إهداء

إلى من قال: الله تعالى فيهما:
(وكافَضَّ لَهُمَا جَنَّاتٌ مِنَ الرَّحْمَةَ وَقُلْ رَبَّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْانِي صَغِيرًا) [الآية 24، سورة الإسراء]
والدي الكريمين .. وقد أحسنا بي ما وسعهما الإحسان، وبذلا ما قدر لهما من البذل، أجزل
الله ثوابهما وأحسن جزاءهما، ووفقني إلى برهما مدى العمر ..
إلى جدتي الحنون .. أطال الله عمرها، وأمدها بالصحة والعافية ..
إلى إخوتي الأعزاء .. حفظه الله، ووفقهم لكل خير ..
إلى أستاذتي الغالية "نادية مصطفى الزقاي يوب" التي كانت ولا تزال رمزا للمحبة
والعطاء .. أدعو الله أن يبيغها ذخرا لكل طلبة العلم ..
إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء ..

أهدي ثمرة جهدي العلمي المتواضع

فاطمة الزهراء
شكر وتقدير

قال تعالى: "رب أورعني أن أشكر يعمتك التي أنعمت علي وعلي والدي وأن أعمل صلحا ترضي وآذانني برحمتك في عيادتك الصالحين" [الآية 19، سورة النمل] 

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم

الحمد لله حمدًا كثيرا طبيبا 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

وبأساسي معاني الشكر والتقدير واعترافا بما كان له الفضل بعد الله في إنجاز هذا البحث، أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الجميل إلى أستاذتي الفاضلة آد/ نادية مصطفى الزقاي يوب، التي أشرفت على هذا البحث ولما قدمته من رعاية لهذه المذكرة والاهتمام 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 مواقفهم لتحكيم الأداة بكل صدق وإتقان وحسن تعاونهم

كما أتوجه بجزيل الامتنان 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، وتقصي 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"، وقياس الرضا عن الحياة لـ "الدسوقى"، وقياس قلق المستقبل من تصميم الطالبة الباحثة. وبعد التأكد من الخصائص السوكرومترية لأدوات القياس، تم تطبيقها على عينة الدراسة التي تتألف 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 وكلاً من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

- لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلاً 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>الصفحة</th>
<th>الموضوع</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>إهداء</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>شكر وتقدير</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>ملخص الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>قائمة المحتويات</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>قائمة الجداول</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>قائمة الأشكال</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>مقدمة الدراسة</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### الدراسة النظرية

الفصل الأول: تقديم الدراسة

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5</td>
<td>1- إشكالية الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>2- تساؤلات الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>3- فرضيات الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>4- أهداف الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>5- أهمية الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>7- حدود الدراسة</td>
</tr>
</tbody>
</table>

الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>17</td>
<td>تمهيد</td>
</tr>
<tr>
<td>صفحة</td>
<td>المحتوى</td>
</tr>
<tr>
<td>--------</td>
<td>---------</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>1- مفهوم التفكير</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>2- أساليب التفكير</td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>3- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية</td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>4- خصائص الأفكار العقلانية واللاعقلانية</td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>5- العوامل المساهمة في ظهور الأفكار اللاعقلانية</td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>6- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية</td>
</tr>
<tr>
<td>34</td>
<td>7- افتراضات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي</td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td>8- أسس نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ونموذج ABC</td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>9- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها &quot;إليس&quot;</td>
</tr>
<tr>
<td>47</td>
<td>10- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية مدخلا لتفسير الانفعال والسلوك</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>خلاصة الفصل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الفصل الثالث: الرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>51</td>
<td>تمهيد</td>
</tr>
<tr>
<td>51</td>
<td>1- مفهوم الرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>56</td>
<td>2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>60</td>
<td>3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>65</td>
<td>4- مجالات الرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>67</td>
<td>5- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>69</td>
<td>6- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية، وعلاقتها بالمتغيرات الإيجابية-الرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>خلاصة الفصل</td>
</tr>
<tr>
<td>الفصل الرابع: قلق المستقبل</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-----------------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>75</td>
<td>تمهيد</td>
</tr>
<tr>
<td>75</td>
<td>أولئك الذين لديهم قلق</td>
</tr>
<tr>
<td>75</td>
<td>1 - مفهوم الخوف</td>
</tr>
<tr>
<td>80</td>
<td>2 - النظريات المفسرة للقلق</td>
</tr>
<tr>
<td>86</td>
<td>3 - مكونات الخوف</td>
</tr>
<tr>
<td>87</td>
<td>4 - مستويات الخوف</td>
</tr>
<tr>
<td>88</td>
<td>ثانيًا: قلق المستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>88</td>
<td>1 - تعريف قلق المستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>92</td>
<td>2 - أسباب قلق المستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>94</td>
<td>3 - سمات ذوي قلق المستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>95</td>
<td>4 - الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية-قلق المستقبل</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>خلاصة الفصل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>103</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>106</td>
</tr>
<tr>
<td>106</td>
</tr>
<tr>
<td>صفحة</td>
</tr>
<tr>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>110</td>
</tr>
<tr>
<td>115</td>
</tr>
<tr>
<td>115</td>
</tr>
<tr>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>140</td>
</tr>
<tr>
<td>141</td>
</tr>
<tr>
<td>141</td>
</tr>
<tr>
<td>141</td>
</tr>
<tr>
<td>143</td>
</tr>
<tr>
<td>147</td>
</tr>
<tr>
<td>149</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>151</td>
</tr>
<tr>
<td>151</td>
</tr>
<tr>
<td>152</td>
</tr>
<tr>
<td>الفصل السابع</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------</td>
</tr>
<tr>
<td>153</td>
</tr>
<tr>
<td>154</td>
</tr>
<tr>
<td>155</td>
</tr>
<tr>
<td>156</td>
</tr>
<tr>
<td>157</td>
</tr>
<tr>
<td>159</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفصل السابع</th>
<th>تفسير ومناقشة نتائج الدراسة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>162</td>
<td>تمهيد</td>
</tr>
<tr>
<td>162</td>
<td>* تفسير ومناقشة نتيجة التساؤل الأول</td>
</tr>
<tr>
<td>165</td>
<td>1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى</td>
</tr>
<tr>
<td>169</td>
<td>2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية</td>
</tr>
<tr>
<td>171</td>
<td>3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة</td>
</tr>
<tr>
<td>175</td>
<td>4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة</td>
</tr>
<tr>
<td>179</td>
<td>5- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة والسادسة</td>
</tr>
<tr>
<td>184</td>
<td>خلاصة الفصل</td>
</tr>
<tr>
<td>185</td>
<td>خلاصة ومقترحات الدراسة</td>
</tr>
<tr>
<td>188</td>
<td>المراجع</td>
</tr>
<tr>
<td>203</td>
<td>الملاحق</td>
</tr>
<tr>
<td>الصفحة</td>
<td>عنوان الجدول</td>
</tr>
<tr>
<td>--------</td>
<td>--------------</td>
</tr>
<tr>
<td>107</td>
<td>يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية</td>
</tr>
<tr>
<td>114</td>
<td>يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات اختبار الأفكار اللاعقلانية</td>
</tr>
<tr>
<td>120</td>
<td>يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>124</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الأبعاد للخصائص (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>126</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الفترات للبعد الأول/وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>127</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الفترات للبعد الثاني/وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>129</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الفترات للبعد الثالث/وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>131</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الفترات للبعد الرابع/وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>132</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الفترات للبعد الخامس/وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>133</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الفترات للبعد السادس/وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>135</td>
<td>يوضح مصداقية المحكمين على قياس الفترات للبعد السابع/وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>رقم表格</td>
<td>محتوى</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>------</td>
</tr>
<tr>
<td>136</td>
<td>يوضح نتائج صدق المحكمين لمدى ملاءمة ردائل الأوقية (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>137</td>
<td>يوضح نتائج صدق المحكمين لمدى وضوح التوصيات الموجهة لعينة الدراسة (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>138</td>
<td>يوضح نتائج صدق التحكيم لمدى وضوح المثال المقترح لعينة الدراسة (أداة قياس قلق المستقبل)</td>
</tr>
<tr>
<td>139</td>
<td>يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لقياس قلق المستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>143</td>
<td>يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والتخصص</td>
</tr>
<tr>
<td>151</td>
<td>يوضح النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة</td>
</tr>
<tr>
<td>152</td>
<td>يوضح دلالة الفرق بين النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث</td>
</tr>
<tr>
<td>153</td>
<td>يوضح دلالة الفرق بين النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة العلميين والأدبيين</td>
</tr>
<tr>
<td>154</td>
<td>يوضح معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضى عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>155</td>
<td>يوضح معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>156</td>
<td>يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الذكور والإناث وقيم الفرق بين معاملات الارتباط</td>
</tr>
<tr>
<td>158</td>
<td>يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين وقيم الفرق بين معاملات الارتباط</td>
</tr>
<tr>
<td>الصفحة</td>
<td>عنوان الشكل</td>
</tr>
<tr>
<td>--------</td>
<td>------------</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>&quot;Ellis لـ &quot;الليس معادلة ABC</td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>ABC شكل تخطيطي (أ) لنموذج</td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>ABC شكل تخطيطي (ب) لنموذج</td>
</tr>
</tbody>
</table>
مقدمة الدراسة:

الإنسان هو أفضل مخلوقات الله على الإطلاق، وكان فضلله في عقله، فالعقل نعمة من أعظم النعم التي اختص الله عزوجل بها الإنسان، وميزه عن سائر المخلوقات، به يهدي إلى ربه، ويهدر الأفكار والسكن الكونية التي أودعها الخالق جل في علاه كونه، ومن خلاله يفرق بين الحق والباطل، ويميز بين الحلال والحرام.

لكي يكتمل معنى ما نقدم لا بد لنا من أن نصل ما بين العقل والتفكير، إذ أن العقل نعمة وظيفته التفكير، والتفكير وظيفة ميز الإسلام بما الإنسان عن كل مخلوقاته، بل أمه ببا أمرنا صريحا في مواضع عدة في كتابه الكريم، في مثل قوله تعالى: «وأنزلنا إليك الذكر لنبين الناس ما نزل إليهم وعلمهن متعلقون» [الآية 44، سورة النحل]، وأيضا في قوله تعالى: «كذلك ببين الله لقوم الآيات لعلكم تتفكرو» [الآية 219، سورة البقرة].

لذلك يعد التفكير عاليا أساسا بل ضروريا في حياة الإنسان، فيه يستطيع توجيه حياته الاتجاه الذي يريد، من خلال السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتيسيرها لصالحه، وتجنب الأخطار التي من الممكن أن تواجهه، ومواجهة شتى أنواع المشاكل 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 رواج علم النفس المعرفي بين نمطين من التفكير أو الأفكار: أفكار عقلانية Rational ideas، وهي واقعية إيجابية، تصاحبها موافق وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة، تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والرضي والصحة النفسية، وأفكار عقلانية Irrational ideas، وهي خيالية وسلبية، تصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة غير مرغوبة، مثل الغضب والعدوانية واضطرابات نفسية كالفتق من المستقبل والإكتئاب (العقد وقاعود، 1991: 107).
يذكر "اليس" أن الإنسان هو كائن عقلاني وغير عقلاني في آن واحد، وعندما يفكر على نحو عقلاني سيكون فعالاً وسعيداً، بينما عندما يفكر على نحو غير عقلاني 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 العقلانية، رغم إثبات الكثير من الأبحاث والدراسات أن فئة الشباب والطلاب، هي أكثر الفئات عرضة لتبني أفكاراً غير عقلانية، ربما يعود الأمر في ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، إذ نهاية مرحلة المراهقة وبذاءة الرشد والانفصال أكثر على العالم الخارجي بكل خبراتها وتجاربها.

في هذا السياق جاءت الدراسة الحالية محاولة الكشف عن مدى انتشار الأفكار العقلانية لدى الطلبة الجامعيين، وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل. حيث اشتملت الدراسة على جانبيين، 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 التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة، وكذا حدود الدراسة الزمنية 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 الظروف المفسلة للأفكار العقلانية، كما تم التطرق لنظرية العلاج العقلاني الافتعالي بنوع من التفصيل من حيث ذكر افتراضاتها وأساسها، والأفكار العقلانية كما وردت في تلك النظرية، بعدها تفسير الانفعال والسلوك من خلال الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وصولاً إلى خلاصة الفصل.

أما الفصل الثالث فقد شمل مفهوم الرضا عن الحياة، وبعض أهم المفاهيم المرتبطة به، ثم تم التطرق إلى أهم الظروف المفسلة له، ثم مجالاته، والعوامل المؤثرة فيه، بعدها
علاقة الأفكار العقلانية واللاعقلانية بالمتغيرات الإيجابية-الرضيا عن الحياة، وأخيراً خلاصة الفصل.

فقد خصص الفصل الرابع لمتغير قلق المستقبل، فقد تم التعرف أولاً على القلق من حيث تعريفه والنظرات المفسرة له، مكوناته، مستوياته، ثم الانتقال إلى قلق المستقبل، من خلال عرض أهم تعاريف الباحثين له، أسبابه، ثم السمات التي يتميز بها من يعاني منه، بعدها تم التفريق إلى أراء الباحثين حول علاقة الأفكار اللاأعقلانية 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 جزءين، الجزء الأول خاص بالدراسة الاستطاعية، وفيه تم عرض أهداف الدراسة الاستطاعية، والمعاينة، ووصف البيئة الاستطاعية، وكذا وصف أدوات جمع البيانات، مع ذكر خصائصها السيكيمترية، 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، وصولاً إلى خلاصة الفصل.

في حين خصص الفصل السادس لعرض نتائج الدراسة وفقاً لفرضياتها بشكل متسلسل، وتحليل البيانات المتعلقة بكل فرضية تمييضاً لمناقشةها 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 والملاحظات.
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:

لم لا شك في أن الشخصية الإنسانية هي عبارة عن تكوين مركب ومعقد من الخصائص الجسمية والوجودية والعقلية والإجتماعية، التي تبدو في حالة تفاعل مع بعضها البعض، وهذه الخصائص إنما توجد في كل متكامل يسم بالانسجام والانظام، 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 السكيلولوجي بصفة عامة، وفي مجال الإشاد والصحة النفسية بصورة خاصة. ومن أبرز النظريات التي اهتمت بتوصيف الجانب المعرفي العقلي، وحاول تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير الاعقلاني "Ellis" والتي تعرف بنظرية "العلاج العقلي الافعائي"؛ حيث تسعى هذه النظرية إلى تغيير المعرفة لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقا من الإعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دورا أساسيا في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها (شايع، 2011: 195).

يرى "ليس Ellis" أن مشاكل الإنسان تنتمى 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 (العنزي، 2007: 45).

في هذا السياق حدد "ليس Ellis" الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى "ABC"، حيث يقوم العلاج العقلي الانفعائي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة، ليست نتيجة حتمية للحدث (Act)، بل (Emotional consequence ) نتاج الأفكار أو الاعتقادات (Beliefs) الخاطئة التي يتبناها الفرد، والشكل التالي يوضح ذلك:
"Ellis يشير كذلك "ليس إلا أفكارات الاعتقادية لـ ABC " إدريس (01) معايذ"، يتضح من الشكل أن الحادث أو الخبرة (A) هو السبب ظاهراً في الأفعال (C)، ولكن وفقاً لهذه النظرية فإن نظام الأفكار (B) هو همة وصل بين (A) و (C)، أي أنه المسؤول عن الأفعال وليس الحادث أو الخبرة (العريض، 2008: 113).

Irrational beliefs هي تقييمات مستمرة من افتراضات ومقدمات غير تجريبي تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير الاعتقالي يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (Need) وأفعال (Have to) الوجود، حيث تمثل مطالباً ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتؤدي إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية تؤدي إلى عدم الرحابة والقلق عند الفرد، ولا تساعد على تحقيق أهدافه، حيث يسيطر على تفكيره أوهام مفادها وجود خطر يهدد مجاله الشخصي من وقوع في أحداث مؤذية له ولأسرته أو لممتلكاته أو لمركزه ومكانه وغيره من القيم المعنوية التي يقدرها. أما فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات الاعتقادية الأفكار الاعتقادية النفسية وتساعد على تحقيق أهدافه، وهي تعميمات مرتبطية بما هو مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات وأولويات الفرد، وهي صحيحة وواقعية، وذات هدف حقيقياً. فالتفكير الصحيح ينال الأسباب والنتائج ويؤدي إلى التخطيط المنطقي والبناء، بينما التفكير الخاطئ يؤدي إلى التوتر والاضطرابات النفسية (الصباح، 2007: 5).

ذلك 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 في الاعتبار أن هذه المهارات لا تنمو تلقائياً، حيث يؤكد ذلك "دي بونو (1989) في أنه يمكن تعليم التفكير؛ لأنه يعمل على محاولة

- نتائج ا المجال على غير معرفة
- نظام أفكار أو اعتقدات
- خبرة أو حدث
رؤى الآشية بشكل أفضل وأوضح، وهذا ما يفسر كثرة البرامج والدراسات الحديثة التي أجريت حول مهارات التفكير ومكوناته الأساسية، المرتبة والعلايا وذلك لإبقاء المزيد من الضوء عليها وإضفاء مزيداً من الفهم حولها (العويم، 2004: 204).

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية لأنها نهاية تلقى التعليم الرسمي، فضلاً عن أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة الخارجية بكل أهدافها، ومن ثم فصول 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 تنسى تاراً وتلتين تارة أخرى، وفي كل هذا تتطلب شخصية مرهنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة، تجسيد استخدام أساليب مواجهة فعالة للمشكلات التي قد تعترضها (عبد الله، 2013: 34).


من هنا، فإن المناهج الدراسية بعامة والمقررات الدراسية الجامعية خاصة، دور كبير ومهم في تدريب وتطوير التفكير ومهاراته لدى الطلبة والدارسين، إذ يتم عن طريقها تعليم الطلاب التنظيم والتسلسل في تفكيرهم، وتطبيق هذه المهارات التفكيرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربيوية، فمن الواجب أن يتعلم ويتدرّب الأطفال والشباب على آليات التفكير الإيجابي ومهاراته، أثناء التحاقهم بالمدارس والجامعات، حتى يتسنى لهم اكتساب هذا المظف من التفكير الفعال والمنظم الذي يصل بصاحبه إلى السعادة والرضا والحياة المنتجة (بريكات، 2006: 4).

فالرضا عن الحياة على صلة وثيقة بالتفكير العقلاني، الذي يؤدي بدوره إلى المواجهة الفعالة للضغوط الحياة، ولمواقف الحياة، وكذا في تبني الفرد وجهة إيجابية في كل تفاعلاته.
كما يتبع الراضي عن الحياة الفرص الملائمة للإبداع كما أوضح "فريدريكسون (2001)، فتصبح أفكار الفرد مرنة، مما يتيح له القدرة على حل المشكلات العصيفة التي يقابلها. إضافة إلى ذلك أشار كل من "جيلمان (2005)
و"هوبنر (2006)، أن شعور الفرد بالرضى 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 الراضي 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 بناءً على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق، وبالتالي الشعور بالرضى أو عدم الراضي بدرجاته المختلفة (شفورة، 2012: 3).


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 الأونة الأخيرة، كل ذلك من شأنه أن يثير لديهم قلق المستقبل، خاصة إذا تم التعامل مع ذلك الواقع وإدراكه بطريقة سلبية.


تضيف "شخير" (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 وتوافق الخطر وعدم الإستقرار (شخير، 2005: 4).

وفي دراسة قامت بها "مسعود" (2006) توصلت فيها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وكلاً من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

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

لما سبق عرضه:
- التفكير مكون أساسي من مكونات شخصية الإنسان.
- أهمية دراسة الأفكار العقلانية-اللاعقلانية لما لها من أهمية في تشكيل حياة الفرد.
لافت الانتباه لأهمية فئة الشباب وطلبة الجامعة بالخصوص، 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 تلت 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 العقلانية والاضطرابات النفسية، إذ يعد اضطراب فلق المستقبلي من أهم الأضطرابات التي تعصف بحياة الطلاب الجامعي.

- في ظل الحياة المعاصرة والظروف الراهنة، قد يواجه الطالب الجامعي بعض التحديات الحاسمة والصعوبات، التي من شأنها أن تؤدي به إلى اضطراب فلق المستقبلي، إذا ما تم التعامل معها بطريقة غير سليمة.

لذلك جاءت الدراسة الحالية، التي تقترح فيها الطالبة الباحثة الإشكالية العامة المتمحورة حول الأفكار العقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبلي 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 العقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟
  1- هل يختلف انتشار الأفكار العقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس؟
تقديم الدراسة

الفصل الأول

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، اتبعت أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بدرجات متباينة في مختلف طبقات المجتمع، لذلك تم تسوية الضوء على فئة الشباب والطلبة الجامعيين بصفة أخص، نظرًا للأهمية البالغة التي يمثلونها في المجتمع، فضلاً عن أن البحوث والدراسات السابقة انقسمت بين مؤيد ومعارض حول دور الذي يلعبه الجنس والخصص 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 عقلياني.
نجد على التقييم اضطراب قلق المستقبل، الذي من الممكن أن يعصف بحياة الطالب الجامعي، إذا ما تم التعامل مع الضغوطات والظروف الحياة الصعبة بطرق غير صحية، تلك الطرق التي قد تكون ناتجاً للتفكير اللاحقاني.

لذا تطلق الدراسة الحالية من الفرضية العامة التي تنص على:

يختلف انتشار الأفكار اللاحقانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس والتخصص، وتوجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاحقانية 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 اللاحقانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

2- يختلف انتشار الأفكار اللاحقانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/ أدبي).

3- توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاحقانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

4- توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاحقانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

5- تختلف العلاقة بين الأفكار اللاحقانية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

6- تختلف العلاقة بين الأفكار اللاحقانية 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 اللاحقانية لدى الطلبة الجامعيين في عينة الدراسة.

2- التعرف على الاختلاف المحتمل في انتشار الأفكار اللاحقانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.
3- التعرف على الاختلاف – المحتمل - في انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبى).

4- الكشف عن العلاقة الارتباطية - المفترضة - بين الأفكار اللاعقلانية والرضى 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/أدبى).

5- أهمية الدراسة:

بodiea الحالة يختلف المتعلمون عن بعضهم البعض في أفكارهم وطرق تفكيرهم، لذلك فإن البحث في موضوع الأفكار اللاعقلانية عند المتعلمين والتعبير على آثارها، يعد مهما لما قد تتركه هذه الأفكار من تأثير سلبي في نفسية المتعلمين، وعلى دفعيته وإقباله لتلقي العلم والمعرفة، وعلى حياته ككل بشكل عام، حيث يرى "ليس ellis "أن الإنسان كائن عقلي ولا عقلي في آن واحد، لذلك فهو عندما يفكر ويستعرض على نحو عقلي سيكون سعيدا وفعلا، أما عندما يفكر ويستعرض على نحو لا عقلي، فإن النتيجة تكون الشعور بالقلق والإضطراب النفسي.

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

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

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:
أ- الأفكار اللاعبانية:
هي عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، المعبر عنها في فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية، والتي تتلخصها الدرجة التي حصل عليها الطالب الجامعي، والتي تعكس مجمل توقعاته وعمومياته المبالغ فيها.

ب- الرضا عن الحياة:

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي، والتي تعكس مقارنته لظروف حياته بالمستوى الأمثل والنسب 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 الاستغرق في التفكير بالمستقبل، والشعور بأن الحياة غير جيدة 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 جامعيا، منهم (147) ذكورا، و (154) إناثا.

ب- الحدود المكانية:

حددت الدراسة مكانا بجامعة وهران.

ج- الحدود الزمنية:

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 العقلاني الإنتباهي
8- أسس نظرية العلاج العقلاني الإنتباهي

"Ellis'
9- الأفكار اللاعقلانية كما أورها "ليس الأفكار العقلانية-اللاعقلانية مدخلاً لتفسير الانفعال والسلوك
10- خلاصة الفصل
تمهيد:

لعل السبب وراء الاهتمام بموضوع التفكير هو ارتباطه بوجود الإنسان، والمقوله "أنّه أفكر، إذن أنا موجود";

"Descartes"، الذائعة الصيت التي أطلقها الفيلسوف "ديكارت"; تعني أن التفكير حقيقة لا يمكن إنكار وجوده، 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 ويعامل معه من خلال نمطين من التفكير، أحدهما سببي لاعقلي، والذّي عادةً ما يؤدي به إلى توليفة من المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية، والآخر إيجابي عقلي يسهم في شعور الفرد بالارتياح والإطمئنان.

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

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

1- مفهوم التفكير:

يعتبر مفهوم التفكير من المفاهيم التي نالت قسطاً وافراً من التعارف، وذلك نظراً لتعدد التخصصات والخلفيات النظرية التي خصته بالبحث والدراسة. لذلك سنحاول تعريفه من الناحية اللغوية، ثم سنطرق لأهم التعارف الإصطلاحية بشأنه.

أ- لغة: فكر في الأمر، يفكر، فكرًا: أعمل عقله فيه، ورتبت بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكرّ مبالغة في فكر، والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حکماً.

(إبراهيم،1985: 705).

لكن على ما يبدو أن هذا التعريف قاصر، حيث أنه أقتصر التفكير على نوع واحد من أنواعه، ألا وهو حل المشكلات، فالتفكير يعتبر من أعلى وأعقد العمليات العقلية.
الالفكار اللاعقلانية
الفصل الثاني

المعرفية، ويحتوي على مجموعة واسعة من الأنواع والتصنيفات التي تندرج ضمنه؛ كالإسقاط والاستنبط والاستقراء واتخاذ القرار وكذا حل المشكلات.

ب- إصطلاحاً: يعد التفكير من الأنشطة العقلية المعرفية المهمة في حياة الفرد، وهو مطلب أساسي في فهم الفرد للقضايا التي يتعرض لها في حياته اليومية. فقد اختلفت تعريف التفكير وتعددت نظريات 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 يقاضيها موقف للوصول إلى نتيجة ما، وعمليات الحكم والتجريد والإستدلال من مظاهر التفكير بأيضاح معانيه، ويشمل التفكير التصور الحسي والتخيل والتدبر إذا قصدنا المعنى الأولي، 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 غلبة العمليات العقلية الأخرى، إن لم يكن كلها تقريبًا، أي أنه موجه لكل ما يقابله من مشاكلات ليجد لها ما يناسبها من حلول، فهو المهارات العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة (عبد الله، 1994: 97).


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).


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

من خلال ملاحظة التعريف السابق الذكر نجد بأنها تتضمن جانبي؛ الجانب الأول يتمثل في أن التفكير يعد من أعلى وأعقد العمليات العقلية العليا، ويعق في قمة التنظيم العقلي المعرفي، أما الثاني فتكون عملية تبنى من خلالها العمليات النفسية والعقلية الأخرى، ومن خلاله يؤثر الفرد ويتأثر بالبيئة المحيطة، ويعالج المواقف ويعامل 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 سأعنا 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:
الأفكار الاعتقادية
الفصل الثاني

أ- الصور الذهنية: كثيراً ما نتصور في أذهاننا صوراً لمدركات حسية سبق أن خبرناها وتعلمناها، فكثيراً ما نفكر في الفرد في وálده أو أخيه، فتمّ في ذهنه صورة لوالده أوأخيه، وهذا يعني أننا نفكر من خلال الصورة الذهنية التي قد نتّخذ شكل صور بصرية أوسمعية.

وهذا هو الصور الحسية، وقد نتّخذ شكل صور لفظية مثل تصور كلمة مكتوبة (لفظية بصرية) أو كلمة مكتوبة (لفظية سمعية)، والصور الذهنية هي استعادة المدركات الحسية السابق تعلمتها في خبراتنا (مراد، 2000: 151).


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

د- التصور العقلي المجدد: 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، فأن مشكلة يقابلها تسبب له توتر نفسي معين، حيث يحاول حل هذه المشكلة بالإستعانة بخبراته السابقة أو بابتكار وسيلة جديدة لمواجهتها، فالتفكير هو العلمية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة. ويمكن تحليل التفكير سيكولوجيا ومنطقياً، فمن الجانب النفسي نجد أن التفكير هو محاولة التغلب على مشكلة تعني دوافع الفرد وتطلعاته داخل المجال النفسي الذي يعيش، وذلك بالإستعانة بالخبرات الماضية من خلال التذكر بعملياته المختلفة وإدراك العلاقات، وأما من الجانب المنطقي فإن هناك خمس خطوات حدّدها "جون ديوي" للتفكير وهي تدخل في باب المناهج، وهذه الخطوات الخمس هي الشعور بالمشكلة، ومحاولة تحليلها إلى عناصرها، وطرح الفروض.
الفصل الثاني

الأفكار العقلانية

القابلة على تقسيم المشكلات، ثم اختيار أسباب الحلول، وأخيراً إيجاد الحل واستخدامه (دوسي، 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 تعلمه أو رؤيتها في الواقع المادي من قبل، وهنا تتداخل الذاكرة بمختلف أشكالها (السمعية، البصرية، الحسية...) في هذه العملية. نجد كذلك أسلوب الحديث الدينياء أو حديث الذات أو الحوار الذاتي كما يسمى، حيث أثبتت الدراسات النفسية أن الشخص حينما يفكر يدور في داخله حوار ذاتي، الذي قد يكون سلبياً أو إيجابياً.

في حالات أخرى، لذلك تعمد العلاجات النفسية على استغلال 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، فيغيب أو وضع أو حفظ معلومات معينة خاصة بنفس الموضوع، ما علينا إلا وضعها وتصنيفها داخل ملف واحد باسم ذلك الموضوع، نرجع لمثلما احتاجنا لذلك، يفتح ذلك الملف بكل بساطة. أما التصور العقلي المجرد، فهو محاولة إيجاد الحلول للمشكلات من خلال خبرات سابقة تعلمها وربطها بمعلومات جديدة تم تعلمها حديثاً، أو ابتكر طريقة جديدة، هنا تتداخل كذلك عدة عمليات وقدرات منها الذاكرة والذكاء والإبداع وحل المشكلات.

وبعد الحديث عن بعض الأساليب التي قد تستخدمها 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:

- الأفكار العقلانية:

Rational thoughts
التفكير العقلانية

الفصل الثاني

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

يعبئ عنها عادة بالرغبات والتفضيلات والمستحبات، والأمان والمكروهات، ويلاحظ أنها صيغ تفصيل، لا تتضمن مطالب تفرض على الذات، وفي حالة أنها لم تتحقق فإن المشاعر السلبية تكون عادية، و تكون ملائمة للأحداث التي تقع (الصفيان، 2004: 53).

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

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

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

Irrational thoughts

يشير "العوضية" (2008) إلى أن هذا المفهوم يعد من المفاهيم التي لها عمر طويل جدا، وتعود جذوره إلى آراء الفلسفة في الحضارة اليونانية القديمة، ولكنه كمفهوم علمي له تاريخ قصير جدا، إذ بعد "اليس" "Ellis" من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث النفسي، وأصبح له معنى ودلالة علمية. وقد وصف "اليس" هذا المفهوم وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر الوصف بجلاء في نظريته التي أسماها "نظرية العلاج العقلاني السلوكي" (العوضية، 2008: 7).
وقد عرف "اليس" الأفكار الاعتقادية بأنها تلك الأفكار السلبية الخاطئة، وغيرها المنطقية وغير الواقعيّة، والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبينة على توقعات وعمليّات خاطئة، وعلى مزيج من الظلم والاجتماعية والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعيّة (1979: 88).

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


ويعرف "عبد الرحمن وسيد" (1994) الأفكار الاعتقادية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتصف بعدم الموضوعية وتتعتمد على توقعات وتجهيزات وعمليّات خاطئة، ومن خصائصها أنها تعتمد على الظلم والتبنّو والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع إمكانيات العقلية للفرد (عبد الرحمن وسيد، 1994: 33).

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


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


وتري "أحمان" (2005) أن الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يتبناها الأفراد، والتي تميز بالثبات والدومة النسبيين، هذا فضلا عن كونها تقترب بذاتية الفرد، وهي غالبا ما تكون ناتجة عن أساليب التفكير الخاطئة، وتتربت الأفكار اللاعقلانية إحدى المصادر المسؤولة عن ظهور الاضطرابات النفسية (أحمان، 2005: 78).


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

التفكير الاعتقالي

من خلال ما سبق نلاحظ أنه بالرغم من عرض التعريف السالف ذكر وفق التسلسل الزمني إلا أن نظرة وتفسير الباحثين والدراسين لمفهوم الأفكار الاعتقالية لم يتغير بمرور الزمن، رغم بعض الاختلافات البسيطة والإضافات الطفيفة، حيث جل التعريف اتفقته ولو نسبياً في الإشارة إلى الأفكار الاعتقالية الوردة في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ "إليس".

إذن يمكننا القول أن الأفكار الاعتقالية هي تلك الأفكار والمعتقدات المتصلة بالإيجابية، والتي تتسم بالموضوعية والتي تساعدها على الوصول لأهدافه وتحقيق السعادة في حياته، وهي ذات أسلوب تفضيلي وليس وجوبي، وبصاحب هذه الأفكار نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية سوية، ومنسج مع الواقع.

أما الأفكار الاعتقالية فهي تلك الأفكار السلبية الخاطئة، وغير الواقعية وغير المتصلة، التي تتسم بعدم الموضوعية والتهويل والمبالغة وتفصيح الأمور، بينها الفرد عن نفسه وعن الآخرين وعن العالم من حوله، والتي تعيقه عن الوصول لأهدافه وتحقيق السعادة، وتؤدي إلى إثارة الأفكار السلبية، بل وألى نشوء الاضطرابات النفسية.

واللتفتر أكثر على مفهوم الأفكار الاعتقالية والأفكار الاعتقالية لا بد لنا من معرفة خصائص كل منها، ليسهل علينا التفريق بينهما.

4- خصائص الأفكار الاعتقالية والاعتقالية:

لتمييز الأفكار الاعتقالية عن الأفكار الاعتقالية، لا بد من الوقوف على خصائص كل منها على حدة:

أ- خصائص الأفكار الاعتقالية:

أشارت "دريدن" (2002) إلى أنه يمكننا تمييز الأفكار الاعتقالية من خلال أنها:

1- مرينة.
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 لعقلانية.

ب- خصائص الأفكار العقلانية:

بالمقابل ترى "جريدن" (Dyaden 2002) أن ما يميز الأفكار العقلانية 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 "ليس" نقلا عن "صحات" (2006) أن الأفكار العقلانية تتميز بـ:

المطلقة: وذلك في أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبته 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.

26
- 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 وله غير.

- اللاتجريب: فالأفكار اللاعقلانية ليست مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد حيث الدقة والصدق.

- التكرار والتردد: تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري، ويساعد على ذلك الضغوط الداخلية والخارجية.

- الفضاعة: من المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفضاعة (أي أنها تكون رغبة ملحة لديه)، وهذا ما يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل المشكلات التي من الممكن أن تواجهه بشكل عقلاني.

(شحاتة، 2006: 86)

يضيف "الغامدي" (2009) أن الأفكار اللاعقلانية تتصف بالآتي:

- السلبية: وهو أن الأفراد الذين يتبنيون الأفكار اللاعقلانية يعتقدون أن سبب تعاستهم هو ظروف خارج إرادتهم كالحظ مثلا، وليس بمقدورهم التغلب عليه لأنها أقوى منهم.

- الإبهام: وهو نمط من الشخصية التي تتجنب صعوبات الحياة بدلا من مواجهتها، وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى.

- الإكتمالية: حيث يعتمد الإكتمالي 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.
ال福德 الثاني

- ضيق الأفق: الأشخاص الذين يتصورون بضيق الأفق يملكون حلواء جاهز، 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 بسبباً.

- شدة الحساسية: أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد، وأن الفشل سوف يلحق أعمالهم.

- الإصرار على القبول التام: يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبهم بشكل مطلق، ويرفضون عليهم دائماً بغض النظر مما 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 وتفنيد 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 العقلانية:

تعتبر الأفكار لاعقلانية غير منطقية حينما لا تخدم توافقة مع ذواتنا وواقعنا، وتجعلنا نحكم على أنفسنا والآخرين والعالم من حولنا بطريقة سلبية هادئة، لا طائل منها غير الشعور بالإحباط والهزيمة والانسحاب. فقد أوضحت بعض الدراسات والبحوث التي خصت الأفكار العقلانية بالدراسة، أن هناك العديد من المؤثرات والعوامل التي تسهم في ظهور وتطوير الأفكار العقلانية، حيث تتفاعل تلك العوامل فيما بينها، لتشكل أفكاراً جديدة تحل محل الأفكار السابقة أو ترسم أفكاراً موجودة من قبل لدى الفرد.
يرجع "اليس" التفكير اللاعقلاني إلى مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يكون الطفل حساساً للمؤثرات الخارجية ويعتزم أكثر قابلية للإيحاء واقتراحات الآخرين، خاصة الوالدين في طريقة التفكير واتخاذ القرار وردود الأفعال، فإذا كان أفراد الأسرة لاعقليين في تفكيرهم، فالطفل لا شك سيصبح لاعقلياً؛ حيث أن التفكير اللاعقلاني يرجع إلى استعداد الفرد للتعلم من والديه ومن الثقافة السائدة في بيته (مسعود، 2006: 95).

تنتق "سري" مع رؤية "اليس" في كيفية اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث ترى بأن التفكير غير العقلياني ينشأ من خلال التعلم المبكر غير المنطقي، حيث أن الفرد يكون مستعداً نسبياً لاستيعاب التفكير غير العقليان من الأسرة أو الثقافة أو البيئة (سري، 2000: 171).

يضيف "عبد الرحمن" في قوله بأن "اليس" قد ربط بين الناحية البيولوجية والبيئة الثقافية، كمحددات لاكتساب الأفكار اللاعقلانية، حيث أن أفكار الإنسان ال اللاعقلانية تنبع من عجزه البيولوجي، وأن معظم هذا العجز يغرس أو يودد من خلال التربة والقائمين عليها كالآباء والدعاين ومن تبثه وسائل الإعلام (عبد الرحمن، 1998: 440).

تؤكد "دريدي" 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 لبيته، ويندرج تحت ذلك أيضاً أن يكون الفرد في أسرة متسقطة تفرض أفكاراً غير العقلانية على الفرد، فمما أن يقبلها ويصبح غير عقلياً أو يرفضها ويصبح مستنكرًا من طرف أسرته ومجتمعه (دريدي، 2010: 33).

وقد أوضح دراسة "هارث وهبتر" أن المعتقدات اللاعقلانية إذا أحيطت بدعم اجتماعي لها، تطورت ونمث وعكس صحيح، وتعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية مسؤولة عن تحديد طبيعة وخصائص معتقدات وأفكار الفرد، وتبني الأسرة توجد كذلك المدرسة والمؤسسات التعليمية وجماعة الرفاق، كلها تلعب دوراً فعالاً في التأثير على أفكار الفرد ومعتقداته (أحمد، 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 تبعًا لما تبعه من أفكار وقيم وتساهم في تكوين النسق الفكري لديهم (خطاب، 2007: 29).

انطلاقا 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 واستعداده 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 ليستر أرنولد" Aaron Beck & Albert Ellis من رواده الأساسيين، إذ يرى المعرفيون أن الأثنين 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 "آرون بيك" "Aaron beck" اتخذ "بيك" الخطوات الأساسية لتأسيس أسلوبه في أواخر السبعينات، إلا أن هذا الأسلوب لم يشتهر إلا في السبعينات خصوصا بعد بيان فعاليته الواضحة في علاج الاكتئاب، ومع أن "بيك" وتمثيله ظلوا يستخدمون هذا العلاج في عدد من
الاضطرابات العصبانية باستجابة متفاوتة، إلا أن شهرة "بيك Beck" الاكتئاب حتى ارتبطا معا. وقد بنى "بيك Beck" نظريته بناءً على ثلاث مصادر:
1- المناهج الظاهراتية (نسبة إلى الفلسفة الظاهراتية)، والذي يرى بأن نظرة الفرد لنفسه وتعالجه هي منطق سلوكه.
2- علم النفس التركيبي وعلم نفس الأعماق وخصوصا نظرية "قرويد" التركيبية.

كما تعتمد نظرة "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.

فالمرض ينظر نمطياً إلى نفسه كعاجز وعديم القيمة وغير كفء، ويفسر الأحداث في العالم بشكل غير مبرر وانهزامي، ويرى العالم كوضع لعاقب لا تظهر، والجزء النهائي للثالوث المعرفي يتضمن رؤيته للمستقبل باعتباره بائسا تماما (فادي، 2005: 88).


ثالثاً: الإفتراضات الضمنية: لكل مجتمع في العالم أعرافه وتقاليده وقيمته، تتبع منها الإرشادات والتعليمات التي تعطي للفرد بشأن الصفات والسلوكيات التي يتوقع منه أن يقوم بها، ليكون مواطناً جيداً معتقلاً به في ذلك المجتمع. عادة يتلقى الفرد تلك الإرشادات
والتعليمات ويحفظها في ذهنه بصورة غير واعية وهذا ما يعنيه الصفة الضمنية. وقد يسيء الفرد فيف تلك التعليمات والقيم إذا كان مكتنباً ففي هذه الحالة يتصرف الشخص حسب ما يعتقد أنه المفروض له أن يتصرف، حيث يحاول أن يصل إلى الدراجات المثلة التي يعتقد أن المجتمع يطلبها منه، وعندما تكون تلك الإفتراضات التي يعتقد المريض وجوبها أكثر بكثير مما يقدر أن يحققه، فيصاب بالإحباط ويتفاقم اكتئابه (الجعلي والباحي، 1995: 269).

بالرغم من أن المعرفيين يندرجون ضمن نفس الفرع "علم النفس المعرفي"، ويعتقدون على اختلف ماهتهم أن التفكير هو مصدر الاضطراب والعلاج، إلا أن لكل Albert Ellis منهجه وأسس وافتراضاته، فضلاً عن "بيك Beck" نجد كذلك "البرت اليس" الذي أسس وطور نظرية العلاج العقلاني الإفعالي.

ب- النظرية العقلانية الإفعالية لـ "البرت اليس Ellis:

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

يتمثل العلاج العقلاني الإفعالي نظرية في الشخصية وأسلوب في العلاج النفسي، "Albert Ellis"، حيث كانت بداية ممارسته للعلاج النفسي عام 1934، من خلال التواصل مباشرةً مع مشكلات المرضى، حيث استطاع مساعدةهم في التغلب على مشكلاتهم في عدد قليل من الجلسات، وقد لاحظ أن العلاج النشط المباشر يعطي ثماره غير أنه بحث عن علاج أكثر عمقاً فقرر أن يكون م칠اً نفسياً، وبدأ في دراسة التحليل النفسي عام 1947، وبعد ممارسته له اتضح له أنه غير مجد، وفي الفترة من 1955-1965 درس "اليس Ellis" عدداً كبيراً من الأساليب العلاجية، ثم توصل عام 1955 إلى ما أسماه "العلاج العقلاني" (المحارب، 2000: 9).
والعلاج العقلاني الأنفعالي كان يسمى في الأصل "العلاج العقلاني" ثم سرعان ما تغير إلى مسمى "العلاج العقلاني الأنفعالي" وذلك في عام 1961، بعد تقديم عدة اقتراحات له من الممارسين للإرشاد والعلاج بأنه يتجاهل الأفعالات والسلوك كمتغيرات أساسية في البناء المعرفي للفرد، ثم تغير المصطلح مرة ثالثة عام 1993 ليكون "العلاج العقلاني الأنفعالي السلوكي" (عبد الله، 2009: 20).

إن نظرية العلاج العقلاني الأنفعالي السلوكي ترى أن البشر لا هم أصلا جيدون ولا هم أصلا سوءون، عوضا عن ذلك اعتبر "اليس "Benn" بأن البشر لديهم إمكانية التفكير معا بشكل عقلاني وعاطفي، ولأنهم الأشخاص الهدوء البسيط لديهم نزعة قوية ليفكروا بطرق لاعقلانية وملتوية وخلابة، وهذا هو المصدر الأساسي لبؤس وتعاسة البشر (Flanagan، 2004: 655).

لقد أوضح "الزرود" (1998) أن "اليس "Benn" يؤكد أن الإنسان يولد وله الإستعداد للتصور بالطرق العقلانية والإجتماعية، ويرى بأن الأفراد مربكون بولوجيًا على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهدؤوا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء، "Eli" وأن يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة شديدة لأنفسهم، ويقترح "اليس "Benn" أيضا أن الإنسان من الناحية الجينية مستعد للانفعال العاطفي والاضطراب النفسي، ثم بعد ذلك (بعد الولادة والنمو) يتعرض لمواقف وتأثيرات تساعد على تحقيق ما فطر عليه (الزرود، 1998: 254).

كما أشار "الخواجة" (2009) إلى أن "اليس "Benn" يرى أن البشر يشتركون في غاية أساليب أولهما: المحافظة على الحياة، والثانية: الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وأن العقلانية تكون من التفكير بطرق تسهم في تحقيق هذين الهدفين، وأن العقلانية تشتمل التفكير بطرق تمثل حافة في سبيل تحقيقهما (الخواجة، 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 تؤدي العلاج النفسي الإنساني والتعليمي والإبتعاد عن العلاج
الآفكار الاعقلانية

الدوقاتي، وتتكون من نظرية واضحة للشخصية التي هي نظام فلسفية وطريقة علاجية
(ضميرة، 2008: 80).

من خلال ما سبق والإطلاع على بعض البحوث والدراسات الخاصة بهذا المجال
الهام من مجالات علم النفس، تم الاعتماد على هذا التوجه، ألا وهو نظرية "اليس
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 على
مجموعة من الأسس والافتراضات المتعلقة بطبيعية الإنسان وتفسير مصدر اضطرابه،
نوعها فيما يلي:
يري "الشناوي" (1996) أن "اليس
قد وضع ثلاث فروض أساسية لفهم هذه
النظرية وهي:

1- أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة.

2- أن درجة الصلة بين التفكير والانفعال فقية، بحيث أن كلاهما يرفق 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 لأفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم.
(الشناوي، 1996: 390)

وقد اشار "باترسون" (1992) إلى بعض الإفتراضات:
- الإنسان كائن عاقل منفرد في نوعه، وحين يفكر بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر
بالسعادة.
التفكير اللاعقلاني هو نتيجة التفكير اللاعقلاني. 
- التفكير اللاعقلاني يعود في أصله إلى التعلم المبكر غير المنطقي، والذي يتعلم الطفل من والديه وبيئته والمحيطين به.
- استمرار حالة الاضطراب الانفعالي لا تتقرر فقط بالظروف والأحداث الخارجية، وإنما تتقرر أيضاً بإدراك الفرد واتجاهاته نحو هذه الظروف.
- يجب مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً.
(باترسون، 1992: 176)

كما يورد "إسماعيل" (2008) بعض الإفتراضات الإضافية:
- يولد البشر ولديهم استعداداً أن يكونوا عقلانيين ومحققين لذواتهم، أو لعقلانيين مدمرين لأنفسهم.
- التفكير وأساليبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة، مثل ماضي الفرد وخبراته السابقة، وقودراته 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 مضطرباً صاحبه انفعال مضطرب، وينتج عنه بالتالي سلوك مضطرب.
- التعصب والتحيز والتزمت، التطرف والجمود والتصلب والاعتقاد في الخرافات، يؤثر في التفكير، ومن ثم على الأفعال المصاحب له.
- الحدث المنشط للأفكار اللاعقلانية قد ينتهي، وتبقى الأفكار والانفعالات المدمرة للذات كما هي.
(إسماعيل، 2008: 29)

يمكننا تلخيص أهم الافتراضات التي وردت عن الباحثين كالتالي:
- ترتبط الأفكار بالانفعالات، وبتبادلان التأثير.
- يميل كل منهما ليكون الحوار الذاتي الداخلي.
- الإنسان مختر في طريقة تفكيره، سواء كان عقلانيا أو لعقلانيا.
- سعادة الإنسان تكمن في تفكيره العقلاني، والعكس صحيح.
- الاضطراب ليس محصلة الظروف والأحداث المحيطة، وإنما راجع لطريقة إدراك وتصور الفرد لها.
- وتوضح 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، نوردها فيما يلي:

أ- الأسس البيولوجية:

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

كما يرى "ليز إلليس" أن النزعة إلى الكمال ورغبة الفرد في أن ينجذ الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان، تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع، يوحي بأن لهذه النزعة أساسا بيولوجيا فطريا، وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على إنجاز الأعمال عند المستوى المثالي، فإن أغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الالتزام به وللمواكل الكثيرة التي تتوقف حائلا دون ذلك، على أن بعض الناس يظلوا في مجازفة مستمرة لكي يلتزموا بهذا المستوى، ويدفعون لذلك ثمنا باهظا، وهم الذين يكونوا أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب بسبب عدم الرضا عن أدائهم وتقديرهم السليبي لذواتهم (كنافي، 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 واستقلاليته وقدرته على الاعتماد على نفسه، والفرد اللاعقلاني هو الذي يهتم بالآخرين وآرائهم أكثر مما ينبغي، حيث يفقد شخصيته واستقلاليته في سبيل الآخرين (كاففي، 1999: 234).

ج- الأسس النفسية:

تتمثل الأسس السيكولوجية لنظرية "اليس في نموذج (ABC)"، والذي يدورة بدوره يمثل مركز وجوهر العلاج العقلاني الإسقاطي، حيث يرى "اليس في هذا النموذج أن نظام الفرد الفكرى وفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها، هي المسؤولة عن اضطرابه العقلاني ولا يستند أي الحوادث أو الخبرات ذاتها (جابحة، 2008: 19).

حيث يشير حرف (A) إلى الحدث المنشط وهو المثير أو Activating Event المنبه الذي يتعرض له الفرد، الذي من شأنه أن يثير استجابة معينة، أما الحرف (C) فيشير إلى المباراة المنشطة التي تصدر عن الفرد أو الحالة التي تنتابه Consequence إلى النتيجة (A)، أما الحرف (B) فهو العامل الذي يتوسط بين (A) و (C) نتيجة لتعرضه للمثير المنشط (A)، أما الحرف (B) فهو العامل الذي يتوسط بين (A) و (C)، وهو عامل هام جداً لأن (C) أو الحالة التي تنتاب الفرد تترتب Belief على مدى إدراكه وفهمه وفسيرته للموقف، أي على المعتقد (B) فيما يتعلق بالمثير (A).

ببدأ الاكتئاب النفسي عندما يسيء الفرد التفسير وهو المعتقد (B)، للأحداث والمنبهات من تصرفات الآخرين وهي المتغير (A)، فتترتب على سوء التفسير نتائج سيئة وهي المتغير (C)، والتي تتمثل في الأعراض. تقاوم الأعراض التغيير وتستمر في سلوك الفرد عن طريق عملية التلقين الذاتي، والتي يتعلق فيها الفرد مع نفسه حديثاً داخلياً مضمونه أنه غير كفء وفاضل في معالجة الأمور، بدائل النتائج السيئة التي تعرض لها.
والذي يمكن أن يعقد الأمور إلى درجة أكبر أن هذا الحدث الداخلي المتضمن تدني فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن يكون حادثًا منشطاً جديداً، يتسم بالسلبية ينتهي من خلال عملية الإدراك (B) إلى نتائج (C) أكثر سوءًا، وهكذا يدخل الفرد في دائرة خبيثة لا تنكسر إلا بالعلاج (إي. شر، 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) أهميته البالغة، فالمتغير (A) في نظره ليس له في حد ذاته قيمة كتيرة، ولكن المهم هو القناعات أو المعتقدات التي تدرك على أساسها المتغير (A)، فقد ندرك كعامل مهدد أو خطر وهو ليس كذلك، طعمنا أستصرف بناء على ما أدركانه والعكس الصحيح، فقد ندرك العامل (A) الذي يمثل خطورة وأهمية فعلية وحقيقة على أنه عامل تأفيه وغير هام بناء على قناعاتنا ومعتقداتنا (B) ونثر صف على هذا الأساس، وبذلك نتصرف تصرفنا خاطئاً وتحصل نتائج سيئة، ويكون العامل (C) من النوع المحدد.

وحتى في العلاج نجد أن الاهتمام بـ (A) ليس له معنى أو جدوى لأنه يشير إلى أحداث سابقة حدثت وانتهى زمناً، ولا نستطيع جيلها شيئاً كما أن العواقب (C) تحدث كنتيجة لإدراكنا للمتغير (A)، وإن فالعامل الهام والذي يمكن للمعالج أو المرشد أن يتدخل فيه، وأن يغير من خلال التدخل توالي الأحداث هو العامل (B) فيناء على إدراكنا أو معتقداتنا للحادث (A) تتحدد العاقبة أو النتيجة (C)، وبالتالي فإنه إذا كان التدخل في (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 العقليو الإلفتالي (كفاي، 1999: 235).

وانطلاقاً مما سبق يمكننا تمثيل نموذج ABC بشكل تخطيطي بسيط، حيث أن الحدث ABC المتشابك مع نوعية التفكير أو المعتقد B في أحداث النتيجة C كما يلي:
الأفكار اللاعقلانية

الفصل الثاني

الناتجة C

الحدث A

نوعية التفكير B

ABC

شكل (02): شكل تخطيطي (أ) لنموذج ABC

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

الحدث A

نوعية التفكير B

C

نتيجة

ABC

شكل (03): شكل تخطيطي (ب) لنموذج ABC

الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "اليس" Ellis

لقد حدد "اليس" Ellis (1977) في كتابه العقل والأنفعال في العلاج النفسي and emotion in psychotherapy

المسؤولية 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 ينبعيات Shoulds ومفروضات ووجوبيات أو Oughts and musts لزعمات إن هذه الأفكار موجودة لدى نسبة معينة من الناس في كل المجتمعات بنسب مختلفة ومتقاطعة (Robb & Warren، 1990: 305). وتتمثل هذه الأفكار في:

Demand of approval

الفكرة الأولى: طلب الإستحسان

من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومرضاً عنه من كل المحيطين به. وهي فكرة غير منطقية لأنها هدف لا يمكن تحقيقه، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يفقد استقلاليته 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 يضحي بإهتماماته ورغباته في سبيل الحصول على حب الآخرين وإعجابهم (كنافي، 1999: 320).

2- الفكرة الثانية: ابتعاد الكمال الشخصي

"يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسي بسبيسه ذا قيمة وأهمية." هذه الفكرة من المستحيل تحقيقها بشكل كامل، وإذا أصر الفرد على تحقيق فان ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية، وشعور بالنقص وعدم القدرة على الاستمتع بالحياة الشخصية، كما يتولد لديه كذلك شعور دائم بالخوف من الفشل، أما الشخص المنطقى العاقل فإنه يفعل ذلك انتظارا 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).

３- الفكرة الثالثة: اللوم القاسي للذات والآخرين

"بعض الناس أشرار وخبيثون، لذلك يجب أن يعاقبون ويذموا بشدة على سلوكهم الشرير والخبيث." هذه الفكرة غير عقلانية وغير منطقية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصحج 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 سوءا، وإلى مزيد من الاضطراب الانفعالي، والأفراد المتعلقون لا يلومون الآخرين ولا يلومون أنفسهم، وإذا ما وجد هؤلاء أن الآخرون اللوم فإنهم يحاولون أن يحسون أن يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين، أما إذا كانوا غير مخطئين فإنهم يومنون أن لوم الآخرين لهم يدل على اضطراب هؤلاء، وإذا ارتكب الآخرون أخطاء فإنهم يحاولون
الأفكار الاعقلانية
الفصل الثاني

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

4- الفكرة الرابعة: توقع المصائب والكوارث: Catastrophizing

"إذا لكارثة وعذابا حينما لا يحدث الأشياء كما نرغب لها أن يحدث أو عندما يحدث على نحو لا يتوقعه", هي فكرة الاعقلانية 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 بالحزن والحزن لن يغير من الواقع شيئا، ثم وإذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء موقف معين فالشيء الوحيد المعقول هو قبوله، كما أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الإ_DUMP الي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات مطلب أساسي لتحقيق السعادة (الشاوني، 1994: 99).

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

5- الفكرة الخامسة: التهور (اللامبالاة، المأسؤولة) الاضطرابي: Emotional irresponsibility

"الصواب والعصا تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس بمقدور الفرد التحكم بها". هي فكرة الإجمالية، إذ أن النظر إلى العوامل الخارجية باعتبارها ضارة ومدمرة، قد لا يكون كذلك، نظرا لأن ذلك يعتمد على تأثر الفرد بها وتفسيره لها، واتجاهاته نحوها، الأمر الذي يسبب له الاضطراب الإ ודائي، ويجعله يعمل على تهويل توضيح نتائج الأحداث الخارجية (الشاولي، 1994: 100).

فالشخص الاعقلاني يدرك تماما بأن التعاسة أو السعادة ذاتية أو داخليه المنشأ، فقد تضايق الأحداث الخارجية، لكنه يدرك أن بإمكانه تغيير نظريته واتجاهاته نحوها (العوضي، 2008: 14).
Delta: Anxious and over concern

الفكرة السادسة: القلق والاهتمام الزائد

"الأشياء الخطرة أو المخيفة هي سبب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما، وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها". هذه الفكرة

لاعقلانية لأن الهم والقلق الزائد وانشغال البار يوديان 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، ويجعلنا نبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة.

فالفرد السوي يدرك أن الأخطاء ممكنة الحدوث، ولا ينبغي توقعها بصورة تؤدي إلى القلق والهم والإرباك (باترسون، 1992: 147).

Problems avoidance

الفكرة السابعة: تجنب المشكلات

"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 مشاكل ورد الرضا بما في ذلك

مشاعر عدم الثقة بالنفس، فالشخص العاقل يقوم بما ينبغي القيام به دون تجنب، وعندما يجد نفسه متجنياً للمسؤوليات فإنه يقوم بتحليل الأسباب التي تكمن وراء تفاديه لها، ويدمج نفسه

في مهام شخصية (علي بك، 2004: 26).

كما أن الإنسان العاقل يعمل دون شكو ما يجب عمله، مستمداً اللهجة من التحدي

والمسؤولية وحل المشكلات (زهرا، 2001: 368).
8- الفكرة الثامنة: الإعتمادية

"يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه". هي فكرة لاعقليانية، حيث بينما نعتمد جميعاً على الآخرين بدرجة ما، فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الإعتماد إلى درجة قصوى، لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات، والإعتماد على الآخرين بسبب اعتمادية أكبر وإخفاقاً في التعلم وعدم الأمن، حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمدون عليهم، والشخص العاقل يسعى إلى الاستقلالية الذاتية والمسؤولية، ولكنه لا يرفض البحث عن العون من الآخرين أو قبول مثل ذلك العون عندما يكون ضرورياً (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 (الوعيدة، 2008: 17).

Helplessness

9- الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي

"الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها". هذه الفكرة لاعقليانية لأن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضرورياً في ظروف معينة قد لا يكون ضرورياً 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 مستحيلًا، والشخص العاقل يعترف أن الماضي جزءاً هاماً في حياته، ولكنه يدرك أيضاً أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي، وتمحص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار، ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن (عبد العزيز، 2001: 40).
الفصل الثاني

10- الفكرة العاشرة: الإنزعاج لمشاكل الآخرين

"ينبغي أن يحزن الفرد وأن يشعر بالتعاسة لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات". هذه الفكرة لعقلانية لأن مشاكل الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال الفرد، ومن ثم يجب ألا تسبب له ضيقاً وهماً، وعندما يكون الفرد مهتماً أو مضطرباً بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فهذا يعني ضملاً أن هذا الشخص ليس لديه القدرة على ضبط سلوكه، ولكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها، والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يحدد متي يكون سلوك الآخرين مؤذياً ثم يحاول أن يساعد هؤلاء على التغيير، وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فإنه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيف آثاره بقدر المستطاع (كاففي، 1999: 323).


11- الفكرة الحادية عشر: إبقاء الحلول الكاملة

"هناك دائماً حل واحد كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة". هي فكرة لعقلانية 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، والفاعل هو الذي يأتي بحلول كثيرة ومتنوعة ويخترع أحسناً وأكثرها قابلية للتنفيذ مدركاً أنه لا يوجد حل مطلق لأي مشكلة (باترسون، 1992: 183).

Perfect solutions

Upset for people’s problems
هذا وقد أضاف بعض الباحثين والدارسين في موضوع الأفكار الالعفلانية أفكاراً أخرى للاعفلانية إضافة للأفكار التي أوردها "اليس" من خلال أبحاثهم ودراساتهم في المجتمعات العربية، من بينها نذكر:

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

  - ينبغي أستطيع الشخص بالرسمية الجدية 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 تحسين مستقبلها.
- يجب ألا يختلف الذكور بالإناث لأن ذلك بسبب الكثير من المشاكل.
- تتعين اختصار دور المرأة على القيام بواجباتها المنزلية فقط.

  (مزنوق، 1996: 81)

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

- من الضروري وأهله رد الجميل، بل أيضا الإشغال الدائم به، والبحث بستمرار على طريقة للقيام به.
- يجب أن يتصرف الفرد بالكريم، ويقدم أكبر مجهوداته ويسرف في ذلك حتى يتسنى له النظر إلى نفسه بارتاح، وينظر إليه الآخرون بقدر من الأهمية والمكانة.
- عندما يتعلق الأمر بالذات فالإيمان بحقوق الإنسان والآخرين يمكن تجاهلها ويمكن الإيمان بالموارين المعكوسة، والكيل بكماليين لتحقيق الأهداف الذاتية.
- من الضروري أن يجاهم الإنسان لكي يصل إلى هدفه ويختبئ خلف أفقتة متعددة.
- يستمد الإنسان هويته من عمله، ويعترف الشخص بفعلاً أتدرجه وارتفاع منصبه، وتكوين مكانته الاجتماعية مبنية على مزايا وأهمية الكرسي الوظيفي الذي يتنبوه بغض النظر عن عمله وإنجازه ومساهمته النافعة في الحياة.

(الخواجة، 2009: 285)

تم التطرق في هذا العنصر للأفكار التي أوردها "إليس" في نظريته الموسومة بالعلاج العقلاني الإشعاعي، التي جدد فيها إحدى عشرة فكرة للاعقلانية، اعتبرها المسؤولة عن حدوث الاضطرابات النفسية، واختلال التوافق النفسي للفرد، والتي تتواجد بنسب متفاوتة في المجتمع العربي والغربي على حد سواء. وهي نفس الأفكار التي تم اعتمادها في المقياس المطبق في هذه الدراسة لقياس الأفكار العقلانية لدى الطلبة الجامعيين، بعد أن قام بتلجمها "الريحاني" وأضاف لها فكرتين.

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

فما يلي سنحاول توضيح طبيعة العلاقة بين الأفكار العقلانية-العقلانية والانفعال والسلوك.
10- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية مدخلاً لتفسير الأفعال والسلوك:

بالرغم من أن فكرة تأثير أسلوب التفكير في حياتها انفعالية، فكرت قد تبلورت على نحو واضح في السنوات الأخيرة، فإن لها جذوراً تاريخية ممتدة، فقد تنبه المفكرون منذ القدم إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تسمى سلوكان بالاضطراب أو السواء، فندق في العصر اليوناني "المدرسة الرواقيه"، التي يذكر أحد ممثليها المسؤولين أن الناس "لا يضطرون من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها"، ولهذه المدرسة آراء أخرى تسهم في الكشف عن قيمة تعديل المسائلية في تحقيق السعادة، فالفلسفية الرواقيه ترى مثالاً أن ما لا يمكنك تعديله يجب أن تقبله وترضح الإشغال به جانباً، فقد لا يقبل الفرد كثيراً من وقائع الحياة التي لا أمل في تغييرها أو إصلاحها (كوفاة قريب، عجزنا عن الكمال، اختلاف الناس علينا..)، لكن الفرد بعدم تقليمه لهذه الحقائق الحتمية يجعل نفسه مستفيداً لكثير من ألوان التعباس والاضطراب، بمعنى إذا واجهته مشكلة ما أو موقف حتمي لا يملك تعديله فإن تبديله لطاقته في التفكير في هذه المشكلة لن يعود عليه بفائدة، بل سؤدي في النهاية إلى تزايد توتره النفسي، منتهياً به إلى مضاعفات من الشقاء أكبر بكثير من المشكلة أو الموقف ذاته ( إبراهيم، 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 والاكتئاب وجملة من المشاعر السلبية اللامنتهية، فالشخص العقلاني يسعى جاهداً 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.
فيما إذا 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 والرضاء، وبالتالي يترجم ذلك في سلوكيات الفرد.

والنظر للمشاعر الجامعية، التي تعد من المراحل الحاسمة في حياة الفرد، كونها نهاية تلقى 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.


خلاصة الفصل:

من خلال الاطلاع على ما تيسر من التراث النظري لموضوع الأفكار اللاعقلانية، تم التعرف في هذا الفصل على مفهوم التفكير أولاً لغة واصطلاحا، باعتباره المكون الرئيسي للشخصية، ثم أساليب التي تتمثل في الصور الذهنية، الكلام الداخلي، المفهوم والتصور العقلي المجرد، بعدها تم النطرق لمفهوم كلا من الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وخصائص كل منها على حدي 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 لتشكيل نمط تفكيره، وككل المفاهيم النفسية "Beck" ونظرية "Ellis" والتي لها علاقة مباشرة بظهور مفهوم الأفكار اللاعقلانية، وقد تم الإعتماد على هذه النظرية في الدراسة الحالية، لذلك تم التطرق لها بنوع من التفصيل من خلال
عرض افتراضاتها وأسسها، والأفكار اللاعقلانية كما أوردها صاحبها، وأخيرا حاولنا توضيح الدور الذي تلعبه أفكارنا في تشكيل حياتنا النفسية، وفي تفسير انفعالاتنا وسلوكتنا. لنحاول في الفصل الموالي التعرف على مفهوم آخر والذي يعتبر المتغير الثاني في هذه الدراسة، ألا وهو الرضا عن الحياة.
الفصل الثالث

الرضاء عن الحياة

تمهيد

1- مفهوم الرضا عن الحياة

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرضاء عن الحياة

3- النظريات المفسرة للرضاء عن الحياة

4- مجالات الرضا عن الحياة

5- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة

6- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية، وعلاقتها بالمتغيرات الإيجابية-الرضاء عن الحياة

خلاصة الفصل
الفصل الثالث

المستقبل:

"ميّز الله الإنسان بالعقل".. تلك الجملة التي لطالما رددناها في سرنا وجوهرنا، وكأننا نتسايننا أن هناك عضاً آخرين لا يقل أهمية عنه، ذلك العضو الذي يعمل في تناغم وانضمام
تام متناهي الدقة مع العقل، ذلك العضو الذي قال فيه جل في عاله بعد بسم الله الرحمن
الرحيم: "أَلَمْ يَسِيرُوا فِي الأَرْضِ فَنَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يُقَلُّونَ بِهَا أَوْ أَذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا
تَعْمَى الأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى القُلُوبُ 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 بمشاهدة تغيرات جذرية في الحالة النفسية للمريض
بعد عملية زرع القلب، فقد تغيرت الأمور التي يحبها ويكرهها وتغير مزاجه، بل ووصل
الأمر إلى تأثير 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
رضيا الإنسان عن نفسه وحياته والأخرين والعالم من حوله.

لكن ما الذي تعنيه بالرضى؟ وما الذي يجعل الإنسان راض عن حياته، في حين نجد
أخراً غير راض عنها بياتانياً؟ ما هي محددات الرضا عن الحياة؟ وما هي العوامل المؤثرة
 فيه؟ وهل تلعب الأفكار دورا حاسما في شعور الفرد بالرضا عن حياته؟
كل ذلك وأكثر سنحاول الإجابة عنه في هذا الفصل.

Life satisfaction

1- مفهوم الرضا عن الحياة

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 يعتر
آخرها، حيث أشير إلى الرضا في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة وكتابات
المسلمين فيما بعد.

أما في الحديث النبوي الشريف فعن العباس بن عبد المطلب -رضي الله عنه- أنه سمع رسول الله ﷺ - صلى الله عليه وسلم- يقول: «ذَاثَ طَمُّ الإِيَمَانِ: مِنْ رَضِيَيْناَ بِاللَّهِ، وبِالإِلَامَ دِينَا، وَبِمَحْمُودِ رُسُولُ اللَّهِ» [رواه مسلم] [المتجد، 2009: 12].

ووُعِنَ علي بن أبي طالب أن رسول الله ﷺ - صلى الله عليه وسلم- قال: «إِنَّ الْلَّهِ يَقَضِي بالقضاء فمن رضي قلته الرضا ومن سخط قلته السخط» [صحيح البخاري].


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 جميعا، ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك في تعريف العديد من الباحثين والمهتمين هو الحمل الذي يقع على عاتق وکاهل الفرد وما يتبعه من استجابات من جاشه ليتكيف، ويتوقف مع التغيير الذي يواجهه، بما أن التغيير هو أحد الحقائق الثابتة في خبراتنا.
الحياة، فإنه يمكن القول بأن مواجهة الحياة والرضا عنها بات بدوره جزءاً من المعايشة اليومية لحياة الفرد (عسكر، 2003: 67).


في نفس السياق عرفه "أدولف الخالص" (2008) بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي، وتتعدد الجوانب الأساسية في هذا التعريف كما يلي:

1- يعتمد حكم الشخص على تقييمه الشخصي وليس كما يحدثه غيره.
2- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
3- ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفة الشخصية وليس الوجدانية.
4- يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها.

(أدولف الخالص، 2008: 23)

و لأسرته ولأخرين، وتقیته للبيئة المدروكة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقه (عبدالمقصود، 2003: 5).


في هذا الإطار عرفه "الدب" (1994) بأنه تقبل الفرد ذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو أن الرضا يظهر في القيام بمرضه وتوافق الشخص مع ذاته، وأسرته، وسعادته في العمل، وتقيره لأصدقائه وزملائه، مما يتضمن تقبل الإنجازات الماضية وتفاؤل المستقبل، والسيطرة على البيئة والقدرة على تحقيق الأهداف (الدب، 1994: 45).


ويتفق مع "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 اتتاهها 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 بمجلبها، أو عن مجال أو أكثر من مجالاتها، يقوم على تصور أو مفهوم معين عن الحياة، أو جانب منها، يتشكل لدى الفرد استنادا إلى حصوله خبرته الشخصية، وممارساته الواقعية في معترك الحياة ذاتها، ومن هذا المنظر يعكس شعور الفرد بالرضا (أو عدم الرضا) نظرة خاصة للعالم من حوله، ونظرة لذاته على حد سواء، كما يمثل حكما أو تقييما عقلياً معرفيا لنوعية الحياة التي يعيشها ككل، أو لمجالات محددة منها، ويمكن وصفه بأنه تقدير شامل لنوعية الحياة لدى الفرد وفقاً لمعايير يختارها بنفسه.
(Shin & Johnson, 1978: 478)

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

- تقييم الفرد لنوعية حياته سواء بشكل عام أو خاص وفق معاييره 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 فضلاً عن حاضره، وتفاؤله بالمستقبل.
- إدراك شخصي لمدى إشباع الفرد لاحتاجاته الأساسية.
- قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه في سبيل تحقيق سعادته.

بطبيعه الحال يرتبط مفهوم الرضا عن الحياة بمفاهيم أخرى، من بينها بعض المفاهيم التي وردت في التعريف السالف ذكرها، هذا ما سنحاول توضيحه في العنصر الموالي.
2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

من الملاحظ في التعريف 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، ومترابطة ارتباطاً وثيقاً بشكل أو بآخر، من بينها السعادة، جودة الحياة، الاستمتاع بالحياة، التفاول، والتدني، نجملها 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 والإيذاء والسرور واللذة والإستمتاع، والمكون المعرفي، والذي يتمثل في الرضا عن الحياة. وبعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه، ونجاجه في مجالات حياته المختلفة (المحروقي، 2011: 24).


ب- جودة الحياة:

ترى "منظمة الصحة العالمية" (1995) أن جودة الحياة هي إدراك الفرد ل مركزه في الحياة، في سياق الثقافة ونسل القيم الذي يعيش فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافه واهتماماته،
الفرصا عون الحياة

كما أن هذا المفهوم يتأثر بطريقة مباشرة بصحة الفرد الجسمية والنفسية، وعلاقاته الاجتماعية، وكذا علاقته بالجوائز الهامة في البيئة التي يعيش فيها.
(The WHOQOL group, 1995: 1404)


أما "ستارك وغولدسبري" (1990) فيعرفوا جودة الحياة بأنها انعكاس للذات الإنسانية، مع تحقيق الشعور بالرضى والسعادة والشبع والنجاح.
(Stark & Goldsbury, 1990: 72)

ج- الاستمتاع بالحياة:


كما عرفه "ريد" (2005) بأنه حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة النفسية والجسدية، يعبر عنها بشعار من البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياة. هذا ويضيف أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلها 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، وبتين أهداف حياتية مستقاة...
من الحياة التي يعيشها الفرد باستمرار وأسلوب حياة إيجابي (Reade, 2005: 720)، لذلك فاستمتاع الفرد بحياته يعتمد بشكل مباشر على مدى تقبله ورضاه عن حياته.

د- التفاويل:


أما "عبد الخالق" (1998) فيرى بأن التفاويل نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، ويصبح إلى النجاح ويستعيد ما خلّه ذلك (عبد الخالق، 1998: 45).

كما يمكننا القول بأن الرضا عن الحياة حالة شعورية تتصل بالحاضر، أما التفاويل فهو حالة شعورية تتصل بما يحدث في المستقبل، حيث أن الشخص المتشائم على الأغلب نجده غير راض عن نفسه وحياته، يعمل على حصر اهتمامه وانتباهه بالاحتمالات السلبية للأحداث المستقبلية، ويركز دائماً على السليبات ويضخها، ويهم من شأن الإيجابيات بل يتجاهلها بوعي أو عن غير وعي منه، رافضاً لوقائع ويعتني بسبقه، إذ يستمد من الواقع نظرة سوداء عن المستقبل، فتراها مظلمة لا خير فيه، لذا يظل في حالة نفسية سيئة يومياً بسبب الحاضر، في حين نجد أن المتفائل مستقبل لوقائعه، يطمئن للأحسن في المستقبل ويعمل على ذلك، فتراه مشرقًا مهجاً، ويركز دائماً على الإيجابيات التي تحدث في حياته ويهمون من شأن السليبات لكي يتخطاه، لذا يظل في حالة نفسية جيدة معظم الوقت.

ه- التعدين:

تعد التدفيس معقولة معينة، يلتزمها الإنسان في سلوكه، فلا يؤمن إلا بها ولا يخضع إلا لها ولا يأخذ إلا بتعاليمها، ولا يحيد عن سننها وفهيها، ويتفاوت الناس في ذلك
الفصل الثالث

الرضأ عن الحياة

قوة وضعفاً حتى إذا ما بلغ الضعيف غايته عند ذلك خروجاً عن الدين وتمرداً عليه (الذهبى، 1975: 51).

وقد عرفته "مبروك" (2007) بأنه الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسمكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضأ والسعادة والتواقيع مع نفسه والآخرين، وبعد التدبر من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضأ عن الحياة والاحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية مروثة في معظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين (مبروك، 2007: 391).

والتين بالنسبة للمسلمين هو الزعام المسلم بعقيده الإيمان الصحيح (الإيمان بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، وبالوحي الآخر، وبالقدر خبره وشره)، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر به الله، والانتهاء عن إثيان ما نهاه عنه (الصحيح، 2005: 378).

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

لذلك فالتين يمثل عاملاً مركزياً في الشعور بالرضأ عن الحياة، حيث نجد أن المؤمن الحق الذي يعي الدين جيداً ويطلقه بالشكل السليم أكثر رضا عن حياته من الآخرين، حيث يستمد قوته من خالقه وإيمانه به، مما كاها الظروف والأحداث الضاغطة.
الرضاء عن الحياة

الفصل الثالث

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

نستخلص من عرض المفاهيم السالفة الذكر بما فيها الرضا عن الحياة، أنها بالرغم من بعض الاختلافات التي بينها، إلا أنها مترابطة ومتكاملة فيما بينها، وتشمل بعضها البعض، وما يجمعها أنها حالة شعورية وجدارية داخلية، يشعر بها الإنسان بناء على قرار عقلي، تدفع به للتنمية والتطور في شتى مجالات حياته وتحقيق أهدافه، فضلا عن أنها تجمع تحت مظلة التغيرات الإيجابية، في إطار علم النفس الإيجابي الذي أرسسه "مارتن سليجمان" سنة 1999.

تعددت وجهات النظر في تفسير مفهوم الرضا عن الحياة، فكل رؤيته وفق خلفيته العلمية، تعرض بعض تلك الوجهات فيما سيلى.

3- النظريات المفسرة للرضاء عن الحياة:

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

أ- نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى "إسترلين" (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 الاقتصادية (سليمان، 2003: 15).
يدنير (2000) في النموذج للمقارنة الاجتماعية،
فوق من هم أقل حظًا 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 بالإعتماد على مفهومين وجوديين
أساسيين هما البحث عن المعنى والقلق الوجودي، فالبحث عن المعنى بمنظورهم هو الدافع
الأساس وراء كل سلوك، والقلق الوجودي هو الحالة الملازمته له، وشخصية الإنسان ما هي
إلا تعبير عن هذا الدافع وذلك القلق، إذ يمكن بهذا الدافع في حالة الحقيقة أن يعترض
على السمو الحقيقي، إلا أنه في حالة إحباطه يمكن أن يؤدي به إلى فقدان المعنى وعدم
الرضا عن الحياة (صالح، 1986: 155).

وبالإعتماد على هذا الأساس صنف علماء النفس الوجوديين الأشخاص إلى نمطين
أساسيين، الأول يطلق عليه الشخص الأصيل، وهو عادة ما يكون دائم البحث عن معنى
وجوده متكاملا بشكل جيد، يبدى الأصالة والتغير بشكل واضح، مدركًا لحاضره وماضيه
ولديه توجه وتعلم أساسيه 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 فاقدا لمعنى حياته، يستحوذ عليه التعبير عن حاجاته البيولوجية، ويكون سلوكه
مجزوء وغير متكاملا ونطبيًا، وغير راض عن حياته ويسحب عليه الشعور بعدم الجدوى
وفقائد الأمن، فهو يخفى من المستقبل وهو باستمرار في إحساس متتالي بالذنب، مما يولد
انعكاسات سلبية على شخصيته وصحته النفسية، فقد يؤدي 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 والتآقلم مع الأحداث وبرور 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 التآقلم مع الأوضاع الجديدة. فقد وجد بأن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يمتلكون تقيماً بنفس الدرجة من السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها غير المعاقين. وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يخفف نتيجة التعود وأن الأفراد الذين أصيبوا بإصابات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء، وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة، كما تجد الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى نفس النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروقات الفردية. فالأفراد لا يتكيفون جميعاً بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة، مما يتيح الفرصة للسماح حول الدرجة التي يستطيع فيها الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع لا يزال موضوع اهتمام العلماء والباحثين (سلمان، 2003: 16).

د- نظرية التقييم الجوهري للذات:

القسم الثالث

الرضأ عن الحياة

كما يعرف "جديد" (Judge, 1997) التقييم الجوهري للذات على أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربعة محكاث معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات وهي:

- مرجعية الذات.
- بؤرة التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزوه.
- السمات السطحية.
- أتئاع الروية وشمول المنظور.

يضيف "جديد" بأن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضأ عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل والدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة من كل ميزة وكل فرص تلوح في أفق حياتهم.

(153: 1997)

5- نظرة القيم والأهداف والعاني:

يشعر الأفراد بالرضأ عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضأ 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 المتصلة في تحقيقها والتي تتلاعب مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

(981: 1999)

يرى "مرسي" (2000) أنه يمكننا تقسيم مفهوم الرضا عن الحياة من خلال أربع نظريات يمكن تلخيصها كالتالي:

- نظرية المواقف: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضا عن حياته، عندما يعيش في ظروف طيبة يشعر فيها بالأمان والنفع في تحقيق ما يريد من أهداف.
نظرية الخبرات السارة: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضي عن حياته، عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليس الظروف أو المواقف الضيقة هي مصدر الراضي، وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبة تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه منهما في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة.

نظرية الفجوة بين الطلب والإنجاز: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضي عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطلب والإمكانيات، ففي ضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجان والتفوق ويشعر بالكفاءة والقدرة.

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

النظرية التكميلية: مع اختلاف النظريات الأربعة السابقة في تفسير الراضي عن الحياة، فإن المتأملا في أفكارها يجد متكاملة ليست متناقضًا أو متناقضًا، لأن عوامل الراضي عن الحياة كثيرة ومتنوعة وتفترض من شخص لآخر، وتتفترض عند الشخص الواحد من وقت لآخر، فبعض الناس يرضون عن حياتهم عندما تكون ظروف حياتهم طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عن حياتهم عندما يدركون الخبرات السارة وأخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، ونقرح رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويجدون تفوقهم على غيرهم (مرسي، 2000: 47-48).

لعل هذه النظرية هي الأقرب لتفسير الراضي عن الحياة لدى الأفراد، من خلال ما طرحته من نظرية تكاملية، أجملت فيها أهم ما جاء في النظريات الأخرى، بما أنها تحدثنا عن اختلافات الأفراد في رؤيتهم للراضي عن الحياة، بإمكانيات الآن التطرق لمجالاته وأهم محدداته.
4- مجالات الرضا عن الحياة:


فقد تضمن المقياس الذي تم إعداده من قبل منظمة الصحة العالمية (تم تقيمه عام 1998 على 15 دولة) على 6 أبعاد فرعية تمتلئ المجالات المتعلقة بالرضا عن الحياة وهي: الصحة البدنية، الصحة النفسية، مستوى الاستقلالية، 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، تقييم الذات، المظهر وصورة الجسم، المشاعر السلبية.
3- مستوى الاستقلالية: حرية التصرف، أنظمة الحياة اليومية، الاعتماد على المساعدات الطبية، الاعتماد على المساعدات غير الطبية (الكحول، التدخين والمخدرات)، اتباع شبكة الاتصالات، طاقة العمل.
4- العلاقات الاجتماعية: العلاقات الشخصية، ممارسة الدعم الاجتماعي، الأنشطة الاجتماعية.
5- البيئة: الحرية والأمن وسلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، المصادر المالية، الرعاية الصحية والاجتماعية من حيث الإمكانية والجودة، فرص اكتساب معرفة.
الفصل الثالث

الرضأ عن الحياة

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

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

(The WHOQOL group, 2003: 349)

تبقي 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.

فيمكن وضع تصور آخر لمقياس الرضا عن الحياة يتضمن ثلاث مجالات أو أبعاد: البد контل البدن، البد الروح، وذلك انطلاقا من خلفية البنية التنظيمية للإنسان، إذ يتكون من جسد ونفس وروح، ومن خلال تلك المجالات يمكن أن تكون المظاهر كما يلي:

- البد البدن: الصحة البدنية، النوم، الأكل، الرياضة، الأنشطة اليومية، اتباع العادات الصحية.

- البد النفسي: الجانب المعرفى من حيث الأفكار والمعتقدات، الجانب الإدراكي، الجانب السلوك.

- البد الروحی: علاقة الإنسان بعالمه، الإيمان، وكل ما يتعلق بالروحانية والعبادات.

لكن السؤال الذي يطرح هو ما الذي يجعل شخصا ساخرا عن حياته في حين نجد آخرًا في نفس إمكانياته أو حتى أقل منه راضيا عنها؟ سنحاول الإجابة عن هذا السؤال في العنصر الموالي.
5- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

لعل من أهم الأسئلة التي بطرحها الباحثون حول الرضا عن الحياة هي أسئلة: ما الذي يسبب الرضا عن الحياة لدى الأفراد؟ ولماذا نجد بعض الأفراد أكثر رضاا من البعض الآخر؟ وهل يعزى الاختلاف إلى خصائص الأشخاص أنفسهم أم إلى الظروف والمؤثرات الخارجية المحيطة بهم؟ وهل تعتبر الرضا عن الحياة سمة لها صفة الثابتة أم أنها حالة دائمة التغيير؟ فإذا اعتبرنا الرضا عن الحياة سمة شخصية ثابتة نسبا، فإن ذلك يعني أن الشخص الذي يتم بهذه السمة سيبقى راضيا 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 استجابات الرضا عن الحياة لديهم متشابهة إما المؤثرات المشابهة بصرف النظر عن اختلاف خصائصهم الشخصية.

بما أن "وسوسا وليوبوميرسكي (2001) تعرضتا لبعض البحوث التي تقترح نتائجها أن العزل بين التفسيرات الشخصية والبيئية قد لا يكون ملائما لتوضيح مصادر وتحديات الرضا عن الحياة، وهذا يعني أن للرضا عن الحياة مكونات ثابتة نسبا 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 (سيسيوني،2011: 82-83).

كما يعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة، والأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، كما أنه يبنى 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 ينتمون في أنشطة ممتعة لهم تتمثل في الجوانب البدنية والعقلية والروحية (دينر،2000:34).


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

ومن العوامل كذلك ذات التأثير في الرضا في الحياة ظروف الصحة 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 مربعة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات التي يقابلها، كما أنه مرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة القصيرة والطويلة المدى (منشور، 2009: 43-44).
الفصل الثالث

الرضما عن الحياة

بالرغم من كل ما سبق وفي ظل تعارض بعض الدراسات السابقة حول درجة تأثير العوامل الخارجية في شعور الفرد بالرضما عن حياته، إلا أننا القول أن الرضما عن الحياة شعور داخلي ثابت نسبياً، محلة القلب، مع عدم إمكان تأثير العوامل الخارجية، لكن ذلك التأثير يتحكم فيه درجة رضا الفرد على العموم.

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

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

6- الأفكار العقلانية-اللاعقلانية، وعلاقتها بالمتغيرات الإيجابية-الرضما عن الحياة:

إن الحياة وأحداثها يسيران جنبًا إلى جنب، فإذا أراد الفرد أن يحيا حياة مستقرة فعلبه 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 والرضما.

حيث يرى "الليس" أن لغالية العلاجات النفسية هدفان على الأقل؛ أولها مساعدة الأشخاص على التقليل من الضيق والألم الذي يعانون منه، وثانياً تشجيعهم على زيادة سعادتهم، ولقد سعى العلاج العقلاني الانفعالي دائماً إلى مساعدة الناس لبلوغ هاتين الغايتين.

(Ellis, 1992 : 450)

يضيف "الليس" أن ما هو عقلاني يمكن أن يصبح انفعالياً، كما أن انفعالات الفرد يمكن تحت أي ظرف أن تكون أفكاراً، حيث أن العنصر الأساسي في نظرية العلاج
العقلاني الإلتفاعي للفرد ينتج عن حواره الداخلي، فما يتحول 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 قيمة 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 "دنبورمان"، وقياس التوافق الوداني لـ "تورمان"، وقياس الثقة بالنفس من إعدادهم، وقياس التفاعل لـ "عبد الخالق". أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين الرضا عن الحياة والتفاقم والتوافق الوداني. وقد انتشرت المتغيرات الإيجابية كالرضا عن الحياة والتفاقم والتوافق الوداني في عام واحد أطلق عليه السعادة، وهو ما يدل على الارتباط الجوهري 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 "أكسفورد" (ترجمة وتنقيح عبد الخالق)، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة لـ "شير". أشارت النتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار العقلانية والسعادة، أي كلما زاد التفكير العقلاني زاد شعور الطالب الجامعي بالسعادة والعكس صحيح.

وفي دراسة أجرتها "العويضة" (2008) هدفها إلى التعرف إلى كلا من نسبة انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية 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 "غولدبرغ". أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الأفكار العقلانية 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 طالبة وطالب، 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 سلباً بالتفكير اللاعقلاني.

واقام "جودهارت Goodhart" (1999) بدراسة بعنوان تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الإنجازي في مواقف معينة، تم اختيار عينة مكونة من 151 طالباً 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 السلبي والإيجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمشتائية، على عينة بلغت 420 طالباً وطالبة. انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهري في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمشتائية لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الإيجابي، بينما أظهر الطلبة المشتائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي.

بينما سعت دراسة "فو وآخرون Wu et al" (2009) لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاث مسارات (وجهة نظر إيجابية، التفاول، تقدير الذات)، وقد بلغت عينة الدراسة 272 طالباً وطالبة، حيث استخدم مقياس تقدير الذات، مقياس التفاول، 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
طالبة وطالبة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمرأة.

إعداد "عبد الله وعبد الرحمن"، ومقياس الرضا عن الحياة متوعد الأبعاد للطلبة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا 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 بثرية عن الحياة عند المعاقين، وقد اشتملت عينة الدراسة على 78 معاقا، 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 لطلاب الجامعة، بلغت العينة 30 طالبة، حيث طبق عليهم 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 فئات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب.

استخلاصا مما سبق، يمكن القول بأن معظم الطلاب والأطفال عموما يشعرون في أوقات متفاوتة بجملة من المشاعر السلبية كالقلق والحزن والاكتئاب، وفي محاولتهم التخلص من تلك المشاعر الأليمة يتبعون طرقا مختلفة، وبعض هذه الطرق يؤدي إلى تقليل تخفيف القلق والضيق، وبعضها الآخر يؤدي إلى مزيد من القلق والضيق وبصل بالفرد إلى التعاسة والشقاء. ويفصل في تلك الطرق هو التفكير، حيث تتطلق هذه الفكرة من الرضا عن الحياة وتمتاز بها وتحت مجتمعاتنا.
المقولة الشهيرة "حياتك من صنع أفكارك"، وفحوى هذا أن أسباب الضيق والاكتئاب والقلق تعود إلى طريقة تفكير الفرد، فهناك أفكاراً غير عقلانية تؤدي إلى الضيق، وأفكاراً عقلانية تقيناها من القلق والضيق وتخرجانا من حلقته، وتتحول حياتنا إلى سعادة وهناء وتشعرنا بالرضآ عن حياتنا ككل مهما كانت، فالفكرة التي تستولي على التفكيرنا تولد شعوراً 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 مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد، كما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي، فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصحة عامة نفسية وجسدية 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 مؤشراً هاماً للاحتياجات فان الحياة يبقى مؤشراً هاماً لجودة حياة الفرد، والذي بدوره يتأثر بعدة عوامل سواء كانت شخصية أو بيئية.

والرجوع إلى ديننا الحنيف نجد أنه حث على الرضا بعدو أن موقع في الحياة مهما كان، لكن ليس معنى هذا الإستسلام له، وإنما الرضا كوسيلة لإنهائه كي لا يتفاقم أكثر، ثم البدء في الأخذ بالأسباب لتحسينه وتصحيح ما يمكن إصلاحه. كما حث على الإستعانة بالصبر، فقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بذلك في قوله: «بِالأَلْهَةِ الَّذِينَ أَمَنَّا إِسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ معَ 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 في حقه هذه الوسيلة الرائعة في تعسيح حياة وتطوير نفسه للأفضل، وهذا ما يمكن أن يجعل الفرد يعيش القلق نحو المستقبل نتيجة لجهله بذلك.
الفصل الرابع
قلق المستقبل

تمهيد
أولا: القلق

1- مفهوم القلق

2- النظريات المفسرة للقلق

3- مكونات القلق

4- مستويات القلق

ثانيا: 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، وبلغة التعرف على هذه الظاهرة أكثر تم التعرض في هذا الفصل إلى مفهوم القلق لغة واصطلاحا، وأهم النظريات المفسرة له، مكوناته ومستويات، كما تم التطرق كذلك إلى أبرز أنواع القلق، خاصة في الوقت الراهن ألا وهو قلق المستقبل، وقد تمت إحاطته من خلال استعراض أهم تعريفه، وأسبابه، وكذا أهم الصفات التي يتميز بها من بجانهن منه، وأخيرا الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها به، وبالاضطرابات النفسية عامة.

أولا: القلق

1- مفهوم القلق

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


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


يتضح من التعريفات اللغوية السابقة لكلمة القلق على أنها أتفقت في مجملها على دلالاتها للقلق، والذي يقصد به الاضطراب والانزعاج وعدم الاستقرار، إلا أن الاختلاف بين المعام النزوية والمعام الأجنبية، أن في الأولى كان التعريف مركزا على أصل الكلمة في حد ذاتها بغض النظر عن دلالاتها النفسية، أما في الثانية فقد جاء التعريف أقرب للإصطلاغ 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 الإصطلاحية له كما يلي:

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

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

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

 Ağoraphobia without history of panic disorder

الرهاب المحدد: Specific phobia

الرهاب الاجتماعي: Social phobia

Obsessive_Compulsive disorder

Post_Traumatic stress disorder

اضطراب الضغوط التالية للصدمة: Acute stress disorder

اضطراب الضغوط الحاد: Generalized anxiety disorder

اضطراب القلق العام: Panic disorder with agoraphobia

اضطراب القلق غير المعين على أي نحو آخر

(السماك ومصطفي، 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 (عكاشة وآخرون، 1999: 169).

وقد جاء في المرصد في الطب النفسي أن القلق هو شعور عام غامض غير سار باليأس والخوف، والتغذذ والتوتر المصحوب عادة ببعض الإحساسات البدنية، خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللدري (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 أساليب ومشاعر انفعالية يدخل فيها الخوف والألم.
القلق المستقبل

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

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


ويرى "عثمان" (2001) بأن القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يملك الإنسان، ويسبب له كثيرا من القدار 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).


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 الدواعي ومحاولات الفرد للتكيف (الطبيب، 1994: 65).

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:
ويستطرد "زهران" (2000) في شرحه لاضطراب القلق ووصفه للحالة النفسية والجسدية التي يكون عليها الشخص القلق قائلاً أن القلق هو شعور بعدم الراحة، يتميز بتوقع الشر، وتشهد أعراضه في شكل ارتياح أو بقاء أو صراخ أو شرود أو تهدي أو أحلام مزعجة، أو نقص الشهية أو غثيان أو تعرق أو صداع أو صعوبة في التنفس أو اضطرابات هضمية، ويشير على الأفراد المصابين بالقلق الإنجذال والمفهوم السبلي عن الذات، ونقص الإنجذال، وضعف التحسص الدراسي، مما يؤدي القلق إلى نقص القدرة على الأداء الجيد، ويعيق التفكير في إيجاد بدائل واختبار حلول مناسبة (زهران،2000: 71-72).
من خلال التعريفات السابقة يتبين 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 جانباً من جوانب القلق المختلفة، وهذا ما ساهم في توضيح معنى القلق.
2- النظريات المفسرة للقلق:

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية التي تتناولها 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:

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

وقد ميز "فرويد" بين نوعين من القلق وهما:

1. القلق الموضوعي:

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

- Real anxiety: القلق الواقعي
- True anxiety: القلق الحقيقي
Normal anxiety:

This is the type of anxiety closest to fear, because its symptoms are a) clear and b) subjective. In his theory, Freud states that anxiety and fear are different, and anxiety is the result of a perceived threat, either external or internal. If a person perceives a threat, they will feel anxiety, which can be a symptom of a latent conflict. This conflict could be a latent conflict that is not recognized, or a conflict that is recognized but not resolved.

Neurotic anxiety:

This is the type of anxiety that is more difficult to recognize, because it is often internalized. It is characterized by the presence of anxiety in the absence of a perceived threat. This type of anxiety is often associated with neurotic personality traits. Freud believed that this type of anxiety is a result of the conscious mind's inability to recognize and control its own anxieties.

References:


(Translation: فرض، 2009: 129)
محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، ومن هنا نجد أن أعراض الهستريا نوعان أحدهما نفسي والآخر بدني.
(الخالدي, 2009: 77-78)

**B- النظرية السلوكية:**
تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلّم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد، وهذه وجهة نظر متبادنة ومختلفة لنظرية التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، فالقلق عندهم هو استجابة مكتسبة قد تحدث تحت ظروف معينة، ثم تعمّم هذه الاستجابة بعد ذلك (العزة, 2004: 80).

كما أنهم يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثمر بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة، فالخوف والقلق استجابة انفعالية واحدة، فإذا أثرت هذه الاستجابة عن طريق مثير من شأنه أن يثير الاستجابة اعتبارت هذه الاستجابة خوفاً، أما إذا أثار هذه الاستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف، فهذه الاستجابة قلق، أي أن القلق إذا استجاب خوف أشترطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم التي يتحدث عنها الإشترطيون، ويعتبر حدوث هذه الاستجابة أمرًا طبيعيًا، إلا إذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون باستجابة القلق، أو إذا بلغ الفرد بين شدة استجابة القلق عند فرد معين في موقف معين وشدة عند الآخرين قدرًا كبيرًا، حيث تكون في هاتين الحالتين استجابة مرضية (عبد الغفار, 1990: 123-125).

**C- النظرية الإنسانية**
يؤكد التيار الإنساني في علم النفس على طبيعة الإنسان كائن متميز وفريد، له خصائصه الإيجابية، مقابل التحليل النفسي الذي تجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه، والسلوكية التي تناولته ككل. لذا عكف أصحاب هذا التيار على دراسة مشكلات وموضوعات ذات معنى بالنسبة لوجود الإنسان ورسالته، كإدارة وحرية الاختيار، المبادأة، المسؤولية، التلقائية، القيم وتحقيق الذات. ويتوقف 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، وتبعق اهتدائه إلى غموض ومعنى حيائه، وتحول دون تحقيقه لذاته (القريني، 1998: 133).

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

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

tقوع النظرية المعرفية على فكرة أن الانفعالات التي يبنيها الناس، إنما هي ناتجة عن طريقة فكرهم في التفكير، لذلك فهي ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسي، فالنظرية المعرفية ترفض ما تبناه بمرساة التحليل النفسي من أن اللاشعور مصدر الاضطراب النفسي، وكذلك ما تنادي به المدرسة السلوكية النفسية من أن اللاشعور مصدر الاضطراب النفسي، حيث يرى "بيك" Beck أن ردود فعل 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 يسبب في الاضطرابات النفسية (فاب، 2001: 31).

كما يضيف "بيك" Beck أن القلق انفعال يظهر مع تشتيت الخوف، الذي يعتبر تفكيرا معمارا 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 المتبع فيها وتقويمها بموضوعية (فرج، 2009: 142).

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

5- نظرية قلق الحالة وقلق السمة

كشفت الأبحاث التحليلية العاملية لـ "كاتل وشايير Cattel & Scheier" نوعين من مفاهيم القلق أطلقها عليها رسامة القلق وحالة القلق Triat anxiety anxiety (عثمان، 2001: 25).

وقد عزز "سبيلبرجر Spielberger" ما توصل إليه عندما صاغ نظريته عن القلق كحالة وكمسة، وميز فيها بين هذين المظهرين على أساس أن حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤثرة، أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في موافقة التهديد، مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، ويهيمن وللتهديد مصدر يواجهه. أما سمة القلق فهي استعداد سلوكية مكتسب في معجمه، وغالباً ما يستمد أصوله من خبرات طفولية مبكرة مؤلمة، كما أنها استعداد ثابت نسبياً وكمان في شخصية الفرد، ولصديق بها أكثر من كونه مرتبط بحجم التهديد في المواقف أو الموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر والقلق، وهو ما يجعل صاحب الاستعداد العالي من حيث القلق أكثر استعداداً لاستشعار الخطر وفقدان الاستقرار ووقوع الشر من موضوعات أو مواقف لا تتطوي على كل هذا الخطر (القريتي، 1998: 133).
لذلك فإن الشعور بالقلق في ضوء هذه النظرية في مواقف الإحباط والصراع مسألة نسبية، تختلف من شخص لآخر بحسب الإعداد للقلق عند كل منهما، فالشخص ذو الإعداد العالي يظهر القلق والتوتر في موقف الإحباط والصراع أكثر من الشخص ذو الإعداد المنخفض للقلق، لأن الأول يدرك العجز والفشل بسرعة ولا يثق في قدراته وإمكانياته. كما ينمو الإعداد للقلق من التفاعل بين المعطيات الوراثية وأساليب التنشئة الخاطئة، وقد تبين من العديد من الدراسات تأثير أساليب التنشئة الخاطئة في ترجمة هذا الإعداد بدرجة تفوق تأثير الوراثة (فرج، 2009: 144).

- تعقيب عام على نظريات القلق:

تبين من خلال استعراض النظرية السابقة أن علماء النفس مختلفون في تفسير اضطراب القلق تبعا لخلفياتهم وتوجهاتهم النظرية، لذلك نخلص إلى عدة أمور أساسية:

- يرجع الفضل لصاحب نظرية التحليل النفسي "فرويد" في بروز مفهوم القلق في ميدان علم النفس بشكل عام، كما يعتبر أول من وضع التقييمات للقلق.

- يعتبر السلوكيون أن القلق هو سلوك مكتسب عن طريق تعلم خاطئ، يحدث بطريقة اشترائية كلاتشيكية، 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 تهديدا لوجودهما.

- يرى أصحاب النظرية المعرفية أن القلق ينشأ من طريقة تفكير الفرد الخاطئة وكذا لتفسيرات الطبيعة للأحداث الخارجية التي من حوله.

- أما نظرية القلق كحالة والقلق كسمة فهي تشير إلى أن قلق الحالة عبارة عن قلق مؤقت موفق، يحدث بحدود الموقف المهدد بالخطر، ويوزع بزواله، أما قلق السمة فهو عبارة عن استعداد سلوك في شخصية الفرد، ويتغير باختلاف المعطيات الوراثية والتنشئة الاجتماعية لكل شخص.
وقل عن نميل في الدراسة الحالية لمحاولة تبني النظرية المعرفية في تفسيرها
لاضطراب القلق بصفة عامة والاضطرابات النفسية بشكل عام، نظراً لاقترابها وتوجهات
البحث.

والتعرف أكثر على اضطراب القلق لابد لنا من معرفة مكوناته.

3- مكونات القلق:

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

أ- مكون انفعالي أو وجداني: يتمثل في مشاعر الخوف والزعج، والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج.

ب- مكون معرفي: يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة
الشخص على الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي، والإرتباك والتركيز والتذكر
والحل المشكلات، فيستغرقه الإشغال بالذات والشك في مقدرته على الأداء الجيد، والشعور
بالعجز وعدم الكفاءة، والتفكير في عواقب الفشل والخسارة من فقدان التقدير.

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

(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، بمثل ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل رعب وفزع.
فحسب "قرج" (2009) فإن القلق ينقسم إلى ثلاث مستويات كالتالي:
أ- المستوى المنخفض:
تحدث حالة التنبه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، كما يكون في حالة تحفظ 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 وتلقائته، ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والمألوف في مواقف الحياة المتعددة.
ج- المستوى العالي:
في هذا المستوى يحدث اضطهاد وإنهيار للتنظيم السلوكي للفرد، كما يحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد في مرحلة الطفولة، كما ينخفض التأزر والتكامل انخفاضا كبيرا في هذه الحالة، وبالتالي لم يعد الفرد قادرا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة.
(قرج، 2009: 145-146)
على خلاف تقسيم "قرج" فإن "تاوسندا Townsend (2002) يرى بأن القلق ينقسم إلى أربع مستويات:
أ-قلق بسيط: هو عبارة عن حالة بسيطة من القلق تنبت 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 الارتياح.

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 قادرًا على التركيز والإدراك على الإطلاق، وكذلك غير قادرًا على التفكير السليم وملازمة الواقع المحيط، وقد يترافق مع هذا بعض الضللات والهلاوس.

(Townsend, 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، تبعًا لقيمتها في ذهنه، فما يثير القلق الشديد لدى شخص، قد لا يعبره أي أهمية شخص آخر.

بما أننا أحداثنا مفهوم القلق بنوع من الشرج والتوضيح، يمكننا التطرق الآن لقلق المستقبل فيما يلي.

ثانيا: قلق المستقبل:

Future Anxiety

1-تعريف قلق المستقبل

حسب "زاليسكي Zaleski (1996) بعد مصطلح قلق المستقبل من المصطلحات الحديثة نسبيا في مجال البحث العلمي بشكل عام، وفي علم النفس والصحة النفسية بصفة خاصة (Zaleski, 1996:165)."
قد اختلف العلماء والباحثون في تعريفه وتفسيره، كل حسب توجهه وخلفيته النظرية، وفيما يلي عرض لبعض أهم التعريفات:

ترى "سعود" (2005) أن قلق المستقبل هو جزء من الفقه العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من الن 벤 كالتشاؤم وإبراك 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).


ويوافقه في هذا القول مع بعض الإضافات "المشيخي" (2009) الذي يرى بأن قلق المستقبل هو شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمان 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
 från التوتر أو السلبية أو العجز تجاه الواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي.
(بليكلياني، 2008: 27).


كما يتفق معهما "اليس Ellis" (ناقل 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 المواقيت النفسية الضاغطة التي يتعرض لها (صالح وشامخ، 2010: 156).

إضافة لما قاله "بليكلياني" و"زاليسكي Zaleski" و"اليس Ellis"، يشير "عشري" (2004) إلى أن قلق المستقبل هو خبرة انفعالية مؤلمة غير سارة، يتمكّن الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد البعيد من صعوبات، والتنبؤ السبلي للأحداث المتوقعة، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاسترخاء في التفكير فيها، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الأحلام 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 أحداثاً مؤلمة في مستقبل حياته، تستنبط اهتمامه لمواجهتها (جاسم، 1996: 19).


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


أما "شخير" (2005) فقد قدم تحليلًا تفصيليًا لكيفية حدوث اضطراب قلق المستقبل وما ينجر عنه من أمور سلبية، في قولته بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إبراهي معرفي للواقع وللياذ من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تصحيح للسبيبات ودحض للايجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه للتشهير الذات والعجز الواضح، وتعميم الفشل وتوقيع الكوارث، وتأديي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية.
الفصل الرابع

والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت والياس (شقر، 2005: 9).

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

- اضطراب نفسي، بنم 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 يحدث 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 والإمكانيات الكاملة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضمن توسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل (سعود، 2005: 63).

ينذكر "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،...
قلق المستقبل


ويذكر "حسنين" (2000) أن آسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

- الإدراك الخاطئ 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 الامتناع. (حسنين، 2000: 19)

في حين يرى "عشرى" (2004) أن آسباب قلق المستقبل تعود إلى:

- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات.
- التنبؤ السليبي للأحداث المتوقعة.
- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغرق في التفكير في المستقبل.
- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- فقدان القدرة على التركيز. (عشرى، 2004: 142)
لذلك نستطيع أن السبب الكامن وراء ظهور اضطراب قلق المستقبل هو تلك العوامل النفسية (تيكي النظرة السلبية للنفس، النظرة السلبية للذات والأخرين والعالم المحيط، وعدم امتلاك مهارة التعامل الفعال مع الأحداث الضاغطة والمشكلات الحياة)، التي تسببت بفعل العوامل البيئية الخارجية (قلة فرص العمل، ازدياد تكاليف الزواج، أزمة السكن، ارتفاع الأسعار...). كل ذلك من شأنه أن يستثير المكبوتات الداخلية للفرد، فيظهر عجزه النفسي، الذي يبدو واضحا في سلوكاته، التي تعكس عليه نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، كالتذمر والشكوى الدائمة، والعجز المكبت، وأعمال الشخص والسلوك والانحناء المنحرف.

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

3- سمات ذوي قلق المستقبل:

يوري "حسنات" نقل عن "العنزي" (2010) مجموعة من السمات التي ينمى بها من لديهم قلق المستقبل والتي من أهمها:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الإسحاب من الأنشطة البينة.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعرفية في التعامل مع مواقف الحياة.
- الإتحاد وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- صلاية الرأي والتعبئة.
- الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- ظهور الأفعالات لأدنى الأسباب.

(العنزي، 2010: 65)

لذلك يعم الأخصائيون والمعالجون النفسيون، لمحاولة إعادة بناء الهيكل النفسي للشخص المصاب باضطرابات قلق المستقبل، الذي يتميز بحملة من السمات كما أوردنا سابقا، انتظاما من دحض التفكير السلبي اللافعالي للشخص، وإعادة بناء تكوينه المعرفي حول نفسه والآخرين والبيئة من حوله.

4- الأفكار اللافعالية وعلاقتها بالإضطرابات النفسية-قلق المستقبل:

تتبع الفلسفة اليونانية منذ القدم إلى أن الطرق التي تدرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تجمع سلوكنا بالاضطراب أو السواء، وفي هذا الصدد يقول "إبيكورس": لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها. أما العلاج النفسي المعرفي السلوكوي المعاصر فيشمل أيضا بأن كثيرا من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والإضطرابات، تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة بينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن هنا ابتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الإضطراب النفس، وتتفاوت هذه المفاهيم في قد "آدلر" تشير إلى "أسلوب الحياة الذي يتبناه العصابي أو الذهاني"، وعند البعض الآخر تشير إلى "أساليب الإعتقاد"، وباستخدام البعض الثالث مفهوم "الفلسفة الشخصية"، وبالرغم من الاختلافات الظاهرة في هذه المفاهيم فإن هذه الطائفة من الباحثين والمعالجين تتفق على أن الإضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها

وقد أجري العديد من البحوث دراسات عدة انطلق من تلك الخلفية النظرية، والتي ترى بأن أفكار الفرد غير المنطقية وغير العقلانية هي المسبب الرئيسي لانفعالاته واضطراباته الوجدانية النفسية، من بين تلك الدراسات ما يلي:

فقد قالت "الشماس" (1996) بدراسة هدفتها إلى التعرف على أنماط التفكير اللاعقلاني الشائع لدى طلاب الجامعة وعن العلاقة بين هذا التفكير وبين الأعراض المرضية، اشتملت عينة الدراسة على 399 طالبة، وطريق عليهم اختبار الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني" وقائمة مراجعة الأعراض لـ "البحري". أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التفكير اللاعقلاني والأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة.

كما قام "حسن والجمالي" (2003) بدراسة هدفتها إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، كما هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الإدراكية المتصلة في (الاكتئاب، سمة القلق، قلق الاختبار، والإغتراب)، تكونت عينة الدراسة من 204 طالبا وطالبة، تم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني"، ومقياس "بيك" للاكتئاب (إعداد "بيك وترجمة غريب"، "Beck" و"

ومقياس سمة القلق لـ "البحري"، ومقياس قلق الاختبار لـ "الزهار و هوسيفر"، ومقياس الإغتراب لـ "حسن". من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الإدراكية المتصلة في (الاكتئاب وسمة القلق وقلق الاختبار والإغتراب).

أما دراسة "حسيب" (2000) فقد هدف إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب على عينة من طلاب المراحلين الثانوية والجامعية، بلغت عينة الدراسة 217 طالبا وطالبة، وقد قام الباحث باستخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب على عينة من طلاب المراحلين الثانوية والجامعية، بلغت عينة الدراسة 217 طالبا وطالبة، وقد قام الباحث باستخدام مقياس الأفكار
لاعقلانية لـ "عبد الرحمن"، واختار الوحدة النفسية واختار الاكتتاب من إعداد الباحث.

توجهت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بعض الأفكار اللاعقلانية وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتتاب.

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

وقد هدفت دراسة "سليمة" (2007) إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها
بزمنية التعب المزمن والأمل، وقد تكونت عينة الدراسة من 160 طالبا من الطلبة في
مرحلة المراهقة، واستخدمت الدراسة قائمة الاعتقادات اللاعقلانية من إعداد الباحث،
mقياس العربي لزمنية التعب المزمن لـ "عبد الخالق والدبي"، ومقياس الأمل لـ "عبد
الخالق". أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية ومزمنة التعب
المزمن، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والأمل لدى المراهقين.

وفي دراسة أجرتها "أحمد" (2004) بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإحترام
اللفظي لدى المعلمين، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين
المعلمين، وكذلك التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والإحترام النفسي، تكونت
عينة الدراسة من 318 معلما ومعلمة، استخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى
المعلمين من إعداد، ومقياس الإحترام النفسي لدى المعلمين لـ "الوشي". توصل الباحث
في دراسته إلى أن الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنشورة بين المعلمين، ووجود علاقة
ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والإحترام النفسي لدى عينة الدراسة.
وقامت "رتب" (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من 686 طالبة وطالبة، وطبق على أفراد العينة اختبار الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، واختبار القلق الاجتماعي من إعداد الباحثة كذلك. أكتمت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية 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 طالباً 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 والاكتتاب، حيث تكونت عينة الدراسة من 104 طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس "بيك" للاكتتاب، واختيار التفكير اللاعقلاني. أظهرت نتائج الدراسة بأن الطلاب ذوي التفكير اللاعقلاني حصلوا على درجات أعلى من الطلاب ذوي التفكير العقلاني في مقياس القلق الاجتماعي والاكتتاب، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من القلق الاجتماعي والاكتتاب.

أما "إبراهيم" (1990) فقد قام بدراسة التفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق وتحقيق ذلك 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
قLEN المستقبLN

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

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

وفي دراسة قام بها "مالوف وشبيت (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 إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق، إذ كانت قيمة الارتباط عالية في ظروف الضغط المرتفع مقارنة بما تم تقديره تحت ظروف الضغط المنخفض.

كما قام "لوركر (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 مراهقة ومرأه، 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 الاقحالية والضغط النفسي، تكونت عينة الدراسة من 599 طالبة وطالبة، طبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل والأفكار الاقحالية من إعداد الباحثة، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة لـ "شخير". أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين قلق المستقبل وكلا من الأفكار الاقحالية والضغط النفسي.

أما بالنسبة لمدى فاعلية برامج الإرشاد النفسي الديني وبرامج العلاج العقلي الانفعالي (التي تتضمن الفنات التي طرحها "ليس" في نظريته)، في تفسير وعلاج الاضطرابات النفسية المختلفة على رسوله 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 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، الوعي، الشؤون) من إعدادها. 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 البرامج في تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب والطالبات على حد سواء.

- دراسة "الفخارني" (1993) التي هدفت لمعرفة مدى ملاءمة العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك عن طريق تصحيح الأفكار الخاطئة، وتمد ملامحها لخفض حدة الأعراض النفسية المصاحبة للقلق والاكتتاب. وقد استخدم الباحث أدوات التالية: المقاييس الإكلينيكية الحرة، تاريخ الحالة، اختبار "وكسلر" لذكاء البالغين، اختبار "ميسوتا" المتعدد الأوجه للشخصية. توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج العقلي الانفعالي في خفض درجة القلق والاكتتاب عند مقارنة القياس القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي على عينة الدراسة.

- دراسة "بيبوني" (2006) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق والأفكار اللاإعلانية، وكذلك الكشف عن فاعلية تطبيق برنامج علاجي عقلي انفعالي في خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاأعلانية لدى عينة من المراحل الجامعية، تكونت عينة الدراسة من 120 طالبة من المراحل الجامعية، وقامت الدراسة بتقييم أدوات الدراسة التالية: مقياس الأفكار اللاأعلانية من إعدادها، مقياس القلق للمراهقين لـ "جعفر"، وأيضا البرنامج العلاجي العقلي الانفعالي من إعدادها، كما قدمت عينة المجموعة الضابطة والتجريبية وعددهن (10) طالبات في كل مجموعة. وقد كانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاأعلانية والقلق، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي عند مستوى
دالآتة 0.1 لكل من متغير القلق والأفكار اللاعقلانية، كما أكدت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج العلاجي العقلي الإ麸الي في خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة المراهقات الجامعيات.

- دراسة "إبراهيم" (2006) وقد استهدف النتائج على فاعلية برنامج الإرشاد العقلي الإ麸الي في خفض قلق المستقبلي لدى طلاب الجامعة. وقد أُسَرِفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبلي 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 العقلي الإ麸الي في خفض قلق المستقبلي لدى عينة الدراسة.

في ضوء ما سبق ونتائج الدراسات السابقة، يتضح أن قلق المستقبلي 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 المستقبلي بشكل خطورة في حياة الطالب الجامعي والذي يتمثل خوفا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة بعيشهما، تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وقد تؤدي به هذه الحالة إلى مزيد من التوتر والعجز والاضطراب. كما يعد قلق المستقبل نتيجة حتمية كغيره من الاضطرابات النفسية للفكر العقلاني حول المستقبل والتوجيه من الأحداث المستقبلية والأفكار السلبية المتمثلة في التقييم السلبي للذات وانعدام الثقة بالنفس وتوقيع 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 بتحسين في طريقة تفكيره والتغيير فيها (إبراهيم، 1980: 184)، وهذا ما نجده جليا في العلاج العقلي الإ麸الي الذي يسعى إلى تحسين حياة الأفراد ومساعدتهم على التغلب على الاضطرابات النفسية من.
خلال تفتيض ودحض تلك الأفكار اللاعقلانية الهدامة التي كانت سببا في حدوثها، وإحلال مكانها أفكارا أخرى إيجابية بناء.

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 يخفيفه المستقبل لهم، فاستمرارية التغير من الممكن أن تؤدي إلى زيادة القلق تجاه المستقبل، والذي يحجب رؤية الفرد الواضحة عن إمكانياته ويشل قدراته، وبالتالي يعيقه في وضع أهداف واقعية تنفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا.

إن القلق من الخطر 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 ضروري من أجل التخطيط ووضع الاستراتيجيات المستقبلية اللازمة للحياة بشكل منظم، ولكن القلق من الخطر هو التحول المرضي من التفكير السوي إلى التفكير اللاهوتي. من التفكير الإيجابي إلى التفكير السلبي.
الدراسة الميدانية
الفصل الخامس
الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد
أولا: الدراسة الاستطلاعية
1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
2- المعانينة
3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية
4- أدوات جمع البيانات
4-1- أداة قياس الأفكار اللافعلانية
4-1-1- وصف اختبار الأفكار اللافعلانية
4-1-2- الخصائص السكيمترية لاختبار الأفكار اللافعلانية
4-2- أداة قياس الرضا عن الحياة
4-2-1- وصف مقياس الرضا عن الحياة
4-2-2- الخصائص السكيمترية لمقياس الرضا عن الحياة
4-3- أداة قياس قلق المستقبل
4-3-1- وصف مقياس قلق المستقبل
4-3-2- الخصائص السكيمترية لمقياس قلق المستقبل
5- نتائج الدراسة الاستطلاعية
ثانيا: الدراسة الأساسية
1- المنهج
2- عينة الدراسة الأساسية
3- أدوات الدراسة في صورتها النهائية
4- المعالجة الإحصائية
خلاصة الفصل
تهيئه:

يتبني البحث الحالي دراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وبعد تطرينا في الفصول السابقة إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، والذي تم من خلاله صياغة فرضياتها. ولفحص الفرضيات والتحقق منها قامت الطلبة 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 الإحصائية 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 يفحص أدوات القياس التي يستعملها في دراسته الأساسية.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

توضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للدراسة الحالية في ما يلي:

- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية.
- التعرف على عينة الدراسة عن قرب، وتفحص مدى قابليتها للإشراف في الدراسة.
- التمكن من التدريب الأولي على الدراسة الميدانية.
- حساب الخصائص السيكيمترية 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 بفرعها العلمي والأدبي، وذلك حسب إحصائيات التسجيلات للسنة الجامعية 2013-2014، حيث بلغ عددهم 1012 طالبا وطالبة.
- تم تقسيم الكليات إلى علمي وآدبي، 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 تحتوي كل منها على اسم قسم من أقسام الكليات العلمية (سنة ثانية ماستر) داخل إبضاء، وفي إبضاء آخر تم وضع قصاصات تحتوي كل منها على اسم قسم من أقسام الكليات الأدبية (سنة ثانية ماستر). وبعد عملية السحب تم الحصول على قسمتين تتمثلا في: قسم البيئتكولوجيا (يحتوي القسم ككل على:8 طلاب و42 طالبة) في كلية العلوم البيئية والحياة، وقسم علوم الإعلام والاتصال (يحتوي القسم ككل على:17 طالبا و33 طالبة) في كلية العلوم الإنسانية والحضارة الإسلامية. علمًا أنه تم تطبيق آدوات الدراسة على كل الطلبة في كلا القسمين.

3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من تخصصين من تخصصات طلبة السنة ثانية ماستر؛ علمي (قسم البيئتكولوجيا) / 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>الجنس التخصص</th>
<th>العدد الذكور</th>
<th>العدد الإناث</th>
<th>المجموع</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>علمي (قسم البيوتكنولوجيا)</td>
<td>8</td>
<td>40</td>
<td>48</td>
</tr>
<tr>
<td>أدبي (قسم علوم الإعلام والإتصال)</td>
<td>17</td>
<td>33</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>المجموع</td>
<td>55</td>
<td>73</td>
<td>128</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة الاستطلاعية تتكون من 100 طالباً، منها 8 طالب و42 طالبة من التخصص العلمي، و17 طالباً 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 السيكومترية لكل أداة على حدى.

4-1 أداء قياس الأفكار اللاعقلانية:

4-1-1 وصف اختبار الأفكار اللاعقلانية:

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

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

حيث يتكون الاختبار من 52 فقرة تعبر عن ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية، وهي تمثل الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشر التي اقترحها "ليس إل،" في نظريته (العلاج العقلي 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 الفكرة والتي تمثل قبولاً للفكرة اللاعقلانية، أو "لا" عند رفض الفكرة 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)، وتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 1-14، 27-40.

2- يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتنصف بالكمال حتى تكون له قيمة (طلب الكمال الشخصي)، وتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 2-15، 28-41.

3- بعض الناس يتصفون بالشر والكذبة إذا لم تتوالى الروايات والعقاب لهم (اللوم القاسي للذات والآخرين)، وتمثل هذه الفقرات رقم 3-16، 29-42.

4- إنه لمن المحبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يمنى الفرد (توقف الكوارث والمصابيح)، وتمثل هذه الفقرات رقم 4-17، 30-43.

5- تنشأ تعاسة الفرد على ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها (التهور الانفعالي)، وتمثل هذه الفقرات رقم 5-18، 31-44.

6- الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانفعال الدائم في التفكير بها (القلق والاهتمام الزائد)، وتمثل هذه الفقرات رقم 6-19، 32-45.

7- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها (تجنب المشكلات)، وتمثل هذه الفقرات رقم 7-20، 33-46.
8- يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه (الاعتمادية)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 8-21-34-47.


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 دائماً حل مثالي لكل مشكلة ولا بد من إيجاده وإن فالنتيجة ستكون مفجعة (ابتهاج الحلول الكاملة)، وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم 11-24-37-50.

12- ينبغي أن ينتمي 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 مكانتة 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 (x) في المكان المناسب، الذي يعبر عما يفكر أو يشعر به المفحوص بكل صدق وصراحة، حسب البدائل المتاحة.

- تصحيح الاختبار:

كما سبق الذكر، يكون 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 تعطي الدرجة 1 عند الإجابة بـ نعم والدرجة 2 عند الإجابة بـ لا.

تتراوح درجات المقياس بين 52 و104 درجة، إذ تعبر الدرجة 52 (13×4) عن رفض جميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني، بينما تعبر الدرجة 104 (13×8) عن قبول لكل الأفكار اللاعقلانية أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

الدرجة الكلية دون الـ 65 (13×5) هي درجة عليا في العقلانية. وتعتبر الحد الفاصل بين التفكير العقلاني واللاعقلاني الدرجة 78، فالدرجة الفرعية 6 فما فوق تعبر عن تفكير لاعقلاني، فيما أن أفكار الاختبار ثلاثة عشر، فإن الدرجة الكلية تكون عبارة عن (13×6)، وهكذا نحصل على الحد الفاصل.

أما الدرجات الفرعية على الاختبار فعددها 13 درجة، وهي تقسيم 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 إلى العقلانية، أما من (6–7) أميل إلى اللاعقلانية، و يتم الحصول على الدرجات الفرعية بجمع درجات الفترات 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 "الرحياني" بعرض القائمة الأولية للاختبار على مجموعة من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، حيث بلغ عدد هم أخر عشة متخصص، وقد بلغت نسبة الاقتراع بين المحبين 90% على صدق العبارة في قياس البعد الذي وضعت لقياسه، ولمعرفة ما إذا كان الاختيار يعكس المفهوم النظري الذي استخدم في بنائه.

ب- الصدق التجريبي:
لقد لجأ مطور الاختبار إلى إيجاد دلائل الصدق التجريبي بالطرق الآتية:

أولا: التحليل التمييزي:
للتأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين العصابيين والأسوبياء تم تطبيق الاختبار على عينة تتألف من 175 مفحوصا، 75 منهم من المرضى النفسيين العصابيين من الذكور والإناث، الذين كانوا يراجعون العيادات النفسية، و100 فردًا من مجتمع الأسوبياء من طلاب وطالبات الجامعة. وجدت نتائج تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العصابيين ودرجات الأسوبياء على الدرجة الكلية للاختبار، وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار تتمتع بقدرة على التمييز بين الأسوبياء والعصابيين.

ثانيًا: الصدق التلازمي:
تستخدم لهذا الغرض اختبار "ماسلو" الشعور بالأمن أو عدمه ترجمة وإعداد "كمال دواني" و"عبد ديراني" (1983) وذلك لسببين: الأول أن اختبار "ماسلو" يعتبر اختبارًا للصحة النفسية والتكيف بشكل عام، وهو ما يهدف الاختبار إلى الكشف عنه أيضًا، 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" للشعور بالأمن أو عدمه يشكل أداة مساعدة في الكشف عن هذه الحالات فإنه يمكن اعتباره أداة صالحة فعلا لاستخدامها لأعراض الصدق التلازمي لاختبار يطور لأعراض مشابهة.
وهذا فقد طبق كل من اختبار "ماسلو" للشعور بالأمن أو عدمه واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية على مجموعة من الطلاب في كلية التربية كان عددهم 37 طالباً وطالبة، وحسب معامل الارتباط بين درجاتهم الكلية على الاختبارين فكان 0,61 وهو ما يمكن اعتباره معامل صدق مقبول.

ثالث: الصدق العاّلي:

لقد أضافت نتائج التحليل العاّلي لأبعاد الاختبار اثراً آخراً لصدق الاختبار هو الصدق العاّلي، الذي ظهر في معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية 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 يمتلكها الاختبار وهي:

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

2- العامل الثاني: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بمثاليّة وكمال، 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:
لحاسب معاملات الثبات لكل من أعداد 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 أسس الدرجة الكلية للاختبار فقد وصل معدل معامل الثبات إلى 0.85.

2- طريقة الاتفاق الداخلي باستخدام معادلة الفا كرونباخ:
حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأعداد الاختبار الثلاثة عشر ما بين 0.54 في حدها الأدنى للبعد الأول للاختبار، و0.91 في حدها الأعلى للبعدين الخامس والثامن عشر، وبمتوسط قدره 0.92، ما يقدم التالي آخر مشجعا على ثبت الاختبار.

- صدق وثبات الاختبار في الدراسة الحالية:
قامت الطلبة 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:

أولا: الصدق:
تم حساب صدق الاختبار عن طريق الاتفاق الداخلي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة مع الفكرة التابعة لها. جاءت النتائج حسب ما يلخصه الجدول الموالي:
يوضح 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 و0.67، وهي فيم مقبولة، مما يدل على اتساق الفقرات مع أبعادها.

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفكرة الأولى</th>
<th>الفكرة الثانية</th>
<th>الفكرة الثالثة</th>
<th>الفكرة الرابعة</th>
<th>الفكرة الخامسة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الأبعاد</td>
<td>الأبعاد</td>
<td>الأبعاد</td>
<td>الأبعاد</td>
<td>الأبعاد</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>6</td>
<td>0.67**</td>
<td>0.63**</td>
<td>0.40**</td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>19</td>
<td>0.59**</td>
<td>0.47**</td>
<td>0.52**</td>
</tr>
<tr>
<td>37</td>
<td>32</td>
<td>0.51**</td>
<td>0.46**</td>
<td>0.53**</td>
</tr>
<tr>
<td>50</td>
<td>45</td>
<td>0.54**</td>
<td>0.39**</td>
<td>0.61**</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>7</td>
<td>0.63**</td>
<td>0.40**</td>
<td>0.56**</td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>20</td>
<td>0.57**</td>
<td>0.52**</td>
<td>0.56**</td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td>33</td>
<td>0.53**</td>
<td>0.53**</td>
<td>0.43**</td>
</tr>
<tr>
<td>51</td>
<td>46</td>
<td>0.58**</td>
<td>0.61**</td>
<td>0.52**</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>8</td>
<td>0.59**</td>
<td>0.56**</td>
<td>0.52**</td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>21</td>
<td>0.62**</td>
<td>0.52**</td>
<td>0.54**</td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>34</td>
<td>0.49**</td>
<td>0.43**</td>
<td>0.57**</td>
</tr>
<tr>
<td>52</td>
<td>47</td>
<td>0.59**</td>
<td>0.52**</td>
<td>0.56**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.52**</td>
<td>0.54**</td>
<td>0.56**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.53**</td>
<td>0.54**</td>
<td>0.56**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.63**</td>
<td>0.47**</td>
<td>0.57**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.60**</td>
<td>0.01</td>
<td>0.51**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.51**</td>
<td>0.67**</td>
<td>0.65**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.60**</td>
<td>0.18</td>
<td>0.54**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.54**</td>
<td>0.31</td>
<td>0.54**</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>0.52**</td>
<td>0.44</td>
<td><strong>0.67</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**: مستوى الدلالة عند 0.01
الفصل الخامس

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 ويتم ترتيب هذا انخفاض ملحوظ في معامل الارتباط، ومنه يتم الاعتماد على معادلات إحصائية لتصحيح الطول، حيث تقوم كل معادلة بتقدير معامل الثبات لمعالجة الانخفاض المرتبط 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 السيكولوجي، 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 البدء في الفقرات رقم: 1-3-7-8-9-11-15.
4- الاستقرار النفسي: يتمثل هذا البدء في الفقرات رقم: 2-5-12.
5- التقدير الاجتماعي: يتمثل هذا البدء في الفقرات رقم: 4-6-21-24-26-27.
6- القناعة: يتمثل هذا البدء في الفقرات رقم: 10-13-17.
الفصل الخامس

- تقييم 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:

يكون المقياس كما سبق الذكر من 30 بnda، نتم الإجابة عنه تبعا لبدائل خمسة وهي:

- تطبيق تماما: تمنح الدرجة 4.
- لا تطبيق: تمنح الدرجة 3.
- بين بين: تمنح الدرجة 2.
- لا تطبيق: تمنح الدرجة 1.
- لا تطبيق أبدا: 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.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

4-2
- صدق المقياس:

قام معدل المقياس بحساب الصدق بأربعة طرق:
1- الصدق البنائي أو التكويني:
تم حساب الصدق البنائي للمقياس وذلك بحساب ارتباط درجة كل بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية، واستخدم الباحث في ذلك مجموعة كلية قوامها 150 طالباً وطالبة من بين طلاب وطالبات الدراسات العليا. تراوحت قيم معامولات الارتباط الناتجة بين 0.26 و 0.41، وجميع هذه المعامولات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، وتشير إلى اتساق المقياس وصديق محتواه في قياس ما وضع لقياسه (الدسوقي، 1999: 9).

2- الصدق التميزي:
أجرى الباحث المقارنة الطرفية بين مرتفع ومخفضي الرضا عن الحياة، مستخدماً في ذلك مجموعة كلية قوامها 200 طالباً وطالبة من طلاب وطالبات الدراسات العليا، وذل ذلك بحسب نسبة الحالة لدرجات أعلى 27%، ودرجات أدنى 27%، حيث بلغت قيمة النسبة الحالة 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 مرتفع ومخفضي الرضا عن الحياة (الدسوقي، 1999: 10).

3- الصدق التجريبي:
تم التحقق من الصدق التجريبي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المحفوصين (ن=100) على المقياس الحالي وبين درجاتهم على مقياس السعادة (إعداد "مايسة النيل" 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 أساليب التحليل العاملي، حيث تم تحليل المصفوفة الارتباطية المستخرجة من استجابات العينة الكلية (500 طالباً وطالبة من طلاب وطالبات الدراسات العليا)،
ه��للينج Hottelling، وأدرت العوامل تدويرًا مع تطبيق "فارماكس Varimax للحصول على الترتيب العاملي "كايزر Kaiser للقياس، وتستخدم محقق الجذر الكامل واحد صحيح، ومحل تشريع البدو للبنين بالعامة ≤ 0,3، ومحل جوهرية العامل هو أن يحتوي على ثلاث شعبات جوهرية على الأقل. وقد أسفر إجراء التحليل العاملي عن ظهور سبعة عوامل، وبناءً على المعايير التحكمية السابقة الذكر تم استبعاد عامل واحد، وهو العامل السابع والأخير، ومن ناحية أخرى لم يسفر التحليل العاملي عن استبعاد أي بنين من بنود المقياس ليصبح طول المقياس 30 بنين (الدوسفي، 1999: 11-13).

- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

1- طريقة إعادة الإجراء:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى، بفاصل زمني قدره شهر على أفراد عينة التقنين (100 طالبا وطالبة من طببة الجامعات، 100 طالبا وطالبة من طببة الدراسات العليا، 70 فردًا من العمل) وبعده ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني لكل مجموعة على حدة، حيث كانت المعدلات على التوالي كما يلي: 0,69، 0,71، 0,80، وهي معاملات موجبة ودالة احصائية عند مستوى دلالة 0,01، مما يشير إلى توافر شرط الثبات بالنسبة للمقياس (الدوسفي، 1999: 20-21).

2- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية لكل عينة على حدة (100 طالبا وطالبة من طببة الجامعة، 100 طالبا وطالبة من طببة الدراسات العليا، 70 فردًا من العمل)، وبعد ذلك تم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان براون، حيث كانت المعدلات على التوالي كما يلي: 0,82.
في الدراسة الميدانية، وُثِّقت معدلات مرتفعة ودالة إحصائية عند مستوى دالة 0.01 (السوفي، 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 معدلات مرتفعة ودالة إحصائية عند مستوى دالة 0.01، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بقدر طيب من الثبات، يبرز إمكانية استخدامه في قياس ما وضع لأجله (السوفي، 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:
أولا: الصدق:
تم حساب صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب معدل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية. جاءت النتائج حسب ما يلخصه الجدول الموالي:
جدول رقم (3): يوضح معايير صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة

<table>
<thead>
<tr>
<th>الأبعاد</th>
<th>معاملات الارتباط</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>البعد الأول</td>
<td>0.78**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الثاني</td>
<td>0.75**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الثالث</td>
<td>0.73**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الرابع</td>
<td>0.64**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الخامس</td>
<td>0.72**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد السادس</td>
<td>0.55**</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**: مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن نتائج معايير صدق الاتساق الداخلي تتراوح بين (0.55-0.78)، وهي معايير ارتباط مرتفعة، تشير إلى مدى ما يتمتع به مقياس الرضا عن الحياة من قدر جيد من الصدق.

ثانيا: الثبات:

لحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية المصححة بمعادلة "سبيermann براون"، وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0.80، وهو معامل مرتفع يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

4-3 أداء قياس قلق المستقبلي:

4-3-1 وصف مقياس قلق المستقبلي:

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

- مقياس قلق المستقبلي (شقر 2005).
- مقياس قلق المستقبل (عبد التواب 1996).
- مقياس قلق المستقبل (الأسوشي 2003).
- مقياس قلق المستقبل (بلكيلاني 2009).
- مقياس قلق المستقبل (القشتي 2009).

يهدف المقياس إلى تشخيص وقياس اضطراب قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، وهو مكون من (77) فقرة، والتي تتدرج ضمن (7) أبعاد رئيسية: البدن 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 إجراءيا كما يلي: هو اضطراب نفسي، وهو جزء من القلق العام المعموم 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 وشائكة الحدوث، تراقبه مجموعة من الأعراض النفسية و/أو الجسدية، سواء أكان ذلك على المستوى الصحي أم الدراسي أم المهني أم الاجتماعي.

وقد تمثلت أبعاد المقياس في:

- البعد الأول: البعد النفسي:

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

- البعد الثاني: البعد الجسدي:

ويضمن (11) فقرة، وتم تعريفه إجراءيا كالتالي: شعور الفرد بحملة 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) قررة، وقد عرف إجرانياً 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 مرضيا أو إعاقة أو عاهة أو تدهورا في الصحة بشكل عام.

- البعد الرابع: البعد الدراسي:

ويضم (11) قررة، حيث عرف إجرانياً كالآتي: 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 تحقيق طموحاته الدراسية.

- البعد الخامس: البعد المهني:

ويضم (11) قررة، وقد جاء تعريفه إجرانياً كالآتي: شعور الفرد بحالة من الخوف والتوتر والتضييق مما يمكن أن يحدث له في المستقبل فيما يخص العمل، نتيجة تفكيره السلبي حول مصيره ومستقبلته المهني.

- البعد السادس: البعد الاجتماعي:

ويضم (11) قررة، وتم تعريفه إجرانياً 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 إجرايا كما يلي: شعور الفرد بحالة من التوتر والخوف جراء تفكيره السلبي حول الأحداث المتوقعة 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 (√) 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 للبدل موافق بشدة، والدرجة 4 للبدل موافق، والدرجة 3 للبدل محايد، والدرجة 2 للبدل متعتبر، والدرجة 1 للبدل متعتبر بشدة، والعكس في حالة الفقرات السالبة.

وقد صبعت البيانات الشخصية وفق ما تقتضيه الدراسة.

- الخصائص السيمكترية لمقياس قلق المستقبلي:

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

أولا: 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 طلبتا من الأساتذة المحكمين الحكم على مقياس قلق المستقبلي (انظر الملحق رقم 1) من خلال ما يلي:
- قياس الأبعاد للخصائية.
- قياس الفقرات لكل بعد تنتمي إليه/ مدى وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها في كل بعد.
- مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات.
- مدى وضوح التعليمات المقدمة.
- مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات.

بعد عرض المقياس على الأساتذة المحكمين كانت نتائج تحكيمهم كما يلي:

1- قياس الأبعاد للخصائية:

جاءت نتيجة التحكيم حول قياس الأبعاد للخصائية كما يبينها الجدول التالي:

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>عدد المحكمين</th>
<th>بعد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>يقيس</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>لا يقيس</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

البعد
- بعد النفسي
- بعد الجسدي
- بعد الصحي
- بعد الدراسى
- بعد المهني
- بعد الاجتماعي
- بعد الاقتصادي
نلاحظ من خلال الجدول رقم 4 إجماع السادة المحكّمين بالموافقة على أن الأبعاد السالفة الذكر تقيس بالفعل خاصية قلق المستقبل، مع الإشارة إلى أنه تم تقديم ملاحظة من قبل 3 محكّمين تقضي بدمج بعض الأبعاد في بعد واحد، وذلك بغض التقليل من عددها. علمًا أنه قد تم التعديل في تسمية البعدين الأولين من "مظاهر" إلى "بعد" بناء على طلب كل المحكّمين، وذلك بغض 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 المحكّمين، حيث طلب منهم تحكيم فقرات كل بعد على حدة 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 مصداقية المحكمين على قياس الفقرات للبعد الأول/وضوح صياغتها اللغوية/كفاية عددها

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>قياسها للبعد الغير واضحة</th>
<th>قياسها للبعد واضحة</th>
<th>قياسها للبعد لا تقيس</th>
<th>كفاية عدد الفقرات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1- تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصًا عظيمًا في المستقبل.</td>
<td>9</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
<td>كاف</td>
</tr>
<tr>
<td>2- يملكني الخوف عندما أفكر في المستقبل.</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td>كاف</td>
</tr>
<tr>
<td>3- لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.</td>
<td>2</td>
<td>7</td>
<td>8</td>
<td>غير مفصل</td>
</tr>
<tr>
<td>4- تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلق.</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>غير مفصل</td>
</tr>
<tr>
<td>5- أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>غير مفصل</td>
</tr>
<tr>
<td>6- أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل.</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td>كاف</td>
</tr>
<tr>
<td>7- أفكر باستمرار في مشاكل الحياة المستقبلية.</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>غير مفصل</td>
</tr>
<tr>
<td>8- أشعر بأن الغد (المستقبل) سيكون مشرقًا.</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
<td></td>
<td>كاف</td>
</tr>
<tr>
<td>9- أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td></td>
<td>غير مفصل</td>
</tr>
<tr>
<td>10- يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.</td>
<td>8</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
<td>كاف</td>
</tr>
<tr>
<td>11- نظريتي للحياة مملة بالتفاوت.</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
<td>كاف</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن السادة المحكمين قد أجماعوا بالأغلبية بأن هناك 6 فقرات تنتمي للبعد الذي صيغته من أجله، ومبالغ أقوله بأن 5 فقرات لا تقيس هذا ال بعد.

كما اتفق أغلبية الحكم على الوضوح التام للصياغة اللغوية لفقرات هذا ال بعد.
أما بالنسبة للكفاية عدد الفقرات في هذا ال بعد، فقد اقترح الحكم الإكتمال ب 5 أو 6 فقرات فقط.
وعليه تم الإبقاء على 6 فقرات في هذا ال بعد، بنفس صياغتها الأولية، والتي تمثل في الفقرات رقم: 2-4-5-6-7-9.
من خلال الجدول السابق نلاحظ أن السادة المحتمين قد أجمعوا بالأغلبية بالإبقاء على 5 فقرات ائتماتها للبعد الذي صبغت من أجله، وإسقاط 6 فقرات منه.
أما من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن جميع فقرات هذا الصلف تمثل صياغتها بشكل جيد، وعلاوة على الفقرة رقم 1 وفقرة رقم 11، حيث اقترحوا إجراء تعديل طفيف عليها، حيث:

- الفقرة رقم 1: "أمان بالتهب والضعف كلما فكرت في المستقبل" مع التعديل أصبحت: "أأتفرج بالتهب كلما فكرت في المستقبل".

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

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

كما اقترح أغلب المحكّمين (8)، إضافة فقرة سالبة لهذا الصلف. وبناءً على ذلك قمنا بإدراج فقرة يفترض أنها تنتمي لهذا الصلف على الصياغة التالية: "حينما أفكر في المستقبل أخلو من أي عرض جسدي (جاف الدم، أو صداع، أو سرعة ضربات القلب...)".

وعلى سبيل الإبقاء على 5 فقرات في هذا الصلف، بنفس صياغتها الأولية ما عدا الفقرة رقم 1 والفقرة رقم 11، حيث أجري عليهم تعديل بسيط. وقد تمثلت فقرات هذا الصلف في الفقرات رقم: 1-6-7-10-11، مع إضافة الفقرة السالبة: "حينما أفكر في المستقبل أخلو من أي عرض جسدي (جاف الدم، أو صداع، أو سرعة ضربات القلب...)".\128
جدول رقم (7): يوضح مصادقة المحكمة على قياس الفقرات للبعد الثالث/وضوح صياغتها اللغوية/كفاية عددها

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>قياسها للبعد اللغوية</th>
<th>تقيس لا تقيس</th>
<th>الفقرة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1- حبائي مملوء بالحيوية والنشاط.</td>
<td>9</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2- أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث.</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>3- يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت، خاصة عندما أصاب بمرض.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4- أخشى من الإصابة بعاهات بدنية.</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>5- أتوقع تدهور صحي في المستقبل.</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>6- ينتابني شعور بالخوف من إصابتي بمرض خطير.</td>
<td>9</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>7- أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة (الوادية).</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>8- يشغلني التفكير فيما سكنوه عليه صحي في المستقبل.</td>
<td>9</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>9- أشعر بالخوف الشديد من احتمالية إصابتي بإعاقة جسمية أو ذهنية.</td>
<td>9</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>10- أعتقد بأنه لا سبيل للهروب من الأمراض المُعففة.</td>
<td>9</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>11- لا شك بأنه سناعاني من الأمراض المزمنة بقدسي في العمر.</td>
<td>9</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يبدو من خلال الجدول السابق أن الحكام اتفقوا على انتماء 5 فقرات للبعد الذي
صيغت من أجله، واستقال 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 و 11، إذ افترضوا 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 بأتي سأعاني من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر" مع التعمير أصبحت: "سأعاني بالشيء من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر".
أما بالنسبة للكفيلة عدد الفقرات في هذا البعد، فقد اتفق أغلب الحكام على أن العدد (11) كاف جدا، إلا أنه من الأحسن الاكتفاء بـ 5 أو 6 فقرات فقط، نظرا لتكرر بعض الفقرات.
كما اقترح أغلب المحكّميزين إضافة فقرة سلبية لهذا البعد، لذا فقد قمنا بصياغة فقرة يفترض أنها تقيس هذا البعد على الشكل التالي: "نوقع 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 السلبية: "نوقع أن تكون صحتي على ما يرام في المستقبل".
البعد الدراسي

| المثلجة | كفاية عدد الفقرات | كفاية صياغتها | قياسها للبعد | نسبة تقصيس
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>كاف</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
<td>لا تقصيس</td>
</tr>
<tr>
<td>غير كاف</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
<td>لا تقصيس</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1- أشرح يأتي عاجز عن مواصلة دراستي الجامعية.
2- يشغمني التفكير في مستقبل الدراسة.
3- يسيطر على الخوف من الفشل في دراستي.
4- أشعر بأن طموحاتي الدراسية لن تتحقق.
5- أعتقد يأتي مصاب من المتفوقين في مجال تخصصي.
6- خوفى من المستوى يضخ دوافع نحو الدراسة.
7- أرى أن دراستي نوعا من العبث وغير مجدي للمستقبل.
8- أشك في مقدراتي في الانتقال للسنة الموالية.
9- أشعر بالاستمتاع في تحضير وراجععة دروسي.
10- أتوقع يأتي لن أوقع في الامتنىات.
11- لا أرى أي داعي للخوف من الفشل، فلا بد منه لكي تكسب الخبرة.

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

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

أما بالنسبة لكتابة عدد الفقرات في هذا البحث، فقد اتفق كل المحكمين على أفضلية الاكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط.
وجعله 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 المحكومين على قياس الفقرات للبعد الخامس/وضوح صياغتها اللغوية/كفاية عددها

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>القياس للبعد اللغة</th>
<th>فعاية صياغتها اللغوية</th>
<th>كفاية عدد الفقرات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>لا</td>
<td>كافٍ</td>
<td>9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح لنا من خلال الجدول السابق أن هناك 6 فقرات قد أجمع المحكومون على انتباهها للبعد الذي صيغت من أجله، و5 فقرات استبعدوا انتباهها له.

اتفق أغلبية المحكومين على الوضوح التام للصياغة اللغوية لفقرات هذا البعد، مما يجوز الإبقاء عليها دون تعديل.
في الفقرات رقم: 1-3-4-6-8-10.

<table>
<thead>
<tr>
<th>الجدول رقم (10): يوضح مصادقة المحكمين على قياس الفقرات للبعد السادس/ وضح صياغتها اللغوية/كفاية عددها</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>العلعز الأبحاثي</td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>كاف كاف غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح غير واضح غارية واضح</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن السادة المحكمين قد أمعوا بالأغلبية بالإبقاء على 6 فقرات لانتمائها للبعد الذي صيغته من أجله، وإسقاط 5 فقرات منه لعدم انتمائها له.
الأمر من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن أغلب فقرات هذا الابتداء، 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 خوفاً من الفشل" مع التعديل أصبحت: "أفضل عدم الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل".
- الفقرة رقم 4: "أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية كبيرة" مع التعديل أصبحت: "أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية قد تواجهني".
- الفقرة رقم 7: "أتوتر وأرتباك عندما أفكر في احتمال تقدمي في العمر دون زواج" مع التعديل أصبحت: "يقلقني التفكير في احتمال تقدمي في العمر دون زواج".
- الفقرة رقم 10: "يزعجي ازداج تكلفة وأعباء الزواج" مع التعديل أصبحت: "يزعجي ازداج تكاليف الزواج".

أما بالنسبة للفقرات عدد الفقرات في هذا الابتداء، فقد اتفق كل المحكمين على أفضلية الاكتفاء ب 5 أو 6 فقرات فقط. وعليه تم الإبقاء على 6 فقرات في هذا الابتداء، بنفس صياغتها الأولية ما عدا الفقرات رقم 2 و 4 و 7 و 10، حيث أجري عليها تعديل بسيط. وقد تمثلت فقرات هذا الابتداء في الفقرات رقم: 2–3–4–6–7–10.
الفصل الخامس

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>القياس كفاية عدد الفقرات</th>
<th>ياقة صياغتها اللغوية</th>
<th>البعد الاقتصادي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2- إخشي المجز في مواجهة المطالب المادية المستقبلة.</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>3- اعتقد بأن صعوبات توقفي مستقبلية للحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>4- يشغفي كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>5- أمل أن تزدهر الاقتصاد لبلدنا.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>6- أشعر بالقلق لعدم الامتنان على مستقبل المادي.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>7- لا شك بأن الاقتصاد العالمي في طريقه للانهيار أكثر فأكثر.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>8- أخشى من غلاء المعيشة في المستقبل.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>9- أنا متأكد بأن نادر التوفر كل حاجيات ومتطلبات أسرتي في المستقبل.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>10- أشعر بأن المعاناة الاقتصادية بشكل عام سترد سوءا.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>11- أشعر بالخوف الشديد من احتمال انخفاض أسعار البترول أو نفاذه.</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

لا 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 انتظامها له. أما من حيث الصياغة اللغوية فقد أقر الحكام بأن أغلب فقرات هذا البعد، قد تمت صياغتها بشكل جيد، مع اشترط ضبط الصياغة اللغوية للفقرة رقم 3 و 9، حيث:
الفقرة رقم 3: "أعتقد أنني سأجد صعوبات ترهقني مستقبلًا للحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية" مع التعديل أصبحت: "أعتقد أنني 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 قادرًا 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.

- 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، غيرملائمة)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

<table>
<thead>
<tr>
<th>عدد المحكمين</th>
<th>البدائل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ملاءمة</td>
<td>غير ملاءمة</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
يوضح الجدول السابق موافقة 3 محكمين على ملاءمة بديل الأجوبة للفقرات، وبالمقابل رأى 6 محكمين أنها غير ملائمة، حيث كان وجه الاعتراض لمحكمين (2) هو تغيير الترتيب إلى: موافق بشدة، موافق، متردد، متردد، متردد، واقترح 4 محكمين تغيير البدائل كلية.
وعلى أصل رد بديل الأجوبة كما يلي: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا.

4- مدى وضوح التعليمات المقدمة:
تتم 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): ويوضح نتائج صدق المحكمين لمدى وضوح التعليمات الموجهة لعينة الدراسة

<table>
<thead>
<tr>
<th>عدد المحكمين</th>
<th>التعليمات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>واضحة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي نرجو منك التكرم بقراءتها يتعين بعد رصد البيانات العامة - ثم وضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عنك في أي تشعر به بكل صدق وصراحة، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة، وإنما تعليق أما هي، مما سوف لن يفلت عليهم 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 الاحتفاظ بها كما هي دون أدنى تغيير.
الفصل الخامس

5- مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات:
عرض المثال الذي يوضح طريقة الإجابة على الفقرات على الحكام، إذ طلب منهم
تقييمه من خلال وضع علامة (X) في إحدى خانات الجدول (واضح، غير واضح).
وكانت النتائج كما بينها الجدول التالي:

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>المثال</th>
<th>عدد المحكمين</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>وضح</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>غير واضح</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

لاحظ 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 و7 أبعاد، على 9 محكمين هم أساتذة في علم النفس وعلوم
التربية.

حيث طلب منهم قراءة التعليمات والمثال المقدم وأبعاد المقياس والتعريف الإجراي
للخاصة وكذا التعريف الإجراي لكل بعد، والبنود المتضمنة فيه، ثم الحكم عليها من حيث
مدى وضوحها وملائمتها، 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، و7 أبعاد، حيث
تضمن كل بعد على 6 فقرات.

كما تم تغيير البدائل إلى: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تطبق 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 يلي:

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>معاملات الارتباط</th>
<th>الأبعاد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>البعد الأول</td>
<td>0,71**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الثاني</td>
<td>0,60**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الثالث</td>
<td>0,56**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الرابع</td>
<td>0,53**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد الخامس</td>
<td>0,65**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد السادس</td>
<td>0,71**</td>
</tr>
<tr>
<td>البعد السابع</td>
<td>0,57**</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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 فلق المستقبليتري من قدر جيد من الصدق.

ثانياً: الثبات:

أ- طريقة ألفا كرونباخ:

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

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 سالفة الذكر، يمكننا الاعتماد على مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية، والذي تم رصد أبعاده وأرقام فقراته كما يلي:

1- البدن النفسي: الفقرة رقم: 1، 8، 15، 22، 29، 36.
2- البدن الجسدي: الفقرة رقم: 2، 9، 16، 23، 30، 37.
3- البدن الصحي: الفقرة رقم: 3، 10، 17، 24، 31، 38.
4- البدن الاجتماعي: الفقرة رقم: 4، 11، 18، 25، 32، 39.
5- البدن المهني: الفقرة رقم: 5، 12، 19، 26، 33، 40.
6- البدن الاجتماعي: الفقرة رقم: 6، 13، 20، 27، 34، 41.
7- البدن الاقتصادي: الفقرة رقم: 7، 14، 21، 28، 35، 42.

وتشير في هذا المقام إلى أن العبائر قد صبعت في الاتجاه الإيجابي وأخرى في الاتجاه السلبي.

5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من بين الأهداف التي سعت لتحقيقها الدراسة الاستطلاعية هي التأكد من الخصائص السيكوفترية لأدوات الدراسة، والتحقق من مدى ملاءمتها للتطبيق على عينة البحث، حيث تكمن عينة الدراسة الاستطلاعية من 100 طالباً 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
الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

الفصل الخامس

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 للإشراف في الدراسة، كما يعتبر تطبيق الدراسة الاستطلاعية بمثابة تدريب أولي للاستعداد للدراسة الأساسية.

ثانيًا: 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 الاعتقادية 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 (اللحلو وأبوكر، 2002: 5).

ومن هذا المنطلق فإن طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها تناسب مع هذا المنهج.

2- عينة الدراسة الأساسية:

تم حساب حجم العينة المناسبة والممثلة للمجتمع الأصلي من خلال الاستعانة بمعادلة "ستيفن تامبسون" - علما أن المجتمع الأصلي بلغ حجمه 1012 طالباً وطالبة - والتي تتمثل فيما يلي:
الفصل الخامس

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

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 الفحصية والمحايدة وتساوي (0.50). (الطالي، 2012: 6)

وبتطبيق المعادلة تم الحصول على الحجم المناسب والممثل للعينة، الذي تحدد بـ 279 طالباً 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 إبده، وفي إم إن آخر تم وضع قصاصات يحتوي كل منها على اسم قسم من أقسام الكليات الأدبية سنة ثانية ماستر، علمًا أن المجتمع الأصلي -كما سبق الذكر- بلغ عدده 1012 طالباً وطالبة في سنة ثانية ماستر، حسب إحصائيات التسجيلات للسنة الجامعية 2013-2014. وبعد عملية السحب تم الحصول على قسمين تمثل في: قسم المعلوماتية (يحتوي القسم ككل على: 57 طالباً و27 طالبة) بكلية العلوم الدقيقة والتطبيقية، وقسم القانون العام (يحتوي القسم ككل على: 92 طالباً و131 طالبة) بكلية الحقوق. علمًا أنه قد تم تطبيق أدوات الدراسة على كل الطلبة في كلا القسمين، وعليه قدرت العينة الأساسية بـ 307 طالباً 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>الجنس</th>
<th>المجموع</th>
<th>عدد الإناث</th>
<th>عدد الذكور</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>العلمي (قسم المعلوماتية)</td>
<td>82</td>
<td>27</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>أدبي (قسم القانون العام)</td>
<td>219</td>
<td>127</td>
<td>92</td>
</tr>
<tr>
<td>المجموع</td>
<td>301</td>
<td>154</td>
<td>147</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتمثل الجدول أعلاه توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات التصنيفية التالية: الجنس والتخصص، حيث تكونت العينة الأساسية رسمياً من 301 طالباً وطالبة، منها 55 طالباً و27 طالبة من التخصص العلمي، و92 طالباً و127 طالبة من التخصص الأدبي.

3- أدوات الدراسة في صورتها النهائية:

لجمع معلومات الدراسة الحالية، تم الاعتماد على ثلاث أدوات، الأدلة الأولى لقياس الأفكار اللاعقلانية من ترجمة وتطوير "الريحاني" (1985)، والأدلة الثانية لقياس الرضا عن الحياة من إعداد "الدسوقي" (1999)، والأدلة الثالثة لقياس فلق 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 "Ellis" (1962)، وقام بترجمته وتطويره "الريحاني" (1985). يتكون الاختبار من 52 فقرة تعبير عن ثلاثة عشر فكرة للاعقلانية (انظر الملحق رقم 3)، كما يلي:

1- طلب الاستحسان: 4 فقرات.
2- طلب التأمل الشخصي: 4 فقرات.
3- اللوم القاسي للذات والآخرين: 4 فقرات.
الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

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 - ابتعاد الحلول الكاملة: 4 فقرات.
12 - الجدية والرسمية في التعامل: 4 فقرات.
13 - علاقة الرجل بالمرأة: 4 فقرات.

- الطرق التصحيح:
  - تتم الإجابة عن الاختبار بـ نعم أو لا حيث:
    - الإجابة بنعم: تمنح الدرجة 2.
    - الإجابة بلا: تمنح الدرجة 1.

يتم إعطاء هذه الدرجات في حالة الفقرات السابقة.

- الخصائص البيومترية للأداة:

لحسب صدق اختبار الأفكار اللاعقلانية في الدراسة الحالية، تم الاعتماد على
طريقة الإسقاط 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 "سيرمان براون", وقد قدر معامل الثبات بعد التصحيح بـ 0.71، وهو
معامل مرتفع يدل على أن الاختبار يتمتع بقدر جيد من الثبات.
الفصل الخامس

ثانياً: أدلة قياس الرضا عن الحياة:

تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد "الدسوقي" (1999). يتكون المقياس من 30 بندًا 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.

الة التصحيح:

تتم الإجابة عن المقياس تباعا لبدائل خمسة وهي: تنطبق تماما، تنطبق، خالص، ما بين، لا تنطبق. لا تنطبق أبدا، لكل بديل درجة نقابله كما يلي:

- لا تنطبق: تممن الدرجة 0.
- لا تنطبق: تممن الدرجة 1.
- لا تنطبق: تممن الدرجة 2.
- لا تنطبق: تممن الدرجة 3.
- لا تنطبق: تممن الدرجة 4.

الخصائص السلامترية للأداة:

لحساب صدق مقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية، تم الاعتماد على طريقة الانساق 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 قلق المستقبل، يتكون المقياس من 42 فقرة، تندرج 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: تطبق تماماً، تطبق، بين بين، لا تطبق، لا تطبق أبداً، وكل بديل درجة تقابله كما يلي:

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

يتم عكس هذه الدرجات في حالة الفقرات السالبة.

الخصائص السيكيمترية 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 تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً.

كما تم الاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي، وقد دلت نتائج عوامل المصداق 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 التصحيف 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 الاستعانة بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذا الغرض والمتمثلة في:

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

تتمثل المعادلة فيما يلي:

\[ \sqrt{\frac{a(100-b)}{b(100-a)}} \cdot \frac{1}{\sqrt{\frac{n1}{2}}} \]
الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

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 والردود عن الحياة، وكذا العلاقة الارتباطية -المفترضة- بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبلي لدى الطلبة الجامعيين.
- معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط، للتعرف على الاختلاف المحتمل في العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكلاً من الرضا عن الحياة وقلق المستقبلي لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس، وكذا بالنسبة للتخصص.

تمثل المعادلة فيما يلي:

\[
\frac{Z - Z_1}{\sqrt{\frac{1}{N_1 - 3} + \frac{1}{N_2 - 3}}} - Z_2
\]

حيث أن:
Z1: المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الأولى.
Z2: 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 المتبوع الذي تمثل في المنهج الوصفي، ثم تم التعرض لعينة الدراسة الأساسية، ثم وصف الصورة النهائية لأدوات الدراسة، ثم تلته المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة. والنتائج المتحصل عليها سيتم عرضها في الفصل الموالي.
الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة

تمهيد

* عرض نتيجة السؤال 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 المنوطسل إليها من
خلال اختيار فرصيات 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، وتشير 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?".

لإجابة 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>العدد الطلاب الذين تحصلوا على أقل من &gt; 78</th>
<th>عدد الطلاب الذين تحصلوا على أكبر أو يساوي ≤ 78</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>100</td>
<td>201</td>
</tr>
<tr>
<td>%100</td>
<td>%67</td>
</tr>
<tr>
<td>العدد الطلبة</td>
<td>النسبة المئوية</td>
</tr>
<tr>
<td>301</td>
<td>100%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
بتنوع من الجدول السابق أن عدد الطلبة الذين حصلوا على درجة 78 فما فوق على اعتماد الأفكار اللافعلانية بلغ عددهم 201 طالباً وطالبة، والتي تمثل نسبة 67%، أما عدد الطلبة المتحصلين على درجة أقل من 78 فكان عددهم 100 طالباً وطالبة، ما يمثل نسبة 33%.

وبناء على ذلك فإن نسبة الطلبة المتحصلين على درجة عالية من الأفكار اللافعلانية فاقت نسبة الطلبة ذو الدرجة المنخفضة من الأفكار اللافعلانية، وبالتالي تمت الإجابة عن التساؤل الأول للدراسة بانتشار الأفكار اللافعلانية لدى الطلبة الجامعيين.

1- عرض نتيجة الفرضية الأولى:

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

من أجل اختيار صحة هذه الفرضية، تم حساب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللافعلانية 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 اللافعلانية بين الذكور والإناث

<table>
<thead>
<tr>
<th>النسبة</th>
<th>العدد الطلبة المتحصلين على أكبر أو يساوي 78 إن: 201</th>
<th>العدد الطلبة في العينة الكلية إن: 301</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>%66,66</td>
<td>98</td>
<td>147</td>
</tr>
<tr>
<td>%66,88</td>
<td>103</td>
<td>154</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يوضح من الجدول السابق أن عدد الذكور المتحصلين على درجة 78 فما فوق هو 98 طالباً من أصل 147 طالباً، 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
66,8%، وقد بلغت قيمة النسبة الحزمة 0,033، وهي قيمة غير دالة إحصائيا، بناءً على المعايير التالية:
- تعتبر النتيجة دالة عند 0,05 إذا كانت تتراوح بين 1,96 و 2,57.
- تعتبر النتيجة دالة عند 0,10 إذا كانت مساوية أو أكبر من 2,58.

(ابن 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 الطلاب الجامعيين باختلاف الجنس.

2– عرض نتيجة الفرضية الثانية:

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

من أجل اختيار صحة هذه الفرضية، تم حساب النسب المئوية لانتشار الأفكار
اللاعقلانية لدى كل من الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين، بعدها تم حساب النسبة الحزمة.

وقد كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (19): يوضح دالة الفرق بين النسب المئوية في انتشار الأفكار اللاعقلانية
بين الطلبة العلميين والأدبيين

<table>
<thead>
<tr>
<th>النسبة الحزمة</th>
<th>نسبة</th>
<th>عدد الطلبة المنحصرين على أكبر أو يساوي 78٪</th>
<th>عدد الطلبة في العينة الكلية ٪</th>
<th>عدد الطلبة العلميين</th>
<th>عدد الطلبة الأدبيين</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>-2,68</td>
<td>50%</td>
<td>41</td>
<td>82</td>
<td>219</td>
<td>160</td>
</tr>
<tr>
<td>73%</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من الجدول السابق أن عدد الطلبة العلميين المنحصرين على درجة 78 فما فوق هو 41 طالباً وطالبة من أصل 82 طالباً وطالبة، أي بما يمثل نسبة 50٪، أما عدد
الطلبة الأدبيين المتحصلين على درجة 78 فما فوق فقد كان 160 طالباً وطالبة من أصل 219 طالباً وطالبة، أي ما يمثل نسبة 73%، وقد بلغت قيمة النسبة الحرة 2.68، وهي قيمة دالة إحصائيّاً عند مستوى دالئة 0.01، بناءً على المعايير التالية:

- تعتبر النتيجة دالة عند 0.05 إذا كانت تتراوح بين 1.96 و2.57.
- تعتبر النتيجة دالة عند 0.01 إذا كانت مساوية أو أكبر من 2.58.

(إب gevnic, 1987: 360)

وهذا يعني أنّ يوجد اختلاف بين الطلبة العلميّين 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>الفرضية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الأفكار اللاعقلانية</td>
<td>الرضا عن الحياة</td>
</tr>
<tr>
<td>&quot;ز&quot; بيرسون</td>
<td>0.36**</td>
</tr>
</tbody>
</table>

** مستوى الدالئة عند 0.01
يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضى عن الحياة بلغت 0.36، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، ما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والرضى 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 والرضى 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 "برسون" بين المتغيرين (الأفكار اللاعقلانية، فلق المستقبل)، والجدول الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>م.الارتباط</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الأفكار اللاعقلانية</td>
<td>0.33**</td>
</tr>
<tr>
<td>فلق المستقبل</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**: مستوى الدلالة عند 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بلغت 0.33، وهي قيمة دالة إحصائيا 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 فلق 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:

نص 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>الجنس</th>
<th>قيمة ر' بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل</th>
<th>قيمة ر' بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة</th>
<th>قيمة ر' بين الفرق الذكور</th>
<th>قيمة ر' بين الفرق الإناث</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الذكور</td>
<td>0.27**</td>
<td>0.086</td>
<td>0.35**</td>
<td>0.36**</td>
</tr>
<tr>
<td>الإناث</td>
<td>0.40**</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**: مستوى الدلالة عند 0.01

القيمة الناتجة عن الفرق بين معاملات الارتباط ودلالتها الإحصائية:
- إذا كانت القيمة الناتجة تقع بين 0.196 و2.57 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.

(إي. أل. إل. إل، 1987: 246)

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة الفرق بين معامل الارتباط (بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة) لدى الذكور والإناث قدرت بـ 0.086، وهي قيمة غير
دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضاء عن الحياة باختلاف الجنس، الأمر الذي يدل على رفض هذه الفرضية، وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضاء عن الحياة باختلاف الجنس.

كما يتتبين من خلال نفس الجدول أن قيمة الفرق بين معامل الارتباط (بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل) لدى الذكور والإماث قد بلغت بـ 1.2، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، 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 وكلا من الراضي وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

6- عرض نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه: تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الراضي 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 بينهما، 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 والفرق العلميي والفرق والأدبيين

| قيمة الفرق بين معاملات الارتباط | قيمة زً بين الأفكار اللاعقلانية وفق المستقبل | قيمة زً بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة | قيم زً بين الفرق التخصص
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0,60</td>
<td>0,25*</td>
<td>/</td>
<td>**</td>
</tr>
<tr>
<td>0,32**</td>
<td></td>
<td></td>
<td>0,12</td>
</tr>
</tbody>
</table>

** مستوى الدالة عند 0,01
* مستوى الدالة عند 0,05

القيمة الناتجة عن الفرق بين معاملات الارتباط ودلالتها الإحصائية:
- إذا كانت القيمة الناتجة تقع بين 1,96 و 2,57 كان الفرق دالاً عند 0,05.
- إذا كانت القيمة الناتجة تقع بين 2,58 فما فوق كان الفرق دالاً عند 0,01.
- إذا كانت القيمة الناتجة أقل من 1,96 كان الفرق غير دالاً.

(ابو النيل، 1987: 246)

يوضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة العلميين بلغت 0,48، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دالة 0,01، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الأدبيين 0,12، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، 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 معامل الارتباط (بين الأفكار اللاعقلانية وفق المستقبل) لدى الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين قدرت بـ 0,60، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وفق المستقبل باختلاف التخصص، الأمر الذي يدل على رفض هذه الفرضية.
وقبل الفترات البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف التخصص.
وعلى يتم رفض الفرضية السادسة وقبول الفرص البديل الذي ينص على أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص.

بقليلة نتائج الفرضيات الفرعية يمكننا الاستهلاك لنتيجة الفرضية العامة والقول بأنه لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس، ولكن يختلف باختلاف التخصص، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا 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:
- انتشر 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/أدبى).
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا 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 السؤال 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
تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد القيام بعرض النتائج المتحصل عليها في الفصل السابق، سنحاول في هذا الفصل تفسير ومناقشة تلك النتائج، التي دلت على تحقيق بعض فرضيات الدراسة وعدم تحقيق 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 على 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 "Ellis" لا يقتصر وجودها على المجتمع الغربي فحسب، بل موجودة أيضا في المجتمع العربي.

وتنفق 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، و40 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 تأثر التفكير اللاعقلاني بعامل الثقافة، توصلت نتائج الدراسة إلى انتشار واسع للأفكار
الفصل السابع

اللاعقلانية في المجتمعات الثلاث، مع زيادة نسبتها لدى طلاب الجامعة الأردنية، وقد وجد اختلاف يرجع لعامل الثقافة في انتشار الأفكار اللاعقلانية.
والنتيجة المتصلة إليها في الدراسة الحالية تتفرغ مع نتائج دراسة كل من "إبراهيم" (1990)، دراسة "الصانع" (2004)، دراسة "علي بك" (2004)، دراسة "العوضة" (2008)، دراسة "البراق" (2008)، ودراسة "عبد الله" (2012)، والتي أجمعت على ارتفاع نسب انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.

وبالرجوع إلى إحصائيات 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 بنسبة تراوحت بين 5% في حددها الأدنى و40% في حددها الأعلى.

وتنتفق معها دراسة "الفيصل" (1992)، التي شملت 733 طالباً وطالبة، وقد أظهرت نتائجها أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسبة تراوحت بين 4.9% في حددها الأدنى و33% في حددها الأعلى.

نجد كذلك دراسة "القسيسي" (1997)، التي استهدفت التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية التي اقترحها "البيس" في نظريته بين طلبة الجامعة، دلت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسبة تراوحت بين 57.5% و60.6%.

كما أكدت دراسة "الدويكات" (1998)، أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسبة تراوحت بين 7.5% في حددها الأدنى و41.4% في حددها الأعلى.

كما أكدت أيضاً دراسة "أبو شعر" (2007)، أن الأفكار اللاعقلانية التي يشملها اختبار الأفكار اللاعقلانية موجودة بنسبة متفاوتة بين طلبة الجامعة، حيث تراوحت ما بين 9.4% في حددها الأدنى و48.7% في حددها الأعلى.

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

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسبة تتراوح بين 10.29% في حدها الأدنى وبيت 48.5% في حدها الأعلى.

وقد أثبتت دراسة "خطاب" (2007)، شيوخ الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة، والتي بلغت 95.9%.

ومع هذه الدراسات التي تطورت إلى أفكار الأفكار اللاعقلانية انتشر فيها 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 انتشاراً بين الطلبة هي فكرة "إنه لمن المصيبه فادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتنمى الفرد".

وفركتة "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من كل المحيطين به".

في نفس السياق نجد دراسة "الموسويد" (2005)، التي هدفت إلى تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني لدى الطلبة الجامعيين، حيث تكانت عينة الدراسة من 390 طالباً وطالبة، وكانت أهم النتائج أن أبرز السمات المميزة للفكر 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 نسبة مرتبطة بالطالب بشكل خاص من حيث شعوره بعدم الاستقرار النفسي الاجتماعي وعدم شعوره بالأمن، وما يواجهه من ضغوط نتيجة لظروف التي يعيشها.

هذا من جهة ومن جهة أخرى يمكن أن نعزى سبب الانتشار إلى القصور النوعي في عمليات التربية والتعليم لدى كافة أطراف عملية النشأة الاجتماعية، فجعل مؤسساتنا الاجتماعية لازالت قاصرة، إذ تقلص دور المتحدث وتقوم على تربيته على الاعتماد على الآخرين، كما لا تتيح له الفرصة لاتخاذ قراراته بنفسه، هذا فضلاً عن الطرق والأساليب
الفصل السابع

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

كما يمكن تفسير النتيجة المتصوّرة عليها بناءً على افتقار الجامعة الجزائرية إلى برامج إرشادية أو علاجية للطلبة، ومن ثم هذه الأفكار الخاطئة واللاعقلانية يبقى لها الحظ الوافر للتثبيت والترسيخ بمرور الوقت، التي قد تصبح أكثر خطراً 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".

دلت نتيجة اختبار هذه الفرضية على عدم وجود اختلاف بين الذكور والإثاث في انتشار الأفكار اللاعقلانية.

عbecca Morizio (2003)، ربيكا Munro (2004)، أنه لا توجد فروق جوهرية في نمط التفكير السلبي والإيجابي يمكن عزوها لمتغير الجنس.

بالإضافة إلى ذلك نجد دراسة 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 إحصائيا بين الرجال والنساء في الأفكار اللاعقلانية.


أنه توجد فروقًا ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة وفقًا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

بالإضافة إلى ذلك نجد أن بعض الدراسات مثل: دراسة "ابراهيم" (1990)، دراسة "زعفان" (2002)، دراسة "الصانع" (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، إبطاء الحلول الكاملة.

قد يعود سبب شيوط بعض تلك الأفكار لدى الإناث، إلى طبيعة التكوين النفسي للأنثى، إذ لها خصوصية من حيث أنها تمر بحالات وتعترض لالتغيرات جسدية ونفسية في مختلف مراحل حياتها، مما يؤثر على طريقة تفكيرها. كما قد يعود سبب مبالغتها في الإشغال والانزعاج لمشاكل الآخرين، إلى أنها عاطفية بطبيعتها ولديها القدرة على الإحساس بحاجات الآخرين، وعلى استعداد لتوفير المساعدة لهم حتى ما احتاجوا لها. كما قد يرجع شيوط بعض الأفكار اللاعقلانية إلى عامل الثقافة ودور المجتمع والأسرة بالدرجة الأولى، وما لهما من الأثر البالغ في التشويهات المعرفية التي قد تتعرض لها الأنثى، حيث برغمت على فكرة الاحترام للرجل والتبعية له، وكذا على فكرة الاعتمادية، تلك البرمجة التي جعلت منها مخلوقًا ضعيفًا تابعًا في أغلب الأحيان، مع أن الحقيقة والفطرة التي فطرها الله عليها غير ذلك على الإطلاق.

الفصل السابع

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

والآخرين، الرسمية والجدية في التعامل، مكانة الرجل بالنسبة للمرأة، التهور واللاسؤولية 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 هيبته واحترامهم له.

وبالرجوع إلى نتيجة دراستنا القائمة بعدم وجود اختلاف بين الطلاب والطالبات في انتشار الأفكار اللاعقلانية، وفقاً لمتغير الجنس، فإن ذلك قد يفسر على أساس أن الطلاب والطالبات قد يمرون بظروف مشابهة في درجة تأثيرهم بالأفكار اللاعقلانية، إلى أنهم قد يستجيبون للمواقف الضاغطة بنفس الطريقة نظراً لتجانس العمر بينهم وكذا البيئة الثقافية. لذلك فمن المتوقع أن تتجاوز الأول لديهم بشأن المعتقدات المتصلة عندهم، وهي ترسخت في منظومة القيم الاجتماعية والدينية التي درجوا على احترامها منذ سنوات الطفولة، وغدت عنصرًا محددًا لمساراتهم في التفكير.

كما أن لأساليب التنشئة الأسرية الاجتماعية دورًا محوريًا في تشكيك ملحمة 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 ضغوطًا يمارسونها على أبنائهم، عن طريق تدعيم اتجاهات أو معتقدات معينة، تعد مقبولًا طبقاً لثقافاتهم البيئية، حتى وإن كانت خاطئة ومغلوطة في حقيقة الأمر. وبجانب ذلك فإن تلك الاتجاهات أو المعتقدات قد تتسع أكثر، إذا وجدت تشجيعاً وتدعماً من قبل المدرسة والمؤسسات التعليمية والدينية، وجماعة الرفاق ووسائل الإعلام.
ولعل ما يدعم وجهة النظر هذه ما ذهب إليه "ليان إللي"، الذي أرجع التفكير اللاعقلاني إلى مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يكون الطفل حساساً للمؤثرات الخارجية، ويكون أكثر قابلية للإيحاء وأكثر اعتماداً على الآخرين، خاصة الوالدين في طريقة التفكير واتخاذ القرار وردود الأفعال. فإذا كان أفراد الأسرة لأعلنلين في تفكيرهم، فالطفل بلا شك سيصبح لا عقلانياً؛ 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: "يتغير انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي)".

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


حيث اختلفت جزئياً نتائج دراسة "عبد الغفار" (2007) مع نتائج دراستنا، إذ أثبتت وجود فروق بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين في الأفكار اللاعقلانية لصالح الطلبة العلميين.
أأما دراسة "أنتوني" (2002)، ودراسة "بيسوني" (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 "الزهرياني" (2010)، التي تكونت من 366 طالبا وطالبة، وقد أوضحت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيا 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.


"Munro" Rebecca (2003)، "مونرو" 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 السابقة الذكر، إلى أن عوامل نشأة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التخصصيين 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 والسلوك الجامعي الموحدة وكذا ما بيته 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 يعود بالضرورة ناجما عن دخول الطالب للجامعة.

ولعل ما يؤيد هذه الرؤية، ما ذكرته "الشمسان" (1996)، التي أشارت إلى أن التفكير اللفظي ينمو ويتطور ويتأثر بالتمارين الأكاديمية والاجتماعية، التي يتعرض لها الطالب منذ مرحلة الطفولة المبكرة، أكثر مما يتأثر بتعذر التخصص الأكاديمي.

وقد تعزى نتيجة دراستنا التي أشارت إلى أنه بالرغم من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة في كل التخصصات 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 مثيلاتها 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، وافترادات حلول بديلة للمشكلة، وبالتالي تزيد لديه الاستجابات التكيفية والتي تعد إحدى العمليات المعرفية التي تتوسط البناءة 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 إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

انتقدت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الموالية: دراسة "علي" (2007)، دراسة "عبد القوي" (2013)، دراسة "الحميدي" (2014)، والتي أقرت بوجود علاقة
الفصل السابع

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والرضيا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، أي أنه كلما زادت درجة الأفكار اللاعقلانية كلما قالت درجة الشعور بالرضا عن الحياة.

بالإضافة لذلك نجد دراسة "Wu et al" (2009)، التي هدفت لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاث مسارات (وجهة نظر إيجابية، التفاوّل، تقدير الذات)، إذ بلغت عينة الدراسة 272 طالباً وطالبة، وخلصت النتائج إلى أن هناك ارتباطات موجبة بين هذه المتغيرات، وأن وجهات النظر الإيجابية تؤدي إلى الرضا عن الحياة.

نجد أيضاً دراسة "المدهون" (2009)، التي هدفت لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة للطلبة، حيث تركزت عينة الدراسة من 28 طالباً وطالبة، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين عينة 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 "تجوي" (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، التفاوّل، تقدير الذات، معنى الحياة، التوافق الديني، من بين تلك الدراسات "Gilmour نجد: دراسة "العنزي" (2001)، دراسة "ليو Lu" (2001)، دراسة "جيلمور" (2004)، دراسة "عبد الحافظ" (2007)، مما قد يجيء لنا الإستعارة ببعض الدراسات التي أحاطت بعض تلك المتغيرات بالبحث والدراسة، نظراً لقلة 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 وعولمة" (1990) إلى التعرف على أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار العقلانية لدى الطلبة الجامعيين، حيث تكونت عينة الدراسة من 126 طالبا وطالبة من مجموعتين الأولى تجريبية شملت الطلبة المسجلين في مساق التكيف والصحة النفسية، والثانية ضابطة شملت عينة من الطلبة المسجلين في مساق القياس والتقويم، وقد أظهرت نتائج الدراسة أثرًا ذو دلالة إحصائية لتدريس مساق التكيف والصحة النفسية في تقليل الأفكار العقلانية لدى طلبة الجامعة.

وفي دراسة أجرها "العريضة" (2008) هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار الأفكار العقلانية 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 إحصائياً بين الأفكار العقلانية ومستويات الصحة النفسية.

بينما هدفت دراسة "داي ومالتيبي" (2003)، إلى معرفة العلاقة بين التفكير في الحظ الجيد والأفكار العقلانية والتفاؤل، لدى 469 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، والتي توصلت إلى ارتباط التفكير في الحظ الجيد بعلاقة ذات دلالة إحصائية بالتفاؤل وسبليبا بالأفكار العقلانية، وأن التفكير في الحظ الجيد يزيد من التفاول ويقلل من مستوى الأفكار العقلانية.

انتقدت معها دراسة "مونرو" (2004)، التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والإيجابي وسمتي الشخصية المتميزة والمتشائمة، على عينة بلغت 420 طالبا وطالبة، وانتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهيرية في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي تعزى إلى سماتي الشخصية المتميزة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر
الفصل السابع

الطلبة المتفائلون مستوي أكبر على التفكير الإيجابي، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي.

وفي دراسة أجرتها "الرشدان" (1995)، التي طبقت على 301 طالباً وطالبة، تبين من خلال نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية 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 جنبًا إلى جنب، فإذا أراد الفرد أن يحيا حياة مستقرة فعليه أن يقبل هذه الأحداث، ويعمل أساليب التعامل السليم معها، التي قد تجنبه الوقوع في حالة من الإحباط والاضطرابات النفسية، وهنا يأتي دور التفكير العقلي الذي يتسكع وقوع الأحداث وردته فعل الفرد تجاهها، الذي من الممكن أن يساهم في حل المشكلات بطرق سليمة وصحية، وبالتالي شعور الفرد بالإرتياب والرضا عن حياته.

يرى "الليس" أن ما هو عقلاني يمكن أن يصبح انفعاليًا، كما أن انفعالات الفرد يمكن تحت أي ظرف أن تكون أفكارًا، حيث أن العنصر الأساسي في نظرية العلاج العقلياني الانفعالي للفرد ينتج عن حواره اليدوي، كما يتولد داخليًا لدى الفرد من أفكار حول موضوع معين هو الذي يكون مادة لانفعالاته حول ذات الموضوع، فالفرد يفكر بكلمات وجمال ذاتية وما يعشي أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصورات، هو الذي يكون انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في المواقف فيما بعد (77: 2004).

لذلك نجد الفرد الذي يفكر بطريقة عقلانية مقنع من أفكاره يعيش خارجية ليس له دخل فيها، وأيضاً يلازمه شعور بالإنجازية والاكتماة واعتماده، وبأنه لا يستطيع فعل شيء معنوي من الظروف المحيطة به، ولا يمكنه التحكم في سعادته، وبتعديل هذه الفكرة إلى أن أسباب سعادة الإنسان داخلية، وأن الفرد يمكنه السعي ليكون سعيدًا، 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".

دلت نتيجة اختيار هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

تتفق النتيجة المتوقعة إلى فيها في الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل: دراسة "سماعيل" (2003)، دراسة "مسعود" (2006)، دراسة "إبراهيم" (2006)، دراسة "عنزي" (2010)، والتي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية 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 المستقبلي 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)، ومجموعة الضابطة (10 طلاب، 10 طالبات)، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها فاعلية البرنامج في تخفيف مستوى قلق المستقبلي لدى الطلاب والطالبات على حد سواء.

وفي نفس السياق هدفت دراسة "إبراهيم" (2006) إلى التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد العقلي الالعابي في خفض قلق المستقبلي لدى طلاب الجامعة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما أن هناك فروقاً دالة إحصائياً 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.


وفي دراسة أجراها "ديفنباصر وزملائه Deffenbacher et al (1986)، والتي هدفت إلى تحديد أثر التفكير اللاعقلاني في نشوء القلق في بعض أشكاله الممثلة في (سما 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 "الفخراني" (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 الممثلة في (الاكتئاب، سما القلق، قلق الاختبار، والإغتراب)، حيث تكانت عينة الدراسة من 204 طالبا وطالبة، ومن أهم نتائج الدراسة التي توصلت إليها وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية الممثلة في (الاكتئاب وسما القلق وقلق الاختبار والإغتراب).
كما نجد دراسة "بسيوني" (2006) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية، وكذلك الكشف عن فاعلية تطبيق برنامج علاجي عقلاني 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 العقلياني الانفعالي في خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة المراهقات الجامعيات.


كما اتفق نتائج دراسة كل من: دراسة "رتيب" (2001)، دراسة "عم" (2001)، دراسة "الشاوي" (2012)، دراسة "حجازي" (2013)، على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.


يمكن تقسيم النتيجة المتحصل عليها، انطلاقا من الفكرة القائمة بأن الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الفرد، ما هو إلا نتيجة لطريقة تفكيره اللاعقلانية، والتي تؤثر بطريقة أو بآخر على صحته النفسية.
فقد تتبّع الفلاسفة اليونانيون منذ القدم إلى أن الطرقية التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تجسم سلبًا بالاضطراب أو السواء، وفي هذا الصدد يقول "إبيقروس" Epicurus: لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها. أما العلاج النفسي المعرفي السلوكى المعاصر فيسلم أيضاً بأن كثيراً من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات، تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة بينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، وأن الاضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطرقية التي يفكر بها المريض عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه و نحو الآخرين (إبراهيم، 2006: 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 الفلق 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 "إبراهيم" (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 (إبراهيم، 2006: 20).

ويضيف "المشخي" (2009) بأن قلق المستقبل هو شعور بعدم الربح والتفكير السلفي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية لمجته، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس. (المشخي، 2009: 47).

وتتفقهما الرأي "شفير" (2005) التي ترى بأن اضطراب قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي منشأ، ينتج عن خبرات ماضية غير سارة، مع تفكيك وتحرير إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع
تفضيل السبليات ودحض للإجابات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمان، 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 والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت والyas (شقر، 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 الرا عن الحياة وقلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص -على حسب اطلاع الطلبة الباحثة- فقد تم الاعتماد على بعض الدراسات التي تناولت أحد المتغيرات الرئيسية في الدراسة الحالية.

تنطبق النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل: دراسة "عبد المومن" (1994)، دراسة "يونج ومارغريت & Young & Margaret" (1995)، دراسة "البناوي" (1998)، دراسة "الرجب" (2001)، دراسة "العنزي" (2001)، دراسة "السليمان" (2003)، دراسة "عيسى ورشوان" (2006)، دراسة...
تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

"عبد الخالق والدبي" (2007)، دراسة "عبد الخالق" (2008)، دراسة "أبو العلا" (2009)، دراسة "جوة" (2009)، دراسة "شفا" (2011)، دراسة "شقرة" (2012)، دراسة "بت" (2012)، والتي أثبتت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا بين الذكور والإناث.

كما اتقتفت كذلك نتيجة دراستنا جزئياً مع نتائج دراسة كل من: دراسة "فاروق" (2007)، دراسة "عبد الحميد" (2008)، دراسة "شقرة" (2012)، دراسة "بت" (2012)، حيث تبين من خلال نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين في الرضا عن الحياة.

توجهت الدراسة الحالية إلى نتيجة مفادها أنه لا تختلف العلاقة بين الأفكار الاعتقادية والرضا عن الحياة باختلاف الجنس والتخصص، حيث أن العلاقة بين الأفكار الاعتقادية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين هي علاقة سلبية بغض النظر عن جنسهم أو تخصصهم، ما يعني أن هناك عوامل أخرى قد تكون نفسية أو جسدية أو اجتماعية أو اقتصادية تؤثر في تلك العلاقة.

ولعل ما يدعم ذلك ما ذهب إليه "دينر وراهتز" (2000) اللذان أكدوا على أن الظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الداخلية، والعامل المعرفي المتمثل في كيفية تفسير الأحداث، تلعب دوراً في هام 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 أن قدرة الفرد على تحقيق أهدافه في الحياة تؤدي إلى الشعور بالرضا عنها، وأن الفرد إذا ما استطاع أن يتبني أهدافاً واضحة ومحددة ويمكنه إنهاؤها، فضلاً عن...
 توفر أنواع من المساندة البيئية والاجتماعية اللازمة لتحقيق تلك الأهداف مثل التشجيع الاجتماعي، النجدة 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، ويشتاق في ذلك الذكور والإناث مهما كان تخصصهم الدراسي علميا كان أم أدبيا.

 فالتفكير العقلياني له علاقة مباشرة بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، فقد أشار "Adomeh (2006) إلى أن استخدام العلاج العقلياني الفعال يؤدي إلى تنمية بعض سمات الشخصية الإيجابية، كالتواضع النفيسي، تقدير الذات، التفاؤل، الاستمتاع بالحياة.

 وفي دراسة قام بها "بن زيد" (2010)، والتي هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلياني لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وأثره على مثابرة الغضب والرضا عن الحياة، أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج في تنمية التفكير العقلياني 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 الطلبة الجامعيات، حيث استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت 30 طالبة (تجريبية وضابطة)، وقد خلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنات العلاج العقلياني الفعال في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة للطلاب الجامعيات.

 لذلك يرى "Ellis أن غالبية العلاجات النفسية هدفها على الأقل؛ أولا مساعدة الأشخاص على التقليل من الضيق والألم الذي يعانون منه، ولكنما تشجيعهم على زيادة سعادتهم، ولقد سعى العلاج العقلياني الفعال دائمًا إلى مساعدة الناس لبلوغ هاتين القيتاين (Ellis, 1992 : 450)."
أما بالنسبة لعدم اختلاف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة، فقد اتضح نتيجة دراستنا جزئياً مع دراسة كل من:
يمكننا أن نكسر 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 يبديها الناس، إنها 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 الإشعاعية 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 الاجتماعية 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 استثمرت عينة الدراسة على 300 طالب وطالبة، وأكدت النتائج على وجود عدة عوامل مشابهة ومنذاقلا مع بعضها تؤثر في النظرة المستقبلية لدى الشباب الجامعي، مثل العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، كما أشارت النتائج بأن الشباب يعاني بعد التخرج من عدم وجود فرص للعمل، كما أجمع الشباب على وجود مجموعة من الصعوبات التي تتزامن فيها البطالة وأزمة السكن، إضافة إلى ذلك فهم يعيشون في حالة من القلق على حياتهم ومستقبلهم. ونظرتهم متشائمة نحو المستقبل بسبب عدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم المرجوة.

وفي ذات السياق يشير "حسن" (1999) إلى أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية تفاعلية، وهذا معناه أن هناك أمورا داخل المجتمع تستثير التوجه والخوف من الأيام المقبلة التي ستعمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية، فضلاً عن ذلك يرى بأنه يمكن أن نطلق الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهيأ 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 تأثيراً على قلق المستقبل، ووجود علاقة سلبية بين مستوى تعليم الوالدين وبين قلق المستقبل لدى الأبناء، أي كلما ارتفع مستوى التعليم الوالدين كلما انخفض مستوى القلق تجاه المستقبل لدى الأبناء.
إذن أن لمكننا القول أن ظهور اضطراب قلق المستقبلي ناتج عن تلك العوامل النفسية (التقييم السلبي، النشرة السلبية للذات والآخرين والعالم المحيط، وعدم امتلاك مهارة التعامل الفعال مع الأحداث الضاغطة والمشكلات الحياتية)، التي تستثمر فعلا العوامل البيئية الخارجية (قلة فرص العمل، ازدياد تكاليف الزواج، أزمة السكن، ارتفاع الأسعار...). كل ذلك من شأنه أن يثمر المكروبات الداخلية للفرد، فيظهر عجزه النفسي، الذي يبدو واضحا في سلوكاته، التي تتعكس على نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، كالليزك والشراكة الدائمة، والعجز المكسيب، وأعمال الشغب، والسلاكات المنحرف.

لهذا يرى أحد الباحثين في العلاج النفسي أن كل أشكال العلاج النفسي تعلم الناس أن يكتشفوا وأن يشعروا، وبالتالي أن يشكلوا بطريقة ملائمة، ومن ثم فإن نجاح العلاج النفسي أو نجاح الشخص في التغيير الإيجابي يجب أن يكون مصحوبا بتحسين في طريقة تفكيره والتغيب فيها (إبراهيم، 1980: 184)، وهذا ما نجده جليا في العلاج العقلاني الانفعالي الذي يسعى إلى تحسين حياة الأفراد ومساعدتهم على التغلب على الاضطرابات النفسية من خلال تفند ودحض تلك الأفكار العقلانية الهامة التي كانت سببا في حدوثها، وإحلال مكانها أفكارا أخرى إيجابية بناءة.

خلاصة الفصل:

بعد تحديد مشكلة الدراسة والإطلاع 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 مؤكدة للمشكلة، يجري اختبارها من خلال الأساليب المناسبة، بهدف التأكد من صحتها أو نفيها. وقد احتوت هذه الدراسة على ست فرضيات، ثلاث منها محضة والثلاث الأخرى غير محضة، 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 المجتمع، 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 بخلاف الجنس.
- يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بخلاف التخصص.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
- لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين بخلاف الجنس.
- لا تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين بخلاف التخصص (علمى/ أدبي).

لذلك فإن الدراسة الحالية تكتسي أهميتها من كونها تعد من الدراسات التنبيذية التي أوضحت أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية، الأمر الذي قد يستلزم أن يؤخذ بعين الاعتبار من قبل الباحثين والباحثين على الوسط الجامعي وقاية وعلاجها. وقد تسهم هذه الدراسة في توفير مادة نظرية للباحثين مكونة من ثلاث مواضيع تمثلت في الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة وقلق المستقبل، كما قد تسهم في توضيح مدى تأثير أفكار الطالب على انفعالاته وتأثره النفسي، وكذا بناء مقياس لقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي بما يتلاءم مع البيئة المحلية، ويضمن استخدامه في
الدراسات النفسية اللاحقة المهتمة بهذا المجال، كما قد أوضحت الدراسة عدم تأثير عامل 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 الطالبة الباحثة في أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة علمية تتزامن البحوث العلمية في هذا الجانب الهام من جوانب الدراسات النفسية، حيث يمكن الاستعانة 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 واقلي ضد الاضطرابات النفسية ولو بشكل نسيبي.

وأستكمالا لنتائج هذه الدراسة تقدم الطالبة الباحثة مجموعة من المقترحات كما يلي:
- ضرورة العمل على تقليل نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية في الوسط الجامعي، وذلك من خلال البرامج التوعوية والتنفيذية النفسية.
- إجراء دراسة تجريبية ليبيان مدى فاعلية برنامج علاجي عقلاني 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 الاهتمام بدراسة ظاهرة فلق 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.
- إحسان، لينى (2005): الكف المعنوي المكتسب وعلاقته بكل من المعتقدات اللاعقلانية وأسلوب الاستقلال/الاعتماد على المجال الإدراكي، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.
- الخواجة، عبد الفتاح (2009): الأرشاد النفسي والتربيوي بين النظرية والتطبيق، مسؤوليات وواجبات دليل الآباء والمشردين، الطبعة 1، دار الثقافة، الأردن.
الديب، علي (1994): العلاقة بين التوافق والرضى عن الحياة، الهيئة المصرية للكتاب، الجزء 1، مصر.

الذهبی، 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 العقلانية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 12، العدد 11، ص ص 77-95.

الريحاني، سليمان (1987): الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين، دراسة عبر ثقافية لنظرة "اليس" في العلاج العقلاني الانفعالي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 14، العدد 5، ص ص 73-102.


الزبيدي، نادر (1998): نظريات الأرشاد والعلاج النفسي، الطبعة 1، دار الفكر، الأردن.


الشرقاوي، أنور (1983): دراسة للرضى عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية، مجلة البحوث النفسية والتربيوية، جامعة المنوفية، مصر.


الصائغ، ابتسام (2004): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية، رسالة دكتوراه، المملكة العربية السعودية.

الصباح، سهير سليمان (2007): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، جامعة فلسطين.


الصيرو وآخرون (1991): مشكلات طلبة الكليات العلمية والإنسانية، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر.


الصقحان، ناصر (2005): تقييم فعالية العلاج العقلي الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

الصنيع، صالح (2005): التدين والصحة النفسية، الطبعة 2، دار الفضيلة، المملكة العربية السعودية.

الطائي، إيمان (2012): كيف نحدد حجم العينة، جامعة بغداد، العراق.


المجمي، نجلاء (2004): بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

المجترع، سعيد حسني (2004): تمريض الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الثقافة، الأردن.
- العنزي، خالد (2010): إدراك القبول-الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الغامدي، عبد الله (2009): التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودفاعية الإنجاز، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- المحارب، ناصر (2000): المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، دار الزهراء، المملكة العربية السعودية.
- المحروفي، عائشة (2011): مصادر السعادة في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية، رسالة ماجستير، جامعة الرقة، المملكة العربية السعودية.
- المشيخي، غالب (2009): قلق المستقبلي وعلاقته بكل من فاعليته الذاتي ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- جاسم، محمد (2004): مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، الطبعة 1، دار العلم والثقافة، الأردن.
- داود، نسيمة (2001): فعالية برنامج ارشادي يعتمد على الاتجاه العقلي الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلي، مجلة دراسات العلوم النفسية والتربيوية، المجلد 28، العدد 2، ص ص 289-311.
- دحادة، باسم (2008): فعالية برنامج ارشادي جمعي في تبني الأفكار اللاعقلانية وتأكيد 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.
- 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 والفنون، المجلد 22، العدد 2، ص ص 37-54.
- سفيان، نبيل (2004): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، الطبعة 1، دار إبراهيم، مصر.
- شقير، زينب (2005): مقياس قلق المستقبلي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- صالح، قاسم (1986): الإنسان من هو، الطبعة 2، دار الشؤون الثقافية، العراق.
- صالح، بهية، شلغم، بسمة (2010): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، الطبعة 1، دار صفاء، الأردن.
- عبد الباقى، سلوى (1993): مسبيبات القلق، دراسات نفسية وتربوية، الجزء 58، عالم الكتب، مصر، ص ص 120-145.
- عبد القوي، رانيا (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة تبوك، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربيوية، العدد 11.
- عبد الله، عادل (1994): أثر برنامج دب تعلم التفكير على بعض قدرات التفكير الإبداعي لطلاب الصف الأول الثانوي من الجنسين، دراسات نفسية، المجلد 4، العدد 1، ص ص 84-118.
- عبد الله، هديل (2013): الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية-اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، مجلة الراقدين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 60.


- عكاشة، أحمد (2003): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.


- كفافي، علاء الدين (1999): الارشاد والعلاج النفسي الأسري، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر.
- مختار، محي الدين (2000): بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير، مجلة دراسات في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- مسعود، جبران (1979): معجم لغوي عصري للطلاب، الطبعة 4، دار العلم للملابسين، لبنان.
- ميرزا، فاتن (2007): علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية والأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، النسخة 20.

المراجع الأجنبية:
- 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 (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.


- 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.


- 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.


- Townsend (2002), Psychiatric mental health nursing, 2 edition, united states of America, Davis company.


- 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
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

الملحق رقم (10): استمارة صدق التحكيم لاستبيان قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي
(مقترحة من استمارة التحكيم المصممة من طرف: "أ.د نادية مصطفى الزقاي يوب")

الاسم و اللقب: .................................................................
الدرجة العلمية: .............................................................
التخصص: ...........................................................................
الجامعة: ...........................................................................

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الاستاذ 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 الإشراف بآرائكم القيمة للتأكد من صلاحية فقراته وصدقها. لذا ترجو من سعادتك التفاضل بتقديم هذا الاستبيان بما يخدمه ويعده، وذلك من خلال تقديمكم لـ:

- مدى قياس الأبعاد الخاصة.
- مدى قياس الفقرات لكل بعد تنتمي إليه.
- مدى وضوح الصياغة اللغوية لل الفقرات.
- كفاية عدد الفقرات في كل بعد.
- مدى ملاءمة بدائل الأجوبة لل فقرات.
- مدى وضوح التعليمات المقدمة.
- مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات.
- تقديم آراء إضافية حول إضافة أو حذف ما يناسب.

الرجاء أن تسجلوا آرائكم من خلال وضع علامة (×) في الخانة المناسبة من الجدول الخاص بالتحكيم.

ولتسهيل هذه العملية، نزودكم فيما يلي بعض المعلومات اللازمة لتوضيح موضوع الأداة.
- التعريف بالأداة:

1. التعرف بالأسف:

وصف استبيان قلق المستقبل:

يهدف الاستبيان إلى تشخيص وقياس اضطراب قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، وهو مكون من (7) فقرة، والتي تتدرج ضمن (7) أبعاد رئيسية: المظاهر النفسية، المظاهر الجسدية، البدع الصحي، البدع الدراسي، البدع المهني، البدع الاجتماعي، البدع الاقتصادي، حيث تتم الإجابة عنه من خلال "سلم ليكرت Likert scale" بحسب البدائل التالية: معترض بشدة، معترض، محايد، موافق، موافق بشدة.

- التعريف الإجراائي لقلق المستقبل: هو اضطراب نفسي، وهو جزء من القلق العام المعموم 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، تراقبه مجموعة من الأعراض النفسية أو الجسدية، سواء أكان ذلك على المستوى الصحي أم الدراسي أم المهني أم الاجتماعي.

البعد الأول: المظاهر النفسية:

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

البعد الثاني: المظاهر الجسدية:

ويضم (11) فقرة، وتم تعريفه إجرايا كالتالي: شعور الفرد بحالة من الأعراض الجسدية، حينما يتعلق ذلك بالتفكير السيء في المستقبل، وتظهر تلك الأعراض بشكل تقلصات أو تشنجات على مستوى الرأس أو القلوب أو الجرّاب أو مجرى التفحم...، حيث يختلف مكان تواجدها باختلاف الأشخاص، كما أنها من الممكن أن تحدث على أكثر من مستوى لدى نفس الشخص.
- الابد الثالث: الابد الصحي:

ويضم (11) فقرة، وقد عرف اجرائية كالتالي: تفکیر 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.

- الابد الرابع: الابد الدراسي:

ويضم (11) فقرة، حيث عرف اجرائية كالآتي: 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 تحقيق طموحاته الدراسية.

- الابد الخامس: الابد المهني:

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

- الابد السادس: الابد الاجتماعي:

ويضم (11) فقرة، وتم تعريفه اجرائية 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...

- الابد السابع: الابد الاقتصادي:

ويضم (11) فقرة، وقد عرف اجرائية 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.

التعليمات:

- 2.1 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 ملء البيانات العامة-، ثم وضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عنما تفكر فيه أو تشعر به بكل صدق وصرامة، علمًا 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:

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>موافق بشرة</th>
<th>موافق</th>
<th>محايد</th>
<th>معترض بشدة</th>
<th>لدى الوقت الكافي لممارسة الرياضة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>x</td>
</tr>
</tbody>
</table>

عند قراءتك لهذه العبارة إذا شعرت بألك 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:

والليكم فيما يلي الجداول التي تعينكم على تدوين ملاحظاتكم:

<table>
<thead>
<tr>
<th>1.2 - مدى قياس الأبعاد للخاصة:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>لا يقياس</td>
</tr>
<tr>
<td>المظهر JACK</td>
</tr>
</tbody>
</table>
2.2- مدى قياس الفقرات لكل بعد تنتمي إليه/ مدى وضوح صياغتها اللغوية/ كفاية عددها في كل بعد:

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>قياسها للبعد اللغوية</th>
<th>وضوح صياغتها</th>
<th>كفاية عدد الفقرات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الفكرة الأولى (المظاهر النفسية)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>غير كاف</td>
<td>غير واضحة</td>
<td>لا تقيس</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>كاف</td>
<td>واضحة</td>
<td>تقيس</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1- تراودني فكرة أني قد أصبح شخصاً عظيماً في المستقبل.
2- يتملكني الخوف عندما أفكر في المستقبل.
3- لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.
4- تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلق.
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 مشرقاً.
9- أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة.
10- يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.
11- نظري للحياة ملتهبة بالتفاؤل.

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفكرة الثانية (المظاهر الجسدية)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>كاف</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1- أشعر بالتعب والضعف كلما فكرت في المستقبل.
2- يتسبب مني الخرق بمجرد التفكير فيما سيكون عليه مستقبلي.
3- أشعر بالقلق في التنفس حين يذكرني أهذم بالغ (المستقبل).
4- أعاني من اضطرابات في المعدة بسبب تركيزي المستمر فيما سأكون عليه في المستقبل.
<table>
<thead>
<tr>
<th>القياسات للبعد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>كفاية عدد الفقرات كاف غير كاف</td>
</tr>
<tr>
<td>ضوح صياغتها واضحة غير واضحة</td>
</tr>
<tr>
<td>تقيس لا تقيس</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>البقع الثالث (البعد الصحي)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>حبيتى مملوءة بالحيوية والنشاط.</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث.</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت، خاصة عندما أصاب بمرض.</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>أعني من الإصابة بعاهات بدنية.</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>أتوقع تدهور صحتى في المستقبل.</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>ينتابى شعور بالخوف من إصابتي بمرض خطير.</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>أعني من انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية).</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>يشغلى التفكير فيما ستكون عليه صحتى في المستقبل.</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>أشعر بالخوف الشديد من احتمالية إصابتي بإعاقه جسمية أو ذهنية.</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>أعني به لا سبيل للهروب من الأمراض المعدية.</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>لا شك بتأني ساعداني من الأمراض المزمنة بتكدمى في العمر.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

5- عند مراجعتي للطبيب يؤكد لي أن ما أعانيه من الرجوع لأسباب نفسية.
6- ينتابى الأرق ليلا بسبب الشغاف الدائم بالمستقبل.
7- أشعر بالصداع كلما فكرت في التخطيط لمستقبل.
8- ألاحظ أن يدي ترتعش عندما أتخذ قرارًا بوضع خطة لأهدافي المستقبلية.
9- أعاني من جفاف في الفم عندما أتحدث عن المستقبل.
10- أشعر باكتئاب سريعة نبضات القلب كلما حاولت تحديد أهدافي المستقبلية.
11- أصبحت أعاني من ارتفاع في ضغط الدم بسبب كثرة التفكير والتأمل في مشكلات الحياة المستقبلية.
### بعد الدراسة (البعد الدراسي)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>كفاية عدد الفقرات</th>
<th>قياسها للبعد اللغوية</th>
<th>واضح</th>
<th>غير واضح</th>
<th>لا تقيس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>كاف</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>غير كاف</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. أشعر بأني عاجز عن مواصلة دراستي الجامعية.
2. يشغيلي التفكير في مستقبل دراسي.
3. يسيطر علي الخوف من الفشل في دراستي.
4. أشعر بأن طموحاتي الدراسية لن تتحقق.
5. أعتقد بأن سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي.
6. خوفني من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.
7. ما زلتسألكي إنما نوعا من العبء وغير مجدية للمستقبل.
8. أشك في مدى قدرتي في الانتقال للسنة الموالية.
9. أشعر بالاستماع في تحضير ومراعاة دوسي.
10. أتوقع بأنني لن أوفق في الامتحانات.
11. لا أرى أي داعي للخوف من الفشل، فلا بد منه لكي نكتسب الخبرة.

### بعد المهنية (البعد المهني)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>كفاية عدد الفقرات</th>
<th>قياسها للبعد اللغوية</th>
<th>واضح</th>
<th>غير واضح</th>
<th>لا تقيس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>كاف</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>غير كاف</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. أرى بأن مهنتي في المستقبل لا قيمة لها.
2. أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل.
3. أشعر بالتشاؤم حول فرص العمل بعد التخرج.
4. ساحق في المستقبل معظم أهدافي الخاصة بالعمل.
5. أتوقع حين التفكير فيما سيراحفني من صعاب في عملي المستقبلي.
6. أخشى أن أفشل في المهنة التي سأعمل بها مستقبلاً.
7. أخف من أن يساع إمكانياتي المهنية.
8. أخشى من حصولي على فرصة عمل لا تناسبني في المستقبل.
9. أتمنى لو استقر على رأي فيما يخص مستقبلتي بعد التخرج.
<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>القياس للألفاظ</th>
<th>الواضحية</th>
<th>غير واضحة</th>
<th>لا تقيس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الفقرة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>الفقرة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1- لا يشغلي التفكير في ارتفاع مستوى البطالة.
2- ينبغي لي كون أعضا نافعا في المستقبل.

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>القياس للألفاظ</th>
<th>الواضحية</th>
<th>غير واضحة</th>
<th>لا تقيس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الفقرة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>الفقرة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1- لا تغلب على كثير من الصعوب المتعلقة بالزواج وتكوين أسرة في المستقبل.
2- لا أفضل الدخل في علاقات جديدة خوفا من الفشل.
3- أختي أله الأرجل للأولاد في المستقبل.
4- أثق بكدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية تواجهني.
5- أخطئ أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية فقط.
6- أعتقد بأنني لن أوفق في إيجاد شريك الحياة المناسب.
7- أتوتر وأفتش عندما أفكر في احتمال تقسيدي في العمر.
8- لدي أصدقائك وصديقات أعتمد عليهم وقت الحاجة.
9- أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم بي العمر.
10- يعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.
11- أخطئ حدوث خلافات تهدد مستقبل أسرتي.
3.2 - مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات:

<table>
<thead>
<tr>
<th>البدائل</th>
<th>ملائمة</th>
<th>غير ملائمة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>معارض بشدة - معارض - محايد - موافق - موافق بشدة</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

4.2 - مدى وضوح التعليمات المقدمة:

<table>
<thead>
<tr>
<th>التعليمات</th>
<th>وضوح</th>
<th>غير واضح</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>فيما يلي مجموعة من الفقرات التي ترجو منك التكرر بقراءتها بتمعن - بعد ملء البيانات العامة - ثم وضع إشارة (×) في المكان المناسب الذي يعبر عما تفكر فيه أو تشعر به بكل صدق وصراحة، علما أن لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما سوف لن يطلب عليها أي أحد سوى الباحثة، فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر الاسم.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

5.2 - مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات:

<table>
<thead>
<tr>
<th>المثال</th>
<th>واضح</th>
<th>غير واضح</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>لدى الوقت الكافي لممارسة الرياضة.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
إذا كانت لديكم أي آراء أو ملاحظات إضافية، فتفضلي بها:

.................................................................
.................................................................
.................................................................
.................................................................
.................................................................
.................................................................
.................................................................

شكرًا لتعاونكم
الملحق رقم (02): قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس فلق المستقبل

<table>
<thead>
<tr>
<th>الجامعة</th>
<th>التخصص</th>
<th>الدرجة العلمية</th>
<th>الاسم واللقب</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم النفس التربوي</td>
<td>أستاذ التعليم العالي</td>
<td>إبراهيم ماحي</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علوم التربية</td>
<td>أستاذ التعليم العالي</td>
<td>الساسي الشايب</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم التربية</td>
<td>أستاذ محاضر أ</td>
<td>بشير جلطي</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم النفس العمل</td>
<td>أستاذ محاضر أ</td>
<td>مختار بوب</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم النفس العادي</td>
<td>أستاذ محاضر أ</td>
<td>عبد الفتاح أبي مولود</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم النفس العام</td>
<td>أستاذ محاضر أ</td>
<td>كريمة أزيدي</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم النفس العادي</td>
<td>أستاذ محاضر أ</td>
<td>ناطفة زروالي</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم النفس التربوي</td>
<td>أستاذ محاضر أ</td>
<td>عباس بلقوميدي</td>
</tr>
<tr>
<td>وهران</td>
<td>علم النفس الاجتماعي</td>
<td>أستاذ محاضر أ</td>
<td>يمينة خلادي</td>
</tr>
</tbody>
</table>
الملحق رقم (03): اختبار الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفقرة</th>
<th>نعم</th>
<th>لا</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1- لا أتردد أبداً بالتشكيك بمصالحي ورغبتي في سبيل رضا وحب الآخرين.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2- أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائمًا إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3- أفضل السعي وراء إصلاح المسئلين بدلاً من مساعدتهم أو تهمهم.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4- لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5- أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادة بنفسه.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6- يجب أن يتشغيل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7- أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8- من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً لآخرين ومعتمداً عليهم.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9- أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكي في الحاضر والمستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10- يجب أن يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11- أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لأدب من الوصول إليه.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12- إن الشخص الذي لا يكون جدياً ومسبباً في تعلمه مع الآخرين لا يستحق احترامهم.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13- أعتقد أن الحكمة أن يعمل الرجل مع المرأة على أساس المسؤولية.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14- يعزني أن يصبر على أي سلوك يعاني غير مقبول من قبل الآخرين.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15- أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16- أفضل الإمتاع عن مقابلة مركزي الأعمال الشهيرة حتى أثيران الأسباب.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17- أخشى دائما من أن تسبر الأمور على غير ما أريد.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18- أؤمن بأن أفكار الفرد وفقهه في الحياة تلعب دوراً كبيراً في شعوره بالسعادة أو التمتع.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19- أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقل من احتمال حدوثه.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20- أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21- أفضل الإعتماد على نفسك في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22- لا يمكن للفرد أن يتخليص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23- من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره من خلال الانتظار.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24- يشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعجبه قليالاً لما أواجه من مشكلات.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25- يفتقد الفرد هيبته وأحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26- إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق توقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27- أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا امكاني.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28- يشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجح الأعمال الموجودة إلى بكاء بلا تصف بالكمال مهما كانت الظروف.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>29- بعض الناس محبون على الشر والخسارة والنداء ومن الواجب الإبتعاد عنهم وانتقاهم.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرًا على تغييره.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31</td>
<td>أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعامثهم.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>32</td>
<td>يجب أن يكون الشخص حراً ويقف ضمن إمكانية حدوث المخاطر.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>33</td>
<td>أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما تستطيع بدلًا من تجنبي والإبتعاد عنها.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>34</td>
<td>لا يمكن أن أتصور نفسني دون مساعدة من هم أقوى مني.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>35</td>
<td>أرفض بأن يكون خاضعًا لتأثير الماضي.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td>غالباً ما تزودني مشاكل الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>37</td>
<td>من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشاكل.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td>لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td>أفضل التمسك بأفكاري ورغبتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>41</td>
<td>أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>42</td>
<td>لا أتردد في لوم و عقاب من يؤذي الآخرين ويسء إليهم.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>43</td>
<td>أؤمن بأن كل ما يبني المعرفة.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>44</td>
<td>أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالباً ما تدفع ضده تحقيق سعادته.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45</td>
<td>ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>46</td>
<td>يسريني أن أواجه بعض المضاعفات والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>47</td>
<td>أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة المسؤوليات.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>48</td>
<td>أعتقد أن الإرهاق على التمسك الماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>49</td>
<td>من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يعذب.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>50</td>
<td>من المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلاً من الإصرار على البحث عن غيره مثاليًا.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>51</td>
<td>أؤمن بأن الشخص المنطق يجب أن يصرف عفوية بدلًا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| 52 | من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة.
الملحق رقم (04): مقياس الرضا عن الحياة في صورته النهائية

<table>
<thead>
<tr>
<th>العبارة</th>
<th>لا تطبق</th>
<th>لا تطبق البداية</th>
<th>لا تطبق بين</th>
<th>تطبيق تاماً</th>
<th>تطبيق</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1- أنا أسعد حالاً من الآخرين.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2- أنا راض عن نفسي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3- ظروف حياتي ممتازة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4- في معظم الأحوال نقترب حياتي من المثالية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5- أنا راض عن كل شيء في حياتي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6- أشعر بالثقة تجاه سلوكيا الاجتماعي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7- أشعر بالإمتنان والطمأنينة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8- أتمتع بحياة سعيدة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9- أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10- حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11- أشعر أنني موافق في حياتي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12- أشعر بالبهجة الممزوجة بالتقبؤ تجاه المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13- أنا راض بما وصلت إليه.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14- أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15- أشعر بالرضا وارتياح عن ظروفي الحياتية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16- أتقن الآخرين وتعابيش مه، كما هم.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17- أعيش في مستوى معينة أفضل مما كنت أمنه.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18- أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19- أشعر أن حياتي مليئة بالأمل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20- أتقن نفذ الآخرين.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21- يثق الآخرون في قدرتي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22- يتمتع سلوك قي النزاعات.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23- أنام نوماً هادئاً مسترخياً.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24- ينظر الآخرون إلي باحترام.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25- لا أعلني من مشاعر اليأس.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26- لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27- أفكاري وأآراني تمال إعجاب الآخرين.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28- علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>29</td>
<td>روحى المعنوية مرتفعة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>----</td>
<td>------------------</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
الملحق رقم (05): مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية

<table>
<thead>
<tr>
<th>العبارة</th>
<th>لا تنطبق تمامًا</th>
<th>لا تنطبق بين</th>
<th>تطبيق بين</th>
<th>تطبيق تمامًا</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1- يتملكني الخوف عندما أفكر في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2- أشعر بالتعب كلما فكرت في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3- أشعر بالقلق الشديد عندما أخيل إصابتي في حادث.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4- أشعر باني عازع عن مواصلة دراستي الجامعية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5- أرى بأن مهنتي في المستقبل لا قيمة لها.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6- أفضل عدم الدخول في علاقات جديدة خوفًا من الفشل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7- أعتقد باني سأجد صعوبات في الحصول على دخل لسد حاجياتي المعيشية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8- تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقى.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9- ينتابني الأرق ليلا بسبب انشغالى الدائم بالمستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10- يغلب على تفكيري الموت في أقرب وقت.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11- يشغليني التفكير في مستقبلى الدراسى.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12- أشعر بالتشاؤم حول توفر فرص العمل بعد التخرج.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13- أخشى ألا أرزق بالأولاد في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14- يشغليني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية المتزايدة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15- أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16- أشعر بالصداع كلما فكرت في التخطيط لمستقبلى.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17- أخشى من الإصابة بعاهات بدنية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18- يسيطر على الخوف من الفشل في دراستى.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19- سأحقق في المستقبل معظم أهدافي الخاصة بالعمل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20- ألق بقدري على حل أية مشكلة اجتماعية قد تواجهى.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21- أشعر بالقلق لعدم الإطمئنان على مستقبلى المادي.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22- أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23- أشعر باختلاس سرعة نبضات القلب كلما حاولت تحديد أهدافي المستقبلية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24- ينتابني شعور بالخوف من إصابتي بمرض خطير.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>خوفي من المستقبل يضعف دواقي نحو الدراسة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>أخشى أن أفشل في المهنة التي سأعمل بها مستقبلاً.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>أعتقد بأنى لن أوفق في إيجاد شريك الحياة المناسب.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>أخشى من غلاء المعيشة في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>29</td>
<td>أفكر باستمرار في مشاكل الحياة المستقبلية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>أصبحت أعاني من ارتفاع في ضغط الدم بسبب كثرة التفكير في الحياة المستقبلية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31</td>
<td>سأعاني بلا شك من الأمراض المزمنة بتقدمي في العمر.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>32</td>
<td>أخشى في مقتني في الانتقال للسنة الموالية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>33</td>
<td>أخشى من حصولي على فرصة عمل لا تناسبني في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>34</td>
<td>يقلقني التفكير في احتمال تقدمي في العمر دون زواج.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>35</td>
<td>أجد نفسي قادراً على توفير كل متطلبات اسرتي في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td>أعتقد أن حياتي المستقبلية ستكون سعيدة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>37</td>
<td>حينما أفكر في المستقبل أخلو من أي عرض جسدي (جفاف الفم و/أو صداع و/أو سرعة ضربات القلب...).</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td>أتوقع أن نكون صحيين على ما يرام في المستقبل.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>أشعر بالإستمتاع في حياتي الدراسية.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td>يشغفي التفكير في ارتفاع مستوى البطالة.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>41</td>
<td>يزعجني ازدياد تكاليف زواج.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>42</td>
<td>أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزداد سوءًا.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>