

جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية علوم الإنسانية والإجتماعية  
قسم علم النفس



علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة  
الجامعيين.

دراسة ميدانية في جامعة مولود معمري - تامدة - ولاية تيزي وزو

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي.

إشراف الأستاذة:

عليوان مليكة

إعداد الطالبين:

بن يونس يوفيا

هطال قايا

السنة الجامعية: 2024/2023

## كلمة الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين وصلى على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.  
يشرفنا ان نشكر أولاً وقبل كل شيء الله وسبحانه وتعالى الذي منحنا القوة والشجاعة والقدرة  
على إتمام هذا العمل المتواضع.  
ونقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذتنا المحترمة "الأستاذة عليوان مليكة" على كل ما قدمته لنا  
من نصائح وإرشادات، فقد كانت مصدر قوة لنا حيث شجعتنا ودفعتنا للتقدم والاستمرار وعدم  
الاستسلام للصعوبات من أجل السعي وراء هدفنا.  
ونشكر كل من ساهموا في إتمام بحثنا سواء من قريب أو من بعيد، شكرا لكم.

يوفا وقايا

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم:

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما، فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما، واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا."

الآية 23- سورة الإسراء

إلى أغلى وأعز ما في الوجود، إلى والديا الغاليين اللذان غرسا في حب العلم.  
إلى إخوتي وأخواتي.  
وإلى كل العائلة صغيرا وكبيرا.

يوقا

## إهداء

باسم الله ابدأ كلامي  
الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا والحمد والشكر على ما أتاني  
اهدي هذا العمل إلى:  
والدتي الكريمة حفظها الله وبارك فيها.  
إلى الغالي الذي شقى من أجل توفير سبل الحياة أبي الحبيب.  
إلى جميع الإخوة والأخوات كل واحد باسمه وجميع أفراد أسرتي.  
وإلى كل العائلة بأكملها.

قاي

فهرس المحتويات	
الصفحة	المحتوى
أ	شكر وعرهان.
ب	الإهداء.
ج	فهرس المحتويات.
د	قائمة الجداول.
هـ	قائمة الأشكال.
و	ملخص الدراسة بالعربية.
ن	ملخص الدراسة بالفرنسية.
	مقدمة.
<b>الجاناب النظري</b>	
<b>الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة</b>	
	1- اشكالية الدراسة.
	2- فرضيات الدراسة.
	3- أهمية الدراسة.
	4- أهداف الدراسة.
	5- مفاهيم الدراسة اصطلاحاً واجرائياً.
<b>الفصل الأول: الأفكار العقلانية واللاعقلانية</b>	
	تمهيد.
	أولاً: مبادئ ومسلمات نظرية "ألبرت أليس Albert Ellis"
	ثانياً: الأفكار العقلانية.

	1- مفهوم الأفكار العقلانية.
	2- سمات الأفكار العقلانية.
	ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية.
	1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية.
	2- أنواع الأفكار اللاعقلانية.
	3- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (REBT).
	4- خصائص الأفكار اللاعقلانية.
	5- أساليب التفكير اللاعقلاني.
	6- أسباب الأفكار اللاعقلانية.
	7- أعراض الأفكار اللاعقلانية.
	8- سمات الأفكار اللاعقلانية.
	9- بعض استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية.
	خلاصة الفصل.
<b>الفصل الثاني: قلق المستقبل</b>	
	تمهيد.
	1- مفهوم القلق.
	2- مفهوم قلق المستقبل.
	3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.
	4- أسباب قلق المستقبل.
	5- أعراض قلق المستقبل.
	6- السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل.
	7- مظاهر قلق المستقبل.

	8- الآثار السلبية لقلق المستقبل.
	9- التعامل مع قلق المستقبل.
	خلاصة الفصل.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: الإطار المنهجي للبحث</b>	
	تمهيد.
	1- الدراسة الاستطلاعية.
	2- منهج الدراسة.
	3- حدود الدراسة.
	3-1- الحدود المكانية.
	3-2- الحدود الزمانية.
	4- مجتمع وعينة الدراسة.
	5- أدوات جمع البيانات.
	6- الأساليب الاحصائية.
<b>الفصل الرابع: عرض نتائج ومناقشتها</b>	
	1- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
	2- مناقشة نتائج الفرضيات.
	3- الإستنتاج العام.
	خاتمة
	الإقتراحات
	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	مضمونه
	توزيع أفراد العينة حسب الجنس.
	الأفكار العقلانية واللاعقلانية والفقرات المرتبطة بها.
	معامل ألفا كرونباخ للأفكار العقلانية.
	محاور قلق المستقبل وعبارات كل محور.
	مفتاح التصحيح ومستويات قلق المستقبل.
	معامل ألفا كرونباخ لقلق المستقبل.
	نتائج اختبار الفرضية الأولى.
	نتائج اختبار الفرضية الثانية.
	نتائج اختبار الفرضية الثالثة.
	نتائج اختبار الفرضية الرابعة.

## فهرس الأشكال

الصفحة	مضمونه
	الشكل رقم (01) نموذج عن نظرية العلاج المعرفي السلوكي لـ "ألبرت أليس <b>Albert Ellis</b> ".
	الشكل رقم (02) مصادر قلق المستقبل.

## ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي المقارن، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 65 طالب وطالبة من جامعة مولود معمري (تامدة) بتيزي وزو، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية، وللوصول على النتائج الدراسة طبق مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني (1985)، مقياس قلق المستقبل لزوينب شقير (2005)، واستخدمت ألسيب إحصائية عديدة منها (المتوسطات الحسابية، الغنجرافات المعيارية واختبار T-Test لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق وتحليل التباين) وحمت المعالجة الإحصائية لبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS وتوصلت الدراسة إلى:

\* يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

\* توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطالب

الجامعي.

\* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين

لمتغير الجنس.

\* لا توجد فروق ذات إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين تبعاً

لمتغير الجنس.

## **Résumé de l'étude :**

L'étude actuelle visait à découvrir la relation entre les pensées rationnelles et l'anxiété future chez les étudiants universitaires.

L'étude s'est appuyée sur l'approche analytique descriptive. Cette étude a été menée sur un échantillon de 65 étudiants et étudiantes de l'université de Mouloud Mammeri (Tamda) Tizi Ouzou, qui ont été sélectionnés au hasard, et pour arriver aux résultats de l'étude, les l'échelle des idées rationnelles préparées par Slimane Al Rihani (1985) a été appliquée. L'Echelle d'anxiété future de Zainab Choucaire (2005) et de nombreuses méthodes statistiques ont été utilisées, notamment (Moyennes arithmétiques, écarts types et teste T pour deux échantillons indépendants pour signification des différences et analyse de la variance), et le traitement statistiques a été effectué avec le programme statistical package for the social sciences (SPSS).

L'étude a conclu :

\* il existe un niveau élevé d'anxiété pour l'avenir parmi les étudiants universitaires.

\* Il existe une corrélation positive entre les pensées rationnelles et l'anxiété future chez les étudiants universitaires.

\* Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de pensées rationnelles parmi les étudiants universitaires selon la variable sexe.

\* il n'y a bien sur de différences statistiquement significatives dans le niveau d'anxiété future parmi les étudiants universitaires, en fonction de la variable de genre.

## مقدمة:

يسعى الإنسان منذ ولادته للمعرفة التي تمكنه من فهم وتفسير ما يدور من حوله لفهم ذاته يسعى دائما للوصول إلى المعرفة التي يريدها لكي يقتنع.

وإن تقدير الفرد لذاته تؤثر على مجالات حياته جميعا ويلعب تقدير الذات العالي دورا مهما في زيادة دافعية الفرد للغنجاز والتعلم في تطوير الشخصية.

إن إدراك الإنسان للمواقف من حوله يقود إلى السلوك النهائي الصادر منه وأغلب المشكلات اضطرابات التي تصيب الفرد ترجع بالأساس إلى الطريقة التي يفسر بها الأحداث من حوله يقود إلى السلوك النهائي الصادر منه، وأغلب المشكلات التي تصيب الفرد ترجع بالأساس إلى الطريقة التي يفسر بها الأحداث من حوله، فعندما يفكر بطريقة عقلانية يكون أكثر إنتاجية وفي قمة السعادة وراض عن نفسه، وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية فإنه يشعر بالخوف والقلق ويكون أقل إنتاجية، فالفرد الذي يحمل أفكار لاعقلانية يرى أنه من الواجب أن يكون ناجحا دائما ويكسب قبول وموافقة الأشخاص ذوي الدلالة في حياته ومن أجل ذلك قد اشتملت دراستنا الحالية على جانب نظري وآخر تطبيقي تتمثل في:

### الفصل التمهيدي: متعلق بالإطار العام للدراسة، ويتضمن فيه خلفيات المشكلة

وتسؤولاتها، فرضيات الدراسة، أهميتها، أهدافها والضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة.

### الفصل الأول: والمتمثل في التغيير الدراسة وهو الأفكار اللاعقلانية حيث تطرقنا إلى

مفهومها، أنواع الأفكار اللاعقلانية والنظرية المفسرة لها، كذلك خصائص وأساليب التفكير

اللاعقلاني، أسباب، أعراض وسمات الأفكار اللاعقلانية، وأخيرا بعض استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية.

**الفصل الثاني:** المتمثل في متغير قلق المستقبل سوف نتعرف في هذا الفصل على مفهوم قلق المستقبل، مجموعة من النظريات المفسرة لقلق المستقبل، أسبابه، سماته ومظاهره وأهم الآثار الناجمة عنه وأخيرا طرق التعامل مع قلق المستقبل.

**الفصل الثالث:** يضمن الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستخدم في الدراسة، وكذا عينة الدراسة وأهم الأدوات التي طبقت لجمع البيانات وأيضا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

**الفصل الرابع:** والذي يمثل في عرض وتحليل ومناقشة نتائج في شوء الفرضيات وأخيرا خلاصة والإقتراحات.

# الجانب النظري

## الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- مفاهيم الدراسة اصطلاحاً واجرائياً.

## 1- إشكالية الدراسة:

وأظهرت دراسة الحموي (2009) التي هدفت إلى الكشف عن مدى مساهمة أساليب التفكير في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك، الأردن فمدى اختلاف هذه السمات باختلاف الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (358) طالبا وأظهرت نتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى الجنس.

ويقول ألبرت إليس "أن الأفكار اللاعقلانية هي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة تقود إلى عدم الراحة والقلق وتسبب المشكلات والإضطرابات النفسية". (إليس، 1973، ص 32)

ودراسة محمد صهيب مزنوق (1999) هدفت إلى الكشف عن مدى إنتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، وتمثلت عينة الدراسة (332) طالب وطالبة طلبتي جامعتي (شمس وحلوان) وتواصلت نتائج الدراسة على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي. (محمد صهيب مزنوق، 1999، ص 40).

ويرى ماهي ويرنر (2006) "أن نسبة الأفكار السلبية أو غير البناءة من جملة أفكارنا تبلغ 77% ومعظمها يحط من قدر نفسه ويشعر غالبا بأنه أقل من الآخرين، وأيضا الكثيرون جدا منا قلقون بغير داع". (ماهي وويرنر، 2006، ص 48)

ومن الدراسات التي تناولت الموضوع، دراسة جانيس مارتين وآخرون والتي أوضحت "أن العلاقة بين الضبط الداخلي والأفكار اللاعقلانية علاقة عكسية وأن العلاقة بين الضبط الخارجي والأفكار اللاعقلانية علاقة طردية، ودراسة باجير 1984 الموسومة بـ (علاقة الأفكار اللاعقلانية بإنخفاض تقدير الذات لدى طلبة الجامعة) توصل فيها إلى أن العناصر في تقدير الذات ترتبط بالأفكار اللاعقلانية وتظهر عندهم على شكل توقعات مطلقة مبالغ فيها في الفرد والآخرين، وعلى شكل إعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة بالإضافة إلى مبالغات لاعقلانية سلبا نحو الذات. (ظاهر، 1995، ص 3)

كما أجرى الريحاني (1987) دراسة تحت عنوان (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية)، هدفت هذه الدراسة للتعرف على مدى إنتشار الأفكار اللاعقلانية وأثر عاملي الجنس والثقافة فيها لدى عينة بلغت 400 طالبا وطالبة من طلبة في الجامعة الأردنية و 440 طالب وطالبة في جامعة ولاية كارولينا الشمالية، وأشارت النتائج إلا أن الطلبة الأردنية أكثر تقبلا لأفكار اللاعقلانية من الطلبة الأمريكيين، وقد تميزوا عن الطلبة الأمريكيين في معظم الأفكار اللاعقلانية الواردة في المقياس بصر النظر عن الجنس في ثلاث أفكار لاعقلانية، كما أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائيا لعامل الثقافة في الأفكار اللاعقلانية. وقد توصل حسن والجمالي (2003) في بحثهما الموسوم (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الإنفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس) إلى أن الأفكار

اللاعقلانية منتشرة بين الطلبة وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وبين الإضطرابات الإنفعالية لدى طلبة الجامعة". (حسن والجمالي، 2003، ص 216)

إنطلاقاً من الأهمية البالغة لمرحلة التعليم العالي، باعتبار مخرجاتها غاية التنمية ووسيلتها معاً، أصبح من الضروري إيلاء أهمية لبلورة وتطوير شخصية متكاملة للطالب الجامعي، بحيث تتمتع بوجود مستويات ملائمة ومعتدلة من الأفكار والمعتقدات لعقلانية وعلى الرغم من وجود دراسات تناولت بعضها متغير الأفكار اللاعقلانية ودراسات أخرى تناولت متغير قلق المستقبل.

ويحتل موضوع القلق من بين المواضيع التي يعاني منها جميع الطلاب خاصة الذين يتخرجون في نهاية مشوارهم الدراسي وكل تجدد قليلاً عن حياته ويبدأ التفكير كيف تكون حالة الطالب خارج المدرسة. ويبدأ بالتساؤل نفسه هل سيجد عمل.

وتعتبر الجامعة من أهم المؤسسات التي تربي التلميذ وتهيئه للغة وتكوينه للمستقبل فهي التي تقوم ببنائه وتهيئه للمستقبل ولكل فرد له هدف والقدرات العقلية والمعرفية والإمكانيات اللازمة التي تؤهله لشيء ما.

كما يعد مفهوم تقدير الذات من المفاهيم التي ترحي بشخصية الفرد وتتضح تقدير الذات بناء على تقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، حيث يرى كوبر سميث أن يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو نفسه فالسلبية قد يتعرض لمستويات مبنية من المشكلات النفسية والإنفعالية أثناء دراسته، وكلما زاد شعور الفرد بقوته على استثمار ما

لديه ما نقاط القوة زاد ذلك من تقدير ذاته كما انه يرتبط أيضا وبشكل وثيق بمستوى التطلعات أي بمدى صعوبة الأهداف التي رسمها الفرد لنفسه وعندما لا تنطبق مطالب الشخص مع قدراته الفعلية يؤدي هذا إلى تقدير خاطئ للذات.

وتجده دائما حائرا بينه وبين الآخرين من حيث الخبرات التي تعرض لها هي التي سوف تقرر له مستقبله وتجده يأخذ فكرة سلبية على الآخرين هذا ما يجعله ينعزل عن الجماعة ولذلك سوف تجده دائما يفشل بسبب عدم محاولته لعدة مرات وتجده يفشل من أول فرصة ولا يحاول للمرة الثانية بيأس من الضربة الأولى ويتراجع ويدخله الشك في نفسه على عدم قدرته على تحقيق رغباته ولا يؤمن بنفس وقدراته وإمكانياته، فالإنسان الذي يحاول لا يتعلم تجده إنسان فاشل ولا يمكن الإتكال عليه ويؤخذ فكرة سيئة على الفشل فالذي لا يحاول لعدة مرات لا يمكنه النجاح بسهولة والذي لا يؤمن بنفسه لا يستطيع أن يصل إلى القمة التي يريد لها، وهذا ما يجعله ضعيف الشخصية، بدون ثقة، منعزل، مكتئب دائما، دائما هذا الإنسان يشعر بالقلق والحيرة من المستقبل.

أكد سميث 1980 أن الإهتمام بالمستقبل يحتل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعا يثير اهتمام أفراد عينة البحث من الشباب وهذه النظرة مستقبل سواء كانت إيجابية أو سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم إن وجدت والتي غن لجأ إليها سوف يعاني من عدم الوضوح وتزيد من قلقه نحو المستقبل. (صبري، 2003، ص 56)

كما يؤكد الزبيدي (1998) "أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في الجامعات فمحاور أزمة السباب تتمثل في مجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتصل بصميم وجوده وحاجاته الإنسانية الآنية، كما تتصل بصورة أساسية بغموض وقتامة الصورة المستقبلية لديهم". (الزبيدي، 1998، ص 120)

ومن الدراسات التي تناولت قلق المستقبل دراسة فضيلة عرفات ومحمد السعاوي الموسومة بـ (قلق المستقبل لدى طلبة الكلية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي) حيث أشارت النتائج إلى إرتفاع مستوى قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود علاقة غير دالة إحصائياً بين متغير قلق المستقبل، وفي الدراسة مماثلة للمومني ونعيم (2012) تحت عنوان قلق المستقبل لدى طلبة كلية حيث أشارت نتائجها إلى أن مشاعر الطلبة تتسم بالقلق من المستقبل ويشكل مرتفع.

وقد أجرت سعود (2006) دراسة في مصر هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، أظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق المستقبل وكلا من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، كما بينت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل ويعتبر مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية من المفاهيم التي تحظى بإهتمام من قبل الباحثين، إذ يعتبر ألبرت أليس من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث السيكلوجي وأصبح له معنى دلالة علمية، وقد أوصف ألبرت إليس هذا المفهوم وفسره بوصفه أحد المكونات الأساسية للشخصية حيث ظهر هذا

المفهوم في نظريته التي أسماها نظرية العلاج الإنفعالي السلوكي"، وتعدد هذه النظرية طريقة إرشادية تهدف إلى مساعدة الفرد في تعديل أفكاره اللاعقلانية المسببة للإضطرابات الإنفعالية لديه إلى أفكار عقلانية تحقيق له مستوى مناسب من الصحة النفسية. (ألبرت إيس، 1994، ص 55)

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية للكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة مولود معمري وإيجاد العلاقة بين المتغيرات وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

#### تساؤلات الدراسة:

- ما نسبة إنتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة السنة الاولى والثانية علم النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة السنة الاولى والثانية علم النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري؟
- هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الاولى والثانية علم النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- نسبة إنتشار الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة طلبة السنة الاولى والثانية علم النفس كلية العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري.

- مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة طلبة السنة الاولى والثانية علم النفس كلية العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري.

- توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس.

## 3- أهمية الدراسة:

- يمثل طلبة الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية بإعتبارها الطاقة الدافعة نحو التقدم والرقي، فهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والإجتماعية والجسمية والنفسية لهم واستثمار قدراتهم.

- يمكن أن يستفيد منها المختصون والمرشدون في التعليم العالي والبحث العلمي لمعالجة هذه الظاهرة إذا تم إثباتها لدى الطلبة.

- يمكن أن تضيف الدراسة الحالية إضافة معرفية إلى ميدان البحوث النفسية المتعلقة بدراسة الأفكار اللاعقلانية.

- الخروج بإقتراحات حول بناء برامج إرشادية وقاية للكشف عن الكشف عن الأفكار

اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية.

#### 4- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين أوساط طلبة الجامعة.

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطالب

الجامعي.

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطالب

الجامعي.

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل الأفكار الانفعالية

لدى الطالب الجامعي.

#### 5- مفاهيم الدراسة اصطلاحاً وإجرائياً:

##### 1- الأفكار اللاعقلانية:

\* **إصطلاحاً:** هي مجموعة من الأفكار السلبية الخاطئة والغير المنطقية تتميز بعدم

الموضوعية والبعد عن الواقع والحقيقة، تعيق الفرد عن التكيف السوي والسليم. (الزقزوق،

رامي عبد اللطيف، 2013، ص 45)

\* **إجرائياً:** هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجاباته على

مقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني (1985)".

2- قلق المستقبل:

\* إصطلاحاً: هو الشعور بعدم الإرتياح والنظرة السلبية للحياة والمستقبل وتوقع حدوث المصائب وفقدان الشعور بالأمن والاستقرار. (المصري نيفين عبد الرحمان، 2011، ص 35)

\* إجرائياً: وهي بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس قلق المستقبل "لزيب شقير" (2005).

3- الطالب الجامعي:

نقصد به الطلاب جامعة مولود معمري مركب (تامدة)، ولاية تيزي وزو الذين ينتمون إلى كلية (العلوم الإنسانية والاجتماعية).

## فصل الأول: الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

تمهيد

أولاً: مبادئ ومسلمات نظرية أليس Ellis.

ثانياً: الأفكار العقلانية:

1- تعريف الأفكار العقلانية.

2- سمات الافكار العقلانية.

ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية:

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية.

2- أنواع الأفكار اللاعقلانية.

3- نظرية العلاج العقلائي الانفعالي (REBT)

4- أساليب التفكير اللاعقلاني.

5- أسباب الأفكار اللاعقلانية.

6- خصائص الأفكار اللاعقلانية.

7- سمات الأفكار اللاعقلانية.

8- أعراض الأفكار اللاعقلانية.

9- بعض استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي خصه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير، وبفضل هذا التفكير استطاع الإنسان أن يكون خليفة الله في الأرض، وأن يستحق نعمة الله عليه ويسعى الإنسان إلى استخدام الأفكار لوضع أهدافه والسعي إلى تحقيقها وحينما يمر الإنسان بأحداث يعجز معها عن تحقيق أهداف معينة وربما تمنع هذه الأحداث تحقيق تلك الأهداف فإنه يشعر بالضيق والقلق.

وسنحاول في هذا الجانب التطرق إلى تعريف الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، والنظريات المفسرة لها، خصائصها، أغراضها، أسبابها، وأساليب التفكير اللاعقلانية.

أولاً: مبادئ ومسلمات نظرية "ألبرت أليس Ellis"

قدم "أليس Ellis" عدداً من المبادئ والمسلمات المرتبطة بنظريته وهي:

### 1- العقلانية واللاعقلانية:

يمكن تعريف العقلانية على أنها الأسلوب المنسق والمنطقي، والمرن في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع لتحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، وهي تسهم في تحقيق هدفين هاميين هما المحافظة على الحياة، والإحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم، في ظل التفاعل الملائم مع العواطف.

أما اللاعقلانية فهي أسلوب تفكير خاطئ، غير منسق وغير منطقي، جامد في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع، يقف حجر عثرة في سبيل تحقيق الهدفين السابقين. (عبد الله، 1997، ص 279)

إن الإنسان كائن عاقل ومتفرد يولد ولديه ميل وقدرة للتفكير بشكل عقلائي مستقيم وغير عقلائي؛ فعندما يسلك ويفكر بطريقة عقلائية يكون فعالاً ومنتجاً سعيداً نشطاً محققاً لذاته، وعندما يفكر بطريقة غير عقلائية يشعر بالخوف والقلق وبالتالي يعاني من المشكلات والاضطرابات فيصبح قاهراً لنفسه، لذلك على الفرد أن يعمل على تنمية طرق تفكيره اللاعقلانية. (أبو أسعد وعريبات، 2009، ص 207)

## 2- العقل والانفعال:

هناك تفاعل بين تفكير الإنسان وانفعاله وسلوكه؛ فالفكر والانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان يؤثر كل منهما في الآخر.

يؤكد ذلك "أليس Ellis" بقوله أن الإنسان يحتاج إلى أربعة أمور ضرورية للحياة والسعادة وهي (الإحساس أو الشعور، الانفعال، الحركة، العمل والتفكير)، ويفترض أن هذه الأمور الأربعة تحدث في تصرفات الإنسان متداخلة بعضها في بعض ونادرا ما يستطيع الإنسان أن يمارس أيًا منها متفردة عن الأخريات لذلك فالإنسان يتصرف في ترابط ومنطقية فهو يحس ويتحرك يفكر ويفعل في نفس الوقت. (أبو أشعر، 2007، ص 11)

إن التفكير، الانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد يصاحب بعضها بعضا تأثيراً وتأثراً، هذا ويعد الانفعال في حقيقته نوع من التفكير غير العقلاني المنحاز ذاتياً، وهو أيضا يعتبر عملية اتجاهية معرفية حيث يستجيب البشر للمواقف الحياتية المختلفة بشكل ينطوي على حكم حدسي وفكري مسبق، وبالتالي يأتي القرار النهائي بالاستجابة لتلك المواقف منسجما مع ما يحققه الانفعال الأصلي أو يحول دونه. (الغامدي، 2009، ص 26)

فالتفكير والانفعال والسلوك عمليات متداخلة بشكل كبير وبصورة ذات دلالة تفاعلية، ولا يمكن النظر إليها بطريقة تفصلها عن بعضها البعض بصورة تامة.

### 3- الانفعالات الملائمة وغير الملائمة:

يرى "أليس Ellis" أن الانفعالات الملائمة هي تلك المشاعر التي تحقق أهداف الحياة السعيدة، وهي مهمة وضرورية للإنسان، وبدونها لا يستطيع أن يشعر بالسعادة.

أما الانفعالات غير الملائمة فبعضها غير مهم للإنسان لأنها تحافظ على أساس من الأفكار غير العقلانية مما يؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي للإنسان، فهي لا يكون لها وجود إلا في ظل استدخال الفرد لها بشكل شعوري حيث يصوغها في جمل أو صور لا تخرج عن العبارتين التاليتين (هذا جيد بالنسبة لي) أو (هذا سيء بالنسبة لي). ومن هنا فإن السلوك المضطرب هو نتاج

الاستمرار بالحديث الداخلي الذاتي والذي يتكون من الأفكار غير العقلانية. (الزيود، 1998، ص 250)

ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي فإن التفكير غير العقلاني يستمر بالضرورة طالما يستمر الاضطراب الانفعالي.

### 4- الميول البيولوجية:

ترى النظرية وجود أساس بيولوجي لسلوك الإنسان ويجزم "أليس Ellis" بأن الإنسان يملك ميولا غريزية طبيعية تجاه العادات والمتعة والحركة، المزاج والسلبية المقترنة بالتفكير الايجابي، وتفترض أن الإنسان يولد ولديه نزعة قوية أن كل شيء يريد به ينبغي أن يحدث على

أحسن وجهه في حياته وأنه إذا لم يحصل على ما يريد فوراً فإنه يسخط على ذاته وعلى العالم من حوله وبذلك يكون تفكيره طفلي طوال حياته.

ويرى "أليس Ellis" أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بطريقتين عقلانية وغير عقلانية، ويصف ذلك بقوله: «إن الأفراد مركبون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة، أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة و يتصرفوا بغرابة لأنفسهم، ولديهم أيضاً استعدادات فطرية لأن يفكروا بسهولة وبشكل طبيعي وهم مبتكرون ويتعلمون من أخطائهم، ويغيرون أنفسهم مرات عديدة». (الشناوي، 1994، ص

(106)

كما يرى "أليس Ellis" أن الجزء الأساسي في نشأة الأعراض العصبية يكمن في الطبيعة الإنسانية وأصولها البيولوجية والفسولوجية هذا ولم يستطع أن يوضح تلك الأصول إلا أنه يرى أن النزعة إلى الرغبة والكمال في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان تكاد تكون موجودة عند الجميع بفضل الأسس البيولوجية الفطرية. (كفافي، 1999، ص 324)

يعزو الأفراد مشكلاتهم واضطراباتهم إلى الآخرين وإلى الأحداث الخارجية ومن ثم تكون الاضطرابات الانفعالية لديهم قائمة على إغراءات خاطئة، فالأحداث الخارجية ليست المسؤولة عن اضطراباتنا النفسية بشكل مباشر ولكن طريقة تفكيرنا تجاهها هي المسؤولة عن تلك الاضطرابات.

التفكير وأسلوبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل ماضي الفرد، وخبراته السابقة، وقدرته على التعليم، مستوى ثقافته، مستوى تعليمه وتنشئته الاجتماعية، والعوامل الثقافية والحضارية وتأثير البيئة المحيطة به.

ثانياً: الأفكار العقلانية.

### 1- تعريف الأفكار العقلانية:

يعرف التفكير العقلاني بأنه: تبني وجهات نظر ومعتقدات عن النفس والحياة يقوم عليها دليل منطقي أو تخضع لمجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها من خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة ويصاحبها حالات وجدانية ملائمة للموقف تنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة. (الشمسان، 1417، ص 22)

يعرف التفكير العقلاني أيضاً بأنه: كل تفكير أو سلوك ينتهجه الفرد بشكل فطري ويتفق عليه مع الآخرين من ذوي العقول السليمة، ويعتبر ذلك التفكير أو السلوك مناسب لكل زمان ومكان. (العنزي، 2007، ص 54)

أوهي مجموعة أفكار ومعتقدات منطقية متفقة مع الواقع الموضوعي يتبناها الفرد عن النفس وقضايا الحياة، مصدرها العقل تحكمها مجموعة مبادئ وقوانين ومسلمات تتفق مع الآخرين عقلياً ولا تختلف مكانياً وزمانياً معهم هذه الأفكار قابلة للتحقق وتقودنا إلى حل منطقي وسليم لمختلف المشكلات، كما تقود الفرد للتفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة النفسية.

## 2- الأفكار الأربعة الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية:

### أ - التفضيل التام:

هذه الفكرة تجعل الفرد واضحاً مع نفسه، بحيث يدرى ما يريد وما لا يريد، وتتكون من مكونين هما: مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفي المطلب؛ بمعنى أن يكون الفرد واعياً ومدركاً لما يريد قادراً على انجازه وتحقيقه، وواعياً أيضاً بما لا يريد ويتعد عنه.

### ب - الأفكار غير المرعبة:

تتكون الأفكار غير المرعبة من مكونين هما: مكون تأكيد الشر، ومكون نفي الرعب؛ ويعني مكون تأكيد الشر أن يدرك الفرد أن أمراً سيئاً قد حدث، والمكون الثاني أنه بينما قد حدث أمر سيء عندما لم يحصل الفرد على ما يريد فإنه ليس أمراً خطيراً أو معضلة.

### ت . القدرة العالية على تحمل الإحباط:

تعتبر القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسية للأفكار العقلانية وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم إشباع رغباته أو عدم تحقيق أحد أهدافه، ومفاد ذلك أن يكون لدى الفرد أفكاراً حول تأكيد أهمية الكفاح والجد في حياة الفرد، وأنه ليس هناك أشياء لا يمكن حلها، وكذلك فكرة أن التحمل قيمة عظيمة الشأن.

ج- تقبل الاعتقاد: وهي قدرة الفرد على يقبل الاعتقاد السلبي. (دردير، 2010، ص 31)

3- سمات الأفكار العقلانية:

يرى "أليس Ellis" أن المعتقدات العقلانية لها عدة سمات أو مميزات وهي:

أ - الموضوعية: يتمثل ذلك في أنها تشتق من حقائق وأدلة موضوعية وليس من نظرة

شخصية.

ب- المرونة: حيث تتشكل في صورة رغبات وأمنيات وتفصيلات لا تصل إلى المطلقات

اللازمة.

ت- تساعد على تحقيق أهداف الحياة.

ث- تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.

ج- تقلل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالفرد.

ح- تساعد على التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات. (الغامدي، 2009، ص 31-

(32)

هذه السمات بمثابة قواعد أساسية يمكن من خلالها الحكم على الفكرة لتصنيفها وتمييزها

من عقلانية إلى لاعقلانية فإذا توفرت هذه السمات في الفكرة فهي عقلانية، منطقية، صحيحة

وسليمة تؤدي إلى الصحة النفسية.

ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

تعريف "ألبرت أليس **Albert Ellis**": الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة الأفكار الخاطئة والغيرمنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتحويل بدرجة لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية. (الغافري نصراء مسلم محمد، 2013، ص 7)

تعريف "عكاشة أحمد": هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يتبناها الفرد والتي تمتاز بنسبية الثبات والديمومة، هذا فضلا على أنها تقترن بذاتية الفرد وهي غالبا ما تكون ناتجة عن أسباب التفكير الخاطئ وتعتبر هذه الأفكار اللاعقلانية احدي المصادر المسئولة عن الاضطرابات النفسية. (قندول نبيل، 2018، ص 24)

تعريف "باترسون" الأفكار اللاعقلانية هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي. (مجلي شايح عبد الله، 2011، ص 200)

تعريف "الحموز" الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا ترتبط مع الواقع الفعلي للأمر وتعتبر غير موضوعية تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات وبالآخرين بشكل سلبي وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه والتصرف بموجب ما تحمله

هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها. (سلامة إيمان حسين محمد، 2007، ص 61)

وتعرف "الشمسان منيرة" التفكير اللاعقلاني بأنه: تبني وجهات نظر عن النفس، الناس والحياة، ولا يقوم عليها دليل منطقي، ولا تتسجم مع مجموعة المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها من خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة. (العنزي، 2007، ص 3)

وجاء تعريف "غنيم" الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية التي تتميز بعدم موضوعيتها، وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءته، النظرة السلبية للذات وللآخرين، القلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور، نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للأحداث بما لا يتسق مع إمكانيات الفرد الفعلية. (بلعسلة، 2012، ص 62)

كما أوردها كل من "أليس" و"هاربر": بأن العقلانية هي أي شيء يؤدي بالأفراد إلى السعادة والبقاء، بينما اللاعقلانية هي أي شيء يعيق السعادة والبقاء للأفراد. (محمد روبي، 2013، ص 76)

ومن خلال عرضنا للتعريف السابقة نجد أن العديد منها يتفق على أن الأفكار اللاعقلانية بأنها أفكار خاطئة وغير واقعية وغير منطقية فضلا عن أنها هي المسؤولة عن أحداث الاضطرابات الانفعالية وتعيق الفرد عن تحقيق السعادة.

## 2- أنواع الأفكار اللاعقلانية:

إن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة، والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها وهناك عدة أنواع من هذه الأفكار ندرجها في ما يلي:

### 1-2- القسم الأول: تضمن ثلاثة أنواع من الأفكار اللاعقلانية والمتمثلة في:

أ- أفكار تتعلق بالذات: مثل أحب أن أتقن كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع

لا يمكن تحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف، القلق، الاكتئاب والشعور بالذنب.

ب- أفكار تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة وإذا لم

يفعلوا ذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة، تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب، العدوانية والسلبية.

ت- أفكار تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم

تكن كذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة، تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي.

(موسى زهير، 2014، ص 34)

### 2-2- القسم الثاني: يتضمن الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "أليس إيليس" وهي إحدى عشرة

فكرة تتمثل في:

أ- طلب الاستحسان: من الضروري أن يكون الإنسان محبوباً أو مرضياً عنه من كل

المحيطين به.

- ب- **ابتغاء الكمال الشخصي:** يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية.
- ت - **اللوم القاسي للذات وللآخرين:** بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث.
- ث - **وقوع المصائب والكوارث:** إنها كارثة ومأساة عندما لا تحدث الأشياء كما ترغب لها أن تحدث، أو عندما تحدث على نحو لا تتوقعه.
- هـ - **التهور (اللامبالاة) الانفعالية:** المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها. (خالد بن محمد سليمان، 2015، ص 19)
- و - **القلق الزائد:** أن الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، ينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون على استعداد لمواجهتها والتعامل معها.
- ي - **تجنب المشكلات:** من الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها.
- ن - **الاعتمادية:** يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.
- د - **الشعور بالعجز:** أن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها.

س- الانزعاج لمتاعب الآخرين: ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطراب

ومشكلات.

ش- ابتغاء الحلول الكاملة: هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه

وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة.

وقام "الريحاني" بإضافة فكرتين رأى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:

. ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة

أو مكانة محترمة بين الناس.

. لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. (بودريالة محمد 2017،

ص 20)

نرى أن أنواع الأفكار اللاعقلانية اشتملت على مجموعة من الأفكار الغير معقولة والتي

يصعب أن يتعايش معها الفرد السوي في الواقع، فهي مبنية تقريبا على المبالغة والتهويل فمثلا

يرى الفرد أنه يجب أن يكون مرغوبا من طرف الجميع أو أن يكون لكل مشكلة حل مثالي

وهذه الأمور من المستحيل أن نراها في الواقع.

### 3- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي: Raitional Emotive behavier Therapy

يمثل العلاج العقلاني الانفعالي نظرية في الشخصية وأسلوب في العلاج النفسي الذي

وضعه وأسسها وطوره عالم النفس الأمريكي "ألبرت أليس" ولكن عندما توصل "أليس" عام

1955م إلى هذا الأسلوب في العلاج أسماه بداية "العلاج العقلاني (RT)" وكان يرى منذ

البداية أن الأفكار والانفعالات والسلوك هي عمليات نفسية مترابطة، وأن أسلوب العلاج بكل هذه النواحي، لكن تعرض لنقد شديد نتيجة ما أوحى به هذا الاسم من إهمال للسلوك والانفعال، وفي عام 1961م بادر إلى تغيير اسم العلاج إلى العلاج "العقلاني الانفعالي (RET)" وفي عام 1993م غير اسم العلاج إلى العلاج "العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT)" تأكيداً على البعد السلوكي والانفعالي في الخبرة الإنسانية. (أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2011، ص 141)

وتفرض نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: أن الاضطرابات النفسية تنشأ من أنماط تفكير خاطئة.

وفي الصياغة الأولى لنظرية العلاج العقلاني والانفعالي وضع "أليس" 03 فروض أساسية لفهم هذه الطريقة وهي:

- 1- أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة.
- 2- أن درجة الصلة بين التفكير والانفعال قوية بحيث أن كلاهما يرافق الثاني وأنهما يتبادلان التأثير على بعضهما البعض وفي بعض الأحيان فإنهما يكونان نفس الشيء.
- 3- أن كلا منهما يميل إلى أن يكون في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية وأن هذه العبارات التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم وبالتالي فإن العبارات الداخلية التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح قادرة على توليد وتعديل الانفعالات. (بغروة نورة الدين، 2014، ص 74)

أما مجموعة المفاهيم الأساسية التي حاول "أليس" صياغتها لنظريته والتي تفسر علاقة الاضطرابات النفسية بالأفكار اللاعقلانية ومن هذه المفاهيم:

الاستعدادات / التأثير الحضاري / التفاعل بين الأفكار والمشاعر والسلوك / قوة تأثير العلاج المعرفي / أهمية الاستبصار.

❖ يمثل نموذج تعليمي (ABC) مركز وجوهر العلاج العقلاني الانفعالي ويرى "أليس" في هذه النظرية أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي وليست الحوادث أو الخبرات ذاتها.

**A – (Activating Experience or Event)** ويعني الأحداث أو الخبرات المنشطة

وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة مثل خبرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل من العمل، هذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلائي وبذلك تكون خبرة لاعقلانية، وهي في السلوكية أشبه ما تكون بالمتير أو الحدث غير المرغوب فيه والذي يعمل على استشارة الخوف أو القلق لدى الفرد.

**B – (Beliefs about event)** يعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد،

والتي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات وهي أشبه في السلوكية بالعمليات الوسطية.

**C – (Consequences)** يقصد به النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدى

الفرد وهي

دائماً تكون مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدى الفرد، فإذا كان نسق المعتقدات غير عقلاني كانتهي الاضطراب النفسي كما في حالات القلق والاكتئاب. (العاسمي رياض نايل، 2015،

ص 44)

جملة القول أن "أليس" يرى أن المشاكل الانفعالية والاضطرابات النفسية تنتج عن نسق التفكير لدى الفرد والذي يرمز له بالحرف (B) وأن الحرف (A) لمثير أو الخبرة التي يمر بها الفرد ليست هي السبب الرئيس للاضطرابات الانفعالية لديه، فلو افترضنا كما يرى "ألبرت أليس Albert Ellis" أن حادثة معينة مؤلمة كوفاة أو طلاق أو فشل في الامتحان أو إهانة من شخص (A) قد أثارت استجابات انفعالية كالخوف والقلق (C) فإن حدوث الحادثة (A) ليست هي السبب الحقيقي في حدوث الاستجابة الانفعالية (C)، إنما السبب يكمن في نسق المعتقدات لدى الفرد (B)

وهذا يعني أن كل استجابة انفعالية سواء كانت سارة وإيجابية أو مؤلمة وسلبية وراءها بناء معرفي ومعتقدات لدى الفرد سابقة لظهور الانفعالات وبعد أن وضع "أليس Ellis" هذا النموذج قام باستكمالها وطوره حتى أصبح نموذجاً جديداً (ABCDEF)، وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه "أليس" مع عملائه. (أبو شعر عبد الفتاح، 2007، ص 9).

D. (Disputation) تضمن مفهوم المجادلة والاحتجاج على المعتقدات اللاعقلانية والأفكار الخاطئة مما يجعل العميل يتحدى نفسه ويتحدى أفكاره ومعتقداته ويجادلها ويحتج

على عدم منطقيتها ثم يغيرها، وبعبارة موجزة يقوم المرشد بفحص ومهاجمة الأفكار اللاعقلانية والتي هي السبب في الاضطراب النفسي لدى الفرد ويعدلها.

**E. (Effective new rational beliefs)** يتضمن تأثير المعتقدات العقلانية الجديدة

التي حققها الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته اللاعقلانية إلى أفكار صحيحة واعتقادات عقلانية، وبعبارة موجزة أن يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى الفرد وتبنيه فلسفة جديدة.

**F. (New Feeling)** يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى

حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي، وهي الخطوة الأخيرة والتي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة، وهو الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي.

(الزهراني حسن، 2010، ص 54)

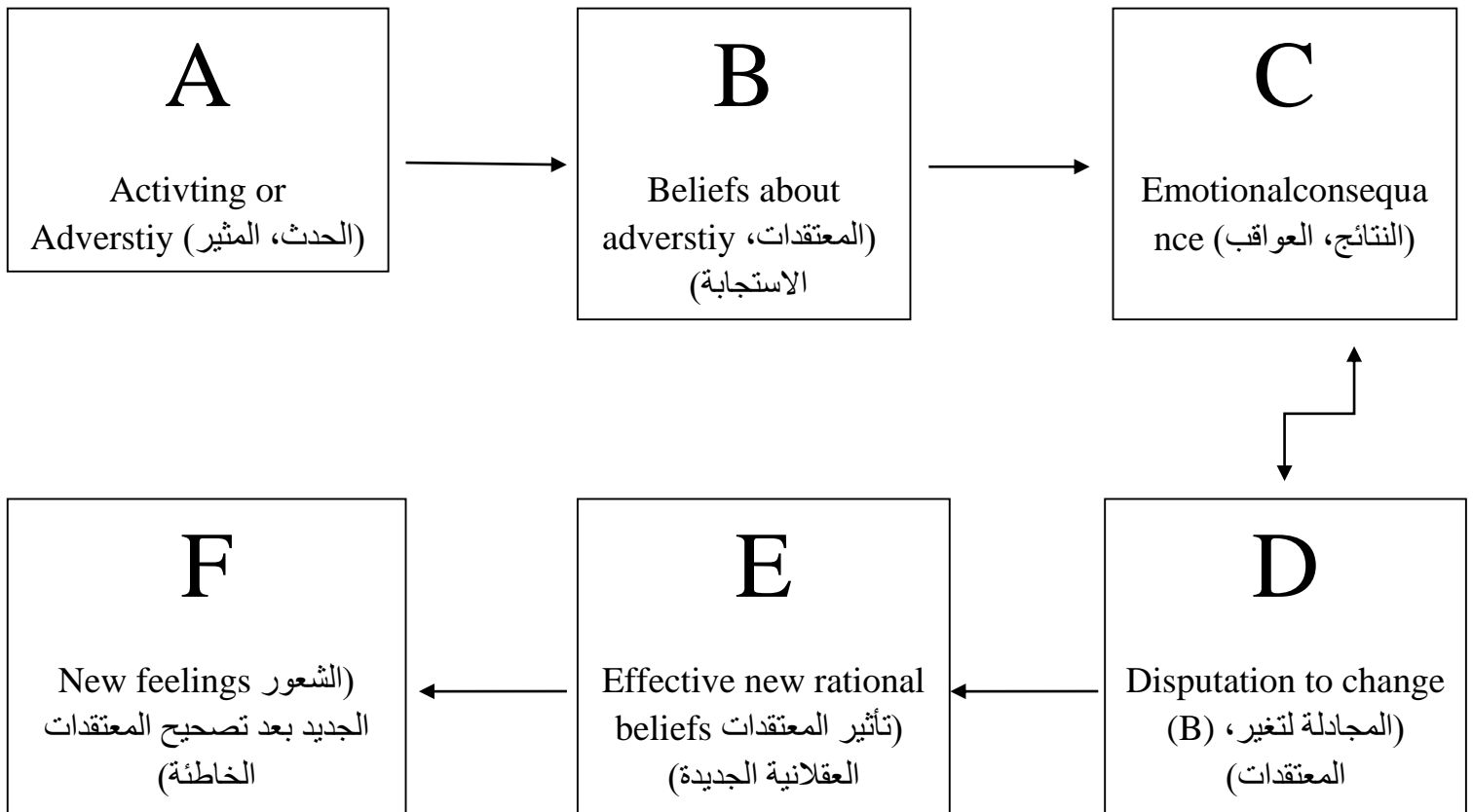
يمكن القول أن هذه النظرية تؤكد على أن الفرد يتأثر بأفكاره، وهذه الأفكار تؤثر في مشاعره وتعطي تفسير للأحداث من حوله، قد يكون هذا التفسير منطقياً وقد يكون غير منطقي.

الشكل الموالي يوضح هيكل نظرية "أليس" التي تفسر الأفكار اللاعقلانية وعلاجها هو

كالآتي:

الشكل رقم (01) يمثل نموذج عن نظرية العلاج المعرفي السلوكي لـ "Albert

"Ellis



المصدر: من إعداد الطالبة اعتمادا على العاسمي رياض نايل، الوهراني حسن، المراجع

السابقة، ص 44، ص 54.

❖ الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "ألبرت ألينيس":

1- **طلب التأييد والاستحسان:** وتعني انه من الضروري أن يكون الفرد محبوبا ومؤيدا من المحيطين به.

2- **ابتغاء الكمال الشخصي:** ويقصد به أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في كل الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه مستحقا للتقدير.

3- **اللوم القاسي للذات وللآخرين:** بمعنى أن بعض الناس أشرار وخبثاء، ومن ثم يجب أن يعاقبوا ويلاموا على تصرفاتهم.

4- **توقع الكوارث:** وهذا يحدث عندما لا تتحقق الأشياء بالصورة التي نريدها أو تحدث على نحو لا نتوقعه.

5- **التهور الانفعالي:** ويعني التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة، وتسببها الظروف والأحداث الخارجية، أي أن الإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه.

6- **القلق الزائد:** نتيجة أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الهم والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أن يتوقعها، ويكون مستعدا للتعامل معها.

7- **تجنب المشكلات:** فمننا لأفضل أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات وهذا أفضل من مواجهة المشكلات وتحمل المسؤوليات.

8- **الاعتمادية:** أي أنه من الواجب على الفرد أن يعتمد على الآخرين وبنبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يركن إليه دائما.

**9-الشعور بالعجز:** فالخبرات والأحداث الماضية تحدد سلوك الفرد الحالي، وتأثير الماضي قد لا يمكن تجنبه، فإذا كان هناك أمر قد أثر بقوة على حياة الفرد إنه ذا الأمر سوف يستمر له نفس التأثير.

**10-الانزعاج لمشكلات الآخرين:** وهنا يشعر الفرد بالحزن والتعاسة لما يعانيه الآخر ونمن مصاعب ومشكلات.

**11-ابتغاء الحلول الكاملة:** أي أنه ناكحلا واحدا كاملا وصحيح المشكلات الفرد يجب الوصول إليه، وعندما لا يوجد هذا الحل يصبح الأمر مصيبة. (أسماء خويلد، 2012، ص 41-42)

وكذلك أضاف "سليمان الريحاني" (1985) فكرتين تعتبر كلا منه الاعقلانية وهي:

**1- ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية فيتعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.**

**2- لاشك أن مكانة الرجل تعده يالهم فيما يتعلق بعلاقتهم المرأة. (محمد سعيد سلامة، 2014، ص10)**

**4-أساليب التفكير اللاعقلاني:**

أشار "أليس Ellis" إلى أن الناس يزعمون أنفسهم من خلال سعيهم بشكل شعوري أولاً وراء تلك الأفعال، الأمر الذي يؤدي إلى عدم التخلي عن اضطراباتهم والإبقاء عليها والتصعيد من حدثها وهذا السعي يرجع لأسباب منها:

1. **الجهل:** فكثير من الأفراد يجهلون سبب اضطراباتهم ويعتقدون أنها طبيعية وحتمية، ولا يبذلون أي جهد للتخلص من هذه المشكلات.
- 2- **التصرف بغباء:** حيث أن كثيرا من الأفراد يتصرفون بغباء فهم لا يدركون أنهم هم الذين يسببون اضطراباتهم.
- 3- **عدم الإدراك أو العته:** فالمعارف تكون موجودة في عقل الأفراد لكنهم لا يدركون أنها السبب في اضطرابهم.
- 4- **التصلب:** يتمسك كثير من الناس بأفكارهم اللاعقلانية المتعلقة بالاستحسان والتحمل وحتى عندما يعرفون أن تلك الأفكار انهزامية يظلون على تصلبهم.
- 5- **الدفاعية:** حيث أن الأفراد لديهم قابلية لتجنب التركيز على مشكلاتهم والتفاعل معها، وذلك من خلال اللجوء إلى التبرير، التعويض، الإسقاط، التقمص، التجنب، الكبت، الكف وهم يشعرون بالقلق نتيجة قلقهم.
- 6- **عدم الاكتراث:** فعندما يتعرض الناس للقلق الحاد نتيجة معاناتهم من مرض جسدي فقد يتفاهم مرضهم بسبب قلقهم.
- 7- **تغيير المواقف لا تغيير الذات:** حينما يتعامل بعض الأفراد الأذكيا مع مشكلاتهم فهم يلجئون إلى حلول وقتية. (سماح، 2006، ص 106-107)

5- أسباب الأفكار اللاعقلانية:

الأفكار اللاعقلانية هي نتاج مشترك بين الجينات والبيئة، وفي حال وجود استعداد فطري لدى الفرد للأفكار اللاعقلانية وبوجود الظروف البيئية المناسبة فإنها تظهر، كما تلعب الثقافة (مجموعة الأنماط والتصورات والسلوكيات التي تنتقل عبر الأجيال)، واللغة دوراً كبيراً في تعلم التفكير اللاعقلاني فالفرد الذي ينشأ في بيئة غنية في المعتقدات اللاعقلانية ستتطور لديه الأفكار اللاعقلانية، حيث أننا نصب لالعقلاني ينحسب البيئة الاجتماعية والثقافية التي نعيب فيها بالإضافة إلى ما تعلمناه. (بلان، 2010، ص 42)

1- أساليب المعاملة الوالدين السلبية:

لأساليب المعاملة الوالدين دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث:

- نوعية الأفكار والمعتقدات التي يخرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية، لاسيما إن كانت لالعقلانية كالعدوان، العنف، تدمير الأشياء وممتلكات الغير واستخدام الألفاظ السوقية عند التعامل مع الآخرين. ( الأنصاري ومرسي، 2007، ص 2)
- الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين، إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع عن نفسه. (الغامدي، 2009، ص 36)

- افتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي والاحترام المتبادل فيشعر الطفل

بانهزام الذات.

- التعامل مع الابناء بألفاظ دونية، الاستهانة والاستخفاف بهم وتوجيه العبارات السلبية لهم مثل أنت سيء وفشل، تؤدي إلى فقدان الابن ثقته بنفسه وبالمحيطين به، كذلك تنشئة الأبناء على الوجوبيات والينبغيات للحصول على ما يريدوه يكسبهم أفكار لاعقلانية تظهر من خلال استخدام لغة الوجب، كما أن تمسك الآباء بالماضي وتذكيرهم لأبنائهم بماضيهم وأخطائهم يؤدي إلى بقاء وعيش الابن في الماضي والهروب من الحاضر والمستقبل. (علام، 2012، ص 39)

## 2- الأسرة:

- تلعب الأسرة والمحيط دور كبير في إكساب الفرد الأفكار اللاعقلانية وهذا ما أكده (زهران، 2001، ص 159) بقوله: «إن الظروف الأسرية السلبية تلعب دور في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث تبين أن بعض المراهقين من الجنسين ممن يعيشون في مناخ أسري غير عادي مثل (أبناء المطلقين والذين لا يعيشون مع والديهم بل مع بدائل أبوية) كانت لديهم أفكار لاعقلانية بدرجة مرتفعة والمرتبطة ببعض المصاحبات والأعراض النفسية السلبية مثل الشعور بالاكئاب النفسي المرتفع».

-أشار "الشربيني" إلى أن الأفكار العقلانية واللاعقلانية تكمن وراءها الأسرة أو العائلة. (الشربيني، 2005، ص 535)

- ذكرت "سري" أن الأفراد يتعلمون الأفكار اللاعقلانية من الأسرة والمحيط الذي يعيشون فيه وذلك من خلال التعلم المبكر غير المنطقي حيث يكون الفرد مستعداً نفسياً لاكتساب الأفكار اللاعقلانية من الأسرة والثقافة التي يعيش فيها. (سري، 2000، ص 171)

### 3- المستوى الاجتماعي والثقافي:

أوضح "الغامدي" أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة ودون المتوسطة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عدد من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية العالية. (الغامدي، 2009، ص 37)

### 4- العزلة الاجتماعية:

تعد العزلة الاجتماعية من الأسباب التي قد تساهم بشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية، حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي وفي كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعياً ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقاً لما يتفق مع الآخرين، وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة. (نشوة كرم عمار، 2010، ص 32)

### 5- العوامل الوراثية:

- يلعب العامل الوراثي دوراً في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب.

- يتفق معظم أطباء النفس والعقل على أن الاستعداد الوراثي للاضطراب ينتقل من خلال مورثات متعددة العوامل وليس من خلال مورثات مسيطرة أو استرجاعية، فالعامل الوراثي هام والذي يورث هو الاستعداد للاضطراب فالنسبة قد تصل إلى (41 %) بين الأولاد، أما إذا أصيب أحد الوالدين فتكون النسبة بين الأولاد (16 %). (ماهر مفلح، 2011، ص 101)

#### 6- الجمود الفكري:

من الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هي اتصاف الأفراد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية، فيقع الفرد أسيرا للتفكير المتصلب الجامد، حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد للحياة، ولا يرغب في أن يغير فكره ليرى الجوانب الأخرى.

#### 7- ثقافة المجتمع:

إذا انتشرت الأفكار اللاعقلانية في مجتمع ما فإنها سوف تفرز لدى أفرادها فتعم المجتمع الخارجي أو البيئة وبذلك يكون هذا الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته.

#### 8- دور الجهاز العصبي:

إن بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض شبيهة بالأفكار اللاعقلانية، هذه الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض فصامية وأن الفصام نفسه يحتمل أن يكون سببه اضطراب فسيولوجي في الجهاز العصبي، يعتقد علماء الاتحاد السوفياتي أن سبب الفصام هو النقص الوظيفي في الخلايا العصبية

نتيجة تسمم عام في الجسم ناشئ من اضطرابات التمثيل الغذائي، وأن التسمم العام هو بسبب ضمور واضطرابات في الخلايا العصبية ولكن قد يكون ذلك نتيجة للمرض وليس سبباً له.

(العنزي، 2007، ص 75)

لقد تعددت أسباب الأفكار اللاعقلانية وتتنوعت مصادر اكتسابها حتى أصبحت تشكل مصدر تهديد وإزعاج وخطر على الفرد بصفة خاصة والمجتمع عامة، ذلك أن الفرد المعتقد لمثل هذه الأفكار يساهم في نشرها من خلال تفاعله وتأثيره وتأثيرها المتبادل عن طريق أفكاره وانفعالاته وسلوكياته حتى تعم جميع أطراف المجتمع.

#### 6- خصائص الأفكار اللاعقلانية:

- تتصف بالجمود والتطرف.
- السخط، التذمر، العدوان والغضب من النفس والآخرين.
- تكون دائماً في صورة الإثبات والنفي المطلقين ولا تساعد على التفكير بالاحتمالات.
- لا تتسق مع الحقيقة والواقع وتعيق الفرد في تحقيق أهدافه. (الزقزوق رامي عبد اللطيف،

(2013، ص 47)

- السلبية: يعتقد الأفراد الذين لديهم الأفكار اللاعقلانية أن سبب فشلهم وإخفاقهم المستمر ناتج عن ظروف خارجة عن إرادتهم كالحظ العاثر، وأن هذه الظروف قاهرة لا يمكن التغلب عليها.

- **الانهزامية:** يتجنب من يعتنق الأفكار اللاعقلانية المواجهة مع مشكلات الحياة وصعوباتها ويهرب منها، باعتبارها قوى جبارة لا يمكن الوقوف لمواجهتها.
- **الإتكالية:** يعتمد على الآخرين وخاصة الأقوياء لأن ذلك لا يكلفه عناء المواجهة غير مأمونة العواقب.
- **العجز:** يعاني الفرد من العجز نتيجة عدم القدرة على نسيان أحزان واخفاقات الماضي أو التخلص من آثارها.
- **ضيق الأفق:** حيث يسعون لتقديم حلول جاهزة لجميع المشكلات وفي أغلب الأحوال لا تتجح الحلول التي قدموها مما يجعلهم يفقدون الثقة.
- **الحساسية الشديدة:** يعانون من الحساسية من المخاطر التي يحتمل أن تواجههم فهم يعتقدون أن الفشل يلاحقهم ويدمر أعمالهم.
- **الإصرار على القبول التام لهم:** يصرون على ضرورة حب وتقدير الآخرين لهم ورضاهم عنهم وعن كل ما يقومون به من أعمال. (نجلاء آل سعود، 2015، ص 35 - 36)
- نرى أن الأفكار اللاعقلانية تتسم بعدة خصائص تتباين في ضوء تباين إدراك الشخص اللاعقلاني وتأثره بها ومدى توقعه حول ذاته ونظراته للعالم من حوله وشعوره نحو الآخرين الذي يتسم بحالة من عدم الثقة.

7- سمات الأفكار اللاعقلانية:

قد ذكر "ألبرت أليس **Albert Ellis**" عددا من السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية

وهي:

أ- **المطالبة:** تشير إلى أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه

الانفعالي كأن يصر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائما في عمل ما، فالاضطراب

يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم

والآخرين .

ب- **التعميم الزائد:** إن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة

ما تقوم على الملاحظة الفردية.

ت- **التقدير الذاتي:** الفرد لديه المعرفة برؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها

أهمية في تحديد موقف الفرد اتجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ لنمط التفكير الملتوي عند تقدير

القيمة الشخصية، فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل إلى التركيبيات الخاطئة

والمطالب الغير واقعية التي تتعارض مع الأداء وعلى هذا فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في

مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات. (داهي دلال عبد الله،

2012، ص 347)

ث- **الفضاعة:** من المعروف أن المطالب الغير منطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء منافذاعة أي أن تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أيمشكلة بشكل عقلائي.

ج- **أخطاء الغزو:** حيث يميل الفرد إلي أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه ومن أخطاء الغزو اللوم المستمر للذات ولوم الغير.

ح- **التكرار ( التريديد):** تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لاشعوري ويساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية.

خ- **التهويل:** يتمثل ذلك في المبالغة في معني أو أهمية الأحداث أو الخبرات، كأن يشعر الفرد أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة عظيمة.

د- **أخطاء في التفسير:** يتمثل ذلك في التحيز الإدراكي نحو الابعاد السلبية في الخبرات وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الاحداث المختلفة مثل الفشل، الرفض.

ذ- **السلبية:** مثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هي ظروف خارجة عن إرادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليه لأن الظروف أقوى منهم.

ر- **الانهزمية:** هي نمط من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة ومسؤوليتها من مواجهتها، وتؤكد على أهمية عدم وقوف في وجه القوى.

ز- **الاتكالية:** يعتمد لاتكالي على الاخرين وخاصة الأقوياء لأن هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته، و يعتقد أن السلوك الحاضر يتحدد مسبقا ولا يمكن تغييره وأن الإنسان محكوم بقدره.

ط- **العجز:** فالعجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحو آثارها وجعلها في طي النسيان.

ظ- **ضييق الافق:** الأشخاص الذين يتصفون بضييق الافق يملكون حلولاً جاهزة، فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وإن لم يصلوا إليه تحدث كارثة كما يعتقدون.

ك- **عدم التسامح:** أي أن العقاب الصارم هو الوسيلة الواحدة لتصحيح الأخطاء، مع عدم القدرة على مغفرة الإساءة حتى وإن كان الخطأ بسيطاً.

ل- **شدة الحساسية:** أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد، وأن الفشل سوف يلاحق أعمالهم. (رحالي حمزة، 2015، ص 46)

م- **الإصرار على القبول التام:** يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبوهم بشكل مطلق و يكونوا راضين عنهم دائماً بغض النظر عما يفعلونه.

8- أعراض الأفكار اللاعقلانية:

من بين أهم الأعراض الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية نذكر:

أ- أعراض مزاجية: حزن، اكتئاب، انخفاض المعنوية، قلق، سهل الاستشارة وفقدان المتعة

والبهجة والرضا من الحياة.

ب- أعراض سلوكية: تأخر ردود الأفعال السيكو حركية أو زيادتها البكاء، الانسحاب

الاجتماعي والانتحار والاعتماد على الغير.

ج- أعراض بدنية: اضطراب النوم، الإرهاق، زيادة أو نقص الشهية، الألم والاضطرابات

المعوية.

ح- أعراض معرفية: فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار

السلبية،

التردد، الشعور بالذنب، الهلوس، الأوهام وضعف التقييم النفسي. (حجازي علاء علي،

2013، ص 38)

د- أثر أحداث الحياة: فقدان الوالدين أو أحد الأقارب، الآلام عند الصغار والأمراض

المستعصية.

تظهر لدى الفرد الذي يعاني من الأفكار اللاعقلانية العديد من الأعراض التي تكون

نتاج للتهويل الذي يراوده اتجاه الأحداث التي وقعت أو التي سوف تقع، من بينها الإرهاق،

التردد، الانسحاب وما إلى ذلك فهذه الأعراض تعكس الذات الداخلية للفرد وما يتصوره من وقائع.

### 9- بعض استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية:

تشمل هذه الاستراتيجيات حسب ( سماح ، 2006، ص 90) ما يلي:

أ- وعي الاستقراء: حيث يسأل الفرد عن الذي يقوله لنفسه عندما يشعر بالاضطراب، فيركز المرشد في أسئلته على الأفكار والبيانات الذاتية أو المعتقدات المرتبطة بالاضطراب الانفعالي والتي تكشف عن الاستنتاجات الخاطئة وليس عن الأفكار اللاعقلانية.

ب- تفسير الاستقراء: يقدم الفرد ما لديه من استنتاجات عن موقف ما يقوله لنفسه عند شعوره بالاضطراب ومعظم هذه الاستنتاجات تكون خاطئة.

ت- تسلسل الاستنتاج: يأخذ المرشد أحد الاستنتاجات المقدمة من المسترشد ويستخدمها في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية فيصل لمجموعة من الاستنتاجات التي تحلل المعنى المركب للفكرة اللاعقلانية أو الاستنتاج الخاطيء.

ث- الأسلوب الاقتراضي: يسأل فيه المرشد الفرد عن أفكاره واستنتاجاته ثم يسأله عن ماذا بعد ذلك؟

ج- تفسير الاستدلال: يكون المسترشد غير واع بأفكاره واستنتاجاته الخاطئة وغير قادر على تقديم أي استنتاج فيقدم له المرشد أي فكرة يفترض أنها قريبة من أفكار المسترشد.

خلاصة الفصل:

خلاصة القول أن تفكير الإنسان يقود به إلى السلوك النهائي الصادر منه، أي المشكلات والاضطرابات التي تصيب الفرد الأساس إلى الطريقة التي يفسر بهال الاحداث من حوله، فعندما يفكر بطريقة عقلانية يكون أكثر إنتاجية وفي قمة السعادة وراض عن نفسه، وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية فإنه يشعر بالخوف والقلق ويكون أقل إنتاجية، وغالبا ما تأخذ هذه الأفكار الفرد الذي يحمل أفكار لاعقلانية يرى أنه من الواجب أن يكون ناجحا دائما.

## الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد.

- 1- مفهوم القلق.
- 2- مفهوم قلق المستقبل.
- 3- أسباب قلق المستقبل.
- 4- أعراض قلق المستقبل.
- 5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.
- 6- مظاهر قلق المستقبل.
- 7- السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل.
- 8- التعامل مع قلق المستقبل.
- 9- الآثار السلبية لقلق المستقبل.

الخلاصة.

تمهيد:

يعد القلق من الإنفعالات الإنسانية وجزء طبيعي في آليات السلوك الأغصالي، وهو يمثل أحد أهم الإضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، وموضوع القلق كان وما زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على إجتهدات الباحثين في العلوم النفسية لما له وعمق إرتباط بأغلب المشكلات النفسية.

ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق شكل عام، ولذا سوف نحاول هنا نستعرض كل ما يتعلق القلق وصولا إلى قلق المستقبل موضوع البحث الحالي.

### 1- مفهوم القلق:

تعريف "عكاشة" القلق هو شعور غامض بالخوف والتوتر غير سار مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، وذلك مثل الضيق في التنفس، والشعور بنبضات القلب والصداع.

تعريف "حنان العناني" القلق هو إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع، والإحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مثمر. (بكار

سارة، 2013، ص 57)

إن القلق هو اضطراب ناتج عن الخوف لأسباب ظاهرة أو مجهولة تجعل الفرد في حالة من التوتر والعجز، وهو انفعال شعوري مؤلم.

### 2- مفهوم قلق المستقبل:

قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في علم النفس، حيث أننا نعيش في هذا العصر القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات المتعددة لاحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها. (Zaleski, 1996:165)

وبعد قلق المستقبل من مصادر القلق ذات التأثير على الافراد باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة ولذلك فإن معالم قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمعات الحالية، وذلك لامتلأها بالتغيرات المشحونة بعوامل مجهولة

المصير، ويرتبط قلق المستقبل بمجموعة من المتغيرات، كرؤية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة. (سعود، 2005، ص 56)

يشير "زاليكسي" بأن كل أنواع القلق لها بعد مستقبلي ولكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق أو ساعات أو أيام وهو شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت، والقلق الاجتماعي، وقلق الانفصال، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروف لها بعد مستقبلي، ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة (دقائق أو ساعات)، أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترات زمنية بعيدة (Zaleski, 1996: 165-174).

يعرف "بارلو" (Barlow, 2000) قلق المستقبل بأنه: حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والخوف من المستقبل كما إنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث إن الشخص يركز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه. - Barlow, 2000: 124

( 126 )

ترى "مولين" (Molin, 1990) بأن هناك عدد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور قلق المستقبل ومنها: إمكانيات وعيوب الفرد وعدم قدرته على التكيف مع الواقع، التفكك الأسري، الشعور بعدم الانتماء والاستقرار في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، نقص القدرة على التنبؤ في المستقبل، وعدم وجود معلومات لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، وتشوه الأفكار الحالية لديه (Molin, 1990: 501-512).

عرف "معوض" قلق المستقبل بأنه: التشاؤم من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، والخوف من تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل. (المومني ومازن، 2013، ص 324)

وتشير "المصري" (2011) بأن قلق المستقبل حالة انفعالية غير سارة تنتج من الأفكار اللاعقلانية كالترقب والوهم، مما تدفع صاحبها بحالة من الارتباك، التوجس والتشاؤم، وتوقع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن، والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية المتوقع حدوثها في المستقبل. (المصري نيفين، 2011، ص 55)

تعريف "زينب شقير" هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضر للذكريات والخبرات الماضية الغير مفرحة، مع تضخيم السلبيات ودحض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير فيه، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الو سواسية، قلق الموت واليأس. (مساوي محمد بن علي، 2012، ص 287).

تعريف "غالب" المشيخي" قلق المستقبل هو الشعور بعدم الارتياح للتفكير السلبي اتجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني

اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة في النفس. (الشريف عادة عبد الباقي محمد مأمون، 2014، ص 613).

إذا يتمثل قلق المستقبل في الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي اتجاه المستقبل وفيما سوف يحدث والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث مع تضخيم السلبيات وفقدان الشعور بالأمن وتعميم الفشل.

### 3- أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل قلق ناتج عن التفكير السلبي اتجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة المستقبلية والخوف مما سيقع في المستقبل، وينتج عن ذلك ظهور بعض المظاهر النفسية والجسمية، وهناك من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذا النوع من القلق حيث ذكرت مجموعة من الدراسات أسباب قلق المستقبل ومن بين هذه الأسباب:

❖ يشير "العجمي" إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تعود إلى:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم قدرة الفرد على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.

- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الفرد والشعور بعدم الأمن.
- عجز الفرد في الحاضر مما يعطيه صورة مؤشرة لصعوبة المستقبل. (حمريط

نوال، 2013، ص 29)

❖ كما ذكرت "مسعود سناء" عدة أسباب لقلق المستقبل وهي كما يلي:

- عدم إمكانية الفرد وعيوبه وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- التفكك الأسري.
- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
- استعداد الفرد الشخصي على التفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.
- الغزو الخارجي للفشل.
- تبني الأفكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية.
- تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية. (الصفدي رولا مجدي هاشم، 2013، ص 60)
- تعددت أسباب قلق المستقبل إلا أن معظمها اشتملت على مدى تفسير الفرد للأحداث والأفكار التي يتبناها إضافة إلى استهانة الفرد بقدراته وعدم ثقته في نفسه وفي المحيط، وعدم قدرته على التكيف سواء في داخل الأسرة أو خارجها أي عدم الشعور بالأمن.

4- أعراض قلق المستقبل:

يشير "حسانين" (2000) إلى أن مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي

قلق المستقبل من أهمها ما يلي:

1- التشاؤم وذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويتهيأ له أن الأخطار

محدقة به.

2- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

3- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون مخاطرة.

4- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

5- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن، بدلا من مخاطرة من

أجل زيادة الفرص في المستقبل.

6- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل: الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن حالات

سلبية.

7- التركيز الشديد على احداث الوقت الحاضر والهروب نحو الماضي.

8- الانطواء وظهور علامات الشك، الحزن والتردد.

9- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

10- صلابة الرأي، التعنت ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.

11- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في تعامل مواقف الحياة.

12- الانتظار السلبي لما قد يقع. (المشيخي، 2009، ص 54)

### 5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت النظريات المفسرة للقلق وذلك بتعدد المدارس النفسية، مع ملاحظة أن هذه النظريات لم تفسر قلق المستقبل بشكل خاص وإنما من خلال تفسير القلق تكون الإشارة إليه، وفيما يلي تعداد لبعض النظريات التي حاولت تفسير قلق المستقبل في إطار القلق العام:

### 5-1- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "سيجموند فرويد Sigmund Freud" (1859 - 1939) رائد مدرسة التحليل النفسي من الأوائل الذين تحدثوا عن القلق في علم النفس، حيث افترض أن القلق شعور ينشأ تلقائياً كلما مر الفرد على مثيرات وضغوطات لا يمكن السيطرة عليها أو التخلص منها. يمكن القول أن "فرويد Freud" أرجع قلق المستقبل لخبرات الطفولة، إضافة إلى ربطه لهبالواقع حيث يبدأ الفرد بتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب القلق نحو المستقبل لدى الفرد.

لقد وضع "فرويد" نظريتين في القلق وهي:

1- القلق هو ترجمة واعية لليبيدو مكبوت ويقصد باليبيدو تلك الطاقة التي تتمثل جوهرها

في غريزة الحياة وتوجد عند الإنسان منذ بداية رحلته في هذه الدنيا.

2-القلق يدل على وجود الأنا الأعلى وهو يتولد إذن على هذه الوجود، وهذه الأنا تعني عند "فرويد" الجانب الخاص من الشخصية الناتج عن عقدة أوديب التي تتكون في بدايات الطفولة.

ويرى "فرويد" أن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق، وللقلق علاقة بالتوقع والربط بين هما، وعدم التوقع أحد مصادر القلق فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق، وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد. (كفاي، 1990، ص 65)

في حين يرى "الفرد أدلر Alfred Adler" (1870 - 1973) أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل وبصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وقد أوضح "أدلر Adler" رأيه حول المستقبل من خلال المقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير الأوهام ويواجه الواقع، والفرد العصبي الذي يكون غير قادر على العمل. (العسكر عهود بنت بشير، 2019، ص 45-46)

على العموم فإن "أدلر Adler" ربط بين قلق المستقبل عند الفرد والأهداف التي يضعها الفرد منذ الطفولة بكل أحداثها، ويعطي أهمية إلى التوقعات التي تلعب دورا في دافعيته نحو المستقبل.

أما قلق المستقبل عند "اريك اريكسون" (1902):

فيشعر أن تشكيل وقبول هوية الفرد هي مهمة غاية في الصعوبة، وغاية في القلق يجب أن يجرب الفرد فيها، ويحاول أن يجرب أدوار وأفكار مختلفة ليحدد أيهما أفضل، وعليه يجد

"اريكسون" أن قلق المستقبل عند المراهق ينشأ نتيجة عدم القدرة على تحديد هويته بسبب التشتت والصعوبات التي يمر بهما المراهق، فالفرد يكون في هذه الحالة واقعا تحت تأثير الخوف الشديد من عدم القدرة على التحكم في الذات أو السيطرة عليها وعلى مستقبله. (حسن، 1999،

ص 19)

### 5-2- النظرية السلوكية:

يعد القلق وفق هذه النظرية حسب "واطسن Watson" سلوكا متعلما من البيئة التي يعيشوسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي أو السلبي، وهي وجهة نظر مخالفة تماما لوجهة نظر التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية بل يفسرون القلق في ضوء الإشراف الكلاسيكي وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي.

كما يمكن استثارة القلق وفق هذا الطرح من خلال مثير محايد ليس من شأنه ولا في طبيعته أصلاً ما يثير الشعور بالخوف إلا أن هذا المثير المحايد يكتسب القدرة على استدعاء الخوف نتيجة اقترانه عدة مرات بمثير طبيعي للخوف وفقا لعملية الإشراف و لقوانين التعلم التي أكد عليها السلوكيون وخاصة "واطسن Watson"، وعندما ينسى الفرد رابط الاشتراط وظروفها فإنه عادة ما يخاف عندما يتعرض للمثير الذي كان من قبل محايدا وأصبح مثيرا شرطيا للخوف. (جبر أحمد محمود، 2012، ص 37-38)

إن النظرية السلوكية قامت بتحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة والقلق عندهم هو نتيجة اقتران المثير المحايد بمثير يؤدي إلى استجابة الخوف والقلق وقد تم هذا الاقتران في ماضي الفرد الأمر الذي سيؤثر عليه في المستقبل.

### 5-3- النظرية الإنسانية:

يرى "كارل روجرز Carl Rogers" (1902-1987) أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود إلى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية، الأمر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق لاسيما القلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل الطبيعية الدفاعية وتتحول نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذي يتفاعل معهم. (المصري نيفين عبد الرحمان، 2011، ص 47)

يمكن القول أن قلق المستقبل عند "كارل Carl" ينشأ لدى الفرد حينما يخفق في تحقيق ذاته في علاقاته مع الآخرين، خوفاً من انتقاد الآخرين له وتهديده، الأمر الذي يشعره بعدم الأمن النفسي وبالتالي تهديد ذات الفرد.

## 4-5- نظرية التناثر المعرفي:

يرى "ليون فستينجر Leon Festinger" أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنين من المدركات تم الحصول عليها بالوقت ذاته أو بين المدركات والسلوك فإن هذا التعارض يؤدي إلى إحداث حالة من التوتر وعدم الارتياح، ويتم التخلص من حالة عدم الارتياح تلك بأن يغير الفرد من مدركاته لكي تتطابق مع سلوكه.

استنادا إلى رأيه هذا فإن قلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل في مدركات الفرد، وأالجوانب المعرفية لديه وبذلك فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة انسجم وطبيعة مؤهلاته.

قام "أرون بيك Aaron Beck" (1985) بالتحدث عن قلق المستقبل من خلال عرضه للنموذج المعرفي للاكتئاب، وهو ينظر إلى الاكتئاب بوصفه تنشيطا لثلاثة أنماط معرفية رئيسية وهي: النظرة التشاؤمية للمستقبل - كره الذات والتنديد بها . التفسيرات السلبية للأحداث. والمهم في هذا النموذج هو النمط الخاص بالنظرة التشاؤمية للمستقبل، وهو يعني اتخاذ الفرد لاتجاهات تتصف بالخوف من المستقبل والتشاؤم من سوء الأحوال وعدم السعادة والقلق من المستقبل حيث يعتقد الفرد أنه عديم النفع وغير كفاء، وهذه الأفكار تتشكل أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة من خلال التجارب كفقدان أحد الوالدين، النبذ الاجتماعي من قبل الأقران .

(بعلي مصطفى، 2015، ص 104-105)

يتمثل قلق المستقبل حسب "بيك Beck" في النظرة التشاؤمية للحياة والتي تتكون لدى الفرد نتيجة الأحداث التي تركت تأثير في نفسيته فتصبح على شكل أفكار يحتفظ بها منذ الطفولة واستنادا على خبرات الحياة المؤلمة.

## 6- مظاهر قلق المستقبل: لقلق المستقبل ثلاث مظاهر وهي:

1- مظاهر معرفية: هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدا قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية.

2- مظاهر سلوكية: مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

3- مظاهر جسدية: يمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي وعسر الهضم. فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية مدركا عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (أشرف محمد حج ابراهيم، 2019، ص29)

يظهر قلق المستقبل من خلال ما يبديه الفرد سواء في سلوكه فيكون منسحب، لا يتفاعل، أو في تفكيره فيكون متشائم، خائف، قلق، أو في ردود أفعاله فيكون متوتر، بارد الأطراف،

وما إلى ذلك إلا أن الفرد الذي لديه قلق المستقبل يدرك أن تصرفاته غير صحيحة يحاول تغييرها ولا يستطيع.

#### 7- السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل:

يمكن الإشارة إلى السمات المميزة لذوي قلق المستقبل من الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات ومن بينها:

❖ دراسة "سامية خضر" 1992 تشير إلى أن ذوي قلق المستقبل يتسمون بالاغتراب، اللامبالاة والشعور بالإحباط وعدم المسؤولية، الشعور بالحرمان ونقص الرضا عن أنفسهم، ضعف الثقة في النفس وعدم الثقة في الآخرين والتشاؤم والمشاعر الدنيوية.

❖ دراسة "مولن 1990 Moline" أضاف في دراسته أن الأشخاص ذوي قلق المستقبل يتصفون بالانطواء والانسحاب من الأنشطة البناءة وتظهر عليهم علامات الشك، الحزن، التشاؤم، صلابة الرأي والتعنت. (دلال سامية، 2019، ص28)

من خلال هذه السمات نرى أن ذوي قلق المستقبل يتسمون بالعزلة حب الانطواء وعدم الثقة بالنفس وبالآخرين، والنظرة التشاؤمية للحياة والتوقع الدائم للفشل وعدم الوثوق في القدرات والإمكانات التي لديهم.

### 8- التعامل مع قلق المستقبل:

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجته لما له من أضرار على الصعيد النفسي الجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه.

لذلك فقد أشار (الأقصري، 2002، ص 76) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف

والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

#### 8-1- الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (خطوة خطوة):

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنها سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتحيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط.

تكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت على أن

يمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور.

وهكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من المخاوف والقلق، إنما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف، يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماماً من الخيال، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت.

### 8-2- الطريقة الثانية: وتسمى الإغراق:

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بحددها الأقصى قد حدثت فعلاً، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

### 8-3- الطريقة الثالثة: وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

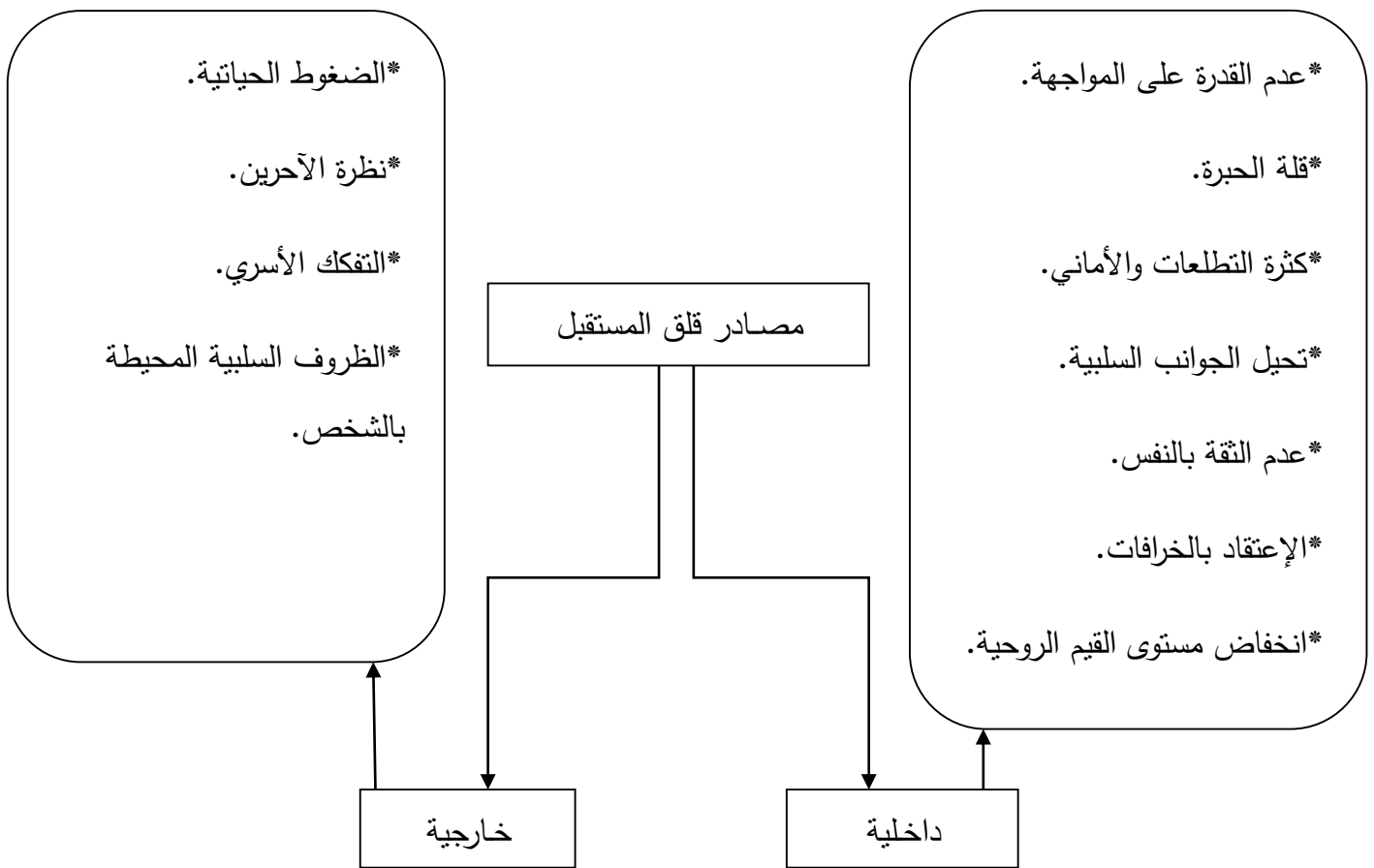
وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائماً بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار

السلبية بأخرى إيجابية، وعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل، فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير لسلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

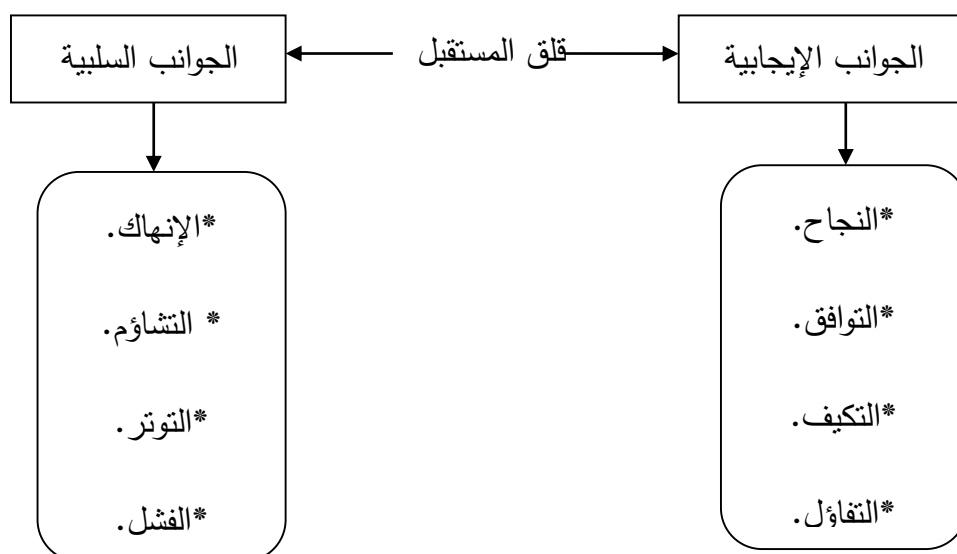
ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده، فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما، وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه تماما. ولعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة الإشارة إليها والتي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء، لأن التدريب على الاسترخاء

يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء في مواجهة الأخطار، ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فإن المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل.

شكل (02): يوضح مصادر قلق المستقبل



شكل (03): يوضح تأثير قلق المستقبل.



المصدر: من اعداد الطالبة اعتمادا على الانترنت.

9- الآثار السلبية لقلق المستقبل: لقلق المستقبل آثار سلبية من أهمها:

- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار، والإكراه في التعامل مع الآخرين، وذلك لتعويض نقص الكفاءة.

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي.

- استخدام ميكانزمات مثل النكوص، الإسقاط، التبرير والكبت.

- الاعتمادية والعجز والملاعقلانية.

- فقدان التماسك المعنوي ويصبح عرضة للانهيال العقلي والبدني، استنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.

- التوقع والروتين واختيار أساليب معينة للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.

- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته.

- الهروب الواضح من كل ما هو واقع. (القاضي وفاء محمد أحمد حميدان،

2009، ص33)

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على الفرد وإنتاجيته، لما له من أضرار على الصعيد النفسي، فالهروب من الماضي والتشاؤم والروتين في التعامل ورفض التجديد

كلها أمور تعيد الفرد سواء في حياته الشخصية أو العملية لذلك على الفرد المواجهة وتقبل الأحداث، فمن سعي لبناء حاضره بشكل معقول أكيد أنه يلقي المستقبل في أحسن صورة.

خلاصة الفصل:

خلاصة القول أن القلق هو حالة من الشعور بعدم الإرتياح والغضطرابات تصيب الفرد في بعض المواقف التي تتطلب المواجهة وهو ظاهرة تلازم الفرد في كل جوانب حياته، حيث تؤثر في عملياته العقلية مما يتسبب في انخفاض مستوى الإنجاز والأداء الجيد وظهور بمستوى لا يتناسب مع قدرات الفرد، ويعد قلق المستقبل نوع من القلق العام، حيث أصبح قلق المستقبل ظاهرة واضحة للعيان لدى الكبير والصغير في مجتمع ملئ بالتغيرات والأحداث.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة.

3- عينة الدراسة.

4- حدود الدراسة.

5- أدوات الدراسة.

6- المعالجة الإحصائية.

## تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي من أهم مراحل البحث العلمي، حيث لا يمكن الاستغناء عنه باعتباره تكملة للجانب النظري الفكري، إذ بواسطته يتمكن الباحث من التأكد من صحة الفرضيات التي انطلق بها في بداية بحثه، وهو وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات عن واقع موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية.

تتوقف جودة النتائج المتوصل إليها على دقة وصحة الإجراءات والأساليب المستخدمة في معالجة بيانات الدراسات.

وفي هذا الفصل سنقوم بعرض الإجراءات المتعلقة في الدراسة الحالية للقيام بالبحث الميداني لموضوع الدراسة، ومن أهم الخطوات والوسائل المعتمدة في إجراء هذه الدراسة المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، عينة الدراسة وخصائصها، وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية تهدف أساساً إلى الاستطلاع والكشف عن الظروف التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي الدقيق أو ليتمكن الباحث من صياغة المشكلة صياغة دقيقة. كما تهدف للكشف عن علاقات غامضة في تسلسل الأفكار الإنساني -بوجه عام- يساعد في الربط والتحليل والتفسير العلمي الذي يضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة،

وهذا النوع من البحوث الأكثر تعقيدا ومشقة للباحث لما يتطلبه قدرات ومهارات استدلالية على درجة عالية من الكفاءة والإتقان (غانم، 2004).

لقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية في شهر 22 فيفري 2024 وذلك بجامعة مولود معمري، وبعد معرفتنا بوجود وتوفر العينة ويمكن لنا استخدامها، والمتمثلة في طلبة السنة الثانية والثالثة لجامعة مولود معمري تخصص علم النفس.

وبعد قيامنا بتطبيق أولي للمقياسين على عينة بحثنا، المكونة من (30) طالب وطالبة من جامعة مولود معمري، منهم (18) إناث و(12) ذكور.

### 1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على ميدان وعينة الدراسة وجمع المعلومات والمعطيات الضرورية للدراسة ومعرفة مدى ملائمة المقياس على طلبة السنة الثانية وثالثة جامعي بقطب تامدة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ومعرفة مدى استجابة أفراد العينة لهذا الاستبيان ووضوحها ومدى فهمهم لتعليماتها، والتأكد من مدى شمولية بنود الأدوات في تغطية أهداف الدراسة ووضوحها، وكذا الوقوف لدى الصعوبات والتصدي لها والتقليل منها في الدراسة الأساسية كما أنها هدفت إلى معرفة مدى صلاحية أدوات البحث من حيث خصائصها السيكومترية أي ثباتها وصدقها.

### 1-2- نتائج الدراسة الاستطلاعية: بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية توصلنا إلى النتائج التالية:

-تحديد ميدان وعينة الدراسة بدقة.

-التأكد من أن التعليمات والمفردات التي استعملت في أداة البحث واضحة، وأن بنودها

شاملة لموضوع الدراسة.

-التحقق من صدق وثبات المقياس.

-تحديد خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

## 2-منهج الدراسة:

إن اختلاف مواضيع الدراسة أدى إلى تعدد مناهج البحث العلمي وفيما يخص دراستنا

اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي وذلك باعتباره الأكثر استخداما في دراسة الظواهر

النفسية والاجتماعية فبواسطته يقوم الباحث بجمع البيانات بدقة والوصول إلى حقيقة الموضوع

والإجابة عن الأسئلة التي طرحها في بحثه وهو النسب لدراستنا.

ويعرف المنهج الوصفي التحليلي "بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة

لاكتشاف الحقيقة وبعد الموجه الأساسي لأي بحث بواسطته يتوصل الباحث إلى النتائج التي

يرغب فيها، وهو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة، أما من أجل الكشف عن الحقيقة

حيث نكون بها جاهلين أو من أجل البرهنة عليها لآخرين نكون لها عارفين (طلعت، 1995).

3- عينة الدراسة:

3-1- حجم العينة:

اختيار عينة الدراسة يعني اختيار من المجتمع الأصلي للدراسة ولقد قمنا باختيار أفراد عينتنا بطريقة العشوائية البسيطة وتتمثل في طلبة السنة الثانية والثالثة جامعي علم النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، حيث تبلغ هذه العينة 65 طالب وطالبة (تم توزيع 140 إستمارة ولم ترجع سوى 65 إستمارة).

3-2- خصائص العينة:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
13,84%	9	ذكور
86.15%	56	إناث
100%	65	المجموع

يتبين من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة الإناث أكبر في تكوين عينة بحثنا بلغت

نسبتها 86.15%، في حين بلغت نسبة الذكور 13.15%.

3-3- طريقة اختيار العينة:

لقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة بحثنا، نظرا لمحاسنها، كونها الأسلوب الأمثل، لأن المجتمع المدروس متجانس (أي يتشابه معظم أفرادها في معظم الصفات التي تكوّن المجتمع) وكذلك يغطي تقدير فرص الاختبار بجمع مفردات المجتمع بالظهور دون تداخل الباحث (بوعلاق، 2009).

كما تعرف العينة "العشوائية البسيطة" على أنها "الاختيار العشوائي، أي إتاحة الفرص أمام جميع مفردات المجتمع بالظهور" (فاتن، 2000).

#### 4-حدود الدراسة:

4-1-الحدود الزمنية: تم تطبيق المقياس في جامعة مولود معمري على طلبة السنة ثانية

وثالثة لجامعة مولود معمري تخصص علم النفس يوم 2024/03/07 من السنة الدراسية

2024./2023

4-2-الحدود المكانية: فيما يتعلق بمكان إجراء الدراسة الميدانية، فقد قمنا بتطبيقه في

جامعة مولود معمري -تيزي وزو قطب تامدة الواقعة في بلدية واقنون، والتي تبعد عن مقر

الولاية بـ 15 كلم.

4-3-الحدود البشرية: شملت الدراسة على عينة من طلبة السنة الثانية والثالثة جامعي

تخصص علم النفس لجامعة مولود معمري.

#### 5-أدوات الدراسة:

5-1-مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985):

يهتم هذا المقياس بالتعرف على الافكار العقلانية واللاعقلانية التي يحملها الأفراد، ويتكون

من صورته الأصلية من احدى عشرة فكرة غير عقلانية وضعها ألبرت إليس Albert Ellis

وقام سليمان الريحاني (1985) بترجمة هذا المقياس وتقنيته على البيئة الأردنية وأضاف

فكرتين غير عقلانيتينى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:

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

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

-وبذلك فإن المقياس يتكون من ثلاثة عشرة فكرة تشتمل كل فكرة منها على أربعة أسئلة،

نصفها إيجابيتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها.

وزعت فقرات المقياس 52 على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يتضمن تباعد

الفقرات التينقيس البعد الواحد، وذلك حسب ما يوضحه الجدول (06) أثناء:

جدول رقم (02): يوضح الأفكار العقلانية واللاعقلانية والفقرات المرتبطة بها.

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	الفقرات التي تقيسها
1	طلب الاستحسان	40-27-14-1
2	ابتغاء الكمال الشخصي	41-28-15-2
3	اللوم القاسي للناس ولآخرين	42-29-17-4
4	توقع الكوارث	43-30-18-5
5	التهور الانفعالي	44-32-19-6
6	القلق الزائد	45-32-20-7
7	تجنب المشكلات	46-33-21-8
8	الاعتمادية	47-34-22-9
9	الشعور بالعجز	48-3-23-10
10	الانزعاج لمشاكل الآخرين	49-36-24-11
11	ابتغاء الحلول الكاملة	50-37-25-12
12	الجدية والرسمية	51-38-16-13
13	علاقة الرجل بالمرأة	52-39-27-14

-مفتاح تصحيح مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

الإجابة على بنود الاختبار باختيار أحد البدائل (نعم / لا) وقد أعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية، وأعطيت القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة اللاعقلانية، إلا في العبارات التالية وهي (8-10-12-

13-15-17-20-23-27-31-33-35-36-38-39-43-45-46-47-48-50-52-54-56-58-60-62-64-66-68-70-72-74-76-78-80-82-84-86-88-90-92-94-96-98-100)

تكون الدرجات بالعكس بحيث تأخذ الإجابة (نعم) درجة 1 أما الإجابة (لا) تأخذ الدرجة 2 وتتراوح درجات المقياس 52 درجة في حدها الأدنى و 104 درجة في حدها الأقصى وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس دليل على التفكير الغير عقلاي أما الدرجة المنخفضة فتعتبر دليل التفكير العقلاي حيث حددت الدرجة الكلية دون 65 كدرجة عليا في العقلانية والدرجة 78 تمثل خط النمط العام لطلابية أبو سعد أحمد عبد اللطيف 2011.

ب - خصائص السيكمترية المقياس الأفكار اللاعقلانية:

أ- صدق المحكمين: بعد من بين الطرق المعرفة أن الأداء ملائمة للتطبيق أم لا وهو الذي يعبر عن اتفاق المحكمين على أن المقياس صالحة فعلا لتحقيق الهدف الذي أعدت من أجله.

تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس بسكرة - القطب الجامعي شتمة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس، فكان معظمهم متفق على أن المقياس صالح للتطبيق وأن

كل بنوده جيدة ونفيس ما تزيد الباحثة قياسه إلا أن اثنين من الأساتذة فقط من ضمن 6 أساتذة اعترضوا على ثلاثة بنود من ضمن 52 بند، وبما أن أكثر الأساتذة وافقوا على أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، فقد أخذت الباحثة برأي الأكثرية، ولم تحدث أي تعديلات أو حذف علة البنود، وطبقت المقياس كما هو.

-ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم (03): يمثل معامل ألفا كرونباخ للأفكار العقلانية.

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ	المقياس
52	0,803	الأفكار اللاعقلانية

بالاعتماد على آراء العينة وتحليل برنامج SPSS ، من خلال جدول رقم (03) نجد

أن معامل الثبات ألفا كرونباخ أكبر من الحد الأدنى (0,65) والمقدر ب(0.80) مما يدل على ثبات أداة الدراسة وبذلك يكون الاستبيان في صورته النهائية.

5-2- مقياس قلق المستقبل:

. تعريف المقياس:

قمنا باستخدام أداة القياس بصورة سهلة وبسيطة بعبارات قصيرة وواضحة يفهمها القارئ بسهولة، لـ "زينب شقير" (2005) بحيث يهدف على معرفة رأي الشخص بوضوح في المستقبل وذلك مقياس متدرج من معترض بشدة، معترض أحيانا، بدرجة متوسطة، عادة، دائما، موضوع

أمام المتغيرات درجات هي 4، 3، 2، 1، 0 على الترتيب، وذلك عندما يكون اتجاه البنود

نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي 0، 1، 2، 3، 4.

عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل إيجابي وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع

القلق لدى الفرد.

ويتكون المقياس المكون من (28) بندا موزعة على خمس محاور كآآتي:

**الجدول رقم (04): يوضح محاور قلق المستقبل وعبارات كل محور:**

أرقام العبارات	المحاور
17، 20، 21، 22، 24	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية
10، 18، 19، 25، 26	قلق الصحة وقلق الموت
3، 6، 11، 13، 14، 23، 28	قلق ذهني التفكير في المستقبل
4، 7، 8، 9، 12، 16	اليأس في المستقبل
1، 2، 5، 15، 27	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل

. تصحيح المقياس:

يشمل المقياس على (28) بندا تقدر مستوى قلق المستقبل لدى الفرد، بذلك تتراوح الدرجة

الكلية (0 . 112) درجة، يتم تحديد المستويات طبقا للجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح مفتاح التصحيح ومستويات قلق المستقبل:

أرقام البنود	الدرجات	مستويات قلق المستقبل
من 10 . 1	0 . 1 . 2 . 3 . 4	مرتفع جدا
		مرتفع
		معتدل
من 28 . 11	4 . 3 . 2 . 1 . 0	بسيط
		منخفض
		الدرجة الكلية

. الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات الأداة: يقصد بثبات الاستبيان، أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان، يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول رقم (03) يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس.

جدول رقم (06): يمثل معامل ألفا كرونباخ لقلق المستقبل.

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ	المقياس
28	0,948	الكلية

بالاعتماد على آراء العينة وتحليل برنامج SPSS v22 ، من خلال جدول رقم (06)

نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ أكبر من الحد الأدنى (0,65) والمقدر ب0.94 مما يدل

على ثبات أداة الدراسة وبذلك يكون الاستبيان في صورته النهائية كما هو في الملحق قابلا للتوزيع، وصالحا لتحليل النتائج واختبار الفرض.

#### 6- المعالجة الإحصائية:

إن الباحث لا يمكنه الاستغناء عن الأساليب الإحصائية مهما كان نوع البحث الذي يقوم

به، فلقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.

- التكرارات.

- معامل ألفا كرونباخ.

- معامل الارتباط بيرسون.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج.

1- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

2- مناقشة نتائج الفرضيات.

3- الاستنتاج العام.

1- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: نسبة إنتشار الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة طلبة السنة الاولى والثانية علم النفس كلية العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري.

الجدول رقم (07): يوضح نتائج اختبار الفرضية الأولى.

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	قيمة Sig
قلق المستقبل	87.86	5.47	129.472	64	0.000

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن قيمة (T Test) تساوي 129.472 عند درجة حرية

64، كما أن قيمة Sig تساوي 0.000 وهو مستوى أقل من مستوى الدلالة 0.01، وعليه

يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

الفرضية الثانية: مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة طلبة السنة الاولى والثانية

علم النفس كلية العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري.

الجدول رقم (08): يوضح نتائج اختبار الفرضية الثانية.

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	الدلالة المعتمدة	القرار الاحصائي
65	الأفكار اللاعقلانية	0.285*	0.021	0.05	دالة احصائيا
	قلق المستقبل				

يتضح من خلال الجدول أن معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمته \*0.285، في حين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.021، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.

**الفرضية الثالثة:** توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بجامعة مولود معمري.

**الجدول رقم (09): يبين نتائج الفرضية الثالثة.**

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة Sig	الدلالة المعتمدة	القرار الاحصائي
الذكور	09	91.66	10.46	1.201	0.234	0.05	غير دالة إحصائياً
الإناث	56	87.23	10.25				

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (T.Test) تساوي 1.201 في حين أن قيمة مستوى الدلالة (Sig) تساوي 0.234، وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس.

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس.

الجدول رقم (10): يبين نتائج الفرضية الرابعة.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة Sig	الدلالة المعتمدة	القرار الاحصائي
الذكور	09	90.11	7.54	1.337	0.186	0.05	غير دالة إحصائية
الإناث	56	87.50	5.05				

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار (T.Test) تساوي 1.337 في حين أن قيمة مستوى الدلالة (Sig) تساوي 0.186، وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس.

## 2- مناقشة نتائج الفرضيات:

### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توصلت نتائج الفرضية الأولى إلى أنه يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

من الممكن أن يكون هناك عدة عوامل تفسر هذا المستوى المرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، فقد يعاني الطلاب الجامعيون من ضغوط أكاديمية متزايدة مثل الامتحانات، والأعمال البحثية، والمشاريع. هذه الضغوط يمكن أن تسبب قلقاً حياًل أدائهم الأكاديمي ومستقبلهم المهني، وقد يشعر الطلاب بقلق حياًل مشاكل مالية محتملة، مثل تكاليف

الدراسة والديون الطلابية. هذه المخاوف يمكن أن تؤثر على قدرتهم على التركيز في الدراسة وتحقيق أهدافهم المهنية. كما أنه قد يواجه الطلاب الجامعيون عدم اليقين حيال مستقبلهم المهني، خاصة في ظل تغيرات سوق العمل والتكنولوجيا المستمرة. هذا الشعور بعدم اليقين يمكن أن يولد قلقاً حيال اختياراتهم المهنية وقدرتهم على الحصول على وظيفة مستقبلية مريحة. بالإضافة إلى أن الضغوط الاجتماعية قد تشمل توقعات المجتمع والعائلة بشأن النجاح الأكاديمي والمهني، وهذا يمكن أن يزيد من القلق لدى الطلاب الجامعيين. كما يمكن أن تؤثر مشاكل الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب على قدرة الطلاب على التعامل مع التحديات الأكاديمية والشخصية، مما يؤدي إلى زيادة مستوى القلق حيال المستقبل. وكذلك التغيرات الشخصية في سن الشباب وخلال فترة الدراسة الجامعية، يمكن أن يواجه الأفراد تحولات شخصية واجتماعية كبيرة، مما يسبب قلقاً حيال مستقبلهم واتجاهاتهم المهنية والشخصية. بالإضافة إلى الأحداث العالمية مثل الأزمات الاقتصادية أو الأحداث السياسية يمكن أن تزيد من عدم اليقين والقلق لدى الشباب بشأن مستقبلهم. فهذه العوامل تتداخل مع بعضها البعض لتشكل مجموعة متنوعة من المصادر المحتملة لقلق الطلاب الجامعيين حيال مستقبلهم.

وقد تشابهت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (محمد عثمان، وناهد إبراهيم، 2018) والتي

أسفرت على أن الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى مرتفع من قلق المستقبل. كما تشابهت

أيضا مع نتائج دراسة (جواهر بنت عبد الرحمن آل حيدان، 2017) والتي أظهرت أن الطلبة الجامعيين الذين يعانون من قلق مرتفع من المستقبل لديهم دافعية أقل للإنجاز.

على الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تشير إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، إلا أن هناك بعض الدراسات التي وجدت نتائج مختلفة. منها دراسة (سعاد بنت راشد الغريبي، 2010) والتي وجدت أن مستويات قلق المستقبل لدى طلبة جامعة البحرين متوسطة، وأن هذه المستويات لا تختلف اختلافاً معنوياً حسب الجنس أو التخصص أو السنة الدراسية. بالإضافة إلى أنها اختلفت مع نتائج دراسة (إسراء بنت ناصر الدين شحادة، 2016) التي وجدت أن مستويات قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بجامعة المجمع العربي للتكنولوجيا متوسطة، وأن هذه المستويات لا تختلف اختلافاً معنوياً حسب الجنس أو التخصص.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توصلت نتائج الفرضية الثانية توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.

يمكن تفسير العلاقة الإيجابية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين على أن الأفكار اللاعقلانية تشمل القلق والتفكير السلبي والتوقعات السوداوية بشأن المستقبل، وهذه الأفكار قد تؤدي إلى زيادة مستوى القلق بشكل عام، بما في ذلك قلق المستقبل. فعلى سبيل المثال، الطلاب الذين يعانون من الأفكار اللاعقلانية قد يميلون إلى التفكير في

الأمر بشكل مبالغ فيه، ويميلون إلى تضخيم المخاطر وتجاهل الأدلة الإيجابية. قد يتوقعون النتائج السلبية ويشعرون بالقلق بشكل مفرط بشأن مستقبلهم، حتى إذا كانت الظروف الحالية جيدة. هذا النوع من التفكير السلبي يمكن أن يسهم في زيادة مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين، بالإضافة إلى ذلك، الأفكار اللاعقلانية قد تؤثر على القدرة على التعامل مع التحديات والمشاكل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة المخاوف بشأن المستقبل وزيادة مستوى القلق.

وقد تشابهت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (سعاد عبد الله وسعاد محمد، 2021) التي أسفرت على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية. وتشابهت أيضا مع نتائج دراسة (إحسان أحمد المشاقبة وخولة النجار، 2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، وعلاقة عكسية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة مؤتة.

بينما اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (سهام بنت عبد الرحمن العتيبي، 2020) والتي أظهرت أن البرنامج التدريبي الإرشادي كان له تأثير فعال في خفض مستوى قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة. واختلفت أيضا مع نتائج دراسة (أحمد محمد إسماعيل ومنال عاطف محمد، 2019) والتي وجدت أن الطلاب المتميزين كان لديهم مستوى أقل من قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية مقارنة بالطلاب غير المتميزين.

## 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توصلت نتائج الفرضية الثالثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس.

هذا يعني أنه لا يوجد اختلاف ملحوظ بين الطلاب الذكور والطلبات في مستوى الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر على قلق المستقبل. فهذه النتيجة تُشير إلى أن الأفكار اللاعقلانية لا تعتمد بشكل أساسي على الجنس، بل ربما تكون متأثرة بعوامل أخرى مثل الشخصية، والتجارب الحياتية، والبيئة الاجتماعية والثقافية. ومن الممكن أن يكون لديها تأثير متساوٍ على الطلاب بغض النظر عن جنسهم. وأيضاً هذه النتيجة مهمة لفهم الطلبة الجامعيين بشكل أفضل وتطوير استراتيجيات دعم تهدف إلى تقليل الأفكار اللاعقلانية وبالتالي تقليل مستوى قلق المستقبل بشكل عام، وهو أمر يمكن أن يساهم في تعزيز صحة الطلاب العقلية ورفاهيتهم العامة أثناء فترة الدراسة الجامعية.

يدعم هذا الاستنتاج بعض الدراسات التي أجريت على عينات من طلاب الجامعة، مثلدراسة (الريحاني، 1987) التي وجدت هذه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة الأردنية. وأيضاً دراسة (السالم، 2000) التي توصلت هذه الدراسة إلى نفس النتيجة، حيث لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلاب وطلبات جامعة الملك سعود في المملكة العربية السعودية. بالإضافة إلى دراسة (محمد وأمين، 2010) التي أشارت إلى عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلاب وطالبات جامعة مؤتة وجامعة الهاشمية في الأردن، باستثناء مجال واحد هو "التأكيد على الذات".

ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن بعض الدراسات الأخرى وجدت نتائج مختلفة. على سبيل المثال الدراسة (عصفور، 2012) التي وجدت أن الإناث من طالبات جامعة عين شمس في مصر لديهن مستوى أعلى من الأفكار اللاعقلانية مقارنة بالذكور. وأيضاً دراسة (الحسون، 2013) التي أظهرت أن الذكور من طلاب جامعة طيبة في المملكة العربية السعودية لديهم مستوى أعلى من الأفكار اللاعقلانية مقارنة بالإناث

#### 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توصلت نتائج الفرضية الرابعة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس.

هذا يعني أن الطلاب الذكور والطالبات يشعرون بمستوى مشابه من القلق بشأن مستقبلهم. وهذه النتيجة تظهر أن الجنس ليس عاملاً مهماً في تحديد مستوى القلق المستقبلي بين الطلاب الجامعيين. بدلاً من ذلك، قد يكون هناك عوامل أخرى تؤثر على مستوى القلق لدى الطلاب مثل الضغوط الأكاديمية، والتوقعات الاجتماعية، والتحديات الشخصية. وأيضاً هذه النتيجة قد تكون مفيدة في تطوير برامج الدعم والتوجيه للطلاب الجامعيين، حيث يمكن توجيه الجهود لتقديم استراتيجيات للتعامل مع القلق المستقبلي بشكل عام دون الضغط على الفروق الجنسية المفترضة.

وقد تشابهت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (رحمين، أمينة بنت عبد الرحمن وبلمان، فرحات، 2016) والتيلم تظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة حسب متغير الجنس. وأيضا تشابهت مع نتائج دراسة (سليم، فتحية بنت عبد الرحمن وسالم، أعجال بنت حمود، 2015) والتي لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة حسب متغير الجنس. وأيضا تشابهت مع نتائج دراسة (الفيهي، محمد بن عبد الرحمن والحري، عويد بن حميد، 2014) والتي لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة حسب متغير الجنس.

بينما اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (بوعلام، نادية وزروال، حورية، 2022) التي أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طالبات الماجستير لصالح الإناث. واختلفت أيضا مع دراسة (العفوري، فاطمة بنت محمد والحارثي، مريم بنت سعيد، 2021) التي أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة لصالح الإناث.

3- الاستنتاج العام:

استنادا إلى تحليل النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الميدانية يتضح ما يلي:

1- يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطالب

الجامعي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة

الجامعيين تبعا لمتغير الجنس.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

تبعا لمتغير الجنس.

ومن هذا نستنتج أن النتائج التي يصل إليها كل باحث مهما كانت كفاءته لا يمكن أن

تكون مطلقة أو ثابتة، وبذلك فالإشكالية المطروحة لدينا مازالت مطروحة وبالتالي نتائج بحثنا

تعتبر بمثابة بداية لبحوث ودراسات أخرى.

## الخاتمة:

يعد عرض نتائج الفروض ومناقشتها وتحليلها تبين أن قلق المستقبل يؤثر على الطالب الجامعي بسبب التوقعات السلبية وكثر التفكير للمستقبل وتعميمات الغير الإيجابية حول المستقبل، وهذا شعوره بالخوف، الحيرة، العجز، الإحباط، اليأس، فقدان الأمل حول الخدمة، وهذا ما يقلق بكثرة.

إذن يمكن القول من خلال النتائج التي توصلنا إليها ثبت أن:

- يوجد مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطالب

الجامعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة

الجامعيين لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين تبعاً

لمتغير الجنس.

وتبقى نتائج الدراسة الحالية في الحدود المكانية، الزمانية، المنهج المتبع وعينة

الدراسة، ومن خلال هذه النتائج يرجو منكم الطلبة لقد استفدتم من هذا البحث العلمي من

خلال هذان المتغيرين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلاب الجامعيين حيث

يعتبر من المواضيع الحديثة التناول وهي فئة الشباب بشكل عام، وشكل خاص طلبة

الجامعة.

## الإقتراحات:

- تأسيس مركز الإرشاد والتوجيه النفسي بالكليات يهدف إلى التعرف على المشاكل المستقبلية للشباب الجامعي ومساعدة على حلها.
- عقد الدورات الإرشادية التي تسهم في تدريب الطلبة على مواجهة القلق الاقتصادي والأسري.
- إقامة ندوات ومحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلاب من أجل توعيتهم ووقايتهم من الإضطرابات النفسية بما فيها من مخاوف وقلق المستقبل. مثلاً: توعيتهم محور مستقبلهم من خلال التعرف على أسس سلمية حتى لا يقع الشباب فريسة طكوحاتهم غير واقعية.
- مساعدة الطالب الجامعي على مواجهة التحديات والصعوبات والعراقيل التي تعترضه بالمنطق والحكمة.
- إدماج الطلبة في الأنشطة العلمية والملتقيات حتى يتمكنوا من الإحتكاك بذوي الخبرة والتخصص.
- تعزيز الثقة بالنفس ورفض الحديث السلبي عن الذات عن طريق تعليم الأبناء الصراحة والتعبير بحرية عن رغباتهم وامتلاك الشجاعة للرفض.

- وضع خطة للمستقبل ويجب النهوض من الحلم، واتباعها والتوكل على الله، ونزع

كلمة مستحيل من قاموس الإنسان ووضع قدم إلى الأمام.

- إجراء المزيد من الدراسات حول قلق المستقبل لدى فئات أخرى من المجتمع متغيرات

وعوامل لها علاقة بتزايد قلق المستقبل بهدف إيجاد الحلول لهذه العوامل والمسببات.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### 1- المراجع العربية:

الكتب:

- 1- أبو أسعد أحمد عبد اللطيف (2011)، دليل المقياس والاختبارات النفسية والتربوية، ط2، عمان، الأردن مركز ديون لتعليم التفكير.
- 2- أبو أسعد أحمد عبد اللطيف وعربيات أحمد (2009)، الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسيرة.
- 3- حامد زهران (2010)، الصحة والعلاج النفسي القاهرة، مصر: علام الكتب للنشر والطباعة والتوزيع.
- 4- رياض نايل العاسمي (2015)، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، عمان، الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- 5- سري محمد إجمال (2000)، علم النفس العلاجي، (2)، القاهرة: علام الكتب للنشر والطباعة والتوزيع.
- 6- عبد الوهاب الكيالي (1994)، موسوعة السياسية. (ج7)، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر
- 7- علاء الدين كفاقي (1999)، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، القاهرة: دار الفكر.

8- علاء الدين كفاي (1990)، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، القاهرة: دار الفكر للنشر

والتوزيع.

9- محمد روبي (2013)، الأفكار اللاعقلانية عند المراهقين، الجزائر: دار الخلدونية.

10- محمد محروس الشناوي (1994)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: دار

غريب.

11- محمد، حسن غانم (1990)، أسس الصحة النفسية، جدة: خوارزم العلمية.

12- نادر فهمي الزيود (1998)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الفكر.

13- وسف الأقصري (2002)، كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل القاهرة:

دار اللطائف للنشر والتوزيع.

### المذكرات:

14- أبو شعر عبد الفتاح عبد القادر (2007)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات

ال فلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الإسلامية غزة،

فلسطين.

15- الغامدي غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح (2009)، التفكير العقلاني والتفكير

غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية لانجاز لدى عينة من المرهقين المتفوقين دراسياً والعاديين،

اطروحة دكتوراه غير منشورة، بمدينة مكة المكرمة وجدة. 35 - عبد الله منيرة الشمسان

(1417)، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.

16- فهد الغنزي (2007)، علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير غير

منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

17- أبو بكر دردير نشوة كرم عمار (2010)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي

في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة اطروحة

دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية القاهرة.

18- الغفاري نصراء مسلم محمد (2013)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف

الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى

عمان، الأردن.

19- نبيل قندول (2018)، أثر الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالصحة في الإصابة

باضطراب توهم المرض دراسة حالات اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية

والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

20- سلامة ايمان حسين محمد (2007)، مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفكير

اللاعقلاني لدى مرتكبي جرائم القتل على خلفية الشرف في المحافظات الشمالية في فلسطين،

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

21- نور الدين بغورة (2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى طالبة والفروق فيهما نبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.

22- القصاص موسى زهير حسن (2014)، الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

23- حسن الزهراني بن علي بن محمد (2010)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى السعودية.

24- أسماء خويلد (2012)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين دافعية الإنجاز والمعدل الدراسي لدى عينة من المتأخرين دراسياً، اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.

25- سلامة محمد سعيد (2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة القاهرة، مصر.

26- عبد اللطيف رامي النقزوق (2013)، فاعلية استخدام السيكدراما في خفض مستوى القلق والأفكار اللاعقلانية لدى الكليات التقنية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر غزة، فلسطين.

27- آل سعود نجلاء بنت عبد العزيز بن محمد (2015)، نوعية الحياة وعلاقتها

بالأفكار اللاعقلانية لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض، السعودية.

28- علاء علي حجازي (2013)، القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى

طالبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

29- حمزة رحالي (2015)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية

للانجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.

30- نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2010)، فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي

في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى الطلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية القاهرة، مصر.

31- سماح شحاتة (2006)، الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات

النفسجسمية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصور مصر.

32- محمد صهيب مزنوق (1999)، تنمية التفكير اللاعقلاني وأثره على الضغوط

النفسية لدى المراهقين دراسة تجريبية رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس القاهرة.

33- سارة بكار (2013)، أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.

34- ناديا رتيب (2001)، العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة

من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق سوريا

35- حسن بن علي بن محمد الزهراني (2010)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة

الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

36- ناهد سعود (2005)، قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب، جامعة

دمشق، سوريا.

37- جامعة اطروحة دكتوراه غير منشورة 57- المصري نيفين عبد الرحمان (2011)

، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة

الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة الأزهر، فلسطين.

38- العسكر عهد بنت بشير (2019) ، فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في

خفض قلق المستقبل لدى المعاقات حركيا بمدينة الرياض، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية

العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية السعودية

39- أحمد محمود جبر (2012)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق

المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة الأزهر غزة، فلسطين.

40- بعلي مصطفى (2015)، القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض

المتغيرات النفسية دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

41- نوال حمريط (2013)، القلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى

المراهق المصاب بداء السكري دراسة إكلينيكية لستة حالات في عيادة متخصصة.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس قلق المستقبل من إعداد "زينب شقير".

البيانات العامة:

الجنس:  ذكر  أنثى

السن:

التخصص:

المستوى الجامعي:

التعليمات:

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة؛

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه المستقبل. والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمان وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (X) أما الإجابة التي تناسبك.

مع فائق الشكر والإمتنان.

الرقم	العبارات	لا تنطبق مطلقا	تنطبق قليلا	تنطبق إلى حد ما	تنطبق كثيرا	تنطبق تماما
01	أؤمن بالقضاء والقدر وبأنهما يحملان أخبارا سارة في المستقبل.					
02	يدفعني التفوق دائما لمزيد من الإنجاز لتحقيق مستقبل باهر.					
03	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.					
04	لدي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، كما أعرف كيف أحققها.					
05	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.					
06	أعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وأعمل لآخرتك كأنك تموت غدا.					
07	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما مشرقا، وستحقق آمالي في الحياة.					
08	أمل في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل.					
09	يخبئ الزمن مفاجأة سارة ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس.					
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال.					
11	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة لي في المستقبل.					
12	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.					

					أنا من الذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه.	13
					أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير مثلما في المستقبل وترك الحياة تمشي هي.	14
					تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول.	15
					أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب تحسينها مستقبلا.	16
					أشعر بالإنزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأسام.	17
					أشعر بتغييرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا.	18
					ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت.	19
					الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.	20
					كثرة البطالة في المجتمع تجعل الحياة صعبة وتهدد التوافق الزوجي مستقبلا.	21
					غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.	22
					المستقبل غامض لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة لأموره المستقبلية.	23
					في ظل ضغوط الحياة يصعب عليا أن أظل محتفظا بأملتي وتفاؤلي بأنني سأكون في أحسن حال.	24
					أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث أو حدث لي بالفعل أو حدث لشخص يهمني.	25

					26	يغلب علي التفكير في الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض أو يصاب أحد أقارب.
					27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.
					28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح.

الملحق رقم (02): مقياس الأفكار العقلانية والملاعقلانية من إعداد "سليمان الرحاني".

البيانات العامة:

الجنس:  ذكر  أنثى

السن:

التخصص:

المستوى الجامعي:

التعليمات:

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة؛

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

يرجى قراءة كل تلك الفقرات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة العجاجة أمام كل فقرة تراها مناسبة، والإجابة على كل الفقرات دون استثناء ويكل صدق وأمانة علما أن الإجابة لأغراض بحث علمي فقط.

مع فائق الشكر والإمتنان.

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	لا أتردد بالضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
02	أؤمن بأن كل شخص أن يسعى دائما إلى تحقق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
03	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم.		
04	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
05	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
06	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
07	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
08	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتدا عليهم.		
09	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليها.		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسما في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	اعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.		
16	أفضل الإمتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى تبين الأسباب.		
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.		
21	أفضل الإعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.		

		23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.
		24	اشعر بإضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلال مثاليا لما أواجه من مشكلات.
		25	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.
		26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينها.
		27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.
		28	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.
		29	بعض الناس مجبلون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.
		30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.
		31	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.
		32	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر.
		33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.
		34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.
		35	أرفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي.
		36	غالبا ما تفرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.
		37	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.
		38	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزح يقلل من احترام الناس له.
		39	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.
		40	أفضل التماسك بأفكاري ورجباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.
		41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.

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

## الملحق رقم (03): النتائج الاحصائية

### صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

#### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Observations Exclus <sup>a</sup>	0	,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
180,	52

### صدق وثبات قلق المستقبل:

#### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Observations Exclus <sup>a</sup>	0	,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
943,	28

## الفرضية 1

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قلق المستقبل	65	87,8615	5,47117	,67861

### One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
قلق المستقبل	129,472	64	,000	87,86154	86,5058	89,2172

## الفرضية 2

### Correlations

		الأفكار اللاعقلانية	قلق المستقبل
الأفكار اللاعقلانية	Pearson Correlation	1	,285*
	Sig. (2-tailed)		,021
	N	65	65
قلق المستقبل	Pearson Correlation	,285*	1
	Sig. (2-tailed)	,021	
	N	65	65

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## الفرضية 3

### Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأفكار اللاعقلانية	ذكر	9	91,6667	10,46422	3,48807
	أنثى	56	87,2321	10,25137	1,36990

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الأفكار اللاعقلانية	Equal variances assumed	,001	,974	1,201	63
	Equal variances not assumed			1,183	10,621

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الأفكار اللاعقلانية	Equal variances assumed	,234	4,43452	3,69128
	Equal variances not assumed	,262	4,43452	3,74744

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
الأفكار اللاعقلانية	Equal variances assumed	-2,94191	11,81096
	Equal variances not assumed	-3,84954	12,71858

## الفرضية 4

### Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قلق المستقبل	ذكر 9	90,1111	7,54063	2,51354
	أنثى 56	87,5000	5,05964	,67612

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
قلق المستقبل	Equal variances assumed	3,485	,067	1,337	63
	Equal variances not assumed			1,003	9,193

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
قلق المستقبل	Equal variances assumed	,186	2,61111	1,95283
	Equal variances not assumed	,341	2,61111	2,60289

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
قلق المستقبل	Equal variances assumed	-1,29131	6,51353
	Equal variances not assumed	-3,25829	8,48051