

إهداء

إلى من قال الله تعالى فيهما:

﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [الآية 24،

سورة الإسراء]

والديّ الكريمين .. وقد أحسنا بي ما وسعهما الإحسان، وبذلا ما قدّر لهما من البذل، أجزل

الله ثوابهما وأحسن جزاءهما، ووفقتني إلى برهما مدى العمر..

إلى جدتي الحنون.. أطال الله عمرها، وأمدّها بالصحة والعافية..

إلى إخوتي الأعزاء.. حفظهم الله، ووفقهم لكل خير..

إلى أستاذتي الغالية "نادية مصطفى الزقاي يوب" التي كانت ولا تزال رمزا للمحبة

والعطاء.. أدعو الله أن يبقيها ذخرا لكل طلبة العلم..

إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء..

أهدي ثمرة جهدي العلمي المتواضع

فاطمة الزهراء

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [الآية 19، سورة النمل]

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، وله الشكر على عظيم كرمه في أن وفقني لإنجاز هذا البحث، والصلاة والسلام على الهادي البشير والسراج المنير سيدنا ونبينا محمد

وعلى آله وصحبه أجمعين

وبأسمى معاني الشكر والتقدير واعترافا بمن كان له الفضل بعد الله في إنجاز هذا البحث، أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الجميل إلى أستاذتي الفاضلة أ.د/ نادية مصطفى الزقاي يوب، التي أشرفت على هذا البحث ولما قدمته من رعاية لهذه المذكرة والإهتمام بتوجيهي ونصحي ومتابعتي، فجزاها الله عني خير الجزاء

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ الكريم د. رمضان زعطوط لما قدمه لي من مساعدة وتوجيهات قيمة في إتمام هذه المذكرة

كما أشكر الأساتذة المحكمين لأداة قياس قلق المستقبل على موافقتهم لتحكيم الأداة بكل صدق وإتقان وحسن تعاونهم

كما أتوجه بجزيل الإمتنان والشكر إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة لموافقتهم على مناقشة وإثراء هذا العمل

فاطمة الزهراء

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، والاختلاف في انتشارها باختلاف الجنس والتخصص، وتفحص علاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، مع الكشف عن الاختلاف في تلك العلاقة باختلاف الجنس والتخصص.

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يتماشى وطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها.

استخدمت الطالبة الباحثة اختبار الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني"، ومقياس الرضا عن الحياة لـ "الدسوقي"، ومقياس قلق المستقبل من تصميم الطالبة الباحثة. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس، تم تطبيقها على عينة الدراسة التي تكونت من 301 طالبا وطالبة.

بعد المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة تم التوصل للنتائج التالية:

- انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بنسبة 67%.
 - لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
 - يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).
 - توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
 - توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
 - لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
 - لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).
- أخضعت النتائج المتوصل إليها للمناقشة والتفسير وفق التراث النظري وبعض الدراسات السابقة.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص الدراسة
د	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
1	مقدمة الدراسة
	الدراسة النظرية
	الفصل الأول: تقديم الدراسة
5	1- إشكالية الدراسة
10	2- تساؤلات الدراسة
11	3- فرضيات الدراسة
12	4- أهداف الدراسة
13	5- أهمية الدراسة
14	6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
15	7- حدود الدراسة
	الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية
17	تمهيد

17	1- مفهوم التفكير
19	2- أساليب التفكير
21	3- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية
25	4- خصائص الأفكار العقلانية واللاعقلانية
28	5- العوامل المساهمة في ظهور الأفكار اللاعقلانية
30	6- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية
34	7- افتراضات نظرية العلاج العقلائي الانفعالي
36	8- أسس نظرية العلاج العقلائي الانفعالي ونموذج ABC
39	9- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "اليس Ellis"
47	10- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية مدخلا لتفسير الانفعال والسلوك
48	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الرضا عن الحياة	
51	تمهيد
51	1- مفهوم الرضا عن الحياة
56	2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
60	3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
65	4- مجالات الرضا عن الحياة
67	5- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة
69	6- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية، وعلاقتها بالمتغيرات الإيجابية- الرضا عن الحياة
73	خلاصة الفصل

	الفصل الرابع: قلق المستقبل
75	تمهيد
75	أولاً: القلق
75	1- مفهوم القلق
80	2- النظريات المفسرة للقلق
86	3- مكونات القلق
87	4- مستويات القلق
88	ثانياً: قلق المستقبل
88	1- تعريف قلق المستقبل
92	2- أسباب قلق المستقبل
94	3- سمات ذوي قلق المستقبل
95	4- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية-قلق المستقبل
103	خلاصة الفصل
	الدراسة الميدانية
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
105	تمهيد
105	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
105	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
106	2- المعاينة
106	3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

107	4- أدوات جمع البيانات
107	4-1 أداة قياس الأفكار اللاعقلانية
107	4-1-1 وصف اختبار الأفكار اللاعقلانية
110	4-1-2 الخصائص السيكومترية لاختبار الأفكار اللاعقلانية
115	4-2 أداة قياس الرضا عن الحياة
115	4-2-1 وصف مقياس الرضا عن الحياة
116	4-2-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة
120	4-3 أداة قياس قلق المستقبل
120	4-3-1 وصف مقياس قلق المستقبل
123	4-3-2 الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل
140	5- نتائج الدراسة الاستطلاعية
141	ثانياً: الدراسة الأساسية
141	1- المنهج
141	2- عينة الدراسة الأساسية
143	3- أدوات الدراسة في صورتها النهائية
147	4- المعالجة الإحصائية
149	خلاصة الفصل
الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة	
151	تمهيد
151	* عرض نتيجة التساؤل الأول
152	1- عرض نتيجة الفرضية الأولى

153	2- عرض نتيجة الفرضية الثانية
154	3- عرض نتيجة الفرضية الثالثة
155	4- عرض نتيجة الفرضية الرابعة
156	5- عرض نتيجة الفرضية الخامسة
157	6- عرض نتيجة الفرضية السادسة
159	خلاصة الفصل
الفصل السابع: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
162	تمهيد
162	* تفسير ومناقشة نتيجة التساؤل الأول
165	1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
169	2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
171	3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
175	4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
179	5- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة والسادسة
184	خلاصة الفصل
185	خلاصة ومقترحات الدراسة
188	المراجع
203	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
107	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية	01
114	يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات اختبار الأفكار اللاعقلانية	02
120	يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة	03
124	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الأبعاد للخاصية (أداة قياس قلق المستقبل)	04
126	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الأول/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)	05
127	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الثاني/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)	06
129	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الثالث/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)	07
131	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الرابع/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)	08
132	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الخامس/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)	09
133	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد السادس/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)	10
135	يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد السابع/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)	11

136	يوضح نتائج صدق المحكمين لمدى ملاءمة بدائل الأجوبة (أداة قياس قلق المستقبل)	12
137	يوضح نتائج صدق المحكمين لمدى وضوح التعليمات الموجهة لعينة الدراسة (أداة قياس قلق المستقبل)	13
138	يوضح نتائج صدق التحكيم لمدى وضوح المثال المقدم لعينة الدراسة (أداة قياس قلق المستقبل)	14
139	يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل	15
143	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والتخصص	16
151	يوضح النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة	17
152	يوضح دلالة الفرق بين النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث	18
153	يوضح دلالة الفرق بين النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة العلميين والأدبيين	19
154	يوضح معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة	20
155	يوضح معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل	21
156	يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الذكور والإناث وقيم الفرق بين معاملات الارتباط	22
158	يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين وقيم الفرق بين معاملات الارتباط	23

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
6	معادلة ABC لـ "Ellis"	01
39	شكل تخطيطي (أ) لنموذج ABC	02
39	شكل تخطيطي (ب) لنموذج ABC	03

مقدمة الدراسة:

الإنسان هو أفضل مخلوقات الله على الإطلاق، وكان فضله في عقله، فالعقل نعمة من أعظم النعم التي اختص الله عزوجل بها الإنسان، وميزه عن سائر المخلوقات، به يهتدي إلى ربه، وبه يدرك الآيات والسنن الكونية التي أودعها الخالق جل في علاه كونه، ومن خلاله يفرق بين الحق والباطل، ويميز بين الحلال والحرام.

لكي يكتمل معنى ما تقدم لا بد لنا من أن نصل ما بين العقل والتفكير، إذ أن العقل نعمة وظيفتها التفكير، والتفكير وظيفة ميز الله بها الإنسان عن كل مخلوقاته، بل أمره بها أمرا صريحا في مواضع عدة في كتابه الكريم، في مثل قوله تعالى: ﴿وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الآية 44، سورة النحل]، وأيضا في قوله تعالى: ﴿كَذَلِكَ يَبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ﴾ [الآية 219، سورة البقرة].

لذلك يعد التفكير عاملا أساسيا بل ضروريا في حياة الإنسان، فبه يستطيع توجيه حياته الاتجاه الذي يريد، من خلال السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، وتجنب الأخطار التي من الممكن أن تواجهه، ومواجهة شتى أنواع المشكلات التي قد تعترض طريقه.

لقد اعتبره علماء النفس من أهم وأعقد العمليات العقلية العليا، وقد عني بالكثير من الأبحاث والدراسات في علم النفس، خاصة في علم النفس المعرفي وعلم النفس العصبي وكذا الصحة النفسية، وذلك بهدف مساعدة الفرد ليرتقي بنفسه ومجتمعه، ويصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات في جميع مناحي الحياة المختلفة.

يميز رواد علم النفس المعرفي بين نمطين من التفكير أو الأفكار: أفكار عقلانية Rational ideas؛ وهي واقعية إيجابية، تصاحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة، تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والرضا والصحة النفسية، وأفكار لاعقلانية Irrational ideas؛ وهي خيالية وسلبية، تصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة غير مرغوبة، مثل الغضب والعدوانية واضطرابات نفسية كالقلق من المستقبل والاكئاب (العقاد وقاعود، 1991: 107).

يذكر "اليس Ellis" أن الإنسان هو كائن عقلائي وغير عقلائي في آن واحد، وعندما يفكر على نحو عقلائي سيكون فعالا وسعيدا، بينما عندما يفكر على نحو غير عقلائي سيشعر بالقلق والاضطراب النفسي (المصري، 1995: 9).

بما أن طلبة الجامعة يمثلون ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء، تم تسليط الضوء على هذه الفئة ومحاولة الكشف عن مدى تبنيها للأفكار اللاعقلانية، رغم إثبات الكثير من الأبحاث والدراسات أن فئة الشباب والطلاب، هي أكثر الفئات عرضة لتبني أفكار غير عقلانية، ربما يعود الأمر في ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، إذ نهاية مرحلة المراهقة وبداية الرشد والانفتاح أكثر على العالم الخارجي بكل خبراته وتجاربه.

في هذا السياق جاءت الدراسة الحالية محاولة الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل. حيث اشتملت الدراسة على جانبين، إذ خصص الجانب الأول منها للدراسة النظرية، والتي بدورها احتوت على الفصل الأول الخاص بتقديم الدراسة من حيث عرض إشكالية الدراسة وتحديد تساؤلاتها، وصياغة الفرضيات، إلى جانب ذكر أهداف الدراسة وأهميتها، وتحديد التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، وكذا حدود الدراسة الزمانية والمكانية.

بينما تعرض الفصل الثاني إلى مفهوم التفكير وأساليبه، مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وأهم خصائصها، ثم العوامل المساهمة في ظهور تلك الأفكار لدى الأفراد، ثم تم التطرق لأهم النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية، كما تم التطرق لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي بنوع من التفصيل من حيث ذكر افتراضاتها وأسسها، والأفكار اللاعقلانية كما وردت في تلك النظرية، بعدها تفسير الانفعال والسلوك من خلال الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وصولا إلى خلاصة الفصل.

أما الفصل الثالث فقد شمل مفهوم الرضا عن الحياة، وبعض أهم المفاهيم المرتبطة به، ثم تم التطرق إلى أهم النظريات المفسرة له، ثم مجالاته، والعوامل المؤثرة فيه، بعدها

علاقة الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالمتغيرات الإيجابية-الرضا عن الحياة، وأخيرا خلاصة الفصل.

لقد خصص الفصل الرابع لمتغير قلق المستقبل، فقد تم التعرف أولا على القلق من حيث تعريفه والنظريات المفسرة له، مكوناته، مستوياته، ثم تم الانتقال إلى قلق المستقبل، من خلال عرض أهم تعاريف الباحثين له، أسبابه، ثم السمات التي يتميز بها من يعاني منه، بعدها تم التعرّيج إلى آراء الباحثين حول علاقة الأفكار اللاعقلانية بهذا الاضطراب والاضطرابات النفسية بشكل عام، ثم خلاصة الفصل.

أما الجانب الثاني من الدراسة فقد احتوى على الدراسة الميدانية، التي اشتملت على ثلاثة فصول، حيث خصص الفصل الخامس للإجراءات المنهجية، والذي بدوره تكون من جزأين، الجزء الأول خاص بالدراسة الاستطلاعية، وفيه تم عرض أهداف الدراسة الاستطلاعية، والمعاينة، ووصف العينة الاستطلاعية، وكذا وصف أدوات جمع البيانات، مع ذكر خصائصها السيكمترية، أما الجزء الثاني فقد خصص للدراسة الأساسية، حيث تم التطرق فيه إلى المنهج المستخدم، ووصف عينة الدراسة الأساسية، وعرض أدوات الدراسة في صورتها النهائية، ثم الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة، وصولا إلى خلاصة الفصل.

في حين خصص الفصل السادس لعرض نتائج الدراسة وفقا لفرضياتها بشكل متسلسل، وتحليل البيانات المتعلقة بكل فرضية تمهيدا لمناقشتها وتفسيرها.

وصولاً إلى الفصل السابع الذي تم التعرض فيه إلى تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة التي تم توظيفها في الدراسة، ثم خلاصة ومقترحات الدراسة، مع استعراض قائمة المراجع والملاحق.

الدراسة النظرية

الفصل الأول

تقديم الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أهمية الدراسة

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

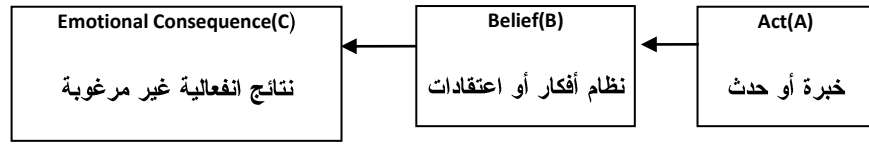
7- حدود الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

مما لا شك فيه أن الشخصية الإنسانية هي عبارة عن تكوين مركب ومعقد من الخصائص الجسمية والوجدانية والعقلية والاجتماعية، التي تبدو في حالة تفاعل مع بعضها البعض، وهذه الخصائص إنما توجد في كل متكامل يتسم بالإتساق والإنتظام، يسعى كل باحث أو دارس لتفسيرها وتحليلها وفق خلفيته العلمية بهدف تطويرها وتحسينها أو معالجتها في حالة الخلل أو الاضطراب.

لقد برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، حيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة، وفي مجال الإرشاد والصحة النفسية بصورة خاصة. ومن أبرز النظريات التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية "اليس Ellis" والتي تعرف بنظرية "العلاج العقلاني الانفعالي"؛ حيث تسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقاً من الإعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها (شايح، 2011: 195).

يرى "اليس Ellis" أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره ومعالجته لهذه الأحداث الخارجية، ابتداء من الفرضية القائلة أن عواطف وانفعالات الإنسان ناتجة عن عقائده وما يؤمن به، وعن تقييمه وحكمه على الأمور، وليس من الأحداث نفسها (العززي، 2007: 45). في هذا السياق حدد "اليس Ellis" الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى "ABC"، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية (Emotional consequence) غير المرغوبة، ليست نتيجة حتمية للحدث (Act)، بل نتاج الأفكار أو الإعتقادات (Beliefs) الخاطئة التي يتبناها الفرد، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (01): معادلة ABC لـ "اليس Ellis"

يتضح من الشكل أن الحادث أو الخبرة (A) هو السبب ظاهريا في الانفعالات (C)، ولكن وفقا لهذه النظرية فإن نظام الأفكار (B) هو همزة وصل بين (A) و (C)، أي أنه المسؤول عن الانفعالات وليس الحدث أو الخبرة (العويضة، 2008: 113).

يشير كذلك "اليس Ellis" إلى أن الأفكار اللاعقلانية Irrational beliefs هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (Need) وأفعال الوجوب (Have to)، حيث تمثل مطالبا ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتعود إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعد على تحقيق أهدافه، حيث يسيطر على تفكيره أوهام مفادها وجود خطر يتهدد مجاله الشخصي من وقوع في أحداث مؤذية له ولأسرته أو لممتلكاته أو لمركزه ومكانته وغيرها من القيم المعنوية التي يقدرها. أما الأفكار العقلانية Rational beliefs فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية وتساعد على تحقيق أهدافه، وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبيا وتحتوي على رغبات وألويات الفرد، وهي صحيحة وواقعية، وذات هدف حقيقي. فالتفكير الصحيح إذن يعالج الأسباب والنتائج ويؤدي إلى التخطيط المنطقي والبناء، بينما التفكير الخاطئ يؤدي إلى التوتر والاضطرابات النفسية (الصباح، 2007: 5).

لذلك يجمع المختصون والمربون على ضرورة تنمية مهارات التفكير المختلفة لدى جميع شرائح المجتمع، وفي جميع المراحل العمرية خاصة طلبة المدارس والجامعات، وذلك لبناء جيل مفكر، آخذين بعين الاعتبار أن هذه المهارات لا تنمو تلقائيا، حيث يؤكد ذلك "دي بونو De Bono" (1989) في أنه يمكن تعليم التفكير؛ لأنه يعمل على محاولة

رؤية الأشياء بشكل أفضل وأوضح، وهذا ما يفسر كثرة البرامج والدراسات الحديثة التي أجريت حول مهارات التفكير ومكوناته الأساسية، المركبة والعليا وذلك لإلقاء مزيد من الضوء عليها وإضفاء مزيداً من الفهم حولها (العتوم، 2004: 204).

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية؛ لأنها نهاية تلقي التعليم الرسمي، فضلاً عن أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة الخارجية بكل أحداثها، ومن ثم فصقل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة، خاصة وهم في مفترق الطرق بين إنهاء التعليم والخروج لمعترك الحياة بأحداثها ومشاقها المتلاحقة والمستمرة، والتي قد تقسو تارة وتلين تارة أخرى، وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة، تجيد استخدام أساليب مواجهة فعالة للمشكلات التي قد تعترضها (عبد الله، 2013: 344).

فقد اتضح من خلال مراجعة البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي أجريت في هذا المجال، انتشار الأفكار اللاعقلانية بشكل واسع في المجتمعات خاصة بين الطلبة الجامعيين (Hazaleus 1985، الريحاني 1987، ابراهيم 1990، Ford 1991، مزنوق 1996، الشربيني 2000، حسن والجمالي 2003، Gonzalez 2004، العويضة 2008).

من هنا، فإن للمناهج الدراسية بعامة والمقررات الدراسية الجامعية بخاصة، دور كبير ومهم في تنمية وتطوير التفكير ومهاراته لدى الطلبة والدارسين، إذ يتم عن طريقها تعليم الطلاب التنظيم والتسلسل في تفكيرهم، وتطبيق هذه المهارات التفكيرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربوية، فمن الواجب أن يتعلم ويتدرب الأطفال والشباب على آلية التفكير الإيجابي ومهاراته، أثناء التحاقهم بالمدراس والجامعات، حتى يتسنى لهم إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذي يصل بصاحبه إلى السعادة والرضا والحياة المنتجة (بركات، 2006: 4).

فالرضا عن الحياة على صلة وثيقة بالتفكير العقلاني، الذي يؤدي بدوره إلى المواجهة الفعالة للضغوط الحياتية ولمواقف الحياة، وكذا في تبني الفرد وجهة إيجابية في كل تعاملاته.

كما يتيح الرضا عن الحياة الفرص الملائمة للإبداع كما أوضح "فريدريكسون Fredrickson" (2001)، فتصبح أفكار الفرد مرنة، مما يتيح له القدرة على حل المشكلات العاصفة التي يقابلها. إضافة إلى ذلك أشار كل من "جيلمان Gilman" (2005) و"هوبنر Huebner" (2006)، أن شعور الفرد بالرضا عن حياته راجع لتقديراته المعرفية لجودة حياته، والذي ربما يعكس تقديره العام لنواحي معينة في حياته كالأسرة والذات والمجتمع (عبد القوي، 2013: 9).

فضلا عن أن الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية، والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، وهذا التقييم يكون في جانبين؛ الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو بشكل خاص، والجانب الثاني تقييمي، يتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق، بالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة (شقورة، 2012: 3).

ففي دراسة أجراها "بن زيد" (2010) لفاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلبة الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية من بينها متغير الرضا عن الحياة، كشفت عن وجود علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة، وقد أظهرت فاعلية البرنامج المستخدم الذي صمم وفق النظرية العقلانية الانفعالية، في تنمية التفكير العقلاني وزيادة درجة الرضا عن الحياة لهؤلاء الطلبة.

لعل في ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات، قد يواجه الأفراد ومنهم طلبة الجامعات بعض الظروف والتحديات الحاسمة، فضلا عن التغيرات السريعة والتطورات الكثيرة، وما ينتشر في العالم من حروب وصراعات خاصة في الآونة الأخيرة، كل ذلك من شأنه أن يثير لديهم قلق المستقبل، خاصة إذا تم التعامل مع ذلك الواقع وإدراكه بطريقة سلبية.

فقد توصل "الصبوه وآخرون" (1991) إلى أن أهم المشكلات النفسية للطلبة هي الخوف والقلق من الامتحانات، يليها القلق من المستقبل، أما المشكلات الخاصة بالمستقبل بعد التخرج فكانت ارتفاع نفقات الزواج وصعوبة الحصول على العمل (الصبوه وآخرون، 1991: 171).

كما أكد "الزبيدي" (1998) أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعة (الزبيدي، 1998: 129).

يرى "منصور" (1995) أن أكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، فالمستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة وكذا النجاح في العلاقات مع الآخرين وتكوين أسرة (منصور، 1995: 410).

تضيف "شقيير" (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً، يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر وعدم الإستقرار (شقيير، 2005: 4).

ففي دراسة قامت بها "مسعود" (2006) توصلت فيها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين قلق المستقبل وكلا من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

في هذا الصدد أشار "اليس Ellis" إلى أن تفكير الإنسان وانفعاله ليس مجرد عمليتين منفصلتين، بل على العكس متكاملتان للغاية، فالمعارف تتوسط بين المثيرات والاستجابات، وما يطلق عليه سلوكاً أو انفعالاً لا ينشأ من استجابات الفرد لظروف البيئة التي يعيش فيها فقط، بل من أفكاره نحو البيئة، فالذي يسبب سواء الاضطراب أو التوافق والصحة النفسية للفرد ليست الأحداث نفسها وإنما حكم الفرد على هذه الأحداث (Ellis, 1977 : 20).

مما سبق عرضه:

- التفكير مكون أساسي من مكونات شخصية الإنسان.
- أهمية دراسة الأفكار العقلانية-اللاعقلانية لما لها من أهمية في تشكيل حياة الفرد.

- لفت الانتباه لأهمية فئة الشباب وطلبة الجامعة بالأخص، كونهم يعتبرون في أعلى الهرم المعرفي، وهم بحاجة لمزيد من التكوين في الجانب النفسي المعرفي.
- طبقا للدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار العقلانية والمتغيرات الإيجابية، التي يعد متغير الرضا عن الحياة من بين مكوناتها الرئيسية.
- مفهوم الرضا عن الحياة من بين المفاهيم الإيجابية التي لم تنل القسط الكافي من الدراسة خاصة في البيئة المحلية -على حد علم الطالبة الباحثة- بالرغم من أهميته البالغة في تكوين رؤية الفرد والطالب الجامعي بالتحديد نحو الحياة.
- أظهرت الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات النفسية، إذ يعد اضطراب قلق المستقبل من أهم الاضطرابات التي تعصف بحياة الطالب الجامعي.
- في ظل الحياة المعاصرة والظروف الراهنة، قد يواجه الطالب الجامعي بعض التحديات الحاسمة والصعوبات، التي من شأنها أن تؤدي به إلى اضطراب قلق المستقبل، إذا ما تم التعامل معها بطريقة غير سليمة.
- لذلك جاءت الدراسة الحالية، التي تقترح فيها الطالبة الباحثة الإشكالية العامة المتمحورة حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وقد تفرعت عن هذه الإشكالية التساؤلات التالية.

2- تساؤلات الدراسة:

- انطلاقا من الإشكالية العامة، يمكن طرح مجموعة من التساؤلات نعرضها فيما يلي:
- * هل تنتشر الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟
- 1- هل يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس؟

- 2- هل يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي)؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين؟
- 5- هل تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس؟
- 6- هل تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي)؟

3- فرضيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسات السابقة والتراث النظري في مجال الأفكار العقلانية-اللاعقلانية، اتضح أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بدرجات متفاوتة في مختلف طبقات المجتمع، لذلك تم تسليط الضوء على فئة الشباب والطلبة الجامعيين بصفة أخص، نظرا للأهمية البالغة التي يمثلونها في المجتمع، فضلا عن أن البحوث والدراسات السابقة انقسمت بين مؤيد ومعارض حول الدور الذي يلعبه الجنس والتخصص في الأفكار اللاعقلانية، حيث تباينت الآراء حول الفروق بين الجنسين وكذا بين التخصصين (العلمي والأدبي) في درجة الأفكار اللاعقلانية.

الرضا عن الحياة من المتغيرات الإيجابية، الذي يترجم من خلال سلوك الفرد في تقبله لنفسه والآخرين والعالم من حوله، لذلك فهو يسهم بشكل أو بآخر في تنمية الفرد وتحسين حياته بشتى مجالاتها، وقد يكون لذلك علاقة بتبني الفرد لتفكير عقلائي.

نجد على النقيض اضطراب قلق المستقبل، الذي من الممكن أن يعصف بحياة الطالب الجامعي، إذا ما تم التعامل مع الضغوطات والظروف الحياتية الصعبة بطرق غير صحية، تلك الطرق التي قد تكون نتاجا للتفكير اللاعقلاني.

لذلك تنطلق الدراسة الحالية من الفرضية العامة التي تنص على:

يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس والتخصص، وتوجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وتختلف تلك العلاقة الارتباطية باختلاف الجنس والتخصص.

انطلاقاً من الفرضية العامة تم صياغة الفرضيات التالية:

- 1- يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
- 2- يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- 4- توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
- 5- تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
- 6- تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- استكشاف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين في عينة الدراسة.
- 2- التعرف على الاختلاف -المحتمل- في انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

- 3- التعرف على الاختلاف -المحتمل- في انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/ أدبي).
- 4- الكشف عن العلاقة الارتباطية -المفترضة- بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- 5- الكشف عن العلاقة الارتباطية -المفترضة- بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
- 6- التعرف على الاختلاف -المحتمل- في العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
- 7- التعرف على الاختلاف -المحتمل- في العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/ أدبي).

5- أهمية الدراسة:

بطبيعة الحال يختلف المتعلمون عن بعضهم البعض في أفكارهم وطرق تفكيرهم، لذلك فإن البحث في موضوع الأفكار اللاعقلانية عند المتعلم والتعرف على آثارها، يعد مهما لما قد تتركه هذه الأفكار من تأثير سلبي في نفسية المتعلم، وعلى دافعيته وإقباله لتلقي العلم والمعرفة، وعلى حياته ككل بشكل عام، حيث يرى "اليس Ellis" "أن الإنسان كائن عقلائي ولا عقلائي في آن واحد، لذلك فهو عندما يفكر ويتصرف على نحو عقلائي سيكون سعيدا وفعالا، أما عندما يفكر ويتصرف على نحو لاعقلائي، فإن النتيجة تكون الشعور بالقلق والاضطراب النفسي".

ومن هذا المنطلق فإن الدراسة الحالية تكتسي أهمية يمكن تقريرها في النقاط التالية:

- تكمن أهمية الدراسة من أهمية متغيراتها.

- أهمية دراسة موضوع الأفكار اللاعقلانية، نظرا لما لها من الأثر الواضح على شخصية الفرد وصحته النفسية، حسب التنظير النفسي.
- تبيان الدور الهام الذي تلعبه الأفكار العقلانية-اللاعقلانية في تشكيل حياة الطالب الجامعي بالإيجاب أو السلب على حد سواء، من خلال تقصي العلاقة بينها وبين كلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل.
- كما تستمد هذه الدراسة أهميتها من الندرة النسبية للدراسات -على حد علم الطالبة الباحثة- في مجال البحث النفسي لمثل هذه المتغيرات في علاقتها مع بعضها البعض، خاصة في البيئة الجزائرية.
- كما تبرز أهمية هذه الدراسة في اختيارها لعينة الدراسة، التي تتكون من الطالبة الجامعيين، باعتبارها فئة ذات تأثير جوهري في مستقبل الوطن.
- تأمل الطالبة الباحثة في أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة علمية تثري ميدان البحوث العلمية في هذا الجانب الهام من جوانب الدراسات النفسية، حيث يمكن الإستعانة بها في الدراسات الأكاديمية كدراسة سابقة.
- بناء على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية وقائية، تهدف إلى الحيلولة دون انتشار الأفكار اللاعقلانية في الوسط الطلابي، وإلى كيفية تنفيذها ودحضها في حال تواجدها.
- كما قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية توجيهية، تساعد الطالبة الجامعيين على كيفية التفكير السليم وتبني أفكارا إيجابية عقلانية، تسهم في تمتعهم بالصحة النفسية، وتعمل على حمايتهم كدرع واقى ضد الاضطرابات النفسية ولو بشكل نسبي.

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

أ- الأفكار اللاعقلانية:

هي عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، المعبر عنها في فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية، والتي تلخصها الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي، والتي تعكس مجمل توقعاته وتعميماته المبالغ فيها.

ب- الرضا عن الحياة:

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي، والتي تعكس مقارنته لظروف حياته بالمستوى الأمثل والأنسب لحياته طبقا لما يعتقد، والذي يعبر عنه من خلال استجابته لفقرات مقياس الرضا عن الحياة.

ج- قلق المستقبل:

هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي، في ضوء استجابته على مقياس قلق المستقبل، والمعبر عن شعوره بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل، والشعور بأن الحياة غير جديرة بالإهتمام، مع فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل.

7- حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

أ- الحدود البشرية:

تكونت عينة الدراسة من 301 طالبا جامعيًا، منهم (147) ذكورا، و(154) إناثا.

ب- الحدود المكانية:

حددت الدراسة مكانيا بجامعة وهران.

ج- الحدود الزمانية:

حددت الدراسة زمانيا خلال السنة الجامعية 2013-2014.

كما تحدد الدراسة بالمنهج والأدوات المستخدمة.

الفصل الثاني

الأفكار اللاعقلانية

تمهيد

- 1- مفهوم التفكير
- 2- أساليب التفكير
- 3- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية
- 4- خصائص الأفكار العقلانية واللاعقلانية
- 5- العوامل المساهمة في ظهور الأفكار اللاعقلانية
- 6- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية
- 7- افتراضات نظرية العلاج العقلائي الإنفعالي
- 8- أسس نظرية العلاج العقلائي الإنفعالي
- 9- الأفكار اللاعقلانية كما أورها "اليس Ellis"
- 10- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية مدخلا لتفسير الانفعال والسلوك

خلاصة الفصل

تمهيد:

لعل السبب وراء الإهتمام بموضوع التفكير هو ارتباطه بوجود الإنسان، والمقولة الذائعة الصيت التي أطلقها الفيلسوف "ديكارت Descartes" "أنا أفكر إذن أنا موجود!"; تعني أن التفكير حقيقة لا يمكن إنكار وجودها، فهو نشاط طبيعي لا غنى للإنسان عنه، حيث يعكس فلسفة الفرد التي يتبناها لممارسة حياته اليومية وتحقيق أهدافه، فحين مواجهته لموقف معين فإنه ينظر إليه ويتعامل معه من خلال نمطين من التفكير، أحدهما سلبي لاعقلاني والذي عادة ما يؤدي به إلى توليفة من المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية، والآخر إيجابي عقلاني يسهم في شعور الفرد بالإرتياح والإطمئنان.

فما المقصود بالتفكير؟ وماهي كيفية حدوثه؟ كيف يمكننا الفصل بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية؟ ما هي أهم النظريات التي تطرقت للأفكار اللاعقلانية؟ هل هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمشاعر والسلوك؟

هذا ما سنحاول التطرق إليه في هذا الفصل بمزيد من الشرح والتوضيح.

1- مفهوم التفكير Thinking:

يعد مفهوم التفكير من المفاهيم التي نالت قسطا وافرا من التعاريف، وذلك نظرا لتعدد التخصصات والخلفيات النظرية التي خصته بالبحث والدراسة. لذلك سنحاول تعريفه من الناحية اللغوية، ثم سنتطرق لأهم التعاريف الاصطلاحية بشأنه.

أ- لغة: فكَرَّ في الأمر، يفكّر، فكراً: أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكّر مبالغة في فكَرَ، والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها (ابراهيم، 1985: 705).

لكن على ما يبدو أن هذا التعريف قاصر، حيث أنه اقتصر التفكير على نوع واحد من أنواعه، ألا وهو حل المشكلات، فالتفكير يعتبر من أعلى وأعقد العمليات العقلية

المعرفية، ويحتوي على مجموعة واسعة من الأنواع والتصنيفات التي تتدرج ضمنه؛ كالإستنتاج والإستنباط والإستقراء واتخاذ القرار وكذا حل المشكلات.

ب- اصطلاحاً: يعد التفكير من الأنشطة العقلية المعرفية المهمة في حياة الفرد، وهو مطلب أساس في فهم الفرد للقضايا التي يتعرض لها في حياته اليومية. فقد اختلفت تعاريف التفكير وتعددت نظراً لاختلاف وجهات نظر الباحثين والدارسين له، نورد أهمها فيما يلي:

يعرف معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية التفكير بأنه مجرى معين من المعاني والرموز العقلية التي تثيرها مشكلة أو يقتضيها موقف للوصول إلى نتيجة ما، وعمليات الحكم والتجريد والإستدلال من مظاهر التفكير بأضيق معانيه، ويشمل التفكير التصور الحسي والتخيل والتذكر إذا قصدنا المعنى الأوسع، وهناك أشكال أخرى من التفكير منها التفكير المجرد والتفكير الإبداعي والتفكير المنظم (بدوي، 1993: 425).

يرى "عبد الله" (1994) بأن التفكير عملية معرفية أو فعل عقلي تكتسب به المعرفة، ويقع على قمة النشاط العقلي، إذ يستطيع الإنسان عن طريقه توظيف غالبية العمليات العقلية الأخرى، إن لم يكن كلها تقريباً، أي أنه موجه لكل ما يقابله من مشكلات ليجد لها ما يناسبها من حلول، فهو المهارات العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة (عبد الله، 1994: 97).

توافقه في الرأي "أبوعلام" (2003) التي تشير إلى أن التفكير هو أعلى أشكال النشاط العقلي لدى الإنسان، وهو كذلك عملية ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة كحل لمشكلة معينة أو إدراك علاقة جديدة بين أمرين أو عدة أمور، بذلك ينتمي إلى أعلى مستويات التنظيم المعرفي (أبوعلام، 2003: 316).

يضيف "سعيد والحسني" (2002) بأن التفكير هو نشاط عقلي منظم يتسم بالدقة والموضوعية، ويصدره الفرد ليتناول به مشكلة ما تؤرقه بغية حلها، أو موقفاً غامضاً يعترضه بغية فهمه وتفسيره (سعيد والحسني، 2002: 41).

يشير "حبيب" (2003) إلى أن التفكير هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما، وقد يكون هذا الغرض هو الفهم أو اتخاذ القرار أو التخطيط، أو حل المشكلات، أو الحكم على الأشياء أو القيام بعمل ما (حبيب، 2003: 18).

وقد عرفه "كوستا Costa" نقلا عن "نوفل" (2008) بأنه المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها (نوفل، 2008: 24).

أما "دناوي" (2008) فيرى في تعريفه للتفكير بأنه عملية معرفية عليا تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتخيل، وكذلك العمليات العقلية كالذكر والتعميم والتمييز والمقارنة والإستدلال، وكلما اتجهنا من المحسوس إلى المجرد كلما كان التفكير أكثر تعقيدا (دناوي، 2008: 15).

من خلال ملاحظة التعاريف السابقة الذكر نجد بأنها تتضمن جانبين؛ الجانب الأول يتمثل في أن التفكير يعد من أعلى وأعقد العمليات العقلية العليا، ويقع في قمة التنظيم العقلي المعرفي، أما الثاني فكونه عملية تبنى من خلالها العمليات النفسية والعقلية الأخرى، ومن خلاله يؤثر الفرد ويتأثر بالبيئة المحيطة، ويعالج المواقف ويتعامل مع المواضيع التي تواجهه، عن طريق حل المشكلات والإستدلال والإستنتاج والتخطيط، وغيرها من العمليات. ولكن كيف يحدث التفكير؟ وما هي الأساليب التي قد يستخدمها الفرد في عملية التفكير؟

2- أساليب التفكير:

إذا تساءلنا عن كيفية حدوث التفكير، لوجدنا بأن هناك عدة أساليب يستخدمها الفرد في عملية التفكير، أهمها الصور الذهنية، الكلام الداخلي، المفهوم، والتصور الداخلي المجرد، نوردها كما يلي:

أ- الصور الذهنية: كثيرا ما نتصور في أذهاننا صوراً لمدرجات حسية سبق أن خبرناها وتعلمناها، فكثيراً ما يفكر الفرد في والده أو أخيه، فتمر في ذهنه صورة لوالده أو لأخيه، وهذا يعني أننا نفكر من خلال الصورة الذهنية التي قد تتخذ شكل صور بصرية أو سمعية وهذه هي الصور الحسية، وقد تتخذ شكل صور لفظية مثل تصور كلمة مكتوبة (لفظية بصرية) أو كلمة منطوقة (لفظية سمعية)، والصور الذهنية هي استعادة المدرجات الحسية السابق تعلمها في خبراتنا (مراد، 2000: 151).

ب- الكلام الداخلي: كشفت بحوث علم النفس عن أنه قد يفكر الإنسان من خلال نشاط حركي دقيق لأعضاء النطق -الحنجرة واللسان والشفتان- والواقع أنه غالباً ما يقترن التفكير بهذه الحركات غير الظاهرة (دسوقي، 2002: 166).

ج- المفهوم: تعد المفاهيم قاعدة معرفية توجد على شكل خطة، تعمل على توجيه السلوك نحو نمط معين من التصنيف، يتم بناءاً عليه وضع الأفراد أو الأشياء أو الموضوعات في فئات بناءاً على الخصائص المشتركة بينها، وبالتالي تساهم المفاهيم في اكتساب الفرد عملية الفهم لما يجري حوله من أحداث (معمار، 2006: 48).

د- التصور العقلي المجرد: وهنا يفكر الإنسان لا عن طريق صور ذهنية حسية أو لفظية إنما من خلال معان مجردة كما في حالة التفكير الرياضي، وعادة ما يستهدف التفكير حل مشكلة معينة، فأى مشكلة يقابلها تسبب له توتراً نفسياً معيناً، حيث يحاول حل هذه المشكلة بالإستعانة بخبراته السابقة أو بابتكار وسيلة جديدة لمواجهتها، فالتفكير هو العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة. ويمكن تحليل التفكير سيكولوجياً ومنطقياً، فمن الجانب النفسي نجد أن التفكير هو محاولة التغلب على مشكلة تعيق دوافع الفرد وتطلعاته داخل المجال النفسي الذي يعيشه، وذلك بالإستعانة بالخبرات الماضية من خلال التذكر بعملياته المختلفة وإدراك العلاقات، وأما من الجانب المنطقي فإن هناك خمس خطوات حددها "جون ديوي" للتفكير وهي تدخل في باب المناهج، وهذه الخطوات الخمس هي الشعور بالمشكلة، ومحاولة تحليلها إلى عناصرها، وطرح الفروض

القادرة على تفسير الموقف وحل المشكلة، ثم اختبار أنسب الحلول، وأخيرا إيجاد الحل واستخدامه (دسوقي، 2002: 166).

إذن يحدث التفكير من خلال تسلسل بعض العمليات المتداخلة فيما بينها، فالصور الذهنية هي من بين الأساليب التي تساعد الفرد على التفكير، من خلال رؤية أو تخيل صورة الشيء في الذهن، والتي سبق تعلمها أو رؤيتها في الواقع المادي من قبل، وهنا تتدخل الذاكرة بمختلف أشكالها (السمعية، البصرية، الحسية...) في هذه العملية. نجد كذلك أسلوب الحديث الداخلي أو حديث الذات أو الحوار الذاتي كما يسمى، حيث أثبتت الدراسات النفسية أن الشخص حينما يفكر يدور في داخله حوار ذاتي، الذي قد يكون سلبيا أو ايجابيا في حالات أخرى، لذلك تعتمد العلاجات النفسية على اعتباره أحد التقنيات الفعالة في العلاج. أما بالنسبة لأسلوب المفهوم، فيمكننا توضيح معناه من خلال شرح ما يحدث داخل الكمبيوتر بصورة مبسطة، فهذا الأخير ماهو إلا محاكاة لعمل الدماغ، فبغية وضع أو حفظ معلومات معينة خاصة بنفس الموضوع، ما علينا إلا وضعها وتصنيفها داخل ملف واحد باسم ذلك الموضوع، نرجع لها حالما احتجنا لذلك، بفتح ذلك الملف بكل بساطة. أما التصور العقلي المجرد، فهو محاولة إيجاد الحلول للمشكلات من خلال خبرات سبق تعلمها وربطها بمعلومات جديدة تم تعلمها حديثا، أو ابتكار طريقة جديدة، هنا تتدخل كذلك عدة عمليات وقدرات منها الذاكرة والذكاء والإبداع وحل المشكلات.

وبعد الحديث عن بعض الأساليب التي قد يستخدمها الفرد أثناء عملية التفكير، يمكننا الآن التطرق لمفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية فيما يلي.

3- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

يتميز أصحاب النظرية المعرفية بين نوعين من الأفكار؛ أفكارا عقلانية وأخرى

لاعقلانية:

أ- الأفكار العقلانية Rational thoughts:

هي تلك الأفكار التي تنسجم مع الأهداف العامة، والقيم الأساسية في الحياة، وتحقيق السعادة والتفاعل الاجتماعي وتحقيق الذات (الصقهان، 2005: 18).

يعبر عنها عادة بالرغبات والتفضيلات والمستحبات، والأمني والمكروهات، ويلاحظ أنها صيغ تفضيل، لا تتضمن مطالب تفرض على الذات، وفي حالة أنها لم تتحقق فإن المشاعر السلبية تكون عادية، وتكون ملائمة للأحداث التي تقع (الأشقر، 2004: 53).

كما يمكن تعريفها بأنها: تبني وجهة نظر ومعتقدات عن النفس والحياة، يقوم عليها دليل منطقي أو تخضع لمجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين، التي يمكن التحقق منها من خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة، ويصاحبها حالات وجدانية ملائمة للمواقف، تنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة (الشمسان، 1996: 22).

وقد عرفها كلا من "اليس وهاربر Ellis & Huerber" بأنها تلك الأفكار التي تؤدي بالأفراد إلى السعادة والبقاء (عبد الله، 2013: 346).

يضيف "الطريبي" (1993) بأن الأفكار العقلانية هي عبارة عن تبني موقف فكري وسلوكي تجاه قضايا الحياة الاجتماعية والمعرفية، يتمثل في اعتبار العقل هو القيمة العليا في الحياة، ومعيار كل شيء ومصدر التوجيه، وأنا كأفراد يحكمنا نظام عقلي يقوم على مجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين الأولية التي تتفق عليها كل العقول السليمة، وتتميز تلك المبادئ بالسمو والإرتفاع فوق اعتبارات الزمان والمكان (الطريبي، 1993: 34).

ب- الأفكار اللاعقلانية Irrational thoughts:

يشير "العويضة" (2008) إلى أن هذا المفهوم يعد من المفاهيم التي لها عمر طويل جداً، وتعود جذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، ولكنه كمفهوم علمي له تاريخ قصير جداً، إذ يعد "اليس Ellis" من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث النفسي، وأصبح له معنى ودلالة علمية، وقد وصف "اليس Ellis" هذا المفهوم وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر الوصف بجلاء في نظريته التي أسماها "نظرية العلاج العقلاني السلوكي" (العويضة، 2008: 7).

وقد عرف "اليس Ellis" الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السلبية الخاطئة، وغير المنطقية وغير الواقعية، والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والإحتمالية والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية (Ellis, 1979 : 188).

ويعرف "الريحاني" (1985) الأفكار اللاعقلانية بأنها رموز لفظية تشمل عبارات هادمة للذات حددها "اليس Ellis" في إحدى عشرة فكرة (الريحاني، 1985: 77).

أما "ابراهيم" (1994) فيعرف التفكير اللاعقلاني بأنه معتقدات فكرية خاطئة، بينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، تؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد (ابراهيم، 1994: 273).

ويعرف "عبد الرحمن وسيد" (1994) الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتصف بعدم الموضوعية وتعتمد على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة، ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد (عبد الرحمن وسيد، 1994: 33).

وتعرف "الشمسان" (1996) التفكير اللاعقلاني بأنه تبني وجهات نظر عن النفس والناس والحياة، ولا يقوم عليها دليل منطقي، ولا تتسجم مع مجموعة المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها، من خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة (الشمسان، 1996: 16).

تتفق "الدويكات" (1998) مع تعريف "الريحاني" حيث عرفت أنها رموز لفظية ذاتية، تشمل عبارات هازمة للذات حددها "اليس Ellis" في إحدى عشرة فكرة (الدويكات، 1998: 13).

وقد عرفها "الفرخ وتيم" (1999) بأنها تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة، والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية (الفرخ وتيم، 1999: 73).

وتعرفها "داوود" (2001) بأنها أفكار تتسم بالوجوب، فهي تمثل مطالباً وإدراكات غير واقعية وجامدة حول ما ينبغي أن تكون عليه الأمور، وتؤدي لعبارات اللوم الموجهة نحو الذات والآخرين، وعبارات التذمر التي تصف الأمور بأنها فظيعة وتعكس تضخيم الأمور وعدم القدرة على تحمل الإحباط (داوود، 2001: 290).

ويعرفها "غنيم" (2002) بأنها الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية التي تتميز بعدم موضوعيتها، وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءته والنظرة السلبية للذات والآخرين، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين، مع الإهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره الأحداث بما لا يتفق مع امكانات الفرد الفعلية (غنيم، 2002: 182).

وترى "احمان" (2005) أن الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يتبناها الأفراد، والتي تمتاز بالثبات والديمومة النسبيين، هذا فضلا عن كونها تقتزن بذاتية الفرد، وهي غالبا ما تكون ناتجة عن أساليب التفكير الخاطئة، وتعتبر الأفكار اللاعقلانية احدى المصادر المسؤولة عن ظهور الاضطرابات النفسية (احمان، 2005: 78). كما أشار "بريمافيرا Primavera" نقلا عن "شحاتة" (2006) إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي أفكار مطلقة ومتطرفة من قبل الفرد، فيما يتعلق بنفسه من جهة وبالآخرين من جهة أخرى (شحاتة، 2006: 27).

وعرفتها "ميرزا" (2007) بأنها الأفكار والمعتقدات والألفاظ الذاتية، التي ترتبط بتقييم الأحداث على نحو كارثي أو تقييم الذات باعتبارها لا تستحق الإحترام مما يؤدي إلى الحزن والقلق (ميرزا، 2007: 27).

أما "الصباح والحموز" (2007) فقد أشارا إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات، التي لا تتفق مع الواقع الفعلي للأمور، وتعتبر غير موضوعية، كما تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين (الصباح والحموز، 2007: 289).

من خلال ما سبق نلاحظ أنه بالرغم من عرض التعاريف السالفة الذكر وفق التسلسل الزمني إلا أن نظرة وتفسير الباحثين والدراسين لمفهوم الأفكار اللاعقلانية لم يتغير بمرور الزمن، رغم بعض الاختلافات البسيطة والإضافات الطفيفة، حيث جل التعاريف اتفقت ولو نسبياً في الإشارة إلى الأفكار اللاعقلانية الواردة في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ "اليس Ellis".

إذن يمكننا القول أن الأفكار العقلانية هي تلك الأفكار والمعتقدات المنطقية الإيجابية، والتي تتسم بالموضوعية والتي تساعد الفرد على الوصول لأهدافه وتحقيق السعادة في حياته، وهي ذات أسلوب تفضيلي وليس وجوبي، ويصاحب هذه الأفكار نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية سوية، ومنسجمة مع الواقع.

أما الأفكار اللاعقلانية فهي تلك الأفكار السلبية الخاطئة، وغير الواقعية وغير المنطقية، التي تتسم بعدم الموضوعية والتهويل والمبالغة وتضخيم الأمور، يبنها الفرد عن نفسه وعن الآخرين وعن العالم من حوله، والتي تعيقه عن الوصول لأهدافه وتحقيق السعادة، وتؤدي إلى إثارة الانفعالات السلبية، بل وإلى نشوء الاضطرابات النفسية. وللتعرف أكثر على مفهوم الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية لا بد لنا من معرفة خصائص كل منها، ليسهل علينا التفرقة بينهما.

4- خصائص الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

لتمييز الأفكار العقلانية عن الأفكار اللاعقلانية، لا بد من الوقوف على خصائص كل منها على حدى:

أ- خصائص الأفكار العقلانية:

أشارت "دريدن Dryden" (2002) إلى أنه يمكننا تمييز الأفكار العقلانية من خلال

أنها:

1- مرنة.

2- إيجابية.

3- صحيحة.

4- منطقية.

5- تسهم في الوصول إلى الأهداف المرجوة.

6- تؤدي إلى الصحة النفسية والتوازن والتوافق النفسي.

(Dryden, 2002 :6)

يمكننا اعتبار هذه الخصائص بمثابة النقاط الأساسية التي تعيننا في الحكم على الفكرة وتصنيفها في خانة العقلانية أو اللاعقلانية، حيث إذا توفرت الخصائص السالفة الذكر في الفكرة، يمكننا الحكم عليها بأنها عقلانية، أما إذا كانت خصائصها عكس ذلك، فهي بالضرورة غير منطقية لاعقلانية.

ب- خصائص الأفكار اللاعقلانية:

بالمقابل ترى "دريدن Dryden" (2002) أن ما يميز الأفكار اللاعقلانية هو أنها:

1- جامدة ومتطرفة.

2- سلبية.

3- خاطئة.

4- غير منطقية.

5- تعيق تحقيق الأهداف المرجوة.

6- تؤدي إلى الانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية.

(Dryden, 2002 :6)

يرى "اليس Ellis" نقلا عن "شحاتة" (2006) أن الأفكار اللاعقلانية تتميز بـ:

- **المطالبة:** وذلك في أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائما في عمل ما، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه، والتي يفرضها بنفسه على نفسه والآخرين وعلى العالم من حوله.

- التعميم الزائد: وهي أن يعمم الفرد النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق، والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية.
- أخطاء العزو: حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين، مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية والسلوكية، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات وللغير.
- اللاتجريب: فالأفكار اللاعقلانية ليست مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد حيث الدقة والصدق.
- التكرار والترديد: تكرر الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري، ويساعد على ذلك الضغوط الداخلية والخارجية.
- الفضاة: من المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالباً ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفضاة (أي أنها تكون رغبة ملحة لديه)، وهذا ما يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل المشاكل التي من الممكن أن تواجهه بشكل عقلائي.
(شحاتة، 2006: 86)
- يضيف "الغامدي" (2009) أن الأفكار اللاعقلانية تتصف بالآتي:
- السلبية: وهو أن الأفراد الذين يتبنون الأفكار اللاعقلانية يعتقدون أن سبب تعاستهم هو ظروف خارج إرادتهم كالحظ مثلاً، وليس بمقدورهم التغلب عليه لأنه أقوى منهم.
- الإنهزامية: وهو نمط من الشخصية التي تتجنب صعوبات الحياة بدلاً من مواجهتها، وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى.
- الإتكالية: حيث يعتمد الإتكالي على الآخرين، وخاصة الأقوياء لأن هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته.
- العجز: العاجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحو آثارها، وجعلها في طي النسيان.

- ضيق الأفق: الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق يملكون حلولاً جاهزة، فهناك حل نموذجي لكل مشكلة، وإن لم يصلوا إلى ذلك الحل تحدث كارثة كما يعتقدون، وهذا يشير إلى ضعف الجهاز النفسي لديهم.
 - عدم التسامح: أي أن العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة لتصحيح الأخطاء، مع عدم القدرة على نسيان الإساءة حتى وإن كان الخطأ بسيطاً.
 - شدة الحساسية: أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد، وأن الفشل سوف يلاحق أعمالهم.
 - الإصرار على القبول التام: يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبوهم بشكل مطلق، ويرضون عنهم دائماً بغض النظر عما يفعلونه.
- (الغامدي، 2009: 31-32)

كما سبق الحديث عن خصائص كل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب آراء الباحثين، فإن على الشخص أن يكون على دراية واضحة بمميزات وخصائص كل منها، ليسهل عليه دحض وتفنييد السلبية منها أولاً بأول، لكي لا تتحول إلى معتقد راسخ فيما بعد، وبالتالي حدوث الخلل وربما الاضطراب النفسي والانفعالي. لكن ما السبيل لتشكيل الأفكار في ذهن الفرد؟ وما هي الأسباب والعوامل التي تسهم في ظهورها وتطورها؟

5- العوامل المساهمة في ظهور الأفكار اللاعقلانية:

تعتبر الأفكار للاعقلانية غير منطقية حينما لا تخدم توافقنا مع ذواتنا وواقعنا، وتجعلنا نحكم على أنفسنا والآخرين والعالم من حولنا بطريقة سلبية هادمة، لا طائل منها غير الشعور بالإحباط والهزيمة والإنسحاب. فقد أوضحت بعض الدراسات والبحوث التي خصت الأفكار اللاعقلانية بالدراسة، أن هناك العديد من المؤثرات والعوامل التي تسهم في ظهور وتطور الأفكار اللاعقلانية، حيث تتفاعل تلك العوامل فيما بينها، لتشكل أفكاراً جديدة تحل محل الأفكار السابقة أو ترسخ أفكاراً موجودة من قبل لدى الفرد.

يرجع "اليس Ellis" التفكير اللاعقلاني إلى مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات الخارجية، ويكون أكثر قابلية للإيحاء وأكثر اعتمادا على الآخرين، خاصة الوالدين في طريقة التفكير واتخاذ القرار وردود الأفعال، فإذا كان أفراد الأسرة لاعقلانيين في تفكيرهم، فالطفل بلا شك سيصبح لاعقلانيا؛ حيث أن التفكير اللاعقلاني يرجع إلى استعداد الفرد للتعلم من والديه ومن الثقافة السائدة في بيئته (مسعود، 2006: 95).

تتفق "سري" مع رؤية "اليس Ellis" في كيفية اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث ترى بأن التفكير غير العقلاني ينشأ من خلال التعلم المبكر غير المنطقي، حيث أن الفرد يكون مستعدا نفسيا لاكتساب التفكير غير العقلاني من الأسرة أو الثقافة أو البيئة (سري، 2000: 171).

يضيف "عبد الرحمن" في قوله بأن "اليس Ellis" قد ربط بين الناحية البيولوجية والبيئة الثقافية، كمحددات لاكتساب الأفكار اللاعقلانية؛ حيث أن أفكار الإنسان اللاعقلانية تنبع من عجزه البيولوجي، وأن معظم هذا العجز يغرس أو يؤكد من خلال التربية والقائمين عليها كالأبوين والمدرسين وما تبثه وسائل الإعلام (عبد الرحمن، 1998: 440).

تؤكد "دردير" بأنه إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع، فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد، فتعم تلك الأفكار المجتمع أو البيئة، كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة، وفي هذه الحالة يكون الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته، ويندرج تحت ذلك أيضا أن يكون الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها غير العقلانية على الفرد، فإما أن يتقبلها ويصبح غير عقلانيا أو يرفضها ويصبح مستكبرا من طرف أسرته ومجتمعه (دردير، 2010: 33).

وقد أوضحت دراسة "هارت وهيتنر Hart & Hitner" أن المعتقدات اللاعقلانية إذا أحيطت بدعم اجتماعي لها، تطورت ونمت والعكس صحيح، وتعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية مسؤولة عن تحديد طبيعة وخصائص معتقدات وأفكار الفرد، وبجانب الأسرة توجد كذلك المدرسة والمؤسسات التعليمية وجماعة الرفاق، كلها تلعب دورا فعالا في التأثير على أفكار الفرد ومعتقداته (احمان، 2005: 84).

كما تشير "خطاب" إلى أن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب تقع في حدود مسؤولية كل من الأسرة والمجتمع ووسائل الإعلام والمؤسسات التعليمية والدينية، التي تشكل بناءهم النفسي تبعاً لما تبثه من أفكار وقيم وتساهم في تكوين النسق الفكري لديهم (خطاب، 2007: 29).

انطلاقاً مما سبق، نخلص إلى أن الأفكار اللاعقلانية ما هي إلا وليدة مزيج من العوامل البيولوجية والبيئية، حيث أن هناك احتمالية أن يولد الفرد وهو مزود بتلك الأفكار، إذ تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة الفرد واستعداداته لتقبل تلك الأفكار، خاصة إذا كانت البيئة المحيطة من أسرة ومجتمع ومؤسسات تربوية وتعليمية ودينية ووسائل الإعلام مشجعة لها. وككل المفاهيم يرتكز مفهوم الأفكار اللاعقلانية على أسس نظرية، نذكر في العنصر الموالي أهم النظريات التي أحاطته بالشرح والتفسير.

6- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة موجة اهتمام كبيرة بالعلاج المعرفي، حيث يعتبر "أرون بيك والبرت اليس Aaron Beck & Albert Ellis" من رواده الأساسيين، إذ يرى المعرفيون أن الأبنية المعرفية والعمليات العقلية وعلى رأسها التفكير، هي المكون الأساسي للشخصية، وبالتالي هي السبب الرئيسي الفعال في حدوث التوافق النفسي والصحة النفسية أو الاضطراب النفسي على حد سواء.

أ- النظرية المعرفية لـ "أرون بيك Aaron Beck":

اتخذ "بيك Beck" الخطوات الأساسية لتأسيس أسلوبه في أواخر الستينات، إلا أن هذا الأسلوب لم يشتهر إلا في السبعينات خصوصاً بعد بيان فعاليته الواضحة في علاج الاكتئاب، ومع أن "بيك Beck" وتلاميذه ظلوا يستخدمون هذا العلاج في عدد من

الاضطرابات العصابية باستجابة متفاوتة، إلا أن شهرة "بيك Beck" لم تثبت إلا في علاج الاكتئاب حتى ارتبطا معا. وقد بنى "بيك Beck" نظريته بناء على ثلاث مصادر:

1- المنهج الظاهراتي (نسبة إلى الفلسفة الظاهراتية)، والذي يرى بأن نظرة الفرد لنفسه ولعالمه هي منطلق سلوكه.

2- علم النفس التركيبي وعلم نفس الأعماق وخصوصا نظرية "فرويد" التركيبية.

3- علم النفس المعرفي وخصوصا أبحاث كل من "كيلي وماجدا وارنولد لازارس

"Kely & Magda & Arnold Lazares".

(الجلبي واليحيى، 1995: 268)

كما تعتمد نظرية "بيك Beck" العلاجية على ثلاث قواعد أساسية:

أولاً: الثالوث المعرفي: وهو عبارة عن ثلاث أفكار أو معتقدات يتبناها الفرد المضطرب

وهي كالتالي:

- أفكار سلبية عن الذات.

- أفكار سلبية عن الحياة.

- أفكار سلبية عن المستقبل.

فالمريض ينظر نمطياً إلى نفسه كعاجز وعتيد القيمة وغير كفاء، ويفسر الأحداث في العالم بشكل غير مبرر وانهزامي، ويرى العالم كواضع لعقبات لا تقهر، والجزء النهائي للثالوث المعرفي يتضمن رؤيته للمستقبل باعتباره بائساً تماماً (فايد، 2005: 88).

ثانياً: التشويه المعرفي: لوحظ أن مرضى الاكتئاب يختلفون في تفكيرهم وتفاوت آراؤهم في الحياة، عندما يكونوا في نوبة الاكتئاب عنها عندما لا يكونوا مكتئبين. وقد لوحظ أن سبب هذا الاختلاف هو التشويه في العمليات المعرفية الذي يحصل لهم (الجلبي واليحيى، 1995: 269).

ثالثاً: الافتراضات الضمنية: لكل مجتمع في العالم أعرافه وتقاليده وقيمه، تتبع منها الإرشادات والتعليمات التي تعطى للفرد بشأن الصفات والسلوكيات التي يتوقع منه أن يقوم بها، ليكون مواطناً جيداً معترفاً به في ذلك المجتمع. عادة يتلقى الفرد تلك الإرشادات

والتعليمات ويحفظها في ذهنه بصورة غير واعية وهذا ما يعطيها الصفة الضمنية. وقد يسيء الفرد فهم تلك التعليمات والقيم إذا كان مكتئبا ففي هذه الحال يتصرف الشخص حسب ما يعتقد أنه المفروض له أن يتصرف، حيث يحاول أن يصل إلى الدرجات المثلى التي يعتقد أن المجتمع يطلبها منه، وعندما تكون تلك الافتراضات التي يعتقد المريض وجوبها أكثر بكثير مما يقدر أن يحققه، فيصاب بالإحباط ويتفقم اكتئابه (الجلبي واليحياء، 1995: 269).

بالرغم من أن المعرفيين يندرجون ضمن نفس الفرع "علم النفس المعرفي"، ويعتقدون على اختلاف مناهجهم أن التفكير هو مصدر الاضطراب والعلاج، إلا أن لكل منهم منهجه وأسسها وافتراضاته، فضلا عن "بيك Beck" نجد كذلك "البرت اليس Albert Ellis" الذي أسس وطور نظرية العلاج العقلاني الانفعالي.

ب- النظرية العقلانية الانفعالية لـ "البرت اليس Albert Ellis":

أشار "اليس Ellis" إلى أن جذور فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي تعود إلى الفلسفة الرواقية القديمة، وخاصة ما جاء به "ابكوريوس Epicurus"، الذي فسر سبب حدوث الاضطراب النفسي بأنه ليس راجعا للمواقف والأحداث، وإنما بسبب طريقة التفكير حول تلك الأحداث (Ellis, 1989: 202).

يمثل العلاج العقلاني الانفعالي نظرية في الشخصية وأسلوب في العلاج النفسي، الذي وضعه وأسس وطوره عالم النفس الأمريكي "البرت اليس Albert Ellis"، حيث كانت بداية ممارسته للعلاج النفسي عام 1934، من خلال التعامل مباشرة مع مشكلات المرضى، حيث استطاع مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم في عدد قليل من الجلسات، وقد لاحظ أن العلاج النشط المباشر يعطي ثماره غير أنه بحث عن علاج أكثر عمقا فقرر أن يكون محلا نفسيا، وبدأ في دراسة التحليل النفسي عام 1947، وبعد ممارسته له اتضح له أنه غير مجد، وفي الفترة من 1935-1955 درس "اليس Ellis" عددا كبيرا من الأساليب العلاجية، ثم توصل عام 1955 إلى ما أسماه العلاج العقلاني (المحارب، 2000: 9).

والعلاج العقلاني الانفعالي كان يسمى في الأصل "العلاج العقلاني" ثم سرعان ما تغير إلى مسمى "العلاج العقلاني الانفعالي" وذلك في عام 1961، بعد تقديم عدة انتقادات له من الممارسين للإرشاد والعلاج بأنه يتجاهل الانفعالات والسلوك كمتغيرات أساسية في البناء المعرفي للفرد، ثم تغير المصطلح مرة ثالثة عام 1993 ليكون "العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي" (عبد الله، 2009: 20).

إن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ترى أن البشر لا هم أصلاً جيّدون ولا هم أصلاً سيّئون، عوضاً عن ذلك اعتبر "الليس Ellis" بأن البشر لديهم إمكانيّة التفكير معاً بشكل عقلاني ولاعقلاني، وللأسف الشديد البشر لديهم نزعة قوية ليفكروا بطرق لاعقلانية وملتوية وخاطئة، وهذا هو المصدر الأساسي لبؤس وتعاسة البشر (Flanagan, 2004 : 265). لقد أوضح "الزيود" (1998) أن "الليس Ellis" يؤكد أن الإنسان يولد ولديه الإستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية، ويرى بأن الأفراد مركبون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم وأن يببالغوا في كل شيء، وأن يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغبابة شديدة لأتفه الأسباب، ويقترح "الليس Ellis" أيضاً أن الإنسان من الناحية الجينية مستعد للانفعال العاطفي والاضطراب النفسي، ثم بعد ذلك (بعد الولادة والنمو) يتعرض لمواقف وتأثيرات تساعده على تحقيق ما فطر عليه (الزيود، 1998: 254).

كما أشار "الخوaja" (2009) إلى أن "الليس Ellis" يرى أن البشر يشتركون في غايتين أساسيتين أولهما: المحافظة على الحياة، والثانية: الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وأن العقلانية تكون من التفكير بطرق تسهم في تحقيق هذين الهدفين، وأن اللاعقلانية تشمل التفكير بطرق تقف حاجزاً في سبيل تحقيقهما (الخوaja، 2009: 278).

وفي هذا الصدد أشير إلى أن هذه النظرية تعتبر طريقة متكاملة للعلاج والتعلم، وهي نظرية في الشخصية وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي، وتستند على أرضية معرفية إدراكية انفعالية وسلوكية، وهي تؤيد العلاج النفسي الإنساني والتعليمي والإبتعاد عن العلاج

الدوائي، وتتكون من نظرية واضحة للشخصية التي هي نظام فلسفي وطريقة علاجية (ضمرة، 2008: 80).

من خلال ما سبق والاطلاع على بعض البحوث والدراسات الخاصة بهذا المجال الهام من مجالات علم النفس، تم الاعتماد على هذا التوجه، ألا وهو نظرية "اليس Ellis" لتفسير الاضطرابات النفسية والصحة النفسية في طرح الدراسة الحالية، نظرا لاقترابها وتوجهات البحث. لذلك تم تناول هذه النظرية بنوع من التعمق والتفصيل، وشرح الافتراضات والأسس التي بنيت عليها هذه النظرية.

7- افتراضات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي:

تقوم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لصاحبها "البرت اليس Albert Ellis" على مجموعة من الأسس والافتراضات المتعلقة بطبيعة الإنسان وتفسير مصدر اضطرابه، نوجزها فيما يلي:

يرى "الشناوي" (1996) أن "اليس Ellis" قد وضع ثلاث فروض أساسية لفهم هذه النظرية وهي:

- 1- أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة.
- 2- أن درجة الصلة بين التفكير والانفعال قوية، بحيث أن كلاهما يرافق الثاني وأنهما يتبادلان التأثير على بعضهما البعض.
- 3- أن كلاهما يميل إلى أن يكون في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية، وأن هذه العبارات التي يقولها الأفراد لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم. (الشناوي، 1996: 390)

وقد اشار "باترسون" (1992) إلى بعض الافتراضات:

- الإنسان كائن عاقل منفرد في نوعه، وحين يفكر بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة.

- الاضطراب النفسي هو نتيجة التفكير اللاعقلاني.
 - التفكير اللاعقلاني يعود في أصله إلى التعلم المبكر غير المنطقي، والذي يتعلمه الطفل من والديه وبيئته والمحيطين به.
 - استمرار حالة الاضطراب الانفعالي لا تتقرر فقط بالظروف والأحداث الخارجية، وإنما تتقرر أيضا بإدراك الفرد واتجاهاته نحو هذه الظروف.
 - يجب مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا وعقلانيًا.
- (باترسون، 1992: 176)

كما يورد "اسماعيل" (2008) بعض الافتراضات الإضافية:

- يولد البشر ولديهم استعدادا أن يكونوا عقلانيين ومحققين لذواتهم، أو لاعقلانيين مدمرين لأنفسهم.
- التفكير وأساليبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة، مثل ماضي الفرد وخبراته السابقة، وقدراته على التعلم وتنشئته الاجتماعية، والعوامل الثقافية والحضارية.
- الإنسان يعبر عن فكره برموز لغوية، والفكر والانفعال يتضمنان الحديث مع الذات في شكل جمل، فإذا كان الفكر مضطربا صاحبه انفعال مضطرب، وينتج عنه بالتالي سلوك مضطرب.
- التعصب والتحيز والتزمت، التطرف والجمود والتصلب والاعتقاد في الخرافات، يؤثر في التفكير، ومن ثم على الانفعال المصاحب له.
- الحدث المنشط للأفكار اللاعقلانية قد ينتهي، وتبقى الأفكار والانفعالات المدمرة للذات كما هي.

(اسماعيل، 2008: 29)

يمكننا تلخيص أهم الافتراضات التي وردت عن الباحثين كالتالي:

- ترتبط الأفكار بالانفعالات، ويتبادلان التأثير.
- يميل كل منهما ليكون الحوار الذاتي الداخلي.

- الإنسان مخير في طريقة تفكيره، سواء كان عقلانياً أو لاعقلانياً.
 - سعادة الإنسان تكمن في تفكيره العقلاني، والعكس صحيح.
 - الاضطراب ليس محصلة الظروف والأحداث المحيطة، وإنما راجع لطريقة إدراك وتصور الفرد لها.
- ولتوضيح نظرية العلاج العقلاني الانفعالي أكثر، لابد من التطرق لأهم الأسس التي بنيت عليها.

8- أسس نظرية العلاج العقلاني الانفعالي و نموذج ABC:

تتمثل أسس نظرية العلاج العقلاني الانفعالي في الأسس البيولوجية، والاجتماعية، وكذا النفسية، نوردتها فيما يلي:

أ- الأسس البيولوجية:

تفترض هذه النظرية أن الإنسان يولد ولديه استعداد أن يكون عقلانياً ويحقق ذاته، لكن في نفس الوقت لديه استعداد قوي لأن يكون غير عقلانياً في تفكيره وسلوكه ومحبطاً لذاته (المحارب، 2000: 11).

كما يرى "اليس Ellis" أن النزعة إلى الكمال ورغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان، تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع، يوحي بأن لهذه النزعة أساساً بيولوجياً فطرياً، وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على إنجاز الأعمال عند المستوى المثالي، فإن أغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الإلتزام به وللعوامل الكثيرة التي تقف حائلاً دون ذلك، على أن بعض الناس يظلوا في مجاهدة مستمرة لكي يلتزموا بهذا المستوى، ويدفعون لذلك ثمناً باهظاً، وهم الذين يكونوا أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب بسبب عدم الرضا عن أدائهم وتقييمهم السلبي لذواتهم (كفاي، 1999: 234).

ب- الأسس الاجتماعية:

تتمثل الأسس الاجتماعية في التوازن الذي ينبغي أن يكون عليه الفرد في علاقاته بالآخرين، فهو لا يستطيع أن يعتمد عليهم كثيرا كما أنه لا ينبغي أن يبتعد عنهم وينفر منهم، فالفرد لا يستطيع أن يستغني عن الآخرين وعن التعاون معهم، ولكن لا بد من أن تكون له شخصيته واستقلاليتها وقدرته على الإعتماد على نفسه، والفرد اللاعقلاني هو الذي يهتم بالآخرين وآرائهم أكثر مما ينبغي، حيث يفقد شخصيته واستقلاليتها في سبيل الآخرين (كفافي، 1999: 234).

ج- الأسس النفسية:

تتمثل الأسس النفسية لنظرية "اليس Ellis" في نموذج (ABC)، والذي بدوره يمثل مركز وجوهر العلاج العقلاني الانفعالي، حيث يرى "اليس Ellis" في هذا النموذج أن نظام الفرد الفكري وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها، هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي وليست الحوادث أو الخبرات ذاتها (دحاحة، 2008: 19).

حيث يشير حرف (A) إلى الحادث المنشط Activating Event وهو المثير أو المنبه الذي يتعرض له الفرد، الذي من شأنه أن يثير استجابة معينة، أما الحرف (C) فيشير إلى النتيجة Consequence وهي الإستجابة التي تصدر عن الفرد أو الحالة التي تنتابه نتيجة لتعرضه للمثير المنشط (A)، أما الحرف (B) فهو العامل الذي يتوسط بين (A) و (C) ويشير إلى المعتقد Belief، وهو عامل هام جدا لأن (C) أو الحالة التي تنتاب الفرد تترتب على مدى إدراكه وفهمه وتفسيره للموقف، أي على المعتقد (B) فيما يتعلق بالمثير (A). يبدأ الاضطراب النفسي عندما يسيء الفرد التفسير وهو المعتقد (B)، للأحداث والمنبهات من تصرفات الآخرين وهي المتغير (A)، فيترتب على سوء التفسير نتائج سيئة وهي المتغير (C)، والتي تتمثل في الأعراض. تقاوم الأعراض التغير وتستمر في سلوك الفرد عن طريق عملية التلقين الذاتي، والتي يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثا داخليا مضمونه أنه غير كفء وفاشل في معالجة الأمور، بدليل النتائج السيئة التي تعرض لها.

والذي يمكن أن يعقد الأمور إلى درجة أكبر أن هذا الحديث الداخلي المتضمن تدني فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن يكون حادثاً منشطاً جديداً (A)، يتسم بالسلبية لينتهي من خلال عملية الإدراك (B) إلى نتائج (C) أكثر سوءاً، وهكذا يدخل الفرد في دائرة خبيثة لا تنكسر إلا بالعلاج (ابوشعر، 2007: 10-11).

يرى "اليس Ellis" أن معظم النظريات السيكولوجية، وكذلك المناهج العلاجية قد اهتمت كثيراً بالمتغيرين (A) و (C)، بينما أهملت المتغير الوسيط أو المعتقد (B) على أهميته البالغة، فالمتغير (A) في نظره ليس له في حد ذاته قيمة كبيرة، ولكن المهم هو القناعات أو المعتقدات التي تدرك على أساسها المتغير (A)، فقد ندركه كعامل مهدد أو خطر وهو ليس كذلك، علماً بأننا سنتصرف بناء على ما أدركناه والعكس الصحيح، فقد ندرك العامل (A) الذي يمثل خطورة وأهمية فعلية وحقيقية على أنه عامل تافه وغير هام بناء على قناعاتنا ومعتقداتنا (B) ونتصرف على هذا الأساس، وبذلك نتصرف تصرفاً خاطئاً وتحصل نتائج سيئة، ويكون العامل (C) من النوع المكدر.

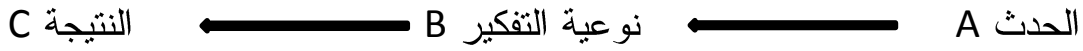
وحتى في العلاج نجد أن الاهتمام بـ (A) ليس له معنى أو جدوى لأنه يشير إلى أحداث سابقة حدثت وانتهى زمانها، ولا نستطيع حيالها شيئاً كما أن العواقب (C) تحدث كنتيجة لإدراكنا للمتغير (A)، إذن فالعامل الهام والذي يمكن للمعالج أو المرشد أن يتدخل فيه، وأن يغير من خلال التدخل توالي الأحداث هو العامل (B)، فبناء على إدراكنا أو معتقداتنا للحادث (A) تتحدد العاقبة أو النتيجة (C)، وبالتالي فإنه إذا كان التدخل في (A) و (C) محدوداً وغير ذي قيمة، فإن تعديل (B) هو الذي يغير توالي الأحداث ويجعل الفرد يتخلص من النتائج السلبية المتمثلة في الأعراض، وهذا هو جوهر العلاج العقلاني الانفعالي (كفافي، 1999: 235).

وانطلاقاً مما سبق يمكننا تمثيل نموذج ABC بشكل تخطيطي بسيط، حيث أن الحدث المنشط A يتفاعل مع نوعية التفكير أو المعتقد B في إحداث النتيجة C كما يلي:



شكل (02): شكل تخطيطي (أ) لنموذج ABC

أو بشكل آخر؛ حيث يتوسط التفكير أو المعتقد B، الحدث A والنتيجة C كالتالي:



شكل (03): شكل تخطيطي (ب) لنموذج ABC

9- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "اليس Ellis":

لقد حدد "اليس Ellis" (1977) في كتابه العقل والانفعال في العلاج النفسي Reason and emotion in psychotherapy إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكاراً لاعقلانية، وهي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى تشويش في التفكير لدى الفرد وعدم التوافق مع الذات والآخرين، وعادة ما تتشكل هذه الأفكار وتتحكم في تفكير الكثيرين من الذكور والإناث، ويتحدثون بها على هيئة ينبغيات Shoulds ومفروضات ووجوبيات أو لزوميات Oughts and musts، إن هذه الأفكار موجودة لدى نسبة معينة من الناس في كل المجتمعات بنسب مختلفة ومتفاوتة (Robb & Warren, 1990 : 305). وتتمثل هذه الأفكار في:

1- الفكرة الأولى: طلب الإستحسان Demand of approval:

"من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومرضياً عنه من كل المحيطين به". وهي فكرة غير منطقية لأنها هدف لا يمكن تحقيقه، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يفقد استقلاليتته ويصبح أقل شعوراً بالأمان وأكثر عرضة للإحباط، رغم أنه من المرغوب بالطبع أن يكون الفرد مرغوباً ومحبوباً من قبل الآخرين، ولكن ليس من المعقول أن يضحى باهتماماته ورغباته في سبيل الحصول على حب الآخرين وإعجابهم (كفافي، 1999: 320).

كما أشارت "الصائغ" (2004) إلى أن الفرد المعتقد لهذه الفكرة اللاعقلانية يرضي الآخرين ولا يكون راضيا عن نفسه، لأنه يشعر بالعجز عن فعل أشياء يرغبها ويفعل أشياء لا يرغبها (الصائغ، 2004: 50).

2- الفكرة الثانية: ابتغاء الكمال الشخصي Personal perfection:

"يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية". هذه الفكرة من المستحيل تحقيقها بشكل كامل، وإذا أصر الفرد على تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية، وشعور بالنقص وعدم القدرة على الإستمتاع بالحياة الشخصية، كما يتولد لديه كذلك شعور دائم بالخوف من الفشل، أما الشخص المنطقي العاقل فإنه يفعل ذلك انطلاقاً من مصلحته وليس من منطلق أن يصبح أفضل من الآخرين، إنه يفعل ذلك لكي يستمتع بالنشاط الذي يقوم به، وليس لمجرد مشاهدة النتائج (عبد العزيز، 2001: 35).

أورد "زهرا" (2001) أن الإنسان العاقل هو الذي يعرف أن عليه أن يحاول أن يبذل أقصى طاقته ليحقق أقصى ما يمكن أن يصل إليه، دون تسابق مع الآخرين (زهرا، 2001: 367).

3- الفكرة الثالثة: اللوم القاسي للذات والآخرين Blame-proneness:

"بعض الناس أشرار وخبيثون، لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير والخبيث". هذه الفكرة غير عقلانية وغير منطقية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصحيح والخطأ، فالتصرفات والأعمال غير الأخلاقية هي نتيجة للغباء والجهل والاضطراب النفسي أو الانفعالي، وكل إنسان عرضة للسقوط وارتكاب الأخطاء، والتأنيب والعقاب لا يؤدي عادة إلى تحسين السلوك، وفي الواقع أن هذه الأساليب تؤدي إلى سلوك أكثر سوءاً، وإلى مزيد من الاضطراب الانفعالي، والأفراد المتعقلون لا يلومون الآخرين ولا يلومون أنفسهم، وإذا ما وجه إليهم الآخرون اللوم فإنهم يحاولون أن يحسنوا أو يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين، أما إذا كانوا غير مخطئين فإنهم يوقنون أن لوم الآخرين لهم يدل على اضطراب هؤلاء، وإذا ارتكب الآخرون أخطاءً فإنهم يحاولون

إفهامهم إذا كان ذلك ممكناً، ليتوقفوا عن تلك الأخطاء، وإذا لم يكن ذلك في الإمكان فعليهم أن لا يتركوا أخطاء الآخرين تورقهم بشدة. وإذا ارتكبوا أخطاءاً فإنهم يعترفون بها ولكنهم لا يتركونها لتصبح كارثة أو تؤدي بهم إلى الشعور بانعدام الأهمية (القذافي، 2002: 172).

4- الفكرة الرابعة: توقع المصائب والكوارث **Catastrophizing**:

"إنها لكارثة ومأساة حينما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه". هي فكرة لاعقلانية باعتبار أن التعرض للإحباط أمر عادي ومتوقع، ومن غير المنطقي أن يقابل الفرد الإحباط بالشعور بالحزن الشديد والدائم، لأسباب منها: أن الأشياء لا تختلف عما هي عليه في الواقع، وأن الشعور بالهم والحزن لن يغير من الواقع شيئاً، ثم وإذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء موقف معين فالشيء الوحيد المعقول هو قبوله، كما أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات مطلب أساسي لتحقيق السعادة (الشناوي، 1994: 99).

في هذا الصدد يشير "زهران" (2001) إلى أن الإنسان العقلاني هو الذي يكون واقعياً، يحاول تحقيق ما يريد إن أمكن، ويحاول تغيير الظروف أو ضبطها بحيث تكون الأشياء مقبولة إلى حد ما، وإذا كان الأمر مستحيلاً تقبل الواقع (زهران، 2001: 367).

5- الفكرة الخامسة: التهور (اللامبالاة، اللامسؤولية) الانفعالي **Emotional**

irresponsibility

"المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس بمقدور الفرد التحكم بها". هي فكرة لاعقلانية، إذ أن النظر إلى العوامل الخارجية باعتبارها ضارة ومدمرة، قد لا يكون كذلك، نظراً لأن ذلك يعتمد على تأثر الفرد بها وتفسيره لها، واتجاهاته نحوها، الأمر الذي يسبب له الاضطراب الانفعالي، ويجعله يعمل على تهويل وتضخيم نتائج الأحداث الخارجية (الشناوي، 1994: 100).

فالشخص العقلاني يدرك تماماً بأن التعاسة أو السعادة ذاتية أو داخلية المنشأ، فقد تضايقه الأحداث الخارجية، لكنه يدرك أن بإمكانه تغيير نظرتة واتجاهاته نحوها (العويضة، 2008: 14).

كما أن الإنسان العاقل عليه أن يبدأ بنفسه أولاً ثم بالعوامل الخارجية، وإذا لم يستطع أن يصلح نفسه فكيف يطمح في أن يصلح العالم من حوله (زهران، 2001: 368).

6- الفكرة السادسة: القلق والإهتمام الزائد **Anxious and over concern**:

"الأشياء الخطرة أو المخيفة هي سبب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً، وأن يكون على أهبة الإستعداد لمواجهتها والتعامل معها". هذه الفكرة لاعقلانية لأن الهم والقلق الزائد وانشغال البال يؤديان إلى أضرار كثيرة منها:

- الحيلولة دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية في حالة حدوثها.
 - قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.
 - قد يؤدي إلى المغالاة في النتائج.
 - قد يؤدي إلى تضخيم الأحداث، ويجعلها تبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة.
- فالفرد السوي يدرك أن الأخطاء ممكنة الحدوث، ولا ينبغي توقعها بصورة تؤدي إلى القلق والهم والإرتباك (باترسون، 1992: 147).

7- الفكرة السابعة: تجنب المشكلات **Problems avoidance**:

"من الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلاً من مواجهتها". هذه فكرة لاعقلانية لأن تجنب القيام بواجب ما، يكون أصعب وأكثر إيلاماً من القيام به، ويؤدي فيما بعد إلى مشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالنفس، فالشخص العاقل يقوم بما ينبغي القيام به دون تجنب، وعندما يجد نفسه متجنباً للمسؤوليات فإنه يقوم بتحليل الأسباب التي تكمن وراء تفاديه لها، ويدمج نفسه في مهمات شخصية (العلي بك، 2004: 26).

كما أن الإنسان العاقل يعمل دون شكوى ما يجب عمله، مستمداً اللذة من التحدي والمسؤولية وحل المشكلات (زهران، 2001: 368).

8- الفكرة الثامنة: الإعتماضية Dependency:

"يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه". هي فكرة لاعقلانية، حيث بينما نعتد جميعا على الآخرين بدرجة ما، فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الإعتماضية إلى درجة قصوى، لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الإستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات، والإعتماضية على الآخرين يسبب اعتمادية أكبر وإخفاقا في التعلم وعدم الأمن، حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمد عليهم، والشخص العاقل يسعى إلى الإستقلالية الذاتية والمسؤولية، ولكنه لا يرفض البحث عن العون من الآخرين أو قبول مثل ذلك العون عندما يكون ضروريا (الشناوي، 1994: 101).

فالشخص العقلاني يعمل لكي يكون مستقلاً ومحققاً لذاته، كما أنه لا يرفض المساعدة إذا احتاج إليها، ويطلبها إذا اضطر لذلك، ويعلم نفسه المجازفة في بعض الأمور إذا كانت تستحق ذلك (العويضة، 2008: 17).

9- الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي Helplessness:

"الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها". هذه الفكرة لاعقلانية لأن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضروريا في ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي، والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية، والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلى تجنب تحديد السلوك كنوع من الهروب أو التبرير، وعلى الرغم من صعوبة تغيير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلا، والشخص العاقل يعترف أن الماضي جزءا هاما في حياته، ولكنه يدرك أيضا أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي، وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار، ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن (عبد العزيز، 2001: 40).

10- الفكرة العاشرة: الإنزعاج لمشاكل الآخرين Upset for people's problems:

"ينبغي أن يحزن الفرد وأن يشعر بالتعاسة لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات". هذه الفكرة للاعقلانية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال للفرد، ومن ثم يجب ألا تسبب له ضيقا وهما، وعندما يكون الفرد مهتما أو مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فهذا يعني ضمنا أن هذا الشخص ليس لديه القدرة على ضبط سلوكه، ولكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها، والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا ثم يحاول أن يساعد هؤلاء على التغيير، وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فإنه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيف آثاره بقدر المستطاع (كفاي، 1999: 323).

كما ترى "شحاتة" (2006) بأن شعور الفرد بالحزن والتعاسة لمصاعب وأحزان الغير لن يساعدهم على حلها أو التغلب عليها، كما أن ذلك سيؤدي به إلى إهمال مشكله الخاصة والتقصير في أداء واجباته، وهذا يكون مصدرا جديدا للإنزعاج (شحاتة، 2006: 85).

11- الفكرة الحادية عشر: إبتغاء الحلول الكاملة Perfect solutions:

"هناك دائما حل واحد كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة". هي فكرة للاعقلانية لأنه لا يوجد حل صحيح وكامل لأي مشكلة، كما أن المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح غير واقعية، ولكن الإصرار على إيجاد حل هو الذي يسبب القلق أو الخوف، إذ أن الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول ضعيفة، والعاقل هو الذي يأتي بحلول كثيرة ومتنوعة ويختار أحسنها وأكثرها قابلية للتنفيذ مدركا أنه لا يوجد حل مطلق لأي مشكلة (باترسون، 1992: 183).

هذا وقد أضاف بعض الباحثين والدارسين في موضوع الأفكار اللاعقلانية أفكاراً أخرى لاعقلانية إضافة للأفكار التي أوردها "اليس Ellis"، من خلال أبحاثهم ودراساتهم في المجتمعات العربية، من بينها نذكر:

الأفكار اللاعقلانية التي أوردها "الريحاني" (1987) والتي تتمثل في:

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس.

- لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

(الريحاني، 1987: 81)

وقد أضاف "مزنوق" (1996) أفكاراً أخرى:

- الأمور السيئة في الوقت الراهن لا أمل في تحسنها مستقبلاً.

- لا بد من أن يعرف الفرد مقدار حب الآخرين له قبل مبادلتهم حبه.

- يجب ألا يختلط الذكور بالإناث لأن ذلك يسبب الكثير من المشاكل.

- يتعين إقتصار دور المرأة على القيام بواجبها المنزلية فقط.

(مزنوق، 1996: 81)

أما "الخوaja" (2009) فقد أضاف هو الآخر بعض الأفكار وهي:

- من الضروري والهام رد الجميل، بل أيضاً الإنشغال الدائم به، والبحث باستمرار على طريقة للقيام به.

- يجب أن يتصف الفرد بالكرم، ويقدم أكبر مجهوداته ويسرف في ذلك حتى يتسنى له النظر إلى نفسه بارتياح، وينظر إليه الآخرون بقدر من الأهمية والمكانة.

- عندما يتعلق الأمر بالذات فالإيمان بحقوق الإنسان والآخرين يمكن تجاهلها ويمكن الإيمان بالموازين المعكوسة، والكيل بمكيالين لتحقيق الأهداف الذاتية.

- من الضروري أن يجامل الإنسان لكي يصل إلى هدفه ويختبئ خلف أقنعة متعددة.

- يستمد الإنسان هويته من عمله، ويحترم الشخص تبعاً لتدرجه وارتفاع منصبه، وتكون مكانته الاجتماعية مبنية على مزايا وأهمية الكرسي الوظيفي الذي يتبوؤه بغض النظر عن عمله وإنجازته ومساهمته النافعة في الحياة.

(الخوaja، 2009: 285)

تم التطرق في هذا العنصر للأفكار التي أوردها "اليس Ellis" في نظريته الموسومة بالعلاج العقلاني الانفعالي، التي حدد فيها إحدى عشرة فكرة لاعقلانية، اعتبرها المسؤولة عن حدوث الاضطرابات النفسية، واختلال التوافق النفسي للفرد، والتي تتواجد بنسب متفاوتة في المجتمعات العربية والغربية على حد سواء. وهي نفس الأفكار التي تم اعتمادها في المقياس المطبق في هذه الدراسة لقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، بعد أن قام بترجمتها "الريحاني" وأضاف لها فكرتين.

بالرغم من محاولة بعض الباحثين العرب إضافة أفكاراً لاعقلانية أخرى -كما سبق الذكر- انطلاقاً من بيئتهم المحلية، إلا أنه يمكننا القول أن هناك أفكاراً لاعقلانية مشتركة في العالم العربي، وذلك بإجماع عدد من الدارسين في العلوم النفسية والاجتماعية، كالإعتقاد في السحر والشعوذة والخرافات، وكل ما يتعلق بالمس وقوى الجن، وأن كل ما يصيب الإنسان هو بسبب العين والحسد، والنظرة التشاؤمية للحياة، وتصور أن الحياة الدنيا ما هي إلا دار عذاب وألم... وغيرها من الأفكار السوداوية التي نخرت في بناء المجتمع، وتم تداولها عبر الأجيال، وكأن بها موروثاً يتم تناقله جيلاً بعد جيل، بالرغم من ارتفاع الوعي وزيادة نسب التعليم وتطور وسائل الإعلام والاتصال.

فيما يلي سنحاول توضيح طبيعة العلاقة بين الأفكار العقلانية-اللاعقلانية والانفعال

والسلوك.

10- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية مدخلا لتفسير الانفعال والسلوك:

بالرغم من أن فكرة تأثير أسلوب التفكير في حياتنا الانفعالية، فكرة قد تبلورت على نحو واضح في السنوات الأخيرة، فإن لها جذورا تاريخية ممتدة، فقد تنبه المفكرون منذ القدم إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تسم سلوكنا بالاضطراب أو السواء، فنجد في العصر اليوناني "المدرسة الرواقية"، التي يذكر أحد ممثليها الرئيسيين أن الناس "لا يضطربون من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها"، ولهذه المدرسة آراء أخرى تسهم في الكشف عن قيمة تعديل المسالك الذهنية في تحقيق السعادة، فالفلسفة الرواقية ترى مثلا أن ما لا يمكنك تعديله يجب أن تقبله وتطرح الإنشغال به جانبا، فقد لا يقبل الفرد كثيرا من وقائع الحياة التي لا أمل في تغييرها أو إصلاحها (كوفاة قريب، عجزنا عن الكمال، اختلاف الناس عنا..)، لكن الفرد بعدم تقبله لهذه الحقائق الحتمية يجعل نفسه مستهدفا لكثير من ألوان التعاسة والاضطراب، بمعنى إذا واجهته مشكلة ما أو موقف حتمي لا يملك تعديله فإن تبديده لطاقته في التفكير في هذه المشكلة لن يعود عليه بفائدة، بل سيؤدي في النهاية إلى تزايد توتره النفسي، منتهيا به إلى مضاعفات من الشقاء أكبر بكثير من المشكلة أو الموقف ذاته (ابراهيم، 1998: 145).

من الطبيعي أننا في حياتنا اليومية نواجه الكثير من التحديات والظروف التي تبدو في ظاهرها أنها سيئة، والتي من الممكن أن تعيقنا عن تحقيق أهدافنا المرجوة كالفشل في الامتحان، الفصل من العمل، ضائقة مالية أو حتى الإفلاس، فشل مشروع ما...، لكن من غير الطبيعي أننا نقف مكتوفي الأيدي أمامها وكأنها النهاية، ونصاب بالإحباط والاكئاب وجملة من المشاعر السلبية اللامنتهية، فالشخص العقلاني يسعى جاهدا لتحقيق أهدافه في الحياة، وإذا ما واجهته عقبات يحاول مواجهتها وإصلاحها، أو يتقبلها على الأقل إذا لم تكن هناك إمكانية لإصلاحها، كما ينظر لها على أنها فرصة للتجديد والتطوير، وهذا ما يمكن تسميته بالفشل البناء، الذي يدفع بالشخص للتحسين والتقدم.

إذن فوراء كل انفعال سلبي كان أو إيجابيا، بناء معرفي ومعتقدات سابقة لظهوره، فإذا كانت طريقة التفكير سلبية وغير عقلانية، لحقتها مشاعر من نفس النوع وكذا السلوك، أما إذا كانت طريقة التفكير إيجابية عقلانية، فسيظهر ذلك جليا في المشاعر والانفعالات الإيجابية كالفرح والسعادة والرضا، وبالتالي يترجم ذلك في سلوكيات الفرد.

وبالنظر للمرحلة الجامعية، التي تعد من المراحل الحاسمة في حياة الفرد، كونها نهاية تلقي تعليمه الرسمي، وإعداده للخروج للحياة العملية، نجد أن هناك ضرورة ملحة لتدريب الطلاب على أساليب مواجهة فعالة للمشكلات الحياتية، بناء على أسس التفكير العقلاني السليم.

فقد أشار "نشوان" (1998) في هذا الصدد أن الطلبة الجامعيين والشباب بشكل عام، بوصف هذه الفئة الأكثر حيوية ونشاطا واندفاعا نحو التغيير، كل ذلك يستدعي الاهتمام بتقديم البرامج العلاجية والوقائية التي تتعامل مع طريقة التفكير لديهم (نشوان، 1998: 87).

خلاصة الفصل:

من خلال الاطلاع على ما تيسر من التراث النظري لموضوع الأفكار اللاعقلانية، تم التعرف في هذا الفصل على مفهوم التفكير أولا لغة واصطلاحا، باعتباره المكون الرئيسي للشخصية، ثم أساليبه التي تتمثل في الصور الذهنية، الكلام الداخلي، المفهوم والتصور العقلي المجرد، بعدها تم التطرق لمفهوم كلا من الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وخصائص كلا منها على حدى لتوضيح كيفية التفريق بينهما، كما تعرفنا على العوامل المساهمة في ظهور الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد والتي ما هي إلا عبارة عن مزيج من الجوانب البيولوجية والبيئية، تتفاعل فيما بينها لتشكل نمط تفكيره، وككل المفاهيم النفسية يرتكز مفهوم الأفكار اللاعقلانية على أسس نظرية، من بينها نظرية "بيك Beck"، ونظرية "اليس Ellis" والتي لها علاقة مباشرة بظهور مفهوم الأفكار اللاعقلانية، وقد تم الاعتماد على هذه النظرية في الدراسة الحالية، لذلك تم التطرق لها بنوع من التفصيل من خلال

عرض افتراضاتها وأسسها، والأفكار اللاعقلانية كما أوردتها صاحبها، وأخيرا حاولنا توضيح الدور الذي تلعبه أفكارنا في تشكيل حياتنا النفسية، وفي تفسير انفعالاتنا وسلوكياتنا. لنحاول في الفصل الموالي التعرف على مفهوم آخر والذي يعتبر المتغير الثاني في هذه الدراسة، ألا وهو الرضا عن الحياة.

الفصل الثالث

الرضا عن الحياة

تمهيد

- 1- مفهوم الرضا عن الحياة
- 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- 3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
- 4- مجالات الرضا عن الحياة
- 5- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة
- 6- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية، وعلاقتها بالمتغيرات الإيجابية-الرضا عن الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

"ميز الله الإنسان بالعقل".. تلك الجملة التي لطالما رددناها في سرنا وجهرنا، وكأننا نتناسينا أن هناك عضواً آخر لا يقل أهمية عنه، ذلك العضو الذي يعمل في تناغم وانسجام تام متناهي الدقة مع العقل، ذلك العضو الذي قال فيه جل في علاه بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ [الآية 46، سورة الحج].

فعلى مدى سنوات طويلة ظلت تلك النظرة القاصرة للقلب، على أنه مجرد مضخة للدم ليس إلا، ولكن مع بداية القرن الحادي والعشرين ومع تطور عمليات زرع القلب الطبيعي أو الاصطناعي، بدأ الباحثون بملاحظة تغيرات جذرية في الحالة النفسية للمريض بعد عملية زرع القلب، فقد تغيرت الأمور التي يحبها ويكرهها وتغير مزاجه، بل ووصل الأمر إلى تأثر الحالة الإيمانية كذلك. إذن فالقلب له دور أعمق مما كان يعتقد، فهو مركز الإيمان، ومصدر المشاعر على الإطلاق السلبية منها والإيجابية على حد سواء، وهو منبع رضا الإنسان عن ربه ونفسه وحياته والآخرين والعالم من حوله.

لكن ما الذي نعنيه بالرضا؟ وما الذي يجعل الإنسان راض عن حياته، في حين نجد آخراً غير راض عنها بتاتا؟ ما هي محددات الرضا عن الحياة؟ وما هي العوامل المؤثرة فيه؟ وهل تلعب الأفكار دوراً حاسماً في شعور الفرد بالرضا عن حياته؟ كل ذلك وأكثر سنحاول الإجابة عنه في هذا الفصل.

1- مفهوم الرضا عن الحياة Life satisfaction:

إن مفهوم الرضا قديم قدم التاريخ، فقد تحدثت كل الديانات السماوية عن حالة الرضا والسخط لأهميتها الشديدة في سير حياة الإنسان، بما فيها الدين الإسلامي الذي يعتبر آخرها، حيث أشير إلى الرضا في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة وكتابات المسلمين فيما بعد.

ففي القرآن الكريم نجد قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴾ [الآية 27-28، سورة الفجر]، وكذلك في قوله تعالى: ﴿ أَفَمَن اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَن بَاءَ بِسَخَطٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴾ [الآية 162، سورة آل عمران]، وكذا نجد في قوله تعالى: ﴿ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴾ [الآية 119، سورة المائدة]، وغيرها من الآيات الكريمة في مواضع عدة من السور القرآنية.

أما في الحديث النبوي الشريف فعن العباس بن عبد المطلب -رضي الله عنه- أنه سمع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: ﴿ ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ: مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا ﴾ [رواه مسلم] (المنجد، 2009: 12).

وعن علي بن أبي طالب أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يَقْضِي بِالْقَضَاءِ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ ﴾ [صحيح البخاري].

لذلك فإن الرضا يفرغ القلب لله، ومن ملأ قلبه بالرضا ملأ الله صدره غنى وأمناً وقناعة، وفرغ قلبه لمحبهته والإنابة إليه والتوكل عليه. فالرضا ثمرة من ثمرات المحبة، وهو أعلى مقامات المقربين وهو باب الله الأعظم، ومستراح المتقين وجنة الدنيا (المنجد، 2009: 5).

والرضا لغة كما تشير بعض المعاجم اللغوية هو: رَضِيَ، يَرْضَى، رِضًا وَرِضًا وَرِضَاءً وَرِضْوَانًا وَمَرْضَاةً. ورضي بالشيء أو به أو عنه أو عليه: اختاره واقتنع به. وارتضاه له: رآه أهلاً له. الرَضِيُّ: القابل القانع، غير الساخط، المحب، المطيع (مسعود، 1979: 462).

وعلى الرغم من الآراء المختلفة حول موضوع الرضا عن الحياة من جانب المهتمين بالعلوم النفسية والاجتماعية، والصحة النفسية والبدنية، إلا أن هذا المفهوم لا يعني الشيء نفسه لهم جميعاً، ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك في تعريف العديد من الباحثين والمهتمين هو الحمل الذي يقع على عاتق وكاهل الفرد وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف، ويتوافق مع التغيير الذي يواجهه، وبما أن التغيير هو أحد الحقائق الثابتة في

الحياة، فإنه يمكن القول بأن مواجهة الحياة والرضا عنها بات بدوره جزءا من المعيشة اليومية لحياة الفرد (عسكر، 2003: 67).

حيث تعرف "منظمة الصحة العالمية" (The WHOQO Group,1998) الرضا عن الحياة بأنه: معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها، واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه (The WHOQO Group,1998, 1570).

ويعرفه "جليجان وهوبنر Gilligan & Huebner" (2002) بأنه: تقييم الفرد لمجالات معينة في حياته (Gilligan & Huebner, 2002 : 1149).

يوافقهما في ذلك "ديسجرلايس Desjarlais" (2004) الذي عرف الرضا بأنه: تقويم الفرد للرضا العام عن حياته (Desjarlais,2004 : 13).

وكذا "ارجايل" (1993) الذي عرفه بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة (ارجايل، 1993: 14).

في نفس السياق عرفه "عبد الخالق" (2008) بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي. وتتحدد الجوانب الأساسية في هذا التعريف كما يلي:

- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره.
 - يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
 - ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية الشخصية وليس الوجدانية.
 - يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها.
- (عبد الخالق، 2008: 123)

ويشير "نورد Nord" (1997) إلى أن الرضا عبارة عن حالة شعورية تعكس رؤية الفرد وإدراكه وحبه وسعادته بشأن ما في بيئته (Nord, 1997 : 15).

أما "عبد المقصود" (2003) فقد عرفته بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد، وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة، من خلال تقبله لذاته

ولأسرته وللآخرين، وتقبله للبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (عبدالمقصود، 2003: 5).

توافقها "العزبي" نقلا عن "سليمان" (2003) في كون الرضا عن الحياة حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبل حياته وتقبله لبيئته المدركة وتفاعله مع جوانبها (سليمان، 2003: 12).

في هذا الإطار عرفه "الديب" (1994) بأنه تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو أن الرضا يظهر في القيام بمرضاة الله وتوافق الشخص مع ذاته، وأسرته، وسعادته في العمل، وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن تقبل الإنجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل، والسيطرة على البيئة والقدرة على تحقيق الأهداف (الديب، 1994: 45).

في حين أن الرضا عن الحياة عند "بدوي" (1993) هو الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب تحقيق الهدف (بدوي، 1993: 395).

أما "الشرقاوي" (1983) فيرى أن الشعور بالرضا للوجود يعني أن يكون الفرد سعيدا بحياته ويرى لها قيمة، وفيها ما يستحق أن يكافح ويعيش من أجله (الشرقاوي، 1983: 39).

ويستخدم "كورف" Korff (2006) الرضا عن الحياة كمصطلح مرادف للرفاهية well-being، ويرى أن الرضا عن الحياة هو إدراك شخصي لمدى إشباع الفرد لحاجاته الأساسية، بالإمتداد مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية (7: Korff, 2006).

بينما يرى "ريس وآخرون" Rice et al (1980) نقلا عن "الدسوقي" (1999) أن الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته (الدسوقي، 1999: 5).

ويتفق معه "الصفتي" (1985) في قوله أن الرضا عن الحياة هو تلك الحالة الشعورية التي تصاحب إشباع الحاجات، أو نقص التوترات التي تواجه الفرد في سعيه لتحقيق أهدافه وغاياته (الصفتي، 1985: 14).

ويتبعهما "الدسوقي" (1999) الذي يرى أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه، أو قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته، وأن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته (الدسوقي، 1999: 5).

ومما لا شك فيه أن شعور الفرد بالرضا (أو عدم الرضا) عن الحياة بمجملها، أو عن مجال أو أكثر من مجالاتها، يقوم على تصور أو مفهوم معين عن الحياة، أو جانب منها، يتشكل لدى الفرد استنادا إلى حصيلة خبرته الشخصية، وممارساته الواقعية في معترك الحياة ذاتها، ومن هذا المنظور يعكس شعور الفرد بالرضا (أو عدم الرضا) نظرتة الخاصة للعالم من حوله، ونظرتة لذاته على حد سواء، كما يمثل حكما أو تقويما عقليا معرفيا لنوعية الحياة التي يعيشها ككل، أو لمجالات محددة منها، ويمكن وصفه بأنه تقدير شامل لنوعية الحياة لدى الفرد وفقا لمعايير يختارها بنفسه.

(Shin & Johnson, 1978 :478)

من خلال ما سبق يمكننا تلخيص أهم ما جاءت به التعاريف السابقة حول الرضا عن الحياة في أنه:

- تقييم الفرد لنوعية حياته سواء بشكل عام أو خاص وفق معايير الخاصة.
 - يستند التقييم فيه على رؤية الفرد وحصيلة خبراته الشخصية في الحياة.
 - حالة شعورية داخلية تترجم من خلال سلوك الفرد في تقبله لنفسه والآخرين والعالم من حوله.
 - تقبل الفرد لماضيه كما هو فضلا عن حاضره، وتفاؤله بالمستقبل.
 - إدراك شخصي لمدى إشباع الفرد لحاجاته الأساسية.
 - قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه في سبيل تحقيق سعادته.
- بطبيعة الحال يرتبط مفهوم الرضا عن الحياة بمفاهيم أخرى، من بينها بعض المفاهيم التي وردت في التعاريف السالف ذكرها، هذا ما سنحاول توضيحه في العنصر الموالي.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

من الملاحظ في التعاريف السابقة الذكر لمفهوم الرضا عن الحياة أن هناك العديد من المفاهيم التي وردت في تعريفه، وهي بلا شك مفاهيم متداخلة فيما بينها وبين الرضا عن الحياة، ومرتبطة ارتباطا وثيقا بشكل أو بآخر، من بينها السعادة، جودة الحياة، الاستمتاع بالحياة، التفاؤل، والتدين، نجلها فيما يلي:

أ- السعادة:

لقد ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث أن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي، وبما أن للسعادة مكونين؛ هما المكون الانفعالي الوجداني؛ والذي يتمثل في مشاعر الفرح والإبتهاج والسرور واللذة والإستمتاع، والمكون المعرفي؛ والذي يتمثل في الرضا عن الحياة ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه، ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (المحروقي، 2011: 24).

كما يعرف "البهاص" (2009) الشعور بالسعادة بأنه: انفعال وجداني ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة (البهاص، 2009: 332).

وتعرفها "جودة" (2007) بأنها: حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية، يخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (جودة، 2007: 701).

ب- جودة الحياة:

ترى "منظمة الصحة العالمية" (1995) أن جودة الحياة هي إدراك الفرد لمركزه في الحياة، في سياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيش فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافه واهتماماته،

كما أن هذا المفهوم يتأثر بطريقة مباشرة بصحة الفرد الجسمية والنفسية، وعلاقاته الاجتماعية، وكذا علاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها.

(The WHOQOL group, 1995 : 1404)

ويعرف "أبو سريع وآخرون" (2006) جودة الحياة بأنها المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس، وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، كما أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته (أبو سريع وآخرون، 2006: 206).

أما "منسي وكاظم" (2006) فيعرفانها بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة، والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والنفسية والاجتماعية والتعليمية، مع حسن إدارته للوقت والإستفادة منه (منسي وكاظم، 2006: 65).

أما "ستارك وغولدسبري Stark & Goldsbury" (1990) فيعرفا جودة الحياة بأنها انعكاس للذات الإنسانية، مع تحقيق الشعور بالرضا والسعادة والإشباع والنجاح.

(Stark & Goldsbury, 1990 : 72)

ج- الإستمتاع بالحياة:

عرف "فينهوفن وبونتغ Veehoven & Bunting" (1996) الإستمتاع بالحياة بأنه درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية بصفة خاصة، من منظور إيجابي واستمتاعه بها، والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها، ومدى تركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات (Veehoven & Bunting, 1996: 57).

كما عرفه "ريد Reade" (2005) بأنه حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة النفسية والجسمية، يعبر عنها بمشاعر من البهجة والإستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية. هذا ويضيف أن الإستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات المتتابعة، تتضمن تنمية الوعي بالواقع المعاش ومحاولة تجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع الراهن القائم كما هو، والتعامل بفاعلية مع المشكلات الحالية، وتبني أهداف حياتية مستقاة

من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع وأسلوب حياة إيجابي (Reade, 2005: 720) ، لذلك فاستمتاع الفرد بحياته يعتمد بشكل مباشر على مدى تقبله ورضاه عن حياته.

د- التفاؤل:

عرف كلا من "شاير وكافار Chayer & Kavar" نقلا عن "الأنصاري" (1998) التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الإعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأمور بدلا من حدوث الشر (الأنصاري، 1998: 14).

ويعرفه "الشربيني" (2002) على أنه النزوع إلى رؤية الجوانب الإيجابية للحياة، ويعرف الشخص الذي يسلك هذا السلوك بأنه متفائل Optimistic (الشربيني، 2002: 132). أما "عبد الخالق" (1998) فيرى بأن التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، ويصبو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك (عبد الخالق، 1998: 45).

كما يمكننا القول بأن الرضا عن الحياة حالة شعورية تتعلق بالحاضر، أما التفاؤل فهو حالة شعورية تتعلق بما سيحدث في المستقبل، حيث أن الشخص المتشائم على الأغلب نجده غير راض عن نفسه وحياته، يعمل على حصر اهتمامه وانتباهه بالإحتمالات السلبية للأحداث المستقبلية، ويركز دائما على السلبيات ويضخمها، ويهون من شأن الإيجابيات بل يتجاهلها بوعي أو عن غير وعي منه، رافضا لواقعه ويعاني بسببه، إذ يستمد من الواقع نظرة سوداء عن المستقبل، فيراه مظلم لا خير فيه، لذا يظل في حالة نفسية سيئة يوميا بسبب الحاضر، في حين نجد أن المتفائل متقبل لواقعه، يطمح للأحسن في المستقبل ويعمل على ذلك، فيراه مشرقا مبهجا، ويركز دائما على الإيجابيات التي تحدث في حياته ويهون من شأن السلبيات لكي يتخطاها، لذا يظل في حالة نفسية جيدة معظم الوقت.

ه- التدين:

التدين هو التمسك بعقيدة معينة، يلتزمها الإنسان في سلوكه، فلا يؤمن إلا بها ولا يخضع إلا لها ولا يأخذ إلا بتعاليمها، ولا يحيد عن سننها وهداياها، ويتفاوت الناس في ذلك

قوة وضعفا حتى إذا ما بلغ الضعف غايته عند ذلك خروجاً عن الدين وتمرداً عليه (الذهبي، 1975: 51).

وقد عرفته "مبروك" (2007) بأنه الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه والآخرين، ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين (مبروك، 2007: 391). والتدين بالنسبة للمسلمين هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح (الإيمان بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، وباليوم الآخر، وبالقدر خيره وشره)، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمره الله به، والإنتهاء عن إتيان ما نهاه عنه (الصنيع، 2005: 378).

وفي دراسة أجراها "عبد الخالق وأمثال" (2013) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين متغيرات الحياة النفسية الطيبة والتدين، تكونت عينة الدراسة من 380 فرداً من كبار السن من الجنسين؛ بواقع 194 من الذكور، و186 من الإناث، أجابوا عن ستة مقاييس تقدير ذاتي لكل من الصحة النفسية، والصحة الجسمية، والرضا عن الحياة، والسعادة، وقوة العقيدة الدينية، ودرجة التدين، وثلاثة استخبارات هي: حب الحياة، والوجدان السلبي والإيجابي، والتدين. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التدين ومتغيرات الحياة النفسية الطيبة، المتمثلة في: السعادة، وحب الحياة، والوجدان الإيجابي، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية، والصحة الجسمية، ولم تظهر فروق دالة بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة، وخلصت الدراسة إلى إمكانية استخدام بعض الجوانب الدينية في الإجراءات الإرشادية أو العلاجية لكبار السن (عبد الخالق وأمثال، 2013: 37).

لذلك فالتدين يمثل عاملاً مركزياً في الشعور بالرضا عن الحياة، حيث نجد أن المؤمن الحق الذي يعي الدين جيداً ويطبقه بالشكل السليم أكثر رضا عن حياته من الآخرين، حيث يستمد قوته من خالقه وإيمانه به، مهما كانت الظروف والأحداث الضاغطة

التي تواجهه في خضم الحياة، وتعتمد درجة رضاه عن حياته بشكل كبير على درجة وقوة علاقته بخالقه.

نستخلص من عرض المفاهيم السالفة الذكر بما فيها الرضا عن الحياة، أنها بالرغم من بعض الإختلافات التي بينها، إلا أنها مترابطة ومتداخلة فيما بينها، وتكمل بعضها البعض، وما يجمعها أنها حالة شعورية وجدانية داخلية، يشعر بها الإنسان بناء على قرار عقلي، تدفع به للتنمية والتطور في شتى مجالات حياته وتحقيق أهدافه، فضلا عن أنها تجتمع تحت مظلة المتغيرات الإيجابية، في إطار علم النفس الإيجابي الذي أسسه "مارتن سليجمان Martin Seligman" سنة 1999.

تعددت وجهات النظر في تفسير مفهوم الرضا عن الحياة، فلكل رؤيته وفق خلفيته العلمية، نعرض بعض تلك الوجهات فيما سيلي.

3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

لقد تعددت النظريات الخاصة بتفسير الرضا عن الحياة، تبعا لتعدد وجهات النظر، فكل يفسره حسب مرجعيته النظرية، ومن بين تلك النظريات نذكر مايلي:

أ- نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى "استرلين Easterlin" (2001) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والإقتصادية (سليمان، 2003: 15).

ينتقد "دينر وآخرون Diener et al (2000) هذا النموذج للمقارنة الاجتماعية، فوجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا، أو الشعور بالسلبية أو الإيجابية تجاه الذات أو أحداث المجتمع (سليمان، 2003: 16).

ب- النظرية الوجودية:

يصور علماء النفس الوجوديين الشخصية الإنسانية بالاعتماد على مفهومين وجوديين أساسيين هما البحث عن المعنى والقلق الوجودي، فالبحث عن المعنى بمنظورهم هو الدافع الأساس وراء كل سلوك، والقلق الوجودي هو الحالة الملازمة له، وشخصية الإنسان ما هي إلا تعبير عن هذا الدافع وذلك القلق، إذ يمكن بهذا الدافع في حالة الحقيقة أن يصل بالإنسان إلى السمو الحقيقي، إلا أنه في حالة إحباطه يمكن أن يؤدي به إلى فقدان المعنى وعدم الرضا عن الحياة (صالح، 1986: 155).

وبالاعتماد على هذا الأساس صنف علماء النفس الوجوديين الأشخاص إلى نمطين أساسيين؛ الأول يطلق عليه الشخص الأصيل، وهو عادة ما يكون دائم البحث عن معنى لوجوده متكاملًا بشكل جيد، يبدي الأصالة والتغير بشكل واضح، مدركًا لحاضره وماضيه ولديه توجه وتطلع أساسي باتجاه المستقبل وبكل ما يرتبط به، كما لديه الشجاعة الكافية للكشف عن ذاته الحقيقية وتحمل نتائج أفعاله والعمل بإيجابية وجدية، مما يجعله يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة. أما النمط الثاني فيطلق عليه الشخص غير الأصيل وهو عادة ما يكون فاقداً لمعنى حياته، يستحوذ عليه التعبير عن حاجاته البيولوجية، ويكون سلوكه مجزءاً وغير متكاملًا ونمطياً، وغير راض عن حياته ويسيطر عليه الشعور بعدم الجدوى وفقدان الأمن، فهو يخاف من المستقبل وهو باستمرار في إحساس متنامي بالذنب، مما يولد انعكاسات سلبية على شخصيته وصحته النفسية، فقد تؤدي به إلى الاكتئاب الشديد، وكذلك قد تجره إلى الأداء السلبي وفقدان الدافعية للعمل وعدم الرضا عن الحياة (صالح، 1986: 143-144).

ج- نظرية التكيف أو التعود:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة. فقد وجد بأن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريباً بنفس الدرجة من السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها غير المعاقين. وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود وأن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء، وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة، كما تجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى نفس النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية. فالأفراد لا يتكيفون جميعاً بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة، مما يتيح الفرصة للتساؤل حول الدرجة التي يستطيع فيها الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع لا يزال موضع اهتمام العلماء والباحثين (سليمان، 2003: 16).

د- نظرية التقييم الجوهرى للذات:

يرى "جـج Judge" (1997) أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة، هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل العمل أو الأسرة، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة، تفسر حوالي خمسون بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة (Hart,1999: 565).

كما يعرف "جدج Judge" (1997) التقييم الجوهرى للذات على أنه مجموع الإستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

- مرجعية الذات.

- بؤرة التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.

- السمات السطحية.

- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

يضيف "جدج Judge" بأن الأفراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل والدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الإستفادة من كل ميزة وكل فرصة تلوح في أفق حياتهم. (Judge,1997:153)

ه- نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، حيث تدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين يفشلون في تحقيقها. ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

(Diener, 1999 :981)

يرى "مرسي" (2000) أنه يمكننا تفسير مفهوم الرضا عن الحياة من خلال أربع

نظريات يمكن تلخيصها كالتالي:

- **نظرية المواقف:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته، عندما يعيش في ظروف طيبة يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف.

- **نظرية الخبرات السارة:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته، عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا، وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة.

- **نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها.

- **نظرية المقارنة مع الآخرين:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

- **النظرية التكاملية:** مع اختلاف النظريات الأربع السابقة في تفسير الرضا عن الحياة، فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا عن الحياة كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص لآخر، وتختلف عند الشخص الواحد من وقت لآخر، فبعض الناس يرضون عن حياتهم عندما تكون ظروف حياتهم طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم (مرسي، 2000: 47-48).

لعل هذه النظرية هي الأقرب لتفسير الرضا عن الحياة لدى الأفراد، من خلال ما طرحته من نظرة تكاملية، أجملت فيها أهم ما جاء في النظريات الأخرى.

بما أننا تحدثنا عن اختلافات الأفراد في رؤيتهم للرضا عن الحياة، بإمكاننا الآن التطرق لمجالاته وأهم محدداته.

4- مجالات الرضا عن الحياة:

ارتبط المصطلح العام للرضا عن الحياة بالمفهوم التقليدي عن الصحة والحالة الوظيفية للفرد، لذلك فمقاييس الرضا عن الحياة تغطي مجالات متعددة منها الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية، وهناك جهود متعددة لبناء مقاييس للرضا عن الحياة تتمتع بمؤشرات سيكومترية جيدة وتصلح للتطبيق في بيئات ثقافية متعددة، منها جهود منظمة الصحة العالمية (The WHOQOL group,1998:1570) .

فقد تضمن المقياس الذي تم إعداده من قبل منظمة الصحة العالمية (تم تقنينه عام 1998 على 15 دولة) على 6 أبعاد فرعية تمثل المجالات المتعلقة بالرضا عن الحياة وهي: الصحة البدنية، الصحة النفسية، مستوى الإستقلالية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، والمجال الأخير يرتبط بالنواحي الروحية والأخلاقية والمعتقدات الشخصية عن جودة الحياة والشعور بالصحة العامة. ويمكن تقديم وصف مختصر لهذه المجالات والمظاهر الدالة عليها كالتالي:

- 1- الصحة البدنية: الألم والاضطرابات، الحيوية والتعب، النوم والراحة، الوظائف الحسية.
- 2- الصحة النفسية: المشاعر الإيجابية، التفكير والتعلم والذاكرة والتركيز، تقدير الذات، المظهر وصورة الجسم، المشاعر السلبية.
- 3- مستوى الإستقلالية: حرية التصرف، أنشطة الحياة اليومية، الإعتماد على المساعدات الطبية، الإعتماد على المساعدات غير الطبية (الكحول، التدخين والمخدرات)، اتساع شبكة الإتصالات، طاقة العمل.
- 4- العلاقات الاجتماعية: العلاقات الشخصية، ممارسة الدعم الاجتماعي، الأنشطة الاجتماعية.

5- البيئة: الحرية والأمن والسلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، المصادر المالية، الرعاية الصحية والاجتماعية من حيث الإمكانية والجودة، فرص اكتساب معارف

ومهارات جديدة، توفير أنشطة للراحة والإستجمام والمشاركة في مثل هذه الأنشطة، البيئة المكانية ومكوناتها (التلوث، الضوضاء، المرور، المناخ)، وسائل المواصلات.

6- كل مايتعلق بالنواحي الروحية والأخلاقية والمعتقدات الشخصية عن الجودة العامة للحياة والشعور بالصحة العامة.

(The WHOQOL group, 2003: 349)

تبقى هذه المجالات قيد هذه الدراسة، لأنها أمر نسبي وغير ثابت، فكل باحث يضع على حسب خلفيته النظرية وحسب دراساته المجالات التي يراها ذات تأثير جوهري في حياة الإنسان وفي رضاه عنها، ثم يضع على أساس تلك المجالات المظاهر الدالة عليها أو المؤشرات القياسية لرضا الفرد عن حياته.

فيمكننا وضع تصور آخر لمقياس الرضا عن الحياة يتضمن ثلاث مجالات أو أبعاد: البعد الجسمي، البعد النفسي، البعد الروحي، وذلك انطلاقاً من خلفية البنية التكوينية للإنسان، إذ يتكون من جسد ونفس وروح، ومن خلال تلك المجالات يمكن أن تكون المظاهر كما يلي:

- البعد الجسمي: الصحة البدنية، النوم، الأكل، الرياضة، الأنشطة اليومية، اتباع العادات الصحية.

- البعد النفسي: الجانب المعرفي من حيث الأفكار والمعتقدات، الجانب الانفعالي الوجداني، الجانب السلوكي.

- البعد الروحي: علاقة الإنسان بخالقه، الإيمان، وكل ما يتعلق بالروحانيات والعبادات.

لكن السؤال الذي يطرح هو ما الذي يجعل شخصا ساخطا عن حياته في حين نجد آخرا في نفس إمكانياته أو حتى أقل منه راضيا عنها؟ سنحاول الإجابة عن هذا التساؤل في العنصر الموالي.

5- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

لعل من أهم الأسئلة التي يطرحها الباحثون حول الرضا عن الحياة هي أسئلة: ما الذي يسبب الرضا عن الحياة لدى الأفراد؟ ولماذا نجد بعض الأفراد أكثر رضا من البعض الآخر؟ وهل يعزى الاختلاف إلى خصائص الأشخاص أنفسهم أم إلى الظروف والمؤثرات الخارجية المحيطة بهم؟ وهل نعتبر الرضا عن الحياة سمة لها صفة الثبات أم أنها حالة دائمة التغير؟ فإذا اعتبرنا الرضا عن الحياة سمة شخصية ثابتة نسبياً، فإن ذلك يعني أن الشخص الذي يتسم بهذه السمة سيبقى راضياً بصرف النظر عن التغيرات التي قد تطرأ على الظروف الخارجية. أما إذا كان الرضا عن الحياة حالة متغيرة بتغير الظروف الخارجية، فإن هذا قد يعني أن الأفراد المختلفين يمكن أن تكون استجابة الرضا عن الحياة لديهم متشابهة إزاء المؤثرات المتشابهة بصرف النظر عن اختلاف خصائصهم الشخصية.

إلا أن "سوسا وليوبوميرسكي" (Sousa & Lyubomirsky، 2001) تعرضتا لبعض البحوث التي تقترح نتائجها أن العزل بين التفسيرات الشخصية والبيئية قد لا يكون ملائماً لتوضيح مصادر ومحددات الرضا عن الحياة، وهذا يعني أن للرضا عن الحياة مكونات ثابتة نسبياً على غرار السمات التي تعكس استعدادات شخصية خاصة، كما أن له مكونات متغيرة على غرار الحالات التي تعكس المؤثرات البيئية. على أي حال يبدو أنه من غير الممكن الفصل بين هذين النوعين من مكونات الرضا عن الحياة، حيث أنهما يتبادلان التأثير (بسيوني، 2011: 82-83).

كما يعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة، والأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، كما أنه ينبني على الأنشطة الحياتية للفرد والتي تمثل معنى له، والأفراد الذين يتمتعون بالرضا عن حياتهم يشعرون بالقليل من الانفعالات غير السارة والكثير من الانفعالات السارة عندما ينهمكون في أنشطة ممتعة لهم تتمثل في الجوانب البدنية والعقلية والروحية (Diener, 2000: 34).

وعن العلاقة بين العمر الزمني والرضا عن الحياة، فقد تضاربت نتائج الدراسات السابقة فقد انتهت دراسة "لشمان وبرندا Lachman & Prenda" (2001)، والتي أجريت على عينات كبيرة تراوحت أعمارهم ما بين 25-74 سنة، إلى وجود علاقة خطية إيجابية بين العمر والرضا عن الحياة. بينما انتهت نتائج دراسة "هامرت وتومسون Hamarat & Thompson" (2002) إلى عدم وجود علاقة بين العمر الزمني والرضا عن الحياة (منصور، 2009: 43).

أما بالنسبة لتأثير التعليم على الرضا عن الحياة، فقد وجدت دراسات كثيرة بعضها يؤكد على وجود علاقة موجبة بينهما والبعض الآخر يؤكد بوجود علاقة سالبة بينهما، وهي على سبيل المثال "دراسة باترسون وآخرون Paterson et al" (2007)، حيث وجدت علاقة ضعيفة بين الرضا عن الحياة والتعليم. بينما ترى دراسة "فونسيكا وآخرون Fonseca et al" (2008) عكس ذلك، فهي ترى أن المتعلمين أكثر رضا عن الحياة من أقرانهم من غير المتعلمين (عبد المنعم، 2010: 753).

وعن العلاقة بين الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، فقد انتهت نتائج دراسة "دينفي وكوبر Deneve & Cooper" (2001) إلى وجود ارتباط دال احصائياً بين الإنبساطية والرضا عن الحياة، وارتباط سالب دال احصائياً بين العصابية والرضا عن الحياة.

ومن العوامل كذلك ذات التأثير في الرضا عن الحياة الظروف الصحية السيئة، والتي لها تأثيرات ضارة مؤقتة أو دائمة على الرضا عن الحياة للأفراد من مختلف الأعمار.

لذلك نلمس أهمية الشعور بالرضا عن الحياة، حيث يتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع وتصبح أفكاره مرنة، مما يتيح له القدرة على حل المشكلات التي يقابلها، كما أنه مرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة القصيرة والطويلة المدى (منصور، 2009: 43-44).

بالرغم من كل ما سبق وفي ظل تعارض بعض الدراسات السابقة حول درجة تأثير العوامل الخارجية في شعور الفرد بالرضا عن حياته، ألا يمكننا القول أن الرضا عن الحياة شعور داخلي ثابت نسبيا، محله القلب، مع عدم إنكار تأثير العوامل الخارجية، لكن ذلك التأثير يتحكم فيه درجة رضا الفرد على العموم.

لذلك أدرك علماء النفس حديثا أهمية الرضا عن النفس وعن الحياة، وأهميته في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، فالتعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة وأقل تعرضا للأمراض والاضطرابات.

ومما لا شك فيه أن المشاعر والانفعالات سواء الإيجابية أو السلبية مرهونة بطريقة تفكير الشخص، ولتوضيح ذلك ننتقل للعنصر الموالي.

6- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية، وعلاقتها بالمتغيرات الإيجابية-الرضا عن

الحياة:

إن الحياة وأحداثها يسيران جنبا إلى جنب، فإذا أراد الفرد أن يحيا حياة مستقرة فعليه أن يتقبل هذه الأحداث، ويتعلم أساليب التعامل السليم معها، التي قد تجنبه الوقوع في حالة من الإحباط والاضطرابات النفسية، وهنا يأتي دور التفكير العقلاني الذي يتوسط وقوع الأحداث وردة فعل الفرد تجاهها، الذي من الممكن أن يساهم في حل المشكلات بطرق سليمة وصحية، وبالتالي شعور الفرد بالإرتياح والرضا.

حيث يرى "اليس Ellis" أن لغالبية العلاجات النفسية هدفان على الأقل؛ أولا مساعدة الأشخاص على التقليل من الضيق والألم الذي يعانون منه، وثانيا تشجيعهم على زيادة سعادتهم، ولقد سعى العلاج العقلاني الانفعالي دائما إلى مساعدة الناس لبلوغ هاتين الغايتين (Ellis, 1992 : 450).

يضيف "اليس Ellis" أن ما هو عقلائي يمكن أن يصبح انفعاليا، كما أن انفعالات الفرد يمكن تحت أي ظرف أن تكون فكرا، حيث أن العنصر الأساسي في نظرية العلاج

العقلاني الانفعالي للفرد ينتج عن حوارهِ الداخلي، فما يتولد داخليا لدى الفرد من أفكار حول موضوع معين هو الذي يكون مادة لانفعالاته حول ذات الموضوع، فالفرد يفكر بكلمات وجمل ذاتية وما يعيشه أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصورات، هو الذي يكون انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في المواقف فيما بعد (Ellis, 2004: 77).

وتأتي السعادة في علم النفس على قمة المتغيرات الإيجابية، فالشخص الذي يتمتع بالسعادة من المفترض أنه يجمع الكثير من السمات والخصائص الإيجابية التي تدل على توفر صحة نفسية جيدة، فقد أشار "العنزي" (2001) في دراسة له على 410 طالبا جامعيًا، استخدم فيها مقياس الرضا عن الحياة لـ "دينر"، ومقياس التوازن الوجداني لـ "تورمان"، ومقياس الثقة بالنفس من إعدادهِ، ومقياس التفاؤل لـ "عبد الخالق". أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتوازن الوجداني. وقد انتظمت المتغيرات الإيجابية كالرضا عن الحياة والتفاؤل والتوازن الوجداني في عامل واحد أطلق عليه السعادة، وهو ما يدل على الارتباط الجوهرية بين السعادة والمتغيرات الإيجابية. وفي دراسة قامت بها "مؤمن" (2004) عن العلاقة بين الأفكار العقلانية وأحداث الحياة والسعادة، وذلك على 609 طالبا وطالبة، استخدمت الدراسة مقياس الأفكار العقلانية-اللاعقلانية لـ "الريحاني"، وقائمة السعادة لـ "اكسفورد" (ترجمة وتقنين عبد الخالق)، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة لـ "شقيير". أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار العقلانية والسعادة، أي كلما زاد التفكير العقلاني زاد شعور الطالب الجامعي بالسعادة والعكس صحيح.

وفي دراسة أجراها "العويضة" (2008) هدفت إلى التعرف إلى كلا من نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة الجامعة، تمثلت في 181 طالبا وطالبة، حيث طبق عليهم مقياس الأفكار العقلانية-اللاعقلانية لـ "الريحاني"، ومقياس الصحة العامة لـ "غولدبيرغ". أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية.

وهدفت دراسة "الجزار" (2000) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وكل من الذكاء والشخصية والتنشئة الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من 200 طالبا وطالبة، وطبق على أفراد العينة مقاييس واختبارات متعددة لقياس التفكير اللاعقلاني والذكاء والشخصية والتنشئة الاجتماعية والمستوى الاجتماعي والإقتصادي. أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين أبعاد التفكير اللاعقلاني وبين سوء التوافق في الشخصية، كما ارتبط الذكاء سلبا بالتفكير اللاعقلاني.

وقام "جودهارت Goodhart" (1999) بدراسة بعنوان تأثير التفكير الإيجابي والسلبى في التحصيل والأداء الإنجازي في مواقف معينة، تم اختيار عينة مكونة من 151 طالبا وطالبة. وقد أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة.

وفي دراسة أجراها "مونرو Munro" (2004) بهدف التعرف على العلاقة بين التفكير السلبى والإيجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، على عينة بلغت 420 طالبا وطالبة. انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهريّة في مستوى التفكير الإيجابي والسلبى تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الإيجابي، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبى.

بينما سعت دراسة "فو وآخرون Wu et al" (2009) لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاث مسارات (وجهة نظر إيجابية، التفاؤل، تقدير الذات)، وقد بلغت عينة الدراسة 272 طالبا وطالبة، حيث استخدم مقياس تقدير الذات، مقياس التفاؤل، ومقياس الرضا عن الحياة. خلصت النتائج إلى أن هناك ارتباطات موجبة بين هذه المتغيرات، وأن وجهات النظر الإيجابية تؤدي إلى الرضا عن الحياة.

وفي دراسة أجراها "الحميدي" (2014) هدفت إلى التعرف على دلالة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية، بلغت عينة الدراسة 290

طالباً وطالبة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين إعداد "عبد الله وعبد الرحمن"، ومقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد للطلبة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين درجات المقياس الكلي للرضا عن الحياة ومجالاته الفرعية وبعض الأفكار اللاعقلانية.

كما نجد دراسة "علي" (2007)، التي هدفت إلى التعرف على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة عند المعاقين بدنياً، وقد اشتملت عينة الدراسة على 78 معاقاً بدنياً، اشتملت أدوات الدراسة على مقاييس الرضا عن الحياة، والأفكار اللاعقلانية، وبرنامج علاجي عقلاني انفعالي سلوكي من إعداد الباحثة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والأفكار اللاعقلانية، كما أثبتت الدراسة فاعلية برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

وقد هدفت دراسة "عبد القوي" (2013) لبناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات الجامعة، بلغت العينة 30 طالبة، حيث طبق عليهن مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس الرضا عن الحياة، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة. خلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات.

استخلاصاً مما سبق، يمكننا القول بأن معظم الطلاب والأشخاص عموماً يشعرون في أوقات متفاوتة بجملة من المشاعر السلبية كالقلق والحزن والاكتئاب، وفي محاولتهم التخلص من تلك المشاعر الأليمة يتبعون طرقاً مختلفة، وبعض هذه الطرق يؤدي إلى تقليل وتخفيف القلق والضيق، وبعضها الآخر يؤدي إلى مزيد من القلق والضيق ويصل بالفرد إلى التعاسة والشقاء. والفصل في تلك الطرق هو التفكير، حيث تنطلق هذه الفكرة من

المقولة الشهيرة "حياتك من صنع أفكارك"، وفحوى هذا أن أسباب الضيق والاكتئاب والقلق تعود إلى طريقة تفكير الفرد، فهناك أفكارا غير عقلانية تؤدي إلى الضيق، وأفكارا عقلانية تقينا من القلق والضيق وتخرجنا من حلقاته، وتحول حياتنا إلى سعادة وهناء وتشعرنا بالرضا عن حياتنا ككل مهما كانت، فالفكرة التي تستولي على تفكيرنا تولد شعورا يدفعنا إلى السلوك الذي يتناسب مع تلك الفكرة والمشاعر (فكرة < انفعال < سلوك).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل نجد بأن الشعور بالرضا عن الحياة يمثل مظهرا هاما من مظاهر حياة الفرد، كما يرتبط ارتباطا وثيقا بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي، فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية جيدة، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا. وقد تم تفسير هذا المفهوم من عدة توجهات، ولكن مهما اختلفت تلك التوجهات والتفسيرات فإن الرضا عن الحياة يبقى مؤشرا هاما لجودة حياة الفرد، والذي بدوره يتأثر بعدة عوامل سواء كانت شخصية أو بيئية.

وبالرجوع إلى ديننا الحنيف نجد أنه حث على الرضا بحدوث أي موقف في الحياة مهما كان، لكن ليس معنى هذا الإستسلام له، وإنما الرضا كوسيلة لإنهائه كي لا يتفاقم أكثر، ثم البدء في الأخذ بالأسباب لتحسينه وتصليح ما يمكن إصلاحه. كما حث على الإستعانة بالصبر، فقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بذلك في قوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الآية 153، سورة البقرة]، فالصبر لا يمكن أن يجتمع مع السخط على الإطلاق، لذلك فالرضا والصبر يحافظان على مشاعر الفرد أن تظل إيجابية مهما حدث، وما أكثر من لا يفقه هذه الوسيلة الرائعة في تحسين حياته وتطوير نفسه للأفضل، وهذا ما يمكن أن يجعل الفرد يعيش القلق نحو المستقبل نتيجة لجهله بذلك.

الفصل الرابع

قلق المستقبل

تمهيد

أولاً: القلق

1- مفهوم القلق

2- النظريات المفسرة للقلق

3- مكونات القلق

4- مستويات القلق

ثانياً: قلق المستقبل

1- تعريف قلق المستقبل

2- أسباب قلق المستقبل

3- سمات ذوي قلق المستقبل

4- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية- قلق المستقبل

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر القلق ظاهرة نفسية واجتماعية نالت اهتمام العديد من الباحثين، ولا زالت تحتل مكان الصدارة في البحوث النفسية، وبغية التعرف على هذه الظاهرة أكثر تم التعرض في هذا الفصل إلى مفهوم القلق لغة واصطلاحاً، وأهم النظريات المفسرة له، مكوناته ومستوياته، كما تم التطرق كذلك إلى أبرز أنواع القلق، خاصة في الوقت الراهن ألا وهو قلق المستقبل، وقد تمت إحاطته من خلال استعراض أهم تعاريفه، وأسبابه، وكذا أهم الصفات التي يتميز بها من يعانون منه، وأخيراً الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها به وبالاضطرابات النفسية عامة.

أولاً: القلق**1- مفهوم القلق Anxiety:**

من أجل فهم واضح ومستنير لهذا المصطلح، سنتطرق لتعريفه من الناحية اللغوية أولاً لفهم أصول وجذور هذه الكلمة، ثم سنخرج لتعريفه من الناحية الاصطلاحية في علم النفس، وتبيان مختلف آراء العلماء والباحثين فيه.

أ- لغة: لم ترد كلمة القلق ولا مصدرها الثلاثي في القرآن الكريم، ولا في حديث الرسول -صلى الله عليه وسلم- (فرج، 2009: 127).

وفيما يخص معاجم اللغة العربية، فقد جاء في المنجد في اللغة والأعلام (1986) أن القلق من الناحية اللغوية هو: قَلِقَ قَلَقًا: اضطرب وانزعج، فهو قلق ومقلق، وهي قلقة ومقلقة، وأقلقه أزعجه.

وفي مختار الصحاح (1978) أن القلق هو الانزعاج، وقد قلق من باب طرب فهو (قَلِقٌ) يقال بأن فلان قلقاً وأقلقه غيره (ابو الخير، 2002: 103).

وقد جاء في المعجم الوسيط: قلق-قلقاً: أي لم يستقر في مكان واحد، أو لم يستقر على حال، وقلق: اضطرب وانزعج. أقلق الهم فلانا: أي أزعجه. والمقلق: هو الشديد القلق. (عبد الله، 2008: 169)

وفي اللغة الإنجليزية يقابل مصطلح القلق مصطلح "Anxiety"، حيث يعرف في معجم "اكسفورد Oxford" (1989) على أنه: إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل. كما يعرف في معجم "وبستر Webster" (1991) على أنه إحساس غير عادي وقاهر من الخوف والخشية، وهو دائماً يتصف بعلامات فسيولوجية مثل التعرق والتوتر، وازدياد نبضات القلب، وذلك بسبب الشك بشأن حقيقة طبيعة التهديد، وبسبب شك الإنسان بنفسه حول قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح (فرج، 2009: 127).

يتضح من التعريفات اللغوية السابقة لكلمة القلق على أنها اتفقت في مجملها على دلالتها للقلق، والذي يقصد به الاضطراب والانزعاج وعدم الإستقرار، إلا أن الإختلاف بين المعاجم العربية والمعاجم الأجنبية، أن في الأولى كان التعريف مركزاً على أصل الكلمة في حد ذاتها بغض النظر عن دلالاتها النفسية، أما في الثانية فقد جاءت التعاريف أقرب للإصطلاح منها إلى التعريف اللغوي.

ب- اصطلاحاً: وعلى المستوى الإصطلاحي، ترتبط التعريفات في الغالب بالأطر النظرية التي ينتمي إليها المعرفون، وعلى هذا الأساس فإنه لا يمكن القول بأن هناك تعريف واحد ونهائي لمصطلح القلق، لذلك سيتم عرض بعض أهم التعريفات الاصطلاحية له كما يلي:

حدد معجم علم النفس والطب النفسي القلق في أنه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث (الكعبي، 1997: 30).

أما الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، فقد تناول مفهوم القلق من خلال تصنيفه لعدة اضطرابات كالتالي:

اضطرابات القلق: Anxiety disorders

- اضطراب الهلع غير المصاحب بأجورافوبيا(رهاب الأماكن المفتوحة): Panic disorder without agoraphobia
 - اضطراب الهلع المصاحب بأجورافوبيا(رهاب الأماكن المفتوحة): Panic disorder with agoraphobia
 - أجورافوبيا بدون تاريخ مرضي لاضطراب الهلع: Agoraphobia without history of panic disorder
 - الرهاب المحدد: Specific phobia
 - الرهاب الاجتماعي: Social phobia
 - اضطراب الوسواس القهري: Obsessive_Compulsive disorder
 - اضطراب الضغوط التالية للصدمة: Post_Traumatic stress disorder
 - اضطراب الضغوط الحاد: Acute stress disorder
 - اضطراب القلق العام: Generalized anxiety disorder
 - اضطراب قلق نتيجة لـ(اذكر المرض الجسمي العام)
 - اضطراب القلق غير المعين على أي نحو آخر
- (السماك ومصطفى، 2001: 28-29)

وفي قاموس المصطلحات النفسية والتحليل النفسي، فقد عرف القلق على أنه حالة انفعالية غير سارة، مستمرة لدى الفرد، وشعور مكرر بالتهديد وعدم الراحة والإستقرار(عبد الخالق، 1987: 27).

وقد جاء في المرشد في الطب النفسي أن القلق هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف، والتحفز والتوتر المصحوب عادة ببعض الإحساسات البدنية، خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (عكاشة وآخرون، 1999: 169).

ويعرفه "منسي" (1998) في قوله: القلق عبارة عن إحساس الفرد بالرعب المستمر والخوف نتيجة لقيم معينة، حيث يحملها الفرد بداخله، ومن أحداث خارجية لا تبرر وجود هذا الإحساس، فالقلق قد يعني مجموعة أحاسيس ومشاعر انفعالية يدخل فيها الخوف والألم

والتوقعات السيئة، وهو خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده بدقة ووضوح (منسي، 1998: 36).

وقد عرفه "كفافي" (1990) بأنه خبرة انفعالية مكدره أو غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف عندما يقف في موقف صراعي أو احباطي حاد (كفافي، 1990: 342).

ونقلا عن "جاسم" (2004) يعرف "هلجرد Heljerd" القلق بأنه حالة من توقع الشر أو الخطر والإهتمام الزائد وعدم الراحة، أو عدم الإستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد (جاسم، 2004: 133).

ويرى "عثمان" (2001) بأن القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا، إضافة لذلك فإن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، كما يفقد القدرة على التركيز (عثمان، 2001: 18).

يضيف "القريطي" (1998) بقوله أن القلق هو حالة انفعالية مركبة غير سارة، تمثل اثتلافا أو مزيجا من مشاعر الخوف المستمر والفرع والرعب والإنقباض والهم، نتيجة توقع شر وشيك الحدوث، أو الإحساس بالخطر والتهديد من شيء ما مبهم غامض، يعجز المرء عن تحديده على نحو موضوعي (القريطي، 1998: 121).

كما أن هناك بعض التعريفات التي أحاطت بمصطلح القلق بشكل عام، ومن هذه التعريفات:

تعريف "مسرمان Messerman" في قوله أن القلق هو حالة من التوتر الشديد الشامل ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف (الطيب، 1994: 65).

كذلك تعريف "رضوان" (2002) الذي يرى بأن القلق هو ناتج عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي، حيث يشعر الفرد بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل (رضوان، 2002: 232).

وهناك من الباحثين من أدرج في تعريفه للقلق الحالة الجسمية التي يكون عليها الفرد أو الأعراض الفيزيولوجية التي من الممكن أن تصيبه جراء تعرضه للقلق: حيث يرى "عز الدين" (1998) أن القلق حالة نفسية تؤثر تأثيرا شاملا ومستمرًا على حياة الإنسان، نتيجة لتهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، يصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية (عزالدين، 1998: 327).

وقد أشار "عكاشة" (2003) بأن القلق هو شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، تأتي على شكل نوبات متكررة في نفس الفرد (عكاشة، 2003: 134).

ويضيف "سفيان" (2004) بقوله أن القلق هو شعور بعدم الإرتياح النفسي والجسمي، ويتميز بخوف منتشر غائم غير معروف السبب، وشعور بعدم الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر، كما يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان بعض الأعراض النفس جسمية (سفيان، 2004: 177-178).

ويستطرد "زهرا" (2000) في شرحه لاضطراب القلق ووصفه للحالة النفسية والجسمية التي يكون عليها الشخص القلق قائلاً أن القلق هو شعور بعدم الراحة، يتميز بتوقع الشر، وتظهر أعراضه في شكل ارتعاش أو بكاء أو صراخ أو شرود أو تنهد أو أحلام مزعجة، أو نقص الشهية أو غثيان أو تعرق أو صداع أو صعوبة في التنفس أو اضطرابات هضمية، ويظهر على الأفراد المصابين بالقلق الإتكال والمفهوم السلبي عن الذات، ونقص الإنجاز، وضعف التحصيل الدراسي، كما يؤدي القلق إلى نقص القدرة على الأداء الجيد، ويعيق التفكير في إيجاد بدائل واختيار حلول مناسبة (زهرا، 2000: 71-72).

من خلال التعريفات السابقة يتضح لنا أن الباحثين قد اختلفوا في تعريفهم للقلق، فنجد أن منهم من عرفه بشكل عام، ومنهم من ركز في تعريفه على الحالة النفسية للشخص القلق، ومنهم من أضاف لذلك الحالة الجسمية أو الفيزيولوجية، لكن يبقى أن كل تعريف غطى جانبا من جوانب القلق المختلفة، وهذا ما ساهم في توضيح معنى القلق.

ومن الملاحظ أن التعريفات قد اشتملت على ما يلي:

- القلق حالة نفسية انفعالية غير سارة تنتاب الإنسان.
 - يظهر القلق نتيجة شعور الفرد بتهديد خطر فعلي أو رمزي.
 - ينتج القلق عن توقع الفرد الشر.
 - ينطوي القلق على أعراض جسمية فضلا عن الأعراض النفسية.
- وكغيره من المفاهيم، حظي مفهوم القلق باهتمام ودراسة الباحثين، نستعرض فيما يلي أهم النظريات التي تناولته بالشرح والتفسير.

2- النظريات المفسرة للقلق:

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية التي تناولها العديد من علماء النفس والطب النفسي بالبحث والدراسة، كما اختلفوا في تفسيرها، ومن منطلق الاختلاف في وجهات النظر حول هذه الظاهرة، سنقوم بعرض أهم النظريات التي حاولت تفسيرها كما يلي:

أ- نظرية التحليل النفسي: Psychoanalysis theory:

يعتبر "فرويد Freud" رائد مدرسة التحليل النفسي، من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس، بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات "فرويد Freud"، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان.

وقد ميز "فرويد Freud" بين نوعين من القلق وهما:

1. القلق الموضوعي: Objective anxiety:

يكون مصدره خارجي، حيث يعرفه "فرويد Freud" بأنه ردة فعل لخطر خارجي معروف، وقد أطلق على القلق الموضوعي هذه المسميات:

- القلق الواقعي: Real anxiety

- القلق الحقيقي: True anxiety

- القلق السوي: Normal anxiety

وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، لأن مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد، ويوضح "فرويد Freud" في نظريته أن القلق والخوف هما إلا ردود أفعال في موقف معين، فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف، والقلق استجابة لخطر داخلي معروف، فالقلق من جهة توقع صدمة، ومن جهة أخرى تكرار للصدمة في صورة مخففة، فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز، وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.

(فرج، 2009: 129)

2. القلق العصابي: Neurotic anxiety

يمكن تعريف القلق العصابي على أنه خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي. يتضح من هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه "الـ ID"، فيخاف الفرد أن تغرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم بها، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى. كما يميز "فرويد Freud" بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي:

(1) القلق الهائم الطليق: هو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي، والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج، ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء.

(2) قلق المخاوف المرضية: هي عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين، فهو ليس خوفا معقولا، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره، وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس.

(3) قلق الهستيريا: هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان، وغير واضحا في أحيان أخرى، كما أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء، وصعوبة التنفس، إنما تحل

محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، ومن هنا نجد أن أعراض الهستيريا نوعان أحدهما نفسي والآخر بدني.

(الخالدي، 2009: 77-78)

ب- النظرية السلوكية: Behavioral theory:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد، وهذه وجهة نظر متباينة ومخالفة لنظرية التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، فالقلق عندهم هو استجابة مكتسبة قد تحدث تحت ظروف معينة، ثم تعمم هذه الإستجابة بعد ذلك (العزة، 2004: 80).

كما أنهم يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الإستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الإستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة، فالخوف والقلق استجابة انفعالية واحدة، فإذا أثرت هذه الإستجابة عن طريق مثير من شأنه أن يثير الإستجابة اعتبرت هذه الإستجابة خوفاً، أما إذا أثار هذه الإستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف، فهذه الإستجابة قلق، أي أن القلق إذن استجابة خوف اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم التي يتحدث عنها الإشتراطيون، ويعتبر حدوث هذه الإستجابة أمراً طبيعياً، إلا إذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون باستجابة القلق، أو إذا بلغ الفرق بين شدة استجابة القلق عند فرد معين في موقف معين وشدها عند الآخرين قدراً كبيراً، حيث تكون في هاتين الحالتين استجابة مرضية (عبد الغفار، 1990: 123-125).

ج- النظرية الإنسانية: Humanity theory:

يؤكد التيار الإنساني في علم النفس على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد، له خصائصه الإيجابية، مقابل التحليل النفسي الذي تجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه، والسلوكية التي تناولته كآلة. لذا عكف أصحاب هذا التيار على دراسة مشكلات وموضوعات ذات معنى بالنسبة لوجود الإنسان ورسالته، كالإرادة وحرية الاختيار، المبادأة، المسؤولية، التلقائية، القيم وتحقيق الذات. ويؤكدون على تحقيق الذات والوجود

الشخصي كقوة دافعة، وهدف نهائي في حياة الإنسان. ومن ثم يرون أن القلق ينشأ إما من أحداث راهنة أو متوقعة مستقبلا، بحيث تمثل هذه الأحداث تهديدا لوجود الإنسان وإنسانيته، وتعيق اهتدائه إلى مغزى ومعنى حياته، وتحول دون تحقيقه لذاته (القريطي، 1998: 133).

لعل من أهم من يمثل هذا الفكر كل من "ماسلو Maslow" و"روجرز Rogers"، حيث يعتقد "ماسلو Maslow" أن الكائنات الحية البشرية تهتم بالنمو بدلا من عملها على تجنب الإحباطات أو إعادة التوازن، وعلى هذا الإعتقاد وضع نظريته الشهيرة حول هرم الحاجات، إلا أن عدم تحقيق هذه الحاجات يمكن أن يؤدي إلى القلق. كما يرى "روجرز Rogers" أن الإنسان يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين إمكانياته وطموحاته، أو بين الذات الواقعية الممارسة وبين الذات المثالية (فرج، 2009: 141).

د- النظرية المعرفية: Cognitive theory:

يمثل علم النفس المعرفي اتجاها قويا في علم النفس المعاصر، حيث أثر على العديد من المنظرين من مدارس مختلفة، ومن هؤلاء "سوليفان Solivan" من المدرسة التحليلية و"باندورا Bandura" في المدرسة السلوكية (فرج، 2009: 141).

تقوم النظرية المعرفية على فكرة أن الانفعالات التي يبديها الناس، إنما هي ناتجة عن طريقتهم في التفكير، لهذا فهي ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسي، فالنظرية المعرفية ترفض ما تنادي به مدرسة التحليل النفسي من أن اللاشعور مصدر الاضطراب النفسي، وكذلك ما تنادي به المدرسة السلوكية، حيث يرى "بيك Beck" أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجي، و إنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي، وقد ينتج عن ذلك عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية، مما يتسبب في الاضطرابات النفسية (فايد، 2001: 31).

كما يضيف "بيك Beck" أن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف، الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقديم لخطر محتمل، ويرى أن أعراض القلق والمخاوف تبدو

معقولة للمريض الذي تسود تفكيره موضوعات الخطر، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير المتصل بها، وانخفاض القدرة على التمعن أو التفكير المتعقل فيها وتقويمها بموضوعية (فرج، 2009: 142).

إضافة لذلك فإن القلق يعود إلى مغالاة الفرد في الشعور بالتهديد واعتباره مسبقاً بأنماط من التفكير الخاطئ والتشويهاً المعرفية، وبالتالي سوء التفسير من قبل الفرد لإحساساته الجسمية العادية والطبيعية، مثل زيادة ضربات القلب لدى الشخص وتفسيره لهذه الزيادة على أنها أزمة قلبية، مما يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية (أبو سليمان، 2007: 8).

ه- نظرية قلق الحالة وقلق السمة State-Triat anxiety theory:

كشفت الأبحاث التحليلية العاملية لـ "كاتل وشاير Cattel & Scheier" عن وجود نوعين من مفاهيم القلق أطلقا عليهما سمة القلق Triat anxiety وحالة القلق State anxiety (عثمان، 2001: 25).

وقد عزز "سبيلبيرجر Spielberg" ما توصلنا إليه، عندما صاغ نظريته عن القلق كحالة وكسمة، وميز فيها بين هذين المظهرين على أساس أن حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة، أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد، مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، ويهيؤهم لمواجهة مصدر التهديد. وتختلف شدة هذه الحالة تبعاً لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه. أما سمة القلق فهي استعداد سلوكي مكتسب في معظمه، وغالباً ما يستمد أصوله من خبرات طفولية مبكرة مؤلمة، كما أنها استعداد ثابت نسبياً وكامن في شخصية الفرد، ولصيق بها أكثر من كونه مرتبط بحجم التهديد في المواقف أو الموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر والقلق، وهو ما يجعل صاحب الإستعداد العالي من حيث القلق أكثر استهدافاً لاستشعار الخطر وفقدان الإستقرار وتوقع الشر من موضوعات أو مواقف لا تنطوي على كل هذا الخطر (القريطي، 1998: 133).

لذلك فإن الشعور بالقلق في ضوء هذه النظرية في مواقف الإحباط والصراع مسألة نسبية، تختلف من شخص لآخر بحسب الإستعداد للقلق عند كل منهما، فالشخص ذو الإستعداد العالي يظهر القلق والتوتر في موقف الإحباط والصراع أكثر من الشخص ذو الإستعداد المنخفض للقلق، لأن الأول يدرك العجز والفشل بسرعة ولا يثق في قدراته وإمكانياته. كما ينمو الإستعداد للقلق من التفاعل بين المعطيات الوراثية وأساليب التنشئة الخاطئة، وقد تبين من العديد من الدراسات تأثير أساليب التنشئة الخاطئة في تنمية هذا الإستعداد بدرجة تفوق تأثير الوراثة (فرج، 2009: 144).

- تعقيب عام على نظريات القلق:

- تبيين من خلال استعراض النظريات السابقة أن علماء النفس مختلفون في تفسير اضطراب القلق تبعاً لخلفياتهم وتوجهاتهم النظرية، لذلك نخلص إلى عدة أمور أهمها:
- يرجع الفضل لصاحب نظرية التحليل النفسي "فرويد Freud" في بروز مفهوم القلق في ميدان علم النفس بشكل عام، كما يعتبر أول من وضع التقسيمات للقلق.
- يعتبر السلوكيون أن القلق هو سلوك مكتسب عن طريق تعلم خاطئ، يحدث بطريقة اشتراطية كلاسيكية، ثم يتم تعميم هذا السلوك.
- تذهب المدرسة الإنسانية إلى أن القلق يحدث نتيجة لعدم تحقيق الذات وكذا من الخوف من الأحداث الراهنة أو المستقبلية التي تمثل تهديداً لوجوده.
- يرى أصحاب النظرية المعرفية أن القلق ينشأ من طريقة تفكير الفرد الخاطئة وكذا لتفسيراته السلبية للأحداث الخارجية التي من حوله.
- أما نظرية القلق كحالة والقلق كسمة فهي تشير إلى أن قلق الحالة عبارة عن قلق مؤقت موقفي، يحدث بحدوث الموقف المهدد بالخطر، ويزول بزواله، أما قلق السمة فهو عبارة عن استعداد سلوكي في شخصية الفرد، ويختلف باختلاف المعطيات الوراثية والتنشئة الاجتماعية لكل شخص.

ونحن نميل في الدراسة الحالية لمحاولة تبني النظرية المعرفية في تفسيرها لاضطراب القلق بصفة عامة والاضطرابات النفسية بشكل عام، نظرا لاقترابها وتوجهات البحث.

وللتعرف أكثر على اضطراب القلق لأبد لنا من معرفة مكوناته.

3- مكونات القلق:

يرى "القريطي" (1998) بأن اضطراب القلق يشتمل على ثلاث مكونات أساسية:

أ- مكون انفعالي أو وجداني **Emotional**: يتمثل في مشاعر الخوف والفرع والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج.

ب- مكون معرفي **Cognitive**: يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي، والإنتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلات، فيستغرقه الإنشغال بالذات والشك في مقدرته على الأداء الجيد، والشعور بالعجز وعدم الكفاءة، والتفكير في عواقب الفشل، والخشية من فقدان التقدير.

ج- مكون فسيولوجي **Physiological**: يتمثل فيما يترتب على حالة الخوف من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة، منها ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، وزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس والتعرق.

(القريطي، 1998: 121-122)

إذن عندما يعاني الإنسان من القلق، فإنه يؤثر عليه من ثلاث مناحي، متمثلة في الجانب الانفعالي، والمعرفي، وآخر فسيولوجي، وهو على درجات ومستويات، تختلف شدتها من شخص لآخر.

4- مستويات القلق:

تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل رعب وفزع.

فحسب "فرج" (2009) فإن القلق ينقسم إلى ثلاث مستويات كالتالي:

أ- المستوى المنخفض:

تحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، كما يكون في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار لخطر وشيك الوقوع.

ب- المستوى المتوسط:

يصبح الفرد في هذا المستوى أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

ج- المستوى العالي:

في هذا المستوى يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، كما يحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد في مرحلة الطفولة، كما ينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة، وبالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة.

(فرج، 2009: 145-146)

على خلاف تقسيم "فرج" فإن "تاوسند Townsend" (2002) يرى بأن القلق ينقسم

إلى أربع مستويات:

أ_ **قلق بسيط:** هو عبارة عن حالة بسيطة من القلق تنتاب الفرد إثر المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها في حياته اليومية، وما يميز هذه الحالة هو وجود التحفز والدافعية لمواجهة المواقف والإدراك الجيد للبيئة المحيطة.

ب_ **قلق متوسط:** يزداد مستوى القلق، ويقل معه الإدراك للبيئة المحيطة، كما تظهر بعض الملامح والعلامات الفسيولوجية الدالة على عدم الإرتياح.

ج_ **قلق شديد:** يضطرب فيه مستوى الإدراك للفرد، ويعاني فيه من عدم القدرة على إنجاز أي مهمة مهما بدت بسيطة، كما تظهر الأعراض الجسدية بوضوح كالصداع، زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس.

د_ **نوبة رعب:** هي أكبر درجات القلق وأكثرها صعوبة، حيث يكون فيها الشخص غير قادرا على التركيز والإدراك على الإطلاق، وكذلك غير قادرا على التفكير السليم وملامسة الواقع المحيط، وقد يترافق مع هذا بعض الضلالات والهلاوس.
(Towsend, 2002:7)

وعلى غرار تقسيمات الباحثين للقلق، فإنه يمكننا القول أن القلق تقل وتزداد شدته من شخص لآخر، وكذا بالنسبة للشخص نفسه حسب المواقف والأحداث التي يتعرض لها، تبعا لقيمتها في ذهنه، فما يثير القلق الشديد لدى شخص، قد لا يعيره أي أهمية شخص آخر. بما أننا أحطنا مفهوم القلق بنوع من الشرح والتوضيح، يمكننا التطرق الآن لقلق المستقبل فيما يلي.

ثانيا: قلق المستقبل

1- تعريف قلق المستقبل Future Anxiety:

حسب "زاليسكي Zaleski" (1996) يعد مصطلح قلق المستقبل من المصطلحات الحديثة نسبيا في مجال البحث العلمي بشكل عام، وفي علم النفس والصحة النفسية بصفة خاصة (Zaleski, 1996:165).

لقد اختلف العلماء والباحثون في تعريفه وتفسيره، كل حسب توجهه وخلفيته النظرية، وفيما يلي عرض لبعض أهم التعاريف:

ترى "سعود" (2005) أن قلق المستقبل هو جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة، وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل (سعود، 2005: 63).

وتعرفه "عبد الباقي" (1993) بأنه خوف أو مزيج من الرعب والاكتئاب والأفكار الوسواسية بالنسبة إلى المستقبل، وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة (عبد الباقي، 1993: 123).

وتشير "العجمي" (2004) إلى أن قلق المستقبل هو قلق محدد، يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، تصاحبه عادة صور من الخوف والشك والإهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية، ينتج من الشعور باليأس وعدم الأمن والثقة من التحكم بالنتائج والبيئة (العجمي، 2004: 11).

أما "ابراهيم" (2006) فقد عرفه من خلال دمج المكونين المعرفي والانفعالي للقلق في قوله بأنه القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل، والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل (ابراهيم، 2006: 13).

ويوافقه في هذا القول مع بعض الإضافات "المشيخي" (2009) الذي يرى بأن قلق المستقبل هو شعور بعدم الإرتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (المشيخي، 2009: 47).

في حين يرى "بلكيلاني" (2008) أن قلق المستقبل هو عبارة عن اضطراب نفسي ناتج عن حالة خوف من المستقبل لأسباب ظاهرة أو مجهولة، تجعل من صاحبها في حالة

من التوتر أو السلبية أو العجز تجاه الواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي (بلكيلاني، 2008: 27).

يوافقه في ذلك إلى حد ما "زاليسكي Zaleski" (1996) في قوله بأنه حالة من التوتر والخوف من الأحداث والمواقف السيئة، التي من الممكن أن تحدث في المستقبل، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو حتى العالمي، وقد تصل هذه الحالة إلى حد شعور الفرد بالخطر والتهديد من وقوع كارثة مستقبلية، مع وجود شعور بعدم القدرة على المواجهة أو العجز (Zaleski, 1996: 169).

كما يتفق معهما "اليس Ellis" نقلا عن "صالح وشامخ" (2010)، حينما اعتبر أن قلق المستقبل هو توقع الفرد خطر أو تهديد معين في مستوى أدائه وتعلمه وعلاقاته الاجتماعية، وتسبب له حالة من العجز وفقدان الأمن النفسي في المواقف النفسية الضاغطة التي يتعرض لها (صالح وشامخ، 2010: 156).

إضافة لما قاله "بلكيلاني" و"زاليسكي Zaleski" و"اليس Ellis" يشير "عشري" (2004) إلى أن قلق المستقبل هو خبرة انفعالية مؤلمة غير سارة، يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد البعيد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الإستغراق في التفكير فيها، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات، وعدم القدرة على التركيز، مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل (عشري، 2004: 157).

هذا وقد قام بعض الباحثين بإعطاء تعريفات مختصرة حول قلق المستقبل، حيث كانت متقاربة إلى حد بعيد من بينها:

تعريف "جاسم" (1996) الذي يرى بأن قلق المستقبل هو حالة انفعالية غير سارة، تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه أحداثا مؤلمة في مستقبل حياته، تستقطب اهتمامه لمواجهتها (جاسم، 1996: 19).

ويعرفه "القاسم" (2000) قائلاً بأنه حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب، المتعلقة بحوادث المستقبل وانشغال الفكر وترقب الشر (القاسم، 2000: 147).

كما تشير "الخالدي" (2002) إلى أن قلق المستقبل هو التوتر والخوف الناجم عن ترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل (الخالدي، 2002: 23).

ويتفق "السيد" (2008) مع ما قاله الباحثون السابق ذكرهم، إلا أنه قام بإضافة وصف للحالة الجسمية التي من الممكن أن يكون عليها المصاب بقلق المستقبل، فضلاً عن الحالة النفسية، في قوله بأن قلق المستقبل هو عبارة عن حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل، يتوقع خلالها تهديداً لمستقبله، ولما سوف يكون عليه هذا المستقبل، والشعور بشيء من التشاؤم وعدم الرضا وعدم الإطمئنان والثقة في المستقبل، والخوف والعجز وعدم تحقيق الآمال في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والإقتصادية المتوقعة في المستقبل، مصحوبة بشيء من عدم التركيز، والتفكير غير الصحيح، والتوتر والضيق، والشعور ببعض الأعراض الجسمية مثل الصداع والأرق والضعف العام (السيد، 2008: 14).

كما يوافق "بارلو Barlow" (2002) فيما قاله "السيد"، حيث عرف قلق المستقبل على أنه حالة مزاجية سلبية، تتميز بالخوف من المستقبل والشعور بالخطر والتهديد، تصاحبها أعراض التوتر الجسدي (Barlow, 2002:57).

أما "شكير" (2005) فقد قدمت تحليلاً تفصيلياً لكيفية حدوث اضطراب قلق المستقبل وما ينجر عنه من أمور سلبية، في قولها بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح، وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية

والإقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شكير، 2005: 5).

إذن من خلال التعاريف الوارد ذكرها سابقا يمكننا إجمال أهم النقاط التي ينطوي عليها قلق المستقبل:

- اضطراب نفسي، ينم عن خبرة انفعالية مؤلمة غير سارة.
 - يتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم، إدراك العجز عن تحقيق الأهداف، الشعور بفقدان السيطرة، اليأس، عدم الأمن، عدم الثقة بالنفس، انخفاض تقدير الذات، النظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة أحداث الحياة.
 - تصاحبه عادة صور من الخوف والشك والتوجس بما سيحدث في المستقبل، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.
 - ناتج عن التفكير اللاعقلاني، والتشويه المعرفي للذات والواقع.
 - قد تصاحبه بعض الأعراض الفيزيولوجية كالصداع، التعرق، الأرق، والضعف العام.
- لكن هل يمكننا التساؤل حول عوامل أو أسباب ظهور اضطراب قلق المستقبل لدى الأشخاص؟ وهل هي داخلية أو خارجية المنشأ؟

2- أسباب قلق المستقبل:

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل (سعود، 2005: 63).

يذكر "الأقصري" (2002) أن أسباب وجود قلق المستقبل هو عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين، أو فشل الإنسان في عمل أو دراسة ما،

أو عند اضطهاده سواء في محيط أسرته أو عمله أو حتى عندما يحاول تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها ثم يجد نفسه عاجزا عن ذلك (الأقصري، 2002: 23).

ويشير "حسن" (1999) إلى أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية، وهذا معناه أن هناك أمورا داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستعتمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية، فضلا عن ذلك يرى بأنه يمكن أن نسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهيئ لحالة القلق من المستقبل فيما يأتي: ضغوط الحياة، وأزمة السكن، وارتفاع الأسعار، وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل لخريجي المعاهد والجامعات (حسن، 1999: 70).

كما يشير "ابراهيم" (2006) إلى أن السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين به (ابراهيم، 2006: 20).

ويذكر "حسانين" (2000) أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

- الإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل.
 - تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية.
 - عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.
 - الشعور بعدم الإنتماء. (حسانين، 2000: 19)
 - في حين يرى "عشري" (2004) أن أسباب قلق المستقبل تعود إلى:
 - الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات.
 - التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
 - الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الإستغراق في التفكير في المستقبل.
 - ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
 - فقدان القدرة على التركيز.
- (عشري، 2004: 142)

لذلك نستنتج أن السبب الكامن وراء ظهور اضطراب قلق المستقبل هو تلك العوامل النفسية (تبني التفكير اللاعقلاني، فقدان الثقة بالنفس، النظرة السلبية للذات والآخرين والعالم المحيط، وعدم امتلاك مهارة التعامل الفعال مع الأحداث الضاغطة والمشكلات الحياتية)، التي تستثار بفعل العوامل البيئية الخارجية (قلة فرص العمل، ازدياد تكاليف الزواج، أزمة السكن، ارتفاع الأسعار...)، كل ذلك من شأنه أن يستثير المكونات الداخلية للفرد، فيظهر عجزه النفسي، الذي يبدو واضحاً في سلوكياته، التي تنعكس على نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، كالتذمر والشكوى الدائمة، والعجز المكتسب، وأعمال الشغب، والسلوكيات المنحرفة.

إضافة إلى ذلك يتميز الشخص المصاب باضطراب قلق المستقبل بمجموعة من الصفات، نتعرف عليها من خلال العنصر التالي.

3- سمات ذوي قلق المستقبل:

- يورد "حسانين" نقلاً عن "العنزي" (2010) مجموعة من السمات التي يتسم بها من لديهم قلق المستقبل والتي من أهمها:
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
 - الإنسحاب من الأنشطة البناءة.
 - الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعرفية في التعامل مع مواقف الحياة.
 - الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
 - صلابة الرأي والتعنت.
 - الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
 - ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- (العنزي، 2010: 65)

كما أوضحت دراسة كل من (معوض 1996، ابراهيم 2006، مسعود 2006) أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل يتسم بأنه لا يحقق ذاته، وغير مبدع، ويشعر بالعجز، ويتميز بحالة من السلبية والحزن، ونقص القدرة على مواجهة المستقبل، والشعور بالنقص ونقص الشعور بالأمن، كما يعتبر فاقدا للثقة في المستقبل، ويكون عرضة للإنهيار العقلي والبدني، كما أنه كثير التردد وعاجز عن البت في الأمور (الغامدي، 2012: 135). لذلك يعتمد الأخصائيون والمعالجون النفسيون، لمحاولة إعادة بناء الهيكل النفسي للشخص المصاب باضطراب قلق المستقبل، الذي يتميز بجملة من السمات كما أوردناها سابقا، انطلاقا من دحض التفكير السلبي اللاعقلاني للشخص، وإعادة بناء تكوينه المعرفي حول نفسه والآخرين والبيئة من حوله.

4- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية-قلق المستقبل:

تتبعه الفلاسفة اليونانيون منذ القدم إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تجسم سلوكنا بالاضطراب أو السواء، وفي هذا الصدد يقول "إبيقورس Epicurus": لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها. أما العلاج النفسي المعرفي السلوكي المعاصر فيسلم أيضا بأن كثيرا من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات، تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن هنا ابتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الاضطراب النفسي، وتفاوتت هذه المفاهيم فهي عند "ادلر Adler" تشير إلى "أسلوب الحياة الذي يتبناه العصابي أو الذهاني"، وعند البعض الآخر تشير إلى "أساليب الاعتقاد"، ويستخدم البعض الثالث مفهوم "الفلسفة الشخصية"، وبالرغم من الاختلافات الظاهرة في هذه المفاهيم فإن هذه الطائفة من الباحثين والمعالجين تتفق على أن الاضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها

المريض عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين (ابراهيم، 1980: 183-184).

وقد أجرى العديد من الباحثين دراسات عدة انطلقت من تلك الخلفية النظرية، التي ترى بأن أفكار الفرد غير المنطقية وغير العقلانية هي المسبب الرئيسي لانفعالاته واضطراباته الوجدانية والنفسية، من بين تلك الدراسات ما يلي:

فقد قامت "الشمسان" (1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على أنماط التفكير اللاعقلاني الشائع لدى طالبات الجامعة وعن العلاقة بين هذا التفكير وبين الأعراض المرضية، اشتملت عينة الدراسة على 399 طالبة، وطبق عليهن اختبار الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني"، وقائمة مراجعة الأعراض لـ "البحيري". أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التفكير اللاعقلاني والأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة.

كما قام "حسن والجمالي" (2003) بدراسة هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، كما هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة في (الاكتئاب، سمة القلق، قلق الإختبار، والإغتراب)، تكونت عينة الدراسة من 204 طالبا وطالبة، تم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني"، ومقياس "بيك" للاكتئاب (إعداد "بيك Beck" وترجمة غريب)، ومقياس سمة القلق لـ "البحيري"، ومقياس قلق الإختبار لـ "الزهار وهوسيفر"، ومقياس الإغتراب لـ "حسن". من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية المتمثلة في (الاكتئاب وسمة القلق وقلق الإختبار والإغتراب).

أما دراسة "حسيب" (2000) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب على عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، بلغت عينة الدراسة 217 طالبا وطالبة، وقد قام الباحث باستخدام مقياس الأفكار

اللاعقلانية لـ "عبد الرحمن"، واختبار الوحدة النفسية واختبار الاكتئاب من إعداد الباحث. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين بعض الأفكار اللاعقلانية وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب.

وقد قام "حسين" (1994) بدراسة هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالاكتئاب والتوتر النفسي وبعض المتغيرات الأخرى، شملت الدراسة 162 طالباً من طلاب الجامعة، واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية لـ "الريحاني"، واستبيان التوتر النفسي لـ "أبو مغلي"، وقائمة "بيك" للاكتئاب (إعداد "بيك Beck" وترجمة "غريب"). أظهرت النتائج وجود ارتباط دال احصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الاكتئاب والتوتر النفسي.

وقد هدفت دراسة "سلامة" (2007) إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل، وقد تكونت عينة الدراسة من 160 طالباً من الطلبة في مرحلة المراهقة، واستخدمت الدراسة قائمة المعتقدات اللاعقلانية من إعداد الباحث، والمقياس العربي لزملة التعب المزمن لـ "عبد الخالق والديب"، ومقياس الأمل لـ "عبد الخالق". أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والأمل لدى المراهقين.

وفي دراسة أجراها "أحمد" (2004) بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإحترق النفسي لدى المعلمين، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين، وكذلك التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والإحترق النفسي، تكونت عينة الدراسة من 318 معلماً ومعلمة، استخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمين من إعدادها، ومقياس الإحترق النفسي لدى المعلمين لـ "الوشلي". توصل الباحث في دراسته إلى أن الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنتشرة بين المعلمين، ووجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والإحترق النفسي لدى عينة الدراسة.

وقامت "رتيب" (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من 686 طالبا وطالبة، وطبق على أفراد العينة اختبار الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، واختبار القلق الاجتماعي من إعداد الباحثة كذلك. أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.

وفي نفس السياق قام "حجازي" (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد تكونت عينة الدراسة من 888 طالبا وطالبة، واستخدم الباحث في دراسته مقياس القلق الاجتماعي من إعداده، ومقياس الأفكار اللاعقلانية كذلك من إعداده. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الاجتماعي والعكس صحيح.

كما قام "عمر" (2001) بدراسة تهدف إلى تقصي العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والاكتئاب، حيث تكونت عينة الدراسة من 104 طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس "بيك" للاكتئاب، واختبار التفكير اللاعقلاني. أظهرت نتائج الدراسة بأن الطلاب ذوي التفكير اللاعقلاني حصلوا على درجات أعلى من الطلاب ذوي التفكير العقلاني في مقياس القلق الاجتماعي والاكتئاب، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من القلق الاجتماعي والاكتئاب.

أما "ابراهيم" (1990) فقد قام بدراسة التفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد استخدم مجموعة من الأدوات: مقياس التفكير اللاعقلاني، مقياس القلق كحالة وكسمة لـ "سبيلبرجر وزملائه"، مقياس تحقيق الذات لـ "شوستروم". خلصت الدراسة إلى نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة

بين التفكير اللاعقلاني والقلق كحالة وكسمة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير اللاعقلاني وتحقيق الذات.

وفي دراسة أجراها "ديفنباشر وزملائه Deffenbacher et al (1986)" والتي هدفت إلى تحديد أثر التفكير اللاعقلاني في نشوء القلق في بعض أشكاله المتمثلة في (سمة القلق والقلق اللفظي، والخوف من التقييم السلبي والتجنب الاجتماعي والضجر)، وقد استخدم الباحث لذلك عدة أدوات: قائمة (سمة القلق، القلق اللفظي، التجنب الاجتماعي والضجر)، اختبار "جونز" للتفكير اللاعقلاني. خلصت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أشكال القلق عموماً والتفكير اللاعقلاني.

وفي دراسة قام بها "مالوف وسشيت Malouff & Schutte (1992)" هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وحالة القلق، وذلك تحت ظروف الضغط النفسي المنخفض والمرتفع، حيث تكونت عينة الدراسة من 37 طالباً. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق، إذ كانت قيمة الارتباط عالية في ظروف الضغط المرتفع مقارنة بما تم تقديره تحت ظروف الضغط المنخفض.

كما قام "لوركر Lorcher (2003)" بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، تكونت عينة الدراسة من 153 طالباً. أشارت نتائج دراسته إلى أن القلق ارتبط بشكل كبير ببعض الأفكار اللاعقلانية.

أما دراسة "اسماعيل" (2003) فقد هدفت إلى معرفة بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من 150 مراهقاً ومراهقة، اشتملت أدوات الدراسة على استبيان يقيس الاتجاه نحو بعض المعتقدات الخرافية، ومقياس قلق المستقبل، ومقياس الدافعية للإنجاز. أشارت النتائج إلى أن العلاقة بين المعتقدات الخرافية وقلق المستقبل هي علاقة طردية، في حين أنها عكسية بين المعتقدات الخرافية والدافعية للإنجاز.

وفي دراسة قامت بها "مسعود" (2006) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، تكونت عينة الدراسة من 599 طالبا وطالبة، طبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة لـ "شقيير". أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين قلق المستقبل وكلا من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

أما بالنسبة لمدى فاعلية برامج الإرشاد النفسي الديني وبرامج العلاج العقلاني الانفعالي (التي تتضمن الفنيات التي طرحها "اليس Ellis" في نظريته)، في تفسير وعلاج الاضطرابات النفسية المختلفة على رأسها القلق وقلق المستقبل، فقد أجريت الكثير من الدراسات في هذا الصدد من بينها:

- دراسة "دياب" (2001) والتي هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية الإرشاد الديني في تخفيف قلق المستقبل، وتكونت العينة من 116 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداده، وبرنامج الإرشاد الديني كذلك من إعداده. توصلت الدراسة إلى أن برنامج الإرشاد الديني له أثر في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة، وكذا استمرارية التأثير الديني وفاعلية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

- دراسة "عبد الرزاق" (2004) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طالبات الجامعة، وكانت عينة الدراسة 192 طالبة، وقد اعتمد البرنامج في محتواه على بعض النصوص الدينية من الكتاب والسنة النبوية المطهرة، وقد استخدمت الباحثة مقياس لقلق المستقبل يقوم على ثلاثة محاور (قلق الموت، الوسواس، التشاؤم) من إعداده. وقد أظهرت نتائج الدراسة التأثير الإيجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بشكل عام.

- دراسة "معوض" (1996) والتي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات وهي مجموعة العلاج المعرفي (10 طلاب، 10 طالبات) ومجموعة العلاج النفسي الديني (10 طلاب، 10 طالبات) والمجموعة الضابطة (10 طلاب، 10 طالبات)، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل وبرنامج العلاج المعرفي وبرنامج العلاج الديني من إعداده. توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها فاعلية البرنامجين في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب والطالبات على حد سواء.

- دراسة "الفخراي" (1993) التي هدفت لمعرفة مدى ملاءمة العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك عن طريق تصحيح الأفكار الخاطئة، ومدى ملاءمتها لخفض حدة الأعراض النفسية المصاحبة للقلق والاكتئاب. وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: المقابلات الإكلينيكية الحرة، تاريخ الحالة، اختبار "وكسلر" لذكاء البالغين، اختبار "مينيسوتا" المتعدد الأوجه للشخصية. توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والاكتئاب عند مقارنة القياسين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي على عينة الدراسة.

- دراسة "بسيوني" (2006) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية، وكذلك الكشف عن فاعلية تطبيق برنامج علاجي عقلاي انفعالي في خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقات الجامعيات، تكونت عينة الدراسة من 120 طالبة من المراهقات الجامعيات، وقامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعدادها، مقياس القلق للمراهقين لـ "جعفر"، وأيضا البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي من إعدادها، كما شملت عينة المجموعة الضابطة والتجريبية وعددهن (10) طالبات في كل مجموعة. وقد كانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي عند مستوى

دلالة 0.01 لكل من متغير القلق والأفكار اللاعقلانية، كما أكدت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة المراهقات الجامعيات.

- دراسة "ابراهيم" (2006) وقد استهدفت التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما أن هناك فروقا دالة احصائيا بين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

في ضوء ما سبق ونتائج الدراسات السابقة، يتضح أن قلق المستقبل هو شعور بالخوف والتهديد والتشاؤم وإدراك العجز، وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، فالطالب حينما ينظر إلى المستقبل فإنه يخشى العديد من الأمور والأحداث التي قد يتعرض لها في المستقبل. فقلق المستقبل يشكل خطورة في حياة الطالب الجامعي والذي يمثل خوفا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها، تجعله يشعر بعدم الإستقرار، وقد تؤدي به هذه الحالة إلى مزيد من التوتر والعجز والاضطراب. كما يعد قلق المستقبل نتيجة حتمية كغيره من الاضطرابات النفسية للتفكير اللاعقلاني حول المستقبل والتوجس من الأحداث المستقبلية والأفكار السلبية المتمثلة في التقييم السلبي للذات وانعدام الثقة بالنفس وتوقع الفشل في مجالات الحياة المختلفة.

لهذا يرى أحد الباحثين في العلاج النفسي أن "كل أشكال العلاج النفسي تعلم الناس أن يفكروا وأن يشعروا، وبالتالي أن يسلكوا بطريقة ملائمة". ومن ثم فإن نجاح العلاج النفسي أو نجاح الشخص في التغيير الإيجابي يجب أن يكون مصحوبا بتحسن في طريقة تفكيره والتغيير فيها (ابراهيم، 1980: 184)، وهذا ما نجده جليا في العلاج العقلاني الانفعالي الذي يسعى إلى تحسين حياة الأفراد ومساعدتهم على التغلب على الاضطرابات النفسية من

خلال تنفيذ ودحض تلك الأفكار اللاعقلانية الهدامة التي كانت سببا في حدوثها، وإحلال مكانها أفكارا أخرى إيجابية بناءة.

خلاصة الفصل:

لا شك في أن حالة التطور المستمرة للحياة بمختلف جوانبها جعلتها حياة عصرية متسارعة في التغيير، وهذه التغيرات قد تثير حالة من القلق لدى الأفراد المتمثلة بالخوف والتوتر لما يخفيه المستقبل لهم، فاستمرارية التغيير من الممكن أن تؤدي إلى زيادة القلق تجاه المستقبل، والذي يحجب رؤية الفرد الواضحة عن إمكانياته ويشل قدراته، وبالتالي يعيقه في وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا.

إن القلق من الغد لو استولى على كيان إنسان ما، قد يمنعه من اتخاذ أي قرار في حياته، وقد يمنعه من العمل بإيجابية من أجل مستقبله، لذا فهناك فرق شاسع بين التفكير في الغد والقلق من الغد، فالتفكير في الغد أمر طبيعي بل وضروري من أجل التخطيط ووضع الإستراتيجيات المستقبلية اللازمة للحياة بشكل منظم، ولكن القلق من الغد هو التحول المرضي من التفكير السوي إلى التفكير اللاسوي.. من التفكير الإيجابي إلى التفكير السلبي.

الدراسة الميدانية

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

2- المعاينة

3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

4- أدوات جمع البيانات

1-4 أداة قياس الأفكار اللاعقلانية

1-1-4 وصف اختبار الأفكار اللاعقلانية

2-1-4 الخصائص السيكومترية لاختبار الأفكار اللاعقلانية

2-4 أداة قياس الرضا عن الحياة

1-2-4 وصف مقياس الرضا عن الحياة

2-2-4 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة

3-4 أداة قياس قلق المستقبل

1-3-4 وصف مقياس قلق المستقبل

2-3-4 الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل

5- نتائج الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1- المنهج

2- عينة الدراسة الأساسية

3- أدوات الدراسة في صورتها النهائية

4- المعالجة الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتبنى البحث الحالي دراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وبعد تطرقنا في الفصول السابقة إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، والذي تم من خلاله صياغة فرضياتها. ولفحص الفرضيات والتحقق منها قامت الطالبة الباحثة بعدة إجراءات منهجية، يتم عرضها في الفصل الحالي، الذي تضمن بدوره إجراءات الدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية، من حيث المنهج والعينة والأدوات المستخدمة، فضلا عن الأساليب الاحصائية المعتمدة.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تقرب الباحث من ميدان بحثه، وتزوده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة، وبهذا فهي تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث (مختار، 2000: 47).

وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية تساعد الباحث على الربط بين الجانب النظري والتطبيقي، ومن خلالها يتفحص أدوات القياس التي يستعملها في دراسته الأساسية.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للدراسة الحالية في ما يلي:

- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية.
- التعرف على عينة الدراسة عن قرب، وتفحص مدى قابليتها للاشتراك في الدراسة.
- التمكن من التدريب الأولي على الدراسة الميدانية.
- حساب الخصائص السيكومترية للأدوات، والتحقق من مدى ملاءمتها للتطبيق على عينة الدراسة.

2- المعاينة:

- لقد مرت عملية اختيار عينة الدراسة بالخطوات التالية:
- قامت الطالبة الباحثة بإحصاء عدد الكليات في جامعة وهران.
 - إحصاء عدد الطلبة في سنة ثانية ماستر في جميع الكليات التي تحتوي على هذا النظام.
 - تم الحصول على الإحصاء العددي لطلبة سنة ثانية ماستر في كليات جامعة وهران بفرعيها العلمي والأدبي، وذلك حسب إحصائيات التسجيلات للسنة الجامعية 2013-2014، حيث بلغ عددهم 1012 طالبا وطالبة.
 - تم تقسيم الكليات إلى علمي وأدبي، حيث بلغ عدد طلبة سنة ثانية ماستر في الكليات العلمية إلى 302 طالبا وطالبة، أي ما يمثل 30% من المجتمع الأصلي، وقد بلغ عدد طلبة سنة ثانية ماستر في الكليات الأدبية 710 طالبا وطالبة، أي ما يمثل 70% من المجتمع الأصلي.
 - لاستخراج العينة الاستطلاعية، قمنا بوضع قصاصات يحتوي كل منها على اسم قسم من أقسام الكليات العلمية (سنة ثانية ماستر) داخل إناء، وفي إناء آخر تم وضع قصاصات يحتوي كل منها على اسم قسم من أقسام الكليات الأدبية (سنة ثانية ماستر). وبعد عملية السحب تم الحصول على قسمين تمثلا في: قسم البيوتكنولوجيا (يحتوي القسم ككل على: 8 طلاب و42 طالبة) في كلية العلوم الطبيعية والحياة، وقسم علوم الإعلام والاتصال (يحتوي القسم ككل على: 17 طالبا و33 طالبة) في كلية العلوم الإنسانية والحضارة الإسلامية. علما أنه تم تطبيق أدوات الدراسة على كل الطلبة في كلا القسمين.

3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

- تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من تخصصين من تخصصات طلبة السنة الثانية ماستر؛ علمي (قسم البيوتكنولوجيا) /أدبي (قسم علوم الإعلام والاتصال) بجامعة وهران،

وقد تم عرض توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخصائص المعتمد عليها في الجدول التالي:

جدول رقم (1): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

المجموع	عدد الإناث	عدد الذكور	الجنس
			التخصص
50	42	8	علمي (قسم البيوتكنولوجيا)
50	33	17	أدبي (قسم علوم الإعلام والاتصال)
100	75	25	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة الاستطلاعية تتكون من 100 طالبا، منها 8 طلاب و42 طالبة من التخصص العلمي، و17 طالبا و33 طالبة من التخصص الأدبي.

4- أدوات جمع البيانات:

للقيام بجمع المعلومات والمعطيات حول الدراسة الحالية، تم الاعتماد على 3 أدوات، كان الهدف من الأداة الأولى قياس الأفكار اللاعقلانية، أما الهدف من الأداة الثانية فهو قياس الرضا عن الحياة، وكان الهدف من الأداة الثالثة هو قياس قلق المستقبل، لدى عينة الدراسة المتمثلة في طلبة الجامعة. وفيما يلي سيتم عرض وصف والخصائص السيكمترية لكل أداة على حدى.

4-1 أداة قياس الأفكار اللاعقلانية:

4-1-1 وصف اختبار الأفكار اللاعقلانية:

للتعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى أفراد العينة، تم استخدام اختبار الأفكار العقلانية-اللاعقلانية الذي أعده "اليس Ellis" (1962)، وقام بتعريبه وتطويره "سليمان الريحاني" (1985).

حيث يتكون الاختبار من 52 فقرة تعبر عن ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية، وهي تمثل الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشر التي اقترحها "اليس Ellis" في نظريته (العلاج العقلاني الانفعالي) بالإضافة إلى فكرتين أضافهما "الريحاني" (الفكرة 12 والفكرة 13)، ويعبر عن كل فكرة لاعقلانية بأربع فقرات، نصفها موجب (في اتجاه الفكرة) ونصفها الآخر سالب (في الاتجاه المعاكس للفكرة).

تكون الإجابة على فقرات الاختبار ب "نعم" عند قبول الفقرة والتي تمثل قبولاً للفكرة اللاعقلانية، أو "لا" عند رفض الفقرة والتي تمثل رفضاً للفكرة اللاعقلانية، والعكس بالنسبة للفقرات السالبة.

أما الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر التي يقيسها الاختبار فهي:

- 1- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من كل المحيطين به (طلب الاستحسان)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 1-14-27-40.
- 2- يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة (طلب الكمال الشخصي)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 2-15-28-41.
- 3- بعض الناس يتصفون بالشر والدناءة لذا لا بد من توجيه اللوم والعقاب لهم (اللوم القاسي للذات والآخرين)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 3-16-29-42.
- 4- إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد (توقع الكوارث والمصائب)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 4-17-30-43.
- 5- تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها (التهور الانفعالي)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 5-18-31-44.
- 6- الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها (القلق والاهتمام الزائد)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 6-19-32-45.
- 7- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها (تجنب المشكلات)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 7-20-33-46.

- 8- يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه (الاعتمادية)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 8-21-34-47.
- 9- إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر للفرد، وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه (الشعور بالعجز)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 9-22-35-48.
- 10- ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات (الانزعاج لمشاكل الآخرين)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 10-23-36-49.
- 11- هناك دائما حل مثالي لكل مشكلة ولا بد من إيجاده وإلا فالنتيجة ستكون مفعجة (ابتغاء الحلول الكاملة)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 11-24-37-50.
- 12- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس (الجدية والرسمية في التعامل)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 12-25-38-51.
- 13- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة (علاقة الرجل بالمرأة)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 13-26-39-52.

- تعليمات الاختبار:

تنص تعليمات الاختبار على قراءة كل فقرات الاختبار بتمعن، ثم وضع علامة (×) في المكان المناسب، الذي يعبر عما يفكر أو يشعر به المفحوص بكل صدق وصراحة، حسب البدائل المتاحة.

- تصحيح الاختبار:

كما سبق الذكر يتكون الاختبار من 52 فقرة، تتم الإجابة عنها بـ نعم أو لا، حيث تمنح الدرجة 2 عند الإجابة بـ نعم، والدرجة 1 عند الإجابة بـ لا، أما في حالة الفقرات

السالبة تكون الدرجات بالعكس، حيث تعطى الدرجة 1 عند الإجابة بـ نعم والدرجة 2 عند الإجابة بـ لا.

تتراوح درجات المقياس بين 52 و104 درجة، إذ تعبر الدرجة 52 (4x13) عن رفض جميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني، بينما تعبر الدرجة 104 (8x13) عن قبول لكل الأفكار اللاعقلانية أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

الدرجة الكلية دون الـ65 (5x13) هي درجة عليا في العقلانية. وتعتبر الحد الفاصل بين التفكير العقلاني واللاعقلاني الدرجة 78، فالدرجة الفرعية 6 فما فوق تعبر عن تفكير لاعقلاني، وبما أن أفكار الاختبار ثلاثة عشر، فإن الدرجة الكلية تكون عبارة عن (6x13)، وبذلك نحصل على الحد الفاصل.

أما الدرجات الفرعية على الاختبار فعددها 13 درجة، وهي تقيس أبعاد الاختبار الثلاثة عشر، حيث تتراوح الدرجة على كل بعد بين (4-8) درجات، ويكون الحد الأدنى 4 درجات وهي تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني، بينما يكون الحد الأعلى 8 درجات وهي تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

والدرجة الفرعية من (7-8) لاعقلانية، ومن (4-5) عقلانية، ومن (5-6) أميل الى العقلانية، أما من (6-7) أميل الى اللاعقلانية. ويتم الحصول على الدرجات الفرعية بجمع درجات الفقرات الأربع لكل فكرة لاعقلانية كل على حدى.

4-1-2 الخصائص السيكومترية لاختبار الأفكار اللاعقلانية:

- صدق الاختبار:

تم إيجاد صدق الاختبار بالطرق الآتية:

أ- الصدق المنطقي:

قام "الريحاني" بعرض القائمة الأولية للاختبار على مجموعة من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، حيث بلغ عددهم احدى عشرة متخصصا، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين 90% على صدق العبارة في قياس البعد الذي وضعت لقياسه، ولمعرفة ما إذا كان الاختبار يعكس المفهوم النظري الذي استخدم في بنائه.

ب- الصدق التجريبي:

لقد لجأ مطور الاختبار إلى إيجاد دلالات الصدق التجريبي بالطرق الآتية:

أولاً: التحليل التمييزي:

للتأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين العصائبيين والأسوياء تم تطبيق الاختبار على عينة تتألف من 175 مفحوصا، 75 منهم من المرضى النفسيين العصائبيين من الذكور والإناث، الذين كانوا يراجعون العيادات النفسية، و100 فردا من مجتمع الأسوياء من طلاب وطالبات الجامعة. دلت نتائج تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات العصائبيين ودرجات الأسوياء على الدرجة الكلية للاختبار، وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار تتمتع بقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصائبيين.

ثانياً: الصدق التلازمي:

استخدم لهذا الغرض اختبار "ماسلو Maslo" الشعور بالأمن أو عدمه ترجمة وإعداد "كمال دواني" و"عيد ديراني" (1983) وذلك لسببين: الأول أن اختبار "ماسلو" يعتبر اختبارا للصحة النفسية والتكيف بشكل عام، وهو ما يهدف الاختبار إلى الكشف عنه أيضا، والثاني: أن الدراسات السابقة قد دلت على وجود علاقة بين التفكير اللاعقلاني وبين القلق من جهة، وبين عدد من حالات سوء التكيف من جهة ثانية. ولما كان اختبار "ماسلو Maslo" للشعور بالأمن أو عدمه يشكل أداة تساعد في الكشف عن هذه الحالات فإنه يمكن اعتباره أداة صالحة فعلا لاستخدامها لأغراض الصدق التلازمي للاختبار يطور لأغراض مشابهة.

وهكذا فقد طبق كل من اختبار "ماسلو Maslo" للشعور بالأمن أو عدمه واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية على مجموعة من الطلبة في كلية التربية كان عددهم 37 طالبا وطالبة، وحسب معامل الارتباط بين درجاتهم الكلية على الاختبارين فكان 0,61 وهو ما يمكن اعتباره معامل صدق مقبول.

ثالثا: الصدق العاملي:

لقد أضافت نتائج التحليل العاملي لأبعاد الاختبار دليلا آخر لصدق الاختبار هو الصدق العاملي، الذي ظهر في معاملات ارتباط ذات دلالة احصائية بين معظم أبعاد الاختبار فيما بينها وبين الدرجة الكلية للاختبار، وقد أمكن استخلاص أربعة عوامل فسرت معظم تباين أجزاء الاختبار 55%، وتبين من النتائج أنه يمكن استخلاص أربعة عوامل تجمع أبعاد الاختبار الثلاثة عشر التي يمثلها الاختبار وهي:

1-العامل الأول: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بمظاهر الإحباط والقلق، مشبع بأبعاد الاختبار رقم (6، 5، 8، 7، 9، 3) على الترتيب.

2-العامل الثاني: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بالمثالية والكمال، مشبع بأبعاد الاختبار رقم (4، 11، 2).

3-العامل الثالث: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بالحب والانتماء، مشبع بأبعاد الاختبار رقم (1، 10).

4-العامل الرابع: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بالعلاقات الشخصية، مشبع بأبعاد الاختبار رقم (12، 13).

- ثبات الاختبار:

قام الباحث مطور الاختبار بحساب الثبات بعدة طرق:

1- طريقة إعادة الاختبار:

لحساب معاملات الثبات لكل من أبعاد الاختبار الثلاثة عشر والدرجة الكلية للاختبار، طبق الاختبار على 40 طالبا وطالبة في الجامعة الأردنية، ثم أعيد تطبيق الاختبار على نفس المجموعة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وقد تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية التي تم الحصول عليها بين 0,45 في أدنى قيمها وذلك للبعد الثاني، و0,83 في أعلى قيمها وذلك لكل من البعدين الخامس والثامن، بمتوسط قدره 0,70، وحين حسب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للاختبار فقد وصل معامل الثبات إلى 0,85.

2- طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الفا كرونباخ:

حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد الاختبار الثلاثة عشر ما بين 0,54 في حدها الأدنى للبعد الأول للاختبار، و0,91 في حدها الأعلى للبعدين الخامس والثالث عشر، وبمتوسط قدره 0,92، ما يقدم دليلا آخرًا مشجعًا على ثبات الاختبار.

- صدق وثبات الاختبار في الدراسة الحالية:

قامت الطالبة الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من 100 طالبا وطالبة، من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية، وقد كانت النتائج كما يأتي:

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق الاختبار عن طريق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة مع الفكرة التابعة لها. جاءت النتائج حسب ما يلخصه الجدول الموالي:

جدول رقم (2): يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات اختبار الأفكار اللاعقلانية

الأبعاد	الفقرات	معاملات الارتباط	الأبعاد	الفقرات	معاملات الارتباط	الأبعاد	الفقرات	معاملات الارتباط
الفكرة الأولى	1	0,63**	الفكرة السادسة	6	0,67**	الفكرة الأولى	11	0,37**
	14	0,47**		19	0,59**		24	0,65**
	27	0,46**		32	0,51**		37	0,61**
	40	0,39**		45	0,54**		50	0,33**
الفكرة الثانية	2	0,40**	الفكرة السابعة	7	0,63**	الفكرة الثانية	12	0,47**
	15	0,52**		20	0,57**		25	0,55**
	28	0,53**		33	0,53**		38	0,57**
	41	0,61**		46	0,58**		51	0,63**
الفكرة الثالثة	3	0,56**	الفكرة الثامنة	8	0,59**	الفكرة الثالثة	13	0,61**
	16	0,52**		21	0,62**		26	0,63**
	29	0,43**		34	0,49**		39	0,61**
	42	0,52**		47	0,59**		52	0,49**
الفكرة الرابعة	4	0,56**	الفكرة التاسعة	9	0,52**	الفكرة الرابعة		
	17	0,54**		22	0,53**			
	30	0,47**		35	0,63**			
	43	0,57**		48	0,60**			
الفكرة الخامسة	5	0,67**	الفكرة العاشرة	10	0,51**	الفكرة الخامسة		
	18	0,51**		23	0,60**			
	31	0,65**		36	0,54**			
	44	0,54**		49	0,52**			

** : مستوى الدلالة عند 0,01

يتضح من الجدول رقم 2 أن جميع معاملات الارتباط، والتي تم الحصول عليها بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين كل فقرة والبعد أو الفكرة التي تنتمي إليها، كلها كانت دالة عند 0,01، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين 0,33 و 0,67، وهي قيم مقبولة، مما يدل على اتساق الفقرات مع أبعادها.

ثانياً: الثبات:

لحساب ثبات اختبار الأفكار اللاعقلانية تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية. تستخدم طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل الثبات، إلا أنه يتم الحصول على ثبات نصف الاختبار فقط، وليس الاختبار ككل ويترتب عن هذا انخفاض ملحوظ في معامل الارتباط، ومنه يتم الاعتماد على معادلات إحصائية لتصحيح الطول، حيث تقوم كل معادلة بتقدير معامل الثبات لمعالجة الانخفاض المترتب على التجزئة (معمرية، 2002: 206). لقد تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة "سبيرمان براون" لتقدير ثبات اختبار الأفكار اللاعقلانية ككل، وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0,71، وهو معامل مرتفع يدل على أن الاختبار يتمتع بقدر جيد من الثبات.

4-2 أداة قياس الرضا عن الحياة:

4-2-1 وصف مقياس الرضا عن الحياة:

لقياس الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، الذي قام بإعداده "مجدي محمد الدسوقي" (1999)، وقد استمد بنوده من التراث السيكلولوجي، وكذا من خلال الاطلاع على المقاييس السابقة التي صممت لقياس الرضا عن الحياة.

يتكون المقياس من 30 بندا و6 أبعاد، نذكرها فيما يلي:

- 1- السعادة: يتمثل هذا البعد في الفقرات رقم: 1-3-7-8-9-11-15.
- 2- الاجتماعية: يتمثل هذا البعد في الفقرات رقم: 14-16-18-22-28.
- 3- الطمأنينة: يتمثل هذا البعد في الفقرات رقم: 19-20-23-25-29-30.
- 4- الاستقرار النفسي: يتمثل هذا البعد في الفقرات رقم: 2-5-12.
- 5- التقدير الاجتماعي: يتمثل هذا البعد في الفقرات رقم: 4-6-21-24-26-27.
- 6- القناعة: يتمثل هذا البعد في الفقرات رقم: 10-13-17.

- تعليمات المقياس:

تنص تعليمات المقياس على قراءة كل فقرات المقياس بتمعن، ثم وضع علامة (×) في المكان المناسب، الذي يعبر عما يفكر أو يشعر به المفحوص بكل صدق وصراحة، حسب البدائل المتاحة.

- تصحيح المقياس:

يتكون المقياس كما سبق الذكر من 30 بنداً، تتم الإجابة عنه تبعاً لبدائل خمسة وهي:

تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً، وقد وضعت لهذه البدائل أوزان متدرجة من 4 إلى 0، كما يلي:

- تنطبق تماماً: تمنح الدرجة 4.

- تنطبق: تمنح الدرجة 3.

- بين بين: تمنح الدرجة 2.

- لا تنطبق: تمنح الدرجة 1.

- لا تنطبق أبداً: تمنح الدرجة 0.

تتراوح درجات المقياس بين 0 و120 درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، وتشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، والدرجة 60 تشير إلى مستوى متوسط من الرضا عن الحياة.

4-2-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

- صدق المقياس:

قام معد المقياس بحساب الصدق بأربعة طرق:

1- الصدق البنائي أو التكويني:

تم حساب الصدق البنائي للمقياس وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية، واستخدم الباحث في ذلك مجموعة كلية قوامها 150 طالبا وطالبة من بين طلاب وطالبات الدراسات العليا. تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين 0,26 و 0,41، وجميع هذه المعاملات دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0,01، وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه في قياس ما وضع لقياسه (الدسوقي، 1999: 9).

2- الصدق التمييزي:

أجرى الباحث المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة، مستخدما في ذلك مجموعة كلية قوامها 200 طالبا وطالبة من طلاب وطالبات الدراسات العليا، وذلك بحساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى 27%، ودرجات أدنى 27%، حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة 20,40، وتشير هذه القيمة إلى أن الفرق بين المجموعتين دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0,01، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة (الدسوقي، 1999: 10).

3- الصدق التجريبي:

تم التحقق من الصدق التجريبي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوصين (ن=100) على المقياس الحالي وبين درجاتهم على مقياس السعادة (إعداد "مايسة النيال" و"ماجدة خميس" سنة 1995)، فتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره 0,58، وهو معامل موجب ودال عند مستوى دلالة 0,01، مما يطمئن الباحث إلى توافر شرط الصدق بالنسبة للمقياس (الدسوقي، 1999: 11).

4- الصدق العاملي:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي، حيث تم تحليل المصفوفة الارتباطية المستخرجة من استجابات العينة الكلية (500 طالبا وطالبة من طلاب وطالبات الدراسات العليا)،

باستخدام طريقة المكونات الأساسية لـ "هوتلينج Hottelling"، وأديرت العوامل تدويرا متعامدا بطريقة "فارماكس Varimax" لـ "كايزر Kaiser" للوقوف على التركيب العملي للمقياس، وتم استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح، ومحك التشبع الجوهري للبند بالعامل $0,3 \leq$ ، ومحك جوهري العامل هو أن يحتوي على ثلاث تشبعات جوهريّة على الأقل. وقد أسفر إجراء التحليل العملي عن ظهور سبعة عوامل، وبناء على المعايير التحكيمية السابقة الذكر تم استبعاد عامل واحد، وهو العامل السابع والأخير، ومن ناحية أخرى لم يسفر التحليل العملي عن استبعاد أي بند من بنود المقياس ليصبح طول المقياس 30 بندا (الدسوقي، 1999: 11-13).

- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

1- طريقة إعادة الإجراء:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى، بفواصل زمني قدره شهر على أفراد عينة التقنين (100 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، 100 طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا، 70 فردا من العمال)، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني لكل مجموعة على حدى، حيث كانت المعاملات على التوالي كما يلي: 0,69، 0,71، 0,80، وهي معاملات موجبة ودالة احصائيا عند مستوى دلالة 0,01، مما يشير إلى توافر شرط الثبات بالنسبة للمقياس (الدسوقي، 1999: 20-21).

2- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية لكل عينة على حدى (100 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، 100 طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا، 70 فردا من العمال)، وبعد ذلك تم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان براون، حيث كانت المعاملات على التوالي كما يلي: 0,82،

0,82، 0,80، وهي معاملات مرتفعة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة 0,01 (الدسوقي، 1999: 21-22).

3- طريقة معامل الفا كرونباخ:

تم استخدام أسلوب كرونباخ في التحقق من ثبات المقياس لكل عينة (100 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، 100 طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا، 70 فردا من العمال)، حيث كانت المعاملات على التوالي كما يلي: 0,85، 0,87، 0,84، وهي معاملات مرتفعة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة 0,01، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بقدر طيب من الثبات، يبرز إمكانية استخدامه في قياس ما وضع لأجله (الدسوقي، 1999: 22-23).

- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

قامت الطالبة الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 100 طالبا وطالبة من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية، وقد كانت النتائج كما يأتي:

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية. جاءت النتائج حسب ما يلخصه الجدول الموالي:

جدول رقم (3): يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	معاملات الارتباط
البعد الأول	0,78**
البعد الثاني	0,75**
البعد الثالث	0,73**
البعد الرابع	0,64**
البعد الخامس	0,72**
البعد السادس	0,55**

** : مستوى الدلالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن نتائج معاملات صدق الاتساق الداخلي تتراوح بين (0,55-0,78) وهي معاملات ارتباط مرتفعة، تشير إلى مدى ما يتمتع به مقياس الرضا عن الحياة من قدر جيد من الصدق.

ثانياً: الثبات:

لحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة "سبيرمان براون"، وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0,80، وهو معامل مرتفع يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

3-4 أداة قياس قلق المستقبل:

1-3-4 وصف مقياس قلق المستقبل:

قامت الطالبة الباحثة بإعداد أداة القياس (مقياس قلق المستقبل)، وذلك لقياس قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، بعد اطلاعها على مجموعة من المقاييس مثل:

- مقياس قلق المستقبل (شقيير 2005).

- مقياس قلق المستقبل (زاليسكي 1996) ترجمة (حسانين 2000).

- مقياس قلق المستقبل (عبد التواب 1996).
- مقياس قلق المستقبل (الأنصاري 2003).
- مقياس قلق المستقبل (بلكيلاني 2009).
- مقياس قلق المستقبل (المشيخي 2009).

يهدف المقياس إلى تشخيص وقياس اضطراب قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، وهو مكون من (77) فقرة، والتي تندرج ضمن (7) أبعاد رئيسية: البعد النفسي، البعد الجسدي، البعد الصحي، البعد الدراسي، البعد المهني، البعد الاجتماعي، البعد الاقتصادي. تتم الإجابة عن المقياس من خلال "سلم ليكرت Likert scale" بحسب البدائل التالية: معترض بشدة، معترض، محايد، موافق، موافق بشدة.

يمكن تعريف قلق المستقبل إجرائياً كما يلي: هو اضطراب نفسي، وهو جزء من القلق العام المعم على المستقبل، ناتج عن التفكير السلبي حول الذات والواقع، يجعل صاحبه في حالة من التوتر والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل، كأنها كارثة حقيقية وشيكة الحدوث، ترافقه مجموعة من الأعراض النفسية و/أو الجسدية، سواء أكان ذلك على المستوى الصحي أم الدراسي أم المهني أم الاجتماعي أم الاقتصادي.

وقد تمثلت أبعاد المقياس في:

- **البعد الأول: البعد النفسي:**

ويضم (11) فقرة، ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل كأنها كارثة وشيكة الحدوث، وكذا مجموعة من الأعراض النفسية كاليأس والنظرة التشاؤمية للحياة، التوجس، عدم الأمن، انخفاض الثقة بالنفس، نتيجة التفكير السلبي حول الذات والواقع.

- **البعد الثاني: البعد الجسدي:**

ويضم (11) فقرة، وتم تعريفه إجرائياً كالتالي: شعور الفرد بجملة من الأعراض الجسدية، حينما يتعلق ذلك بالتفكير السيء في المستقبل، وتظهر تلك الأعراض بشكل

تقلصات أو تشنجات على مستوى الرأس أو المعدة أو القلب أو مجرى التنفس...، حيث يختلف مكان تواجدها باختلاف الأشخاص، كما أنها من الممكن أن تحدث على أكثر من مستوى لدى نفس الشخص.

- البعد الثالث: البعد الصحي:

ويضم (11) فقرة، وقد عرف إجرائيا كالتالي: تفكير الشخص بطريقة سلبية تجعله يشعر بحالة من الخوف والتوتر من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل، والتي ستكون سببا في إصابته جسديا، سواء كان ذلك مرضا أو إعاقة أو عاهة أو تدهورا في الصحة بشكل عام.

- البعد الرابع: البعد الدراسي:

ويضم (11) فقرة، حيث عرف إجرائيا كالتالي: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف نتيجة التفكير السلبي حول ما يمكن أن يحدث له في مستقبله الدراسي من فشل أو عجز عن إتمام الدراسة أو عدم تحقق طموحاته الدراسية.

- البعد الخامس: البعد المهني:

ويضم (11) فقرة، وقد جاء تعريفه إجرائيا كالتالي: شعور الفرد بحالة من الخوف والتوتر والتوجس مما يمكن أن يحدث له في المستقبل فيما يخص العمل، نتيجة تفكيره السلبي حول مصيره ومستقبله المهني.

- البعد السادس: البعد الاجتماعي:

ويضم (11) فقرة، وتم تعريفه إجرائيا كما يلي: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف نتيجة تفكيره السلبي حول ما يمكن أن يحدث له في المستقبل، فيما يخص علاقاته الاجتماعية والمحيط الاجتماعي الذي ينتمي إليه من أسرة وأقرباء وأصدقاء.

- البعد السابع: البعد الاقتصادي:

ويضم (11) فقرة، وقد عرف إجرائيا كما يلي: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف جراء تفكيره السلبي حول الأحداث المتوقع حدوثها في المستقبل، والتي من شأنها أن تهدد مصيره الاقتصادي من حيث المال والحياة المعيشية.

- تعليمات المقياس:

تنص تعليمات المقياس على قراءة كل فقرات المقياس بتمعن، ثم وضع علامة (X) في المكان المناسب، الذي يعبر عما يفكر أو يشعر به المفحوص بكل صدق وصراحة، حسب البدائل المتاحة.

- تصحيح المقياس:

تتم الإجابة بالنسبة لكل بند على بعد متصل من خمس درجات، حيث تعطى الدرجة 5 للبديل موافق بشدة، والدرجة 4 للبديل موافق، والدرجة 3 للبديل محايد، والدرجة 2 للبديل معترض، والدرجة 1 للبديل معترض بشدة، والعكس في حالة الفقرات السالبة. وقد صيغت البيانات الشخصية وفق ما تقتضيه الدراسة.

4-3-2 الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

قامت الطالبة الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 100 طالبا وطالبة، من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية، وقد كانت النتائج كما يأتي:

أولاً: الصدق:

أ- صدق المحكمين:

بعد الانتهاء من عملية إعداد المقياس، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين (9)، ممن تتوفر فيهم شروط الخبرة والتأهيل المهنيين، وهم أساتذة بقسم علم النفس وعلوم التربية. (انظر الملحق رقم 2)

- لقد طلبنا من الأساتذة المحكمين الحكم على مقياس قلق المستقبل (انظر الملحق رقم 1) من خلال ما يلي:
- قياس الأبعاد للخاصية.
 - قياس الفقرات لكل بعد تنتمي إليه/ مدى وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها في كل بعد.
 - مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات.
 - مدى وضوح التعليقات المقدمة.
 - مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات.
- بعد عرض المقياس على الأساتذة المحكمين كانت نتائج تحكيمهم كما يلي:
- 1- قياس الأبعاد للخاصية:**
- جاءت نتيجة التحكيم حول قياس الأبعاد للخاصية كما يبينها الجدول التالي:

جدول رقم (4): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الأبعاد للخاصية

عدد المحكمين		البعد
لا يقيس	يقيس	
	9	البعد النفسي
	9	البعد الجسدي
	9	البعد الصحي
	9	البعد الدراسي
	9	البعد المهني
	9	البعد الاجتماعي
	9	البعد الاقتصادي

نلاحظ من خلال الجدول رقم 4 إجماع السادة المحكمين بالموافقة على أن الأبعاد السالفة الذكر نقيس بالفعل خاصية قلق المستقبل، مع الإشارة إلى أنه تم تقديم ملاحظة من قبل 3 محكمين تقتضي بدمج بعض الأبعاد في بعد واحد، وذلك بغرض التقليل من عددها. علما أنه قد تم التعديل في تسمية البعدين الأولين من "مظاهر" إلى "بعد"، بناء على طلب كل المحكمين، وذلك بغرض توحيد التسمية لأبعاد الخاصية.

2- قياس الفقرات لكل بعد تنتمي إليه/ مدى وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها في كل بعد:

تم عرض فقرات الأبعاد على السادة المحكمين، حيث طلب منهم تحكيم فقرات كل بعد على حدى من حيث مدى قياسها للبعد، ووضوح صياغتها وكذا كفاية عددها، وذلك من خلال وضع علامة (×) في الخانة التي يرونها مناسبة في كل جدول، وقد جاءت النتائج كما تبينها الجداول الآتية:

- جدول رقم (5): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الأول/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد النفسي	
						الفقرة	
غير كاف	كاف	غير واضحة	واضحة	لا تقيس	تقيس		
	9		9	6	3	1- تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.	
			9		9	2- بتملكني الخوف عندما أفكر في المستقبل.	
		2	7	8	1	3- لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.	
			9	1	8	4- تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.	
			9	1	8	5- أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.	
			9		9	6- أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل.	
			9	1	8	7- أفكر باستمرار في مشاكل الحياة المستقبلية.	
			9	5	4	8- أشعر بأن الغد (المستقبل) سيكون مشرقا.	
			9	1	8	9- أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة.	
		1	8	6	3	10- يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.	
			9	5	4	11- نظرتي للحياة مليئة بالتفاؤل.	

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن السادة المحكمين قد أجمعوا بالأغلبية بأن هناك 6 فقرات تنتمي للبعد الذي صيغت من أجله، وبالمقابل أقرروا بأن 5 فقرات لا تقيس هذا البعد.

كما اتفق أغلبية الحكام على الوضوح التام للصياغة اللغوية لفقرات هذا البعد. أما بالنسبة لكفاية عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اقترح الحكام الإكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط.

وعليه تم الإبقاء على 6 فقرات في هذا البعد، بنفس صياغتها الأولية، والتي تتمثل في الفقرات رقم: 2-4-5-6-7-9.

- جدول رقم (6): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الثاني/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الجسدي	الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس		
	9		9		9		1- أشعر بالتعب والضعف كلما فكرت في المستقبل.
	9		9	6	3		2- يتسبب مني العرق بمجرد التفكير فيما سيكون عليه مستقبلي.
	9		9	5	4		3- أشعر بضيق في التنفس حين يذكرني أحدهم بالغد (المستقبل).
	9		9	5	4		4- أعاني من اضطرابات في المعدة بسبب تركيزي المستمر فيما سأكون عليه في المستقبل.
	9		9	8	1		5- عند مراجعتي للطبيب يؤكد لي أن ما أعانيه من ألم راجع لأسباب نفسية.
	9		9		9		6- ينتابني الأرق ليلا بسبب انشغالي الدائم بالمستقبل.
	9		9		9		7- أشعر بالصداع كلما فكرت في التخطيط لمستقبلي.
	9		9	5	4		8- ألاحظ أن يدي ترتعش عندما أتخذ قرارا بوضع خطة لأهدافي المستقبلية.
	9		9	5	4		9- أعاني من جفاف في الفم حينما أتحدث عن المستقبل.
	9		9		9		10- أشعر باختلال سرعة نبضات القلب كلما حاولت تحديد أهدافي المستقبلية.
	9		9	1	8		11- أصبحت أعاني من ارتفاع في ضغط الدم بسبب كثرة التفكير والتأمل في مشكلات الحياة المستقبلية.

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن السادة المحكمين قد أجمعوا بالأغلبية بالإبقاء على 5 فقرات لانتمائها للبعد الذي صيغت من أجله، وإسقاط 6 فقرات منه.

أما من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن جميع فقرات هذا البعد تمت صياغتها بشكل جيد، ما عدا الفقرة رقم 1 وكذا الفقرة رقم 11، حيث اقترحوا إجراء تعديل طفيف عليهما، حيث:

- الفقرة رقم 1: "أشعر بالتعب والضعف كلما فكرت في المستقبل" مع التعديل أصبحت: "أشعر بالتعب كلما فكرت في المستقبل".

- الفقرة رقم 11: "أصبحت أعاني من ارتفاع في ضغط الدم بسبب كثرة التفكير والتأمل في مشكلات الحياة المستقبلية" مع التعديل أصبحت: "أصبحت أعاني من ارتفاع في ضغط الدم بسبب كثرة التفكير في الحياة المستقبلية".

أما بالنسبة لكفاية عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اقترح الحكام الإكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط.

كما اقترح أغلب المحكمين (8)، إضافة فقرة سالبة لهذا البعد. وبناء على ذلك قمنا بإدراج فقرة يفترض أنها تنتمي لهذا البعد على الصيغة التالية: "حينما أفكر في المستقبل أخلو من أي عرض جسدي (جفاف الفم و/أو صداع و/أو سرعة ضربات القلب...)" .
وعليه تم الإبقاء على 5 فقرات في هذا البعد، بنفس صياغتها الأولية ما عدا الفقرة رقم 1 والفقرة رقم 11، حيث أجري عليهما تعديل بسيط. وقد تمثلت فقرات هذا البعد في الفقرات رقم: 1-6-7-10-11، مع إضافة الفقرة السالبة: "حينما أفكر في المستقبل أخلو من أي عرض جسدي (جفاف الفم و/أو صداع و/أو سرعة ضربات القلب...)" .

• جدول رقم (7): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الثالث/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الصحي
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	الفقرة
			9	5	4	1- حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط.
	9		9	1	8	2- أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث.
		1	8	1	8	3- يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت، خاصة عندما أصاب بمرض.
			9	1	8	4- أخشى من الإصابة بعاهات بدنية.
			9	5	4	5- أتوقع تدهور صحي في المستقبل.
			9		9	6- ينتابني شعور بالخوف من إصابتي بمرض خطير.
			9	6	3	7- أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية).
			9	5	4	8- يشغلني التفكير فيما ستكون عليه صحي في المستقبل.
			9	6	3	9- أشعر بالخوف الشديد من احتمالية إصابتي بإعاقة جسمية أو ذهنية.
			9	5	4	10- أعتقد بأنه لا سبيل للهروب من الأمراض المعدية.
		1	8	1	8	11- لا شك بأنني سأعاني من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر.

يبدو من خلال الجدول السابق أن الحكام انفقوا على انتماء 5 فقرات للبعد الذي صيغت من أجله، واسقاط باقي الفقرات.

أما من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن جميع فقرات هذا البعد، قد تمت صياغتها بطريقة جيدة، ما عدا الفقرتين رقم 3 و11، إذ اقترحوا أن يتم إجراء تعديل بسيط عليهما، حيث:

- الفقرة رقم 3: "يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت، خاصة عندما أصاب بمرض" مع التعديل أصبحت: " يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت".

- الفقرة رقم 11: "لا شك بأنني سأعاني من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر" مع التعديل أصبحت: "سأعاني بلا شك من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر".
أما بالنسبة لكفاية عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اتفق أغلب الحكام على أن العدد (11) كاف جداً، إلا أنه من الأحسن الاكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط، نظراً لتكرار بعض الفقرات.

كما اقترح أغلب المحكمين إضافة فقرة سالبة لهذا البعد، لذا فقد قمنا بصياغة فقرة يفترض أنها تقيس هذا البعد على الشكل التالي: "أتوقع أن تكون صحتي على ما يرام في المستقبل".

وعليه تم الإبقاء على 5 فقرات في هذا البعد، بنفس صياغتها الأولية ما عدا الفقرة رقم 3 والفقرة رقم 11، حيث أجري عليهما تعديل بسيط. وقد تمثلت فقرات هذا البعد في الفقرات رقم: 2-3-4-6-11، مع إضافة الفقرة السالبة: "أتوقع أن تكون صحتي على ما يرام في المستقبل".

• جدول رقم (8): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الرابع/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الدراسي الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	
9	كاف	واضحة	غير واضحة	9	9	1- أشعر بأنني عاجز عن مواصلة دراستي الجامعية.
				9	9	2- يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي.
				9	9	3- يسيطر علي الخوف من الفشل في دراستي.
				9	4	4- أشعر بأن طموحاتي الدراسية لن تتحقق.
				9	4	5- أعتقد بأنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي.
				9	8	6- خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.
				9	3	7- أرى أن دراستي نوعا من العبث وغير مجدية للمستقبل.
				9	8	8- أشك في قدرتي في الانتقال للسنة الموالية.
				9	8	9- أشعر بالاستمتاع في تحضير ومراجعة دروسي.
				9	4	10- أتوقع بأنني لن أوفق في الامتحانات.
				9	4	11- لا أرى أي داعي للخوف من الفشل، فلا بد منه لكي نكتسب الخبرة.

يؤكد الجدول السابق إجماع الحكام على انتماء 6 فقرات للبعد الذي صيغت ضمنه، أما باقي الفقرات فقد تم استبعادها.

أما من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن جميع فقرات هذا البعد، قد تمت صياغتها بطريقة جيدة، ما عدا الفقرة رقم 9، التي ينقصها بعض التعديل لكونها مركبة، حيث كانت: "أشعر بالاستمتاع في تحضير ومراجعة دروسي" مع التعديل أصبحت: "أشعر بالاستمتاع في حياتي الدراسية".

أما بالنسبة لكفاية عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اتفق كل المحكمين على أفضلية الاكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط.

وعليه تم الإبقاء على 6 فقرات في هذا البعد، بنفس صياغتها الأولية، ماعدا الفقرة رقم 9، التي أجري عليها تعديل بسيط، وقد تمثلت فقرات هذا البعد في الفقرات رقم: 1-2-3-6-8-9.

• جدول رقم (9): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد الخامس/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد المهني
						الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	
			9		9	1- أرى بأن مهنتي في المستقبل لا قيمة لها.
	9		9	5	4	2- أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل.
			9	1	8	3- أشعر بالتشاؤم حول توفر فرص العمل بعد التخرج.
			9		9	4- سأحقق في المستقبل معظم أهدافي الخاصة بالعمل.
			9	5	4	5- أتوتر حين التفكير فيما سيواجهني من صعاب في عملي المستقبلي.
			9		9	6- أخشى أن أفشل في المهنة التي سأعمل بها مستقبلا.
			9	6	3	7- أخاف من أن يساء تقدير إمكانياتي المهنية.
			9		9	8- أخشى من حصولي على فرصة عمل لا تناسبني في المستقبل .
			9	7	2	9- أتمنى لو أستقر على رأي فيما يخص مستقبلي بعد التخرج.
			9	1	8	10- يشغلني التفكير في ارتفاع مستوى البطالة.
			9	6	3	11- يتيح لي عملي أن أكون عضوا نافعا في المستقبل.

يتضح لنا من خلال الجدول السابق أن هناك 6 فقرات قد أجمع المحكمون على انتمائها للبعد الذي صيغت من أجله، و5 فقرات استبعدوا انتمائها له. انفق أغلبية المحكمين على الوضوح التام للصياغة اللغوية لفقرات هذا البعد، مما يجيز الإبقاء عليها دون تعديل.

بالنسبة لكفاية عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اتفق كل المحكمين على أفضلية الإكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط.

وعليه تم الإبقاء على 6 فقرات في هذا البعد، بنفس صياغتها الأولية، والتي تتمثل في الفقرات رقم: 1-3-4-6-8-10.

- جدول رقم (10): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد السادس/ وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الاجتماعي
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	الفقرة
			9	5	4	1- سأتغلب على كثير من الصعاب المتعلقة بالزواج وتكوين أسرة في المستقبل.
	9	1	8	1	8	2- لا أفضل الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل.
			9		9	3- أخشى ألا أرزق بالأولاد في المستقبل.
			9		9	4- أتق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية تواجهني.
		1	8	5	4	5- أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية فقط.
			9		9	6- أعتقد بأنني لن أوفق في إيجاد شريك الحياة المناسب.
		1	8	1	8	7- أتوتر وأرتبك عندما أفكر في احتمال تقدي في العمر دون زواج.
			9	5	4	8- لدي أصدقاء وصديقات أعتمد عليهم وقت الحاجة.
		1	8	6	3	9- أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم بي العمر.
			9	1	8	10- يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.
			9	6	3	11- أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل أسرتي.

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن السادة المحكمين قد أجمعوا بالأغلبية بالإبقاء على 6 فقرات لانتمائها للبعد الذي صيغت من أجله، وإسقاط 5 فقرات منه لعدم انتمائها له.

أما من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن أغلب فقرات هذا البعد، قد تمت صياغتها بطريقة جيدة، مع ضرورة إجراء بعض التعديلات على الأربع فقرات التالية: 2-4-7-10، حيث:

- الفقرة رقم 2: "لا أفضل الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل" مع التعديل أصبحت: "أفضل عدم الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل".

- الفقرة رقم 4: "أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية تواجهني" مع التعديل أصبحت: "أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية قد تواجهني".

- الفقرة رقم 7: "أتوتر وأرتبك عندما أفكر في احتمال تقدمي في العمر دون زواج" مع التعديل أصبحت: "يقلقني التفكير في احتمال تقدمي في العمر دون زواج".

- الفقرة رقم 10: "يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج" مع التعديل أصبحت: "يزعجني ازدياد تكاليف الزواج".

أما بالنسبة لكفاية عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اتفق كل المحكمين على أفضلية الاكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط.

وعليه تم الإبقاء على 6 فقرات في هذا البعد، بنفس صياغتها الأولية ما عدا الفقرات رقم 2 و 4 و 7 و 10، حيث أجري عليها تعديل بسيط. وقد تمثلت فقرات هذا البعد في الفقرات رقم: 2-3-4-6-7-10.

• جدول رقم (11): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد السابع/ وضوح

صياغتها اللغوية/ كفاية عددها

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الاقتصادي
						الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	
9	كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	1- أتوقع أن تزداد أسعار المواد في الأيام المقبلة.
						2- أخشى العجز في مواجهة المطالب المادية مستقبلاً.
						3- أعتقد بأنني سأجد صعوبات ترهقني مستقبلاً للحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية.
						4- يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.
						5- أأمل أن تزدهر الأوضاع الاقتصادية للبلاد.
						6- أشعر بالقلق لعدم الاطمئنان على مستقبلي المادي.
						7- لا شك بأن الاقتصاد العالمي في طريقه للتدهور أكثر فأكثر.
						8- أخشى من غلاء المعيشة في المستقبل.
						9- أنا متأكد بأنني قادر على توفير كل حاجيات ومتطلبات أسرتي في المستقبل.
						10- أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزداد سوءاً.
						11- أشعر بالخوف الشديد من احتمال انخفاض أسعار البترول أو نفاذه.

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن السادة المحكمين قد أجمعوا بالأغلبية على الإبقاء على 6 فقرات لانتمائها للبعد الذي صيغت من أجله، وإسقاط 5 فقرات منه لعدم انتمائها له. أما من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن أغلب فقرات هذا البعد، قد تمت صياغتها بشكل جيد، مع اشتراط ضبط الصياغة اللغوية للفقرة رقم 3 و9، حيث:

- الفقرة رقم 3: "أعتقد بأنني سأجد صعوبات ترهقني مستقبلاً للحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية" مع التعديل أصبحت: "أعتقد بأنني سأجد صعوبات في الحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية".

- الفقرة رقم 9: "أنا متأكد بأنني قادر على توفير كل حاجيات ومتطلبات أسرتي في المستقبل" مع التعديل أصبحت: "أجد نفسي قادراً على توفير كل متطلبات أسرتي في المستقبل".

أما بالنسبة لكفاية عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اتفق كل المحكمين على أفضلية الاكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط.

وعليه تم الإبقاء على 6 فقرات في هذا البعد، بنفس صياغتها الأولية ما عدا الفقرة رقم 3 والفقرة رقم 9، حيث أجري عليهما تعديل بسيط. وقد تمثلت فقرات هذا البعد في الفقرات رقم: 3-4-6-8-9-10.

3- مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات:

تم وضع خمس بدائل للإجابة، تمثلت حسب تدرجها في: "معترض بشدة، معترض، محايد، موافق، موافق بشدة". طلب من السادة المحكمين تحديد مدى ملاءمتها للفقرات وذلك بوضع علامة (x) في إحدى خانات الجدول (ملائمة، غير ملائمة)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (12): يوضح نتائج صدق المحكمين لمدى ملاءمة بدائل الأجوبة

عدد المحكمين		البدائل
غير ملائمة	ملائمة	
6	3	معترض بشدة، معترض، محايد، موافق، موافق بشدة

يوضح الجدول السابق موافقة 3 محكمين على ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات، وبالمقابل رأى 6 محكمين أنها غير ملائمة، حيث كان وجه الاعتراض لمحكمين (2) هو تغيير الترتيب إلى: موافق بشدة، موافق، محايد، معترض، معترض بشدة. واقترح 4 محكمين تغيير البدائل كلية.

وعليه أصبحت بدائل الأجوبة كما يلي: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا.

4- مدى وضوح التعليمات المقدمة:

تم تقديم التعليمات الموجهة لعينة البحث للسادة المحكمين، حيث طلب منهم تحكيمها من خلال وضع علامة (x) في إحدى خانات الجدول (واضحة، غير واضحة). وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (13): يوضح نتائج صدق المحكمين لمدى وضوح التعليمات الموجهة لعينة الدراسة

عدد المحكمين		التعليمات
واضحة	غير واضحة	
9		فيما يلي مجموعة من الفقرات التي نرجو منك التكرم بقراءتها بتمعن -بعد ملئ البيانات العامة-، ثم وضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عما تفكر فيه أو تشعر به بكل صدق وصراحة، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما سوف لن يطلع عليها أي أحد سوى الباحثة، فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر الاسم.

من خلال الجدول السابق، نرى إجماع المحكمين بالموافقة على وضوح التعليمات المقدمة لعينة البحث. لذا فقد تم الإحتفاظ بها كما هي دون أدنى تغيير.

5- مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات:

عرض المثال الذي يوضح طريقة الإجابة على الفقرات على الحكام، إذ طلب منهم تحكيمه من خلال وضع علامة (×) في إحدى خانات الجدول (واضح، غير واضح). وكانت النتائج كما يبينها الجدول التالي:

جدول رقم (14): يوضح نتائج صدق التحكيم لمدى وضوح المثال المقدم لعينة الدراسة

عدد المحكمين		المثال
واضح	غير واضح	
9		لدي الوقت الكافي لممارسة الرياضة.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه مصادقة كل المحكمين على وضوح المثال المقدم لعينة الدراسة. لذا فقد تم الإبقاء عليه كما هو دون تغيير.

-استخلاصا لما سبق، فقد تم إعداد مقياس لقياس قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، المكون من 77 فقرة و 7 أبعاد، على 9 محكمين هم أساتذة في علم النفس وعلوم التربية.

حيث طلب منهم قراءة التعليمات والمثال المقدم وأبعاد المقياس والتعريف الإجرائي للخاصية وكذا التعريف الإجرائي لكل بعد، والبنود المتضمنة فيه، ثم الحكم عليها من حيث مدى وضوحها وملاءمتها، باستبعاد العبارات غير الملائمة أو إدخال تعديلات تصحيحية للصياغة اللغوية، أو إضافة فقرات جديدة بما يخدم المقياس، وكذا الحكم على البدائل. وفي ضوء آراء المحكمين أصبح المقياس يتكون من 42 فقرة، و 7 أبعاد، حيث تضمن كل بعد على 6 فقرات.

كما تم تغيير البدائل إلى: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا. أما بالنسبة للتعليمات المقدمة وكذا المثال، فقد تم الإبقاء عليهما دون تغيير.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية. جاءت النتائج حسب ما يلخصه الجدول الموالي:

جدول رقم (15): يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل

الأبعاد	معاملات الارتباط
البعد الاول	0,71**
البعد الثاني	0,60**
البعد الثالث	0,56**
البعد الرابع	0,53**
البعد الخامس	0,65**
البعد السادس	0,71**
البعد السابع	0,57**

يتضح من الجدول السابق أن نتائج معاملات صدق الاتساق الداخلي تتراوح ما بين (0,53-0,71)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة تشير إلى مدى ما يتمتع به مقياس قلق المستقبل من قدر جيد من الصدق.

ثانيا: الثبات:

أ- طريقة الفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة "الفا كرونباخ"، وكانت النتيجة أن حصلنا على معامل ثبات 0,78، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0,01، مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

ب- طريقة التجزئة النصفية:

لحساب ثبات مقياس قلق المستقبل تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة "سبيرمان براون"، وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0,72، وهو معامل مرتفع يدل على أن الاختبار يتمتع بقدر جيد من الثبات.

-بناء على نتائج الصدق والثبات سألنا الذكر، يمكننا الإعتماد على مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية، والذي تم رصد أبعاده وأرقام فقراته كما يلي:

1- البعد النفسي: الفقرة رقم: 1، 8، 15، 22، 29، 36.

2- البعد الجسدي: الفقرة رقم: 2، 9، 16، 23، 30، 37.

3- البعد الصحي: الفقرة رقم: 3، 10، 17، 24، 31، 38.

4- البعد الدراسي: الفقرة رقم: 4، 11، 18، 25، 32، 39.

5- البعد المهني: الفقرة رقم: 5، 12، 19، 26، 33، 40.

6- البعد الاجتماعي: الفقرة رقم: 6، 13، 20، 27، 34، 41.

7- البعد الاقتصادي: الفقرة رقم: 7، 14، 21، 28، 35، 42.

ونشير في هذا المقام إلى أن العبارات قد صيغت في الاتجاه الإيجابي وأخرى في الاتجاه السلبي.

5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من بين الأهداف التي سعت لتحقيقها الدراسة الاستطلاعية هي التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والتحقق من مدى ملاءمتها للتطبيق على عينة البحث، حيث تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 100 طالبا وطالبة، وبعد تطبيق الأدوات على أفراد العينة، تم حساب الصدق والثبات لاختبار الأفكار اللاعقلانية ومقياس الرضا عن الحياة وكذا مقياس قلق المستقبل. دلت نتائج الدراسة على أن أدوات الدراسة تتمتع بقدر جيد من

الصدق والثبات، مما يسمح بتطبيقها في الدراسة الأساسية. كما تم التعرف على بعض الصعوبات التي من الممكن تجاوزها حين تطبيق الدراسة الأساسية، وكذا التعرف على عينة الدراسة عن قرب، والتي أبدت قابلية للإشترك في الدراسة، كما يعتبر تطبيق الدراسة الاستطلاعية بمثابة تدريب أولي للاستعداد للدراسة الأساسية.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

1- المنهج:

إن طبيعة المشكلة محل الدراسة، هي التي تحدد للباحث المنهج المناسب الذي سيعتمد عليه في دراسته.

وبما أن الهدف من الدراسة الحالية هو محاولة لرصد الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، والبحث عن إمكانية وجود علاقة بينها وبين كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

ذلك المنهج الذي يقوم على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة، من خلال تحديد ظروفها وأبعادها، وتوصيف العلاقات بينها، بهدف الانتهاء إلى وصف عملي دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة، يقوم على الحقائق المرتبطة بها (اللحج وأبوبكر، 2002: 5). ومن هذا المنطلق فإن طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها تتناسب مع هذا المنهج.

2- عينة الدراسة الأساسية:

تم حساب حجم العينة المناسبة والممثلة للمجتمع الأصلي من خلال الاستعانة بمعادلة "ستيفن ثامبسون" - علماً أن المجتمع الأصلي بلغ حجمه 1012 طالبا وطالبة- والتي تتمثل فيما يلي:

$$n = \frac{N \times p(1-p)}{\left[\left[N-1 \times \left(d^2 \div z^2 \right) \right] + p(1-p) \right]}$$

حيث أن:

N: حجم المجتمع.

Z: الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0,95) وتساوي (1,96).

d: نسبة الخطأ وتساوي (0,05).

P: نسبة توفر الخاصية والمحايدة وتساوي (0,50). (الطائي، 2012: 6)

وبتطبيق المعادلة تم الحصول على الحجم المناسب والممثل للعينة، الذي تحدد بـ

279 طالبا وطالبة.

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة، فقد قمنا بوضع قصاصات يحتوي كل منها على اسم قسم من أقسام الكليات العلمية سنة ثانية ماستر داخل إناء، وفي إناء آخر تم وضع قصاصات يحتوي كل منها على اسم قسم من أقسام الكليات الأدبية سنة ثانية ماستر، علما أن المجتمع الأصلي -كما سبق الذكر- بلغ عدده 1012 طالبا وطالبة في سنة ثانية ماستر، حسب إحصائيات التسجيلات للسنة الجامعية 2013-2014. وبعد عملية السحب تم الحصول على قسمين تمثلا في: قسم المعلوماتية (يحتوي القسم ككل على: 57 طالبا و 27 طالبة) بكلية العلوم الدقيقة والتطبيقية، وقسم القانون العام (يحتوي القسم ككل على: 92 طالبا و 131 طالبة) بكلية الحقوق. علما أنه قد تم تطبيق أدوات الدراسة على كل الطلبة في كلا القسمين، وعليه قدرت العينة الأساسية بـ 307 طالبا وطالبة من طلبة الماستر سنة ثانية، والذي يمثل نسبة 30% من إجمالي حجم المجتمع.

تم توزيع 307 استمارة على أفراد العينة، وقد بلغ عدد الاستمارات التي تم استرجاعها 301 استمارة، والجدول الآتي يوضح عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والتخصص:

جدول رقم (16): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والتخصص

المجموع	عدد الاناث	عدد الذكور	الجنس التخصص
82	27	55	علمي (قسم المعلوماتية)
219	127	92	أدبي (قسم القانون العام)
301	154	147	المجموع

يمثل الجدول أعلاه توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات التصنيفية التالية: الجنس والتخصص، حيث تكونت العينة الأساسية رسمياً من 301 طالبا وطالبة، منها 55 طالبا و 27 طالبة من التخصص العلمي، و 92 طالبا و 127 طالبة من التخصص الأدبي.

3- أدوات الدراسة في صورتها النهائية:

لجمع معطيات الدراسة الحالية، تم الاعتماد على ثلاث أدوات، الأداة الأولى لقياس الأفكار اللاعقلانية من ترجمة وتطوير "الريحاني" (1985)، والأداة الثانية لقياس الرضا عن الحياة من إعداد "الدسوقي" (1999)، والأداة الثالثة لقياس قلق المستقبل من إعداد الطالبة الباحثة. وبعد التأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة، أصبحت الصورة النهائية لها كما يلي:

أولاً: أداة قياس الأفكار اللاعقلانية:

تم استخدام اختبار الأفكار العقلانية-اللاعقلانية الذي أعده "اليس Ellis" (1962)، وقام بترجمته وتطويره "الريحاني" (1985). يتكون الاختبار من 52 فقرة تعبر عن ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية (انظر الملحق رقم 3)، كما يلي:

- 1- طلب الاستحسان: 4 فقرات.
- 2- طلب الكمال الشخصي: 4 فقرات.
- 3- اللوم القاسي للذات والآخرين: 4 فقرات.

- 4- توقع الكوارث والمصائب: 4 فقرات.
- 5- التهور الانفعالي: 4 فقرات.
- 6- القلق والاهتمام الزائد: 4 فقرات.
- 7- تجنب المشكلات: 4 فقرات.
- 8- الاعتمادية: 4 فقرات.
- 9- الشعور بالعجز: 4 فقرات.
- 10- الانزعاج لمشاكل الآخرين: 4 فقرات.
- 11- ابتغاء الحلول الكاملة: 4 فقرات.
- 12- الجدية والرسمية في التعامل: 4 فقرات.
- 13- علاقة الرجل بالمرأة: 4 فقرات.

- طريقة التصحيح:

تتم الإجابة عن الاختبار بـ نعم أو لا حيث:

- الإجابة بنعم: تمنح الدرجة 2.

- الإجابة بلا: تمنح الدرجة 1.

يتم عكس هذه الدرجات في حالة الفقرات السالبة.

- الخصائص السيكومترية للأداة:

لحساب صدق اختبار الأفكار اللاعقلانية في الدراسة الحالية، تم الاعتماد على

طريقة الاتساق الداخلي، وقد دلت النتائج على أن الاختبار يتمتع بقدر جيد من الصدق.

أما لتقدير الثبات في هذه الدراسة، تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية

المصححة بمعادلة "سبيرمان براون"، وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0,71، وهو

معامل مرتفع يدل على أن الاختبار يتمتع بقدر جيد من الثبات.

ثانيا: أداة قياس الرضا عن الحياة:

تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد "الدسوقي" (1999). يتكون المقياس من 30 بندا و6 أبعاد (انظر الملحق رقم 4)، كما يلي:

- 1- السعادة: 7 فقرات.
 - 2- الاجتماعية: 5 فقرات.
 - 3- الطمأنينة: 6 فقرات.
 - 4- الاستقرار النفسي: 3 فقرات.
 - 5- التقدير الاجتماعي: 6 فقرات.
 - 6- القناعة: 3 فقرات.
- طريقة التصحيح:

تتم الإجابة عن المقياس تبعا لبدائل خمسة وهي: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا، ولكل بديل درجة تقابله كما يلي:

- تنطبق تماما: تمنح الدرجة 4.
 - تنطبق: تمنح الدرجة 3.
 - بين بين: تمنح الدرجة 2.
 - لا تنطبق: تمنح الدرجة 1.
 - لا تنطبق أبدا: تمنح الدرجة 0.
- الخصائص السيكمترية للأداة:

لحساب صدق مقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية، تم الاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي، وقد دلت النتائج على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الصدق. أما لتقدير الثبات في هذه الدراسة، تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة "سبيرمان براون"، وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0,80، وهو معامل مرتفع يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

ثالثاً: أداة قياس قلق المستقبل:

قامت الطالبة الباحثة بإعداد مقياس لقياس قلق المستقبل، يتكون المقياس من 42 فقرة، تدرج ضمن 7 أبعاد (انظر الملحق رقم 5) كما يلي:

- 1- البعد النفسي: 6 فقرات.
 - 2- البعد الجسدي: 6 فقرات.
 - 3- البعد الصحي: 6 فقرات.
 - 4- البعد الدراسي: 6 فقرات.
 - 5- البعد المهني: 6 فقرات.
 - 6- البعد الاجتماعي: 6 فقرات.
 - 7- البعد الاقتصادي: 6 فقرات.
- طريقة التصحيح:

للإجابة على فقرات المقياس تم الاعتماد على البدائل التالية: تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً، ولكل بديل درجة تقابله كما يلي:

- تنطبق تماماً: تمنح الدرجة 5.
- تنطبق: تمنح الدرجة 4.
- بين بين: تمنح الدرجة 3.
- لا تنطبق: تمنح الدرجة 2.
- لا تنطبق أبداً: تمنح الدرجة 1.

يتم عكس هذه الدرجات في حالة الفقرات السالبة.

- الخصائص السيكومترية للأداة:

لحساب صدق مقياس قلق المستقبل، تم الاعتماد على طريقة صدق المحكمين، حيث عرض المقياس المكون من 77 فقرة على 9 محكمين. انطلاقاً من آرائهم أصبح المقياس

يتكون من 42 فقرة، و7 أبعاد، حيث تضمن كل بعد على 6 فقرات، كما تم تغيير البدائل إلى: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا.

كما تم الاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي، وقد دلت نتائج معاملات الصدق على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الصدق.

أما لتقدير الثبات في هذه الدراسة، تم استخدام طريقة "الفا كرونباخ"، الذي قدر بـ 0,78، وهو معامل ثبات مرتفع.

كما تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة "سيرمان براون"، وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0,72، وهو معامل مرتفع يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

ومن خلال ما سبق، تم الاطمئنان لاستخدام هذه الأدوات في الدراسة الأساسية.

4- المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة من خلال برنامج SPSS في نسخته العشرين، للتحقق من فرضيات الدراسة، وتمت الإستعانة بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذا الغرض والمتمثلة في:

- النسب المئوية لمعرفة نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.
- معادلة النسبة الحرجة لدلالة النسبة المئوية، لمعرفة الاختلاف -المحتمل- في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية باختلاف الجنس، وكذلك بالنسبة للتخصص (علمي/أدبي).

تتمثل المعادلة فيما يلي:

$$\text{نسبة أ - نسبة ب}$$

$$\sqrt{\frac{\frac{أ(أ-100)}{ن1} + \frac{ب(ب-100)}{ن2}}{2}}$$

حيث أن:

أ: النسبة الأولى.

ب: النسبة الثانية.

ن1: عدد الأفراد في المجموعة الأولى.

ن2: عدد الأفراد في المجموعة الثانية.

(أبو النيل، 1987: 360)

- معامل الارتباط "بيرسون"، حيث تم الاعتماد عليه لإيجاد العلاقة الارتباطية -المفترضة- بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة، وكذا العلاقة الارتباطية -المفترضة- بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

- معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط، للتعرف على الاختلاف -المحتمل- في العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس، وكذا بالنسبة للتخصص. تتمثل المعادلة فيما يلي:

$$\frac{z_2 - z_1}{\sqrt{\frac{1}{n_2 - 3} + \frac{1}{n_1 - 3}}}$$

حيث أن:

ز1: المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الأولى.

ز2: المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الثانية.

ن1: عدد الأفراد في المجموعة الأولى.

ن2: عدد الأفراد في المجموعة الثانية.

(أبو النيل، 1987: 245-246)

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، من خلال التطرق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية، ففي الدراسة الاستطلاعية تم التطرق لأهداف الدراسة الاستطلاعية، العينة الاستطلاعية ومواصفاتها، ووصف أدوات جمع البيانات، والتي خلصت إلى ارتفاع معاملات الصدق والثبات للأدوات المستخدمة، مما يسمح بتطبيقها على عينة الدراسة. ثم تم التطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية، من خلال عرض المنهج المتبع الذي تمثل في المنهج الوصفي، ثم تم التعرض لعينة الدراسة الأساسية، ثم وصف الصورة النهائية لأدوات الدراسة، ثم تلتها المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة. والنتائج المتحصل عليها سيتم عرضها في الفصل الموالي.

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة

تمهيد

* عرض نتيجة التساؤل الأول

1- عرض نتيجة الفرضية الأولى

2- عرض نتيجة الفرضية الثانية

3- عرض نتيجة الفرضية الثالثة

4- عرض نتيجة الفرضية الرابعة

5- عرض نتيجة الفرضية الخامسة

6- عرض نتيجة الفرضية السادسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعرضنا في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، انطلاقاً من إجراءات الدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية، لنصل إلى عرض النتائج المتوصل إليها من خلال اختبار فرضيات الدراسة، باستخدام الأساليب الإحصائية المعتمدة.

تنطلق الدراسة الحالية من الفرضية العامة التي تنص على أنه يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس والتخصص، وتوجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وتختلف تلك العلاقة الارتباطية باختلاف الجنس والتخصص.

قبل عرض نتائج الفرضيات الفرعية توجب علينا أولاً تفحص انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، الذي طرحناه في التساؤل الموالي.

* عرض نتيجة التساؤل الأول:

يتمحور التساؤل الأول حول: "هل تنتشر الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟". للإجابة عن هذا التساؤل تم ترتيب الدرجات الكلية التي تحصل عليها الطلبة على اختبار الأفكار اللاعقلانية، من أدنى درجة إلى أعلى درجة، وذلك حسب درجة القطع في الاختبار والتي تمثل الدرجة 78، ثم تم حساب النسب المئوية، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (17): يوضح النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة

المجموع	عدد الطلبة الذين حصلوا على أقل من 78	عدد الطلبة الذين حصلوا على أكبر أو يساوي 78	
301	100	201	عدد الطلبة
%100	%33	%67	النسب المئوية

يتضح من الجدول السابق أن عدد الطلبة الذين تحصلوا على درجة 78 فما فوق على اختبار الأفكار اللاعقلانية بلغ عددهم 201 طالبا وطالبة، والتي تمثل نسبة 67%، أما عدد الطلبة المتحصليين على درجة أقل من 78 فكان عددهم 100 طالبا وطالبة، ما يمثل نسبة 33% .

وبناء على ذلك فإن نسبة الطلبة المتحصليين على درجة عالية من الأفكار اللاعقلانية فاق نسبة الطلبة ذوي الدرجة المنخفضة من الأفكار اللاعقلانية، وبالتالي تمت الإجابة عن التساؤل الأول للدراسة بانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

1- عرض نتيجة الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنه: "يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس".

من أجل اختبار صحة هذه الفرضية، تم حساب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى كل من الذكور والإناث، بعدها تم حساب النسبة الحرجة، وقد كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (18): يوضح دلالة الفرق بين النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث

النسبة الحرجة	النسب المئوية	عدد الطلبة المتحصليين على أكبر أو يساوي $78 \leq$ ن: 201	عدد الطلبة في العينة الكلية / ن: 301	
-0,033	%66,66	98	147	عدد الذكور
	%66,88	103	154	عدد الإناث

يتضح من الجدول السابق أن عدد الذكور المتحصليين على درجة 78 فما فوق هو 98 طالبا من أصل 147 طالبا، أي بما يمثل نسبة 66,66%، أما عدد الإناث المتحصلات على درجة 78 فما فوق فقد كان 103 طالبة من أصل 154 طالبة، أي ما يمثل نسبة

66,88%، وقد بلغت قيمة النسبة الحرجة 0,033-، وهي قيمة غير دالة احصائياً، بناءً على المعايير التالية:

- تعتبر النتيجة دالة عند 0,05 إذا كانت تتراوح بين 1,96 و 2,57.

- تعتبر النتيجة دالة عند 0,01 إذا كانت مساوية أو أكبر من 2,58.

(ابو النيل، 1987: 360)

وهذا يعني أنه لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث في انتشار الأفكار اللاعقلانية، الأمر الذي يدل على رفض الفرضية الفرعية الأولى، وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه: لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

2- عرض نتيجة الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه: "يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/ أدبي)".

من أجل اختبار صحة هذه الفرضية، تم حساب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى كل من الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين، بعدها تم حساب النسبة الحرجة، وقد كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (19): يوضح دلالة الفرق بين النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية

بين الطلبة العلميين والأدبيين

النسبة الحرجة	النسب المئوية	عدد الطلبة المتحصلين على أكبر أو يساوي $78 \leq$ ن: 201	عدد الطلبة في العينة الكلية / ن: 301	
-2,68	%50	41	82	عدد الطلبة العلميين
	%73	160	219	عدد الطلبة الأدبيين

يتضح من الجدول السابق أن عدد الطلبة العلميين المتحصلين على درجة 78 فما فوق هو 41 طالبا وطالبة من أصل 82 طالبا وطالبة، أي بما يمثل نسبة 50%، أما عدد

الطلبة الأدبيين المتحصلين على درجة 78 فما فوق فقد كان 160 طالبا وطالبة من أصل 219 طالبا وطالبة، أي ما يمثل نسبة 73%، وقد بلغت قيمة النسبة الحرجة -2,68، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0,01، بناءا على المعايير التالية:

- تعتبر النتيجة دالة عند 0,05 إذا كانت تتراوح بين 1,96 و 2,57.

- تعتبر النتيجة دالة عند 0,01 إذا كانت مساوية أو أكبر من 2,58.

(ابو النيل، 1987: 360)

وهذا يعني أنه يوجد اختلاف بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين في انتشار الأفكار اللاعقلانية، الأمر الذي يدل على قبول الفرضية الفرعية الثانية، وعلى أنه يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/ أدبي).

3- عرض نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين".

لاختبار صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين المتغيرين (الأفكار اللاعقلانية، الرضا عن الحياة)، والجدول الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (20): يوضح معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة

معامل الارتباط	المتغيرات
	الافكار اللاعقلانية
الرضا عن الحياة	-0,36**

** : مستوى الدلالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة بلغت $-0,36$ ، وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0,01$ ، ما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة، أي أنه كلما ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة. وبالتالي تحقق وقبول الفرضية الفرعية الثالثة، القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة.

4- عرض نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين".

لاختبار صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين المتغيرين (الأفكار اللاعقلانية، قلق المستقبل)، والجدول الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (21): يوضح معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل

"ر" بيرسون	معامل الارتباط
	المتغيرات
0,33**	الأفكار اللاعقلانية
	قلق المستقبل

** : مستوى الدلالة عند $0,01$

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بلغت $0,33$ ، وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة $0,01$ ، ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، أي أنه كلما ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية ارتفعت درجة قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة، وبالتالي تحقق

وقبول الفرضية الفرعية الرابعة، القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

5- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه: "تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس".
من أجل اختبار صحة هذه الفرضية، تم حساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى كل من الذكور والإناث، بعدها تم حساب قيم الفرق بينها، وقد كانت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (22): يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الذكور والإناث وقيم

الفرق بين معاملات الارتباط

قيمة الفرق بين معاملتي الارتباط	قيمة "ر" بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل	قيمة الفرق بين معاملتي الارتباط	قيمة "ر" بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة	قيم "ر" والفرق الجنس
-1,20	0,27**	0,086	-0,35**	الذكور
	0,40**		-0,36**	الإناث

** : مستوى الدلالة عند 0,01

القيمة الناتجة عن الفرق بين معاملات الارتباط ودلالاتها الاحصائية:

- إذا كانت القيمة الناتجة تقع بين 1,96 و 2,57 كان الفرق دالا عند 0,05.
- إذا كانت القيمة الناتجة تقع بين 2,58 فما فوق كان الفرق دالا عند 0,01.
- إذا كانت القيمة الناتجة أقل من 1,96 كان الفرق غير دالا.

(ابو النيل، 1987: 246)

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة الفرق بين معاملي الارتباط (بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة) لدى الذكور والإناث قدرت بـ 0,086، وهي قيمة غير

دالة احصائيا، وهذا يعني أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة باختلاف الجنس، الأمر الذي يدل على رفض هذه الفرضية، وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة باختلاف الجنس.

كما يتبين من خلال نفس الجدول أن قيمة الفرق بين معاملي الارتباط (بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل) لدى الذكور والإناث قدرت بـ $-1,20$ ، وهي قيمة غير دالة احصائيا، وهذا يعني أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف الجنس، الأمر الذي يدل على رفض هذه الفرضية، وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف الجنس.

وعليه تم رفض الفرضية الخامسة، وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

6- عرض نتيجة الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه: "تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/ أدبي)". من أجل اختبار صحة هذه الفرضية، تم حساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى كل من الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين، بعدها تم حساب قيم الفرق بينها، وقد كانت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (23): يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الطلبة العلميين

والطلبة الأدبيين وقيم الفرق بين معاملات الارتباط

قيم الفرق والتخصص	قيمة "ر" بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة	قيمة الفرق بين معاملي الارتباط	قيمة "ر" بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل	قيمة الفرق بين معاملي الارتباط
الطلبة العلميين	-0,48**	/	0,25*	-0,60
الطلبة الأدبيين	-0,12		0,32**	

** : مستوى الدلالة عند 0,01

* : مستوى الدلالة عند 0,05

القيمة الناتجة عن الفرق بين معاملات الارتباط ودالاتها الاحصائية:

- إذا كانت القيمة الناتجة تقع بين 1,96 و 2,57 كان الفرق دالا عند 0,05.
- إذا كانت القيمة الناتجة تقع بين 2,58 فما فوق كان الفرق دالا عند 0,01.
- إذا كانت القيمة الناتجة أقل من 1,96 كان الفرق غير دالا.

(ابو النيل، 1987: 246)

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة العلميين بلغت -0,48، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0,01، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الأدبيين -0,12، وهي قيمة غير دالة احصائيا، فلا مجال للمقارنة وحساب الفرق، الأمر الذي يدل على رفض الفرضية وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة باختلاف التخصص.

كما يتضح من خلال نفس الجدول أن قيمة الفرق بين معاملي الارتباط (بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل) لدى الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين قدرت بـ -0,60، وهي قيمة غير دالة احصائيا، وهذا يعني أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف التخصص، الأمر الذي يدل على رفض هذه الفرضية،

وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف التخصص.

وعليه يتم رفض الفرضية السادسة وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص.

بدلالة نتائج الفرضيات الفرعية يمكننا الاستهداء لنتيجة الفرضية العامة والقول بأنه لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس، ولكنه يختلف باختلاف التخصص، ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وعدم وجود اختلاف في تلك العلاقة باختلاف الجنس والتخصص.

خلاصة الفصل:

توصلت نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة الحالية إلى:

- انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بنسبة 67%.
- لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
- يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

- لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
- لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).
- انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها، سيتم في الفصل الموالي محاولة إخضاعها للتفسير والمناقشة في ضوء التراث النظري وبعض الدراسات السابقة.

الفصل السابع

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

* تفسير ومناقشة نتيجة التساؤل الأول

1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

5- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة والسادسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد القيام بعرض النتائج المتحصل عليها في الفصل السابق، سنحاول في هذا الفصل تفسير ومناقشة تلك النتائج، التي دلت على تحقق بعض فرضيات الدراسة وعدم تحقق بعضها الآخر، وسيتم الاعتماد في ذلك على الإطار النظري والدراسات السابقة في نطاق مجال الدراسة.

*** تفسير ومناقشة نتيجة التساؤل الأول:**

نص التساؤل الأول على: "هل تنتشر الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟". دلت نتائج الإجابة عن هذا التساؤل على أن الطلبة الجامعيين موضع الدراسة تنتشر لديهم الأفكار اللاعقلانية، حيث أظهرت نتائج النسب المئوية وجود نزعة لدى أفراد عينة الدراسة نحو ارتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لديهم، حيث بلغت نسبة انتشارها 67%، وهذه النتيجة تؤكد على أن الأفكار اللاعقلانية الواردة في نظرية "اليس Ellis" لا يقتصر وجودها على المجتمع الغربي فحسب، بل موجودة أيضا في المجتمع العربي. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها "الريحاني" (1987 أ)، والتي هدفت إلى معرفة مدى انتشار الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين، وأثر الثقافة في التفكير اللاعقلاني، حيث تكونت عينة الدراسة من 400 طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية، و440 طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة ولاية كارولينا الشمالية، دلت نتائج هذه الدراسة على أنه بالرغم من أن معظم الأفكار اللاعقلانية تنتشر بنسب عالية بين الأردنيين والأمريكيين، فإن الأردنيين هم أكثر تقبلا لتلك الأفكار من الأمريكيين.

وفي نفس السياق قام "الشيخ" (1990) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين عينة من طلاب الجامعات الأردنية والأمريكية والمصرية، ومدى تأثير التفكير اللاعقلاني بعامل الثقافة، توصلت نتائج الدراسة إلى انتشار واسع للأفكار

اللاعقلانية في المجتمعات الثلاث، مع زيادة نسبتها لدى طلاب الجامعة الأردنية، وقد وجد اختلاف يرجع لعامل الثقافة في انتشار الأفكار اللاعقلانية.

والنتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية تتفق مع نتائج دراسة كل من "ابراهيم" (1990)، دراسة "الصائغ" (2004)، دراسة "العلي بك" (2004)، دراسة "العويضة" (2008)، دراسة "البراق" (2008)، ودراسة "عبد الله" (2012)، والتي أجمعت على ارتفاع نسب انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.

وبالرجوع إلى احصائيات النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، فقد أوضحت دراسة "الريحاني" (1987 ب)، التي هدفت إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية، أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين 5% في حدها الأدنى و 40% في حدها الأعلى.

تتفق معها دراسة "الفیصل" (1992)، التي شملت 733 طالبا وطالبة، وقد أظهرت نتائجها أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين 4,9% في حدها الأدنى و 33% في حدها الأعلى.

نجد كذلك دراسة "القيسي" (1997)، التي استهدفت التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية التي اقترحها "اليس Ellis" في نظريته بين طلبة الجامعة، دلت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين 57,5% و 60,6%.

كما أكدت دراسة "الدويكات" (1998)، أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين 7,5% في حدها الأدنى و 41,4% في حدها الأعلى.

كما أكدت أيضا دراسة "أبو شعر" (2007)، أن الأفكار اللاعقلانية التي يشملها اختبار الأفكار اللاعقلانية موجودة بنسب متفاوتة بين طلبة الجامعة، حيث تراوحت ما بين 9,4% في حدها الأدنى و 48,7% في حدها الأعلى.

كما قام "حسن والجمالي" (2003) بدراسة هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، تكونت عينة الدراسة من 204 طالبا وطالبة، وانتهت إلى أن

الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تتراوح بين 10,29% في حدها الأدنى وبين 48,5% في حدها الأعلى.

وقد أثبتت دراسة "خطاب" (2007)، شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، والتي بلغت 95,9%.

ومن بين الدراسات التي تطرقت إلى أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشارا لدى طلبة الجامعة نجد دراسة "الصباح والحموز" (2007)، التي أسفرت نتائجها عن انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة 77,8% لدى عينة الدراسة، وأن الأفكار اللاعقلانية الأكثر انتشارا بين الطلبة هي فكرة "إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد"، وفكرة "من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا من كل المحيطين به".

في نفس السياق نجد دراسة "الموسوي" (2005)، التي هدفت إلى تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني لدى الطلبة الجامعيين، حيث تكونت عينة الدراسة من 390 طالبا وطالبة، وكانت أهم النتائج أن أبرز السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني هي: القلق، التعصب، تجنب المشكلات، طلب التأييد، التهور الانفعالي.

يمكن تفسير نتيجة هذا التساؤل، والتي جاءت بحسب التوقعات، بأنه ربما يعود انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، إلى وجود بعض الأسباب والعوامل ذات الأبعاد المختلفة، منها ماهو اجتماعي وديني وثقافي واقتصادي وسياسي، تلك الأبعاد التي على صلة مباشرة بالمحيط وظروف الطلبة الحياتية بشكل عام، وأخرى داخلية نفسية مرتبطة بالطالب بشكل خاص من حيث شعوره بعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي وعدم شعوره بالأمن، وما يواجهه من ضغوط نتيجة للظروف التي يعيشها.

هذا من جهة ومن جهة أخرى يمكن أن نعزو سبب الانتشار، إلى القصور النوعي في عمليات التربية والتعليم لدى كافة أطراف عملية التنشئة الاجتماعية، فجلّ مؤسساتنا الاجتماعية لازالت قاصرة، إذ تقلص من دور المتعلم وتقوم على تربيته على الاعتماد على الآخرين، كما لا تتيح له الفرصة لاتخاذ قراراته بنفسه، هذا فضلا عن الطرق والأساليب

التعليمية المتبعة في التدريس الجامعي في جامعاتنا، حيث التركيز على الطريقة التقليدية في توصيل المعرفة، والتي تركز على استقبال المعلومات وتخزينها فقط، وعدم إشراك الطلبة في حوارات مقترحة يناقش فيها بعضهم البعض، للوصول إلى الحقائق والمعلومات بأنفسهم بدل التلقي السلبي لهذه المعلومات.

كما يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها بناء على افتقار الجامعة الجزائرية إلى برامج إرشادية أو علاجية للطلبة، ومن ثم هذه الأفكار الخاطئة واللاعقلانية يبقى لها الحظ الوافر للتنشيط والترسيخ بمرور الوقت، التي قد تصبح أكثر خطرا على صحة الفرد النفسية، ومن ثم على المجتمع والمحيط الذي يعيش فيه.

1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه: "يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس".

دللت نتيجة اختبار هذه الفرضية على عدم وجود اختلاف بين الذكور والإناث في انتشار الأفكار اللاعقلانية.

والنتيجة المتوصل إليها تتفق مع نتائج الدراسات التالية: دراسة "الريحاني" (1987) (ب)، دراسة "فرح وعلاونة" (1990)، دراسة "سعفان" (1995)، دراسة "القيسي" (1997)، دراسة "رتيب" (2000)، دراسة "عطية والعقاد" (2000)، دراسة "حسن والجمالي" (2003)، دراسة "البنوي" (2005)، دراسة "الزهراني" (2010)، دراسة "طلبة" (2010)، دراسة "عبد الله" (2012). التي هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة فيما إذا كانت درجة الانتشار تختلف باختلاف الجنس، وقد أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في انتشار الأفكار اللاعقلانية.

كما أثبتت نتائج دراسة كل من: "موريزيو Morizio" (2003)، "ريبيكا Rebecca" (2003)، "مونرو Munro" (2004)، أنه لا توجد فروق جوهرية في نمط التفكير السلبي والإيجابي يمكن عزوها لمتغير الجنس.

بالإضافة لذلك نجد دراسة "دروم وستورز Drum & Stowers" (1998)، التي هدفت إلى التعرف على دور متغير الجنس في انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الرجال والنساء، حيث تراوحت أعمار أفراد عينة الدراسة بين (21-56) سنة، وقد أشارت نتائجها إلى عدم وجود اختلاف دال احصائياً بين الرجال والنساء في الأفكار اللاعقلانية.

في حين اختلفت نتيجة دراستنا مع نتائج دراسة كل من: "الفیصل" (1992)، "مزنوق" (1996)، "حسيب" (2000)، "نوري" (2008)، "شليبي" (2011). التي أقرت بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

وقد أظهرت نتائج دراسات أخرى أن هناك فروقا دالة احصائياً بين الذكور والإناث في انتشار الأفكار اللاعقلانية لصالح الإناث، من بين تلك الدراسات نذكر: دراسة "ليوبوميرسكي Lyubomirsky" (2002)، دراسة "هافرين Haveren" (2004)، دراسة "محمود" (2007)، دراسة "عبد الغفار" (2007)، دراسة "العريني" (2008)، دراسة "حجازي" (2013). حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من الذكور في الأفكار اللاعقلانية.

غير أن دراسات أخرى أظهرت في نتائجها أن هناك فروقا دالة احصائياً بين الذكور والإناث في انتشار الأفكار اللاعقلانية ولكن لصالح الذكور، ومن بين تلك الدراسات نجد دراسة كل من: دراسة "الشيخ والطيب" (1990)، دراسة "عبد الرحمن وعبد الله" (1994)، دراسة "الدويكات" (1998)، دراسة "أنتوني Anthony" (2002)، دراسة "أحمد" (2004)، دراسة "الصباح والحموز" (2007)، دراسة "أبو شعر" (2007)، دراسة "العويضة" (2008)، دراسة "مجلي" (2011)، دراسة "أبو ججوح" (2012). حيث اتضح من خلالها

أنه توجد فروقا ذات دلالة احصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

بالإضافة لذلك نجد أن بعض الدراسات مثل: دراسة "ابراهيم" (1990)، دراسة "زعفان" (2002)، دراسة "الصائغ" (2004)، دراسة "عبد الغفار" (2007)، دراسة "صابر" (2009)، دراسة "حجازي" (2013)، قد اتفقت على أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشارا لدى الإناث هي الأفكار اللاعقلانية التالية: الانزعاج لمشاكل الآخرين، الإعتمادية، تجنب المشكلات، طلب الاستحسان، توقع الكوارث، القلق الزائد، الشعور بالعجز، ابتغاء الحلول الكاملة.

قد يعود سبب شيوع بعض تلك الأفكار لدى الإناث، إلى طبيعة التكوين النفسي للأنثى، إذ لها خصوصية من حيث أنها تمر بحالات وتعرض لتغيرات جسدية ونفسية في مختلف مراحل حياتها، مما يؤثر على طريقة تفكيرها. كما قد يعود سبب مبالغتها في الانشغال والانعزاج لمشاكل الآخرين، إلى أنها عاطفية بطبيعتها ولديها القدرة على الإحساس بحاجات الآخرين، وعلى استعداد لتقديم يد المساعدة لهم متى ما احتاجوا لها. كما قد يرجع شيوع بعض الأفكار اللاعقلانية إلى عامل الثقافة ودور المجتمع والأسرة بالدرجة الأولى، وما لهما من الأثر البالغ في التشويهدات المعرفية التي قد تتعرض لها الأنثى، حيث برمجت على فكرة الاحتياج للرجل والتبعية له، وكذا على فكرة الاعتمادية، تلك البرمجة التي جعلت منها مخلوقا ضعيفا تابعا في أغلب الأحيان، مع أن الحقيقة والفطرة التي فطرها الله عليها غير ذلك على الإطلاق.

أما دراسة كل من: دراسة "الشيخ والطيب" (1990)، دراسة "عبد الرحمن وعبد الله" (1994)، دراسة "زعفان" (2002)، دراسة "الصائغ" (2004)، دراسة "أبو شعر" (2007)، دراسة "العويضة" (2008)، دراسة "صابر" (2009)، فقد أظهرت نتائجها أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشارا لدى الذكور تتمثل في الأفكار اللاعقلانية التالية: اللوم القاسي للذات

والآخرين، الرسمية والجدية في التعامل، مكانة الرجل بالنسبة للمرأة، التهور واللامسؤولية الانفعالية.

يمكن إرجاع انتشار بعض تلك الأفكار اللاعقلانية لدى الذكور، إلى الثقافة السائدة في المجتمع، حيث ترسخ له فكرة أن مكانة الرجل في مختلف المؤسسات لا شك بأنها الأهم إذا ما قورنت بمكانة المرأة، إذ تسعى هذه الثقافة لإثبات ذلك في العديد من المواقف والمجالات الحياتية. كذلك من حيث الفكرة الخاطئة بأن الرجل عليه أن يتقيد بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بينهم، فالرجل إذا ما تعامل مع الناس بطريقة لينة ومرحة، فإن ذلك جدير بأن يفقده هيئته واحترامهم له.

وبالرجوع إلى نتيجة دراستنا القائلة بعدم وجود اختلاف بين الطلاب والطالبات في انتشار الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير الجنس، فإن ذلك قد يفسر على أساس أن الطلاب والطالبات قد يمرون بظروف متشابهة في درجة تأثيرهم بالأفكار اللاعقلانية، وإلى أنهم قد يستجيبون للمواقف الضاغطة بنفس الطريقة نظرا لتجانس العمر بينهم وكذا البيئة الثقافية. لذلك فمن المتوقع أن تتجانس الرؤى لديهم بشأن المعتقدات المتأصلة عندهم، والتي ترسخت في منظومة القيم الاجتماعية والدينية التي درجوا على احترامها منذ سنوات الطفولة، وغدت عنصرا محددًا لمساراتهم في التفكير.

كما أن لأساليب التنشئة الأسرية والاجتماعية دورا محوريا في تشكيل ملامح شخصية الطالب، وتكوين معتقداته الأساسية، التي يسترشد بها في الحكم على الأحداث اليومية، حيث يبرز دورها الذي يتولاه بشكل رئيسي الآباء الذين يرثون عادات وتقاليد مجتمعاتهم، مشكلين بذلك ضغوطا يمارسونها على أبنائهم، عن طريق تدعيم اتجاهات أو معتقدات بعينها، تعد مقبولة طبقا لثقافتهم البيئية، حتى وإن كانت خاطئة ومغلوبة في حقيقة الأمر. وبجانب ذلك فإن تلك الاتجاهات أو المعتقدات قد تترسخ أكثر، إذا وجدت تشجيعا وتدعima من قبل المدرسة والمؤسسات التعليمية والدينية، وجماعة الرفاق ووسائل الإعلام.

ولعل ما يدعم وجهة النظر هذه ما ذهب إليه "اليس Ellis"، الذي أرجع التفكير اللاعقلاني إلى مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات الخارجية، ويكون أكثر قابلية للإيحاء وأكثر اعتمادا على الآخرين، خاصة الوالدين في طريقة التفكير واتخاذ القرار وردود الأفعال، فإذا كان أفراد الأسرة لاعقلانيين في تفكيرهم، فالطفل بلا شك سيصبح لا عقلانيا؛ حيث أن التفكير اللاعقلاني يرجع إلى استعداد الفرد للتعلم من والديه ومن الثقافة السائدة في بيئته (مسعود، 2006: 95).

2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه: "يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/ أدبي)".

دلت نتيجة اختبار هذه الفرضية على وجود اختلاف بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين في انتشار الأفكار اللاعقلانية.

والنتيجة المتوصل إليها تتفق مع نتائج الدراسات التالية: دراسة "الدويكات" (1998)، دراسة "أنتوني Anthony" (2002)، دراسة "بسيوني" (2006)، دراسة "عبد الغفار" (2007)، دراسة "الزهراني" (2010). التي هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة فيما إذا كانت درجة الانتشار تختلف باختلاف التخصص (علمي/أدبي)، وقد دلت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في انتشار الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير التخصص (علمي/أدبي).

حيث اختلفت جزئيا نتائج دراسة "عبد الغفار" (2007) مع نتيجة دراستنا، إذ أثبتت وجود فروق بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين في الأفكار اللاعقلانية لصالح الطلبة العلميين.

أما دراسة "أنتوني Anthony" (2002)، ودراسة "بسيوني" (2006)، فقد اتفقتا مع نتيجة دراستنا، والتي أظهرت وجود اختلاف في درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين لصالح الطلبة الأدبيين.

بالإضافة لذلك نجد دراسة "الزهراني" (2010)، التي تكونت من 366 طالبا وطالبة، وقد أوضحت نتائجها وجود فروق دالة احصائيا بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على فكرة طلب التأييد والاستحسان، وفكرة اللوم القاسي للذات والآخرين في اتجاه طلاب التخصصات الأدبية، وعلى فكرة تجنب المشكلات، وفكرة علاقة الرجل بالمرأة، في اتجاه طلاب التخصصات العلمية.

غير أن دراسات أخرى أجريت كذلك على الطلبة الجامعيين، تعارضت مع نتيجة دراستنا، من بينها: دراسة "الريحاني" (1987 ب)، دراسة "الشمسان" (1996)، دراسة "القيسي" (1997)، دراسة "رتيب" (2000)، دراسة "عطية والعقاد" (2000)، دراسة "عمر" (2001)، دراسة "العلي بك" (2004)، دراسة "الصباح والحموز" (2007)، دراسة "البراق" (2008)، دراسة "العويضة" (2008). حيث أثبتت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في انتشار الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير التخصص (علمي/أدبي).

كما أظهرت نتائج دراسة كل من: "ريبيكا Rebecca" (2003)، "مونرو Munro" (2004)، "ادميدس Edmeads" (2004)، عدم وجود أثر لمتغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي) في نمط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة.

قد يعود سبب عدم وجود اختلاف في انتشار الأفكار اللاعقلانية باختلاف التخصص الدراسي (علمي/أدبي) لدى الطلبة في الدراسات السالفة الذكر، إلى أن عوامل نشأة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التخصصين تكاد تكون مماثلة، فجميع الطلبة يتعرضون لنفس العوامل التي تؤدي إلى اكتساب هذه الأفكار بدرجات متقاربة وقد تكون متفاوتة، كأساليب التربية الأسرية والثقافة المجتمعية، ونوعية التعليم والنظم الجامعية الموحدة وكذا ما تبثه وسائل الإعلام، وأن استمرار وجود تلك العوامل المسببة لهذه الأفكار الهدامة أدى إلى استمرار

تمسك الطلبة بها. إذ أن ما نلاحظه من تواجد للأفكار اللاعقلانية في الوسط الطلابي، لا يعد بالضرورة ناجما عن دخول الطالب للجامعة.

ولعل ما يؤيد هذه الرؤية، ما ذكرته "الشمسان" (1996)، التي أشارت إلى أن التفكير اللاعقلاني ينمو ويتطور ويتأثر بالتربية الأسرية والاجتماعية، التي يتعرض لها الطالب منذ مرحلة الطفولة المبكرة، أكثر مما يتأثر بمتغير التخصص الأكاديمي.

وقد تعزى نتيجة دراستنا التي أشارت إلى أنه بالرغم من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة في كلا التخصصين العلمي والأدبي، إلا أن الطلبة ذوي التخصص الأدبي قد أظهروا ميلا نحو تبني الأفكار اللاعقلانية أكثر من غيرهم من الطلبة ذوي التخصص العلمي، ربما إلى تدخل عامل آخر مرتبط بالتخصص الدراسي ألا وهو المناهج والمقررات الدراسية، حيث أن المناهج والمقررات الدراسية في التخصصات العلمية تختلف جملة وتفصيلا عن مثيلتها في التخصصات الأدبية، حيث تشجع المناهج في التخصصات العلمية الطالب على استخدام أساليب مختلفة من التفكير وطرق حل المشكلات، مما يجعل تفكيره يتسم بالمرونة، والقدرة على التعامل مع وجهات النظر المختلفة، وافترض حلول بديلة للمشكلة، وبالتالي تزيد لديه الاستجابات التكيفية، والتي تعد إحدى العمليات المعرفية التي تتوسط البناءات المعرفية والأفكار التلقائية.

3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين".

دلت نتيجة اختبار هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

انفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الموالية: دراسة "علي" (2007)، دراسة "عبد القوي" (2013)، دراسة "الحميدي" (2014)، والتي أقرت بوجود علاقة

ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، أي أنه كلما زادت درجة الأفكار اللاعقلانية كلما قلت درجة الشعور بالرضا عن الحياة.

بالإضافة لذلك نجد دراسة "فو وآخرون Wu et al (2009)"، التي هدفت لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاث مسارات (وجهة نظر إيجابية، التفاؤل، تقدير الذات)، إذ بلغت عينة الدراسة 272 طالبا وطالبة، وخلصت النتائج إلى أن هناك ارتباطات موجبة بين هذه المتغيرات، وأن وجهات النظر الإيجابية تؤدي إلى الرضا عن الحياة.

نجد أيضا دراسة "المدهون" (2009)، التي هدفت لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة للطلبة، حيث تكونت عينة الدراسة من 28 طالبا وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين العينة التجريبية والضابطة، وقد خلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة الجامعة.

وفي نفس السياق توصلت نتائج دراسة "نجوي" (2011)، إلى فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية. من المعلوم في علم النفس الإيجابي أن السعادة تأتي على قمة المتغيرات الإيجابية، والتي تحمل في طياتها الكثير من تلك المتغيرات، ولعل ما يدعم ذلك تلك الدراسات التي أثبتت الارتباط الجوهري بين السعادة والمتغيرات الإيجابية التالية: الرضا عن الحياة، الصحة النفسية، التفاؤل، تقدير الذات، معنى الحياة، التوافق النفسي، من بين تلك الدراسات نجد: دراسة "العنزي" (2001)، دراسة "ليو Lu" (2001)، دراسة "جيلمور Gilmour" (2004)، دراسة "عبد الخالق" (2007)، مما قد يجيز لنا الإستعانة ببعض الدراسات التي أحاطت بعض تلك المتغيرات بالبحث والدراسة، نظرا لقلّة الدراسات -حسب حدود علمنا- في مجال الأفكار اللاعقلانية بعلاقتها بالرضا عن الحياة.

ففي دراسة قامت بها "مؤمن" (2004) عن العلاقة بين الأفكار العقلانية وأحداث الحياة والسعادة، وذلك على 609 طالبا وطالبة، أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار العقلانية والسعادة، أي كلما زاد التفكير العقلاني زاد شعور الطالب الجامعي بالسعادة والعكس صحيح.

كما هدفت دراسة "فرح وعلاونة" (1990) إلى التعرف على أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، حيث تكونت عينة الدراسة من 126 طالبا وطالبة من مجموعتين الأولى تجريبية شملت الطلبة المسجلين في مساق التكيف والصحة النفسية، والأخرى ضابطة شملت عينة من الطلبة المسجلين في مساق القياس والتقويم، وقد أظهرت نتائج الدراسة أثرا ذو دلالة احصائية لتدريس مساق التكيف والصحة النفسية في تقليل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.

وفي دراسة أجراها "العويضة" (2008) هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة الجامعة، حيث تمثلت العينة في 181 طالبا وطالبة، دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية.

بينما هدفت دراسة "داي ومالتبي Day & Maltby" (2003)، إلى معرفة العلاقة بين التفكير في الحظ الجيد والأفكار اللاعقلانية والتفاؤل، لدى 466 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، والتي توصلت إلى ارتباط التفكير في الحظ الجيد بعلاقة دالة ايجابية بالتفاؤل وسلبيا بالأفكار اللاعقلانية، وأن التفكير في الحظ الجيد يزيد من التفاؤل ويقلل من مستوى الأفكار اللاعقلانية.

انفتحت معها دراسة "مونرو Munro" (2004)، التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والإيجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، على عينة بلغت 420 طالبا وطالبة، وانتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر

الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الإيجابي، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي.

وفي دراسة أجراها "الرشدان" (1995)، التي طبقت على 301 طالبا وطالبة، تبين من خلال نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات، أي أنه كلما زادت أفكار الطالب اللاعقلانية كلما انخفض تقديره لذاته. أما دراسة "كرامة" (2012) فقد أكدت نتائجها على وجود علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة.

يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها باعتبار أن الحياة وأحداثها يسيران جنبا إلى جنب، فإذا أراد الفرد أن يحيا حياة مستقرة فعليه أن يتقبل هذه الأحداث، ويتعلم أساليب التعامل السليم معها، التي قد تجنبه الوقوع في حالة من الإحباط والاضطرابات النفسية، وهنا يأتي دور التفكير العقلاني الذي يتوسط وقوع الأحداث وردة فعل الفرد تجاهها، الذي من الممكن أن يساهم في حل المشكلات بطرق سليمة وصحية، وبالتالي شعور الفرد بالإرتياح والرضا عن حياته.

يرى "اليس Ellis" أن ما هو عقلائي يمكن أن يصبح انفعاليا، كما أن انفعالات الفرد يمكن تحت أي ظرف أن تكون فكرا، حيث أن العنصر الأساسي في نظرية العلاج العقلائي الانفعالي للفرد ينتج عن حوارهِ الداخلي، فما يتولد داخليا لدى الفرد من أفكار حول موضوع معين هو الذي يكون مادة لانفعالاته حول ذات الموضوع، فالفرد يفكر بكلمات وجمل ذاتية وما يعيشه أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصورات، هو الذي يكون انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في المواقف فيما بعد (Ellis, 2004: 77).

لذلك نجد الفرد الذي يفكر بطريقة لاعقلانية مقتنع بفكرة أن أسباب سعادة الفرد خارجية ليس له دخل فيها، وأيضا يلزمه شعور بالانهزامية والالتكالية والاعتمادية، وبأنه لا يستطيع فعل شيء حيال الظروف المحيطة به، ولا يمكنه التحكم في سعادته، وتعديل هذه الفكرة إلى أن أسباب سعادة الإنسان داخلية، وأن الفرد يمكنه السعي ليكون سعيدا، وغيرها

من الأفكار التي تعدل من إدراكه للحياة، يستطيع الفرد الشعور بالرضا عن حياته شيئاً فشيئاً.

4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين".

دلّت نتيجة اختبار هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

تتفق النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل: دراسة "اسماعيل" (2003)، دراسة "مسعود" (2006)، دراسة "ابراهيم" (2006)، دراسة "العززي" (2010)، والتي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، أي أنه كلما ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية كلما ارتفعت درجة قلق المستقبل.

كما هدفت دراسة "معوض" (1996) إلى معرفة مدى فاعلية العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات وهي مجموعة العلاج المعرفي (10 طلاب، 10 طالبات) ومجموعة العلاج النفسي الديني (10 طلاب، 10 طالبات) والمجموعة الضابطة (10 طلاب، 10 طالبات)، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها فاعلية البرنامجين في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب والطالبات على حد سواء.

وفي نفس السياق هدفت دراسة "ابراهيم" (2006) إلى التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد العقلائي الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما أن هناك فروقا دالة احصائية بين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد

تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

كما تتفق نتيجة دراستنا بصفة عامة مع نتائج الدراسات التالية: دراسة "ابراهيم" (1990)، دراسة "مالوف وسشيت Malouff & Schutte" (1992)، دراسة "امبروز وروليس Ambrose & Rholes" (1993)، دراسة "عبد الرحمن وعبد الله" (1994)، دراسة "لوركر Lorcher" (2003)، دراسة "تاغافي Taghavi" (2006)، والتي دلت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والقلق.

وفي دراسة أجراها "ديفنباشر وزملائه Deffenbacher et al" (1986)، والتي هدفت إلى تحديد أثر التفكير اللاعقلاني في نشوء القلق في بعض أشكاله المتمثلة في (سمة القلق والقلق اللفظي، والخوف من التقييم السلبي والتجنب الاجتماعي والضجر)، خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أشكال القلق عموما والتفكير اللاعقلاني.

بينما هدفت دراسة "الفخراي" (1993) لمعرفة مدى ملاءمة العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك عن طريق تصحيح الأفكار الخاطئة، ومدى ملاءمتها لخفض حدة الأعراض النفسية المصاحبة للقلق والاكتئاب، وقد توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والاكتئاب عند مقارنة القياسين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي على عينة الدراسة.

كما قام "حسن والجمالي" (2003) بدراسة هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، كما هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة في (الاكتئاب، سمة القلق، قلق الإختبار، والإغتراب)، حيث تكونت عينة الدراسة من 204 طالبا وطالبة، ومن أهم نتائج الدراسة التي توصلت إليها وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية المتمثلة في (الاكتئاب وسمة القلق وقلق الإختبار والإغتراب).

كما نجد دراسة "بسيوني" (2006) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية، وكذلك الكشف عن فاعلية تطبيق برنامج علاجي عقلائي انفعالي في خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقات الجامعيات، تكونت عينة الدراسة من 120 طالبة من المراهقات الجامعيات، وقد كانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي عند مستوى دلالة 0,01 لكل من متغير القلق والأفكار اللاعقلانية، كما أكدت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج العلاجي العقلائي الانفعالي في خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة المراهقات الجامعيات.

وتتفق نتائج دراسة "بسيوني" (2006) مع نتائج دراسة كل من: دراسة "عسليّة" (2002)، دراسة "البكر" (2002)، دراسة "الصقهان" (2005)، التي أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج العقلائي الانفعالي في التخفيف من درجة القلق، وكذا تعديل الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها.

كما اتفقت نتائج دراسة كل من: دراسة "رتيب" (2001)، دراسة "عمر" (2001)، دراسة "البناء" (2006)، دراسة "الشاوي" (2012)، دراسة "حجازي" (2013)، على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي. بالإضافة لذلك نجد أن نتائج دراسة كلا من "الشمسان" (1996) و"أبو ججوح" (2012)، قد اتفقت على وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني والأعراض المرضية والاضطرابات النفسية.

يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها، انطلاقاً من الفكرة القائلة بأن الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الفرد، ما هو إلا نتيجة لطريقة تفكيره اللاعقلانية، والتي تؤثر بطريقة أو بأخرى على صحته النفسية.

فقد تنبه الفلاسفة اليونانيون منذ القدم إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تجسم سلوكنا بالاضطراب أو السواء، وفي هذا الصدد يقول "ابيقورس Epicurus": لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها. أما العلاج النفسي المعرفي السلوكي المعاصر فيسلم أيضا بأن كثيرا من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات، تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنينا الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، وأن الاضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها المريض عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين (ابراهيم، 1980: 183-184).

كما يمكن اعتبار وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب قلق المستقبل على وجه التحديد، راجع إلى المرحلة العمرية والدراسية التي يمر بها أفراد عينة الدراسة، ألا وهي المرحلة الجامعية، حيث أن أكثر ما يثير القلق لدى الطالب الجامعي في هذه الفترة هو المستقبل، هذا ما قد يجعل تفكيره يميل نحو السلبية والنظرة التشاؤمية لنفسه وقدراته ولحياته المستقبلية، والتوجس من كل ما هو آت.

ولعل ما يدعم ذلك ما يشير إليه "ابراهيم" (2006)، إلى أن السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته، والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين به (ابراهيم، 2006: 20).

ويضيف "المشيخي" (2009) بأن قلق المستقبل هو شعور بعدم الإرتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (المشيخي، 2009: 47).

وتوافقهما الرأي "شقيير" (2005) التي ترى بأن اضطراب قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع

تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح، وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شقيير، 2005: 5).

5- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة والسادسة:

نصت الفرضية الخامسة على أنه: "تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس".
ونصت الفرضية السادسة على أنه: "تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي / أدبي)".
دلت نتائج اختبار الفرضيتين على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة باختلاف الجنس والتخصص لدى الطلبة الجامعيين، كما لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

في ظل غياب الدراسات السابقة التي تتناول اختلاف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص -على حسب اطلاع الطالبة الباحثة- فقد تم الإعتماد على بعض الدراسات التي تناولت أحد المتغيرات الرئيسية في الدراسة الحالية.

تتفق النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل: دراسة "عبد المولى" (1994)، دراسة "يونج ومارغريت Young & Margaret" (1995)، دراسة "الدسوقي" (1998)، دراسة "الرجيب" (2001)، دراسة "العنزي" (2001)، دراسة "سليمان" (2003)، دراسة "عيسى ورشوان" (2006)، دراسة

"عبد الخالق والديب" (2007)، دراسة "عبد الخالق" (2008)، دراسة "أبو العلا" (2009)، دراسة "جودة" (2009)، دراسة "تفاحة" (2009)، دراسة "اسماعيل" (2011)، دراسة "شقورة" (2012)، دراسة "نمر" (2012)، والتي أثبتت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث.

كما اتفقت كذلك نتيجة دراستنا جزئياً مع نتائج دراسة كل من: دراسة "قاروث" (2007)، دراسة "عبد الحميد" (2008)، دراسة "شقورة" (2012)، دراسة "نمر" (2012)، حيث تبين من خلال نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين في الرضا عن الحياة.

توصلت الدراسة الحالية إلى نتيجة مفادها أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة باختلاف الجنس والتخصص، حيث أن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين هي علاقة سالبة بغض النظر عن جنسهم أو تخصصهم، ما يعني أن هناك عوامل أخرى قد تكون نفسية أو جسمية أو اجتماعية أو اقتصادية تؤثر في تلك العلاقة.

ولعل ما يدعم ذلك ما ذهب إليه "دينر وراهنز Diener & Ruthz" (2000) اللذان أكدا على أن الظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الداخلية، والعامل المعرفي المتمثل في كيفية تفسير الأحداث، تلعب دوراً هاماً في الشعور بالرضا عن الحياة أكثر مما يلعبه متغيرا الجنس والتخصص الأكاديمي.

فضلاً عن أن الطلبة الجامعيين سواء أكانوا ذكورا أم إناثاً، فهم يتشاركون نفس الظروف الفيزيائية في الجامعة، بالإضافة إلى الأعباء الأكاديمية والضغوط النفسية ما جعلهم يتشابهون في استجاباتهم وطريقة تفكيرهم، وهو ما انعكس على مدى رضاهم عن حياتهم.

بالإضافة لذلك تفترض النظرية الاجتماعية المعرفية المهنية Social cognitive career theory أن قدرة الفرد على تحقيق أهدافه في الحياة تؤدي إلى الشعور بالرضا عنها، وأن الفرد إذا ما استطاع أن يتبنى أهدافاً واضحة ومحددة ويمكنه إنجازها، فضلاً عن

توافر أنواع من المساندة البيئية والاجتماعية اللازمة لتحقيق تلك الأهداف مثل التشجيع الاجتماعي، النمذجة الاجتماعية، والتعليم والتدريب، فإن ذلك جدير بأن يجعله يستطيع تجاوز كل العقبات وتحقيق أهدافه المنشودة (Lent et al, 2005 :430). لذلك فالطالب الذي يمتلك أهدافا واضحة ورؤية إيجابية نحو مستقبله ودراسته، فإن ذلك سيؤدي به إلى الشعور بالرضا عن حياته، ويتساوى في ذلك الذكور والإناث مهما كان تخصصهم الدراسي علميا كان أم أدبيا.

فالتفكير العقلاني له علاقة مباشرة بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، فقد أشار "أدوميه Adomeh" (2006) إلى أن استخدام العلاج العقلاني الانفعالي يؤدي إلى تنمية بعض سمات الشخصية الإيجابية، كالتوافق النفسي، تقدير الذات، التفاؤل، الاستمتاع بالحياة. وفي دراسة قام بها "بن زيد" (2010)، والتي هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وأثره على متغيري الغضب والرضا عن الحياة، أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج في تنمية التفكير العقلاني وخفض مستوى الغضب، وزيادة درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وفي نفس السياق هدفت دراسة "عبد القوي" (2013) إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات، حيث استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت 30 طالبة (تجريبية وضابطة)، وقد خلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة للطالبات الجامعيات.

لذلك يرى "اليس Ellis" أن لغالبية العلاجات النفسية هدفان على الأقل؛ أولا مساعدة الأشخاص على التقليل من الضيق والألم الذي يعانون منه، وثانيا تشجيعهم على زيادة سعادتهم، ولقد سعى العلاج العقلاني الانفعالي دائما إلى مساعدة الناس لبلوغ هاتين الغايتين (Ellis, 1992 : 450).

أما بالنسبة لعدم اختلاف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف الجنس و التخصص لدى طلبة الجامعة، فقد اتفقت نتيجة دراستنا جزئياً مع دراسة كل من: دراسة "حسن" (1999)، دراسة "حسانين" (2000)، دراسة "الهاشمي" (2001)، دراسة "العكايشي" (2003)، دراسة "ال اطميش" (2005)، دراسة "المحاميد والسفاسفة" (2007)، دراسة "كرميان" (2008)، دراسة "الطائي" (2009)، دراسة "القاضي" (2009). والتي أقرت بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل بين الذكور والإناث. كما اتفقت جزئياً نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة، منها: دراسة "العكايشي" (2003)، دراسة "عشري" (2004)، دراسة "ال اطميش" (2005)، دراسة "فرج ومحمود" (2006)، دراسة "السبعاوي" (2008)، دراسة "القرشي" (2012). حيث أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين.

يمكننا أن نفسر النتيجة المتحصل عليها في هذه الدراسة، التي أفادت بعدم وجود اختلاف في العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعيين، إذ أن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين هي علاقة طردية بغض النظر عن جنسهم أو تخصصهم، ما يدل على أن هناك عوامل أخرى قد تكون نفسية أو جسمية أو اجتماعية أو اقتصادية تؤثر في تلك العلاقة. ترى النظرية المعرفية أن الانفعالات التي يبدونها الناس، إنما هي ناتجة عن طريقتهم في التفكير، لهذا فهي ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسي، حيث يرى "بيك Beck" أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجي، وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي، وقد ينتج عن ذلك عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية، مما يتسبب في الاضطرابات النفسية (فايد، 2001: 31).

كما يمكن أن يكون ذلك راجعا إلى أن الطلاب والطالبات في كلا التخصصين، يعانون تقريبا من نفس المشكلات التي تدور حول قلة فرص العمل، ارتفاع تكاليف الزواج، أزمة السكن...، فهم يعيشون نفس الظروف ويتحملون الأعباء والضغوط الحياتية ذاتها تقريبا، خاصة ما يمس الجانب الدراسي والمهني، لذلك فنظرتهم للمستقبل تكاد تكون هي ذاتها.

ولعل ما يدعم ذلك ما جاءت به دراسة "أبو زيد" (1992)، التي هدفت إلى التعرف على النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة، حيث اشتملت عينة الدراسة على 300 طالبا وطالبة، وأكدت النتائج على وجود عدة عوامل متشابكة ومتداخلة مع بعضها تؤثر في النظرة المستقبلية لدى الشباب الجامعي، مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كما أشارت النتائج بأن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص للعمل، كما أجمع الشباب على وجود مجموعة من الصعوبات التي تنتظرهم في المستقبل منها البطالة وأزمة السكن، إضافة إلى ذلك فهم يعيشون في حالة من القلق على حياتهم ومستقبلهم، و نظرتهم متشائمة نحو المستقبل بسبب عدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم المرجوة.

وفي ذات السياق يشير "حسن" (1999) إلى أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية، وهذا معناه أن هناك أمورا داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستعتمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية، فضلا عن ذلك يرى بأنه يمكن أن نسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهيئ لحالة القلق من المستقبل، كضغوط الحياة، وأزمة السكن، وارتفاع الأسعار، وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل لخريجي المعاهد والجامعات (حسن، 1999: 70).

كما أظهرت نتائج دراسة "عشري" (2004) أن للبيئة النفسية والاجتماعية تأثيرا على قلق المستقبل، ووجود علاقة سالبة بين مستوى تعليم الوالدين وبين قلق المستقبل لدى الأبناء، أي كلما ارتفع مستوى تعليم الوالدين كلما انخفض مستوى القلق تجاه المستقبل لدى الأبناء.

إذن ألا يمكننا القول أن ظهور اضطراب قلق المستقبل ناتج عن تلك العوامل النفسية (تبني التفكير اللاعقلاني، فقدان الثقة بالنفس، النظرة السلبية للذات والآخرين والعالم المحيط، وعدم امتلاك مهارة التعامل الفعال مع الأحداث الضاغطة والمشكلات الحياتية)، التي تستثار بفعل العوامل البيئية الخارجية (قلة فرص العمل، ازدياد تكاليف الزواج، أزمة السكن، ارتفاع الأسعار...)، كل ذلك من شأنه أن يستثير المكونات الداخلية للفرد، فيظهر عجزه النفسي، الذي يبدو واضحا في سلوكياته، التي تنعكس على نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، كالتنمر والشكوى الدائمة، والعجز المكتسب، وأعمال الشغب، والسلوكيات المنحرفة.

لهذا يرى أحد الباحثين في العلاج النفسي أن "كل أشكال العلاج النفسي تعلم الناس أن يفكروا وأن يشعروا، وبالتالي أن يسلوكوا بطريقة ملائمة"، ومن ثم فإن نجاح العلاج النفسي أو نجاح الشخص في التغيير الإيجابي يجب أن يكون مصحوبا بتحسين في طريقة تفكيره والتغيير فيها (ابراهيم، 1980: 184)، وهذا ما نجده جليا في العلاج العقلاني الانفعالي الذي يسعى إلى تحسين حياة الأفراد ومساعدتهم على التغلب على الاضطرابات النفسية من خلال تنفيذ ودحض تلك الأفكار اللاعقلانية الهدامة التي كانت سببا في حدوثها، وإحلال مكانها أفكارا أخرى إيجابية بناءة.

خلاصة الفصل:

بعد تحديد مشكلة الدراسة والاطلاع على ما تيسر من التراث النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، فإنه يتوجب على الباحث أن يقوم بإيجاد فرضيات تكون بمثابة حلول أو تفسيرات مؤقتة للمشكلة، يجري اختبارها من خلال الأساليب المناسبة، بهدف التأكد من صحتها أو نفيها. وقد احتوت هذه الدراسة على ست فرضيات، ثلاث منها محققة والثلاث الأخرى غير محققة، كما تم في هذا الفصل محاولة تفسير هذه الفرضيات، بناء على طرح بعض الاحتمالات التي قد تكون وراء ظهور تلك النتائج.

خلاصة ومقترحات الدراسة:

لقد مست هذه الدراسة أهم شريحة من شرائح المجتمع ألا وهي فئة الشباب الجامعي، الذين يمثلون ثروة للمجتمع، حيث تم تناول ظاهرة انتشار الأفكار اللاعقلانية في الوسط الجامعي، وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بنسبة 67%.
- لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
- يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
- لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
- لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).

لذلك فإن الدراسة الحالية تكتسي أهميتها من كونها تعد من الدراسات التنبؤية التي أوضحت أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية، الأمر الذي قد يستلزم أن يؤخذ بعين الاعتبار من قبل الباحثين والقائمين على الوسط الجامعي وقاية وعلاجاً. وقد تساهم هذه الدراسة في توفير مادة نظرية للباحثين مكونة من ثلاث مواضيع تمثلت في الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة وقلق المستقبل، كما قد تساهم في توضيح مدى تأثير أفكار الطالب على انفعالاته وتوافقه النفسي، وكذا بناء مقياس لقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي بما يتلاءم مع البيئة المحلية، ويضمن استخدامه في

الدراسات النفسية اللاحقة المهمة بهذا المجال، كما قد أوضحت الدراسة عدم تأثير عاملا الجنس والتخصص في العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، ما يوفر على الباحثين عناء البحث في هذا الاتجاه، والتطرق إلى عوامل أخرى قد تسهم في تلك العلاقة.

تأمل طالبة الباحثة في أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة علمية تثري ميدان البحوث العلمية في هذا الجانب الهام من جوانب الدراسات النفسية، حيث يمكن الإستعانة بها في الدراسات الأكاديمية كدراسة سابقة. وبناء على نتائج الدراسة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية وقائية، تهدف إلى الحيلولة دون انتشار الأفكار اللاعقلانية في الوسط الطلابي، وإلى كيفية تنفيذها ودحضها في حال تواجدها. كما قد تفيد نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية توجيهية، تساعد الطلبة الجامعيين على كيفية التفكير السليم وتبني أفكارا إيجابية عقلانية، تسهم في تمتعهم بالصحة النفسية، وتعمل على حمايتهم كدرع واقى ضد الاضطرابات النفسية ولو بشكل نسبي.

واستكمالا لنتائج هذه الدراسة تقدم طالبة الباحثة مجموعة من المقترحات كما يلي:

- ضرورة العمل على تقليل نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية في الوسط الجامعي، وذلك من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية النفسية.
- إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية برنامج علاجي عقلائي انفعالي، يتم تصميمه لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- توعية الطلبة الجامعيين فيما يتعلق بمستقبلهم، من خلال التعرف على إمكانياتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط على أسس سليمة.
- توجيه الباحثين إلى الإهتمام بدراسة ظاهرة قلق المستقبل وآثاره النفسية والاجتماعية على الطلبة الجامعيين.
- مواصلة الأبحاث والدراسات فيما يخص العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، والعوامل المؤثرة فيها.

المراجع

المراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- ابراهيم، ابراهيم محمود (2006): فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط، مصر.
- ابراهيم، عبد الستار (1980): العلاج النفسي الحديث، عالم المعرفة، الكويت.
- ابراهيم، عبد الستار (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر، مصر.
- ابراهيم، عبد الستار (1998): الاكتئاب، عالم المعرفة، الكويت.
- ابراهيم، مذكور (1985): المعجم الوسيط، الطبعة 3، مصر.
- أبو الخير، عبد الكريم (2002): التمريض النفسي، دار وائل، الأردن.
- أبو النيل، محمود السيد (1987): الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، دار النهضة العربية، لبنان.
- أبو سريع، أسامة وأنور، عبير ومرسي، صفاء (2006): أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تحسين جودة الحياة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة قابوس، الأردن.
- أبو سليمان، بهجت (2007): أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية، رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- أبو شعر، عبد الفتاح (2007): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، فلسطين.
- أبو علام، رجاء (2003): علم النفس التربوي، الطبعة 2، دار القلم، الكويت.
- احمان، لبنى (2005): الكف المناعي المكتسب وعلاقته بكل من المعتقدات اللاعقلانية وأسلوب الاستقلال/الاعتماد على المجال الإدراكي، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.

- أرجايل، مايكل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة، الكويت.
- اسماعيل، رشاد (2008): فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة عمان، الأردن.
- الأشقر، هيفاء (2004): أثر برنامج علاجي عقلائي انفعالي سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- الأقصري، يوسف (2002): كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، الطبعة 1، دار اللطائف، مصر.
- الأنصاري، بدر (1998): التفاؤل والتشاؤم، لجنة التأليف والتعريب والنشر، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت.
- البهاص، سيد أحمد (2009): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، بحث محكم، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 23، ص ص 327-378.
- الجلي، سالم واليحييا، فهد (1995): العلاج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي، دار الإعلامية، المملكة العربية السعودية.
- الخالدي، آمال (2002): أثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- الخالدي، عطا الله (2009): الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، الطبعة 1، دار صفاء، الأردن.
- الخوaja، عبد الفتاح (2009): الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات-دليل الآباء والمرشدين، الطبعة 1، دار الثقافة، الأردن.
- الدسوقي، مجدي (1999): مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- الدويكات، انتظار (1998): العلاقة بين مركز الضبط والأفكار العقلانية-اللاعقلانية ومدى تأثرهما ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، سورية.

- الديب، علي (1994): العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة، الهيئة المصرية للكتاب، الجزء 1، مصر.
- الذهبي، محمد (1975): الدين والتدين، مجلة البحوث الإسلامية، المجلد 1، العدد 1.
- الريحاني، سليمان (1985): تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 12، العدد 11، ص ص 77-95.
- الريحاني، سليمان (1987): الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين، دراسة عبر ثقافية لنظرية "اليس Ellis" في العلاج العقلاني الانفعالي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 14، العدد 5، ص ص 73-102.
- الزبيدي، عبد القوي (1998): المشكلات الدراسية لدى طلبة جامعة صنعاء في الجمهورية اليمنية، المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- الزيود، نادر (1998): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة 1، دار الفكر، الأردن.
- السماك، أمينة ومصطفى، عادل (2001): الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، الرابطة الأمريكية للطب النفسي، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت.
- السيد، أحمد رجب (2008): فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل، رسالة دكتوراة، جامعة عين شمس، مصر.
- الشربيني، لطفي (2002): معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت.
- الشرقاوي، أنور (1983): دراسة للرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، مصر.
- الشمسان، منيرة (1996): التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- الشناوي، محمد (1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب، مصر.
- الشناوي، محمد (1996): العملية الإرشادية، دار غريب، مصر.

- الصائغ، ابتسام (2004): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية، رسالة دكتوراة، المملكة العربية السعودية.
- الصباح، سهير سليمان (2007): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، جامعة فلسطين.
- الصباح، سهير والحموز، عايد (2007): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 49، ص ص 279-329.
- الصبوه وآخرون (1991): مشكلات طلبة الكليات العلمية والإنسانية، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر.
- الصفتي، محمود (1985): الرضا عن الدراسة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية، مصر.
- الصقهان، ناصر (2005): تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية ، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- الصنيع، صالح (2005): التدخين والصحة النفسية، الطبعة 2، دار الفضيلة، المملكة العربية السعودية.
- الطائي، إيمان (2012): كيف نحدد حجم العينة، جامعة بغداد، العراق.
- الطريحي، عبد الرحمن (1993): العقل العربي وإعادة التشكيل، كتاب الأمة، قطر.
- الطيب، محمد (1994): مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- العنوم، عدنان (2004): علم النفس المعرفي، دار المسيرة، الأردن.
- العجمي، نجلاء (2004): بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- العزة، سعيد حسني (2004): ترميض الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الثقافة، الأردن.

- العقاد، عصام وقاعد، محمد (1991): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات، مجلة علم النفس، جامعة حلوان، المجلد 7 العدد 3، ص ص: 100-147.
- العلي بك، سهى (2004): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق.
- العنزي، خالد (2010): إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- العنزي، فهد بن حامد (2007): علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- العويضة، سلطان بن موسى (2008): العلاقة بين الأفكار العقلانية-اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- الغامدي، صالح (2012): اختبار القدرات العامة وعلاقته بقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية ببنها، العدد 90، ص ص: 121-152.
- الغامدي، عبد الله (2009): التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز، رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الفرخ، كاملة وتيم، عبد الجبار (1999): مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، دار صفاء، الأردن.
- القاسم، جمال (2000): الاضطرابات السلوكية، الطبعة 1، الأردن.
- القذافي، رمضان (2002): التوجيه والارشاد النفسي، الطبعة 1، دار الجيل، لبنان.
- القريطي، عبد المطلب (1998): في الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر.

- الكعبي، موزة (1997): ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي، الطبعة 1، مكتبة الفهد الوطنية، المملكة العربية السعودية.
- الللع، أحمد وأبو بكر، مصطفى (2002): البحث العلمي، الدار الجامعية.
- المحارب، ناصر (2000): المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، دار الزهراء، المملكة العربية السعودية.
- المحروقي، عائشة (2011): مصادر السعادة في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- المشيخي، غالب (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- المصري، طارق (1995): علاقة المعتقدات اللاعقلانية بكل من مركز الضبط وتقدير الذات، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.
- المنجد، محمد (2009): الرضا، الطبعة 1، دار مجموعة زاد، المملكة العربية السعودية.
- باترسون (1992): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة الفقي حامد، الطبعة 2، دار القلم، الكويت.
- بدوي، أحمد (1993): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، لبنان.
- بركات، زياد (2006): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- بسيوني، سوزان (2011): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، مجلة الإرشاد النفسي، المملكة العربية السعودية، العدد 28.
- بلكيلاني، ابراهيم (2008): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة في النرويج، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- جاسم، باسم (1996): قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة، رسالة دكتوراة، جامعة بغداد، العراق.

- جاسم، محمد (2004): مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، الطبعة 1، دار العلم والثقافة، الأردن.
- جودة، أمال (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح الوطنية لأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد 21، العدد 3، ص ص 698-738.
- حبيب، مجدي (2003): تعليم التفكير في عصر المعلومات، دار الفكر العربي، مصر.
- حسانين، أحمد (2000): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير، جامعة المنيا، مصر.
- حسن، محمود (1999): قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة دراسات الخليج، العدد 249، ص ص 71-85.
- خطاب، كريمة (2007): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب، دراسات الطفولة، مصر.
- داوود، نسيم (2001): فعالية برنامج ارشادي يستند على الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني، مجلة دراسات العلوم النفسية والتربوية، المجلد 28، العدد 2، ص ص 289-311.
- دحادحة، باسم (2008): فعالية برنامج ارشادي جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيذ الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 20، العدد 1، ص ص 13-81.
- دردير، نشوة (2010): أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة، جامعة القاهرة، مصر.
- دسوقي، كمال (2002): علم النفس ودراسة التوافق، مكتبة النهضة، لبنان.
- دناوي، مؤيد (2008): تطوير مهارات التفكير الإبداعي، عالم الكتب الحديث، الأردن.
- رضوان، سامر (2002): الصحة النفسية، الطبعة 1، دار المسيرة، الأردن.

- زهران، حامد (2001): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة 3، مكتبة العبيكان، مصر.
- زهران، حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر، الطبعة 1، عالم الكتب، مصر.
- سري، إجلال (2000): علم النفس العلاجي، الطبعة 2، عالم الكتب، مصر.
- سعود، ناهد (2005): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراة، جامعة دمشق، سوريا.
- سعيد، ردمان والحسني، غازي (2002): أساليب التفكير لدى معلمي الثانوية، مجلة المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، المجلد 22، العدد 2، ص ص 37-54.
- سفيان، نبيل (2004): المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، الطبعة 1، دار ايتراك، مصر.
- سليمان، عادل (2003): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- شايع، عبد الله مجلي (2011): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
- شحاتة، سماح (2006): الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، مصر.
- شقورة، يحي (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، فلسطين.
- شقير، زينب (2005): مقياس قلق المستقبل، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- صالح، قاسم (1986): الإنسان من هو، الطبعة 2، دار الشؤون الثقافية، العراق.
- صالح، مهدي وشامخ، بسمة (2010): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، الطبعة 1، دار صفاء، الأردن.
- ضمرة، جلال (2008): الاتجاهات النظرية في الارشاد، الطبعة 1، دار صفا، الأردن.

- عبد الباقي، سلوى (1993): مسببات القلق، دراسات نفسية وتربوية، الجزء 58، عالم الكتب، مصر، ص ص 120-145.
- عبد الخالق، أحمد (1987): قلق الموت، الطبعة 1، عالم المعرفة، الكويت.
- عبد الخالق، أحمد (1998): التفاؤل وصحة الجسم، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 26، العدد 2، ص ص 45-61.
- عبد الخالق، أحمد (2008): الرضا عن الحياة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 18، العدد 1، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مصر.
- عبد الخالق، أحمد وأمثال، الحويلة (2013): الحياة النفسية الطيبة وعلاقتها بالمتدين، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، المجلد 41، العدد 3، ص ص 37-55.
- عبد الرحمن، محمد (1998): دراسات في الصحة النفسية- التوافق الزواجي- فعالية الذات- الاضطرابات النفسية السلوكية، الجزء 1، دار قباء، مصر.
- عبد الرحمن، محمود وسيد، عبد الله (1994): الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، مجلة دراسات نفسية، المجلد 4، العدد 3، ص ص 32-67.
- عبد العزيز، مفتاح (2001): علم النفس العلاجي، الطبعة 1، دار قباء، مصر.
- عبد الغفار، عبد السلام (1990): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر.
- عبد القوي، رانيا (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة تبوك، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد 11.
- عبد الله، عادل (1994): أثر برنامج دي بونو لتعليم التفكير على بعض قدرات التفكير الإبتكاري لطلاب الصف الأول الثانوي من الجنسين، دراسات نفسية، المجلد 4، العدد 1، ص ص 84-118.
- عبد الله، محمد قاسم (2008): مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة 4، دار الفكر، الأردن.

- عبد الله، هديل (2013): الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية-اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 60.
- عبد الله، هشام (2009): العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، دار الكتاب الحديث، الأردن.
- عبد المقصود، أماني (2003): دليل مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- عبد المنعم، نجوى (2010): الرضا عن الحياة، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- عثمان، فاروق (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر.
- عز الدين، عادل (1998): سيكولوجية الشخصية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- عسكر، علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- عشري، محمود (2004): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، ص 139-178.
- عكاشة، أحمد (2003): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- عكاشة، أحمد وآخرون (1999): المرشد في الطب النفسي، منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
- غنيم، محمد (2002): أثر المعتقدات اللاعقلانية والتحصيل الأكاديمي على الضغط النفسي، المجلة التربوية، المجلد 16، العدد 64، ص ص 175-213.
- فايد، حسين (2001): الاضطرابات السلوكية، دار طيبة، مصر.
- فايد، حسين (2005): العلاج النفسي، دار طيبة، مصر.
- فرج، عبد اللطيف (2009): الاضطرابات النفسية، الطبعة 1، دار الحامد، الأردن.

- كفاي، علاء الدين (1990): الصحة النفسية، الطبعة 3، دار هجر، مصر.
- كفاي، علاء الدين (1999): الارشاد والعلاج النفسي الأسري، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر.
- مبروك، عزة (2007): أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 17، العدد 2، ص ص 377-421.
- مختار، محي الدين (2000): بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير، مجلة دراسات في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- مراد، يوسف (2000): مدخل إلى علم النفس، الطبعة 6، دار المعارف، مصر.
- مرسي، كمال (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء 1، دار النشر للجامعات، مصر.
- مزنوق، محمد (1996): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، مصر.
- مسعود، جبران (1979): معجم لغوي عصري للطلاب، الطبعة 4، دار العلم للملايين، لبنان.
- مسعود، سناء (2006): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراة، جامعة طنطا، مصر.
- معمار، صلاح (2006): علم التفكير، الطبعة 1، دار ديبونو، الأردن.
- معمريّة، بشير (2002): القياس النفسي، الطبعة 1، منشورات شركة باتنيت، الجزائر.
- منسي، حسن (1998): الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الكندي، الأردن.
- منسي، محمود وكاظم، علي (2006): مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة قابوس، الأردن.
- منصور، السيد كامل (2009): العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد 3، العدد 2، ص ص 29-101.

- منصور، طلعت (1995): أسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- ميرزا، فائق (2007): علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغط المهنية وصراع الأدوار المهنية والأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- نشوان، حسين (1998): أثر الاحتلال وممارساته في تشويه النمو النفسي والبدني للطفل الفلسطيني، دار الينابيع، الأردن.
- نوفل، محمد (2008): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، الطبعة 1، دار المسيرة، الأردن.
- برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، النسخة 20.

المراجع الأجنبية:

- Barlow (2002), Anxiety and its disorders, the nature and treatment of anxiety and panic, 2 edition, New York, Guilford.
- Desjarlais (2004), Forgiveness, affect and life satisfaction among community, a correlation study, Capella University.
- Diener (1999), Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction, perspectives from needs and values, journal of personality and social psychology bulletin, 25 (8), 980-990.
- Diener (2000), Subjective well-being, the science of happiness and a proposal for a national index, American psychologists, 55, 34-44.
- Dryden, Windey (2002), REBT'S situation ABC model, the rational emotive behavior therapist, journal of the association for rational emotive behavior therapy, 1 (10), 4-14.

- Ellis (1977), Rational-Emotive therapy, the clinical and personality hypotheses of R.E.T and other models of cognitive behavior therapy, the counseling psychologists, 7 (1), 1-22.
- Ellis (1979), Rational-Emotive therapy, INR. Corisin (EDS), Current psychotherapies, Itasca, Peacock publishers, 185-229.
- Ellis (1989), Current psychotherapies, 4th edition, Peacock publishers.
- Ellis (1992), First-order and second-order change in rational-emotive therapy, a reply to Lyndon, journal of counseling and development, 70, 449-451.
- Ellis (2004), Rational-emotive behavior therapy, it works for me, it can work for you, Prometheus books, London.
- Flanagan, (2004) counseling and psychotherapy theories, journal of social behavior and personality, 128 (77), 200-280.
- Gilligan & Heubner (2002) Multidimensional life satisfaction reports of adolescents, a multitrait –multimethod study, personality and individual differences, 1149-1155.
- Hart (1999), Predicting employee life satisfaction, a coherent model of personality, work and non-work experiences, and domain satisfaction, journal of applied psychology, 84 (4), 564-584.
- Judge (1997), The dispositional causes of job satisfaction, a core evaluation approach, research in organization behavior, 19, 151-188.
- Korff (2006), Religious orientation the elderly population, Walden university school of psychology, U.S.A.
- Lent, Singley, Gainor, Brenner, Treistman (2005), Social cognitive predictors of domain and life satisfaction, exploring the theoretical precursors of subjective well-being, journal of consulting psychology, 52(3), 429–442

- Nord (1997), Student's satisfaction in Oregon community colleges.
- Reade (2005) Maintaining enjoyment of life in the process of living with high cholesterol, a grounded theory study, *Journal of personality and social psychology*, 96, 727-719.
- Robb & Warren (1990), Irrational belief tests, new directions, special issue problem solving, and cognitive therapy, *Journal of cognitive psychotherapy*, 4 (3), 303-311.
- Shin & Johnson (1978), Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life, *Social indicators research*, 475-492.
- Stark & Goldsbury (1990), Quality of life from childhood to adulthood, perspective and issues, 71-84.
- The WHOQOL Group (1995), The world health organization quality of life assessment, position paper from the world health organization, *Social science and medicine*, 41, 1403-1409.
- The WHOQOL Group (1998) The world health organization quality of life assessment, development and general psychometric properties, *Social science and medicine*, 46 (12), 1569-1585.
- The WHOQOL Group (2003) initial steps to developing the world health organization's quality of life instrument (WHOQOL) module for international assessment in HIV/AIDS care, 15 (3), 347-357.
- Townsend (2002), *Psychiatric mental health nursing*, 2 edition, United States of America, Davis company.
- Veehoven & Bunting (1996), A comparative study of satisfaction with life, Europe Eaton University.
- Zaleski (1996), Future anxiety, concept measurement and preliminary research, *Personality and individual differences*, 21, 165-174.

الملاحق

الملحق رقم (01): استمارة صدق التحكيم لاستبيان قلق المستقبل

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران

قسم علم النفس وعلوم التربية

كلية العلوم الاجتماعية

استمارة صدق التحكيم لاستبيان قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي

(مقتبسة من استمارة التحكيم المصممة من طرف: "أ.د. نادية مصطفى الزقاي يوب")

الاسم و اللقب:

الدرجة العلمية:

التخصص:

الجامعة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الأستاذ الفاضل ...

في إطار إعداد رسالة الماجستير في الصحة النفسية حول "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة"، قامت الطالبة الباحثة بتصميم استبيان لقياس قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، وترغب في الإسترشاد بآرائكم القيمة للتأكد من صلاحية فقراته وصدقها. لذا نرجو من سيادتكم التفضل بتقويم هذا الاستبيان بما يخدمه ويعدله، وذلك من خلال تقديركم لـ:

- مدى قياس الأبعاد للخاصية.
- مدى قياس الفقرات لكل بعد تنتمي اليه.
- مدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات.
- كفاية عدد الفقرات في كل بعد.
- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.
- مدى وضوح التعليمات المقدمة.
- مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات.
- تقديم آراء إضافية حول إضافة أو حذف ما يناسب.

الرجاء أن تسجلوا آراءكم من خلال وضع علامة (x) في الخانة المناسبة من الجدول الخاص

بالتحكيم.

ولتسهيل هذه العملية، نزودكم فيما يلي ببعض المعلومات اللازمة لتوضيح موضوع الأداة.

1- التعريف بالأداة :

1.1- وصف استبيان قلق المستقبل:

يهدف الاستبيان إلى تشخيص وقياس اضطراب قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، وهو مكون من (77) فقرة، والتي تندرج ضمن (7) أبعاد رئيسية: المظاهر النفسية، المظاهر الجسدية، البعد الصحي، البعد الدراسي، البعد المهني، البعد الاجتماعي، البعد الاقتصادي، حيث تتم الإجابة عنه من خلال " سلم ليكرت Likert scale" بحسب البدائل التالية: معترض بشدة، معترض، محايد، موافق، موافق بشدة.

- **التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:** هو اضطراب نفسي، وهو جزء من القلق العام

المعتم على المستقبل، ناتج عن التفكير السلبي حول الذات والواقع، يجعل صاحبه في حالة من التوتر والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل، كأنها كارثة حقيقية وشيكة الحدوث، ترافقه مجموعة من الأعراض النفسية أو الجسدية، سواء أكان ذلك على المستوى الصحي أم الدراسي أم المهني أم الاجتماعي أم الاقتصادي.

- **البعد الأول: المظاهر النفسية:**

ويضم (11) فقرة، ويمكن تعريفه اجرائياً بأنه: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل كأنها كارثة وشيكة الحدوث، وكذا مجموعة من الأعراض النفسية كاليأس والنظرة التشاؤمية للحياة، التوجس، عدم الأمن، انخفاض الثقة بالنفس، نتيجة التفكير السلبي حول الذات والواقع.

- **البعد الثاني: المظاهر الجسدية:**

ويضم (11) فقرة، وتم تعريفه اجرائياً كالتالي: شعور الفرد بجملة من الأعراض الجسدية، حينما يتعلق ذلك بالتفكير السيء في المستقبل، وتظهر تلك الأعراض بشكل تقلصات أو تشنجات على مستوى الرأس أو المعدة أو القلب أو مجرى التنفس...، حيث يختلف مكان تواجدها باختلاف الأشخاص، كما أنها من الممكن أن تحدث على أكثر من مستوى لدى نفس الشخص.

- البعد الثالث: البعد الصحي:

ويضم (11) فقرة، وقد عرف اجرائيا كالتالي: تفكير الشخص بطريقة سلبية تجعله يشعر بحالة من الخوف والتوتر من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل، والتي ستكون سببا في إصابته جسديا، سواء كان ذلك مرضا أو إعاقة أو عاهة أو تدهورا في الصحة بشكل عام.

- البعد الرابع: البعد الدراسي:

ويضم (11) فقرة، حيث عرف اجرائيا كالتالي: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف نتيجة التفكير السلبي حول ما يمكن أن يحدث له في مستقبله الدراسي من فشل أو عجز عن إتمام الدراسة أو عدم تحقق طموحاته الدراسية.

- البعد الخامس: البعد المهني:

ويضم (11) فقرة، وقد جاء تعريفه اجرائيا كالتالي: شعور الفرد بحالة من الخوف والتوتر والتوجس مما يمكن أن يحدث له في المستقبل فيما يخص العمل، نتيجة تفكيره السلبي حول مصيره ومستقبله المهني.

- البعد السادس: البعد الاجتماعي:

ويضم (11) فقرة، وتم تعريفه اجرائيا كما يلي: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف نتيجة تفكيره السلبي حول ما يمكن أن يحدث له في المستقبل فيما يخص علاقاته الاجتماعية والمحيط الاجتماعي الذي ينتمي إليه من أسرة وأصدقاء...

- البعد السابع: البعد الاقتصادي:

ويضم (11) فقرة، وقد عرف اجرائيا كما يلي: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف جراء تفكيره السلبي حول الأحداث المتوقع حدوثها في المستقبل والتي من شأنها أن تهدد مصيره الاقتصادي من حيث المال والحياة المعيشية.

2.1- التعليمات: جاءت التعليمات في الاستبيان كما يلي:

أخي الطالب أختي الطالبة تحية طيبة وبعد....

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي نرجو منك التكرم بقراءتها بتمعن -بعد ملئ البيانات العامة-، ثم وضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عما تفكر فيه أو تشعر به بكل صدق وصراحة، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما سوف لن يطلع عليها أي أحد سوى الباحثة، فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر الاسم.

سنقدم لك مثال يوضح طريقة الإجابة :

الفقرة	معترض بشدة	معترض	محايد	موافق	موافق بشدة
لدي الوقت الكافي لممارسة الرياضة	x				

عند قراءتك لهذه العبارة إذا شعرت بأنك معترض بشدة عليها فضع علامة (x) تحت خانة هذا البديل، وإذا كنت معترض فضع علامة (x) تحت خانة هذا البديل، ونفس الأمر بالنسبة لبقية البدائل.

2- الجداول المخصصة للتحكيم:

وإليك فيما يلي الجداول التي تعينكم على تدوين ملاحظتكم:

1.2- مدى قياس الأبعاد للخاصية:

لا يقيس	يقيس	البعد
		المظاهر النفسية
		المظاهر الجسدية
		البعد الصحي
		البعد الدراسي
		البعد المهني
		البعد الاجتماعي
		البعد الاقتصادي

2.2- مدى قياس الفقرات لكل بعد تنتمي إليه/ مدى وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها في كل بعد:

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الأول (المظاهر النفسية)
						الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	لا تقيس	
						1- تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.
						2- يتمكنني الخوف عندما أفكر في المستقبل.
						3- لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.
						4- تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.
						5- أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.
						6- أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل.
						7- أفكر باستمرار في مشاكل الحياة المستقبلية.
						8- أشعر بأن الغد (المستقبل) سيكون مشرقا.
						9- أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة.
						10- يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.
						11- نظرتي للحياة مليئة بالتفاؤل.

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الثاني (المظاهر الجسدية)
						الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	لا تقيس	
						1- أشعر بالتعب والضعف كلما فكرت في المستقبل.
						2- يتسبب مني العرق بمجرد التفكير فيما سيكون عليه مستقبلي.
						3- أشعر بضيق في التنفس حين يذكرني أحدهم بالغد (المستقبل).
						4- أعاني من اضطرابات في المعدة بسبب تركيزي المستمر فيما سأكون عليه في المستقبل.

				5- عند مراجعتي للطبيب يؤكد لي أن ما أعانيه من ألم راجع لأسباب نفسية.
				6- ينتابني الأرق ليلا بسبب انشغالي الدائم بالمستقبل.
				7- أشعر بالصداع كلما فكرت في التخطيط لمستقبلي.
				8- ألاحظ أن يدي ترتعش عندما أتخذ قرارا بوضع خطة لأهدافي المستقبلية.
				9- أعاني من جفاف في الفم حينما أتحدث عن المستقبل.
				10- أشعر باختلال سرعة نبضات القلب كلما حاولت تحديد أهدافي المستقبلية.
				11- أصبحت أعاني من ارتفاع في ضغط الدم بسبب كثرة التفكير والتأمل في مشكلات الحياة المستقبلية.

كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		البعد الثالث (البعد الصحي)
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	لا تقيس	الفقرة
						1- حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط.
						2- أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث.
						3- يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت، خاصة عندما أصاب بمرض.
						4- أخشى من الإصابة بعاهات بدنية.
						5- أتوقع تدهور صحي في المستقبل.
						6- ينتابني شعور بالخوف من إصابتي بمرض خطير.
						7- أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية).
						8- يشغلني التفكير فيما ستكون عليه صحي في المستقبل.
						9- أشعر بالخوف الشديد من احتمالية إصابتي بإعاقة جسمية أو ذهنية.
						10- أعتقد بأنه لا سبيل للهروب من الأمراض المعدية.
						11- لا شك بأنني سأعاني من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر.

البيد الرابع (البيد الدراسي)						
كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبيد		الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	
						1- أشعر بأنني عاجز عن مواصلة دراستي الجامعية.
						2- يشغلني التفكير في مستقبلتي الدراسي.
						3- يسيطر علي الخوف من الفشل في دراستي.
						4- أشعر بأن طموحاتي الدراسية لن تتحقق.
						5- أعتقد بأنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي.
						6- خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.
						7- أرى أن دراستي نوعا من العبث وغير مجدية للمستقبل.
						8- أشك في مقدرتي في الانتقال للسنة الموالية.
						9- أشعر بالاستمتاع في تحضير ومراجعة دروسي.
						10- أتوقع بأنني لن أوفق في الامتحانات.
						11- لا أرى أي داعي للخوف من الفشل، فلا بد منه لكي نكتسب الخبرة.

البيد الخامس (البيد المهني)						
كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبيد		الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	
						1- أرى بأن مهنتي في المستقبل لا قيمة لها.
						2- أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل.
						3- أشعر بالتشاؤم حول توفر فرص العمل بعد التخرج.
						4- سأحقق في المستقبل معظم أهدافي الخاصة بالعمل.
						5- أتوتر حين التفكير فيما سيواجهني من صعاب في عملي المستقبل.
						6- أخشى أن أفضل في المهنة التي سأعمل بها مستقبلا.
						7- أخاف من أن يساء تقدير إمكانياتي المهنية.
						8- أخشى من حصولي على فرصة عمل لا تناسبني في المستقبل .
						9- أتمنى لو أستقر على رأي فيما يخص مستقبلتي بعد التخرج.

					10- يشغلني التفكير في ارتفاع مستوى البطالة.
					11- يتيح لي عملي أن أكون عضوا نافعا في المستقبل.

البعد السادس (البعد الاجتماعي)						
كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	
						1- سأتغلب على كثير من الصعاب المتعلقة بالزواج وتكوين أسرة في المستقبل.
						2- لا أفضل الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل.
						3- أخشى ألا أرزق بالأولاد في المستقبل.
						4- أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية تواجهني.
						5- أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية فقط.
						6- أعتقد بأنني لن أوفق في إيجاد شريك الحياة المناسب.
						7- أتوتر وأرتبك عندما أفكر في احتمال تقدمي في العمر دون زواج.
						8- لدي أصدقاء وصديقات أعتمد عليهم وقت الحاجة.
						9- أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم بي العمر.
						10- يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.
						11- أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل أسرتي.

البعد السابع (البعد الاقتصادي)						
كفاية عدد الفقرات		وضوح صياغتها اللغوية		قياسها للبعد		الفقرة
كاف	غير كاف	واضحة	غير واضحة	لا تقيس	تقيس	
						1- أتوقع أن تزداد أسعار المواد في الأيام المقبلة.
						2- أخشى العجز في مواجهة المطالب المادية مستقبلا.
						3- أعتقد بأنني سأجد صعوبات ترهقني مستقبلا للحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية.
						4- يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.

				5- آمل أن تزدهر الأوضاع الاقتصادية للبلاد.
				6- أشعر بالقلق لعدم الاطمئنان على مستقبلي المادي.
				7- لا شك بأن الاقتصاد العالمي في طريقه للتدهور أكثر فأكثر.
				8- أخشى من غلاء المعيشة في المستقبل.
				9- أنا متأكد بأنني قادر على توفير كل حاجيات ومتطلبات أسرتي في المستقبل.
				10- أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزداد سوءاً.
				11- أشعر بالخوف الشديد من احتمال انخفاض أسعار البترول أو نفاذه.

3.2- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات:

البدائل	ملائمة	غير ملائمة	اقتراح
معترض بشدة - معترض - محايد - موافق - موافق بشدة			

4.2- مدى وضوح التعليمات المقدمة:

التعليمات	واضحة	غير واضحة	اقتراح
فيما يلي مجموعة من الفقرات التي نرجو منك التكرم بقراءتها بتمعن -بعد ملئ البيانات العامة-، ثم وضع إشارة (×) في المكان المناسب الذي يعبر عما تفكر فيه أو تشعر به بكل صدق وصراحة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما سوف لن يطلع عليها أي أحد سوى الباحثة، فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر الاسم.			

5.2- مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات:

المثال	واضح	غير واضح	اقتراح
لدي الوقت الكافي لممارسة الرياضة.			

إذا كانت لديكم أي آراء أو ملاحظات إضافية، فتفضلوا بها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شكرا لتعاونكم

الملحق رقم (02): قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس قلق المستقبل

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
ابراهيم ماحي	أستاذ التعليم العالي	علم النفس التربوي	وهران
الساسى الشايب	أستاذ التعليم العالي	علوم التربية	ورقلة
بشير جلطي	أستاذ محاضر أ	علوم التربية	وهران
مختار يوب	أستاذ محاضر أ	علم النفس العمل	وهران
عبد الفتاح ابي مولود	أستاذ محاضر أ	علم النفس العيادي	ورقلة
كريمة ايزيدي	أستاذ محاضر أ	علم النفس العام	وهران
لطيفة زروالي	أستاذ محاضر أ	علم النفس العيادي	وهران
عباس بلقوميدي	أستاذ محاضر أ	علم النفس التربوي	وهران
يمينة خلادي	أستاذ محاضر أ	علم النفس الاجتماعي	ورقلة

الملحق رقم (03): اختبار الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية

لا	نعم	الفقرة
		1- لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.
		2- أو من بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.
		3- أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.
		4- لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.
		5- أو من بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.
		6- يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.
		7- أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها.
		8- من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً للآخرين ومعتمداً عليهم.
		9- أو من بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.
		10- يجب ألا 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 جدياً ورسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.
		13- أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.
		14- يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.
		15- أو من بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.
		16- أفضل الإمتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.
		17- أخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد.
		18- أو من بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دوراً كبيراً في شعوره بالسعادة أو التعاسة.
		19- أو من 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 و مواجهة الصعوبات.
		21- أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.
		22- لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.
		23- من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.
		24- أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.
		25- يفقد الفرد هيئته 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- أو من 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 مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الإبتعاد عنهم واحتقارهم.

		30- يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.
		31- أو من بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.
		32- يجب أن يكون الشخص حذراً ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.
		33- أو من بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والإبتعاد عنها.
		34- لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.
		35- أرفض بأن أكون خاضعاً لتأثير الماضي.
		36- غالباً ما تورتقي مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.
		37- من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.
		38- لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.
		39- أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.
		40- أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي.
		41- أو من أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.
		42- لا أتردد في لوم و عقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.
		43- أو من بأن ما كل ما يتمنى المرء يدركه.
		44- أو من بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.
		45- ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.
		46- يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.
		47- أشعر بالضعف حين أكون وحيداً 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- من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلاً من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.
		51- أو من بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بال رسمية والجدية.
		52- من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة.

الملحق رقم (04): مقياس الرضا عن الحياة في صورته النهائية

لا تنطبق ابدا	لا تنطبق	بين بين	تنطبق	تنطبق تماما	العبرة
					1- أنا أسعد حالا من الآخرين.
					2- أنا راض عن نفسي.
					3- ظروف حياتي ممتازة.
					4- في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.
					5- أنا راض عن كل شيء في حياتي.
					6- أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.
					7- أشعر بالأمن و الطمأنينة.
					8- أتمتع بحياة سعيدة.
					9- أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.
					10- حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي.
					11- أشعر أنني موفق في حياتي.
					12- أشعر بالبهجة الممزوجة بالنفاؤل تجاه المستقبل.
					13- أنا راض بما وصلت إليه.
					14- أميل الى الضحك و تبادل الدعابة.
					15- أشعر بالرضا و الارتياح عن ظروفى الحياتية.
					16- أتقبل الآخرين و أتعاش معهم كما هم.
					17- أعيش في مستوى معيشة أفضل مما كنت أتمناه.
					18- أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.
					19- أشعر أن حياتي مليئة بالأمل.
					20- أتقبل نقد الآخرين.
					21- يثق الآخرون في قدراتي.
					22- يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح.
					23- أنام نوما هادئا مسترخيا.
					24- ينظر الآخرون إلي باحترام.
					25- لا أعاني من مشاعر اليأس.
					26- لدي القدرة على اتخاذ القرار و تحمل نتائجه.
					27- أفكاري و آرائي تنال إعجاب الآخرين.
					28- علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.

					29- روجي المعنوية مرتفعة.
					30- لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.

الملحق رقم (05): مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية

العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق ابدا
1- يملكني الخوف عندما أفكر في المستقبل.					
2- أشعر بالتعب كلما فكرت في المستقبل.					
3- أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث.					
4- أشعر بأنني عاجز عن مواصلة دراستي الجامعية.					
5- أرى بأن مهنتي في المستقبل لا قيمة لها.					
6- أفضل عدم الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل.					
7- أعتقد بأنني سأجد صعوبات في الحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية.					
8- تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.					
9- ينتابني الأرق ليلا بسبب انشغالي الدائم بالمستقبل.					
10- يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت.					
11- يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي.					
12- أشعر بالتشاؤم حول توفر فرص العمل بعد التخرج.					
13- أخشى ألا أرزق بالأولاد في المستقبل.					
14- يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة.					
15- أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.					
16- أشعر بالصداع كلما فكرت في التخطيط لمستقبلي.					
17- أخشى من الإصابة بعاهاات بدنية.					
18- يسيطر علي الخوف من الفشل في دراستي.					
19- سأحقق في المستقبل معظم أهدافي الخاصة بالعمل.					
20- أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية قد تواجهني.					
21- أشعر بالقلق لعدم الإطمئنان على مستقبلي المادي.					
22- أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل.					
23- أشعر باختلال سرعة نبضات القلب كلما حاولت تحديد أهدافي المستقبلية.					
24- ينتابني شعور بالخوف من إصابتي بمرض خطير.					

				25- خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.
				26- أخشى أن أفشل في المهنة التي سأعمل بها مستقبلاً.
				27- أعتقد بأنني لن أوفق في إيجاد شريك الحياة المناسب.
				28- أخشى من غلاء المعيشة في المستقبل.
				29- أفكر باستمرار في مشاكل الحياة المستقبلية.
				30- أصبحت أعاني من ارتفاع في ضغط الدم بسبب كثرة التفكير في الحياة المستقبلية.
				31- سأعاني بلا شك من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر.
				32- أشك في مقدرتي في الانتقال للسنة الموالية.
				33- أخشى من حصولي على فرصة عمل لا تناسبني في المستقبل.
				34- يقلقني التفكير في احتمال تقدمي في العمر دون زواج.
				35- أجد نفسي قادراً على توفير كل متطلبات اسرتي في المستقبل.
				36- أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة.
				37- حينما أفكر في المستقبل أخلو من أي عرض جسدي (جفاف الفم و/أو صداع و/أو سرعة ضربات القلب...).
				38- أتوقع أن تكون صحتي على ما يرام في المستقبل.
				39- أشعر بالإستمتاع في حياتي الدراسية.
				40- يشغلني التفكير في ارتفاع مستوى البطالة.
				41- يزعجني ازدياد تكاليف الزواج.
				42- أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزداد سوءاً.