



سلطنة عمان
جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة

من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان

Relationship between Irrational Thoughts and Anxiety
The Future in a Sample of Students of The Univeresity
of Nizwa in Oman

رسالة مقدمة من

محمد بن سيف بن محمد المعمرى

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص: التوجيه والإرشاد

إشراف

أ. د. محمد عبد الحميد الشيخ حمود (مشرفاً رئيساً)

د. محمد النقادى د. محمد علي الدقة

٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

دراسات عليا/ ماجستير

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالب: محمد بن سيف بن محمد المعمرى

التخصص: التوجيه والإرشاد

العام الجامعي: ٢٠١٦-٢٠١٧م

عنوان الرسالة: "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من
طلبة جامعة نزوى في سلطنة عُمان"

تاريخ المناقشة: ٢٣ أكتوبر ٢٠١٦م

توقيع لجنة المناقشة

اسم المناقش	التوقيع
د. ضحى عبود	
د. عبدالفتاح الخواجة	
د. بكار سليمان بكار	

إِهْدَاء

أهدي هذا العمل:

إلى كل من يقرأ هذه الرسالة أثراً خالداً للإنسانية.

الباحث

شكر ونفاد

الحمد لله حمداً كثيراً حمداً يوافي نعمه ويكافئ مزيده له الفضل من قبل ومن بعد وله الشكر على ما أعطى ومنح.

بكل مودة وتقدير أشكر كل يد ساهمت معي في إخراج هذا البحث؛ أساتذتي الكرام، وأسرتي الغالية (زوجتي وأولادي)، وإخواني الأعزاء (وبالأخص أخي خالد)، وكافة زملاء العمل والدراسة، والأصدقاء،... كل بإسهامه ودعمه ومساندته فلكم عظيم التقدير.

أشكر أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور محمد عبد الحميد الشيخ حمود المشرف على هذه الرسالة، الذي كان خير موجهًا ومتابعًا وداعمًا ومساندًا، فبارك الله فيه. كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير لأعضاء لجنة الإشراف الدكتور محمد النقادي المشرف الثاني في توجيهاته السديدة ومساندته الدائمة والدكتور محمد علي دقة المشرف الثالث على هذه الرسالة.

كما يسرني بأن أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى كافة أساتذتي الأجلاء الذين تلقيت على يديهم العلم، وإلى أعضاء لجان المناقشة على امتداد مراحل الدراسة، وإلى الأكاديميين الذين حكموا أدوات الدراسة، وإلى الإداريين في جامعة نزوى الذين سهلوا لي مهمة البحث وتطبيق مقاييس الدراسة على العينة، وإلى أفراد العينة من طلبة جامعة نزوى، وإلى أعضاء لجنة التحكيم لتفضلهم بقبول تحكيم هذه الرسالة، ولكل من أسهم بجهده ووقته وسعة صدره لإنجاز هذه الرسالة من أفراد أو جهات أو مؤسسات.

والله ولي التوفيق،،،

الباحث

الملخص باللغة العربية

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة نزوى

إعداد: محمد بن سيف بن محمد المعصري

إشراف: الأستاذ الدكتور / محمد عبدالحميد الشيخ حمود

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على درجة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، والعلاقة بينهما، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة قلق المستقبل تبعاً لبعض المتغيرات: العمر (١٧ - ٢٠) و (٢١ - ٢٤)، النوع (ذكور وإناث)، السنة الدراسية (الأولى - الرابعة)، والكلية.

تكون المجتمع الإحصائي للدراسة من جميع طلبة جامعة نزوى للعام الأكاديمي ٢٠١٥/٢٠١٦م في مرحلة البكالوريوس خلال فصل الخريف ٢٠١٥م والبالغ عددهم (٥٢٦٠) طالباً وطالبة، أما العينة الإحصائية للدراسة فقد كانت بواقع ١٠% من مجتمع الدراسة وقد بلغ حجمها (٥٢٦) طالب وطالبة من المنتظمين في مقاعد الدراسة في نفس الفصل الدراسي موزعين بواقع (٢٦٣) طالب وطالبة من السنتين الدراسيتين الأولى والرابعة من الكليات الأربع المتوفرة بجامعة نزوى.

ولغرض تحقيق أهداف الدراسة فقد أستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية رتيب (٢٠٠٩)، ومقياس قلق المستقبل شقير (٢٠٠٥)، وقد كشفت الدراسة عن النتائج الآتية:

- بلغت درجة الأفكار اللاعقلانية في مستواها المنخفض لدى العينة (٠,٦%) وفي مستواها البسيط (٢٩,٣%) وفي مستواها المتوسط (٦٦,٠%) وفي مستواها المرتفع (٤,٢)، بينما بلغت درجة قلق المستقبل في المستوى المنخفض (١٩,٨%)، وفي المستوى البسيط (٢٢,١%) وفي المستوى المتوسط (٥٦,٧%) وفي المستوى المرتفع (١,٥%).

- وجود علاقة دالة إحصائية بين درجة قلق المستقبل وبين أبعاد درجة الأفكار اللاعقلانية حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (١) درجة عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١ = α).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية وفقاً لمتغير النوع، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة وفقاً لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (من ١٧ إلى ٢٠ سنة)، وتبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية الاقتصاد والإدارة ونظم المعلومات وكلية الهندسة والعمارة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل وفقاً لمتغيري النوع والعمر، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة وفقاً لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (من ١٧ إلى ٢٠ سنة)، وتبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية العلوم والآداب.

وقد تضمنت الدراسة عدداً من التوصيات أهمها: التأكيد على أهمية رفع مستوى الوعي العام في قضايا الإرشاد والصحة النفسية لطلاب المرحلة الجامعية بسلطنة عمان، ومقترح تصميم مقاييس نفسية حول الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل على مستوى كل مركز إرشاد طلابي في جميع الجامعات بالسلطنة ومنها جامعة نزوى محل الدراسة ليتسنى إجراء اختبار نفسي عن الظاهرتين للطلبة الملتحقين حديثاً بالدراسة الجامعية وقبيل تخرجهم. كما خرجت الدراسة بتوصية تؤكد أهمية إعداد برامج تدريبية وبرامج إرشاد نفسي لدحض وتقنيد الأفكار اللاعقلانية وخفض قلق المستقبل على مستوى جامعة نزوى. بالإضافة إلى أهمية دراسة وتناول ظاهرتي الدراسة بإجراء دراسات تجريبية ووصفية تربطها بمتغيرات أخرى.

الباحث

قائمة المحتويات

م	المحتويات	رقم الصفحة
١	استمارة لجنة التحكيم	أ
٢	الإهداء	ب
٣	شكر وتقدير	ج
٤	الملخص باللغة العربية	د
٥	فهرس المحتويات	و - ح
٦	فهرس الجداول	ط - ي
٧	فهرس الملاحق	ك
الفصل الأول: موضوع الدراسة		
٨	المقدمة	٢
٩	أولاً: مشكلة الدراسة	٤
١٠	ثانياً: أهمية الدراسة	٥
١١	ثالثاً: أهداف الدراسة	٦
١٢	رابعاً: أسئلة الدراسة	٧
١٣	خامساً: محددات الدراسة	٧
١٤	سادساً: مصطلحات الدراسة	٨
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
المحور الأول: الإطار النظري		
١٥	أولاً: الأفكار اللاعقلانية	١٠
١٦	١- المقدمة	١٠
١٧	٢- تعريف الأفكار اللاعقلانية	١١
١٨	٣- نظرية أليس	١٢
١٩	٣-١- افتراضات النظرية	١٣
٢٠	٣-٢- الأفكار العقلانية واللاعقلانية عند أليس	١٤
٢١	٣-٣- سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية	١٤
٢٢	٣-٤- الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية واللاعقلانية	١٥
٢٣	٣-٥- أسباب الأفكار اللاعقلانية	١٦

م	المحتويات	رقم الصفحة
٢٤	٣-٦- الأفكار غير العقلانية (الإحدى عشر) التي تؤدي الى انتشار العصاب	١٩
٢٥	٣-٧- الاسس السيكولوجية للشخصية	٢٢
٢٦	٣-٨- إجراءات الارشاد العقلاني الانفعالي وأساليبه	٢٤
٢٧	٣-٩- الفنيات الارشادية في تطبيقات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لأليس	٢٥
٢٨	ثانياً: قلق المستقبل	٢٧
٢٩	١- المقدمة	٢٧
٣٠	٢- تعريف قلق المستقبل	٢٧
٣١	٣- أسباب قلق المستقبل	٢٩
٣٢	٤- سمات ذوي قلق المستقبل	٣١
٣٣	٥- النظريات المفسرة لقلق المستقبل	٣٢
٣٤	٦- آثار قلق المستقبل	٣٥
٣٥	٧- طرق وأساليب الارشاد والعلاج النفسي لخفض قلق المستقبل	٣٦
٣٦	ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل	٣٨
المحور الثاني الدراسات السابقة		٤٠
٣٧	أولاً: الدراسات السابقة باللغة العربية	٤٠
٣٨	ثانياً: الدراسات السابقة باللغة الأجنبية	٤٥
٣٩	رابعاً: مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة	٤٩
الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها		٥٦-٦٨
٤٠	أولاً: منهج الدراسة	٥٧
٤١	ثانياً: مجتمع الدراسة	٥٧
٤٢	ثالثاً: عينة الدراسة	٥٧
٤٣	رابعاً: أدوات الدراسة	٥٩
٤٤	خامساً: إجراءات الدراسة	٦٧
٤٥	سادساً: المعالجة الاحصائية	٦٨

م	المحتويات	رقم الصفحة
	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها	٦٩-٩٥
٤٤	أولاً: عرض نتائج السؤال الأول وتفسيرها	٧٠
٤٥	ثانياً: عرض نتائج السؤال الثاني وتفسيرها	٧٢
٤٦	ثالثاً: عرض نتائج السؤال الثالث وتفسيرها	٧٤
٤٧	رابعاً: عرض نتائج السؤال الرابع وتفسيرها	٧٧
٤٨	خامساً: عرض نتائج السؤال الخامس وتفسيرها	٨١
٤٩	سادساً: التوصيات	٨٥
٥٠	المراجع باللغة العربية	٨٧
٥١	المراجع باللغة الانجليزية	٩٣
٥٢	الملاحق	٩٦-١٠٩
٥٣	الملخص باللغة الانجليزية	A - B

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	يوضح بيانات العينة موزعة حسب الكلية والنوع	٥٨
٢	توزيع أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية على فقرات المقياس	٦٠
٣	معامل الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية	٦٢
٤	تصنيف درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية	٦٣
٥	يوضح مستويات قلق المستقبل	٦٤
٦	معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل	٦٦
٧	تصنيف درجة قلق المستقبل	٦٧
٨	يوضح النسبة المئوية وتكرار استجابات العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية	٧٠
٩	حساب الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مستوى الأفكار اللاعقلانية	٧١
١٠	يوضح النسبة المئوية وتكرار استجابات العينة على مقياس قلق المستقبل	٧٢
١١	حساب الدرجة الكلية لكل محور من محاور درجة قلق المستقبل	٧٣
١٢	معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل	٧٥
١٣	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمات في عينة الدراسة حسب متغيرات النوع والعمر والسنة الدراسية على مقياس الأفكار اللاعقلانية	٧٧
١٤	تحليل التباين الأحادي (One Way – ANOVA) لمتغير الكلية على مقياس وأبعاد الأفكار اللاعقلانية	٧٨
١٥	نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية المتعددة للتعرف على نوع الكلية على مقياس الأفكار اللاعقلانية	٧٩

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٦	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت في عينة الدراسة حسب متغيرات النوع والعمر والسنة الدراسية على مقياس قلق المستقبل	٨١
١٧	تحليل التباين الأحادي (One Way – ANOVA) لمتغير الكلية على مقياس ومحاور قلق المستقبل	٨٢
١٨	نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية المتعددة للتعرف على نوع الكلية على مقياس قلق المستقبل	٨٣

فهرس الملاحق

الرقم	عنوانه	الصفحة
١	ملحق رقم (١) أسماء محكمي أدوات الدراسة	٩٧
٢	ملحق رقم (٢) مقياس الأفكار اللاعقلانية (قبل التعديل)	٩٨
٣	ملحق رقم (٣) مقياس قلق المستقبل (قبل التعديل)	١٠٠
٤	ملحق رقم (٤) مقياس الأفكار اللاعقلانية (بعد التعديل)	١٠٢
٥	ملحق رقم (٥) مقياس قلق المستقبل (بعد التعديل)	١٠٦

الفصل الأول

موضوع الدراسة

المقدمة

أولاً: مشكلة الدراسة

ثانياً: أهمية الدراسة

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: أسئلة الدراسة

خامساً: حدود الدراسة

سادساً: مصطلحات الدراسة

المقدمة

منذ أن وجد الإنسان وهو يسعى وراء الوصول للمعرفة التي تمكنه من فهم وتفسير ما يدور حوله سواء على صعيد الحوار مع النفس أو المجتمع الخارجي، ليتسنى له فهم ذاته وعالمه الخارجي من حوله والتوصل إلى حقائق الأشياء، والمعرفة هي طريق الإنسان للضبط والسيطرة والتحكم في الأشياء، ولكنه عند حدوث اضطراب أو تشويه وتحريف لهذه المعرفة فقد تؤدي إلى المرض والضغط المختلفة التي تحد من حركته.

ويؤكد إليس (Ellis) أن العصاب ينشأ ويستمر نتيجة بعض الأفكار والمعتقدات التي تخلو أساساً من العقلانية والمنطق السليم، وأن الناس يتبنون أهدافاً غير واقعية، بل مستحيلة وغالباً ما تتصف بالكمال، خصوصاً تلك الأهداف التي تظهر على شكل رغبة الفرد في أن يكون محبوباً ومقبولاً من كل المحيطين به وأن يكون كاملاً فيما ينجز من أعمال وألا يتعرض للإحباط في كل ما يريد وبالرغم من كثرة الأدلة التي تثبت عدم صحة هذه المعتقدات والأهداف واستحالة تحقيقها فإن بعض الناس لا يتخلون عنها ويتمسكون بهذه الأفكار. (الريحاني، ١٩٨٥)

ويرى أصحاب الاتجاه المعرفي ومنهم بيك (Beck) أن التشويه المعرفي للأفكار أو كما أطلق عليها التحريفات المعرفية وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم وعن المستقبل سبباً وراء نشوء واستمرار الأمراض العصابية، حيث يقدم الفرد على تضخيم المشكلات والسلبيات وبخس الإيجابيات وتعميم مواقف وخبرات الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة في المعايير، وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد من حيث البنى المعرفية والمخططات المعرفية وكيفية إدراكه وتفسيره (أبوشعر، ٢٠٠٧).

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات، يواجه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات زيادةً وتنوعاً في مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والضغط النفسية؛ مما يجعل العلماء والدارسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية اهتماماً متزايداً للكشف عن آثارها الخطيرة على صحة الفرد

النفسية والجسدية وعلاقتها ببعض المتغيرات في مجالات الحياة المختلفة، ومعرفة مدى انتشارها وترسخها في أوساط الطلبة على وجه التحديد باعتبارهم جيل الغد ولأهمية سلامة بناء جيل جديد يتحلى بفكر سليم ومنظم بعيداً عن المعتقدات الخاطئة التي تحط بالتفكير إلى منزلق الأمراض النفسية (مجلي، ٢٠١٠).

وترى دردير (٢٠١٠) أن الشباب في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لتبني أفكاراً غير عقلانية، وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها ونهاية مرحلة المراهقة وبداية الرشد من حيث توسع شبكة العلاقات الاجتماعية عن ذي قبل، والاختلاط بالزملاء، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه، وبطبيعة هذه العلاقات يكون الطالب ويكتسب العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية، هذا إلى جانب تعرضه لأحداث الحياة المتلاحقة والمستمرة، وقد يقف عاجزاً أمام ضغوطها، وتقوده أفكاره غير العقلانية إلى زيادة تأثير هذه الضغوط، والتي تؤدي بدورها إلى ترسيخ هذه الأفكار، مما يزيد المشكلة تعقيداً.

ويعتقد أحمد (٢٠١٣) أن من أهم الأسباب الرئيسية لقلق المستقبل هو الخلل في البنية المعرفية لدى الفرد، وذلك بما تحويه من أفكار سلبية ومعتقدات خاطئة يجب تصحيحها، كما يمكن أن يتأتى التنظيم المعرفي الجيد للإنسان عن طريق القراءة، حيث إنها الأسلوب الأمثل لتغيير نمط تفكير الإنسان، وذلك لما توفره له من معلومات وخبرات يمكن أن يكتسبها من خلال ما يقرأه من أدبيات تسهم في تشكيل بنيته المعرفية.

وبما أن المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية، لأنها نهاية تلقي التعليم الرسمي، فضلاً عن أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة الخارجية بكل أحداثها، ومن ثم فصل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة، خاصة وهم في مفترق الطريق بين إنهاء التعليم والخروج لمعترك الحياة بأحداثها ومشاقها المتلاحقة والمستمرة والتي قد تقسو تارةً وقد تلين تارةً أخرى، وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة، وتجيد استخدام أساليب مواجهة فعالة للمشكلات والأحداث التي قد تواجهها. (عبدالله، ٢٠١٢)

وأشار نشوان (١٩٩٨) أن الطلبة الجامعيين والشباب بشكل عام بوصف هذه الفئة الأكثر حيوية ونشاطاً واندفاعاً نحو التغيير، وكل ذلك يستدعي الاهتمام بتقديم البرامج العلاجية والوقائية التي تتعامل مع طريقة التفكير لديهم.

من هنا تأتي هذه الدراسة للتعرف إلى الأفكار اللاعقلانية (Irrational beliefs) وعلاقتها بقلق المستقبل (Future anxiety) لدى عينة من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان لمعرفة مدى وجود هاتين الظاهرتين وعلاقتها ببعض وفقاً لبعض المتغيرات.

موضوع الدراسة

أولاً: مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحث أن الطلبة يواجهون مشكلات كثيرة وإحباطات متعددة خلال مسيرتهم الدراسية والتي ترجع لأسباب متنوعة من بينها الأفكار اللاعقلانية أو مخاوف قلق المستقبل مثل الحصول على وظيفة من عدمه أو عدم مناسبة التخصص لسوق العمل، أو المقارنات فيما بين الطلبة حول حظوظهم وفرصهم المستقبلية، أو علاقاتهم وتفاعلاتهم ومدى قبولهم في البيئة الاجتماعية والأكاديمية أو غير ذلك.

وفي ضوء قراءة الأدب النظري، يتضح بأن عمليات التربية والتنشئة الاجتماعية والتشكيل الثقافي تؤثر في البنى المعرفية لدى الطالب لتصبح عائقاً للتفكير العقلاني، كما تؤثر في تفاعله مع نفسه والآخرين وكل ما يدور حوله من أحداث ومواقف وأشياء، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية للتعلم والإنجاز وعدم التحصيل الأكاديمي المتوقع منه ومن ثمّ تعثره.

وبناءً على ذلك؛ فإن الواقع الذي يعيشه الطالب يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على طريقة التفكير ونمط التفكير ومنطلقاته، بحيث يتوقع أن تكون اللاعقلانية أكثر تأثيراً وانتشاراً بين الطلبة لينعكس ذلك على درجة قلق المستقبل لديهم.

كما يؤثر قلق المستقبل في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، لذا نجد أن من يعانون من قلق المستقبل عادة ما يؤثر ذلك في دافعيتهم نحو الإنجاز والعمل، ومن ثمّ ينخفض مستوى التحصيل الدراسي لدى هؤلاء الطلاب ويعانون من مظاهر سوء التوافق الدراسي. (مندوه، ٢٠٠٦)

إلى ذلك فإن قلق المستقبل يزداد بزيادة العمر الزمني، فالصغار في سن (١٢ - ١٤) سنة ينحصر قلقهم فيما يتعلق بدراساتهم، أما المراهقون والشباب، فيسيطر عليهم قلق المستقبل وتحقيق الآمال والطموحات بمختلف أنواعها مثل الزواج والأسرة والعمل والتباين بين الواقع والطموح (عبدالباقي، ١٩٩٣).

من هنا نرى أن الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل تشكل عنصرًا خطيرًا في حياة الطالب بما يستوجب التعامل معها من خلال تسليط الضوء عليها بدراستها ومعرفة أوجه العلاقة والارتباط بين هاتين الظاهرتين، لذلك جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل ووجه العلاقة والارتباط بينهما لدى عينة من طلبة جامعة نزوى.

ثانيًا: أهمية الدراسة:

تُعد هذه الدراسة ذات قيمة نظرية وتطبيقية، وتضيف جديدًا في المسيرة العلمية في مجال الإرشاد النفسي على المستوى المحلي والدولي ولعل انعكاس الجهد المبذول نحو إعداد وإخراج هذه الدراسة يأتي من خلال جانبين نظري وتطبيقي.

الأهمية النظرية:

١. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي نتناوله للتعرف على الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، وعلى درجة انتشارهما في أوساط الطلبة الدارسين في الجامعة، وما تشكله متغيرات كالعمر والجنس والسنة الدراسية والكلية، من عناصر مستقطبة موجه أو سالبه، تجاه موضوعات التشويه المعرفي للأفكار ونوعية حياته المعيشية وتوجهه نحو المستقبل.

٢. كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة بالبحث، على اعتبار أن طلاب الجامعة يعتبرون في مرحلة الشباب، وهم جيل الغد الذي تبنى على سواعده الأمم

والمجتمعات، وما لهذه المرحلة الجامعية من محورية هامة تتعطف بحياته إلى مفترق الطريق حول إمكانات التحصيل العلمي والحياة المهنية اللاحقة، وما يستلزم ذلك بالضرورة من صحة نفسية جيدة وإيجابية يواجه بها التفاعل بين نفسي والصراعات والضغوطات المختلفة، في مسار تحسين نوعية وجودة الحياة له ولأسرته ولمهنته القادمة ومجتمعه.

٣. كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من قلة الدراسات التي أجريت حول الموضوع على المستوى المحلي - بحدود معرفة الباحث - وهي بالتالي تسد فراغاً علمياً وبحثياً في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي في سلطنة عمان حيث تعد إسهاماً علمياً متميزاً لكون أنه لا تتوافر أي دراسة علمية ربطت بين الظاهرتين حسب علم الباحث حتى تاريخه.

٤. كما تنبثق أهمية هذه الدراسة من كونها قد تساعد في فتح المجال أمام مزيد من الدراسات مستقبلاً وتسلط الضوء على موضوع البحث والاهتمام به أكثر.

الأهمية التطبيقية:

٥. تبرز الأهمية العلمية من منظور تطبيقي لهذه الدراسة في كونها تسعى للوقوف على درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة نزوى.

٦. كما تمكن هذه الدراسة مركز الإرشاد الطلابي بجامعة نزوى من إعداد البرامج الإرشادية الكفيلة باحتواء ودعم ومساعدة الطالب الجامعي بجامعة نزوى في ضوء برامج وطرق وأساليب الإرشاد النفسي المناسبة.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة التعرف إلى:

١. انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة نزوى.
٢. انتشار قلق المستقبل لدى طلبة جامعة نزوى.
٣. علاقة الأفكار اللاعقلانية بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة نزوى.
٤. الفروق الدالة إحصائياً بين طلبة جامعة نزوى في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لبعض المتغيرات (العمر - النوع - السنة الدراسية - الكلية).

٥. الفروق الدالة إحصائياً بين طلبة جامعة نزوى في قلق المستقبل تبعاً لبعض المتغيرات (العمر - النوع - السنة الدراسية - الكلية).

رابعاً: أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الإجابة على خمسة أسئلة رئيسية هي:

١. ما درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة نزوى؟
٢. ما درجة انتشار قلق المستقبل لدى طلبة جامعة نزوى؟
٣. هل هناك علاقة دالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل؟
٤. هل هناك فروق دالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاداء على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى للعمر والنوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والكلية؟
٥. هل هناك فروق دالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاداء على مقياس قلق المستقبل تعزى للعمر والنوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والكلية؟

خامساً: حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: وقد تم تحديدها في ضوء عنوان الدراسة حيث تدور حول موضوع الأفكار اللاعقلانية (Irrational beliefs) وعلاقتها بقلق المستقبل (Future anxiety) لدى عينة من طلبة جامعة نزوى وذلك من خلال استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية رتيب (٢٠٠٩) ومقياس قلق المستقبل شقير (٢٠٠٥) بعد أن تم حساب الصدق والثبات للمقياسين وتطبيقهما على عينة الدراسة.

١. الحدود البشرية: وتحددت هذه الدراسة بتطبيقها على عينة من طلبة البكالوريوس بجامعة نزوى من مختلف الكليات بالجامعة.

٢. الحدود المكانية: وقد تحددت هذه الدراسة بإجرائها في جامعة نزوى بولاية نزوى.

٣. الحدود الزمنية: وقد تحددت بتنفيذها خلال العام الأكاديمي ٢٠١٥/٢٠١٦م.

سادسًا: مصطلحات الدراسة:

تحددت مصطلحات هذه الدراسة في مصطلحين رئيسيين هما:

١. الأفكار اللاعقلانية (Irrational Thoughts): عرف إليس Ellis الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة، وغير المنطقية، وغير الواقعية، والتي تتسم بعدم الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، المبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية، والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية (Ellis, 1973, p152-154).

- التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية (Irrational Thoughts): هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة.

٢. قلق المستقبل (AnxietyFuture): تعرف شقير، زينب (٢٠٠٥، ص ٥) قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه أو تحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات وأفكار للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.

- التعريف الإجرائي لقلق المستقبل (Anxiety Future): الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري

المحور الأول: الإطار النظري

أولاً: الأفكار اللاعقلانية

- ١- المقدمة.
- ٢- تعريف الأفكار اللاعقلانية.
- ٣- نظرية إليس:
 - ١-٣ افتراضات النظرية.
 - ٢-٣ الأفكار العقلانية واللاعقلانية عند إليس.
 - ٣-٣ سمات الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية.
 - ٤-٣ الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية واللاعقلانية.
 - ٥-٣ أسباب الأفكار اللاعقلانية.
 - ٦-٣ الأفكار غير العقلانية (الإحدى عشر) لدى إليس التي تؤدي إلى انتشار العصاب.
 - ٧-٣ الأسس السيكلوجية للشخصية وفقاً لنموذج إليس ($A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow E \rightarrow F$).
 - ٨-٣ إجراءات الإرشاد العقلائي الانفعالي وأساليبه.
 - ٩-٣ الفنيات الإرشادية في تطبيقات نظرية العلاج العقلائي الانفعالي لأليس.

ثانياً: قلق المستقبل

- ١- المقدمة.
- ٢- تعريف قلق المستقبل.
- ٣- أسباب قلق المستقبل.
- ٤- سمات ذوي قلق المستقبل.
- ٥- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.
- ٦- آثار قلق المستقبل.
- ٧- طرق وأساليب الإرشاد والعلاج النفسي لخفض قلق المستقبل.

ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل

المحور الثاني: الدراسات السابقة.

- ١- دراسات سابقة باللغة العربية.
- ٢- دراسات سابقة باللغة الأجنبية.
- ٣- مكانة الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

المحور الأول: الإطار النظري

أولاً: الأفكار اللاعقلانية

يتناول هذا الفصل الخلفية النظرية المتعلقة بالدراسة ومتغيراتها وذلك في مجال الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل حيث نستعرضها في ضوء محوري الدراسة.

١ - المقدمة:

بعد قراءة الأدب النظري المتعلق بالأفكار اللاعقلانية يتضح بأنه تم تناولها في عديد من الدراسات والأبحاث على المستوى المحلي والعربي والأجنبي مما أتاح فرصة الاطلاع على نتائج الدراسات والأبحاث الأخرى في هذا المجال، وسواء أكان قد تم تناولها على شكل مقياس للتعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية أو بربطه بمتغيرات محددة، لمعرفة أوجه العلاقة بين متغيرين أو أكثر أو على شكل فاعلية برامج إرشاد نفسي لتفنيد وتعديل الأفكار فإن معظم الدراسات تناولتها في ضوء نظرية إليس (العلاج العقلاني الانفعالي) أو التطرق للمدرسة العقلانية الانفعالية السلوكية من منظورها العام أو في ضوء نظرية المعرفة لأرون بيك، وما تشكله التحريفات المعرفية للأفكار المشوهة من فارق في التفكير اللاعقلاني في حياة الفرد على مستوى التفكير أو المشاعر أو الانفعالات أو السلوك.

وتتفق جميع النظريات المعرفية في العلاج النفسي على افتراض مؤداه أن الافتراضات النفسية هي حسيطة لعمليات التفكير اللاعقلانية واللاتكيفية، وأن الأسلوب الأمثل للتخلص من تلك الاضطرابات يكمن في تعديل العمليات العقلية المعرفية ذاتها (الصفار، ٢٠٠٢).

ويرى ماهوني (Mahony) أن العديد من منظري العلاج المعرفي السلوكي قد بينوا في العقد الأخير من الثمانينيات أن هذا الأسلوب العلاجي يمكن النظر إليه على أنه يضم اتجاهين

رئيسيين يتمثل الاتجاه الأول في الاتجاه العقلاني ويمثله إليس (Ellis)، والثاني الاتجاه الاستدلالي البنائي ويمثله بيك (Beck) (البرواري، ٢٠١٣).

وفي ضوء الاطلاع على الأدب النظري حول موضوع مقاييس الأفكار اللاعقلانية يتضح أنه تم تناول موضوع الأفكار اللاعقلانية كمقياس للتفكير العقلاني واللاعقلاني وظهور عدد من المقاييس المرتبطة نظريًا بنظرية إليس في العلاج العقلاني الانفعالي في ضوء الإحدى عشر فكره التي تحدث عنها إليس Ellis في المجتمع الأمريكي مثل مقياس الريحاني (١٩٨٥م) ومقياس الفصيل (١٩٩٢م) ومقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين ترجمة وإعداد معتز سيد عبدالله ومحمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٤م) وغير ذلك من المقاييس التي سارت من نفس المنطلقات النظرية أو من إعداد الباحثين الذين تناولوا هذا الموضوع، كما تم تناول موضوع الأفكار اللاعقلانية بربطه بعدد من المتغيرات الأساسية مثل العمر والجنس والسكن والحالة الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية أو بمتغيرات تمثل مشكلات نفسه أو اجتماعية أو ثقافية مثل القلق والاكتئاب والاحترق النفسي والتسرب الدراسي وأزمة الهوية وغير ذلك.

٢ - تعريف الأفكار اللاعقلانية

ظهر مصطلح الأفكار اللاعقلانية على يد ألبرت إليس (Albert Ellis, 1977) عندما حاول وضع نظرية توضح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه وتصرفاته، وانتهى إلى ما أطلق عليه النسق الفكري أو نظام الأفكار Ideas Systems، ويعني النسق الفكري كل ما يتبناه الأفراد من وجهات نظر وأفكار ومعتقدات عن أنفسهم وعن الآخرين، وهي إما أن تكون عقلية ومنطقية أو غير عقلية وغير منطقية والتي يترتب عليها سوء التوافق النفسي والاجتماعي (Leahy, 2003, 18).

عرف إليس Ellis الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة، وغير المنطقية، وغير الواقعية، والتي تتسم بعدم الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، المبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية، والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد الواقعية (Ellis, 1973, p152-154).

وفي ضوء قراءة الأدب النظري حول تعريفات الأفكار اللاعقلانية؛ يرى الباحث بأن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار الخاطئة والسلبية والغير منطقية والغير مقبولة؛ والتي جرى لها تشكيل ثقافي واجتماعي ضمن منظومة التربية والتنشئة والبيئة الاجتماعية التي مر بها الفرد؛ وهي تمثل تصورات ووعيه الدائم الواعي واللاواعي لمختلف الأمور والأشياء؛ وهي مترسخة في البنى المعرفية للفرد وفي عميق ذهنه بشكل يحمله على الظن والاعتقاد الجازم والتمسك به لأبعد الحدود؛ حيث يراها بأنها هي الأفكار الصحيحة ولا يعتقد في خطأها على الإطلاق؛ ويتبناها في مختلف مواقفها ويتربصها على شكل رؤى لتنعكس على مشاعره وانفعالاته وسلوكياته؛ لتصبح ما يميزه عن غيره من الأفراد وتتحمل بطابع صفاته وسماته طوال حياته في تفاعلاته ولا يتراجع عن تغييرها إلا إذا حصل على تدريب لتفنيدها وتطويرها معرفيًا وخبراتيًا وعكست له التجربة مسارات أخرى واعية، كما أن حدثها قد تسهم في عزل الفرد عن أقرانه وفقدانه للتواصل الإيجابي والبناء؛ وأن في شدتها هدم للوجود الإنساني للفرد يقوده إلى الأمراض النفسية العميقة كالقلق الحاد أو الاكتئاب أو الوسواس القهري أو الشيزوفرانيا أو غيرها من الأمراض العصابية أو حتى التفكير في الانتحار إذا ما وجد نفسه مغتربًا عن مجتمعه العائلي والمحيط الاجتماعي.

٣ - نظرية إليس Ellis:

يعتبر العلاج السلوكي العقلاني العاطفي من المساهمات الهامة لأليس Ellis في العلاج النفسي وقد تطور الأسلوب اعتمادًا على كتابات ومساهمات العديد من الفلاسفة والمنظرين السابقين الذين أكدوا على دور أفكار الفرد في إظهار الاضطراب النفسي لديه، ويركز الأسلوب على اكتشاف الأفكار اللاعقلانية المؤثرة على الجوانب الانفعالية والوظيفية للفرد والعمل على مواجهتها ومقاومتها وإثبات عدم صحتها ومن ثم إبدالها بالأفكار الأكثر عقلانية حسب نموذج (A,B,C) ويستعير الأسلوب العديد من الأساليب العلاجية من النظريات والاتجاهات العلاجية الأخرى ولاسيما الاتجاه السلوكي من خلال التحكم في البيئة وأساليب الضبط الذاتي، ويؤمن الأسلوب بدور العوامل البيولوجية والاجتماعية في إظهار الاضطرابات النفسية بين الأفراد من خلال وجود مجموعة من الأفكار اللاعقلانية الموجودة لدى الغالبية العظمى من الناس، مما

أدى إلى الاعتقاد بوجود عوامل بيولوجية متشابهة بين البشر تقودهم إلى الاضطرابات النفسية (ضمرة، ٢٠٠٨).

٣-١ - إفتراضات النظرية:

إليس Ellis هو المؤسس والمطور للنظرية السلوكية العاطفية العقلانية (ضمرة، ٢٠٠٨)، وهو أول من حاول إدخال العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي (ملحم، ٢٠٠١).

ويذكر باتسرون (Batsroon, 1981) أن العلاج العقلي الانفعالي يقوم على بعض التصورات والفروض المتعلقة بطبيعة الإنسان وطبيعة التعاسة والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها ومن بين هذه التصورات والفروض التي أوردها إليس Ellis:

- أن الإنسان حيوان عاقل متفرد في نوعه، وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة.

- أن الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي والتفكير الانفعالي ليسا منفصلين؛ فالانفعال يصاحب التفكير؛ والانفعال في حقيقته منحاز ذاتي وغير عقلائي.

- يرجع التفكير غير العقلاني في أصله ومنشأه إلى التعلم المبكر غير المنطقي فالفرد لديه استعدادًا لذلك التعلم بيولوجيًا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها.

- الإنسان حيوان متكلم والتفكير يتم عادةً خلال استخدام الرموز الكلامية ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي فإن التفكير غير العقلاني يستمر بالضرورة طالما يستمر الاضطراب الانفعالي.

- إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية ولكن أيضًا بإدراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل يتم استخدامها وتمثيلها.

- الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا ومتعلقًا.

٣-٢ - الأفكار العقلانية واللاعقلانية عند إيليس:

تمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية. ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجمل تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة وتقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية (Ellis, 1973).

٣-٣ - سمات الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية:

ولتمييز الأفكار العقلانية عن الأفكار اللاعقلانية، لابد من الوقوف على السمات التي تتسم بها كل منها، ويشير الشرييني (٢٠٠٥) إلى السمات التي تتسم بها كل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

* سمات الأفكار العقلانية وهي:

أ. المرونة

ب. تؤدي إلى الصحة النفسية

ج. تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف

د. صحيحه

هـ. منطقية

وهذه السمات بمثابة قواعد أساسية يمكن من خلالها الحكم على الفكرة لتصنيفها إلى عقلانية أو لاعقلانية، فإذا كانت الفكرة مرنة، وتساعد على تحقيق الهدف ومنطقية، وتؤدي إلى الصحة النفسية، فهي فكرة عقلانية، وإن كانت غير ذلك فهي بالطبع فكرة غير عقلانية.

* سمات الأفكار اللاعقلانية وهي:

أ. متطرفة.

ب. تؤدي إلى الاضطراب.

ج. لا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف.

د. خاطئة.

هـ. غير منطقية.

٣-٤ - الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

* الأفكار الأربعة التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية:

ويرى (الشرييني، ٢٠٠٥) إلى أن هناك أربعة أفكار أساسية تعتمد عليها الأفكار العقلانية:

١. التفضيل التام (Full Preference): وهذه الفكرة تجعل الفرد واضحاً مع نفسه، بحيث يدري ما يريد وما لا يريد. وتتكون من مكونين هما: مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفي المطلب، بمعنى أن يكون الفرد واعياً ومدرّكاً لما يريد، وقادراً على إنجازه وتحقيقه، وواعياً أيضاً بما لا يريد ويبتعد عنه.

٢. الأفكار غير المرعبة (Ideas is horrible): عندما لا يستطيع التفضيل التام تحقيق الصحة النفسية للفرد، فإنه يكون أمراً سيئاً بالنسبة إليه إن لم يحصل على ما يريد، وهنا يأتي دور الأفكار غير المرعبة، التي تتكون من مكونين: مكون تأكيد الشر ومكون نفي الرعب.

٣. القدرة العالية على تحمل الإحباط (High ability to withstand frustration): تعد القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسية للأفكار العقلانية، وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم إشباع رغباته، أو عدم تحقيق أحد أهدافه.

٤. تقبل الاعتقاد (belief Accepted): وهي قدرة الفرد على تقبل الاعتقاد السلبي والاعتقاد

الإيجابي (الدويكات، ١٩٩٨).

* الأفكار الأربعة التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية:

١. المطالب (Demand): تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد ورغباته تأخذ شكل المطالب الواجب يجب وبنبغي، وعند عدم حصوله على ما يريد فإن ذلك يسبب له الاضطراب الانفعالي، ومن ثم تسيطر على الفرد غير العقلاني فكرة أن كل ما يريده يجب وحتماً أن يتحقق.

٢. الأفكار المرعبة (Terrifying ideas): عندما لا تقف المطالب الصارمة فإنها تجعل الفرد يشعر أن شيء خطير، أو معضلة، أو أنها نهاية العالم أنه لم يحصل على مطلبه الواجب، أي أن يتخيل الفرد أن عدم حصوله على مطلبه أمراً مفزِعاً وشرّاً لا يمكن تحمله.

٣. فكرة انخفاض تحمل الإحباط (The idea of lower tolerance for frustration): ويتبنى الفرد صاحب الأفكار اللاعقلانية فكرة أساسية، وهي أنه ليس لديه قدرة على تحمل الإحباط، أو أن قدرته على تحمله منخفضة.

٤. فكرة انخفاض القيمة (The idea of impairment): ويعتقد الفرد اللاعقلاني أنه منخفض القيمة، أي أنه يشعر بانعدام الثقة بالنفس.

٣-٥ - أسباب الأفكار اللاعقلانية:

وفقاً للأدب النظري الذي تم الاطلاع عليه يتضح بأن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثه، ولكنها مكتسبة، حيث يكتسبها الفرد ممن حوله، كالأُسرة، والمجتمع الخارجي، أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة، ومن الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية:

١. أساليب المعاملة الوالدية السلبية (Negative parental treatment methods): وذلك من حيث نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية، لاسيما إن كانت للاعقلانية كالعدوان والعنف وتدمير الأشياء وممتلكات الغير واستخدام الألفاظ البذيئة عند التعامل مع الآخرين (الأنصاري ومرسي، ٢٠٠٧).

٢. الأسرة (Family): يشير الشربيني (٢٠٠٥) إلى أن الأفكار العقلانية واللاعقلانية تكمن ورائها الأسرة والعائلة. وتشير سري (١٩٩٠) إن الأفراد يتعلمون الأفكار اللاعقلانية من

الأسرة والمحيط الذي يعيشون فيه وذلك من خلال التعلم المبكر غير المنطقي حيث يكون الفرد مستعداً نفسياً لاكتساب الأفكار اللاعقلانية من الأسرة والثقافة التي يعيش فيها.

٣. المستوى الاجتماعي والثقافي (social and cultural level): أشار الغامدي (٢٠٠٩) أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة ودون المتوسطة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عدد من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات العالية.

٤. العزلة الاجتماعية (Social isolation): تعد العزلة الاجتماعية من الأسباب التي قد تسهم بشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية، حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته، ومن ثم في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعياً ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره بشكل سليم وفقاً لما يتفق مع الآخرين، وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة (ردير، ٢٠١٠).

٥. العوامل الوراثية (Genetic factors): يشير الزيات (١٩٩٥) بأن الاستعداد الوراثي للاضطراب ينتقل من خلال مورثات متعددة العوامل وليس من خلال جينات سائدة Dominant gene، فالعامل الوراثي هام والذي يورث هو الاستعداد للاضطراب بالنسبة قد تصل إلى (٤١%) بين الأولاد أما إذا أصيب أحد الوالدين فتكون النسبة بين الأولاد (١٦%). ومن ثم فإن العامل الوراثي يلعب دوراً في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب وذلك إذا اجتمعت عدة أسباب بيئية وبيولوجية ووراثية (الزيات، ١٩٩٥).

٦. الجمود الفكري (Intellectual inertia): من الأسباب التي تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هي انصاف الأفراد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية، فيقع الفرد أسيراً للتفكير المتصلب الجامد، حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد للحياة ولا يرغب في أن يغير فكره ليرى الجوانب الأخرى (الشربيني، ٢٠٠٥).

٧. دور الغدد والهرمونات (The role of the glands and hormones): تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود ارتباط بين الغدد الصماء والهرمونات ومرضى الاضطراب فقد وجد (Dayzen,2005) أن (٣٠%) من مرضى الفصام يعانون من اضطرابات نوعية في نشاط الغدة الدرقية. كما لوحظ أنه من النادر حدوث الاضطراب عند الأطفال وكثرة حدوثه في مرحلة البلوغ وفي سن اليأس وبعد الولادة وفي فترات يتضح فيها اضطراب الهرمونات في الجسم وهذا ما أبدته دراسات العالم موت (Moot,2000) الذي أرجع مرض الفصام إلى اضطرابات في عمل الغدد الصماء، وقد يكون من أسباب هذه الاضطرابات الضغوط النفسية والاضطرابات الوجدانية (أبو علام، ١٩٩٩).

٨. دور الجهاز العصبي (the nervous system The role of): إن بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض شبيهة بالأفكار اللاعقلانية، هذه الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض فصامية وأن الفصام نفسه يحتمل أن يكون سببه اضطراب فسيولوجي في الجهاز العصبي. ويعتقد بعض العلماء أن سبب الفصام هو النقص الوظيفي في الخلايا العصبية نتيجة تسمم عام في الجسم ناشئ من اضطراب التمثيل الغذائي، وأن التسمم العام هو بسبب ضمور واضطرابات في الخلايا العصبية ولكن قد يكون ذلك نتيجة للمرض وليس سبباً له (العنزي، ٢٠٠٧).

٩. ثقافة المجتمع (culture Society's): إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع، فإنها سوف تفرزها لدى أفرادها، فتعم المجتمع الخارجي أو البيئة وبذلك يكون الفرد ضحية لبيئته (الشربيني، ٢٠٠٥).

وتشير عبدالله (٢٠١٢) أن من هذه الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد هي العزلة الاجتماعية والجمود الفكري وثقافة المجتمع، فإذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع، فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد، فتعم الأفكار اللاعقلانية المجتمع الخارجي أو البيئة، كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة، وفي هذه الحالة يكون الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته، ويندرج تحت ذلك أيضاً أن يكون

الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها غير العقلانية على الفرد فإما أن يتقبلها ويصبح غير عقلائي، أو يرفضها ويصبح مستنكرًا من الأسرة ومن المجتمع.

٣-٦- الأفكار غير العقلانية (الإحدى عشر) لدى إليس التي تؤدي إلى انتشار العصاب:

أوضح إليس في هذا الإطار إحدى عشرة فكرة غير عقلانية وليست ذات معنى ولكنها رغم ذلك شائعة في المجتمعات الإنسانية وهي تؤدي بالضرورة إلى انتشار العصاب وهذه الأفكار هي:

(Batsroon, 1981)

١. من الضروري أن يكون الشخص محبوبًا أو مرضيًا عنه من كل المحيطين به، هذه فكرة غير منطقية لأنها هدف لا يمكن تحقيقه.

٢. يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية، هذه أيضًا تدخل في عداد الأمور الصعبة التحقيق.

٣. بعض الناس شر وأذى، وعلى درجة عالية من الخسة والجبن والندالة، وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ، وهذه فكرة غير عقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للخطأ والصواب.

٤. إنه لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد وهذا نوع من التفكير الضار إذ إن التعرض للإحباط يعتبر أمرًا عاديًا، ولكن من غير المنطق وغير العادي أن

يقابل الإحباط بالحزن الشديد والدائم لأسباب عديدة منها:

- لا يوجد سبب لاختلاف الأشياء عما هي عليه في الواقع.

- الشعور بالهم والحزن لن يغير كثيرًا في الموقف الحالي بل قد يزيده سوءًا.

- إذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء الموقف فالشيء الوحيد المعقول هو أن نتقبله.

- الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل

الحصول على الرغبات ضروريًا لتحقيق السعادة والرضا.

٥. المصائب والسعادة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد عليها ضابط

وصحيح أن القوى والأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانًا على الإنسان وتهديدًا

لأمنه إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها ولكن تأثر الفرد بها واتجاهاته نحوها وردود أفعاله تجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك.

٦. الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر ينبغي أن يتوقعها الفرد دائمًا وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها، هذا الفرض غير

صحيح لأن الهم وانشغال البال والقلق يؤدي إلى أضرار كثيرة منها:

- أنه يحول دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث الخطيرة.

- يحول دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت.

- قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.

- لا يستطيع منع وقوعها إذا كانت لا بد منها.

- يجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي أو أكثر خطورة مما هي عليه في الواقع

والشخص العاقل يدرك أن الأخطاء الممكنة لا ينبغي توقعها بصورة تورث الهم والقلق إذ

أن ذلك لا يمنع وقوعها بل قد يزيد من شدة وقعها.

٧. الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلاً من

مواجهتها، وهذا فرض خاطئ لأن تجنب إنجاز الواجبات وتحمل المسؤوليات أكثر صعوبة

وأكثر إيلا للنفس وإثارة للمتاعب من إنجازها.

٨. يجب أن يعتمد الشخص على آخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد

عليه، هذا فرض غير معقول لأنه بينما نعتد جميعاً على بعضنا البعض إلى حد ما إلا أنه

ليس هناك سبب للمبالغة في الاعتمادية لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية وتحقيق الذات

كما تقود إلى مزيد من الاعتمادية وإلى الفشل في التعلم وفقد الأمان بسبب وقوعه تحت

رحمة من يعتمد عليهم.

٩. الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا

يمكن استئصالها وعلى النقيض من هذا الفرض فإن ما كان يعتبر سلوكاً ضرورياً في

الماضي في ظروف معينة ليس من المحتم أن يكون ضرورياً في الحاضر.

١٠. ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات، وهذا اعتقاد خاطئ لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر هم كبير لنا حتى ولو كان سلوك الآخرين يؤثر فينا، فإن تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يقلقنا أو يعزينا.

١١. هناك دائماً حل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه، وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة، هذا فرض غير معقول للأسباب التالية:

- لا وجود لحل كامل صحيح ووحيد لأي مشكلة.
- المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية ولكن الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الخوف.
- الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون والعقل هو من يحاول أن يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار أحسنها وأكثرها قابلية للتنفيذ مدرجاً إنه لا يوجد حل كامل بصورة مطلقة.

ومؤخراً وصف Ellis المعتقدات اللاعقلانية السابقة على أنها اشتقاقات من معتقدات وجوبية ثلاثة هي:

١. يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ، وأن أحظى بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعباً، وسأكون شخصاً لا قيمة له.
٢. يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني، وإن لم يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.
٣. يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات، وأن أحصل على كل ما أريد بسهولة (محمد، ١٩٩٩).

ويرى أليس (Ellis, 1994) المشار إليه في رتيب (٢٠٠٩)، أن هذه المعتقدات اللاعقلانية المشتقة الرئيسية هي:

أولاً: المطالبة (يجب، ينبغي): حيث يتم تصعيد التفضيلات العقلانية إلى مطالبات وبنغيات مطلقة.
مثال: "يجب أن أحقق ما أريد".

ملاحظة: يجب هنا هي مطلقة وحتمية، وليست تفضيلية.

ثانيًا: العرب/الكوارثية: وهو استنتاج مضخم وغير منطقي، ويحدث عندما يتم تقدير موقف ما على أنه حدث سيء أكثر من ١٠٠%.

مثال: "إذا لم أحقق أهدافي كما يجب، فذلك أمر مرعب وهو نهاية العالم".

ثالثًا: عدم القدرة على التحمل: وهو اعتقاد الشخص أنه لا يستطيع تحمل الوضع.

مثال: "إذا لم أحقق أهدافي الهامة كما يجب، فإنني لا أستطيع تحمل ذلك".

رابعًا: التقدير السلبي للذات وللآخرين (الإدانة): ويمثل نزعة الشخص إلى تقدير نفسه، وتقدير الآخرين على أنهم "دون البشر" إذا فعلوا شيئًا لا ينبغي أن يفعلوه أو إذا فشلوا في القيام بشيء يجب أن يقوموا به.

مثال: "إذا لم أحقق الأهداف المهمة كما يجب فإنني شخص لا قيمة له".

وتشير رتيب (٢٠٠٩) إلى أن إليس Ellis مستمرًا في إحداث تطورات جديدة، حيث كانت آخر التطورات التي ابتكرها إليس تقسيمه للأفكار والمعتقدات والمعارف عمومًا إلى ثلاثة أنواع يوضح من خلالها الانفعالات التي تنبثق عنها، وهذه الأنواع هي:

- معارف حارة: وتشتمل على المعتقدات والتقييمات التي يوجد فيها مبالغة، والتي تولد انفعالات حادة متنوعة.

- معارف باردة: وتشتمل على معارف وصفية قد تولد انفعالات بسيطة أو لا تولد أي انفعالات مطلقًا.

- معارف معتدلة: وهي التفضيلات أو المعتقدات العقلانية.

٣-٧- الأسس السيكلوجية للشخصية وفقًا لنموذج إليس ($A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow E \rightarrow F$)

وتتمثل في نظرية إليس المعروفة بنظرية الشخصية (A-B-C Theory of Personality)، وتعد نظرية الشخصية محور النظرية العقلية الانفعالية، ويوضح الدحادثة (٢٠١٠) معاني أحرف النظرية وفقًا لما أورده إليس كالتالي:

(A) Act وهي تعني الحدث أو السلوك أو الاتجاه عند الفرد.

(B) Beliefs وتعني المعتقدات حول الفعل.

(C) Consequences Emotional وتعني نتائج السلوك أو الانفعال أو رد الفعل عند الفرد.

(D) Dispute وتعني تفنيد الأفكار اللاعقلانية.

(E) Effective Cognitive وتعني الآثار المترتبة على تفنيد الأفكار اللاعقلانية.

(F) New feeling وتعني المشاعر الجديدة.

فالجانب الأول: A.B.C، وهو بمثابة الجانب التشخيصي.

والجانب الثاني: D.F.E، وهو الجانب العلاجي.

وتوضح دردير (٢٠١٠) تفصيلاً للنموذج الذي تعتمد عليه النظرية وفقاً لما أورده إليس:

- أحداث نشطة (A): وهي الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة للفرد والتي تسبب له الاضطراب الانفعالي.

- المعتقدات (B): وهي الاعتقادات أو الأفكار عن الحدث (A)، وقد تظهر في صورة أفكار أو حديث داخلي يردده الفرد كتنقيح خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوّه للحدث المثير للانفعال.

- النتائج (C): وهي بمثابة النتيجة أو العواقب، والتي يظن الفرد أنها ناتجة عن الحدث (A)، ولكنها في الحقيقة ناتجة عن الحدث (B)، وقد تكون هذه النتيجة انفعالية أو سلوكية، وقد تظهر في صورة شعور بالتعاسة والبؤس، أو اضطراب انفعالي.

- التنفيذ أو الدحض (D): وهي خطوة المناقشة، حيث يقوم المعالج بتنفيذ ومناقشة أفكار الفرد ومساعدته على إدراك العلاقة بين B و C، وتغلبه على معتقداته الغير عقلانية واستبدالها بأخرى بمثابة الخطوة التالية.

- الأثر (E): وهي خطوة التنفيذ بعد أن يناقش المعالج الفرد في الخطوة السابقة، وتأتي مرحلة إكساب الفرد لفلسفة جديدة ليفكر بها بطريقة عقلانية وبناءة لا تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي.

- التغذية الراجعة أو المشاعر الجديدة (F): وهي العائد أو التغذية الراجعة للحدث النشط وهنا يساعد المعالج الفرد أن يكون موضوعياً في أفكاره ونتائجه التي يتوصل إليها.

وتفيد هذه السلسلة بأن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث التي تسبقها (A) وإنما هي نتيجة نظام التفكير (B) وتسمى هذه العناصر الثلاثة بمرحلة التشخيص، أما مرحلة العلاج فتبدأ إلى الانتقال إلى المرحلة (D) أي تنفيذ الأفكار ومواجهة وتحدي الأفكار اللاعقلانية (الداحضة، ٢٠٠٨).

٣-٨- إجراءات الإرشاد العقلاني الانفعالي وأساليبه

تقوم دعائم نظرية إليس "Ellis" في الإرشاد والعلاج العقلاني على تأثير الأفكار في الانفعالات والسلوك، ويهدف إلى إقناع المسترشد بأن معتقداته غير منطقية، وأن توقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية إنما تؤدي إلى سوء التكيف الذي يعيشه المسترشد، وتعرضه إلى الضغوط النفسية والاضطرابات، وتقلل من تقديره الإيجابي لذاته. ويهدف الإرشاد إلى تعديل الإدراك المشوه لدى المسترشد، وإبداله بطرق أخرى للتفكير أكثر ملائمة، مما يؤدي إلى إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لديه (ابراهيم، ١٩٩٢).

وقد صنف ثلاث أنماط من التنفيذ على شكل استفسارات، وهي كالآتي:
(Wallen, Di Ginseppe & Dryden, 1992)

أ. التنفيذ المنطقي (Logical Disputation)، ويتم من خلال التساؤلات: هل هذا المعتقد منطقي؟ وهل هذا المعتقد حقيقي؟ ولماذا هذه الفكرة؟.

ب. التنفيذ العلمي (Scientific Disputation)، ويتم من خلال التساؤلات: أين البرهان على صحة هذا المعتقد؟ وأين الدليل على ذلك؟ وكيف يكون هذا الأمر فظيماً؟.

ج. التنفيذ العملي (Pactical Disputation)، ويتم من خلال التساؤلات: هل يساعد هذا المعتقد على حل المشكلات الخاصة؟ وهل يساعد على إنجاز الأهداف وتحقيق الطموحات؟ وهل يزود الفرد بنتائج إيجابية؟.

إن تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية يقود إلى تطوير معتقدات عقلانية فعالة (Rational Effective Beliefs)، مثل أفضل وأرغب بدلاً من يجب وينبغي، وعندما يدرك المسترشد المعتقدات العقلانية الفعالة ويتعلمها، فسيقوده ذلك إلى تطوير مشاعر مناسبة وجديدة (New Feelings)، كالانزعاج والضيق بدلاً من الغضب والإحباط.

٣-٩- الفنيات الإرشادية في تطبيقات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لإليس

ترى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لإليس أن أفكار الإنسان ومواقفه الذهنية الخاطئة تجاه نفسه والآخرين والحياة هي حجر الزاوية في الاضطرابات العصبية، وأن العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية مترابطة ومتداخلة بصورة معقدة، ولكن التحكم السليم بالعمليات المعرفية له اليد العليا إلى حد كبير في التحكم بالسلوك والانفعال (الجلبي واليحيى، ١٩٩٥).

تستخدم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لإليس أكثر من أسلوب أو طريقة فهي تستخدم فنيات معرفية وفنيات انفعالية وفنيات سلوكية وفقاً للعرض التالي:

* الفنيات المعرفية (cognitive Technicians):

ويشير الزهراني (٢٠١٠) بأن الفنيات المعرفية تتضمن عدد من الطرق والأساليب لمقاومة المعتقدات اللاعقلانية منها:

١. فنية الكشف (Detection): ويتكون من البحث عن المعتقدات اللاعقلانية، وما يرتبط بها من مفاهيم مثل لابد، مفروض، والتي تؤدي إلى انهزام الذات.

٢. فنية الحوار (Debating): ويقوم المعالج بتوجيه أسئلة الغرض منها توضيح عدم صحة المعتقدات اللاعقلانية والتي تؤدي إلى تخلي الفرد عن هذه المعتقدات.

٣. فنية التمييز (Discriminating): ويتضمن معاونة المعالج للفرد على التمييز بين القيم غير المطلقة (ما الذي يريده؟ وما هي رغباته؟ وماذا يحب؟)، وبين القيم المطلقة (احتياجاته، متطلباته، والأوامر الحتمية).

كما يستخدم المعالج العقلاني الانفعالي عدة وسائل معرفية لمساعدة الفرد على إتباع فلسفة عقلانية جديدة مثل العلاج بالقراءة، والعلاج بالاستماع، والعلاج بين الأفراد لممارسة المناقشات العقلانية.

* الفنيات الانفعالية (emotional Technicians):

ويشير الضامن (٢٠٠٣) بأن الفنيات الانفعالية تتضمن عدد من الأساليب والطرق لمقاومة المعتقدات اللاعقلانية منها:

١. لعب الدور (Play a role): ويشمل الجوانب الانفعالية والسلوكية، وفيه يقوم المعالج بإبراز الاضطرابات التي يواجهها الفرد ويوضح له كيفية مواجهتها، وبإمكان الفرد أن يقوم بتدريب نفسه على كيفية مواجهة هذه المواقف، ويكون التركيز على المعتقدات السلبية التي تسبب له مشاعر غير سارة.

٢. التخيل (Visualisation): وهو أسلوب عقلاني انفعالي، وفيه يطلب من الأفراد أن يفكروا وينفعلوا ويسلكوا بالطريقة التي يرغبون بها في حياتهم الواقعية، وبإمكانهم أن يتخيلوا أيضًا أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحصل لهم، وكيف يشعرون بالامتعاض إزاء هذا الموقف، وكيف يمرون بخبرات سيئة ومن ثم يطلب منهم أن يستبدلوا هذه الخبرات بخبرات أفضل وعندما يغير الفرد مشاعره السلبية تجاه الموقف فإنه سيغير سلوكه أيضًا، بالإضافة إلى مجموعه أخرى من الفنيات التي تستخدم أساليب النمذجة وتمارين مهاجمة الخجل.

* الفنيات السلوكية (Technicians behavioral):

ويشير الضامن (٢٠٠٣) بأن الفنيات السلوكية المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي تتضمن عدد من الطرق والأساليب لمقاومة المعتقدات اللاعقلانية منها الاشتراط الإجرائي وتخفيف الحساسية التدريجي، وإدارة الذات، والاسترخاء، والنموذجية، وكذلك الواجبات البيتية التي يتسم تنفيذها في الحياة الواقعية، ويطلب إلى الأفراد بتخفيف القلق تدريجيًا.

ثانياً: قلق المستقبل

١ - المقدمة

بدأ الاهتمام بدراسة القلق تجاه المستقبل باستخدام مصطلحات مختلفة، وقد يكون من أبرز المصطلحات هو الخوف من المستقبل، أو التوقعات السالبة نحو المستقبل، أو التشاؤم من المستقبل، أو التوجه نحو المستقبل (سميرة شند، ٢٠٠٢). حيث يمكن رصد زيادة مظاهر هذا النوع من القلق في القرن الحالي نتيجة تعقد الحياة، وتطورها الهائل في كل الميادين العلمية والتقنية، ودخول الآلة إلى شتى المجالات التي يرتادها الإنسان ويتعامل معها، الأمر الذي أشعره بالضعف ونقص القدرة على مسايرة هذا التطور المستمر، فضلاً عن شعوره بالقلق نتيجة الضغوط التي يتعرض لها والتي تجعله كأنه إنسان مغترب عن مجتمعه، إضافة إلى سعة مطالب الحياة المادية، وقلة فرص العمل، وكثرة الحروب والكوارث وحوادث العنف والابتعاد عن الحياة الروحية، مما أسهم في إرهاق الإنسان وزاد من قلقه وزحزح استقراره وبالتالي صعوبة توافقه أو تأقلمه مع المحيط الذي هو جزء منه (الجنابي وصبيح، ٢٠٠٤).

لقد تم تناول موضوع قلق المستقبل في عديد من الدراسات والأبحاث على المستوى العربي والأجنبي مما أتاح فرصة الاطلاع على ما أنتجته الدراسات والأبحاث الأخرى في هذا المجال سواء أكانت على شكل مقياس للتعرف على مدى انتشار درجة قلق المستقبل أو بربطه بمتغيرات محدده لمعرفة أوجه العلاقة بين متغيرين أو أكثر؛ أو على شكل فاعلية برامج ارشاد نفسي لخفض مستوى القلق وسواء أكان تناول في ضوء نظرية بعينها أو عبر نظريات متعددة.

٢ - تعريف قلق المستقبل

لقد تعددت تعريفات قلق المستقبل بتعدد منطلقات واضعيتها في ضوء تناولها ويمكن أن نسرد بعض منها على النحو التالي:

تعريف إبراهيم (٢٠٠٦) أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها في المستقبل.

بينما تعرف شقير (٢٠٠٥) قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه أو تحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات وأفكار للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.

في حين عرفه رافيلي وآخرون (Raffaelli. et al...2005): بأنه ذلك النوع من القلق الذي يرتبط بالتوقع السلبي تجاه المستقبل وما يحمله من مواقف وأحداث. كما تعرفه صبري (٢٠٠٣) بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يكون تهديدًا بأن هناك شيئاً غير حقيقي سوف يحدث للشخص.

وقد عرفه الأقصري (٢٠٠٢) بأنه مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال حالات ونوبات الإحباط والصراعات واليأس والخوف. أما دياب (٢٠٠١) فقد عرفه بأنه خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية، وقلق الموت، واليأس بصورة غير مقبولة.

في حين عرفته باربارا هاميلتون (Barbarah,1990) بأنه خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط أو التصرفات المرتبطة بتوجه أو بعد مستقبلي تجاه ما يتوقع الفرد حدوثه، وتكون هذه الخبرة مصحوبة بتوتر وضيق واضطراب يعيق الفرد عن التوافق السوي مع البيئة.

ويرى الباحث إن قلق المستقبل عبارة عن حالة من الاضطراب المعرفي الراجع إلى أسباب تكوينية للفرد نتيجة ظروف المراحل العمرية التي مر بها وعمليات التنشئة الاجتماعية والنفسية التي تعرض لها والتي تصل إلى نمذجة الحالات الممتدة للأسلاف عائلياً ومحاكاتها مما تسفر عن انتقاء سلبي للحديث والحوار الداخلي مع الذات نتيجة الخبرات الغير سارة تقوده إلى انهزام الذات

في تفكيرها نحو الأحداث المستقبلية مما تشكل معه حالة من الخوف والفرع والتوتر والتشاؤم والاستياء الدائم والارتباك والصراع مع الأنا والآخر.

٣- أسباب قلق المستقبل

يرى عبدالمحسن (٢٠٠٧) أن قلق المستقبل ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة. بينما يرى الأنصاري (٢٠٠٤) أن الاستعداد أو التهيؤ للقلق بوجه عام يظل كامناً، ويستثار فقط مواجهة الفرد لمثيرات مهددة، أو بمواقف وظروف محددة تطلق عليها كلمة الضغوط أو مثيرات المشقة.

ويشير عشري(٢٠٠٤) إلى أن أسباب قلق المستقبل ترجع الى:

- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً.
 - التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
 - الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
 - ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
 - الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز.
- كما يرى العناني (٢٠٠٠) أن عوامل قلق المستقبل تتمثل في خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة المعاصرة وطموح الإنسان الزائد وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده. في حين يؤكد رضوان (٢٠٠١) أن قلق المستقبل قد ينتج من خلال الأفكار التقييمية للذات، والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق، وعما يعتقد الآخرون حول الشخص نفسه، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء. بينما يشير حسن (١٩٩٩) 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 الانتماء.
 - عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الأمان.
- وفي هذا الصدد يشير مولين (Molin,1991) إلى أن أهم أسباب قلق المستقبل لدى الفرد يمكن أن ترجع إلى:
- مواقف الحياة الضاغطة والضغط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة ومطالب ومطامح المدنية المتغيرة (عصر القلق)، وعدم تقبل الحياة، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم، ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمن.
 - مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة والحرمان.. الخ.
 - التعرض للحوادث والإرهاق الجسدي والتعب والمرض.
 - عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.
 - نقص قدرة الفرد على التكهن بالمستقبل وصعوبة الحصول على معلومات كافية لبناء أفكاره عن المستقبل بالإضافة إلى تشوه الأفكار الحالية.
 - الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
 - الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
 - عدم قدرة الفرد على فصل أمانه وطموحاته عن التوقعات المبنية على الواقع.
 - عدم الثقة في قدرة والديه أو القائمين على رعايته في حل مشكلاته.
 - عدم القدرة على مواجهة المشكلات التي يعاني منها.
- وفي الوقت نفسه فقد سار عشري (٢٠٠٤) إلى نفس ما سار إليه مولين (Molin,1991) حول أسباب قلق المستقبل لدى الفرد.

وبالتالي نرى أن معظم الدراسات والباحثين يتفقون على أن هناك أسباب يرجع إليها قلق المستقبل كما وأن هناك أسباب تجعل الفرد قلقاً من المستقبل؛ تعزى في معظمها إلى مراحل اكتساب الفرد لمفاهيم التربية والحياة؛ عبر وسائل التنشئة الاجتماعية والبيئية التي يتفاعل معها الفرد؛ والتي تقوده إلى انهزام الذات أمام مختلف المؤثرات باتجاه التفكير والاستغراق نحو المستقبل وتشير في معظمها إلى نقص قدرة الفرد على التكيف والتعامل مع الأحداث الضاغطة خاصة المؤلمة والتي تلعب دوراً في انزعاجه وانهزامه وتوتره وفقدانه لقدرة التركيز والتردد في اتخاذ القرار نتيجة تهيؤه السلبي للأحداث المستقبلية.

ومن ثم فإن الباحث يرى بأن قلق المستقبل يرجع إلى أسباب مختلفة تعود في معظمها إلى خبرات الفرد الماضية والتي اكتسبها عبر مراحل العمرية ولعبت التربية والتنشئة الاجتماعية والنفسية فيها دوراً كبيراً في تطبيعها بالأفكار التي طبعته بتشكيلة ثقافية معينة ترسم على شخصيته في تفكيره ومشاعره وسلوكه وتقوده إلى أخذ الانطباع نحو المواجهة أو التخیل لما قد يحدث من أحداث مستقبلية يزرع تحت وطأتها نتيجة ضعف قدرته على المواجهة والتعامل مع الحوار الداخلي للذات والتعامل مع الضغوط والتوترات الداخلية والخارجية المختلفة حيث يبني الفرد افتراضات هدامه وعميقه تقوده إلى الاضطراب المعرفي في التفكير بالمستقبل.

٤ - سمات ذوي قلق المستقبل

يرى المطيري (٢٠١٤) بأن من صفات الفرد القلق من المستقبل أنه لا يثق بأحد مما يؤدي به للاستخدام بالآخرين وأنه يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالإزاحة والكبت والإسقاط من أجل التقليل من حالات السلبية. ويذكر إبراهيم (٢٠٠٦) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقداً للثقة في المستقبل وعرضه للانقياس العقلي والبدني ويفقد الثقة بنفسه ودائماً كثير التردد عاجزاً عن البت في الأمور. ويشير حسانين (٢٠٠٠) إلى مجموعة من السمات التي يتصف بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي:

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

- ٢- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- ٣- الانسحاب من الأنشطة البناءة.
- ٤- لا يثق في أحد مما يؤدي به إلى صدام دائم مع الآخرين.
- ٥- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- ٦- استخدام آليات دفاعية ذاتية؛ مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- ٧- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- ٨- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- ٩- صلابة الرأي والتعنت، وظهور الانفعالات لأدنى سبب.
- ١٠- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- ١١- الانتظار السلبي لما قد يقع.

ومن ثم يتضح بأن سمات ذوي قلق المستقبل يتصفون بالتردد وفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على اتخاذ القرار والإنهزامية والميل إلى الإنعزالية واستخدام ميكانيزمات الدفاع النفسي كالإزاحة والكبت وتظهر عليهم علامات الخوف والشك والانفعال والتشبث بالروتين المعتاد وتوقع الأحداث السلبية.

٥- النظريات المفسرة لقلق المستقبل

تعددت الاتجاهات والنظريات المفسرة لقلق المستقبل ولعل من أبرزها:

٥-١- نظرية التحليل النفسي (theory Psychoanalytic):

ينظر فرويد Freud إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر مستقبلي قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهي والأفكار غير المقبولة والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها (وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت)، تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور وتقترب من منطقة الشعور والوعي،

وتوشك أن تتجح في اختراق الدفاعات، وعلى هذا تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى الكابتة ممثلة في الأنا والانا الأعلى لتحشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحول دون المكبوتات والنجاح في الإفلات من أسر اللاشعور، بل أنها تدفعها في اللاشعور بعيداً عن منطقة الوعي والشعور (كفافي، ١٩٩٢).

٥-٢- النظرية الوجودية (Existential theory):

يؤكد أصحاب الاتجاه الوجودي على خصوصية الإنسان، وتتركز الدراسات على موضوعات يتفرد بها الإنسان، مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم، حيث أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان متفرد، فهو هدفه النهائي الذي يجب أن يتوجه إليه في الحياة، ولذا فإن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف أو يهدد مغزى وجوده أو يفقده هذا المغزى يمكن أن يستثير قلقه (أحمد، ٢٠١٣).

يؤكد رواد النظرية الوجودية على أن الإدراك الواعي للمستقبل يقابل الحياة النفسية السليمة أما عدم القدرة على الثقة بالمستقبل أو الشعور بأنه لن يحمل لنا أي خير، ولن يحقق أهدافنا أو رغباتنا ويجعل الحياة بلا معنى، لذا فإن الأفراد الذين يتمتعون بالثقة في المستقبل يتمتعون أيضاً بالشخصية المتكاملة، كما أن زيادة الاهتمام والوعي والثقة بالمستقبل ترتبط بتحقيق الشخصية السوية والصحة النفسية (Rapport, 1991).

٥-٣- النظرية المعرفية (Cognitive theory):

يعتمد الاتجاه المعرفي في تفسير الاضطرابات الانفعالية على أن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك ولا يمكن الفصل بينهما، ومن أبرز النماذج المعرفية التي تناولت قلق المستقبل نموذج زاليسكي (Zaleski, 1994) ونموذج جين تونج (Toong, 2000) (أحمد، ٢٠١٣).

يشير بيك (Beack, 1985) إلى أن الاستعارات تلعب دوراً حاسماً في القلق حيث أن 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 لإدراك تهديد أو خطر 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 (سعود، ٢٠٠٥).

ويشير معوض (١٩٩٦)، إلى أن نظرية بيك المعرفية حاولت تكوين نظرية معرفية شاملة عن القلق، وهي من النظريات المؤثرة في تفسير اضطرابات القلق، والنموذج المعرفي الذي افترضه أرون بيك Beck حول العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق.

ويميز لازوراس Lazarus في النموذج المعرفي للقلق بين عمليتين أساسيتين هما:

التقييم الأولي (The initial assessment): ويعني به تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف (تحديد الموقف وتقدير مدى احتمالية الضرر ومدى اقترابه وشدته) ويتأثر التقييم الأولي بنوعين من العوامل:

- عوامل متعلقة بشخصية الفرد وتشمل اعتقاداته وافترضاته.
- عوامل متعلقة بالموقف وتشمل طبيعة الحدث أو التهديد المتوقع واحتمالات حدوثه.
- التقييم الثانوي (Secondary Calendar): ويعني به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع المواقف (تقييم القوة/القدرة الدفاعية على إبطال الخطر واحتوائه) (ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات الفرد وإمكاناته النفسية" تقديره لذاته والروح المعنوية التي لديه"، والجسمية "صحة الفرد وطاقته على التحمل"، والاجتماعية "شبكة العلاقات الاجتماعية وحجم المساندة والدعم المقدم له"، والمالية" المال، الأدوات والتجهيزات" (حسين، ٢٠٠٧) و(عثمان، ٢٠٠١).

أفترض زاليسكي (Zaleski, 1994) أن العالم يعيش حالة تهديد نتيجة توقع التدمير العالمي الشامل، أو الزلازل، أو البراكين، أو انفجار محطات القنابل النووية، أو نقص الطاقة (البترول)، أو التلوث البيئي، أو الصراعات السياسية، أو انتشار الأمراض المستعصية، إضافة إلى الأحداث الشخصية والأسرية المهددة، ومن ثم قد تمثل هذه الأحداث تهديدًا للفرد يدفعه نحو قلق المستقبل.

ويفترض إيزنك (Eysenck,1992) أن الوظيفة الرئيسية لقلق المستقبل هي تيسير الاكتشاف المبكر لوجود علامات أو منذرات بالتهديد أو باقتراب الخطر في الأحداث المستقبلية التي تتطوي على تهديد متوقع الحدوث، ويشير أصحاب هذا التوجه إلى وجود عدة عوامل يمكن أن تستثير قلق المستقبل خاصة عندما يصبح المستقبل الشخصي للفرد عرضة للخطر، أو مجالاً للتفكير والتدبر، مثل لحظات اختيار التخصص الأكاديمي أو الاختيار المهني بعد التخرج أو الاختيار الزواجي وغيرها من المواقف الحاسمة والمصيرية في حياة الفرد.

ويقرر باندورا (Bandura,1987) أن كثيراً من الناس يلجئون إلى القيام بممارسات تنظيمية للحد من قلق المستقبل وذلك على المستوى المعرفي من خلال وقف أو تجميد التفكير في المستقبل باعتباره مجالاً لتحقيق إنجازات أو الحصول على مكاسب جديدة ويسعون إلى الهروب منه بالتركيز على أحداث الماضي أو الوقت الحاضر.

٦- آثار قلق المستقبل

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي:

١- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، للتوقع والاشتياق تأثير ومجرى المشاعر والانفعال يفوق كل التصورات، فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو آجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلاً بصرياً، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة فاتراً ولبيداً (Beck,2000).

٢- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيال العقلي والبدني استناداً إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل (إبراهيم، ٢٠٠٣).

٣- التقوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة (Zaleski,1994).

٤- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات واختلال الثقة بالنفس (معوض، ١٩٩٦).

٥- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت (حسانين، ٢٠٠٠).

٦- الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.

٧- استخدام مكنزات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.

٨- استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.

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

١٠- الاعتمادية والعجز اللاعقلانية (مسعود، ٢٠٠٦).

٧- طرق وأساليب الإرشاد والعلاج النفسي لذوي قلق المستقبل

يشير الأقصري (٢٠٠٢) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة قلق المستقبل وذلك باستخدام بعض الفنيات منها:

٧-١- طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

(Method of desensitization causing concerns in a systematic manner)

وهي من الطرق الهامة في العلاج السلوكي، وتنص على أن كل إنسان يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث وأنه لو حدث سوف يؤدي إلى آثار وخيمة فليتهيئ هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث بالفعل ثم يقوم بالاسترخاء العميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء وذلك لأنه قد ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة بل إنهم يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب على الاسترخاء وذلك حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة ١٥ ثانية، ثم يتم تكرار ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت حتى يتمكن الفرد

من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه، وتكون المواجهة أولاً بالخيال وبعد إزالتها منه يمكن مواجهتها على أرض الواقع.

٧-٢ - طريقة الإغراق (Method of dumping):

الشخص المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ويتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلاً ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف وذلك لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر الفرد في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا يقلقه؛ وذلك لأنه إعتاد على تصوره؛ وهكذا نجد أن الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلاً لمواجهتها في الواقع عند حدوثها.

٧-٣ - طريقة إعادة التنظيم المعرفي (Re-organization of cognitive way):

إن الأفراد الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل دائماً يشغلون أنفسهم بالتفكير السلبي وهو الذي يؤدي إلى حالة من القلق والخوف من المستقبل، وتقوم هذه الطريقة على قيام الفرد باستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، أي أن الفرد بدلاً من أن يفكر في الأشياء التي تثير لديه القلق والخوف والتشاؤم عليه أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل، لذلك فإن الهدف الأساسي لهذه الطريقة هو تعديل أنماط التفكير السلبي وهو إحلال الأفكار الإيجابية المتقابلة مكانها (الأقصري، ٢٠٠٢).

ويمكن القول أنه بسلطان الإرادة والثقة بالنفس والقدرة على امتلاك الانفعالات والتحكم بها عن وعي؛ والتفكير بجرأة واضحة وهادئة ومطمئنة في مواجهة الأحداث والأشخاص، فإنه يمكن القضاء على القلق المستقبلي لدى الأشخاص، وأن التفكير الموضوعي هو الأنجح لمعالجة الخوف والقلق، وأن إدراك الفرد لحدود طاقاته وقدراته، والقدرة على تغيير سلبيات ذاته، ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة، واستخدام المنطق والتحليل الذاتي، وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يساعد على الحد من القلق من المستقبل (أحمد، ٢٠١٣).

ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل

لقد حدد إليس في كتابه "العقل والانفعال في العلاج النفسي" إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكاراً للاعقلانية، وهي 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 ووجوبيات أو لزوميات. إن هذه الأفكار موجودة لدى نسبة معينة من الناس في كل المجتمعات، فهي موجودة لدى الأطفال والمراهقين والبالغين والكبار، 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.

يقول إليس Ellis "أن الأفكار اللاعقلانية هي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة تقود إلى عدم الراحة والقلق وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية" (Ellis, 1973). كما يفترض إليس Ellis أن القلق إنما هو نتاج للتفكير اللاعقلاني الذي يتبناه الإنسان (الخطيب، ١٩٩٥). ويقسم إليس Ellis بين شكلين من أشكال القلق:

أ. قلق عدم الارتياح (Anxietyunease): ويعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد أن راحته أو حياته مهددة وأنه لابد أن يحصل على ما يريد.

ب. قلق الأنا (Anxietyego): ويعرف بأنه ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد بأن قيمته الذاتية والشخصية مهددة وأنه يجب أن يقوم بالأداء الجيد وأن يستحسنه كل من حوله (محمد، ٢٠٠٢).

يرى الباحث في ضوء قراءة نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لأليس وآراؤه حول كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق بشكل عام، أن الأفكار اللاعقلانية تقود إلى قلق المستقبل، وأن قلق المستقبل نتاج للأفكار اللاعقلانية. وأن الفكرة السادسة من الأفكار اللاعقلانية التي تحدث عنها إليس التي تتمحور حول القلق الزائد وتنص على أن "الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم

الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها"، تعتبر محكاً وإطاراً فنياً يمثل أشمل وجه للارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل محل الدراسة الحالية.

المحور الثاني

الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الدراسات السابقة، والأدب النظري ذات الصلة بموضوع هذه الدراسة تبين بشكل واضح أهمية الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، وأهمية دراستهما سواء لمعرفة مدى انتشارهما في أوساط الشرائح الاجتماعية المختلفة وخاصة الطلبة أو من خلال تصميم المقاييس ذات الصلة أو من خلال ربطها بعدد من المتغيرات أو من خلال علاقتها بمتغيرات أخرى أو في ضوء فاعلية برامج إرشاد نفسي لتفنيد الأفكار اللاعقلانية أو خفض قلق المستقبل، وفي ضوء ذلك فقد تسنى للباحث الوصول إلى عدد من الدراسات العلمية التي تمثل أطروحات لرسائل ماجستير أو دكتوراه في سبيل عرضها والاستدلال العلمي بمخرجاتها ومنها:

أولاً: دراسات سابقة باللغة العربية

١ - دراسة بوعزة، ربة (٢٠١٥). ليبيا:

حملت هذه الدراسة عنوان علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى عينة الدراسة المكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وقد استخدمت الباحثة في دراستها مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير ومقياس تقدير الذات لعبدالعزیز الدريني وآخرون، وأظهرت الدراسة نتائج أهمها ارتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية ومستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة وانخفاض في تقدير الذات، كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والقلق وتقدير الذات.

٢ - دراسة حجازي، علاء علي (٢٠١٣). فلسطين:

حملت هذه الدراسة عنوان القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على القلق الاجتماعي

وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة ومعرفة مدى انتشار كل منهما والفروق بين عينة الدراسة تبعًا لبعض المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (٨٨٨) طالبًا وطالبة من طلبة المدارس الحكومية موزعين على جميع محافظات غزة، واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية وهما من اعداد الباحث.

أظهرت الدراسة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الاجتماعي والعكس صحيح.

٣- دراسة الغنزي، خالد بن الحميدي هدمول (٢٠١٠م). السعودية:

حملت هذه الدراسة عنوان: العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، وهدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٣٦٠) طالبًا منهم (١٩٥) من طلبة كلية التربية والآداب و(١٦٥) طالبًا من طلبة كلية العلوم بجامعة الحدود الشمالية، باستخدام استبيان القبول - الرفض الوالدي من إعداد رونالد - ب - رونر ترجمة ممدوح سلامة، ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني ومقياس قلق المستقبل من إعداد زينب محمود شقير.

أظهرت الدراسة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك القبول من قبل الاب والام والأفكار اللاعقلانية ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الرفض الوالدي من قبل الاب والام والأفكار اللاعقلانية، كما توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدراك القبول من قبل الأب والأم وقلق المستقبل ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفض الوالدي من قبل الأب والأم وقلق المستقبل، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، ومن خلال ما توصلت إليه الدراسة فإنه بالإمكان التنبؤ بالأفكار اللاعقلانية من خلال إدراك القبول - الرفض الوالدي كما أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدراك القبول - الرفض الوالدي.

٤ - دراسة الغنزي، فهد حامد صباح (٢٠٠٧م). السعودية:

حملت هذه الدراسة عنوان علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية (دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين) في مدينة الرياض. وهدفت الدراسة الى التعرف الى العلاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية والتعرف الى مستويات انتشارهما والفروق بينهما لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مبحوث منهم (١٥٠) حدث منحرف من المودعين بدار الملاحظة و(١٥٠) حدث غير منحرف من الممتازين في معدلاتهم بالمرحلة الثانوية في مدينة الرياض.

أظهرت الدراسة نتائج أهمها انخفاض مستويات القلق والأفكار اللاعقلانية لغير المنحرفين وارتفاعها لدى المنحرفين من أفراد العينة بالإضافة إلى وجود علاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية، كما بينت الدراسة وجود فروق بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في بعض متغيرات الشخصية في القلق والأفكار اللاعقلانية.

٥ - دراسة مسعود، سناء (٢٠٠٦). مصر:

حملت هذه الدراسة عنوان قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، كما هدفت الى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل وتأثيره على الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٥٩٩) طالباً وطالبة من طلبة المدارس، باستخدام مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير (٢٠٠٥) ومقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (١٩٨٧) واختبار الضغط النفسية.

وأظهرت الدراسة نتائج أهمها: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق المستقبل وكلاً من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، ووجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل لصالح الإناث، كما أشارت النتائج الى وجود تأثير للتفاعل بين الجنس ونوع التعلم على قلق المستقبل، كما بينت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل.

٦- دراسة الحموز، عايد محمد عثمان (٢٠٠٦م). فلسطين:

حملت هذه الدراسة عنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، وهدفت الدراسة الى التعرف على درجة انتشار كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق حالة وسمة والعلاقة بينهما وتحديد الفروق بينهما وفقاً لبعض المتغيرات، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي باستخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (١٩٨٥) عن نظرية إليس وقائمة القلق الحالة والسمة من إعداد سبيليجر وتعريب البحيري (١٩٨٤) على عينة مكونة من (٦٠٤) من طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيريزيت المسجلين للعام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٥ بواقع (٥٠%) من مجتمع الدراسة.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً هي الفكرة رقم (٦) المتمثلة في "القلق من حدوث الكوارث والمخاطر" تليها الفكرة رقم (١) المتمثلة في "ضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله" أما بقية الأفكار فقد كانت تميل إلى العقلانية لدى عينة الدراسة كما أظهرت النتائج وجود فروق في الجنس في كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق سمة لصالح الذكور في حين لم يرتبط الجنس بالقلق حالة كما أن هناك فروق داله تبعاً لمكان السكن في درجة القلق كسمة لصالح طلاب القرية في حين لم تظهر النتائج فروق في الأفكار اللاعقلانية أو القلق حالة تبعاً لمكان السكن ولم تكشف نتائج الدراسة عن وجود أثر للجامعة أو التخصص العلمي في كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق حالة وسمة كما بينت النتائج وجود علاقة إيجابية داله بين كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق حالة وسمة.

٧- دراسة بسيوني، سوزان صدقة (٢٠٠٦). مصر:

حملت هذه الدراسة عنوان فعالية برنامج علاجي عقلائي انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الطالبات الجامعيات، وهدفت الى الكشف عن مدى فعالية البرنامج العلاجي في خفض درجة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة المكونة من (١٢٠) طالبة، وقد استخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد الباحثة ومقياس القلق العام للراشدين لمحمد جعفر جمل الليل وبرنامج ارشادي عقلائي انفعالي من اعداد الباحثة.

وتوصلت الدراسة الى نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة داله بين كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية في كل من مقياس القلق والأفكار اللاعقلانية لصالح التخصصات الأدبية كما تبين فاعلية البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في خفض حدة القلق وتعديل الافكار اللاعقلانية لدى عينة المراهقات الجامعيات.

٨- دراسة الصقهان، ناصر (٢٠٠٥). السعودية:

حملت هذه الدراسة عنوان تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات " دراسة شبه تجريبية على النزلاء المدمنين بمستشفى الملك فهد بالقصيم، وأظهرت الدراسة نتائج أهمها فعالية العلاج العقلاني الانفعالي عند تطبيقه على حالات المدمنين ما ترتب عليه خفض درجة الأفكار اللاعقلانية والقلق لدى المدمنين ويتضح ذلك من عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير اللاعقلاني ومقياس القلق للقياس القبلي بينما توجد فروق على مستوى المجموعتين بالنسبة للمقياسين للقياس البعدي أي أن البرنامج العلاجي أدى إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض درجة القلق.

ثانياً: دراسات سابقة باللغة الأجنبية

٩- دراسة ايلي اتش أل. Ayele,H.L.(2016) الولايات المتحدة الامريكية

حملت هذه الدراسة عنوان الأفكار اللاعقلانية وأعراض القلق على عينة عادية في دبيرزيت، وهدفت الدراسة إلى تقييم العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ككل والأبعاد الفرعية وأعراض القلق العام، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي وتكونت العينة من (٤٨٢) من المعلمين والطلاب والعمال تم اختيارهم بطريقة عشوائية بمدينة دبيرزيت في إثيوبيا، وطبقت الدراسة مقياسين: مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس القلق العام.

وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق لدى العينة، مما يدل على تأثير الأفكار اللاعقلانية على مستوى القلق.

١٠ - دراسة شان هو واي. Chan, Ho-wai, Queenie. (2016) هونج كونج

حملت هذه الدراسة عنوان الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب والقلق والضغوط لدى طلاب جامعة هونج كونج، وهدفت إلى دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية بالاضطرابات الانفعالية (وخاصة القلق والضغوط والاكتئاب) لدى طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من (٦٥٥) طالبا من طلاب جامعة هونج كونج، تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية الصيني من إعداد الباحث بعد التأكد من صلاحيته السيكو مترية، كما تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.

توصل الباحث إلى ارتباط الأفكار اللاعقلانية بكل من القلق والضغوط النفسية والاكتئاب ارتباطا إيجابيا، بمعنى أن من يعانون من أفكار لاعقلانية يعانون أيضا من قلق وضغوط واكتئاب.

١١ - دراسة جافاد ايجي ومحمد رضا رضائي ومسعود غولامالي لافاساني. ايران

(Javad Ejei^a, Mohamad reza rezaei^a, Masoud Gholamali Lavasani^a,2011):

حملت هذه الدراسة عنوان فاعلية التدريب على استراتيجيات المقاومة للمعتقدات اللاعقلانية (مدخل معرفي) على قلق الامتحانات لدى الطلاب، وهدفت هذه الدراسة إلى فحص فاعلية التدريب على استراتيجيات المقاومة للمعتقدات اللاعقلانية (مدخل معرفي) على اختبار القلق لدى الطلاب في المراحل الدراسية العليا وشملت العينة (٦٠) طالبا تم اختيارهم بشكل عشوائي وفقا لمنهج انتقاء متعدد المراحل ثم توزيعهم بشكل عشوائي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وأتبع الباحث منهج تجريبي صمم خصيصا عبر استخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية والمتابعة اللاحقة والسابقة ولقد اشتملت عينة هذه الدراسة علي كافة الذكور بالصف الأول بالمدارس العليا والذين تلقوا تعليمهم في مدارس حكومية عليا في مقاطعة شيراز في إيران وشملت (٦٠) طالبا بالصف الأول بالمدرسة العليا يعانون من قلق الامتحانات.

وخلصت الدراسة الى نتائج أهمها أن المناهج التداخلية تؤثر على انخفاض نسبة التوتر والقلق لدى الطلاب من الامتحانات بالصف الأول بالمدارس العليا وهذا ما تؤكد الدراسات المرفقة، كما وضحت الدراسة أن نتائج هذه الدراسة تتوازي مع نتائج الباحثين اسبلجير وموريس، كما اثبتت الدراسة أن الهدف المعرفي من علاج الأشخاص هو الوصول إلى استجابات تتلاءم مع قلق الامتحانات كما كشفت الدراسة إن العلاج المعرفي يساعد الطلاب على التركيز في مهامهم وليس التركيز على استجابات لا صلة لها بمشكلاتهم كما بينت الدراسة إمكانية قيام المعالج النفسي بتثقيف الطلاب بأن سبب قلقهم من الامتحان هو أمر يمكن السيطرة عليه والتقليل من آثاره.

١٢ - دراسة سالهاني (2010) Salhany أمريكا:

هدفت هذه الدراسة الى فحص دور معتقدات الوالدين اللاعقلانية وأعراض قلق واكتئاب الوالدين والسلوكيات الأبوية في التنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طفل والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٨-١١) سنة في المدارس الابتدائية الكاثوليكية أو برنامج التعليم الديني، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي المعتمد على مقياس الاعتقاد المرجعي كأداة للدراسة لفحص مدى صلاحية النموذج لمعتقدات الوالدين اللاعقلانية وأعراض القلق والاكتئاب للوالدين والسلوكيات الأبوية التي تتنبأ بأعراض القلق والاكتئاب.

وأظهرت الدراسة نتائج أهمها ارتباط المعتقدات اللاعقلانية مع أعراض القلق والاكتئاب ووجد أن انخفاض التسامح والإحباط مرتبط بالقلق والثقة بالنفس مرتبطة بالاكتئاب.

١٣ - دراسة كي روبيرت بريدجس وريتشارد هارنيش.أمريكا

K. Robert Bridges*, Richard J. Harnish(2010):

حملت هذه الدراسة عنوان دور المعتقدات اللاعقلانية في حدوث الاكتئاب والقلق (استعراض عام)، وهدفت الدراسة إلى معرفة المعتقدات اللاعقلانية؛ والتي تلعب دورا مركزيا في النظرية المعرفية والعلاجية؛ وإظهار علاقة الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والمعتقدات غير المنطقية وتقييمها عبر اللقاءات السريرية الفنية من خلال (٢٥) مقياس ونموذجي إليس وبيك.

وأعتمد الباحث على آلية قاعدة بيانات هي PsycINFO لجمع وتحليل البيانات من الأدبيات السابقة منذ القرن التاسع عشر وحتى الآن لكل مقياس من المعتقدات غير العقلانية، حيث قام بتقييم ومراجعة موثوقية القياس وصحته، ويشير معيار الاعتمادية لاتساق المقياس بينما تشير معايير الصحة لمدى اختبار الخصائص المحددة حيث يتم ترتيب الإجراءات في مثل هذه الطريقة وعرض تلك التي تمتلك أقوى الخصائص السيكومترية لأول مرة، تليها تلك التي تمتلك الخصائص السيكومترية الأضعف، نظرا للعدد الكبير من التدابير المتعلقة بالمعتقدات غير العقلانية التي تظهر في الأدبيات السابقة، وتكونت العينة من طلبة جامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية.

وأظهرت الدراسة نتائج من أهمها ان اختبار الاعتقادات اللاعقلانية اظهر ارتباط ايجابي بانخفاض في قياسات الكآبة والقلق.

١٤ - دراسة كل من أيزنك وبينني وسانتوس (Eysenck, pane & Santos(2006). أمريكا

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير القلق والاكتئاب على الماضي والحاضر والمستقبل، ومعرفة التوقيت للأحداث السلبية من حيث فروعها، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم من (١٣-١٧) عامًا ومجموعة من الشباب تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٩) عامًا ومجموعة أخرى في سن الثلاثينات.

أظهرت نتائج الدراسة أن الشعور بالاكتئاب يرتبط أكثر بتلك الأحداث التي وقعت في الماضي عن تلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل وعلى العكس من ذلك يكون القلق مرتبط بتلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن تلك التي حدثت في الماضي.

١٥ - دراسة لوركر (Lorcher (2003). أمريكا:

حملت هذه الدراسة عنوان العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، وهدفت الى التعرف على مدى انتشارهما والعلاقة بينهما، وقد تكونت العينة من (١٥٣) طالبًا من طلاب كليات المجتمع.

أظهرت الدراسة نتائج من أهمها ان القلق ارتبط بشكل كبير ببعض الأفكار اللاعقلانية وهي وجوب أن يكون الفرد محبوباً ومقبولاً من الجميع، وأن ماضي الفرد هو المحدد لسلوكه في الحاضر، وأنه من المربك أن تأتي الأمور على غير ما يتوقع الفرد.

١٦ - دراسة إدوارد سي شانج واثوماس جي دي زوريلالا. الولايات المتحدة الأمريكية

(Edward C. Chang,* and Thomas J. D’Zurilla’1995) :

حملت الدراسة عنوان المعتقدات اللاعقلانية كمعيار تنبؤي بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الكليات وهدفت الدراسة الى تفحص معيار التفريق التنبؤي من خلال (٥) مقاييس للمعتقدات اللاعقلانية من خلال مسح شخصي للمعتقدات SPB عبر تقييم الاكتئاب والقلق لدى طلاب الكليات، وأتبعت الدراسة المنهج الإحصائي بتوزيع الاستبيانات بنظام SPB أو المسح الشخصي للمعتقدات لعدد (٢٨٤) طالباً معظمهم بالفصل الأول للسنة الأكاديمية الأولى بالجامعة وتعلقت معايير الدراسة بالظواهر المرضية النفسية باستخدام معيار بيك للاكتئاب ومؤشر الحالة الصحية لمعاملات القلق.

وخلصت الدراسة الى نتائج أهمها أن هناك أربعة مقاييس وهي (أوفليتنزج وods lft ومقياس الاستحقاق الشخصي) كلها ذات علاقة متميزة بحدوث الاكتئاب والقلق، كما بينت الدراسة أنه وبشكل عام تشير النتائج إلى أن طريقة التفكير المطلقة بحسب مقياس شولدر تعتمد بصورة واضحة على المعتقدات اللاعقلانية بحسب معيار SPB، كما وضحت الدراسة أن نتائج مقياس التوجيه الذاتي في هذه الدراسة فشلت في دعم نموذج RET، كما أثبتت الدراسة أن معيار هذه المعتقدات غير ذي صلة بالظواهر النفسية حتى قبل إجراء المقارنات بين معايير SPB، وكشفت الدراسة أن هذه النتائج بشكل عام قد تلقى بظلال من الشك على هيكل صلاحية هذين المقياسين.

ثالثاً: مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة

لقد تناولت الدراسات السابقة محل العرض في معظمها ظاهرتي الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل حيث تم الاطلاع على تفاصيل تلك الدراسات وخاصة ما يتعلق بالمنهجية والإجراءات والنتائج تلك التي بينت عدداً من أوجه التشابه والاختلاف وتحديد مسار الدراسة الحالية بين تلك الدراسات وذلك على النحو التالي:

١ - أوجه التشابه:

- تتشابه الدراسات السابقة في التركيز والاهتمام بموضوع الأفكار اللاعقلانية، وكذلك بموضوع قلق المستقبل، وإعداد برامج إرشاد نفسي لتعديل وتقنيـد الأفكار، وإعداد برامج إرشاد نفسي لخفض قلق المستقبل.
- كما تتشابه الدراسات السابقة في أهميتها من حيث التأكيد على أهمية تناول ظاهرتي الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

٢ - أوجه الاختلاف:

- تختلف الدراسات السابقة في مستهل تناولها لموضوعات الدراسة من حيث الأهداف ومجتمع الدراسة وحجم العينات بحسب الموضوعات التي تتناولها سواء على صعيد تناول الأفكار اللاعقلانية أو قلق المستقبل، فقد تم تناولهما كل على حده في ضوء علاقتهما ببعض أو علاقتهما بظاهرة معينة أو من خلال تناولهما في ضوء برامج إرشاد نفسي لتعديل أو تقنيـد أو تحسين الأفكار اللاعقلانية أو خفض قلق المستقبل.
- كما تختلف الدراسات السابقة في نتائجها على صعيد ظاهرتي الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، وذلك من حيث درجة ونسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل والعلاقة بينهما والفروق ذات الصلة بمتغيرات الدراسة.

٣ - مسار الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

لقد جاءت نتائج الدراسة في ضوء منهجيتها وأسلوب تنفيذها مقارنة مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة التي أجريت في المجتمعات الأخرى على النحو التالي:

أ) على مستوى موضوع الدراسة:

اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في موضوع الدراسة الذي تتناوله سواء من حيث شمول عنوان الدراسة لظاهرتي الدراسة وهما الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل أو من حيث كونه جزء من ظاهرة أصيلة ونقصد هنا القلق بشكل عام، ومن ثم فإن الدراسة الحالية تتفق مع جميع الدراسات السابقة في موضوعها سواء الواردة باللغة العربية أو الأجنبية.

ب) على مستوى متغيرات الدراسة:

تتناول الدراسات السابقة ظاهرتي الدراسة باعتبارهما متغيرين أو من خلال تأثير بعض المتغيرات عليهما، وقد سارت معظم الدراسات الى تبني متغيرات مختلفة ومتنوعة حسب هدف الدراسة وعينيتها وبالرغم أن معظم الدراسات تناولت نفس متغيرات الدراسة الحالية إلا أنه لم نجد تشابهاً تاماً يحمل نفس متغيرات الدراسة الحالية وهي (الجنس - العمر - السنة الدراسية - الكلية).

ج) على مستوى المنهج المستخدم:

تتفق معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي ضمن منهجية الدراسة من حيث استخدامها للمنهج الوصفي.

بينما توجد عدد من الدراسات السابقة استخدمت منهجيات أخرى مثل المنهج التجريبي أو شبه التجريبي الذي استخدم في دراسة كل من: بسيوني (٢٠٠٦)، الصقهان (٢٠٠٥)، سالهاني (٢٠١٠)، ايجي ورضائي ولافاساني (٢٠١١)، دراسة شانج وزوريالا (١٩٩٥) التي استخدمت المنهج الاحصائي.

د) على مستوى مجتمع الدراسة وحجم العينات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أن مجتمع وعينة الدراسة متبايناً ويختلف من دراسة الى أخرى حسب مشكلة وهدف الدراسة، وقد تراوحت العينات في جميع الدراسات السابقة والتي أجريت في بلدان عربية وأجنبية ما بين أعلى عينة في دراسة حجازي (٢٠١٣) التي بلغت

(٨٨٨) طالب وطالبة، وأقل عينة في دراسة ايجي ورضائي ولافاساني (٢٠١١) التي بلغت (٦٠) طالب من مراحل مختلفة.

إلا أنه بعد حساب متوسط العينات في الدراسات السابقة فقد بلغ (٣٣١) مفردة تقريباً وهو ما يعني أن معظم الدراسات السابقة كانت عيناتها أقل من حجم عينة الدراسة الحالية التي بلغت (٥٢٦) طالباً، كما نستنتج أن الدراسات العلمية في هذا المجال تميل الى ان تكون عيناتها ذات حجم قليل، مع الأخذ في الاعتبار أن الدراسات التجريبية غالباً ما تكون عيناتها قليلة جداً.

هـ) على مستوى أدوات الدراسة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أنه تم استخدام أداة الدراسة (المقياس) للتعرف على درجة انتشار ظاهرتي الدراسة في جميع الدراسات السابقة.

فقد استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل، وإن اختلفت جميع الدراسات السابقة من حيث معدو تلك المقاييس فقد تم إعداد بعضها من قبل الباحثين أنفسهم وبعض الدراسات استفادت من مقاييس تم إعدادها سلفاً من قبل باحثين.

كما يتضح وجود برامج ارشاد نفسي خاصة بالدراسات التي اعتمدت المنهج التجريبي أو شبه التجريبي وهي دراسة الصقهان (٢٠٠٥) ودراسة ايجي ورضائي ولافاساني (٢٠١١) ودراسة سالهاني (٢٠١١).

كما يتبين أن دراسة شانج وزوريا لا (١٩٩٥) التي اعتمدت المنهج الإحصائي عبر المسح الشخصي للمعتقدات من خلال تقييم (٥) مقاييس.

و) على مستوى النتائج:

لقد بينت بعض الدراسات السابقة في نتائجها من حيث نسبة انتشار كل من الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل ارتفاعاً أو توسطاً أو انخفاضاً وذلك على النحو التالي:

- ارتفاع نسبة انتشار ظاهرتي الدراسة: حيث أشارت الى ذلك دراسة كل من: بوعزة

(٢٠١٥)، حجازي (٢٠١٣)، العنزي (٢٠١٠)، بسيوني (٢٠٠٦)، الصقهان (٢٠٠٥).

- توسط نسبة انتشار ظاهرتي الدراسة: حيث أشارت الى ذلك دراسة كل من: لي (٢٠١٦)، واي (٢٠١٦).

- انخفاض نسبة انتشار ظاهرتي الدراسة: حيث أشارت الى ذلك دراسة كل من: الحموز (٢٠٠٦)، ايجي ورضائي ولافاساني (٢٠١١)، بريدجس وهارنيس (٢٠١٠)، سالهاني (٢٠١٠)، إيزنكوبيني وسانتوس (٢٠٠٦)، ادوارد (١٩٩٥).

غير أن جميع الدراسات تتفق على وجود علاقة بين ظاهرتي الدراسة وفقًا لما ورد في نتائج الدراسات السابقة سواء أكانت العلاقة ايجابية أم سالبة.

ز) المقارنة بين أبرز النتائج على مستوى الدراسات العربية والأجنبية والدراسة الحالية:

أولاً: أبرز النتائج على مستوى الدراسات التي تم اجراؤها في الدول العربية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية يزيد القلق.

- بالإمكان التنبؤ بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل من خلال ادراك القبول والرفض الوالدي.

- وجود علاقة دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الاختبار وأن الإناث أكثر قلقاً من الذكور وأن طلبة التخصص الأدبي أكثر قلقاً من طلبة التخصص العلمي والمهني.

ثانياً: أبرز النتائج على مستوى الدراسات التي تم اجراؤها في الولايات المتحدة الأمريكية:

- وجود ارتباط ايجابي دال احصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والقلق مما يدل على تأثير الأفكار اللاعقلانية على مستوى القلق.

- اختبار المعتقدات اللاعقلانية أظهر ارتباط ايجابي بانخفاض في مستويات القلق.

- القلق مرتبط بالأحداث المتوقع حدوثها في المستقبل أكثر من تلك الاحداث التي وقعت في الماضي.

- يرتبط القلق ببعض الأفكار اللاعقلانية أكثر من غيرها كالفكرة التي تقول بوجود ان يكون الفرد محبوباً ومقبولاً من الجميع.

ثالثاً: أبرز النتائج على مستوى الدراسات التي تم اجراؤها في مجتمعات أخرى (ايران - الصين):

- (ايران) العلاج المعرفي يساعد في خفض القلق والتركيز في الامتحان.
- (الصين) يوجد ارتباط ايجابي دال احصائياً بين الذين يعانون من الأفكار اللاعقلانية والذين يعانون من القلق.

رابعاً: خلاصة المقارنات فيما بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة على المستويين العربي والأجنبي.

يتضح من أبرز النتائج التي وردت في المقارنات بين نتائج الدراسات التي تم اجراؤها في المجتمعات العربية والأجنبية والدراسة الحالية على المستوى المحلي في سلطنة عمان: -

- تتفق جميع الدراسات السابقة والدراسة الحالية أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وغالباً ما تكون دالة احصائياً سواء أكانت إيجابية أو سالبة.
- تتفق جميع الدراسات السابقة والدراسة الحالية أن هناك تأثير متبادل فيما بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل ولعل الدراسات السابقة تشير الى تأثير الأفكار اللاعقلانية على القلق بشكل عام وقلق المستقبل بشكل خاص ومن ثم فإنه كلما وجدت الأفكار اللاعقلانية يوجد قلق.

- تشير الدراسات السابقة التي تم اجراؤها في المجتمعات العربية إلى أن الاناث أكثر قلقاً من الذكور وأن طلبة القسم الأدبي والمهني أكثر قلقاً من غيرهم كما يمكن التنبؤ المستقبلي بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل من خلال ادراك القبول والرفض الوالدي.

- تشير الدراسات السابقة التي تم اجراؤها في المجتمع الأمريكي الى أن القلق يرتبط بالمستقبل أكثر من الماضي وبأن فكرة وجوب أن يكون الشخص محبوباً من الآخرين تنصدر قائمة الأفكار اللاعقلانية.

خامساً: الاستنتاج

- أن المجتمعات الإنسانية ذات توجه متشابه في التفكير والرضوخ للمعتقدات والقلق، ولا يوجد ما يميز المجتمعات الأجنبية عن العربية أو غيرها إلا بقدر التعليم والتدريب على المستوى الفردي حيث أشارت أغلب الدراسات السابقة على المستوى العربي والأجنبي إلى وجود الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وارتباطهما ببعض وتأثيرهما المتبادل وهذا يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية، كما أشارت الدراسات السابقة التي اعتمدت المنهج التجريبي واعتمدت برنامج ارشاد نفسي لتعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض القلق بشكل عام بإمكانية تعديل وتفنيد الأفكار اللاعقلانية وخفض القلق.

٤- الجديد في الدراسة الحالية:

- تقدم الدراسة الحالية سبقاً جديداً على المستوى المحلي في سلطنة عمان بحسب العنوان الذي تتناوله وهو دراسة هاتين الظاهرتين في دراسة واحدة وبيان أوجه العلاقة والارتباط بينهما.
- كما تفيد الدراسة الحالية ببيان درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية ودرجة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.
- كما تقدم الدراسة الحالية مقارنة على مستوى نتائجها مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة في المجتمعات العربية والأجنبية.

٥- التحليل والاستنتاج في ضوء الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق التالي:

- لقد تم تناول الظاهرتين في العديد من الدراسات والأبحاث العلمية سواء بربط أحدهما بمتغيرات أخرى أو بربطهما معاً بمتغير آخر، كما تم تناولهما معاً بمسميات تختلف عن العنوان الذي تحمله هذه الدراسة؛ وغالباً ما يكون ذلك على أرضية نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي لألبورت إليس أو على أرضية النظرية المعرفية.

- لقد توصلت معظم تلك الدراسات والأبحاث الى نتائج معظمها تشير إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق بشكل عام وهو ينسحب على قلق المستقبل، لعل أهمها أن الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى قلق المستقبل وأن اضطراب القلق نحو المستقبل غالباً نتيجة مترتبة على الأفكار اللاعقلانية التي يركز تحتها الفرد ولذلك تصبح العلاقة بينهما طردية في أغلب الأحوال فإذا ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد ترتفع درجة القلق من المستقبل وإذا انخفضت درجة الأفكار اللاعقلانية تنخفض درجة قلق المستقبل.

ويستنتج الباحث من نتائج الدراسات السابقة بأنها تشير إلى:

- أنه يوجد ارتباط قوي ومتبادل بين الأفكار اللاعقلانية والقلق بشكل عام ويتضح ذلك في نتائج دراسة (الصفهان، ٢٠٠٥)، كما أن مدى الارتباط والتأثير المتبادل يتأثر حال وجود برنامج علاجي مما يؤدي إلى خفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية ويتضح ذلك في نتائج دراسة بسيوني (٢٠٠٦).

- أن الأفكار اللاعقلانية تزيد من درجة القلق بشكل عام ويتضح ذلك في نتائج دراسة حجازي (٢٠١٣)، وأن الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى القلق بشكل عام ويتضح ذلك في نتائج دراسة كل من: الحموز (٢٠٠٦)، العنزي (٢٠٠٧)، ربحة (٢٠١٥)، وأن الأفكار اللاعقلانية تقود إلى القلق بشكل عام.

وبالتالي يرى الباحث من واقع تلك الاستنتاجات بأن الأفكار اللاعقلانية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقلق المستقبل، باعتبارها المسؤولة عن تشكل ونشوء البنية المعرفية لدى الفرد وانفعالاته الداخلية التي يترجمها في صورة مشاعر وسلوكيات قد تصل الى مستوى اضطراب القلق من المستقبل، ومن ثم فإن قلق المستقبل نتيجة مترتبة على مدى وجود أفكاراً لاعقلانية لدى الفرد.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة

رابعاً: أدوات الدراسة

خامساً: إجراءات الدراسة

سادساً: المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الفصل منهجية الدراسة، ووصفًا للطريقة، والإجراءات الميدانية للدراسة الحالية من حيث وصف مجتمع الدراسة، وعينتها، ووصفًا للأداة المعتمدة، وكذلك الإجراءات التي قام بها الباحث لتطبيق مقياسي الدراسة، والمعالجة الإحصائية للتحقق من أهداف الدراسة في ضوء أسئلة الدراسة.

أولاً: منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة هذه الدراسة إذ يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفًا مسحيًا ليقود الباحث إلى التفسير، واستخلاص النتائج المتضمنة لمشكلة الدراسة، وتطويرها، ومقارنتها بغيرها من الظواهر أو المشكلات.

ثانيًا: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مرحلة البكالوريوس بجامعة نزوى للعام الأكاديمي ٢٠١٥/٢٠١٦م المقيدون في مقاعد الدراسة للفصل الدراسي الأول (فصل الخريف) في سبتمبر ٢٠١٥م وقد شمل معظم التخصصات العلمية بالكلية الأربع بالجامعة ذكورًا وإناثًا البالغ عددهم (٥٢٦٠) خمسة آلاف ومائتين وستون طالبًا وطالبة، منهم (٤٣٣) طالب و(٤٨٢٠) طالبة خلال العام الأكاديمي ٢٠١٥/٢٠١٦م.

ثالثًا: عينة الدراسة:

تحددت عينة الدراسة بنسبة (١٠%) من مجتمع الدراسة أي بواقع (٥٢٦) طالب وطالبة من مختلف التخصصات العلمية المقيدون في السنتين الدراسيتين الأولى والرابعة، وتم اعتماد طريقة العينة العشوائية القصدية المتيسرة وروعي بأن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وذلك على النحو التالي:

جدول (١)

يوضح بيانات العينة موزعة حسب الكلية والسنة الدراسية والنوع

الكلية	السنة الدراسية الأولى			السنة الدراسية الثانية			المجموع			النسبة % حسب الكلية
	٣	٢	١	٣	٢	١	٣	٢	١	
كلية العلوم والآداب	٩	٣١	٤٠	٧	٧٧	٨٤	١٦	١٠٨	١١٧	%٢٢.٥
كلية الاقتصاد والإدارة ونظم المعلومات	٢٣	١٦٨	١٩١	١١	٨٥	٩٦	٣٤	٢٥٣	٢٨٧	%٥٥
كلية الهندسة والعمارة	٥	٢٠	٢٥	١٤	٤٨	٦٢	١٩	٦٨	٨٧	%١٧
كلية الصيدلة والتمريض	١	٦	٧	١	٢٠	٢١	٢	٢٦	٢٨	%٥.٥
المجموع النسبة %	٣٨	٢٢٥	٢٦٣	٣٣	٢٣٠	٢٦٣	٧١	٤٥٥	٥٢٦	%١٠٠
حسب النوع والسنة الدراسية	%٧	%٤٣	%٥٠	%٦	%٤٤	%٥٠	%١٣	%٨٧	%١٠٠	

يوضح الجدول رقم (١) توزع العينة حسب الكلية والسنة الدراسية والنوع والتي بلغت (٥٢٦) طالبًا وطالبة، وقد بلغ عدد الذكور (٧١) طالب وعدد الإناث (٤٥٥) طالبة من إجمالي أفراد العينة وبواقع (٢٦٣) طالبة وطالبة لكل سنة دراسية، كما يتضح أن عدد الإناث أكثر من عدد الذكور في الكليات الأربع بجامعة نزوى وذلك بسبب أن مجتمع الدراسة يشير إلى أن عدد الإناث يزيد عن الذكور بحوالي (١١) ضعف من المجموع الكلي ولذلك تيسر الحصول على عينة تقريبية فيما بين الذكور والإناث بواقع (١٣%) للذكور و(٨٧%) للإناث.

رابعًا: أدوات الدراسة:

مقياس الأفكار اللاعقلانية (Scale irrational thoughts):

لقد تم اعتماد مقياس رتيب (٢٠٠٩) كأداة للدراسة وذلك وفق التوضيح التالي:

وصف المقياس (Description scale):

تم إعداد المقياس من قبل الدكتورة ناديا رتيب في أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه (٢٠٠٩)، والذي يعتبر مقياسًا مطورًا من خلال الباحثة نفسها حيث سبق وأن استخدمت الباحثة نفس المقياس في دراستها أثناء مرحلة الماجستير (٢٠٠١)، ويتكون المقياس من أبعاد وفقرات وله مفاتيح للتصحيح والاستجابة وفق الوصف التالي:

أبعاد المقياس (Scale dimensions):

يتكون المقياس من أربعة أبعاد (مقاييس فرعية) أساسية وهي:

١ - بعد المطالبة (After claim):

وفيه يتم تصعيد التفضيلات العقلانية الى وجوبيات مطلقة.

٢ - بعد الرعب/ الكوارثية (After the horror/catastrophic):

حيث يتم تقدير حدث مدرك على أنه سيء أكثر من ١٠٠%.

٣ - بعد التحمل المنخفض للإحباط (After allow tolerance for frustration):

ويعني عدم قدرة الشخص على تحمل الخبرات غير السارة.

٤ - بعد التقدير السلبي للذات وللآخرين (الإدانة)

:After the negative self-esteem and for others (condemnation)

ويمثل نزعة البشر إلى تقدير أنفسهم أو الآخرين بشكل سلبي وذلك إن قاموا بشيء لا

يجب أن يقوموا به أو فشلوا بالقيام بشيء يجب أن يقوموا به، إضافة إلى الدرجة الكلية للاختبار.

- وقد وزعت الأبعاد الأربعة على أربعة وأربعون فقرة وذلك على النحو التالي:

جدول (٢)

توزيع أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية على فقرات المقياس

م	البعد	أرقام الفقرات
١	البعد الأول: بعد المطالبة (الوجوبيات)	١ - ٢ - ٤ - ٥ - ٧ - ١٠ - ١١ - ١٧ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٩
٢	البعد الثاني: بعد الرعب / الكوارثية	٦ - ٩ - ١٦ - ١٨ - ٢٠ - ٣٠ - ٣١ - ٣٦ - ٣٧ - ٤٠ - ٤٢ -
٣	البعد الثالث: بعد التحمل المنخفض للإحباط	٣ - ٨ - ١٢ - ١٤ - ١٩ - ٢١ - ٢٣ - ٢٧ - ٣٣ - ٣٨ - ٤٤
٤	البعد الرابع: بعد التقدير السلبي للذات وللآخرين (الإدانة)	١٣ - ١٥ - ٢٢ - ٢٦ - ٢٨ - ٣٢ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٩ - ٤٣ - ٤١

تصحيح المقياس (Correct scale):

- ويصحح المقياس من خلال متدرج للاستجابة من أربعة خيارات (تتطبق دائما - تتطبق غالبا - تتطبق أحيانا - لا تتطبق إطلاقا).

- وللإجابة عليها على التوالي تحمل درجات ٤ و ٣ و ٢ و ١ ليصل مجموع درجات المقياس إلى (٤٤ فقرة) \times (٤) درجات كحد أعلى تساوي = (١٧٦) درجة في حدها المتطرف وهي تمثل إجمالي الدرجة الكلية للمقياس وفي المقابل فإن (٤٤ فقرة) \times (١) درجة كحد أدنى تساوي = (٤٤) درجة في حدها البسيط وهي تمثل أقل درجة يمكن الحصول عليها.

- كما أنه لا توجد فقرات سلبية وأخرى ايجابية وإنما في حالة اختيار تتطبق دائما على متدرج خيارات الإجابة فإن ذلك يشير إلى إجابة سلبية وتحسب الدرجة للمقياس ككل وفقاً لحديها الأعلى والأدنى - كما تم اعداد تصنيف لأغراض الدراسة الحالية حسب المستويات الواردة في الجدول رقم (٧).

الدراسة السيكومترية السابقة للمقياس (Previous psychometric study of the scale):

صدق وثبات المقياس (Reliability and validity of the scale):

لقد قامت معدة المقياس بإجراءات الصدق والثبات الخاصة به مستخدمة في ذلك طريقة الصدق المنطقي (صدق المحكمين) (Logical way of honesty (Believe arbitrators)، صدق المجموعات المتضادة (صدق المجموعات الطرفية) (Believe - Believe opposing groups (Believe - Believe opposing groups)، الصدق المحكي Honesty spoken، وثبات المقياس بطريقة الثبات التصنيفي (Peripheral groups)، والثبات بالإعادة Persistence The stability of the scale in a manner fortitude taxonomic، والثبات بالإعادة Persistence reinstatement.

حيث تبين أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية حيث بلغت حسب معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٢) وبلغت درجة ثبات المقياس بحساب الثبات التصنيفي (٠,٨٥) كما بلغت درجة ثبات المقياس بحساب الثبات بالإعادة (٠,٨٧) (رتيب، ٢٠٠٩).

الدراسة السيكومترية الحالية للمقياس The study of the current psychometric scale:

نظرًا لمرور فترة زمنية على إعداد هذا المقياس فقد قام الباحث الحالي بإعادة إجراءات الصدق والثبات للتأكد من صدق وثبات المقياس حسب التوضيح التالي:

الصدق الظاهري لمقياس الأفكار اللاعقلانية Virtual honesty scale irrational thoughts:

تم استخراج صدق المقياس بعد عرضه بصيغته الأولية البالغ عباراته (٤٤) فقرة ملحق رقم (٢) (الصورة الأولية للمقياس) على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال الإرشاد النفسي ملحق رقم (١)، إذ بلغ عددهم (٩) محكمين من جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس لتقرير مدى صدق فقرات المقياس، ومن خلال إبداء ملاحظاتهم على فقرات المقياس والتعديلات التي يرونها مناسبة ولغرض ذلك فقد تبنى الباحث نسبة (٨٠%) من اتفاق المحكمين على الفقرات، أي باتفاق (٧) محكمين من أصل (٩) محكمين على كل فقرة وبناءً على اقتراحات المحكمين وآرائهم فقد تم إعادة صياغة الفقرات ولم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس أو الإضافة عليه،

ملحق رقم (٣) صورة المقياس بعد التعديل وقد شملت التعديلات إعادة صياغة ١٢ فقرة وهي الفقرات رقم: ١، ٣، ٨، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٣، ٢١، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٣.

ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية: (irrational thoughts Reliability scale)

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة الدراسة الاختبارية والتي بلغت (٧٧) طالب وطالبة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، فقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والجدول رقم (٣) يوضح معاملات الثبات.

جدول رقم (٣)

معامل الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات
الأول: بعد المطالبة	١١ بند (١-٢-٤-٥-٧-١٠-١١-١٧-٢٤-٢٥-٢٩)	٠,٥٧١
الثاني: بعد الرعب / الكوارثية	١١ بند (٦-٩-١٦-١٨-٢٠-٣٠-٣١-٣٦-٣٧-٤٠-٤٢)	٠,٧٠٨
الثالث: بعد التحمل المنخفض للإحباط	١١ بند (٣-٨-١٢-١٤-١٩-٢١-٢٣-٢٧-٣٣-٣٨-٤٤)	٠,٧٠٤
الرابع: بعد التقدير السلبي للذات وللآخرين (الإدانة)	١١ بند (١٣-١٥-٢٢-٢٦-٢٨-٣٢-٣٤-٣٥-٣٩-٤١-٤٣)	٠,٧٨٩
الدرجة الكلية للمقياس	** ٠,٨٩١	

من خلال نتائج الجدول رقم (٣) نلاحظ تمتع أداة الدراسة بمعاملات ثبات مناسبة، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨٩١) وهذه القيمة كافية لاعتبار أن الأداة ثابتة مما يدل على إمكانية تطبيقها في الدراسة.

تصنيف درجة الأفكار اللاعقلانية Classification of the degree of irrational thoughts

أعتمد الباحث تصنيف درجات الأفكار اللاعقلانية عند حساب الدرجة الكلية لكل حالة أو عند حساب الدرجة الكلية للعينة ككل، من (٤) مستويات موضحة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (٤)

تصنيف درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية

الدرجة	المتوسط	التصنيف
من ١ الى ٤٤	١ - ١,٧٥	منخفض
من ٤٥ الى ٨٩	١,٧٦ - ٢,٥٠	بسيط
من ٩٠ الى ١٣٤	٢,٥١ - ٣,٢٥	متوسط
من ١٣٥ الى ١٧٦	٣,٢٦ - ٤,٠٠	مرتفع

وبالتالي فإنه إذا حصلت الحالة على درجة من (١ - ٤٤) فإن متوسط تلك الدرجة هو ما بين (١ - ١,٧٥) وبالتالي فإن درجة الأفكار اللاعقلانية لدى الحالة يعتبر منخفضاً أما إذا حصلت على درجة من (١٣٥ - ١٧٦) فإن المتوسط ما بين (٣,٢٦ - ٤,٠٠) حيث تعتبر درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة جداً وهكذا لبقية المستويات حسبما يوضحه الجدول رقم (٤).

مقياس قلق المستقبل (Scale anxiety the future):

وصف المقياس (Description scale):

- تم إعداد المقياس من قبل الدكتورة زينب شقير (٢٠٠٥).
- يتكون المقياس من ٢٨ فقرة، موزعة على (٥) محاور كالاتي (Scale dimensions):

 ١. القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية The anxiety regarding the problems of life: ويشمل الفقرات رقم ١٧ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٤.
 ٢. قلق الصحة وقلق الموت Health and anxiety of death anxiety of: ويشمل الفقرات رقم ١٠ - ١٨ - ١٩ - ٢٥ - ٢٦.
 ٣. القلق الذهني/ قلق التفكير في المستقبل Menatel anxiety /anxiety thinking about the future: ويشمل أرقام الفقرات ٣ - ٦ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ٢٣ - ٢٨.
 ٤. اليأس في المستقبل Despair in the future: ويشمل أرقام الفقرات: ٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٦.

٥. الخوف والقلق من الفشل في المستقبل Fear and anxiety of failure in the future:

ويشمل أرقام الفقرات: ١ - ٢ - ٥ - ١٥ - ٢٧.

- وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال متدرج للاستجابة من خمسة خيارات

(معترض بشدة - معترض أحياناً - بدرجة متوسطة - عادة / كثيرًا - دائماً / تماماً).

- وللإجابة على فقرات المقياس على التوالي تحمل درجات ٤ و ٣ و ٢ و ١ وصفر ليصل مجموع

درجات المقياس إلى (٢٨ فقرة × في ٤ درجات كحد أعلى تساوي ١١٢ درجة في حدها

المتطرف وهي تمثل إجمالي الدرجة الكلية للمقياس وفي المقابل فإن ٢٨ فقرة × في صفر درجة

كحد أدنى تساوي صفر درجة في حدها المنخفض وهي تمثل أقل درجة يمكن الحصول عليها).

- وقد تم تصنيف مستويات قلق المستقبل من خلال الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة وفق

التوضيح التالي:

جدول رقم (٥)

يوضح مستويات قلق المستقبل

أرقام الفقرات	اتجاه التصحيح	مستويات قلق المستقبل
من ١ - ١٠	٤-٣-٢-١-صفر	قلق المستقبل مرتفع جدًا (شديد) من ٩١ - ١١٢ درجة
		قلق المستقبل مرتفع من ٦٨ - ٩٠ درجة
		قلق المستقبل معتدل (متوسط) من ٤٥ - ٦٧ درجة
من ١١ - ٢٨	صفر-١-٢-٣-٤	قلق المستقبل بسيط من ٢٢ - ٤٤ درجة
		قلق المستقبل منخفض من صفر - ٢١ درجة
الدرجة الكلية لقلق المستقبل		صفر - ١١٢ درجة

- كما تم تحديد مفاتيح تصحيح بنود الاستجابة على النحو التالي (Correct scale):

* اتجاه قلق المستقبل يكون سلبي عندما يختار المبحوث أحد فقرات الإجابة من ٥ درجات:

٤-٣-٢-١-صفر

* اتجاه قلق المستقبل يكون ايجابي عندما يختار المبحوث أحد فقرات الإجابة من ٥ درجات:

صفر-١-٢-٣-٤

الدراسة السيكومترية السابقة للمقياس (Previous psychometric study of the scale):

لقد قامت عدة مقياس بإجراءات الصدق والثبات الخاصة به مستخدمة في ذلك عدة طرق منها طريقة الصدق الظاهري، صدق المحك (الصدق التجريبي)، صدق المفردات (صدق التكوين)، صدق التمييز، صدق الاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٧ الى ٠,٩٣) وتعتبر هذه الدرجات مرتفعة وموجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وللتأكد من ثبات المقياس فقد استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار، طريقة التجزئة النصفية وطريقة كرونباخ (معامل الفا) وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٩٢٣) وهي درجة ثبات مرتفعة.

الدراسة السيكومترية الحالية للمقياس The study of the current psychometric scale:

نظرًا لمرور فترة زمنية على هذا المقياس فقد قام الباحث الحالي بإعادة إجراءات الصدق والثبات للتأكد من صدق وثبات المقياس حسب التوضيح التالي:

الدراسة السيكومترية السابقة للمقياس (Previous psychometric study of the scale):

-الصدق الظاهري لمقياس قلق المستقبل Virtual honesty scale anxiety the future:

تم تقدير الأداة وذلك على النحو التالي:

أولاً: صدق الفقرات في تحديد عبارات المقياس من خلال تبني أسلوب التحكيم على النحو التالي:

- فقد تم استخراج صدق المقياس بعد عرضه بصيغته الأولية البالغ فقراته (٢٨) فقرة ملحق

رقم (٤) الموضح للصورة الأولية للمقياس؛ على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال

الإرشاد النفسي ملحق رقم (١)، إذ بلغ عددهم (٩) محكمين من جامعة نزوى وجامعة

السلطان قابوس لتقرير مدى صدق فقرات المقياس، ومن خلال إبداء ملاحظاتهم على فقرات

المقياس والتعديلات التي يرونها مناسبة ولغرض ذلك فقد تبني الباحث نسبة (٨٠%) من

اتفاق المحكمين على الفقرات، أي باتفاق (٧) محكمين من أصل (٩) محكمين على كل فقرة

وبناءً على اقتراحات المحكمين وآرائهم فقد تم إعادة صياغة الفقرات ولم يتم حذف أي فقرة من

فقرات المقياس أو الإضافة عليه، ملحق رقم (٥) الموضح لصورة المقياس بعد التعديل.

- وقد شملت التعديلات إعادة صياغة (١١) فقرة وهي الفقرات رقم: ١، ٢، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٢٧.

- بالإضافة الى تعديل عبارات خيارات الإجابة على النحو التالي: (غير موافق إطلاقاً - غير موافق بشكل عام - موافق أحياناً - موافق غالباً - موافق تماماً).

ثبات مقياس قلق المستقبل (Reliability scale anxiety the future)

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة الدراسة الاختبارية والتي بلغت ٧٧ طالب وطالبة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، فقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والجدول رقم (٦) يوضح معامل الثبات.

جدول رقم (٦)

معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل

المحور	عدد وأرقام الفقرات	معامل الثبات
الأول: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	٥ فقرات (١٧ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٤)	٠,٧٢٠
الثاني: قلق الصحة وقلق الموت	٥ فقرات (١٠ - ١٨ - ١٩ - ٢٥ - ٢٦)	٠,٥٨٨
الثالث: القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	٧ فقرات (٣ - ٦ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ٢٣ - ٢٨)	٠,٤٨٦
الرابع: اليأس في المستقبل	٦ فقرات (٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٦)	٠,٦٣٥
الخامس: الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٥ فقرات (١ - ٢ - ٥ - ١٥ - ٢٧)	٠,٥٦٧
الدرجة الكلية للمقياس		٠,٩٠٦

من خلال نتائج الجدول رقم (٨) نلاحظ تمتع أداة الدراسة بمعاملات ثبات مناسبة، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٩٠٦) وهذه القيمة كافية لاعتبار أن الأداة ثابتة مما يدل على إمكانية تطبيقها في الدراسة.

تصنيف درجة قلق المستقبل Classification of the degree of anxiety the future

أعتمد الباحث على نفس التصنيف الذي حددته معدة المقياس في درجات قلق المستقبل عند حساب الدرجة الكلية لكل حالة أو عند حساب الدرجة الكلية للعينة ككل ولأغراض هذه الدراسة تمت إضافة المتوسط عند حساب درجة قلق المستقبل وفقاً للتوضيح الوارد في الجدول رقم (٧):

جدول رقم (٧)

تصنيف درجة قلق المستقبل

الدرجة	المتوسط	التصنيف
من صفر - ٢١	صفر - ٠,٨٠	منخفض
من ٢٢ - ٤٤	٠,٨١ - ١,٦٠	بسيط
من ٤٥ - ٦٧	١,٦١ - ٢,٤٠	معتدل (متوسط)
من ٦٨ - ٩٠	٢,٤١ - ٣,٢٠	مرتفع
من ٩١ - ١١٢	٣,٢١ - ٤,٠٠	مرتفع جدًا (شديد)
الدرجة الكلية	من صفر الى ١١٢	

وبالتالي فإن المقياس يصنف الحالات على (٥) درجات أو فئات سواء على مستوى حصول الحالة أو عند حساب درجة قلق المستقبل للعينة ككل، وبالتالي عند حصول الحالة على درجة (من صفر الى ٢١) فإن متوسطها الحسابي من (صفر - ٠,٨٠) وتصنف على أن درجة قلق المستقبل لديها منخفضة أما إذا حصلت الحالة على درجة من (٩١ - ١١٢) فإن المتوسط من (٣,٢١ - ٤,٠٠) وتصنف درجة قلق المستقبل بأنها مرتفعة جدًا (شديدة)، وهكذا لبقية المستويات الموضحة في الجدول رقم (٧).

خامساً: إجراءات الدراسة

بعد أن أنهى الباحث الموافقات المطلوبة من الجهات المسؤولة بجامعة نزوى شرع في الإجراءات التالية:

- الحصول على إحصائية العينة من عمادة القبول والتسجيل بجامعة نزوى لتطبيق أداة الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة الأصلية من جامعة نزوى بكلياتها الأربع موزعة حسب الكليات والأقسام والتخصصات العلمية والسنة الدراسية والنوع.
- البدء بتطبيق الاختبار بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٥ والانتهاء بتاريخ ٢٠١٥/١٢/١٩م أي لمدة أسبوعين وذلك بالطريقة المتبعة لكل كلية على حده بالاتفاق مع كل كلية التي زودت الباحث

بيانات جداول المسافات وتوزع أفراد العينة حسب التخصص والسنة الدراسية ومنحت الباحث الوقت المناسب لتطبيق الاختبار.

- أشرف الباحث بنفسه على تطبيق المقياس بالتعاون مع موظفي وأكاديمي الكليات الأربع بجامعة نزوى وذلك من خلال توزيع المقياس للطلاب مباشرة وقراءة التعليمات له جيدًا والحرص على تعبئة واستيفاء كافة البيانات والاستجابات المطلوبة بالمقياس.

سادسًا: المعالجة الإحصائية

- استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، لتحديد مستوى الأفكار اللاعقلانية ودرجة قلق المستقبل لدى طلبة جامعة نزوى إذ تم تحليل استجابات العينة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، لتحليل البيانات والحصول على النتائج كما يلي:
- التكرارات لوصف خصائص العينة.
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد العينة من فقرات المقياس.
 - معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط الداخلي للفقرات والأبعاد بالمقياس ككل.
 - معامل ألفا كرونباخ (Cronbaeh Alpha) للتحقق من ثبات المقياس.
 - معامل الارتباط سبيرمان (Sbeer Man) للتحقق من الصدق البنائي للمقياس.
 - استخراج قيمة ت تيس (t- test) لحساب الفروق في المتوسطات على المقياسين.
 - تحليل التباين الأحادي (One Way – ANOVA) لحساب الفروق بين مجموعتين.
 - اختبار شيفيه (SSefeh) للمقارنات المتعددة.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: عرض نتائج السؤال الأول وتفسيرها

ثانياً: عرض نتائج السؤال الثاني وتفسيرها

ثالثاً: عرض نتائج السؤال الثالث وتفسيرها

رابعاً: عرض نتائج السؤال الرابع وتفسيرها

خامساً: عرض نتائج السؤال الخامس وتفسيرها

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

يهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الحالية الميدانية وتفسيرها، بعد تحليل بياناتها احصائيًا وفق أسئلة الدراسة.

أولاً: عرض نتائج السؤال الأول وتفسيرها

- ينص على: ما درجة الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث؟
- للإجابة على هذا السؤال فقد تم استخراج النسبة المئوية والتكرار لاستجابات العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والتي يوضحها الجدول رقم (٨).

جدول رقم (٨)

يوضح النسبة المئوية وتكرار استجابات العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية

المستوى التصنيفي لدرجات المقياس	منخفض	بسيط	متوسط	مرتفع	المجموع
تكرار استجابات أفراد العينة	٣	١٥٤	٣٤٧	٢٢	٥٢٦
النسبة المئوية	٠,٦%	٢٩,٣%	٦٦,٠%	٤,٢%	١٠٠%

يتضح من الجدول رقم (٨) أن درجة الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة نزوى تراوحت في مستواها المنخفض بواقع (٠,٦%) بتكرار بلغ (٣) مفردات، وفي مستواها البسيط (٢٩,٣%) بتكرار بلغ (١٥٤) مفردة، وفي مستواها المتوسط (٦٦,٠%) بتكرار بلغ (٣٤٧) مفردة، وفي مستواها المرتفع (٤,٢%) بتكرار بلغ (٢٢) مفردة. وقد تم اعتماد مستوى تصنيفي لدرجات المقياس من (٤) مستويات والتي وضحاها الجدول رقم (٤).

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية لحساب الدرجة الكلية لكل من أبعاد الأفكار اللاعقلانية وتصنيف مستويات كل بعد كما هو موضح في الجدول رقم (٩).

جدول (٩)

حساب الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مستوى الأفكار اللاعقلانية

البعد	العينة	أقل درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	التصنيف
بعد المطالبة (الوجوبيات)	٥٢٦	١١	٤٤	٢,٥٩	متوسط
بعد التفكير الكوارثي	٥٢٦	١١	٤٤	٢,٣٣	بسيط
بعد تقدير الذات والآخرين (الادانة)	٥٢٦	١١	٤٠	٢,٤٣	بسيط
بعد التحمل المنخفض للإحباط	٥٢٦	١١	٤٤	١,٩٤	بسيط
الدرجة الكلية للمقياس	٥٢٦	٤٤	١٧٢	٢,٣٢	بسيط

يتضح من الجدول رقم (٩) أن أقل درجة في كل بعد حصلت على (١١) درجة على متدرج سلم الإجابات وأن أعلى درجة بلغت (٤٤) درجة في جميع الأبعاد ما عدا البعد الثالث فقد بلغت أعلى درجه فيه (٤٠) درجة. كما يتضح أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين أعلى متوسط (٢,٥٩) في بعد المطالبة وأقل متوسط (١,٩٤) في بعد التحمل المنخفض للإحباط ويعتبر هذا التباين بسيطاً.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من: الحموز (٢٠٠٦)، إيجي ورضائي ولافاساني (٢٠١١)، بريدجس وهارنيس (٢٠١٠)، سالهاني (٢٠١٠)، إيزنك وبيني وسانتوس (٢٠٠٦)، شانج وزوريالا (١٩٩٥)، حيث بينت هذه الدراسات مستويات بسيطة (منخفضة) في درجة الأفكار اللاعقلانية لدى العينات التي استهدفتها بالدراسة.

وتتعارض الدراسة مع دراسة كل من: بوعزة (٢٠١٥)، حجازي (٢٠١٣)، الغنزي (٢٠١٠)، بسيوني (٢٠٠٦)، الصقهان (٢٠٠٥)، لي (٢٠١٦)، ودراسة واي (٢٠١٦)، حيث بينت هذه الدراسات عدم انخفاض مستويات نسب انتشار الأفكار اللاعقلانية.

ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة تتمتع بقدر معقول من الوعي العام في الأفكار، وكذلك لكونهم في مرحلة عمرية تجعلهم يستجيبون للأشياء حسب خبراتهم وتجاربهم السابقة، فيتبعون عمليات التفكير الآلية والروتينية (التلقائية) التي اكتسبوها سابقاً من محيطهم

الثقافي والاجتماعي الذي هو حصيلة عمليات التربية والتعليم والتنشئة الاجتماعية، ولذلك فإن أفكار ومعتقدات العينة هو نتاج طبيعي لمرحلة عمرية تتسم بخصائص مكتسبة من الأسرة والمجتمع المحيط اللذان يعتبران أهم مصادرها. ويشير (الشربيني، ٢٠٠٥) أن الطالب الجامعي يكتسب أفكاره اللاعقلانية من مجموعة مصادر يأتي في مقدمتها الأب يليه على الترتيب الأم، الأخوة، الأصدقاء، المدرسة والجامعة، وسائل الإعلام.

ولعل هذا الأمر طبيعي فهو يتوافق مع ما أشار إليه باتسرون (Patesron, 1981) إلى أن العلاج العقلي الانفعالي حسب نظرية أليس يقوم على بعض التصورات والفروض المتعلقة بطبيعة الانسان وطبيعة التعاسة والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها ومن بين هذه التصورات والفروض أن التفكير غير العقلاني يرجع في أصله ومنشأه الى التعلم المبكر غير المنطقي بالفرد لديه استعدادا لذلك التعلم بيولوجيا كما انه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها.

ثانياً: عرض نتائج السؤال الثاني وتفسيرها

ينص على: ما درجة قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث؟

- للإجابة على هذا السؤال فقد تم استخراج النسبة المئوية وتكرار استجابات العينة على مقياس قلق المستقبل والتي يوضحها الجدول رقم (١٠).

جدول رقم (١٠)

يوضح النسبة المئوية وتكرار استجابات العينة على مقياس قلق المستقبل

المجموع	مرتفع جداً	مرتفع	متوسط	بسيط	منخفض	المستوى التصنيفي لدرجات المقياس
٥٢٦	صفر	٨	٢٩٨	١١٦	١٠٤	تكرار استجابات أفراد العينة
%١٠٠	صفر	%١,٥	%٥٦,٧	%٢٢,١	%١٩,٨	النسبة

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن نسبة درجة قلق المستقبل على المقياس لأفراد العينة بلغت في مستواها المنخفض (١٩,٨%) بتكرار بلغ عدد (١٠٤) مفردة من مفردات العينة، و(٢٢,١%) من أفراد العينة كان مستوى قلق المستقبل لديهم بسيطاً بتكرار (١١٦) مفردة،

و(٥٦,٧%) منهم في المستوى المتوسط بتكرار بلغ (٢٩٨) مفردة، و(١,٥%) منهم في المستوى المرتفع بتكرار بلغ (٨) مفردات. وقد تم اعتماد مستوى تصنيفي لدرجات المقياس من (٥) مستويات والتي وضحاها الجدول رقم (٩).

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية لحساب الدرجة الكلية لكل محور من محاور قلق المستقبل وتصنيف مستويات كل محور كما هو موضح في الجدول رقم (١١).

جدول (١١)

حساب الدرجة الكلية لكل محور من محاور درجة قلق المستقبل

المحور	العينة	أقل درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	التصنيف
الأول: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	٥٢٦	٠	٢٠	١,٧٤	متوسط
الثاني: قلق الصحة وقلق الموت	٥٢٦	٠	١٨	١,٤٨	بسيط
الثالث: القلق الذهني(قلق التفكير في المستقبل)	٥٢٦	٠	٢٠	١,٢٩	بسيط
الرابع: اليأس في المستقبل	٥٢٦	٠	١٨	٠,٩٠	بسيط
الخامس: الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٥٢٦	٠	١٦	٠,٦٤	منخفض
الدرجة الكلية للمقياس	٥٢٦	٠	٧٥	١,٢٠	بسيط

يتضح من الجدول رقم (١١) أن أقل درجة في كل بعد حصلت على (صفر) درجة على متدرج سلم الإجابات وأن أعلى درجة بلغت (٢٠) درجة في المحورين الأول والثالث، و(١٨) درجة في الثاني والرابع، وأقل درجة هي (١٦) في المحور الخامس، وهو محور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل. كما يتضح أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين أعلى متوسط (١,٧٤) في المحور الأول المتعلق بالمشكلات الحياتية، وأن أقل متوسط (٠,٦٤) في المحور الخامس وهو محور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل، ويعتبر هذا التباين بسيطاً.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من: الحموز (٢٠٠٦)، إيجي ورضائي ولافاساني(٢٠١١)، بريدجس وهارنيس(٢٠١٠)، سالهاني(٢٠١٠)، إيزنك وبينني وسانتوس(٢٠٠٦)، شانج وزوريالا (١٩٩٥)، حيث بينت هذه الدراسات انخفاضاً في درجة قلق المستقبل.

وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من: بوعزة (٢٠١٥)، حجازي (٢٠١٣)، العنزي (٢٠١٠)، بسيوني (٢٠٠٦)، الصقهان (٢٠٠٥)، لي (٢٠١٦)، واي (٢٠١٦)، حيث أوضحت نتائج هذه الدراسات عدم انخفاض درجة قلق المستقبل.

ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة لدى أفراد العينة، بسبب التشابه في بيئة التعليم من حيث نوعية المساقات والتدريب النظري والعملي الذي تلقاه الطلبة والفرص التسويقية التي تقدمها الجامعة لمخرجاتها من الطلبة، حيث تصبح محفزة للتفكير في المستقبل بثقة واقتدار لينعكس ذلك على الشعور بالطمأنينة من أن الأحداث المستقبلية وخاصة ما يتعلق بالتوظيف سوف ترضي الطموح. ولعل انخفاض قلق المستقبل لدى أفراد العينة يتوافق مع ما ذكره باندورا (Bandura, 1991) أن كثيراً من الناس يلجئون إلى القيام بممارسات تنظيمية؛ للحد من قلق المستقبل؛ وذلك على المستوى المعرفي من خلال وقف أو تجميد التفكير في المستقبل باعتباره مجالاً لتحقيق إنجازات أو الحصول على مكاسب جديدة.

كما يفسر الباحث سبب انخفاض قلق المستقبل لدى أفراد العينة أن ذلك نتاج لوعيهم وشخصياتهم السوية ومستوى الصحة النفسية التي يتمتعون بها، وقد أشار روبرت (Rapport, 1991) أن الإدراك الواعي للمستقبل يقابل الحياة النفسية السليمة، لذا فإن الأفراد الذين يتمتعون بالثقة في المستقبل يتمتعون أيضاً بالشخصية المتكاملة، كما أن زيادة الاهتمام والوعي والثقة بالمستقبل ترتبط بتحقيق الشخصية السوية والصحة النفسية.

ثالثاً: عرض نتائج السؤال الثالث وتفسيرها

- ينص على: هل هناك علاقة دالة احصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل؟

- للإجابة على هذا السؤال فقد تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين مقياس الأفكار اللاعقلانية (وأبعاده) وقلق المستقبل ومحاوره كما يوضحها الجدول رقم (١٢).

جدول رقم (١٢)

معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل

الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	بعد التحمل المنخفض للإحباط	بعد تقدير الذات والآخرين (الإدانة)	بعد التفكير الكوارثي	بعد المطالبة (الوجوبيات)	الأبعاد/ المحاور
**٠,١٥١	**٠,١٤٣	*٠,١٠٧	**٠,١٣٣	*٠,١٠٩	محور القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية
**٠,١٤٧	**٠,١٣٩	*٠,٠٩٦	**١٢١.	**٠,١٤٣	محور قلق الصحة وقلق الموت
**٠,١٣٧	**٠,١٩٥	٠,٠٨٣	*٠,٠٩١	٠,٠٦٦	محور القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)
**٠,١٥٠	**٠,١٩٩	*٠,١٠٣	**٠,١١٦	٠,٠٥٧	محور اليأس في المستقبل
*٠,١٠٣	**٠,١٧٤	٠,٧٣	٠,٠٥٤	٠,٣٣	محور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل
**٠,١٨١	**٠,٢١٩	**٠,١٢١	**٠,١٣٧	*٠,١٠٧	الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

* تعني أن الارتباط دال احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = ٠.٥$).

** تعني أن الارتباط دال احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = ٠.٠١$).

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (١٢) إلى وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الأفكار اللاعقلانية ومحاور قلق المستقبل، ويلاحظ أن أقل ارتباط كان بين المحور الخامس على مقياس قلق المستقبل وهو الخوف والقلق من الفشل في المستقبل عند ربطه بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية إذ بلغ (٠,١٠٣) عند مستوى دلالة ($\alpha = ٠,٠٥$)، وكذلك بالنسبة للبعد الأول على مقياس الأفكار اللاعقلانية وهو بعد المطالبة (الوجوبيات) عند ربطه بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل إذ بلغ (٠,١٠٧) عند مستوى دلالة ($\alpha = ٠,٠٥$) بينما بقية الأبعاد كانت دالة عند مستوى دلالة ($\alpha = ٠,٠١$)، وقد بلغ ارتباط الدرجة الكلية بين المقياسين (٠,١٨١) عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha = ٠,٠١$).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من: بوعزة (٢٠١٥)، حجازي (٢٠١٣)، العنزي (٢٠٠٧)، الحموز (٢٠٠٦)، ال (٢٠١٦)، ودراسة واي (٢٠١٦)، وسالھاني (٢٠١٠)، ولوركر (٢٠٠٣)، وبريدجس وهارنیش (٢٠١٠م)، حيث بينت جميع هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من: العنزي (٢٠١٠)، وبسيوني (٢٠٠٦)، والصقھان (٢٠٠٥)، حيث أظهرت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة، وكذلك تتعارض مع دراسة شانج وزوريالا (١٩٩٥) التي شككت في صلاحية مقاييس الدراسة.

ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة إلى أن الأفكار اللاعقلانية يتوقع أن تكون أكثر تأثيراً وانتشاراً بين الطلبة عنها من قلق المستقبل؛ بسبب أن الواقع المعيشي للطلاب أكثر تأثيراً على ما يعتنقه من أفكار لاعقلانية ومعتقدات خاطئة، وليست بالضرورة أن تكون تلك الأفكار اللاعقلانية قادرة على رفع أو خفض درجة القلق من المستقبل لديه؛ في ظل القنوات بالمستقبلات بشكل عام أنها من القضاء والقدر ويستوجب الإيمان بها وتقبلها دون شرط وهي من خصائص الثقافة المجتمعية في المجتمع العماني المنبثقة من تعاليم الدين الإسلامي.

كما يفسر الباحث سبب هذه النتيجة أن واقع العينة وهم من الطلبة الجامعيين لم ينغمسوا بعد في مشكلات وضغوطات الحياة المختلفة، لذلك وإن كانت الأفكار اللاعقلانية ملحوظة بشكل بسيط عن قلق المستقبل، إلا أن ذلك نتاج لتجربة حياة بما تحمله من معتقدات والتي تقود الى التفكير بالمستقبلات. وهنا تشير العناني (٢٠٠٠) بأن التفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة المعاصرة وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده.

رابعًا: عرض نتائج السؤال الرابع وتفسيرها

- ينص على: هل هناك فروق دالة احصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاداء على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى للعمر والنوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والكلية؟
- للإجابة على هذا السؤال فقد تم حساب قيمة ت لقياس دلالة الفروق في الأفكار اللاعقلانية تبعًا لمتغيرات (العمر - النوع - السنة الدراسية) كما يوضحها الجدول رقم (١٣).

جدول رقم (١٣)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت في عينة الدراسة حسب متغيرات

النوع والعمر والسنة الدراسية على مقياس الأفكار اللاعقلانية

المتغير	الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى دلالة	دلالة الفروق
حسب النوع	ذكر	٧١	٨٩,٦٧٦١	٢١,٧٩٥٦٦	- ٠,٣١٨	٠,٧٥١	غير دال إحصائيًا
	انثى	٤٥٥	٩٩,٤٧٤٧	١٩,٣٣٣٨١			
حسب العمر	(٢٠-١٧)	٢٦٦	١٠٢,٦١٢٨	٢٠,٠٥٩٤٥	٣,٨٨٠	٠,٠٠٠	دال إحصائيًا
	(٢٤-٢١)	٢٦٠	٩٦,٠٤٦٢	١٨,٧١٢٩٨			
السنة الدراسية	الأولى	٢٦٣	١٠٢,٦١٩٨	٢٠,١٤٨٦٨	٣,٨٤٣	٠,٠٠٠	دال إحصائيًا
	الرابعة	٢٦٣	٩٦,١١٤١	١٨,٦٤٣٥٦			

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (١٣) إلى أن قيمة ت حسب متغير النوع بلغت (-٠,٣١٨) عند مستوى دلالة (٠,٧٥١) وهي تقل عن مستوى الدلالة الإحصائية، لذا نستنتج أنه لا توجد فروق لدى أفراد العينة في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير النوع. بينما كانت قيمة ت دالة إحصائيًا حسب متغيري العمر والسنة الدراسية إذ بلغت قيمة ت حسب متغير العمر (٣,٨٨٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)؛ حيث أتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لصالح الفئة العمرية الأصغر (٢٠-١٧) سنة ونلاحظ ذلك في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. كما بلغت قيمة ت حسب متغير السنة الدراسية (٣,٨٤٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)؛ حيث أتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح السنة الدراسية الأولى ونلاحظ ذلك في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- كما تم اجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق حسب متغير الكلية كما يوضحها الجدول رقم (١٤).

جدول رقم (١٤)

تحليل التباين الأحادي (One Way – ANOVA) لمتغير الكلية على مقياس

وأبعاد الأفكار اللاعقلانية

الأبعاد	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
المقياس ككل	بين المجموعات	٣٧٣٩,٤٧٣	٣	١٢٤٦,٤٩١	٣,٢٦٥	٠,٠٢١
	داخل المجموعات	١٩٩٢٥٦,٧١١	٥٢٢	٣٨١,٧١٨		
	المجموع	٢٠٢٩٩٦,١٨٤	٥٢٥			
بعد المطالبة (الوجوبيات)	بين المجموعات	١٥١,٨٢٩	٣	٥٠,٦١٠	٢,٢٧٣	٠,٠٧٩
	داخل المجموعات	١١٦٢٤,٦٢٩	٥٢٢	٢٢,٢٦٩		
	المجموع	١١٧٧٦,٤٥٨	٥٢٥			
بعد التفكير الكوارثي	بين المجموعات	٢٨٦,٦٥٢	٣	٩٥,٥٥١	٢,٤٣٤	٠,٠٦٤
	داخل المجموعات	٢٠٤٨٨,٤٣٧	٥٢٢	٣٩,٢٥٠		
	المجموع	٢٠٧٧٥,٠٨٩	٥٢٥			
بعد تقدير الذات والآخرين (الإدانة)	بين المجموعات	٨٤,٠٨٢	٣	٢٨,٠٢٧	٠,٩٢٣	٠,٤٢٩
	داخل المجموعات	١٥٨٤٥,٧٠٧	٥٢٢	٣٠,٣٥٦		
	المجموع	١٥٩٢٩,٧٨٩	٥٢٥			
بعد التحمل المنخفض للإحباط	بين المجموعات	٦٨٣,٦٢٢	٣	٢٢٧,٨٧٤	٥,٤٥٧	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢١٧٩٩,٦٨٠	٥٢٢	٤١,٧٦٢		
	المجموع	٢٢٤٨٣,٣٠٢	٥٢٥			

يوضح الجدول رقم (١٤) نتائج تطبيق اختبار التحليل التباين الأحادي انوفا

One Way – ANOVA على العينة لقياس دلالة الفروق تبعًا لمتغير الكلية. وقد بلغت نتيجة F

لمقياس الأفكار اللاعقلانية ككل (٣,٢٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٢١)، وهذه القيمة تزيد عن

مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١)، لذا نستنتج أنه توجد فروق دالة احصائيًا لدى أفراد العينة في

درجة الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الكلية. وللتعرف على نوع الكلية فقد تم إجراء

(مقارنات متعددة – Multiple Comparisons) بين الكليات الأربع باستخدام اختبار شافيه كما يوضحه الجدول رقم (١٥).

جدول رقم (١٥)

نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية المتعددة للتعرف على نوع الكلية على مقياس الأفكار اللاعقلانية

الكلية	الكليات	الفروق في المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	فاصل الثقة ٩٥%	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
(١) كلية العلوم والآداب	٢	-٣,١٩٥٠٠	٢,٧٣٥٣٥	٠,٧١٤	-١٠,٨٦٦٦	٤,٤٧٦٦
(٢) كلية الاقتصاد والإدارة ونظم المعلومات	٣	٣,٨٣٠٧٤	٣,٢٤٧٢٠	٠,٧٠٨	-٥,٢٧٦٤	١٢,٩٣٧٩
(٣) كلية الهندسة والعمارة	٤	٠,٧٠٨٠٥	٣,٢٣١٩٨	٠,٩٩٧	-٨,٣٥٦٥	٩,٧٧٢٦
(٤) كلية الصيدلة والتمريض	١	٣,١٩٥٠٠	٢,٧٣٥٣٥	٠,٧١٤	-٤,٤٧٦٦	١٠,٨٦٦٦
(٥) كلية الطب	٣	٧,٠٢٥٧٤*	٢,٣٩٠١٨	٠,٠٣٥	٠,٣٢٢٢	١٣,٧٢٩٣
(٦) كلية التربية	٤	٣,٩٠٣٠٥	٢,٣٦٩٤٧	٠,٤٣٩	-٢,٧٤٢٤	١٠,٥٤٨٥
(٧) كلية الحقوق	١	-٣,٨٣٠٧٤	٣,٢٤٧٢٠	٠,٧٠٨	-١٢,٩٣٧٩	٥,٢٧٦٤
(٨) كلية الفنون	٢	-٧,٠٢٥٧٤*	٢,٣٩٠١٨	٠,٠٣٥	-١٣,٧٢٩٣	-٠,٣٢٢٢
(٩) كلية الزراعة	٤	-٣,١٢٢٦٩	٢,٩٤٥٥٩	٠,٧٧١	-١١,٣٨٤٠	٥,١٣٨٦
(١٠) كلية الشريعة	١	-٠,٧٠٨٠٥	٣,٢٣١٩٨	٠,٩٩٧	-٩,٧٧٢٦	٨,٣٥٦٥
(١١) كلية التربية	٢	٣,٩٠٣٠٥	٢,٣٦٩٤٧	٠,٤٣٩	-١٠,٥٤٨٥	٢,٧٤٢٤
(١٢) كلية الفنون	٣	٣,١٢٢٦٩	٢,٩٤٥٥٩	٠,٧٧١	-٥,١٣٨٦	١١,٣٨٤٠

* الفرق يعني انه دال احصائيا عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق تعزى لصالح كلية الاقتصاد والإدارة ونظم المعلومات وكلية الهندسة والعمارة عند مقارنتهما بباقي الكليات بمستوى دلالة احصائية (٠,٠٣٥) لكل منهما.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من: دراسة بوعزة (٢٠١٥)، دراسة حجازي

(٢٠١٣)، التي بينت عدم وجود فروق على متغير النوع والكلية.

وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الحموز (٢٠٠٦) التي أظهرت فروق في الجنس لصالح الذكور كما لم تظهر فروق في الجامعة والتخصص العلمي، كما تتعارض مع دراسة لوركر (٢٠٠٣)، ودراسة بسيوني (٢٠٠٦) التي بينت وجود فروق في متغير الكلية لصالح التخصص الأدبي.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير النوع إلى التشابه في المرحلة العمرية للطلبة ولتقارب البيئة التي يعيش فيها كلاً من الجنسين، كما أن الذكور والإناث يتلقون تعليمهم في نفس المؤسسات التربوية وهي مقاربة في ما تقدمه لهم من برامج وأنشطة ومواد دراسية.

ويعزو الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير العمر إلى أن الطلبة في الفئة العمرية الأصغر لم يتمتعوا بفرص تكيف وتأقلم وخبرات تؤهلهم إلى تمييز وتقنييد الأفكار والأحداث والمواقف والحكم عليها بأنها عقلانية أو غير عقلانية؛ وبالتالي فإن هذه الفئة العمرية لم تسمح لكل الأفكار والخبرات بالمرور المتأنى لإصدار الأحكام والقرارات والحكم عليها بالشكل المناسب مما يشير إلى نقص الوعي والشعور والانفعال لديهم ومستوى الملاحظة.

كما يعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير السنة الدراسية إلى أن طلبة السنة الدراسية الأولى وهم الأصغر سنًا وحديثي العهد في التفاعل العام بكل أشكاله وأساليبه في ضوء انخراطهم في البيئة الجامعية الجديدة بالنسبة لهم، فهم يتصرفون وفقاً لتشكّلهم الثقافي والاجتماعي ومعتقداتهم وتعليمهم السابق والذي اكتسبوه من محيطهم الصغير لضعف عنصر الخبرة لديهم.

ولعل هذا الأمر تناوله إليس في مفاهيم نظريته التي من ضمنها أن التفكير اللامنطقي يعود أصله إلى مراحل التعلم المبكر (الخواجه، ٢٠٠٩).

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير الكلية إلى أن الطلبة سمحوا لكل الأفكار أن تكون كما هي دون إطلاق أحكام على صحتها أو خطأها وبالتالي فهم يتقبلون كل جديد يسهم في إكسابهم معنى جديد للحياة لكن المشكلة تقع في أساليب التعلم والتعليم والفارق الذي من الممكن أن تحدثه في تقبلهم لأفكار جديدة وتساعدتهم على تقنييد الأفكار.

خامسًا: عرض نتائج السؤال الخامس وتفسيرها

- ينص على هل هناك فروق دالة احصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاداء على قلق المستقبل تعزى للعمر والنوع الاجتماعي والمستوى الدراسي والكلية؟
- للإجابة على هذا السؤال فقد تم حساب قيمة ت لقياس دلالة الفروق في قلق المستقبل تبعًا لمتغيرات (العمر - النوع - السنة الدراسية) كما يوضحها الجدول رقم (١٦).

جدول رقم (١٦)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت في عينة الدراسة حسب متغيرات

النوع والعمر والسنة الدراسية على مقياس قلق المستقبل

المتغير	الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى دلالة الفرق	دلالة الفرق
حسب النوع	ذكر انثى	٧١ ٤٥٥	٣٥,٢٥٣٥ ٣٣,٦٥٠٥	١٣,١٠٩١٢ ١٤,٥٧٠٠١	٠,٨٧٣ ٠,٣٨٣	غير دال إحصائيًا	
حسب العمر	(١٧-٢٠) (٢١-٢٤)	٢٦٦ ٢٦٠	٣٥,٠٧٥٢ ٣٢,٦٣٠٨	١٤,٦١٨٧٤ ١٤,٠٥٢٦٥	١,٩٥٤ ٠,٠٥١	غير دال إحصائيًا	
السنة الدراسية	الأولى الرابعة	٢٦٣ ٢٦٣	٣٥,٠٩٨٩ ٣٢,٦٣٥٠	١٤,٦٠٣٦٠ ١٤,٠٧٣٢٨	١,٩٧٠ ٠,٠٤٩	دال إحصائيًا	

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (١٦) إلى أن قيمة ت حسب متغير النوع بلغت (٠,٨٧٣) عند مستوى دلالة (٠,٣٨٣) وهي غير دالة إحصائيًا؛ لذا يتضح عدم وجود فروق لدى أفراد العينة في درجة قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع. بينما بلغت قيمة ت حسب متغير العمر (١,٩٥٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥١) وهي غير دالة إحصائيًا لكنها تقترب من مستوى الدلالة بفارق بسيط، لذا يتضح بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير العمر. كما بلغت قيمة ت حسب متغير السنة الدراسية (١,٩٧٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٤٩) وهي دالة إحصائيًا، لذا يتضح بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لصالح السنة الدراسية الأولى ونلاحظ ذلك في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- كما تم اجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق حسب متغير الكلية كما يوضحها الجدول رقم (١٧).

جدول رقم (١٧)

تحليل التباين الأحادي (One Way – ANOVA) لمتغير الكلية على مقياس

ومحاور قلق المستقبل

الأبعاد	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
المقياس ككل	بين المجموعات	٤٧٤٤,٤٤٤	٣	١٥٨١,٤٨١	٧,٩٥٢	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٠٣٨٢٠,٢٤١	٥٢٢	١٩٨,٨٨٩		
	المجموع	١٠٨٥٦٤,٦٨٤	٥٢٥			
محور القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	بين المجموعات	٢٦٤,٣٩٥	٣	٨٨,١٣٢	٤,٨٦٣	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	٩٤٥٩,٨٧٣	٥٢٢	١٨,١٢٢		
	المجموع	٩٧٢٤,٢٦٨	٥٢٢			
محور قلق الصحة وقلق الموت	بين المجموعات	١٧٩,٣٣١	٣	٥٩,٧٧٧	٤,٢٦٩	٠,٠٠٥
	داخل المجموعات	٧٣٠٨,٦٥٣	٥٢٢	١٤,٠٠١		
	المجموع	٧٤٨٧,٩٨٥	٥٢٥			
محور القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	بين المجموعات	٢٦٨,٦٦٠	٣	٨٩,٥٥٣	٥,٥٤٠	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٨٤٣٧,٥٠٢	٥٢٢	١٦,١٦٤		
	المجموع	٨٧٠٦,١٦٢	٥٢٥			
محور اليأس في المستقبل	بين المجموعات	٢٤٦,٢١٤	٣	٨٢,٠٧١	٦,٦٩٠	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٦٤٠٤,٠٩٠	٥٢٢	١٢,٢٦٨		
	المجموع	٦٦٥٠,٣٠٤	٥٢٥			
محور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	بين المجموعات	٨٢,٢٦٦	٣	٢٧,٤٢٢	٣,٢٣٧	٠,٠٢٢
	داخل المجموعات	٤٤٢٢,٦٠٨	٥٢٢	٨,٤٧٢		
	المجموع	٤٥٠٤,٨٧٥	٥٢٥			

يوضح الجدول رقم (١٧) نتائج تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي انوفا

(One Way – ANOVA) على العينة لمعرفة الفروق تبعًا لمتغير الكلية. وقد بلغت قيمة F

(٧,٩٥٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٠)، وهي نتيجة تزيد عن مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١)، لذا نستنتج أنه توجد فروق دالة احصائياً لدى أفراد العينة في درجة قلق المستقبل حسب متغير الكلية.

وللتعرف على نوع الكلية فقد تم اجراء (مقارنات متعددة – Multiple Comparisons) باستخدام اختبار شافيه كما يوضحه الجدول رقم (١٨).

جدول رقم (١٨)

نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية المتعددة للتعرف على نوع الكلية

على مقياس قلق المستقبل

الكلية	الكليات	الفروق في المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	فاصل الثقة ٩٥%	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
(١) كلية العلوم والآداب	٢	-٠,٧٢٣١٢	١,٩٧٤٤٦	٠,٩٨٧	-٦,٢٦٠٧	٤,٨١٤٥
(٢) كلية الاقتصاد والإدارة ونظم المعلومات	٣	*٧,٣٧٧٤٦	٢,٣٤٣٩٢	٠,٠٢٠	٠,٠٨٠٣٦	١٣,٩٥١٣
(٣) كلية الهندسة والعمارة	٤	٢,٩٦٨٨٣	٢,٣٣٢٩٤	٠,٦٥٥	-٣,٥٧٤٢	٩,٥١١٩
(٤) كلية الصيدلة والتمرريض	١	٠,٧٢٣١٢	١,٩٧٤٤٦	٠,٩٨٧	-٤,٨١٤٥	٦,٢٦٠٧
	٣	*٨,١٠٠٥٧	١,٧٢٥٣٠	٠,٠٠٠	٣,٢٦١٧	١٢,٩٣٩٤
	٤	٣,٦٩١٩٥	١,٧١٠٣٥	٠,٢٠٠	-١,١٠٥٠	٨,٤٨٨٨
	١	-٧,٣٧٧٤٦*	٢,٣٤٣٩٢	٠,٠٢٠	-١٣,٩٥١٣	-٠,٨٠٣٦
	٢	-٨,١٠٠٥٧*	١,٧٢٥٣٠	٠,٠٠٠	-١٢,٩٣٩٤	-٣,٢٦١٧
	٤	-٤,٤٠٨٦٣	٢,١٢٦٢٢	٠,٢٣٢	-١٠,٣٧١٩	١,٥٥٤٦
	١	-٢,٩٦٨٨٣	٢,٣٣٢٩٤	٠,٦٥٥	-٩,٥١١٩	٣,٥٧٤٢
	٢	-٣,٦٩١٩٥	١,٧١٠٣٥	٠,٢٠٠	-٨,٤٨٨٨	١,١٠٥٠
	٣	٤,٤٠٨٦٣	٢,١٢٦٢٢	٠,٢٣٢	-١,٥٥٤٦	١٠,٣٧١٩

• الفروق تعني انها دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود فروق في المتغير حسب الكلية على درجة قلق المستقبل تعزى لصالح طلبة كلية العلوم والآداب بمستوى دلالة احصائية ($\alpha = ٠,٠٢٠$) عند مقارنتها بباقي الكليات.

أشارت نتائج الدراسة الحالية من السؤال الخامس إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة تبعاً لمتغيري النوع والعمر، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الدراسية الأولى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية العلوم والآداب.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة مسعود (٢٠٠٦) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية في نوع التعليم لصالح الاناث، بالرغم من تعارضها في كونها بينت وجود فروق في الجنس لصالح الاناث، كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة الحموز (٢٠٠٦) في أنها بينت وجود فروق في الجنس لصالح الذكور بالرغم انها تتفق معها في وجود أثر للجامعة والتخصص العلمي. كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة كل من ايجي ورضائي ولافاساني (٢٠١٠) في وجود فرق على متغير السنة الدراسية لصالح طلاب الصف الأول بالمدارس العليا، وتتفق مع دراسة بسيوني (٢٠٠٦) من حيث وجود فروق في متغير الكلية على مقياس القلق لصالح التخصص الأدبي.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغيري العمر والنوع في درجة قلق المستقبل بسبب أن أفراد العينة يتصرفون وفقاً لتشكلهم الثقافي والاجتماعي، ويشير اسماعيل (٢٠٠٦) في تعريفه لقلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة في المستقبل. وبالتالي فإن هناك دوراً للتفكير اللاعقلاني في الشعور بقلق المستقبل من حيث درجة ارتفاعه أو انخفاضه.

كما يعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الدراسية الأولى بسبب الاختلاف في أولويات التفكير وجودة الحياة لدى أفراد العينة والتي قادتهم إلى الشعور بقلق المستقبل؛ وفقاً لخبراتهم التكيفية البسيطة. ولعل هذا يتوافق مع ما سار إليه المشيخي (٢٠٠٩) الذي يرى أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي، وأن قلق المستقبل يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ والتشوهات المعرفية، وبالتالي سوء التفسير من جانب الفرد، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية.

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الكلية لصالح كلية العلوم والآداب بسبب الميل إلى الاعتقاد الجازم بأن منتسبي الكليات الأدبية سوف تكون فرص العمل أمامهم ضيقة مقارنة بالكليات التطبيقية والعلمية التي ستجد مكاناً لها في السوق المحلي بمختلف قطاعاته مما أدى إلى وضوح الفرق في قلق المستقبل لديهم، وفي هذا الأمر راجع في نقص الوعي العام لديهم وشعور بعدم تحقيق الذات ونلاحظ ذلك في أثناء الحوارات والأحاديث الجانبية معهم. وقد أشار مولين (MOLIN,1990) إلى مجموعة من أسباب قلق المستقبل منها: عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات، نقص قدرة الفرد على التكهن بالمستقبل وصعوبة الحصول على معلومات لبناء أفكاره عن المستقبل بالإضافة الى تشوه الأفكار الحالية، عدم قدرة الفرد على فصل أمانيه وطموحاته عن التوقعات المبنية على الواقع.

سادساً: التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية فقد توصل الباحث إلى التوصيات التالية:
- التوعية الإعلامية للرفع من مستوى الوعي العام في قضايا الإرشاد والصحة النفسية بشكل عام على مستوى السلطنة ولكافة شرائح الجمهور وخاصة لطلاب المرحلة الجامعية.
 - تصميم مقاييس نفسية حول الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل على مستوى كل مركز إرشاد طلابي في جميع الجامعات بالسلطنة ومنها جامعة نزوى محل الدراسة ليتسنى اجراء اختبار نفسي عن الظاهرتين للطلبة الملتحقين حديثاً بالدراسة الجامعية وقبيل تخرجهم.
 - تصميم برامج ارشاد نفسي لدحض وتنفيذ الأفكار اللاعقلانية على مستوى جامعة نزوى.
 - تصميم برامج ارشاد نفسي لخفض قلق المستقبل على مستوى جامعة نزوى.
 - حصر مشكلات الطلاب الجامعيين النفسية والسلوكية والتعامل معها وفقاً لمنهجية الإرشاد النفسي.
 - عمل دورات تنشيطية لطلاب الجامعة في مجال الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.
 - إجراء دراسات علمية حول الأفكار اللاعقلانية وربطها بمتغيرات أخرى.
 - إجراء دراسات علمية حول قلق المستقبل وربطه بمتغيرات أخرى.

- إجراء دراسات علمية تجريبية (برامج ارشاد جمعي) لدحض وتقنيـد الأفكار اللاعقلانية على عينات من الطلبة الجامعيين.
- إجراء دراسات علمية تجريبية (برامج ارشاد جمعي) لخفض مستوى قلق المستقبل على عينات من الطلبة الجامعيين.

قائمة المراجع

١ - المراجع باللغة العربية:

- أبو شعر، عبدالفتاح (٢٠٠٧م). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
- أبوعلام، رجاء (١٩٩٩). استخبارات الشخصية (ط/٢). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أحمد، عمرو (٢٠١٣). فاعلية برنامج قائم على القراءة للحد من قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة وأثره على رفع مستوى الطموح لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة. قسم الارشاد النفسي.
- البرواري، رشيد (٢٠١٣). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط (ط/١). عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- الجبلي، قتيبة واليحيى، فهد (١٩٩٥). العلاج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي (ط/١). الرياض: الإعلامية للنشر والتوزيع.
- الجنابي، رنا وعمران، زهراء (٢٠٠٤). قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد. المؤتمر العلمي السنوي الثالث عشر لمركز البحوث النفسية، بغداد. سحبت من موقع: <http://psychocenteriraq.com/sciaction.htm>.
- الحموز، عايد (٢٠٠٦م). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس، عمادة الدراسات العليا.
- الخطيب، جمال (١٩٩٥). تعديل السلوك الانساني (ط/٣). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الخواجة، عبدالفتاح (٢٠٠٩). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد (ط/١). عمان: دار المستقبل للنشر والتوزيع.
- الدحادحة، باسم (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تفنيد الأفكار اللاعقلانية وتأكيده الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مستوى الذات لدى الطلبة المكتئبين، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مجلد (٢٠)، العدد الاول، يناير ٢٠٠٨، ص ١٩.

- الدحادحة، باسم (٢٠١٠). الدليل العلمي في الإرشاد والعلاج النفسي تمارين في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي (ط/١). الكويت: دار الفلاح للنشر والتوزيع.
- الدويكات، انتظار (١٩٩٨). العلاقة بين مركز الضبط والأفكار العقلانية واللاعقلانية ومدى تأثرهما ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، العدد (١١)، المجلد (١٢).
- الزهراني، حسن (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة.
- الزيات، فتحي (١٩٩٥). الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات (ط/٢). الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- الشربيني، زكريا (٢٠٠٥). الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طلبة الجامعات، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٥)، العدد (٤)، ص ٥٥٨.
- الصفار، رفاة (٢٠٠٢). الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين وعلاقتها بالجنس والتخصص ومدة الخدمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد.
- الصقهان، ناصر (٢٠٠٥). تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية.
- الضامن، منذر (٢٠٠٣). الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية (ط/١). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- العناني، حنان (٢٠٠٠). الصحة النفسية (ط/٢). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- العنزي، خالد (٢٠١٠م). إدراك القبول - الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية.

- العنزي، فهد (٢٠٠٧م). علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية (دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين) في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.
- الغامدي، غرم الله (٢٠٠٩). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى.
- الفيصل، محمد (١٩٩٢). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتنشئة الوالدية ومفهوم الذات لدى طلبة كليات المجتمع في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الأقصري، يوسف (٢٠٠٢). كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل (ط/١). القاهرة: دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- المطيري، سيف (٢٠١٤). ضغوط العمل وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى العاملين بقوة الطوارئ الخاصة بمنطقة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية - قسم علم النفس.
- الأنصاري، بدر (٢٠٠٤). الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة، دراسة مقارنة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- الأنصاري، سامية ومرسي، جليلة (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة دراسات الطفولة، المجلد (١٠)، العدد (٣٦)، ص: ٢٥ - ٦١.
- ابراهيم، اسماعيل (٢٠٠٦). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أسيوط.
- ابراهيم، عماد (١٩٩٢). التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية الآداب.
- بسيوني، سوزان (٢٠٠٦). فعالية برنامج علاجي عقلائي انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الطالبات الجامعيات. مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، العدد (٣٦).

- حجازي، علاء علي (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، عمادة الدراسات العليا، كلية التربية، قسم علم النفس.
- حسانين، أحمد (٢٠٠٠). قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، كلية الآداب، مصر.
- حسن، محمود (١٩٩٩). قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة المستقبل العربي، العدد (٢٤٩)، نوفمبر ١٩٩٩، ص ٧٠ - ٨٥.
- حسين، عبدالعظيم طه (٢٠٠٧). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات (ط/١). الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- دردير، نشوة (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
- دياب، فتحية (٢٠٠١). تعليم مهارتي الجمع والطرح للطلبة المعوقين عقلياً باستخدام الحاسوب. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- ربحة، بوعزة (٢٠١٥). علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية.
- رتيب، ناديا (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- رضوان، سامر (٢٠٠١). القلق الاجتماعي دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (١٩)، ص ٤٧ - ٧٧.
- سري، جلال (١٩٩٠). علم النفس العلاجي (ط/١). القاهرة: مكتبة عالم الكتب.
- سعود، ناهد شريف (٢٠٠٥). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية.

- شقير، زينب (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- شند، سميرة (٢٠٠٢). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق: العدد (٧٦) يونيو ٢٠١٢.
- صبري، إيمان (٢٠٠٣). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثالث عشر، العدد ٣٨، ٥٢-٩٩.
- ضميره، جلال (٢٠٠٨). العملية الإرشادية، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عبد الباقي، سلوى (١٩٩٣). مسببات القلق خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل، مجلة دراسة تربوية، مجلد ٨ جزء ٥٨، ص ١٠٢ - ١٤٥.
- عبدالرحمن، محمود وسيد، عبدالله (١٩٩٤). الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم. مجلة دراسات نفسية، ٤ (٣)، ٣٢ - ٦٧.
- عبدالله، معتز وعبدالرحمن، محمد (١٩٩٤). إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدالله، هديل (٢٠١٢). الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي (دراسة وصفية مقارنة)، بغداد: مجلة الراصد للعلوم الرياضية (نصف سنوية): المجلد ١٩ - العدد ٦٠ (٢٠١٣) ص: ٣٤٤ - ٣٤٥.
- عبد المعطي، حسن (١٩٩٨). موسوعة علم النفس العيادي، علم النفس الأكاديمي، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط/١). القاهرة: دار الفكر العربي.
- عشري، محمود (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الأول، ص ١٣٩-١٧٨.
- كفاقي، علاء الدين (١٩٩٠). الصحة النفسية (ط/١). القاهرة: دار هجر للنشر والتوزيع.
- مجلي، شايع (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة - جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق - المجلد ٢٧ - ملحق ٢٠١١م، ص ١٩٦.

- محمد، ممدوح (٢٠٠٢). بناء مقياس القلق الاجتماعي لعملاء خدمة الفرد بالمرحلة الثانوية، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة، العدد (١٣)، ص ٢٣٩.
- معوض، محمد (١٩٩٦). أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ملحم، سامي (٢٠٠١). الإرشاد والعلاج النفسي (ط/١). عمان: دار المسيرة.
- مندوه، محمود (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين شمس، العدد (١٦)، ص ٢١٩-٢٧١.
- مسعود، سناء (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القاهرة، مصر.
- نشوان، حسين (١٩٩٨). أثر الاحتلال وممارساته في تشويه النمو النفسي والبدني للطفل الفلسطيني، عمان: دار الينابيع.

٢ - المراجع باللغة الاجنبية:

- Ayele, H.L.(2016). **Irrational Beliefs and Symptoms of General Anxiety Disorder among the General Population in Debrezeit, Ethiopia**. American Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences (ASRJETS) (2016) Volume 16, No 1, pp 293-309.
- Bandura , A (1987).**Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**, Englewood Clifits, Nj: Prentice Hall.
- Barbara,Schneder. Fuhrmann(1990): **adolescence. Adolescents U.S.A Second Edition**.
- Beck, Aaron, T.(2000). **From Psychoanalysis to Cognitive Therapy**, Beck Institute , Vol.6 ,Issue 3. Nov.
- Bolanowski, w (2005). Anxiety About Professional Future Among young Doctors.**International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**. 18(4),367-374.
- Chan, Ho-wai, Queenie. (2016).**Irrational beliefs, depression, anxiety and stress of university students in Hong Kong**.A PhD Thesis, The University of Hong Kong.
- Davies, Martin F.(2007). **Irrational beliefs and unconditional self-acceptance**. It Experimental evidence for a causal link between two key features of rebt. Journal of Rational – Emotive & Congitive - Behavior Therapy,26(2).pp.89-101.
- Dayzen,(2005).
- Ebru Albayrak Ozer a*, Ozcan Erkan Akguna.**The Effects of Irrational Beliefs on Academic Motivation and Academic Self-Efficacy of Candidate Teachers of Computer and Instructional Technologies Education Department**. Procedia - Social and Behavioral Sciences 197 (2015) 1287 – 1292. a Sakarya Universitesi, Sakarya 54300, Turkey.
- Edward C. Chang',* and Thomas J. D'Zurilla'. **IRRATIONAL BELIEFS AS PREDICTORS OF ANXIETY AND DEPRESSION IN A COLLEGE POPULATION**. Department of Psychology, Northern Kentucky University, Highland Heights, KY 41099 and 'Department of Psychology, State University of New York at Stony Brook, Stony Brook, NY 11794, U.S.A.
- Ellis, A. (1973). **Humanistispsychotherapy:Therational-emotiveapproach**. New York: McGraw – Hill Book Company.

- Ellis, Albert (1973), **rational emotive therapy**, psychology today ,p32.
- Eysenck, M., Payne, S., & Santos, R. (2006). **Anxiety and depression: past, present, and future events**. Cognition and emotion. Vol. 20(2). Pp 247-294.
- Gilliland, B. 1984. **Theories and strategies in counseling and psychotherapy**PostaComment, Prentice-Hall (Englewood Cliffs, N.J.): p82
- Ingram, R. E& Malcarne, VI(1995).**Cognitive In Depression and Anxiety: SameDifferent or a little of Both?** In K.D. Craig & K.S. Dobson (Eds). Anxiety and DepressionIn Adults and Children (37-56),Thousand Oaks: Sage Publication.
- Javad Ejei ^a, Mohamad reza rezaei^a, Masoud Gholamali Lavasani^a. **The effectiveness of coping strategies training with irrational beliefs (cognitive approach) on test anxiety of students**. Procedia - Social and Behavioral Sciences 30 (2011) 2165 – 2168. ^aDepartment of Educational Psychology and Counselling, University of Tehran, Tehran, Iran.
- Jolanta,S.(2002) **Adolescents future orientations and academic achievement**, New York.
- K. Robert Bridges*, Richard J. Harnish (2010). **Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review**.Vol.2,No.8, 862-877. Department of Psychology, The Pennsylvania State University, New Kensington, USA; *Corresponding Author: krb3@psu.edu Received 23 February 2010; revised 19 April 2010; accepted 20 April 2010.
- Leahy ,R.A.(2003). **Overcoming resistance in cognitive therapy**. London: GuilfordPress.
- Lorcher, Phoeniy, S. (2003) Worry and Irrational Beliefs A PreliminaryInvestigation. **Individual Differences Research**. Vol. 1 (1), pp. 73-76.
- Mello , M. (2001) Tomorrows Forecast (**Future orientation as a protective factor**), [http://www. black success foundations.org](http://www.black-success-foundations.org).
- Modi,D.& Thingujam,N.(2007).**Role of anger and irrational thinking on minor physical health problems among married couples**. Journal of Indian Academy of Applied Psychology, 33 (1) , 119 – 128.
- Molin, R. (1991). Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care , **Child & Adolescent Social Work Journal**, 7(6), 501-512.

- **Osama Hasan Gaber Abdelrazek. Level of Aspiration, Critical Thinking and Future Anxiety as Predictors for the Motivation to Learn among a Sample of Students of Najran University.** International Journal of Education and Research Vol. 4 No. 2 February 2016. Najran University, KSA.
- **Petterson, C. (1981). Theories of counseling and psychotherapy,** New York: Harper & Row.
- **Rafaelli et al. , (2005): Future expectation of Brazilian street youth.** Journal of Adolescence. 28 (2),249-262.
- **Rappaport.H(1991).Measuring defensiveness against future anxiety Telepression.** Current psychology research and Review. Vol. 10 (1): 65–77.
- **Robb, H. and Warren, R. (1990). Irrational belief tests: new insights, new directions,special issue problem solving, and cognitive therapy. Journal ofCognitive Psychotherapy, 4(3), 303- 311.**
- **Salhany, Jennifer R.(2010). The role of parent irrational beliefs, parent anxious and depressed symptoms, and parenting behaviors in predicting child anxious and depressed symptoms.** Doctor of psychology. St.john's university new York.
- **Zaliski, (1996)." Future anxiety: concepts measurement , and preliminary research",** Journal of personal individual difference, Vol 21 , N 2 , pp 165 – 174.

الملاحق

ملحق رقم (١)

أسماء المحكمين

م	الاسم	الدرجة	التخصص	الجهة
١	أ. د عبد القوي سالم الزبيدي	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة السلطان قابوس
٢	أ. دعلي مهدي كاظم	أستاذ	القياس والتقويم	جامعة السلطان قابوس
٣	د. محمد النقـادي	أستاذ مشارك	القياس والتقويم	جامعة نزوى
٤	المكرمة د. سعاد بنت محمد اللواتية	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس
٥	المكرمة د.منى بنت محمد البحرانية	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس
٦	د. ضحى عبود	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة نزوى
٧	د. فتـون خرنـوب	أستاذ مشارك	علم النفس العام	جامعة نزوى
٨	د. بكار سليمان بكار	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس
٩	د. خولة السـعيدة	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة نزوى

ملحق رقم (٢)

مقياس الأفكار اللاعقلانية (قبل التعديل)

م	العبارة	تتطبق دائما	تتطبق غالبا	تتطبق احيانا	لا تتطبق اطلاقا
١	ينبغي أن يعاملني الأشخاص المهمون من حولي بشكل أفضل				
٢	ينبغي أن أحزن لما يحدث للآخرين من أزمات ومشكلات				
٣	لا أتحمّل التأثير السلبي لأحداث الماضي على حياتي الحالية				
٤	يجب أن أسلم بأنني لا أستطيع تجاوز أخطائي السابقة				
٥	يجب القيام بمعاقبة الأشخاص الذين يعاملونني بشكل سيء				
٦	من المرعب أن أنجز الأشياء المهمة بشكل سيء				
٧	يجب أن أسلم أن شعوري بالتعاسة ناجم عن الظروف المحيطة بي				
٨	لا أتحمّل أن لا يوجد من يساعدني في مواجهة العقبات والأزمات				
٩	إن وجود مشكلات وعقبات في حياتي أمر مرعب				
١٠	يجب أن أحظى بمساعدة من هم أقوى مني				
١١	يوجد حل مثالي وحيد لكل مشكلة لا بد لي من التوصل إليه				
١٢	لا أتحمّل أن يكون إنجازي سيئا في المجالات المهمة				
١٣	أعتقد أنني شخص سيء عندما تكون حياتي صعبة وقاسية				
١٤	لا أتحمّل عدم معاقبة الأشرار على أفعالهم السيئة				
١٥	إنني شخص لا قيمة له أن لم أجد أشخاصا أقويا يدعمونني				
١٦	كارثة أن لا تتم معاقبة الأشخاص الشريرين على أفعالهم السيئة معي				
١٧	ينبغي أن أكون كفؤا في الاعمال المهمة كلها				
١٨	من المرعب أن لا أجد أشخاصا أقويا بجانبني عندما أحتاجهم				
١٩	لا أتحمّل أن يرفضني الأشخاص الذين أحبهم				
٢٠	من المخيف أن لا أستطيع تفادي حدوث خطر متوقع				
٢١	لا أطيق وجود تعاسة في حياتي بسبب عوامل خارجة عن نطاق سيطرتي				
٢٢	أعتقد أنني شخص سيء عندما تجعلني الضغوط المحيطة بي أشعر بالضيق وعدم الراحة				
٢٣	لا أتحمّل أن تكون حياتي صعبة وقاسية				
٢٤	يجب أن أستعد باستمرار لمواجهة الأشياء الخطيرة التي قد تحدث مستقبلا				

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	لا تنطبق اطلاقا
٢٥	ينبغي أن تخلو حياتي من الصعوبات				
٢٦	إنني شخص بلا قيمة إن رفضني الأشخاص المهمون بالنسبة لي				
٢٧	لا أطيق التفكير في إمكانية حدوث كوارث في المستقبل				
٢٨	إنني شخص سيء أن لم أشارك الآخرين في أحزانهم				
٢٩	ينبغي أن أتجنب المشكلات بدلا من مواجهتها				
٣٠	من المرعب أن أفشل في إيجاد الحل المثالي والوحيد لمشكلاتي				
٣١	من المرعب أن تؤثر المشكلات السابقة التي حدثت في الماضي على حياتي الحالية بأي شكل سلبي				
٣٢	ألوم الأشخاص الذين لا يعاملونني بشكل جيد				
٣٣	لا أتحمل عدم مشاركتي الآخرين في آلامهم وأحزانهم				
٣٤	إنني شخص تافه لا قيمة له لأن أحداث الماضي تؤثر تأثيرًا سلبيًا على حياتي الحالية				
٣٥	أعتقد إنني شخص سيء عندما توجد صعوبات ومشكلات في حياتي				
٣٦	من المرعب أن يكون للظروف الخارجية دور أساسي في المشكلات الموجودة في حياتي				
٣٧	من المرعب ألا يتقبلني الأشخاص المهمون بالنسبة لي				
٣٨	من الصعب أن أتحمل عدم إيجاد الحل الكامل والوحيد لجميع مشكلاتي				
٣٩	إنني شخص سيء إن واجهت العديد من العقبات في حياتي				
٤٠	من الفظيع أن لا أشارك الآخرين في أحزانهم وأزماتهم				
٤١	إنني شخص لا قيمة له أن فشلت في أداء المهمات الأساسية بشكل جيد				
٤٢	من المرعب وجود صعوبات في حياتي				
٤٣	إنني شخص غير كفء أن لم أجد الحل المثالي لكل ما أواجهه من مشكلات				
٤٤	لا أطيق مواجهة منغصات الحياة اليومية				

ملحق رقم (٣)

مقياس قلق المستقبل (قبل التعديل)

م	العبارة	معترض بشدة	معترض أحيانا	بدرجة متوسطة	عادة/ كثيرا	دائما/ تماما
١	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارًا سارة في المستقبل.					
٢	التفوق يدفعني دائمًا لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر.					
٣	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصًا عظيمًا في المستقبل.					
٤	عندي طموحات واهداف واضحة في الحياة، واعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها.					
٥	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.					
٦	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لأخرك كأنك تموت غدا.					
٧	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا، وستتحقق آمالي في الحياة.					
٨	أمل في الحياة كبير؛ لأن طولة العمر تبلغ الأمل.					
٩	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس.					
١٠	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال.					
١١	يملكني الخوف والقلق والحيرة عندما افكر في المستقبل وأنه لا حول لي ولا قوة في المستقبل.					
١٢	يدفعني الفشل الى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.					
١٣	أنا من الذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه.					
١٤	افضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، وأترك الحياة تمشي مثل ما تمشي.					
١٥	تمضي الحياة بشكل مزيف وحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول.					

م	العبارة	معترض بشدة	معترض أحيانا	بدرجة متوسطة	عادة/ كثيرا	دائما/ تماما
١٦	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا.					
١٧	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريباً بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.					
١٨	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخرين مستقبلا.					
١٩	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت.					
٢٠	الحياة مملوءة بالعنف والاجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.					
٢١	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلا.					
٢٢	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.					
٢٣	المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) ان يرسم الشخص اي خطة للأمور الهامة في مستقبله.					
٢٤	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظاً بأمل في الحياة وأتفاعل بأنني سأكون في أحسن حال.					
٢٥	أشعر بالقلق الشديد عندما اتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو يحدث لشخص يهمني).					
٢٦	يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي).					
٢٧	أنا غير راضي عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.					
٢٨	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح.					

ملحق رقم (٤)
مقياس الأفكار اللاعقلانية (بعد التعديل)



سلطنة عمان
جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

عزيزي الطالب:

تحية طيبة.. وبعد،،،

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عن آرائك واتجاهاتك من مواقف متنوعه في الحياة.
أقرأ كل عبارة بشكل جيد، وتأكد من فهم معناها فهماً جيداً قبل اختيار الإجابة.

قم بوضع إشارة (X) أمام كل عبارة في المربع الذي ينطبق على موقفك منها، علماً أنه توجد
أربعة خيارات أمام كل عبارة وهي: تنطبق دائماً – تنطبق غالباً – تنطبق أحياناً – لا تنطبق أبداً.

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١	يجب أن تقدم الحياة لي ما أريد				

فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً ضع إشارة (X) تحت تنطبق دائماً.

وإذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً ضع إشارة (X) تحت تنطبق غالباً.

وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع إشارة (X) تحت تنطبق أحياناً.

وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك إطلاقاً ضع إشارة (X) تحت لا تنطبق إطلاقاً.

علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، بل عليك أن تختار الإجابة التي تعبر

عن موقفك من كل عبارة.

الرجاء التكرم بالإجابة عن العبارات جميعها دون استثناء بكل صدق وصراحة، مع العلم
أن إجابتك تعد مساهمة فعالة في مجال خدمة الدراسة العلمية، وستحظى بكل احترام وسرية.

بيانات عامة للطالب:

١. الاسم (اختياري):

٢. الجنس: ذكر أنثى

٣. العمر:

٤. السنة الدراسية بالجامعة:

٥. الكلية:

٦. القسم:

٧. التخصص العلمي:

ولك جزيل الشكر

الباحث

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق إطلاقا
١	ينبغي أن يعاملني الأشخاص المهمون في حياتي بشكل أفضل.				
٢	ينبغي أن أحزن لما يحدث للآخرين من أزمات ومشكلات.				
٣	الأحداث الماضية تؤثر سلبًا على حياتي الحالية.				
٤	يجب أن أسلم بأنني لا أستطيع تجاوز أخطائي السابقة.				
٥	يجب القيام بمعاقبة الأشخاص الذين يعاملونني بشكل سيء.				
٦	من المرعب أن أنجز الأشياء المهمة بشكل سيء.				
٧	يجب أن أسلم أن شعوري بالتعاسة ناجم عن الظروف المحيطة بي.				
٨	يؤلمني عدم وجود من يساعدني في مواجهة العقبات والأزمات.				
٩	إن وجود مشكلات وعقبات في حياتي أمر مرعب.				
١٠	يجب أن أحظى بمساعدة من هم أقوى مني.				
١١	يوجد حل مثالي وحيد لكل مشكلة لا بد لي من التوصل إليه.				
١٢	لا أتحمّل أن يكون إنجازي سيئًا في المجالات المهمة.				
١٣	أعتقد أنني شخص سيء عندما تكون حياتي صعبة وقاسية.				
١٤	يجب معاقبة الأشرار على أفعالهم السيئة.				
١٥	إنني شخص لا قيمة له إن لم أجد أشخاصًا أقوياء يدعمونني.				
١٦	إنها لكارثة عندما لا تتم معاقبة الأشخاص الشريرين على أفعالهم السيئة معي.				
١٧	ينبغي أن أكون كفؤًا في الأعمال المهمة كلها.				
١٨	من المرعب أن لا أجد أشخاصًا أقوياء بجانبني عندما أحتاجهم.				
١٩	من الصعب تحمل أن يرفضني الأشخاص الذين أحبهم.				
٢٠	من المخيف أن لا أستطيع تفادي حدوث خطر متوقع.				
٢١	لا أطيق وجود التعاسة في حياتي بسبب عوامل خارجة عن نطاق سيطرتي.				
٢٢	أعتقد أنني شخص سيء عندما تجعلني الضغوط المحيطة بي أشعر بالضيق وعدم الراحة.				

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق إطلاقا
٢٣	من الصعب تحمل أن تكون حياتي صعبة وقاسية.				
٢٤	يجب أن أستعد باستمرار لمواجهة الأشياء الخطيرة التي قد تحدث مستقبلاً.				
٢٥	ينبغي أن تخلو حياتي من الصعوبات.				
٢٦	إنني شخص بلا قيمة إن رفضني الأشخاص المهمون بالنسبة لي.				
٢٧	من المرعب التفكير في إمكانية حدوث كوارث في المستقبل.				
٢٨	إنني شخص سيء إن لم أشارك الآخرين في أحزانهم.				
٢٩	يجب أن أتجنب المشكلات بدلاً من مواجهتها.				
٣٠	من المرعب أن أفشل في إيجاد الحل المثالي والوحيد لمشكلتي				
٣١	من المرعب أن تؤثر المشكلات السابقة التي حدثت في الماضي على حياتي الحالية بأي شكل سلبي.				
٣٢	ألوم الأشخاص الذين لا يعاملونني بشكل جيد.				
٣٣	لا أتحمل عدم مشاركتي الآخرين في ألامهم وأحزانهم.				
٣٤	إنني شخص تافه لا قيمة له لأن أحداث الماضي تؤثر تأثيراً سلبياً على حياتي الحالية.				
٣٥	أعتقد إنني شخص سيء عندما توجد صعوبات ومشكلات في حياتي.				
٣٦	من المرعب أن يكون للظروف الخارجية دور أساسي في المشكلات الموجودة في حياتي.				
٣٧	من المرعب ألا يتقبلني الأشخاص المهمون بالنسبة لي.				
٣٨	من الصعب أن أتحمل عدم إيجاد الحل الكامل والوحيد لجميع مشكلتي.				
٣٩	إنني شخص سيء إن واجهت العديد من العقبات في حياتي.				
٤٠	من الفظيع أن لا أشارك الآخرين في أحزانهم وأزماتهم.				
٤١	إنني شخص لا قيمة له إن فشلت في أداء المهمات الأساسية بشكل جيد.				
٤٢	من المرعب وجود صعوبات في حياتي.				
٤٣	إنني شخص غير كفء إن لم أجد الحل المثالي لكل ما أواجهه من مشكلات.				
٤٤	لا أطيق مواجهة منغصات الحياة اليومية.				

ملحق رقم (٥)
مقياس قلق المستقبل (بعد التعديل)



سلطنة عمان
جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

عزيزي الطالب:

تحية طيبة.. وبعد،،،

بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف ما قد يشعر به الشخص في بعض المواقف الاجتماعية. أقرأ كل عبارة بشكل جيد، وتأكد من فهم معناها فهماً جيداً قبل اختيار الإجابة. قم بوضع إشارة (x) أمام كل عبارة في المربع الذي ينطبق على موقفك منها. وتوجد خمسة خيارات أمام كل عبارة وهي:

غير موافق إطلاقاً - غير موافق بشكل عام - موافق أحياناً - موافق غالباً - موافق تماماً.

العبارة	غير موافق إطلاقاً	غير موافق بشكل عام	موافق أحياناً	موافق غالباً	موافق تماماً
أشعر ان الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح					

فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً ضع إشارة (x) تحت موافق دائماً.

وإذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً ضع إشارة (x) تحت موافق غالباً.

وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع إشارة (x) تحت موافق أحياناً.

وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك أحياناً ضع إشارة (x) تحت غير موافق بشكل عام.

وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك إطلاقاً ضع إشارة (x) تحت غير موافق إطلاقاً.

علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، بل عليك أن تختار الإجابة التي تعبر
عن موقفك من كل عبارة.

الرجاء التكرم بالإجابة عن العبارات جميعها دون استثناء بكل صدق وصراحة، مع العلم
أن إجابتك تعد مساهمة فعالة في مجال خدمة الدراسة العلمية، وستحظى بكل احترام وسرية.
بيانات عامة للطالب:

بيانات عامة للطالب:

١. الاسم (اختياري):
٢. الجنس: ذكر أنثى
٣. العمر:
٤. السنة الدراسية بالجامعة:
٥. الكلية:
٦. القسم:
٧. التخصص العلمي:

ولك جزيل الشكر

الباحث

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق إطلاقاً
١	أؤمن بالقضاء والقدر وأنه يحمل أخباراً سارة لي في المستقبل.				
٢	يدفعني التفوق لتحقيق المزيد من النجاح الباهر في المستقبل.				
٣	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصاً عظيماً في المستقبل.				
٤	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة، وأعمل وفقاً لها.				
٥	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.				
٦	الأفضل أن تعمل للعالم وللآخر.				
٧	أشعر أن المستقبل سيكون يوماً مشرقاً، وستتحقق آمالي في الحياة.				
٨	ألمي في الحياة كبير.				
٩	أعتقد أن الزمن يخبئ لي مفاجآت سارة.				
١٠	حياتي مليئة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال.				
١١	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في مستقبلي، لأنه لا حول لي ولا قوة في ذلك.				
١٢	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.				
١٣	أؤمن بالحظ وأتصرف على أساسه.				
١٤	أفضل طريقة للعيش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، وأترك الحياة تمشي مثل ما تمشي.				
١٥	تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول.				
١٦	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلاً.				
١٧	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريباً بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.				
١٨	أشعر بأن مذهبي غير جذاب أمام الآخرين.				
١٩	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت.				
٢٠	الحياة مليئة بالعنف والإجرام مما يجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.				
٢١	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلاً.				

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	لا تنطبق إطلاقا
٢٢	غلاء المعيشة وقلة فرص العمل تقلقني على مستقبلي.				
٢٣	المستقبل غامض لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله				
٢٤	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محافظاً على أمني في الحياة ومتفائلاً فيها.				
٢٥	أشعر بقلق شديد عندما أتخيل إصابتي في حادث أو إصابة شخص يهمني.				
٢٦	يغلب عليّ التفكير بالموت وبخاصة عندما أمرض أو يمرض أحد يهمني.				
٢٧	أنا غير راضٍ عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.				
٢٨	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح.				

Abstract

Relationship between Irrational Thoughts and Anxiety The Future in a Sample of Students of The Univeresity of Nizwa in Oman

Prepared by: Mohammed bin Saif bin Mohammed Al -Mamari

Supervised by: Prof. Dr. / Mohamed Abdul Hamid Al-Sheikh Hamoud

The present study aimed to identify the degree of irrational thoughts and future anxiety among a sample of Nizwa University students, relationship between them, and to identify the statistically significant differences in grade of thoughts irrationality and future concern, depending on some variables: age (17-20) and (21-24) , gender (males and females), the school year (first - fourth), and college.

Statistical society for study consist of all Nizwa University students for the academic year 2015/2016 in the undergraduate during autumn 2015 and amount to 5260 students, while the statistical sample for the study was 10% of study group which was in the amount of 526 students those are regularly in the classroom distributed into 263 students of each academic year from the four Colleges located at the University of Nizwa.

For achieving the purpose of study goals the researcher used irrational thoughts measure for Nadia Rateeb (2009), and future anxiety measure for Zainab Shuqair (2005), The study revealed the following results:

- Degree of irrational thoughts in the low level of sample is(0.6%) , in the simple level (29.3%) , in the mid-level (66.0%) and in the high level (4.2), while the future anxiety grade in very low level (19.8%), in the simple level (22.1%) , in the mid-level (56.7%) and in the high level (1.5%).
- The presence of a statistically significant correlation between the future anxiety grade and irrational thoughts dimensions degree where Pearson Correlation Coefficient reached to (1) degree at a level of statistical significance ($0.01 = \alpha$).

- The lack of statistically significant differences between respondents of the sample on a irrational thoughts scale depending on the type variable, while there are statistically significant differences among the sample depending on the variable age for the age- group (17 to 20 years), and accordingly college variable in the interest of Faculty of Economics and Management, Information Systems, Engineering and architecture College.
- The lack of statistically significant differences between respondents of the sample in the future anxiety grade, depending on the type variable, while there are statistically depending on the variable age for the age group (17-20 years), and in accordance with the variable college in favor of Arts and Sciences College.

The researcher has concluded to a number of relevant recommendations of the study, including: emphasizing the importance of raising public awareness in counseling and mental health issues for undergraduate students in the Sultanate of Oman, and propos of psychological measures design about irrational thoughts and future anxiety at the level of each student guidance center in all the universities in the Sultanate including University of Nizwa, under study in order to conduct psychological test on the phenomena for newly students enrolled to university study before graduation. The study also brought out the recommendation that emphasizes the importance of training programs and psychological guidance programs to refute and falsify irrational thoughts and reduce future anxiety at the level of the University of Nizwa. In addition to the importance of studying and discussing the phenomena of study by conducting experimental and descriptive studies and linking them to other variables.