

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



أكاديمي شهادة
الميدان: العلوم الاجتماعية
: علوم التربية
: إرشاد وتوجيه
:
:

علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم
النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة
(دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة)

تاريخ المناقشة: 2015 /05 /31

:

رئيس

مرباح ورقلة

/ طبشي بلخير

/ خلادي يمينة

/ ميسون سميرة

ة الجامعي: 2015/2014

شكر وعرفان

الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على توفيقه وإحسانه لإتمام هذه الرسالة، وأصلي وأسلم على الحبيب المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم، وعلى آله وصحبه أجمعين.

بعد إتمام هذه الدراسة لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذة المشرفة ميسون سميرة التي رعت هذه الرسالة في جميع مراحلها، وكانت لملاحظاتها السديدة وتدقيقاتها الرشيدة وتوجيهاتها المفيدة الأثر البين في إنجاز هذه الرسالة وإخراجها على هذه الصورة، أشكرها على صبرها ورحابة صدرها وأحبي فيها أخلاقها النبيلة وصفاتها الجليلة، حفظها الله ورعاها وسدد خطاها.

كما أتوجه بخالص تشكراتي إلى كل من تفضل وأثرى جوانب هذا البحث سواء برأي أو توجيه أو نصيحة أو ساهم معي من قريب أو بعيد في إعداد هذا العمل ولو بجزء يسير، وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور الشايب محمد الساسي، مهما كتبت لن أستطيع أن أوفيه حقه من الشكر والتقدير، فجزاه الله عني خير الجزاء ووفقه لفعل الخير دائماً، والشكر موصول أيضاً إلى الأستاذ محجر ياسين الذي تفضل بمعالجة بيانات هذه الدراسة.

كما يسرني أن أتقدم بالشكر والإمتنان لأعضاء لجنة المناقشة الأفاضل الدكتور "طبشي بلخير" والدكتورة "خلادي يمينة" لتفضلهما بالإطلاع على هذه الرسالة وتقييمها، وإبداء توجيهاتهم بشأنها.

كما لا أنسى فضل جميع أساتذة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، وهيئة التدريس بقسم علم النفس وعلوم التربية، الذين قدموا لي العون والمساندة والتشجيع طوال فترة مشوري الجامعي.

كما أتقدم بتقديري واعترافي بالجميل لأستاذتي وزميلتي ونموذجي في التفوق والمثابرة ببوض زبيدة التي لم تبخل علي يوماً بالنصيحة والتشجيع، أشكرها على كل لحظة وفاء راجية من المولى أن يتقبل الدعاء بأن يمدّها بالصحة والعافية ويجزيها خير الجزاء. سبحان ربنا رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

وحاولت الدراسة التحقق من صحة الفرضيات التالية:

- نتوقع أن تكون نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة مرتفعة.
 - نتوقع أن يكون مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة مرتفعاً.
 - نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة منخفضاً.
 - توجد علاقة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.
 - توجد علاقة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات بعد عزل قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.
 - توجد علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة.
- يمكن التنبؤ بتقدير الذات من خلال الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.
- و لاختبار فرضيات الدراسة استخدم المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من 200 طالبا وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

أما فيما يخص أدوات الدراسة فقد استخدم في الدراسة الحالية مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير ومقياس تقدير الذات لعبد العزيز الدريني وآخرون.

ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام النسب المئوية، معامل الارتباط المتعدد والجزئي، ومعامل الإنحدار الخطي المتعدد، ومقدار حجم الأثر.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- إرتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.
- إرتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.
- إنخفاض مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

- وجود علاقة دالة إحصائية بين الأفكار الالاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.
- وجود علاقة دالة إحصائية بين الأفكار الالاعقلانية وتقدير الذات بعد عزل قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.
- وجود علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل الأفكار الالاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة.
- معنوية التنبؤ بتقدير الذات من خلال الأفكار الالاعقلانية ومن خلال قلق المستقبل، أظهرت وجود ترابط بين قلق المستقبل وتقدير الذات عن طريق عملية تحليل الانحدار الخطي المتعدد، وعدم وجود ترابط بين الأفكار الالاعقلانية وتقدير الذات وذلك بسبب ضعف العلاقة بين المتغيرين.

الكلمات المفتاحية: الأفكار الالاعقلانية . قلق المستقبل . تقدير الذات

Summary of the study

The study's Title : the relationship between the irretional thoughts and Future anxiety and self- esteem among the students of psychology and educational sciences at the university of Ouargla.

The study's objective : is to identify the nature of the relationship between the irretional thoughts and Future anxiety and self- esteem among the students of psychology and educational sciences at the university of Ouargla..

Research Method :the descriptive method was used in the current study

The Study's Sample : the sample was consisted of 200 students of psychology and educational sciences at the university of Ouargla.

The study's Tools : The researcher used the Scale of irrational thoughts prepared by Suliman Al-Raihani (1985) and and the Scale of future anxiety prepared by Zainb Mahmood Shogair (2005) and the scale of self-esteem constructed by Abd elaziz edrini and al

Statistical Methods : Percentage, multiple and , partial corolation coefficient, multiple liniair regression.

The study's Results : the study showed the following results:

- The prevalence of irrational thoughts among the students is high.
- The level of the student's future anxiety is high.
- The level of the student's self-esteem is high.
- There is a positive statistically significant relation between the irretional thoughts and Future anxiety and self- esteem among the students of psychology and educational sciences at the university of Ouargla.
- There is a positive statistically significant relation between irrational thoughts and self-esteem after isolating the future anxiety among the students of psychology and educational sciences at the university of Ouargla.
- There is a positive statistically significant relation between future anxiety and self-esteem after isolating the irretional thoughts among the students of psychology and educational sciences at the university of Ouargla.
- Self - esteem can be predicted by future anxiety

The key words: the irretional thoughts - Future anxiety - self- esteem

فهرس المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
	شكر وعرفان	أ
	ملخص الدراسة بالعربية	ب
	ملخص الدراسة بالإنجليزية	ث
	فهرس المحتويات	ج
	فهرس الجداول	د
	مقدمة	01
	الجانب النظري	03
	الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة	04
1	مشكلة الدراسة	05
2	تساؤلات الدراسة	09
3	فرضيات الدراسة	09
4	أهمية الدراسة	10
5	أهداف الدراسة	11
6	التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة	11
7	الدراسات السابقة (عرض ومناقشة)	12
	الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية	19
	تمهيد	20
1	تعريف الأفكار العقلانية واللاعقلانية	20
2	النظرية العقلانية الإنفعالية	22
3	أنواع الأفكار اللاعقلانية	23
4	الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت إليس	24
5	السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية	26
	خلاصة الفصل	27
	الفصل الثالث: قلق المستقبل	28
	تمهيد	29
1	تعريف القلق	29
2	تعريف قلق المستقبل	31
3	النظريات المفسرة لقلق المستقبل	32
4	أسباب قلق المستقبل	35

36	سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل	5
37	خلاصة الفصل	
38	الفصل الرابع: تقدير الذات	
39	تمهيد	
39	تعريف تقدير الذات	1
40	بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات	2
41	أقسام تقدير الذات	3
43	النظريات المفسرة لتقدير الذات	4
44	العوامل المؤثرة في تقدير الذات	5
45	السمات العامة للأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض	6
45	خلاصة الفصل	
46	الجانب الميداني	
47	الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية	
48	تمهيد	
48	المنهج المتبع	1
48	الدراسة الإستطلاعية	2
49	وصف عينة الدراسة الإستطلاعية	1.2
49	أدوات جمع البيانات	2.2
51	الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات	3.2
55	الدراسة الأساسية	3
55	<u>العينة ومواصفاتها</u>	1.3
56	أدوات جمع البيانات المستخدمة	2.3
56	حدود الدراسة	3.3
56	إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية	4.3
56	الأساليب الإحصائية المستخدمة	5.3
57	خلاصة الفصل	
58	الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج	
59	تمهيد	
59	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى	1
59	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية	2
60	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة	3
61	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة	4

61	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة	5
62	عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة	6
63	عرض وتحليل نتيجة الفرضية السابعة	7
65	الفصل السابع: تفسير ومناقشة النتائج	
66	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى	1
67	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية	2
68	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة	3
69	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة	4
71	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة	5
72	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة	6
73	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السابعة	7
74	خلاصة الدراسة	8
75	اقتراحات	9
	قائمة المراجع	
	الملاحق:	
	الملحق رقم (01) يوضح مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني	
	الملحق رقم (02) يوضح مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير	
	الملحق رقم (03) يوضح مقياس تقدير الذات لحسين عبد العزيز الدريني وآخرون	
	الملحق رقم (04) يوضح نتائج الصدق والثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية	
	الملحق رقم (05) يوضح نتائج الصدق والثبات لمقياس قلق المستقبل	
	الملحق رقم (06) يوضح نتائج الصدق والثبات لمقياس تقدير الذات	
	الملحق رقم (07) يوضح نتائج حساب المؤشرات الإحصائية الخاصة بالفرضيات الأولى والثانية والثالثة	
	الملحق رقم (08) يوضح نتائج حساب الفرضية الرابعة	
	الملحق رقم (09) يوضح نتائج حساب الفرضية الخامسة	
	الملحق رقم (10) يوضح نتائج حساب الفرضية السادسة	
	الملحق رقم (11) يوضح نتائج حساب الفرضية السابعة	

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
49	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها	جدول رقم (01)
50	يبين مفتاح التصحيح ومستويات قلق المستقبل	جدول رقم (02)
51	يبين مستويات تقدير الذات	جدول رقم (03)
52	يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	جدول رقم (04)
52	يوضح معامل الارتباط بين جزئي مقياس الأفكار اللاعقلانية	جدول رقم (05)
53	يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل	جدول رقم (06)
53	يوضح معامل الارتباط بين جزئي مقياس قلق المستقبل	جدول رقم (07)
54	يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات	جدول رقم (08)
54	يوضح معامل الارتباط بين جزئي مقياس تقدير الذات	جدول رقم (09)
55	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات التي تنتمي إليها	جدول رقم (10)
59	يوضح المؤشرات الإحصائية لدرجات الأفراد على مقياس الأفكار اللاعقلانية	جدول رقم (11)
60	يوضح المؤشرات الإحصائية لدرجات الأفراد على مقياس قلق المستقبل	جدول رقم (12)
60	يوضح المؤشرات الإحصائية لدرجات الأفراد على مقياس تقدير الذات	جدول رقم (13)
61	يوضح نتائج معامل الارتباط المتعدد لمتغيرات الدراسة	جدول رقم (14)
62	يوضح نتائج الارتباط الجزئي بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات بعزل قلق المستقبل	جدول رقم (15)
62	يوضح نتائج الارتباط الجزئي بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعزل الأفكار اللاعقلانية	جدول رقم (16)
63	يوضح نتائج معامل الإنحدار الخطي المتعدد بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات	جدول رقم (17)
64	يوضح معاملات الإنحدار وقيم ت ودالاتها الإحصائية	جدول رقم (18)

يعد تقدير الذات أحد أهم المفاهيم النفسية الأساسية، إذ أن درجة تقدير الفرد لذاته تؤثر على مجالات حياته جميعها، ويلعب تقدير الذات العالي دورا مهما في زيادة دافعية الفرد للإنجاز والتعلم وفي تطوير الشخصية، وجعلها أقل عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة، فقد تبين أن تقدير الذات العالي يرتبط بالصحة النفسية والشعور بالسعادة، في حين أن تقدير الذات المنخفض يرتبط بمشكلات نفسية عديدة تتضمن الاكتئاب والقلق والتوتر، وتنشأ مشكلة تقدير الذات المنخفض عادة ما يقيم الأفراد أنفسهم على أساس سلوكهم أو إنجازاتهم أو أعمالهم التي تظهر عدم كفايتهم وأخطائهم وفشلهم، لذلك حظي موضوع تقدير الذات في السنوات الأخيرة باهتمام كبير من قبل الباحثين وبشاركه في ذلك صنف آخر لا يقل عنه أهمية تتعلق بمباحثه بالانفعالات الانسانية الأساسية، وفي مقدمتها اضطرابات القلق الذي وسم به العصر الحالي، ويعتبر القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا، وتؤكد النظريات على أن الفرد يكون قلقا على مستقبله نتيجة لتوقع الفشل أو لإدراك خطر ما، أي أن إدراك الإنسان للمواقف من حوله يقود به إلى السلوك النهائي الصادر منه، وأغلب المشكلات اضطرابات 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، وغالبا ما تأخذ هذه الأفكار صيغة اللزوميات والوجوبيات، فالفرد الذي يحمل أفكارا لاعقلانية يرى أنه من الواجب أن يكون ناجحا دائما ويكسب قبول وموافقة الأشخاص ذوي الدلالة في حياته، ولا بد أن يعامله الآخرون بعدالة وبصورة تراعي مشاعره، ولا بد أن تكون حياته سهلة وسارة وأن تسير الأمور كما يهوى، وهذا ما أشار إليه ألبرت ليس في جملة الأفكار اللاعقلانية التي أوردتها، وتشهد متغيرات الدراسة اهتماما علميا متزايدا نظرا لارتباطهم بالصحة النفسية، وسنحاول في هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات.

وللوصول إلى نتائج محددة اتبعنا في هذه الدراسة الخطة المنهجية التالية : تقسيم الدراسة إلى جانبين:

الجانب النظري: والذي يحوي أربعة فصول:

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة والذي يتضمن مشكلة الدراسة، تساؤلاتها، فرضياتها، أهمية وأهداف الدراسة، التعريف الإجرائية ، والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: خصص للأفكار اللاعقلانية، الذي تضمن تعريف الأفكار اللاعقلانية، النظرية العقلانية الانفعالية، أنواع الأفكار اللاعقلانية، الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها ألبرت ليس، وفي الأخير السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية .

الفصل الثالث: تناول قلق المستقبل، الذي تضمن تعريف القلق، تعريف قلق المستقبل، النظريات المفسرة لقلق المستقبل، أسباب قلق المستقبل، سمات ذوي قلق المستقبل.

الفصل الرابع : تناول تقدير الذات والذي تضمن تعريف تقدير الذات، بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات، النظريات المفسرة لتقدير الذات، أقسام تقدير الذات، العوامل المؤثرة في تقدير الذات، السمات العامة لذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض.

الجانب الميداني : والذي يجوي على ثلاثة فصول :

الفصل الخامس : الإجراءات الميدانية للدراسة والذي تضمن، منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، وصف عينة الدراسة الاستطلاعية، أدوات جمع البيانات، الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات، الدراسة الأساسية، العينة ومواصفاتها، حدود الدراسة، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وأخيرا الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل السادس : عرض النتائج، وتضمن عرض نتيجة الفرضية الأولى، عرض نتيجة الفرضية الثانية، عرض نتيجة الفرضية الثالثة، عرض نتيجة الفرضية الرابعة، عرض نتيجة الفرضية الخامسة، عرض نتيجة الفرضية السادسة، عرض نتيجة الفرضية السابعة.

الفصل السابع: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة وتضمن تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى، تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية، تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة، تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة، تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة، تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة، تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السابعة، خلاصة الدراسة والاقتراحات ثم المراجع و الملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1 - مشكلة الدراسة
- 2 - تساؤلات الدراسة
- 3 - فرضيات الدراسة
- 4 - أهمية الدراسة
- 5 - أهداف الدراسة
- 6 - التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 7 - الدراسات السابقة (عرض ومناقشة)

1 - مشكلة الدراسة:

يحتل موضوع الذات مركزا هاما في نظريات الشخصية، ونظرا لأهميته في توازن الشخصية وفي انتظامها دأب العديد من علماء النفس والشخصية أمثال "روجرز" و "ألبورت" و "ماسلو" وغيرهم على دراسة الذات و وضع المقاييس الخاصة بغية فهم طبيعتها و كيفية تشكلها وقياسها وتحديد عناصرها والعوامل المؤثرة فيها ودورها في الأداء والسلوك، كما يعد مفهوم تقدير الذات من المفاهيم التي توحى بشخصية الفرد، حيث يرى "زبلر" أن تقدير الذات يقع كوسط بين ذات الفرد و الواقع الاجتماعي الذي يعيشه، وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية والايجابية التي يتعرض لها، ويتضح تقدير الذات بناء على التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، حيث يرى كوبر سميت أن تقدير الذات يتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو نفسه، وقسم سميت تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: أولهما التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته و وصفه لها، وثانيهما التعبير السلوكي: وهو يشير إلى السلوكيات التي تنصحب عن تقدير الفرد لذاته، حيث يتأثر تقدير الذات بالدرجة التي يشعر فيها الفرد بامتلاك نقاط القوة، المتمثلة في قدرته على إدارة البيئة من حوله، والسيطرة عليها، والتعامل مع المواقف والآخرين بطريقة تسمح له بالتحكم بالأحداث وتوجيهها بدرجة تشعره بالكفاءة في هذا التعامل، وكلما زاد شعور الفرد بقوته على استثمار ما لديه من نقاط القوة زاد ذلك من تقديره لذاته، كما أنه يرتبط أيضا وبشكل وثيق بمستوى التطلعات، أي بمدى صعوبة الأهداف التي رسمها الفرد لنفسه، وعندما لا تتطابق مطالب الشخص مع قدراته الفعلية يؤدي هذا إلى تقدير خاطيء للذات، وما يترتب عليه من سلوك غير مناسب يتسم بالإحباط والقلق المتزايد، ولقد أصبح مصطلح تقدير الذات في الآونة الأخيرة أكثر جوانب الذات انتشارا بين الباحثين، وقد ربطه العديد منهم بالمتغيرات النفسية الأخرى، لأنه يعد أحد أهم العوامل التي تحدد للفرد أهدافه وطموحاته المستقبلية.

وقد أجرى بلكيلاني (2008) دراسة تناولت تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل على عينة تكونت من (110) فردا، حيث بينت النتائج وجود علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل، كما أن درجة قلق المستقبل كانت مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة، مع تقدم الحياة وتطورها أصبح الانسان يواجه العديد من المواقف التي قد تهدد أمنه واستقراره وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبل حياته وما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها، ولقد أخذت هذه الظاهرة تتزايد بصورة كبيرة بين المجتمع وخاصة بين أوساط الشباب نظرا لما تحمله هذه الشريحة من طموحات وآمال وما يخبئه لها الغد والمستقبل من

مفاجآت، ومن المعروف أن لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية ومادية لا بد من اشباعها واشعار من هم في هذه المرحلة باهتمام المجتمع بتلبيتها، وطلبة الجامعة كغيرهم من فئات المجتمع هناك ظروف وأحوال تدفع بهم إلى القلق على أنفسهم ومستقبلهم، من بين تلك العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طلبة الكليات تلك التي تتمثل في إمكانية الحصول على العمل بعد إنهاء الدراسة والتخرج وإتمام تحقيق حياة كريمة تليق بهم في ظل ما يحدث من حولهم من مستجدات للبات في الحياة، فجميع هذه العوامل تعد مصادر أساسية لقلق المستقبل كونها عناصر مهمة وحاجات ترتبط بالنمو والتطور وتحقيق الذات، وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلباً على إدراك الطلاب وقدراتهم وطموحهم المستقبلي، ويتضح ذلك من خلال أفعالهم وأفعالهم نحو المستقبل، ويشكل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الشاب، حيث أكد (سميث 1980) "أن الاهتمام بالمستقبل يحتل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعاً 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 إن لجأ إليها سوف يعاني من عدم الوضوح وتزيد من قلقه نحو المستقبل". (صبري، 2003، 56)

كما يؤكد الزبيدي (1998) "أن القلق من المستقبل هو من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلاب في

الجامعات... فمحاوَر أزمة الشباب تتمثل في مجموعة من المتغيرات والعوامل التي تنصل بصميم وجوده وحاجاته الانسانية

الآنية، كما تنصل بصورة أساسية بغموض وقائمة الصورة المستقبلية لديهم". (الزبيدي، 1998، 120)

وقد يؤثر قلق المستقبل بشكل أو بآخر على مواقف الأفراد الذاتية تجاه المستقبل أو تجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث،

وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في قدرته على

التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في

عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل، ومن الدراسات التي تناولت

قلق المستقبل دراسة فضيلة عرفات ومحمد السبعوي الموسومة بـ (قلق المستقبل لدى طلبة الكلية وعلاقته بالجنس

والتخصص الدراسي) حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث، وبينت نتائجها وجود

علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود علاقة غير دالة احصائياً بين متغير

قلق المستقبل و متغير التخصص لصالح التخصص العلمي، وفي دراسة مماثلة للمومني ونعيم (2012) تحت عنوان (قلق

المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع) حيث أشارت نتائجها إلى أن مشاعر الطلبة تتسم بالقلق من المستقبل وبشكل مرتفع،

وقد أجرت سعود (2006) دراسة في مصر هدفت الى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية على عينة تكونت من 599 طالبا وطالبة من طلبة المدارس، أظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين قلق المستقبل وكلا من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، كما بينت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل.

وهنا تجدر الإشارة إلى الحالة التي تعترى طلبة الجامعة من جراء الواقع المعيش والصعوبات التي تعترضهم والتي قد تتسبب في تحطيم آمالهم ويشعرون بالذهول واليأس ونقص في تقديرهم لذواتهم وبالتالي قد تتحول الآمال والطموحات إلى سراب وتفقد الذات قيمتها ويصبح العالم الخارجي مهددا ومحيفا، وهذا قد يعكس تفكيراً غير عقلائي وغير واقعي عندهم ويخلق لديهم المشاعر السلبية مما يؤدي الى تدني تقدير الذات، ومما لا ريب فيه أن تعرض الطلبة لضروب شتى من الضغوط لا يؤدي إلى نفس الاستجابات حيالها، ولعل السبب في زيادة حدة القلق عند طالب وانخفاضه عند آخر، يعود إلى طبيعة الإدراك وطريقة التفكير العقلائي أو اللاعقلاني الذي يتبناه ويفسر من خلاله الأحداث من حوله، حيث تشير الدراسات إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة الأمر الذي يولد لديهم العديد من الضغوطات النفسية التي تترك توازن الشخصية لدى كل واحد منهم.

ويعتبر مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية من المفاهيم التي تحظى باهتمام من قبل الباحثين، إذ يعد ألبرت إليس من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث السيكلوجي، وأصبح له معنى ودلالة علمية، وقد وصف إليس هذا المفهوم وفسره بوصفه أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا المفهوم في نظريته التي أسماها نظرية العلاج الانفعالي السلوكي، "وتعد هذه النظرية طريقة ارشادية، تهدف إلى مساعدة الفرد في تعديل أفكاره اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى أفكار عقلانية تحقق له مستوى مناسب من الصحة النفسية". (إليس، 1994، 55)

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 والاضطرابات النفسية". (إليس، 1973، 32)

ويرى ماهي و ويزنر(2006) "أن نسبة الأفكار السلبية أو غير البناءة من جملة أفكارنا تبلغ 77 % ومعظمنا يحط من قدر نفسه ويشعر غالبا بأنه أقل من الآخرين، وأيضا الكثيرون جدا منا قلقون بغير داع". (ماهي و ويزنر، 2006، 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 بانخفاض 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 اعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة بالإضافة إلى مبالغيات لاعقلانية سلبا نحو الذات". (طاهر، 1995، 3)

ومن الدراسات المحلية دراسة عبد العزيز حنان (2012) الموسومة بـ (نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات على عينة من طلبة جامعة بشار، أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية بين التفكير السلبي وتقدير الذات، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في نمط التفكير لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في نمط التفكير تعزى لمتغير التخصص.

كما أجرى الريحاني (1987) دراسة تحت عنوان (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية) هدفت هذه الدراسة للتعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية وأثر عملي الجنس والثقافة فيها لدى عينة بلغت 400 طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية و 440 طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة ولاية كارولينا الشمالية، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة الأردنيين أكثر تقبلا للأفكار 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 احصائيا لعامل الثقافة في الأفكار اللاعقلانية.

وقد توصل حسن والجمالي (2003) في بحثهما الموسوم (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس) "إلى أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين الطلبة وتوجد علاقة دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية لدى طلبة الجامعة". (حسن والجمالي، 2003، 216)

الاقا من الأهمية البالغة لمرحلة التعليم العالي، باعتبار مخرجاتها غاية التنمية ووسيلتها معا، أصبح من الضروري إيلاء أهمية لبلورة وتطوير شخصية متكاملة للطالب الجامعي، بحيث تتمتع بوجود مستويات ملائمة ومعتدلة من الأفكار والمعتقدات لعقلانية لكي يتسنى له القيام بأدواره المجتمعية بثقة واقتدار لمواكبة مستجدات العصر وتحدياته.

وعلى الرغم من وجود دراسات تناولت بعضها متغير الأفكار اللاعقلانية ودراسات أخرى تناولت متغير قلق المستقبل والبعض الآخر تناول متغير تقدير الذات، إلا أننا - وفي حدود علمنا - لا توجد دراسة تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات، من هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية للكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة وإيجاد العلاقة بين المتغيرات، وبناء على ماسبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

2 - تساؤلات الدراسة:

1. ما نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
2. ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
3. ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
4. هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
5. هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات بعد عزل قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
6. هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟
7. هل يمكن التنبؤ بتقدير الذات من خلال الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة؟

3 - فرضيات الدراسة:

. نتوقع أن تكون نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة مرتفعة.

. نتوقع أن يكون مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة مرتفعا.

. نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة منخفضا.

. توجد علاقة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

. توجد علاقة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات بعد عزل قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

. توجد علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة.

. يمكن التنبؤ بتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة من خلال الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

4 - أهمية الدراسة:

يمثل طلبة الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والرفي، فهم بحاجة الى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والجسمية والنفسية لهم واستثمار قدراتهم.

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

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

. الخروج باقتراحات حول بناء برامج ارشادية وقائية للكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية لهم.

. لفت الإنتباه إلى احتمالية العلاقة الارتباطية الدالة بين المتغيرات الثلاثة، وما يترتب على ذلك من تدخلات إرشادية وبرامج وقائية.

5 - أهداف الدراسة:

- . معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين أوساط طلبة الجامعة.
- . الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.
- . الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات بعد عزل قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
- . الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالب الجامعي.

6 - التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

- . الأفكار اللاعقلانية: هي تلك الأفكار الخاطئة وغير الواقعية والامنطقية المتصفة بعدم الموضوعية التي تعيق الفرد عن التكيف السوي وتؤدي به إلى الاضطرابات النفسية، وتحدد بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجاباته على مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني المستخدم في الدراسة.
- . قلق المستقبل: هو الشعور بعدم الإرتياح والنظرة السلبية للحياة وتوقع حدوث المصائب، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية، وفقدان الشعور بالأمن والاستقرار، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجاباته على مقياس قلق المستقبل لزينب شقير المستخدم في الدراسة.
- . تقدير الذات: هو الصورة الايجابية أو السلبية التي كونها الفرد عن نفسه مقيما لها، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجاباته على مقياس تقدير الذات لعبد العزيز الدريني المستخدم في الدراسة.

7 - الدراسات السابقة (عرض ومناقشة):

أولا: الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل:

1. دراسة صبري إيمان (2003):

عنوان الدراسة: علاقة المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية.

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المعتقدات الخرافية بكل من قلق المستقبل والدافعية ومدى اختلاف هذه المتغيرات باختلاف النوع.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (150) فرداً، (75) طالباً و(75) طالبة.

الأدوات المستخدمة: استخدمت الباحثة مقياس الاتجاه نحو المعتقدات الخرافية ومقياس قلق المستقبل من إعداد زاليسكي.

أهم النتائج: وجود ارتباط عكسي دال بين المعتقدات الخرافية لدى المراهقين والمراهقات وكل من قلق المستقبل والدافعية للإناث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور، مما يعني أن الذكور أقل قلق على مستقبلهم من الإناث. (صبري إيمان، 2003، 10)

2. دراسة مسعود سناء (2006):

عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

الهدف من الدراسة: هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل وتأثير مستوى قلق المستقبل على الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (599) طالباً وطالبة من طلبة المدارس.

الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير ومقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني واختبار الضغط النفسية.

أهم النتائج: أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق المستقبل وكلا من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، ووجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل لصالح الإناث، كما أشارت النتائج

إلى وجود تأثير للتفاعل بين الجنس ونوع التعلم على قلق المستقبل، كما بينت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل. (مسعود سناء، 2006، 11).

3. دراسة خالد العنزي (2010):

عنوان الدراسة: العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

الهدف من الدراسة: هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (320) طالبا منهم (195) من طلاب كلية التربية والآداب و (165) طالبا من كلية العلوم بجامعة الحدود الشمالية.

الأدوات المستخدمة: تم استخدام استبيان القبول - الرفض الوالدي إعداد رونالد - ب - رونر ترجمة ممدوحة سلامة، مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني ومقياس قلق المستقبل إعداد زينب محمود شقير.

أهم النتائج: توصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب ومتوسطات طلاب كلية العلوم في قلق المستقبل. (خالد العنزي، 2010، 23).

مناقشة الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل:

مناقشة العينات: لقد تم الاعتماد في دراسات الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل على عينات من الوسط التعليمي، فقد شملت الطلبة الجامعيين في معظمها كما لاحظنا في دراسة كل من صبري إيمان و مسعود سناء وخالد العنزي، كما كان حجم العينة كبير في الدراسات الثلاث.

مناقشة الأدوات: معظم الدراسات اعتمدت على مقياس الأفكار اللاعقلانية ل ألبرت إليس والذي نقله للعربية سليمان ، نظرا لصلاحية تطبيقه في المجتمعات العربية، ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير إذ ترتبط بنوده بالنظرة المستقبلية للحياة كما جاء في دراسة مسعود سناء وخالد العنزي، وهذا ما دفعنا للإعتماد عليهما في الدراسة الحالية.

مناقشة النتائج: أهم ما يمكن الاستفادة منه هو وجود علاقة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، إضافة إلى اختلاف هذه النتائج فيما يتعلق بأثر الجنس ونوع التخصص.

ثانيا: الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات:

1. دراسة بارنهارت (1986):

عنوان الدراسة: علاقة الأفكار اللاعقلانية بتقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط.

الهدف من الدراسة: هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط، وقد

ركز الباحث في هذه الدراسة على التحقق من نموذج لازاروس في الضغوط.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (96) طالبا جامعيًا بقسم علم النفس بجامعة كاليفورنيا.

الأدوات المستخدمة: استخدم الباحث مقياس الضغوط للطلاب الجدد واستبيان أساليب المواجهة والمقياس المعدل لمفهوم

الذات ومقياس المنغصات اليومية واختبار الأفكار اللاعقلانية وقائمة التوافق ومقياس الأعراض الجسمية.

أهم النتائج: أوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات، وأن الأفكار اللاعقلانية

والمنغصات اليومية من الممكن أن تكونا مؤشرا لحدوث الضغط النفسي، كما أوضحت أن هناك فكرتان لاعتقائيتان يمكنهما

التنبؤ بارتفاع تقدير الذات أو انخفاضه وبالمشكلات الناتجة عن أساليب التعامل مع الضغوط والانفعالات، كما أوضحت

أيضا أن هناك علاقة دالة إحصائيا بين ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية (القلق الزائد عن الإهتمام، طلب الإستحسان، اللوم

الزائد للذات والآخرين) والمنغصات اليومية وانخفاض الدرجة الكلية على تقدير الذات والإحساس بالضغط، كما أوضحت

أيضا أن هناك علاقة بين المرض الجسدي الناتج عن الضغوط والتفكير اللاعقلاني.

2. دراسة ابراهيم علي ابراهيم (1991):

عنوان الدراسة: الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بتقدير الذات.

الهدف من الدراسة: التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات (دراسة امبيريقية في ضوء نظرية

"إليس" للعلاج العقلائي الانفعالي).

عينة الدراسة: شملت العينة (120) فردا من طلاب وطالبات جامعة قطر من تخصصات مختلفة، بواقع (30 ذكر، 30

أنثى) من ذوى الأفكار العقلانية، و(30 ذكر، 30 أنثى) من ذوى الأفكار اللاعقلانية.

الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، قائمة تقدير الذات وهما من إعداد الباحث.

أهم النتائج: تبين أن الذكور والإناث من ذوى الأفكار العقلانية أعلى من البنين والبنات من ذوى الأفكار اللاعقلانية على التوالى في تقدير الذات، ولم توجد فروق دالة بين كل من الذكور من ذوى الأفكار اللاعقلانية والإناث من ذوات الأفكار اللاعقلانية، أو بين الذكور من ذوى الأفكار العقلانية و البنات من ذوات الأفكار العقلانية في تقدير الذات.

3. دراسة عبدالكريم جرادات (2006):

عنوان الدراسة: علاقة تقدير الذات بالإتجاهات اللاعقلانية.

الهدف من الدراسة: هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والإتجاهات اللاعقلانية وأثر كل من الجنس والمستوى الدراسي على تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى عينة من طلبة البكالوريوس.

عينة الدراسة: تكونت من 397 طالبا وطالبة في مستوى البكالوريوس.

الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس تقدير الذات لروزنبرغ ومقياس الإتجاهات اللاعقلانية لكلافنس وقام الباحث بترجمته.

أهم النتائج: أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للجنس أو المستوى الدراسي، وأن مستويات الإتجاهات اللاعقلانية على المقياس الكلي وعلى بعدي العزو الداخلي للفشل والنزق كانت لدى الإناث أعلى بشكل دال إحصائيا مما هي لدى الذكور، وأنه لا يوجد أثر للمستوى الدراسي على الإتجاهات اللاعقلانية، كما أشارت النتائج إلى ارتباط تقدير الذات بشكل دال إحصائيا عند الإناث بمقياس الإتجاهات اللاعقلانية الكلي وبثلاثة أبعاد هي: تقييم الذات السليبي، العزو الداخلي للفشل والنزق، أما بالنسبة للذكور فقد ارتبط تقدير الذات بشكل دال إحصائيا بالمقياس الكلي وبعيد تقييم الذات السليبي، وكانت الارتباطات جميعها لدى الإناث أعلى مما هي لدى الذكور. (عبد الكريم جرادات، 2006، 13)

مناقشة الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات:

مناقشة العينات: لقد تم الاعتماد في الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتقدير الذات على عينات من لطلبة الجامعيين كما جاء في دراسة كل من بارنهارت، ابراهيم علي ابراهيم و عبد الكريم جرادات، كما كان حجم العينة كافي جدا في الدراسات الثلاث.

مناقشة الأدوات: قام أصحاب الدراسات الثلاث بتبني مقاييس مختلفة لقياس الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات، وذلك في نل من بارنهارت وعبد الكريم جرادات، في حين قام الباحث ابراهيم علي ابراهيم بتصميم مقياس يقيس الأفكار لاعقلانية ومقياس يقيس تقدير الذات إلا أنها مصممة لتلائم مع فئة الطلبة الجامعيين من حيث السن والتخصص.

مناقشة النتائج: كانت أهم النتائج التي توصلت إليها مجمل الدراسات هي: وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير ن وهي إحدى فرضيات الدراسة الحالية التي نحاول اثباتها أو نفيها في هذا البحث، كما مكنت الدراسات السابقة من التعرف على بعض المتغيرات التي تؤثر في تقدير الذات، وتسلط الضوء على الأفكار التي يمكنها التنبؤ بارتفاع تقدير الذات أو انخفاضه.

ثالثا: الدراسات التي تناولت قلق المستقبل وتقدير الذات:

1. دراسة إبراهيم بلكيلاني (2008):

عنوان الدراسة: علاقة تقدير الذات بقلق المستقبل.

الهدف من الدراسة: هدفت إلى التعرف على تقدير الذات و قلق المستقبل لدى الحالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 500 شخصا (ذكور وإناث).

الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس تقدير الذات للدريبي و مقياس قلق المستقبل لمحمد عبد الثواب.

أهم النتائج: أوضحت نتائج الدراسة بأن القلق يرجع إلى تبني الفرد أفكاراً غير عقلانية وأهدافاً غير واقعية تسبب له

الاضطراب وتجعله يعيش القلق الاجتماعي مع المحيطين، ووجود علاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجنسين، ووجود

فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. (بلكيلاني ابراهيم، 2008، 14).

2. دراسة تهاني الحربي (2014):

عنوان الدراسة: علاقة قلق المستقبل بتقدير الذات ومستوى الطموح.

الهدف من الدراسة: هدفت إلى معرفة علاقة قلق المستقبل بتقدير الذات ومستوى الطموح.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 520 طالبة بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض، بقسميها الأدبي والعلمي.

الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات ومقياس مستوى الطموح.

أهم النتائج: توصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة سالبة بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطالبات، كذلك وجود علاقة دالة موجبة بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى الطالبات، عدم وجود فروق في متوسط درجات قلق المستقبل بين طالبات المرحلة الثانوية وفق متغير تعليم الاب/ تعليم الأم، عدم وجود فروق في متوسط درجات قلق المستقبل بين طالبات المرحلة الثانوية وفق متغير المستوى الاقتصادي. (تهاني الحربي، 2014، 6).

3. دراسة البارقي عبد المجيد محمد حسين (2010):

عنوان الدراسة: تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل.

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 120 من المراهقين السعوديين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 سنة و 19 سنة، منهم 60 عاديون، و 60 مكفوفون.

الأدوات المستخدمة: تم استخدام الأدوات التالية لجمع البيانات مقياس تقدير الذات، مقياس القلق الاجتماعي، مقياس

قلق المستقبل واستمارة تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة السعودية، اختبار ذكاء الشباب اللفظي.

أهم النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير الذات لدى الطلاب المكفوفين والطلاب العاديين في اتجاه الطلاب العاديين، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق الاجتماعي لدى الطلاب المكفوفين والطلاب العاديين في اتجاه الطلاب المكفوفين، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل لدى الطلاب المكفوفين والطلاب العاديين في اتجاه الطلاب المكفوفين، توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلاب المكفوفين، توجد علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الطلاب المكفوفين، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المكفوفين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي على مقياس تقدير الذات في اتجاه الطلاب منخفضي القلق، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المكفوفين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل على مقياس تقدير الذات في اتجاه الطلاب منخفضي القلق.

مناقشة الدراسات التي تناولت قلق المستقبل وتقدير الذات:

مناقشة العينات: نلاحظ من خلال الدراسات التي تناولت قلق المستقبل وتقدير الذات تباين في عينات الدراسة، ففي دراسة بلكيلاني ركز لى فئة المهاجرين العرب في مدينة النرويج، في حين ركزت دراسة تماني على طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، وجاءت دراسة البارقي لمعرفة علاقة قلق المستقبل بتقدير الذات لدى فئة الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية بمملكة السعودية، هذا التنوع في العينة يثبت أهمية المتغيرين فهو لا يقتصر على فئة دون الأخرى، أما من حيث عدد العينة فهو كبير وهذا أفضل.

مناقشة الأدوات: قام أصحاب الدراسات المذكورة بتبني مقاييس مختلفة لقياس قلق المستقبل وتقدير الذات، وكلها مقاييس تتلائم مع العينة موضوع البحث، وفي دراستنا الحالية تم الاعتماد على مقياس تقدير الذات للدريبي.

مناقشة النتائج: أهم ما يمكن الاستفادة منه من نتائج هذه الدراسات هو وجود علاقة دالة بين قلق المستقبل وتقدير الذات، وتختلف هذه النتائج حين يتعلق الأمر بالجنس والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية للفرد.

من خلال ما سبق، يمكن القول أن الدراسات السابقة مكنت من الوقوف على المتغيرات ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية، كما مكنت من اختيار أدوات ملائمة لقياسها من حيث المرحلة العمرية للعينة وخصائصها، هذا من جهة، من جهة أخرى ثبت من خلال هذا العرض أنه لا توجد دراسة سابقة تشمل المتغيرات الثلاث للدراسة الحالية لدى العينة المختارة، وهذا ما يؤكد جدة الطرح.

الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية

- تمهيد

1- تعريف الأفكار العقلانية واللاعقلانية

2- النظرية العقلانية الانفعالية

3- أنواع الأفكار اللاعقلانية

4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها أليس

5- السمات المميزة للأفكار 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، ومن بين ما يحمله الأفراد من معتقدات حول هذه الأحداث تنعكس المشاعر والسلوكيات النابعة لديهم، حدث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر، وإنما المعتقدات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر وإظهارها على نحو محدد.

وسنحاول في هذا الجانب التطرق إلى تعريف الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، ثم نتناول النظرية العقلانية الانفعالية لألبرت إليس، أنواع الأفكار اللاعقلانية ومعرفة الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت إليس، وفي الأخير التعرف على السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية.

1. تعريف الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية:

ميز ألبرت إليس بين نوعين من المعتقدات لدى كل فرد هما:

المعتقدات العقلانية: معتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، إنما ذات مضمون نسبي وليس حتمي، وهي تفضيلية وليست وجوبية، ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية، أما كلمة العقلانية من وجهة نظر الإرشاد العقلائي لا تعني عدم الانفعالية، بل الأشخاص العقلانيون قد يكونون رجة عالية فقد يشعرون بالإحباط أو الانزعاج أو الندم عندما لا تحدث الأمور بشكل جيد في حياتهم.

(palmer, dryden, 2002,p 7)

المعتقدات اللاعقلانية: وهي تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية. (الفرخ وتيم، 1999،ص 73)
و . عرف ألبرت إليس الأفكار اللاعقلانية بأنها " مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية

والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد". (عبد الرحمان وعبد الله، 1998، 423)

ومن هذا المنطلق أشار (عبد الستار ابراهيم) إلى "أن الأفكار العقلانية يصحبها في الغالب حالات وجدانية ملائمة للموقف وتؤدي إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة والعمل البناء، أما الأفكار اللاعقلانية فيصحبها سوء تكيف واضطرابات، وتكون الأفكار عقلانية حينما تتفق مع الأهداف العامة للفرد وحين تحقق له السعادة والنجاح في حياته الاجتماعية، وتكون لا عقلانية حينما تتفق مع الواقع وتحكم على صاحبها بالهزيمة والانسحاب وبالتالي الشعور بالنقص والمعاناة من بعض الصعوبات التوافقية". (ابراهيم، 1994، 26)

كما أشار (سليمان الريحاني) إلى التفكير اللاعقلاني بأنه "قد يكون مسؤولاً عن كل ما يحدث للفرد، كما أنه يعتبر معوق للفرد عن أداء عمله بعكس التفكير العقلاني الذي يدفع الفرد للانجاز في عمله". (الريحاني، 1987، 102)

وفي هذا الصدد أوضح (أليكس) "أن خوف الفرد من المستقبل وانحزام الذات ونقدها وشك الفرد في قدراته وتوقعه للفشل في أداء أعماله واهتمامه الزائد برأي الغير فيه يعد مؤشراً للتفكير اللاعقلاني". (أليكس، 2004، 1)

كما أوضح (إليس) "أن بعض الأفراد يواجهون الأحداث التي يتعرضون لها كل يوم بتفضيلات، ورغبات للأداء بنجاح ولكسب تأييد الناس المهمين، والسيطرة على أنفسهم وعلى الأحداث التي يواجهونها، وليكونوا مرتاحين جسدياً وقادرين على عامل مع الأخطار بشكل فعال، إلا أن بعضاً من الأفراد يصعدون من رغباتهم وتفضيلاتهم ويحولونها إلى ضروريات مطلقة وينبغيات وأوامر ومطالب غير مشروطة، فهم يرون أن عليهم في جميع الأوقات أن يصلوا إلى درجة الكمال في إنجاز أعمالهم، وأن يكونوا محبوبين من جميع الناس". (إليس، 1987، 367)

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

يتبين مما سبق، أن جميع التعريفات سالفة الذكر تجمع على أن حياتنا من صنع أفكارنا، فالأفكار العقلانية تؤدي بالفرد إلى حالات وجدانية تتسم بالسعادة والإرتياح بعكس الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي بصاحبها إلى سوء التكيف والإصابة ببعض الإضطرابات كالقلق والإكتئاب.....إلخ.

2. النظرية العقلانية الانفعالية:

تقوم النظرية العقلانية الانفعالية على نموذج تعليمي هو نموذج **ABC** **(Activating Event) A** ويعني الأحداث أو الخبرات المنشطة وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة مثل خيرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل من العمل، هذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلاي وبذلك تكون خيرة لاعقلانية، وهي في السلوكية أشبه ما تكون بالمثلير أو الحدث غير المرغوب فيه والذي يعمل على استثارة الخوف أو القلق لدى الفرد.

أما الحرف **B (Beliefs about event)** فيعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد، والتي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات، وهي أشبه في السلوكية بالعمليات الوسيطة.

أما الحرف **C (Consequences)**، فيقصد به النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد وهي دائما تكون مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدى الفرد، فإذا كان نسق المعتقدات غير عقلاي كانت النتيجة هي الاضطراب النفسي كما في حالات القلق والاكتئاب.

وجملة القول أن إليس يرى أن المشاكل الانفعالية والاضطرابات النفسية تنتج عن نسق التفكير لدى الفرد والذي يرمز له بالحرف **(B)** وأن الحرف **(A)** و المثير أو الخيرة التي يمر بها الفرد ليست هي السبب الرئيس للاضطرابات الانفعالية لديه، فلو افترضنا كما يرى إليس 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 ورائها بناء معرفي ومعتقدات لدى الفرد سابقة لظهور الانفعالات. وبعد أن وضع إليس هذا النموذج قام باستكماله وطوره حتى أصبح نموذجا جديدا هو **(ABCDEF)** وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه إليس مع عملائه.

الحرف **D (Disputaion)** يتضمن مفهوم المجادلة والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية 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 وتعديلها. أما الحرف **E (Final new effect)** تضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته غير العقلانية 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.

أما الحرف **F (Feelings)** تضمن 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 الرئيس للإرشاد العقلاني الانفعالي. (الشناوي، 1994، 105)

وبناء على ما سبق ذكره يمكن القول أن هذه النظرية تؤكد على أن أفكار الفرد هي التي تؤثر في مشاعره وتعطي تفسيراً للأحداث من حوله، قد يكون هذا التفسير منطقياً وقد يكون لا منطقياً، فاستجابات الفرد لا تنطلق من الحادث **A** وإنما من أفكاره المرتبطة بالحادث الذي رمز له بالحرف **B**.

3. أنواع الأفكار اللاعقلانية:

أشار (المحمدي) أن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يجربها الإنسان ويفضلها، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة، والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، وهناك ثلاثة أنواع من هذه الأفكار وهي:

أ. معتقدات (أفكار) تتعلق بالذات: مثل أحب أن أتقن كل شيء، وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فظيع لا يمكن أن أتحملة، ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.

ب. معتقدات (أفكار) تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فظيع لا أتحملة، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

ج . معتقدات (أفكار) تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فضيع لا تحمله، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي . (المحمدي، 1424هـ، 16)

من خلال ذلك نستنتج أن الفرد بداخله ثلاثة أنواع من الأفكار اللاعقلانية وكلها على شكل ينبغيات وتفضيلات، فهو يفضل أن يكون متقنا لعمله ولا مجال للفشل، كذلك يجب أن يحظى باحترام الآخرين وأن يعامل معاملة حسنة، ويرى أنه من العدل أن تكون الحياة كما يريدونها هو، أي أن هذا الفرد يتبنى أفكارا تتعلق بذاته وبالآخرين وبالحياة من حوله، حيث لا يمكن التنازل عنها بسهولة.

4 . الأفكار اللاعقلانية كما أوردتها ألبرت إليس:

لقد حدد إليس في كتابه "العقل والإنفعال في العلاج النفسي" إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكارا لالعقلانية، هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى إحداث تشويش في التفكير لدى الفرد، وعدم التوافق مع الذات ومع الآخرين، وعادة ما تتشكل هذه الأفكار وتتحكم في تفكير الكثيرين من الذكور والإناث، ويتحدثون بها على هيئة ينبغيات ومفروضات رجوبيات أو لزوميات، إن هذه الأفكار موجودة لدى نسبة معينة من الناس في كل المجتمعات، فهي موجودة لدى الأطفال والمراهقين والبالغين الكبار، ويكون وراء هذه الأفكار مصادر مختلفة، وهي تنمو في أثناء التربية منذ مرحلة الطفولة، وتتفاوت أسباب التفكير اللاعقلاني، فمنها الجهل والتصرف بحماقة والتصلب والأساليب الدفاعية، واللامبالاة، وغيرها، وهذه الأفكار هي:

الفكرة الأولى: طلب الاستحسان

أي أنه "من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به".

الفكرة الثانية: ابتغاء الكمال الشخصي

أي أنه "يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية".

الفكرة الثالثة: اللوم القاسي للذات وللآخرين

أي أن "بعض الناس أشرار وخبثاء، لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث".

الفكرة الرابعة: توقع المصائب والكوارث

أي أنه "لكارثة أو مأساة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه".

الفكرة الخامسة: التهور/ اللامبالاة الانفعالية

أي أن "المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها"

الفكرة السادسة: القلق الزائد

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

الفكرة السابعة: تجنب المشكلات

أي أنه من "الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها".

الفكرة الثامنة: الاعتمادية

أي أنه "يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه".

الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي

أي أن "الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها".

الفكرة العاشرة: الانزعاج لمتاعب الآخرين

أي أنه "ينبغي أن يجزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات".

الفكرة الحادية عشر: ابتغاء الحلول الكاملة

أي أن "هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة". (ليس، 1973، 6)

5. السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية:

أشارت (سماح شحاتة) أن ألبرت ليس قد ذكر عددا من السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية وهي:

5. 1 المطالبة: أي أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على اشباع تلك المطالب وأن ينجح دائما في عمل ما، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد بأحداث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم والآخرين.

5. 2 التعميم الزائد: أي أن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية.

5. 3 التقدير الذاتي: وهو شكل من أشكال التعميم الزائد، فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد تجاه الأحداث التي تمر به، فيلجأ لنمط التفكير المتشوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل على التريبات الخاطئة، المطالبة غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء، وعلى هذا فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.

5. 4 الفضاة: روف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفضاة، أي أنها تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاي.

5. 5 أخطاء العزو: حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات، ولوم الآخرين.

5. 6 اللاتجريب: فالأفكار اللاعقلانية ليست مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد حيث الدقة والصدق.

5. 7 التكرار: تكرر الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري، ويساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية له. (شحاتة، 2006، 55)

نستنتج مما سبق، أن الفرد الذي يحمل أفكارا لاعقلانية يسعى إلى تحقيق مطالبه المستمرة بل يصبر ويلح على إشباع تلك المطالب وإذا لم تشبع تلك المطالب فإنه يلجأ إلى استعمال أسلوب القسوة والفظاعة لتلبية تلك المطالب، أو ينسب فشله إلى الآخرين، ويتكرر تلك الأفكار اللاعقلانية لديه بأنه فاشل وأن الناس من حوله هم سبب فشله، يتدنى مستوى تقدير الذات لديه ومن ثم يعمم نتائج فشله على كل شيء يصادفه.

خلاصة الفصل:

خلاصة القول أن تفكير الانسان يقود به إلى السلوك النهائي الصادر منه، أي أن المشكلات والإضطرابات التي تصيب الفرد الأساس 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، وغالبا ما تأخذ هذه الأفكار صيغة اللزوميات والوجوبيات، فالفرد الذي يحمل أفكارا لاعقلانية يرى أنه من الواجب أن يكون ناجحا دائما ويكسب قبول وموافقة الأشخاص ذوي الدلالة في حياته، ولا بد أن يعامله الآخرين بعدالة وبصورة تراعي مشاعره، ولا بد أن تكون حياته سهلة وسارة وأن تسير الأمور كما يهوى، وهذا ما أشار إليه ألبرت أليس في جملة الأفكار اللاعقلانية التي أوردتها.

الفصل الثالث: قلق المستقبل

- تمهيد

1- تعريف القلق

2- تعريف قلق المستقبل

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل

4- أسباب قلق المستقبل

5- سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل

- خلاصة الفصل

يعد القلق من الإنفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في آليات السلوك الانساني، وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات 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 دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية.

ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام، ولذا سوف نحاول هنا أن نستعرض كل ما يتعلق بالقلق وصولاً إلى قلق المستقبل موضوع البحث الحالي، حيث سنتناول مفهوم القلق بصفة عامة، مفهوم قلق المستقبل بصفة خاصة، أهم النظريات المفسرة للقلق، أسباب القلق، سمات ذوي قلق المستقبل.

1. تعريف القلق:

المعنى اللغوي لكلمة قلق هي: قلق الشيء قلقاً أي حركه فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق. (المعجم الوسيط، ج 18)

التعريف السيكولوجي للقلق هو كما يعرفه " معجم علم النفس والطب النفسي, 1990 " شعور عام بالفرع والخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يهيئ الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات ويتسارع التنفس ونبضات القلب (فرج ، 1990، 219)

وترى (حنان العناني) القلق بأنه " إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع، وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مثمر. (العناني، 2000، 112)

ويعرفه (عكاشة) بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتوتر 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 أو الصداع. (عكاشة، 1999، 98)

وميز (كاتال وشاير) بين نوعين من مفاهيم القلق أطلق على أحدهما قلق الحالة **state anxiety** والآخر قلق السمة **treat anxiety** وأعد سيلبرجر هذين النوعين من القلق أكثر شيوعاً، ويعرف قلق الحالة بأنه عبارة عن حالة انفعالية يشعر بها الفرد عندما يدرك تهديداً في موقف ما، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد ويزول عادة بزوال مصدره، أما قلق السمة فهو استعداد مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه عوامل خارجية أو داخلية، ويتوقف مستوى استثارة القلق على مستوى استعداد الإنسان له. (SPIELBERGER 1966 p7) وفي هذا الصدد يصنف (فايد) القلق إلى:

1. القلق الموضوعي العادي (خارجي المنشأ) : حيث يكون هذا القلق خارجياً وموجوداً فعلاً ويطلق عليه أحياناً اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي، وقد يطلق عليه القلق الدافع أو القلق الإيجابي وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيب الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره.

2. القلق العصبي أو المرضي (داخلي المنشأ) : وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علتة وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض دون مبرر موضوعي لذلك، فهو قلق مرضي ويسمى أحياناً بالقلق الهائم الطليق الذي يتمثل بالشعور بعدم الارتياح وترقب المصائب، وهذا الشعور دائم لدى الفرد. (فايد، 2003، 49)

من خلال ما تم عرضه من تعريفات نستنتج أن القلق هو اضطراب نفسي ناتج عن الخوف لأسباب ظاهرة أو مجهولة تجعل من صاحبها في حالة من التوتر أو السلبية أو العجز تجاه الواقع، لكن قد يكون مجرد حالة انفعالية مؤقتة تختلف من لحظة إلى أخرى سرعان ماتزول بزوال مصدر التهديد، وقد يكون صفة ثابتة في الفرد.

والبحث الحالي يتناول قلق المستقبل كحالة وليس كسمة مع الإشارة إلى أن حالة قلق المستقبل قد تتحول إلى سمة إذا بلغت درجة من الشدة والحدة والتكرار، فيتحول معها القلق من سوي ودافع للإبحاز إلى قلق مرضي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه.

2/. تعريف قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص، وكذلك يتميز بالشدة وعدم الواقعية ويؤدي إلى تشاؤم الفرد، مما يعزز وجوده وتأثيره على الفرد حدوث تغير في مجريات الأحداث أو ظهور ظروف جديدة في حياة الفرد.

ومن الجدير بالذكر أنه لا بد من التفريق بين قلق المستقبل و القلق العام، حيث يفرق zalaski بين قلق المستقبل والقلق بصفة عامة حيث يعني قلق المستقبل حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً، أما القلق بصفة عامة هو شعور عام بالخوف والتهديد، فالإنسان حينما ينظر إلى المستقبل فإنه يخشى العديد من الأشياء والأحداث التي قد يتعرض لها في المستقبل ويضيف إلى هذا أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ولكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة، دقائق، ساعات..... إلخ، وعلى العكس من ذلك فإن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل ممثلاً في مدة زمنية كبيرة. (بلكيلاني، 2008، 23)

وتشير شقير إلى أن قلق المستقبل " هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (شقير، 2005، 5)

وترى سعود أن قلق المستقبل " هو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضيق، والانقباض عند الاستغراق في التفكير، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات، والاحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع. (سعود، 2006، 98)

ويعد المستقبل مصدراً مهماً من مصادر القلق، ويعتبر قلق المستقبل جزءاً من القلق العام باعتبار أن قلق المستقبل دافع لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات إذا كان إيجابياً، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في

كافة مجالات الحياة، مما نتج عنها الشعور بعدم الارتياح وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة وفقدان الإحساس بالأمن وتدني تقدير الذات والتفكير السلبي تجاه المستقبل.

3. النظريات النفسية المفسرة للقلق:

سوف نقوم هنا باستعراض وإلقاء الضوء على بعض النظريات النفسية التي فسرت وتناولت موضوع القلق من وجهة نظرها.

3.1 النظرية السلوكية:

القلق من وجهة نظر السلوكية هو استجابة اشتراطيه لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، ويرى (ولبي) أن القلق استجابة الفرد للاستثارات المزعجة وإنه استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنه أن تثير هذه الاستجابة، وأنها اكتسبت القدرة على إثارة الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة، فاستجابة القلق هي استجابة اشتراطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم، وهذه النظرية أهملت اللاشعور وركزت على الظاهر واعتمدت على المثير والاستجابة في تفسيرها للقلق واتفقت النظرية السلوكية مع التحليلية في أن القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة التي سبق أن تعلمها في حياته الأولى. (كفاي 1990، 23).

3.2 نظرية التحليل النفسي:

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق، وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة خطر أو اندار قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل، ويميز فرويد بين ثلاث صور للقلق هي القلق الموضوعي، والقلق العصبي، والقلق الخلفي .

القلق الموضوعي: أقرب أنواع القلق إلى السواء، ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه أو إتباع أساليب دفاعية إزاءه.

القلق العصبي: ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفوذ إلى الوعي ويكون بمثابة انذار للاننا، لكي يحشد دفاعاته لمنع وصول المكبوتات إلى الوعي.

القلق الخلفي: يأتي هذا النوع من القلق نتيجة تحذير أو لوم (الأنا الأعلى) (للأنا) عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم والمعايير التي يتمثلها جهاز الأنا الأعلى، ويتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي والإثم والحجل والاشمئزاز. (كفاي، 1990، 65)

3.3 نظرية الجشالت:

ينظر الجشالتيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي:

المضمون السيكولوجي: حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن إتمام وإنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية واشتراطية.

المضمون الفسيولوجي: ويعرف باسم معادلات القلق ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الأوكسجين.

المضمون المعرفي: حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا هو الذي يشكل المضمون المعرفي لقلقنا أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثم يعيش الشخص القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلل الأحداث في حياته بشكل سليم إذ يقلق الفرد حين يترك الآن والحقيقة الجارية، ويقفز إلى المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد وما زال في رحم الغيب. (القطان، 1980، 87)

4.3 النظرية المعرفية:

من وجهة النظر المعرفية يعتقد أن العامل الأساسي في نشوء القلق واستمراره وتفاقمه ينبع من عملية التفكير، حيث أشار آرون بيك (1985) إلى أن الإستغرافات تلعب دوراً حاسماً في القلق حيث ان أفكار الفرد تحدد ردود أفعاله، وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وضيقاً مسيطراً، وانخفاضاً في الكفاءة الذاتية وتؤكد النظريات الاستعراضية على أن الفرد يكون قلقاً نتيجة لادراك تهديد أخطر ما، وترى النظرية المعرفية أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع، وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن المستقبل يتم استيعابها على أنها مصادر للخطر وتفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق وهي:

. يتجه بشكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد.

. يظهر سهولة في استحضار الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المهددة.

. يبدي تجهزا في تفسير المعلومات الغامضة بإعطائها معنى مهددا له. (سعود، 2006، 123)

ويفترض (ألبرت إليس) أن القلق إنما هو نتاج للتفكير اللاعقلاني الذي يتبناه الانسان، فهو يرى أن المشكلات النفسية لا الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الانسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف. (الخطيب، 1995،

(254

ويرى (ألبرت إليس) أن سلوك الفرد في موقف معين هو مزيج من العقلانية واللاعقلانية في وقت واحد، ذلك لأن الأفراد يتصفون في مواقف الحياة المختلفة حسب ما يدركون ويعتقدونه نحو تلك المواقف، وعلى هذا الأساس فإن هذا الاتجاه يفسر الاضطراب الانفعالي بأنه نتيجة عن الاضطراب في الإدراك والتفكير بطريقة لا عقلانية.

. ألبرت إليس إلى عمليتي التفكير والانفعال بأتهما عمليتان غير منفصلتين، فيكون التفكير من عناصر غير ذاتية، أما الانفعالات فهي تمييزية وتغلب عليها الذاتية في إدراك الأمور، ويستند العلاج العقلاني على مسلمات تساهم في تفسير سلوك الانسان واضطرابه النفسي وهي:

. التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة وكلاهما يصاحب الآخر في التأثير والتأثر.

. الانسان عقلائي وغير عقلائي في آن واحد.

. يكتسب الفرد التفكير اللاعقلاني منذ الصغر من الأسرة أو الثقافة والبيئة.

. يتميز الانسان بأنه يفكر دائما ويصاحب تفكيره الانفعال، كلما كان التفكير غير عقلائي كلما نشأ الاضطراب الانفعالي.

. يؤثر التزمتم الديني وعدم التسامح ومشاعر الروتين والتفكير الخرافي بشكل كبير في نشوء الاضطراب الانفعالي.

ويجب مواجهة الأفكار اللاعقلانية والخرافية بالأفكار المنطقية والمعرفية. (سري، 1990، 167)

حظ مما سبق أن النظريات سألقة الذكر تناولت مفهوم القلق بأوجه عدة، فعلى الرغم من أنها تجمع على أن المستقبل وما يحمله لنا في خباياه من مجهول قد يشوبه التهديد والغموض مما يجعلنا دائما في حالة ترقب وخوف من المستقبل وفي حالة توحس من القادم، إلا أنها تتمايز في الآتي:

. اتفقت كل من المدرسة التحليلية والسلوكية على أن القلق ينشأ من الماضي ولكنهم اختلفوا في مصدر القلق، فأصحاب التحليل النفسي يعتبرون أن القلق استجابة لخطر مجهول غير معروف، أما السلوكية فتعتبر القلق استجابة لخطر معروف ومحدد. أما المدرسة المعرفية فقد اعتبرت أن القلق ينشأ نتيجة أسلوب التفكير الخاطئ للأفراد في المستقبل.

. وتنظر المدرسة السلوكية للقلق على أنه سلوك مكتسب عن طريق تعلم خاطئ في السلوك.

. أما مدرسة الجشتالت تميل الى ان الصراع بين الاتصال بين الفرد والبيئة وعدم اتمام هذا الانجاز، كما تصور هذه النظرية بأن القلق من المستقبل هو نتيجة حتمية لأخطاء نرتكبها في الحاضر ثم نعيش قلق المستقبل من العقاب في المستقبل.

ونعتقد أن الإتجاه المعرفي يركز على العمليات المعرفية والفكرية لدى الفرد، وأن سلوك الفرد يرتبط بقدراته العقلية، وهذا المنهج يجمع بين التعلم والجانب المعرفي مما يعطي هذا التفسير قوة في معرفة حدوث اضطراب القلق، وعليه نعلم على الإتجاه المعرفي في هذا التناول.

4. أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة. (عبد المحسن، 2007، 120)

وتشير (العجمي) إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تعود إلى:

. ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.

. الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.

. عدم قدرته 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 قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

. الشعور بعدم الأمان والاحساس بالتمزق.

. عدم قدرته على حل مشاكله. (العجمي، 2004، 123)

في حين يشير (حسن) إلى أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

. الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.

. تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية.

. عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.

. الشعور بعدم الأمان.

. عدم القدرة على التكيف مع المشاكل والشعور بعدم الأمان. (حسن، 1999، 19)

كما سبق يتضح أن أسباب قلق المستقبل عديدة ومتنوعة وذلك نتيجة التفسيرات الخاطئة للأحداث، واعتبار الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات التي لا بد للفرد أن يحزم رأيه بشأنها.

5/. سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل:

يشير (حسانين) ، مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي:

. التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.

. استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

. عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

. اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.

. استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.

. التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي.

. الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

. الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

. صلابة الرأي والتعنت، وظهور الانفعالات لأدنى الاسباب.

. الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.

. الانتظار السلبي لما قد يقع. (حسانين، 2000، 45)

نستنتج مما سبق أن الفرد الذي يحمل سمات قلق المستقبل هو شخص تظهر عليه علامات الحزن والتردد والشك، ودائما في

حالة ترقب وحذر ويحمل نظرة تشاؤمية نحو المستقبل، فهو يتوقع الشر وحوادث الكوارث والمصائب في أية لحظة.

خلاصة الفصل:

خلاصة القول أن القلق هو حالة من الشعور بعدم الإرتياح والإضطراب والتوتر تصيب الفرد في بعض المواقف التي تتطلب المواجهة، وهو ظاهرة تلازم الفرد في كل جوانب حياته، حيث تؤثر في عملياته العقلية مما يتسبب في إنخفاض مستوى الإنجاز والأداء الجيد والظهور بمستوى لا يتناسب مع قدرات الفرد، ويعد قلق المستقبل نوع من القلق العام فهو تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع والذات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، حيث أصبح قلق المستقبل ظاهرة واضحة للعيان لدى الكبير والصغير في مجتمع ملئ بالتغيرات والأحداث.

الفصل الرابع: تقدير الذات

- تمهيد

1- تعريف تقدير الذات

2- بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات

3- أقسام تقدير الذات

4- النظريات المفسرة لتقدير الذات

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

6- السمات العامة للأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مفهوم تقدير الذات أحد المفاهيم الحديثة نسبياً، حيث بدأ الاهتمام بتقدير الذات ضمن نظريات الذات، وحظي باهتمام العديد من الباحثين أمثال جيمس، وهيد، وفرويد، وألبورت، وسيموند، وقد جاء هذا الاهتمام نتيجة للأثر الكبير لتقدير الذات في مراحل حياة الفرد المختلفة، إذ يبدأ تقدير الذات في التطور منذ مرحلة الرضاعة، ويتشكل ويتطور متأثراً بممارسة الوالدين والإخوة والمحيطين بالطفل، ومع التقدم في العمر يصبح لإدراك الفرد لذاته دور كبير في تشكيل تقدير الذات، فإذا كان هذا التقدير إيجابياً شكل درعاً للفرد في مواجهة التغيرات و الضغوطات التي يمر بها أو يواجهها، ووفر له قدرة للسيطرة على الصراعات التي تعترض حياته، فيكون الفرد أكثر واقعية وتفاؤلاً واستمتاعاً بالحياة، بعكس الفرد الذي تشكل لديه تقدير منخفض لذاته.

من خلال هذا الفصل سنقوم باستعراض أهم النقاط المتعلقة بتقدير الذات والتي تخدم هذه الدراسة المتمثلة في: تعريف تقدير الذات، بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات، النظريات المفسرة لتقدير الذات، أقسام تقدير الذات ومستوياته، العوامل المؤثرة فيه، وفي الأخير سمات نقص وارتفاع تقدير الذات.

1/. تعريف تقدير الذات:

يرى (كوبر سميث) أن تقدير الذات يمثل مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه الآخرين، وهي تتضمن معتقداته وأفكاره فيما إذا كان يتوقع النجاح أو الفشل، ومدى إدراك الفرد لخبراته الفشل وقدرته على اجتيازها، إن هذا التعريف فإن تقدير الذات يزود الفرد بحالة عقلية تمهية للاستجابة في ضوء توقعات النجاح والتقبل الاجتماعي، ويبين سميث أن الشخص الذي لديه تقدير ذات إيجابي، يرى نفسه شخصية مهمة وذات قيمة، وأنه يستحق الاحترام والتقدير، كما أنه يؤثر على الناس والأحداث، وآراؤه مطلوبة ومحترمة، ويقوم بالمهام الجديدة، ويسعى بارتياح للنجاح فيها، فإذا جرت الأمور على غير ما هو مطلوب لا يغضب ولا يزعج، والشخص الذي يحمل نظرة سلبية عن ذاته، وتقديره لها منخفض يصف نفسه بعكس الصفات التي وردت لمن لديه تقدير إيجابي لذاته. (صالح، 1995، 56)

تقدير الذات هو الخبرة التي نمتلكها من أجل العيش ومتطلبات الحياة، وبأكثر تفصيل تقدير الذات هو الثقة في قدراتنا: التفكير، الكفاح ضد تحديات الحياة، الثقة في حقنا أن نكون سعداء، الشعور بأننا ذو قيمة، عظماء، وأن نتمتع بثمرة جهودنا. (nathalial brandan, 2008,p1)

الذات هو تلك المجموعة من الأفكار والمعتقدات التي يحملها المرء في عقله والتي يقبلها على أنها حقيقة ذاته، سواء كانت كذلك أم لا. (آر دوغلاس، 1994، 17)

وفي معجم علم النفس المعاصر، يعرف تقدير الذات "بتقييم الفرد لذاته وآماله المستقبلية وميزاته ووضعه بين الآخرين، وتقدير الذات منظم هام لسلوك الفرد، وتعتمد علاقات الفرد مع غيره وصدقه مع نفسه ونقده لها وموقفه من نجاحه وفشله على الذات، وبهذه الطريقة يؤثر تقدير الذات في كفاءة الفرد ومواصلة تطور الشخصية، ويرتبط تقدير الذات بشكل وثيق بمستوى التطلعات، أي بمدى صعوبة الأهداف التي رسمها الفرد لنفسه، وعندما لا تتطابق مطالب الشخص مع قدراته الفعلية يؤدي هذا إلى تقدير خاطئ للذات، وما يترتب عليه من سلوك غير مناسب يتسم بالإحباط والقلق المتزايد، ويفصح تقدير الذات عن نفسه موضوعيا في كيفية تقدير الفرد لإمكانات ونتائج نشاط الآخرين، وفيما إذا كان يقلل من قدرهم في حالة تقدير الذات المغالى فيه." (بتروفسكي وياروشفسكي، 1996، 276)

خلال ما تقدم من تعريفات نلاحظ أن تقدير الذات هو تلك الصورة الإيجابية أو السلبية التي ينظر بها الفرد إلى نفسه وإمكاناته، فإن استطاع الفرد أن يحقق أهدافه ولديه القدرة على مواجهة التحديات الأساسية في الحياة دون فقدان الشعور بالسعادة والرضا و بلا تدمير أو قلق نقول أن هذا الفرد لديه تقدير ذات إيجابي والعكس صحيح.

2. بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات :

عند الحديث عن تقدير الذات تعترضنا مجموعة من المصطلحات المتعلقة بالذات من أبرزها:

. صورة الذات: تبين الصورة المنتظمة للشخص حول ذاته، فهي لا تتناول الجانب التقويمي للذات بقدر ما تقدم وصفا أوليا منظمًا مثل: الحب والكراهية/ الخصائص النفسية/ الدور الوظيفي والاجتماعي/ المرحلة العمرية.(بلكيلاني، 2008، 15)

. تحقيق الذات: يرى آدلر أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام.
. مفهوم الذات: هو معرفة بصدق وواقعية وصراحة ومواجهة، وهو ليس مجرد الاعتراف بالحقائق ولكن أيضا التحقق من مغزى هذه الحقائق .

. تأكيد الذات: هو تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء والرغبة في التزعم والسعي الدائم لإيجاد المكانة والقيمة الاجتماعية، ويعمل حافظ تأكيد الذات على إشباع تلك الرغبة . (أمزيان، 2007 ، 24)

. الثقة في الذات: تظهر الثقة بالنفس في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد وإدراكه لتقبل الآخرين وثقتهم فيه .

. دينامية الذات: يمثل هذا المفهوم أهمية كبرى في نظرية سوليفان عن العلاقات الشخصية البيئية مع الآخرين، وهي عبارة عن بناء مركب من خبرة الطفل الخاصة بنواحي الاستحسان أو عدم الاستحسان والثواب والعقاب من الآخرين.(علوطي، 2008، 76)

من خلال ما سبق يتضح اختلاف مصطلح تقدير الذات عن المفاهيم الأخرى :

. فالفرد المقدر لذاته ينظر إلى نفسه نظرة واقعية، كما يدرك نقاط قوته وضعفه .

. أما الفرد المحقق لذاته فهو المحقق لإمكانياته الكامنة ، والمشبع لحاجاته النفسية والمادية.

. أما الفرد الواثق بذاته فهو يشعر تجاهها بالاطمئنان وبالقدرة على تحقيق رغباته.

. أما الفرد المؤكد لذاته فهو قادر على المواجهة وقول " لا " .

. أما دينامية الذات فتشير إلى التركيز على كل ما يسبب الاستحسان و تجنب كل ما قد يجلب عدم الاستحسان، لذلك نجد

أن هذه المفاهيم متكاملة فكل واحد منها يصف جانبا من جوانب الذات.

3. أقسام ومستويات تقدير الذات:

يقسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين:

أ. التقدير الذاتي المكتسب : هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من

إنجازات، فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات.

ب - التقدير الذاتي الشامل : يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة، يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب.

والاختلاف الأساسي بين المكتسب و الشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: إن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز.

ويعتبر **lelord and andre** بأن " معرفة مستوى تقدير الذات من خلال توزيع درجته بين المنخفض والعالي غير كاف لتفسير مجموع ردود فعل الفرد، لذلك ينبغي علينا أن نأخذ بعين الاعتبار درجة الممانعة أو المواجهة لأحداث الحياة اليومية، وذلك لأن تقدير الذات هو أداة التقلبات/ عدم الاستقرار، لذلك فهما يضيفان حدين آخرين إضافة إلى الانخفاض والعلو وهما الثبات وعدم الاستقرار، ويستنتجان نتيجة لذلك أربعة أنماط كبرى لتقدير الذات وهم:

1- تقدير الذات العالي والثابت.

2 - تقدير الذات العالي وغير المستقر.

3 - تقدير الذات المنخفض والثابت.

4 - تقدير الذات المنخفض وغير المستقر. (tourraine. 1999)

نستنتج مما سبق أن مستويات تقدير الذات تتراوح بين التقدير الذاتي المرتفع والذي يظهر من خلال ما حققه الفرد من إنجازات في حياته وبالتالي ينظر إلى نفسه نظرة إيجابية قد يتميز هذا التقدير بالثبات أو أنه غير مستقر في حالة ما إذا لم يكن هذا الفرد راض عن إنجازاته، وبين تقدير الذات المنخفض الذي يلاحظ من خلال الفشل والإحباطات المتكررة التي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه وبالتالي ينظر الفرد إلى نفسه نظرة تشاؤمية سلبية وكذلك قد يتميز هذا التقدير بالثبات أو أنه غير مستقر إذا ما حاول هذا الفرد التغلب على تلك الإحباطات التي تعوقه.

4. النظريات المفسرة لتقدير الذات :

من أهم النظريات المعروفة التي فسرت مفهوم وتقدير الذات نجد :

1.4 نظرية روزنبرغ 1989 : اعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها، وما الذات إلا أحد الموضوعات. (ديب، 2010، 81)

ويشير روزنبرغ إلى أن تقدير الذات يستعمل بوصفه اتجاهها من الفرد نحو نفسه يعكس من خلاله فكرته عن ذاته، وخبرته الشخصية معها، وهو بمثابة عملية فينومولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية، مستجيبا لها سواء في صورة الية أم في صورة سلوكية، وعلى ذلك فإن تقدير الذات عبارة عن تقييم من الفرد لذاته، في سعي منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من إيجابيات تدعوه إلى احترام ذاته مقارنة بنفسه بالآخرين، وبما يتضمنه هذا التقييم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه إلى التخلص منها. (صفوت، 1991، 8)

2.4 نظرية كوبر سميث : تقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. (كاظم نمر ، 2011 ، 213)

ويشير كوبر سميث كذلك إلى تقدير الذات بأنه " ذلك التقييم الذي يتوصل إليه الفرد ويتبناه عادة فيما يتعلق بذاته، ويرى أن هذا المفهوم يعبر عن اتجاه موافقة أو عدم موافقة الفرد تجاه ذاته، كما يرى أيضا أن مفهوم تقدير الذات يشير إلى اعتقاد الفرد في ذاته باعتبارها ذاتا قادرة ناجحة ذات أهمية وشأن، كما يعتقد أن الفرد يتوصل في وقت ما من مراحل حياته المبكرة على تقييم ذاتي عام بمدى قيمته وكفائته، ثم يظل هذا المفهوم ثابتا نسبيا في اعتقاد الفرد وإدراكه لعدة سنوات تالية. (سيد، 1992، 88)

3.4 نظرية زيلر 1969 : أما زيلر فيعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات ، وهو يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات _ إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي _ ويصف زيلر تقدير الذات بأنه يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط ، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي ، ويفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية

من تقدير الذات تؤدي وظائفها بطريقة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه، كما أن تأكيده على العامل الاجتماعي جعله يسميه تقدير الذات الاجتماعي. (روحي، 2009، 287)

من خلال ما تم طرحه في النظريات المفسرة لتقدير الذات، نرى أن هناك اتفاق بين وجهة نظر كلا من روزنبرغ وكوبر سميت، حيث ركز روزنبرغ على اتجاهات الفرد الشاملة موجبة أو سالبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع يشير إلى أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته، وهو ما أكدته أيضا كوبر سميت في نظريته حيث يرى أن تقدير الذات هو الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه، كما يوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد أن لديه القدرة والإمكانات بحيث يصبح فرد ذا أهمية وشأن، بينما ركز زيلر على الإطار المرجعي الاجتماعي للفرد، حيث أن تقدير الذات مرتبط بالتغيرات التي تحدث في البيئة الاجتماعية للفرد.

5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

إن من أهم العوامل التي تلعب دورا في خفض أو رفع تقدير الذات ما يلي :

أ. **تقويم الآخرين:** إن تقويم الذات يتأثر بتقويماتنا للآخرين المهمين لنا، ونشير بذلك إلى بيئتين يعيشهما الفرد وهما: المؤثرات العائلية والبيئة المدرسية. (الحياني والعتيبي، 2010، 4)

كما أوضح "ديموس" أن الفرد يمكن أن يحتفظ بتقدير الذات إذا شعر بأنه ذو كفاءة وجدير بالثقة وذو علاقة طيبة مع الآخرين، فيرتفع تقدير الذات عندما يثني الآخرون على قدرة الفرد التي تكون ذات أهمية لمفهومه عن ذاته وتأتي من أشخاص ذوي قيمة للفرد، لذا فإن شعورنا بالقيمة الشخصية سوف يكون دائما معتمدا على علاقاتنا بالعالم الخارجي. (الحميدي، 2001، 24)

ب. **القصور الجسمي والعقلي:** إن الشعور بالنقص الجسمي والعقلي يؤثر على تقدير الذات. (القوصي، 1952، 351)

ج. **عوامل تتعلق بالفرد بحد ذاته:** يرى فاروق عبد الفتاح أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم. (وحيد، 2003، 6)

من خلال ما تم عرضه في عنصر العوامل المؤثرة في تقدير الذات نلاحظ أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات لدى الفرد، ليس فقط ما يتعلق بالفرد نفسه بل ما يتعلق بالبيئة الخارجية لهذا الفرد، وكذلك فإن تكوين تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية الموقفية فقط بل يتأثر بعوامل دائمة كالذكاء وسمات الشخصية والمرحلة العمرية..... إلخ.

6. السمات العامة للأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض:

أ. سمات الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع:

. سرعة الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا/ الكفاية الذاتية/ الشعور بالقيمة الذاتية/ القدرة على مواجهة التحدي/ القدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم/ الأكثر إنتاجية/ السعادة والرضا بحياتهم/ التفاؤل والواقعية/ القوة في مواجهة عثرات النفس/ قوة التحكم في المشاعر/ الاستجابة المستمرة للتحديات.

ب. سمات الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض:

. احتقار الذات/ الشعور بالذنب دائماً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ/ الاعتذار المستمر عن كل شيء/ الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرون يرون ذلك/ عدم الشعور بالكفاية في الأدوار والوظائف/ الميل إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين/ الشعور بالغرابة عن العالم/ التشاؤم/ الانكماش والانكفاء على النفس. (ماهي ووينزر، 2006، 13)

نلاحظ مما سبق أن الفرد الذي يمتلك تقدير ذات مرتفع يشعر بالسعادة والرضا في حياته، وأنه قادر على مواجهة الصعاب التي تعترضه وبذلك يكون أكثر إنتاجية، بعكس الفرد الذي يمتلك تقدير ذات منخفض فإنه يشعر بالغرابة والتشاؤم وغير قادر على مواجهة الصعوبات من حوله.

خلاصة الفصل:

خلاصة القول أن تقدير الذات يتعلق بالجانب الوجداني لشخصية الفرد وذاته، حيث يتضمن الإحساس بالرضا عن الذات وتقبلها أو عدمه، وهو ناتج عن ذات الفرد نفسه، وعن تفاعله مع البيئة المحيطة به بشكل عام ومع من يتعامل بشكل خاص، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الإجتماعية وهو إحساس الفرد بذاته، وهذا ما أكده زيلر حيث يرى أن تقدير الذات تقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الاجتماعي الذي يعيشه، وهو بذلك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الأحداث السلبية أو الإيجابية التي يتعرض لها.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1 - المنهج المتبع

2 - الدراسة الاستطلاعية

2-1- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

2-2- أدوات جمع البيانات

2-3- الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات

3 - الدراسة الأساسية

3-1- العينة ومواصفاتها

3-2- أدوات جمع البيانات المستخدمة

3-3- حدود الدراسة

3-4- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

3-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

لـ التطرق في الجانب النظري إلى تحديد المشكلة وتساؤلاتها وفرضياتها والمفاهيم الأساسية للدراسة، وكذا الدراسات السابقة، فالطرح النظري لمتغيرات الدراسة سنعرض في هذا الفصل الإجراءات المنهجية اللازمة للتطبيق في الميدان، بدء بالمنهج ثم لطبيعة الموضوع، ومرورا بالدراسة الاستطلاعية التي تهدف إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات للاستخدام من خلال قياس خصائصها السيكومترية وانتهاء بالدراسة الأساسية التي تظهر مواصفات العينة والصورة النهائية للأدوات، كما توضح إجراءات التطبيق الميدانية وكيفية معالجة النتائج إحصائيا.

1 - المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في تفصيله عن الحقيقة، فانتقاء المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث، ونظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها، و تحديد العلاقة بين عناصرها (علاقة الأفكار الالاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق و تفسيرها و تحليلها، و استخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها " مصطفى حسن باهي " "... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة و علمية للظاهرة المدروسة، و وصف الوضع الراهن و تفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات و تبويبها، و إنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات و الحقائق، و تحليلها تحليلا دقيقا و كافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة." (باهي، 2000، 83)

2 - الدراسة الاستطلاعية:

هدفت هذه الدراسة الاستطلاعية إلى:

- . التعرف على مدى صلاحية أدوات جمع البيانات للاستخدام من خلال قياس خصائصها السيكومترية.
- . التدريب على تطبيق الأدوات لتفادي صعوبات ذلك في الدراسة الأساسية.

2.1. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية من 40 طالبا وطالبة من طلبة السنة الثانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، الذين يندرجون ضمن تخصص علم النفس وعلوم التربية، والجدول الموالي يوضح توزيع العينة ومواصفاتها:

جدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها

التخصص	المستوى الجامعي	العدد
علم النفس	الثانية جامعي	20
علوم التربية	الثانية جامعي	20
المجموع		40

يوضح الجدول أعلاه توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية التي تكونت من (40) طالبا وطالبة من مستوى الثانية جامعي بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، (20) طالبا وطالبة من تخصص علم النفس و(20) طالبا وطالبة من تخصص علوم التربية

2.2. أدوات جمع البيانات: تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأدوات الآتية:

2.2.1. مقياس الأفكار اللاعقلانية:

أعد هذا الاختبار للبيئة العربية سليمان الرجاني (1985) ويتكون هذا الاختبار من 52 فقرة تعبر عن ثلاثة عشرة فكرة لاعقلانية منها 11 فكرة لاعقلانية قدمها ألبرت إليس في نظريته بالإضافة إلى فكرتين تم صياغتها لتعبرا عن خصائص المجتمع العربي ويتم التعبير عن كل فكرة من خلال أربعة فقرات نصفها إيجابي (أي في إتجاه الفكرة) ونصفها سلمي (أي في الإتجاه المعاكس للفكرة).

مفتاح التصحيح: تتم الإجابة على فقرات المقياس بالإختيار من بين (نعم) أو (لا) بحيث تكون (نعم) معبرة عن تمسك المفحوص بالفكرة اللاعقلانية وتأخذ درجتان، أما (لا) فتعبر عن رفض المفحوص للفكرة وتأخذ درجة واحدة إلا في العبارات التالية وهي (8، 10، 12، 13، 15، 17، 20، 23، 27، 31، 33، 35، 36، 38، 39، 43، 45، 46، 47) في حالة العبارات السالبة تكون الدرجات بالعكس بحيث تأخذ (نعم) درجة واحدة أما (لا) فتأخذ درجتان وتتراوح درجات المقياس بين 52 درجة في حدها الأدنى و104 درجة في حدها الأقصى، وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس دليلا على التفكير اللاعقلاني أما الدرجة المنخفضة فتعتبر دليلا على التفكير العقلاني، حيث حددت الدرجة الكلية دون 65 كدرجة عليا في العقلانية، والدرجة 78 تمثل خط النمط العام. (أبو أسعد، 2009، 247)

للتحقق من صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية استخدم الريجاني الصدق المنطقي، الصدق التحريبي والصدق العاملي، وحساب ثبات المقياس اعتمد الريجاني طريقة إعادة الاختبار وطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ. (الريجاني، 2010، 117).

وتوصل إلى تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

2. 2 . 2 . مقياس قلق المستقبل:

هذا المقياس من إعداد زينب محمود شقير (2005) الذي يهدف إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل، حيث يتكون المقياس من (28) فقرة، يجاب عنها ضمن أربعة بدائل وهي: (أبدا/ قليلاً/ كثيراً/ دائماً).
مفتاح التصحيح: يطلب من المفحوص أن يضع علامة (X) تحت واحد من البدائل الأربعة: أبدا، قليلاً، كثيراً، دائماً، حيث تأخذ هذه البدائل درجات هي (4- 3- 2- 1) على الترتيب عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (1 - 2 - 3 - 4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد في حين تشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى انخفاض قلق المستقبل، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (28 - 112 درجة).

قامت مصممة المقياس بتطبيقه على عينة من الجنسين من فئات مختلفة وأعمار زمنية مختلفة، تكونت عينة الذكور من (360) وعينة الإناث من (360)، بحيث بلغت العينة الكلية للثنتين (720) فرداً، وتم قياس خصائصه السيكومترية للتأكد من صدقه وثباته من خلال حساب الصدق بالاعتماد على طريقة الصدق الظاهري، صدق المحك، صدق المفردات، صدق الاتساق الداخلي، صدق التمييز، ولقياس الثبات تم الاعتماد على طريقة إعادة تطبيق الاختبار، طريقة التجزئة النصفية، طريقة ألفا كرونباخ، حيث بينت النتائج أن المقياس يتميز بصدق وثبات عاليين وهو بذلك صالح للاستعمال. (شقير، 2005، 45)

جدول رقم (02) يبين مفتاح التصحيح ومستويات قلق المستقبل.

أرقام البنود	اتجاه التصحيح	مستويات قلق المستقبل
من 10 . 01	1 . 2 . 3 . 4	قلق مستقبل مرتفع جداً 112 . 91 درجة
		قلق مستقبل مرتفع 90 . 68 درجة
من 28 . 11	4 . 3 . 2 . 1	قلق مستقبل معتدل (متوسط) 67 - 45 درجة
		قلق مستقبل بسيط 44 - 32 درجة
		قلق مستقبل منخفض 31 - 28 درجة
		الدرجة الكلية لقلق المستقبل 112 - 28 درجة

يوضح الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية للمقياس تقدر ما بين (28) درجة في حدها الأدنى و(112) درجة في حدها الأعلى، حيث أن قلق المستقبل المرتفع يبدأ من الدرجة 68 فما فوق، وقلق المستقبل المنخفض يبدأ من الدرجة 28 إلى 31 درجة.

2.2.3 مقياس تقدير الذات:

قائمة تقدير الذات في المجتمع القطري، حسين عبد العزيز الدريني، وآخرون، تتكون القائمة من 30 بنداً تقيس تقدير الذات لدى الفرد يجب عنها بأسلوب تقريرية، حيث يطلب من المفحوص أن يضع علامة (X) تحت واحد من الإختيارات الأربعة: لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً.

مفتاح التصحيح: أما بالنسبة لطريقة تصحيح القائمة فقد سبقت الإشارة إلى أنها تتكون من 30 بنداً، يجب عنها ضمن أربعة بدائل أو إختيارات هي: لا وتنال صفراً، قليلاً وتنال درجة واحدة، متوسطاً وتنال درجتين، كثيراً وتنال ثلاث درجات، وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظرياً بين صفر (لا وجود لتقدير الذات) و90 درجة (ارتفاع تقدير الذات).

وقد تم تقنين قائمة تقدير الذات على البيئة الجزائرية من قبل الباحث بشير معمريّة، حيث استغرقت عملية التطبيق من 11 أكتوبر 2009 إلى 30 ماي 2010، وتكونت عينة التقنين من 413 فرداً، منهم 201 ذكور و212 إناث، وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية لقائمة تقدير الذات على العينة الجزائرية من خلال حساب معامل الصدق بثلاث طرق وهي: الصدق التمييزي، الصدق الاتفاقي، الصدق التعارضّي أو التناقضي، وتم حساب التباث بطريقتين هما: طريقة إعادة تطبيق الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ، حيث تبين من معاملات الصدق والتباث التي تم الحصول عليها، أن قائمة تقدير الذات القطرية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في حال النفسي أو مجال التشخيص العيادي. (معمريّة، 2012، 175).

جدول رقم (03) يبين مستويات تقدير الذات.

الدرجة الكلية الخام	الدرجة المعيارية الثائية	مستويات تقدير الذات
45 _ 0	26 _ 00	تقدير الذات منخفض جدا
55 _ 46	36 _ 27	تقدير الذات منخفض
75 _ 56	55 _ 37	تقدير الذات متوسط
85 _ 76	67 _ 56	تقدير الذات مرتفع
86 فأكثر	86 فأكثر	تقدير الذات مرتفع جدا

يوضح الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية للمقياس تقدر ما بين (00) درجة في حدها الأدنى و(90) درجة في حدها الأعلى، حيث أن تقدير الذات المرتفع يبدأ من الدرجة 56 فما فوق، وتقدير الذات المنخفض يبدأ من الدرجة 00 إلى 36 درجة.

2 - 3 - الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات:

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح الأداة الصلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الأدوات المستخدمة في بحثنا الحالي:

2.3.1. بعض الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية:

أ. الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على:

صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لعينة الدراسة الاستطلاعية

الفئة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	13	80,23	2,55	13,61	24	0,01
الفئة الدنيا	13	69,46	1,26			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (80,23) بانحراف معياري قدره (2,55)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (69,46) بانحراف معياري قدره (1,26)، وبحساب درجة الحرية التي قدرت بـ (24) و"ت" المحسوبة التي بلغت (13,61) لوحظ أنه توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,01)، وعليه يمكن القول أن المقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

ب. الثبات: لقياس ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، كما هو موضح فيما يلي:

. الثبات بالتجزئة النصفية:

جدول رقم (05) يوضح معامل الارتباط بين جزئي مقياس الأفكار اللاعقلانية

المؤشرات الإحصائية	معامل الارتباط المحسوب		الدلالة الإحصائية
	"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل	
البنود الفردية	0.78	0.88	0.01
البنود الزوجية			

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط بين الجزئين قدر بـ (0,78) وبعد التعديل بمعادلة سبيرمان براون حصلنا على معامل الثبات (0,88)، وهي قيم دالة عند 0.01.

. الثبات باستخدام ألفا كرونباخ:

كما قيس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، فحصلنا على معامل ثبات يقدر بـ (0,91).

وهي معاملات ثبات مرتفعة تجيز لنا استخدام المقياس.

2.3.2. بعض الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

أ. الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على:

صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل لعينة الدراسة الاستطلاعية

الفئة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	13	60,76	14,17	7,04	24	0,01
الفئة الدنيا	13	31,23	5,23			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (60,76) بانحراف معياري قدره (14,17)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (31,23) بانحراف معياري قدره (5,23)، وبحساب درجة الحرية التي قدرت بـ (24) و"ت" المحسوبة التي بلغت (7,04) لوحظ أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,01، وعليه يمكن القول أن المقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

ب. الثبات: لحساب ثبات المقياس، تم الاعتماد على التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، كما هو موضح فيما يلي:

. الثبات بالتجزئة النصفية:

جدول رقم (07) يوضح معامل الارتباط بين جزئي مقياس قلق المستقبل

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الإحصائية
	"ر" بعد التعديل	"ر" قبل التعديل	
0,01	0,69	0.53	البنود الفردية
			البنود الزوجية

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط بين الجزئين قدر بـ (0,53) وبعد التعديل بمعادلة سبيرمان براون حصلنا على معامل الثبات (0,69) وهي قيم دالة عند 0.01 .

. الثبات باستخدام ألفا كرونباخ:

كما قيس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، فحصلنا على معامل ثبات يقدر بـ (0,93) .

وهي معاملات ثبات مرتفعة تجيز لنا استخدام المقياس.

3.3.2. بعض الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات:

أ. الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (08) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات لعينة الدراسة الاستطلاعية

الفئة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	3	83,07	4,00	5,65	24	0,01
الفئة الدنيا	13	62,61	12,40			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (83,07) بانحراف معياري قدره (4,00)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (62,61) بانحراف معياري قدره (12,40)، وبحساب درجة الحرية التي قدرت بـ (24) و"ت" المحسوبة التي بلغت (5,65) لوحظ أنه توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01، وعليه يمكن القول أن المقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

ب . الثبات: لحساب ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، كما هو موضح فيما يلي:

. الثبات بالتجزئة النصفية:

جدول رقم (09) يوضح معامل الارتباط بين جزئي مقياس تقدير الذات

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الإحصائية
	"ر" بعد التعديل	"ر" قبل التعديل	
0.01	0,79	0.65	البنود الفردية
			البنود الزوجية

معامل الارتباط بين الجزئين قدر بـ (0,65) وبعد التعديل بمعادلة سبيرمان براون حصلنا على معامل الثبات (0,79)، وهي قيم دالة عند 0.01 .

. الثبات باستخدام ألفا كرونباخ:

كما قيس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، فحصلنا على معامل ثبات يقدر بـ (0,87).

وهي معاملات ثبات مرتفعة تجيز لنا استخدام المقياس.

3 - الدراسة الأساسية:

1.3 . العينة ومواصفاتها:

تم تحديد المجتمع الأصلي لهذه الدراسة، والمتمثل في مجموع الطلبة والطالبات المسجلين بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية للموسم الجامعي 2014 / 2015 والمقدر عددهم بـ (222) طالبا وطالبة، وقد تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل، فبلغ عدد الذين استجابوا بصورة كاملة على أدوات الدراسة 200 طالبا وطالبة، وقد تم استبعاد 22 استبيان لعدم استكمال الشروط المتعارف عليها.

والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستويات والتخصصات الآتية:

جدول رقم (10) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات التي تنتمي إليها

العدد	التخصص	المستوى الجامعي
26	. إرشاد وتوجيه	الثالثة ليسانس
06	. التربية المتخصصة	
20	. علم النفس العيادي	
17	. علم النفس عمل وتنظيم	
16	- إرشاد وتوجيه	الأولى ماستر
23	- علم النفس العيادي	
09	- علم النفس عمل وتنظيم	
23	- إرشاد وتوجيه	الثانية ماستر
20	- علم النفس العيادي	
40	- علم النفس عمل وتنظيم	
200		المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصصات من قسم علم النفس وعلوم التربية، حيث تكونت من (69) طالبا وطالبة في مستوى السنة الثالثة جامعي، (26) منهم في تخصص الإرشاد والتوجيه و(06) في التربية الخاصة، (20) في علم النفس العيادي و(17) في علم النفس عمل وتنظيم، كما شملت على (48) طالبا وطالبة في السنة الأولى ماستر (16) منهم في تخصص إرشاد وتوجيه، (23) في علم النفس العيادي و(09) في علم النفس عمل وتنظيم، بالإضافة إلى طلبة السنة الثانية ماستر من نفس التخصصات والذين يبلغ عددهم (83) طالبا وطالبة، (23) في الإرشاد والتوجيه، (20) في علم النفس العيادي و(40) في علم النفس عمل وتنظيم.

2.3. أدوات جمع البيانات المستخدمة:

استخدم في الدراسة الحالية ثلاث أدوات لجمع البيانات كما أشير إلى ذلك سابقا، وهي:

2.3.1. مقياس الأفكار اللاعقلانية: من إعداد سليمان الريحاني (1985).

2.3.2. مقياس قلق المستقبل: من إعداد زينب محمود شقير (2005).

2.3.3. مقياس تقدير الذات: من إعداد حسين عبد العزيز الدريني وآخرون (1983).

3.3. حدود الدراسة:

. الحدود البشرية: تتحدد الدراسة بشريا بطلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة الأولى والثانية ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

. الحدود الزمنية: تتحدد هذه الدراسة زمنيا بالموسم الجامعي 2014 / 2015، وقد تم تطبيق أدوات جمع البيانات خلال الفترة الممتدة ما بين 12 فيفري 2015 إلى غاية 16 مارس 2015.

. الحدود المكانية: تتحدد الدراسة مكانيا بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية التابعة لجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

3 - 4. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية أدوات الدراسة من خلال تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية، وبعد تحديد عينة الدراسة الأساسية بدأ تطبيق أدوات جمع البيانات في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة في 12 فيفري مباشرة مع بداية السداسي الثاني، وقد تم توزيع استبيانات المقاييس الثلاثة المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس قلق المستقبل، مقياس تقدير الذات على العينة التي أختيرت بطريقة الحصر الشامل.

وعليه دامت مدة التطبيق في هذه الدراسة من 12 فيفري إلى غاية 16 مارس.

3. 5. الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة بيانات الدراسة الأساسية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

. النسبة المئوية.

. معامل الارتباط المتعدد: يستخدم لقياس ومعرفة درجة علاقة الارتباط بين متغيرين أو أكثر.

. معامل الارتباط الجزئي: هو ارتباط بين متغيرين (أو أكثر) مع استبعاد أثر متغير (أو أكثر)، ويرجع السبب في استخدام الارتباط الجزئي إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرين قد يكون سبب ارتباطهما وتأثرهما بمتغير آخر بحيث بعد استبعاد أثر هذا المتغير قد نحصل على درجة ارتباط مختلفة عنه في حالة عدم استبعاده. (أسامة ربيع، 2008، 96)

. معامل الانحدار الخطي المتعدد: وهو أسلوب إحصائي يمكننا من التنبؤ بدرجة الرد في أحد المتغيرات بناء على درجاته في عدد من المتغيرات، ونطلق على المتغيرات التي نستخدمها في التنبؤ بالمتغيرات المستقلة، والمتغير الذي يراد التنبؤ به بالمتغير التابع. (سامي البلوي، 2007، 9)

. حجم الأثر: يعرف كوهين حجم الأثر بأنه "درجة تواجد الظاهرة في مجتمع ما" وهو يدل على الدلالة العملية للنتيجة المتوصل إليها، ويمكن اعتماد المعايير التالية للدلالة على مقدار حجم الأثر:

بالنسبة لمعامل الارتباط الجزئي:

بالنسبة لمعامل الانحدار الخطي المتعدد:

0.1 بسيط	0.01 بسيط
0.3 متوسط	0.06 متوسط
0.5 كبير	0.14 كبير

(cohen,1997, 9)

وتجدر الإشارة إلى أن المعالجة الإحصائية تمت باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) في نسخته التاسعة عشرة.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بدء بالمنهج المتبع ومرورا بالدراسة الاستطلاعية التي هدفت إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات للاستخدام من خلال قياس خصائصها السيكمترية وانتهاء بالدراسة الأساسية التي شرحنا فيها طريقة المعاينة في هذه الدراسة وخصائص العينة والصورة النهائية لأدوات جمع البيانات، كما أشرنا فيها إلى إجراءات التطبيق في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج

- 1 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
- 2 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
- 3 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
- 4 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة
- 5 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة
- 6 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة
- 7 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية السابعة

تمهيد:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة، تم تصحيحها وتفرغ البيانات وإخضاعها للمعالجة الإحصائية بناء على متطلبات فرضيات الدراسة، وفيما يلي عرض للنتائج المتحصل عليها:

1 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على الآتي:

"نتوقع أن تكون نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة مرتفعة".

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لدرجات أفراد العينة عن إجاباتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانية، علماً أن المتوسط النظري لمقياس الأفكار اللاعقلانية يساوي 78، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (11) يوضح المؤشرات الإحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية

عدد العينة	أدنى درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط النظري
200	62	102	86.39	5.46	83.06%	78

من خلال الجدول نلاحظ أن درجات أفراد العينة قد انحصرت بين (62) كأدنى درجة و(102) كأعلى درجة وبلغ المتوسط الحسابي (86.39) بانحراف معياري مقداره (5.46) وقد قدرت النسبة المئوية بـ 83.06%، وهي نسبة مرتفعة جداً وهذا ما يؤكد صحة الفرضية البحثية.

2 - عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على الآتي:

"نتوقع أن يكون مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة مرتفعاً".

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري والنسبة المئوية لدرجات أفراد العينة عن إجاباتهم على مقياس قلق المستقبل، علماً أن المتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل يساوي 70، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (12) يوضح المؤشرات الإحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل

عدد العينة	أدنى درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط النظري
200	34	90	70.54	13.29	%78.37	70

من خلال الجدول نلاحظ أن درجات أفراد العينة قد انحصرت بين (34) كأدنى درجة و(90) كأعلى درجة وبلغ المتوسط الحسابي (70.54) بانحراف معياري مقداره (13.29) وقد قدرت النسبة المئوية بـ %78.37، وهي نسبة مرتفعة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية البحثية.

3. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على الآتي:

"نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة منخفضاً".

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لدرجات أفراد العينة عن إجاباتهم على مقياس تقدير الذات، علماً أن المتوسط النظري لمقياس تقدير الذات يساوي 45، تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (13) يوضح المؤشرات الإحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات

عدد العينة	أدنى درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المتوسط النظري
200	24	87	40.54	12.75	%48.69	45

من خلال الجدول نلاحظ أن درجات أفراد العينة قد انحصرت بين (24) كأدنى درجة و(87) كأعلى درجة وبلغ المتوسط الحسابي (40.54) بانحراف معياري مقداره (12.75) وقد قدرت النسبة المئوية بـ %48.69، وهي نسبة متوسطة وهذا يعني انخفاض في مستوى تقدير الذات، وبالتالي نقبل الفرضية البحثية.

4 . عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على الآتي:

"توجد علاقة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة".

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط المتعدد لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة الثلاثة باستخدام الانحدار الخطي المتعدد وذلك حسب ما ورد عن عبد الكريم بوحفص أنه "يمكن حساب معامل الارتباط المتعدد بين أكثر من متغيرين باستخدام برنامج Spss من خلال الانحدار الخطي المتعدد" (بوحفص، 2013، 49) تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (14) يوضح نتائج معامل الارتباط المتعدد لمتغيرات الدراسة

العينة	R المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
200	0.53	0.01	دالة إحصائية

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة R المحسوبة قدرت بـ (0.53) عند مستوى الدلالة 0.01 ، وبالتالي تكون العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات دالة إحصائية، وبذلك نقبل الفرضية البحثية.

وللتأكد من الدلالة العملية للنتيجة تم حساب حجم الأثر، وذلك عن طريق مقدار مربع معامل الارتباط R الذي يشير إلى درجة العلاقة بين المتغيرين وحجم أثرها واقعياً في المجتمع .

R^2	R
0.28	0.53

R^2 التي قدرت بـ 0.28 نلاحظ أن حجم الأثر كبير.

5 . عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على الآتي:

للتحقق من هذه الفرضية

إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (15) يوضح نتائج معامل الارتباط الجزئي بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات بعد عزل قلق المستقبل

العينة	قيمة R	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
200	0.19	197	0.01	دالة إحصائية

يلاحظ من الجدول أن قيمة معامل الارتباط الجزئي بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات بعد عزل متغير قلق المستقبل بلغت (0.19)، وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين في حالة عدم الأخذ في الاعتبار متغير قلق المستقبل التي (0.13)، حيث تظهر النتائج وجود علاقة ضعيفة بين المتغيرين وهي تتأثر بقدر ملحوظ بمتغير قلق المستقبل، (يبين أهمية هذا المتغير في العلاقة) وفي ضوء ذلك نقبل الفرضية البحثية.

R الذي يشير إلى

درجة العلاقة بين المتغيرين في الج .

R	² R
0.19	0.03

²R التي قدرت ب 0.03 .

6 . عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة:

الآتي:

للتحقق من هذه الفرضية

إلى النتائج الموضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (16) يوضح نتائج معامل الارتباط الجزئي بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل الأفكار اللاعقلانية

العينة	قيمة R	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
200	-0.51	197	0.01	

يلاحظ من الجدول أن قيمة معامل الارتباط الجزئي بين قلق المستقبل وتقدير الذات بعد عزل متغير الأفكار اللاعقلانية بلغت (0.51)، وهي مساوية لقيمة معامل الارتباط البسيط بين المتغيرين في حالة عدم الأخذ في الاعتبار متغير الأفكار اللاعقلانية التي قدرت (0.51)، حيث تظهر النتائج وجود علاقة موجبة قوية عكسية بين المتغيرين وهي بذلك لا تتأثر بمتغير الأفكار اللاعقلانية، حيث أنه في غياب هذا المتغير تبقى العلاقة كما هي (مما يبين عدم أهمية هذا المتغير في العلاقة) وفي ضوء ذلك نقبل الفرضية البحثية.

R الذي يشير إلى

درجة العلاقة بين المتغيرين في الج .

R^2	R
0.26	0.51

R^2 التي قدرت بـ 0.26 .

7. عرض وتحليل نتيجة الفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على الآتي:

" .

حساب معامل الانحدار الخطي المتعدد لـ

: الجدول أدناه

الجدول رقم (17) يوضح نتائج معامل الانحدار الخطي المتعدد بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات:

العينة	قيمة R	قيمة R^2	قيمة R^2 المعدلة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
200	0.53	0.28	0.27	197	0.01

. من الجدول أعلاه نلاحظ بأن قيم معامل الارتباط الثلاثة وهي معامل الارتباط (0.53)

R^2 (0.28) في حين كان معامل التحديد المصحح R^2 (0.27) مما يعني بأن المتغيرات المستقلة التفسيرية

() (0.53) من التغيرات الحاصلة في ()

(0.47) يعزى إلى عوامل أخرى .

أما في الجدول الموالي فيلاحظ قيمة الثابت ومعاملات الانحدار ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة على المتغير التا .

الجدول رقم (18) يوضح معاملات الانحدار وقيم ت ودلالاتها الإحصائية:

مستوى الدلالة	قيم اختبار "ت"	B الحد الثابت غير المعياري	المتغيرات	
			تقدير الذات	المتغير التابع
0.01	4.34	55.03	تقدير الذات	المتغير التابع
0.01	2.79	0.39	الأفكار اللاعقلانية	المتغيرات المستقلة
0.01	-8.46	-0.49	قلق المستقبل	المتغيرات المستقلة

من الجدول نستنتج أن المتغيرات المستقلة ()

0.01 () 0.01 في نموذج الانحدار المتعدد وحسب "ت" من التوصل إلى معادلات الانحدار باستخدام *Beta* غير المعيارية () :

$$\text{تقدير الذات} = 55.03 + 0.17 \times \text{الأفكار اللاعقلانية} + 0.51 \times \text{قلق المستقبل}.$$

وفي ضوء كل ما تم عرضه من نتائج نخلص إلى أن متغير قلق المستقبل كان له أعلى معامل ارتباط جزئي بمتغير ت وعليه يكون لهذا المتغير أعلى قيمة في إحصائية " " وهو بالتالي يعتبر منبئا لمتغير تقدير الذات، وهذا عكس متغير الأفكار اللاعقلانية الذي كان له ارتباط جزئي ضعيف بمتغير تقدير الذات، حيث كانت " " وهو بالتالي لايعتبر منبئا لمتغير تقدير الذات.

الفصل السابع: تفسير ومناقشة النتائج

- 1 - تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
 - 2 - تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
 - 3 - تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
 - 4 - تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
 - 5 - تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
 - 6 - تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة
 - 7 - تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السابعة
- خلاصة الدراسة
- اقتراحات

1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على الآتي: " انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة

."

أظهرت نتيجة التحليل الإحصائي ارتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة، وهذه النتيجة تؤكد على أن الأفكار اللاعقلانية الواردة في نظرية ألبرت إيليس لا يقتصر وجودها على المجتمع الغربي فحسب بل هي موجودة أيضا في ثقافات أخرى كالمجتمع الجزائري مثلا، كما أنها لا تستثني فئة عن فئة أخرى.

يعزى انتشار الأفكار اللاعقلانية إلى أسباب عديدة، القصور النوعي في عمليات الترميز في مختلف هذه المؤسسات مازالت تقلص من دور المتعلم وتربيته على الاعتمادية على الآخرين، ولا تتيح له الفرصة لإتخاذ قراراته بنفسه،

في أسرنا بعض أنماط التنشئة التي تساهم في تكوين بعض الأفكار اللاعقلانية وتعزيزها، كالضبط الزائد أو الحماية الزائدة أو الإهمال، فالتنشئة المتسمة بالضبط الزائد من شأنها أن تخلق لدى الأبناء تدريجيا فكرة ضرورة وصول الشخص للكمال في كل مناحي حياته وفي كل سلوكياته وعدم قبول نسبة من .

ومن نافلة القول الإشارة إلى أن السلوك البشري ناقص لا محالة وبلوغ الكمال هو مطلب نسعى إليه لكنه مستحيل التحقق،

يدعوهم في كل رسالاته السماوية إلى الحرص على الوصول بالإنسان إلى كماله كلها ليعيش حياته محالوا الاتصاف بصفات الحق سبحانه وتعالى وذلك بغية تحقيق العدالة في الأرض ونشر الحب والأمن والسلام...والخ، إلا أن البعض يغالي في هذا المطلب مما يؤدي به إلى افتراض ضرورة الكمال الفعلي في كل شيء، وعدم قبول الزلل والمضي في فكرة الكل أو اللاشيء، ينشوء الأبناء على هذا يدفعهم إلى القلق الزائد بشأن إنجازاتهم وأهدافهم ومستقبلهم، أما التنشئة المتسمة بالحماية الزائدة فلا يكاد يختلف اثنان على أنها تغرس في الأبناء الاعتمادية وضرورة وجود سند وطلب الاستحس

التحكم في الأحزان وجميعها أفكار لاعقلانية، هذا

المناهج يؤكد على الدور النشط للمتعلم، مما يقودنا إلى القول بأن الممارسات التدريسية قد تكون مركزة أكثر على ات وتخزينها وبعيدا عن تنمية مهارات التفكير.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها الريحاني (1987) من خلال دراسته التي هدفت إلى ا

وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين أوساط الطلبة الجامعيين بنسب تراوحت بين (5%) في حدها الأدنى و(40%) في حدها الأعلى، وأن الطلبة الأردنيين أكثر تقبلا للأفكار اللاعقلانية من

عنهم في معظم الأفكار اللاعقلانية الواردة في المقياس، كما أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائيا لعامل الثقافة في الأفكار
: ابراهيم (1991)، دوكم (2001)،

الفصل (1992)، الجوفي (2004) ودراسة العويضة (2009) كل هذه الدراسات بحثت في نسبة انتشار
الأفكار اللاعقلانية، حيث أثبتت نتائجها ارتفاع نسبة انتشار تلك الأفكار اللاعقلانية كما وردت في نظرية ألبرت إيس.

حسن والجمالي (2003) التي هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين

طلبة كلية التربية بجامعة قابوس، أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة بنسبة تتراوح بين (10.29%) في حدها
الأدنى (47.5%) في حدها الأعلى.

زكريا الشرييني(2005) في المجتمع الم

(60.86%) وشاعت هذه الأفكار حول الكمال الشخصي، وطلب الاستحسان، والقلق الزائد، وعدم القدرة على

التحكم في الأحزان، وتوقع المصائب، كما أظهرت النتائج أن مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي:

(72.22%) (44.44%) (16.67%) (11.11%)
(11.11%).

2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على الآتي: "نتوقع أن يكون مستوى قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة
".

من خلال المعالجة الإحصائية إلى صحة هذه الفرضية، أي

تفسير هذه النتيجة، انطلاقا من طبيعة الحياة التي تتطلب التفكير في مختلف جوانبها، وما يرتبط بطموح الفرد وتطلعاته وآماله
التي يسعى إلى تحقيقها، وفي ضوء اصطدام هذه الآمال والطموحات بالواقع الذي قد يقف عائقا أمام تحقيق هذه الطموحات
والآمال فإن ذلك قد يكون سببا في إحداث حالة من القلق والتور لدى الفرد، ونلاحظ أن هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير

خصوصا أن عينة البحث الحالي هي من فئة الشباب، حيث تعتبر فترة الشباب بحد ذاتها مرحلة ضاغطة

مطالبيا بتحديد معالم مستقبله المهني والاجتماعي،

طمح إلى الحصول على منصب عمل بعد إنهاء الدراسة، وتحقيق مشاريعه الحياتية،

هذه المرحلة بكل متطلباتها، لاسيما إن كانت ظروفه الأسرية متواضعة أو كانت ظروفه الاجتماعية غير مستقرة.

العيسى (1973) بدوي (1991)، عبد الفتاح (1991)

الفرد والذي يرتبط بقلقه على مستقبله يتأثر إلى درجة كبيرة بالج

إلى مرحلة الشباب وتطلعاتها المستقبلية يلاحظ أن هناك العديد من الجوانب التي ترتبط بهذه المرحلة، وخاصة ما يرتبط بالجانب المادي الاقتصادي الذي ترتبط به مختلف جوانب الحياة، والتي تبدأ بالبحث عن العمل لتحقيق هذه التطلعات.

وفي هذا الصدد يؤكد دافيد (1988) أن القلق ينتشر في أغلب الحالات في أواخر العقد الثاني وأوائل العقد الثالث، ومن

كما جاءت نتائج هذه الدراسة : حمزة (1988) أبو زيد (1992) عبد الباقي (1993)، التي هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة وعلاقته ببعض المتغيرات، حيث أشارت النتائج إلى

(Rappaport 1993) التي أشارت إلى أن قل

وهذا ما جاء في دراسة حسن (1999) التي بينت أن خريجي الجامعات لديهم مشاعر تتسم بالقلق من المستقبل وبشكل

كما أنها تتفق مع دراسة فضيلة عرفات (2007) التي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الكليات، أظهرت النتائج إلى ارتفاع في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة، ودراسة هبة مؤيد (2010) التي هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل لدى الشباب، حيث أشارت النتائج إلى أن عينة البحث لديها قلق نحو المستقبل.

3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على الآتي: "تتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة

الخفاض في مستوى تقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة، وقد يعود تدني مستوى تقدير الذات لدى أؤ عينة البحث إلى عدة عوامل من شأنها أن تسهم في انخفاض تقدير الذات، من بين هذه العوامل البيئة الأسرية وما تنميه في الأبناء من نظرة سلبية نحو الذات ونحو الآخرين، خصوصا إذا لم تمنحهم الاستقلال والحرية في التخطيط لحياتهم، والتعبير عن رغباتهم وطموحاتهم بحرية، كل هذه مجتمعة تنمي في داخله حساسا بالعجز وعدم الكفاءة، وبالتالي يصبح انسانا غير مسؤول، ويعمم حالات الفشل التي يمر بها على حياته كلها، كما أن للحالة النفسية التي تعترى الطالب الجامعي تأثيرا ملموسا على مستوى تقديره لذاته وتقييمه لها، ففي هذه المرحلة من ته يهتم كثيرا بمظهره، ويعطي أهمية بالغة لتقييمات وآراء الآخرين نحوه، فهو يقيم نفسه بناء على مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام الذي يحصل عليه من قبل الأفراد المهمين في حياته من أصدقاء وزملاء وأساتذة، ومدى تحقيقه فإذا لم يحصل على ما يريد تهتز الذات مما يؤدي إلى تقدير منخفض لها، هذا بالإضافة إلى الحالة الصحية للفرد وطاقته على التحمل التي تساعده على أداء مهامه وإنجازاته الأكاديمية بثقة واقتدار، فالبنية

الجسدية لها أثر كبير في ارتفاع أو انخفاض مستوى تقدير الذات لديه، ومن بين العوامل كذلك التي تسهم في تدني مستوى تقدير الذات شبكة العلاقات الاجتماعية وحجم المساندة والدعم المقدم له، وما يزرع به المحيط من مواقف محبطة.

(Patterson 1980) في دراسته أن تقدير الذات المنخفض ينشأ عندما يقيم الأشخاص أنفسهم

أساس سلوكهم أو إنجازاتهم أو أعمالهم، التي تظهر عدم كفايتهم وأخطاءهم وفشلهم.

ايزنك، وويلسون (Eysenck & Wilson 1999) فيشيران إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في

ير الذات، لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم، ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة، وأنهم محبوبون من قبل

آخرين، بينما الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات فلديهم فكرة سلبية عن ذواتهم، ويعتقدون

أنهم فاشلون وغير جديرين بالاهتمام وقليلو الجادبية. (خيرى، 1990 86)

ت التي يمكن أن يستعملها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يقتحم

المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو في العمل دون أن يشعر بالحزن أو

تغيير لمدة طويلة، بينما يميل الفرد ذو تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو

(10 2000) .

4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على الآتي: "

علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة".

أظهرت نتيجة التحليل الإحصائي وجود علاقة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات، وهذا يعني

تحقق الفرضية البحثية ونلاحظ أن هذه النتيجة منطقية وخصوصا إذا انطلقنا من فكرة أن الاضطراب الذي يعاني من

هو إلا نتيجة للأفكار اللاعقلانية التي يتبناها والتي تلعب دورا كبيرا في تحقيق السواء

قلانية بالقلق وتحديد قلق المستقبل قد يعود إلى المرحلة العمرية والدراسية التي يمر بها أفراد عينة الدراسة وهي مرحلة

، وأكثر ما يثير الشباب في تفكيره وأحلامه وآماله ما ينتظره أو يتوقعه في المستقبل، فعندما يكون تفكيره مبالغ فيه وغير

منطقي فإنه قد يؤدي إلى عدم وضوح أو عدم تحديد ال ، وبالتالي يستشعر

في تدني مستوى تقدير الذات لديه.

إن النظرة السلبية للفرد الذي يعاني من القلق يقتزن أحيانا بوجود أفكار مسيطرة عليه قد تكون أفكار ومعتقدات خاطئة،

فالاتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها، وأن الأشياء السيئة لا يمكن التخلص منها أو تجنبها

إلى انخفاض في مستوى أداء الفرد.

كرامر وكوبشيك (Kupshik & Carmer1993)، التي توصلت إلى أن الأفكار اللاعقلانية تستثير المشاعر غير المناسبة ومن أهمها الضغط النفسي والقلق، ونتائج دراسة أمبروز وروليس (1993 Ambrose et Rholes) التي أشارت إلى ارتباط الأعراض الاكتئابية والقلق إيجابيا بالأفكار اللاعقلانية وتوقع أحداث

إيمان (2002) التي بحثت في العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق ارتباطية بين التفكير اللاعقلاني وقلق المستقبل، كما تنفق مع العديد من نتائج الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة بين الأفكار والقلق، كما جاء في دراسة كل من عبد الرحمن وعبد الله (1994)، ودراسة نادية رتيب (2000)، ودراسة حسن والجمالي (2002)، ودراسة خالد العنزي (2007).

معاذ ابراهيم (2000) التي تناولت بحث العلاقة بين التفكير اللاعقلاني

وكل من حالة وسمة القلق، في

شقيير زينب (2005)

الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حا الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن تم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

ناهد سعود (2005) بأن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر وضعف مسيطر يؤدي إلى انخفاض في الكفاءة الذاتية وتؤكد ناهد سعود أن قلق المستقبل جزء من القلق العام الذي يؤثر على الفرد في تحقيق أهدافه المستقبلية وفقدانه السيطرة على الحاضر، وبالتالي انخفاض في مستوى تقديره لذاته.

ويشير ابراهيم (2006) إلى أن من أسباب قلق المستقبل النظرة السلبية للذات والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف (20 2006).

كما تؤكد هذه النتيجة ما أشار إليه ألبرت إليس

الأفكار اللاعقلانية أو اللامنطقية، ويكون الانفعال في هذه الحالة هو العرض الظاهر والذي يكمن وراء الإدراك الخاطئ، والمفاهيم المشوشة التي تكسب الوقائع والأحداث صبغا مغايرة تدفع للانفعالات غير السوية أو المرضية. (2006)

(10)

5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على الآتي: "

".

الدلالة العملية أنه ذو حجم تأثير بسيط جدا على العلاقة.

وقد تعود تلك العلاقة الموجبة لعملية التنشئة، فالبيئة التي ينتشر فيها الجهل والأمية والتصلب والتمسك بالخرافات، وتبني الفرد لأفكار لاعقلانية وأهداف غير واقعية تكون على صيغة لزوميات ووجوبيات ونبغيات، ح يكون ناجحا دائما ويحظى بقبول وموافقة جميع الناس من حوله، ولا بد أن تسير الأمور كما يشاء، وفي حالة ما لم يتحقق له ذلك، تراه متشائما منكبا على ذاته، فاقتدا الثقة في نفسه وفيمن حوله.

عادة ما يحمل الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض مجموعة من الأفكار غير المنطقية، من شأنها أن تعمق المشاعر السلبية ومن : ينبغي على المرء أن ينال حب الجميع، مصير المرء متوقف على الآخرين والبيئة، وجوب تجنب التحديات في الحياة، ليس للمرء سيطرة على مشاعره وانفعالاته، ينبغي أن يتميز الفرد في جوانب عديدة، ينبغي أ السعادة في المال، لا ينبغي للمرء أن يعترف بأخطائه، الحياة كلها عدل، لا يمكن لأحد أن يتنبأ بمستقبله. (المهي ووزير، 2006 49)

فاستا وبروكنر (Vasta & Brockner 1979) في دراستهما التي هدفت إلى اختبار العلاقة بين تقدير الذات وتقييم الذات السلبي، الذي يعد أحد الاتجاهات اللاعقلانية، لدى عينة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن تقدير الذات ارتبط بشكل سلبي بتقييم الذات السلبي، وتبين أيضا أن أفراد العينة ال أظهروا درجات أعلى على مقياس تقييم الذات الإيجابي مما أظهروا على مقياس تقييم الذات السلبي.

دالي وبورتون (Daly & Burton 1983) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين نية لدى طلبة الجامعات، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط والأفكار اللاعقلانية، ولم تظهر هناك فروق بين الجنسين في المعتقدات اللاعقلانية أو في تقدير الذات. وفي نفس السياق جاءت دراسة مكليمان (McLennan 1987) التي هدفت إلى بحث علاقة الإ بالفكر اللاعقلانية لدى الطلبة وغير الطلبة الأستراليين، وأشارت النتائج إلى وجود أفكار لاعقلانية ذات علاقة بتقدير الذات المنخفض والإكتئاب، من بين هذه الأفكار:

ابراهيم (1990)

والإناث، وتبين أن ارتفاع مستوى التفكير اللامنطقي لدى الشخص يؤدي إلى تدني مستوى تقدير الذات.

في حين يرى أحمد (1993) الأفكار اللاعقلانية بأنها كل العوامل المعرفية السلبية التي ، الاجتماعية أو حتى عند تقديره لذاته، كما أنها التوقعات غير الواقعية، والتفسيرات غير الصحيحة للأحداث، حديث الذات السالب والمعتقدات الخاطئة والتقديرية المترتبة للذات وابتغاء الكمال في . (أحمد، 1993 53)

في ذكريا الشرييني (2005) أن ميل الناس إلى تصعيد رغباتهم وتفضيلاتهم إلى معتقدات تعكس مطالب : وأوامر، يعكس تفكيراً غير واقعي أو لاعقلاني، وهذا التفكير يؤدي بهم إلى مشاعر سلبية وسلوك غير فعال يقود إلى لي تدني قيمة الذات.

6 . تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على الآتي: "

"

ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق أن حالة القلق التي تنتاب الطالب الجامعي تنعكس سلباً على تقديره لذاته، فكلما كان قلقه نحو المستقبل مرتفعاً انخفض تقديره لذاته، فالنظرة السلبية للمستقبل وتوقع حدوث الأسوأ لا سيما إذا تعلق الأمر بالوظيفة المستقبلية ومدى ارتباطها بالتخصص، مدى كفاءته ومدى تمتعه برصيد تكويني جيد يؤهله لخوض غمار المهنة، حظه في فرص مواصلة تعليمه في الدراسات العليا، هذا ناهيك عن الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها مستقبلاً، كل هذا قد يجعل منه إنساناً خاملاً غير منتج وغير فعال، وبالتالي يقلل من شأن نفسه ويشكك في قدراته ويستصغر نفسه بل ويحتقرها أحياناً.

هذه النتيجة بلكيلاني (2008) التي هدفت إلى دراسة تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل، أن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل، علاقة تبادلية، وهما في حركة دائرية، فالعلاقة بين المتغيرين ليست علاقة متغير مستقل بمتغير تابع، فالمتغيران يتبادلان الموقع، المستقل يتحول إلى تابع والتابع يتحول إلى مستقل، وأن هناك عكسية، أي كلما انخفض تقدير الفرد لذاته ارتفع قلق المستقبل لديه.

ليبيسيت (Lipsitt 2000) التي أشارت إلى أن الطلاب ذوي تقدير الذات الضعيف أكثر قلق من

تقدير العالي عند الذكور والإناث على السواء.

ميتشل (Mithchel 2009) والذي تناولت عينة دراسته طلاب السنة الأولى والثانية من

7. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على الآتي: "

".

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه يمكن اعتبار قلق المستقبل منبعا لتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة، وبذلك يعتبر قلق المستقبل أكثر المتغيرين تأثيرا في تقدير الذات، مما يجعله أداة تنبؤية .

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت متفشية في مجتمع مليء بالتغيرات في كافة مجالات الحياة، مما نتج عن مواجهة الظروف الضاغطة وفقدان الإحساس بالأمان وتدني تقدير الذات فكثير السلبى تجاه المستقبل، وتشهد العلاقة بين المتغيرين اهتماما متزايدا بها، نظرا لارتباطهما بالصحة النفسية، ونتيجة التغيرات والتحولات العلمية والاقتصادية والاجتماعية، يعيش الانسان اليوم تحوفا كبيرا من المستقبل، وقد أصبح مصدر قلق وورع نتيجة للإدراك الخاطيء للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في القدرة على هذه الأحداث.

وتشير الدراسات إلى أن ضعف تقدير الذات يتأثر وبشكل ملموس بالعديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق والاكتئاب والعصبية وقلّة الشعور بالرضا في الحياة. (ماهي ووزير، 2005 10)

كما أظهرت الأبحاث وجود علاقة قوية بين تقبل الفرد لذا

لذاته أصبح متحررا من القلق والتوتر ومشاعر الذنب والاحساس بالنقص الذي يعتبر مساعدا بارزا في تدني قيمة الفرد. (125 2005).

خلاصة الدراسة:

وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بـ حسبما أسفرت عليه نتيجة الفرضية الأولى، وأن مستوى بينما أظهرت نتائج الفرضية الثالثة انخفاضاً في مستوى تقدير الذات، كبير وهذا ما أثبتته

بين المتغيرين، وحجم أثرها كان بسيط جداً، بينما أظهرت نتيجة الفرضية السادسة وجود علاقة قوية وعكسية بين قلق

توصلت إلى إمكانية التنبؤ بـ

لمؤشرات الرئيسية في تكامل الشخصية واتزانها يتأثر بالنظرة السلبية للواقع وبالإدراك الخاطئ للأحداث والتحديات الحياتية، فطريقة تفسير الفرد للأحداث من حوله تنعكس عليه سلبياً أو إيجابياً.

اقتراحات:

- توجيه اهتمام المرين إلى إقامة علاقة إنسانية مبنية على الثقة المتبادلة وإتاحة فرصة التعبير الحر عن الذات بعيدا عن الضغط

- أن تعمل الجامعة على توفير بعض الفعاليات والبرامج والأنشطة العلمية من أجل مساعدة الطلبة في التخفيف من

- فتح مكاتب للإستشارة النفسية التي تعنى بمشكلات الطلبة.

- مساعدة الطالب الجامعي على مواجهة التحديات والصعوبات والعراقيل التي تعترضه بالمنطق والحكمة.

- مساعدة الطلبة على كيفية حل مشكلاتهم وتقديم استراتيجيات ملائمة.

- إدماج الطلبة في الأنشطة العلمية والمكتبيات حتى يتمكنوا من الإحتكاك بذوي الخبرة والتخصص.

الشخصية الإيجابية لديهم

السلي عن الذات عن طريق تعليم الأبناء الصراحة والتعبير بحرية عن رغباتهم وامتلاك

- تفعيل الدور النشط للمتعلم في العملية التعليمية والتركيز على تنمية اعتبار الذات لديه، من خلال دورات تكوينية للأساتذة.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، 1 :
2. (1998): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية : (3)
3. أحمد، أبو أسعد (2009): دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية 1 :
4. أحمد، خيرى حافظ (1990): أثر العلاج النفسي الجماعي في ازدياد تأكيد الذات وتقديرها وانخفاض الشعور بالذنب وانعدام الطمأنينة الانفعالية لدى جماعة عصابية، مجلة علم النفس، عدد (14) : الهيئة
5. (2008): التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة :
6. ، (1994): العلاج الانفعالي العقلائي السلوكي في علاج الضغوط، : الجريدة البريطانية
7. أليكس، موكيالي (2004): علم النفس الجديد، ترجمة حسين حيدر، بيروت:
8. (2007): علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية، رسالة ماجستير غير
9. بتروفسكي، ياروشفسكي (1996): معجم علم النفس المعاصر، ترجمة: حمدي عبد الجواد، عبد السلام 1 :
10. (2007): التحليل الإحصائي، جامعة مؤتة، كلية العلوم التربوية، الأردن.
11. لاني، إبراهيم محمد (2008) : تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
12. (2008) الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والانسانية 1 :

13. (2006) العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 2، 3.
14. الحربي، تھاني (2010) علاقة قلق المستقبل بتقدير الذات ومستوى الطموح، أطروحة ماجستير
15. أحمد محمد (2000): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنيا.
16. الجمالي، فوزية (2003): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، العدد 4.
17. حسن، محمد شمال (1999): قلق المستقبل ومستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة مجلة دراسات الخليج للجزيرة العربية، العدد 249
18. الحميدي، محمد الضيدان (2004): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير،
19. الخطيب، جمال (1995): تعديل السلوك الانساني 3 :
20. الدريني، حسن عبد العزيز وآخرون (1983): مقياس تقدير الذات : دار الفكر العربي.
21. عبدالله، محمد (2010): الإنتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة :
22. (2009): مستوى تقدير الذات عند الأشخاص العاملين وغير العاملين
23. الرجحاني، سليمان (1987): الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين، مجلة دراسات، المجلد 14 : 5
24. (1998): المشكلات الدراسية لدى طلبة جامعة صنعاء في الجمهورية اليمنية، المجلة .1

25. الزهراني، حسن بن علي (2010): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
26. (1990) علم النفس العلاجي : عالم الكتب.
27. (2006): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي النفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة،
28. السعادات، أحمد (2005): نظريات التوجيه :
29. (1992) العلاقة بين تقدير الذات ومدركات النجاح والفشل :
30. شحاتة، سماح (2006): الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب،
31. شقير، زينب محمود (2005): مقياس قلق المستقبل 1 :
32. (1994): نمو مركز التحكم وعلاقته بنمو تقدير الذات، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (7)
33. صالح، حسن الداھري (1995): مبادئ الصحة النفسية 1 :
34. صبري، إيمان محمد (2003): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للأعجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13 38.
35. (1991): مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية :
36. طاهر، صلاح حسين حميد (1995): سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في أستراليا دكتوراه، كلية الآداب والتربية قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية.
37. عبد الرحمن، محمود السيد وعبد الله، معتز سيد (1998): أفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، مجلة دراسات نفسية، المجلد 4 3
38. عبد المحسن، محمد (2007): تقدير الذات والتفكير السلبي :

39. العجمي، نجلاء محمد (2004) : بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية،
40. عكاشة، أحمد (1999) : الطب النفسي المعاصر 2 :
41. (2008): العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي ماجستير، جامعة جيجل.
42. العناني، حنان (2000) : الصحة النفسية :
43. (2010) علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية
44. (2003): الاضطرابات السلوكية، تشخيصها، أسبابها وعلاجها :
45. (1990): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي :
46. لفحل، نبيل محمد (2000): دراسات في تقدير الذات ودافعية الانجاز، مجلة علم النفس، عدد 54 : الهيئة المصرية العامة.
47. (1999): القلق وإدارة الضغوط النفسية 1 : دار الفكر العربي.
48. (1980) : كيف تقوم بدراسة اكلينكية، :
49. (1952): أسس الصحة النفسية 1 :
50. (2011): أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية،
51. كفاي، علاء الدين (1990) : الصحة النفسية :
52. اللحياني، مريم والعنبي، سميرة (2010): تقدير الذات لدى الطلاب الموهوبين والمتفوقين متدني التحصيل المدرسي ، كلية التربية، جامعة أم القرى،
53. ماك آر، دوجلاس (1994): كيف تحقق الفوز من خلال التقدير المرتفع للذات :

54. ماهي، رانجيت، و زيرنز (2006): تعزيز تقدير الذات :
55. (1424) : الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي
لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة، كلية التربية
56. مسعود، سناء منير (2006): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل، رسالة ماجستير (غير منشورة)
التربية، مصر.
57. (2000) : الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية
والرياضية ، :
58. المعجم الوسيط (1998) : 18 : اصدار مجمع اللغة العربية.
59. معمريه، بشير (2012): علم نفس الذات 1 :
60. ميرزا، فاتن يوسف (2007): علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية
واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان،
61. (2003): علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع،

المراجع الاجنبية:

62. Cripe, B(2001), Building self esteem ohio state university fact sheet state _ 4 H
office
63. Corey,G,(1996)Thoery and practice of coun seling and psychotherapy, new york,
Brookscole puplishing company
64. Cohen.J. (1997) Statistical power analysis for the behavioral sciences hillsd NJ
erlbaum.
65. Ellis (1987) The impossibility of aohieving consistently cood mental heal the
amiercan psychologist.
66. Ellis ,albiret (1973), rational emotive therapy, psychology today

67. Nathaniel ,Branden ,(2008) THE POWER OF SELF ESTEEM, health communication, Deerfield beach, florida.
68. Palmer,Dryden (2002),Rational emotive behavioural counselling in action, london.
69. Spielberger, ch,Danxiety and behavior academie press, new york ;1966
70. Tourraine, Graziello et al, lestine de soi saimer pour mieux vivre avec les autres lelord, francois et andre, christophe, editions odile jacob 1999

ملحق رقم (1): يوضح مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية

استبيان

التعليمات:

/ أختي الطالب()

بين يديك قائمة تحتوي على مجمو ؛ من العبارات التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها بشكل

(x) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك من كل

علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي

بالإجابة على جميع العبارات بكل الصدق والصراحة الممكنين، كما أرجو التأكد من الإجابة على كل العبارات دون استثناء،

ولك مني خالص الشكر والتقدير.

الملاحق

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	. لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحى و رغباتى في سبيل ر		
2	. أوؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	.		
4	. لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
5	.		
6	. يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
7	.		
8	. من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتدا عليهم.		
9	. أوؤمن أن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
10	. يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	. أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه.		
12	. إن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم		
13	مع المرأة على أساس المساواة.		
14	. يزعجني أن يصدر مني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	. أوؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال		
16	. أفضل الإمتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
17	. أخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
18	. أوؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
19	. أوؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من إمكانية حدوثه.		
20	. أعتقد 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 يجرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.		
24	. أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات.		

الملاحق

		25 . يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المزاح والمزاح.
		26 ليلها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.
		27 . أو من أن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.
		28 . أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.
		29 بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عن .
		30 . يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.
		31 . أو من بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.
		32 . يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر.
		33 .
		34 . لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.
		35 . أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.
		36 . غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.
		37 . من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.
		38 . لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.
		39 . أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.
		40 . أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.
		41 عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.
		42 . لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسبب إليهم.
		43 . أو من بأن كل ما يتمنى المرء يدركه.
		44 .
		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 مواجهة مسؤولياتي.
		48 . لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.
		49 . من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.

الملاحق

		. من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي ويمكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا.	50
		. أو من بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.	51
		.	52

ملحق رقم (2): يوضح مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية

التعليمات:

/ اختي الطالبة.....

أمامك مجموعة من الفقرات التي تحوي خصائص شخصية قد تنطبق عليك وقد لا تنطبق عليك وأمام كل فقرة عدد من البدائل تتدرج من الانطباق الدائم الى عدم الانطباق، يرجى قراءة الفقرات بدقة واختيار البديل الذي يناسب وجهة نظرك في

(X)

خاطئة وأن الاجابة لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها غير الباحث وستعامل بمنتهى السرية وتذكر أن المقياس للبحث

. ..

املاً مايلي:

: () () .

()(.

:

التسلسل	الفقرة	ابدا	قليلا	كثيرا	دائما
1	ن بالقضاء والقدر ، وأن القدر يحمل أخباراً سارة في			X	

الملاحق

الرقم	العبارات	أبدا	قليلا	كثيرا	دائما
1	. أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخباراً سارة في المستقبل.				
2	. التفوق يدفعني دائماً لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر.				
3	ودني فكرة أنني قد أصبح شخصاً عظيماً في المستقبل.				
4	. عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقاً لخطة رسمتها لنفسي،				
5	. الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.				
6	لديني كآنة تعيش أبداً وتعمل لآخرتك كأنك تموت غداً.				
7	() وستحقق آمالي في الحياة.				
8	في الحياة كبير،				
9	. يخيبني الزمن مفاجات 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.				
13	.				
14	. أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، وأترك الحياة تمشي مثل ما				
15	في الحياة بشكل مزيف ومخزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول.				
16	. أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحية				
17	. أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبة بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.				
18	. أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب				
19	. ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت.				
20	. الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.				
21	. كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلاً.				
22	. غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.				
23	() (مجهول) خطة للأمور الهامة من مستقبله.				
24	. ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظاً بأمل في الحياة وأتفائل بأنني سأكون في				
25	شديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) أو حدث لشخص يهمني.				
26	. يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي).				

الملاحق

				27 . أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.
				28 . حياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح .

ملحق رقم (3): يوضح مقياس تقدير الذات لحسين عبد العزيز الدريني

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية

استبيان

التعليمات:

/ أختي الطالب()

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات التي تعبر عن نظرتك ومشاعرك نحو ذاتك وعن مدى فهمك أنت لذاتك
(x) في المكان المناسب حسب انطباق

وجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك فعلا.

أرجو منك التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصدق والصراحة الممكنين، كما أرجو التأكد من الإجابة على كل
العبارات دون استثناء، ولك مني خالص الشكر والتقدير.

الملاحق

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1	. أشعر بالثقة في نفسي.				
2	. أنا راض عن حياتي الاجتماعية.				
3	. أشعر بالرضا نحو مستقبلي المشرق.				
4	.				
5	.				
6	. أنا محترم بين الناس بالدرجة التي تليق بي.				
7	. أشعر بأني عضو هام في أسرتي.				
8	.				
9	. أنا متواضع وهذا يشعرني بالقوة.				
10	. يقدر والدي تصرفاتي وأفكاري.				
11	. يبحث عني أصدقائي عندما أغيب عنهم .				
12	. أنا مطمئن لأني أتوفر على مكانة اجتماعية محترمة.				
13	. عندما أتكلم ينصت لي زملائي.				
14	. أشعر بأن وجودي له قيمة كبيرة.				
15	. أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكانياتي.				
16	. أشعر أنني أحسن من زملائي.				
17	. أعتقد أنني أترك انطبعا				
18	. أعتقد أن مبادئي في الحياة تقودني إلى النجاح.				
19	. أستمتع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبني.				
20	. عندي ميل إلى الرفع من شأن نفسي.				
21	. أشعر بأني جدير باحترام نفسي.				
22	. أشعر بأني شخص حسن.				
23	. في تقدير نفسي.				
24	. أشعر بأني جدير بتقدير الآخرين لي.				
25	.				
26	. أصمد في المناقشات لأني أثق في نفسي وفي قدراتي.				
27	. أقبل على أداء الأعمال التي أستطيع النجاح فيها.				
28	. أشعر بأني أقدر على أداء كثير من الأعمال.				
29	.				
30	. أنا راض عن علاقتي بوالدي لأحما يقدراني بدرجة كبيرة.				

ملحق رقم (4): يوضح نتائج الصدق والثبات لمقياس الأفكار الالعقلانية

. نتائج حساب صدق مقياس الأفكار الالعقلانية بطريقة المقارنة الطرفية

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	13	80,2308	2,55453	,70850
	2,00	13	69,4615	1,26592	,35110

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
VAR00001	Equal variances assumed	3,075	,092
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
VAR00001	Equal variances assumed	13,619	24	,000	10,76923
	Equal variances not assumed	13,619	17,559	,000	10,76923

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,79073	9,13725	12,40121

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,79073	9,13725	12,40121
	Equal variances not assumed	,79073	9,10498	12,43348

- نتائج حساب الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الأفكار اللاعقلانية

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	97,4
	Excluded ^a	1	2,6
	Total	39	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,915	52

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,826
		N of Items	26 ^a
	Part 2	Value	,869
		N of Items	26 ^b

Total N of Items	52
Correlation Between Forms	,787
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length ,881
	Unequal Length ,881
Guttman Split-Half Coefficient	,877

ملحق رقم (5): يوضح نتائج الصدق والثبات لمقياس قلق المستقبل

- نتائج حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل:

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	13	60,7692	14,17835	3,93237
	2,00	13	31,2308	5,23058	1,45070

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
VAR00001	Equal variances assumed	11,766	,002
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
VAR00001	Equal variances assumed	7,047	24	,000	29,53846
	Equal variances not assumed	7,047	15,207	,000	29,53846

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	4,19143	20,88778	38,18914

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	4,19143	20,88778	38,18914
	Equal variances not assumed	4,19143	20,61523	38,46170

نتائج حساب الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل:

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,932	28

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,889
		N of Items	14 ^a
	Part 2	Value	,927
		N of Items	14 ^b

Total N of Items	28
Correlation Between Forms	,535
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length ,697
	Unequal Length ,697
Guttman Split-Half Coefficient	,690

ملحق رقم (6): يوضح نتائج الصدق والثبات لمقياس تقدير الذات

. نتائج حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات:

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	13	83,0769	4,00960	1,11206
	2,00	13	62,6154	12,40657	3,44096

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
VAR00001	Equal variances assumed	8,536	,007
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
VAR00001	Equal variances assumed	5,658	24	,000	20,46154
	Equal variances not assumed	5,658	14,480	,000	20,46154

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	3,61620	12,99806	27,92501

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	3,61620	12,99806	27,92501
	Equal variances not assumed	3,61620	12,72959	28,19349

نتائج حساب الثبات بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات:

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,875	30

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,697
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	,861
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			,653
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,790
	Unequal Length		,790
Guttman Split-Half Coefficient			,767

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,697
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	,861
		N of Items	15 ^b
		Total N of Items	30
Correlation Between Forms			,653
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,790
		Unequal Length	,790
Guttman Split-Half Coefficient			,767

ملحق رقم (7): يوضح نتائج حساب المؤشرات الإحصائية الخاصة بالفرضية الأولى والثانية والثالثة

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
afkar	200	62,00	102,00	86,3900	5,46141
kalak	200	34,00	90,00	70,5400	13,29633
takdir	200	24,00	87,00	40,5450	12,75545
Valid N (listwise)	200				

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,530 ^a	,281	,273	10,87411

ملحق رقم (9): يوضح نتائج حساب الفرضية الخامسة

Partial Corr

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
takdir	54,5450	12,75545	200
kalak	70,5400	13,29633	200
afkar	86,3900	5,46141	200

Correlations

Control Variables			afkarlaaklania	tkdirdat
kalakmostakbel	afkarlaaklania	Correlation	1,000	,196
		Significance (2-tailed)	.	,006
		df	0	197
	tkdirdat	Correlation	,196	1,000
		Significance (2-tailed)	,006	.
		df	197	0

ملحق رقم (10): يوضح نتائج حساب الفرضية السادسة

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
takdir	54,5450	12,75545	200
kalak	70,5400	13,29633	200
afkar	86,3900	5,46141	200

Correlations

Control Variables			tkdirdat	kalakmostakbel
afkarlaaklania	tkdirdat	Correlation	1,000	-,517
		Significance (2-tailed)	.	,000
		df	0	197
	kalakmostakbel	Correlation	-,517	1,000
		Significance (2-tailed)	,000	.
		df	197	0

Regression

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
takdir-dat	54,5450	12,75545	200
afkarlaaklania	86,3900	5,46141	200
kalakmostakbel	70,5400	13,29633	200

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kalakmostakbel, afkarlaaklania	.	Enter

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,530 ^a	,281	,273	10,87411

Model Summary

Model	Change Statistics				
	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,281	38,407	2	197	,000

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9083,080	2	4541,540	38,407	,000 ^a
	Residual	23294,515	197	118,246		
	Total	32377,595	199			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients	
		B	Std. Error
1	(Constant)	55,036	12,661
	afkarlaaklania	,396	,141
	kalakmostakbel	-,492	,058

Coefficients^a

Model		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
					Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)		4,347	,000	30,067	80,005
	afkarlaaklania	,170	2,799	,006	,117	,675
	kalakmostakbel	-,513	-8,466	,000	-,606	-,377

Coefficients^a

Model		Correlations		
		Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)			
	afkarlaaklania	,137	,196	,169
	kalakmostakbel	-,502	-,517	-,512