وزارة التعليـم العـالي والبحـث العلمـي
جامعة سعيدة – الدكتور مولاي الطاهر
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ل.م.د في تخصص علم النفس العيادي بعنوان:

"الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق"

دراسة عيادية على أربع حالات بمدينة سعيدة

من إعداد الطالبة:
كريم محمد يونس

تحت إشراف الأستاذة:
د. عيساوي أمينة

أعضاء لجنة المناقشة

أ. د. لكحل مصطفى.....جامعة سعيدة الدكتور مولاي الطاهر (رئيسا)
أ.د. بن عامر زكية..... جامعة سعيدة الدكتور مولاي الطاهر (مناقشا)
د. عيساوي أمينة..... جامعة سعيدة الدكتور مولاي الطاهر (مشرفا)

السنة الجامعية
2026/2025

شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله حمداً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، حمداً يوافي نعمه ويكافئ مزيده، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي أنار لنا دروب العلم والمعرفة، ووفقنا لإتمام هذا العمل بعد جهد وصبر ومثابرة. فله سبحانه الفضل أولاً وآخراً، وظاهراً وباطناً، فهو الموفق والمعين، ومنه نستمد العون والتوفيق، وبه نهتدي إلى سواء السبيل.

والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا محمد ﷺ، خير من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة وكشف الله به الغمة، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. اللهم صل وسلم وبارك عليه عدد ما ذكره الذاكرون وغفل عن ذكره الغافلون.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان إلى أستاذتي المشرفة، التي لم تبخل عليّ بعلمها وتوجيهاتها ونصائحها القيمة، فكان لإرشاداتها ومتابعتها الأثر البالغ في إنجاز هذا العمل وإخراجه في صورته الحالية، فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى لجنة المناقشة على قبولها مناقشة هذا العمل
كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر إلى الحالات التي شاركت في هذه الدراسة، لما أبدته من تعاون وتفهم، مما ساهم في إنجاز الجانب الميداني لهذا البحث.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى كل من قدم لي يد العون والمساندة، وساهم بكلمة طيبة أو نصيحة نافعة أو تشجيع صادق او دعاء لله عز و جل في مسيرتي العلمية، فجزى الله الجميع خير الجزاء وجعل ذلك في ميزان حسناتهم.

إهداء

أهدي جهدي هذا

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها، إلى أمي الغالية، نبع الحنان والعطاء، وسر دعوات الخير التي صاحبتني في كل مراحل حياتي.

إلى أبي العزيز، رمز الكفاح والصبر، الذي علمني أن النجاح لا يُمنح بل يُنتزع بالعمل والاجتهاد.

إلى روح جدتي العزيزة الراحلة، رحمها الله رحمة واسعة وأسكنها فسيح جناته، وإلى روح خالتي العزيزة الراحلة، وإلى روح خالي العزيز الراحل، الذين ما زالت ذكراهم الطيبة حاضرة في القلب والدعاء لهم لا ينقطع.

إلى جدَّيَّ العزيزين، وإلى جدتي الكريمة، حفظهم الله وأدام عليهم الصحة والعافية.

إلى أخي وأختي، سندي شركائي في الحياة ورفقاء دربي.

إلى أعمامي وعمتي، الذين كانوا لي بمنزلة الإخوة، وإلى أخوالي وخالاتي الكرام، عرفاناً بمحبتهم ووقوفهم إلى جانبي.

إلى أصدقائي الصادقين الذين يعينونني على ديني ودنياي، ويذكروننني بالله إذا غفلت، ويشدون من أزري إذا ضعفت، فكانوا خير رفقة وخير معين.

وإلى كل من يحمل لي في قلبه مودة صادقة، وإلى كل من ساهم في تكويني العلمي والإنساني، أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع.

أسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به، وأن يبارك في كل من كان له أثر في حياتي ومسيرتي.

✍... محمد يونس

ملخص الدراسة:

تحمل الدراسة الحالية عنوان "**الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق**"، والتي هدفت إلى الكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

وانطلقت الدراسة الحالية من الإشكالية التالية: هل تساهم الأفكار اللاعقلانية في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق؟

ومنه صغنا الفرضية التالية:

– تساهم الأفكار اللاعقلانية في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

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، المقابلة نصف الموجهة بالاعتماد على دليل مقابلة، مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ، ومقياس مفهوم الذات للتنسي.

أجريت الدراسة على أربعة حالات تتراوح أعمارهم ما بين (16–18 سنة) من كلا الجنسين، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى الأفكار المتوسط أو المرتفع يساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات، وعليه فقد تأكدت صحة فرضية الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية، مفهوم الذات، المراهقة.

Summary:

The present study is entitled **"Irrational Beliefs and Self-Concept among Adolescents"**. It aimed to investigate whether irrational beliefs contribute to lowering the level of self-concept among adolescents.

The study was based on the following research problem: **Do irrational beliefs contribute to lowering the level of self-concept among adolescents?**

Accordingly, the following hypothesis was formulated:

- **Irrational beliefs contribute to lowering the level of self-concept among adolescents.**

To verify the validity of this hypothesis, the clinical method was adopted, as it focuses on the in-depth study of individual cases. A set of research tools was used, including observation, a semi-structured interview based on an interview guide, the Al-Rayhani Irrational Beliefs Scale, and the Tennessee Self-Concept Scale.

The study was conducted on four cases, aged between 16 and 18 years, of both sexes. The results revealed that a moderate or high level of irrational beliefs contributes to lowering the level of self-concept. Therefore, the study hypothesis was confirmed.

Keywords: Irrational Beliefs, Self-Concept, Adolescence.

الـفـهـرس:

المحتويات	الصفحة
شكر و تقدير	أ
الإهداء	ب
ملخص الدراسة بالعربية	**ت**
ملخص الدراسة بالانجليزية	**ث**
فهرس المحتويات	**ج**
فهرس الجداول	**خ**
المقدمة	**1**
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة.	
تمهيد	**4**
1- الدراسات السابقة	**4**
2- الإطار النظري	**11**
3- إشكالية الدراسة	**38**
4- فرضية الدراسة	**42**
5- المفاهيم الإجرائية	**42**
6- أسباب اختيار الموضوع	**42**
7- أهمية الدراسة	**43**
8- هدف الدراسة	**43**
9- صعوبات الدراسة	**43**
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	**44**

1- الدراسة الإستطلاعية	**44**
1-1- مكان الدراسة الإستطلاعية	**44**
1-2- مدة الدراسة الإستطلاعية	**44**
1-3- حالات الدراسة الإستطلاعية	**44**
1-4- أدوات الدراسة الإستطلاعية	**44**
1-5- نتائج الدراسة الإستطلاعية	**50**
2- الدراسة الأساسية	**50**
2-1- ميدان و مدة الدراسة الأساسية	**50**
2-2- حالات الدراسة الأساسية	**51**
2-3- منهج و أدوات الدراسة الأساسية	**51**
الفصل الثالث:عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	**56**
1- عرض نتائج الدراسة	**56**
1-1- عرض نتائج الحالة الأولى	**56**
1-2- عرض نتائج الحالة الثانية	**62**
1-3- عرض نتائج الحالة الثالثة	**68**
1-4- عرض نتائج الحالة الرابعة	**74**
2- مناقشة نتائج الدراسة	**80**
الخاتمة	**84**
قائمة المراجع	**86**
قائمة الملاحق	**89**

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
الجدول (01)	ملخص مقابلات الدراسة الاستطلاعية	45
الجدول (02)	نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية	50
الجدول (03)	ملخص مقابلات الدراسة الأساسية	52

المقدمة:

تُعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل النمائية حساسية وتعقيدا في حياة الإنسان، لما تتسم به من تحولات متسارعة تشمل مختلف الجوانب الجسمية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، حيث ينتقل الفرد خلالها من عالم الطفولة إلى مرحلة الرشد، فيسعى إلى تكوين هويته النفسية والاجتماعية وإثبات ذاته داخل محيطه الأسري والمدرسي والاجتماعي. وتتميز هذه المرحلة بزيادة الوعي بالذات، والرغبة في الاستقلالية، والحاجة إلى التقدير والقبول الاجتماعي، الأمر الذي يجعل المراهق أكثر عرضة للتأثر بالأفكار والمعتقدات التي يكونها حول نفسه وحول الآخرين، والتي قد تكون أحيانا منطقية وواقعية، وأحيانا أخرى غير عقلانية ومشوهة، مما ينعكس بصورة مباشرة على توافقه النفسي وصحته النفسية.

وقد حظي موضوع الأفكار اللاعقلانية باهتمام واسع في الدراسات النفسية الحديثة، خاصة في إطار الاتجاه المعرفي الذي يرى أن طريقة تفكير الفرد وتفسيره للأحداث تعد العامل الأساسي في تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية. ويشير "ألبرت أليس" مؤسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى أن الإنسان لا يضطرب بسبب الأحداث في حد ذاتها، وإنما بسبب تفسيره غير العقلاني لها، حيث يتبنى الفرد مجموعة من المعتقدات والأفكار المطلقة التي تتسم بالمبالغة والتهويل والتعميم، مثل ضرورة الكمال، أو الحاجة المفرطة إلى رضا الآخرين، أو اعتبار الفشل دليلا على انعدام القيمة الشخصية. وتؤدي هذه الأفكار إلى ظهور اضطرابات انفعالية متعددة كالقلق والإحباط والشعور بالنقص وعدم الرضا عن الذات.

وتبرز خطورة الأفكار اللاعقلانية بشكل أكبر خلال مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة تتسم بعدم الاستقرار الانفعالي والحساسية النفسية، حيث يكون المراهق في حالة بحث دائم عن ذاته وعن مكانته الاجتماعية، فيصبح أكثر قابلية لتكوين تصورات سلبية حول نفسه وقدراته إذا تعرض لضغوط نفسية أو خبرات فشل أو نقد متكرر من المحيطين به. كما أن

التطورات الاجتماعية والثقافية والتكنولوجية المعاصرة، خاصة الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، ساهمت في زيادة حدة المقارنات الاجتماعية والشعور بعدم الرضا، مما جعل العديد من المراهقين يعيشون صراعات نفسية تؤثر في نظرتهم لأنفسهم وفي مستوى تقديرهم لذواتهم.

ويعد مفهوم الذات من أهم المفاهيم الأساسية في علم النفس، كونه يمثل التنظيم المعرفي والإدراكي الذي يكونه الفرد عن ذاته، والذي يتضمن تصوراته حول قدراته وصفاته الجسمية والانفعالية والاجتماعية والعقلية. كما يعتبر مفهوم الذات محورا أساسيا في بناء الشخصية وتحقيق التوافق النفسي، إذ إن الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه تؤثر في سلوكه وطريقة تعامله مع المواقف المختلفة. فكلما كان مفهوم الذات إيجابيا ومتزنا، تمكن الفرد من مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع متطلبات الحياة بصورة أفضل، بينما يؤدي مفهوم الذات السلبي إلى ضعف الثقة بالنفس والشعور بالعجز والدونية والانطواء.

ومن هذا المنطلق، تبدو أنه يوجد رابط بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات بحيث يجعلهما متداخلان فيما بينهما، ذلك أن تبني المراهق لأفكار ومعتقدات غير عقلانية حول ذاته أو حول الآخرين قد يسهم في تكوين صورة سلبية عن نفسه، فينظر إلى ذاته باعتبارها قليلة القيمة، خاصة إذا كان يربط قيمته الشخصية بنجاحه المطلق أو بمدى تقبل الآخرين له. كما أن كثرة الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة قد تدفع المراهق إلى العجز عن تقبل ذاته وتقدير إمكاناته بصورة واقعية، مما يؤثر سلبا على توازنه النفسي والاجتماعي.

ومن هنا تتجلى أهمية دراسة هذا الموضوع الذي يدرس الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق، الذي يسعى لفهم الرابطة القائمة بين هذين المتغيرين النفسيين، والكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مفهوم الذات لدى المراهق، باعتبار أن الصحة النفسية السليمة لا تتحقق إلا من خلال بناء أفكار واقعية وتكوين صورة إيجابية ومتوازنة عن الذات.

ومن أجل ذلك سيتم تخصيص ثلاثة فصول من أجل إجراء هذه الدراسة، حيث سيكون الفصل الأول المعنون بـ: "مدخل إلى الدراسة" خاصًا بعرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والتطرق إلى الإطار النظري لمتغيري الدراسة، كما سيتم فيه عرض إشكالية الدراسة وفرضيتها، وتحديد المفاهيم الإجرائية، وبيان أسباب اختيار الموضوع وأهميته وأهدافه، إضافة إلى الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء إنجاز الدراسة.

أما الفصل الثاني فهو يتعلق بـ: "الإجراءات المنهجية للدراسة"، وسيتم فيه عرض الدراسة الاستطلاعية من حيث مكان إجرائها ومدتها وحالاتها وأدواتها ونتائجها، كما سيتم التطرق إلى الدراسة الأساسية من خلال تحديد ميدانها ومدتها وحالاتها والمنهج المعتمد فيها، بالإضافة إلى عرض أدوات جمع البيانات والإجراءات المتبعة في تطبيقها.

في حين سيتناول الفصل الثالث المعنون بـ: "عرض ومناقشة نتائج الدراسة" عرض نتائج الدراسة وتحليلها من خلال تقديم نتائج الحالات الأربع محل الدراسة، ثم مناقشة النتائج المتوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وصولًا إلى استخلاص أهم النتائج التي تسهم في الإجابة عن إشكالية الدراسة والتحقق من فرضيتها، لتنتهي الدراسة بخاتمة عامة تتضمن أبرز الاستنتاجات المتوصل إليها.

الفصل الأول

مدخـل إلـــى الدراســة

تمهيـد:

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.

9– صعوبات 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 في حدود اطلاعنا ذات الصلة بموضوع دراستنا الحالية فمنها دراسات تتضمن متغيري الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، ودراسات أخرى تحمل أحد المتغيرين فقط:

1-1- دراسة نبيل بن معمر (2023):

بعنوان "**دور الأفكار اللاعقلانية في ظهور سلوكات غير سوية لدى المراهق**"، حيث كان هدف هذه الدراسة البحث في معرفة مدى مساهمة الأفكار اللاعقلانية في ظهور سلوكات غير سوية لدى المراهق الجزائري، وقد ارتكزت الدراسة على المنهج العيادي من خلال دراسة الحالة متبعا أدواتها المتمثلة في الملاحظة والمقابلة والاختبار المتمثل في اختبار التقييم الذاتي أثناء التفاعلات الاجتماعية.

أظهرت نتائج الدراسة أن الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المراهق تعود أساسا إلى هيمنة الأفكار اللاعقلانية المستدخلة، التي تؤدي إلى إدراك خاطئ للمواقف وترجمتها بطريقة سلبية، مما ينتج عنه سلوكيات غير متكيفة وعدوان موجّه نحو الذات والغير. وتشير النتائج إلى أن التصحيح المعرفي لهذه الأفكار من خلال التكفل الإكلينيكي المتخصص يُعدّ ضروريا لإعادة تكيف المراهق ودمجه النفسي والاجتماعي السليم.

1-2- دراسة منى مسعود إدريس الربو (2022):

بعنوان "**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية- الزنتان**"، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى

طلبة كلية التربية الزنتان، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي، لعينة حجمها 257 طالبا وطالبة، باعتباره المنهج الذي يتناسب وطبيعة الموضوع، مستعملا في ذلك مقياس الريحاني للأفكار اللاعقلانية، ومقياس التنسي لمفهوم الذات إضافة إلى بعض الأساليب الإحصائية.

وقد أسفرت نتيجة الدراسة على أن الأفكار اللاعقلانية كانت متجانسة ومتقاربة عند أفراد العينة، وتقارب في الإجابة على أبعاد مفهوم الذات في الدرجة الكلية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد مفهوم الأفكار اللاعقلانية وأبعاد مفهوم الذات.

1-3- دراسة عيسو عقيلة وبولحية هاجر (2022):

بعنوان "**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس**"، هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، معتمدا على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره يتناسب وطبيعة الموضوع، على عينة قدرها 100 تلميذ وتلميذة، مستخدما مقياسي الأفكار العقلانية واللاعقلانية لسليمان الريحاني والتنسي لمفهوم الذات.

حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة، بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى الأفكار اللاعقلانية كلما زاد انخفاض مستوى مفهوم الذات، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية وكذلك في مفهوم الذات بين التلاميذ تعزى إلى متغير الجنس وكذا الشعبة.

1-4- دراسة سعدي هيفاء وبن حميدة نعيمة (2022):

بعنوان "**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**"، وقد هدفت الدراسة إلى قياس علاقة الأفكار اللاعقلانية بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مع قياس أثر المتغيرات الدميوغرافية المتمثلة في الجنس

والشعبة، معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي نظرا لتناسبه مع طبيعة الدراسة، على عينة قدرها 45 تلميذ (ذكور وإناث) من شعب علمية ودبية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني، ومقياس قلق الامتحان.

وتوصلت نتائج الدراسية إلى أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يعانون من أفكار لاعقلانية ومستوى قلق الامتحان مرتفع، إضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

1-5- دراسة عداد خولة وصغيري فاطمة الزهراء (2022):

كانت بعنوان "**علاقة الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالوحدة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة**"، وهدفت الدراسة للتعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالوحدة النفسية، لدى الطالبات المقيمات بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لعينة تضم 60 طالبة مقيمة، باستعمال مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للريحاني، ومقياس الوحدة النفسية.

وقد كانت توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والعقلانية والوحدة النفسية لدى الطالبات المقيمات، والأكثر انتشارا هي الأفكار اللاعقلانية ومستوى الشعور بالوحدة النفسية متوسط، إضافة إلى ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة في الشعور بالوحدة النفسية تبعا لمتغير سنوات الإقامة.

1-6- دراسة أحمد جمال جواس (2022):

بعنوان "**مفهوم الذات الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة**"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة حضرموت، وعلاقته ببعض المتغيرات، من خلال اتباع المنهج الوصفي الارتباطي كونه يتناسب مع الدراسة، على عينة تبلغ 188 طالب وطالبة، يدرسون في

الصف الثالث ثانوي، وقد استخدم مقياس مفهوم الذات الأكاديمي ليو و ونغ، والذي ترجمه أحمد أبو زيد.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم الذات الأكاديمي كان متوسطا، مع وجود فروق في مفهوم الذات الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس والتخصص في الثانوية، والمشاركة في الأنشطة الطلابية وأيضا للتحصيل الدراسي، ولم تكن هناك فروق في مفهوم الذات الأكاديمي تعزى للانخراط في الأنشطة الطلابية، فيما لم تكن هناك أي فروق في مفهوم الذات الأكاديمي تعزى لمستوى تعليم الأب والأم.

1-7- دراسة محمد بغدادي وعبد القادر غزالي (2021):

بعنوان "**علاقة الأفكار اللاعقلانية بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، أجريت الدراسة على عينة متكونة من 60 طالب، حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي باعتباره يتناسب وطبيعة الموضوع، وقد اعتمدا على مقياس الأفكار اللاعقلانية و مقياس التفاؤل.

وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مع مستوى درجة التفاؤل متوسط، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

1-8- دراسة بلعسلة فتيحة وايت حمودة حكيمة (2020):

وكانت تحت عنوان "**الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال**"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى وجود أفكار لاعقلانية لدى الشباب البطال، وتحديد درجتها ومعرفة إلى أي مدى قد يؤثر وجود هذه الأفكار في الشباب البطال، والتعرف عل الاختلاف في الأفكار اللاعقلانية بين البطالين، باستعمال المنهج الوصفي باعتباره يناسب طبيعة

الموضوع، أجريت الدراسة على عينة تكونت من 701 شابا من الجنسين، باستخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية المصمم من قبل مالوف سنة 1986.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال، مع عدم وجود فروق في متوسط الأفكار اللاعقلانية بين الجنسين.

1-9- دراسة بلحاج صديق (2017):

بعنوان "**مفهوم الذات متعدد الأبعاد لدى المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير الممارسين للرياضة-دراسة مقارنة**"، وكان الهدف من الدراسة التعرف على مفهوم الذات متعدد الأبعاد، مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي لدى المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير الممارسين للرياضة، إضافة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين، باستخدام المنهج الوصفي المتناسب مع هذه الدراسة، وقد تكونت عينة البحث من 160 طالب وطالبة بجامعة البويرة، واعتمد الباحث على مقياس مفهوم الذات متعدد الأبعاد، بالاعتماد على نموذج شافلسون ومارش، المترجم من قبل عبد الهادي سيد عبده وفاروق السيد عثمان.

وكانت نتيجة الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، مع وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي لدى المراهقات اللواتي لا يمارسن الأنشطة الرياضة، إضافة إلى ذلك وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي لصالح المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية.

<u>التعقيب على الدراسات السابقة:</u>

تناولت الدراسات السابقة موضوع الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهقين والطلبة من زوايا متعددة، حيث ركزت على الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار

اللاعقلانية وبعض المتغيرات النفسية والانفعالية والاجتماعية، وذلك باعتماد مناهج وأدوات مختلفة.

- **من حيث الهدف:**

نلاحظ أن معظم الدراسات السابقة سعت إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات النفسية، فقد هدفت دراسة منى مسعود إدريس الربو (2022)، ودراسة عيسو عقيلة وبولحية هاجر (2022) إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، وهي من أكثر الدراسات اقترابًا من موضوع الدراسة الحالية، كما هدفت دراسة سعدي هيفاء وبن حميدة نعيمة (2022) إلى معرفة علاقة الأفكار اللاعقلانية بقلق الامتحان، بينما سعت دراسة عداد خولة وصغيري فاطمة الزهراء (2022) إلى الكشف عن علاقتها بالوحدة النفسية، أما دراسة محمد بغدادي وعبد القادر غزالي (2021) فقد تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتفاؤل، في حين ركزت دراسة نبيل بن معمر (2023) على دور الأفكار اللاعقلانية في ظهور السلوكات غير السوية لدى المراهق. أما الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات، كدراسة أحمد جمال جواس (2022) ودراسة بلحاج صديق (2017)، فقد اهتمت بالكشف عن مستوى مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأكاديمية والرياضية.

أما دراستنا الحالية فتركز بشكل مباشر على الكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

- **من حيث المنهج والعينة:**

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية، كما في دراسة منى مسعود إدريس الربو (2022)، ودراسة عيسو عقيلة وبولحية هاجر (2022)، ودراسة عداد خولة وصغيري فاطمة الزهراء (2022)، ودراسة محمد بغدادي وعبد القادر غزالي (2021). بينما

اعتمدت دراسة نبيل بن معمر (2023) على المنهج العيادي باستخدام دراسة الحالة، وهو ما يجعلها الأقرب من حيث المنهج إلى الدراسة الحالية.

وقد تفاوتت أحجام العينات بين الدراسات، حيث تراوحت بين (45) مفحوصا في دراسة سعدي هيفاء وبن حميدة نعيمة (2022)، و(701) مفحوصا في دراسة بلعسلة فتيحة وايت حمودة حكيمة (2020)، مما سمح بتقديم نتائج كمية وإحصائية متنوعة. أما الدراسة الحالية فتعتمد على المنهج العيادي باستخدام دراسة الحالة، من خلال تناول حالات مراهقين بشكل فردي، بما يسمح بالتعمق في الجوانب النفسية والمعرفية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات.

- **من حيث أدوات الدراسة:**

اعتمدت معظم الدراسات السابقة على المقاييس النفسية والاستبيانات، حيث استخدمت أغلب الدراسات مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني ، إضافة إلى مقاييس مختلفة لمفهوم الذات أو المتغيرات النفسية الأخرى، مثل مقياس مفهوم الذات للتنسي، ومقياس الوحدة النفسية، ومقياس التفاؤل، ومقياس قلق الامتحان. كما استخدمت بعض الدراسات أدوات إحصائية لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

في حين اعتمدت دراسة نبيل بن معمر (2023) على أدوات المنهج العيادي والمتمثلة في الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية. أما الدراسة الحالية فتعتمد على المقابلة العيادية والملاحظة، بالإضافة إلى مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس مفهوم الذات للتنسي، بما يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

- **محل الدراسة الحالية ضمن الدراسات السابقة:**

إن الدراسة الحالية تسعى إلى سد جانب من الفراغ في الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق من منظور عيادي، إذ ركزت معظم الدراسات السابقة على الجانب الوصفي والإحصائي، بينما تهدف الدراسة الحالية إلى التعمق في فهم المتغيرين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات من خلال دراسة الحالات

الفردية وتحليل أبعادها النفسية والمعرفية بصورة أكثر تفصيلا. كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لفئة المراهقين، باعتبارها مرحلة حساسة تشكل فيها صورة الذات وتتأثر بالأفكار والمعتقدات المختلفة، الأمر الذي يمنح الدراسة قيمة علمية ونفسية في فهم هذه الفئة والتكفل بها بصورة أفضل.

2- <u>الإطار النظري:</u>

يرى إليس أن هناك هدفين لكل فرد أولهما الحياة المليئة وثانيهما الفرج والتحرر من أي ألم، وتتمثل العقلانية في التفكير الصحيح والجاد الذي يساعده في اختبار الأهداف والحياة السليمة بينما تتمثل اللاعقلانية في التفكير غير المنطقي الذي يعرقل تحديد الأهداف وتحقيقها، فالعقلانية إذن هي استعمال العقل ومعرفة الاختيار (زناد، 2018، ص93).

إن الأفكار العقلانية واقعية وإيجابية يصحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة، تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية والسعادة (عبد الله، 2008، ص28).

ويتضح من هذا الطرح أن ألبرت إليس يرى أن الإنسان يسعى بطبيعته إلى هدفين رئيسيين، يتمثل الأول في تحقيق حياة غنية وذات معنى، بينما يتمثل الثاني في السعي إلى التخلص من مصادر الألم والضيق الانفعالي. ويؤكد إليس أن بلوغ هذين الهدفين يرتبط بنوعية التفكير الذي يعتمده الفرد؛ فالعقلانية، وفق منظور العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، تقوم على استخدام التفكير المنطقي والواقعي والمرن الذي يمكّن الفرد من تقييم المواقف بشكل موضوعي واختيار السلوكيات الأكثر ملاءمة لأهدافه. أما اللاعقلانية، فهي أنماط من التفكير الخاطئ وغير المنطقي التي تتسم بالمبالغة والتعميم والافتراضات غير الواقعية، مما يؤدي إلى عرقلة تحديد الأهداف وتحقيقها، ويولد مشاعر سلبية غير ضرورية. ومن هذا المنطلق، تُعدّ العقلانية قدرة الفرد على توظيف التفكير السليم في فهم الواقع واتخاذ القرارات المناسبة التي تضمن له حياة أكثر اتزانا وفعالية.

فبالموازاة مع النمط الفكري العقلاني الذي يسعى لتحقيق الاتزان والتوافق مع الواقع، يظهر لدى الفرد أنماط معرفية أخرى، تؤثر في تشكيل معتقداته وتفسيره للمواقف بشكل قد يكون غير دقيق أو متحيز، إذ تُعدّ الأفكار غير العقلانية أنماطا ذهنية مشوّهة تقوم على تصورات خيالية وسلبية وغير واقعية، وغالبا ما يصاحبها ظهور استجابات انفعالية حادة وسلوكيات مضطربة مثل القلق والغضب والعدوانية والاكتئاب. وقد أشار كل من "نيت" و"نيلسون" إلى أن هذه الأفكار تشكل أساسا مهما في توليد الاضطرابات الانفعالية. كما يؤكد إليس مؤسس العلاج العقلاني الانفعالي، أن أغلب الانفعالات السلبية وغير المرغوبة ذات الطابع الانهزامي والإحباطي ترتبط عادة بفكرة أو أكثر من ثلاث أفكار غير عقلانية مركزية، وهي:

– الاعتقاد بوجوب الأداء المثالي في كل ما يقوم به الفرد، وكأن عليه تحقيق النجاح التام بصورة دائمة.

– الإصرار على ضرورة معاملة الذات والآخرين دائما بلطف وعدالة، وأن أي إخفاق في ذلك يجعل الشخص ذا قيمة متدنية أو عديم الأهمية.

– افتراض أن الحياة ينبغي أن تكون سهلة وممتعة وخالية من الصعوبات، وأن مواجهة أي مشقة تعني أن الحياة فقدت قيمتها ومعناها.

فيرى إليس أن هذه البنى المعرفية الثلاث تشكل الجذر الأساسي للانفعالات والسلوكيات المضطربة لدى الفرد في علاقته بذاته وبالعالم المحيط به، ثم يضيف إليها لاحقا مجموعة من الأفكار الأكثر تحديدا التي تمثل امتدادات لهذه المعتقدات الأساسية (عبد الله، 2008، ص29).

وعليه يمكن القول أن الأفكار اللاعقلانية أنماطا ذهنية غير منطقية تقوم على تصورات خيالية وسلبية، تؤثر في تفسير الفرد للمواقف وتؤدي إلى استجابات انفعالية وسلوكية مضطربة مثل القلق والغضب والاكتئاب. وتشمل هذه الأفكار السعي للكمال، توقع المعاملة المثالية من الذات والآخرين، والاعتقاد بأن الحياة يجب أن تكون سهلة

وخالية من الصعوبات. ويشير الباحثون إلى أن الفرد يكتسب هذه الأنماط تدريجيا من محيطه الاجتماعي، خاصة الوالدين، ما يجعلها محورا أساسيا في تفسير الاضطرابات الانفعالية وتقليل القدرة على التكيف مع الواقع.

كما يؤكد إليس أن الفرد يمتلك اتجاها فطريا يساعد في التفكير العقلاني وغير العقلاني، فهو استعداد طبيعي كما لا ينكر أن للمستوى الثقافي والمعيشي والتربوي دور هام في تحديد أنواع التفكير (زناد، 2018، ص94).

وبناءا على ما تقدم بشأن طبيعة الأفكار اللاعقلانية ودورها في تنظيم التفسير المعرفي للخبرة، تبرز ضرورة الانتقال إلى تناول كيف تتطور اللاعقلانية والذي انطلق فيها إليس من افتراض أساسي مفاده أنّ الاستجابات الانفعالية للفرد ليست ناتجة مباشرة عن المواقف أو الأحداث، بل عن نمط التفكير الداخلي غير المنطقي الذي يعتمد عليه الفرد في تفسير ما يحيط به. ويؤكد أنّ هذه التفسيرات التي غالبا ما تكون بعيدة عن الواقع، تُعدّ مصدرا رئيسيا لظهور اضطرابات وانفعالات سلبية مختلفة. كما يرى أنّ معظم المشكلات النفسية تنبع من منظومة من الاعتقادات الخاطئة والمبالغ فيها، والتي تتخذ شكل صيغ معرفية مطلقة مثل "يجب" و"لابد" و"دائماً" و"أبداً".

وكما سبق الذكر تقوم نظرية إليس على افتراض جوهري يتمثل في أنّ الإنسان يمتلك استعدادا فطرياً للتفكير بطريقة غير عقلانية، غير أنّ هذا الميل يتعزز بفعل عوامل بيئية واجتماعية خاصة خلال مرحلة الطفولة المبكرة، نظراً لارتفاع قابلية الطفل للإيحاء وتأثره بالمثيرات الخارجية. وعلى الرغم من إقراره باختلاف مستويات القابلية للإيحاء بين الأفراد، فإنّه يرى أنّ الأفكار اللاعقلانية تنشأ وتتطور نتيجة أربعة عوامل رئيسية:

– عدم قدرة الطفل في مراحله الأولى على التفكير المنطقي الواضح، مع إعطائه أهمية للحاضر على حساب المستقبل، وعدم قدرته على التمييز بين المخاوف الواقعية والوهمية.

– خضوع الطفل لبرمجة وتوجيهات الوالدين ثم المجتمع بما يتضمنه ذلك من معتقدات واتجاهات قد لا تكون عقلانية.

– انتشار الأفكار غير العقلانية داخل الوسط الأسري، مما يجعل الطفل يتبناها بالتقليد عبر تفاعلاته اليومية.

– الدور الذي تلعبه بعض وسائل الإعلام في تعزيز الاعتقادات غير المنطقية ودعمها.

ويؤكد إليس أنّ بعض الأفراد يساهمون في خلق اضطراباتهم الانفعالية بأنفسهم من خلال تبنيهم للأفكار المسبقة والمعتقدات التي اكتسبوها من محيطهم العائلي، إذ يظهرون مقاومة شديدة لأي تغيير في أنماط تفكيرهم. وقد امتدت إسهاماته النظرية لتشمل تحليل نشأة الأفكار اللاعقلانية وطرق تثبيتها، إضافة إلى بيان آثارها السلبية على المستوى الوجداني والنفسي (زناد، 2008، ص94).

حيث تركز النظرية العقلية الانفعالية على الجانب السلوكي والعقلي وتقوم فلسفتها على أن التفكير والانفعال والسلوك تتداخل فيما بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة.

وتفترض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تعزى إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف، وكذلك تفترض هذه النظرية أن الناس يولدون ولديهم أفكار عقلانية وأخرى غير عقلانية. وهذا التفكير غير العقلاني وغير المنطقي ينشأ من خلال التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكتسبه الفرد من والديه ومن المجتمع. كما أن الاضطراب الانفعالي والنفسي نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي، لا يتقرر بفعل الظروف والأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد فقط، وإنما يتحدد أيضا من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها.

وترى هذه النظرية أنه ينبغي مهاجمة وتحدي الأفكار والانفعالات السلبية وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وعقلانيا. وهدف الإرشاد النفسي هو أن يوضح المرشد للمسترشد أن حديثه مع ذاته المصدر الأساسي للاضطراب

الانفعالي، وأن يبين له أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية وأن يساعده على تعديل تفكيره ليصبح أكثر عقلانية (بلان، 2015، ص234).

وبناءا على ما سبق يتبين أن هذه النظرية تؤكد أن طريقة تفكير الفرد هو العامل الحاسم في تشكيل سلوكه وانفعالاته، فالمشكلات النفسية لا تنتج عن الأحداث ذاتها، بل عن الكيفية التي يُفسّر بها الفرد تلك الأحداث. وترى النظرية أن الإنسان يولد محمّلا بأفكار عقلانية تساعده على التكيف، وأخرى غير عقلانية تتكون مبكرا من خلال التعلم غير المنطقي داخل الأسرة والمجتمع. وتُعد هذه الأفكار غير العقلانية مصدرا رئيسيا للاضطرابات الانفعالية، لأن تأثير الظروف الخارجية لا يكون مباشرا، بل يتوسطه إدراك الفرد لها وموقفه منها. ومن هذا المنطلق، تهدف النظرية إلى تحدي الأفكار والانفعالات السلبية عبر إعادة تنظيم الإدراك وتعديل التفكير، بحيث يصبح الفرد أكثر منطقية.

إن دراسة تطور الأفكار اللاعقلانية تفتح الطريق نحو تحليل خصائصها المميزة، بما يعكس العلاقة بين طبيعة هذه الأفكار وتأثيرها على النمط السلوكي والانفعالي للفرد، حيث يعرض إليس بعض السمات التي تتسم بها المعتقدات غير العقلانية:

- **المتطلبات:**

يشير إليس إلى وجود فرق جوهري بين الرغبات والاختيارات والطموحات من جهة، وبين نمط التفكير القائم على المتطلبات الصارمة من جهة أخرى. ويرى أن الاضطرابات الانفعالية تنشأ غالبا عندما يتبنى الفرد أسلوبا تفكيريا يقوم على الإلحاح والمطالبة المفرطة، بحيث لا يكتفي بما يحققه، ويستمر في وضع شروط صارمة على ذاته أو على محيطه مستخدما عبارات مثل "لابد" و"يجب". ويعتبر إليس أن هذه العبارات تمثل أنماطا معرفية غير واقعية تعيق الفعل السليم، وتزيد من احتمالية ظهور الاضطرابات النفسية.

- التعميم المفرط:

يرى إليس أن التعميم المفرط يعد من أكثر العوامل المعرفية التي تعيق تطور الفرد الإيجابي. ففي هذا النمط، يعمد الفرد إلى تعميم تجربة سلبية على مختلف المواقف اللاحقة، فيستخلص أحكاما كلية من حدث واحد. فمثلا، إذا فشل في امتحان ما يظل يسترجع تلك التجربة في كل موقف مشابه، ويقنع نفسه بأنه سيفشل حتما في كل مرة، مما يعزز الشعور بالعجز ويحدّ من قدرته على التقدم (زناد، 2018، ص96).

- التقدير الذاتي:

يُعدّ التقدير الذاتي وفقا لإليس شكلا من أشكال التعميم المفرط الذي يقوم فيه الفرد بربط قيمته الشخصية بتصوراته عن أفعاله ومواقفه، مما يجعله عرضة للتأثر بالضغوط الخارجية عند تقييم ذاته. فرغم تبنيه لعبارات إيجابية مثل "التمتع بالحياة"، إلا أنه غالبا ما يقع في أنماط تفكير مشوّهة وغير عقلانية عند الحكم على نفسه. ويشير إليس إلى أن هذا النوع من التقييم يحمل آثارا معرفية سلبية، تتمثل في تكوين أفكار خاطئة حول الذات، وتبنّي مطالب غير واقعية، إضافة إلى خلق فجوة بين توقعات الفرد وأدائه الفعلي. ومن ثم يؤكد على أهمية الانتقال من تقييم الذات المشروط بالنجاح أو الفشل نحو تقبّل الذات غير المشروط، باعتباره مدخلا يمنح الفرد اتزانا معرفيا وانفعاليا أكبر، ويقلل من التشوّهات التي تنتج عن الأحكام القيمية الصارمة.

- الترعيب (الفظاعة):

يرتبط مفهوم الترعيب لدى إليس بالمطالب غير المنطقية التي يفرضها الفرد على نفسه، حيث يميل إلى تضخيم المواقف وصياغتها بصيغة مبالغ فيها تجعلها تبدو أكثر فظاعة مما هي عليه في الواقع. هذا التهويل يؤدي إلى ارتفاع مستوى الانفعالية ويحدّ من قدرته على حل المشكلات بطريقة عقلانية، إذ تتحول المشكلات العادية إلى أزمات كارثية على المستوى المعرفي. ويرى إليس أن هذا النمط ينشأ من معتقدات صارمة، مثل

ضرورة أن تسير الأمور بشكل مثالي أو أن يتجنب الفرد أي خطأ مهما كان بسيطا. ومن خلال تعديل هذه المطالب وتبني أساليب أكثر واقعية ومرونة في مواجهة المواقف، يصبح الفرد قادرا على خفض الانفعالات السلبية وتعزيز قدرته على التفكير المنطقي واتخاذ قرارات تتناسب مع طبيعة المشكلة الفعلية (عبد الله، 2008، ص31).

- **الاختيار المضاد:**

يشير هذا المفهوم إلى أنّ الأفكار اللاعقلانية لا تُخضع عادة لعمليات التحقق أو الاختبار التجريبي، مما يجعل الفرد يعتنقها دون دليل على فعاليتها أو صحتها. ومن هذا المنطلق يؤكد إليس أن العلاج العقلاني يقوم أساسا على منهج تجريبي يعتمد صياغة الفروض وفحصها ومراقبة نتائجها، بحيث يتبيّن للفرد مدى صلاحية الأفكار المنطقية التي يمكن اختبارها واقعيا، على عكس الأفكار اللاعقلانية التي تفتقر إلى قابلية التجريب والتحقق لعدم اتساقها مع الواقع والمنطق.

- **الانتسابات الخاطئة:**

يرى إليس أن للأحداث والسلوكيات أسبابا متعددة ومتداخلة، ولا يجوز إرجاعها إلى عامل واحد باعتباره المسؤول الوحيد عنها. بل ينبغي على الفرد تحليل مختلف العوامل المؤثرة في الموقف، مما يوسع من رؤيته للمشكل ويتيح خيارات متعددة للحلول، ويسهم في إرساء توازن أفضل بين العوامل والأحداث المرتبطة بها.

- **التكرار:**

يؤكد إليس أن الأفكار اللاعقلانية تُكتسب وتترسخ لدى الفرد من خلال تكرارها المستمر، حيث يؤدي هذا التكرار إلى تعزيزها في البناء المعرفي وجعلها أكثر رسوخا وتأثيرا في تفسيراته للمواقف المختلفة (زناد، 2018، ص97).

كما حدد إليس مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي اعتبرها أنها هي التي تسيطر على الأفراد، وأنها السبب المولد للاضطرابات النفسية وإحداث تشويش في تفكير الفرد، وعدم تحقيقه التوافق مع الذات ومع الآخرين، حيث يكون وراء هذه الأفكار مصادر مختلفة، وهذه الأفكار هي كما يلي:

- **الفكرة الأولى:** من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا في بيئته من قبل كل المحيطين به:

تعكس هذه الفكرة اعتقادا غير عقلاني يتمثل في ضرورة أن يحظى الفرد بقبول ومحبة جميع المحيطين به، وهو مطلب غير واقعي يؤدي إلى انخفاض الأمن النفسي وتقدير الذات، بينما يقوم التفكير العقلاني على السعي للعلاقات الإيجابية دون التضحية بالاهتمامات الشخصية أو جعل رضا الآخرين معيارا للقيمة الذاتية.

- **الفكرة الثانية:** ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاية والمنافسة والانجاز حتى يمكن اعتباره جديرا بكل شيء:

تقوم هذه الفكرة على افتراض غير منطقي بوجوب بلوغ مستويات قصوى من الكفاءة والإنجاز ليعد الفرد جديرا، مما يفضي إلى القلق والشعور بالنقص والخوف من الفشل، في حين يركز التفكير العقلاني على بذل الجهد لتحقيق النمو الذاتي والاستمتاع بالنشاط ذاته دون الارتباط بنتائج مثالية (بلان، 2015، ص235).

- **الفكرة الثالثة:** بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب:

ترتكز هذه الفكرة على تصنيف بعض الأفراد باعتبارهم سيئين ويستحقون اللوم والعقاب، وهو تصور لاعقلاني يتجاهل أن الأخطاء قد تنبع من الجهل أو الاضطراب، وأن العقاب لا يحسن السلوك بالضرورة، بينما يتيح التفكير العقلاني فهم أسباب الخطأ وتصحيح السلوك دون إصدار أحكام مطلقة أو التورط في جلد الذات أو الآخرين.

- **الفكرة الرابعة:** من النكبات المؤلمة أن لا تسير الأمور على غير ما يريد الفرد لها:

إن الاعتقاد بوجوب سير الأمور دائما كما يريد الفرد هو تفكير غير عقلاني، لأن الإحباط جزء طبيعي من الحياة، ولا ينبغي أن يتحول تلقائيا إلى حزن شديد أو اضطراب انفعالي. ويُعد تقبّل الواقع أكثر منطقية، لأن القلق والحزن لا يغيّران الموقف وقد يزيدانه سوءا، كما أن المبالغة في تقييم المواقف السلبية تجعل السعادة مشروطة بتحقق الرغبات. لذلك، يُنصح الفرد العقلاني بالسعي لتحسين الموقف إن أمكن أو قبوله إذا تعذّر تغييره (بلان، 2015، ص236).

- **الفكرة الخامسة:** تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم فيها:

إن التعاسة تنشأ من الظروف الخارجية التي لا يمكن للفرد التحكم فيها، غير أن إليس يعتبر هذا الاعتقاد غير عقلاني، فالأحداث الخارجية ليست بطبيعتها مدمّرة، بل إن الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الأحداث ويقيّمها هي التي تُحدث الاضطراب الانفعالي. ويُعد تضخيم النتائج أو تفسير المواقف بشكل مبالغ فيه مصدرا أساسيا للمعاناة النفسية. وبمجرد أن يدرك الفرد أن استجاباته الانفعالية ناتجة عن أفكاره وتصوراته الخاصة، يصبح قادرا على تعديل تقييماته وضبط ردود فعله، مما يقلل من تأثير الضغوط الخارجية. ووفق إليس، فإن الشخص العقلاني يدرك أن التعاسة غالبا تنبع من داخله، وأن بإمكانه إعادة بناء تصوراته الداخلية لتجنب الآثار السلبية للمواقف الخارجية.

- **الفكرة السادسة:** الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سببا للانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يستعد لمواجهتها:

إن الاعتقاد بأن الأمور الخطرة يجب توقعها باستمرار والاستعداد لها، يعتبره إليس تفكيرا غير عقلاني، لأن القلق الدائم يعيق التقييم الموضوعي للاحتمالات، ويقلل من فعالية المواجهة عند وقوع الحدث، وقد يضخم نتائجه أو يساهم في حدوثه فعليا. كما أن هذا الانشغال لا يمنع وقوع الأخطار بل يجعلها تبدو أكبر من حقيقتها. ويؤكد إليس أن الفرد العاقل يدرك أن توقع الأخطار بشكل مؤلم لا يفيد، وأن أثر القلق قد يفوق أثر الحدث ذاته عند حدوثه.

- **الفكرة السابعة:** الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية على أن نواجهها:

تتضمن هذه الفكرة الاعتقاد بأن تجنب الصعوبات والمسؤوليات أسهل من مواجهتها، إلا أن إليس يعدّ هذا التفكير غير عقلاني، لأن الهروب من المسؤوليات غالبا ما يسبب مزيدا من المتاعب والانزعاج مقارنة بتنفيذها. ويرى أن الحياة السهلة ليست بالضرورة أكثر سعادة، وأن الفرد العاقل ينجز ما يجب عليه دون تذمر، ويتفادى فقط ما هو مؤلم وغير ضروري. وعندما يميل الشخص إلى تجنب المهام الأساسية، فإنه يحلل الأسباب التي تكمن وراء تفاديه للمسؤوليات، ويعيد إدماج نفسه في مهمات شخصية، ليكتشف أن حياة التحدي والعمل وحل المشكلات هي في جوهرها أكثر إشباعا ومتعة.

- **الفكرة الثامنة:** يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائما إلى جانب شخص أقوى منه، يعتمد عليه.

يعتبر الاعتماد الدائم على الآخرين ضرورة غير عقلانية، إذ أن الإفراط في ذلك يقيد الحرية والاستقلالية ويحد من تحقيق الذات، كما يزيد من احتمالية الفشل ويجعل الفرد عرضة للآخرين. الشخص العقلاني يسعى لتحقيق الاستقلال والمسؤولية، مع القدرة على طلب المساعدة عند الحاجة دون الاعتماد المفرط عليها (بلان، 2015، ص238).

- **الفكرة التاسعة:** إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها:

ترتكز لاعقلانية هذه الفكرة على الاعتقاد بأن الماضي يتحكم كليا في السلوك الحالي، بينما يوضح المنظور العقلاني أن ما كان مناسبا في الماضي قد لا يلائم الحاضر، وأن تغيير ما سبق تعلمه ممكن. فالشخص العاقل يعترف بأثر الماضي لكنه يدرك أن الحاضر قابل للتغيير عبر إعادة تقييم الخبرات والأفكار السابقة.

- **الفكرة العاشرة:** ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات:

تُعدّ هذه الفكرة لاعقلانية لأنها تفترض أن مشكلات الآخرين يجب أن تكون مصدر حزن شخصي، بينما يؤكد المنظور العقلاني أن الحزن ينتج عن تفسير الفرد لتصرفات الآخرين لا عن تلك التصرفات نفسها. فالإفراط في الانشغال بمشكلات الغير قد يؤدي إلى إهمال شؤون الفرد الخاصة. أما الشخص العقلاني فيقدّر حدود تأثير الآخرين عليه، ويسعى لمساعدتهم عند القدرة، وإن تعذّر ذلك يتقبل الموقف دون أن يحمّل نفسه عبئا يفوق طاقته.

– **الفكرة الحادية عشر:** هناك حل دائم وصحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون مؤلمة.

تُعدّ هذه الفكرة غير عقلانية لأنها تفترض وجود حل كامل وصحيح لكل مشكلة، بينما الواقع يظهر أن الحلول غالبا متعددة وغير مثالية. الإصرار على الكمال يثير القلق ويحد من الفعالية، أما الشخص العقلاني فيسعى لإيجاد حلول متنوعة قابلة للتنفيذ ويختار منها الأنسب، مع قبول عدم وجود حل كامل لأي مشكلة (بلان، 2015، ص240).

كما تشير الأدبيات النفسية إلى أن أنماط التفكير، سواء اتسمت بالعقلانية أو اللاعقلانية، تؤدي دورا حاسما في تشكيل الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته ويُقيّم تجاربه. فالبُنى المعرفية التي يعتمد عليها الشخص في تفسير المواقف لا تؤثر في استجاباته الانفعالية فحسب، بل تمتد لتحدد الصورة الذهنية التي يكونها عن نفسه. ومن هذا المنطلق، يبرز مفهوم الذات بوصفه إطارا تنظيميا يُجسّد الكيفية التي يبني من خلالها الفرد إحساسه بقيمته وقدراته، مما يجعل الانتقال إلى دراسته خطوة أساسية لفهم العلاقة بين أنماط التفكير وتطور التصور الذاتي.

يمكن النظر إلى مفهوم الذات باعتباره بنية معرفية منظَّمة يطوّرها الفرد من خلال خبراته المتعلَّمة، وتشمل هذه البنية مجموعة المدركات الشعورية والتصورات والتقييمات التي يكونها الشخص حول ذاته. ويتجسد مفهوم الذات في أفكار الفرد المنظمة والمحددة

الأبعاد، وفي العناصر المختلفة التي تشكّل بنيته الداخلية والخارجية. كما يظهر هذا المفهوم بصورة إجرائية من خلال الطريقة التي يصف بها الفرد نفسه ويدرك بها خصائصه، وهو ما يُعرف بالذات المدركة.

يُعدّ وليام جيمس من أوائل علماء النفس الذين أسهموا في ترسيخ مفهوم الذات وجعله مفهوما أساسيا في دراسة الشخصية، حيث أوضح في كتابه مبادئ علم النفس أن الذات تمثل مجموع كل ما يمكن للفرد أن ينسبه إلى نفسه، ولا تقتصر على الجسد والقدرات الجسمية فقط، بل تشمل أيضا الممتلكات المادية، والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والمكانة الاجتماعية، والمهنة. ويرى جيمس أن الشخصية تقوم على وجود عنصرين متلازمين هما الذات العارفة والذات كموضوع؛ فالذات العارفة تمثل "أنا" أو ضمير المتكلم، وتتمثل في العمليات العقلية مثل التفكير والإدراك والتذكر، ولا يمكن فهمها مباشرة من خلال السلوك، في حين تمثل الذات كموضوع الذات التجريبية التي يمكن ملاحظتها ودراستها علميا. وتنقسم الذات كموضوع إلى عدة أبعاد متكاملة، هي الذات الروحية التي تضم الانفعالات والدوافع والمعتقدات والطموحات الأخلاقية والمعنوية للفرد، والذات المادية التي تشمل الجسد والممتلكات وكل ما يملكه الفرد ويُسهم في تشكيل شعوره بذاته، والذات الاجتماعية التي تتكون من صور الفرد وانطباعات الآخرين عنه داخل الأسرة والمجتمع، إضافة إلى الذات الجسمية التي تعكس تصور الفرد لجسده واهتمامه به. وتتفاعل هذه الأبعاد جميعها فيما بينها لتكوّن في مجموعها مفهوم الذات لدى الفرد وتحدد نظرته إلى نفسه وسلوكه في المواقف المختلفة (جوبالي، 2018، ص112).

هناك العديد من العلماء الذين اهتموا بمفهوم الذات وفيما يلي سنعرض البعض منهم:

- مفهوم الذات عند أدلر:

إن مفهوم الذات عند أدلر يتمثل في أن الذات تمثل تنظيما شعوريا نشطا يشكّل جوهر شخصية الفرد، إذ يرى أن الإنسان كائن واعٍ قادر على فهم خبراته وإضفاء المعنى عليها وتبرير سلوكه وتنظيم تصرفاته بصورة مقصودة. وعلى خلاف الاتجاهات التي تركز على الدوافع اللاشعورية، يؤكد أدلر أن الشعور الواعي هو مركز الشخصية، وأن الذات تقوم بدور فعّال في بناء السلوك وتوجيهه من خلال ما سماه بالذات المبتكرة، وهي القوة التي تمكّن الفرد من تشكيل شخصيته وتحديد اتجاهاته الحياتية. وتتكون هذه الذات من تفاعل الخصائص الموروثة مع الخبرات البيئية المدركة، ومن خلال هذا التفاعل يحدد الفرد علاقته بالعالم الخارجي ويبلور نظرته إلى ذاته وإلى الآخرين. كما يرى أدلر أن الإنسان يولد مصحوبا بمشاعر النقص وعدم الكفاءة، مما يدفعه إلى السعي المستمر نحو النجاح والتفوق والإبداع كوسيلة للتغلب على تلك المشاعر. ويؤكد كذلك على أن الفرد يُفهم كوحدة متكاملة تعيش داخل إطار اجتماعي، حيث يسهم التفاعل الاجتماعي في تنمية الشعور بالانتماء. ويعد أسلوب الحياة عاملا حاسما في نمو الأنا وتفسير الفروق الفردية، إذ يتشكل منذ الطفولة المبكرة ويوجه سعي الفرد نحو التفوق بطرق تختلف من شخص لآخر، مما يمنح كل فرد طابعه المميز والفردي (جوبالي، 2018، ص117).

- مفهوم الذات عند يونج :

يتفق يونج مع فرويد بأن "الأنا" هو الجزء الشعوري من الشخصية أو العقل الواعي الذي يتكون من المدركات والمشاعر الواعية وقد استخدم مصطلح الذات كمرادف لمعنى النفس أو الشخصية في كتاباته المبكرة، واستخدم الذات كمركز للشخصية في كتاباته المتأخرة.

ويري يونج أن "الذات" لا تظهر إلا بعد أن يكتمل نمو عناصر الشخصية المختلفة ويصبح الشخص متميزا تماما ولا يحدث ذلك إلا في فترة العمر الأوسط. وتقوم

الأنا بإحداث التوازن بين الشعور كما يعبر عنه "الأنا" من جهة والمستويات اللاشعورية من جهة أخرى (جوبالي، 2018، ص118).

في هذا السياق يرى كارل يونج (1931) أن الأنا تمثل الجانب الواعي من الشخصية، وهي المسؤولة عن الإدراك والشعور والتفكير الواعي، ويتفق في ذلك مع فرويد. أما الذات عند يونج فهي مفهوم أشمل وأعمق من الأنا؛ إذ استخدمها في كتاباته المتأخرة للدلالة على مركز الشخصية الكلي الذي يضم الوعي واللاوعي معا. ويؤكد يونج أن الذات لا تتشكل بشكل واضح إلا بعد اكتمال نمو مكونات الشخصية المختلفة، وهو ما يحدث غالبا في مرحلة منتصف العمر، حيث يصل الفرد إلى درجة من التميز والنضج النفسي. وتقوم الأنا بدور الوسيط الذي يحقق التوازن بين الخبرات الشعورية الواعية من جهة، ومحتويات اللاشعور من جهة أخرى، بما يضمن التكامل النفسي للفرد.

وفي ضوء الإطار النظري لمفهوم الذات، يقتضي التحليل الانتقال إلى استعراض مراحل نمو مفهوم الذات عبر المراحل النمائية المختلفة، بوصفه بناءا نفسيا يتشكل ويتطور بتفاعل العوامل المعرفية والانفعالية والاجتماعية.

يتشكل مفهوم الذات ويتطور عبر الخبرات المختلفة التي يمر بها الفرد أثناء تفاعله مع بيئته الاجتماعية ومحاولته التكيف معها، سواء كانت هذه الخبرات إيجابية أم سلبية. وتؤدي هذه الخبرات دورا أساسيا في بناء التنظيمات السلوكية والمعرفية من خلال التعلم، كما تسهم تدريجيا في تكوين التصور العام الذي يحمله الفرد عن ذاته. وفي هذا السياق، قدم ليكويي تصنيفا لنمو مفهوم الذات عبر مراحل عمرية متتابعة، تمتد من الطفولة المبكرة إلى مرحلة الشيخوخة.

- مرحلة انبثاق وبروز الذات (من الميلاد إلى سنتين):

تتميز هذه المرحلة ببداية تشكل الوعي الأولي بالذات، حيث يبدأ الطفل تدريجيا في التمييز بين ذاته ومحيطه الخارجي. ويظهر هذا التمييز أولا على مستوى الإحساس بالجسم، إذ يتعرف الطفل عبر التفاعل الحسي المستمر، خاصة مع الأم، على حدود

جسمه ويفصل بينها وبين الأجسام الأخرى. ومع تزايد التفاعلات الاجتماعية، تتضح ملامح الفردية الأولى للطفل، ويتعزز إدراكه لذاته بشكل تدريجي. وقد أكدت دراسات علم النفس النمائي أن هذا الوعي يتكون عبر مراحل متعاقبة تقود في النهاية إلى بناء صورة جسدية أولية تمثل الأساس الأول لمفهوم الذات.

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

تتسم هذه المرحلة بتعزيز وتدعيم الشعور بالذات، حيث يسعى الطفل إلى إثبات وجوده واستقلاله من خلال المعارضة والتحدي والرفض. ويبرز هذا التأكيد على مستوى السلوك واللغة، خاصة من خلال كثرة استعمال ضمائر المتكلم، وهو ما يدل على وعي أكثر وضوحا بالذات. ويساعد هذا السلوك الطفل على الإحساس بقيمته الشخصية، ويشكل خطوة أساسية في ترسيخ مفهوم الذات وتعزيزه.

- مرحلة توسيع وتشعب الذات (من ست إلى اثنتي عشرة سنة):

يشهد مفهوم الذات في هذه المرحلة توسعا ملحوظا نتيجة تنوع الخبرات الجسدية والعقلية والاجتماعية التي يمر بها الطفل، خاصة مع انتقاله من المحيط الأسري إلى الوسط المدرسي. ومن خلال التفاعل مع الأقران والمعلمين، تتكون لدى الطفل صورة أكثر تنوعا عن ذاته، مدعومة بتجارب النجاح والفشل. وتساعد هذه الخبرات على تعزيز الثقة بالنفس، كما تسهم في توسيع الذات الاجتماعية، إذ يدرك الطفل أن تصوراته الأولى عن ذاته لم تعد كافية، مما يدفعه إلى إعادة تنظيم مفهومه الذاتي بما يتلاءم مع متطلبات البيئات الاجتماعية الجديدة.

- مرحلة تمايز الذات (من اثنتي عشرة إلى ثمانية عشرة سنة):

تتميز هذه المرحلة بارتفاع مستوى النضج النفسي والمعرفي، حيث يسعى المراهق إلى الاستقلالية وبناء تصور أكثر ثباتا وتكاملا عن ذاته. ويظهر التمايز من خلال القدرة على التفريق بين الصورة الذاتية الداخلية والصورة الاجتماعية التي يعكسها الآخرون. كما تسهم التغيرات الجسدية المصاحبة للنضج الجنسي، إضافة إلى تطور التفكير المجرد، في

إعادة صياغة مفهوم الذات وفق معطيات جديدة. وغالبا ما تتجلى في هذه المرحلة أزمة التفرد، الناتجة عن التناقض بين الأدوار الاجتماعية التي يُسندها المجتمع للمراهق، مما يزيد من حدة الصراع الداخلي حول الهوية.

- مرحلة النضج والرشد (من عشرين إلى ستين سنة):

يصل مفهوم الذات في هذه المرحلة إلى مستوى عالٍ من التنظيم والاستقرار، غير أنه يظل قابلا للتغير تبعا للأحداث والمتغيرات الحياتية المختلفة. ويتركز الاهتمام بشكل أكبر على الجوانب الاجتماعية والمهنية، مثل العمل، الزواج، المكانة الاجتماعية والاقتصادية، والصورة الجسدية المرتبطة بالحالة الصحية. وتشير بعض الدراسات إلى أن تقدير الذات يشهد ارتفاعا نسبيا في منتصف العمر، قبل أن يبدأ في التراجع تدريجيا مع التقدم في السن. كما تتعزز في هذه المرحلة الثقة بالنفس، وتتحسن العلاقات الاجتماعية، ويزداد الشعور بالكفاءة الشخصية.

- مرحلة الكبر والشيخوخة (من ستين سنة فما فوق):

يتأثر مفهوم الذات في هذه المرحلة بجملة من العوامل، أبرزها التراجع التدريجي في القدرات الجسدية، وانخفاض المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، إضافة إلى الشعور بالوحدة الناتج عن استقلال الأبناء. وغالبا ما يؤدي ذلك إلى تشكل تصور سلبي نسبيا عن الذات، خاصة إذا لم تتوفر للفرد مصادر دعم نفسي واجتماعي تساعده على الحفاظ على توازنه النفسي وتقديره لذاته (جوبالي، 2018، ص130).

وفي ضوء التطور النمائي لمفهوم الذات، يبرز تساؤل محوري حول كيفية تكوّنه،

يتكوّن مفهوم الذات عبر سلسلة من المراحل النمائية المتدرجة، ولا يتشكل لدى الفرد بصورة فورية، بل ينمو تدريجيا من خلال تفاعله المستمر مع محيطه الاجتماعي. ويُنظر إلى مفهوم الذات على أنه بناء نفسي متطور ينشأ منذ الطفولة المبكرة، ويتأثر بشكل خاص بتفاعل الطفل مع البيئة المحيطة به، ولاسيما من خلال الأحكام والتقويمات التي يتلقاها من الآخرين، والتي تسهم في تشكيل تصوراته عن نفسه.

ولا يُعد مفهوم الذات سمة فطرية موروثة، وإنما يتطور نتيجة التفاعل الدينامي بين الفرد وبيئته عبر مراحل النمو المختلفة. إذ ينمو من خلال العمليات الاجتماعية المتنوعة، مثل التفاعل الاجتماعي وخبرات التنشئة الاجتماعية التي تتم عبر وسائط متعددة، إضافة إلى استدماج الفرد لقيم المجتمع ومعاييره، ودمج تقديرات الآخرين له وأنماط معاملتهم داخل البناء النفسي لذاته.

ويمر نمو مفهوم الذات بعدة مراحل نمائية خلال الطفولة المبكرة، حيث تظهر في الأشهر الأولى استجابات أولية تتمثل في الابتسام والمناغاة كردود فعل تجاه الآخرين. وخلال السنة الأولى من العمر، تسود الاستجابات الحسية الحركية، إذ يتفاعل الطفل مع المثيرات المحيطة به دون أن يكون واعيا بذاته ككيان مستقل عن الآخرين.

ويبدأ الإحساس بالذات في الظهور خلال السنوات الثلاث الأولى من العمر، ويتجلى في عدة أبعاد أساسية، من بينها الإحساس باستمرارية الذات، وتقدير الذات، والشعور بالاعتزاز بالنفس. ويتأثر تطور هذه الأبعاد بالخبرات التي يتعرض لها الطفل داخل بيئته الاجتماعية، غير أن قدرته على التمييز بين ذاته والبيئة المحيطة تكون محدودة في هذه المرحلة، ويرجع ذلك إلى القصور اللغوي، إذ تُعد اللغة أداة أساسية في تكوين الإدراك السليم للذات.

كما يظهر في هذه المرحلة وعي الطفل بذات الجسد، ويتجلى ذلك في استخدامه ضمائر الملكية للتعبير عن ذاته، بما يعكس بداية تشكل الإحساس بالهوية الفردية (بن دهنون، 2017، ص102).

ويُفضي هذا الطرح إلى توسيع دائرة التحليل من خلال التركيز على الأبعاد المفاهيمية التي تتقاطع مع مفهوم الذات وتُسهم في بلورة معناه وتحديد ملامحه. ففهم الذات لا يقتصر على تتبع نشأتها وتطورها، بل يستلزم الإحاطة بجملة من المفاهيم المرتبطة بها، لما لها من دور في تفسير إدراك الفرد لنفسه، وتقديره لقدراته وإمكاناته،

وتنظيم خبراته الشعورية والسلوكية، بما يتيح تناولا أكثر عمقا وشمولا لمفهوم الذات في إطاره النفسي.

يرتبط مفهوم الذات بعدد من المصطلحات النفسية التي تسهم في توضيح أبعاده وتفسير كيفية تشكله ونموه، حيث تمثل هذه المفاهيم مكونات أساسية في بناء الشخصية وتوجيه السلوك الإنساني. ومن بين هذه المصطلحات ما يلي:

- **الوعي والشعور بالذات:**

يمثل الوعي بالذات قدرة الفرد على إدراك نفسه ككيان مستقل، وفهم مشاعره ودوافعه وسلوكاته. وينشأ هذا الوعي تدريجيا منذ مراحل النمو الأولى، ويتطور مع التقدم في العمر من خلال التفاعل مع البيئة الاجتماعية. أما الشعور بالذات فيتجلى في تبصر الفرد بأسباب سلوكه وفهمه لذاته الداخلية.

إن الوعي بالذات حسب سبيتز ينشأ من خلال أول ابتسامة عند الرضيع والتي تظهر حوالي الشهر الثالث كتعبير عن الرضا، وقلق الشهر الثامن لديه الذي يدل على التعرف على الموضوع، ثم استعمال عبارة "لا" أي الرفض حوالي الشهر الخامس عشر يترجم الشعور الحقيقي بالذات.

ويتضمن الوعي بالذات نوعين من المشاعر:

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

– الشعور السلبي نحو الذات ويتكون داخل النفس نتيجة للشعور بالرفض الاجتماعي ونقص الكفاءة الاجتماعية.

- **تقدير الذات:**

يقصد بتقدير الذات التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه في ضوء نظرته لذاته وإدراكه لمكانته وقيمته الشخصية. ويعكس تقدير الذات مدى شعور الفرد بالكفاءة والقدرة على

الإنجاز، كما يرتبط ارتباطا وثيقا بنظرته الإيجابية أو السلبية لنفسه، ويؤثر بشكل مباشر في مستوى ثقته بذاته وتوافقه النفسي.

كما يعتبر تقدير الذات تقييم الفرد لنفسه وذلك من خلال إدراكه لآراء الآخرين فيه. ويرى بونر أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين.

ويعبر كوبر سميت عن تقدير الذات بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، إن تقدير الذات هو المكوّن الأكثر عاطفي للذات.

- **تحقيق الذات:**

تحقيق الذات هو عملية نفسية مستمرة تهدف إلى تنمية قدرات الفرد ومواهبه، وفهمه لذاته وتقبله لها، بما يحقق الانسجام والتكامل بين مكونات الشخصية. ويسهم تحقيق الذات في إحداث التوافق بين الدوافع والحاجات النفسية، ويمثل أعلى مراحل نمو الذات، حيث يسعى الفرد من خلاله إلى التفوق، والتميز، وتحقيق إمكاناته الكامنة، حيث يرى أدلر أن تحقيق الذات يعنى السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام.

- **صورة الذات:**

لهذه الصورة أهمية كبيرة لتكوين شخصية الفرد فهي، إذ على أساسها يكوّن تصوره وفكرته عن نفسه، الأمر الذي ينعكس بشكل مباشر على سلوكه وتفاعلاته الاجتماعية، وهذه الصورة المأخوذة تكون متجددة ودائمة التغيير وديناميكية تبعا للخبرات الحياتية والتفاعلات الاجتماعية. فصورة الذات هي الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيرا عن الذات الحقيقية، إذ قد يدرك الفرد نفسه بطريقة لا تتطابق تماما مع واقعه الفعلي (جوبالي، 2018، ص111).

وتنقسم صورة الذات إلى صورة خاصة، تتعلق بإدراك الفرد لذاته وتقديره الشخصي لها، وصورة اجتماعية تتشكل من خلال أدوار الآخرين وآرائهم وتوقعاتهم، وما يعكسه المجتمع من استجابات تجاه الفرد.

- **تقبل الذات:**

يشير تقبل الذات إلى رضا الفرد عن نفسه، وعن خصائصه وقدراته، مع وعيه بحدوده وإمكاناته الشخصية. ويُعد تقبل الذات مؤشرا على الصحة النفسية، إذ يساعد الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة بواقعية واتزان، ويمنحه الشعور بحقه في التعبير عن ذاته، واستثمار طاقاته، وتحقيق اهتماماته دون شعور بالذنب أو الرفض الذاتي. في المقابل، يؤدي رفض الذات إلى الشعور بعدم الارتياح النفسي، وكثرة لوم النفس، وقد يصل إلى مشاعر سلبية حادة تجاهها.

- **فهم الذات:**

يشير فهم الذات إلى معرفة الفرد لنفسه معرفة واقعية وصادقة، تقوم على مواجهة حقيقة الذات دون إنكار أو تشويه. ولا يقتصر هذا الفهم على مجرد التعرف على الخصائص الشخصية، بل يمتد إلى إدراك معانيها وأبعادها النفسية وتأثيرها في السلوك.

- **تنظيم الذات:**

يعني تنظيم الذات قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وضبط انفعالاته وتوجيه أفعاله، بما يحقق التوازن النفسي والرضا الداخلي. ويعكس تنظيم الذات مستوى النضج النفسي، ويظهر من خلال التحكم الذاتي واتخاذ القرارات الواعية.

- **تأكيد الذات:**

تأكيد الذات هو دافع نفسي يسعى من خلاله الفرد إلى إثبات وجوده وتحقيق الاستقلال والاعتماد على النفس، والحصول على التقدير والاعتراف الاجتماعي. ويعبر تأكيد الذات عن رغبة الفرد في التفوق والبروز وتحقيق المكانة الاجتماعية، كما يسهم في تنمية القدرات الشخصية ونضج الأنا.

- **الثقة بالنفس:**

تشير الثقة بالنفس إلى شعور الفرد بقدراته وإمكاناته، وإيمانه بقدرته على مواجهة المواقف والتحديات الحياتية. وتنمو الثقة بالنفس من خلال تحقيق الأهداف الشخصية، والتخطيط الجيد، والاستفادة من الخبرات السابقة، مما يعزز الإحساس بالكفاءة والقدرة على الإنجاز.

- **احترام الذات:**

يعني احترام الذات تقدير الفرد لمشاعره وانفعالاته الشخصية، وقبوله لها دون شعور بالذنب، مع القدرة على التعبير عنها بصورة تتناسب مع المواقف المختلفة. ويُعد احترام الذات عنصرا أساسيا في التوازن الانفعالي والصحة النفسية.

- **تحقير الذات:**

تحقير الذات هو حالة نفسية سلبية تتسم بالشعور بالنقص والدونية، ويترتب عليها الحط من قيمة الذات وإذلالها. وغالبا ما ينتج تحقير الذات عن عدم إشباع حاجة الفرد إلى التقدير، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس واضطراب التوافق النفسي (بن دهنون، 2017، ص101).

يتضح مما سبق تطور الوعي بالذات منذ الطفولة المبكرة، إذ يرى سبيتز أن بداياته تظهر من خلال ابتسامة الرضيع في الشهر الثالث كتعبير عن الرضا والتفاعل، ثم يتعزز بظهور قلق الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع وتمييزه، ليصل إلى مرحلة الشعور الحقيقي بالذات مع استعمال الطفل لعبارة الرفض "لا" في حدود الشهر الخامس عشر، ويأخذ هذا الوعي بعدين انفعاليين يتمثلان في الشعور الإيجابي نحو الذات الناتج عن التقدير والنجاح والتفوق الاجتماعي، والشعور السلبي نحو الذات الذي يتكوّن بفعل الرفض الاجتماعي ونقص الكفاءة الاجتماعية، ويرتبط بذلك مفهوم تقدير الذات الذي يعبر عن تقويم الفرد لنفسه من خلال إدراكه لآراء الآخرين فيه، ويُعد الحكم الشخصي للفرد على قيمته كما أشار إليه بونر وكوبر سميث، وهو المكوّن الأكثر

عاطفية في بنية الذات، كما يتصل به مفهوم تحقيق الذات الذي يتمثل في تنمية القدرات وفهم الذات وتقبلها بما يحقق التكامل والتوافق النفسي، ويرتبط لدى أدلر بالسعي نحو التفوق والكمال، إضافة إلى مفهوم صورة الذات التي تمثل تصور الفرد عن نفسه وتؤثر في سلوكه وتفكيره، وهي صورة ديناميكية متجددة قد تختلف أحيانا عن الذات الحقيقية، مما يجعل هذه المفاهيم مجتمعة تشكل الأساس النفسي لبناء الشخصية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد. إذن يتضح أن مفهوم الذات وصورة الذات يمثلان بناءا نفسيا معرفيا يتشكل نتيجة تفاعل العوامل الداخلية والخارجية. ويعني فهم الذات محاولة معرفتها على حقيقتها، في حين يشير تقبل الذات إلى قبولها بإيجابياتها وسلبياتها بعيدا عن تأثير أحكام الآخرين. أما تحقيق الذات فيمثل المرحلة العليا في تطور الذات، حيث يسعى الفرد من خلالها إلى النمو النفسي، والكمال، والإبداع.

كما يتسم مفهوم الذات بمجموعة من الخصائص التي تبرز طبيعته المركبة والديناميكية، وتوضح كيفية تشكّله وتنظيمه لدى الفرد. ومن أبرز هذه الخصائص ما يأتي:

– **التنظيم:** إذ يدرك الفرد ذاته من خلال خبراته المتنوعة التي يمر بها في مواقف الحياة المختلفة، حيث يقوم بجمع هذه الخبرات وإعادة تنظيمها وصياغتها وتصنيفها وفقا لإطاره الثقافي والاجتماعي، مما يسهم في بناء تصور منظم ومتماسك عن ذاته.

– **تعدد الجوانب:** فلا يُعد مفهوم الذات بناءا أحاديا، بل يتكون من جوانب متعددة تشمل مجالات مختلفة من حياة الفرد، مثل المجال الدراسي، والتقبل الاجتماعي، والعلاقات الأسرية، والميول، والقدرات العقلية والجسمية، حيث يصنف الفرد خبراته ضمن هذه الجوانب وفق طبيعتها.

– **البناء الهرمي:** إذ يتخذ مفهوم الذات شكلا هرميا، تكون قاعدته الخبرات الخاصة التي يمر بها الفرد في مواقف محددة، بينما تمثل قمته مفهوم الذات العام الذي يعكس الصورة الشاملة للفرد عن نفسه.

– **الثبات النسبي:** حيث يتسم مفهوم الذات بدرجة من الاستقرار، خاصة في مستوياته العليا، في حين يقل هذا الثبات كلما انتقلنا إلى المستويات الدنيا المرتبطة بالمواقف والخبرات الخاصة، وذلك نتيجة لتغير المواقف وتنوعها واختلاف المراحل العمرية التي يمر بها الفرد.

– **الطابع النمائي والتطوري:** إذ يتغير مفهوم الذات ويتطور عبر مراحل النمو المختلفة، ففي مرحلة الطفولة لا يكون الفرد قادرا على التمييز الواضح بين ذاته وبيئته المحيطة، غير أن هذا التمييز يتبلور تدريجيا مع التقدم في العمر، لاسيما خلال مرحلتي المراهقة والرشد، حيث تتكامل الخبرات الجزئية لتشكل إطارا مفاهيميا أكثر نضجا واتساقا.

– **الطابع التقييمي:** حيث لا يقتصر مفهوم الذات على الوصف فحسب، بل يتضمن بعدا تقويميا، إذ يصدر الفرد أحكاما وتقييمات عن ذاته في مختلف المواقف، اعتمادا على معايير قد تكون ذاتية أو ناتجة عن المقارنة بالآخرين أو بالمستويات المثالية.

– **الفروق والتميّز:** إذ توجد درجة من التمايز بين جوانب مفهوم الذات المختلفة، رغم ارتباطها النظري، فبعض الجوانب تكون أكثر ارتباطا بمجالات معينة من السلوك أو الأداء مقارنة بغيرها، مما يعكس خصوصية كل جانب من جوانب مفهوم الذات (بن دهنون، 2017، ص105).

وفي ضوء ما سبق عرضه حول الأفكار اللاعقلانية بوصفها أنماطا معرفية مشوهة تؤثر في تفسير الفرد لذاته وللواقع، وما تم تناوله بشأن مفهوم الذات باعتباره بناءا نفسيا يتشكل عبر التفاعل بين الخبرات الفردية والإدراكات الذاتية والاجتماعية، يتضح أن هناك تداخلا وثيقا بين هذين المتغيرين، خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتسم بالحساسية المعرفية والانفعالية. فالمراهق في هذه المرحلة قد يكون أكثر قابلية لتبني أفكار غير منطقية حول ذاته وقدراته وقيمته الشخصية، مما قد ينعكس سلبا أو إيجابا على بنية مفهوم الذات لديه. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة الأفكار اللاعقلانية

ومفهوم الذات لدى المراهق، للكشف عن طبيعة هذا الارتباط وأبعاده النفسية، وهو ما تسعى إليه هذه الدراسة.

تُعدّ المراهقة من المراحل الأساسية في النمو الإنساني، إذ تمثل مرحلة انتقالية في علم النفس تمتد بين مرحلتي الطفولة والرشد، وتبدأ عادة مع ظهور مظاهر البلوغ وتنتهي بالوصول إلى قدر من النضج الجسمي والنفسي والاجتماعي. ويختلف تحديد بدايتها ونهايتها باختلاف الأفراد والبيئات الثقافية والاجتماعية، إلا أنها غالبا ما تمتد من سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة إلى حدود الحادية والعشرين أو الثانية والعشرين.

وتتميز هذه المرحلة بأهميتها الخاصة، كونها تشكل نقطة تحول جوهرية في حياة الفرد، حيث تشهد تغيرات متسارعة وشاملة على المستويات الجسمية والنفسية والاجتماعية. ففيها ينمو الجسم بسرعة ملحوظة، وتحدث تغيرات فسيولوجية واضحة في مختلف أجهزة الجسم، كما تتبلور السمات النفسية وتتضح معالم الهوية الشخصية والاجتماعية، إلى جانب تنامي الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية والاستقلال النسبي عن الطفولة.

كما تُعدّ المراهقة مرحلة فاصلة بين الاعتماد على الآخرين والاعتماد الذاتي، إذ ينتقل الفرد تدريجيا من دور الطفل إلى الاستعداد لتحمل أدوار الراشدين داخل المجتمع، وهو ما ينعكس في سلوكه وتفاعلاته الاجتماعية وتصوراته عن ذاته وعن الآخرين.

ويقسم الباحثون مرحلة المراهقة عادة إلى ثلاث مراحل متتابعة، هي:

- **المراهقة المبكرة:** وتمتد من سن 12 إلى 14 سنة، وتتميز ببداية التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بالبلوغ.
- **المراهقة الوسطى:** من 14 إلى 17 سنة، حيث تتسارع مظاهر النمو الجسمي ويشتد الصراع النفسي والبحث عن الهوية.
- **المراهقة المتأخرة:** من 17 إلى 21 سنة، وتقترب فيها الشخصية من الاستقرار النسبي ويتعزز النضج الانفعالي والاجتماعي.

وبذلك تُعدّ المراهقة مرحلة حيوية في مسار النمو الإنساني، لما تحمله من تحولات عميقة تسهم في تشكيل شخصية الفرد وإعداده للاندماج الفعّال في الحياة الراشدة (الوافي، 2016، ص161).

تُعدّ المراهقة الأولى مرحلة نمائية انتقالية تمتد تقريبا من سن الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة، وتمثل بداية التحول من الطفولة إلى الرشد. وتتميّز هذه المرحلة بتسارع ملحوظ في مختلف جوانب النمو، حيث تشهد تغيرات جسدية ووظيفية ونفسية واجتماعية متداخلة تؤثر في تكوين شخصية المراهق وتكيفه مع محيطه.

فعلى المستوى الجسمي والفيزيولوجي، يطرأ نمو سريع في الطول والوزن، وتتغير ملامح الجسم تدريجيا مع زيادة صلابة العظام ونمو العضلات، إلى جانب بروز مظاهر النضج الجنسي، وما يصاحب ذلك من تغيرات داخلية في وظائف الغدد وأجهزة الجسم، مما ينعكس أحيانا في شكل تذبذب في النشاط والحيوية.

أما من الناحية العقلية، فيشهد المراهق تطورا واضحا في القدرات المعرفية، حيث تتحسن عمليات الانتباه والفهم والتذكر، ويبدأ في الانتقال من التفكير الحسي المباشر إلى التفكير الأكثر تجريدا وتنظيما، مع تنامي القدرة على التحليل وإدراك العلاقات بين الأسباب والنتائج.

وعلى الصعيد الانفعالي، تتسم هذه المرحلة بحدة المشاعر وتقلبها، إذ يسعى المراهق إلى الاستقلال النفسي وإثبات الذات، ويواجه صعوبة نسبية في ضبط انفعالاته والتحكم فيها، مما قد يؤدي إلى مشاعر القلق أو التوتر أو الاندفاع، قبل أن تتجه هذه الانفعالات تدريجيا نحو قدر أكبر من التوازن.

فيما يتعلق بالنمو الاجتماعي والأخلاقي، تتسع دائرة العلاقات الاجتماعية للمراهق، ويزداد تأثير جماعة الأقران في سلوكه واتجاهاته، كما يبدأ في إعادة النظر في القيم والمعايير التي اكتسبها سابقا، محاولا التوفيق بينها وبين متطلبات محيطه الاجتماعي، الأمر الذي يسهم في بناء وعيه الاجتماعي وتشكّل منظومته القيمية.

وعليه، تُعدّ المراهقة الأولى مرحلة أساسية في البناء النفسي والاجتماعي للفرد، لما تحمله من تحولات شاملة تمهّد لمراحل النمو اللاحقة، وتفرض ضرورة فهم خصائصها من أجل توجيه المراهق ومساعدته على تحقيق التكيف السليم (الوافي، 2016، ص165).

وتعدّ المراهقة الثانية مرحلة نمائية متقدمة تمتد تقريبا من سن الرابعة عشرة إلى السابعة عشرة، وتمثل مرحلة انتقالية بالغة الأهمية في تكوين شخصية الفرد، إذ تشهد تفاعلا وتكاملا واضحين بين مختلف مظاهر النمو. فعلى المستوى الجسمي، يقترب النمو البدني من الاكتمال، حيث تستقر التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن البلوغ، وتزداد القوة العضلية، ويتحسن التناسق الحركي، ويصل الجهاز العصبي إلى درجة أعلى من النضج الوظيفي. أما على الصعيد العقلي، فيتسم النمو بوضوح القدرة على التفكير المجرد والمنطقي، والانتقال من الإدراك الحسي إلى التحليل والاستنتاج، مع تنامي مهارات الفهم، والتذكر، والانتباه، والتخطيط، واتخاذ القرار، مما يسمح للمراهق بإدراك العلاقات المعقدة وفهم القضايا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة به. وفي الجانب الانفعالي، تتجه الشخصية نحو قدر أكبر من الاتزان النسبي مقارنة بالمراحل السابقة، رغم استمرار بعض التقلبات الوجدانية، حيث يسعى المراهق إلى تأكيد ذاته وتحقيق الاستقلال النفسي، وضبط انفعالاته بما يتلاءم مع المعايير الاجتماعية. كما يتجلى النمو الاجتماعي في اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي، وزيادة أهمية جماعة الأقران، والقدرة على بناء علاقات قائمة على التفاهم والتعاون، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة المدرسية والثقافية والرياضية، إلى جانب الاهتمام بالقضايا العامة ومناقشتها. وعلى مستوى النمو الديني والأخلاقي، يتعمق وعي المراهق بالقيم والمعايير السلوكية، وتتبلور لديه المبادئ الأخلاقية كالصدق، والتسامح، والتعاون، وتحمل المسؤولية، مع ازدياد الوعي الديني القائم على الفهم والتأمل والالتزام السلوكي. إضافة إلى ذلك، يكتمل النمو الجنسي تدريجيا، حيث تزداد حدة المشاعر والانفعالات المرتبطة بالجنس، وينتقل المراهق من

الاهتمام الذاتي إلى الميل الطبيعي نحو الجنس الآخر، مع تنامي القدرة على ضبط السلوك الجنسي وفق القيم الاجتماعية والدينية السائدة، مما يعكس درجة متقدمة من النضج النفسي والاستعداد للاندماج الواعي في مرحلة الرشد (الوافي، 2016، ص167).

أما المراهقة الثالثة تعد مرحلة نمائية متقدمة تمتد تقريبا من سن السابعة عشرة إلى الحادية والعشرين، وتمثل المرحلة الأخيرة من المراهقة وبداية الانتقال الفعلي نحو الرشد، حيث يكتمل فيها البناء الجسمي والفيزيولوجي للفرد، فتستقر الوظائف الحيوية ويبلغ النمو البدني درجة عالية من النضج. وعلى الصعيد العقلي، يصل المراهق إلى مستوى متقدم من النضج الذهني، تتجلى مظاهره في تنامي القدرة على التفكير المنطقي والمجرد، وتحليل المواقف المعقدة، واتخاذ القرارات الواعية، والتخطيط للمستقبل، مع ازدياد القدرة على الحوار والمناقشة وفهم القضايا الاجتماعية المختلفة. أما من الناحية الانفعالية، فتتسم هذه المرحلة بدرجة واضحة من الاتزان وضبط المشاعر، حيث تقل حدة التقلبات الوجدانية ويزداد النضج العاطفي، مما يمكّن الفرد من التحكم في انفعالاته وفهم مشاعر الآخرين والتفاعل معها بشكل متوازن. كما يظهر النمو الاجتماعي في الاتجاه الواضح نحو الاستقلال عن الأسرة، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، وبناء علاقات اجتماعية ناضجة قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل، مع المشاركة الإيجابية في الحياة الاجتماعية. وعلى مستوى النمو الديني والأخلاقي، تتعمق القيم والمبادئ الأخلاقية ويترسخ الضمير، ويتزايد الوعي السلوكي القائم على التمييز بين الصواب والخطأ وتحمل نتائج الأفعال، بما يعكس نضجا أخلاقيا واضحا. إضافة إلى ذلك، يكتمل النمو الجنسي في هذه المرحلة، حيث يصل النضج الجنسي إلى درجة الاستقرار، وتتجه الميول الجنسية نحو التوازن، مع القدرة على ضبط السلوك الجنسي وفق القيم الدينية والاجتماعية، وظهور الاستعداد النفسي والعاطفي لتحمل مسؤوليات الحياة الأسرية، مما يدل على اكتمال الشخصية واستعدادها للاندماج الكامل في مرحلة الرشد (الوافي، 2016، ص170).

إذن يتضح من خلال ما تم عرضه في الإطار النظري أن الأفكار اللاعقلانية تُعد من أبرز العوامل المعرفية المؤثرة في إدراك الفرد لذاته وللواقع المحيط به، إذ تقوم على معتقدات غير منطقية تتسم بالمبالغة والتعميم والصرامة، مما ينعكس سلبا على التوازن الانفعالي والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد. وقد أكدت نظرية ألبرت إليس أن الاضطرابات النفسية لا تنتج عن الأحداث في حد ذاتها، وإنما عن الطريقة التي يفسر بها الفرد تلك الأحداث من خلال منظومته المعرفية، الأمر الذي يجعل التفكير العقلاني عاملا أساسيا في تحقيق الصحة النفسية والتكيف السليم. كما تبين أن مفهوم الذات يمثل بناءً نفسيا ومعرفيا يتشكل تدريجيا عبر مراحل النمو المختلفة من خلال الخبرات والتفاعلات الاجتماعية، وقد يتأثر بدرجة كبيرة بنوعية الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الفرد حول نفسه وقدراته وقيمته الشخصية. وتزداد أهمية هذين المتغيرين خلال مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تتسم بالحساسية النفسية والانفعالية والتغيرات المتسارعة، حيث يكون المراهق أكثر عرضة لتبني أفكار سلبية وغير منطقية قد تؤثر في صورته عن ذاته وفي مستوى ثقته بنفسه وتوافقه النفسي. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق، لما تسهم به في فهم طبيعة شخصيته وتفسير سلوكه وانفعالاته، والكشف عن العوامل المعرفية المؤثرة في تكيفه النفسي والاجتماعي.

3- <u>إشكالية الدراسة:</u>

يُعدّ علم النفس أحد العلوم التي تهدف إلى فهم السلوك الإنساني والعمليات العقلية والانفعالية التي تقف خلفه، وذلك من خلال الاعتماد على منهج علمي يربط بين النظرية والتطبيق. وقد شهد هذا العلم تطورا ملحوظا عبر الزمن، إذ انتقل من التركيز على دراسة الظواهر العقلية بطريقة فلسفية إلى دراسة السلوك بطريقة علمية تعتمد على الملاحظة والاختبار والتحليل، ومن أبرز اهتمامات علم النفس فهم كيفية تشكل الشخصية، وأنماط التفكير، وتأثير البيئة والتجارب الحياتية على تكوين الفرد واستجاباته للمواقف.

ومع تطور فروع علم النفس، برزت أهمية دراسة النمو الإنساني عبر مراحله المختلفة، خاصة مرحلة المراهقة التي تُعدّ من أكثر المراحل حساسية وتعقيدا. فالمراهقة ليست مجرد انتقال بيولوجي نحو النضج، بل هي أيضا مرحلة تشهد تحولات معرفية وانفعالية واجتماعية عميقة، أي تغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية، تؤثر في بناء الهوية وتشكيل مفهوم الذات وإدراك العالم، وتعد مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية مهمة وذات تعقيد في آن واحد بحيث يشهد المراهق نموا سريعا في الجسد والجهاز العصبي، مما ينعكس على توازنه الانفعالي وسلوكه اليومي، كما تتسع دائرته الاجتماعية فيسعى إلى الاستقلال وإثبات ذاته داخل الجماعة، ونظرا لما تتسم به هذه المرحلة من تغيرات مختلفة إلا أن التفكير لدى المراهق يصبح أكثر تعقيدا، مما يجعل هذه المرحلة مناسبة لدراسة طبيعة الأفكار التي يتبناها.

التفكير عملية عقلية عليا يقوم الفرد من خلالها بمعالجة المعلومات من أجل الفهم والتحليل والاستنتاج واتخاذ القرارات، ويشمل مجموعة من العمليات المعرفية مثل الانتباه والإدراك والذاكرة والتخيل والحكم وحل المشكلات.

فالتفكير من الظواهر النمائية التي تتطور عبر مراحل العمر المختلفة، حيث أن الأفراد ومنذ سن الطفولة، يدركون بسرعة بأننا نفكر، فهو الوسيلة التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة، أو هو إدراك علاقة جديدة بين موضوعين أو بين عدة مواضيع، بغض النظر عن نوع هذه العلاقة.

ومع تطور القدرات المعرفية أو عدم نضج بعض العمليات العقلية، قد يقع المراهق في تشوهات معرفية أو أفكار غير منطقية تعرف بالأفكار اللاعقلانية والتي تشكل محورا مهما في تفسير السلوك الانفعالي، والتي تُعدّ معتقدات أو صور ذهنية لا تستند إلى منطق أو واقع موضوعي، وتميل إلى التعميم المفرط أو المبالغة أو تحريف الحقائق بطريقة تؤثر سلبا على الانفعالات والسلوك. ومن أبرز خصائص هذه الأفكار، الإصرار على المعتقدات المطلقة مثل "يجب أن أكون محبوبا من الجميع دائما"، والتعميم المفرط

الذي يجعل تجربة واحدة تؤثر على تقييم الذات بالكامل، والمبالغة في حجم المشكلة أو المخاطر، والتركيز على السلبيات مع تجاهل الإيجابيات، والتفكير الثنائي أو المطلق الذي يجعل الأمور صحيحة أو خاطئة بلا درجات وسط. وتبرز هذه الأفكار بشكل واضح لدى المراهق نتيجة التحولات البيولوجية والانفعالية والاجتماعية التي تتميز بها هذه المرحلة، حيث يؤدي الفشل أو الإحباط في موقف معين إلى استنتاجات خاطئة عن الذات أو الآخرين مثل "أنا شخص فاشل" أو "الآخرون لا يحبونني"، مما ينعكس على السلوك والانفعالات اليومية. وبناءا عليه، فإن دراسة الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين تعد أساسية لفهم طبيعة سلوكهم الانفعالي والاجتماعي وصلتها الوثيقة بمفهوم الذات، حيث يمكن لهذه الأفكار أن تشكل حاجزا أمام تطوير تقدير ذات إيجابي، وتبرز الحاجة إلى التوجيه النفسي والعلاجي لمساعدة المراهق على التعرف على هذه الأفكار وتقييمها بطريقة عقلانية بما يعزز صحته النفسية وبناء مفهوم ذات متوازن.

فمفهوم الذات يُعد من أبرز المفاهيم النفسية التي تتأثر خلال مرحلة المراهقة، فهو يمثل الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه، بما يشمل إدراكه لقدراته، قيمه وصفاته وسلوكه. ويعرف علماء النفس مفهوم الذات على أنه مجموعة المعتقدات والانطباعات والمشاعر التي يحملها الفرد اتجاه ذاته، والتي تشكل قاعدة لتفسير تصرفاته وتوجيه سلوكياته اليومية. وتتكون هذه الصورة الذاتية من بعدين أساسيين: البعد المعرفي المتعلق بإدراك الفرد لصفاته وقدراته وموقعه الاجتماعي، والبعد الانفعالي المرتبط بالمشاعر التي يشعر بها اتجاه ذاته مثل الرضا أو النقد الذاتي، الثقة بالنفس أو القلق، الفخر أو الإحباط، وخلال مرحلة المراهقة تتعرض الذات لتحديات كبيرة نتيجة التغيرات البيولوجية والانفعالية والاجتماعية، مما يجعل المراهق أكثر حساسية اتجاه تقييم ذاته وردود فعل الآخرين.

فالأفكار اللاعقلانية التي قد يتبناها المراهق، مثل التعميم المفرط أو المطلقية في الحكم على الذات، يمكن أن تشوه صورته الذاتية وتضعف شعوره بالكفاءة والثقة بالنفس، كما قد تدفعه إلى مشاعر الإحباط أو القلق الاجتماعي.

ومن هنا يظهر الترابط الوثيق بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، حيث يمكن أن تؤثر المعتقدات غير المنطقية في تقييم الذات وتحديد أهداف الفرد وطموحاته، مما يجعل تطوير مفهوم ذات إيجابي ومتوازن هدفا أساسيا في المداخل النفسية التربوية والعلاجية خلال هذه المرحلة. ولذلك، فإن دراسة مفهوم الذات لدى المراهقين لا تقتصر على التعرف على كيفية إدراكهم لأنفسهم، بل تمتد لتشمل تحليل العلاقة بين هذه الصورة الذاتية والأفكار اللاعقلانية والانفعالات والسلوكيات، بما يتيح فهما أعمق لاحتياجاتهم النفسية وتقديم الدعم النفسي والتربوي الملائم لتعزيز نموهم الشخصي والاجتماعي بطريقة متوازنة وصحية. وفي هذا السياق يوجد دراسات سابقة تطرقت إلى دراسة كل من المتغيرين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات بربطهما بمتغيرات أخرى منها ما قمنا بعرضه في عنصر الدراسات السابقة، ومن جهة أخرى يوجد دراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، نذكر منها دراسة دراسة منى مسعود إدريس الربو (2022)، بعنوان "**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية- الزنتان**"، والتي هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، وكذا دراسة عيسو عقيلة وبولحية هاجر (2022)، بعنوان "**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس**"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات، وتعتبر هاتين الدراستين نقطة الانطلاق لدراستنا الحالية والتي تستهدف الإجابة على التساؤل التالي:

- هل تساهم الأفكار اللاعقلانية في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق؟

4- فرضية الدراسة:

إنطلاقا من الإشكالية المطروحة يمكننا صياغة فرضية الدراسة كما يلي:

- تساهم الأفكار اللاعقلانية في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

5- المفاهيم الإجرائية:

- **الأفكار اللاعقلانية:** هي مجموعة الأفكار والمعتقدات غير المنطقية وغير الواقعية التي يتبناها الفرد في تفسير المواقف والأحداث، والتي تؤدي إلى استجابات انفعالية وسلوكية غير متكيفة، وتنعكس سلبا على توافقه النفسي والاجتماعي. وتتمثل في الدرجة التي تتحصل عليها الحالة من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني المستخدم في هذه الدراسة.

- **مفهوم الذات:** هو الصورة والإدراك الذي يكونه الفرد عن نفسه، من حيث قدراته وصفاته وقيمته ومكانته بين الآخرين، والتي تنعكس على نظرته لذاته وطريقة تعامله مع مختلف المواقف الحياتية، ويتمثل في الدرجة التي تتحصل عليها الحالة من خلال تطبيق مقياس مفهوم الذات للتنسي المستخدم في هذه الدراسة.

- **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 16 إلى 18 سنة من كلا الجنسين، ولديه مستوى متوسط أو مرتفع من الأفكار اللاعقلانية.

6- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

هناك أسباب ذاتية وأخرى موضوعية:

- أهمية موضوع الأفكار اللاعقلانية لما له من تأثير على سلوك المراهق وتفكيره.
- أهمية مفهوم الذات في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق.
- الاهتمام بمرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة حساسة في بناء شخصية الفرد.

7- أهمية الدراسة:

تعتبر دراسة موضوع الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق ذو أهمية بالغة، والتي تتمثل في:

- الإسهام في إثراء الجانب النظري في علم النفس من خلال دراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق.
- توفير قاعدة معرفيه يمكن أن يستفيد منها الأخصائيون نفسانيون في فهم الجوانب المعرفية للمراهق.

8- هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

9- صعوبات الدراسة:

من بين الصعوبات التي واجهتنا خلال إجراء هذه الدراسة ما يلي:

- ضيق الوقت المخصص لانجاز الدراسة الميدانية، نظرا للعطل وكذا تحديد المشرفين والمستشار التربوي لفترات محددة لإجراء المقابلات مع الحالات بحيث لا تتصادف مع فترة الفروض والامتحانات.
- الصعوبة في الحصول على الترخيص للقيام بالعمل الميداني.
- صعوبة في إيجاد بعض المراجع ورقيا.
- تفاوت مستوى فهم أفراد العينة لعبارات المقاييس النفسية.

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 منهجية 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 تلاميذ يدرسون في الفصل الثانوي، بثانوية مؤذن يوزيان بمدينة سعيدة.

1-2- مدة الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة 27 جانفي 2026 إلى غاية 17 فيفري 2026، حيث قمنا بالتردد على ثانوية مؤذن بوزيان من أجل تحديد حالات الدراسة.

1-3- حالات الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت حالات الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من التلاميذ عبر مختلف الصفوف: الأولى والثانية والثالثة ثانوي من الثانوية المذكورة أعلاه، حيث كان عددهم 10 تلاميذ من من كلا الجنسين، والذين تراوحت أعمارهم بين 16 سنة إلى 18 سنة، ومنهم من هو معيد للسنة الدراسية، وثم اختيار الحالات بطريقة عشوائية من تلاميذ الثانوية، وذلك من خلال توزيع أداة الدراسة عليهم دون تحديد مسبق للحالات المتمثل في مقياس الأفكار اللاعقلانية.

1-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

تم الاعتماد في الدراسة الاستطلاعية على الأدوات التالية: المقابلة العيادية والملاحظة العيادية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وذلك بهدف التعرف الأولي على أفراد

العينة المراد دراستها وفهم خصائصهم النفسية والاجتماعية، وخصوصا توفرهم على مستوى من الأفكار اللاعقلانية.

1-4-1- المقابلة العيادية:

تم استخدام المقابلة العيادية باعتبارها أداة أساسية لجمع المعطيات الكيفية حول المبحوثين، حيث أُجريت مقابلات نصف موجهة مع المراهقين محل الدراسة وقد هدفت هذه المقابلات إلى:

- التعرف على الخصائص الشخصية والاجتماعية للمبحوثين.
- بناء علاقة تواصل وثقة تسمح بالحصول على معلومات صادقة.
- استكشاف طريقة إدراك المراهق لذاته وعلاقاته بالآخرين.
- التأكد من ملاءمة أفراد العينة لموضوع الدراسة.

أُجريت المقابلات في ظروف ملائمة تراعي الراحة النفسية للمبحوث، مع اعتماد أسئلة مفتوحة تسمح له بالتعبير بحرية، وتم تدوين أهم الاستجابات والملاحظات أثناء المقابلة.

الجدول رقم 1 : ملخص مقابلات الدراسة الاستطلاعية

المقابلات	الحالات	التاريخ	المدة	الهدف من المقابلة
المقابلة الأولى	(هـ- ب)	2026/02/01	30 دقيقة	جمع البيانات الأولية وشرح الغاية المطلوبة
	(ك- ا)	2026/02/01	30 دقيقة	
	(ي- ا)	2026/02/02	40 دقيقة	
	(ح- م)	2026/02/02	30 دقيقة	
	(ب- ق)	2026/02/04	30 دقيقة	
	(ب- ب)	2026/02/04	35 دقيقة	
	(ك- ع)	2026/02/08	35 دقيقة	
	(ك- ا)	2026/02/08	30 دقيقة	

	(ك- ي)	2026/02/09	35 دقيقة	
	(خ- م)	2026/02/09	40 دقيقة	
المقابلة الثانية	(هـ- ب)	2026/02/10	35 دقيقة	تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية
	(ك- ا)	2026/02/10	40 دقيقة	
	(ي- ا)	2026/02/11	35 دقيقة	
	(ح- م)	2026/02/11	40 دقيقة	
	(ب- ق)	2026/02/15	40 دقيقة	
	(ب- ب)	2026/02/15	35 دقيقة	
	(ك- ع)	2026/02/16	35 دقيقة	
	(ك- ا)	2026/02/16	30 دقيقة	
	(ك- ي)	2026/02/17	30 دقيقة	
	(خ- م)	2026/02/17	35 دقيقة	

1-4-2- الملاحظة العيادية:

تم الاعتماد على الملاحظة كأداة مكملة للمقابلة، حيث استُخدمت الملاحظة المباشرة أثناء إجراء المقابلات وقد ركزت على ما يلي:

- السلوك غير اللفظي للمبحوث (طريقة الحديث، تعابير الوجه، التواصل البصري درجة التفاعل والانتباه أثناء المقابلة).
- الانفعالات الظاهرة وطريقة الاستجابة للأسئلة.

وساهمت الملاحظة في دعم المعطيات المتحصل عليها من المقابلة وتفسيرها بشكل أكثر دقة وموضوعية.

1-4-3- مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني (1985):

يسعى هذا الجزء من الدراسة إلى التعريف بمقياس الأفكار اللاعقلانية، مع توضيح طريقة تطبيقه وتصحيحه، بالإضافة إلى عرض أهم خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات.

- **التعريف بمقياس الأفكار اللاعقلانية:**

قام إليس بوضع أحد عشر نوعا من الأفكار اللاعقلانية، وأضاف إليها الريحاني فكرتين إضافيتين سنة 1985، حيث يرى أنهما شائعتان في المجتمعات العربية، ومن أبرزها:

- اعتقاد الفرد بضرورة التحلي بالجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين من أجل نيل التقدير والمكانة الاجتماعية.
- الاعتقاد بأن مكانة الرجل تُعد العامل الأهم في تحديد طبيعة علاقته بالمرأة.

ويتكون هذا المقياس من 13 بُعدا فرعيا، يضم كل بُعد أربعة بنود، يُعبّر نصفها عن مواقف مؤيدة للفكرة، في حين يعكس النصف الآخر مواقف معارضة لها. وقد تم توزيع بنود المقياس على 52 عبارة، صيغت بطريقة تضمن تنوعها وتباعدها بما يسهم في دقة القياس. (سعدي و بن حميدة,2022,ص51)

- **طريقة الإجابة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:**

تكون الإجابة على فقرات المقياس المكونة من 52 فقرة إما بنعم وذلك حينما يوافق المفحوص على العبارة ويقبلها أو لا حينما لا يوافق المفحوص على العبارة.

- **طريقة تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية:**

تعطى القيمة 2 للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية وتعطى القيمة 1 للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة اللاعقلانية وبالتالي يعكس ميزان الدراجات للعبارات السالبة أو العكسية، الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 04

درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني وتنم عن رفض تام الفكرة اللاعقلانية.

الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 08 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة من التفكير العقلاني وتنم عن قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية.

الدرجة الكلية تتراوح بين 52 درجة كحد أدنى (وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس) و104 درجة كحد أعلى (وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس) (سعدي و بن حميدة، 2022، ص53).

- 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 أثبت أنه يتمتع بدلالة صدق تجريبية أظهرت المقياس على التمييز بين العصابيين والأسوياء، حيث دل تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسط درجات العصابيين ومتوسط درجات الأسوياء على الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار تتصف بالقدرة على التمييز بين الأسوياء العصابيين، حيث تراوحت قيم (ف) لمعاملات التمييز بين 3.94 و7.3 بمستويات دلالة تراوحت بين 0.05 و0.01.

أيضا قام الشيخ (1986) على عرض 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 فرج وآخرون (1993) أن المقياس أظهر القدرة على التمييز بين فئتين من ذوي القلق المرتفع وذوي القلق المنخفض، وهذا يدل على صدق المقياس.

كذلك قام الأسمرى (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 على ما نسبته 91.70 و96% في مناسبة العبارات 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 70.85 و100%.

– ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام الريحاني (1955) بحساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار، تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية ما بين 0.45 و0.03 بمتوسط مقداره 0.70، وحينما حسب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للمقياس بلغ معامل الثبات 0.85، كذلك تم حساب معاملات الثبات عن طريق الاتساق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ، وتراوحت قيم الثبات لأبعاد المقياس لـ 13 ما بين 0.54 و0.91 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 والتطبيق الثاني 0.91، وذلك بفاصل زمني مقداره 15 يوما بين التطبيقين، كذلك قام الأسمري (1991) بحساب معامل الثبات عن طرق التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات 0.66، وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون لاستجابات مجموعة الدراسة، تراوح معامل الثبات بين 0.80 و0.85، ليتم تقنين المقياس على البيئة المحلية واستخدامه في عدة دراسات محلية سابقة كدراسة جحلان (1996) ودراسة الأسمرى

(1999) ودراسة الحمدي (2004)، مما يجعل الباحث يستخدم المقياس نظرا لما يتمتع به من مستوى عالي من الصدق والثبات.(سعدي و بن حميدة,2022,ص54)

1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من بين الحالات 10 التي تم التعامل معها تم اختيار أربعة حالات للدراسة، والتي تم تحديدها بطريقة قصدية، حيث أظهرت التجاوب مع موضوع دراستنا وأبدت استعدادها للتعامل معنا حيث كانت أعلى درجة على مقياس الأفكار اللاعقلانية، أما بقية الحالات فكانت بعضها أقل درجة ومنها من رفضت إجراء الدراسة عليها بحجة ظروف خاصة.

الجدول رقم 2 : نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية

الحالات	السن	الجنس	المستوى الدراسي	الدرجة المتحصلة
(ي)	17	ذكر	الثالثة ثانوي	75
(ب)	17	أنثى	الثالثة ثانوي	85
(ا)	16	أنثى	الأولى ثانوي	75
(ق)	16	ذكر	الأولى ثانوي	84
(ح)	16	ذكر	الأولى ثانوي	74
(ك)	18	ذكر	الثالثة ثانوي	64
(ع)	17	ذكر	الثانية ثانوي	64
(ه)	17	أنثى	الثالثة ثانوي	77
(خ)	18	ذكر	الثالثة ثانوي	63
(م)	18	ذكر	الثالثة ثانوي	61

2- <u>الدراسة الأساسية:</u>

2-1- ميدان ومدة الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية في المؤسسة الثانوية مؤذن بوزيان بمدينة سعيدة، وامتدت الدراسة من حوالي 18 فيفري 2026 إلى غاية 2026/04/27.

2-2- حالات الدراسة ومواصفاتها:

بعد تحديد حالات الدراسة في الدراسة الاستطلاعية والتي كان عددها أربعة حالات، والتي توفرت فيها شروط الدراسة وأبدت موافقتها للمشاركة في إجراء الدراسة عليها، الحالات الأربع من كلا الجنسين ذكور وإناث، تتراوح أعمارهم ما بين 16 سنة إلى 18 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- المقابلة العيادية:

تم توظيف المقابلة العيادية في الدراسة الأساسية كأداة لجمع بيانات نوعية دقيقة ومعمقة حول أفراد العينة، بما يخدم أهداف الدراسة ويساعد على تفسير النتائج المتحصل عليها من تطبيق المقاييس، حيث أُجريت مقابلات نصف موجهة مع أفراد العينة، بالاعتماد على دليل مقابلة مُعد مسبقا يتماشى مع فرضيات الدراسة.

وقد هدفت هذه المقابلات إلى:

- تعميق الفهم حول الجوانب النفسية والاجتماعية للمبحوثين.
- تفسير النتائج المتحصل عليها من أدوات القياس (مقياس مفهوم الذات).
- الكشف عن أنماط التفكير والمشاعر المرتبطة بموضوع الدراسة.
- الوقوف على الفروق الفردية بين المبحوثين.

تم إجراء المقابلات في ظروف مناسبة تضمن الراحة النفسية والسرية، مع اعتماد أسئلة مفتوحة تسمح بالتوسع في الإجابة، كما تم تسجيل وتدوين أهم المعطيات بدقة قصد تحليلها لاحقا.

الجدول رقم 3 : ملخص مقابلات الدراسة الأساسية

المقابلات	الحالات	الثاريخ	المدة	الهدف من المقابلة
المقابلة الأولى	(ا- ي)	2026/02/22	40 دقيقة	عرض وتقديم دليل المقابلة المعد حول الأفكار اللاعقلانية
	(ق- أ)	2026/02/23	30 دقيقة	
	(ب- ب)	2026/02/22	40 دقيقة	
	(ب- ق)	2026/02/23	35 دقيقة	
المقابلة الثانية	(ا- ي)	2026/04/12	40 دقيقة	عرض وتقديم دليل المقابلة المصمم لمفهوم الذات
	(ق- أ)	2026/04/13	35 دقيقة	
	(ب- ب)	2026/04/12	35 دقيقة	
	(ب- ق)	2026/04/13	40 دقيقة	
المقابلة الثالثة	(ا- ي)	2026/04/26	30 دقيقة	تطبيق مقياس المتعلق بمفهوم الذات
	(ق- أ)	2026/04/27	30 دقيقة	
	(ب- ب)	2026/04/26	30 دقيقة	
	(ب- ق)	2026/04/27	30 دقيقة	

2-3-2- الملاحظة العيادية:

استُخدمت الملاحظة كأداة مكملة للمقابلة خلال الدراسة الأساسية، حيث تمت الملاحظة المباشرة أثناء إجراء المقابلات وتطبيق أدوات الدراسة.

وقد ركزت الملاحظة على:

- السلوك غير اللفظي للمبحوث (نبرة الصوت، تعابير الوجه، لغة الجسد).
- درجة التفاعل والانخراط أثناء المقابلة.
- التغيرات الانفعالية المرتبطة بمحتوى الأسئلة.
- التوافق أو التناقض بين التصريحات اللفظية والسلوك الظاهر.

وساهمت الملاحظة في إثراء وتفسير المعطيات الكيفية، مما عزز من دقة النتائج ومصداقيتها.

2-3-3- مقياس مفهوم الذات لـ: التنسي:

- التعريف بمقياس مفهوم الذات للتنسي:

يُعدّ مقياس مفهوم الذات لـ: تنسي الذي طوّره وليم فيتس من الأدوات النفسية الهامة المستخدمة في دراسة أبعاد الذات وتحليلها في مختلف البحوث والدراسات. وقد أثبت هذا المقياس فعاليته في الكشف عن التغيرات التي تطرأ على الشخصية عبر سياقات ثقافية واجتماعية متعددة.

بدأ تطوير المقياس سنة 1955 بالتعاون مع قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة، ليأخذ صيغته النهائية سنة 1964. ويعتمد على مجموعة من العبارات الوصفية التي يعبّر من خلالها الفرد عن إدراكه لذاته، سواء بصورة فردية أو جماعية. ويُستخدم مع فئات عمرية تبدأ من سن 12 سنة فما فوق، كما يمكن تطبيقه على الأفراد الأسوياء والمرضى على حد سواء (مقدم، 2012، ص362).

- طريقة التصحيح و التفسير:

عدد فقرات المقياس (100) فقرة موزعة على تسعة أبعاد لمفهوم الذات، تشمل الذات الجسمية، والأخلاقية، والشخصية، والأسرية، والاجتماعية، إضافة إلى الواقعية والرضا عن الذات، والسلوك، ونقد الذات. ويتم الإجابة وفق سلم تقديري خماسي يعكس درجة انطباق العبارات على الفرد. ويتميّز المقياس بإمكانية تطبيقه في صورتين (إرشادية وإكلينيكية)، مع زمن إنجاز متوسط ودقة مناسبة في التصحيح، مما يعزز من قيمته العلمية والعملية في المجال النفسي.

تتراوح العلامة الكلية بين (0–200) ومن تزيد العلامة لديه عن (100) يدل ذلك على وجود مفهوم ذات صحي مناسب لديه. ويمكن الاهتمام بالأبعاد للتعرف على جوانب مختلفة من مفهوم الذات.

- صدق وثبات مقياس التنسي لمفهوم الذات:

وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة مكونة من (30) حدثا جانحا، ثم قام الباحثين بإجراء إعادة التطبيق بعد (15 يوما) وباستخدام معامل بيرسون للارتباط، تراوحت معاملات الثبات من 0،46 إلى 0،83 وهي دالة عند مستوى 0.01.

أما لحساب دلالات الصدق فقد تم استخدام الصدق التمييزي أي التمييز بين المجموعات، حيث استطاع المقياس أن يميز بين مجموعة الأحداث العاديين ومجموعة الأحداث الجانحين.

وقد تكونت العينة من 20 حدثا جانحا و20 حدثا غير جانح طبق عليهم مقياس مفهوم الذات لتنسي، وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، وهذا يدل على أن المقياس لديه قدرة على التمييز بين المجموعات (مقدم، 2012، ص363).

خلاصة:

يتضمن هذا الفصل عرضا منهجيا متكاملا للإجراءات العلمية والميدانية المعتمدة في دراسة موضوع الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق، حيث تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، مع توضيح مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمد عليها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها. وقد شملت الدراسة تحديد ميدان البحث والعينة المناسبة، إلى جانب توظيف أدوات علمية تمثلت في المقابلة العيادية والملاحظة ومقياس لأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس مفهوم الذات للتنسي، وذلك بهدف جمع معطيات دقيقة وشاملة حول الحالات المدروسة. كما تم عرض الخصائص

السيكومترية للمقاييس المستخدمة من حيث الصدق والثبات، مما يعزز من القيمة العلمية للدراسة وموضوعية نتائجها. واعتمد الباحث في الدراسة الأساسية على المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة، لما يتيحه من فهم معمق للجوانب النفسية والاجتماعية للمبحوثين بما ينسجم مع متطلبات البحث العلمي الأكاديمي.

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: (ا ي).

السن: 17 سنة.

الجنس: ذكر.

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي.

الحالة الدراسية: غير معيد.

عدد الإخوة: 5 إخوة.

الرتبة بين الإخوة: الثالث.

- **ملخص المقابلات:**

من خلال المقابلات أظهر الحالة أنه كان في السابق يسعى بشكل واضح إلى نيل رضا وإعجاب الآخرين، حيث كان يربط تقديره لذاته بمدى قبول المحيط له، إلا أنه عمل على تعديل هذا النمط من التفكير بعد أن أدرك عدم جدواه واستحالته، إذ توصل إلى أن إرضاء الناس بشكل كامل أمر غير ممكن، وأن هذا السلوك يضع الفرد تحت ضغط نفسي دائم ويعكس نوعا من الضعف. وبخصوص نظرته للكمال في الإنجاز، فإنه يتسامح نسبيا مع الأخطاء عندما يكون العمل فرديا، بينما يصبح أكثر صرامة عندما يتعلق الأمر بعمل مشترك، خاصة إذا كان مع شخص عزيز، حيث يستمر في التفكير في النقص الحاصل ويشعر بمسؤولية تجاهه حتى بعد تسامح الآخرين. أما فيما يتعلق بتعامله مع أخطاء

الآخرين، فيصرح بأنه كان يميل سابقا إلى معاقبتهم بشدة (كنت نبغي ندير هكا و نلومهم)، لكنه في الوقت ذاته لا يحتفظ بالحقد، إذ يسامح بسهولة، غير أن تكرار الأخطاء دفعه إلى تبني أسلوب جديد يتمثل في الابتعاد عن الأشخاص الذين يكررون الإساءة رغم التسامح معهم، حفاظا على راحته النفسية (بصح دروك راني نسامحهم ونختار راحت بالي). كما تغيرت نظرته لمفهوم الهيبة، حيث لم يعد يربطها بالجدية المفرطة فقط، بل أصبح يرى أنها تُبنى من خلال الشخصية المتوازنة، مستندا في ذلك إلى تجاربه مع أشخاص احتفظوا بهيبتهم رغم بساطتهم ومرونتهم.

ومن ناحية أخرى، يميل إلى توقع أسوأ الاحتمالات عند مواجهة مواقف جديدة، خاصة تلك التي لم يختبرها من قبل، إلا أنه لا يتجنبها بل يسعى إلى مواجهتها مع استعداد نفسي مسبق للنتائج السلبية. وعند تعارض الواقع مع توقعاته، يشعر بنوع من الذنب والانزعاج، ويحاول إما تصحيح الوضع إن أمكن أو التكيف معه، مع اللجوء إلى استراتيجيات نفسية تعويضية لتحقيق نوع من التوازن الداخلي. كما يعكس تصوره للسعادة نوعا من التداخل بين العوامل الداخلية والخارجية، إذ يؤمن بدور أفكاره في تحقيق السعادة، لكنه يصرح بتأثير الظروف المحيطة، خاصة الحالة النفسية للأشخاص المقربين منه، مما يجعله أكثر تأثرا بالمحيط الاجتماعي. وفي تعامله مع الصعوبات، يظهر تذبذب نسبي بين المواجهة والتجنب، حيث يفضل تجنب المواقف التي يراها غير ذات جدوى، بينما يسعى لمواجهة ما يعتبره ضروريا. يعبر عن ميل واضح للاعتماد على الذات كمصدر أساسي للراحة النفسية، رغم اعترافه بأهمية الآخرين في بعض المواقف.

أما فيما يخص تأثير الماضي، فيرى أنه قد يؤثر أحيانا على حاضره، خاصة في المواقف المشابهة لتجارب سابقة مؤلمة (خطراتش يأثر عليا الماضي خاصة كي نطيح في مواقف صراتلي من قبل)، مما يجعله أكثر حذرا وميلا لتوقع الأسوأ. وبخصوص نظرته لحل المشكلات، فإنه لا يؤمن بوجود حل مثالي واحد (أنا نشوف بلي كاين بزاف حلول مشي غي حل واحد)، بل يرى أن لكل مشكلة حلولا متعددة، كما النقص أحيانا قد يشكل حلا بحد

ذاته. كما يتضح تأثره الكبير بمشاكل الآخرين، خاصة المقربين منه، حيث يتفاعل معها وجدانيا بشكل واضح.

وأخيرا، فيما يتعلق برؤيته للمساواة بين الجنسين، فإنه يتبنى موقفا معتدلا قائما على احترام الأدوار المختلفة لكل طرف دون مبالغة، مع إقراره بوجود اختلافات طبيعية في بعض القدرات والوظائف.

ويصف الحالة نفسه كشخص عادي هادئ نوعا ما، يفضل الاستماع أكثر من الكلام، كما يشير إلى كونه عاطفيا ومتصالحا مع ذاته ومظهره كما هو. ويرى أن من أبرز صفاته الايجابية الصبر خاصة في وضعه الدراسي وفي مواجهة المشاكل، إلى جانب كونه شخصا مهذبا ومتخلقا.

يقيم مستواه الدراسي بأنه متوسط إلى جيد مقارنة بزملائه، حيث لا يعتبر من الأوائل لكنه جيد في دراسته، ويسعى دائما إلى تحسين مستواه وأدائه من خلال محاولة الدراسة بطريقة أفضل والتقدم تدريجيا(أنا منيش الأول بصح راني باغي نقرا, غي مرات نعجز). وتبين أن النجاح يمنحه ثقة كبيرة في نفسه ويزيد من حماسه للتقدم، في حين أن الفشل يسبب له إحباطا نوعا ما، لكنه لا يستسلم بل يحاول الرجوع تدريجيا وتعويض ذلك الفشل.

يصف علاقته مع أصدقائه في الثانوية بأنها جيدة، حيث لا يحمل أي ضغينة تجاه أحد سواء داخل الثانوية أو خارجها، لكنه يعتبرهم رفقاء دراسة أكثر من كونهم أصدقاء مقربين، إذ لا يملك عددا كبيرا من الأصدقاء، بل يتواصل بشكل أكبر صديق وصديقة فقط (انا منيش مداصر بزاف ناس عندي صاحبي واحد نريح معاه بزاف, و صديقة وحدة نحكي معها)، بينما باقي العلاقات محدودة دون أن تكون سيئة. وفيما يتعلق برأي الآخرين، يوضح أنه كان يهتم به سابقا، لكنه يسعى حاليا إلى التغير والعمل على أن يصبح شخصا قويا لا يتأثر برأي الآخرين. وعند مواجهة مواقف الغضب أو الحزن، يفضل الجلوس وحده لبعض الوقت حتى يهدأ ويتمكن من التعامل مع الموقف بشكل أفضل، لأنه يرى أن التصرف في حالة الغضب لا يكون مثاليا. كما يشير إلى أنه لا يستطيع دائما التحكم في مشاعره، حيث

يتصرف أحيانا بانفعال وأحيانا أخرى يتمكن من ضبط نفسه، لكنه يحاول مع الوقت تحسين قدرته على التحكم في انفعالاته.

وفيما يخص المظهر الخارجي، يعبر عن رضاه عنه بشكل عام، مع وجود بعض الأمور التي يرى أنه يمكن تحسينها، لكنه يؤكد أن مظهره أو شكله لا يؤثر على ثقته بنفسه أو شخصيته، بل يتقبل نفسه إلى حد ما.

أما علاقته بأسرته، فيصفها بالجيدة عموما، حيث يسودها التفاهم خاصة مع والدته وأخته(انا ماما هي لي نحسعا تفهمني بزاف هي و اختي فاختي هي ليتهتم بيا احيانا وهي لي خلصتلي بلغ الدروس الخصوصية)، رغم وجود بعض المشاكل والخلافات التي يعتبرها أمرا طبيعيا. كما يشعر بان أسرته تدعمه وتفهمه إلى حد ما، خاصة في الجانب الدراسي من خلال توفير دروس تدعيمية، رغم وجود بعض المواقف التي لا يشعر فيها بالفهم الكامل، لكنه يرى ذلك أمرا عاديا.

وفيما يتعلق بالمستقبل، يتصور نفسه شخصا ناجحا، حيث يتمثل هدفه في النجاح الدراسي ويصبح مختصا نفسيا، كما يؤكد أنه قادر على تحقيق أهدافه من خلال سعيه المستمر نحو التغير والتقدم ورغبته في الوصول إلى الأفضل.

- **التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية:**

تحصلت الحالة (ا ي) على الدرجة 75 في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وهي تعتبر درجة متوسطة، وهذا يعني أن الحالة تتبنى أفكارا لاعقلانية بمستوى متوسط.

- **نتائج مقياس مفهوم الذات:**

تحصلت الحالة (ا ي) على الدرجة 49 في مقياس مفهوم الذات وهي تعتبر درجة منخفضة.

- **تحليل النتائج:**

من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني وتحصل الحالة على درجة (75)، يتضح أن الحالة تمتلك مستوى متوسطا من الأفكار اللاعقلانية، حيث تعكس هذه

الدرجة وجود بعض المعتقدات والتصورات غير العقلانية التي تؤثر على طريقة تفسيره للمواقف وتعامله مع ذاته والآخرين، دون أن تصل إلى مستوى مرتفع جدا من الاضطراب الفكري.

وقد انسجمت هذه النتيجة مع ما ظهر في المقابلات العيادية، إذ برزت مجموعة من الأفكار اللاعقلانية بصورة متوسطة، خاصة فيما يتعلق بالحاجة إلى نيل رضا الآخرين، والمبالغة في تحمل المسؤولية، وتوقع النتائج السلبية في المواقف الجديدة، ويظهر ذلك في قوله أنه يميل إلى توقع أسوأ الاحتمالات عند مواجهة مواقف جديدة، خاصة تلك التي لم يختبرها من قبل، إضافة إلى التأثر الكبير بمشكلات المقربين والشعور بالذنب عند حدوث خلل أو تقصير. كما ظهر لديه نوع من الكمالية في بعض الأعمال المشتركة، وهو ما يعكس وجود بعض أنماط التفكير غير العقلاني المرتبطة بالخوف من الفشل أو التقصير أمام الآخرين.

لكن في المقابل، أظهرت الحالة درجة من الوعي بهذه الأفكار ومحاولة تعديلها، حيث أدرك أن إرضاء الجميع أمر غير ممكن، وأنه أصبح أكثر ميلا إلى حماية راحته النفسية والابتعاد عن العلاقات المؤذية، وهو ما يفسر عدم ارتفاع درجة الأفكار اللاعقلانية إلى مستوى عال جدا.

أما فيما يتعلق بمقياس مفهوم الذات لتنسي، فقد تحصلت الحالة على درجة (49) من أصل (200)، وهي درجة منخفضة تشير إلى تدني مستوى مفهوم الذات لدى الحالة.

وقد دعمت المقابلة العيادية هذه النتيجة بصورة جزئية، حيث وصفت الحالة نفسها بأنها هادئة وعاطفية نسبيا، مع وجود تقبل عام لذاتها ومظهرها الخارجي، وهذا ما أكدته العبارة رقم 9 من المقياس الذي تحصل فيها على أدنى علامة 0.

كما أظهرت الحالة رغبة في التحسن والتطور الدراسي، واعتبرت أن النجاح يزيد من ثقتها بنفسها، بينما يسبب الفشل نوعا من الإحباط المؤقت دون الاستسلام.

وعلى المستوى الاجتماعي، بدت علاقاتها محدودة نسبيا لكنها مستقرة وخالية من الصراعات، كما أشارت إلى أنها كانت تتأثر سابقا بآراء الآخرين وتسعى حاليا إلى بناء شخصية أكثر استقلالية. كذلك أظهرت وعيا بانفعالاتها ومحاولة التحكم فيها تدريجيا.

كما ساهم الدعم الأسري النسبي والطموح نحو تحقيق أهداف مستقبلية في التخفيف من حدة النظرة السلبية للذات، وهذا ما أكدته كل من العبارة رقم 55 والعبارة رقم 57 و58 من المقياس، مما يدل على وجود بعض الجوانب الإيجابية التي تساعد الحالة على التكيف النفسي والاجتماعي.

وبناءا على نتائج المقاييس والمقابلة العيادية، يمكن القول بأن الحالة تعاني من بعض الأفكار اللاعقلانية بدرجة متوسطة إلى متدنية، خاصة المرتبطة بالحساسية الاجتماعية والتفكير السلبي وتضخيم المسؤولية، مع وجود مستوى منخفض من مفهوم الذات وفق نتائج المقياس، إلا أن المقابلة العيادية أظهرت توفر بعض مؤشرات التقبل النسبي للذات والرغبة في التطور والتغير.

- **استنتاج حول الحالة الأولى:**

من خلال نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس مفهوم الذات لتنسي، مدعمة بالمقابلة العيادية، يتضح أن الحالة تعاني من مستوى متوسط من الأفكار اللاعقلانية، خاصة المرتبطة بالحساسية اتجاه آراء الآخرين، والتفكير السلبي، والمبالغة في تحمل المسؤولية، وهو ما ساهم بصورة نسبية في الخفض من مستوى مفهوم الذات وفق نتائج المقياس ومضمون المقابلات، وهذا يشير إلى تأكيد فرضية الدراسة في الحالة الأولى والتي تنص على أن الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق. كما أظهرت الحالة ميلا إلى القلق عند مواجهة المواقف الجديدة والتأثر بالمشكلات المحيطة بها، إلا أنها في المقابل أبدت درجة من الوعي بأفكارها السلبية ومحاولة التحكم في انفعالاتها وتطوير ذاتها. كما ساهمت بعض العوامل الإيجابية، كالدعم الأسري والرغبة في

النجاح وتحقيق الأهداف المستقبلية، في التخفيف من حدة النظرة السلبية للذات، مما يساعد الحالة على تحقيق قدر من التوافق النفسي والاجتماعي.

1-2- عرض نتائج الحالة الثانية:

- **البيانات الأولية:**

الحالة: (ق ا).

السن: 16 سنة.

الجنس: أنثى.

المستوى الدراسي: الأولى ثانوي.

الحالة الدراسية: معيدة.

عدد الإخوة: 3 إخوة.

الرتبة بين الإخوة: الأخت الكبرى.

- **ملخص المقابلات:**

تظهر الحالة رفضا واضحا للاعتماد على رضا وإعجاب الآخرين، حيث ترى أن السعي وراء رضا الناس أمر غير ضروري وغير مجد، وتعتبر أن إرضاء الجميع أمر مستحيل ولا يضيف شيئا للفرد، بل قد يعيق تقدمه في الحياة، مما يعكس توجها استقلاليا في تقدير الذات وعدم الاعتماد على التقييم الخارجي (انا منسحقاش الناس فحياتي كي شغل انا انسانة منحوسش عليهم). وفيما يخص الكمال في الإنجاز، فهي تتعامل معه بنوع من المرونة، إذ ترى أن عدم إكمال بعض الأعمال قد يكون له جانب إيجابي أو سلبي حسب السياق، وترى أن بعض الأمور قد تكون مقدرة من الله، مما يجعلها تتقبل عدم الكمال بشكل نسبي، رغم شعورها أحيانا بالخيبة وتأنيب الضمير في الأعمال العادية غير المكتملة (ماشي دايمن يكون خير يقد يكون شر ربي بعده عليك). أما فيما يتعلق برد فعلها تجاه أخطاء الآخرين، فهي تتبنى موقفا لا مباليا نسبيا، حيث لا تهتم كثيرا بأخطاء الآخرين ولا تبحث في تفاصيلها، ولا تعطيها أهمية كبيرة، كما أنها لا ترغب في إهدار وقتها في هذه الأمور، معتبرة

أن هناك أشخاصا لا يستحقون الاهتمام أو المتابعة. وبخصوص المعاقبة، فهي ترفض فكرة المعاقبة أو الانشغال بالآخرين، وتفضل الانسحاب وترك الأشخاص يختارون تصرفاتهم دون تدخل، معتبرة أن المحاسبة لا جدوى منها(انا مانعاقبهم ما نكسر راسي معهم نخليهم و نروح). أما فيما يتعلق بالجدية والهيبة، فهي ترى أن الجدية قد تساهم أحيانا في الحفاظ على الهيبة وقد لا تساهم أحيانا أخرى، حيث تتعامل مع الأشخاص حسب الموقف، فتكون مرحة مع البعض وجدية مع آخرين، مما قد يجعل البعض يسيء فهمها. وفي جانب القلق، فهي تميل إلى توقع الإيجابيات أكثر من السلبيات، حيث ترى أن التفكير الإيجابي يعطي دافعا وحافزا للعمل، بينما التفكير السلبي يحد من المبادرة، لذلك نادرا ما تتوقع النتائج السلبية. وعند مواجهة واقع مخالف للتوقعات، فهي تتقبل ذلك على أنه أمر طبيعي خارج عن السيطرة، وترى أن الإنسان يبذل جهده لكن النتائج ليست دائما بيده، مما يعكس توجها قدريا في تفسير الأحداث. أما فيما يخص السعادة، فهي ترى أن السعادة تعتمد بشكل أساسي على الأفكار الشخصية وليس على الظروف الخارجية، حيث تعتبر أن الأفكار هي التي تصنع الإحساس بالسعادة أو التعاسة، بينما المحيط الخارجي ليس له تأثير كبير. وفيما يتعلق بمواجهة الصعوبات، فهي تتبنى موقفا متوازنا بين التجنب والمواجهة حسب طبيعة الموقف، بينما تفضل الاعتماد على الذات أكثر من الاعتماد على الآخرين رغم قبولها أحيانا بالدعم الخارجي. كما ترى أن الماضي يؤثر على الحاضر من خلال الذكريات والتجارب العائلية المؤلمة التي تستحضرها في بعض المواقف، مما يجعل لها تأثيرا على حالتها الحالية(يأثر عليا الماضي خاصة فالصوالح التي متعلقة بعالتي و بابا). وفيما يخص مشاكل الآخرين، فهي تتعاطف مع المقربين منها وتقدم لهم الدعم، لكنها لا تتأثر بشكل كبير بمشاكل الآخرين عموما، وفي النهاية ترى أن التعامل مع الجنس الآخر أمر طبيعي وعادي ولا يشكل لها أي إشكال.

و تظهر الحالة أنها تصف نفسها بأنها إنسانة جيدة تميل إلى الاستقلالية في التفكير وترفض فرض الآراء عليها، كما تتسم بالأدب وتميل إلى المرح والضحك مع طابع عاطفي

واضح، وتعتبر أن من أهم صفاتها الايجابية قدرتها على الاعتماد على نفسها في مواجهة المواقف الصعبة، وهو ما يعكس ميلا إلى الاستقلالية وتحمل المسؤولية.

على المستوى الأكاديمي، ترى أن مستواها متوسط مع إمكانية التحسن، إلا أن دافعيتها قد تنخفض أحيانا بسبب بعض الظروف، كما تشير إلى أن النجاح الدراسي يمنحها دفعة لكنها مؤقتة، بينما الفشل قد يؤثر عليها نوعا ما، لكنها تحاول عدم ربط فشلها الدراسي بتقديرها لذاتها، مما يدل على محاولة الفصل بين الأداء الدراسي وقيمة الذات.

وفي الجانب الاجتماعي، توضح أن لديها بعض الصديقات في الثانوية تتفاعل معهن من خلال المزاح والمرح، بينما علاقتها بباقي الزملاء تظل سطحية دون وجود مشاكل، حيث تفضل التقرب ممن يفهمونها، كما تؤكد أنها لا تهتم برأي الآخرين وتسعى لأن تكون كما هي حتى وإن لم يعجب ذلك الجميع، وهو ما يعكس نزعة واضحة نحو الاستقلالية في التقييم الذاتي.

أما على المستوى الانفعالي، فتميل أحيانا إلى العزلة وقضاء وقت مع نفسها عند الشعور بالغضب أو الحزن، وقد تحتفظ بمشاعرها دون التعبير عنها، كما تشير إلى أنها لا تستطيع التحكم في مشاعرها دائما خاصة في المشاكل العائلية، حيث قد تفقد السيطرة أحيانا وتتصرف بشكل انفعالي وأحيانا أخرى تتمكن من ضبط نفسها، مما يعكس تذبذبا في التنظيم الانفعالي.

وفيما يتعلق بالجانب الجسدي، تعبر عن حبها للاهتمام بمظهرها وحرصها على أن تبدو أنيقة وبشكل جيد، وترى ذلك أمرا طبيعيا، كما تؤكد أن مظهرها لا يؤثر بشكل كبير على ثقتها بنفسها، مما يدل على عدم ربط مباشر بين صورة الجسد وتقدير الذات.

أما في الجانب الأسري، فتصف علاقتها مع أسرتها بأنها معقدة نوعا ما، تتخللها خلافات وعدم تفاهم في كثير من الأحيان، كما تشعر بوجود دعم أسري لكن ليس بشكل دائم، حيث تحس أحيانا بأن أفراد أسرتها لا يفهمونها ولا يستمعون إليها بشكل كاف، وهو ما يعكس توترا نسبيا في العلاقات الأسرية.

وفيما يخص تطلعاتها المستقبلية، تعبر عن رغبتها في عيش حياة مستقلة وهادئة بعيدة عن المشاكل مع تحقيق أهدافها، كما تؤكد إيمانها بقدرتها على ذلك من خلال الاعتماد على نفسها والاستمرار في المحاولة دون توقف حتى الوصول إلى أهدافها، وهو ما يدل على دافعية عالية وإصرار على تحقيق الذات.

- **التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية:**

تحصلت الحالة (ق ا) على الدرجة 75 في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وهي تعتبر درجة متوسطة، وهذا يعني أن الحالة تتبنى أفكارا لاعقلانية بمستوى متوسط.

- **نتائج مقياس مفهوم الذات:**

تحصلت الحالة (ق ا) على الدرجة 61 في مقياس مفهوم الذات وهي تعتبر درجة منخفضة.

- **تحليل النتائج:**

من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني وتحصلت الحالة على درجة (75)، يتضح أن الحالة تمتلك مستوى متوسطا من الأفكار اللاعقلانية، حيث تعكس هذه الدرجة وجود بعض المعتقدات والتصورات غير العقلانية التي تؤثر على طريقة تفسيرها للمواقف وتعاملها مع ذاتها والآخرين، دون أن تصل إلى مستوى مرتفع جدا من التفكير اللاعقلاني.

وقد انسجمت هذه النتيجة مع ما ظهر في المقابلة العيادية، إذ برزت بعض الأفكار اللاعقلانية بصورة متوسطة، خاصة فيما يتعلق بالتأثر النسبي بالمواقف العائلية والانفعالية، إضافة إلى وجود بعض الحساسية تجاه التقصير أو الفشل في بعض المواقف، رغم محاولتها إظهار المرونة والتقبل. كما ظهر أن الحالة تتأثر أحيانا بالتجارب الماضية والذكريات العائلية المؤلمة، ويظهر ذلك في قولها: (هل تشعر أن ماضيك يتحكم في حاضرك؟ نعم يؤثر الماضي على الحاضر الذي أنا فيه فأنا لدي مشاكل مع عائلتي)، وتؤكد أيضا العبارة

رقم 9 من المقياس ذلك بحيث تحصلت على علامة 2 والتي تعتبر أعلى علامة، وهو ما ينعكس على حالتها النفسية الحالية وطريقة تعاملها مع بعض المواقف الضاغطة.

وفي المقابل، أظهرت الحالة درجة من الوعي والمرونة الفكرية، حيث عبرت عن رفضها لفكرة السعي المستمر وراء رضا الآخرين، واعتبرت أن إرضاء الجميع أمر غير ممكن، كما بدت أكثر ميلا للاعتماد على نفسها واتخاذ مواقف مستقلة في حياتها. كذلك أظهرت توجها إيجابيا نحو الحياة من خلال ميلها إلى توقع النتائج الإيجابية أكثر من السلبية، مع تقبلها للنتائج غير المتوقعة باعتبارها جزءا طبيعيا من الحياة، مما يفسر بقاء مستوى الأفكار اللاعقلانية في حدود متوسطة وعدم وصوله إلى مستوى مرتفع.

أما فيما يتعلق بمقياس مفهوم الذات للتنسي، فقد تحصلت الحالة على درجة (60) من أصل (200)، وهي درجة منخفضة تشير إلى تدني مستوى مفهوم الذات لدى الحالة، خاصة في الجوانب الانفعالية والأسرية.

وقد دعمت المقابلة العيادية هذه النتيجة بصورة جزئية، حيث وصفت الحالة نفسها بأنها شخصية مستقلة وعاطفية وتميل إلى الاعتماد على النفس وتعكس ذلك العبارة رقم 5 من المقياس التي تحصلت فيها على أدنى علامة، كما أظهرت رغبة في التطور وتحقيق أهدافها المستقبلية. وعلى المستوى الأكاديمي، رأت أن مستواها متوسط مع إمكانية التحسن، كما حاولت الفصل بين النجاح الدراسي وقيمتها الذاتية رغم تأثرها النسبي بالفشل أو الظروف المحيطة.

وعلى المستوى الاجتماعي، بدت علاقاتها محدودة نسبيا من جانب الزملاء لكنها مستقرة وخالية من الصراعات الكبيرة، مع ميل واضح إلى التقرب من الأشخاص الذين يفهمونها والابتعاد عن العلاقات غير المريحة، كما أكدت أنها لا تهتم كثيرا بآراء الآخرين وتسعى لأن تكون على طبيعتها، وتجلى ذلك في كلامها حيث صرحت أثناء المقابلة: (أنا لا أحتاج رضا الناس ولا رأيهم عني لأنه لا ينفع)، وهو ما يعكس نزعة نحو الاستقلالية في التقييم الذاتي.

أما على المستوى الانفعالي، فقد ظهر نوع من التذبذب في التحكم بالمشاعر، حيث تميل أحيانا إلى العزلة وكتمان انفعالاتها، خاصة أثناء الحزن أو الغضب، كما تواجه صعوبة نسبية في التحكم في مشاعرها خلال المشكلات العائلية وتؤكد العبارة رقم 57 و61 صحة هذا القول، وهو ما يعكس وجود حساسية انفعالية تؤثر على استقرار مفهوم الذات لديها.

كما ساهمت بعض الجوانب الإيجابية، مثل الطموح والرغبة في بناء مستقبل أفضل والاعتماد على الذات، في التخفيف من حدة النظرة السلبية للذات، مما يدل على امتلاك الحالة لبعض عوامل التكيف النفسي والاجتماعي.

وبناء على نتائج المقاييس والمقابلة العيادية، يمكن القول إن الحالة تعاني من بعض الأفكار اللاعقلانية بدرجة متوسطة، خاصة المرتبطة بالتأثر الانفعالي وبعض الخبرات الأسرية السابقة، مع وجود مستوى منخفض من مفهوم الذات وفق نتائج المقياس، إلا أن المقابلة العيادية أظهرت توفر بعض مؤشرات الاستقلالية والطموح والرغبة في التطور والتغير، وهي عوامل قد تساعد الحالة على تحقيق قدر أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي مستقبلا.

- **استنتاج حول الحالة الثانية:**

من خلال نتائج المقاييس والمقابلة العيادية، يتضح أن الحالة تعاني من مستوى متوسط من الأفكار اللاعقلانية، خاصة المرتبطة بالتأثر ببعض الخبرات الأسرية والانفعالية السابقة، مما ينعكس على طريقة تعاملها مع المواقف الضاغطة وحالتها النفسية. كما أظهرت نتائج مقياس مفهوم الذات تدنيا في مستوى مفهوم الذات، خصوصا على الجانب الانفعالي والأسري، وهو ما بدا من خلال حساسيتها الانفعالية وميلها أحيانا إلى العزلة وكتمان المشاعر. ورغم ذلك، فقد أظهرت الحالة قدرا من الاستقلالية والطموح والرغبة في التطور والاعتماد على النفس، مما يعكس امتلاكها لبعض عوامل التوافق النفسي والاجتماعي التي قد تساعدها على تحسين نظرتها لذاتها مستقبلا.

ومنه فقد تم إثبات فرضية الدراسة في الحالة الثانية والتي تنص على أن الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

1-3- عرض نتائج الحالة الثالثة:

- **البيانات الأولية:**

الحالة: (ب ب).

السن: 17 سنة.

الجنس: أنثى.

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي.

الحالة الدراسية: غير معيدة.

عدد الإخوة: 4 إخوة.

الرتبة بين الإخوة: الأخت الثالثة.

- **ملخص المقابلات:**

تظهر الحالة حاجة شديدة وواضحة إلى الحصول على رضا وإعجاب الأشخاص المحيطين، حيث يربط الفرد قيمة العمل ونجاحه بمدى قبول الآخرين له، إذ تعتبر الحالة أن رضا الناس هو الأساس وأن أي عمل لا يحظى بقبولهم لا يكون ذا قيمة بالنسبة لها، مما يعكس اعتمادا كبيرا على التقييم الخارجي في بناء تقدير الذات (رضا الناس هو الصح كن ماشي رضا الناس كن ماشي رضا الناس كن الحاجة اللي راك باغيها متصراش). كما تعبّر عن حساسية واضحة تجاه عدم اكتمال أو عدم كمال الإنجاز، حيث تشعر بالندم وتأنيب الضمير عند عدم إتمام الأعمال بشكل كامل، وتستحضر أخطاءها السابقة بشكل متكرر مما يولّد لديها شعورا دائما بالمسؤولية والذنب (نحس بالشعور بالذنب كي منكملش حاجة راني باغيتها و لا راني ندير فيها). وفيما يتعلق برد فعلها اتجاه أخطاء الآخرين، فهي لا تتخذ موقفا ثابتا، إذ تصرّح بأنها في بعض الحالات تتجاوز الأخطاء ولا تهتم بها، بينما في

حالات أخرى ترى ضرورة معاقبة المخطئين خاصة إذا كانت الأخطاء صادرة عن الآخرين بشكل واضح، إذ تشعر أن عدم محاسبتهم يترك أثرا داخليا سلبيا لديها (يليقلي نعاقبهم كن منعاقبهمش منكونش غاية و تقعد غي قلبي). أما بالنسبة لمفهوم الجدية والهيبة، فهي ترفض فكرة الربط بين الجدية الزائدة والهيبة، وتعتبر أن الهيبة لا ترتبط بالجدية المفرطة بل إن هذا الربط غير منطقي في نظرها. وفيما يخص المواقف الجديدة، يغلب عليها التفكير السلبي وتوقع أسوأ الاحتمالات، حيث تعتمد على تجاربها السابقة وتستحضر المواقف السلبية السابقة عند مواجهة مواقف جديدة، كما تلجأ أحيانا إلى تبرير داخلي لمحاولة تهدئة نفسها، لكنها تبقى متأثرة بالتوقع السلبي. وعند وقوع الأمور عكس توقعاتها، تواجه صعوبة في التقبل، حيث تشعر بالانزعاج والذنب وتعيد تحليل الموقف بطريقة لوم الذات وربط النتيجة بما كان يجب عليها فعله. أما فيما يتعلق بالسعادة، فيظهر لديها نوع من التداخل بين العوامل الداخلية والخارجية، إذ تصرح أحيانا بأن السعادة تعتمد على الأفكار الشخصية، وأحيانا أخرى تربطها بالظروف الخارجية، مما يعكس عدم استقرار في مصدر الإحساس بالسعادة. كما تميل إلى تجنب المشكلات والصعوبات قدر الإمكان خوفا من الوقوع في الخطأ أو تأنيب الضمير، لكنها في بعض الحالات تلجأ إلى الاعتماد على أشخاص أكثر خبرة لتحقيق الشعور بالأمان وتقليل احتمالية الفشل. وتؤكد أن الماضي يؤثر بشكل واضح على حاضرها، خاصة التجارب السلبية التي تجعلها أكثر حذرا وتوقعا للأسوأ، كما أنها لا تؤمن بوجود حل مثالي واحد للمشكلات بل ترى أن لكل مشكلة عدة حلول، رغم شعورها بالقلق عند عدم الوصول إلى حل مناسب. كما تتأثر بمشاكل الأشخاص المقربين منها بشكل وجداني واضح، حيث تحاول مساعدتهم ومساندتهم، وفي الوقت نفسه تحتفظ بموقف نقدي اتجاه بعض أخطائهم. وفيما يخص المساواة بين الجنسين، فهي تتبنى موقفا عادلا ومتوازنا، يقوم على التعامل باحترام وعدل مع الجميع دون مبالغة أو تمييز.

وتظهر الحالة أنها تصف نفسها بأنها إنسانة حساسة نوعا ما وطيبة ولطيفة ومتخلقة وتنتمي إلى عائلة محافظة (متربية على حد تعبيرها)، كما تحب الاهتمام بنفسها وتميل إلى

المرح، وتبرز صفة الصبر على المواقف الصعبة كأهم صفة إيجابية لديها إلى جانب طيبة الشخصية والهدوء، وهو ما يعكس ميلا إلى التكيف والتحمل الانفعالي.

على المستوى الأكاديمي، ترى الحالة أن مستواها متوسط يميل إلى الارتفاع أحيانا(عادي خطرات نجيب مليح و خطرات نطيح) ، لكنه ليس متدنيا، حيث تحاول دائما العمل بجهد من أجل التقدم، كما تشير إلى أن النجاح الدراسي لا يؤثر بشكل مباشر على ثقتها بنفسها، إذ أن حصولها على علامة مرتفعة يسبب فرحا مؤقتا فقط، وكذلك العلامة المتدنية تسبب إحباطا مؤقتا دون أن تؤثر على تقديرها لذاتها، مما يدل على نوع من الفصل النسبي بين التحصيل الدراسي وتقدير الذات.

وفي الجانب الاجتماعي، تصف علاقاتها مع أصدقائها في الثانوية بأنها بسيطة وقائمة على الاحترام خاصة مع الذكور، أما مع الإناث فلديها صديقات تتفاعل معهن من خلال الحديث والمزاح والمرح، مع وجود بعض العلاقات التي لا تتواصل فيها دون وجود مشاكل، وتعتبر ذلك أمرا عاديا، كما تهتم برأي الناس وترى فيه شيئا مهما يساعدها على الحكم على نفسها في بعض الأمور، مما يعكس حساسية نسبية للتقييم الاجتماعي.

أما على المستوى الانفعالي، فتصرح الحالة بوجود مواقف تثير الغضب، حيث تحاول أحيانا الصبر لكنها قد تتصرف باندفاع (ميندااك نتنارفا و مين داك نصبر روحي بصحن تقلق بزاف حتي نوصل نندافع و تجيني صعيبة نتحكم في روحي)، إذ قد تعبر عن غضبها بالصراخ أحيانا أو تفضل الصمت وتأجيل رد الفعل حتى تهدأ، كما تشير إلى أنها لا تستطيع التحكم في مشاعرها دائما خاصة داخل الأسرة، أين تواجه بعض المشاكل التي تجعل ضبطها الانفعالي صعبا في بعض الأحيان.

وفيما يتعلق بالجانب الجسدي، تعبر عن رضاها عن حالتها الحالية وحبها لمظهرها، حيث تحرص على النظافة والاهتمام بنفسها وتحب الظهور بشكل حسن ومحترم، وتؤكد أن مظهرها لا يؤثر على ثقتها بنفسها رغم اهتمامها الكبير به، مما يدل على وعي بصورة الجسد دون ربط مباشر بقيمة الذات.

أما في الجانب الأسري، فتصف علاقتها مع أفراد أسرتها بأنها غير هادئة نوعا ما، حيث توجد خلافات متكررة خاصة مع الأخوات (دارنا فيها مشاكل شويا خاصة مع خوتي و انا ميجوش معايا دايمن يجو ضدي)، مما يجعل الجو الأسري معقدا نسبيا، ورغم ذلك تؤكد على وجود دعم أسري واضح، إذ يوفر لها الوالدان حاجاتها ويدعمانها رغم هذه المشاكل، وهو ما يعكس ازدواجية بين الصراع والدعم داخل النسق الأسري.

وفيما يخص تطلعاتها المستقبلية، تعبر عن رغبتها في النجاح والتقدم وأن تصبح إنسانة متطورة وتحقق أهدافها، كما تؤكد إيمانها بقدرتها على تحقيق ذلك من خلال العمل والجد، مع الاستمرار في السعي للوصول إلى أهدافها، وهو ما يدل على دافعية مستقبلية وتفاؤل واقعي بتحقيق الذات.

- **التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية:**

تحصلت الحالة (ب ب) على الدرجة 84 في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وهي تعتبر درجة مرتفعة، وهذا يعني أن الحالة تتبنى أفكارا لاعقلانية بمستوى مرتفع.

- **نتائج مقياس مفهوم الذات:**

تحصلت الحالة (ب ب) على الدرجة 61 في مقياس مفهوم الذات وهي تعتبر درجة منخفضة.

- **تحليل النتائج:**

من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني وتحصل الحالة على درجة (84)، يتضح أن الحالة تمتلك مستوى مرتفعا من الأفكار اللاعقلانية، حيث تعكس هذه الدرجة وجود معتقدات وتصورات غير عقلانية تؤثر بشكل واضح على طريقة تفسيرها للمواقف وتعاملها مع ذاتها والآخرين، وتظهر بصورة خاصة في اعتمادها الكبير على رضا الآخرين وتقديرهم كمصدر أساسي للشعور بالقيمة الذاتية، إلى جانب الحساسية المفرطة اتجاه الخطأ والشعور المتكرر بالذنب وتأنيب الضمير عند عدم إتمام الأعمال بالشكل الذي تريده.

وقد انسجمت هذه النتيجة مع ما ظهر في المقابلات العيادية، إذ برزت مجموعة من الأفكار اللاعقلانية بصورة واضحة، خاصة فيما يتعلق بالحاجة إلى نيل رضا وإعجاب الآخرين والمبالغة في تحمل المسؤولية، حيث ذكرت في ضوء هذا السياق في قولها: (لأن رضا الناس هو الأساس، لو لم يكن رضا الناس فذلك الشيء لن يعجبني، وهو ضروري جدا ومهم جدا، لأن الشيء أو العمل الذي تريد أن تنجزه لو لم يكن الناس راضين عليه، كيف تنجح تلك المهمة، لأنه أساسي)، وتوقع النتائج السلبية في المواقف الجديدة، إضافة إلى التأثر المستمر بالأخطاء والتجارب السلبية السابقة واستحضارها عند مواجهة مواقف مشابهة. كما ظهر لديها نوع من التفكير الكمالي المرتبط بالخوف من الوقوع في الخطأ أو التقصير، حيث تشعر بالانزعاج والذنب عندما تسير الأمور عكس ما تتوقعه، وتميل إلى إعادة تحليل المواقف بطريقة تتضمن لوم الذات وربط النتائج بما كان ينبغي فعله. كذلك بدت الحالة ميالة إلى تجنب المشكلات والصعوبات خوفا من الفشل أو تأنيب الضمير، مع اعتماد نسبي على الآخرين الأكثر خبرة لتحقيق الشعور بالأمان وتقليل احتمالية الخطأ.

لكن في المقابل، أظهرت الحالة بعض الوعي بهذه الأفكار ومحاولة التعامل معها بصورة أكثر واقعية في بعض المواقف، حيث رفضت الربط بين الجدية المفرطة والهيبة، كما أظهرت اقتناعا بأن المشكلات لا تقتصر على حل واحد بل يمكن التعامل معها بطرق متعددة، إضافة إلى امتلاكها بعض القدرة على تهدئة نفسها ومحاولة التخفيف من حدة التفكير السلبي، رغم استمرار تأثرها به بدرجة واضحة، وهو ما يفسر ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية دون وصوله إلى صورة أكثر حدة أو تطرفا.

أما فيما يتعلق بـ مقياس مفهوم الذات للتنسي، فقد تحصلت الحالة على درجة (61)، وهي درجة منخفضة تشير إلى تدني مستوى مفهوم الذات لدى الحالة.

وقد دعمت المقابلة العيادية هذه النتيجة بصورة جزئية، حيث وصفت الحالة نفسها بأنها حساسة وهادئة وطيبة وتميل إلى الاهتمام بنفسها والمحافظة على مظهرها، وأكدت قوها بالإجابة على العبارة رقم 15 من المقياس والتي تحصلت فيها على علامة 0، كما أظهرت

امتلاكها لبعض الصفات الإيجابية مثل الصبر والتحمل والهدوء، وهو ما يعكس وجود قدر من التقبل النسبي للذات. كما بينت رغبة واضحة في النجاح والتطور وتحقيق الأهداف المستقبلية، مع إيمانها بقدرتها على الوصول إلى ذلك من خلال العمل والاجتهاد.

وعلى المستوى الأكاديمي، رأت الحالة أن مستواها متوسط يميل إلى التحسن، كما أوضحت أن النجاح أو الفشل الدراسي لا يؤثران بشكل مباشر على تقديرها لذاتها، إذ تعتبر تأثيرهما مؤقتا فقط، مما يدل على وجود نوع من الفصل النسبي بين التحصيل الدراسي وقيمة الذات. أما على المستوى الاجتماعي، فقد بدت علاقاتها عادية ومستقرة نسبيا، قائمة على الاحترام والتفاعل الاجتماعي البسيط، لكنها في الوقت نفسه أظهرت اهتماما واضحا بآراء الآخرين واعتبارها معيارا للحكم على نفسها في بعض المواقف، مما يعكس حساسية نسبية اتجاه التقييم الاجتماعي.

وفي الجانب الانفعالي، أظهرت الحالة وجود بعض الصعوبات في التحكم بالمشاعر، خاصة داخل الأسرة، حيث أشارت إلى وجود خلافات متكررة تجعل ضبط الانفعالات أمرا صعبا في بعض الأحيان، فتتراوح استجاباتها بين الصراخ أو الصمت وتأجيل التعبير عن الغضب ويتبين ذلك أيضا في العبارة رقم 58 من المقياس وخاصة العبارة رقم 61. كما اتسم الجو الأسري لديها بوجود نوع من التداخل بين الصراع والدعم، إذ رغم الخلافات المتكررة أكدت على وجود دعم ورعاية من الوالدين، وهو ما ساهم نسبيا في التخفيف من حدة النظرة السلبية للذات.

كما أظهرت الحالة رضا نسبي عن مظهرها الجسدي واهتماما بالنظافة والظهور بصورة حسنة، دون ربط مباشر بين الشكل الخارجي وقيمة الذات، مما يدل على وجود صورة جسدية إيجابية نسبيا. إضافة إلى ذلك، برز لديها طموح مستقبلي ورغبة في النجاح وتحقيق الذات، وهو ما يعكس وجود دافعية مستقبلية وتفاؤل واقعي يساعدانها على التكيف النفسي والاجتماعي.

وبناءا على نتائج المقاييس والمقابلة العيادية، يمكن القول إن الحالة تعاني من أفكار لاعقلانية بدرجة مرتفعة، خاصة المرتبطة بالحاجة إلى رضا الآخرين، والتفكير السلبي، والخوف من الخطأ والشعور بالذنب، مع وجود مستوى منخفض من مفهوم الذات وفق نتائج المقياس، إلا أن المقابلة العيادية أظهرت توفر بعض مؤشرات التقبل النسبي للذات، والطموح المستقبلي، والرغبة في التطور والتغير، وهي عوامل يمكن أن تساعد الحالة على تحسين توازنها النفسي والتخفيف من تأثير الأفكار اللاعقلانية مستقبلا.

- **استنتاج حول الحالة الثالثة:**

من خلال نتائج المقاييس والمقابلة العيادية، يتضح أن الحالة تعاني من ارتفاع في مستوى الأفكار اللاعقلانية، خاصة المرتبطة بالحاجة إلى رضا الآخرين، والخوف من الخطأ، والشعور المستمر بالذنب وتأنيب الضمير، وهو ما انعكس بصورة واضحة على نظرتها لذاتها وطريقة تعاملها مع المواقف المختلفة. كما تبين أن الحالة تمتلك مستوى منخفضا من مفهوم الذات، رغم ظهور بعض مؤشرات التقبل النسبي للذات والطموح والرغبة في النجاح. وقد ظهر ذلك من خلال طريقة حديثها، وحساسيتها اتجاه التقييم الاجتماعي، وصعوبة التحكم في انفعالاتها في بعض المواقف، مما يدل على تأثر توازنها النفسي بالأفكار السلبية والضغوط الانفعالية التي تعيشها.

وهذا يشير إلى تأكيد فرضية الدراسة في الحالة الثالثة والتي تنص على أن الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

1-4- عرض نتائج الحالة الرابعة:

- **البيانات الأولية:**

الحالة: (ب ق).

السن: 16 سنة.

الجنس: ذكر.

المستوى الدراسي: الأولى ثانوي.

الحالة الدراسية: معيد.

عدد الإخوة: 3 إخوة.

الرتبة بين الإخوة: الأخ الثاني.

- **ملخص المقابلات:**

تظهر الحالة حاجة واضحة إلى الحصول على رضا وإعجاب الآخرين، حيث ترى أن ذلك أمر طبيعي وأساسي للعيش بطريقة جيدة، مما يعكس اعتمادا على القبول الاجتماعي في تشكيل تقدير الذات، إذ تعتبر أن رضا الناس وإعجابهم عنصر مهم في الحياة اليومية. وفيما يتعلق بإنجاز الأعمال وعدم اكتمالها، فهي تعيش حالة من التذبذب الانفعالي، حيث قد تشعر بالندم وتأنيب الضمير عند عدم إكمال العمل، وقد تشعر أحيانا باللامبالاة والاستهانة، مع إدراكها أن هذا السلوك يعد عيبا لديها في بعض الحالات. أما فيما يخص رد فعلها اتجاه أخطاء الآخرين، فهي تميل بشكل أساسي إلى التسامح، حيث تفضل تجاوز الأخطاء وعدم الدخول في صراعات حفاظا على صورتها وشخصيتها، لكنها في الوقت نفسه قد تميل إلى معاقبة الأشخاص الذين يرتكبون أخطاء كبيرة بهدف تحقيق العدالة أو رد الاعتبار. وبخصوص الجدية والهيبة، فهي ترى أن الجدية الزائدة ضرورية للحفاظ على الهيبة، وتعتبر أن الإنسان الجدي يحافظ على هيبته في مختلف السياقات الاجتماعية. أما في جانب القلق وتوقع الكوارث، فهي تميل بشكل واضح إلى توقع الأسوأ في معظم المواقف نتيجة تجارب سابقة مؤثرة، وقد أدت هذه التوقعات أحيانا إلى تأثيرات نفسية وجسدية عليها (أنا كنت متوقع نتيجة في شهادة التعليم المتوسط و مين خسرت نخلعت و نرضت ببو سفير)، لكنها رغم ذلك تحاول أحيانا التكيف مع الواقع عند حدوث عكس توقعاتها. وفيما يتعلق بالسعادة، فهي ترى أن السعادة تعتمد أساسا على الأفكار الشخصية أكثر من الظروف الخارجية، إذ تعتبر أن الإنسان هو مصدر سعادته الأساسية. كما تتبنى موقفا مرنا في مواجهة الصعوبات، حيث تجمع بين المواجهة والتجنب حسب طبيعة الموقف، وتشعر بالراحة سواء عند الاعتماد على نفسها أو على الآخرين حسب الحاجة. أما فيما يخص تأثير

الماضي، فهي تنفي سيطرته على حاضرها بشكل مباشر، معتبرة أن الماضي انتهى ولا يجب أن يؤثر على الحاضر، كما لا تؤمن بوجود حل مثالي واحد للمشكلات بل ترى أن لكل مشكلة عدة حلول تختلف في فعاليتها. كما لا تتأثر كثيرا بمشاكل الآخرين، وتتعامل معها بشكل محدود، وفي النهاية ترى أن التعامل مع الجنس الآخر أمر طبيعي وعادي ولا يسبب لها أي إشكال.

صرحت الحالة أنها ترى نفسها كشخص يسعى إلى التكيف مع محيطه ويحب الفرح والمرح والضحك مع سعي واضح للتقدم في حياتها، كما تبرز صفة الهدوء وضبط النفس كخاصية أساسية لديها، حيث تفضل تجنب الصراعات والتعامل مع المواقف بطريقة متزنة بدل التسرع، وهو ما يعكس ميلا إلى التنظيم الانفعالي والتحكم في السلوك. وعلى المستوى الأكاديمي، تقيّم مستواها بأنه متوسط، إذ تحقق نتائج جيدة أحيانا لكنه قد يتراجع بسبب قلة التركيز أو الظروف، حيث يعزز النجاح دافعيتها ويقوي شعورها بالقدرة، بينما يسبب الفشل انزعاجا مؤقتا تحاول بعده تقبله والتفكير في كيفية التحسن، مما يدل على وجود مرونة نفسية.

وفي الجانب الاجتماعي، تصف علاقاتها مع الأصدقاء بأنها عادية مستقرة وجيدة، قائمة على الاحترام المتبادل دون الدخول في مشاكل أو تعقيدات، مع حبها للمزاح والمرح والضحك، كما تهتم برأي الآخرين خاصة فيما يتعلق بتصرفاتها لأنه يؤثر على تواصلها معهم، لكنها لا تجعل هذا الرأي يتحكم في جميع قراراتها، وهو ما يشير إلى استقلالية نسبية. أما على المستوى الانفعالي، فتميل إلى كتم مشاعرها وعدم التعبير عنها بشكل مباشر، وتفضل الانتظار حتى تهدأ ثم التعامل مع الموقف بطريقة عقلانية، كما تستطيع التحكم في مشاعرها في المواقف العادية، لكنها قد تجد صعوبة مؤقتة في الحالات الصعبة قبل أن تستعيد توازنها، مما يعكس جهدا في الضبط الانفعالي.

وفيما يتعلق بالجانب الجسدي، تشعر بالرضا عن مظهرها رغم وجود بعض الأمور التي لا تعجبها أحيانا، لكنها لا تؤثر بشكل كبير على حياتها اليومية، ومع ذلك قد يؤثر

مظهرها بشكل بسيط على ثقتها بنفسها في بعض المواقف الاجتماعية خاصة عندما تكون محل ملاحظة من الآخرين، مع حرصها على الظهور بمظهر جيد وهو ما تراه أمرا طبيعيا. أما في الجانب الأسري، فتصف علاقتها بأسرتها بأنها مستقرة بشكل عام، تتضمن لحظات من التفاهم والدعم إلى جانب بعض الخلافات البسيطة التي تعتبرها طبيعية، حيث تشعر بوجود دعم في بعض المواقف لكنها أحيانا تحتاج إلى مزيد من التفهم.

وفيما يخص تطلعاتها المستقبلية، تتطلع إلى أن تكون في وضع أفضل من حيث النجاح والتقدم وتحقيق نوع من الاستقرار يسمح لها بالتطور في حياتها، كما ترى أنها قادرة على تحقيق أهدافها، لكن ذلك يتطلب منها تنظيما أكبر لوقتها وزيادة التركيز والاستمرار في المحاولة دون الاستسلام، وهو ما يعكس وعيا بمتطلبات تحقيق الأهداف.

- **التذكير بنتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية:**

تحصلت الحالة (ب ق) على الدرجة 85 في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وهي تعتبر درجة مرتفعة، وهذا يعني أن الحالة تتبنى أفكارا لاعقلانية بمستوى مرتفع.

- **نتائج مقياس مفهوم الذات:**

تحصلت الحالة (ب ق) على الدرجة 55 في مقياس مفهوم الذات وهي تعتبر درجة منخفضة.

- **تحليل النتائج:**

من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني وتحصل الحالة على درجة (85)، يتضح أن الحالة تمتلك مستوى مرتفعا من الأفكار اللاعقلانية، حيث تعكس هذه الدرجة وجود مجموعة من المعتقدات والتصورات غير العقلانية التي تؤثر بشكل واضح على طريقة تفكيرها وتفسيرها للمواقف المختلفة، خاصة تلك المرتبطة بنظرة الآخرين وتوقع الأحداث السلبية والتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية.

وقد انسجمت هذه النتيجة مع ما ظهر في المقابلات العيادية، إذ برزت لدى الحالة حاجة واضحة إلى الحصول على رضا وإعجاب الآخرين، حيث تعتبر القبول الاجتماعي

عنصرا أساسيا للشعور بالراحة والتقدير، وهو ما يعكس تأثر تقدير الذات بنظرة الآخرين. كما أظهرت نوعا من الحساسية تجاه تقييم الآخرين لتصرفاتها، مع حرص واضح على الحفاظ على صورة اجتماعية مقبولة وتجنب الصراعات والخلافات.

كما ظهر لديها ميل إلى توقع النتائج السلبية والقلق من حدوث الأسوأ في المواقف المختلفة، خاصة نتيجة بعض الخبرات السابقة المؤثرة، حيث وصل هذا التفكير أحيانا إلى التأثير على حالتها النفسية والجسدية، وتعبر عن ذلك بقولها (أنا أتوقع الأسوأ دائما، وفي أي مواقف، لأنني مررت بهذه المواقف من قبل، وبسبب هذه التوقعات مرضت مرضا أطرح بي الفراش، فأنا دائما لا أحب أن أتوقع، وإذا توقعت أتوقع الأسوأ دائما)، وهو ما يعكس وجود نزعة نحو التهويل والتفكير الكارثي. كذلك برز لديها نوع من التشدد في بعض الأفكار المرتبطة بالجدية والحفاظ على الهيبة، إضافة إلى شعورها أحيانا بتأنيب الضمير والندم عند عدم إكمال الأعمال أو التقصير فيها، مما يدل على وجود بعض أنماط التفكير المرتبطة بالمبالغة في المسؤولية والخوف من الخطأ.

لكن في المقابل، أظهرت الحالة بعض المؤشرات الإيجابية التي خففت نسبيا من حدة هذه الأفكار اللاعقلانية، حيث بدت واعية بأن السعادة ترتبط بالأفكار الشخصية أكثر من الظروف الخارجية، كما تبنت نوعا من المرونة في مواجهة المشكلات من خلال إيمانها بتعدد الحلول وعدم وجود حل مثالي واحد لكل مشكلة. كذلك حاولت أحيانا التكيف مع الواقع عندما تكون توقعاتها السلبية غير صحيحة، إضافة إلى عدم تركيزها المفرط على مشكلات الآخرين أو سيطرة الماضي على حاضرها، وهو ما يعكس وجود محاولات للتوازن النفسي والتكيف المعرفي.

أما فيما يتعلق بمقياس مفهوم الذات للتنسي، فقد تحصلت الحالة على درجة (55) من أصل (200)، وهي درجة منخفضة تشير إلى تدني مستوى مفهوم الذات لديها.

وقد دعمت المقابلة العيادية هذه النتيجة بصورة واضحة، حيث أظهرت الحالة اهتماما ملحوظا بآراء الآخرين وتأثير ذلك على شعورها بنفسها، خاصة في المواقف الاجتماعية،

كما بدا أن ثقتها بنفسها تتأثر نسبيا بنجاحها أو فشلها الأكاديمي وبطريقة تقييم الآخرين لتصرفاتها ومظهرها الخارجي. ورغم شعورها العام بالرضا النسبي عن شكلها وعلاقاتها الاجتماعية، إلا أنها أبدت نوعا من الحساسية تجاه الملاحظة أو النقد الاجتماعي، وهو ما يعكس هشاشة نسبية في تقدير الذات.

وعلى المستوى الانفعالي، بدت الحالة ميالة إلى كتم مشاعرها وعدم التعبير عنها بصورة مباشرة، مع محاولة السيطرة على انفعالاتها والتعامل معها بعقلانية بعد الهدوء، وهو ما يدل على وجود جهد في التنظيم الانفعالي رغم الصعوبة المؤقتة التي تواجهها في بعض المواقف الضاغطة. كما أظهرت علاقاتها الاجتماعية والأسرية نوعا من الاستقرار النسبي القائم على الاحترام والتفاهم، إلى جانب حاجتها أحيانا إلى مزيد من التفهم والدعم، وهذا ما عكسته العبارات من 55 إلى 58.

وفي الجانب الأكاديمي والمستقبلي، أظهرت الحالة رغبة واضحة في النجاح والتطور وتحقيق الاستقرار، مع إدراكها لأهمية تنظيم الوقت وزيادة التركيز لتحقيق أهدافها، كما بدت قادرة على تقبل الفشل بصورة مؤقتة ثم محاولة الاستفادة منه لتحسين أدائها، وهو ما يعكس وجود قدر من المرونة النفسية والدافعية نحو التغيير الإيجابي.

وبناءا على نتائج المقاييس والمقابلة العيادية، يمكن القول إن الحالة تعاني من مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية، خاصة المرتبطة بالحاجة إلى القبول الاجتماعي، والتفكير السلبي، وتوقع الكوارث، والحساسية تجاه تقييم الآخرين، مع وجود مستوى منخفض من مفهوم الذات وفق نتائج مقياس تنسي. ورغم ذلك، فقد أظهرت المقابلة العيادية توفر بعض الجوانب الإيجابية، مثل الوعي النسبي بالأفكار والانفعالات، والرغبة في التطور وتحقيق الأهداف، ووجود قدر من المرونة النفسية، مما يساعد الحالة على التكيف النسبي مع مختلف المواقف الحياتية والاجتماعية.

- **استنتاج حول الحالة الرابعة:**

من خلال نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس مفهوم الذات للتنسي، إضافة إلى ما أسفرت عنه المقابلة العيادية، يتضح أن الحالة تعاني من مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية يقابله انخفاض في مفهوم الذات، حيث ظهر لديها تأثر واضح بنظرة الآخرين وتقييمهم، مع ميل إلى توقع النتائج السلبية والشعور بالقلق والخوف من الفشل أو الخطأ، وهو ما يؤثر على توازنها النفسي والانفعالي. كما بدت ثقتها بنفسها مرتبطة بدرجة القبول الاجتماعي والنجاح الشخصي، مع حساسية اتجاه النقد والمواقف الضاغطة.

ورغم ذلك، فقد أظهرت الحالة بعض الجوانب الإيجابية، مثل وجود رغبة في التطور وتحقيق النجاح، وقدر من الوعي بأفكارها وانفعالاتها، إضافة إلى امتلاكها بعض المرونة النفسية التي تساعدها على التكيف النسبي مع المواقف المختلفة، مما يشير إلى إمكانية تحسين توافقها النفسي وتقديرها لذاتها مستقبلا.

ومنه فإنه قد تم تأكيد فرضية الدراسة في الحالة الرابعة والتي تنص على أن الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

إن متغيري الدراسة الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات يعدان من المتغيرات المهمة التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بالحساسية الانفعالية والتغيرات النفسية والاجتماعية والمعرفية. ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية للكشف عما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق، وذلك من خلال محاولة فهم الكيفية التي تساهم بها المعتقدات والتصورات غير العقلانية في تدني نظرة المراهق لذاته وطريقة توافقه النفسي والاجتماعي.

وعليه تم صياغة الفرضية التالية: تساهم الأفكار اللاعقلانية في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس مفهوم الذات للتنسي، إضافة إلى ما كشفت عنه المقابلات العيادية التي سمحت لنا بفهم أعمق للجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية للحالات المدروسة.

وقد بينت نتائج الدراسة أن الحالات التي سجلت درجات مرتفعة أو متوسطة في مستوى الأفكار اللاعقلانية كانت تعاني في المقابل من انخفاض في مستوى مفهوم الذات، حيث ظهرت لدى أغلب الحالات مجموعة من المعتقدات غير العقلانية المرتبطة بالحاجة إلى رضا الآخرين، والخوف من الخطأ، والمبالغة في تحمل المسؤولية، وتوقع النتائج السلبية، والحساسية اتجاه النقد والتقييم الاجتماعي. كما انعكس ذلك على نظرتهم لذواتهم، إذ بدت لديهم هشاشة نسبية في تقدير الذات، وصعوبة في التوازن الانفعالي، وتأثر واضح بالمواقف الاجتماعية والأسرية الضاغطة.

وقد اتضح ذلك بشكل خاص لدى الحالة الثالثة والحالة الرابعة، حيث سجلتا مستوى مرتفعا من الأفكار اللاعقلانية يقابله انخفاض واضح في مفهوم الذات، إذ أظهرت الحالتان اعتمادا كبيرا على نظرة الآخرين وتقييمهم، مع ميل إلى التفكير السلبي والشعور المستمر بالذنب والخوف من الفشل، وهو ما أثر بصورة مباشرة على استقرارهما النفسي والانفعالي. كما ظهر لديهما نوع من الحساسية اتجاه النقد والمواقف الاجتماعية، إلى جانب وجود صعوبة نسبية في التحكم في الانفعالات داخل المحيط الأسري والاجتماعي.

أما الحالة الأولى والحالة الثانية، فرغم تحصلهما على مستوى متوسط من الأفكار اللاعقلانية، إلا أن مفهوم الذات لديهما جاء منخفضا أيضا، غير أن المقابلات العيادية أظهرت وجود بعض المؤشرات الإيجابية التي خففت نسبيا من حدة التأثير السلبي للأفكار اللاعقلانية، مثل الوعي بالأفكار السلبية، والرغبة في التطور، والطموح المستقبلي، ومحاولة

الاستقلالية في التفكير، إضافة إلى وجود بعض المرونة النفسية في مواجهة المواقف المختلفة.

ويمكن تفسير هذه النتائج بالاعتماد على النظرية العقلانية الانفعالية لألبرت أليس، التي ترى أن الاضطرابات النفسية والانفعالية لا تنتج عن الأحداث في حد ذاتها، وإنما عن الطريقة التي يفسر بها الفرد تلك الأحداث من خلال أفكاره ومعتقداته. فالأفكار اللاعقلانية تجعل المراهق أكثر ميلا إلى التهويل، وتوقع الفشل، والبحث المفرط عن القبول الاجتماعي، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس وتدني مفهوم الذات. كما تؤكد هذه النظرية أن الفرد عندما يربط قيمته الذاتية برضا الآخرين أو بالكمال المطلق فإنه يصبح أكثر عرضة للقلق والإحباط والشعور بعدم الكفاءة.

كما يمكن تفسير النتائج أيضا على ضوء خصائص مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة تتسم بعدم الاستقرار الانفعالي والحساسية اتجاه التقييم الاجتماعي، حيث يكون المراهق أكثر تأثرا بنظرة الآخرين وبخبراته الأسرية والاجتماعية، وهو ما ظهر بوضوح لدى الحالات المدروسة، خاصة فيما يتعلق بالتأثر بالمشكلات الأسرية أو السعي إلى نيل القبول الاجتماعي والخوف من الرفض أو الفشل.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة، من بينها دراسة عيسو عقيلة وبولحية هاجر (2022)، التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس، حيث أكدت أن ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية يؤدي إلى انخفاض مستوى مفهوم الذات. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة منى مسعود إدريس الربو (2022)، التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد الأفكار اللاعقلانية وأبعاد مفهوم الذات.

كذلك انسجمت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نبيل بن معمر (2023)، التي أكدت أن هيمنة الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى اضطرابات سلوكية وانفعالية نتيجة الإدراك السلبي للمواقف، وهو ما ظهر لدى بعض الحالات من خلال الحساسية الانفعالية، والخوف

من الخطأ، وصعوبة التحكم في المشاعر. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة محمد بغدادي وعبد القادر غزالي (2021)، التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين الأفكار اللاعقلانية وبعض المؤشرات النفسية الإيجابية كالتفاؤل، مما يدعم فكرة أن ارتفاع الأفكار اللاعقلانية يؤثر سلبا على التوازن النفسي ونظرة الفرد لذاته.

ومن خلال الاعتماد على نتائج المقاييس والمقابلات العيادية، إضافة إلى تفسير النتائج على ضوء الفرضيات والإطار النظري والدراسات السابقة، يمكن القول إن الدراسة الحالية أثبتت صحة الفرضية المقترحة، والتي تنص على أنه تساهم الأفكار اللاعقلانية في الخفض من مستوى مفهوم الذات لدى المراهق، حيث تبين أن ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية يرتبط بانخفاض مستوى مفهوم الذات، وأن المراهق الذي يحمل تصورات سلبية وغير عقلانية عن نفسه والآخرين يكون أكثر عرضة لضعف التوافق النفسي والانفعالي والاجتماعي.

كما أظهرت الدراسة أن بعض العوامل الإيجابية، مثل الدعم الأسري النسبي، والطموح، والرغبة في النجاح، والوعي بالأفكار السلبية، يمكن أن تساهم في التخفيف من حدة تأثير الأفكار اللاعقلانية وتحسين نظرة المراهق لذاته، وهو ما يؤكد أهمية التكفل النفسي والإرشاد المعرفي في مساعدة المراهقين على تعديل أفكارهم السلبية وتحقيق توافق نفسي واجتماعي أفضل.

الخاتمة:

تأسيسا على ما سبق عرضه من معطيات نظرية ومفاهيم نفسية، يتضح أن مرحلة المراهقة تعد من أكثر المراحل النمائية تأثرا بالبناء المعرفي والانفعالي للفرد، نظرا لما تشهده من تغيرات متسارعة وصراعات داخلية تسهم في تشكيل شخصية المراهق وتحديد نظرته لذاته وللعالم المحيط به. ومن هذا المنطلق، برزت أهمية دراسة الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات باعتبارهما من المتغيرات النفسية الأساسية المؤثرة في الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للمراهق.

وقد أظهرت الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية تمثل نمطًا من المعتقدات المعرفية غير المنطقية التي تؤدي إلى تشويه إدراك الفرد لذاته ولمواقفه الحياتية، حيث تدفعه إلى تبني أحكام سلبية مطلقة تقوم على التهويل والتعميم والمبالغة في تقييم الأحداث، الأمر الذي ينعكس بصورة مباشرة على استقراره الانفعالي وتقديره لذاته. كما تبين أن مفهوم الذات يعد البناء النفسي الذي تتحدد من خلاله صورة الفرد عن نفسه، وأن هذه الصورة تتأثر بدرجة كبيرة بنوعية الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الفرد اتجاه ذاته وقدراته وعلاقاته الاجتماعية.

ومن خلال الربط بين متغيري الدراسة، تبين أن الأفكار اللاعقلانية تساهم في الخفض من مفهوم الذات، وهذا ما توصلت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أنه كلما ارتفع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المراهق زادت احتمالية انخفاض مستوى مفهوم الذات، الذي يتسم بانخفاض تقدير الذات والشعور بعدم الكفاءة وضعف الثقة بالنفس، في حين يسهم تبني التفكير العقلاني والواقعي في بناء مفهوم ذات إيجابي ومتزن يساعد المراهق على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومواجهة الضغوط الحياتية بصورة أكثر نضجا وفاعلية.

كما أكدت الدراسة أن البيئة الأسرية والمدرسية والاجتماعية تؤدي دورا محوريا في تشكيل البناء المعرفي للمراهق، من خلال أساليب التنشئة والتفاعل الاجتماعي ومستوى الدعم النفسي والانفعالي المقدم له، حيث يمكن أن تسهم الخبرات السلبية والنقد المستمر

والضغوط النفسية في ترسيخ الأفكار اللاعقلانية وتكوين صورة سلبية عن الذات، بينما يساعد المناخ النفسي الداعم القائم على التقبل والتشجيع والحوار في تعزيز الثقة بالنفس وتنمية مفهوم ذات سوي وإيجابي.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على جانب نفسي معرفي بالغ الأهمية لدى فئة المراهقين، وتسعى إلى الإسهام في فهم بعض المشكلات النفسية والانفعالية التي قد تعيق تكيفهم النفسي والاجتماعي والدراسي. كما تبرز الحاجة إلى الاهتمام بالبرامج الإرشادية والعلاجية القائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية وتنمية التفكير العقلاني، لما لذلك من أثر إيجابي في تحسين مفهوم الذات وتعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين.

وفي ضوء ذلك، يمكن القول إن بناء شخصية متوازنة لدى المراهق لا يتحقق إلا من خلال تنمية إدراك واقعي للذات، وتعزيز الأفكار العقلانية الإيجابية التي تساعده على تقبل نفسه والتعامل مع مواقف الحياة بطريقة أكثر مرونة واتزانا، بما يضمن له تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والوصول إلى مستوى أفضل من الصحة النفسية والنمو الشخصي السليم.

قائمة المراجع:

- إدريس الربو، منى مسعود. (2022). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الزنتان. مجلة المختار للعلوم الإنسانية، 40(3)، 584-614.

- بغدادي، محمد، وغزالي، عبد القادر. (2021). علاقة الأفكار اللاعقلانية بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة معارف، 16(2)، 1415-1435.

- بلسة، فتيحة، وحمودة، حكيمة. (2020). الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال. دراسات نفسية وتربوية، 13(3)، 1-18.

- بلان، كمال يوسف. (2015). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ط1). عمّان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

- بلحاج، صديق. (2017). مفهوم الذات متعدد الأبعاد لدى المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير الممارسين للرياضة: دراسة مقارنة. مجلة معارف الدولية المحكمة، 12(22)، 88-102.

- بن دهنون، سامية شرين. (2017). بعض الخصائص النفسية (الاكتئاب، الوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والمستوى التعليمي: دراسة على عينة من طلبة جامعة وهران. أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد، الجزائر.

- بن معمر، نبيل. (2023). دور الأفكار اللاعقلانية في ظهور سلوكات غير سوية لدى المراهق. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، 17(1)، 239-260.

- جوبالي، نجوى. (2018). الذات المدرسي لدى الأطفال في وضعية إعاقة سمعية المدمجين بالمدارس العادية (ط1). القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

– جواس، أحمد جمال. (2022). مفهوم الذات الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي بمدينة سيئون – حضرموت. مجلة الدراسات الإنسانية والاجتماعية، 6(1)، 946–970.

زناد، دليلة. (2018). العلاج النفسي المتمركز حول العميل: العلاج المتمركز حول الشخص وتطبيقاته في مجال الإعاقة الحركية. الجزائر: دار الخلدونية.

– عدي، هيفاء، وبن حميدة، نعيمة. (2022). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية بثانوية شعلال مسعود – قالمة (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة 8 ماي 1945، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، قالمة، الجزائر.

– عدار، خولة، وصغيري، فطيمة الزهراء. (2022/2021). علاقة الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالوحدة النفسية لدى الطالبات المقيمات بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. مذكرة ماستر، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

– عبد الله، هشام إبراهيم. (2007). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: أسس وتطبيقات (ط1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

– عقيلة، عيسى، وبلحاج، مهاجر. (2022). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(1)، 516–544.

– مقدم، فاطمة. (2012). فعالية برنامج إرشاد جماعي في تحسين مفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، (15)، 354–370. جامعة سطيف 2، الجزائر.

- الوافي، عبد الرحمن. (2016). مدخل إلى علم النفس. الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.

قائمة الملاحق:

دليل المقابلة الخاص بالأفكار اللاعقلانية

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 أخطاء؟ 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؟

دليل المقابلة الخاص بمفهوم الذات:

1. محور إدراك الذات الشخصية:

كيف تصف نفسك كشخص بشكل عام؟

ما أكثر صفة إيجابية تراها في نفسك؟

2. محور مفهوم الذات الأكاديمية:

كيف تقيم مستواك الدراسي مقارنة بزملائك؟

كيف يؤثر نجاحك أو فشلك الدراسي على ثقتك بنفسك؟

3. محور مفهوم الذات الاجتماعية:

كيف تصف علاقتك مع أصدقائك داخل الثانوية؟

إلى أي درجة تهتم برأي الآخرين عنك؟

4. محور مفهوم الذات الانفعالية:

كيف تتعامل مع المواقف التي تشعرك بالغضب أو الحزن؟

هل تستطيع التحكم في مشاعرك عندما تواجه مشكلة؟

5. محور مفهوم الذات الجسدية:

ما مدى رضاك عن مظهرك الخارجي؟

هل يؤثر شكلك أو جسمك على ثقتك بنفسك؟

6. محور مفهوم الذات الأسرية:

كيف تصف علاقتك مع أفراد أسرتك؟

هل تشعر أن أسرتك تدعمك وتفهمك؟

7. محور التطلعات المستقبلية:

كيف تتصور نفسك في المستقبل؟

هل تعتقد أنك قادر على تحقيق أهدافك الشخصية؟

مقياس الأفكار اللاعقلانية

التعليمة:

عزيزي التلميذ/ عزيزتي التلميذة

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض ويرفضها البعض الآخر بشكل مطلق.

يرجى قراءة كل تلك الفقرات ووضع إشارة (x) في ورقة الإجابة المكان المناسب أمام كل فقرة تراها مناسبة.

كما يرجى الإجابة على كل الفقرات دون استثناء وبكل صدق وأمانة علما أن الإجابة لأغراض بحث علمي فقط.

مع فائق الشكر والامتنان.

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 ومعتمدا عليهم		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة 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 المرح والمزاح		
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 يصر 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	يسرني 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 بالرسمية والجدية		
52	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة		

مقياس مفهوم الذات للتنسي

التعليمة:

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات التي تهدف إلى التعرف على الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه في مختلف جوانب حياته، لذا يُرجى قراءة كل عبارة بدقة ثم اختيار الإجابة التي تعبّر عن رأيك الحقيقي، وذلك بوضع علامة (×) أمام البديل المناسب. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وإنما المطلوب هو الإجابة بصدق وموضوعية، لأن صحة النتائج تعتمد على دقة إجاباتك.

الرقم	العبارة	لا ينطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما
1	امتلك جسماً سليماً			
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات			
3	أنا شخص جذاب			
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام			
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً			
6	أنا شخص مريض			
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً			
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً			
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها			
10	لا أشعر أنني على ما يرام كما يجب			
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي			
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر			
13	أعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية			
14	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت			
15	أحاول أن أهتم بمظهري			
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف			
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر			
18	نومي قليل			

19	أنا شخص مهذب			
20	أنا شخص متدين			
21	أنا شخص أمين			
22	أنا فاشل أخلاقياً			
23	أنا شخص سيء			
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية			
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي			
26	أنا متدين كما أريد أن أكون			
27	أنا راض عن صلتي بالله			
28	بودي أن أكون جديرا بالثقة			
29	ينبغي أن أذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك			
30	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة			
31	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي			
32	أفعل ما هو صواب معظم الوقت			
33	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئ			
34	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لنيل طرقي			
35	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا			
36	أجد صعوبة في أن أفعل ما هو صحيح			
37	أنا شخص مرح			
38	لدي قدر من ضبط النفس			
39	أنا شخص هادي وسلس			
40	أنا شخص حقود			
41	أنا لاشيء			
42	أفقد أعصابي			
43	أنا راض بأن كون كما أنا تماما			
44	أنا أتمنى كما أود أن أكون			
45	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون			
46	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه			
47	احتقر نفسي			

48	أرغب في ألا استسلم بسهولة كما أفعل			
49	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت			
50	أحل مشاكلي بسهولة تامة			
51	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي			
52	أغير رأيي كثيرا			
53	أفعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها			
54	أحاول أن أهرب من مشاكلي			
55	لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل			
56	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي			
57	.أنا عضو في أسرة سعيدة			
58	أنا غير محبوب من أسرتي			
59	أصدقائي لا يثقون بي			
60	اشعر أن أسرتي لا تثق بي			
61	أنا راض عن علاقاتي الأسرية			
62	أعامل والدي كما يجب علي معاملتها (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة			
63	افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن أكون			
64	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي			
65	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك			
66	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك			
67	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي			
68	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل			
69	اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي			
70	أتشاجر مع أسرتي			
71	استسلم لوالدي (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة			
72	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب علي أن أتصرف بها			
73	أنا شخص ودود			

74	أنا مشهور بين النساء			
75	أنا مشهور بين الرجال			
76	أنا غاضب من العالم كله			
77	لا اهتم بما يفعله الآخرون			
78	من الصعب مصادقني			
79	أنا اجتماعي كما أود أن أكون			
80	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين			
81	أحاول أن أرضي الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك			
82	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين			
83	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية			
84	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين			
85	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين			
86	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس			
87	أتعامل في يسر مع الآخرين			
88	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس			
89	لا اسامح الآخرين بسهولة			
90	أجد صعوبة بالتحدث مع الغرباء			
91	لا أقول الصدق دائماً			
92	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها			
93	يعتزني الغضب أحياناً			
94	أحياناً عندما أكون على غير مايرام ينتابني الغضب			
95	لا أحب كل من أعرفهم			
96	أروح الشائعات قليلاً في بعض الأحيان			
97	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة			
98	أشعر أحياناً برغبة في السب			
99	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب			
100	أحياناً اوجل عمل اليوم إلى الغد			

استجابات الحالات للمقاييس:

استجابات الحالة الأولى للمقاييس:

مقياس الأفكار اللاعقلانية:

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 ومعتمدا عليهم	+	
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	+	
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		+
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة 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 المرح والمزاح		+
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 يصر 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	يسرني 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 بالرسمية والجدية		
52	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة		

مقياس مفهوم الذات:

الرقم	العبارة	لا ينطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما
1	امتلك جسماً سليماً			+
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات			+
3	أنا شخص جذاب		+	
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام		+	
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً		+	
6	أنا شخص مريض	+		
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً			+
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً			+
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها			+
10	لا أشعر أنني على ما يرام كما يجب		+	
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي		+	
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر	+		
13	أعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية			+
14	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت			+
15	أحاول أن أهتم بمظهري			+
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف		+	
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر		+	
18	نومي قليل		+	
19	أنا شخص مهذب			+

20	أنا شخص متدين		+	
21	أنا شخص أمين			+
22	أنا فاشل أخلاقياً	+		
23	أنا شخص سيء	+		
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	+		
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي			+
26	أنا متدين كما أريد أن أكون		+	
27	أنا راض عن صلتي بالله		+	
28	بودي أن أكون جديرا بالثقة	+		
29	ينبغي أن أذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك			+
30	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة	+		
31	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي		+	
32	أفعل ما هو صواب معظم الوقت			+
33	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئ			+
34	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لنيل طرقي		+	
35	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا	+		
36	أجد صعوبة في أن أفعل ما هو صحيح		+	
37	أنا شخص مرح			+
38	لدي قدر من ضبط النفس		+	
39	أنا شخص هادي وسلس			+
40	أنا شخص حقود	+		
41	أنا لاشيء	+		
42	أفقد أعصابي		+	
43	أنا راض بأن كون كما أنا تماما		+	
44	أنا أتمنى كما أود أن أكون		+	
45	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون			+
46	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه		+	
47	احتقر نفسي		+	
48	أرغب في ألا استسلم بسهولة كما أفعل	+		

49	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت			+
50	أحل مشاكلي بسهولة تامة		+	
51	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي			+
52	أغير رأيي كثيرا		+	
53	أفعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها		+	
54	أحاول أن أهرب من مشاكلي		+	
55	لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل			+
56	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي			+
57	.أنا عضو في أسرة سعيدة			+
58	أنا غير محبوب من أسرتي	+		
59	أصدقائي لا يثقون بي	+		
60	اشعر أن أسرتي لا تثق بي	+		
61	أنا راض عن علاقاتي الأسرية			+
62	أعامل والدي كما يجب علي معاملتها (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة			+
63	افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن أكون		+	
64	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي		+	
65	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك	+		
66	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك	+		
67	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي			+
68	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل		+	
69	اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي			+
70	أتشاجر مع أسرتي		+	
71	استسلم لوالدي (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة			+
72	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب علي أن أتصرف بها		+	
73	أنا شخص ودود			+
74	أنا مشهور بين النساء	+		

75	أنا مشهور بين الرجال			+
76	أنا غاضب من العالم كله	+		
77	لا اهتم بما يفعله الآخرون		+	
78	من الصعب مصادقتي	+		
79	أنا اجتماعي كما أود أن أكون		+	
80	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين			+
81	أحاول أن أرضي الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك		+	
82	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين	+		
83	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية	+		
84	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	+		
85	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين			+
86	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس		+	
87	أتعامل في يسر مع الآخرين			+
88	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس			+
89	لا اسامح الآخرين بسهولة	+		
90	أجد صعوبة بالتحدث مع الغرباء	+		
91	لا أقول الصدق دائماً		+	
92	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها	+		
93	يعتزني الغضب أحياناً			+
94	أحياناً عندما أكون على غير مايرام ينتابني الغضب		+	
95	لا أحب كل من أعرفهم		+	
96	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان		+	
97	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة		+	
98	أشعر أحياناً برغبة في السب		+	
99	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب			+
100	أحياناً اوجل عمل اليوم إلى الغد	+		

استجابات الحالة الثانية للمقاييس:

مقياس الأفكار اللاعقلانية:

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 ومعتمدا عليهم	+	
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	+	
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة	+	
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة 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 المرح والمزاح	+	
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 يصر 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	يسرني 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 بالرسمية والجدية	+	
52	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة		+

مقياس مفهوم الذات:

الرقم	العبارة	لا ينطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما
1	امتلك جسماً سليماً			+
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات			+
3	أنا شخص جذاب			+
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام			+
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً			+
6	أنا شخص مريض	+		
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً			+
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً			+
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها			+
10	لا أشعر أنني على ما يرام كما يجب		+	
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي		+	
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر		+	
13	أعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية			+
14	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت		+	
15	أحاول أن أهتم بمظهري			+
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف			+
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر		+	
18	نومي قليل		+	
19	أنا شخص مهذب			+
20	أنا شخص متدين	+		

21	أنا شخص أمين			+
22	أنا فاشل أخلاقياً	+		
23	أنا شخص سيء	+		
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	+		
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي			+
26	أنا متدين كما أريد أن أكون	+		
27	أنا راض عن صلتي بالله		+	
28	بودي أن أكون جديرا بالثقة	+		
29	ينبغي أن أذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك		+	
30	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة	+		
31	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي		+	
32	أفعل ما هو صواب معظم الوقت		+	
33	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئ			+
34	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لنيل طرقي		+	
35	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا	+		
36	أجد صعوبة في أن أفعل ما هو صحيح		+	
37	أنا شخص مرح			+
38	لدي قدر من ضبط النفس		+	
39	أنا شخص هادي وسلس			+
40	أنا شخص حقود	+		
41	أنا لاشيء	+		
42	أفقد أعصابي	+		
43	أنا راض بأن كون كما أنا تماما		+	
44	أنا أتمنى كما أود أن أكون			+
45	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون			+
46	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه		+	
47	احتقر نفسي	+		
48	أرغب في ألا استسلم بسهولة كما أفعل		+	
49	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت			+

50	أحل مشاكلي بسهولة تامة		+	
51	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي		+	
52	أغير رأيي كثيرا	+		
53	أفعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها		+	
54	أحاول أن أهرب من مشاكلي			+
55	لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل		+	
56	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي		+	
57	.أنا عضو في أسرة سعيدة	+		
58	أنا غير محبوب من أسرتي		+	
59	أصدقائي لا يثقون بي	+		
60	اشعر أن أسرتي لا تثق بي		+	
61	أنا راض عن علاقاتي الأسرية	+		
62	أعامل والدي كما يجب علي معاملتها (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة			+
63	افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن أكون			+
64	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي		+	
65	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك		+	
66	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك	+		
67	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي			+
68	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل			+
69	اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي		+	
70	أتشاجر مع أسرتي		+	
71	استسلم لوالدي (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة		+	
72	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب علي أن أتصرف بها		+	
73	أنا شخص ودود			+
74	أنا مشهور بين النساء			+
75	أنا مشهور بين الرجال	+		

76	أنا غاضب من العالم كله	+		
77	لا اهتم بما يفعله الآخرون			+
78	من الصعب مصادقني	+		
79	أنا اجتماعي كما أود أن أكون			+
80	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين		+	
81	أحاول أن أرضي الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك	+		
82	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين	+		
83	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية	+		
84	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	+		
85	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين		+	
86	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس		+	
87	أتعامل في يسر مع الآخرين		+	
88	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس		+	
89	لا اسامح الآخرين بسهولة	+		
90	أجد صعوبة بالتحدث مع الغرباء	+		
91	لا أقول الصدق دائماً			
92	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها	+		
93	يعتزني الغضب أحياناً		+	
94	أحياناً عندما أكون على غير مايرام ينتابني الغضب			+
95	لا أحب كل من أعرفهم			+
96	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان	+		
97	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة		+	
98	أشعر أحياناً برغبة في السب		+	
99	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب			+
100	أحياناً اوجل عمل اليوم إلى الغد		+	

استجابات الحالة الثالثة للمقاييس:

مقياس الأفكار اللاعقلانية:

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 ومعتمدا عليهم	+	
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	+	
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		+
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة 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 الشقاء		+

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 المرح والمزاح	+	
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 يصر 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	يسرني 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 بالرسمية والجدية	+	
52	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	+	

مقياس مفهوم الذات:

الرقم	العبارة	لا ينطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما
1	امتلك جسماً سليماً			+
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات			+
3	أنا شخص جذاب		+	
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام		+	
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً			+
6	أنا شخص مريض	+		
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً			+
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً			+
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها			+
10	لا أشعر أنني على ما يرام كما يجب		+	
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي	+		
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر	+		
13	أعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية		+	
14	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت		+	
15	أحاول أن أهتم بمظهري			+
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف			+
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر		+	
18	نومي قليل		+	
19	أنا شخص مهذب			+
20	أنا شخص متدين			+

21	أنا شخص أمين			+
22	أنا فاشل أخلاقياً	+		
23	أنا شخص سيء	+		
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	+		
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي			+
26	أنا متدين كما أريد أن أكون		+	
27	أنا راض عن صلتي بالله		+	
28	بودي أن أكون جديرا بالثقة		+	
29	ينبغي أن أذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك			+
30	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة		+	
31	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي		+	
32	أفعل ما هو صواب معظم الوقت		+	
33	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئ			+
34	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لنيل طرقي		+	
35	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا		+	
36	أجد صعوبة في أن أفعل ما هو صحيح		+	
37	أنا شخص مرح			+
38	لدي قدر من ضبط النفس		+	
39	أنا شخص هادي وسلس			+
40	أنا شخص حقود		+	
41	أنا لاشيء	+		
42	أفقد أعصابي		+	
43	أنا راض بأن كون كما أنا تماما			+
44	أنا أتمنى كما أود أن أكون		+	
45	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون			+
46	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه		+	
47	احتقر نفسي		+	
48	أرغب في ألا استسلم بسهولة كما أفعل		+	
49	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت			+

50	أحل مشاكلي بسهولة تامة	+		
51	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي		+	
52	أغير رأيي كثيرا		+	
53	أفعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها		+	
54	أحاول أن أهرب من مشاكلي		+	
55	لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل		+	
56	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي		+	
57	.أنا عضو في أسرة سعيدة		+	
58	أنا غير محبوب من أسرتي			+
59	أصدقائي لا يثقون بي	+		
60	اشعر أن أسرتي لا تثق بي		+	
61	أنا راض عن علاقاتي الأسرية	+		
62	أعامل والدي كما يجب علي معاملتها (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة			+
63	افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن أكون			+
64	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي			+
65	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك		+	
66	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك		+	
67	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي			+
68	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل			+
69	اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي		+	
70	أتشاجر مع أسرتي			+
71	استسلم لوالدي (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة		+	
72	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب علي أن أتصرف بها	+		
73	أنا شخص ودود			+
74	أنا مشهور بين النساء			+
75	أنا مشهور بين الرجال	+		

76	أنا غاضب من العالم كله	+		
77	لا اهتم بما يفعله الآخرون		+	
78	من الصعب مصادقني	+		
79	أنا اجتماعي كما أود أن أكون		+	
80	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين		+	
81	أحاول أن أرضي الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك			+
82	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين	+		
83	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية	+		
84	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	+		
85	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين		+	
86	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس		+	
87	أتعامل في يسر مع الآخرين			+
88	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس		+	
89	لا اسامح الآخرين بسهولة			+
90	أجد صعوبة بالتحدث مع الغرباء	+		
91	لا أقول الصدق دائماً		+	
92	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها		+	
93	يعتزني الغضب أحياناً		+	
94	أحياناً عندما أكون على غير مايرام ينتابني الغضب		+	
95	لا أحب كل من أعرفهم			+
96	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان	+		
97	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة		+	
98	أشعر أحياناً برغبة في السب		+	
99	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب			+
100	أحياناً اوجل عمل اليوم إلى الغد		+	

استجابات الحالة الرابعة للمقاييس:

مقياس الأفكار اللاعقلانية:

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 ومعتمدا عليهم	+	
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	+	
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		+
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة 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 المرح والمزاح	+	
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 يصر 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	يسرني 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 بالرسمية والجدية	+	
52	الغريب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	+	

مقياس مفهوم الذات:

الرقم	العبارة	لا ينطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما
1	امتلك جسماً سليماً			+
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات			+
3	أنا شخص جذاب		+	
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام	+		
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً		+	
6	أنا شخص مريض	+		
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً			+
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً			+
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها			+
10	لا أشعر أنني على ما يرام كما يجب		+	
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي		+	
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر		+	
13	أعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية			+
14	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت		+	
15	أحاول أن أهتم بمظهري			+
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف	+		
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر		+	
18	نومي قليل		+	
19	أنا شخص مهذب			+

20	أنا شخص متدين	+		
21	أنا شخص أمين			+
22	أنا فاشل أخلاقياً	+		
23	أنا شخص سيء	+		
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	+		
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي			+
26	أنا متدين كما أريد أن أكون	+		
27	أنا راض عن صلتي بالله		+	
28	بودي أن أكون جديرا بالثقة		+	
29	ينبغي أن أذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك		+	
30	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة		+	
31	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي	+		
32	أفعل ما هو صواب معظم الوقت		+	
33	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئ			+
34	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لنيل طرقي		+	
35	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا		+	
36	أجد صعوبة في أن أفعل ما هو صحيح		+	
37	أنا شخص مرح			+
38	لدي قدر من ضبط النفس		+	
39	أنا شخص هادي وسلس			+
40	أنا شخص حقود	+		
41	أنا لاشيء	+		
42	أفقد أعصابي		+	
43	أنا راض بأن كون كما أنا تماما			+
44	أنا أتمنى كما أود أن أكون			+
45	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون			+
46	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه		+	
47	احتقر نفسي	+		
48	أرغب في ألا استسلم بسهولة كما أفعل	+		

49	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت			+
50	أحل مشاكلي بسهولة تامة		+	
51	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي		+	
52	أغير رأيي كثيرا		+	
53	أفعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها		+	
54	أحاول أن أهرب من مشاكلي		+	
55	لدي أسرة تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل			+
56	أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي			+
57	.أنا عضو في أسرة سعيدة			+
58	أنا غير محبوب من أسرتي	+		
59	أصدقائي لا يثقون بي	+		
60	اشعر أن أسرتي لا تثق بي	+		
61	أنا راض عن علاقاتي الأسرية			+
62	أعامل والدي كما يجب علي معاملتها (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة			+
63	افهم أسرتي تماما كما يجب علي أن أكون			+
64	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي		+	
65	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك		+	
66	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك		+	
67	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي			+
68	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل		+	
69	اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي			+
70	أتشاجر مع أسرتي		+	
71	استسلم لوالدي (استخدام الفعل الماضي في حالة الوفاة		+	
72	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب علي أن أتصرف بها		+	
73	أنا شخص ودود			+
74	أنا مشهور بين النساء		+	

75	أنا مشهور بين الرجال			+
76	أنا غاضب من العالم كله	+		
77	لا اهتم بما يفعله الآخرون		+	
78	من الصعب مصادقني	+		
79	أنا اجتماعي كما أود أن أكون			+
80	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين			+
81	أحاول أن أرضي الآخرين ولكني لا أبالغ في ذلك		+	
82	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين	+		
83	لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية	+		
84	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	+		
85	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين		+	
86	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس		+	
87	أتعامل في يسر مع الآخرين			+
88	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس		+	
89	لا اسامح الآخرين بسهولة		+	
90	أجد صعوبة بالتحدث مع الغرباء	+		
91	لا أقول الصدق دائماً		+	
92	في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها		+	
93	يعتزني الغضب أحياناً		+	
94	أحياناً عندما أكون على غير مايرام ينتابني الغضب		+	
95	لا أحب كل من أعرفهم		+	
96	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان		+	
97	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة		+	
98	أشعر أحياناً برغبة في السب			+
99	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب			+
100	أحياناً اوجل عمل اليوم إلى الغد		+	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية سعيدة

مصلحة التكوين و التفتيش

الرقم : 251 /2026/015

سعيدة في : 2026/01/27

مدير التربية

إلى

السيدات و السادة : مديري :

الثانويات و المتوسطات

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 : 2026/2025 .

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه ، يشرفني أن ألتمس منكم تسهيل المهمة للطالب : كريم محمد يونس تخصص - علم النفس العيادي- و ذلك لإجراء تربص ميداني في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .

ع/مدير التربية

ع . عمار

الأمين العام