



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



عنوان المذكرة

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى التلاميذ
المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

-دراسة ميدانية بثانوية مكي مني بسكرة-

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس - تخصص علم النفس المدرسي -

إشراف الأستاذة:

د. طاع الله حسينة

إعداد الطالبة:

بوزاهر نورة

السنة الدراسية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صدق الله العظيم

شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركة فيه ، والحمد لله حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، أحمدك ربي علي نعمك التي لا تعد ولا تحصى ، وأشكرك علي إكرامك ، فالشكر لله أولا و آخرا ، ظاهرا وباطنا علي ما منّ به عليّ من عون وتوفيق في إتمام هذا العمل ، وأصلي وأسلم علي البشير النذير السراج المنير سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

إنه ليطيب لي امتثالاً لقول الحق تبارك وتعالى " وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ " (النمل 40)

وفاء وتقديرا و عرفانا بالجميل أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلي الأستاذة الفاضلة الدكتورة " طاع الله حسينة " علي كل توجيهاتها ونصائحها المستمرة لكي يرى هذا البحث النور .

أقدم شكري و امتناني لأعضاء لجنة المناقشة لإشرافهم علي تقييم هذا العمل.

كما أسجل شكري إلي كل أساتذة علم النفس في جامعة محمد خيضر -بسكرة- الذين قدموا لي آراءهم ونصائحهم التي أسهمت في إثراء هذا البحث.

و أتقدم بالشكر إلي كل من ساعدني وأخص بالذكر أُمِّي وإخوتي حفظهم الله ورعاهم، وكذا عينة الدراسة وكل من أزرني طيلة فترة إنجاز هذا البحث.

ختاماً أسأل الله العلي العظيم الكريم المنان أن ينفع بهذه الدراسة كل من اطلع عليها، أو احتاج إليها وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي:

- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل في بعد القلق الذهني لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل في بعد الخوف و القلق من الفشل في المستقبل لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

طبقت الطالبة الباحثة المنهج الوصفي لارتباطي وقد تكونت عينة الدراسة من 50 تلميذ وتلميذة معيدين في السنة الثالثة ثانوي، تم اختيارهم بأسلوب العينة القصدية .

وقد استخدمت الطالبة الباحثة في الدراسة الحالية للتحقق من صحة الفروض ، مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد "سليمان الريحاني " و مقياس قلق المستقبل من إعداد "زينب شقير" واستخدمت الأسلوب الإحصائي معامل الارتباط " بيرسون person " لدراسة العلاقة.

وقد توصلت الدراسة إلي النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي. حيث بلغ معامل الارتباط (0.71) درجة عند مستوى الدلالة ($a=0.01$).

- عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدي التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي. حيث بلغ معامل الارتباط (0.06) ولم يسجل عند أي مستوى دلالة.
 - عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت لدي التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي. حيث بلغ معامل الارتباط (-0.05) ولم يسجل عند أي مستوى دلالة.
 - وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني لدي التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي. حيث بلغ معامل الارتباط (0.46) عند مستوى الدلالة (a=0.01).
 - وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدي التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي. حيث بلغ معامل الارتباط (0.42) عند مستوى الدلالة (a=0.01).
- وقد تضمنت هذه الدراسة مجموعة من الاقتراحات التي تراها الباحثة أنها مهمة وهي تقديم وتصميم البرامج الإرشادية للتقليل من التفكير اللاعقلاني وخفض قلق المستقبل في المؤسسات التعليمية ، نشر برامج التوعية داخل المؤسسات التربوية ، تركيز الاهتمام علي فئة التلاميذ المعيدين في السنة الثالثة ثانوي.

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية:

Vise l'identification des:

- Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future chez les élèves échoués au dernier niveau de l'enseignement secondaire.
- Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future dans la dimension de l'anxiété liée aux problèmes de la vie chez les élèves échoués au dernier niveau de l'enseignement secondaire.
- Les Pensées irrationnelles et leurs relations avec l'anxiété future dans la dimension de l'anxiété de santé et la mort chez les élèves échec au dernier niveau de l'enseignement secondaire.
- Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future dans la dimension de l'anxiété mentale chez les élèves échoués au dernier niveau de l'enseignement secondaire.
- Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future dans la dimension de peur et anxiété d'un futur échec chez les élèves échec au dernier niveau de l'enseignement secondaire.

L'étudiante a appliqué la méthode descriptive relationnel , L'échantillon de l'étude était composé de 50 étudiants et étudiantes échoués en troisième année secondaire et ont été choisis par la manière d'échantillon intentionnel.

Dans la présente étude, l'étudiante a vérifié la validité des hypothèses par le teste des pensées irrationnelles préparée par "Sulaiman Al-Rihani 1979" et le teste de l'anxiété future préparée par "Zainab Choucair 2005" et La méthode statistique de personne (le coefficient de corrélation) pour étudier la dite relation.

L'étude a trouvé les résultats suivants:

- L'existence d'une corrélation entre les pensées irrationnelles et anxiété future chez les élèves qui on échoués au dernier niveau de l'enseignement secondaire. Où le coefficient de corrélation résultant et (0,71) pour un niveau de signification ($\alpha = 0,01$).
- L'absence de corrélation Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future dans la dimension de l'anxiété liée aux problèmes de la vie chez les élèves échec au dernier niveau de l'enseignement secondaire . le coefficient de corrélation résultant était (0,06), et aucun niveau significatif n'a été enregistré

- L'absence de corrélation entre Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future dans la dimension de l'anxiété de santé et de mort chez les élèves échoués au dernier niveau de l'enseignement secondaire . Lorsque le coefficient de corrélation résultant était (-0,05) et aucun niveau significatif. il n'a été enregistré
- L'existence d'une corrélation entre Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future dans la dimension de l'anxiété mentale chez les élèves échoués au dernier niveau de l'enseignement secondaire. . Où le coefficient de corrélation enregistré est (0,46) au niveau de signification ($\alpha = 0,01$).
- L'existence d'une corrélation entre Les Pensées irrationnelles et leur relation avec l'anxiété future dans la dimension de peur et anxiété d'un échoué futur chez les élèves échec au dernier niveau de l'enseignement secondaire. Où le coefficient de corrélation enregistré est (0,42) au niveau de signification ($\alpha = 0,01$).

Cette étude comprenait un ensemble de suggestions que l'étudiante considère comme importantes, à savoir, la présentation et la conception de programmes de conseil dans les établissements d'enseignement pour réduire la pensée irrationnelle et réduire l'anxiété future , diffuser des programmes de sensibilisation au sein des établissements d'enseignement, en concentrons l'attention sur la catégorie des redoublants en troisième année du secondaire

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر و عرفان
ب	ملخص الدراسة
ح	فهرس المحتويات
ذ	قائمة الجداول
ذ	قائمة الملاحق
3	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
7	تمهيد الفصل
7	1- إشكالية الدراسة.
9	2- فرضيات الدراسة.
10	3- أهمية الدراسة.
10	4- أهداف الدراسة.
11	5- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة.
11	6- الدراسات السابقة.
14	7- التعقيب علي الدراسات السابقة.
16	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية	
18	تمهيد الفصل
18	1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية.
19	2- أنواع الأفكار اللاعقلانية.
21	3- النظرية العقلانية الانفعالية.

22	4-خصائص الأفكار اللاعقلانية.
23	5-أعراض الأفكار اللاعقلانية.
24	6-سمات الأفكار اللاعقلانية.
25	7-أقسام الأفكار اللاعقلانية.
26	8-مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية.
28	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: قلق المستقبل	
30	تمهيد الفصل
30	1-مفهوم القلق.
30	2-مفهوم قلق المستقبل.
31	3-النظريات المفسرة لقلق المستقبل.
34	4-أسباب قلق المستقبل.
35	5-السمات الشخصية لذوى قلق المستقبل.
36	6-مظاهر قلق المستقبل.
37	7-الآثار السلبية لقلق المستقبل.
38	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
41	تمهيد الفصل
41	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
41	1- مفهوم الدراسة الاستطلاعية
41	2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية الحالية
41	3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية الحالية
43	4- الأساليب الإحصائية
44	ثانياً: الدراسة الأساسية

44	1- مجتمع وعينة الدراسة
45	2- منهج الدراسة
45	3- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
54	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
56	تمهيد الفصل
56	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
58	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
59	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
60	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
61	5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
63	خلاصة الفصل
64	الخاتمة
67	قائمة المراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
44	عدد التلاميذ الكلي في كل مؤسسة تعليمية.	1
44	عدد أفراد العينة في كل مؤسسة تعليمية.	2
46	الأفكار العقلانية واللاعقلانية والفقرات المرتبطة بها.	3
49	تحكيم الأساتذة لمقياس الأفكار اللاعقلانية.	4
50	أبعاد مقياس قلق المستقبل والفقرات المرتبطة بكل بعد.	5
53	تحكيم الأساتذة لمقياس قلق المستقبل.	6
56	معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل	7
57	معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وكل بعد من أبعاد قلق المستقبل.	8

قائمة الملاحق

عنوان الملحق	رقم الملحق
مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية	1
مقياس قلق المستقبل	2

منذ أن بدأت الحياة ووجد الإنسان وهو يسعى وراء الوصول للمعرفة التي تمكنه من فهم وتفسير ما يدور من حوله سواء بينه وبين نفسه أو مع المجتمع ، ليتسنى له فهم ذاته والعالم المحيط به والتوصل إلي حقائق الأمور، والمعرفة هي طريق الفرد للضبط والسيطرة والتحكم في الأشياء ، فعندما تكون عملية التفكير تسير بشكل جيد تتحقق المعرفة.

إن التفكير له دور مهم في النمو المعرفي والانفعالي ، فمن خلال التفكير يتعرف الفرد علي ذاته ويطور لغته ويعبر عن حاجياته ويقوي قدراته ، ويقوم التفكير علي التعبير الرمزي من خلال تحويل البيئة الطبيعية إلي رموز وهذه الرموز هي الأساس الذي من خلاله يتم تحويل الأحداث إلي اضطرابات أو استقرار ، ويعد التفكير من أرقى العمليات العقلية التي من خلالها يستطيع الوصول إلي مستويات رمزية أو مجردة وأكثر تعقيدا لمعاني الأشياء والأحداث والعلاقات الموجودة بين هذه الأشياء والأحداث للتغلب علي ما يواجهه من صعوبات (الغافري نصراء مسلم حمد،2013،ص2).

لكن عند حدوث تشويه أو تحريف في عملية التفكير وتبني أفكار غير منطقية فقد تؤدي إلي ضغوطات مختلفة و اختلالات متنوعة في المعرفة المكتسبة ، وبذلك يتبني الفرد الأفكار الخاطئة والغير منطقية ، وأهداف غير واقعية بل ومستحيلة خصوصا تلك الأهداف التي تظهر في شكل التوقع الدائم للكوارث فالحياة إيجابية تارة وسلبية تارة أخرى وهي غير مليئة دائما بالكوارث والإحباط.

هذا ما يعرف بالأفكار اللاعقلانية فهي تخلو أساسا من العقلانية والمنطق السليم، وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات يواجه الأفراد ومنهم التلاميذ المعيد في السنة الثالثة ثانوي زيادة وتنوعا في الأفكار اللاعقلانية أولا لطبيعة المرحلة العمرية التي هم فيها باعتبارها مرحلة مرافقة وثانيا الوضع الذي يمرون به بصفتهم معيدين في السنة الثالثة ثانوي فهم قد عاشوا تجربة فشل في أهم مرحلة انتقالية تعليمية في حياة أي تلميذ، فيتزايد لديهم توقع الفشل مرة أخرى وعدم النجاح في أي موقف يواجههم، كذلك الشعور بالعجز ،وكيف ستكون حياتهم إذا فشلوا في اجتياز امتحان نهاية المرحلة الثانوية مرة أخرى.

هذا ما قد يعد أساسا قلق المستقبل بما يحمله من هموم وتوقعات مجهولة، فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدي الفرد ويساعد في ذلك الخلل في البنية المعرفية ، وذلك لما تحتويه من أفكار

مقدمة

سلبية ومعتقدات خاطئة ، وفي هذا السياق تأتي هذه الدراسة للتعرف علي الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي التلاميذ المعيديين في المستوي النهائي من التعليم الثانوي.

ومن أجل ذلك فقد اشتملت دراستنا الحالية علي جانب نظري وآخر تطبيقي بعد طرح المقدمة والذان تمثلا في:

الفصل الأول: متعلق بالإطار العام للدراسة حيث تناولنا فيه خلفيات المشكلة وتساؤلاتها، فرضيات الدراسة، وأهميتها وأهدافها، والضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: والمتمثل في متغير الدراسة وهو الأفكار اللاعقلانية حيث تطرقنا إلي مفهومها، أنواع الأفكار اللاعقلانية، والنظرية المفسرة للأفكار اللاعقلانية، وكذا خصائص، أعراض وسمات الأفكار اللاعقلانية إضافة إلي أقسام الأفكار اللاعقلانية وأهم مصادر اكتسابها.

الفصل الثالث: تمثل في متغير قلق المستقبل سوف نتعرف في هذا الفصل علي مفهوم قلق المستقبل، مجموعة من النظريات المفسرة لقلق المستقبل في إطار القلق العام، أسبابه، سماته ومظاهره وأهم الآثار الناجمة عنه.

الفصل الرابع: تضمن الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في الدراسة وكذا عينة الدراسة وأهم الأدوات التي طبقت لجمع البيانات وأيضا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: والذي يتمثل في النتائج المستخلصة من الدراسة عرضا ومناقشة وأخيرا الخاتمة وقائمة المراجع.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد الفصل

1-الإشكالية

2-فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة

6-الدراسات السابقة

7-التعقيب علي الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

يعد هذا الفصل بمثابة المدخل العام للدراسة الحالية حيث يعرض فيه أهم الجوانب التي تقوم عليها هذه الدراسة من إشكالية البحث والفرضيات المراد دراستها، وكذا أهمية الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها، والتحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة والتعرف عليهم وأيضا الدراسات السابقة التي تماثلت مع هذه الدراسة وأهم نتائجها وكذا جوانب الاختلاف والاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة التي تم عرضها.

1- إشكالية الدراسة:

تعد متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي والدافع لتلبيتها ومسايرتها من العوامل التي تجعل الفرد يعيش حالة من الصراع الايجابي والسلبى في نفس الوقت، فالجانب الايجابي يعتبر عاملا محفزا لمواصلة الجهد للتطلع إلي مستقبل أفضل، وذلك لبلوغ أهداف يسعى بجدية لتحقيقها. أما الجانب السلبى فقد يتعرض الشخص لكثير من الإحباط نتيجة الخوف من طموحات مرغوبة يصعب تحقيقها، إذ تولد حالة من الخوف والقلق من المستقبل والشعور بالخطر.

هكذا هو حال تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، إذ يلازمهم الخوف من عدم تحقيق مبتغاهم في نيل شهادة التعليم الثانوي، التي تعتبر عتبة المرور من مرحلة تعليمية إلي مرحلة تعليمية أخرى أرقى منها ثم إلي عالم الشغل وبناء المستقبل. ونخص بالذكر التلاميذ المعيدى الذين لم يوفقوا في اجتياز هذه المرحلة إذ أن الخوف والشعور بالخطر يكتسح تفكيرهم نتيجة عيش موقف الرسوب إضافة إلي أهمية المرحلة. فدائما ما نراهم يعممون الفشل ويتوقعون الرسوب مرة أخرى، وهذا ما يعكس تفكيرهم الخاطئ والغير عقلاي ويخلق لديهم المشاعر السلبية.

لهذا يعد التفكير نقطة مهمة يعمل علي تطوير الذات، وزيادة الاستبصار لدي التلميذ بحيث يمكنه إيجاد الحلول السليمة للأمور، فالتفكير السليم والنظرة الايجابية للمواقف تساعد علي تحقيق الأهداف فلا يمكن للتلميذ العمل والوصول للمطلوب بدون التخطيط السليم والتفكير الجيد، وإن استمراره في البحث والتفكير في السلبيات التي حدثت له في الماضي والقلق والخوف مما سيحدث في المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيسه واعتقاداته السلبية تجعل أفكاره عبارة عن سلسلة من المشاكل

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

والتحديات تؤدي به دائما إلى الخسارة وعدم النجاح وهذا طبعا نتيجة التفكير اللاعقلاني الذي يفسر من خلاله التلميذ المعيد الأحداث من حوله.

وقد اعتبر مفهوم الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم التي تحظى باهتمام الباحثين حيث اعتبر "ألبرت إيبس 1979 Albert Ellis" أن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار السالبة، الخاطئة والغير منطقية تتسم بعدم الموضوعية والذاتية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية علي توقعات خاطئة وعلي مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة التي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية. (أبو شعر عبد الفتاح عبد القادر محمد، 2007، ص6).

لقد أكدت العديد من الدراسات علي انتشار الأفكار اللاعقلانية في وسط المتدرسين من بينها دراسة "الريحاني 1987" حيث هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي مدي انتشار الأفكار اللاعقلانية وأثر عاملي الجنس والثقافة فيها (بلغت عينة الدراسة 400 طالب وطالبة بكالوريوس في الجامعة الأردنية و400 طالب وطالبة من جامعة ولاية كارولينا الشمالية) وأشارت النتائج إلي أن الطلبة الأردنيين أكثر تقبلا للأفكار اللاعقلانية من الطلبة الأمريكيين وقد تميزوا عن الطلبة الأمريكيين في معظم الأفكار اللاعقلانية. (العويضة سلطان بن موسى، 2008، ص25).

إضافة إلي الأفكار اللاعقلانية تميز التلاميذ المعيدون في السنة الثالثة ثانوي بالقلق وخاصة قلق المستقبل والذي يعتبر نوع من أنواع القلق الذي يشكل عائقا علي التلاميذ وإنتاجهم الدراسي. ويتمثل قلق المستقبل في الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والحياة، وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن والثقة بالنفس (السفاسفة محمد إبراهيم محمد، 2017، ص12).

تتعرض ظاهرة ظاهرة قلق المستقبل سلبا علي إدراك التلميذ ومعتقداته ، فقد تجعله يتميز بالتفكير الغير عقلاي والخطئ أو بالأحرى يمكن القول أن التفكير اللاعقلاني لتلميذ المعيد في السنة الثالثة ثانوي يُمكن أن يَنبُج عنه قلق المستقبل. وهذا ما أشارت إليه دراسة "مسعود سناء 2006" حول قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، هدفت إلي الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط (تكونت عينة الدراسة من 599 طالب وطالبة من طلبة المدارس) وقد أشارت النتائج إلي وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية وكذا الضغوط. (مسعود سناء منير، 2006، ص11).

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

فالتلاميذ المعيّدين في السنة الثالثة ثانوي دائما ما يسقطون فشلهم وتجاربهم في الرسوب علي كل ما يواجههم من أحداث فهم يتوقعون الفشل دائما، كل هذه الأفكار السلبية قد تُكوّن القلق من المستقبل فالتفكير الخاطئ اتجاه المستقبل قد يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة من رسوب، فشل، عدم التفوق والنجاح. ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة صياغة التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلاميذ المعيّدين للمستوى النهائي من التعليم ثانوي؟

وتتدرج تحت هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي كالتالي:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني(قلق التفكير في المستقبل)؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدي التلاميذ المعيّدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية.
- 2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت.
- 3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني(قلق التفكير في المستقبل).
- 4- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

3- أهمية الدراسة:

- تقدم الدراسة الحالية إضافة معرفية إلي ميدان البحوث المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.
- لفت الانتباه إلي احتمالية تواجد العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- تتوضح أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول شريحة هامة في المجتمع المدرسي وهم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المعيدين.
- يمكن أن تساهم نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل وتنمية التفكير العقلاني السليم لدى التلاميذ المعيدين في السنة الثالثة ثانوي.
- قلة البحوث التي تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية بقلق المستقبل علي مستوى جامعة محمد خيضر بسكرة وتعد إضافة علمية.
- تساعد هذه الدراسة الباحثين علي إجراء دراسات أخرى ذات علاقة بالموضوع.
- تأتي أهمية الدراسة الحالية من العينة المستخدمة وهم التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي لأنهم في بداية طريقهم نحو تحقيق أهدافهم المستقبلية فيجب الاهتمام بهم.

4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدي التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني(قلق التفكير في المستقبل).
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

5- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

1- الأفكار اللاعقلانية:

- اصطلاحاً: هي مجموعة الأفكار السلبية الخاطئة والغير منطقية تتميز بعدم الموضوعية والبعد عن الواقع والحقيقة، تعيق الفرد عن التكيف السوي والسليم. (الزقزوق، رامي عبد اللطيف، 2013، ص45).

- إجرائياً: تتحدد بالدرجة المرتفعة التي يتحصل عليها التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي من خلال استجاباته علي مقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني 1987" المستخدم في الدراسة.

2- قلق المستقبل:

- اصطلاحاً: هو الشعور بعدم الارتياح والنظرة السلبية للحياة والمستقبل وتوقع حدوث المصائب وفقدان الشعور بالأمن والاستقرار. (المصري، نيفين عبد الرحمان، 2011، ص35).

- إجرائياً: يتحدد بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها التلميذ المعيد للمستوي النهائي من التعليم الثانوي من خلال استجاباته علي مقياس قلق المستقبل "لزئيب شقير 2005" المستخدم في الدراسة.

3- التلاميذ المعيدين للمستوي النهائي من التعليم الثانوي: هم تلاميذ يزاولون دراستهم في المرحلة

الثانوية لم يوفقوا في اجتياز شهادة التعليم الثانوي وأعادوا السنة الدراسية لسنة 2020 م.

6- الدراسات السابقة:

اهتم بعض الباحثين بدراسة الأفكار اللاعقلانية في ضوء علاقتها بقلق المستقبل ومنه ظهرت هذه الدراسات وهي:

1- دراسة صبري إيمان 2003:

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

- الهدف من الدراسة: التعرف علي علاقة المعتقدات الخرافية وكل من قلق المستقبل وثم الدافعية ومدى اختلاف هذه المتغيرات لاختلاف النوع.

- عينة الدراسة: تكونت من 150 فرد (75 طالب، 75 طالبة).

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

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

- أهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط عكسي دال بين المعتقدات الخرافية لدى المراهقين والمراهقات وكل من قلق المستقبل وكذلك الدافعية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل لصالح الذكور. (الشلاش عمر بن سليمان بن شلاش، 2015، ص272).

2- دراسة مسعود سناء 2006:

- عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

- الهدف من الدراسة: الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية وكذا الضغوط النفسية كما هدفت إلي الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل وتأثيره علي الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 599 طالب وطالبة من طلبة المدارس.

- الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس قلق المستقبل "لزيب محمود شقير" ومقياس الأفكار اللاعقلانية "سليمان الريحاني" واختبار الضغوط النفسية.

- أهم النتائج: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية وكذا الضغوط ووجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلي وجود تأثير للتفاعل بين الجنس ونوع التعلم علي قلق المستقبل، كما بينت أن الأفكار اللاعقلانية تتأثر بدرجة قلق المستقبل وكذلك الضغوط النفسية تتأثر بمستوي قلق المستقبل. (مسعود سناء منير، 2006، ص11).

3- دراسة العنزي خالد 2010.

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

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

- عينة الدراسة: تكونت من 360 طالب منهم 195 من طلاب كلية التربية والآداب و 165 طالب من كلية العلوم بجامعة الحدود الشمالية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- الأدوات المستخدمة. تم استخدام استبيان القبول-الرفض الوالدي إعداد "رونالد رونر Ronald Runner" ترجمة "ممدوحة سلامة"، ومقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني"، ومقياس قلق المستقبل من إعداد زينب محمود شقير".

- أهم النتائج: توصلت النتائج إلي وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب ومتوسطات طلاب كلية العلوم في قلق المستقبل. (المومني محمد أحمد، 2013، ص177).

4- دراسة محمد بن مترك آل شري القحطاني 2016:

- عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.

- الهدف من الدراسة: هدفت إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.

- عينة الدراسة: بلغ حجم العينة 328 طالب وطالبة من قسم علم النفس والمنتظمين بمرحلة البكالوريوس مقسمة إلي 104 طالب وطالبة من المستوى الدراسي الأول و54 طالب و50 طالبة و120 طالب وطالبة من المستوى الدراسي الثامن بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

- الأدوات المستخدمة: مقياس قلق المستقبل من إعداد "زينب شقير" ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد "هوبر Hopper" و"لاين Line" ترجمة وتقنين علي البيئية العربية "عبد الله وعبد الرحمن" وطبقه علي البيئية السعودية "المطيري".

- أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد العينة علي مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم علي مقياس قلق المستقبل. (القحطاني محمد بن مترك آل شري، 2016، ص15).

5- دراسة محمد بن سيف بن محمد المعمرى 2016:

- عنوان الدراسة: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي عينة من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان.

- الهدف من الدراسة: الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة نزوى.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- عينة الدراسة: تكونت من 526 طالب وطالبة من المنتظمين في مقاعد الدراسة في السنتين الدراسيتين الأولى والرابعة من الكليات الأربعة المتوفرة بجامعة نزوى.
- الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية "لرثيب" ومقياس قلق المستقبل "لزينب شقير".
- أهم النتائج: وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة قلق المستقبل وأبعاد درجة الأفكار اللاعقلانية وعدم وجود فروق بين أفراد العينة من حيث الجنس.(المعمري محمد بن سيف بن محمد، 2016، ص84).

7- التعقيب علي الدراسات السابقة:

-من حيث العينة: تم الاعتماد في دراسات الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل علي عينات من الوسط التعليمي، فقد شملت الطلبة والطالبات في معظمها ، كما لاحظنا في دراسة كل من "صبري إيمان"، "مسعود سناء" ، "العنزي خالد" و"محمد بن مترك"، كما كان حجم العينة كبير في الدراسات الأربعة حيث تراوح بين 150 متمدرس في دراسة صبري إيمان، 599 طالب و طالبة في دراسة مسعود سناء، 360 طالب في دراسة العنزي خالد و 328 طالب في دراسة محمد بن مترك و 526 طالب وطالبة في دراسة المعمري.

-من حيث الأدوات: معظم الدراسات اعتمدت علي مقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني" نظرا لصلاحية تطبيقه في المجتمعات العربية، ومقياس قلق المستقبل "لزينب شقير" إذ ترتبط بنوده بالنظرة المستقبلية للحياة، أما بالنسبة لدراسة "صبري إيمان" استخدمت مقياس المعتقدات الخرافية ومقياس قلق المستقبل من إعداد "زالسكي Zaleski" وكذلك في دراسة "القحطاني" استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد "هوبر Huber" و "لاين Layn" ترجمة عبد الله وعبد الرحمان وفي دراسة "المعمري" استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية "لرثيب".

- من حيث النتائج: أهم ما يمكن الاستفادة منه من كل هذه الدراسات هو أنها تتفق كل النتائج في وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، في حين اختلفت هذه النتائج فيما يتعلق بأثر الجنس كما أوردته دراسة "مسعود سناء" حيث أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف فهي تدرس العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لفئة من الفئات المتمدرسة.

كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة "مسعود سناء" و "العنزي خالد" من حيث الأدوات المطبقة حيث تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني" و مقياس قلق المستقبل "لزوينب شقير".

يتمثل الاختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية في الظروف التي أمت بالعالم ككل و المتمثلة في جائحة كورونا فان العينة ممثلة في 50 تلميذ وتلميذة من المستوي الثانوي معيدون للسنة الثالثة ثانوي. حيث أنه في دراسة "صبري إيمان" تكونت العينة من 150 طالب وطالبة ، ودراسة "مسعود سناء" تكونت من 599 طالب وطالبة ، ودراسة "العنزي خالد" تكونت من 360 طالب من كلية التربية والآداب وكلية العلوم، و دراسة "القحطاني" بلغت العينة 328 طالب وطالبة في مرحلة البكالوريوس ودراسة "المعمري" بلغت العينة 526 طالب وطالبة.

و تكمن الإضافة في الدراسة الحالية أنها تناولت فئة مهمة من المتمدرسين ألا وهم التلاميذ الراسبين الذين تعرضوا لتجربة الفشل في الدراسة، في مرحلة تعليمية مهمة في حياة التلميذ وهي المرحلة النهائية في التعليم الثانوي التي تعد مرحلة الانتقال للجامعة .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

خلاصة الفصل:

شمل هذا الفصل الإشكالية التي تمثلت في البحث عن العلاقة بين كل من الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي، وكذا الفرضيات التي تمثلت في البحث عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض أبعاد (محاور) قلق المستقبل كل بعد علي إنفراد. أيضا تطرقنا في هذا الفصل إلى أهمية وأهداف الدراسة ، والتعريف بمتغيرات الدراسة اصطلاحيا وإجراءيا ، وقدمنا مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة وذلك لدعم الدراسة وتزويدها بالمعلومات وكذا الوقوف علي نقاط الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات الأخرى.

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

تمهيد الفصل

- 1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
- 2- أنواع الأفكار اللاعقلانية
- 3- النظرية العقلانية الانفعالية
- 4- خصائص الأفكار اللاعقلانية
- 5- أعراض الأفكار اللاعقلانية
- 6- سمات الأفكار اللاعقلانية
- 7- أقسام الأفكار اللاعقلانية
- 8- مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية

خلاصة الفصل

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

تمهيد الفصل:

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي ميزه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير وبفضل هذا التفكير استطاع أن يكون إيجابيا محققا لأهدافه ، يسعى جاهدا للحصول إلي مبتغاه، وقد تواجهه مجموعة من الصعوبات والمشكلات يجب عليه تجاوزها وحلها. هنا تظهر طبيعة تفكيره في أنه إما تفكير عقلائي يساهم في تخطي العقبات أو تفكير غير عقلائي وهو الجانب السلبي في التفكير ينتج عنه مجموعة من الأفكار البعيدة عن الواقع والموضوعية. و من هنا سنحاول في هذا الفصل تقديم لمحة عامة حول الأفكار اللاعقلانية بحيث سنتطرق إلي مفهومها، أنواعها، أقسامها، مصادر اكتسابها والنظريات المفسرة لها.

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

- تعريف "ألبرت إليس Albert ellis" : الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة الأفكار الخاطئة والغير منطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية علي توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنها تعتمد علي الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية. (الغافري نصراء مسلم محمد، 2013، ص7).
- تعريف "عكاشة أحمد": هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يتبناها الفرد والتي تمتاز بنسبية الثبات والديمومة ، هذا فضلا علي أنها تقترن بذاتية الفرد وهي غالبا ما تكون ناتجة عن أسباب التفكير الخاطئ وتعتبر هذه الأفكار اللاعقلانية احدي المصادر المسؤولة عن الاضطرابات النفسية. (قندول نبيل، 2018، ص24).
- تعريف "باترسون" الأفكار اللاعقلانية هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلي التعلم المبكر غير المنطقي. (مجلي شايح عبد الله ، 2011، ص200).
- تعريف "الحموز" الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا ترتبط مع الواقع الفعلي للأمور وتعتبر غير موضوعية تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات وبالآخرين بشكل سلبي وتسعى إلي مالا تستطيع الوصول إليه والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها. (سلامة إيمان حسين محمد ، 2007، ص61).

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

من خلال التعريفات السابقة نجد أن الأفكار اللاعقلانية هي نمط من التفكير الخاطيء ومعتقدات خاطئة تستحوذ علي تفكير الفرد وتؤدي به إلي سوء التكيف وفقدان التوافق السليم مع المحيط بحيث تعرض الفرد للقلق والاكتئاب وتشعره بالعجز، وهي تمثل التفكير الغير سوي والبعيد عن المنطق الذي يؤدي إلي سوء التكيف.

2- أنواع الأفكار اللاعقلانية:

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

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

- أ- أفكار تتعلق بالذات: مثل أحب أن أتعلم كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن تحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلي الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.
- ب- أفكار تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة، تؤدي هذه الأفكار إلي الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.
- ت- أفكار تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة، تؤدي هذه الأفكار إلي الشعور بالأسى والألم النفسي.(القصاص موسى زهير حسن،2014،ص43).

2-2- القسم الثاني: يتضمن الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "ألبرت أليس Albert Ellis" وهي إحدى عشرة فكرة تتمثل في:

- أ- طلب الاستحسان: من الضروري أن يكون الإنسان محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به.
- ب- ابتغاء الكمال الشخصي: يجب علي الفرد أن يكون علي درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية.
- ت- اللوم القاسي للذات وللآخرين: بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة علي سلوكهم الشرير أو الخبيث.

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

- ث- توقع المصائب والكوارث: إنها لكارثة ومأساة عندما لا تحدث الأشياء كما ترغب لها أن تحدث، أو عندما تحدث علي نحو لا تتوقعه.
- ه- التهور(اللامبالاة) الانفعالية: المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلي الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها. (بني خالد محمد سليمان،2015،ص19).
- و- القلق الزائد: أن الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، ينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون علي استعداد لمواجهتها والتعامل معها.
- ي- تجنب المشكلات: من الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسئوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها.
- ن- الاعتمادية: يجب أن يعتمد الشخص علي الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.
- ن- الشعور بالعجز: أن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها.
- س- الانزعاج لمتابع الآخرين: ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات.
- ش- ابتغاء الحلول الكاملة: هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة.
- وقام "الريحاني" بإضافة فكرتين رأى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:
- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتي تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
- لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. (بودربالة محمد،2017، ص20).
- نرى أن أنواع الأفكار اللاعقلانية اشتملت علي مجموعة من الأفكار الغير معقولة والتي يصعب أن يتعايش معها الفرد السوي في الواقع فهي مبنية تقريبا علي المبالغة والتهويل فمثلا يرى الفرد أنه يجب أن يكون مرغوبا من طرف الجميع أو أن يكون لكل مشكلة حل مثالي وهذه الأمور من المستحيل أن نراها في الواقع.

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

3- النظرية العقلانية الانفعالية:

تعد هذه النظرية من أهم النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية حيث تقوم النظرية العقلية الانفعالية علي نموذج تعليمي ABC .

- (Activating Event) A ويعني الأحداث أو الخبرات المنشطة وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة مثل خبرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل من العمل، هذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلائي وبذلك تكون خبرة لاعقلانية ، وهي في السلوكية أشبه ما تكون بالمشير أو الحدث غير المرغوب فيه والذي يعمل علي استشارة الخوف أو القلق لدى الفرد.

- (Beliefs about event) B يعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدي الفرد، والتي تؤدي إلي إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات وهي أشبه في السلوكية بالعمليات الوسيطة.

- (Consequences) C يقصد به النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدي الفرد وهي دائما تكون مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدي الفرد، فإذا كان نسق المعتقدات غير عقلائي كانت النتيجة هي الاضطراب النفسي كما في حالات القلق والاكتئاب.(العاسمي رياض نايل،2015،ص44).

جملة القول أن "ألبرت أليس" يري أن المشاكل الانفعالية والاضطرابات النفسية تنتج عن نسق التفكير لدي الفرد والذي يرمز له بالحرف (B) وأن الحرف (A) لمثير أو الخبرة التي يمر بها الفرد ليست هي السبب الرئيس للاضطرابات الانفعالية لديه ، فلو افترضنا كما يري " ألبرت أليس Albert Ellis " أن حادثة معينة مؤلمة كوفاة أو طلاق أو فشل في الامتحان أو إهانة من شخص(A) قد أثارت استجابات انفعالية كالخوف والقلق (C) فإن حدوث الحادثة (A) ليست هي السبب الحقيقي في حدوث الاستجابة الانفعالية (C) ، إنما السبب يكمن في نسق المعتقدات لدي الفرد(B) وهذا يعني أن كل استجابة انفعالية سواء كانت سارة وإيجابية أو مؤلمة وسلبية وراءها بناء معرفي ومعتقدات لدي الفرد سابقة لظهور الانفعالات وبعد أن وضع " ألبرت أليس Albert Ellis " هذا النموذج قام باستكمالته وطوره حتى أصبح نموذجا جديدا (ABCDEF)، وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه " ألبرت أليس Albert Ellis " مع عملائه.(أبو شعر عبد الفتاح عبد القادر محمد،2007،ص9).

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

- D (Disputation) تضمن مفهوم المجادلة والاحتجاج علي المعتقدات اللاعقلانية والأفكار الخاطئة مما يجعل العميل يتحدى نفسه ويتحدى أفكاره ومعتقداته ويجادلها ويحتج علي عدم منطقيتها ثم يغيرها، وبعبارة موجزة يقوم المرشد بفحص ومهاجمة الأفكار اللاعقلانية والتي هي السبب في الاضطراب النفسي لدى الفرد ويعديلها.
- E (Final new effect) يتضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته اللاعقلانية إلي أفكار صحيحة واعتقادات عقلانية، وبعبارة موجزة أن يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى الفرد وتبنيه فلسفة جديدة.
- F (Feeling) يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلي حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي، وهي الخطوة الأخيرة والتي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلي انفعالات موجبة، وهو الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي.(الزهراني حسن بن علي بن محمد، 2010، ص54).

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

4- خصائص الأفكار اللاعقلانية:

- تتصف بالجمود والتطرف.
- السخط والتذمر والعدوان والغضب من النفس والآخرين.
- تكون دائماً في صورة الإثبات والنفى المطلقين ولا تساعد علي التفكير بالاحتمالات.
- لا تتسق مع الحقيقة و الواقع وتعيق الفرد في تحقيق أهدافه.(الزقزوق رامي عبد اللطيف، 2013، ص47).
- السلبية: يعتقد الأفراد الذين لديهم الأفكار اللاعقلانية أن سبب فشلهم وإخفاقهم المستمر ناتج عن ظروف خارجة عن إرادتهم كالحظ العاثر، وأن هذه الظروف قاهرة لا يمكن التغلب عليها.
- الانهزامية: يتجنب من يعتنق الأفكار اللاعقلانية المواجهة مع مشكلات الحياة وصعوباتها ويهرب منها ، باعتبارها قوى جبارة لا يمكن الوقوف لمواجهتها.

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

- الإتكالية : يعتمد علي الآخرين وخاصة الأقوياء لأن ذلك لا يكلفه عناء المواجهة غير مأمونة العواقب.
- العجز: يعاني الفرد من العجز نتيجة عدم القدرة علي نسيان أحزان وإخفاقات الماضي أو التخلص من أثارها.
- ضيق الأفق: حيث يسعون لتقديم حلول جاهزة لجميع المشكلات وفي أغلب الأحوال لا تنجح الحلول التي قدموها مما يجعلهم يفقدون الثقة.
- الحساسية الشديدة: يعانون من الحساسية من المخاطر التي يحتمل أن تواجههم فهم يعتقدون أن الفشل يلاحقهم ويدمر أعمالهم.
- الإصرار علي القبول التام لهم: يصرون علي ضرورة حب وتقدير الآخرين لهم ورضاهم عنهم وعن كل ما يقومون به من أعمال.(آل سعود نجلاء بنت عبد العزيز بن محمد 2015،ص35،ص36)

نرى أن الأفكار اللاعقلانية تتسم بعدة خصائص تتباين في ضوء تباين إدراك الشخص اللاعقلاني وتأثره بها ومدى توقعه حول ذاته ونظرته للعالم من حوله وشعوره نحو الآخرين الذي يتسم بحالة من عدم الثقة .

5- أعراض الأفكار اللاعقلانية:

من بين أهم الأعراض الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية نذكر:

- أ- أعراض مزاجية: حزن، اكتئاب، انخفاض المعنوية، قلق، سهل الاستشارة وبفقدان المتعة والبهجة والرضا من الحياة.
 - ب- أعراض سلوكية: تأخر ردود الأفعال السيكو حركية أو زيادتها، البكاء، الانسحاب الاجتماعي والانتحار والاعتماد علي الغير.
 - ج- أعراض بدنية: اضطراب النوم، الإرهاق، زيادة أو نقص الشهية، الألم والاضطرابات المعوية.
 - ح- أعراض معرفية: فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار السلبية ، التردد ، الشعور بالذنب، الهلوس والأوهام ، ضعف التقييم النفسي . (حجازي علاء علي،2013،ص38).
- تظهر لدي الفرد الذي يعاني من الأفكار اللاعقلانية العديد من الأعراض التي تكون نتاج للتهويل الذي يراوده اتجاه الأحداث التي وقعت أو التي سوف تقع ، من بينها الإرهاق ، التردد الانسحاب وما إلي ذلك فهذه الأعراض تعكس الذات الداخلية للفرد وما يتصوره من وقائع.

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

6- سمات الأفكار اللاعقلانية:

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

- أ- **المطالبة:** تشير إلي أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي كأن يصر علي إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائما في عمل ما، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه علي نفسه وعلي العالم والآخرين.
- ب- **التعميم الزائد:** إن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد علي التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم علي الملاحظة الفردية.
- ت- **التقدير الذاتي:** الفرد لديه المعرفة برؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد اتجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ لنمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية ، فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل إلي التركييات الخاطئة والمطالب الغير واقعية التي تتعارض مع الأداء وعلي هذا فعلي الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.(داهي دلال عبد الله، 2012، ص347).
- ث- **الفضاعة:** من المعروف أن المطالب الغير منطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفضاعة أي أن تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلي الانفعالية الزائدة وعدم القدرة علي حل أي مشكلة بشكل عقلائي.
- ج- **أخطاء الغزو:** حيث يميل الفرد إلي أن ينسب أفعاله الخاطئة إلي الآخرين مما يؤثر علي إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه ومن أخطاء الغزو اللوم المستمر للذات ولوم الغير.
- ح- **التكرار (الترديد):** تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لاشعوري ويساعد علي ذلك الضغوط الخارجية والداخلية.
- خ- **السلبية:** مثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هي ظروف خارجة عن إرادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليه لأن الظروف أقوى منهم.
- د- **شدة الحساسية:** أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد، وأن الفشل سوف يلاحق أعمالهم.(رحالي حمزة، 2015، ص46).

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

7- أقسام الأفكار اللاعقلانية:

1- اضطراب نمط التفكير: وهو ذلك الاضطراب الذي يصيب بنية التفكير ويظهر ذلك من خلال التواصل اللفظي للفرد، ويشمل ذلك فقد الترابط ويظهر من خلال كلام الفرد حيث يكون الترابط بين الأفكار معدوماً أو شاذاً ويأخذ عدة أشكال:

- اضطراب الإدراك: وهو عدم القدرة علي استنتاج الأفكار المستقلة عن بعضها البعض حيث يصبح تفكيره علي شكل مصطلحات محدودة.

- سذاجة منطق التفكير: ويأخذ شكل استبعاد المعلومات الهامة وعدم وجود الترابط المنطقي، وقد تكون الأفكار متصلة وفقاً لعمليات خيالية تتضمن أجزاء ترمز إلي العموم، وتظهر الترابطات السببية عنده ولا يفهم المريض المعني بدون وجود الأفكار مجتمعة، وقد يكون المحتوى الرمزي للأفكار شديد الخصوصية وقد تعامل الرموز وكأنها أمور واقعية علي نحو غير مناسب عن العناصر المنطقية الأخرى.

- تحجر التفكير: بحيث لا يستطيع الفرد استعمال الأفكار التجريدية ويظهر التفكير المادي لديه.

- مشاكل التركيب اللغوية: يظهر ذلك علي شكل لغة شاذة. (بغورة نور الدين، 2014، ص95).

2- اضطراب محتوى التفكير: ويتمثل فيما يلي:

- التوهم: وهو اعتقاد ثابت لا أساس له من الصحة عند الفرد غير قابل للتصحيح بالمناقشة

والمنطق ولا يتناسب مع البيئة الثقافية والاجتماعية، ويأخذ التوهم عدة أشكال منها:

- توهم الاضطهاد يأخذ شكل أفكار باطلّة مفادها بأن الآخرين يحاولون إيذائه أو مراقبته أو التدخل في شؤونه.

- توهم التأثير يتمثل في ظنون زائفة مفادها أن أفكاره وأفعاله ذات مصدر من قوى خارجية يشعر الفرد بأنه سلب أفكاره وزود بأفكار غريبة.

- توهم العظمة يتمثل في شعور الفرد بأنه شخص عظيم ولديه معارف خاصة وعلاقات مميزة مع أشخاص مهمين.

- توهم جسدي يشعر فيه الفرد بأن جسده قد تبدل نتيجة قوى خارجية.

- توهم العلل البدنية يتوهم فيه الفرد ويخاف من الأمراض ولا يقتنع بالفحوص الطبية.

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

3- اضطراب مجرى التفكير: يأخذ شكل توقف في عمليات التفكير والتوقف عن الحديث في موضوع معين (عمليات الكف الفكرية) ثم يبدأ بالكلام ثانية في موضوع آخر، ويشكو الفرد من تزامم الأفكار في رأسه ويسقط ذلك علي الغير ويبرر ذلك بأن الآخرين لا يفهمونه ولا يقدرون آلامه وانفعالاته وأفكاره.

4- اضطراب التحكم في التفكير: يشعر الفرد بأن محتويات أفكاره تسحب منه ويشكو من الفراغ الفكري ويشعر بأفكار دخيلة عليه نتيجة قوى خارجية ولذلك يكون في حالة خوف دائم من وساوس مما يدفعه للانتحار ويكون المريض أسير اعتقاداته الخاطئة ويتعرض للهذيان.(بغوره نور الدين،2014،ص96).

يمكننا القول أن الأفكار اللاعقلانية تأثر علي التفكير حيث أنه يصبح مضطرب بسبب اجتياح الأفكار الخاطئة له فيفقد الترابط بين الأفكار ويصبح يتوهم الأحداث البعيدة عن الواقع، وتترامم الأفكار الغير معقولة في ذهنه.

8- مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية:

- حسب "سري إجلال 2000" أن الأفكار اللاعقلانية تنشأ من خلال التعلم المبكر الغير منطقي حيث يكون الفرد مستعدا نفسيا لاكتساب الأفكار اللاعقلانية من خلال الأسرة والبيئة التي يعيش فيها.
- حسب "ألبرت أليس Albert ellis" تم الربط بين الناحية البيولوجية والبيئة الثقافية كمحددات لاكتساب الأفكار اللاعقلانية بقوله {إن بعض أفكار الإنسان غير عقلانية تتبع من عجزه البيولوجي وأن معظم هذا العجز يؤكد أو يغرس من خلال التربية والقائمين عليه كالأبوين والمدرسين والاتصال بالثقافة وما تبثه وسائل الإعلام نتيجة ذلك، فإن العديد من الأشخاص يكونون لديهم أفكار غير عقلانية أساسية تؤدي إلي الشعور بالإحباط. (سري إجلال محمد،200،ص171).
- حسب "زكريا الشرييني" أن هذه الأفكار العقلانية واللاعقلانية يكون من ورائها أو خلفها الأسرة والعائلة وتعززها أيضا وسائل الإعلام والهيئات التعليمية مثل المدارس والجامعات وربما الجيران والأصدقاء وزملاء العمل أيضا.
- حسب "الأنصاري ومرسي" يجب ألا يغفل الآباء علي نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسونها في أبنائهم، وما يترتب عليها من آثار سلبية لاسيما إن كانت غير عقلانية كالعدوان، العنف، تدمير

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

الأشياء واستخدام الألفاظ السيئة عند التعامل مع الآخرين.(القلهاتي أحمد بن سالم بن خميس،2014،ص15).

- حسب "شحاته سماح" هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد أفكاره سواء العقلانية أو الغير عقلانية منها المدرسة والأصدقاء ، الأسرة، الجيران، العمل ووسائل الإعلام ومن الممكن أن تعدل هذه الأفكار إذا كانت غير العقلانية بأفكار عقلانية.(شحاته سماح،2007،ص88).

هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد أفكاره سواء العقلانية أو اللاعقلانية من أهم هذه المصادر الأسرة باعتبارها النقطة الأساسية في حياة الفرد والمركز الأساسي لتنشأته بالإضافة إلي المدرسة والرفاق ووسائل الإعلام وكل ما يتواصل معه الفرد في حياته اليومية.

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

خلاصة الفصل:

لعل من أبرز المشكلات التي تواجه المجتمعات البشرية انتشار الأفكار اللاعقلانية، التي أصبحت تطغي علي تفكير الشباب خاصة، فتفكير الإنسان يقوده إلي السلوك النهائي الصادر منه أي أن المشكلات والاضطرابات التي تصيب الفرد هي نتاج للطريقة التي يفسر بها الأحداث من حوله هذا ما حاولت النظرية العقلانية الانفعالية تفسيره، فعندما يفكر بطريقة غير عقلانية يكون أقل إنتاجية ويشعر بالخوف والقلق ، والفرد الذي يحمل أفكار لاعقلانية يري أنه من الواجب أن يكون ناجحا دائما ويكسب قبول وموافقة الآخرين ولا بد أن يعامله الآخرين بصورة تراعي مشاعره ولا بد أن تكون حياته سهلة وسارة وأن تسير أموره كما يهوى هو و إلا لا يستطيع تحمل غير ذلك وإن حدث له عكس ما يتوقعه يصاب بالإحباط والانتكاس، وهذا التفكير يمثل عائقا كبيرا في حياة الفرد، هذه من بين الخصائص اللاعقلانية التي يتميز بها، كذلك تظهر لديه العديد من الأعراض كالانسحاب والتردد والاكنتاب نتيجة عدم ثقته في نفسه والتوقع الدائم للفشل فهو يتجنب المواقف والمواجهة ويخافها، فهو مضطرب التفكير، وقد تعددت مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية إلا أن المرجع الأساسي لها هو الأسرة باعتبارها نواة البداية في حياة كل فرد.

الفصل الثالث: قلق المستقبل

تمهيد الفصل

1- مفهوم القلق

2- مفهوم قلق المستقبل

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل

4- أسباب قلق المستقبل

5- السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل

6- مظاهر قلق المستقبل

7- الآثار السلبية لقلق المستقبل

خلاصة الفصل

الفصل الثالث : قلق المستقبل

تمهيد الفصل:

يعد القلق من الانفعالات التي تلازم السلوك الإنساني، وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة علي صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلي تأثيره السلبي علي مجالات الحياة المختلفة. فموضوع القلق كان وما زال من أهم الموضوعات التي تعرض نفسها وتثير اهتمام الباحثين في العلوم النفسية وذلك لما للقلق من أهمية في حدوث معظم المشكلات النفسية، وللقلق أنواع مختلفة نذكر من بينها قلق المستقبل الذي أصبح يحتل العقل الإنساني فالكثير يقلق علي مستقبله ومن هنا سوف نتطرق في هذا الفصل إلي أهم النقاط التي يجب الوقوف عليها للتعرف علي قلق المستقبل من بينها، مفهومه أهم النظريات المفسرة له، أسبابه وسماته وأهم الآثار الناجمة عنه.

1- مفهوم القلق:

- تعريف "عكاشة" القلق هو شعور غامض بالخوف والتوتر غير سار مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، وذلك مثل الضيق في التنفس، والشعور بنبضات القلب والصداع".
- تعريف "حنان العناني" القلق هو إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع، والإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلي حل مثمر". (بكار سارة، 2013، ص57).

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

2- مفهوم قلق المستقبل:

- تعريف "زينب شقير" هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية الغير مفرحة، مع تضخيم السلبيات ودحض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلي حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير فيه، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (مساوي محمد بن علي، 2012، ص287).

الفصل الثالث : قلق المستقبل

- تعريف "سعود ناهد" قلق المستقبل هو جزء من القلق العام المعمم علي المستقبل يمتلك جذوره من الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة علي الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام. (شلهوب دعاء جهاد، 2016، ص37).
 - تعريف "زالسكي Zaleski" قلق المستقبل هو شكل من أشكال القلق مثل قلق الموت، والقلق الاجتماعي وقلق الانفصال، له بعد مستقبلي وهو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات الغير مرغوبة في المستقبل وفي حده الأقصى فإنه قد يكون تهديدا حادا ثم شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص. (زقاوة أحمد، 2013، ص188).
 - تعريف "غالبا المشيخي" قلق المستقبل هو الشعور بعدم الارتياح للتفكير السلبي اتجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة علي مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة في النفس. (الشريف غادة عبد الباقي محمد مأمون، 2014، ص613).
- إذا يتمثل قلق المستقبل في الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي اتجاه المستقبل وفي ما سوف يحدث والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط والأحداث مع تضخيم السلبيات وفقدان الشعور بالأمن وتعميم الفشل.

3- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

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

3-1- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "سيجموند فرويد Sigmund Freud" رائد مدرسة التحليل النفسي من الأوائل الذين تحدثوا عن القلق في علم النفس، حيث افترض أن القلق شعور ينشأ تلقائيا كلما مر الفرد علي مشيرات وضغوطات لا يمكن السيطرة عليها أو التخلص منها.

الفصل الثالث : قلق المستقبل

يمكن القول أن "فرويد Freud" أرجع قلق المستقبل لخبرات الطفولة، إضافة إلي ربطه له بالواقع حيث يبدأ الفرد بتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب القلق نحو المستقبل لدى الفرد.

في حين يري "ألفرد أدلر Alfred Adler" أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ويصر علي أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وقد أوضح "أدلر Adler" رأيه حول المستقبل من خلال المقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير الأوهام ويواجه الواقع، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر علي العمل.(العسكر عهود بنت بشير 2019، ص45، ص46).

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

3-2- النظرية السلوكية:

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

كما يمكن استثارة القلق وفق هذا الطرح من خلال مثير محايد ليس من شأنه ولا في طبيعته أصلا ما يثير الشعور بالخوف إلا أن هذا المثير المحايد يكتسب القدرة علي استدعاء الخوف نتيجة اقترانه عدة مرات بمثير طبيعي للخوف وفقا لعملية الإشارات ولقوانين التعلم التي أكد عليها السلوكيون وخاصة "واطسن Watson". وعندما ينسى الفرد رابط الاشتراط وظروفها فإنه عادة ما يخاف عندما يتعرض للمثير الذي كان من قبل محايدا وأصبح مثيرا شرطيا للخوف.(جبر أحمد محمود، 2012، ص37 ص38).

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

الفصل الثالث : قلق المستقبل

3-3- النظرية الإنسانية:

يرى "كارل روجرز Carl Rogers" أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكون الفرد غير قادر علي إعطاء استجابات تقود إلي النجاحات وإلي إرضاء الحاجات الاجتماعية، الأمر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدورها إلي إثارة مشاعر القلق لاسيما القلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلي نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل الطبيعية الدفاعية وتتحول نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذي يتفاعل معهم.(المصري نيفين عبد الرحمان، 2011، ص47).

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

3-4- نظرية التناظر المعرفي:

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

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

قام "أرون بيك Aaron Beck" بالتحدث عن قلق المستقبل من خلال عرضه للنموذج المعرفي للاكتئاب، وهو ينظر إلي الاكتئاب بوصفه تنشيطا لثلاثة أنماط معرفية رئيسية وهي:
النصرة التشاؤمية للمستقبل - كره الذات والتنديد بها- التفسيرات السلبية للأحداث.

الفصل الثالث : قلق المستقبل

والمهم في هذا النموذج هو النمط الخاص بالنظرة التشاؤمية للمستقبل، وهو يعني اتخاذ الفرد لاتجاهات تتصف بالخوف من المستقبل والتشاؤم من سوء الأحوال وعدم السعادة والقلق من المستقبل حيث يعتقد الفرد أنه عديم النفع وغير كفاء، وهذه الأفكار تتشكل أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة من خلال التجارب كفقدان أحد الوالدين، النبذ الاجتماعي من قبل الأقران.(بعلي مصطفى، 2015، ص104 ص105).

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

4- أسباب قلق المستقبل:

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

يشير "العجمي" إلي أن أسباب قلق المستقبل لدي الفرد تعود إلي:

- ضعف القدرة علي تحقيق الأهداف والطموحات.
- الإحساس بأن الحيات غير جديرة بالاهتمام.
- عدم قدرة الفرد علي فصل أمانيه عن التوقعات المبنية علي الواقع.
- نقص القدرة علي التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- عدم القدرة علي التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الفرد والشعور بعدم الأمن.
- عجز الفرد في الحاضر مما يعطيه صورة مؤشرة لصعوبة المستقبل.(حمريط نوال، 2013، ص29).
- كما ذكرت "مسعود سناء" عدة أسباب لقلق المستقبل وهي كما يلي:
- عدم إمكانية الفرد وعيوبه وعدم قدرته علي التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- التفكك الأسري.

الفصل الثالث : قلق المستقبل

- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين علي رعايته في عدم قدرتهم علي حل مشاكله.
- استعداد الفرد الشخصي علي التفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.
- العزو الخارجي للفشل.
- تبني الأفكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية.
- تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية. (الصفدي رولا مجدي هاشم، 2013، ص60).
- تعددت أسباب قلق المستقبل إلا أن معظمها اشتملت علي مدي تفسير الفرد للأحداث والأفكار التي يتبناها إضافة إلي استهانة الفرد بقدراته وعدم ثقته في نفسه وفي المحيط ، وعدم قدرته علي التكيف سواء في داخل الأسرة أو خارجها أي عدم الشعور بالأمن.

5- السمات الشخصية لذوي قلق المستقبل:

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

- دراسة "سامية خضر 1992" تشير إلي أن ذوي قلق المستقبل يتسمون بالاغتراب ، اللامبالاة والشعور بالإحباط وعدم المسؤولية، الشعور بالحرمان ونقص الرضا عن أنفسهم، ضعف الثقة في النفس وعدم الثقة في الآخرين والتشاؤم والمشاعر الدنيوية.
- دراسة "مولن 1990 Moline" أضاف في دراسته أن الأشخاص ذوي قلق المستقبل يتصفون بالانطواء والانسحاب من الأنشطة البناءة وتظهر عليهم علامات الشك والحزن والتشاؤم وصلابة الرأي والتعنت. (دلال سامية، 2019، ص28).

يوجد أيضا مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها:

- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين المستقبل الخاص.
- عدم الثقة في أحد والانسحاب من الأنشطة البناءة.

الفصل الثالث : قلق المستقبل

- اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ علي الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- التركيز الشديد علي أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- الخوف من التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل.
- ظهور الانفعالات لأدني الأسباب.
- الحفاظ علي الروتين والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.(الشرافي ماهر موسى مصطفى،2015،ص36).

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

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

- أ- **مظاهر معرفية:** هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدا قرب اجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة علي وظائفه الجسدية أو العقلية.
 - ب- **مظاهر سلوكية:** مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.
 - ت- **مظاهر جسدية:** يمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر علي الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي وعسر الهضم. فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل يمكنه ممارسة أنشطته اليومية مدركا عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فإن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب علي مخاوفه ولكن دون فائدة.(أشرف محمد حج إبراهيم،2019،ص29).
- يظهر قلق المستقبل من خلال ما يبديه الفرد سواء في سلوكه فيكون منسحب ، لا يتفاعل، أو في تفكيره فيكون متشائم، خائف، قلق، أو في ردود أفعاله فيكون متوتر، بارد الأطراف وما إلي ذلك إلا أن الفرد الذي لديه قلق المستقبل يدرك أن تصرفاته غير صحيحة يحاول تغييرها ولا يستطيع.

الفصل الثالث : قلق المستقبل

7- الآثار السلبية لقلق المستقبل: نلق المستقبل آثار سلبية من أهمها:

- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار، والإكراه في التعامل مع الآخرين، وذلك لتعويض نقص الكفاءة.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع و صلابة الرأي.
- استخدام ميكانيزمات مثل النكوص ، الإسقاط، التبرير والكبت.
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.
- فقدان التماسك المعنوي ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني استنادا إلي أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلي المستقبل.
- التفوق والروتين واختيار أساليب معينة للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته.
- الهروب الواضح من كل ما هو واقع. (القاضي وفاء محمد أحمد حميدان، 2009، ص33).

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير علي الفرد وإنتاجيته ، لما له من أضرار علي الصعيد النفسي، فالهروب من الماضي والتشاؤم والروتين في التعامل ورفض التجديد كلها أمور تعيد الفرد سواء في حياته الشخصية أو العملية لذلك علي الفرد المواجهة وتقبل الأحداث ، فمن سعي لبناء حاضره بشكل معقول أكيد أنه يلقي المستقبل في أحسن صورة.

الفصل الثالث : قلق المستقبل

خلاصة الفصل:

أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار غير صحيحة لدى الفرد يجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة علي مشاعره وأفكاره ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي، وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة علي مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغييرات الاجتماعية المتوقعة حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، هذا ما يعيق الفرد في حياته ويزيد من صعوبتها فيصبح غير قادر علي التطور والتغير من حال لحال أفضل منه، إضافة إلي ذلك يجعل الفرد يعيش في سوء حال مستمر يؤدي به إلي عدم الاتزان الفكري.

لقد حاولت النظريات تفسير قلق المستقبل في إطار القلق العام كل نظرية حسب مجالها ومبادئها إلا أنها اتفقت علي نقطة واحدة وهي أن قلق المستقبل نتاج لأحداث ماضية وفشل وتوقعات سيئة .

ونرجع أسباب هذا القلق إلي ضعف القدرة علي تحقيق الأهداف وعدم القدرة علي التكيف وكذا الشعور بعدم الانتماء وتشوه الأفكار، فتظهر العديد من السمات والمظاهر التي تميز الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل من بينها النظرة التشاؤمية، عدم الثقة، الانطواء، الروتين وغير ذلك من الآثار التي تظهر علي الفرد مثل استخدام الميكانزمات، الإكراه في التعامل، فقدان التماسك المعنوي والهروب من الماضي وعدم تحقيق الذات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد الفصل

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

- 1- مفهوم الدراسة الاستطلاعية.
- 2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية الحالية.
- 3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية الحالية.
- 4- الأساليب الإحصائية.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

- 1- مجتمع و عينة الدراسة.
- 2- منهج الدراسة.
- 3- أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية

خلاصة الفصل

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد الفصل:

يشكل هذا الفصل مدخلا للجانب الميداني وهو جانب مهم في أي دراسة، فمن خلاله يتمكن الباحث من الوصول إلي نتائج قيمة، ويتحقق من الفرضيات التي قام بطرحها، فهو يعتبر بمثابة الدعامة النظرية لكل دراسة حيث سيتم من خلاله تقديم الدراسة الاستطلاعية، ووصف إجراءات الدراسة من حيث استعراض المنهج المتبع وعينة الدراسة، وكذا الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في جمع البيانات.

أولا الدراسة الاستطلاعية:

1- مفهوم الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة جد مهمة في اختيار الموضوع حيث تمثل الخطوة التي تسبق الاستقرار نهائيا علي خطة الدراسة، ويفضل القيام بالدراسة الاستطلاعية علي عدد محدود من الأفراد. (دويدي رجا، وحيد، 2008، ص75).

2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية الحالية:

- اكتشاف محتوى المشاكل وأبعاد عناصره خاصة مع أحداث جائحة كورونا 2020.
- التعرف على مكان إجراء البحث ، ومدى إمكانية تطبيق الدراسة الأساسية .
- التأكد من وجود العينة المحددة .
- استطلاع رأي الخبراء من خلال تحكيم المقياس.
- التأكد من مدى ملائمة عبارات المقياس بعد إعادة صياغته على عينة الدراسة الأساسية .
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، من حيث صدقها وثباتها ، وبالتالي صلاحيتها لعينة الدراسة الأساسية .
- التأكد من صحة صياغة فرضيات الدراسة .

3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد تحديد الإشكالية والفرضيات قامت الطالبة الباحثة بإجراء دراسة ميدانية وفق كل الإجراءات القانونية وذلك في تاريخ (9 و 10 مارس 2020) لتفادي أي عراقيل حيث ذهبت لزيارة ثانوية "مكي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

مني" و ثانوية محمد بلونار" و ثانوية "محمد خير الدين " بولاية بسكرة، وبعد قبول الطلب من طرف مدراء المؤسسات تم التنسيق مع مستشارة التوجيه التابعة لكل ثانوية ليتم تسهيل الإجراءات.

ولكن للأسف مع ظهور جائحة فيروس كورونا تعطل العمل، وبعد مدة من الزمن اضطرت للبحث عن عينة الدراسة وتم ذلك بعدة خطوات وهي:

- تواصلت مع أحد أساتذة ثانوية "مكي مني" في اللغة الفرنسية والتي كانت تقدم دروس الدعم في منزلها فقامت باستقبالي أثناء عدة حصص ووجهتي للتلاميذ المعيدين في السنة الثالثة ثانوي وكان عددهم 30 تلميذ وتلميذة، وتم تطبيق أدوات الدراسة بشكل جيد.
- تواصلت مع مستشارة التوجيه لثانوية "محمد خير الدين" التي كنت أتربص عندها، فقامت بتوجيهي لبعض التلاميذ الذين كانت تتواصل معهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي والذي يبلغ عددهم 5 تلاميذ فتواصلت معهم وتم تطبيق أدوات الدراسة.
- قام بمساعدتي تلاميذ ثانوية "محمد خير الدين" من خلال توجيهي إلي بعض زملائهم المعيدين في السنة الثالثة ثانوي، فتواصلت معهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي والذين بلغ عددهم 10 تلاميذ.
- كذلك قمت بالتواصل مع بعض التلاميذ الذين هم من أبناء الحي الذي أسكن فيه، يدرسون في ثانوية "محمد بلونار" وقد بلغ عددهم 5 تلميذات.

رغم صعوبة إيجاد عينة الدراسة بسبب جائحة كورونا ، إلا أنه تم تطبيق أدوات الدراسة بشكل جيد بفضل تعاون عينة الدراسة معي.

3-1- عينة الدراسة :

في هذه الدراسة تم استخدام أسلوب العينة القصدية و قد بلغ حجم عينة الدراسة 50 تلميذ و تلميذة معيدين في السنة الثالثة ثانوي، من مختلف الشعب أعمارهم ما بين 19-21 سنة.

3-2- أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات الدراسة وسيلة لجمع المعلومات والبيانات و تم الإعتماد في الدراسة الحالية على مقياسين :

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

3-2-1- مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية "لسليمان الريحاني 1985": يتكون من ثلاثة عشرة فكرة تشتمل كل فكرة منها علي أربعة أسئلة، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها.

3-2-2- مقياس قلق المستقبل "لزيب شقير 2005": المقياس صمم لمعرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل يتكون من خمسة أبعاد موزعة علي 28 فكرة تمثل عشرة أفكار منها اتجاه إيجابي نحو المستقبل وباقي الأفكار لها اتجاه سلبي، و متدرج من (0 إلى 4). وقد قامت الطالبة الباحثة بتقسيم المقياس إلي خمسة محاور.

- ومن أجل التأكد من بنود المقياسين أنها تقيس ما تريد الطالبة الباحثة دراسته، تم إخضاعهما لتحكيم من طرف أساتذة علم النفس وعلوم التربية من كلية العلوم الاجتماعية لجامعة محمد خيضر بسكرة، لحساب صدق المحكمين وبعد استرجاعهما تم الأخذ بعين الاعتبار توجيهات الأساتذة التي تمثلت في قبول معظمهم لبنود المقياسين وكذلك قامت الطالبة الباحثة بحساب ثباتهما عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ.

4-الأساليب الإحصائية :

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية في الدراسة الحالية إذ تم تحليل استجابات العينة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل البيانات والحصول علي النتائج كما يلي:

-برنامج الحزمة الإحصائية(spss) : هو من أوسع برامج الحاسب الآلي يتميز بوضوح تعليماته وتوافقه مع تطبيقات Microsoft الأخرى. يستخدم في البحوث التي تشتمل علي بيانات رقمية ويشتمل علي معظم الاختبارات الإحصائية، يساعد في الحساب واستخراج النتائج.(الشريف خالد حسن. منسي محمود عبد الطيم،2014،ص19). والحزمة التي استخدمتها الطالبة الباحثة 23. spss .

- معامل ألفا كرونباخ Cronbaeh Alpha للتحقق من ثبات المقياس.
- معامل الارتباط "بيرسون person " : هو أحد الاختبارات الإحصائية يستخدم للكشف عن قوة واتجاه العلاقة الخطية بين متغيرين متصلين.(Peter Samuels ,2014,p5).

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

ثانيا الدراسة الأساسية:

1- مجتمع و عينة الدراسة:

1-1- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من كل التلاميذ المتمدرسين في المستوى النهائي من التعليم الثانوي لكل من ثانوية "مكي مني" وثانوية "محمد بلونار" و"ثانوية محمد خير الدين" من مختلف التخصصات بولاية بسكرة للسنة الدراسية 2021/2020. وقد بلغ العدد الكلي لتلاميذ في كل مؤسسة كما هو موضح في (الجدول 1) أدناه يلي:

المؤسسة	عدد التلاميذ المتمدرسين في المستوى النهائي من التعليم الثانوي
ثانوية مكي مني	300
ثانوية محمد بلونار	450
ثانوية محمد خير الدين	430

الجدول 1 : يوضح عدد التلاميذ الكلي في كل مؤسسة

1-2- عينة الدراسة:

تعد عينة الدراسة نقطة أساسية في البحث الميداني لأنه يستحيل في بعض الأحيان دراسة المجتمع كاملا، فيضطر الباحث لاختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع. (الخطيب أحمد، 2009، ص74). في هذه الدراسة تم استخدام أسلوب العينة القصدية وهي عينة يتم اختيارها بشكل غير عشوائي يراد بها الحصول علي معلومات حول هدف معين لأفراد معينين. وكان عدد أفراد العينة للتلاميذ معيدين في السنة الثالثة ثانوي 50 تلميذ معيد و تمثلت العينة في هذه الدراسة حسب المؤسسات في (الجدول 2) ادناه:

المؤسسة	عدد أفراد العينة
ثانوية مكي مني	30
ثانوية محمد بلونار	5
ثانوية محمد خير الدين	15

الجدول 2 : يوضح عدد أفراد العينة في كل مؤسسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

2- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج مجموعة من الخطوات التي يستخدمها الباحث لفهم الظاهرة موضوع الدراسة، وهذا يعني أن المنهج يجيب علي السؤال "كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ فهو معناه الطريق المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة حتي يصل إلي نتيجة معلومة. (بدوي عبد الرحمان، 1977، ص42).

كل بحث يركز عي استخدام منهج دون غيره علي حسب طبيعة الموضوع الذي يطرحه فاختلف الموضوع من حيث التحديد والوضوح يتوجب اختلاف في المناهج المطبقة، في الدراسة الحالية وتتبع للمشكلة المطروحة وطبيعة الموضوع، فإنه يتطلب من استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة هذه الدراسة إذ يعتمد علي دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا مسحيا ليقود الباحث إلي التفسير واستخلاص النتائج المتضمنة لمشكلة الدراسة وتطويرها ومقارنتها بغيرها من الظواهر أو المشكلات.

يعد المنهج الوصفي الارتباطي هو الطريق الذي يكشف العلاقة الارتباطية بين متغيرين أو أكثر في الدراسات، وهو المنهج الذي يهدف إلي تقرير العلاقة بين متغيرين أو أكثر وتحديد قدرة هذه العلاقة واتجاهها. (المشعاني سعد سلمان، 2017، ص167).

و لذلك استخدمت الطالبة الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي للبحث عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

3- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية :

لجمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية قامت الباحثة باستخدام أداتين وهما:

- مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية "لسليمان الريحاني 1985".

- مقياس قلق المستقبل "الزينب شقير 2005".

3-1- مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية "لسليمان الريحاني 1985":

يهتم هذا المقياس بالتعرف علي الأفكار العقلانية واللاعقلانية التي يحملها الأفراد، و يتكون في صورته الأصلية الأولية من إحدى عشرة فكرة غير عقلانية وضعها "ألبرت ألييس Albert Ellis" وقام

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

"سليمان الريحاني 1985" بترجمة هذا المقياس وتقنيته علي البيئة الأردنية وأضاف فكرتين غير عقلانيتين يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:

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

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

وبذلك فإن المقياس يتكون من ثلاثة عشرة فكرة تشتمل كل فكرة منها علي أربعة أسئلة، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها.

وزعت فقرات المقياس 52 علي الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يتضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد. وذلك حسب ما يوضحه (الجدول 3) أدناه:

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	الفقرات التي تقيسها
1	طلب الاستحسان	1- 14- 27- 40
2	ابتغاء الكمال الشخصي	2- 15- 28- 41
3	اللوم القاسي للناس والآخرين	3- 17- 29- 42
4	توقع الكوارث	4- 18- 30- 43
5	التهور الانفعالي	5- 19- 32- 44
6	القلق الزائد	6- 20- 32- 45
7	تجنب المشكلات	7- 21- 33- 46
8	الاعتمادية	8- 22- 34- 47
9	الشعور بالعجز	9- 23- 35- 48
10	الانزعاج لمشاكل الآخرين	10- 24- 36- 49
11	ابتغاء الطول الكاملة	11- 25- 37- 50
12	الجدية والرسمية	12- 16- 38- 51
13	علاقة الرجل بالمرأة	13- 14- 27- 39- 52

الجدول 3: الأفكار العقلانية واللاعقلانية والفقرات المرتبطة بها

أ- مفتاح تصحيح مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية:

الإجابة علي بنود الاختبار باختيار أحد البدائل (نعم / لا) وقد أعطيت القيمة 2 للإجابة التي تدل علي قبول المفحوص للفكرة، وأعطيت القيمة 1 للإجابة التي تدل علي رفض المفحوص للفكرة، إلا في

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

العبارات التالية وهي (8-10-12-13-15-17-20-23-27-31-33-35-36-38-39-43-45-46-47) تكون الدرجات بالعكس بحيث تأخذ الإجابة (نعم) درجة 1 أما الإجابة (لا) تأخذ الدرجة 2 وتتراوح درجات المقياس 52 درجة في حدها الأدنى و 104 درجة في حدها الأقصى وتعتبر الدرجة المرتفعة علي المقياس دليل علي التفكير الغير عقلائي أما الدرجة المنخفضة فتعتبر دليل التفكير العقلائي حيث حددت الدرجة الكلية دون 65 كدرجة عليا في العقلائية، والدرجة 78 تمثل خط النمط العام للعقلانية.(أبو سعد أحمد عبد اللطيف، 2011، ص223) راجع الملحق رقم 1.

ب- الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية: قام معد المقياس "سليمان الريحاني" باستخدام الطرق الإحصائية التالية لحساب صدق وثبات المقياس وهي:

1- صدق المقياس:

- الصدق المنطقي: قام "الريحاني" بعرض القائمة الأولية علي مجموعة من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي ،حيث بلغ عددهم احدي عشرة متخصصا، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (90 %) علي صدق العبارة في البعد الذي وضعت لقياسه. لمعرفة ما إذا كان الاختبار يعكس المفهوم النظري الذي استخدم في بنائه.

- الصدق التجريبي: لقد لجأ سليمان الريحاني إلي إيجاد الصدق التجريبي بالطرق التالية:

أ- التحليل التمييزي: للتأكد من قدرة الاختبار علي التمييز بين العصائبيين و الأسوياء تم تطبيق الاختبار علي عينة تتألف من 175 مفحوصا، 75 منهم من المرضى النفسيين العصائبيين من الذكور والإناث الذين كانوا يراجعون العيادات النفسية ،و100 فردا من مجتمع الأسوياء من طلاب وطالبات الجامعة. دلت نتائج تحليل التباين علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات العصائبيين ودرجات الأسوياء علي الدرجة الكلية للاختبار وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي علي أن جميع أبعاد الاختبار تتمتع بالقدرة علي التمييز بين الأسوياء والعصائبيين .

ب- الصدق التلازمي: استخدم لهذا الغرض اختبار "ماسلو Maslo" الشعور بالأمن أو عدمه ترجمة وإعداد "كمال دواني" و "عيد ديرانى 1983" وذلك لسببين :

- إن إختبار "ماسلو Maslo" يعتبر اختبارا للصحة النفسية والتكيف بشكل عام وهو ما يهدف اختبار الأفكار اللاعقلانية للكشف عنه أيضا.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- أن الدراسات السابقة قد دلت علي وجود علاقة بين التفكير اللاعقلاني والقلق من جهة وبين عدد من حالات سوء التكيف من جهة أخرى .

ولما كان اختبار "ماسلو Maslo" للشعور بالأمن من عدمه يشكل أداة تساعد في الكشف عن هذه الحالات فإنه يمكن اعتباره أداة صالحة فعلا لاستخدامها لأغراض الصدق التلازمي لاختبار يعد لأغراض متشابهة.

وهكذا فقد طبق كل من اختبار "ماسلو Maslo" للشعور بالأمن من عدمه واختبار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية علي مجموعة من الطلبة في كلية التربية كان عددهم 37 طالب وطالبة وحسب معامل الارتباط بين درجاتهم الكلية علي الاختبارين فكان 0.61 وهو ما يمكن اعتباره معامل صدق مقبول.

ج - الصدق العاملي: لقد أضافت نتائج التحليل العاملي لأبعاد الاختبار دليلا آخر لصدق الاختبار هو الصدق العاملي، الذي ظهر في معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد الاختبار فيما بينها وبين الدرجة الكلية للاختبار، وقد أمكن استخلاص أربعة عوامل تجمع أبعاد الاختبار الثلاثة عشر التي يمثلها الاختبار وهي:

- **العامل الأول:** يسمى باللاعقلانية المرتبطة بمظاهر الإحباط والقلق وتمثلها العبارات (3- 5- 6- 7- 8- 9).

- **العامل الثاني:** يسمى اللاعقلانية المرتبطة بالمثالية والكمال وتمثله العبارات (2-4-11).

- **العامل الثالث:** يسمى اللاعقلانية المرتبطة بالحب والانتماء وتمثله العبارات (1-10).

- **العامل الرابع:** يسمى اللاعقلانية المرتبطة بالعلاقات الشخصية وتمثله العبارات (12-13).

2- **ثبات المقياس:** قام سليمان الريحاني بحساب الثبات بعدة طرق:

أ- **طريقة إعادة الاختبار:** لحساب معامل الثبات لكل من أبعاد الاختبار الثلاثة عشر والدرجة

الكلية للاختبار، طبق الاختبار علي 40 طالب وطالبة في الجامعة الأردنية ثم أعيد تطبيق الاختبار علي نفس المجموعة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وقد تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية التي تم الحصول عليها بين 0.45 في الحد الأدنى و0.83 في الحد الأعلى بمتوسط قدره 0.70، حسب معامل الثبات علي أساس الدرجة الكلية للاختبار فقد وصل معامل الثبات إلي 0.85.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

ب- طريقة ألفا كرونباخ: حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد الاختبار الثلاثة عشر ما بين 0.54 في الحد الأدنى و 0.91 في الحد الأعلى بمتوسط قدره 0.92 ما يقدم دليلاً آخر لثبات اختبار الأفكار اللاعقلانية.

3- صدق و ثبات الاختبار علي عينة الدراسة الحالية:

3-1- مفهوم الصدق: الصدق هو واحد من الخصائص الضرورية والأساسية للاختبار ويعد خطوة

مهمة وأساسية لا بد من توفرها قبل تطبيق الأداة ، فالاختبار الصادق هو الاختبار القادر علي

قياس الظاهرة قيد البحث والدراسة. (Cronbach lee J ,1955 ,p389).

3-2- وهو دراسة واختبار مدى ملائمة أدوات وطرق القياس المستخدمة في التحليل الكمي للظاهرة

موضوع البحث ودرجة صلاحيتها لتوفير المعلومات المطلوبة والمحقة لأهداف الدراسة.(عثمان ابراهيم

عثمان حسن،2008،ص12).

- قامت الطالبة الباحثة بحساب الخصائص السيكوميتريية والمتمثلة في الطرق التالية:

- صدق المحكمين: يعد من بين الطرق لمعرفة أن الأداة ملائمة للتطبيق أم لا.وهو الذي يعبر

عن اتفاق المحكمين على أن المقياس صالحة فعلا لتحقيق الهدف الذي أعدت من اجله

- تم عرض المقياس علي مجموعة من أساتذة جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الإنسانية

والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس -بسكرة-شتمة- حيث قاموا بإبداء

آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس.

- فكان معظمهم متفق علي أن المقياس صالح للتطبيق وأن كل بنوده جيدة وتقيس ما تريد الباحثة

قياسه إلا أن إثنين من الأساتذة فقط من ضمن 6 أساتذة اعترضوا علي ثلاثة بنود من ضمن 52

بند، وبما أن أكثر الأساتذة وافقوا علي أن المقياس صالح للتطبيق علي عينة الدراسة الحالية،

فقد أخذت الباحثة برأي الأكثرية، ولم تحدث أي تعديلات أو حذف علي البنود، وطبقت

المقياس كما هو .و (الجدول 4) أدناه يوضح ذلك.

الأستاذ(ة)	الدرجة العلمية	التحكيم	عدد البنود التي تبقى كما هي	عدد البنود التي تحتاج إلي تغيير
بن عامر وسيلة	أستاذ التعليم العالي	كل البنود صالحة للتطبيق	52	0
جعفر صباح	محاضر -أ-	51 بند يبقي صالح لتطبيق، إلا البند رقم50 يحتاج إلي إعادة الصياغة	51	1

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

0	52	كل البنود صالحة للتطبيق	استاذ محاضر-ب-	الحاج لكل راضية
0	52	كل البنود صالحة للتطبيق	استاذ محاضر-ب-	يوسف رحيم
2	50	معظم البنود صالحة لتطبيق، إلا البند رقم 23 والبند 52 يحتاجان لإعادة الصياغة	أستاذ التعليم العالي	رابحي إسماعيل

الجدول رقم (4) تحكيم الأساتذة لمقياس الأفكار اللاعقلانية

أ- طريقة ألفا كرونباخ Cronbakh Alpha: استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ لتأكد من ثبات المقياس، حيث حصلت علي قيمة معامل ألفا (0.72) وهذا يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات و قامت الطالبة الباحثة بتطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية علي عينة الدراسة.

2-3 -مقياس قلق المستقبل "لزينب شقير 2005":

يهدف المقياس إلي معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل يتكون من خمسة أبعاد موزعة علي 28 فكرة تمثل عشرة أفكار منها اتجاه إيجابي نحو المستقبل وباقي الأفكار لها اتجاه سلبي يشتمل كل بعد مجموعة من الأفكار، ثلاث أبعاد منهم علي خمسة أفكار ويشتمل أحد الأبعاد علي ستة أفكار والبعد الآخر علي سبعة أفكار، كما هو موضح في (الجدول 5) ادناه:

رقم المجال	مضمون المجال	الفقرات التي يقيسها
1	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	17- 20 -21 -22 -24
2	قلق الصحة والموت	10 -18 -19 -25 -26
3	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	3- 6 -11 -13 -14 -23 -28
4	اليأس من المستقبل	4- 7 -8 -9 -12 -16
5	القلق والخوف من الفشل في المستقبل	1- 2 -5 -15 -27

الجدول 5 : أبعاد مقياس قلق المستقبل والفقرات المرتبطة به

أ- مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل:

مقياس قلق المستقبل مقياس متدرج علي خمسة تقديرات من معترض بشدة (لا) - معترض أحياناً (قليلاً) - معترض بدرجة متوسطة - معترض عادة (كثيراً) - دائماً (تماماً).موضوعة أمام هذه التقديرات خمس درجات هي 0 -1 -2 -3 -4 علي الترتيب.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

البنود من 1 إلى 10 اتجاه التصحيح يكون 4 - 3 - 2 - 1 - 0، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي 0 - 1 - 2 - 3 - 4 في البنود من 11 إلى 28، و تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0 و 112 درجة) وبذلك تشير الدرجة المرتفعة علي المقياس إلي ارتفاع قلق المستقبل لدي الفرد بحيث.

- قلق المستقبل مرتفع جدا من 91 درجة إلي 112 درجة.
- قلق المستقبل مرتفع من 70 درجة إلي 90 درجة.
- قلق المستقبل متوسط من 45 درجة إلي 68 درجة.
- قلق المستقبل بسيط من 22 درجة إلي 44 درجة.
- قلق المستقبل منخفض من 0 درجة إلي 21 درجة. (ذهبية حسين، 2012، ص127). راجع الملحق رقم

2

ب- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

قامت معدة المقياس "زينب شقير 2005" بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بعدة طرق وهي:

1- صدق المقياس:

قامت الباحثة معدة المقياس "زينب شقير 2005" بحساب الصدق بالطرق التالية:

- **الصدق الظاهري:** حيث تم عرض المقياس علي مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- **الصدق التجريبي:** حيث تم تطبيق المقياس علي عينة 120 طالب وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية طنطا كما تم تطبيق مقياس القلق "إعداد غريب عبد الفتاح" علي ذات العينة وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (0.87 - 0.83 - 0.84) لكل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية علي التوالي، وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.
- **صدق المفردات (صدق التكوين):** تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس ذلك علي عينة طلاب وطالبات الكلية (200) وكانت معاملات الارتباط دالة.
- **صدق الاتساق الداخلي:** تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمسة وبين بعضهم البعض، وكذلك بين كل محور وبين الدرجة الكلية للمقياس وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

ودالة عند مستوي (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.67-0.93) وهذا يزيد من الاطمئنان علي ارتفاع صدق المقياس لما وضع له.

- **صدق التمييز:** يوضح إمكانية استخدام مقياس قلق المستقبل في الكشف عن الفروق بين المجموعات المختلفة في درجة قلق المستقبل وتبين أن قيمة (ف) جميعها دالة إحصائياً بين المجموعات الثنائية المختلفة، ومن ثم فإن المقياس لديه القدرة علي التمييز بين فئات مختلفة مما يطمئن علي صدقه وإمكانية استخدامه في القياس.

2- ثبات المقياس:

قامت الباحثة معدة المقياس "زينب شقير" بحساب الثبات بعدة طرق:

- **طريقة إعادة بناء الاختبار:** حيث تم تطبيقه علي عينة من الجنسين من طلاب كلية التربية بجامعة طنطا وعددها (80) من كل جنس ، مرتين متتاليتين بفاصل زمني بينهما شهر ،وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.81-0.83-0.84) لكل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية.

- **طريقة التجزئة النصفية:** تم حسابه بطريقتين

أ- باستخدام معادلة "سبيرمان براون **Spirman brown**" للتجزئة النصفية لعينة عددها (160) طالبا من الجنسين وبلغ معامل الارتباط بين البنود الزوجية والفردية (0.818) وبلغ معامل الثبات (0.819) وهو معامل ثبات مرتفع ودال عند مستوى (0.01) مما يطمئن علي استخدام المقياس.

ب- تم تقسيم المقياس إلي مجموعتين من البنود من (1 إلى 14) ومن (15 إلى 28) وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات بنود المجموعتين وبلغ (0.812) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال عند مستوى (0.01).

- **طريقة ألفا كرونباخ:** حيث تم حساب معامل ألفا علي عينة من الذكور والإناث من طلاب الجامعة مقدارها (100) طالب من الجنسين وبلغ معامل الثبات (0.882-0.911-0.923) لعينة الذكور،الإناث،والعينة الكلية علي التوالي. وهي معاملات ثبات مرتفعة للمقياس. (المعمري محمد بن سيف،2017،ص63 ص64).

3- صدق وثبات مقياس الدراسة الحالية:

قامت الطالبة الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس علي عين الدراسة، بالطرق التالية:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

أ- صدق المحكمين: تم عرض مقياس قلق المستقبل من إعداد "زينب شقير 2005" علي مجموعة من أساتذة جامعة محمد خيضر -بسكرة- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية-شتمة- تخصص علم النفس من أجل الاستفادة من توجيهاتهم و آرائهم في ما إذا كان بنود المقياس قابلة للتطبيق علي عينة الدراسة أولا.

فكان رأي معظم الأساتذة أن بنود المقياس صالحة لتطبيق، إلا أنه أستاذ واحد فقط من بين 4 أساتذة اعترض علي اثنين من البنود واقترح إعادة صياغتهم. وهذا ما هو موضح في (الجدول 6) ادناه.

الأستاذ(ة)	الدرجة العلمية	التحكيم	عدد البنود التي تبقى كما هي	عدد البنود التي تحتاج إلي تغيير
بن عامر وسيلة	أستاذ تعليم عالي	كل البنود صالحة للتطبيق	28	0
جعفر صباح	محاضر -أ-	كل البنود صالحة للتطبيق	28	0
الحاج لكل راضية	محاضر -ب-	كل البنود صالحة للتطبيق	28	0
يوسف رحيم	محاضر -ب-	كل البنود صالحة للتطبيق	28	0
رابحي إسماعيل	أستاذ تعليم عالي	26 بند صالح لتطبيق ماعدا البند رقم 11 و 22 يحتاجان إلي تغيير وإعادة الصياغة	26	2

الجدول 6: تحكيم الأساتذة لمقياس قلق المستقبل.

بما أن معظم الأساتذة وافقوا علي صلاحية تطبيق المقياس، فقد أخذ بعين الاعتبار رأي الأغلبية ولم تحدث الطالبة الباحثة أي تغيير علي البنود.

ب- طريقة ألفا كرونباخ α : تم حساب ألفا كرونباخ علي مقياس قلق المستقبل لتأكد من ثبات المقياس ، حيث حصلت علي قيمة معامل ألفا (0.70) وهذا يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة من الثبات يسمح بتطبيق المقياس علي عينة الدراسة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بدأنا بالدراسة الاستطلاعية التي هدفت إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات، و الدواسة الأساسية مرورا بالمنهج المتبع وهو المنهج الوصفي لارتباطي الملائم للدراسة، بالإضافة إلى خصائص العينة والتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وكذا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد الفصل

- 1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
- 5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد الفصل:

يستعرض هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الباحثة علي وفق أهداف البحث الحالي، بعد تطبيق أدوات الدراسة علي أفراد العينة، وهي مقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني" ومقياس قلق المستقبل "لزيب شقير"، فضلا عن مناقشة تلك النتائج في ضوء النظريات والدراسات السابقة المعتمدة في الدراسة، ومن ثم الخروج بمقترحات.

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة علي أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلاميذ المعيين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي".

للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخراج معامل الارتباط "بيرسون Person" لحساب الدرجات بين مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل (موضح في الجدول 7) أدناه.

Corrélations الارتباط

	الأفكار اللاعقلانية	قلق المستقبل
الأفكار اللاعقلانية	1	,713**
Corrélation de Pearson		,000
Sig. (bilatérale)		
N	50	50
قلق المستقبل	,713**	1
Corrélation de Pearson		,000
Sig. (bilatérale)		
N	50	50

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (a=0.01).

الجدول 7: معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) إلي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، حيث كانت نتيجة معامل الارتباط بقيمة 0.71 وهذا ما يعبر علي أن العلاقة موجبة بين المتغيرين.

- معامل الارتباط "بيرسون Person" لحساب الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية و أبعاد مقياس قلق المستقبل كما هو موضح في (الجدول رقم 8) أدناه.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

Corrélations الارتباط

	الأفكار اللاعقلانية
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N
	,064 ,658 50
قلق الصحة والموت	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N
	-,050 ,731 50
القلق الذهني	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N
	,461** ,002 50
اليأس من المستقبل	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N
	,333* ,018 50
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N
	,421** ,002 50

- * دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05).

- ** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.01).

الجدول 8: معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية و أبعاد قلق المستقبل.

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (8) إلي وجود علاقات ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (a= 0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ومحاور مقياس قلق المستقبل وكذلك يوجد ارتباط عند مستوى الدلالة (a= 0.05).

- بحيث أكثر ارتباط كان عند محور القلق الذهني قدر ب(0.46) عند مستوى الدلالة (a= 0.01)
- و يليه محور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل حيث قدرت درجة الارتباط بينه وبين الأفكار اللاعقلانية ب (0.42) عند مستوي الدلالة (a= 0.01)،
- وكذا بعد اليأس من المستقبل بقيمة (0.33) عند مستوي الدلالة (a=0.05) ،
- بينما لم يرتبط محور القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ومحور قلق الصحة والموت بمقياس الأفكار اللاعقلانية حيث قدرت القيمة المتحصل عليها في محور القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ب(0.6) ولم تسجل عند أي مستوى دلالة، وكذلك بالنسبة لمحور قلق الصحة والموت حيث قدرت ب(-0.5).

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من : مسعود سناء (2006) و دراسة العنزي خالد (2010) وكذلك دراسة القحطاني (2016) ودراسة المعمري (2016).حيث أقرت كل هذه الدراسات بوجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

ترجع الطالبة الباحثة سبب هذه النتيجة إلي أن الأفكار اللاعقلانية تشكل قلق المستقبل من حيث أن التلميذ المعيد في السنة الثالثة ثانوي تكون لديه أفكار غير عقلانية خاصة المتعلقة بالقلق وتوقع المشكلات لأنه مرة بتجربة الرسوب وال فشل مما يجعله تحت تأثير ضغوطات كثيرة وهذا ما قد يجعله دائم القلق علي مستقبله ، وترجع أسباب وجود الارتباط في محور القلق الذهني ومحور الخوف والقلق من الفشل في المستقبل إلي أن التلميذ المعيد دائم التفكير في موقف فشله والخوف من تكرار ذلك الموقف ، فالقلق ينتج من نسق التفكير الخاطئ الذي يثار نتيجة خبرة سابقة عاشها الفرد.

وهذا ما فسره "ألبرت أليس Albert Ellis" في نظريته العقلانية الانفعالية حيث قال " أن حادثة معينة مؤلمة ك وفاة أو فشل في الامتحان تثير استجابات انفعالية كالخوف والقلق ويكمن السبب في نسق المعتقدات الخاطئة " يعني أن كل استجابة انفعالية وراها بناء معرفي ومعتقدات خاطئة. (العاسمي رياض نايل،2015،ص44).

إذا من خلال النتائج المتحصل عليها نستطيع القول أنه تم إثبات الفرضية العامة ألا وهي توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى علي أنه " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم ثانوي".

- اتضح من خلال استخدام معامل الارتباط " بيرسون Person " بين الأفكار اللاعقلانية وبعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية في مقياس قلق المستقبل أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا حيث قدرت قيمة الارتباط ب(0.6) ولم تسجل عند أي مستوى دلالة .

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

وترجع الطالبة الباحثة سبب هذه النتيجة إلي أن واقع العينة وهم التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي لم ينغمسوا بعد في مشكلات وضغوطات الحياة المختلفة حيث أنهم مازالوا تلاميذ فقط تفكيرهم منصب في الحصول علي شهادة التعليم الثانوي والانتقال للجامعة وإكمال الدراسة .

- فبعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية بنوده تمثلت في التحدث عن البطالة والتوافق الزواجي وغلاء المعيشة و انخفاض الدخل والعائد المادي، وبما أنه تلميذ لم يعايش واقع العمل ومسؤولية الأسرة لم يرتقي تفكيره بعد للمشكلات الحياتية ، فمعظم التلاميذ لديهم أولياء أمورهم يوفرون لهم كل ما يريدونه من مختلف متطلباتهم ، فالتلميذ المعيد للمستوي النهائي من التعليم الثانوي يكون تفكيره محدود يقتصر فقط علي كيفية النجاح.

وبذلك من خلال النتائج المتحصل عليها لم يتم إثبات الفرض وبذلك نقول لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية علي أنه " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم ثانوي".

اتضح من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون Person " أنه لا توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعد قلق الصحة والموت حيث قدرت قيمة معامل الارتباط (-0.5) ولم تسجل عند أي مستوى دلالة.

وترجع الطالبة الباحثة سبب هذه النتيجة إلي أن التلميذ بغض النظر (سواء كان معيد أو غير معيد) لا يفكر في الموت فهو في ريعان شبابه لديه أحلام وطموحات يريد تحقيقها ، حتى ولو كان لديه درجة عالية من التفكير الغير عقلائي سوف يقتصر تفكيره فقط في دراسته . أما بالنسبة للتلاميذ الذين يعانون من أمراض مزمنة قد لا يفكرون في الموت لأن الأمراض المزمنة أصبحت منتشرة في عصرنا ويتعايش معها الفرد بشكل تلقائي وعادي لذلك لم تعد أمر مقلق .

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

وكما قلنا أن التلميذ المعيد تفكيره محدود يقتصر فقد علي رغبته في النجاح رغم أنه تعايش مع موقف فشل ورسوب وكل تفكيره يحتوي علي الخوف والقلق من القادم .

تشابه نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة القحطاني (2016) التي أقرت بوجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. حيث كان هناك علاقة ارتباطيه بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وكل من بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية وبعد القلق الذهني وبعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ، ولم تكن هناك علاقة ارتباطيه في بعد قلق الصحة والموت وبعد اليأس من المستقبل.(القحطاني محمد بن مترك آل شري،2016،ص54).

وبذلك من خلال النتائج المتحصل عليها لم يتم إثبات الفرض وبذلك نقول لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة علي أنه " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

اتضح من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون Person" أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني حيث قدرت قيمة معامل الارتباط ب(0.46) عند مستوي الدلالة ($a=0.01$). وهذا يعني وجود علاقة موجبة.

ترجع الطالبة الباحثة نتيجة هذه الفرضية أن القلق الذهني جزء من الأفكار اللاعقلانية حيث التفكير الخاطئ يولد القلق الذهني ، وبالنسبة للتلميذ المعيد للمستوي النهائي من التعليم الثانوي يزداد لديه القلق نتيجة التفكير مما يجعله يستحضر خبراته الشخصية في المواقف التي مرت عليه كيوم الامتحان أو لحظة إعلان النتائج وسماعه برسوبه ، ومدى أهمية هذه المواقف بالنسبة إليه، والآثار السلبية بعد مرور هذا الموقف، فكلما فكر في السلبيات التي حصلت له ازداد تفكيره الغير عقلاي وبذلك يزداد القلق الذهني ، فالأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها تترك جملة من المعتقدات الخاطئة التي تحدد مجرى التفكير في ذات التلميذ المعيد ، فيعتقد أن ما حصل معه في الماضي من فشل قد يتكرر وبعض التلاميذ يجزمون أنهم سيفشلون مرة أخرى لا محالا نتيجة التأثير الكبير بذلك بلحظة الفشل في البكالوريا. وهذا ما

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

فسرته النظرية العقلية الانفعالية حيث أقرت أن الأحداث والخبرات المؤلمة والغير سارة كالفشل ، هذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلائي مما يعمل علي استثارة القلق لدى الفرد.

فالقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) يقتصر عند التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي علي الخوف من الرسوب والخوف ما إذا كان لا يستطيع اجتياز مرحلة التعليم الثانوي ، كذلك الخوف من كيفية المراجعة وتغطية كل الدروس والمواد الأساسية في وقت وجيز.

من هنا يمكن القول أن الفرضية تم إثباتها وبذلك " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي"

5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة علي أنه " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي "

اتضح من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون Person" أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل حيث قدرت قيمة معامل الارتباط ب(0.42) عند مستوى الدلالة ($a=0.01$).

ترجع الطالبة الباحثة سبب هذه النتيجة ووجود الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وبعد الخوف من القلق والفشل في المستقبل إلي أن خبرة الفشل تجعل التلميذ المعيد عرضة للقلق والخوف ، حيث يصبح تفكيره سلبي، مما يجعله يخاطب نفسه بكلماتٍ تُثير الإحباط مثل (لا أقدر، لن أنجح)، مما يؤثر علي نفسيته وتجعله يشعر بالقلق الذي يمنع التقدم في الدراسة و يجعل التلميذ دائما يتوقع الفشل مُسبقاً. وخوفه الدائم من تكرار تجربة الرسوب والنظرة السلبية إلي ما سوف يحدث مستقبلاً.

فالأفكار اللاعقلانية ترتكز أساسا علي توقعات والتنبؤات والتعميمات الخاطئة وهذا ما يعتبر بالضبط تفكير التلميذ المعيد فهو يتوقع الفشل في المستقبل ويعمم تجربته في الرسوب ويتنبأ بتكررها مرة أخرى هذا ما يعبر عن القلق والخوف من الفشل في المستقبل.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

فتجربة الفشل تقتل الحافز والرغبة في الدراسة وتولد في أفكار التلميذ المعيد ضعف الثقة بالنفس وضعف الإرادة والدافعية ، التذمر من سوء الحظ ، رفض المحاولات لتحقيق النجاح وإدراك أن الفرص تكون غير متاحة بعد الفشل، كل هذه الأفكار الغير منطقية والسلبية تولد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدى التلميذ المعيد في المستوى النهائي من التعليم الثانوي. فالتلميذ المعيد يعاني بالضرورة الخوف والقلق من الفشل في المستقبل يرجع هذا إلي أنهم يشغلون أنفسهم بالتفكير السلبي.

يري "بيك Beck" أن القلق والخوف من المستقبل يعود إلي النظرة المشوهة والمحرفة لعدد من الأفكار الغير منطقية تتشكل من التجارب المؤلمة. (بعلي مصطفى، 2015، ص103). من هنا يمكن القول أنه تم إثبات الفرضية القائلة بأنه " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي".

خلاصة:

من خلال تفسيرنا لنتائج الدراسة نجد أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي، وارتبطت الأفكار اللاعقلانية بقلق المستقبل في كل من بعد القلق الذهني و بعد القلق والخوف من الفشل في المستقبل ويرجع هذا الارتباط في أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي ، وأن قلق المستقبل يعود إلي أنماط التفكير الخاطئ والتشوهات المعرفية، أما بالنسبة لانعدام العلاقة في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية يعود إلي أن التلميذ لم يتطرق بعد لمشكلات الحياة كالبطالة وعالم الشغل ، وفيما يخص بعد قلق الصحة والموت فهو لا يزال صغير يريد أن يعيش وينجح وينتقل للجامعة، لكن تجربة الرسوب في أهم مرحلة بالنسبة له كونت لديه مجموعة من الأفكار الخاطئة كتوقع الفشل و القلق الزائد مما يؤدي به حتما لقلق المستقبل.

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

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلاميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد الخوف وقلق من الفشل في المستقبل لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي".
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق الذهني لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي"
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد قلق الصحة والموت لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لدى التلميذ المعيد للمستوى النهائي من التعليم الثانوي.

الخاتمة:

استهدفت الدراسة الحالية معالجة أحد أهم المواضيع المهمة وهو الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى التلميذ المعيد في السنة الثالثة ثانوي ، حيث تعتبر الأفكار اللاعقلانية نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية علي مزيج من الظن والتهويل والمبالغة تسبب مشكلات عديدة و تقود لعدم الراحة والقلق وهنا يأتي ارتباط الأفكار اللاعقلانية بقلق المستقبل حيث يتكون القلق نتيجة التفكير الخاطئ والتفسيرات السلبية والتوقعات والتعميمات الغير ايجابية .

بعد صياغة أسئلة الدراسة واختبارها بالاعتماد علي الأدوات المناسبة، وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها استنادا بالدراسات السابقة ، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها ثبت أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى التلاميذ المعيدين في السنة الثالثة ثانوي، وقد شمل الارتباط كل من بعد القلق الذهني و بعد القلق والخوف من الفشل في المستقبل إلا أن العلاقة انعدمت في كل في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية وبعد قلق الصحة والموت، وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات المماثلة واختلفت مع دراسات أخرى وهذا طبعا يعود لخصائص العينة.

ونختم هذه الدراسة علي أمل علمي في أن تعالج هذه المشكلة بمناظير أخرى متعددة في الأبحاث المستقبلية.

علي ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية أردنا أن نقدم مجموعة من الاقتراحات والتي قد تفيد المهتمين والباحثين في مجال علم النفس نلخصها في ما يلي:

- جراء دراسات علمية حول الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وربطه مع متغيرات أخرى.
- تقديم خدمات إرشادية في جميع المؤسسات التعليمية للتقليل من التفكير الغير عقلاني.
- تصميم برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية لدى التلاميذ المعيدين في مرحلة البكالوريا.
- الاعتماد علي برامج تربوية للتعريف بكل من قلق المستقبل والتفكير اللاعقلاني من خلال المرشدين ووسائل الإعلام المختلفة داخل الوسط الثانوي.

الخاتمة

- تبني المؤسسات التربوية لعدد من البرامج الإرشادية الوقائية والقائمة علي التغلب علي قلق المستقبل وتعزيز الأفكار الإيجابية العقلانية.

-نشر برامج التوعية وإقامة الأيام الدراسية داخل المؤسسات التربوية للحد من انتشار الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

-تركيز الاهتمام علي فئة المعيدين الذين فشلوا في اجتياز مرحلة التعليم الثانوي ومحاولة تصحيح أفكارهم.

المراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

الكتب :

- 1- أبو سعد أحمد عبد اللطيف (2011) : دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ، ط2، مركز دبيونو لتعليم التفكير، عمان- الاردن.
- 2- الخطيب أحمد (2009) : منهج البحث العلمي بين الإلتباع والتتبع، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 3- الشريف خالد حسن، منسي محمود عبد الحليم (2014) : التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج Spss ، الجزء1، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية-مصر.
- 4- العاسمي رياض نايل (2015) : العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة ، ط1 ، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان-الاردن.
- 5- المشهاني سعد سلمان (2017) : مناهج البحث الإعلامي ، ط1، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، لبنان.
- 6- بدوي عبد الرحمان (1977) : مناهج البحث العلمي ، ط3، وكالة المطبوعات للنشر والتوزيع ، الكويت.
- 7- دويدي رجا ووحيد (2008) : البحث العلمي أساسيات النظرية وممارسة العلمية ، ط1، دار الفكر ،دمشق-سوريا.
- 8- سري محمد إجلال (2000) : علم النفس العلاجي ، ط2 ، علام الكتب للنشر والطباعة والتوزيع ، القاهرة.

المذكرات :

9- أبو شعر عبد الفتاح عبد القادر محمد (2007) : الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية **البلد**.

10- الزقزوق رامي عبد اللطيف (2013) : فاعلية استخدام السيكدراما في خفض مستوى القلق والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الكليات التقنية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة-فلسطين.

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

12- الشرافي ماهر موسى مصطفى (2015) : الانهك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة -فلسطين..

13- أشرف محمد حج إبراهيم (2019) : الإغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القدس ، فلسطين.

14- الصفدي رولا مجدي هاشم (2013) : المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة- فلسطين.

15- العسكر عهد بنت بشير (2019) : فاعلية برنامج قائم علي الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المعاقات حركيا بمدينة الرياض ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، السعودية.

16- الغافري نصراء مسلم محمد (2013) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الإجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى ، عمان-الأردن.

17-القاضي وفاء محمد أحمد حميدان (2009) : قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب علي غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة- فلسطين.

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

19-القلهاتي أحمد بن سالم بن خميس (2014) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بدافعية الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة مسقط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى ، عمان- الأردن.

20-المشيخي غالب بن محمد علي (2009) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية.

21-آل سعود نجلاء بنت عبد العزيز بن محمد(2015): نوعية الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض- السعودية.

22-المعمري محمد بن سيف بن محمد (2017) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى ، عمان- الأردن.

23-المصري نفين عبد الرحمان (2011) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة-فلسطين.

24-بعلي مصطفى (2015) : القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة-الجزائر.

- 25-بغورة نور الدين (2014) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة- الجزائر .
- 26-بكار سارة (2013) : أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة أبو بكر بالقائد ، تلمسان-الجزائر .
- 27-بوضياف دليلة (2018) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين دراسة ميدانية لدي طلاب الثانوية في مدارس مدينة مسيلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف ، مسيلة-الجزائر .
- 28-جبر أحمد محمود (2012) : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة-فلسطين .
- 29-حمريط نوال (2013) : القلق من المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق المصاب بداء السكري دراسة إكلينيكية لستة حالات في عيادة متخصصة بمدينة سطيف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة-الجزائر .
- 30-حجازي علاء علي (2013) : القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة-فلسطين .
- 31-دلال سامية (2019) : علاقة قلق المستقبل بالدافعية للتعلم وانعكاسها علي التوافق الدراسي اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من قلق تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة محمد بن أحمد ، وهران-الجزائر .
- 32-رحالي حمزة (2015) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة-الجزائر .

33-سلامة إيمان حسين محمد (2007) : مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفكير اللاعقلاني لدى مرتكبي جرائم القتل علي خلفية الشرف في المحافظات الشمالية في فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القدس ، فلسطين.

34-شحاتة سماح (2007) : الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة ، القاهرة.

35-شلهوب دعاء جهاد (2016) : قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق و السويداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا.

36-قندول نبيل (2018) : أثر الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالصحة في الإصابة باضطراب توهم المرض دراسة حالات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة-الجزائر.

37-مسعود سناء منير (2006) : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، مصر.

38-ذهبية حسين (2012) : قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر2 ،بوزريعة-الجزائر.

المجلات و المقالات:

39-السفاسفة محمد إبراهيم محمد (2017) : قلق المستقبل وعلاقته بالتوجهات الهدافية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين في جامعة مؤتة ، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات ، المجلد 20 ، العدد 2 ، عمان-الأردن.

40-الشريف غادة عبد الباقي محمد مأمون (2014) : تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، د مجلد ، العدد 15 ،مصر.

41-الشلاش عمر بن سليمان بن شلاش (2015) : قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء ، مجلة البحث العلمي في التربية ، د مجلد ، العدد 16 ،السعودية.

42-القحطاني محمد بن مترك آل شري (2016) : قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار الغير عقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، د مجلد ، العدد 41 ، الرياض-السعودية.

43-المومني محمد أحمد ، مازن محمود نعيم (2013) : قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد 9 ، العدد 2 ، الأردن.

44-العويضة سلطان بن موسى (2008): العلاقة بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان، مجلة رسالة الخليج العربي، د مجلد، العدد 27،الرياض، السعودية.

45-بني خالد محمد سليمان (2015) : الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ،المجلد 13 ، العدد 2 ، الأردن.

46-بودربالة محمد ، دليلة بوضياف (2017) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة ، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، د مجلد ،العدد 12 ، مسيلة-الجزائر.

47-داهي دلال عبد الله (2012) : الدلالات الفلسفية للأفكار اللاعقلانية والعقلانية بين طلبة جامعة موصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي دراسة وصفية مقارنة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 19 ، العدد 60 ، العراق.

48-زقاوة أحمد (2013) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني ،مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، المجلد 8 ، العدد 2 ، غليزان-الجزائر.

49-عبارة هاني محمد (2017) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين دراسة ميدانية علي عينة من طلبة الثانوية العامة في مدينة حمص ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد 6 ، العدد 9 ، سوريا.

50-مساوي محمد بن علي (2012) : قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات ،مجلة كلية التربية بالزقازيق ، د مجلد ، العدد 85 ، مصر.

51-مجلي شايع عبد الله (2011) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده جامعة عمران ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 27 ، العدد 4 ، سوريا.

52-نوف غازي عرفشة (2011) :التوجه الديني وعلاقته بمعنى الحياة والتفكير اللاعقلاني لدى طلاب الجامعة بمدينة جدة ، مجلة الدراسات التربوية النفسية ، المجلد 12 ، العدد 3 ، السعودية.

53-عثمان ابراهيم عثمان حسن (2008) : الأسس النفسية والتربوية للقياس والتقويم ، كلية التربية ، منشورات جامعة السودان المفتوحة.

المراجع الأجنبية:

54-Cronbach Lee J (1955) : **validation of psychological tests** , the American psychological , California.

55-Peter Samuel (2014) :**Pearson correlation** , Birmingham city university ,England.

56- Urbina Susana (2004) : **Essentials of psychological testing** , Inc Hoboken New Jersey , Canada

الملاحق

الملحق رقم (1)

مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد "سليمان الريحاني"

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة

بين يديك قائمة تحتوي علي مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض و يرفضها البعض الآخر بشكل مطلق.

يرجى قراءة كل تلك الفقرات ووضع إشارة (×) في المكان المناسب في ورقة الإجابة أمام كل فقرة تراها مناسبة.

كما يرجى الإجابة علي كل الفقرات دون استثناء وبكل صدق وأمانة علما أن الإجابة لأغراض بحث علمي فقط.

مع فائق الشكر والامتنان

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		
4	لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي علي غير ما أتوقع		
5	أؤمن بان كل شخص قادر علي تحقيق سعادته بنفسه		
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتدا عليهم		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم		
13	اعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة علي أساس المساواة		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين		
15	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال		

16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور علي غير ما أريد
18	أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه
20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات
21	أفضل الاعتماد علي نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر علي إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء
24	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المزاح والمرح والمزاح
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما
27	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	اشعر بان لا قيمة لي إذا لم انجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	بعض الناس محبوبون علي الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا علي تغييره
31	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم
32	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
35	ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	من العبث أن يصر الفرد علي إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
38	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له
39	ارفض التعامل مع الجنس الآخر علي أساس المساواة
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد علي الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته
42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤدي الآخرين ويسيء إليهم
43	أؤمن بان كل ما يتمنى المرء يدركه
44	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث

		يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي	46
		اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي	47
		اعتقد أن الإلحاح علي التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم علي التغيير	48
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	49
		من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار علي البحث عما يعتبر حلا مثاليا	50
		أؤمن بان الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية	51
		العيب علي الرجل أن يكون تابعا للمرأة	52

الملحق رقم (2)

مقياس قلق المستقبل من إعداد "زينب شقير"

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة

بين يديك قائمة تحتوي علي مجموعة من العبارات التي تصف ما قد يشعر به الشخص في بعض المواقف، اقرأ بشكل جيد وتأكد من فهم معناها قبل اختيار الإجابة.

قم بوضع إشارة (x) أمام أحد الخيارات في المربع الذي ينطبق علي موقفك منها .

مع فائق الشكر والامتنان

المحور الأول: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية

م	العبارات	معترض بشدة	معترض أحيانا	معترض بدرجة متوسطة	معترض كثيرا	معترض تماما
1	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام					
2	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت					
3	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلا					
4	غلاء المعيشة و إنخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني علي مستقبلي					
5	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمني في الحياة وأنفعل بأنني سأكون في أحسن حال					

المحور الثاني: قلق الصحة والموت.

م	العبارة	معترض بشدة	معترض أحيانا	معترض بدرجة متوسطة	معترض عادة	معترض دائما
1	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال					
2	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني					

					أخاف أن أكون غير جذاب (لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا
					3 ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير أو حادث في أي وقت
					4 أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث أو حدث لي بالفعل أو حدث لشخص يهمني
					5 يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض أو يصاب أحد أقاربي

المحور الثالث: القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)

م	العبارة	معترض بشدة	معترض أحيانا	معترض بدرجة متوسطة	معترض عادة	معترض دائما
1	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل					
2	الأفضل أن تعمل لندياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لأخرتك كأنك تموت غدا					
3	يتملكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة في المستقبل					
4	أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون علي أساسه					
5	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي زي ما تمشي					
6	المستقبل غامض ومبهم(مجهول) لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله					
7	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح					

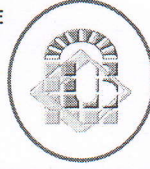
المحور الرابع: اليأس من المستقبل

م	العبارة	معترض بشدة	معترض أحيانا	معترض بدرجة متوسطة	معترض عادة	معترض دائما
1	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسى، وأعرف كيف					

أحقتها؟					
2	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوماً ما مشرقاً، وستحقق آمالي في الحياة				
3	أملّي في الحياة كبير لأن طول العمر يبلغ الأمل				
4	يخبئ الزمن مفاجآت سارة ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس				
5	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل				
6	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلاً				

المحور الخامس: الخوف والقلق من الفشل في المستقبل

م	العبارة	معترض بشدة	معترض احياناً	معترض بدرجة متوسطة	معترض عادة	معترض دائماً
1	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخباراً سارة في المستقبل					
2	التفوق يدفعني دائماً لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر					
3	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن					
4	تمضى الحياة بشكل زيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول					
5	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل					



اذن بالطبع / بالوضع

انا الموقع اذناه: أ. طاع الله مسيحة

الرتبة: أستاذ مساعد أ

المشرف على مذكرة الطالبة: سودة بوزاد صبر

الموسومة ب: الأ فكار اللا عقلاية وعلاقته بكون المستقبل

لدى الأ لميد المجددين للمستوى الثالث من العلوم التأويل

شعبة: علم النفس - دراية وتأويل التأويل - مكي من بكر

تخصص: علم النفس المبرمج

أقر بان المذكرة جاهزة ويمكن عرضها على لجنة المناقشة

بسكرة في: 13/09/2020

امضاء الأستاذ مسؤول الشعبة/ التخصص