X			
06	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة	X			
07	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري	X			
08	اشعر بأنني مهمل ممن حولي	X			
09	علاقتي الاجتماعية سطحية	X			
10	لا أحد يعرفني جيدا	X			
11	اشعر بأنني معزول عن الآخرين	X			
12	اشعر بأنني مخلوق تعس لأنني منسحب				X
13	أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني	X			
14	أجد صعوبة في الحديث إلى الغرباء	X			
15	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه	X			

16	أشعر بأن هناك آخرين يفهمونني جيدا				X
17	أشعر بالخجل		X		
18	أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معهم				X
19	أشعر بأن هناك من أستطيع أن ألجأ إليه عندما أريد				X
20	أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة				X

إستجابات الحالة الثانية على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد بالتضحية بمصالحتي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين	X	
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		X
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		X
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع	X	
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه	X	
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر	X	
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		X
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتما عليهم	X	
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	X	
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		X
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه	X	
12	إن الشخص الذي لا يكون جيدا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم	X	
13	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة		X
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين	X	

15	X	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجزه من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال
16	X	الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب
17	X	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد
18	X	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة
19	X	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه
20	X	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعاب
21	X	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها
22	X	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك
23	X	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعاون الشفاء
24	X	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات
25	X	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح
26	X	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.
27	X	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	X	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	X	بعض الناس مجبرون على الشر والخسة والدناءة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحترامهم
30	X	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره
31	X	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاساتهم
32	X	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر
33	X	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	X	لا يمكن أن تتطور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني

35	X	أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي
36	X	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	X	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
38	X	لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له
39	X	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
40	X	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي
41	X	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته
42	X	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم
43	X	أؤمن بأن كل ما يتمناه المرء يدركه
44	X	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته
45	X	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث
46	X	يسرنني أن أواجه بعض الصعاب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي
47	X	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي
48	X	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير
49	X	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب
50	X	المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي ممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا
51	X	بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية
52	X	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة

إستجابات الحالة الثالثة على مقياس الوحدة النفسية:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بي				X
02	أشعر أنني أفقد الصحة	X			
03	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا	X			
04	تشعر بأنك عضو في جماعة أو صلبة				X
05	اشعر بأنني لم أعد قريبا من أحد	X			
06	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة	X			
07	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري	X			
08	اشعر بأنني مهمل ممن حولي	X			
09	علاقتي الاجتماعية سطحية	X			
10	لا أحد يعرفني جيدا	X			
11	اشعر بأنني معزول عن الآخرين	X			
12	اشعر بأنني مخلوق تعس لأنني منسحب		X		
13	أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني	X			
14	أجد صعوبة في الحديث إلى الغرباء		X		
15	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه	X			
16	أشعر بأن هناك آخرين يفهمونني جيدا				X
17	أشعر بالخجل	X			
18	أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معهم				X
19	أشعر بأن هناك من أستطيع أن ألجأ إليه عندما أريد				X
20	أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة				X

إستجابات الحالة الثالثة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين	X	
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال	X	
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		X
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع	X	
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		X
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		X
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها	X	
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتما عليهم	X	
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	X	
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		X
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه	X	
12	إن الشخص الذي لا يكون جيدا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم	X	
13	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة		X
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين	X	
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجزه من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال		X
16	الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب	X	
17	أخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد		X
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة	X	
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه		X
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعاب	X	

21	X	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها
22	X	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك
23	X	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعاون الشفاء
24	X	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات
25	X	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح
26	X	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.
27	X	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	x	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	X	بعض الناس مجبرون على الشر والخسة والدناءة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحترامهم
30	x	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره
31	x	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاساتهم
32	x	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر
33	X	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	X	لا يمكن أن تتطور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
35	X	أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي
36	x	غالبا ما تؤثرني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	x	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
38	X	لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له
39	x	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
40	X	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي
41	X	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته

42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤدي الآخرين ويسيء إليهم	x
43	أؤمن بأن كل ما يتمناه المرء يدركه	X
44	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته	X
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث	X
46	يسرنني أن أواجه بعض الصعاب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي	x
47	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي	x
48	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير	X
49	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	x
50	المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي ممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا	X
51	بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية	X
52	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	x

إستجابات الحالة الرابعة على مقياس الوحدة النفسية:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر أنني على وفاق مع المحيطين بي				X
02	أشعر أنني أفقد الصحة	x			
03	أشعر بأنني وحيد في هذه الدنيا	x			
04	تشعر بأنك عضو في جماعة أو صلبة			X	
05	أشعر بأنني لم أعد قريبا من أحد	x			
06	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة	x			
07	لا يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري	x			
08	أشعر بأنني مهمل ممن حولي	x			
09	علاقتي الاجتماعية سطحية	x			

			x	لا أحد يعرفني جيدا	10
			x	اشعر بأنني معزول عن الآخرين	11
X				اشعر بأنني مخلوق تعس لأنني منسحب	12
	X			أشعر بأن الناس يحيطون بي لكنهم بعيدون عني	13
			x	أجد صعوبة في الحديث إلى الغرباء	14
			x	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه	15
			x	أشعر بأن هناك آخرين يفهمونني جيدا	16
	x			أشعر بالخجل	17
X				أشعر بأن هناك من أستطيع التحدث معهم	18
X				أشعر بأن هناك من أستطيع أن ألجأ إليه عندما أريد	19
X				أشعر بأنني أشارك الناس في أشياء عديدة	20

إستجابات الحالة الرابعة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين	x	
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		X
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		X
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع	x	
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		X
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		X
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		X
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتما عليهم	x	
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		X

10	x	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة
11	x	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه
12	X	إن الشخص الذي لا يكون جيدا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم
13	x	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة
14	x	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين
15	x	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجزه من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال
16	x	الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب
17	x	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد
18	x	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة
19	x	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه
20	x	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعاب
21	x	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها
22	x	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك
23	x	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعاون الشفاء
24	x	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات
25	x	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح
26	x	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.
27	x	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	x	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	x	بعض الناس مجبرون على الشر والخسة والدناءة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحترامهم

30	x	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره
31	x	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاساتهم
32	x	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر
33	X	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	X	لا يمكن أن تتطور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
35	X	أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي
36	x	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	x	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
38	x	لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له
39	x	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
40	X	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي
41	x	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته
42	x	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم
43	X	أؤمن بأن كل ما يتمناه المرء يدركه
44	x	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته
45	x	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث
46	X	يسرنني أن أواجه بعض الصعاب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي
47	X	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي
48	X	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير
49	x	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب
50	x	المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي ممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا
51	x	بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه

		بالرسمية والجدية	
	x	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	52

الملحق رقم 05:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية سعيدة
مصلحة التكوين و التفتيش
الرقم: 2025/015/1682

سعيدة في 2025/11/16

مدير التربية

إلى

الأنسة: سعداوي خيرة
طالبة بجامعة العلوم الاجتماعية
والإنسانية الدكتور مولاي الطاهر
/ سعيدة

الموضوع: رخصة لإجراء تربص ميداني .
المرجع: مراسلة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية - قسم علم النفس و علوم التربية -
جامعة الدكتور مولاي الطاهر لسنة الجامعية : 2025/2024 .

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه ، يشرفني أن أنهى إلى
علمكم أنه يمكنكم الإلتحاق بجميع الثانويات التابعة لبلدية / سعيدة
و ذلك لإجراء تربص ميداني في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .

ع/مدير التربية
مدير التربية
عموري عبد المجيد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

سعيدة في : 2025/11/16

مديرية التربية لولاية سعيدة

مصلحة التكوين والتفتيش

الرقم 2025/015/16882

مدير التربية

إلى

السيدات والسادة : مديري

الثانويات التابعة لبلدية

/ سعيدة

الموضوع : رخصة لإجراء تربص ميداني .

المرجع : مراسلة كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية - قسم علم النفس و علوم التربية -

جامعة الدكتور مولاي الطاهر لسنة الجامعية : 2025/2024 .

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه ، يشرفني أن ألتمس

منكم تسهيل المهمة للأئسة : سعداوي خيرة - تخصص علم النفس العيادي -

وذلك لإجراء بحث ميداني في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .

ع/مدير التربية
مدير التربية مكلف
عموري عبد المجيد