

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية -  
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب المتردد على مواقع التواصل  
الإجتماعي - الفيسبوك نموذجا -

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص :علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة(ة):  
-ساعد شفيق

إعداد الطالب (ة):  
- بن سلطان عبدالرحمان

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

أتقدم بالشكر والحمد لله الواحد الأحد على فضله

و عونه لي على إتمام مذكرتي وأتقدم بالشكر إلى الدكتور الفاضل

ساعد شفيق على قبوله الإشراف على دراستي

وتقديم كل العون والمرافقة الجيدة والصبر

في كل الخطوات التي مرت بها الدراسة

كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذتي وزملائي وزميلاتي

في تخصص علم النفس العيادي بجامعة محمد خيضر بسكرة

وكل من قدم لي العون في إتمام الدراسة

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من تحملت كل مصاعب الحياة في  
سبيل أن أصل إلى أعلى مراتب العلم والمعرفة - أمي الغالية -

وإلى أبي الغالي الذي بذل كل حياته وجهده

في سبيل سعادتنا ورفاهيتنا

إلى إخوتي الأعزاء سدي في هذه الحياة سعيد ، محسن ، موسى

، حفناوي محمد ، حنان ، أمال

إلى أصدقائي ورفقاء دربي ومن هم بمثابة عائلتي الثانية

إخوتي وأخواتي

إلى كل أساتذة قسم علم النفس الأعزاء وخاصة أساتذة علم النفس

العيادي وخاصة الدكتور نبيل مناني، والدكتور بن خليفة محمد

## - ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا الحالية إلى الكشف عن طبيعة الأفكار اللاعقلانية التي يستخدمها الشباب المتردد على مواقع التواصل الاجتماعي.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي الإستكشافي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة التي تعتبر إستكشافية، وقد تم أيضا الإعتماد على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية لريحاني ولكن بعد تكيف عباراته لتلائم مع متغيرات الدراسة والفئة المدروسة المتمثلة في رواد الفيسبوك، حيث ضمت عينة الدراسة 182 مستخدما ومستخدمة للمواقع ، و بعد تطبيق المقياس وتحليل النتائج تم التوصل إلى النتائج التالية:

- إن الشباب يستخدم الأفكار اللاعقلانية بصورة كبيرة وأهم هذه الأفكار :  
إبتغاء الحلول الكاملة ، الإنزعاج لمشاكل الآخرين ، اللامبالاة الإنفعالية ، طلب الإستحسان ، الجدية والرسمية ، علاقة الرجل بالمرأة ، القلق الدائم .

## **- summary:**

Our current study aimed to reveal the nature of irrational thoughts used by young people who hesitate to social media.

The exploratory descriptive approach was used in order to conform to the objectives of the study that are considered exploratory, and the scale of rational and irrational thoughts of Rihani was also adopted, but after adapting his statements to fit with the study variables and the studied category represented by the Facebook pioneers, where the study sample included 182 users and users of the sites, and After applying the scale and analyzing the results, the following results were reached:

Young people use irrational ideas to a large extent, and the most important of these ideas are:

Seeking complete solutions, annoyance of others' problems, emotional indifference, seeking approval, seriousness and solemnity, man-woman relationship, constant anxiety.

## - فهرس المحتويات

I	شكر و عرفان.....
II	الإهداء .....
III	ملخص الدراسة .....
IV	فهرس المحتويات.....
VIII	فهرس الجداول.....
IX	فهرس المخططات.....
أ	مقدمة.....
	الجانب النظري.....
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.....
03	1- إشكالية الدراسة.....
04	2- أهداف الدراسة .....
04	3- أهمية الدراسة .....
04	4- الدراسات السابقة.....
05	4-1- الدراسات التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية.....
06	4-2- الدراسات التي تناولت متغير مواقع التواصل الإجتماعي.....
07	4-3- التعليق على الدراسات السابقة.....
08	5-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة .....
	الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية.....
10	- تمهيد.....
11	أولاً- النظرية العقلانية الإنفعالية: ألبرت إيليس ( Albert Ellis ).....
11	1- جذور النظرية العقلانية الإنفعالية.....
12	2- ألبرت إيليس (Albert Ellis).....
12	3- مسلمات النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية.....
13	4. نموذج (ABC) في النظرية العقلانية الإنفعالية.....
14	ثانياً- الأفكار اللاعقلانية.....
14	1- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية.....
14	1-1- مفهوم الأفكار العقلانية.....

15	.....2-1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
16	.....2- سمات الأفكار اللاعقلانية
18	.....3- أنواع الأفكار اللاعقلانية
19	.....4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت إيليس ( Albert Ellis )
23	.....5- عوامل ظهور الأفكار اللاعقلانية
23	.....1-5- أساليب المعاملة الوالدية
23	.....2-5- العزلة الإجتماعية
23	.....3-5- الجمود الفكري
24	.....4-5- المستوى الإجتماعي والثقافي
24	.....5-5- وسائل الإعلام
24	.....- خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثالث: الشباب ومواقع التواصل الإجتماعي</b>
26	.....- تمهيد
26	.....أولا- الشباب
26	.....1- مفهوم مرحلة الشباب
27	.....2- خصائص مرحلة الشباب
27	.....1-2- الخصائص الجسمية
27	.....2-2- الخصائص النفسية
27	.....3-2- الخصائص العقلية
28	.....ثانيا- مواقع التواصل الإجتماعي
28	.....1- نظرية الإستخدامات والإشباعات
29	.....2- مفهوم مواقع التواصل الإجتماعي
30	.....3- نشأة مواقع التواصل الإجتماعي
31	.....4- خصائص مواقع التواصل الإجتماعي
32	.....5- أهم مواقع التواصل الإجتماعي
32	.....1-5- الفيسبوك (Facebook)
33	.....2-5- التويتير (Twitter)
34	.....3-5- اليوتيوب (Youtube)

34	- خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
37	- تمهيد
37	1- الدراسة الإستطلاعية
37	2- منهج الدراسة
38	3- حدود الدراسة
38	3-1- الحدود المكانية
38	3-2- الحدود الزمانية
38	3-3- الحدود البشرية
38	3-3-1- من حيث الجنس
39	3-3-2- من حيث عدد الساعات التي تقضى في مواقع التواصل في اليوم
39	3-3-3- من حيث السن
40	3-3-4- من حيث المستوى التعليمي
40	4- أدوات الدراسة
40	4-1- مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية في مواقع التواصل الإجتماعي
43	- خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج
45	1- عرض النتائج العامة
60	2- مناقشة النتائج العامة
64	3- الإستنتاج العام
66	- خاتمة
	- قائمة المراجع
	- الملاحق



رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	الأفكار اللاعقلانية والعبارات المرتبطة بها	41
02	نتائج الردود على بنود الفكرة الأولى ونسبها	42
03	نتائج الردود على بنود الفكرة الثانية ونسبها	43
04	نتائج الردود على بنود الفكرة الثالثة ونسبها	44
05	نتائج الردود على بنود الفكرة الرابعة ونسبها	45
06	نتائج الردود على بنود الفكرة الخامسة ونسبها	46
07	نتائج الردود على بنود الفكرة السادسة ونسبها	47
08	نتائج الردود على بنود الفكرة السابعة ونسبها	48
09	نتائج الردود على بنود الفكرة الثامنة ونسبها	49
10	نتائج الردود على بنود الفكرة التاسعة ونسبها	50
11	نتائج الردود على بنود الفكرة العاشرة ونسبها	51
12	نتائج الردود على بنود الفكرة الحادية عشر ونسبها	52
13	نتائج الردود على بنود الفكرة الثانية عشر ونسبها	53
14	نتائج الردود على بنود الفكرة الثالثة عشر ونسبها	54
15	التوزيع الكلي للأفكار اللاعقلانية تنازليا حسب نسب الردود بنعم	55

- فهرس المخططات:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	شكل توضيحي لنموذج (ABC)	14
02	دائرة نسبية تبين توزيع الردود حسب الجنس	38
03	دائرة نسبية تبين توزيع الردود حول الساعات التي تقضى في مواقع التواصل	39
04	دائرة نسبية تبين نسب الفئات العمرية	39
05	دائرة نسبية تبين توزيع المستوى التعليمي لأفراد العينة	40

المقدمة

**- مقدمة:**

مواقع التواصل الإجتماعي في عصرنا الحالي تعتبر من أهم الوسائل التي لا يستغني عنها الشباب حيث تعتبر المكان المناسب الذي يوفر لهم مختلف الخدمات التي يحتاج لها هؤلاء ، حيث يتم من خلالها الإطلاع على أهم الأخبار والتواصل مع الآخرين ، وتعتبر أيضا مكان مناسب لتنفيس الإنفعالي و التعبير بكل حرية ومناقشة مختلف قضايا العصر وإقامة علاقات صداقة مع الآخرين ، حيث تعتبر فئة الشباب هي الفئة النشطة على هذه المواقع ، وذلك من خلال المنشورات المتنوعة التي يضعونها على هذه الفضاءات وهذه المنشورات تضم الكثير من الأفكار التي تعبر عن مشاعرهم وطموحاتهم ونظرتهم للحياة وكيفية تفسيرهم لما يدور حولهم من أحداث ، وفي بعض الأحيان قد تكون هذه الأفكار مبالغ فيها وتضم جانب من الغموض و اللامنطقية ، بحيث يكون الفرد يبالغ في ردود أفعاله إتجاه أمر بسيط حدث معه أثناء التصفح أو يتوقع كارثة قد تحصل له جراء كلمات كتبها على صفحته الشخصية ، أو سوء تفاهم مع صديق يفسره أنه خبث منه، ويجب عليه أن يعاقبه ويلومه بشدة ، ومن خلال هذا يعتبر موضوع دراسة التفكير اللاعقلاني في هذه الوسائط المهمة في المجتمع من المواضيع الحساسة التي يجب معرفتها، وذلك لتفسير مختلف المشاكل التي قد تحدث ويكون سببها خلل في التفكير .

لهذا و لندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع قررنا دراسة هذا الموضوع والتعرف و إستكشاف طبيعة الأفكار اللاعقلانية التي يستخدمها الشباب المرتاد للمواقع التواصل الإجتماعي، وأهم هذه الأفكار اللاعقلانية التي قد يعتمد عليها هؤلاء الشباب في مواجهة الصعوبات ، و هذا للأهمية البالغة التي يستحوذها موضوع الدراسة من خلال تفسير ومعرفة أهم هذه الأفكار التي قد تكون سبب في الكثير من المشاكل الموجودة على هذه الوسائط الإجتماعية.

لهذا قسمت دراستنا الحالية إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي :

**الجانب النظري،** ضم **الفصل الأول** : الإطار العام للدراسة والذي يتكون من : إشكالية الدراسة ، و أهمية الدراسة ، و أهداف الدراسة ، و الدراسات السابقة ، و التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

**والفصل الثاني** : الأفكار اللاعقلانية حيث تضمن العناصر التالية : التمهيد، النظرية العقلانية الإنفعالية، جذور النظرية ، ألبرت إيليس نشأته وحياته ، مسلمات النظرية، نموذج (ABC)، الأفكار اللاعقلانية ، مفهوم

الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، سمات الأفكار اللاعقلانية ، أنواع الأفكار اللاعقلانية ، الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت إيليس (A. Ellis) ، عوامل ظهور الأفكار اللاعقلانية ، خلاصة الفصل.

**الفصل الثالث :** الشباب ومواقع التواصل الإجتماعي، حيث ضم العناصر التالية : البداية بالتمهيد ثم مرحلة الشباب ، مفهوم مرحلة الشباب ، و خصائص مرحلة الشباب ، ثانيا مواقع التواصل الإجتماعي، نظرية الاستخدامات والإشباع، و مفهوم مواقع التواصل الإجتماعي، و نشأة مواقع التواصل الإجتماعي، و خصائص مواقع التواصل الإجتماعي ، و أهم أنواع مواقع التواصل الإجتماعي ، خلاصة الفصل.

**الجانب التطبيقي :** ضم هذا الجانب فصلين:

**الفصل الرابع :** الإجراءات المنهجية للدراسة : حيث ضم هذا الفصل العناصر التالية:

الدراسة الإستطلاعية ، منهج الدراسة ، حدود الدراسة ، أدوات الدراسة.

**الفصل الخامس :** عرض ومناقشة النتائج : حيث ضم العناصر التالية :

عرض النتائج ، مناقشة النتائج العامة ، الإستنتاج العام.



# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- أهداف الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- الدراسات السابقة
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

**1- إشكالية الدراسة:**

تعتبر شبكة الإنترنت منذ إكتشافها من الوسائل التي أثرت على المجتمع و أفراده، حيث قلبت حياتهم رأساً على عقب في جميع المجالات، حيث أضافت الكثير من الخدمات لهم وسهلت حياتهم أكثر، من خلال توفيرها وسائل تواصل تجعلهم يتلقون الأخبار والمعلومات، وتبادل الأخبار و كسب صداقات وتخطي الحدود المكانية التي يعيشون فيها، حيث جعلت العالم قرية صغيرة تختفي فيها الحدود والمسافات فالتطور الذي عرفته هذه الوسيلة منذ إكتشافها حتم على الأفراد مواكبة هذا التطور من خلال برمجة وتطوير برامج و تطبيقات تعمل على هذه الشبكة، تسهل حياة الأفراد وتساعدهم على التعبير والتواصل فيما بينهم بكل سهولة وتستخدم من جميع فئات المجتمع ، ومن أهم هذه البرامج مواقع التواصل الإجتماعي المتنوعة التي أصبحت في وقتنا الحالي من الوسائل الضرورية لإطلاع على كل جديد و الإفتتاح على العالم، وأهم فئة التي تجدها على هذه المواقع هي فئة الشباب، حيث أثبتت الإحصائيات حسب موقع (expandcart) أن ما يقارب 30% من مستخدمي موقع الفيسبوك (Facebook) مثلاً تتراوح أعمارهم بين 25 و 34 سنة.

(<https://www.expandcart.com/ar/21383>)

فهذه المواقع تعتبر متنفس لهذه الفئة لما توفره من حرية التعبير والتنفيس الإنفعالي، وطرح أفكارهم المختلفة حول واقعهم المعيشي و ما يطمحون إليه، فالعمليات العقلية المعرفية لا تغيب في هذه المواقع، وهي مهمة في صياغة المنشورات، فهذه المنشورات تعبر عن أفكار أصحابها، وإتجاههم في الحياة حيث يرى دافيز (Davis) في نظريته السلوكية المعرفية أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية، أو مشكلات نفسية يحملون إدراكات سلبية عن كفاءاتهم الإجتماعية، ويفضلون التفاعل الإجتماعي عبر الواقع الافتراضي لأنه أقل تهديداً ومخاطرة ويؤدي ذلك إلى إعتادهم الكبير على هذه الوسائط الإجتماعية. (خليوي، 2017، 70)

فأفكار الشاب ومعتقداته عن نفسه والآخرين تلعب دوراً كبيراً في تحديد الكثير مايقوم به في مواقع التواصل، وسبب توجهه إليها هي دون غيرها فهذه الأفكار والمعتقدات لا تكون دائماً سليمة وقد يتخللها خلل يجعله يتصرف بطريقة خاطئة، وتختل علاقاته الإجتماعية وهذا العطب أو الخلل في التفكير كما يطلق عليه ألبرت إيليس (A. Ellis) التفكير اللاعقلاني الذي يحمل في طياته الكثير من الأفكار، التي وضعها وإعتبرها السبب الرئيسي لكل المشاكل والإضطرابات النفسية، هي عبارة عن خلل في التفكير يجعل الفرد يبالغ في ردود أفعاله وتقييمه لنفسه والآخرين فبعض الأفكار توجد عند الشباب أكثر من غيرها وتختلف نوعها وطبيعتها من ثقافة إلى أخرى، وحسب المستوى التعليمي والإقتصادي أيضاً، وهذا ما أثبتته (دراسة الزيادات 2006)، أن أكثر الأفكار اللاعقلانية إنتشاراً لدى طلبة الجامعة هي الفكرة الثالثة اللوم القاسي للذات، والفكرة الرابعة توقع الكوارث. (بغورة. 2014. 35)



وفي جهة أخرى تثبت (دراسة عبد الفتاح عبد القادر و محمد أبو الشعر، 2007) أن الأفكار اللاعقلانية المنتشرة لدى الشباب هي الفكرة العاشرة المتمثلة في الإنزعاج لمشاكل الآخرين، وتليها الفكرة الحادية عشر إبتغاء الحلول الكاملة. (حمزة رحالي، 2015، 15)

أما الجانب الثقافي وتأثيره على هذه الأفكار أثبتت دراسة عبر ثقافية قام بها (الريحاني، 1985) لمعرفة الأفكار العقلانية واللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين، أن هذه الأفكار تنتشر عند الأردنيين بنسب عالية مقارنة بالأمريكيين فهذه الأفكار تتأثر كثيرا بالثقافة المحلية، فطريقة التفكير تتحكم فيها كثيرا البيئة التي يعيش فيها الفرد، وكذلك مواقع التواصل تعتبر بيئة خصبة للفرد قد تؤثر عليه.

فالشباب المستخدم لمواقع التواصل الإجتماعي تتناهب الكثير من الأفكار التي تعتبر خاطئة تجعله يقوم بأفعال تؤثر عليه، وعلى علاقاته فيها وتدفعه إلى القيام بأفعال تعتبر شريرة، وتسيء إلى المحيطين ومضامين هذه الأفكار تختلف من شخص لآخر، ومن الضروري الكشف عنها وفهم طبيعتها و ما مدى تأثيرها على الفرد والمجتمع ، وللفهم أكثر عن هذا الموضوع نطرح التساؤل التالي:

ما طبيعة الأفكار اللاعقلانية التي يستخدمها الشباب المتردد على مواقع التواصل الإجتماعي؟

## 2- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب المتردد على مواقع التواصل الإجتماعي.

## 3- أهمية الدراسة:

إن أهمية دراسة موضوع الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب المتردد على مواقع التواصل الإجتماعي تكمن في أهمية فهم الجانب المعرفي للشباب المستخدم لمواقع التواصل الإجتماعي، طريقة تفكيره ، وطبيعة الأفكار التي يتبناها في تصفحه ونشاطه في مختلف هذه الوسائط الإفتراضية، و أيضا ما يحتمه عصرنا الحالي من ضرورة تسليط الضوء أكثر على هذه المواقع، وأثرها على مشاعر الفرد وتفكيره وإستكشاف الأفكار التي قد تكون لدى هؤلاء المستخدمين أكثر من غيرها.

## 4- الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية تبين ندرة الدراسات التي تناولت نفس المتغيرات ( الأفكار اللاعقلانية و مواقع التواصل الإجتماعي ) بطريقة مباشرة وصريحة على حد علم الباحث، ولذلك سنلجئ لعرض في هذا العنصر دراسات مشابهة تناولت متغيرات الدراسة:

**4-1- الدراسات التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية:****▪ دراسة عثمانى فاطمة الزهراء (2015) :**

- عنوان الدراسة : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من رضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة .

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، وتفحص علاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل.

- تكونت عينة الدراسة من 301 طالبا وطالبة.

- استخدمت الباحثة إختبار الافكار اللاعقلانية ومقياس الرضا عن الحياة لدسوقي ومقياس قلق المستقبل من تصميم الباحثة و تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

**- أهم نتائج الدراسة :**

- إنتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بنسبة 67%.

- لا يختلف إنتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بإختلاف الجنس.

- يختلف إنتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة بإختلاف التخصص علمي / أدبي .

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

**▪ دراسة بغورة نور الدين (2014):**

- عنوان الدراسة : الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بإستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى طلبة جامعة باتنة.

- هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية ، بإستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة بلغ عدد أفراد العينة 191 طالب من طلبة جامعة باتنة أختيروا بطريقة عرضية .

- أستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي و الأدوات التالية مقياس الافكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني 1987م، وإستبيان إستخدام الحوار من تصميم الباحث بعد حساب خصائصهما السيكومترية على عينة إستطلاعية من مجتمع البحث.

**- وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :**

- عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية، وإستخدام الحوار لدى أفراد عينة البحث.

- وجود علاقة إرتباط سالبة بين كل من فكرة توقع الكوارث تجنب المشكلات الشعور بالعجز علاقة الرجل والمرأة بإستخدام الحوار .

- وجود علاقة إرتباط موجبة بين كل من فكرة اللوم القاسي لذات والآخرين الإعتمادية، وإستخدام الحوار.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

### ▪ دراسة عبد الفتاح أبو شعر (2007) :

- عنوان الدراسة : الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- هدفت هذه الدراسة لمعرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات
- بلغ عدد أفراد العينة 412 من طلبة الجامعات الفلسطينية (الإسلامية، الأزهر...)، تم إختيارها بطريقة عشوائية.
- وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وإختبار الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني 1987م.
- ومقياس الوعي الديني من إعداد عبد الرقيب البحيري وعادل الدرداش، 1982م، وقد قام الباحث بإجراءات الصدق والثبات لمقياسين.

### - ومن أهم نتائج هذه الدراسة :

- العلاقة العكسية بين الوعي الديني والأفكار اللاعقلانية بمعنى أن الأفراد ذو التدين الحقيقي (الجوهرى) لديهم أفكار لا عقلانية، أقل من أولئك اللذين لديهم تدين ظاهري.
- الذكور لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من الإناث.
- ذو الدخل المتوسط أكثر لا عقلانية من ذوي الدخل المرتفع.

### 4-2- الدراسات التي تناولت متغير مواقع التواصل الإجتماعي:

### ▪ دراسة قدورة سوسن (2018):

- عنوان الدراسة : إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الجزيرة السودان.
- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الجزيرة مستخدمى مواقع التواصل الإجتماعي، ومعرفة نوع العلاقة بين إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الجزيرة .
- وتكونت عينة الدراسة من 404 طالبا وطالبة.
- وقد أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، والأدوات التالية : إستبيان إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي من إعداد الباحثة ومقياس الصحة النفسية للشباب من إعداد القريطي 1992م، و إختبار إيزنك للشخصية 1975م ، وتحليل البيانات بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) .

**- ومن أهم نتائج هذه الدراسة :**

- أن مستوى استخدام طلاب جامعة الجزيرة لمواقع التواصل الاجتماعي جاء بدرجة متوسطة.
- مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الجزيرة مستخدمين مواقع التواصل الاجتماعي يتميز بدرجة مرتفعة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبعض سمات الشخصية.

**▪ دراسة البشاشة وسام (2018):**

**- بعنوان :** دوافع استخدام طلبة الجامعات الأردنية لمواقع التواصل الاجتماعي و إشباعاتها (فيسبوك وتويتر).

- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام طلبة الجامعات الأردنية لمواقع التواصل الاجتماعي وإشباعاتها بالتطبيق على عينة من طلبة الجامعة الأردنية وجامعة البتراء.
- بلغ عدد أفراد العينة 412 من طلبة وطالبات الجامعة الأردنية.
- وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والأدوات التالية إستبيان دوافع استخدام طلبة الجامعات الأردنية لمواقع التواصل الاجتماعي من تصميم الباحثة.

**- ومن أهم نتائج الدراسة :**

- كان دافع استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي بغرض التواصل مع الأهل والأقارب بنسبة 89.1%.
- دافع الترفيه والتسلية بنسبة 87.03%.
- دافع لأغراض دراسية 79.8%.
- دافع البحث عن أصدقاء الطفولة 78.5% .

**4-3- التعليق على الدراسات السابقة:**

بعد التطرق لدراسات السابقة نلاحظ أن هذه الدراسات قد درست متغيرات الدراسة الأفكار اللاعقلانية ومواقع التواصل الاجتماعي، وربطتها بمتغيرات أخرى مثل الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية كدراسة "عثماني فاطمة الزهراء" بعنوان الأفكار اللاعقلانية، وعلاقتها بكل من رضا عن الحياة و قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة.

الدراسات التي تناولت متغير مواقع التواصل الاجتماعي كدراسة " قدورة سوسن" بعنوان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية، وبعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الجزيرة السودان، ودراستنا الحالية تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب المتردد على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أن هناك أوجه اختلاف و تشابه بين دراستنا الحالية والدراسات السابقة التي تم عرضها.

### ▪ أوجه الاختلاف :

حيث أن دراستنا الحالية اختلفت على الدراسات السابقة من حيث الهدف، من خلال أن هدف أغلبية الدراسات السابقة تبحث عن العلاقة بين متغيرين إلا دراسة أبو شعر بينما هدفت دراستنا الحالية إلى التعرف على طبيعة هذه الأفكار اللاعقلانية، وأيضا في الأدوات حيث اعتمدت الدراسات السابقة على أدوات متعددة كالمقاييس و الاستبيانات، بينما اعتمدت دراستنا على تطبيق المقياس وأيضا في المنهج من خلال تطبيق الدراسات السابقة، المنهج الوصفي الإرتباطي والتحليلي بينما اعتمدت دراستنا على المنهج الوصفي الإستكشافي .

### ▪ أوجه التشابه :

أوجه التشابه بين دراستنا والدراسات السابقة، من حيث أنها درست نفس المتغيرات الأفكار اللاعقلانية و مواقع التواصل الإجتماعي من خلال دراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية، مثل (دراسة بغورة نورالدين 2014) و (دراسة عثمانى فاطمة الزهراء 2015) ، و الدراسات التي تناولت متغير مواقع التواصل الإجتماعي، مثل (دراسة قدورة سوسن 2018) ، وأيضا التشابه في المنهج المستخدم المنهج الوصفي.

### 5- التعريف الإجرائي للمتغيرات الدراسة:

- الأفكار اللاعقلانية : هي الأفكار اللامنطقية التي يتبناها الشباب المستخدم لمواقع التواصل الإجتماعي ويؤمن بها، ولا يستطيع التخلي عنها و تعتبر كارثة إن حاد عليها ولم يطبقها بحذافيرها في هذه المواقع، حتى و إن ضحى براحته في سبيل هذا.

- مرحلة الشباب : وهي المرحلة التي تضم فئات عمرية مختلفة وهذه الفئات هي فئة أقل من 18 سنة، وفئة من 18 إلى 25 سنة و فئة من 25 إلى 40 سنة، وفئة أكبر من 40 سنة، والتي تتميز بمجموعة من الخصائص من الناحية الجسمية والعقلية و الإنفعالية.

- الفيسبوك : فهو موقع على الإنترنت والهواتف الذكية أنشأه الشاب الأمريكي مارك زوكربيرغ يتيح لمستخدمه الشاب إنشاء صفحة خاصة به، يشارك فيها مختلف أفكاره و إنشغالاته، والإطلاع أكثر على مايدور حوله من أحداث، وقد تم الإعتماد في دراستنا على هذا الموقع للتعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب المستخدم لهذه الوسيلة.

# الفصل الثاني

## الأفكار اللاعقلانية

- تمهيد

أولاً- النظرية العقلانية الإنفعالية

1- جذور النظرية العقلانية الإنفعالية

2- ألبرت إيليس نشأته وحياته

3- مسلمات النظرية العقلانية

4- نموذج ABC في النظرية العقلانية الإنفعالية

ثانياً- الأفكار اللاعقلانية

1- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية

2- سمات الأفكار اللاعقلانية

3- أنواع الأفكار اللاعقلانية

4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت إيليس ALBERT ELLIS

5- عوامل ظهور الأفكار اللاعقلانية

- خلاصة الفصل

**- تمهيد:**

إن النظرية العقلانية الإنفعالية تعتبر من النظريات التي أعطت الجانب المعرفي والفكري دورا كبيرا في مختلف السلوكيات، التي يقوم بها الفرد العادية منها والمضطربة، وأعتبرت الإضطراب هو نتاج التفكير اللاعقلاني اللامنطقي الذي يجعل الفرد يدرك الأحداث بطريقة مشوهة، ويؤثر على علاقاته مع الآخرين وعلى ذاته أيضا، وقد وضع ألبرت إيليس رائد هذه النظرية إحدى عشر فكرة لاعقلانية تسود تفكير الفرد وتجعله غير منطقي إعتمادي، ينزعج لأتفه الأسباب ويضطرب وتتشأ هذه الأفكار حسبه في سنوات المبكرة من الطفولة، من خلال ما يمليه الآباء والمجتمع من معتقدات قد تكون خاطئة قد أوصى بضرورة التخلي عن هذه الأفكار، وتبني أفكار أكثر منطقية أسماها بالأفكار العقلانية، ولذلك تم التطرق في هذا الفصل إلى هذه النظرية، أهم مسلماتها، وأيضا لمفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية، سماتها وأهم عوامل ظهور هذه الأخيرة كذلك أهم أنواعها.

قبل التطرق للأفكار اللاعقلانية يجب أن نتعرف على النظرية العقلانية الإنفعالية، جذورها وأهم أفكارها ومسلماتها.

**أولاً- النظرية العقلانية الإنفعالية: ألبرت إيليس (Albert Ellis)****1- جذور النظرية العقلانية الإنفعالية:**

تعود جذور النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية إلى كثير من أفكار وآراء الفلاسفة والمفكرين القدامى والمعاصرين، حيث يؤكد باترسون 1990م، أن إيليس لا يدعي الأصالة فيما يتصل بالمبادئ والمفاهيم التي بنى عليها نظريته أو أسلوبه في العلاج، بل ترجع إلى مفاهيم قد صيغت من قبل فلاسفة قدامى ومحدثين وعلماء النفس ومعالجين. (الصميلي، 29، 1430)

ومن بين الإسهامات التي أثرت في ظهور النظرية أفكار الفلاسفة اليونانيين وأهمها أفكار المدرسة الرواقية و الفيلسوف أبيكتيتوس (EPICETUS)، حيث يؤكدون أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء ذاتها هي التي تسم سلوكنا بالإضطراب أو السواء، حيث يؤكد أبيكتيتوس ذلك بقوله ' أننا لا نضطرب من الأشياء إنما من الآراء التي نحملها عنها. (الزعبي، 2015، 105)

وكذلك تأثرت النظرية بأفكار وكتابات العديد من الفلاسفة والمفكرين المعاصرين، مثل "إيمانويل كانت" وأفكاره حول قوة وقصور الإدراك والتخيل، وكذلك عمل "سبينوزا" و" سكوبنهاور" و فلاسفة العلم مثل "بوبر" و"ريشنيك"، فقد كان لهؤلاء الفلاسفة والعلماء تأثير في مساعدته لإدراك أن كل البشر يطورون فرضيات عن طبيعة العالم.

كما يعود تبلور النظرية أيضا إلى أفكار عالم النفس ألفرد أدلر، حيث يعتبر الاختصاصي الأول في العلاج الذي يؤكد على مشاعر النقص عند الإنسان، وما يصاحبها من تقدير الفرد لهذا النقص. (العاسمي، 2015، 35، 36)

بالإضافة إلى كل هذه الأفكار والإسهامات الهامة التي بلورت النظرية، لا ننكر تجارب وخبرة ألبرت إيليس الخاصة في مجال العلاج النفسي، التي أفادته لصياغة النظرية وعدم إقتناعه ببعض الأفكار والتقنيات التي كانت سائدة في ميدان العلاج النفسي، مثل التحليل النفسي التي كان أحد متدريها ويستخدم تقنياتها في العلاج .

وقد ذكر كوري أن ألبرت إيليس ابتكر إتجاهه الإرشادي العلاجي كأسلوب خاص يستخدمه في تعامله مع مشكلاته الشخصية، التي كان يعاني منها مثل الخوف الشديد من التحدث أمام الجمهور، والخجل الشديد عندما يكون أمام حشد من الفتيات. (الزعبي، 2015، 106)

إذا فالنظرية الإنفعالية العقلانية لها خلفية نظرية ثرية من آراء وإسهامات لفلاسفة ومفكرين وعلماء، و هذا يثبت أيضا ان البرت إيليس كان ملم ومتأثر بجميع هذه الأفكار التي أثرت في إتجاهه الفكري والعلمي



والعملي، لهذا قبل ما نتطرق لنظريته بالتفصيل كمسلمات وأفكار النظرية يجب التعرف على هذا العالم الذي أثرى مجال العلاج النفسي بأفكار ساعدت في حل الكثير من المشكلات الإنفعالية العاطفية والأسرية، من هو، نشأته، حياته، وأهم أفكاره.

## **2- ألبرت إيليس (Albert Ellis):**

ولد ألبرت إيليس في مدينة بيتسبيرج ولاية بنسلفينيا، في الولايات المتحدة الأمريكية في 27-09-1913م وعاش ألبرت طفولة قاسية مليئة بالصراعات الأسرية، إنتهت بطلاق والديه، وهو بعمر الثاني عشر كان مغرم بالكتابة والروايات والقصص، وكان يطمح أن يصبح روائيا عظيما تحصل على بكالوريوس في إدارة الأعمال من جامعة نيويورك، وإشتغل في التجارة وإكتشف قدرته على تقديم الإستشارات الأسرية وإستشارات الحياة الجنسية، مما أدى به إلى العودة إلى الجامعة، فإلتحق بجامعة كولومبيا ببرنامج علم النفس الإكلينيكي في عام 1942م، وحصل على الدكتوراه في نفس الجامعة سنة 1947م. ( الزعبي، 2015)

وكان يرى أن التحليل النفسي أكثر نوع من العلاج عمقا ونجاعة، فقرر أن يخضع لتحليل تدريبي إلا أن مؤسسات وجمعيات التحليل النفسي رفضته لكن أتحيت له فرصة ضمن جماعة كارين هورني، وبدأ ممارسة التحليل النفسي الكلاسيكي وفي أواخر الأربعينيات من القرن التاسع عشر أصبح كبير الأخصائيين في عيادة الصحة العقلية بشمال نيوجرسي. ( هريدي، 2011، 107)

ولكن سرعان ما بدأ يفقد ثقته بالتحليل النفسي ونجاعته في علاج بعض الإضطرابات، والمدة الطويلة التي يقضيها في العلاج ودور المعالج الأقل نشاط في العلاج، ومن هنا بدأ طريقه نحو النظرية الجديدة وفي 1954م بدأ إيليس طريقه نحو أسلوب منطقي للعلاج النفسي، في سلسلة من المقالات ويعتبر إيليس من الناشطين في حركة العلاج وله أكثر من 500 مقال وحوالي 47 كتاب. (بلان، 2015، 233)

كانت حياة ألبرت إيليس حافلة بالمحطات المهمة التي بلورت إتجاهه الفكري فيما بعد والمتمثلة في النظرية العقلانية الإنفعالية، والتي أسسها على مجموعة من المبادئ والمسلمات، التي تعتبر المنطلق الأساسي في تفسير الإضطرابات السلوكية والإنفعالية، والتي سنحاول عرضها في العنصر الموالي.

## **3- مسلمات النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية:**

تقوم النظرية العقلانية الإنفعالية على بعض التصورات والإفتراضات ذات العلاقة بطبيعة الإنسان وإضطراباته العاطفية، وأهم هذه الإفتراضات هي:

- إن الإنسان عقلائي ولاعقلاني في أن واحد فعندما يفكر ويتصرف بشكل عقلائي فإنه يكون فعال وسعيد ونشيط.

- التفكير اللاعقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة ولثقافة المجتمع الذي يعيش فيه أثر واضح في ذلك.
- إن التفكير والعاطفة هما عمليتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، ويعتقد إيليس أنهما يعتبران شيئاً واحداً ويؤكد أن العواطف سببها التفكير وأن العواطف يصاحبها التفكير عادة. (البرواري، 2013، 72)
- إن الأحداث الخارجية ليست المسؤولة عن اضطراباتنا النفسية بشكل مباشر، ولكن طريقة تفكيرنا إتجاه هذه الأحداث هي المسؤولة عن الإضطراب.
- الإضطراب النفسي والسلوك العصابي ينتج عن التفكير اللاعقلاني و اللامنطقي.
- الأفكار السالبة والتي تقوم على أساس غير عقلائي يمكن دحضها وتعديلها إلى أفكار موجبة وعقلانية وإعادة تنظيمها عقلائياً ومنطقياً. (حامد زهران، 2005، 367)
- يؤثر التزمّت الديني وعدم التسامح ومشاعر الدونية والتفكير الخرافي بدرجة كبيرة في إحداث الإضطراب الإنفعالي.
- ينشأ العصاب نتيجة لأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية والخرافية. (منى صالح، 2013، 37)

إذا فالنظرية العقلانية تعتبر الإنسان كائن عقلائي ولا عقلائي في أن واحد وإضطرابه الإنفعالي ما هو إلا نتاج لتفكيره اللاعقلاني، فالتفكير والعاطفة شيء واحد يؤثران في بعضهما ويتأثران من بعضهما، وكل مظاهر التعصب والجهل ومشاعر الدونية هي من أهم أسباب سيادة التفكير اللاعقلاني بالإضافة إلى ما يغرسه الآباء والثقافة في عقول أبنائهم.

وقد وضع ألبرت إيليس نظرية رمز إليها بالحروف الأبجدية (ABC)، وهي أساس النظرية العقلانية في الشخصية، والنظام الذي يفسر بها الفرد الأحداث والنتيجة التي تؤول إليها سلوكياته.

#### 4. نموذج (ABC) في النظرية العقلانية الإنفعالية:

وتمثل هذه النظرية جوهر العلاج العقلائي الإنفعالي ورأى فيها نموذج نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها، هي المسؤولة عن إضطرابه وقد لخصها في حروف أبجدية (ABC)، فماذا تعني هذه الحروف الأبجدية:

الحرف الأول (A) فيعني الحدث المنشط (ACTIVITY OR ACTION)، وهي عادة حادث أو خبرة صادمة كطلاق أو رسوب أو وفاة وهي الخبرة الحاضرة. (البيلاوي، 2001، 103)

أما الحرف (B) يعبر عن نظام الأفكار والمعتقدات، والتي يقوم الفرد بإستخدامها لوصف وتفسير الحادث أو الخبرة، والتي تؤدي إلى إثارة الإضطراب الإنفعالي وتدمير وهزيمة الذات، وهي تعتبر العمليات الوسيطة بين الحدث والنتيجة. (بلعسله، 2013، 104)

و الحرف (C) هي النتيجة أو العواقب والتي يظن الفرد أنها ناتجة عن (A) ولكنها في الحقيقة ناتجة عن (B)، وقد تكون هذه النتيجة إنفعالية أو سلوكية أو الإستجابة وقد تظهر في صورة شعور بالتعاسة والبؤس أو إضطراب إنفعالي. (الدريد، 2010، 31)

ويفسر هذا النموذج الإضطراب من خلال أنه يحدث مثير منشط (A) حدث أو خبرة أو سلوك صادر من شخص آخر تمر على (B) فيقوم الفرد بتفسيرها بصورة سيئة وغير منطقية، وبالتالي ينتج عن هذا التفسير المضطرب نتيجة سيئة (C) تتمثل في الأعراض أو السلوكيات المضطربة ويمكن تشكيلها بالشكل التالي

(A) الحدث ← (B)المعتقدات (تفسير خاطئ) ← (C) السلوك (الإضطراب)

مخطط 01: شكل توضيحي لنموذج (ABC)

ثانياً - الأفكار اللاعقلانية:

1- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

1-1- مفهوم الأفكار العقلانية:

تعرف الشمان التفكير العقلاني بأنه تبني وجهات نظر ومعتقدات عن النفس والحياة، يقوم عليها دليل منطقي وتخضع لمجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق منها خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة، ويصاحبها حالات وجدانية ملائمة للموقف تنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الإنفعالي والخبرة. (منى صالح، 2013، 15)

يذكر المدخلي أن درايدين (Dryden) تعرف العقلانية بأنها تلك الأفكار التي تساعد على بقاء الفرد سعيداً كما أنها تلقى التدعيم الإمبريقي من البيئة، وتعبّر عن الأفضل. (الصميلي، 44، 1430)

وتعرف المعتقدات العقلانية أيضاً بأنها معتقدات وأفكار واقعية ومنطقية، التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه أنها ذات مضمون نسبي وليس حتمي، وهي تفضيلية وليست وجوبية ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج إنفعالية وسلوكية إيجابية وسوية. (القصاص، 2014، 14)

من خلال ما تم طرحه من مفاهيم لأفكار العقلانية، يمكن تعريفها بأنها مجموع أفكار تنطلق من أساس منطقي وواقعي تتماشى مع أمكانيات الفرد وقدراته، و هي من أسباب سعادة الفرد وصحته النفسية وزيادة الإنتاجية والإبداع.

■ **سمات الأفكار العقلانية:** وتتميز الأفكار العقلانية بمجموعة من السمات أهمها:

- **الموضوعية:** ويتمثل في أن هذه الأفكار تستند لأدلة وحقائق موضوعية أي مثبتة على أرض الواقع.
- **المرونة:** حيث تتشكل في صورة تفضيلات وما يريد الفرد أن يفعله ولكن لاتصل هذه التفضيلات إلى حد أن تكون مطلقة لازمة حد التطرف فيها.
- تساعد على تحقيق أهداف الحياة.
- تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.
- تقلل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالفرد.
- تساعد على التفكير في عدة صيغ من الإحتمالات. ( الغامدي، 2009، 32)

### 1-2- مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

- يشير العويضة 2008م أن هذا المفهوم يعد من المفاهيم التي لها عمر طويل جداً، وتعود جذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية، ولكنه كمفهوم علمي له تاريخ قصير جداً، إذ يعد إيليس من الأوائل الذين أدخلوه إلى التراث النفسي وأصبح له معنى ودلالة علمية، وقد وصفه بأنه أحد أسباب الإضطراب الإنفعالي. (العويضة، 2008، 7)

- وقد عرف ألبرت إيليس (Albert Ellis) الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السلبية الخاطئة وغير المنطقية وغير الواقعية، والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الإحتمالية والظن والتهويل والمبالغة والتي لاتتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية. (عثماني، 2015، 23)

- ويعرفها إبراهيم عبد الستار 1994م، بأنها عبارة عن معتقدات فكرية يبنها الفرد عن نفسه وعن الآخرين وعن العالم المحيط به، تؤدي بالتالي إلى نشوء الإضطرابات الوجدانية والسلوكية لدى الفرد. (إبراهيم عبد الستار، 1994، 57)

- ويشير مخيمر بأن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار التي لا تتلاءم مع إمكانيات الفرد أو ظروف واقعه الموضوعي، وهي قائمة على التوقعات اللامعقولة والمبالغة في وضع مستويات للسلوك، لا يمكن للفرد أن يصل إليها أو يحققها، مما يؤدي إلى شعوره بعدم الكفاءة، وإنخفاض تقدير الذات والإضطراب النفسي لدى الفرد. (الدهلوي، 2010، 7)

- ويعرفها الريحاني على أنها الأفكار والمعتقدات والألفاظ الذاتية التي ترتبط بتقييم الأحداث على نحو الكارثي أو تقييم الذات، بإعتبارها لاتستحق الإحترام مما يؤدي إلى الحزن والقلق. (ميرزا، 2007، 28)

- كما يعرف باترسون (Paterson) الأفكار اللاعقلانية بأنها هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية، والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر الغير المنطقي. (عواجة ، 2016 ، 37)

إنطلاقاً من التعريفات السابقة يعرف الباحث الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الغير منطقية التي يبنها الفرد عن ذاته والمحيط والآخرين، هو مبني على أساس تعميمات خاطئة ولا تستند إلى تجارب علمية ومنطقية وتنشأ عن التعليم المبكر في الطفولة.

## 2- سمات الأفكار اللاعقلانية:

الأفكار اللاعقلانية تتميز بمجموعة من السمات التي يميزها عرضها ألبرت إيليس في نظريته ويلخصها محمدي 1424هـ في مجموعة من السمات أهمها:

- المطالبة: ويكون ذلك من خلال وجود مجموعة من الصيغ والكلمات التي تكون على شكل مفروضات، وذلك ناتج عن الميل إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان والمثالية بشكل يتلاءم مع إمكانيات الفرد الواقعية.

- التعميم الزائد: ويكون ذلك عن طريق تبني أفكار عامة بناء على خبرات محدودة، كأن يعتقد الشخص أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة.

يرى إيليس (Ellis) أن الفرد قد يلجأ إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق، والتي تقوم على الملاحظة.

- التقدير الذاتي: ويتمثل ذلك في التحدث إلى الذات بطريقة إنهزامية وسلبية، عن طريق صياغة جمل تعتبر محكا لمقارنات التي يقوم بها الفرد لذاته مع الآخرين.

- التهويل: ويتمثل ذلك في المبالغة في معنى أو أهمية الأحداث، أو خبرات كأن يشعر المرء أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة عظيمة.

- أخطاء في التفسير: من خلال التحيز الإدراكي نحو الأبعاد السلبية في الخبرات، وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل فقدان عزيز الرفض. (المحمدي، 1424، 15، 16)

ويضيف الغامدي 2009 م، أن الأفكار اللاعقلانية تتصف أيضا بالآتي:

- السلبية : إن الأفراد الذين يتبنون الأفكار اللاعقلانية يعتقدون أن سبب تعاستهم هي ظروف خارج إرادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليها.

- الإنهزامية : هي نمط من أنماط الشخصية التي تسعى إلى تجنب صعوبات الحياة بدلا من مواجهتها وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى التي يعتقد أنها أقوى منه.

- الإتكالية : حيث يفضل الفرد أن يعتمد على الآخرين لأنهم أقوى منه في إعتقاده وأنهم قادرون على جلب النفع له في كل أمور حياته والراحة لا تكون إلا بهم.

- العجز: الفرد العاجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي، و محو أثارها وجعلها في طي النسيان، فالأفكار اللاعقلانية تحبس الفرد في إعتقاد أن الماضي مهم، بالتالي لا يستطيع مواجهته وتغييره مما يخلق حالة العجز.

- شدة الحساسية: أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر لا تفارق مثل هولاء الأفراد، أنه من المحتمل أن يقعوا في المتاعب والفشل دائما يلاحق أعمالهم.

- الإصرار على القبول التام : يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبوهم بشكل مطلق ويجب أن يكسبوا رضاهم دائما بغض النظر عما يفعلونه. (الغامدي، 2009، 31، 32)

**حسب درايدين وبرانش ( Dryden and branch ) في علا اللامي 2016 م فإن الأفكار اللاعقلانية التي تعتبر جوهر المشكلات النفسية وفقا لنظرية ( REBT ) تتميز بما يلي:**

- جامدة ومتطرفة .
  - تتعارض مع الواقع.
  - غير منطقية وخاطئة.
  - تؤدي إلى نتائج إنفعالية وسلوكية ومعرفية ومرضية.
  - تقف دون تحقيق الفرد لأهدافه ورغباته. ( Dryden and branch 2008 ).
- ( علا اللامي، 2016، 10 )

إذا فالأفكار اللاعقلانية تتميز بمجموعة من السمات التي تميزها، وتجعلها تسيطر على فكر الفرد وسلوكه فبعدما نعرفنا على أهم هذه السمات لابد التعرف على أهم الأنواع التي تكون عليها هذه الأفكار، فما هي أهم هذه الأنواع ؟

**3- أنواع الأفكار اللاعقلانية:**

الأفكار اللاعقلانية هي أفكار تتسم بتطرف والأنانية واللوم القاسي للذات والآخرين، والتعميمات الخاطئة والظن السلبي، وتنقسم هذه الأفكار إلى مجموعة من الأنواع التي تتعلق بذات الشخص وبالآخرين و بظروف الحياة، ونحاول عرضها كما يلي:

- **أفكار تتعلق بالذات** : وهي معتقدات يفرضها الشخص على نفسه، وإن لم يجسدها في أرض الواقع يلوم نفسه لوما شديدا، ويرمي نفسه بالفشل ويعممه على أي فعل أخر يقوم به، مثلا يجب أن أتقن كل شيء وإن لم أفعل ذلك فإنه أمر فظيع لا يمكن أن أتحملة ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق و الإكتئاب والشعور بالذنب.

- **أفكار تتعلق بالآخرين**: وهذا النوع من المعتقدات يتعلق بالآخرين فالفرد اللاعقلاني يسعى دائما لحب الآخرين ورضاهم، وحتى وإن كان ذلك على حساب مصالحه الشخصية، فلأخر بالنسبة إليه يعتبر مرجع اقوى منه ويجب عليهم معاملته دائما بصورة حسنة، ومثال على ذلك يقول يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة وإذ لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فظيع لا أتحملة وتؤدي غالبا إلى الشعور بالغضب والعدوانية .

- **أفكار تتعلق بظروف الحياة**: وهنا هذا النوع يسعى الإنسان اللاعقلاني إلى جعل ظروف الحياة المحيطة به، كما يريد هو وإن كانت بغير أهواءه فإنه يسخط وينتدمر ولا يتحمل مما يخلق لديه ألم نفسي، ومثال ذلك يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده، وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فظيع. (التميمي، 70،1418) (الغامدي، 34،2009)

هذه أهم الأنواع الشائعة التي أشار إليها ألبرت إيليس في وصفه للأفكار اللاعقلانية بصفة عامة ولكنه فصل لوجود عبارات محددة هازمة لذات غير منطقية إعتمادية تجعل الفرد ضعيف مضطرب مكتئب غير سعيد، فما هي أهم الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت إيليس؟

**4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت إيليس ( Albert Ellis ):**

قد عدد ألبرت إيليس مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي تعتبر حسبه أهم مسببات الإضطرابات النفسية وهي تعتبر خلل في التفكير ومساره وهي كالتالي:

- **الفكرة الأولى طلب الإستحسان:** " من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا إجتماعيا من جميع المحيطين به " .

يرى الكفافي أن هذه الفكرة غير منطقية لأنها هدف لا يمكن تحقيقه، وإذا إجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه قد يفقد إستقلاله ويصبح أقل شعور بالأمان، وأكثر عرضة للإحباط ومن المرغوب فيه بالطبع أن يكون الفرد محبوبا ولكن ليس بالتضحية بإهتماماته ورغباته في سبيل حبهم. (الكفافي ، 1999 ، 320 )

إذا من يتبنى هذه الفكرة يجب أن يكون محبوبا دائما من طرف الآخرين وإلا ستكون كارثة كبيرة وهذا غير منطقي فحب ورضا جميع الناس غاية لا تدرك، والتضحية في سبيل ذلك مضيعة للوقت والجهد لذلك يجب التوازن.

- **الفكرة الثانية إبتغاء الكمال الشخصي:** " يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية "

يرى بلان أن هذه الفكرة صعبة التحقيق، وإذا أصر الفرد على تحقيقها فقد يؤدي به ذلك إلى الإضطرابات النفسية والجسمية والشعور بالعجز، وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان لذة الحياة، والشعور الدائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العقلاني فيجتهد في فعل الأفضل لذاته لكي يستمتع بالنشاط كغاية في ذاته، وليس من أجل النتيجة. (كمال بلان، 2015، 235)

- **الفكرة الثالثة اللوم القاسي لذات والآخرين:** وهي كالتالي "بعض الناس أشرار وخبيثون لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير والخبيث" .

حسب الكفافي هذه الفكرة لاعقلانية لأن الأعمال الخاطئة قد تكون نتيجة للغباء أو الجهل، نتيجة المرض والإضطراب، وكل إنسان معرض للسقوط في الخطأ كما أن العقاب أو التعنيف لا يؤديان بالضرورة إلى تحسين السلوك.

إذا فالإنسان اللاعقلاني هو من يكثر من لوم الأشخاص بشدة ويعاقبهم على كل صغيرة وكبيرة ، ولا يقبل إعتذارهم ويسعى إلى الإنتقام منهم دائما ويعتقد أن الآخرين خبيثون وأشرار، وعكس ذلك يجب أن يكون الشخص متسامح ويفهم أسباب، قيام الأشخاص ببعض الأفعال الشريرة قبل اللجوء إلى العقاب.



- **الفكرة الرابعة توقع الكوارث:** وهي تتضمن العبارة التالية "إنها لكارثة أو مأساة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه".

ترى علا عواجة أن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة سوف يصاب بالإحباط ويشعر بخيبة الأمل لأنه لن يتمكن من تحقيق ما يتمناه لأنه يتوقع دائما أنه سيفشل. (عواجة، 2016، 46)

والإنسان العقلاني حسب حامد زهران هو الذي يكون واقعا يحاول تحقيق ما يريد إذ أمكن، ويحاول تغيير الظروف أو ضبطها بحيث تكون الأشياء مقبولة إلى حد ما. (حامد زهران، 2005، 367)

- **الفكرة الخامسة اللامبالاة الإنفعالية:** "المصائب والتعاسة تعود أسبابها لظروف خارجية والتي ليس لفرد تحكم فيها".

يرى القصاص أن هذه الفكرة لاعقلانية أن يعزو الفرد كل ما يعانيه من عدم سعادة إلى ظروف خارجية وهذا الشيء خاطئ، فبعض ما يعانيه الفرد نابع من ذاته، قد تكون الظروف الخارجية سبب ولكنها ليست في جميع الأسباب والفرد السوي هو من يستطيع التغلب عليها. (القصاص، 2014، 24)

إن الظروف الخارجية قد تكون سببا في تعاسة الفرد في بعض الأحيان، ولكن ليست دائما هي من تؤدي إليها، ففي بعض الأحيان بعض القرارات الذاتية التي يتخذها الفرد دون تخطيط، قد تكون سببا في فشله وخسارته.

- **الفكرة السادسة القلق الزائد:** "هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الإنزعاج والضيق، وعلى الفرد أن يتوقعها دائما ويكون على أهبة الإستعداد للتعامل معها ومواجهتها عند وقوعها".

يرى بلان أن هذه الفكرة غير منطقية لأن الهم وإنشغال البال والقلق يؤدي إلى أضرار كثيرة منها:

- يمنع التقويم المنطقي لإحتمال وقوع الأحداث الخطيرة.
- يحول دون التعامل الفعال مع الأحداث ومواجهتها إذا وقعت.
- يضخم الأحداث ويعطيها أكبر من حجمها. (بلان، 2015، 236)

يرى حامد زهران أن الإنسان العقلاني يعرف أن الخطر قد يحدث ولكنه خطر، ويمكن مواجهته والتصدي له والتقليل من أثاره. (زهران، 2005، 368)

- **الفكرة السابعة تجنب المشكلات:** وهي كالاتي «من الأفضل أن يتجنب الفرد المشكلات والمسئوليات لأن ذلك أسهل من مواجهتها»

يرى العلي بك في الزقروق أن هذا التفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون أصعب وأكثر إيلا من القيام به، و يؤدي فيما بعد إلى مشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا، ومشاعر عدم الثقة بالنفس. (الزقروق، 2013، 50)

يرى الباحث أن هذه الفكرة تفرض على الفرد التهرب من جميع الأعمال المهمة والغير مهمة، بالتالي ضعف الإنجاز والإنتاجية، وتدهور المهارات الإنجازية، لذلك يجب على الفرد أن يكون متوازن يتجنب الأعمال التي لا فائدة منها وينجز المهمة منها.

- **الفكرة الثامنة الإعتماضية:** وهي كالآتي "يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه".

يرى القذافي في نجلاء آل سعود أن هذه فكرة لاعقلانية لأنه بينما نحن جميعا نعتمد على بعضنا البعض إلا أنه ليس سببا للمبالغة في الإعتماضية، لأنها تؤدي إلى الأضرار التالية :

- مزيد من الإعتماضية.
- فقدان الحرية و الإستقلال.
- الفشل في التعلم.
- فقدان الأمان وذلك لأن الفرد يصبح تحت رحمة الآخر. (نجلاء آل سعود، 2015، 38)

الشخص اللاعقلاني دائما يعتقد أنه فاشل لا يستطيع إنجاز الأعمال بكفاءة لذلك فهو يعتمد على الآخرين لأنهم أقوى منه في إعتقاده وأكفاء أكثر منه، فالشخص لابد عليه أن يكون متوازن في علاقته مع الآخرين يعتمد عليهم ولكن لا يلغي نفسه ولا قدراته الشخصية.

- **الفكرة التاسعة الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي:** "الخبرات والأحداث الماضية هي المجددات الأساسية لسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن إستئصالها".

يرى البيلاوي أن العديد من الناس يؤمنون بأنه إذا أثر شيء ما على حياتهم في الماضي، فيجب أن يظل مؤثرا للأبد ، إلا أن التفكير على هذا النحو يصبح غير منطقي فما كان يعتبر سلوكا ضروريا في الماضي في ظروف معينة ليس من الحتمي أن يكون كذلك الآن، فالشخص العقلاني هو من يدرك أن للماضي أهميته، وأنه في الوقت نفسه يدرك أن الحاضر يمكن تفسيره عن طريق تحليل آثار الماضي التي تجعله يسلك على هذا النحو في الوقت الحالي. (إيهاب البيلاوي، 2001)

صحيح أن بعض الذكريات في الماضي مهمة لشخص ولكنها لا تحدد سلوكه الحاضر بكل تفاصيله تحدد بعضه، ولكن ليس جميع السلوكات مرتبطة بالماضي فالحاضر يتطلب أن نتماشى معه كما هو هنا والآن.

- **الفكرة العاشرة الإنزعاج لمتاعب الآخرين:** "ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات".

يرى بلان أن هذه الفكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر هم كبير لنا حتى وأن كانت مؤثرة فينا، فعندما يكون الفرد مهتما بسلوك الآخرين فإن هذا الإهتمام قد يؤدي إلى إهمال مشكلاته الشخصية. (بلان ، 2015 ، 239)

هذه الفكرة لاعقلانية لأن مشكلات الآخرين لا يجب أن نحملها أكثر من حجمها، ونسعى لمساعدتهم بدلا من التأثر بها أكثر من اللازم، وقد يؤدي التأثر إلى العجز وبالتالي الإضطراب.

- **الفكرة الحادية عشر إبتغاء الحلول الكاملة:** "هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة".

يرى الزهراني أن هذه المشكلة تعود إلى أحادية النظرة لمشكلة من زاوية واحدة فقط، بالتالي يعتقد الفرد أنه لا يوجد سوى حل واحد نموذجي لها ولكن إذا نظر إلى المشكلة من زوايا متعددة ممكن يجد لها حل. (الزهراني، 2010، 51)

وقد أضاف الريحاني 1984م فكرتين على التي طرحها ألبرت إيليس وهي أفكار شائعة في المجتمع العربي وهي :

- "ينبغي أن يتصف الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له مكانة محترمة وقيمة بين الناس".

- "لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بالعلاقة مع المرأة". (دانية الدهلوي، 2010، 41)

إن هذه الأفكار تعتبر عند الفرد اللاعقلاني من الوجوبيات التي يجب أن يقوم بها، وإن لم ينجح في ذلك فإنها كارثة كبيرة ويصاب بخيبة الأمل ويضطرب ويرمي نفسه بالفشل والعجز، وسيادة هذه الأفكار يساوي الإضطراب الإنفعالي.

**5- عوامل ظهور الأفكار اللاعقلانية :**

إن ظهور الأفكار اللاعقلانية سيادتها يرجع إلى مجموعة من العوامل التي ترتبط بالمعاملة الوالدية ، وثقافة المجتمع وعاداته وأيضاً أسلوب التفكير الذي يتميز بالجمود والعزلة الإجتماعية، وسنحاول تلخيص أهم هذه العوامل في ما يلي:

**5-1- أساليب المعاملة الوالدية:**

حسب الأنصاري ومرسي في (بغورة، 2014) لأساليب المعاملة الوالدية دور كبير في نشأة الأفكار اللاعقلانية من خلال نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء، وما يترتب عليها من آثار سلبية لاسيما إن كانت لا عقلانية كالعدوان والعنف و الإعتداء على ممتلكات الغير، وإستخدام الألفاظ المسيئة حيث يعتبر الأطفال ذو قابلية للإيحاء وحساسين للمؤثرات الخارجية ، ويتعلمون من خلال التقليد والمحاكاة. (بغورة، 2014، 101)

ويرى جيليلاند ( Gililand ) أن الآباء يؤثرون على أبنائهم فيما يخص تشكيل الأفكار اللاعقلانية ، والإضطراب النفسي من خلال تعبيرات الوالدين إتجاه الأبناء، والتي تصفهم أنهم أشخاص سيئين أو شريرين أو لا قيمة لهم إذا ما سلكو على نحو غير مناسب حسب المعيار الذي يضعه. ( منى صالح، 2013، 27 )

**5-2- العزلة الإجتماعية:**

إن العزلة الإجتماعية من العوامل التي تساهم وبشكل كبير في ظهور الأفكار اللاعقلانية ،حيث يفتقد الفرد لحكم والمعيار الإجتماعي على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي تتسم شخصية المنعزل بالجمود الذي يمنع من التقييم السليم لأفكاره وفقاً لما يتفق مع الآخرين، ومعايير الجماعة التي يعيش فيها. (الدردير، 2010 ، 32 )

العزلة الإجتماعية من أهم العوامل التي قد تؤدي إلى خلل في التفكير من خلال تجنب الفرد الإحتكاك مع الأفراد الآخرين، وبالتالي القصور في الكثير من الجوانب الإنفعالية العلائقية، وحتى في إتخاذ القرارات المهمة في حياته، وبالتالي إحتماية إصابته بالإضطرابات النفسية.

**5-3- الجمود الفكري:**

أيضاً من العوامل التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هي تزمّت الفرد وتمسكه بأفكاره، وحتى وإن لم تكن صحيحة يدافع عليها و لا يرغب أبداً بإستبدالها ويقحم نفسه في المشاحنات والشجارات من أجل أفكاره اللامنطقية، ويكون هذا الفرد جامد لا يرى سوى جانب واحد وهو الذي يتناسب مع الأفكار التي يحملها.

وقد أثبتت دراسة قام بها كل من أشرف محمد عطية وعصام عبد اللطيف العقاد في الدريد 2011 م، على عينة من طلبة جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي في مصر على وجود علاقة إرتباطية بين الدوجماتية (نوع من نسق معرفي منغلِق يتسم بالتعصب) والتصلب، ( يعتبر الأسلوب الذي يتبعه الفرد في محاولته لإحداث تغيير في سلوكه أهو سهل أم صعب)، والأساليب هذه تعتبر من الأساليب المميزة للأفكار اللاعقلانية. (الدريد، 2010، 32 )

#### **5-4 - المستوى الإجماعي والثقافي:**

أشار زهران أن نتائج دراسات قد أجريت على الأفراد ذوي مستويات إقتصادية وإجتماعية متوسطة ودون المتوسطة، ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عددا من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الإقتصادية والإجتماعية والثقافية العالية. (الغامدي، 2009، 37)

#### **5-5 - وسائل الإعلام:**

وذلك من خلال تعزيز الأفكار الخرافية، ونشر الأكاذيب وتأكيد بعض الأفكار التي تعتبر لاعقلانية ، مثل فكرة أن الحظ هو الأساس الذي نعتد عليه في حياتنا، فيصبح الفرد وخاصة الشباب لا يقوم بأعماله على أكمل وجه لأنه يعتقد أنه لاحظ له، وينتظر متى يأتي في هذه الحياة فيصبح سجين هذه الأوهام، إذا فوسائل التواصل تساهم بشكل كبير في ترسيخ ونشر بعض الأفكار التي تعتبر في أساسها لاعقلانية. إذا فهذه بعض العوامل من بين العوامل العديدة التي تؤدي إلى ظهور الأفكار اللاعقلانية، وسيادتها فالتربية وما يغرسه الآباء في أبنائهم من قيم ممكن تكون قيم خاطئة أو مشوهة، وكذلك طريقة تفكير الفرد الجامدة وأيضا عزلته و إبتعاده عن قيم المجتمع الذي يعيش فيه، وأيضا المستوى الإقتصادي والثقافي ووسائل الإعلام لها دور كبير في ظهور هذه الأفكار.

#### **- خلاصة الفصل:**

تم التطرق في هذا الفصل أولا إلى نظرية العقلانية الإنفعالية، جذورها، مسلماتها، ومؤسس هذه النظرية العالم الأمريكي ألبرت إيليس، ومن خلال هذه النظرية التي طرحت مفهوم في غاية الأهمية والذي أعتبرته أنه أساس الإضطراب النفسي، وهو مفهوم الأفكار اللاعقلانية التي تم التعرف عليها بإيجاز في هذا الفصل من خلال سماتها، عوامل ظهورها، وأهم الأفكار اللاعقلانية التي طرحها ألبرت إيليس، وأهم العوامل التي تسبب ظهورها.

# الفصل الثالث

## الشباب ومواقع التواصل الإجتماعي

- تمهيد

أولا - الشباب

1- مفهوم مرحلة الشباب

2- خصائص مرحلة الشباب

ثانيا- مواقع التواصل الإجتماعي

1- نظرية الإستخدامات والإشباعات

2- مفهوم مواقع التواصل الإجتماعي

3- نشأة مواقع التواصل الإجتماعي

4- خصائص مواقع التواصل الإجتماعي

5- أهم أنواع مواقع التواصل الإجتماعي

1-5 الفيسبوك

2-5 التويتر

3-5 اليوتيوب

**- تمهيد:**

تعتبر مرحلة الشباب من المراحل الهامة في حياة الإنسان، حيث تعتبر مرحلة قوة وإنتاجية حيث يصاحب هذه المرحلة نضج في جميع الجوانب الإنفعالية والجسمية والعقلية، وأيضا تعتبر هذه المرحلة من المراحل التي يبحث فيها الشاب على إقامة العلاقات مع أفراد آخرين، يشاركونهم مختلف إهتماماته وأفكاره، ويبادلهم التأثير والتأثر، ولكن بعد ظهور الإنترنت ومختلف وسائط التواصل الاجتماعي التي تحتويها، والتي ظهرت في عصرنا الحالي وجد الشباب فيها متنفس وملاذ للتعبير والتواصل، وهذه من أهم مميزات هذه المواقع التي تتيح التواصل وكتابة ما يفكر به، ونشر الصور ومقاطع الفيديو، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل من خلال معرفة مفهوم مرحلة الشباب، وخصائصها، والتعرف أيضا على مواقع التواصل الاجتماعي، نشأتها، والخصائص المميزة لها، وأهم أنواعها.

**أولاً- الشباب:****1- مفهوم مرحلة الشباب:**

ليس هناك إ اتفاق حول بداية ونهاية مرحلة الشباب وهو إ اختلاف ناتج بالتأكيد عن الإ اختلاف في مفهوم الشباب والسن، الذي يكون فيه الإنسان شابا فهناك من يحدد الفئة العمرية لشباب الفترة بين (18- 24 سنة) وبعض الدول في تصنيفها تحدد الفترة بين (18-30 سنة) ، وهناك من يحددها مثل الأمم المتحدة تحدها بين (15-24 سنة).

حيث تعرف مرحلة الشباب بأنها مرحلة من مراحل العمر، تقع بين الطفولة والشيخوخة، وتتميز من الناحية البيولوجية بالإكتمال العضوي، و من الناحية النفسية بإكتمال النمو النفسي، ومن الناحية الإجتماعية بأنها المرحلة التي يتحدد فيها مستقبل الإنسان الإجتماعي، وهذه المرحلة تتميز بالحيوية والقدرة على التعلم والمرونة في العلاقات الإنسانية. ( معوشة، لوكيا 2011، 66 )

ويعرفها حجازي بأنها مرحلة البلوغ أو إكتمال النمو الجنسي، ويحدث ذلك عند سن الخامسة عشر إلى الخامسة والعشرين تقريبا، حيث تشهد هذه المرحلة إقتراب شكل الجسم ووظائفه من آخر درجات النضج وكذلك تطور الجانب العقلي. ( حجازي، 1985، 27 )

ويعرف الباحثين " بلول" و"بريكة" الشباب بأنها المرحلة التي تقع بين 18-35، وهي الفترة التي يكون فيها الفرد قادرا على القيام بأدواره الإجتماعية ويستطيع المشاركة الفاعلة في شتى مناحي الحياة. ( بلول، بريكة، دس، 31 )

ويعرفها الباحث بأنها المرحلة التي تمتد بين 18-35 سنة، والتي تعتبر مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد و تشهد الكثير من التغيرات الجسمية والنفسية والإنفعالية، وحتى العلاقات بالآخرين تتأثر حيث في هذه المرحلة يكون الفرد أكثر نشاطا وإنتاجية، ويصبح أيضا أكثر عقلانية في تفكيره من السابق ومنطقيا أيضا.

## 2- خصائص مرحلة الشباب:

تتميز مرحلة الشباب بمجموعة من الخصائص التي تجعلها مرحلة محورية في حياة الفرد حيث تعتبر من أهم المراحل التي تشهد تغييرات كبيرة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية، ونستطيع حصر هذه الخصائص في التالي:

### 1-2- الخصائص الجسمية:

وتتميز هذه المرحلة ببروز ملامح جسمية وفسولوجية محددة ، سواء عند الذكور أو الإناث، فالجسم في هذه المرحلة يستمر في التطور والنمو نحو النضج الكامل لكل أعضاء الجسم، وكذلك المناعة تزداد قوة ضد مختلف الأمراض التي كانت تؤثر على الجسم في المراحل السابقة، وأيضا يزداد الوزن والطول والتناسق بين أعضاء الجسم المختلفة والتغير في الصوت ونبرته. (نورهان فهمي، 1999، 244)

### 2-2- الخصائص النفسية:

إن أزمة الدور التي يعيشها الشباب في مجتمعه تجعله في حيرة من أمره بين ما يطلبه المجتمع وما يريده هو وما يمكنه فعله بقدراته الذاتية، ويكافح الشباب لكي يحدد ماهيته في ضل هذا الصراع فتنتابه عدد من المشاعر مثل العزلة، وعدم الواقعية والسخط، وهذه المشاعر تتبع من الإحساس بعدم التوافق بين الذات والمحيط، ويرجع العلماء مشاكل الشباب النفسية إلى أزمة الهوية. ( ماجد زيود، 2006، 38 )

### 2-3- الخصائص العقلية:

وتتميز هذه المرحلة باليقظة العقلية، فالشباب يسعى دائما إلى البحث على معلومات من مصادر موثوق بها لمختلف القضايا التي تشغل باله.

ويتميز النمو العقلي الإنفعالي في هذه المرحلة بأنه نتيجة لمختلف التجارب التي عايشها في مراحل النمو المختلفة، فهذه المرحلة هي التي تتشكل فيها قيم الشباب ومعتقداته، وتتحدد ميولاته ، وإتجاهاته في الحياة.



- وهناك خصائص أخرى وضعها "إريك إريكسون" في نظريته علم النفس الأنا وقد قسم مرحلة الشباب إلى مرحلتين ، لكل مرحلة خصائصها التي تميزها وهذه المراحل وكذلك خصائصها نلخصها في مايلي:

■ **مرحلة الألفة مقابل العزلة ( 20-24 سنة ):** والخصائص المميزة لها حسب إيريك إريكسون

- يميل الشباب إلى إتقان العمل والإستقرار في مهنة معينة.
- الإستعداد للألفة الإجتماعية والإرتباط مع شخص آخر.
- البحث عن الهوية والألفة مع الذات.
- العزلة والإنهماك في الأعمال والإنهماك في التعرف على الذات. ( جابر، 1990 ، 180 )

■ **مرحلة الإنتاجية مقابل الركود (25-50 سنة ):** الخصائص المميزة لها:

- بداية الإهتمام بالمصلحة العامة والمجتمع الذي يعيش فيه.
- التوجه إلى الإنتاجية والإهتمام بالنشئ الجديد وتوجيههم.
- الفشل في الإنتاجية في المقابل يؤدي إلى الركود والفشل في تحقيق الذات. ( باربرا أنجلر، دس، 193 )

إذا مرحلة الشباب تتميز بأنها المرحلة التي يكون فيها الفرد أكثر نشاط وحيوية وقوة، وكذلك النضج العقلي والنفسي والإجتماعي وتطور العلاقات، والحكم المنطقي على الأشياء، وتعتبر أيضا مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد والتحكم في الإنفعالات يكون أكثر.

**ثانيا- مواقع التواصل الاجتماعي:**

قبل التطرق لمفهوم مواقع التواصل الاجتماعي، وخصائصها، و أهم هذه المواقع يجب أن نتعرف على أهم نظرية في علوم الإعلام والإتصال، والتي فسرت لماذا يلجئ الأفراد لوسائل الإعلام والتي من بينها مواقع التواصل الاجتماعي، ومن يلجئ إلى هذه المواقع، وهي نظرية الإستخدامات والإشباعات.

**1- نظرية الإستخدامات والإشباعات:**

ظهرت نظرية الإستخدامات والإشباعات بناءا على مبدأ التعرض الإنتقائي، وهو مفهوم شائع في علم الإتصال والتعرض الإنتقائي هو ميل الإنسان إلى تعريض نفسه إختياريا لمصدر معلومات يتوافق مع ميوله رغباته وأفكاره.

وترجع النظرية إلى عالمة الإجتماع هيرتا هرتزوج من خلالها دراستها لإشباعات المحققة من الإستماع إلى مسلسلات الصباح. (كلير حلو وأخرون، 2018، 238)

وإستطاعت هذه النظرية أن تحول أهداف بحوث الإعلام من معرفة تأثيرات هذه الوسائل الإقناعية إلى كيفية نظر الجمهور إليها.

وتتلخص إفتراضات هذه النظرية في:

- جمهور وسائل الإعلام هو جمهور نشط، له دوافع وحاجات وأهدافه تدفعه إلى إستعمال هذه الوسائل.
- الجمهور إنتقائي في إستخدامه لوسائل الإعلام وفقا لحاجاته المتوقعة منها.
- تؤثر وسائل الإعلام في الفرد وفي البنية الإجتماعية والسياسية والمعرفية للفرد.
- شرح دوافع الإستخدام والتفاعل الناتج عن ذلك. (رايس علي، 2016، 11 )

#### ■ عناصر النظرية:

- **الجمهور النشط:** ويقصد به أن الجمهور نشط وإيجابي في تلقي الرسالة وليسوا مجرد متلقين سلبيين لوسائل الإعلام.

- **الأصول الإجتماعية والنفسية لإستخدامات وسائل الإعلام.**

- **دوافع تعرض الجمهور لوسائل الإعلام :** وتنقسم إلى:

- **دوافع نفعية:** وهي تستهدف التعرف على الذات وإكتساب معارف والتعلم.
- **دوافع طقوسية:** وهي إضاعة الوقت الراحة الصداقة والألفة. (قطبي، 2017، 109 )

## 2- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

تعددت التعاريف التي أوردها الباحثين لمواقع التواصل الاجتماعي، وسنحاول عرض أهم التعاريف التي تناولت هذا المفهوم.

حيث يعرفها زاهر راضي بأنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح لمشارك فيها بإنشاء صفحة خاصة به، ومن ثم ربطه من خلال نظام إجتماعي إلكتروني مع الأعضاء الآخرين، الذين لديهم إهتمامات مشتركة. ( بن ورقة، 2015، د ص)

ويعرفها بالاس (Balas) على أنها برنامج يستخدم لبناء المجتمعات على شبكة الإنترنت، أين يمكن لأفراد أن يتصلوا ببعضهم البعض لعدد من الأسباب المتعددة. (حمادية، 2015، 36 )

هي عبارة عن مواقع على الإنترنت يتواصل من خلالها ملايين البشر الذين تجمعهم إهتمامات أو تخصصات معينة، ويتاح لأعضاء هذه الشبكات مشاركة الملفات والصور، وتبادل مقاطع الفيديو وإنشاء المدونات، وإرسال الرسائل وإجراء المحادثات. (إيناس سعيد، د س، 47)

يعرفها رضوان قطبي بأنها شبكات إجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت، ومن أي مكان وقد ظهرت على الشبكة منذ سنوات قليلة وغيرت مفهوم التواصل والتقارب، وإكتسبت إسمها الإجتماعي من كونها تفرز العلاقات بين أبناء المجتمع، ومن أبرز هذه المواقع الفيسبوك، التويتر، اليوتيوب.

(رضوان قطبي، 2017، 107)

وتعرف أيضا على أنها مواقع إلكترونية على الشبكة العنكبوتية تؤسسها وتبرمجها شركات كبرى لجمع المستخدمين والأصدقاء، ولمشاركة الأنشطة والإهتمامات تكوين الصداقات مع أشخاص آخرين. (مروى صلاح، 2015، 245)

يعرفها الباحث على أنها مواقع على شبكة الإنترنت، ظهرت في أواخر القرن العشرين على شبكة الإنترنت تساعد الأفراد على التواصل فيما بينهم، ومشاركة الصور ومقاطع الفيديو، وكذلك تعتبر وسيلة هامة للعمل والترويج لمختلف السلع والخدمات والبيع والشراء وكذلك تستعمل للدراسة والتعليم.

### 3- نشأة مواقع التواصل الإجتماعي:

إن نشأة مواقع التواصل الإجتماعي تعتبر حديثة، فقد كانت هناك جهود منذ ظهور الإنترنت لبعض الباحثين والطلبة لإنشاء مواقع تساعد على التواصل والتبادل فيما بينهم، بدلا من الطرق التقليدية وسيلة تخفف عنهم العناء، وأخيرا في نهاية القرن العشرين إبتكروا مواقع أسموها بمواقع التواصل الإجتماعي.

وقد بدأت مجموعة من الشبكات على الإنترنت أولها موقع (classmeates.com) في الولايات المتحدة الأمريكية لربط بين زملاء الدراسة، ثم بعدها تم إنشاء موقع (sixderees.com)، وضم هذا الموقع روابط مباشرة بين الأشخاص، ولكنه لم يحقق الفائدة المرجوة منه ماديا فتم توقيف نشاطه عام 2001م. (الشاعر، 2015، 75)

ولكن بعد ظهور خدمة الجيل الثاني لأنترنت (web2) تطورت مواقع جديدة تقدم خدمات أحسن وتوفر خدمات تواصل أفضل، وفي سنة 2003م ظهرت شبكة ماي سبيس (my space) الأمريكية التي تميزت بضخامتها، وتطورها التقني وأصبحت أكثر شبكات الإجتماعية إستخداما.

وفي سنة 2004م ظهر الفيسبوك على يد مارك زوكربيرغ وزملائه، وكانت مقتصرة على الطلبة فقط، إلى أن تم تطويره سنة 2006م، وأصبح لجميع فئات المجتمع كما ظهرت أنواع أخرى، مثل الفلوكر سنة 2004م، واليوتيوب سنة 2005م. (مجاهد، 2010، 8)

وأخذت هذه المواقع تتطور و تضيف خدمات جديدة ووسائل جديدة، وشركات عديدة حيث أصبحت في وقتنا الحالي من المواقع الأكثر إستخداما وتصفحها في العالم من طرف جميع فئات المجتمع، وأصبح الأفراد يقضون معظم أوقاتهم فيها.

**4- خصائص مواقع التواصل الإجتماعي:**

تتميز وسائل التواصل الإجتماعي بعدة مميزات التي تجعلها المفضلة لدى جميع فئات المجتمع، خاصة الشباب حيث تتيح التواصل والسهولة والمجانية، وأهم هذه السمات التي تميزها:

- **العالمية:** فتلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، وتتجاوز الحدود الإقليمية إلى الدولية فتقرب البعيد، وتجعل الأفراد يتواصلون فيما بينهم.

- **التفاعلية:** فالفرد فيها نشيط كما أنه مستقبل وقارئ ، فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تلغي السلبية في وسائل الإعلام القديمة.

- **التنوع وتعدد الإستعمالات:** فيستخدمها الطالب مثلا لتعلم والعالم لبحث علمه وتعليم الناس.

- **سهولة الإستخدام:** سهولة التفاعل والتعبير عن طريق توفير مختلف الوسائط ، كتحرير النصوص بطريقة بسيطة.

- **التوفير والإقتصادية:** إقتصادية في الجهد والوقت والمال، فهي مجانية في الإشتراك والتسجيل. (الحربي، 1430، دس )

كما تتمتع مواقع التواصل الإجتماعي بخصائص أخرى لخصها المقدادي في:

- **المشاركة:** مواقع التواصل تسمح لأفراد بإبداء آرائهم وردود أفعالهم في مختلف قضايا العصر.
- **الإنتفاح :** معظم مواقع التواصل تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل وإنشاء وتعديل الصفحات الشخصية.
- **الترباط:** حيث توفر خدمة الربط بين المستخدمين من خلال تبادل جميع الروابط بالمشاركة والإرسال. (المقدادي، 2013، 26)

وهناك أيضا مجموعة من الخصائص قدمتها الباحثة مروى صلاح ويمكن تلخيصها في:

- مواقع التواصل الإجتماعي يستخدمها من يشاء لنشر الأخبار والآراء بشكل مكتوب أو مرئي.
- تعد مواقع التواصل الإجتماعي إعلاما بديلا.
- أنها فضاءات مفتوحة للتمرد والثورة بداية من التمرد على الخجل والإنطواء إلى التمرد على الأنظمة السياسية.
- إستخدام الشباب مواقع التواصل الإجتماعي لدرشة ولتفريغ الشحنة العاطفية. (صلاح، 2015، 26)

فمواقع التواصل الاجتماعي تعتبر من أهم الأدوات التي يستخدمها الشباب للإشباع حاجتهم الملحة للإجتمع، وتكوين جماعات تقاسمهم أفكارهم وهواياتهم، وأيضاً سهولة إستخدامها وتخطيها للحدود الجغرافية، أي أنها جعلت العالم قرية صغيرة، مما أدى بالشباب للتعلق بها وقضاء معظم أوقاته فيها، ومشاركة مختلف جوانب حياته فيها.

### 5- أهم مواقع التواصل الاجتماعي:

تعددت مختلف مواقع التواصل الاجتماعي المنتشرة في عصرنا الحالي، والتي تعرف إستخدام كبير لجميع أفراد المجتمع، لأنها تعتبر متنفس لتعبير عن مختلف أفكارهم ورغباتهم ومن أبرز هذه المواقع في عصرنا الحالي نذكر منها:

#### 5-1- الفيسبوك (Facebook) :

أنشئ هذا الموقع في سنة 2004م، في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية من قبل الطالب مارك زوكربيرغ (Mmark Zuckerberg)، وزملائه داستين موسكوفيتز (Dustin Moskovitz) ، وكريس هيز (Chris Hitz) المتخصصين في علوم البرمجة، حيث كان مقتصر في البداية على طلبة الجامعة فقط للتواصل فيما بينهم إلى سنة 2007م، حيث حقق القائمون على الموقع إمكانيات جديدة منها إتاحة الفرصة للمطورين، وإضافة الكثير من المزايا حيث أصبح هذا الموقع أكبر قاعدة تكنولوجية سهلة بإمكان أي شخص أن يفعل بواسطتها ما يشاء. (الشاعر، 2015، 83)

حيث يعرف قاموس الإعلام والاتصال (dictionry of media and comminications)، الفيسبوك على أنه موقع خاص أسس عام 2004م يتيح نشر الصفحات الخاصة (profiles) ، وقد وضع في البداية لخدمة الطلاب لكنه إتسع ليشمل كل الأشخاص في العالم. (نومار، 2012، 55)

يمكن تلخيص أهم إستخدامات الفيسبوك في:

- الإتصال بالأصدقاء وإقامة صدقات جديدة .
- الإطلاع على ما يقوله الأصدقاء وما يفكرون به وما يفعلونه.
- إنشاء مجموعات وصفحات للإتصال بالآخرين ونشر الأخبار والترويج لسلع ومختلف الخدمات.
- مشاركة المعلومات مع الأصدقاء مع الأصدقاء بنشر ملاحظات ومقاطع الفيديو. (السعدي، 2016، 164)

• **إحصائيات موقع الفيسبوك (Facebook) :**

- حسب موقع (expandcart.com) إحصائيات موقع الفيسبوك كالاتي:
- اعتبارا من أبريل 2018م أفاد موقع (Facebook) أن عدد المستخدمين النشطين يقدر بـ 2.2 مليار مستخدم شهريا.
  - هناك أكثر من 300 مليون صورة تم تحميلها على الفيسبوك كل يوم.
  - في المتوسط يتم إنشاء 5 حسابات (Facebook) في كل ثانية.
  - لايزال الطلب على فيديوهات (Facebook) مرتفعا، حيث يبلغ عدد المشاهدات حوالي 8 مليارات يوميا. (expandcart.com)

**5-2- التويتر (Twitter):**

أنشئ هذا الموقع عندما أرادت شركة (Obvious) الأمريكية إجراء بحث تطويري لخدمة التدوين المصغرة ثم أتاحت هذه الشركة إستخدام هذه الخدمة للعامة، يقدم الموقع خدمة التواصل الإجتماعي من خلال تدوين آراء ونقل أخبار وتعليقات على شكل رسالة قصيرة لا يزيد عدد حروفها عن 140 حرفا، تظهر على صفحة كاتبها ويراهها المنتبعون له على الصفحة الرئيسية.

ويتميز تويتير (twitter) بمجموعة من المميزات أهمها :

- **سهل وسريع:** فبمجرد إدخال البريد الإلكتروني والإسم وكلمة السر يصبح مشترك في الموقع.
- **مجاني:** لإرسال التغريدات عبر تويتير هو مجاني بعكس الرسائل القصيرة في الهاتف المحمول. (المقدادي، 2013، 39)
- التعارف والصدقة والإطلاع على جديد المشاهير المفضلين وحياتهم.
- التعبير بكل حرية.

• **إحصاءات موقع تويتير (twitter):**

- حسب موقع (expandcart.com) إحصائيات موقع تويتير كالاتي :
- في الوقت الحاضر يوجد لدى تويتير أكثر من 330 مليون مستخدم نشط شهريا 70 مليون منهم في الولايات المتحدة الأمريكية.
  - يبلغ عدد التغريدات اليومية أكثر من 140 مليون تغريدة يصل إلى مليار تغريدة في الأسبوع.
  - كل مستخدم تويتير لديه في المتوسط 208 متابع. (expandcart.com)

**5-3- اليوتيوب ( Youtube ):**

تأسس موقع يوتيوب عام 2005م في كاليفورنيا في الولايات المتحدة على يد تشاد هرلي (Chad Hurley)، وستيف تشن (Steve Chen)، وجاود كريم (Jawed Karim)، وهم موظفون سابقون في شركة (Pay pal)، ويشتمل الموقع على مقاطع متعددة من أفلام السينما والموسيقى، وقامت شركة قوقل (Google) عام 2008 م، بشراء الموقع مقابل 1.65 مليار دولار أمريكي، وهو يعتبر من مواقع الويب الجيل الثاني 2.0. (الشاعر، 2015، 65)

ومن مميزات موقع اليوتيوب مايلي :

- سهل الإستعمال من قبل العامة مقارنة بغيره من المواقع.
- أداة لترويج لمحتوى وشرحه لعامة الناس المهتمين.
- داعم لتحميل الأفلام مجاناً. (المقدادي، 2013، 43)
- وسيلة هامة لنقل الأخبار والإطلاع على جميع الأحداث في أي وقت.

• **إحصائيات موقع اليوتيوب ( Youtube ):**

حسب موقع (expandcart.com) إحصائيات موقع يوتيوب كالاتي:

- عدد الزيارات الشهرية على يوتيوب تبلغ 1.5 مليار زيارة كل شهر.
- يقضي المشاهدون مايعادل ساعة يوميا لمشاهدة مقاطع الفيديو في المتوسط يتم تحميل 300 ساعة من الفيديوهات كل يوم.
- هناك أكثر من 5 مليار مشاهدة للفيديوهات كل يوم.
- يوجد أكثر من 51 صانع محتوى في اليوتيوب. (expandcart.com)

**خلاصة الفصل:**

تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم مرحلة الشباب وأهم خصائصها بإيجاز، والتطرق إلى مواقع التواصل الإجتماعي التي يستخدمها الشباب بكثرة، مفهومها K وأهم خصائصها، وأهم هذه المواقع في عصرنا الحالي وإحصائياتها المختلفة، ونسب المستخدمين فيها، وهذه المواقع تعتبر من أهم الوسائط التي تستخدم في التواصل فيما بينهم.



الجانب  
التطيق



## الفصل الرابع

# الإجراءات المنهجية لدراسة

1- الدراسة الإستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- حدود الدراسة

4- أدوات الدراسة

**- تمهيد :**

إن الباحث في إطار إنجاز دراسته يتطلب عليه الأمر أن يتبع مجموعة من الإجراءات التي تسمى بمنهجية البحث، والتي تضم منهج و أدوات تتحدد حسب نوعية الدراسة، التي يريد الباحث إنجازها، ومن خلال هذا الفصل سوف نتعرف أكثر على المنهج المتبع في دراستنا الحالية، والأدوات وحدودها المختلفة.

**1- الدراسة الإستطلاعية:**

تعرف الدراسة الإستطلاعية بأنها الدراسة التي يتم إجرائها لفحص مشكلة لم يتم دراستها بشكل أوضح، بهدف تحديد الأولويات ، وتطوير الدراسة وتعزيزها بالجانب النظري لكي يحسن تصميم البحث النهائي، وتساعد الدراسة الإستطلاعية على تحديد أفضل تصميم للبحث، وطريقة جمع البيانات وإختيار الموضوعات. (دويدري، 2000، 150)

قام الباحث بالدراسة الإستطلاعية من خلال المسح المكتبي لكل المستندات والكتب والبحوث التي تخص موضوع الدراسة وجمع أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة العلاج العقلاني الإنفعالي وأفكاره اللاعقلانية المسببة للإضطراب النفسي وكل ما يرتبط بوسائل التواصل الإجتماعي وتأثيرها على الفرد.

- الإطلاع أيضا على أهم الوسائل والأدوات التي تقيس متغيرات الدراسة، وتكشف عنها منها مقياس الأفكار اللاعقلانية لريحاني 1987م، الذي قمنا بتطبيقه في دراستنا الحالية بعد تكييفه على العينة وذلك بعد الإطلاع أكثر على مصطلحات مواقع التواصل الإجتماعي، ودمجها مع مصطلحات المقياس المذكور وتحويله لإستمارة إلكترونية بإستعمال تطبيق قوقل درايف ( Google drive ).

- محاولة التواصل مع عدد من المجموعات التي توجد على الفيسبوك والتي تمثل مجتمع البحث، قصد تحديد طبيعة وخصائص هاته الفئة، والتي تسمح فيما بعد بضبط عينة البحث والتحكم في أدواته ومدى ملائمتها لطبيعة العينة، كما تمت الإستعانة بالأصدقاء لإرسال المقياس لأشخاص أكثر للإجابة عليه .

**2- منهج الدراسة:**

يقصد بالمنهج في البحث العلمي أنه الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة، والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث. (المحمودي، 2019، 35)

وقد تم إستخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي، و أحد أنواعه الوصفي الإستكشافي.

**▪ المنهج الوصفي:**

وقد أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي وهو يعرف أنه وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة وموضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير

الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة، أو حجمها ، و درجة إرتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى ، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية معينة.(دويدري، 2000، 184) وتم الإستعانة بأحد أنواع هذ المنهج المتعددة وهو المنهج الوصفي الإستكشافي.

### 3- حدود الدراسة:

#### 3-1- الحدود المكانية :

تم إنجاز الدراسة الحالية على موقع الفيسبوك، حيث تم توزيع المقياس على مجموعة من المستخدمين في المجموعات التي توجد على هذا الموقع، مثل مجموعة طلبة شعبة علم النفس، ومجموعات أخرى على الواقع الافتراضي.

#### 3-2- الحدود الزمانية:

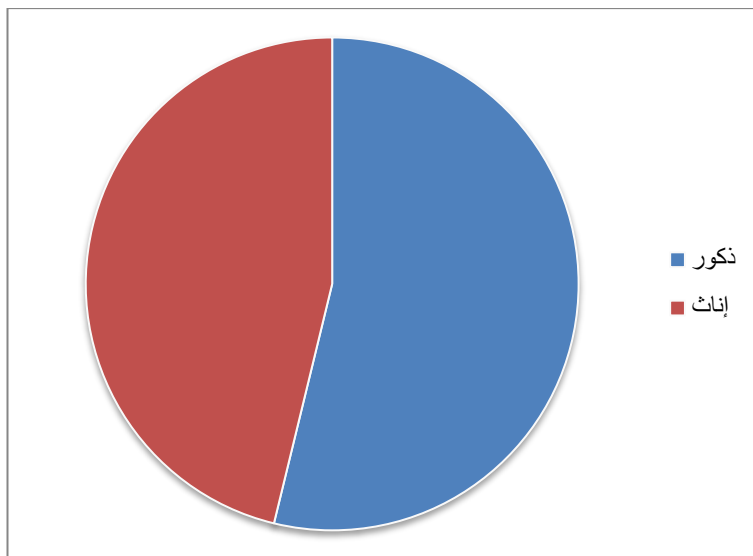
وقد إمتدت هذه الدراسة من 15. 04. 2020م إلى غاية 25. 09. 2020م.

#### 3-3- الحدود البشرية :

ضمت عينة الدراسة 182 فرد مقسمين إلى فئات حسب الجنس والمستوى التعليمي، وعدد الساعات التي تقضى على مواقع التواصل الإجتماعي، و من حيث الفئة العمرية (السن ) ويتم عرضها كمايلي :

#### 3-3-1- من حيث الجنس:

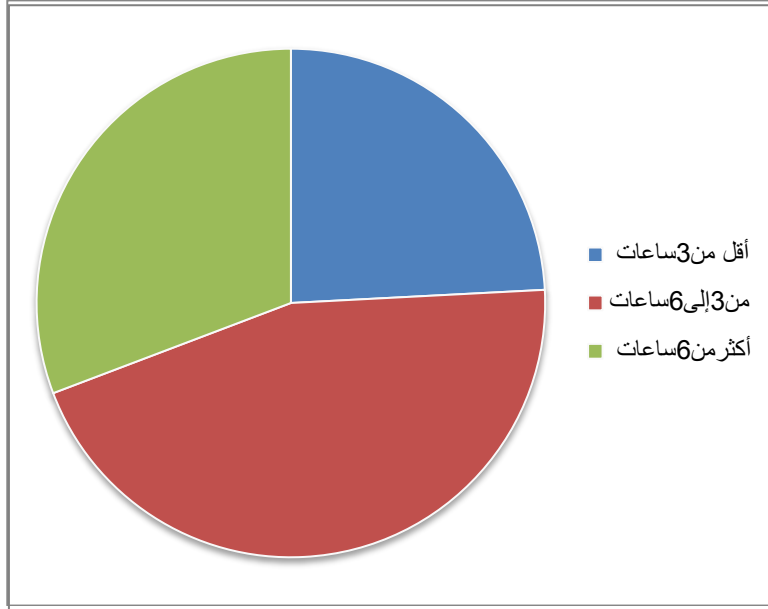
ضمت العينة 182 فردا مقسمين إلى 98 ذكور بنسبة 53.8% و 84 إناث بنسبة 46.2% وتمثل بدائرة نسبية كمايلي :



مخطط 02: "دائرة نسبية تبين توزيع الردود حسب الجنس"

### 3-3-2- من حيث عدد الساعات التي تقضى في مواقع التواصل في اليوم :

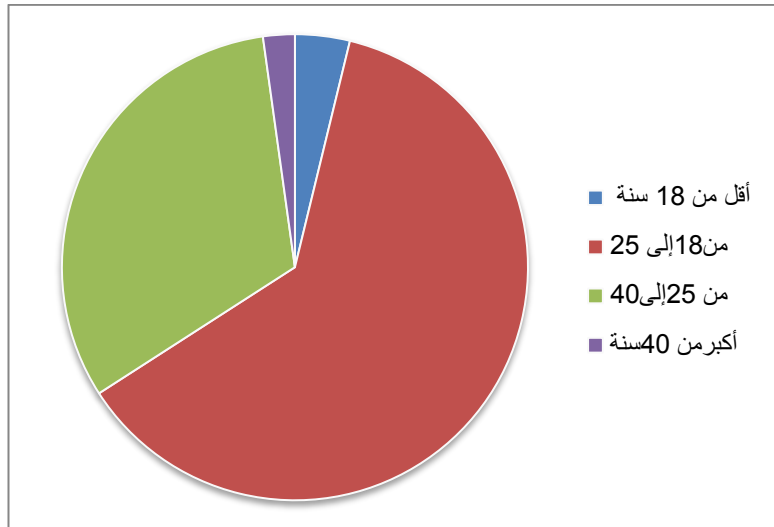
عدد الإجابات الكلية هي 182 وضمت الإجابات بأقل من 3 ساعات 44 إجابة بنسبة 24.2% والإجابات بمن 3 ساعات إلى 6 ساعات 82 إجابة بنسبة 45.1% وعدد الإجابات بأكثر من 6 ساعات 56 بنسبة 30.8%.



مخطط 03: " دائرة نسبية تبين توزيع الردود حول الساعات التي تقضى في مواقع التواصل "

### 3-3-3 - من حيث السن :

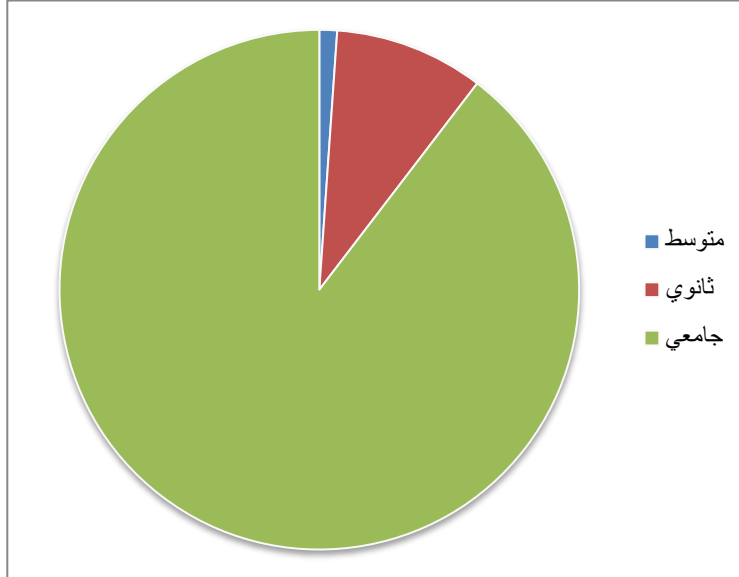
ضمت العينة أربع فئات عمرية وهي كالتالي الفئة أقل من 18 سنة وعددهم 7 أفراد بنسبة 3.8 % وفئة من 18 إلى 25 سنة وعددهم 113 فرد بنسبة 62.1% وفئة من 25 إلى 40 سنة وعددهم 58 فرد بنسبة 31.9% وفئة أكبر من 40 سنة وعددهم 4 أفراد بنسبة 2.2%.



مخطط 04: " دائرة نسبية تبين نسب الفئات العمرية "

### 3-3-4 من حيث المستوى التعليمي :

ضمت عينة الدراسة ثلاث مستويات تعليمية المستوى المتوسط وضم 2 أفراد بنسبة 1.1% والمستوى الثانوي وضم 17 فرد بنسبة 9.3% والمستوى الجامعي ضم 163 فرد بنسبة 89.6%.



مخطط 05: " دائرة نسبية تبين توزيع المستوى التعليمي لأفراد العينة "

#### 4- أدوات الدراسة:

##### 4-1- مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية في مواقع التواصل الاجتماعي:

يكون هذا المقياس في صورته الأجنبية التي وضعها ألبرت إيليس من إحدى عشر فكرة لاعقلانية، وقام سليمان الريحاني بترجمته وتقنيته على البيئة الأردنية، وأضاف إليه فكرتين لاعقلانيتين يرى أنهما منتشرتان في البيئة العربية وهما:

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
  - لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم في ما يتعلق بعلاقته مع المرأة.
- بذلك يتكون مقياس من 13 فكرة تشمل كل واحدة منها أربع من العبارات نصفها إيجابي، والنصف الآخر سلبي، يختلف معها ويناقضها، ووزعت بنود المقياس (52) على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقبس البعد الواحد.

ويتم الإجابة على بنود المقياس بنعم حينما يوافق على العبارة أولاً حينما يرفض العبارة، ونلخص هذه الأفكار والعبارات المرتبطة بها من خلال الجدول التالي:  
 "جدول رقم 01: يمثل الأفكار اللاعقلانية والعبارات المرتبطة بها"

رقم الفكرة	الفكرة اللاعقلانية	البنود المرتبطة بها
01	طلب الإستحسان	1، 14، 27، 40
02	إبتغاء الكمال الشخصي	2، 15، 28، 41
03	اللوم القاسي للذات والآخرين	3، 16، 29، 42
04	توقع الكوارث	4، 17، 30، 43
05	التهور الإنفعالي	5، 18، 31، 44
06	القلق الدائم	6، 19، 32، 45
07	تجنب المشكلات	7، 20، 33، 46
08	الإعتمادية	8، 21، 34، 47
09	الشعور بالعجز و أهمية خبرات الماضي	9، 22، 35، 48
10	الإنزعاج لمشاكل الآخرين	10، 23، 36، 49
11	إبتغاء الحلول الكاملة	11، 24، 37، 50
12	الجدية والرسمية	12، 25، 38، 51
13	علاقة الرجل بالمرأة	13، 26، 39، 52

### ▪ الخصائص السيكومترية لمقياس سليمان الريحاني (1987) :

#### • صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس بثلاث طرق :

#### - طريقة الصدق المنطقي:

باللجوء إلى أسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي وذلك بإتفاق (90) منهم على صدق عبارات المقياس.

#### - طريقة الصدق التجريبي:

تمتع المقياس بدلالات صدق تجريبية ظهرت في قدرته على التمييز بين الأسوياء والعصابيين، حيث دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.01) بين متوسط العصابين ومتوسط الأسوياء في الدرجة الكلية للمقياس ، وأن جميع أبعاد المقياس تتمتع بقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابيين ، بحيث تراوحت قيم "ف" بين (3.91) و (17.30) بمستويات دلالة تراوحت بين (0.05) و (0.01).

#### - طريقة الصدق العاملي:

وأشارت نتائج التحليل العاملي لنتائج المقياس، أن معاملات إرتباط بين معظم أبعاد المقياس فيما بينها، وبين الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية .

#### • ثبات المقياس:

أما فيما يتعلق بثبات المقياس فقد قام الريحاني بحسابه بطريقتين :

#### - طريقة إعادة التطبيق:

تراوحت قيم معامل الثبات للدرجات الفرعية الثلاثة عشر بين (0.45) و (0.83) بمتوسط (0.70) ، و بحساب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للإختبار فقد وصل معامل الثبات (0.85) .

#### - طريقة الإتساق الداخلي:

باستخدام معادلة كرونباخ و تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة عشر ما بين (0.45) و (0.91) ، بمتوسط (0.79) ، أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فكان (0.92).

في إطار دراستنا الحالية تم تكييف بنود هذا المقياس لسليمان الريحاني (1985) (52) بند لتلائم مع الدراسة الحالية، والكشف عن هذه الأفكار التي يقيسها هذا المقياس في مواقع التواصل الإجتماعي لدى الشباب، مع الإبقاء على صياغة العبارات كما هي لكي تقيس هذه الأفكار مع إضافة مصطلحات مواقع التواصل الإجتماعي، وإستخدامها في التكييف، وتصميمه كمقياس إلكتروني ليتلاءم مع موضوع الدراسة، ونستطيع نشره بسهولة على الفيسبوك لإجابة عليه.

**- خلاصة الفصل:**

تم في هذا الفصل تحديد أهم الإجراءات الميدانية التي تم إتباعها في إنجاز الدراسة، و ذلك من خلال تحديد أولا الدراسة الإستطلاعية ثم المنهج المتبع، كما تم التطرق إلى الأدوات المستخدمة التي تتلاءم مع طبيعة الدراسة والحدود المكانية والزمانية والبشرية للموضوع والخصائص السيكمترية للمقياس.



# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة النتائج

- 1- عرض النتائج العامة
- 2- مناقشة النتائج العامة
- 3- الإستنتاج العام

## 1- عرض النتائج:

سيتم عرض نتائج تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية في مواقع التواصل الاجتماعي، حسب نتائج الردود على بنود كل فكرة من الأفكار.

**الفكرة الأولى طلب الإستحسان :** " من الضروري أن يكون الشخص محبوبا، ومقبولا إجتماعيا من جميع المحيطين به ".

تضم هذه الفكرة أربع بنود يتم إجابة على كل بند بوضع نعم أو لا وقد تباينت أعداد الإجابات بكل منهما من بند إلى آخر وسيتم عرضها في الجدول التالي:

### - جدول رقم 02: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الأولى ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
1- لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل نيل حب ورضا لي المستخدمين ولمنشوراتي على الفيسبوك.	25	157	13.7	86.3
14- يزعجني أن يصدر عني أي منشور مخالف أو سلوك غير أخلاقي يجعلني غير مقبول من الآخرين.	149	33	81.9	18.1
27-أؤمن بأن رضا جميع مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي غاية لا تدرك.	159	23	87.4	12.6
40-أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى و أن كانت سببا في رفض الآخرين لي.	166	16	91.2	8.8
<b>المجموع</b>	<b>499</b>	<b>229</b>	<b>68.5</b>	<b>31.4</b>

- **الفكرة اللاعقلانية الأولى طلب الإستحسان** من خلال الردود 182 على البنود التي تتضمنها هذه الفكرة، بينت النتائج أن نسبة الردود بنعم والمقدرة بـ 68.5% أكثر من نسبة الردود بلا ، والتي تقدر بـ 31.4 % وهذا يظهر في عدد المجيبين بنعم ونسبهم في أغلبية البنود، وهي البنود 14 و 27 و 40 ،ماعدا البند رقم 1 الذي كانت الردود فيه بلا أكثر من نعم ،حيث كان عدد الردود بلا 157 رد مقابل 25 رد بنعم.

- الفكرة الثانية إبتغاء الكمال الشخصي "يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة وأن ينجز مايمكن أن يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية "

- جدول رقم 03: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الثانية ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
2 - أو من بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه من قضاء وقته في شبكات التواصل الإجتماعي بأقصى ما يمكن.	101	81	55.5	44.5
15-أو من بأن قيمة متصفح مواقع التواصل الإجتماعي ترتبط بمقدار الوقت الطويل الذي يقضيه فيها.	64	118	35.2	64.8
28- أو من بأن لا قيمة لي إذا لم أنشر المعلومات والأخبار بدقة مهما كانت الظروف.	68	114	37.4	62.6
41- أو من بأن عدم قدرة الفرد على التميز والمثالية فيما يقوم به على الفيسبوك لا يقلل من قيمته.	153	29	84.1	15.9
<b>المجموع</b>	<b>386</b>	<b>342</b>	<b>53.02</b>	<b>46.9</b>

- الفكرة العقلانية الثانية، إبتغاء الكمال الشخصي : من خلال العدد الإجمالي لردود 182 رد، حيث أظهرت النتائج أن نسب الكلية لردود بنعم هي 53.02% ، ونسب الردود بلا 46.9% حيث أن البنود التي كان فيها الرد بنعم أكثر من الرد بلا هي البند رقم 2 ، حيث أن عدد الردود بنعم 101 رد ونسبتها 55.5% و الردود بلا في هذه العبارة البند 81 رد ونسبتها 44.5% ، و أيضا العبارة رقم 41 بينما العبارات التي ضمت عدد الردود بلا أكثر من نعم هي العبارات رقم 15 و رقم 28.

- الفكرة الثالثة اللوم القاسي للذات والآخرين "بعض الناس أشرار وخبيثون لذلك يجب أن يعاقبو ويلامو بشدة على سلوكهم الشرير والخبيث".

- جدول رقم 04: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الثالثة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
3- أفضل السعي وراء إصلاح المستخدمين المسيئين بدلا من حظرهم أو حذهم من قائمتي.	43	139	23.6	76.4
16- أفضل الإمتناع عن معاقبة المنتقدين والمسيئين لي على وسائط التواصل الإجتماعي حتى أتبين الأسباب.	125	57	68.7	31.3
29- بعض المرتادين لفيسبوك يطبعهم الشر والخسة والواجب حظرهم وتجنبهم.	157	25	86.3	13.7
42- لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين وبسيء إليهم حتى وإن كان ذلك في الواقع الإفتراضي.	125	57	68.7	31.3
<b>المجموع</b>	<b>450</b>	<b>278</b>	<b>61.8</b>	<b>38.1</b>

الفكرة اللاعقلانية الثالثة : اللوم القاسي للذات وللآخرين، من خلال الردود على البنود التي تضمها هذه الفكرة حيث بينت النتائج أن أغلبية الردود على بنود هذه الفكرة كانت بنعم بنسبة 61.8%، من خلال البند رقم 16 حيث كانت الإجابات بنعم في هذا البند 157 مقابل 25 رد بلا ، و أيضا البنود رقم 29 و 42 أيضا، بينما كانت نسبة الردود بلا 38.1%، حيث كان أكبر عدد الردود بلا في بند واحد هو رقم 3 ،حيث عدد ردود 139 بلا بنسبة 76.4% والردود بنعم 43 بند ونسبتها 23.6% .

الفكرة الرابعة توقع الكوارث "إنها لكارثة أو مأساة عندما لاتحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لانتوقعه "

جدول رقم 05: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الرابعة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
4- لا أستطيع أن أقبل نتائج صور أو منشورات في الفضاء الأزرق تأتي على غير ما أتوقع من إعجابات	52	130	28.6	71.4
17- أتخوف دائما من أن تسير أمور صفحتي الشخصية على غير ما أريد من تفاعل	55	127	30.2	69.8
30- يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره	126	56	69.2	30.8
43- أو من بأن كل ما يتمناه ويريده الفرد من تصفحه مواقع التواصل الإجتماعي دائما يحصل عليه	51	131	28	72
المجموع	284	444	39.01	60.9

الفكرة الرابعة : توقع الكوارث، حيث بينت نتائج الردود على بنود هذه الفكرة أن أغلبية البنود الردود فيها كانت بلا ، ونسبتها 60.9% ، وهذه البنود هي البند رقم 4 وعدد الردود بلا 130 ونسبتها 71.4% مقابل 52 رد بنعم ونسبتها 28.6% ، و البند رقم 17 والبند رقم 43 ، في المقابل الردود بنعم ، ونسبتها الكلية 39.01% ، وتمثل في العبارة رقم 30 حيث كانت الردود بنعم 126 رد ونسبتها 69.2% و الردود بلا 56 رد ونسبتها 30.8%.

الفكرة الخامسة اللامبالاة الإنفعالية "المصائب والتعاسة تعود أسبابها لظروف خارجية والتي ليس لفرد تحكم فيها "

جدول رقم 06: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الخامسة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
5- أو من بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه دون إنتظار	175	7	96.2	3.8
18- أو من بأن أفكار الفرد وفلسفته في مواقع التواصل الإجتماعي تتحكم في شعوره بالسعادة وإستمتاعه بوقته	113	69	62.1	37.9
31- أو من بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم	82	100	45.1	54.9
44- أو من بأن الظروف الخارجة عن إرادة الفرد غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته	130	52	71.4	28.6
المجموع	500	228	68.6	31.3

الفكرة الخامسة: التهور الإنفعالي، نتائج الردود على هذه الفكرة، قد بينت أن أغلب الردود على العبارات كانت بنعم ونسبتها 68.6% أكثر من الردود بلا والتي كانت نسبتها 31.3%، حيث أن العبارات التي ضمت الردود بنعم أكثر من الردود بلا هي العبارة رقم 5 التي كان عدد الردود فيها بنعم 175 رد ونسبتها 96.2% والردود بلا 7 ردود ونسبتها 3.8%، و أيضا العبارات رقم 18 و رقم 44 بينما العبارة رقم 31 التي ضمت ردود بلا أكثر من نعم حيث عدد الردود بلا 100 رد ونسبتها 54.9% و عدد الردود بنعم 82 رد ونسبتها 45.1%.

**الفكرة السادسة القلق الدائم:** "هناك اشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الإنزعاج والضيق وعلى الفرد أن يتوقعها دائما ويكون على أهبة الإستعداد لتعامل معها ومواجهتها عند وقوعها"

**جدول رقم 07:** يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة السادسة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
6- يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية إختراق حسابه أو سرقة محتواه.	143	39	78.6	21.4
19- أو من بأن الخوف من إمكانية إختراق الحساب على الفيسبوك لا يقلل من إحتماالية إختراقه.	127	55	69.8	30.2
32- يجب أن يكون الشخص حذرا من إمكانية حدوث إختراق أو سرقة الحساب على الفضاء الأزرق.	149	33	81.9	18.1
45- ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع مكروه لحسابي أو إختراقه.	43	139	23.6	76.4
<b>المجموع</b>	462	266	63.4	36.5

**التعليق على نتائج الفكرة السادسة:** القلق الدائم، بينت نتائج الردود على عبارات هذه الفكرة أن أغلبية الردود كانت بنعم بنسبة 63.4% أكثر من الردود بلا ونسبتها 36.5%، حيث كانت الردود بنعم أكثر من لا في العبارات التالية العبارة رقم 6 حيث كان الردود بنعم 143 رد ونسبتها 78.6% مقابل 39 رد بلا ونسبتها 21.4%، والعبارة رقم 19 والعبارة رقم 32 بينما كانت الردود بلا أكثر من نعم في العبارة 45 حيث أن الردود فيها بلا 139 رد و نسبتها 76.4% بينما الردود بنعم 43 رد ونسبتها 23.6% .

**الفكرة السابعة تجنب المشكلات :** "من الأفضل أن يتجنب الفرد المشكلات والمسئوليات لأن ذلك أسهل من مواجهتها"

**جدول رقم 08:** يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة السابعة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
7- افضل تجنب المعلقين المنتقدين بدلا من مواجهتهم	113	69	62.1	37.9
20- أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من المسؤولية وتحمل الصعاب	63	119	34.6	65.4
33- أو من بضرورة مواجهة المنتقدين بكل ما أستطيع بدلا من تجنبهم والإبتعاد عنهم.	67	115	36.8	63.2
46- يسرني أن أواجه بعض الإنتقادات التي تحفزني على التحدي والتطور.	165	17	90.7	9.3
<b>المجموع</b>	<b>408</b>	<b>320</b>	<b>56.04</b>	<b>43.9</b>

**الفكرة السابعة :** تجنب المشكلات، بينت نتائج الردود على عبارات هذه الفكرة أن نسبة الردود بنعم والتي تقدر ب 56.04% أكثر من نسبة الردود بلا 43.9% ، وذلك من خلال أن العبارات التي كانت فيها الردود بنعم أكثر من لا هي العبارات التالية العبارة رقم 7 حيث كانت الردود بنعم فيها 113 رد ونسبتها 62.1% والردود بلا 69 رد ونسبتها 37.9% و العبارة رقم 46. بينما كانت الردود بلا في العبارة رقم 20 حيث كانت الردود بلا 119 رد ونسبتها 65.4% والردود بلا 63 رد ونسبتها 34.6%.



**الفكرة الثامنة الإعتماضية :** "يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه"

**جدول رقم 09:** يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الثامنة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
8- من المؤسف أن يكون الفرد تابعا لآخرين ومعتما عليهم في جميع أفكاره التي ينشرها على مواقع التواصل الإجتماعي.	160	22	87.9	12.1
21- أفضل الإعتما على نفسي في صناعة محتوى على مواقع التواصل الإجتماعي.	161	21	88.5	11.5
34- لا يمكن أن أتصور نفسي مستخدما نشطا دون مساعدة من هم أفضل مني في الفضاء الإجتماعي.	81	101	44.5	55.5
47- أشعر بالضعف حينما أكون وحيدا في مواجهة المنتقدين لي في الفيسبوك.	27	155	14.8	85.2
<b>المجموع</b>	<b>429</b>	<b>299</b>	<b>58.9</b>	<b>41.07</b>

**الفكرة الثامنة :** الإعتماضية، توضح نتائج الردود على عبارات هذه الفكرة أن نسبة الردود بنعم ونسبتها 58.9% أكثر من نسبة الردود بنعم ونسبتها 41.07% ، حيث توزعت هذه النسب على العبارات والردود عليها، حيث كانت الردود بنعم أكثر من لا في العبارات رقم 8 بحيث عدد الردود بنعم فيها 160 رد ونسبتها 87.9% و الردود بلا 22 رد ونسبتها 12.1% ، و رقم 21 بينما كانت الردود بلا أكثر من نعم في العبارات رقم 34 بحيث عدد الردود فيها بلا 101 رد ونسبتها 55.5% وأيضا البند رقم 47.

**الفكرة التاسعة الشعور بالعجز :** "الخبرات والأحداث الماضية هي المجددات الأساسية لسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن إستئصالها "

**جدول رقم 10:** يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة التاسعة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
9- أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في مواقع التواصل في الحاضر والمستقبل.	85	97	46.7	53.3
22- لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير ماضيه في إستخدام هذه المواقع حتى وإن حاول ذلك.	78	104	42.9	57.1
35- أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.	159	23	87.4	12.6
48- أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي السحيق على مواقع التواصل يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.	125	57	68.7	31.3
<b>المجموع</b>	<b>447</b>	<b>281</b>	<b>61.4</b>	<b>38.5</b>

**الفكرة التاسعة :** الشعور بالعجز ، من خلال نتائج الردود على العبارات التي تتضمنها هذه الفكرة اللاعقلانية حيث أن النسبة الكلية لردود بنعم 61.4% أكثر من نسبة الردود بلا ونسبتها الكلية 38.5 ، بحيث أن الردود بنعم كانت أكثر من الردود بلا في العبارات التالية العبارة رقم 35 بحيث كانت الردود فيها بنعم 159 رد ونسبتها 87.4% و الردود بلا 23 ونسبتها 12.6% ، والعبارة رقم 48 بينما كانت الردود بلا أكثر من نعم ،في العبارة رقم 9 وهذا من خلال عدد الردود 97 رد بلا ونسبتها 53.3 والردود بنعم 85 رد ونسبتها 46.7% ، وأيضا العبارة رقم 22.

الفكرة العاشرة الإنزعاج لمشاكل الآخرين: "ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من إضطرابات ومشكلات "

جدول رقم 11: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة العاشرة ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
10- يجب أن لايسمح الشخص للمنشورات التي تحتوي مشاكل الآخرين ومعاناتهم على الفيسبوك أن تمنعه من الشعور بالسعادة	158	24	86.8	13.2
23-من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة ويتأثر أكثر من اللازم لأنه غير قادر على مساعدة وإسعاد أشخاص بؤساء شاهدتهم على الفيسبوك	152	30	83.5	16.5
36-غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين التي أمر عليها أثناء تصفحي وتحرمني من الشعور بالسعادة	77	105	42.3	57.7
49- من غير الحق أن يسعد الشخص ويرى صور غيره وهو يتعذب	114	68	62.6	37.4
المجموع	501	227	68.8	31.1

الفكرة العاشرة : نتائج الردود على عبارات هذه الفكرة بينت أن أغلب الردود كانت بنعم ، حيث أن نسبة الردود بنعم 68.8% بينما نسبة الردود بلا 31.1% حيث أن العبارات التي ضمت الردود بنعم أكثر من لا هي العبارة رقم 10 التي تتضمن 158 رد بنعم ونسبتها 86.8 و 24 رد بلا ونسبتها 13.2% و العبارة رقم 23 والعبارة رقم 49 ، بينما كانت عبارة واحدة عدد الردود فيها بلا أكثر من نعم هي العبارة رقم 36 حيث أن الردود في هذه العبارة بنعم 105 رد ونسبتها 57.7% والردود بنعم 77 رد ونسبتها 42.3% .

الفكرة الحادية عشر إبتغاء الحلول الكاملة : "هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة "

جدول رقم 12: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الحادية عشر ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
11- أعتقد أن هناك حلا مثاليا لكل خلل أو مشكلة تواجهني أثناء تصفحي لابد الوصول إليه.	138	44	75.8	24.2
24- أشعر بإضطراب شديد حينما أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره مثاليا لما أواجه من مشكلات خلال علاقتي بأصدقائي.	73	109	40.1	59.9
37- من العبث أن يصر الفرد على إيجاد حل مثالي للمشكلات التي قد تواجهه في علاقاته على الفيسبوك.	131	51	72	28
50- من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته ويقبل بما هو عملي بدلا من الحل المثالي المزعوم.	165	17	90.7	9.3
<b>المجموع</b>	<b>507</b>	<b>221</b>	<b>69.6</b>	<b>30.3</b>

الفكرة الحادية عشر : نتائج الردود على عبارات هذه الفكرة جاءت أغلبها بنعم ونسبتها الكلية 69.6% بينما الردود بلا نسبتها الكلية 30.3% ، وذلك يظهر من خلال أن معظم العبارات كانت الردود فيها بنعم أكثر من الردود بلا ،حيث أن هذه العبارات هي العبارة رقم 11 حيث أن الردود في هذه العبارة بنعم 138 رد و نسبتها 75.8 % بينما الردود بلا 44 رد ونسبتها 24.2% ، وأيضا العبارة رقم 37 والعبارة رقم 50 بينما عبارة واحدة ضمت الردود بلا أكثر من نعم وهي العبارة رقم 24 و عدد الردود بلا فيها 109 رد ونسبتها 59.9% بينما الردود بنعم 73 رد ونسبتها 41.1% .

الفكرة الثانية عشر الجدية والرسمية "ينبغي أن يتصف الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له مكانة محترمة وقيمة بين الناس".

جدول رقم 13: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الثانية عشر ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
12- أرى أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع أصدقائه المستخدمين لا يستحق إحترامهم وإعجاباتهم.	90	92	49.5	50.5
25- يفقد الفرد هيئته إذا أكثر من منشورات المزاح والضحك ويقلل أيضا من إحترام المستخدمين له على مواقع التواصل الإجتماعي.	100	82	54.9	45.1
38- لا أعتقد أن ميل الفرد للمزاح في منشوراته يقلل من إحترام الأصدقاء له على الفيسبوك	132	50	72.5	27.5
51- أو من بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية في علاقاته بأصدقائه بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية معهم	165	17	90.7	9.3
<b>المجموع</b>	<b>487</b>	<b>241</b>	<b>66.8</b>	<b>33.1</b>

الفكرة الثانية عشر: الجدية والرسمية ، من خلال نتائج الردود على عبارات هذه الفكرة تبين أن أغلب الردود جاءت بنعم، وذلك من خلال النسبة الكلية لهذه الردود حيث أن نسبتها 66.8% ، ويؤكد ذلك أن أغلب العبارات جاءت الردود فيها بنعم أكثر من لا وهذه العبارات هي العبارة رقم 25 حيث عدد الردود فيها بنعم 100 ونسبتها 54.9% مقابل 82 رد بلا ، وأيضا العبارة رقم 38 حيث كانت عدد الردود بنعم 132 رد مقابل 50 رد بلا ، و العبارة رقم 51 أيضا بينما العبارة رقم 12 فجاءت عدد الردود بلا 92 رد نسبتها 50.5 مقابل 90 رد بلا ونسبتها 49.5% .

الفكرة الثالثة عشر علاقة الرجل بالمرأة " لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بالعلاقة مع المرأة "

جدول رقم 14: يمثل نتائج الردود على بنود الفكرة الثالثة عشر ونسبها

العبارات	نعم	لا	نسبة نعم (%)	نسبة لا (%)
13- أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل على مواقع التواصل مع المرأة على أساس المساواة.	123	59	67.6	32.4
26- إن تعامل الرجل مع المرأة في مواقع التواصل الإجتماعي من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما في مختلف هذه المواقع الافتراضية.	123	59	67.6	32.4
39- أفضل التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة في مواقع التواصل.	111	71	61	39
52- من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.	115	67	63.2	36.8
<b>المجموع</b>	<b>472</b>	<b>256</b>	<b>64.8</b>	<b>35.1</b>

الفكرة الثالثة عشر : نتائج الردود على العبارات التي تضمها هذه الفكرة أغلبيتها جاءت بنعم ،وذلك من خلال نسبة هذه الردود وهي 64.8% ، ففي جميع العبارات جاء عدد الردود بنعم أكثر من الردود بلا والتي تقدر نسبتها الكلية من الردود 35.1% حيث أن العبارة رقم 13 جاء عدد الردود بنعم 123 رد ونسبتها 67.6% بالمقابل 59 رد ونسبتها 32.4% ، والعبارات الأخرى هي العبارة رقم 26 والعبارة رقم 39 والعبارة رقم 52 ، فلا توجد في هذه الفكرة أي عبارة عدد الردود بلا فيها أكثر من الردود بنعم.

الجدول رقم 15: يمثل التوزيع الكلي للأفكار اللاعقلانية تنازليا حسب نسب الردود بنعم

نسبة الردود بلا	نسبة الردود بنعم	مجموع الردود بلا	مجموع الردود بنعم	الأفكار اللاعقلانية
30.3%	69.6%	227	507	الفكرة الحادية عشر : إبتغاء الحلول الكاملة
31.1%	68.8%	227	501	الفكرة العاشرة : الإنزعاج لمتاعب الآخرين
31.3%	68.6%	228	500	الفكرة الخامسة : اللامبالاة الإنفعالية
31.4%	68.5%	229	499	الفكرة الأولى : طلب الإستحسان
33.1%	66.8%	241	487	الفكرة الثانية عشر : الجدية والرسمية
35.1%	64.8%	256	472	الفكرة الثالثة عشر : علاقة الرجل بالمرأة
36.5%	63.4%	266	462	الفكرة السادسة : القلق الدائم
38.1%	61.8%	278	450	الفكرة الثالثة : اللوم القاسي للذات وللآخرين
38.5%	61.4%	281	447	الفكرة التاسعة : الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي
41.07%	58.9%	299	429	الفكرة الثامنة : الإعتمادية
43.9%	56.04%	320	408	الفكرة السابعة : تجنب المشكلات
46.9%	53.02%	342	386	الفكرة الثانية : إبتغاء الكمال الشخصي
60.9%	39.01%	444	284	الفكرة الرابعة : توقع الكوارث

من خلال ترتيب الأفكار اللاعقلانية تنازليا حسب نسب الردود بنعم، لأن أغلبية نسب الردود إتجهت نحو نسب الردود بنعم ، ويتمثل ذلك في أن معظم البنود قد تم الرد عليها بنعم أكثر من لا، و يمكن تفسير ذلك من خلال : أن الفكرة الحادية عشر إبتغاء الطول الكاملة حصلت على أعلى نسبة من الردود بنعم وتقدر ب69.6% وأيضا الفكرة العاشرة الإنزعاج لمشاكل الآخرين، والفكرة اللاعقلانية الخامسة التهور الإنفعالي، و الفكرة الأولى طلب الإستحسان، وأيضا الفكرة الثانية عشر الجدية والرسمية، و الفكرة الثالثة عشر علاقة الرجل بالمرأة ، والفكرة السادسة القلق الدائم، وأيضا الفكرة الثالثة اللوم القاسي للذات و للآخرين و الفكرة التاسعة الشعور بالعجز ونسبة الردود، و تليها الفكرة الثامنة الإعتمادية و أيضا الفكرة السابعة تجنب المشكلات، و الفكرة التي بعدها هي الفكرة الثانية إبتغاء الكمال الشخصي وعكس الأفكار السابقة جاءت نسبة الفكرة الرابعة توقع الكوارث 39.01% وهي الفكرة الوحيدة التي كانت فيها الردود بلا أكثر من نعم.



**2- مناقشة النتائج العامة:**

من خلال عرض نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية في مواقع التواصل الاجتماعي، و بعد تطبيقه على عينة مكونة من 182 فرد وعن طريق الردود على عبارات كل فكرة من الأفكار تبين أن الفكرة الحادية عشر: إبتغاء الحلول الكاملة، هي الفكرة المسيطرة حيث أن الشباب دائما تواجهه مشكلات أثناء التصفح يبحث دائما على حل سريع لها مهما كانت الظروف، و يفسر تبني هذه الفكرة "بالنظرة الأحادية لحلول المشكلات فلا توجد حلول متعددة لمشكلة وهناك حل واحد لا بديل له". (الزهراني، 2010، 51)

وسبب إعتمادهم على هذه الفكرة أكثر من غيرها من الأفكار هو وجود مشاكل كثيرة تواجههم في استخدام هذه الوسائط الاجتماعية، مشاكل تقنية ومشاكل علائقية، قد تعيق سهولة التواصل مع الآخرين وسهولة الإطلاع على الأخبار، لذا فهؤلاء الأفراد يبحثون عن حل لهذه المشاكل بطريقة مثالية و سهلة بدون عناء، وفي دراسة قام بها المحمدي 2003 على عينة من طلبة كلية المعلمين بجدة أن هناك الكثير من الأفكار التي تنتشر لدى هؤلاء الطلبة، من بينها هذه الفكرة إبتغاء الحلول الكاملة بنسبة كبيرة.

وأیضا الفكرة اللاعقلانية العاشرة : الإنزعاج لمشاكل الآخرين : يبين تواجد هذه الفكرة لدى هؤلاء الشباب أنهم يتأثرون أكثر من اللازم بمشاكل الآخرين التي تصادفهم في مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يتم تفسير استخدام هذه الفكرة من خلال "أن مشكلات الآخرين تكون مصدر هم كبير للفرد وتؤثر فيه وتعيقه على أداء واجباته بصورة جيدة إتجاه نفسه والآخرين". (بلان .2015. 239)

ومن خلال هذا تبين أن الذين يستخدمون هذه الفكرة يكون لديهم نوع من الإهتمام بمشكلات الآخرين أكثر من اللازم دون التحرك لحلها، أو مد يد العون لصاحب المشكلة مما يؤدي لإضطراب دون تغيير الحال إلى الأحسن، وفي هذا الإطار أثبتت دراسة عبد الفتاح عبد القادر ومحمد أبو شعر 2007 في دراسة قاما بها على عينة من طلاب جامعة غزة أن هذه الفكرة الأكثر شيوعا لدى هؤلاء الطلبة بنسبة 48.7% .

الفكرة الخامسة : اللامبالاة الإنفعالية ، إن هذه الفكرة يدل تواجدها لدى عينة الدراسة أنهم يعتبرون أن سبب تعاستهم ومشاكلهم تأتي من الأفراد الآخرين، وأنهم هم سبب في كل المتاعب التي تواجههم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، و لا دخل لهم فيها و هذه المشاكل من صنع الآخرين، حيث يرى القصاص "أن من يتبنى هذه الفكرة يعزو كل مايعانيه من عدم السعادة إلى ظروف خارجية لا دخل له في حدوثها". (القصاص، 2014، 24)

الفكرة الأولى: طلب الإستحسان، حيث يعتبر تبني هذه الفكرة هو طلب الحب من الناس، والسعي وراء ذلك بكل ما يمكن من جهد، حيث يعتبر كسب حب الآخرين من الأولويات التي يسعى الفرد إليها دائما ويضطرب إذ لم يحققها ويوصم نفسه بالفشل، فحب الآخرين للشباب في مواقع التواصل الاجتماعي و مايقوم

به فيها أمر ضروري لإستمراره فيها، وحسب الكفاي "من يحمل هذه الفكرة يضحي بالأشياء التي يحبها في سبيل كسب حب الآخرين ورضاهم فيفقد إستقلاليتته و يصبح أقل شعورا بالأمان". (الكفاي ، 1999، 320 )

الفكرة الثانية عشر: الجدية والرسمية، ويبين وجود هذه الفكرة إلى سعي الأفراد إلى التحلي بالرسمية والجدية التامة، في التعامل مع الأشخاص الآخرين، لأن هذه الطريقة حسبهم هي الأنسب لكسب رضا الناس عن مايقوم به من نشاط في الفضاء الأزرق، فالرسمية والجدية في هذه المواقع تجلب الإحترام والتقدير والمكانة المرموقة، التي يريدونها دائما في هذه الوسيلة المهمة حيث يرى الريحاني سليمان أن هذه الفكرة تفرض على الفرد "أن يتصف بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له مكانة محترمة وقيمة بين الناس". (دانية الدهلوي، 2010، 41)

الفكرة الثالثة عشر : علاقة الرجل بالمرأة ، إن وجود هذه الفكرة أيضا يبين أن هناك علاقة بين الرجل والمرأة على هاته الوسائط الإجتماعية حتى وأن كانت فيها شيء من الصراع حول السيطرة ، حيث من يتبنى هذه الفكرة يرى "أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بالعلاقة مع المرأة" (دانية الدهلوي، 2010، 41) فالرجل دائما لديه الحرية التامة في التعليق دون نقد ، بخلاف المرأة التي تحكمها ضوابط أكثر حسب ما يعتقد هؤلاء.

الفكرة السادسة : القلق الزائد، يبين تبني هذه الفكرة وجود قلق دائم من إحتمالية مواجهة المشكلات والتأهب دائما لها مهما كانت الظروف، فهذه الحياة حسبهم لا بد من القلق لحالها دائما والتجهز لكل المشاكل التي قد تعيق التقدم إلى الأمام، حيث يفسر الباحث كمال بلان "أن هذه الفكرة تجعل الفرد يفقد الأمان ويصبح دائما حذر من وقوع أشياء لا يعلم عنها شيء ولم يواجهها أشياء في ذهنه فقط". (بلان، 2015، 236)

الفكرة الثالثة :اللوم القاسي للذات وللآخرين، إن تبني هذه الفكرة يبين أن الفرد يكثر من لوم الأشخاص الآخرين ويعتبرهم هم السبب في تعاسته، لذا الواجب معاقبتهم على كل خطأ كان كبير أو صغير ولا يتغاضى عن أي فعل منهم، لهذا وجود هذه الفكرة لدى عينة الدراسة يبين أن الأفراد لا يتسامحون مع من يؤذيهم ويزعجهم، ويسعون لإنتقام منهم وحسب الكفاي "من يتبنى هذه الفكرة يكثر من لوم الأشخاص الآخرين بشدة ويعاقبهم على كل صغيرة وكبيرة ولا يقبل إعتذارهم ويسعى إلى الإنتقام منهم دائما ويعتقد أنهم خبيثون وأشرار". (كمال بلان، 2015، 235)

الفكرة التاسعة : الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي، يؤكد وجود هذه الفكرة أن الفرد الذي يستخدم هذه الفكرة لا يتخلى عن الماضي، ويعتبره ذو أهمية كبيرة في السلوك الحاضر فما كان يقوم به من سلوك في الماضي، إذا غير في الحاضر فإنها كارثة كبيرة بالنسبة إليه، وتختل علاقاته مع الآخرين بسبب هذا التغيير حسب إعتقاده ، وهذا ينطبق على وسائل التواصل الإجتماعي المختلفة، خاصة الفيسبوك فمن يتبنى

هذه الفكرة ، فيها يعطي أهمية لما كان يقوم به في هذه الوسيلة في الماضي، و يجلب له النفع فلا يغيره أبداً ويتمسك به لمدة طويلة ، و حتى إن كان يجلب له بعض المشاكل الأخرى. ( إيهاب البيلوي، 2001)

الفكرة الثامنة : الإعتمادية، إن هذه الفكرة من يستخدمها يصبح يعتمد على الآخرين في جميع مايقوم به حيث يرى نفسه أنه ضعيف، و لا يستطيع إنجاز المهام دون مساعدة الآخرين، الذين يعتبرهم أقدر و أقوى منه حيث يرى القذافي "أن هذه الفكرة لاعقلانية لأن الإعتماذ فيها يكون مبالغ فيه و لا يستطيع الفرد أن يقوم بنفسه بأي شيء دون مساعدة الآخرين " (نجلاء آل سعود، 2015، 38)، و تبين من خلال النتائج أن أفراد العينة لا يستخدمون هذه الفكرة بصورة كبيرة لأنها حلت في المراتب الأخيرة في ترتيب الأفكار اللاعقلانية تنازلياً، حسب نسب الردود لأن الإعتمادية في استخدام مواقع التواصل الإجتماعي لا تكون كبيرة لأن الشباب في أغلب الأحيان يعتمد على نفسه في استخدام موقع الفيسبوك، لأن هذا الموقع يتميز بالخصوصية و الفردية في جميع خطواته المهمة، كإنشاء حساب و كلمة السر الخاصة.

الفكرة السابعة : تجنب المشكلات، إن من يستخدم هذه الفكرة يتجنب المشكلات ولا يتخذ جهد في حلها ويعتقد أن تجنبها يكون أسهل من مواجهتها ، فالمشكلات بالنسبة إليه لا حل لها ومن الأفضل أن يبتعد عنها و يرى العلي بك "أن هذا التفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون أصعب وأكثر إيلاماً من القيام به ويؤدي فيما بعد إلى مشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا و عدم الثقة بالنفس" (الزفروق، 2013، 50) ومن خلال النتائج تبين أن أفراد العينة لا يعتمدون على هذه الفكرة كثيراً، وذلك راجع إلى أن معظم المشكلات التقنية أو العلائقية التي تواجههم في الفيسبوك يمكن أن تحل بنقرة زر دون التفكير الكثير في هذه المشكلة.

الفكرة الثانية : إبتغاء الكمال الشخصي، إن هذه الفكرة يسعى صاحبها إلى أن يتحلى بدرجة عالية من الكفاءة وأن ينجز الأعمال بدقة كبيرة، وبهذا يعتبر نفسه ذا قيمة ونفع وإذا سارت الأمور عكس ذلك يؤدي به إلى عدم الرضا والسخط والشعور الدائم بالخوف من الفشل وفقدان لذة الحياة، حيث يفسرها الباحث كمال بلان "بأنها فكرة صعبة التحقيق وإذا أصر الفرد على تحقيقها فقد يؤدي به ذلك إلى الإضطرابات النفسية والجسمية والشعور بالعجز وفقدان الثقة بالنفس وفقدان لذة الحياة والشعور الدائم بالخوف من الفشل أما الشخص العقلاني فيجتهد في فعل الأفضل لذاته لكي يستمتع بالنشاط كغاية في ذاته وليس من أجل النتيجة" (كمال بلان، 2015، 235)، ونلاحظ من خلال نتائج العينة أن أفراد العينة لا يستخدمون هذه الفكرة وذلك من خلال إدراكهم أن هذه الفكرة لا تحقق في الفيسبوك، لأن المنشورات التي يقوم الشاب بوضعها عليه لا تتطلب الدقة الكبيرة و الإنزعاج التام، لعدم تحليها بالدقة التامة.

الفكرة الرابعة : توقع الكوارث، من يعتقد هذه الفكرة يعتقد أن الأمور لا بد أن تسير كما يريد هو وأنها كارثة عندما تسير الأمور كما لا يرغب و يتوقع دائما الفشل، فهذه الفكرة يعتقد صاحبها أن الكارثة ستحدث

دائماً وأنها تصيبه وتقضي عليه، لهذا ينسحب ولا يقوم بواجباته التي تطلب منه وتفسرها الباحثة ترى علا عواجة من خلال "أن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة سوف يصاب بالإحباط ويشعر بخيبة الأمل لأنه لن يتمكن من تحقيق ما يتمناه لأنه يتوقع دائماً أنه سيفشل" (عواجة، 2016، 46)، ومن خلال النتائج ، يبدو أن أفراد العينة لا يعتمدون على هذه الفكرة مقارنة بالأفكار الأخرى ، لأن هذه الفكرة لا تعتبر مهمة في الواقع الافتراضي لأن المشاكل و الكوارث التي تحدث في مواقع التواصل الإجتماعي لا تؤثر كثيراً مثل المشاكل الواقعية .

### 3- الإستنتاج العام:

إن الأفكار اللاعقلانية في مجمل محتوياتها تنقسم إلى أفكار تتعلق بالعالم الخارجي والذي يخص كيفية التعامل مع الآخرين، وكيف يرى صورة الآخرين بطريقته المشوهة ، و أفكار أخرى تتعلق بالجانب الداخلي للفرد ويرتبط بنفسه وكفاءته الشخصية وقدرته على أداء واجباته.

ومن خلال ما تم عرضه و مناقشته من نتائج تبين أن أفراد العينة يعتمدون على الأفكار اللاعقلانية التي تتعلق بالعالم الخارجي بكثرة، وهذا التوجه يعتبر كرد فعل لما يعتبرونه أنه سبب تعاستهم وكل المشاكل التي يعانون منها، تتبع من البيئة المحيطة وتحتاج لضبط وتحكم فيها وأن كثرة التفاعل مع الآخرين قد تحمل معها الكثير من الإحباطات والصراعات الإجتماعية التي قد تجعل الشباب يبحث عن بدائل أخرى عن التفاعل الإجتماعي المباشر، قد توفر وسائط التواصل الإجتماعي هذا البديل الذي يبحث عنه لأنها قد توفر الحل المثالي الذي يبحث عنه هؤلاء الشباب ويخلصهم من التعاسة، لهذا جاءت فكرة إبتغاء الحلول الكاملة هي الفكرة المسيطرة لأن الحل المثالي المزعوم للهروب من الإحباطات والتعاسة قد توفره لهم حسبهم وسائط التواصل، فإيجاد حل للمشاكل هو أول شيء يبحث عنه الشباب لتسهيل حياتهم أكثر، وأيضا هناك أفكار غير منطقية لها نفس هذا التوجه الخارجي يستخدمها أفراد العينة، مثل فكرة الإنزعاج لمشاكل الآخرين فهذا الإنزعاج قد يكون وراءه حسبهم الإبتعاد عن المشاكل وإيجاد الحل الذي قد يكون من خلال هذا الإنزعاج المبالغ فيه ، و أيضا وجود فكرة لامبالاة الإنفعالية يثبت هذا التوجه الخارجي التي تعتبر الظروف الخارجية هي السبب في التعاسة، ولا دخل للفرد فيها فأي خلل أو مشكلة تنسب للآخرين وأفكار أخرى مثل فكرة طلب الإستحسان ، وفكرة الجدية والرسمية ، وعلاقة الرجل بالمرأة.

وفي جانب آخر جاءت الأفكار التي تصب في الإتجاه الداخلي أقل إستخدام من نظيرتها من الأفكار اللاعقلانية الأخرى، حيث لا تعتبر هذه المواضيع ذات أهمية بالغة لهؤلاء الشباب بقدر أهمية الجانب الخارجي الذي يعتبر أهم مصدر للمواضيع التي يتناولها في نشاطه على هذه المواقع، فهذا التوجه الداخلي يعتمد على أفكار غير منطقية حول الذات تعبر عن الضعف الذي يعاني منه الشاب و وصف نفسه بالفشل وعدم الكفاءة و مثال على هذه الأفكار فكرة الشعور بالعجز، حيث يبقى الشاب متمسك بالماضي ولا يتخلى عنه ، ويسقط كل ما كان يفعله في الماضي على الحاضر و أفكار أخرى مثل فكرة الإعتمادية، و فكرة تجنب المشكلات ، و إبتغاء الكمال الشخصي ، و فكرة توقع الكوارث حيث يثبت عدم إستعمال الشباب بكثرة لهذه الأفكار لأنهم لا يهتمون كثيرا بالجانب الداخلي، لأنه يعتبر أقل أهمية في هذه المواقع ويفسر عدم إستخدام أفراد العينة لهذه الأفكار بأن مواقع التواصل صممت في الأصل للتواصل مع الآخرين، وفي الأصل الدافع الأساسي لإستخدام مواقع التواصل الإجتماعي من طرف الشباب هو التواصل مع الآخرين، وهذا ما تثبته (دراسة البشاشة وسام2018 ) لدوافع إستخدام طلبة الجامعات لوسائل التواصل الإجتماعي أن أهم دافع لإستخدام وسائل التواصل هو دافع التواصل مع الأهل والأقارب بنسبة 89.1% .

الأختامه

**- خاتمة:**

إن دراسة الأفكار اللاعقلانية تعتبر من المواضيع الحديثة، التي شغلت بال العلماء والمفكرين المختصين في علم النفس لأهمية هذا الموضوع الحساس الذي وضعه ألبرت إيليس (A.Ellis) ، حيث يعتبر هذه الأفكار حسبه هي أهم أسباب الإضطرابات النفسية، فهذا الإضطراب يمس الحالة النفسية الداخلية للفرد، و علاقاته مع الآخرين، حيث يصبح أكثر إعتماضية وأكثر حساسية وتأثر أكثر من اللازم للمؤثرات الخارجية لهذا وجب دراسة هذه الأفكار في وسائط التواصل الإجتماعي، لأن هذه الوسائط تعتبر من أهم الوسائل المنتشرة في العصر الحالي، لهذا وجب دراسة هذا الموضوع دراسة إستكشافية وصفية للتعرف أكثر على طبيعة وأهم الأفكار التي يستخدمها هؤلاء الشباب على هذه الوسائط.

ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج تبين أن هؤلاء الشباب يميلون لإستخدام الأفكار اللاعقلانية التي تدور حول العالم الخارجي بكثرة من أفراد وجماعات وفكرتهم حوله فمواقع التواصل الإجتماعي تحتاج إلى التواصل مع الآخرين لهذا قد تكون هناك بعض الإختلال في هذا الجانب من التفكير وهذه الأفكار هي فكرة إبتغاء الحلول الكاملة ، وفكرة الإنزعاج لمشاكل الآخرين ، وفكرة اللامبالاة الإنفعالية ، وفكرة طلب الإستحسان ، وفكرة الجدية والرسمية ، وعلاقة الرجل بالمرأة.

وفي المقابل جاءت الأفكار اللاعقلانية التي تتعلق بالحياة الداخلية للفرد أقل إستخداما من الأخرى فهذه الأفكار تخص تضخيم المشكلات و الإنزعاج بها و الإعتماضية المفرطة على الآخرين فالشعور بالفشل يلزم من يملك هذا النوع من الأفكار، هذه الأفكار هي فكرة الشعور بالعجز ، وفكرة الإعتماضية ، و فكرة تجنب المشكلات ، و إبتغاء الكمال الشخصي.

وهذا يدل على وجود الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب المرتاد لمواقع التواصل الإجتماعي و هذا الموضوع ذو أهمية بالغة في تفسير الإضطرابات التي تنتج عن هذه الأفكار التي قد تكون مواقع التواصل ميدان خصب لها و لإنتشارها ولذلك وجب ان تكون هناك دراسات لاحقة تفسر اكثر هذه المتغيرات وهذا من خلال دراسة تأثير هذه المتغيرات النفسية و الإجتماعية و مختلف التغيرات التي يمكن أن تحدث في الأفراد من تغيير في مختلف الأصعدة النفسية و الإجتماعية.

# قائمة المراجع



## - قائمة المراجع:

- 1- البرواري رشيد حسين أحمد (2013) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط الطبعة 1، دار جرير لنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- 2- إبراهيم إيناس سعيد (دس) السوشيال ميديا و أثارها على المجتمع، دار العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
- 3- الشاعر عبد الرحمان بن إبراهيم (2015) مواقع التواصل الإجتماعي والسلوك الإنساني، الطبعة 1 دار الصفاء لنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- 4- الصميلي حسن بن إدريس عبده، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي قسم علم النفس كلية التربية جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية
- 5- العاسمي رياض نايل (2015) العلاج العقلائي الإنفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة الطبعة 1 دار الإعصار العلمي لنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- 6- العويضة سلطان بن موسى (2008) العلاقة بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة رسالة الخليج، العدد 113
- 7- الغامدي غرم الله بن عبدالرزاق بن صالح (2009)، التفكير العقلائي واللاعقلاني ومفهوم دافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمدينتي مكة المكرمة وجدة، دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس، كلية التربية قسم علم النفس، تخصص إرشاد نفسي جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية
- 8- القصاص موسى زهير حسن (2014) الأفكار اللاعقلانية وإنفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات، دراسة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، الصحة النفسية، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين
- 9- اللامي علا عادل عبد الفتاح (2016) الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء بعض المتغيرات، مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، الجامعة الأردنية
- 10- المحمدي مروان بن علي نافع (1424) الأفكار العقلانية والغيرعقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة، دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية
- 11- المحمودي محمد سرحان علي (2019) مناهج البحث العلمي، الطبعة 3، دار الكتب للنشر والتوزيع، صنعاء، اليمن
- 12- المقدادي خالد غسان يوسف (2013) ثورة الشبكات الاجتماعية، الطبعة 1، دار النفائس لنشر والتوزيع، عمان، الأردن

- 13- إبراهيم عبد الستار (1994) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه ومبادئ تطبيقه ، دار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر
- 14- باربرا أنجلر ، ترجمة بن دليم فهد بن عبدالله ، مدخل إلى نظريات الشخصية ، دار الحارثي للطباعة والنشر ، الطائف ، السعودية
- 15- بغورة نور الدين (2014) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعاً لبعض المتغيرات ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية والعلوم الإسلامية ، قسم العلوم الإجتماعية ، جامعة الحاج لخضر باتنة
- 16- بلان كمال يوسف (2015) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي الطبعة 1 دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- 17- بلعسلة فتيحة (2013) فعالية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان وتعديل السلوك العدواني عند المراهق ، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علوم التربية ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا ، جامعة الجزائر 2، الجزائر
- 18- بن ورقلة نادية (2011) دور شبكات التواصل الإجتماعي في تنمية الوعي السياسي والإجتماعي لدى الشباب العربي ،
- 19- جابر عبد الحميد جابر (1991) نظريات الشخصية بناء ، ديناميات ، النمو ، طرق البحث، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر
- 20- حلو كلير وأخرون (2018) مواقع التواصل الإجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي دراسة مقارنة متعددة الدول، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 3
- 21- دردير نشوة كرم عمار أبوبكر (2010) فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية تخصص إرشاد نفسي جامعة القاهرة
- 22- دهلوي دانية بنت عثمان (2010) الرهاب الإجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة، بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي ، قسم علم النفس ، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية
- 23- دويدري رجاء محمود (2000) البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، دمشق ، سوريا
- 24- أحمد بلول ، بريكة حميدة (د.س) أثر استخدام شبكات التواصل الإجتماعي كوسيلة إتصالية إعلامية على الشباب الجزائري، دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي بجامعة أبوالقاسم سعد الله الجزائر 2 ، مجلة أفاق للعلوم ، العدد 3
- 25- رايس علي إبتسام (2016) نظرية الإستخدامات والإشيعات وتطبيقاتها على الإعلام الجديد ، مجلة دراسات وأبحاث ، العدد 25

- 26- زهران حامد عبدالسلام (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي الطبعة 4 ،عالم الكتب لنشر والتوزيع ،القاهرة ،مصر
- 27- صالح منى كمال أحمد ، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب مجمع الرازي جامعة الجزيرة السودان ،بحث مكمّل لنيل درجة الماجستير في علم النفس الصحي كلية العلوم الطبية التطبيقية ،قسم علم النفس الصحي، جامعة الجزيرة ،السودان
- 28- عثمانى فاطمة الزهراء (2015) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من رضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة مذكرة مكملة لنيل الماجستير كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ،تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي ،جامعة وهران ،الجزائر
- 29- عصام مروى صلاح (2015) الإعلام الإلكتروني الأسس وأفاق المستقبل ، الطبعة 1، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- 30- عواجة علا صالح عبد الرحمان (2016) إضطراب كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المهدمة بيوتهم في العدوان الإسرائيلي على غزة 2014 ، دراسة مكملة لحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة
- 31- قطبي رضوان (2017) شبكات التواصل الإجتماعي والمشاركة السياسية للشباب المغربي في الانتخابات الجماعية والجهوية لسنة 2015 ، دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي ، مجلة العربية الأمريكية للبحوث، العدد 1
- 32- مجاهد أماني جمال (2010) إستخدام الشبكات الإجتماعية في تقديم خدمات مكتبية متطورة ، مجلة دراسات المعلومات ،العدد 8
- 33- معوشة عبد الحفيظ ، لوكيا لهاشمي (2001) الميول الإنتحارية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الشباب ، دراسة ميدانية بدار الثقافة ودور الشباب بمدينة باتنة، مجلة أبحاث نفسية وتربوية ، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية ، جامعة منتوري قسنطينة ، العدد 4
- 34- ميرزا فاتن يوسف (2007) علاقة الافكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية وإستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي ، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية ، الأردن
- 35- آل سعود نجلاء بنت عبد العزيز بن محمد (2015) نوعية الحياة وعلاقتها بأفكار اللاعقلانية لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الملك سعود ، رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير ، كلية العلوم الإجتماعية والإدارية ، قسم علم النفس، جامعة نايف الأمنية
- 36- نومار مريم نريمان (د،س) إستخدام الشبكات الإجتماعية وتأثيره في العلاقات الإجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفيسبوك في الجزائر ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام ، قسم العلوم الإنسانية ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة ، الجزائر
- 37- هريدي عادل محمد (2011) نظريات الشخصية ط2 إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة ،مصر

- 38- حمزة رحالي (2015) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الإمتحان والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بولاية المسيلة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، تخصص توجيه و إرشاد ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية والعلوم الإسلامية ، قسم العلوم الإجتماعية ، شعبة علم النفس وعلوم التربية ،جامعة الحاج لخضر ،باتنة
- 39- الببلاوي إيهاب(2001) قلق الكفيف تشخيصه وعلاجه مكتبة زهراء الشرق ،القاهرة، مصر
- 40 - الحربي سلطان مسفر مبارك الصاعدي(1430) دور شبكات التواصل الإجتماعي في خدمة العمل الإنساني ،بحث مقدم لملتقى العمل الإنساني بالمملكة العربية السعودية تنظم المركز الدولي لأبحاث والدراسات
- 41- الزعبي أحمد محمد (2015) تقنيات الإرشاد الفردي الطبعة 1 مكتبة الرشد لنشر والتوزيع، الرياض،المملكة العربية السعودية
- 42- الزقزوق رامي عبد اللطيف (2011) فاعلية استخدام السيكدراما في خفض مستوى القلق والأفكار اللاعقلانية لدى الكليات التقنية في قطاع غزة ،رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير ، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة ،
- 43- السعدي مؤيد نصيف جاسم (2016) الوظيف الاتصالية لمواقع التواصل الإجتماعي دراسة في موقع الفيسبوك ،الطبعة 1، ألفا للوثائق للنشر والتوزيع ، قسنطينة ، الجزائر
- مواقع الأنترنت:

1-expadcart.com/ar/30547-2019/29/05/2020 11 : 14

2- expadcart.com/ar/2138.-2018-\_التواصل الإجتماعي\_ وسائل\_ إحصائيات وسائل\_30/05/2020 22: 21



# مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية في مواقع التواصل الاجتماعي

التعليمية :

أخي المستخدم أختي المستخدمة لمواقع التواصل الاجتماعي بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ وإتجاهات يؤمن بها البعض ويرفضها البعض الآخر بشكل مطلق أرجو قراءة كل من تلك العبارات وإختيار الإجابة التي تعبر عن موقفك منها والإجابة على جميع العبارات بكل صدق وصراحة إن المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وشكرا على حسن تعاونكم معنا

**\*مطلوب\***

## 1. \* الجنس \*

حدد دائرة واحدة فقط.

ذكر

أنثى

## 2. \* عدد الساعات التي تقضيها في مواقع التواصل في اليوم \*

حدد دائرة واحدة فقط.

أقل من 3 ساعات

من 3 إلى 6 ساعات

أكثر من 6 ساعات

## 3. \* السن \*

حدد دائرة واحدة فقط.

أقل من 18 سنة

من 18 إلى 25 سنة

من 25 إلى 40 سنة

أكبر من 40 سنة

## 4. \*المستوى التعليمي

حدد دائرة واحدة فقط.

متوسط

ثانوي

جامعي

## 5. لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي الشخصية في سبيل نيل حب ورضا المستخدمين لي ولمنشوراتي على-I \* الفيسبوك

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

## 6. أو من بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه من قضاء وقته في شبكات التواصل الاجتماعي بأقصى-2 \* ما يمكن

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

## 7. \* أفضل السعي وراء إصلاح المستخدمين المسيئين بدلا من حظرهم أو حذفهم من قائمتي-3

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

## 8. \* لا أستطيع أن أقبل نتائج صور أو منشورات في الفضاء الأزرق تأتي على غير ما أتوقع من إعجابات-4

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

9. \* أو من بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه دون إنتظار -5

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

10. \* يجب أن لايشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية إختراق حسابه أو سرقة محتواه -6

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

11. \* أفضل تجنب المعلقين المنتقدين بدلا من مواجهتهم -7

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

12. من المؤسف أن يكون الفرد تابعا لأخرين ومعتمدا عليهم في جميع أفكاره التي ينشرها على مواقع التواصل -8  
\* الاجتماعي

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

13. \* أو من بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في مواقع التواصل في الحاضر والمستقبل -9

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا



14. IO- يجب أن لايسمح الشخص للمنشورات التي تحتوي مشاكل الآخرين ومعاناتهم على الفيسبوك أن تمنعه من الشعور -  
\* بالسعادة

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

15. II- \* أعتقد أن هناك حلا مثاليا لكل خلل أو مشكلة تواجهني أثناء تصفحي لابد الوصول إليه -

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

16. I2- \* أرى أن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع أصدقائه المستخدمين لا يستحق إحترامهم وإعجابهم -

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

17. I3- \* أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل على مواقع التواصل مع المرأة على أساس المساواة -

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

18. I4- \* يزعجني أن يصدر عني أي منشور مخالف أو سلوك غير أخلاقي يجعلني غير مقبول من الآخرين -

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

19. \* أو من بأن قيمة متصفح مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط بمقدار الوقت الطويل الذي يقضيه فيها -I5

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

20. \* أفضل الإمتناع عن معاقبة المنتقدين والمسيئين لي على وسائط التواصل حتى أتبين الأسباب -I6

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

21. \* أتخوف دائما من أن تسير أمور صفحتي الشخصية على غير ما أريد من تفاعل -I7

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

22. \* أو من بأن أفكار الفرد وفلسفته في مواقع التواصل الاجتماعي تتحكم في شعوره بالسعادة وإستمتاعه بوقته -I8

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

23. \* أو من بأن الخوف من إمكانية إختراق الحساب على الفيسبوك لا يقلل من إحتمالية إختراقه -I9

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

24. \* أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من المسؤولية وتحمل الصعاب -20

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

25. \* أفضل الاعتماد على نفسي في صناعة محتوى على مواقع التواصل الاجتماعي -21

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

26. \* لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير ماضيه في استخدام هذه المواقع حتى وإن حاول ذلك -22

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

27. من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة ويتأثر أكثر من اللازم لأنه غير قادر على مساعدة وإسعاد -23  
\* أشخاص بؤساء شاهدتهم على الفيسبوك

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

28. أشعر بإضطراب شديد حينما أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره مثاليا لما أواجه من مشكلات خلال علاقتي-24  
\* بأصدقائي

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

29. يفقد الفرد هيئته إذا أكثر من منشورات المزاح والضحك ويقلل أيضا من إحترام المستخدمين له على مواقع -25  
\* التواصل الاجتماعي

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

30. إن تعامل الرجل مع المرأة في مواقع التواصل الاجتماعي من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن -26  
\* تقوم بينهما في مختلف هذه المواقع الافتراضية

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

31. \* أو من بأن رضا جميع مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي غاية لاتدرك -27

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

32. \* أو من بأن لاقيمة لي إذا لم أنشر المعلومات والأخبار بدقة مهما كانت الظروف -28

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

33. \* بعض المرشدين لفيسبوك يطبعهم الشر والخسة والواجب حذرهم وتجنبهم -29

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

34. \* يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره -30

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

35. \* أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم -31

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

36. \* يجب أن يكون الشخص حذرا من إمكانية حدوث إختراق أو سرقة الحساب على الفضاء الأزرق -32

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

37. \* أؤمن بضرورة مواجهة المنتقدين بكل ما أستطيع بدلا من تجنبهم والإبتعاد عنهم -33

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

38. \* لا يمكن أن أتصور نفسي مستخدماً نشطاً دون مساعدة من هم أفضل مني في الفضاء الاجتماعي -34

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

39. \* أرفض أن أكون خاضعاً لتأثير الماضي -35

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

40. \* غالباً ما تؤرقني مشكلات الآخرين التي أمر عليها أثناء تصفحي وتحرمني من الشعور بالسعادة -36

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

41. \* من العبث أن يصير الفرد على إيجاد حل مثالي للمشكلات التي قد تواجهه في علاقاته على الفيسبوك -37

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

42. \* لا أعتقد أن ميل الفرد للمزاح في منشوراته يقلل من إحترام الأصدقاء له على الفيسبوك -38

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

43. \* أفضل التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة في مواقع التواصل -39

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

44. \* افضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كان سببا في رفض الآخرين لي -40

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

45. \* أو من بأن عدم قدرة الفرد على التميز والمثالية فيما يقوم به على الفيسبوك لا يقلل من قيمته -41

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

46. \* لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم حتى وإن كان ذلك في الواقع الافتراضي -42

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

47. \* أو من بأن كل ما يتمناه ويريد الفرد من تصفحه مواقع التواصل الاجتماعي دائما يحصل عليه -43

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

48. \* أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الفرد غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته -44

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

49. \* ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع مكروه لحسابي أو إختراقه -45

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

50. \* يسرني أن أواجه بعض الإنتقادات التي تحفزني على التحدي والتطور -46

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

51. \* أشعر بالضعف حينما أكون وحيدا في مواجهة المنتقدين لي في الفيسبوك -47

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

52. أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي السحيق على مواقع التواصل يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على -48  
\* التغيير

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا



53. \* من غير الحق أن يسعد الشخص ويرى صور غيره وهو يتعذب -49

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

54. \* من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته ويقبل بما هو عملي بدلا من الحل المثالي المزعوم -50

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

55. أو من بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية في علاقاته بأصدقائه بدلا من أن يقيد نفسه بالرسومية -51  
\* والجدية معهم

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

56. \* من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة -52

حدد دائرة واحدة فقط.

نعم

لا

Google لم يتم إنشاء هذا المحتوى ولا اعتماده من قبل

نماذج Google