جامعة يحيى فارس – المدية –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم : العلوم الاجتماعية

عنوان المذكرة:

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل

ومستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني

– دراسة ميدانية لدى عينة متربصي التكوين المهني بتكوين أمحمد ضويفي تاكبو المدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علوم التربية إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

– سمية يماني

– مروة ميدون

إشراف الأستاذة:

رباحي سعاد

السنة الجامعية: 2020–2021 م

كلمة شكر وعرفان

كلمة شكر

نشكر الله عز وجل ونحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملئ السموات

والأرض وملئ ما شاء الله من شيئ بعد ،حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه

أن وفقنا لانجاز هذا العمل المتواضع وأمدنا بالهمة والمثابرة والصبر والقوة لإتمام هذه المذكرة.

أتقدم بالشكر والإمتنان إلى الاستاذة المشرفة "رباحي سعاد " على توجيهاتها ونصائحها المستمرة

لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب أ وبعيد .

شكرا

إهداء :

إلى الذي رعاني ومن فيض الحنان والعناية سقاني إلى الذي رباني وقادني إلى طريق العلم وحثني عليه..."إلى أبي".

إلى الذي وهبني الله على يدها الحياة التي عاجزة عن ذكر فضلها علي إلى الشمعة التي أثارت قلبي إلى "امي".

إلى أقرب الناس الي سندي.

إلى زملائي وشريكتي في العمل "مروة".

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا العمل.

سمية

إهداء :

إلى من يسهر من أجل راحتنا ويضيئ لنا الطريق

"أبي الغالي"

إلى رمز الحنان والعطاء من غمرتني بحبها ودعمها طوال حياتي

"أمي الحبيبة"

إلى سندي في الحياة إلى أغلى الحبايب

"أخي الغالي"

إلى مصدر سعادتي إلى صديقاتي ورفيقات دربي

إلى شريكتي وزميلتي في هذا العمل صديقتي "سمية"

وفي الأخير أرج ومن المولى عز وجل أن يعيننا على طلب العلم

مروة

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل والطموح لدى متربصي التكوين المهني في ولاية المدية وكذا الفروق في الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل ومستوى الطموح حسب متغير الجنس

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي .

تكونت العينة من (40) متربص ومتربصة للعام الدراسي 2021/2020 م وقد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية وأستخدمت في الدراسة ثلاث أدوات هم:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية ل سليمان الريحاني (1985)
- مقياس قلق المستقبل ل زينب محمود شقير (2005)
- مقياس مستوى الطموح ل معوض وعبد العظيم (2005)

وقد تم في هذه الدراسة طرح التساؤلات التالية :

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني ؟

-هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة (إناث -ذكور)؟

حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-وجود ترابط بين متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل و الطموح) وأن هناك علاقة إرتباطية طردية ومتوسطة أي أنه كلما إرتفعت الأفكار اللاعقلانية أرتفع بالمقابل القلق من المستقبل وإنخفض بالمقابل مستوى الطموح.

-لا توجد علاقة إرتباطية بين درجات القلق من المستقبل وبين درجات الطموح.

-وجود فروق على متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية ،قلق المستقبل ،مستوى الطموح) وفقا لمتغير الجنس.

Résumé de l'étude

L'étude visait à identifier la relation entre les pensées irrationnelles et à la fois l'anxiété et l'ambition futures chez les stagiaires de la formation professionnelle dans l'état de Médéa، ainsi que les différences dans les pensées irrationnelles، l'anxiété future et le niveau d'ambition selon la variable genre.

L'échantillon était composé de (40) harceleurs et harceleurs pour l'année académique 2020/2021 après JC. L'échantillon a été choisi au hasard، et trois outils ont été utilisés dans l'étude:

- L'échelle des pensées irrationnelles de Suleiman Al-Rihani (1985)
- Échelle d'anxiété future de Zainab Mahmoud Shukair (2005)

Échelle de niveau d'ambition de Moawad et Abdel-Azim (2005)

Dans cette étude، les questions suivantes ont été posées

Existe-t-il une corrélation statistiquement significative entre les pensées irrationnelles et à la fois l'anxiété future et le niveau d'ambition des stagiaires de la formation professionnelle

Existe-t-il une corrélation statistiquement significative entre les pensées irrationnelles et l'anxiété future chez les stagiaires en formation professionnelle?

Existe-t-il une corrélation statistiquement significative entre l'anxiété future et le niveau d'ambition des stagiaires en formation professionnelle ?

- Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau de pensées irrationnelles en raison de la variable de genre parmi les membres de l'échantillon de l'étude (femmes - hommes)

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
الإهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس الجداول	
فهرس الملاحق	
فهرس الأشكال	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1:إشكالية الدراسة	1
2: فرضيات الدراسة	3
3:أهمية الدراسة	3
4:أهداف الدراسة	4
5: تحديد المفاهيم الإجرائية	4
6: الدراسات السابقة	5
7:التعقيب على الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني:الأفكار اللاعقلانية	
تمهيد	16
1:تعريف الأفكار اللاعقلانية	17
2:ماهية الأفكار اللاعقلانية	18
3:سمات التفكير اللاعقلاني	20
4:أسباب الأفكار اللاعقلانية	21
5:نظرية أليس في العلاج العقلاني	22

6:الإفتراضات الرئيسية لنظرية أليس	25
خلاصة	26
الفصل الثالث: قلق المستقبل	
تمهيد	29
أولا: القلق	30
1:تعريف القلق	30
2: أنواع القلق	30
3:أعراض القلق	31
4: أسباب القلق	33
5: النظريات المفسرة للقلق	34
ثانيا: قلق المستقبل	37
1:مفهوم قلق المستقبل	37
2:أسباب قلق المستقبل	39
3:التأثير السلبي لقلق المستقبل	39
4:سمات ذوي قلق المستقبل	39
5:الفرق بين قلق المستقبل والخوف من المستقبل	40
خلاصة	42
الفصل الرابع: مستوى الطموح	
تمهيد	46
1:تعريف مستوى الطموح	47
2:أهمية دراسة مستوى الطموح	47
3:نمو مستوى الطموح	49
4:العوامل المؤثرة في مستوى الطموح	49
5:قياس مستوى الطموح	53
6: النظريات المفسرة لمستوى الطموح	54

خلاصة	56
الجانب التطبيقي:	
الفصل الخامس:إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	61
1: الدراسة الإستطلاعية	62
2: المنهج المتبع	62
3:المجال الزماني والمكاني	63
4: عينة الدراسة	63
5:أدوات جمع المعلومات	64
6:الأساليب الإحصائية المستعملة	72
خلاصة	73
الفصل السادس:عرض نتائج الدراسة و مناقشتها	
عرض ومناقشة النتائج:	76
1/-عرض النتائج الخاصة لمقياس قلق المستقبل حسب أفراد العينة من خلال البيانات.	76
2/-عرض النتائج الخاصة لمقياس مستوى الطموح حسب أفراد العينة من خلال البيانات.	77
3/-عرض النتائج الخاصة لمقياس الأفكار اللاعقلانية حسب أفراد العينة من خلال البيانات.	77
4/-عرض وإختبار النتائج الخاصة بالفرضيات .	78
1/4-:عرض النتائج الخاصة بالفرضية العامة	78
2/4-:عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى	79
3/4-:عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية	80
5/-تفسيير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات	81
1/5-:مناقشة وتفسير الفرضية العامة	81

2/5-:مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى	82
3/5-:مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية	83
الإستنتاج العام	85
خاتمة	92

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	63
02	يوضح نتائج العلاقة بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية لحساب الثبات	65
03	يوضح القيم بين البند والمقياس الكلي	66
04	يوضح مفتاح التصحيح و مستويات قلق المستقبل	67
05	يوضح بنود لكل مجموعة ومعامل الإرتباط مع المجموع الكلي	68
06	يوضح قيمة الترابط بين البند والمقياس الكلي	69
07	يوضح بنود لكل مجموعة ومعامل الإرتباط مع المجموع الكلي	71
08	يوضح قيمة رقم البند و المقياس الكلي	72
09	يوضح نتائج أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية	74
10	يوضح نتائج أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل	75
11	يوضح نتائج أفراد العينة على مقياس مستوى الطموح	76
12	يوضح العلاقة الإحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل والطموح	77
13	يوضح معامل الإرتباط بين قلق المستقبل ومستوى الطموح	78
14	يوضح الفروق على متغيرات الدراسة وفقا لعامل الجنس	79

فهرس الملاحق:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس الأفكار الاعقلانية	
02	مقياس قلق المستقبل	
03	مقياس مستوى الطموح	
04	المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة	

فهرس الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح العرض البياني عن طريق الدئرة النسبية لمتغير الجنس	64

مقدمة

تعد الأفكار اللاعقلانية من أهم المفاهيم الأساسية إذ انها تؤثر على الصحة النفسية للأفراد فبوجود الأفكار اللاعقلانية يكون لدى الفرد الشعور بالنقص وعدم القدرة على الإستمتاع بالحياة ويتولد عنه شعور دائم بالخوف والفشل، ومنذ أن طور ألبرت أليس نظريته العلاج الإنفعالي توالت الأبحاث والدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وهذه النظرية وإن كانت نظرية في الشخصية فهي أيضا طريقة في العلاج النفسي تعتمد هذه النظرية على أساس الأحداث الإنسانية تنتج عن عوامل خارجة عن إرادة الإنسان ولكن لدى الإنسان القدرة على إتخاذ الإجراءات التي من شأنها أن تعدل وتضبط سلوكه وحياته المستقبلية ولهذا لاقت إهتمام كبير من قبل الباحثين ويشاركه في ذلك صنف آخر مهم وه وإضطراب القلق الذي يعتبر مشكلة العصر الحالي حيث يعتبر من أكثر الإضطرابات النفسية شيوعا وتؤكد النظريات أن الفرد يكون قلقا على مستقبله نتيج ولتوقع الفشل وأغلب المشكلات التي تصيب الفرد ترجع إلى الطريقة التي يفسر بيها الأحداث من حوله فعندما يفسر الأحداث بطريقة عقلانية فيكون أكثر إنتاجية وسعادة وهذا الأخير يؤثر على مستوى طموح الفرد.

يلعب الطموح دورا هاما في حياتنا مما له أبعاد مهمة على شخصية الإنسان مكا أنه يعتبر مؤشر يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع المجتمع حيث أنه الوسيلة التي تستمر بها عجلة الحياة ويعتبر القوة الدافعة لسلوك الفرد إذ أن نجاح الفرد في كل مجالات حياته يعتمد بالضرورة على مستوى طموحه نظرا لإرتباط متغيرات دراستنا بالصحة النفسية سنحاول في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني وتناولنا في هذه الدراسة جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي.

الجانب النظري وفيه أربع فصول الفصل الأول تم فيه تحديد إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة وأهمية وأهداف الدراسة وتحديد المصطلحات الأساسية والدراسات السابقة والتعقيب عليها أما الفصل الثاني تم فيه تحديد مفهوم الأفكار اللاعقلانية وسمات التفكير اللاعقلاني والافتراضات الرئيسية لنظرية أليس في العلاج العقلاني ،أما الفصل الثالث تم فيه تحديد مفهوم القلق بصفة عامة أعراضه وأسبابه والنظريات الفسرة له كذلك مفهوم قلق المستقبل واسبابه وسماته والفرق بينه وبين الخوف من المستقبل، أما الفصل الرابع تم فيه تحديد تعريف مستوى الطموح أنواعه والعوامل المؤثرة فيه والنظريات المفسرة له وقياس مستوى الطموح.

أما الجانب الميداني فقد تضمن فصلين الفصل الخامس تطرقنا فيه إلى منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية حيث إحتوى على الدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة الأساسية وعينتها

والأدوات المستخدمة فيها وحدودها الزمانية والمكانية، أما الفصل السادس فقد تم فيه عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد مفاهيم الإجرائية

6- الدراسات السابقة

7- التعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

تعد الأفكار اللاعقلانية من العوامل الأساسية في إحداث معظم الإضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد، تلك الإضطرابات تؤدي غلى الشعور بالقلق والإكتئاب والحزن وتجعلهم غير سعداء حيث يرى المحللون النفسيون بأن الإنسان يكتسب هذه الأفكار والمعتقدات من الناس وبالخصوص الوالدين ولعل السبب في زيادة هذه الإضطرابات والقلق عند الأشخاص يعود إلى طبيعة وطريقة التفكير – العقلاني واللاعقلاني – التي يفسر بها الأشخاص من حوله فقد يؤثر القلق بشكل أ وبآخر على مواقف الأفراد اتجاه المستقبل أ واتجاه ما سيحدث وما يمكن أن يحدث وقد يصبح هذا المستقبل مصدر تلق وهذا نتيجة للادراك الخاطئ للأحداث في المستقبل نتيجة لتداخل الأفكار اللاعقلانية، وهذا ما أكد سميث (1982) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين درجات العينة من طلبة الجامعة التي تحصلت من خلالها إجابة الطلبة على كل من اختبار هردمان (hardman) للأفكار اللاعقلانية واختبار باجيير (bager) لقبول الذات من جهة أخرى مؤدية بذلك وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة سوء تكيفهم كما قام باجير 1984 بالدراسة المسماة بانخفاض تقدير الذات لدى طلبة الجامعة توصل فيها إلى أن العناصر في تحقيق الذات ترتبط بالأفكار اللاعقلانية وتظهر عندهم على شكل توقعات مطلقة مبالغ فيها من الأفراد والآخرين على شكل اعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة بالاضافة إلى المبالغات بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة بالاضافة إلى المبالغات لاعقلانية سلبا نح والذات وتوصل (بيومب و1984) في بحثه المسمى (تأثيرات الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والاختبارات الادراكية في المنظومة) إلى أن هناك علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية وسمة القلق (طاهر 1995 ص 03) كما يقول ألبرت إليس أن الأفكار اللاعقلانية هي نتيجة أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل المبالغة تقود إلى عدم الراحة والقلق وتسبب المشكلات والإضطرابات التقنية (إليس 1973 ص 32)

ومن المعروف أن كل مرحلة من مراحل النم ولها متطلبات نفية ومادية فمثلا مرحلة التكوين المهني مرحلة لابد من اشباعها.

فطلبة التكوين المهني كغيرهم من الطلبة هناك ظروف تدفعهم إلى القلق على مستقبلهم ومن بين العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طلبة التكوين المهني التي تمثل في إمكانية الحصول عن عمل بعد إنهاء التربص وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المتبقى سلبا على إدراك المتكونين وقدراتهم وطموحاتهم المستقبلية،

وقد أكد سميث 1980 أن الاهتمام بالمستقبل يحتل المرتبة الثالثة بين 69 موضوع يشير اهتمام أفراد عينة البحث من الشباب وهذه النظرة ستقل سواء كانت سلبية أ وإيجابية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم إن وجدت وإن لجأ إليها سوف يعاني من عدم الوضوح وتزيد من قلقه نح والمستقبل. (صبري 2003، ص 56)

فقد أجرت سعود (2006) دراسة في مصر هدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية على عينة تكونت من 99 طالب وطالبة من طلبة المدارس وظهرت نتائجها وجود إرتباط موجب دال إحصائيا بين قلق المستقبل والضغوط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل.

كما ويرتبط الطموح بأبعاد الشخصية الإنسانية بما له من تأثيرات على حياة الفرد والجماعة وما يترتب عليه من نشاط وإنجاز فقد حظي هذا المفهوم بالكثير من الدراسات التي حاولت تحديد طبيعته.

كما أن الطموح يعد جزءا مهما وأساسا في البناء النفسي فه ويبلور ويعزر الإعتقادات التفاؤلية عند الفرد عند الفرد بكونه قادرا عن التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معنية يكون قادرا على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية ونشاط أكبر وهذا بدوره يؤدي إلى الاحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها (مظلوم 2010 ص 80).

فقد أجرى بلكيلاني (2008) دراسة تناولت الطموح وعلاقته بقلق المستقبل على عينة تكونت من 110 فرد عين بينت النتائج وجود علاقة بقلق المستقبل كما أن درجة قلق المستقبل مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة ولقد أصبح مصطلح الطموح في الآونة الأخيرة أكثر جوانب الذات إنتشارا بين الباحثين وقد ربطه العديد منهم بالمتغيرات النفسية الأخرى لأنه يعد أحد أهم العوامل التي تحدد للفرد أهدافه وطموحاته المستقبلية وعلى الرغم من وجود دراسات تناولت بعضها متغير الأفكار اللاعقلانية ودراسات أخرى تناولت متغير قلق المستقبل والبعض الآخر تناول متغير الطموح إلا أننا في دراستنا تم جمع بين المتغيرات وجاءت لتحاول طرح التساؤل الآتي، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل والطموح لدى متربصي التكوين المهني، ولذلك سعت هذه الدراسة للإجابة على الآتي :

التساؤل العام :

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني ؟

التسؤلات الجزئية :

1- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني ؟

2- هل توجد فروق بين مستوى درجات الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني تعزى لمتغير الجنس ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني .

الفرضيات الجزئية :

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني .

2- توجد فروق بين مستوى درجات الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل و مستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني تعزى لمتغير الجنس .

أهمية الدراسة:

إن أي دراسة.كانت فإنها تستمد أهميتها من إعتمادها على محورين أساسين هما:

- مدى أهمية الموضوع الذي تتعامل معه.
- الفئة التي تجري عليها الدراسة.
- والدراسة الحالية ماهي سوى تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها احدا الموضوعات البحثية الا وهي الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل والطموح لدى فئة مهمة هي متربص التكوين المهني.
- الاحاطة المهمة للموضوع وإدراكها خلال المعرفة الجيدة لهذه الفئة من المتربصين.
- اما الاهمية التطبيقية تتمثل في إضافة دراسة جديدة للموضوع وإضافة للتراث النظري من خلال تناول موضوع الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل والطموح لدى متربص التكوين المهني.

3- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى:

1- معرفة مدى انتشار أفكار اللاعقلانية بين اوساط متربصي التكوين المهني.

2- معرفة أ والكشف عن طبيعة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل والطموح لدى متربصي التكوين المهني.

3- معرفة مستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني مع الكشف عن الفروق ذات دلالة في مستوى الطموح تغري المتغير الجنس.

5. تحديد المفاهيم الاجرائية :

01/الافكار اللاعقلانية :

المفهوم الاصطلاحي: أفكار تتسم بالوجوب فهي تمثل مطالب وإدراكات غير واقعية وجامدة حول ما ينبغي أن تكون عليه الأمور، وتؤدي لعبارات اللوم الموجهة نح والذات والأخرين، وعبارات التذمر التي تصف الأمور بأنها فظيعة وتعكس تضخيم الأمور وعدم القدرة على تحمل الإحباط. (علاء علي حجازي ،2013،ص08)

المفهوم الاجرائي: ه والدرجة التي يتحصل عليها المتربص في مقياس الافكار اللاعقلانية.

02/قلق المستقبل:

المفهوم الاصطلاحي: هي خبرة انفعالية غير سارة يتملك الفرد خلالها الخوف الغامض نح وما يحمله الغد الاكثر بعد امن الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر الضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير وضعف القدرة على تحقيق الاهداف والطموحات والاحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام الشعور بعدم الامن والطمأنينة نحوالمستقبل .

(سعود ،2006 ص 98)

المفهوم الاجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها المتربص في مقياس قلق المستقبل

03/ **مستوى الطموح :**

المفهوم الاصطلاحي: عرف (فرانك) بأنه مستوى الإجادة المقبل في واجب مألوف يأخذ الفرد على عاتقه الوصول إليه بعد معرفة مستوى إجادته من قبل في ذلك الواجب.

(توفيق محمد توفيق بشير، 2005،ص 24)

المفهوم الاجرائي: هوالدرجة المتحصل عليها المتربص في مقياس مستوى الطموح.

6- الدراسات السابقة:

أ:الدراسات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية:

01/ دراسة محمود السيد ومعتز السيد: (1994)

حول الافكار اللاعقلانية لدى الاطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم حيث تكونت عينة الدراسة من 428 تلميذ وتلميذه اختيروا من مدارس حكومية عشوائية من محافظة الحيزة وقسموا الى ثلاث مجموعات عمرية مجموعة طلاب المدارس الابتدائية ومجموعة طلاب المدارس الاعدادية وطلاب المدارس الثانوية وطبق عليهم مقياس الافكار اللاعقلانية من اعداد هوبر Hooperولاية ليون Layon . المستخدم في الدراسة الراهنة. ومقياس مركز التحكم للأطفال أعده NOWIKI ناويكي وستريكلاند STREIEKLAND القلق مقياس من مقايس سبيلبرج المعروف باسم قائمة حالة وسمة القلق الاطفال وأوضحه النتائج وجود علاقة بين الافكار اللاعقلانية وللقلق بوجه عام حالة وسمة خاصة معتقدات الاهتمام الرائد وتعظيم الامور والتأكيد على الامل لكن لا توجد علاقة بين الافكار اللاعقلانية ومركز الحكم.

(د.غادة محمد عبد الغفار، ص8)

02/دراسة عبد الفتاح عبد القادر ابوشعر: (2007)

تناولت الافكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقاتها ببعض المتغيرات اعلى عينة عددها 412 من طلبة الجامعات في قطاع غزة (الاسلامية الازهر الاقصى) استخدام المنهج الوصفي واستخدام اختبار الافكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس الوعي الديني والافكار اللاعقلانية وان الذكور لديهم افكار عقلانية اكثر من الاناث طلبة المستوى الاول لديهم افكار عقلانية اكثر من طلبة المستوى الرابع، ذ والدخل المتوسط اكثر لا عقلانية من ذوي الدخل المرتفع والمنخفض، وطلبة جامعة الازهر اكثر لا عقلانية من طلبة جامعة الازهر اكثر لا عقلانية من طلبة الجامعة الاسلامية.

03/دراسة العويضة : (2009)

التي هدفت للتفرق على كل من سيئة انتشار الافكار اللاعقلانية واللاعقلانية ومستويات لصحة النفسية وتوضيح العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة الجامعة عمان بلغ عددها 181 طالب وطالبة

والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2008/2007 استخدام الباحث اختبار الافكار العقلانية واللاعقلانية للريجانب ومقياس غولدبييرغ ودلياخم في الصحة العامة لتحقيق اهداف الدراسة اظهرت النتائج وجود ارتفاع في مستوى انتشار الافكار اللاعقلانية عند عينة الدراسة ككل وانتشار المستوى المتوسط من الصحة النفسية يليه المستوى المنخفض ثم المستوى المرتفع، إضافة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في جميع الافكار اللاعقلانية تغري المتغير الجنس، ما عدا الفكرة اللاعقلانية الخامسة.تبين وجود فروق دالة احصائيا فيها ذكور واناث وعدم وجود فروق دالة احصائيا في جميع الافكار اللاعقلانية تغري المتغير الجنسية باستثناء الفكرة اللاعقلانية الثانية عشرة تبين وجود فروق دالة احصائيا فيها ما بين الطلبة الاردنيين، وغير الاردنيين إضافة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستويات الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس والجنسية والتخصص ووجود.علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا الافكار اللاعقلانية ومستوى الصحة النفسية.

ب. الدراسات المتعلقة بقلق لمستقبل:

❖ **دراسة الهاشمي (2001):**

(قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة)

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة والتعرف على مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل ومستوى الاتجاه المضاد للمجتمع بين طلبة الجامعة وفق لمتغيرات (الجنس التخصص)

بلغت عينة البحث (350) طالبا وطالبة في جامعة بغداد وقد اعتمد الباحث على مقياس (العكايشي 2000) لقلق المستقبل وقام بناء مقياس الاتجاه المضاد المجتمع، وللتحقيق من مقياس قلق المستقبل استخدم الباحث الصدق الظاهري وصدق المحتوى وصدق البناء، أما ثبات المقياس تم استخراجه بطريقة أعادة الاختيار وطريقة التجزئة النصفية ،أما صدق مقياس الاتجاه المضاد للمجتمع فقد استخدم الباحث الصدق الظاهري، وصدق المحتوى وصدق البناء، أما ثبات مقياس الاتجاه المضاد للمجتمع فقد استخدم طريقة إعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية وطريقة الفاكرونباخ وبعد المعالجات الاحصائية المتمثلة باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان.بروان وتحليل التباين الثنائي ومعادلة فشر ومعادلة الفاكرونباخ لعينتين مستقلتين تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- طلبة الجامعة يعانون من قلق مستقبل.

- طلبة الجامعة ليس لديهم اتجاه مضاد للمجتمع.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين مقياس قلق المستقبل والاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس (الذكور –الاناث) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعا لمتغير لتحصص (علمي – أسناني) ولصالح التخصص العلمي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه المضاد للمجتمع في متغيري الجنس (ذكور– إناث(ولصالح الذكور ومتغيرات لتخصص (علمي – أسناني) ولصالح التخصص العلمي.

(اقبال محمد، ص 195، 196)

❖ **دراسة العزاوي 2002:**

(قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الاعدادية)

استهدفت الدراسة بناء مقياس لقلق المستقبل لدى طلبة الصف السادس الإعدادي والتعرف على مستوى قلق المستقبل بالتحصيل الدراسي، والكشف عن دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الصف السادس الاعدادي تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور –اناث)، التخصص (علمي –ادبي) بلغت عينة البحث 481 طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس العلمي بفرعيه (العلمي والادبي) قام الباحث ببناء مقياس لقلق المستقبل واستخراج صدق المقياس بطريقتي الصدق الظاهري والصدق البنائي أما ثبات المقياس فتم حسابه بطريقتي أعادة الاختبار بطريقة الاتساق الداخلي، وبعد استخدام المعالجات الاحصائية المتمثلة باستخدام الاختبار التالي ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الثنائي تم توصيل إلى النتائج الآتية:

1 انخفاض قلق المستقبل لدى طلبة صف السادس والتحصيل الدراسي.

2 عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل والتحصيل الدراسي.

3 وجود فروق دالة إحصائيا في قلق المستقبل تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الإناث.

4 وجود فروق دالة إحصائيا في قلق المستقبل تبعا لمتغير لتخصص (علمي، أدبي) ولصالح لأدبي.

(إقبال محمد رشيد صالح الحمداني، 197–198)

❖ **دراسة آل طميش (2005):**

(القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الاعدادية)

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى كل من القلق من المستقبل والطموح الاكاديمي والطموح المهني لدى طلبة لمرحلة الاعدادية، والتعرف على العلاقة بين مستوى بين مستوى القلق من المستقبل ومستوى الطموح الاكاديمي ومستوى الطموح المهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية والتعرف على العلاقة بين مستوى القلق من المستقبل ومستوى الطموح الاكاديمي والمهني لدى طلبة بمرحلة الاعدادية والتعرف على وفق متغيرات الجنس (ذكور – إناث) التخصص (علمي –أدبي) الإرشاد

بلغت عينة البحث (720) طالبا وطالبة من المرحلة الاعدادية في مدارس مدينة بغداد ولتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة مقياسين الاول لقياس الطموح الاكاديمي والآخر لقياس بطموح المهني لدى عينة البحث في حين اعتمدت على مقياس (المهدي 2001) لقياس القلق من المستقبل. وقامت باستخراج صدق مقياسي الطموح الاكاديمي والمهني بطريقتي الف اكرونباخ والتجزئة النصفية أما مقياس القلق من المستقبل فاستخدمت صدق المحتوى والصدق الظاهري لاستخراج صدق المقياس وطريقة الفاكرونباخ وإعادة الاختبار لاستخراج ثبات المقياس الثلاثة وبعد المعالجات الاحصائية المتمثلة باستخدام مربع كاي لعينة واحدة. ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التاني لعينتي مستقلتين والاختبار التاني لعينة واحدة ومعامل سبيرمان بروان توصلت الباحثة الى النتائج الآتية:

- تمتلك عينة البحث مستوى عال في قلق من المستقبل إضافة إلى امتلاكها مستوى عالمي من الطموح الاكاديمي والطموح المهني.
- عدم وجود أي فرق دال احصائيا في القلق من المستقبل تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور–اناث) التخصص (علمي –ادبي) الارشاد
- عدم وجود اي فرق دال إحصائيا في مستوى الطموح الاكاديمي والمهني تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور –إناث) التخصص (علمي –أدبي) الارشاد
- وجود علاقة معنوية دالة احصائيا ايجابيا عالية بين مستوى القلق من المستقبل ومستوى الطموح الاكاديمي والمهني لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- وجود علاقة إيجابية عالية بين مستوى القلق من المستقبل ومستوى الطموح المهني والاكاديمي لطلبة المرحلة الاعدادية تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور –إناث) والتخصص (علمي – أدبي) والارشاد.

(إقبال محمد رشيد صالح الحمداني، 199–200)

ج – الدراسات المتعلقة بمستوى الطموح:

❖ دراسة محمد بوفاتح (2005):

دراسة بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح باختلاف الجنس والتخصص والصفة وكذا منطقة الاقامة.

متخلقا من فرضيات مفادها عدم وجود فروق بين التلاميذ في المتغيرات السابقة الذكر، ولتأكد من صحة هذه الفرضيات اعتمد على عينة تكونت من 400 تلميذا من مستوى الثالثة ثانوي مختبرا مقياس مستوى الطموح من إعداد، وأسفرت النتائج عن وجود فروق في مستوى الطموح بين الذكور والاناث لصالح الاناث وعدم وجود فروق بين التلاميذ فيما يخص متغيرات التخصص والصفة ومنطقة الإقامة.

❖ دراسة دلال يوسفي (2012):

دراسة القلق الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي 160 تلميذ هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق الاجتماعي ومستوى الطموح وكذا مستوى كل منهما ودلالة الفروق بين الجنسين والتخصصين (علمي وأدبي) وقد تم استخدام المنهج الوصفي كما تم استخدام مقياس الطموح من إعداد " معوض وعبد العظيم ".وقد أسفرت النتائج على مايلي:

- مستوى طموح عالي بمتوسط حسابي قدره 59،56
- وجود علاقة دالة سالبة بين القلق الاجتماعي ومستوى الطموح.
- عدم وجود فروق دالة بين الجذبين في مستوى الطموح.
- عدم وجود فروق دالة بين التخصصين العلمي والأدبي في مستوى الطموح.

❖ دراسة توفيق محمد توفيق بشير:

دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات السائدة لدى طلبة الجامعة الاسلامية بعزة عمل 390 طالبا وطالبة هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وبعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى الجامعة الاسلامية بغزة وقد استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي كما تم إستخدام استبيان المستوى الإجتماعي والاقتصادي من إعداد الباحث واختبار الذكاء المتعدد من اعداد " جاري هارس " واسبيان مستوى الطموح من إعداد " كاميليا عبد الفتاح " وقد أسفرت النتائج على مايلي:

- يوجد مستوى مرتفع للطموح عند طلبة الجامعة الاسلامية بغزة

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0،05 بين درجات الطالبات على مقياس مستوى الطموح ودرجاتهم على مقياس مستوى الذكاء.
- لا توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في مقياس الطموح عند مستوى دلالة 0،05
- لا توجد فروق بين متوسطي درجات طلبة الكليات العلمية والأدبية في مقياس الطموح عن مستوى دلالة 0،05

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة تبين لنا مدى الاهتمام الكبير بموضوع الافكار اللاعقلانية وموضوع قلت المستقبل كما تبين لنا مدى الاهتمام الكبير بمستوى الطموح وذلك من خلال القيام بدراسات عديدة حولهم وسوف تقوم بالتعقيب على الدراسات السابقة من عدة نواحي:

- **من حيث الأهداف:**

اتفقت العينات لكل من دراسة (العويضة 2009) ودراسة محمود السيد ومعتز السيد 1994) ودراسة (عبد الفتاح عبد القادر أب وشعر 2007) من حيث هدفها في التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات كما اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة الذكر في الأهداف حيث هدفت دراستنا إلى استخراج مؤثرات التفكير اللاعقلاني وعلاقتها بقلق المستقبل والطموح من خلال مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة التكوين المهني وهذا مالم نتطرق إليه الدراسات السابقة

كما اتفقت العينات لكل من دراسة (الهاشمي 2001) ودراسة (العزاوي 2002) ودراسة آل طميش (2005) من حيث هدفها في التعرف على قلق المستقبل وعلاقتها ببعض المتغيرات فدراسة (آل طميش) هدفت إلى التعرف على مستوى كل من قلق المستقبل والطموح كذلك دراسة (العزاوي) هدفت إلى بناء مقياس لقلق المستقبل واتفقت أيضا العينات لكل من دراسة (محمد بوفاتح 2005)، ودراسة (دلال يوسفي 2012) ودراسة (توفيق محمد توفيق بشير) من حيث هدفها في التعرف على الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات

- **من حيث العينات:**

أجريت بعض الدراسات السابقة على عينة من طلبة الجامعة مثل دراسة (العويضة 2009) ودراسة **(عبد الفتاح عبد القادر أب وشعر 2007)** بالإضافة إلى دراسة (الهاشمي 2001) ودراسة (توفيق محمد توفيق بشير) تناولت في دراستها عينة طلبة الجامعة.

وبعض الدراسات أجريت على عينة من طلبة المرحلة الاعدادية مثل دراسة (العزاوي 2002) ودراسة (آل طميش 2005).

أما دراستنا الحالية فقد أجريت على عينة من طلبة التكوين المهني.

- **من حيث المنهج:**

تشابهت الدراسات السابقة من حيث استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة (عبد الفتاح عبد القادر أب وشعر 2007) ودراسة

(العزاوي 2002) ودراسة العويضة 2009 ودراسة (آل طميش 2005).

أما دراستنا الحالية فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي ذ والعلاقات المتبادلة باستقدام التقنيات الاحصائية.

- **أوجه الاستفادة من هذه الدراسات:**

يمكن أن نبين استفادتنا من الأدبيات السابقة التي تم الحصول عليها في صياغة أسئلة الدراسة وتحديد أهدافها واختيار المنهج المناسب لذلك والتعرف من النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات والتي سهلت لها التعمق في الجوانب التي تناولتها كذلك في تحديد معالم الجانب النظري من خلال العرض السابق وما اطلع عليه الباحثون في هذا المجال.

الفصل الثاني:

الأفكار اللاعقلانية

تمهيد

1- **تعريف الأفكار اللاعقلانية**

2- **ماهية الأفكار اللاعقلانية**

3- **سمات التفكير اللاعقلاني**

4- **أسباب الأفكار اللاعقلانية**

5- **نظرية إليس في العلاج العقلاني**

6- **الإفتراضات الرئيسية لنظرية أليس**

خلاصة

تمهيد:

يعد التفكير عملية عقلية يتعرف بها الانسان على ذاته وعلى العالم المحيط به ومن هنا فإن أفكار الفرد ومعارفه تؤدي دورا أساسيا في تشكيل سلوكه وبناء شخصيته ويعتمد ذلك بدرجة كبيرة على طبيعة ذلك الأفكار كونها عقلانية أم لا عقلانية.

1- تعريف الأفكار اللاعقلانية:

*التفكير: عملية عقلية مع فئة ونشاط عقلي راقي يعكس فيه الانسان الواقع بطريقة موضوعية إن التفكير عملية عقلية عليا تميز الانسان عن سائر المخلوقات الحية الأخرى فهي تجعله بإذن الله تعالى وبفضل نعمته عليه قارا عن الخلق والابتكار والابداع

(هادي صالح: 2013 ص 20)

*الافكار العقلانية: هي مجموعة الآراء التي تؤدي إلى الاعتقاد بأن العالم يسير بطريقة عمل عقل المفكر أي بطريقة موضوعية ومنطقية.

*الأفكار اللاعقلانية: الأفكار غير عقلانية هي أسلوب يقدرن بالمقولة الشهيرة (حياتك من صنع أفكارك) ومعنى هذا الاسلوب بصورة عامة أن أسباب الاضطراب كالضيق والاكتئاب والقلق تعود إلى طريقة تفكير الفرد، فهناك أفكار غير عقلانية تؤدي إلى الضيق وهناك أفكار عقلانية تقينا من القلق والضيق وتحول حياتنا إلى سعادة وهناء بدلا من الضيق والشقاء.

(نفس المرجع السابق ،ص 21)

عرف (أليس ELLIS): الأفكار اللاعقلانية بأنها الأفكار غير المنطقية التي تتميز بالمبالغة والتهويل في تفسيرها للحدث، والتي تعيق الفرد قي حياته اليومية وتسبب له اضطراب نفيس.

(سميرة خدير 2012 ص 28)

كما أوضح (روش RECH) أن الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار التي تؤدي إلى سلوكيات وانفعالات غير صحية هازمة للذات

(شايع عبد الله محلي 2011، ص 200)

وقد عرفها (روبن ROBIN) بأنها أفكار غير واقعية وغير منطقية ولا يمكن التحقق من صدقها واقعيا كما أن تقلل من استمتاع الفرد بالحياة

(جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي 2007، ص 88)

وتفسر (عبد السلام) الأفكار اللاعقلانية كل العوامل المعرفية السلبية التي يتبناها الفرد عند التعامل مع الآخرين أ وفي المواقف الاجتماعية أ وحتى عند تقديره لذاته كما أنها التوقعات غير الواقعية والتفسيرات غير الصحيحة للأحداث وكذلك نشمل حديث الذات السالب والمعتقدات الخاطئة والتقديرات المتدنية للذات وابتغاء الكمال في الآداء الاجتماعي فهي تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير

الموضوعية التي تتميز بإبتغاء الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية

(عبد السلام 2007 ص 1)

2- ماهية الأفكار اللاعقلانية:

لقد حدد إليس: إحدى عشرة فكرة اعتبرت حسب نظريته أفكار لاعقلانية وليت لهى معنى إلا أنها كما يقول شائعة ومطبوعة في أذهان الناس في مختلف الحضارات وسيما في الحضارة الغربية وهي تؤدي حتما إلى انتشار العصب والأفكار أ والمعتقدات اللاعقلانية التي تداود الفرد بصورة فسرية يمكن تلخيصها بما يأتي:

1. من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أ ومرضيا عنه من كل المحيطين به.
2. ينبغي أن يكون الشخص على درجة كبيرة من الدفاءة والمنافسة التي تصل إلى حد الكمال حتى يشعر أن له قيمته وأهميته.
3. بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والعقاب.
4. أنه لمن المنكبات المؤلمة أ ومن المصائب الفادحة أن لا تسير الأمور على غير ما يرديه المرء لها.
5. إن التعاسة كنتج عن ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها.
6. تعد الأشياء الخطرة أ والصدفية سببا الانشغال الدائم والهم الكبير ويجب أن يكون الشخص دائم التوقع لها، وعلى أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها.
7. الأسهل للشخص أن يتفادى بعض المشكلات أ والمسؤوليات بدلا مواجهتها.
8. يجب على الشخص أن يكون مستندا على آخرين، وأن يكون هناك شخص أقوى منه يستند عليه يعتمد عليه.
9. الخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد السلوك المالي ولا يمكن استبعاد تأثير الماضي.
10. ينبغي أن يحزن الشخص على ما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات.
11. هناك دائما حل صحيح أ وكامل لكل مشكلة ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة وخطيرة

(رشيد حسين أحمد البرواري 2013، ص 54،55)

هو هكذا فإن (إليس) يعتقد بأن هذه الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والمسؤولة عن العصاب شائعة ومطبوعة في أذهان الناس في الحضارة الغربية وإن هذه الأفكار تظهر بشكل متطرف ومبالغ فيه عند البعض دون أن يذكر فيما إذا كانت مثل هذه الأفكار والمعتقدات موجودة وشائعة أيضا في حضارات وثقافات أخرى.

وفيما يلي عرض لنماذج من الأفكار اللاعقلانية كما حددها أليس والذي يؤدي ظهورها لدى الفرد إلى إمكانية تعرضه الاضطراب النفسي وهي:

الفكرة الأولى: طلب الاستحسان (من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أ ومرضيا من كل المحيطين به)وهذه الفكرة لاعقلانية ومن الصعب تحقيقها فما يعجب فرد ليس بالضرورة أن يعجب الآخر، فإرضاء الناس غاية لا تدرك، كما أن هذه الفكرة أغفلت مبدأ الفروق الفردية في القدرات.

الفكرة الثانية: (بعض الناس شر وأذى وعلى درجة عالية من الخبث والجبن والنذالة، وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ وهذه الفكرة لاعقلانية لأن العقاب ليس بالضرورة أن يصلح الأخطاء بل من الممكن أن يكون هذا العقاب وه والسبب في زيادتها.

الفكرة الثالثة: توقع المصائب والكوارث: (إنه لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد)، وهذه الفكرة لاعقلانية لأن الفرد الذي يعتنقها لسوف يصاب بالإحباط ويشعر بخلية الأمل لأنه لن يتمكن من تحقيق ما يتمناه.

الفكرة الرابعة: اللامبالاة والانفعالية:

(المصائب والتعاسة يعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد التحكم فيها) وهذه الفكرة لاعقلانية لأن الفرد الذي يعتقتها يعتاد على الاستسلام للواقع ولا يحاول تغييره للأحسن، كما أنه بذلك يجهل معرفة قدراته.

الفكرة الخامسة: القلق الناتج على الاهتمام الزائدة

(الأشياء الخطرة أ والمخفية هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون دائما في حالة توجس وقلق وتوتر ويظل ابتكار الكارثة التي ستحدث له بذلك ه ويبالغ في نتائجها فضلا عن التوقع لن يمنع حدوثها أصلا.

الفكرة السادسة: تجنب المشكلات

(الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها) وهذه الفكرة لاعقلانية لأن الفرد الذي يعتنقها يتجنب المشكلات والمسؤوليات مما يجعله يشعر بالدونية وعدم الثقة في ذاته ويشعر أنه غير محترم ولا يعتمدون عليه فه ويعتبر موجودا على هامش الحياة.

الفكرة السابعة: الاعتمادية

(يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه) هذه الفكرة لاعقلانية لأن الفرد الذي يعتنقها يكون غير مستقل في حياته وفاقد لحريته.

الفكرة الثامنة: الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي

(الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها) وهذه الفكرة لاعقلانية لأن الفرد الذي يعتنقها يظل يبعث في الماضي لا يستطيع مواكبة العصر الحالي.

الفكرة التاسعة: الانزعاج لمتاعب الآخرين

(ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيبه الآخرين من اضطرابات ومشكلات) وهذه الفكرة لاعقلانية لأنها لم تعرض لحة لهذا الزمان وذلك نتيجة تعقد ظروف الحياة الراهنة وانشغال معظم الأفراد بمشاكلهم الخاصة.

الفكرة العاشرة: ابتغاء الحلول الكاملة

(هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا لحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة) وهذه الفكرة لاعقلانية لأن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة سيشعر بخيبة الأمل فه ويظل يبحث عن الحل المثالي لأي مشكلة يتعرض لها، وربما يترك كل ما لديه من أعمال في سبيل البحث عنه

(عبد الفتاح عبد القادر محمد أب وشعر 2007 ،ص13.17)

3- سمات الأفكار اللاعقلانية:

يمكن تحديد سمات التفكير اللاعقلاني في الآتي:

1.**<u>المطالبة:</u>** فمن المعروف أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصبر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائما في عمل ما فالاضطراب الانفعالي يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها على نفسه على العام والآخرين.

2.**<u>تقدير الذات:</u>** فه وشكل من أشكال التعميم الزائد فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية لأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد تجاه الأحداث التي تجربه فيلجأ لنمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير مهما الميل إلى التركيبات الخاطئة المطالب

غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء وعلى هذا فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.

3.**التعميم الزائد:** فيعصم الفرد أحكامه وتقييماته التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما نتوم على الملاحظة الفردية على شريحة واسعة من الناس.

4.**الفظاعة:** فمن المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها بشئ من الفظاعة.أي أنها تكون رغبة ملحة لديه. وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاني.

5.**أخطاء العز و(التنسيب):** حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى أفراد آخرين مما يؤثر على إدراكه الأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه ومن أخطاء العز والمستمر للذات ولوم الغير.

6. **التكرار:** فتكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري ويساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية له.

(رشيد حسين أحمد البرواري 2013، ص 60.61)

4- أسباب التفكير اللاعقلاني:

أشار إليس ELLIS إلى أن الناس يزعجون أنفسهم من خلال سعيهم بشكل شعوري أولا شعوري وراء تلك الأفكار، الأمر الذي يؤدي إلى عدم التخلي عن اضطراباتهم والإبقاء عليها والتصعيد من حدتها وهذا السعي يرجع إلى عدة أسباب منها:

1- **الجهل:** فكثير من الأفراد يجهلون سبب اضطرابتهم ويعتقدون أنها طبيعية وحتمية.

2- **التصرف بغباء:** حيث أن كثيرا من الأفراد يتصرفون بغباءهم لا يدركون أنهم هم الذين يسببون إضطرباتهم.

3- **عدم الادراك والعته:** فالمعارف تكون موجودة في عقل الأفراد لكنهم لا يدركون أنها السبب في اضطرباتهم.

4- **التصلب:** فيتمسك كثير من الناس بأفكارهم اللاعقلانية المتعلقة بالاستحسان والتحمل وحتى عندما يعرفون أن تلك الأفكار انهزامية يظلون على تصلبهم.

5- **الدفاعية:** حيث أن الأفراد لديهم قابلية لتجنب التركيز على مشكلاتهم والتفاعل معها من خلال اللجوء إلى التبرير والتعويض والإسقاط والتجنب والكتف والكف وه ويشعرون بقلق نتيجة قلقهم.

6- **عدم الاكتراث:** فعندما يعترض الناس للقلق الحاد نتيجة معاناتهم من مرض جسمي فقد يتفاقم مرضهم بسبب

قلقهم.

7- **تغيير المواقف لا تغيير بذات:** حينما يتعامل بعض الأفراد الأذكياء مع مشكلاتهم فهم يلجأون إلى حلول وقتية.

إن أساليب التفكير اللاعقلاني تؤدي إلى الاضطراب النفسي والانفعالي والجسمي نتيجة القلق، كما أنها تعمل على صروب الفرد من مواجهة مشكلاته.

(سماح السيد عبد السلام شحاته ،2006 ص 83)

5- نظرية إليس في العلاج العقلاني:

ولد ألبرت أليس في 27 سبتمبر 1913 في تسبرك وتوفى في 24 تموز 2007، وأصبح من علماء النفس المشهورين في أمريكا عام 1955 حينما طور أسلوب العلاج السلوكي العقلاني –الانفعالي وأصبح رئيس لمؤسسة (ألبرت أليس) في مدينة نيويورك ويعد الأب الشرعي للعلاج السلوكي المعرفي حسب المسح المهني الذي أجري على علماء النفس في الولايات المتحدة وكندا عام 1982. حيث أجمعت الآراء على أنه من أكثر المعالجين النفسيين تأثيرا (حيث جاء كارل روجز في المرتبة الأولى في المسح وسيجموند فرويد في المرتبة الثالثة وحصل على الباك الوريوس في عام 1934 من جامعة سيته نيويورك ومن تم على الماجستير سنة 1943 وعلى دكتوراه الفلسفة عام 1947من جامعة كولومبيا وبدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس كما بدأ يهتم بالتحليل النفسي.

وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة منهما أخصائي نفسي إكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفه المدينة، ورئيس للأخصائيين النفسين في قسم المعاهد والمؤسسات في نبوجيرسي ومدرس بجامعة روتجرز ثم جامعة "نيويورك " وكان يمارس معظم حياته المهنية ضمن عيادة خاصة.

واهتم أليس في بداية عمله في الإرشاد المتعلق بالحياة الزوجية حيث كان يعتقد أن المشكلات التي يعاني منها الأزواج هي نتيجة عدم توفر المعلومات والمعرفة المناسبة ولكنه تنبه فيما بعد إلى أن المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم ولكنهم أيضا يعانون من اضطرابات عاطفية، ثم لجأ إلى التحليل النفسي في علاج مرضاه وأورد أن (50 %).

من مجموع مرضاه كانوا يشفون تماما، أما بالنسبة للعصابيين فقد أورد أن (70 %) منهم كانوا يشخون تماما ومع ذلك لم يقتنع باستخدام هذا الاتجاه في العلاج.

(رشيد حسين أحمد البرواري، 2013، ص 61.62)

فقد بدأ (أليس) حياته العلمية متخصصا في مجال العلاج الأسري ثم حول اهتمامه إلى التحليل النفسي ولكنه ترك التحليل النفسي لاعتقاد أنه بطئ وغير فعال في تحقيق الأهداف. ثم استخدام أسلوب أ وطريقة السلوك الشرطي لمدة ولكنه في النهاية اقتنع بأن صلب المشكلة أ وأصلها ليس بسبب السلوك نفسه ولكنه بسبب أفكار الشخص عن الحادثة والسلوكيات المختلفة وثم طور طريقته التي عرفت بالعلاج العقلي الانفعالي والتي تفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة وغير منطقية في التفكير.

(أب وعباه رنيازي 2001 ص83)

ويعتقد (ألبرت أليس) أن معظم المشكلات التي يقع فيها الناس هي نتاج لأفكارهم اللاعقلانية والتي تعود وعليها وتشربوها خلال تنشئهم الاجتماعية ومن واقع الثقافة التي يعيشون فيها.

- وقد ميز أليس بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الأشخاص في تصنيفه الأفكار والمعتقدات على النحوالآتي:

1- معتقدات (أفكار) منطقية وعقلانية تصاحبها في الغالب حالات وجدانية سليمة دافعة لمزيد من النضوج والانفتاح.

معتقدات (أفكار) لا منطقية وغير متعلقة تصاحبها الاضطرابات الانفعالية والاحباطات وبذلك يتحدد سلوك الفرد وطريقة تصرفه في أي موقف إذ أنه يتعامل مع الموقف وفق معتقداته وأفكاره عنه فيشعر بالتهديد أ والطمأنينة بالحب أ والكراهية بالإقبال أ والإحجام حسب ماتلين عليه أفكاره ووجهات نظره.

(ابراهيم 1988 ص 246)

ومن الجديد بالذكر أن أليس (ELLIS 1962) قدم نموذجا للعلاج العقلاني الانفعالي A–B–C الذي يوضح فيه دور المعتقدات اللاعقلانية في إحداث الاضطربات النفسية حيث يوضح (A) الجيدة أوالحدث أوالنشاط (Activating)، بينما (B) هي المعتقدات Beliefs ويشير (C) إلى التوقعات أوالنتائج الانفعالية والسلوكية Consequences.فإذا كان هناك اضطراب انفعالي أوشعور بالكتابة (C) فإنه يتوقع أن يكون ذلك نتيجة مباشرة للأحداث أ والأنشطة (A). ولكن وفقا لنظرية أليس فإن التوقعات ليست

نتيجة مباشرة الأحداث (A). ولكن وفقا لنظرية أليس فإن التوقعات ليست نتيجة مباشرة الأحداث (A) ولكن هي نتيجة للمعتقدات (B) والتي تستخدم في وصف وتقييم الأحداث (A) في حد ذاتها.

ويشير كورسيمي (Corsimi 1973) إلى أن دور الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية في الاضطرابات العاطفية إنما يتضح في نموذج أليس للشخصية المعروف بنظرية (ABC) فإذا حدث أن شعر الفرد بخبرة انفعالية معينة (C) كالحزن والألمم أ والخوف أ واحتقار الذات نتيجة لحادث معين (A) هـ والسبب المباشر لانفعال القلق أوالخوف أوالحزن (C) إلا أن بحسب أليس ليس كذلك في الرغم من أن النتائج إلانفعالية (C) تبد ومرتبطة بالحادث (A) إلا أنها ليست نتيجة مباشرة له بل هي نتيجة للأفكار والمعتقدات والالفاظ الذاتية (B) التي يستخدمها الفرد في وصفه للحادث (A)، كالقول: بأن فشله في الدراسة

مثلا يعتبر كارثة أو مصيبة لا يمكن تحملها أ وأنه لا يستحق الاحترام والتقدير ليس هذا الفشل... إلى غير ذلك من الأفكار والمعتقدات التي يترجعها الفرد لذاته على شكل ألفاظ ذاتية يتمر بتكرارها لنفسه هذه الأفكار هي ما يؤدي إلى الشعور بالخوف أو الحزن أو القلق وليس الحادث نفسه وهكذا فإن نظام المعتقدات الفرد وترميزه وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها، تعريفه لها بأنها مخزنة أ ومخيفة أ ومضايقة...الخ هو المسؤول عن اضطراباته العاطفية وليست الحوادث نفسها.

(رشيد حسين أحمد البرواري 2013 ص 76،67)

وقد طور أليس أسلوبه في العلاج منطلقا من الاعتقاد بأن القلق والشعور بالذين والاكتئاب وغير ذلك من المشكلات النفسية هي نتيجة للكيفية التي يفكر فيها الناس في الحوادث ولهذا فإن أسلوبه العلاجي يستهدف أولا تشخيص الأفكار الذاتية القاصرة التي تراود بعض الناس من مثل اعتقاهم بأنهم يجب أن يكونوا أكفاء في كل شيء، أ وأنهم يجب أن يكونوا محبوبين من كل الناس أ ويجب أن تكون الحياة عادلة وغير ذلك من الوجود بيات المطلقة التي لا تترك مجالا للاستثناء أ وهامشا ويرى بيترسون ونايسنهول أن طريقة أليس هي طريقة فلسفية أكثر من كونها نفسية، وملخص هذه النظرية: أنه إذا تعلم الفرد كيف يفكر بطريقة مختلفة عن الأشياء أ والجوانب التي تسبب الإزعاج أ والضيق يمكن أن يتصرف إزاءها بطريقة مغايرة وربما تكون أكثر تعقلا.

(أبوعبادة ونيازي 2001 ص 83)

6- الافتراضات الرئيسية لنظرية أليس:

الأساس الذي تقوم عليه نظرية أليس فيمكن في مجموعة الافتراضات الفلسفية المتعلقة بطبيعة الانسان وسبب اضطراباته العاطفية وتعاسته، ومن أهم هذه الافتراضات أن الانسان يعد عقلانيا ولاعقلانيا وأن الاضطراب النفسي ينتج عن التفكير اللاعقلاني الذي يرجع في نشأته إلى التعمم المبكر غير العلاني ربما أن الانسان كائن لفظي يستخدم العلام والرموز اللفظية فإن التفكير اللاعقلاني يستمر إذا ما استمر الاضطراب العاطفي، كذلك فإن استمرار الاضطراب العاطفي نتيجة الألفاظ الذاتية لا يتقرر بالأحداث والظروف الخارجية به المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد نح وتلك الأحداث وفي هذا الإطار يستشهد (أليس) يقول شكسبير في مسرحية هاملية بأنه " لا يوجد شيء سن أ وردى ولكن التفكير به ه والذي يجعله كذلك " ويقوم العلاج العقلي العاطفي على بعض التصورات والافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الانسان والتعاسة والاضطرابات العاطفية التي يعاني منها وهذه الافتراضات هي:

1- أن الانسان عقلاني ولا عقلاني في آن واحد فعندما يفكر ويتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعالا وسعيدا ونشط.

2- التفكير غير العقلاني متعلم منذ سنه مبكرة لدى الطفل من الأسرة والثقافة المجتمع الذي يعيش فيه أثر واضح في ذلك.

3- يتأثر الأفراد بأفكار الآخرين وبالعواطف السلبية (القلق، الشعور بالذنب، الحقد) بدرجة كبيرة ويعتقد المعالج العقلي العاطفي بأنه لا يمكن أن نلوم أي فرد على أي سلوك يقوم به ولكن كل فرد مسؤول عن سلوكه.

4- إن التفكير والعاطفة هما عمليا لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض ويعتقد أليس إنهما يعتبران شيئا واحدا ويؤكد أن العواطف سببها التفكير، ويمكن ضبطها بواسطته وكذلك يؤكد أن العواطف عادة ما يصاحبها التفكير فأي فرد يفكر غالبا ما ينفعل وكذلك فإن الانفعال يؤدي إلى التفكير.

5- يعتبر الانسان كائن لفظيا يعبر عن مشاعره وأفكاره بألفاظ كلامية.

6- إن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية ولكن طريقة تفكيرنا اتجاهها هي المسؤولة عن خلق الاضطراب.

7- الأفكار والانفعالات السلبية يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الادراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا متعقلا ولا يكون منفعلا وسلبيا.

(رشيد حسين أحمد البرواري 2013، ص 73،72،71)

خلاصة :

نستخلص مما سبق أن الأفكار اللاعقلانية ماهي إلا معتقدات خاطئة يطورها الفرد عن نفسه وعن استجاباته اتجاه نمط حياته وما هي في الحقيقة إلى اضطرابات إنفعالية ، وإن فنيات العلاج العقلاني الإنفعالي يعتبر أسلوب مثالي في تغيير هذه الأفكار و المعتقدات الغير عقلانية و الغير منطقية وإبدالها بآخرى عقلانية و منطقية تتلائم مع مسلمات الحياة و تتفق مع القيم و المبادئ الإجتماعية كما تحصن المريض ضد الأفكار غير عقلانية التي قد تعترضه في حياته مستقبلا .

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد

أولا: القلق

1- تعريف القلق

2- أعراض القلق

3- أسباب القلق

4- النظريات المفسرة للقلق

ثانيا: قلق المستقبل

1- مفهوم قلق المستقبل

2- أسباب قلق المستقبل

3- التأثير السلبي لقلق المستقبل

4- سمات ذوي قلق المستقبل

5- الفرق بين قلق المستقبل والخوف من المستقبل.

خلاصة

تمهيد:

يحتل القلق في علم النفس الحديث مكانة بارزة فهوالمفهوم المركزي في علم الامراض النفسية والعقلية والمرض الجوهري في الاضطرابات النفسية كما انه السمة المميزة لعديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية .

ويمكن القول ان هذا العصر عصر القلق فمع تعقد الحضارة وسرعة التغيير الاجتماعي وصعوبة التكييف ومع تقدم الحضاري السريع والتفكك العائلي وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية بالرغم من الاغراءات الحياة ،وضعف القيم الدينية والخلقية يظهر الصراع والقلق لدى البعض مما يجعل القلق هو محور الحديث في الامراض النفسية والعقلية بل والامراض السيكوسوماتية.

1- القلق:

ولقد تعددت التعريفات ووجهات النظر وكان الاختلاف فيما بينها متمثل في العوامل المسببة للقلق وكذلك المرحلة التي يبداء فيها وفيما يلي بعض تلك التعريفات:

- **ويعرفه سيليبرجر SPILBERGER:**القلق بانه ردود افعال تركز اصلا على القلق الموضوعي عندما تكون المثيرات ا والاشارات الداخلية
- **اما احمد عبد الخالق:** فيعرف القلق بانه انفعال غير سار وشعور كرر بتهديد ا ووهم دائم وعدم الراحة والاستقرار وه وكذلك اساس التوتر والشد والخوف الدائم الذي لا مبرر له من الناحية الموضوعية، القلق وغالبا ما يتعلق بالخوف من المستقبل ا والمجهول كما يتضمن استجابة مفرطة لمواقف تعني خطرا حقيقيا، والذي قد لا يخرج في الواقع من اطار الحياة اليومية ولكن الفرد القلق يستجيب لها لما ل وكانت ضرورات ملحة ا ومواقف يصعب مواجهتها.
- **اما حامد زهران:** فيعرف القلق بأنه حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أ ورمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض ا واعراض نفسية جسيمة.
- **ويعرف عبد السلام عبد الغفار:** القلق بأنه خبرة إنفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أ وتهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا وغالبا ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية .

(نفس المرجع ص 13،12،11)

ويرى عكاشة: أن القلق شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الشعور بفراغ في المعدة ا والسحبة في الصدر أ والضيق في التنفس أ والشعور بنبضات القلب أ والصداع.

(عكاشة ،1998 ،ص38)

2- انواع القلق:

2-1- القلق الموضوعي:

(خارجي المنشاء) حيث يكون هذا القلق خارجيا وموجود فعلا، ويطلق عليه احيانا إسم القلق الواقعي أ والقلق الصحيح أ والقلق السوي، وقد يطلق عليه القلق الدافع أ والقلق الايجابي وذلك للارتباط هذا

النوع من القلق بموضوع حقيقي بحمل مخاطر حقيقية، ولذلك يكون القلق في هذه الحالة هـ ورد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيء الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره.

(دبابنة ،1984، ص 181)

2-2- القلق داخلي المنشأ:

وه وذلك النوع من القلق الذي يولد الشخص ولديه استعدادا وراثيا له، وه وعادة يبدأ بنوبات القلق تأتي دون إنذار أ وسبب ظاهر، فيشعر هنا كأن الأمر يدهمه من داخل جسمه وليس إستجابة لوقائع خارجية.

2-3- القلق العصابي:

هذا النوع من القلق يستثار عن طريق إدراك خطر مصدره الغرائز ويتخذ ثلاثة أشكال: فهناك النوع الهائم الطليق من النوجس الذي يتعلق بموضوع مناسب أ وغير مناسب من موضوعات البيئة، وه ويسمى بالخوف المرضي أ والفوبيا (phobia) وأهم ما يميزه هـ وأن فوته لا تتناسب مطلقا مع الخطر الحقيقي الذي ينتج من الشيء موضوع الخوف أما النوع الثالث فه وإستجابات الذعر والهلع وه وصورة متطرفة لرد فعل من طبيعته أن يحدث غالبا في صورة أقل عنفا.وهذا يلاحظ عندما يعمل شخص ما شيئا مخالفا لسلوكه العادي.

(أسماء عبد الله العطية ،2008، ص 20،21)

3- أعراض القلق:

3-1- الأعراض الجسمية:

شحوب الوجه، إتساع حدقة العين وتعابير الخوف على الوجه، برودة الأطراف وسرعة ضربات القلب، وإرتفاع ضغط الدم، وسرعة التنفس والشعور بالإختناق جفاف الحلق وصعوبة البلع، وعسر الهضم، وآلام المعدة والأمعاء وخافة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ وكثرة الغازات وصعوبة التبول.

ومن الأعراض الجسمية للقلق أيضا الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة والتوتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد، واللازمات العصبية مثل إختلاج الفم.مص الإبهام، وقضم الأظافر، ورمش العينين.

3-2-الاعراض النفسية:

الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية. وترغب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتيتا الأنتباه، وعدم القدرة على التركيز والنسيان وكذلك الأرق وعدم القدرة على النوم والتوتر أ والتهيج العصبي وهذا يجعل الفرد حساس جدا لأي ضوضاء، والشعور بالإختناق والأحلام والكوابيس المزعجة وسيطرة مشاعر الإكتئاب.

(أوشن نادية ،2015 ص 98)

3-3-الأعراض الإجتماعية:

سرعة إتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله، كما يبد والشخص القلق في حالة إضطراب في توفقه مع الآخرين حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الإجتماعية ويبد وعليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الإجتماعية.

3-4-الاعراض المعرفية:

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالآتي:

1.التطرف في الأحكام: فالأشياء إما بيضاء أ وسوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف بإتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة والقلق.

2.كذلك ميل العصابيين إلى التصلب أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من أجل التفكير.

3.يتبنون أيضا اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجهود القصائدي. مما يحول بينهم وبين الحكم المستقبل واستخدام المنطق بدل الانفعالات.

4. وهم يميلون للإعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين في التصرف بجدية إنفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك.

(إبراهيم -1994 ص24،25)

4- أسباب القلق:

يعد القلق من أكثر الإضطرابات شيوعا في العصر الحديث، ولقد حاول الكثير من علماء النفس تحديد أسبابه حيث يرى بودلسكي أن أساس القلق هـ وإدراك الفرد أن حياته محدودة ولابد أن تنتهي بالموت مما يهدد خطته المستقبلية بينما يشير عوض إلى أن القلق ينشأ من العمليات الانفعالية المؤلمة المتداخلة التي يحدثها الصراع والإحباط ويظهر الميل للقلق في فترات التوتر النفسي كفترة الامتحان أن عند التقدم لوظيفة ما أوعند اتخاذ قرار هام كالزواج مثلا.

(عن أب وعزب ،2008 ص30 ،31)

ويمكن تلخيص الأسباب والعوامل المؤدية للقلق فيما يلي:

4-1-الإستعداد الوراثي:

إن التكوين الموروث لبعض الأفراد يهيئهم للإستعداد المسبق للإضطراب القلق وتبين بعض الدراسات أنه 25 % من الأقارب المصابين بالقلق لديهم نفس الإضطراب الشيء الذي يفرز دور الوراثة في الإستعداد للقلق أي أنه نتيجة إستعداد فسيولوجي ناتج جزئيا عن وراثة جملة عصبية شديدة الحساسية للضغط والتوتر ويعود ذلك لزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعية السمبثاوي الباراسمبثاوي ومن ثم يزيد الأدرينالين والنورينالين في الدم.

(الوقفي 2003 ،ص 623)

4-2-الأسباب النفسية:

يرى زهران أن الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد، والأزمات والمتاعب والخسائر المفاجئة والصدمات النفسية والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه والشعور بالنقص والعجز واللجوء إلى الكتب بدلا من التقدير الواعي للأمور وعدم التطابق بين الذات المثالية والذات الواقعية وعدم تحقيق الذات كلها عوامل تؤدي إلى القلق.

(زهران 1977،ص 398)

4-3-الأسباب الشخصية:

يمكن أن تلعب الشخصية دورا هاما حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لا يظهرون الكثير من التقدير وذوي مهارات التكيف الضعيفة يظهرون أعراض القلق أكثر من غيرهم بالإضافة إلى ذلك قد تؤثر التجارب الحياتية في حساسية الفرد لتعرض للقلق.

(رياض 2005 ،ص 204)

5- النظريات المفسرة للقلق:

1/ نظرية التحليل النفسي "فرويد ":

قد اعتبر "فرويد " أن القلق يظهر أصلا كرد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص، فإذا إنتهت هذه الحالة إنخفضت وتلاشت أعراض القلق ولكنها إذا عادت إلى الفرد ظهرت أعراض القلق يبد ودائما متوتر الأعصاب متشائما، قليل الثقة بذاته مترددا فاقد القدرة على التركيز.

والقلق ونتيجة كبت الصراع بين الأنا والهوء وبهذا فقد ذهب فرويد إلى إلى عكس الاعتقاد بأن القلق مصدر الكبت وليس نتيجة له، وفسر ذلك بإعتبار أن القلق يحدث نتيجة للتغيير الذي يحدث بفعل الادفاعات الجنسية في حالة عدم وجود متنفس لها.

والقلق من وجهة نظره أيضا ينشأ من الكبت الرغبة الجنسية ومنها من الإشباع فعند إحباط الرغبة الجنسية تتحول الطاقة الجنسية بطريقة فسيولوجية خافة إلى قلق.

ويعتقد "فرويد " أن الآنا هي مصدر القلق ومنشأه لانها هي التي تستجيب للتهديدات والمخاطر التي يواجهها الفرد من مختلف مصادرها، فعندما تطول التهديدات، المخاطر الذكريات والرغبات المكبوتة لدى الفرد وإنتقالها من حالة اللاشعور إلى حالة الشعور فهنا يحصل القلق ويكون بمثابة إنذار للانا وقليل من القلق (القلق البسيط) ضروري للفرد ليعيد إليه حالة التوازن النفسي.

(اوشن نادية.2015،ص102. 103)

2/النظرية السلوكية:

تنظر إلى القلق أ والخوف بأنه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الإيجابيي أ والسلبي.

فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميات النفسية ولا القوى الفاعلة في الشخصية على شكل منظمات ثلاث هي: (الهو، الآنا، الأنا الاعلى) مثلما يعتقد التحليليون وبذلك فقد

فسروا القلق بالطريقة الكلاسيكية، وه وعملية إرتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، حيث يصبح المثير الجديد غادرا على استدعاء الإستجابة الخاصة بالمثير الاصلي، وهذا يعني أن مثير ما (محايد) يمكن ان يرتبط بمثير آخر من طبيعته (أي يثير الخوف) وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير الأصلي المخيف ويصبح قادرا على إستدعاء إستجابة الخوف على أنه من طبيعته الاصلية، وعندما ينسى الفرد هذه العلاقة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموقف أ والموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي.

ومصادر القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي:

- إستجابات القلق العام: يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام، ويمكن إستشارة هذه الإستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد.
- القلق المرتبط بأمراض (مستعصية): وه والقلق الناتج عن فكرة الإصابة بنوع من الأمراض المستعصية التي يصعب الشفاء منها والتي تؤدي بحياة الفرد.
- استجابات القلق العصابي: يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل الكوارث الطبيعية، الرفض للشخص، الخوف من السلطات، الأماكن المغلقة والمزدحمة، فهذه المواقف تعتبر محفزات كافية لإثارته من خلال التفكير فيها.

كما أن القلق يمكن أن تكون أسبابه سلوكية نتيجة تعلم الفرد سلوكيات خاطئة وسوء توافق مع البيئة وبالأخص في مرحلة الطفولة، وإن إكتساب مثل هذه السلوكيات الخاطئة فالبيئة والظروف الإجتماعية التي ينشأ فيها الطفل قد تساعد في تدعيم هذه السلوكيات والعمل على ديمومها وإستمرارها ومن هنا فمعاملة الطفل داخل الأسرة لها الأثر الكبير على نفسية الطفل من حيث الروابط الأسرية والروابط العاطفية، فالخلافات العائلية قد تؤدي إلى ترك الطفل وعدم الاهتمام به من حيث تلبية متطلباته ورغباته، قلة التقدير والاحترام له.فكل هذا يؤدي به الى أمراض إجتماعية كالغش الكذب، النفاق، الخداع، والتحايل والانانية، العدوان والعنف وغيرها.

(نفس المرجع السابق،106.107)

3/ النظرية المعرفية:

أعطى "كيلي kelly" أحد رواد علم النفس المعرفي المعرفة الانسانية وزنا في تفسير الشخصية في حالتي السواء والمرض، حيث أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات، وهذا يعني أن تعرض الانسان

للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة للحالة الواحدة وأن العمليات التي يقوم بها الشخص توجهه نفسيا بالطرق التي يتوقع بها الاحداث، وعلى إعتبار أن عملية القلق ليست غلا عملية توقع وخوف من المستقبل ويرى "باك beck" أن القلق إنفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعد تفكيرا معبرا عن تقديم أ وتقدير لخطر محتمل، ويرى أن أعراض القلق والمخاوف تبد ومعقولة للمريض الذي تسود تفكيره موضوعات الخطر، والتي قد تعتبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير المتصل بها وإنخفاض القدرة على التمعن والتفكير المتعقل فيها وتقويمها بموضوعية.

وظهر ذلك في نموذجه المعرفي حول العمليات المعرفية لنشأة القلق، والذي يتكون من ثلاث خطوت، وهي: التقييم الأولى، والتقييم الثانوي، وإعادة التقييم، وإستخدام "لازاروس " هذه المصطلحات وتم توظيفها في النظرية المعرفية وأرجع رواد النظرية المعرفية مثل: eray، williamy ? beck aron، bandura، kelly،horny، ellis نشأة القلق الى النشوي المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل، وكيفية إدراك الشخص وتفسير الاحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات وتفسير الفرد للواقع مدركا خطره وإدراك المعلومات في الذات والمستقبل على أنها مصدر الخطر وضعفا مسيطرا وإنخفاضا في الكفاءة الذاتية التي ظهرت في نظرية bandura، كمنحى معرفي للقلق وعرض القلق بحالة الأدراك السابقة عبر التحريات المختلفة الحدوث فالإشخاص الذين يعتقدون أن مقدورهم السيطرة على التهديدات المختلة الفاعلة لا يورطون أنفسهم بالتفكير المرتقب ولا تشكل لهم مصدر إزعاج وتشوش حيث يهيء الفرد نفسه لنماذج مواجهة سلوكية لمشاكل المستقبل.

(نفس المرجع السابق.108)

4/نظرية الدافع:

يعتبر القلق في بعض الاحيان عاملا محفزا للعمل والأداء الجيد كالشخص عند قيامه بعمل ما يشعر بالقلق وهوالذي يحفزه على إنجازه لهذا العمل يشعر بعده بالراحة، فوجود القلق أي وجود الدافع للقيام بالأداء بأحسن صورة، كالقلق يعمل كجهاز إنذار يجعل الفرد في حالة يقظة وحبطة وحذر لتجنب ما قد يسبب له خطورة وتهديد، والقلق في بعض الاحيان يحمي الفرد بتخفيف درجة وعيه ليجعله لا يدرك أ ولا ينتبه إلى ما يزعجه ويعكر صفره ومن هذا فله الأثر في التيقظ والدفاع الإدارئي.

وقد إفترض كل من " تايلور وسبنس " " tylor and spense" أن القلق دافع ومنضبط للتعلم وقالوا إنه كلما زاد الأداء والتعلم وأن أصحاب القلق العالي في الأعمال السهلة يكون أداؤهم أفضل من أصحاب القلق المنخفض، وقد فسروا ذلك بأن أداء أي عمل يعتمد على قوة الدافع وقوة الإستجابة المسيطرة في موقف الأداء فزيادة الدافع تساعد على تحسين الأداء في بعض الأعمال دون غيره.

ولقد أيد " تشايلد " " chylde" نتائج " تايلور " وزملائه في علاقة القلق بأداء العمل السهل والعمل الصعب ولكنه رفض أن يكون القلق دافعا من عاما، وإعتبره منبها في موقف الأداء قد يثير الإستجابة الملائمة للعمل وقد يثير إستجابة لا علاقة لها بالعمل تعوق الأداء وتحجب ظهور الإستجابة الصحيحة.

ولقد فسر تشايلد تفوق الأشخاص أصحاب القلق العالي على أصحاب القلق المنخفض في أداء الأعمال السهلة والعكس في الأعمال الصعبة بخصائص هذه الأعمال أما في الأعمال الصعبة فإن علاقة الإستجابة الصحيحة بالمنبه علاقة معقدة وغير مباشرة مما يدع مجالا لظهور إستجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل عند الشخص صاحب الإستعداد العالي لإثارة مثل هذه الإستجابات لذا نجد أن أداء الأشخاص ذوي القلق العالي في الأعمال المعقدة ضعيف بسبب إظهارهم لاستجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل وإنشغالهم بها أكثر من إنشغالهم بأداء العمل.

أما أصحاب القلق المنخفض فلا تظهر استجابات كثيرة لا علاقة كما بالعمل ولا ينشغلون بها فتقل أخطائهم وينجحون بسرعة في الوصول للاستجابة الصحيحة.

(نفس المرجع السابق.109.110)

ثانيا: قلق المستقبل

قلق المستقبل هو أحد المصطلحات الحديثة والمهمة في مجال البحث العلمي فكل أنواع القلق لها تأثير مستقبلي، لكنها محدودة (دقائق أ وساعات) أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة ففي عصرنا ينشأ القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والإحتياجات المتعددة لإحتواء تغيرات العصر السريعة والسيطرة عليها.

1- مفهوم قلق المستقبل:

يعرف الطيب: قلق المستقبل بأنه خبرة إنفعالية غير سارة تمتلك الفرد خلالها خوفا غامضا نح وما يحمله الغد الأكثر بعدا فيما يتعلق بالصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالأنزعاج والتوتر والضيق عند الأستغراق في التفكير فيها والشعور بضعف القدرة على تحقيق الأمال والطموحات وفقدان

القدرة على التركيز والصداع والإحساس بأن الحياة غير جديدة بالإهتمام مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة حول المستقبل.

(د.خالد بن عبد الرزاق الحمدان 2019، ص 34،35)

تعريف فرويد: يرى بأنه حالة من الغموض الشديد الذي يتملك الانسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق في الأنزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبد ومتشائما ومتوتر الاعصاب ومضطرب.كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبد ومترددا عاجزا عن البث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.

- ويعرف معوض (1996) قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل ه والشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والإكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس كما أنه يتميز بحالة من السلبية والإنطواء والحزن والشك وعدم الشعور بالأمن.
- وتعرف القاضي قلق المستقبل بأنه الخوف من مجهول يجعل الفرد يشعر بعدم الإستقرار والخوف من الموت ومواجهة الحياة المستقبلية والخوف من التغيرات الإجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وهذا ما يسبب لديه حالة من التشاؤم واليأس قد تصل الى درجة الإضطراب.

(حسين ذهبية 2012، ص 116، 117)

- عرفه كريم (2009) بأنه نوع من أنواع القلق العام المرتبط بتوقع للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فأنه يحتمل حاضره، ويجعله ماضيه ذات معنى فالماضي والحاضر يتدخلان في التبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية.

واما:

- فعرفته بأنه جزء من القلق العام المصمم على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أ وإدراك العجزي تحقيق الأهداف وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل.

(أمل محمود الطراونة2013 ، ص 24)

2- أسباب قلق المستقبل:

في حالة عدم القدرة على التنبؤ بما سيحدث مستقبلا وما ينتج عن ذلك من نتائج نفسية لأنها تولد مواقف سلبية مليئة بمشاعر الخوف والقلق من هذا المجهول ويعتبر المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق بإعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة. وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل المصير وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسيع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل.

- وقد أرجعت حنان العناني (1995): أسباب قلق المستقبل إلى خبرات ماضية مؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نح وتحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده.

بينما يشير دياب (2001) إلى أن العوائق البيئية والشخصية الكبيرة والمتنوعة التي تجابه الفرد وكذلك امكانيات الحاضر المتواضعة والتناقضات الهائلة بين ماه وحسي وماه ومعنوي وبين الاحلام الوردية والواقع المرير تشكل أسباب حقيقية لقلق المستقبل.

(أوشن نادية، 2015 ص 115 ،116)

3- التأثير السلبي لقلق المستقبل:

- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانحراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.
- استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.
- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الاجبار والاكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.
- الاعتمادية والعجز اللاعقلانية.

(العنزي 2010، ص66)

4- سمات ذوي قلق المستقبل:

يشير حسانين (2000) الى مجموعة من السمات التي يتسم بها الاشخاص ذوي قلق المستقبل والتي من أهمها مايلي:

- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أ والهروب نح والماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- التقوقع داخل إطار الروتين مع الحفاظ على الطرق المعروفة في التعامل مع مواقفه الحياة.
- إتخاذ اجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من اجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين المستقبل.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي والتعنت.
- ظهور الانفعالات لأتفه الاسباب.
- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع الا الشر ويتهيأ له.
- عدم الثقة في أحد مما يؤدي الى الاصطدام بالآخرين.
- وأكدت نتائج دراسة أبراهيم (2006) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقدا للثقة في المستقبل وعرضة للانهيار العقلي والبدني ومفتقد للخفة بالنفس، كثير التردد وعاجز عن الفصل في الامور الهامة.

(حسين ذهبية 2012، ص 126 ،127)

5- الفرق بين قلق المستقبل والخوف في المستقبل:

أصبح اليوم من الضروري المقارنة بين القلق والخوف ،لأن هذين المفهومين يختلطان في إذهان الناس كثيرا فالقلق توجه من خطر محتمل أ ومجهول وغير مؤكد الوقوع، كما يمكن عده خوفا معتقلا محبوسا الا يستطيع أن يطلق في مجداه الطبيعي، فه وتفاعل مؤلم نشعر به حين لا نستطيع أن نفعل شيئا حيال موقف تشعر أنه يهددنا بالخطر أما الخوف فه واستجابة لخطر واضح موجود فعلا، فه ووقتي يزول بزوال المنبه الذي أحدثه.

ويقارن " ويكر وآخرون (1985) بين مفهومي الخوف والقلق فوجدوا أن كليهما يتضمن الألم والتهديد وعدم اليقين وعدم الارتياح ولكن القلق يرتكز على الزمن ويتضمن توجها أكبر نح والمستقبل ويعد الخوف رد فعل إنفعالي نح والمستقبل أزاء خطر نوعي حقيقي أ وغير حقيقي بينما يعبر القلق عن احساس

تشاؤمي عام بهلاك على وشك الوقوع.كما يعد الخوف رد فعل وقتي اتجاه الخطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته تقديرا منخفضا بالقياس الى شدة الخطر أ والشيء الذي يهدده ويختفي الخوف بمجرد إدراك الفرد لقوته الحقيقية، فإختفاء مصدر الخطر أ والتهديد سواء كان شخصا عدوانيا أ وحيوان أ وأي شيء آخر يؤدي الى القضاء على الخوف كما أن إدراك لقدراته بالقياس الى الخطر يؤدي أيضا الى القضاء على الخوف أما القلق على العكس من ذلك فه وعام ودائم.

وقد ميز دولار ميلر بين القلق والخوف بما يأتي:

- إن علامات الخوف نوعية ومعروفة ولكنها غير معروفة في حالة القلق.
- إن القلقّ إدراك أكثر منه خوف، فالقلق خوف مستقبلي وخبرة مرتبطة بالصراع والخوف واستجابة تجنبية شرطية.

فالفرد دائم الخوف على حاضره ومستقبله و.ماضيه ويخاف من دوافعه.الذاتية وعليه فيمكن اعتبار ان قلق المستقبل يدخل ضمن القلق المرضي. الذي يشعر فيه بعض الاشخاص خوفا من التقدم والتحرر والمخاطرة وينغلقون على انفسهم لإخفاقهم في تكوين العلاقات الناجحة مع الاخرين ويخافون من لا شيء .

(اوشن نادية ،2015ص114.115)

خلاصة :

نستخلص من خلال عرضنا لمفهومي القلق و قلق المستقبل أن القلق مفهوم مركزي في علم النفس و عرض مشترك بين العديد من الاضطربات النفسية و العقلية بل وحتى في أمراض عضوية شتى ، فهو باتفاق جميع مدراس علم النفس الأساس لكل الاختلالات الشخصية و اضطرابات السلوك .

كما نستخلص ايضا إن كل من القلق و قلق المستقبل يؤثران بشكل سلبي على الشخصية فيحدان من قدراتها و إمكانياتها و يجعلانها رهينة للأفكار اللاعقلانية .

الفصل الرابع

مستوى الطموح

تمهيد

1-تعريف مستوى الطموح

2-أهمية دراسة مستوى الطموح

3-نمو مستوى الطموح

4-العوامل المؤثرة في مستوى الطموح

5-قياس مستوى الطموح

6-النظريات المفسرة لمستوى للطموح

خلاصة

تمهيد:

ان مستوى الطموح يؤدي دورا هاما في حياة الفرد والجماعة ويعتبر من أهم المصطلحات التي يتم دراستها في العلوم الاجتماعية حيث أنه صفة موجودة لدى كامل أفراد المجتمع لأنه سمة من سمات الشخصية الإنسانية لكن نجده بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع والأهمية عبر عليه الباحثين باستخدام مصطلح مستوى الطموح.

1-تعريف مستوى الطموح:

أ- التعريف اللغوي:

جاء لسان العرب عن الطموح في مادة " لطمح" والطماح مثل الجماح وطمحت المرأة مثل جمحت فهي طامح، أي تطمح الى كل الرجال، وطمح ببصره يطمح طمحا شخص وأطمح فلان بصره رفعه ورجل طماح بعيد الطرف ، وطمح بصره الى شيء ارتفع والطماح الكبر والفخر لارتفاع صاحبه وبحر طموح الموج: مرتفع .

ب- التعريف الاصطلاحي:

- تعتبر هوبي أول من عرفت مصطلح مستوى الطموح وقالت أنه أهداف أ وغاياته أ وما ينتظر منه القيام به في مهمة معينة.
- عرفه فرانك: مستوى الطموح بأنه: مستوى الإجادة المقبل في واجب مألوف يأخذ الفرد على عاتقه الوصول اليه بعد معرفة مستوى اجادته من قبل في ذلك الواجب.
- عرفه أيزنك كالطموح الميل الى تذليل العقبات وتدريب القوة والمجاهدة في عمل شيء بصورة سريعة لتحقيق مستوى عال مع التفوق على النفس
- عرفه جاردنر 1949: مفهوم الطموح: بانه القرار ا والبيان الذي يتخذه الفرد بالنسبة لإهدائه المقبل .
- وعرفه دريفر 1952:مستوى الطموح بأنه الإطار المرجعي الذي يضمن اعتبار الذات أ وه والمستوى الذي اساسه يشعر الفرد بالنجاح ا والفشل
- .وعرفه وتش 1954: مستوى الطموح بانه المستوى الذي يتوقع الفرد ان يصل اليه على اساسي تقديره لمستوى قدراته وامكانياته.

(كاميليا عبد الفتاح 1984 ص 9 – 11)

2-أهمية دراسة مستوى الطموح:

ان اهمية الطموح تظهر من خلال المردود الذي يتم تأمينه على الصعيد الفردي وعلى الصعيد الاجتماعي

2-1-على الصعيد الفردي:

تتضح لنا هذه الاهمية في جعل الفرد يواكب تطور المجتمع ا وبالأحرى ان هذا التطور يعود أصلا الى الطموح الافراد في عيش افضل فلولا الطموح لشعر الفرد بان حياته توقفت ا وكادت ان تنتهي لكن بوجود

هذا العامل الخلاق يدفع الانسان الى تحفيز حياته وإحيائي ما فيها من حب الاطلاع وحسني التدبير واعطائها قيمة تجدد باستمرار عند كل ارتقاء وبعد تحقيق كل هدف.

ويبدأ هذا الطموح لدى الفرد من المنزل وطفولته في طموحه ان يشبه احد الوالدين وبعدها بانتقاله للمدرسة حيث يباشر حياته المدرسية يرافقه طموح الطفولة لكن قد يتغير من الامتثال بالوالدين الى الامتثال بالأستاذ وهذا ينم وويرتقي مع ارتقاء سن التلميذ وهذا يساعده على التكيف في مختلف مراحل حياته وحين يشب ويدخل الحياة الاجتماعية يصبح لطموح دورا اكبر بحيث لا يبقى الفرد متقوقعا في وضعية واحدة بل يطمح دائما ويسعى جاهدا لأن يحسن مركزه طيلة حياته عن طريق الطموح يتحرر الانسان من روتينية الحياة ويتحفز باستمرار وبذلك يشعر باللذة البقاء وبالرغبة الدائمة في تحسين اوضاعه من حال الى حال افضل.

(شكور 1989 ص 332-334)

وقال احمد عزت راجح: كما يشعر الفرد بالنجاح ويزداد اعتباره وتقديره لنفسه متى بلغ مستوى طموحه واما اذا قصد عند بلوغه شعر بالفشل والنقص والحرمان وهبط تقديره لنفسه فكان مستوى الطموح معيارا يحكم به الفرد على نجاحه فيما يقدم به من اعمال ويستهدف تحقيقه من غايات.

(راجح 1976 صفحه 131)

2-2-على الصعيد الاجتماعي:

ان الطموح هـ والمحرك للسعي لتحقيق الاهداف الاجتماعية الذي يعمل لها كل وطن وكذلك الدافع الذي لا يتراجع عن انشاء المثل العليا التي تهدف اليها الانسانية بشكل عام.

فعلى الصعيد الوطني نرى الطموح يتعدى مستلزمات الحياة الفردية والرغبات الشخصية فكل وطن يسعى الى تأمين الحياة الرغدة والجيدة لمواطنيه الحالية من الخوف تعتمد على الحرية الشخصية والضمان الصحي لكل فرد

اما على الصعيد الانساني فان الطموح يدفع الاوطان الى ان تتعدى حدودها الى ما يعود على البشرية بالخير العام. ويؤمن لها تحقيق مبادئ حقوق الانسان لذا نرى في هذا المجال منظمات عالمية وهيئات تسعى دائما لمساعدة الاوطان النامية على مجابهة المشاكل والأوضاع الصعبة. ويلعب الطموح بالنسبة

للطالب دور كبير في حياته كما يعمل على رفع مستوى تحصيله العلمي وعلى تحفيزه على اخذ العلم والعمل به. بداية من المدرسة الى البيت حتى يتوافق مع نفسه ويتكيف مع المجتمع.

(شكور.1989 ص 334)

3-نمو مستوى الطموح:

يمر الانسان في حياته مراحل نهائية مختلفة من فتره الاخصاب في الممات مرحله الرضاعة ثم طفوله المبكرة ثم الطفولة المتأخرة والمراهقة ثم مرحله الرشد والشيخوخة في كل مرحلة من هذه المراحل تتسع مدركاته وتزداد خبراته وتنم وقدراته فيصبح ينظر الى الامور بنظره مختلفة عن ذي قبل كما ينم وعقليا وينم وكذلك جسديا وعاطفيا واجتماعيا ونفسيا وهذا النم ويساعده على امتلاك القدرة على مواجهه الصعاب وتحديدها ، ومستوى الطموح كباقي العمليات الاخرى عند الانسان ينم وويتطور من مرحله نهائية الى اخرى، فالطفل يطمح في اشياء، والمراهق في اشياء، والشيخ في اشياء ، ولكن هل طموح الطفل نفسها عند المراهق ا والشيء؟ اكيد لا، فكل منهم طموحه الذي يناسب مستواه ومرحلته العمرية فكلما كان الفرد اكثر نضوجا كان في متناول يده وسائل تحقق أهداف الطموح وكان أقدر على التفكير في الوسائل والغايات.

(الغريب 1990 ص 328)

ويصف ليفن كيفيه بزوغ الطموح عند الطفل منذ الصغر في محاولات عشوائية متكررة فيقول ان مستوى الطموح يظهر عند الاطفال في مرحله مبكره من العمر فه ويظهر في رغبة الطفل في تخطي الصعوبات مثل محاولته ان يقف على قدميه غير مستعين بأحد وان يمشي وحده ا ومحاولته الجلوس على الكرسي ا وجذب قطعة من الملابس.

(عبد الفتاح 1989 ص 15)

4-العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:

4-1-خبرات النجاح والفشل:

عندما ينجح الأنسان فان ذلك يزيد من ثقته بنفسه، وبالتالي فانه يرفع من مستوى طموحه فالنجاح يولد النجاح في اغلب الأحيان ومثل هذا النجاح يعطي الفرد فرصة افضل في نظرة المستقبل وكل هذا يزيد ويرفع مستوى طموحه، وبناء على ذلك فان:العلاقة بين النجاح وارتفاع مستوى الطموح علاقة طردية بينما الفشل فه وعلى النقيض اماما فتكرار الفشل عند الأنسان يعطيه فكرة سلبية عن نفسه ويقلل من ثقته

بنفسه وهذا يؤثر سلبيا على مستوى طموح الفرد، وهذا يعني أن العلاقة بين الفشل وبين مستوى الطموح علاقة عكسية لذلك فانه يمكن القول ان مستوى الطموح يرتفع وينخفض نسبيا كلما وصل الأداء أ ولم يصل الى مستوى الطموح كما أن لمستوى الطموح صلة وثيقة بموقف التلميذ من التعلم ذلك بان بعض مواقف الطالب الأكثر اهمية يرتكز حول ما ينتظره من نجاح أ وفشلفي التعلم الذي يحاوله والطلاب الذين جربوا قدرا من النجاح لا بأس به ويعتبرون أنفسهم ناجحين يميلون عموما الى أداء المهمات الجديدة واثقين بأنفسهم أما الطلاب الذين عانوا الفشل مرارا فالأرجح أن يقابلوا المهمات الجديدة بسلبة أ وبمشاعر مختلطة وللتأكد من ذلك عمليا فقد أجرت جاك ناث هذه التجربة على ثلاثين طفلا وتلخصت النتيجة في السلسلة التي يمكن حلها أدت الى ارتفاع مستوى الطموح من مستوى يبدأ من (5،6) الى نهاية (7،5)، وبملاحظة التغيير في مستوى الطموح وجد أن: 76 اتجه الى أعلى و24 اتجه الى أسفل.

(عبد الفتاح 1972 ص 18)

4-2-التوافق النفسي والطموح:

يتمتع الأنسان السوي بقدر مناسب من الصحة النفسية يعطي كل شيء حقه راضي بما وبه الله له وشاكرا له ما أنعم عليه، ولكن مثل هدا الرضا لا يمنعه من أن ينظر دائما الى الأفضل وسعيه للوصول اليه، فالأنسان المتوافق نفسيا، نجده يندفع دائما الى الأمام ويواجه الصعاب ويتحداها ويضع نصب عينيه هدفا يتناسب مع ما يمتلك من قدرات وامكانيات ويرسم خطة من اجل الوصول الى ذلك الهدف، لم ينطلق نحوه بهدوء وثقة بخلاف الأنسان الذي يعاني دائما من توترات وصراعات فنجده يوزع جهده هنا وهناك في حركات عشوائية غير منتظمة ويسلم بالأمر الواقع، بحجة أن هذا نصيبه وأن هذا مكتوب عليه ولا يدري هذا الأنسان المسكين أنه بمقدار جهده وعرقه بمقدار ما ينال من نجاح ومن سعادة فمن جد وجد ومن زرع حصد لذلك فبقدار ما يمتلك النسان من توافق نفسي بمقدار ما يمتلك من طموح وكلما كان الأنسان قريبا من الاتزان الانفعالي، كلما كان قريبا من تحقيق أهدافه بعناية ودقة.

(الذوود 2002 ص 129)

4-3-القدرة العقلية ومستوى الطموح:

بقدر ما يمتلك الأنسان من قدرات بقدر ما يكون ناجحا في حياته ويقدر ما يمتلك الأنسان من قدرة عقلية بقدر ما يكون مستوى الطموح مرتفعا فالعلاقة بين القدرة العقلية ومستوى الطموح علاقة طردية ويؤكد على ذلك أب ومصطفى (1990) بقوله أنه كلما ارتف مستوى الذكاء ارتفع مستوى الطموح وكلما انخفض

مستوى الطموح ووجد أن الذكي بعمد الى حفض مستوى طموحه نتيجة لفشله لأنه يضع أهدافا غير واقعية.

(الأسود 2003 ص 97)

تؤكد "مزية الغريب" أن مستوى الطموح ودرجته يتوقف على قدرة الفرد العقلية فكلما كان الفرد أكثر قدرة كان في استطاعته القيام بتحقيق اهدافه ابعد وأكثر صعوبة ولما كانت قدرة الطفا العقلية تزداد لازدياد في العمر حتى يصل الى مستوى معين فان معنى ذلك بأن مستوى طموح الطفل يتغير بتغير عمره الزمني.

(الغريب 1990 ص 329).

4-4-جماعة الأقران والطموح:

تلعب الجماعة التي ينتمي الى الطفل دورا كبيرا في تشكيل شخصيته وسلوكه لأن هذه الجماعة التي يطلق عليها الجماعة المرجعية بحيث يرجع اليها الفرد في تقييم سلوكه تمتلك الكثير من الوسائل التي تستطيع من خلالها السيطرة على الطفل وبالتالي فان الطفل يحاول القيام بالدور الذي تقوم به الجماعة وفيها يحتك بالكثير من الأفراد والدين يكون عندهم بعض الانسجام أ والتوافق في التفكير أ ويشتركون معا في مهارة معينة أ ولديهم ميل مشترك وبالتالي فان جماعة الأقران تؤثر على الطفل سواء سلبيا أ وإيجابيا وان الطفل سيقلد الأفراد الجماعة ويتوحد معهم فان كان الجماعة لديها اتجاهات سلبية كالتدخين والسرقة فإنها تؤثر على الطفل واذا كان لديها اتجاهات ايجابية كالعلم والمشاركة في أعمال تطوعية أ ورياضية فتؤثر أيضا على الطفل .

(العيسوي 1986 ص 124)

4-5-الطموح والمراهقة:

المراهقة تعني التدرج نح والنضوج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة الى النم والنفسي التي تحدث اثناء فترة الانتقال من الطفولة الى الرشد ولمرحلة المراهقة خصوصية معينة في حياة الانسان، وهي ما يطلق عليها بعض الباحثين بالمرحلة الحرجة ففيها تبدأ الشخصية بالنضوج ومن على أعتابها ينظر المراهق الى الأفق ويطمح في الوصول الى الكثير من الأشياء وتتميز نظرة المراهق الى المستقبل بالكثير من المثالية فه ويريد ان يبني بيتا أ ويشتري سيارة أ ويحصل على وظيفة وسيفعل كذا وكذا هذا في مخيلته ولذلك يتميز طموح المراهق بالارتفاع في هذه المرحلة وهذا ما أكدت عليه هير لوك 197 "في أن المراهق المدرك لقدراته وامكانياته تزداد ثقته بنفسه مع

كل نجاح ويكون لديه مفهوم موجب عن ذاته مما يؤدي لارتفاع مستوى طموحه وهنا يأتي دور الأسرة ا والبيئة أ والمجتمع في اتاحة الفرصة أمام طموح المراهق لينطلق ويصعد ذلك بتوفر الج والمناسب والتشجيع والتعزيز ا ويؤدي ذلك الدور الى قتل ذلك الطموح وسحقه وذلك بالإهمال والتوبيخ والسخرية من المراهق وهنا للأسف تكون الخسارة التي تصيب فقط ذلك المراهق أ وتلك الأسرة، وانما تصيب المجتمع ككل لأن أي فرد في المجتمع ليس ملحا لنفسه فقط، وانما ه وملك للجميع لذلك فان القضية طموح المراهق أهمية كبيرة في حياته وفي حياة المجتمع فاذا قل مستوى طموحه كان ذلك هدرا لطاقاته وامكانياته واذا زاد عن مستوى قدرته وذكائه اصيب بالفشل والاحباط وفقدان الثقة بالذات وعلى دلك فالمفروض أن يكون هناك اتفاق بين مستوى طموح المراهق ومستوى اقتداره بحيث لا تكلفه بملا طاقة له به وفي نفس الوقت لا تتركه دون أن يسعى لتحقيق أهداف أعلى.

(العيساوي 1986 ص 126)

4-6-المستوى الاقتصادي الاجتماعي وأثره على الطموح:

يلعب المستوى الاقتصادي والاجتماعي دورا بارزا في تشكيل شخصية الفرد وفي تحديد طموحاته، فاذا كان هناك تحسن في المستوى الاقتصادي وتحسن في تحمل الأسرة سيصبح هناك نوع من زيادة التطلع الى مستوى أعلى وشغل مراكز أفضل وبالتالي قد يؤثر المستوى الاقتصادي والاجتماعي على مستويات وأنماط الطموح بأن يكون دور المستويات الاقتصادية العليا وعلى قدر عال من الطموح لتوفر كل ما يريده بين يديه، كما أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض قد يكون دافعا الى درجة أعلى من الطموح لأنه يشحن عزيمة الشخص للتحدي وتجاوز الظروف بالتغلب عليها واثبات قدراته.

(التويجري 2002 ص 189)

وكذلك أوضحت نتائج الكثير من الدراسات أن الظروف الأسرية عامل هام من بين العوامل المؤثرة على تحديد مستوى الطموح للفرد فالأفراد المنحدرين من أسر مستقلة اقتصاديا واجتماعيا أقدر من غيرهم على وضع مستويات عالية من الطموح والوصول اليها.

(مرحاب 1984 ص 11)

5-قياس مستوى الطموح:

هناك عدة طرق تستخدم لقياس مستوى الطموح وهي:

5-1-الطريقة التقليدية:

يعرض الجهاز المستخدم على الشخص مع طريقة استخدامه ثم اعطاؤه الفرصة لان يجري العمل عدة مرات، واي شرح يعرف اكبر درجة ممكنة للاختبار، وبعد ان يتدرب الشخص نسأل ما الدرجة التي يتوقع ان يحصل عليها ثم تتدون اجابته في جدول معد لذلك وبعد ان يقوم بالأداء الفعلي نسأله عما يظن ان تكون هذه الدرجة ثم تدون عنده الدرجة وبعدها تخبره بالدرجة التي حصل عليها فعلا وتدون في خانة خاصة وتكرر هذه العملية عدة مرات وبهذا يكون درجة الطموح ودرجة الحكم عليه ودرجة الاداء الفعلي.

(عبد الفتاح 1989 ص 43)

5-2-الاختلاف التحصيلي:

ويحسب بطرح درجة الاداء المتوقع لمحاولة ما من الاداء الفعلي لهذه المحاولة نفسها وهذا الفرق يكون موجبا اذا كان الاداء الفعلي اي التحصيلي اعلى من الاداء المتوقع وسالبا واذا كان الاداء المتوقع اعلى من الاداء الفعلي.

5-3-اختلاف الحكم:

ويحسب بطرح درجة الاداء الفعلي من درجة الحكم لنفس المحاولة هذا الفرق يكون الحكم اعلى من الاداء الفعلي ، وسالبا عندما يكون الفعلي اعلى من الحكم.

(منسي 2001 ص 32)

كما ان هناك اساليب اخرى لقياس مستوى الطموح يشير اليها كاميليا عبد الفتاح 1982 في كتابه مستوى الطموح والشخصية) وهي:

- **دراسة الآمال:**

اتبع هذا المنحنى الكثير من الباحثين من اجل قياس مستوى الطموح عند الافراد. وه وعبارة عن الاماني والآمال التي تريد ان تصل اليها في المستقبل وتكافح من اجل الوصول اليها وقد ذكر بعض العلماء مثل (كوب وويلر) ان هذا النوع من الدراسات يعطي مؤشرا هاما للأهداف البعيدة والقريبة التي يطمح الشخص وتكون هذه الاهداف مختلفة من مرحلة الى اخرى من عمر الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون على الانجاز الشخصي والشهرة .

(عبد الفتاح 1982 ص 49)

6-النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

من أهم النظريات المفسرة لمستوى الطموح ما يلي:

6-1-نظرية أدلر: ADLER

حيث يعتبر (أدلر) الانسان كائن اجتماعي تحركه دوافع اجتماعية في الحياة فه وله اهداف في حياته يسعى الى تحقيقها، واضعا في اعتباره تقدير المجتمعات واعتباراته المختلفة وتعتبر الاعتبارات الاجتماعية بمثابة حوافز تحرك سلوكه وتحدد الأهداف التي يحاول ان يحققها من خلال قدراته وتخطيطه لأعماله وتوجيهاته لها وقد استخدم(أدلر) عدة مفاهيم منها:

- الذات الخلاقة وتعني ذات الفرد التي تدفعه الى البناء والابتكار وتوظيف المعطيات لتضع منها شيئا يطمح اليه الفرد
- الكفاح في سبيل التفوق
- أسلوب الحياة ويتضمن نظرة الفرد للحياة من حيث التفاؤل والتشاؤم
- الاهداف النهائية حيث يفرق الفرد الناضج بين الاهداف النهائية القابلة للتحقيق والاهداف الوهمية والتي لا يضع الفرد فيها اعتبار الحدود امكاناته وقدراته لتحقيقها، ويرجع ذلك الى تقدير الفرد لذاته.

(مختار 2004 ص 53_83)

6-2-نظرية القيم الذاتية للهدف:

قدمت اسكالونا 1940 نظرية القيمة الذاتية للهدف وتمت دراسة هذه النظرية بعد ذلك عن يد فستنجر ثم ادخل عليها جولد وليفين تعديلات حيث ربط هذه الدراسة بفكرة الإطارات المرجعية وذلك عن نطاق واسع.

وترى اسكالونا انه على اساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختيار، والاختيار لا يعتمد على اساس قوة ا وقيمة الهدف الذاتية كما هي فحسب ولكن يعتمد على القيمة الذاتية بالإضافة لاحتمالات النجاح والفشل المتوقعة، وفي عبارة بسيطة فان القيم الذاتية لنجاح ا ووزن النجاح تعتبر نتيجة للقيمة نفسها ولاحتمالات النجاح والفرد يضع توقعاته في حدود منطقة قدراته وهذه النظرية تحاول تفسير ثلاث حقائق:

- هناك ميل لدى الأفراد ليبحثوا عن مستوى طموح مرتفع نسبيا
- كما ان لديهم ميلا لجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعه الى حدود معينة

- الميل لوضع مستوى الطموح بعيدا جدا عن المنطقة الصعبة جدا والسهلة جدا

وهناك عوامل تقرر الاحتمالات الذاتية للنجاح والفشل في المستقبل اهمها:

أ: الخبرة السابقة: عند وجود الخبرة السابقة لدى الفرد فانه سيعرف المستوى الذي يتوقع ان يصل ايه، في غياب الخبرة السابقة فان الاحتمالات تكون غير محددة في محاولات نشاط الفرد الاولى يصبح غير قادر على الحكم على ادائه المحتمل، ويبدأ العمل دون هدف واضح محددا باعتماده سلوك المحاولة.

ب: بناء هدف النشاط: اذا كانت الاهداف محددة بحد ادنى فليس من المحتمل الوصول الى اعلى اداء.

ج: الرغبة والخوف والتوقع: ان الحكم على احتمال النجاح والفشل بالنسبة لمستوى معين لا يتقرر فحسب بواسطة الاعتبارات الواقعية ولكنه يتقرر ايضا متأثرا بالرغبات والمخاوف بالقيمة الذاتية للنجاح والفشل في المستقبل فمعرفة مستويات الجماعة تؤثر على مستوياتنا في التوقع، وان بناء الماضي يؤثر على بناء المستقبل .

(عبد الفتاح 1990 ص 47-48)

6-3-نظرية كيرت ليفين:

حيث يشير ليفين أي وجود عوامل عديدة من شأنها ان تعمل كدافع للتعلم في المدرسة. اجملها فيما اسماه (مستوى الطموح) حيث شعور الفرد بالرضا يجعله يسعى الى مزيد من هذا الشعور، ويجعله يطمح في تحقيق اهداف ابعد ومستوى الطموح يختلق اهدافا جديدة للفرد واهداف الفرد تترتب بعضها على الاخر وكلما حقق منها شيئا طمح الى تحقيق اخر والذي تك ون في الغالب اصعب وابعد مثالا وتسمى الحالة العقلية هنا بمستوى الطموح وهناك العديد من الدراسات السيكولوجية التي دلت على الطموح درجات فرغبة الفرد في تحقيق هدف تجعله يعمل على تحديد هدفه ويهيئ كل قواه لتحصيله، مما يجعلنا نطلق على الفرد هنا ان طموحه عال أ وراق.

(الغريب 2011 ص 46)

خلاصة:

من خلاص هذا الفصل استنتجنا ان للطموح اهمية في حياة الفرد والمجتمعات اذ يعتبر بمثابة الحافز القوي الذي يدفع الافراد للقيام بنجاحات وانجازات للوصول لطموحاتهم المستقبلية ولعل الكثير من انجازات الافراد وتقدم الامم والشعوب يرجع الى توفر القدر المناسب من مستوى الطموح .

الفصل الخامس:

اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. **الدراسة الاستطلاعية**
2. **المنهج المتبع**
3. **مجال اجراء الدراسة**
4. **عينة الدراسة**
5. **أدوات جمع المعلومات**
6. **الخصائص البيكومترية الأدوات جمع البيانات**
7. **الأساليب الأخصائية**

خلاصة

تمهيد:

لقد تطرقنا في الجانب النظري الى تحديد المشكلة وتساؤلاتها وفرضياتها والمفاهيم الأساسية للدراسة وكذا الدراسات السابقة، فالطرح النظري لمتغيرات الدراسة ونستعرض في هذا الفصل الإجراءات المنهجية الازمة للتطبيق في الميدان، بدء بالمنهج لطبيعة الموضوع، ومرورا بالدراسة الاستطلاعية التي تهدف الى التأكد من صلاحية ادوات جمع البيانات للاستخدام من خلال قياس خصائصها البيكومترية وانتهاء بالدراسة الاستطلاعية من خلال قياس خصائصها البيكومترية وانتهاء بالدراسة الأساسية التي تظم مواصفات العينة والصور النهائية للأدوات كما توضح اجراءات التطبيق الميداني وكيفية معالجة النتائج احصائيا.

1. الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة من اهم خطوات الدراسة واول ما قمنا به في جانب التطبيقي تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى مؤسسة التكوين المهني –امحمد ضويفي – تاكبو– بولاية المدية بشهر ماي 2021 وقد هدفت هذه الدراسة الى ما يلي:

_ التعرف على مدى صلاحية ادوات جمع البيانات للاستخدام من خلال قياس خصائصها البيكومترية .

_ التدريب على تطبيق الادوات لتفادي صعوبات ذلك في الدراسة الأساسية.

_ استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.

2. المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة عملية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في تقصيه في الحقيقة فانتقاء المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن اجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل والطموح، تبين انه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف الى تقرير خصائص ظاهرة معينة ام موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها، فهي كما يعرفها "مصطفى حسن باهي "... يعتبر المنهج الوصفي من اكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع اوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة وصف الوضع الراهن ووتفسيره، كما يهدف الى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وانما يمتد الى مل ه وابعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلا دقيقا وكافيا للوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة.

(طبشي واخرون 2015 ص 50)

3. المجال الزمني والمكاني للدراسة:

3-1-المجال المكاني:

أجريت الدراسة في ولاية المدية وبالتحديد بمؤسسة التكوين المهني احمد ضويفي – تاكبو- الواقعة ببلدية المدية ولاية المدية

3-2-المجال الزمني:

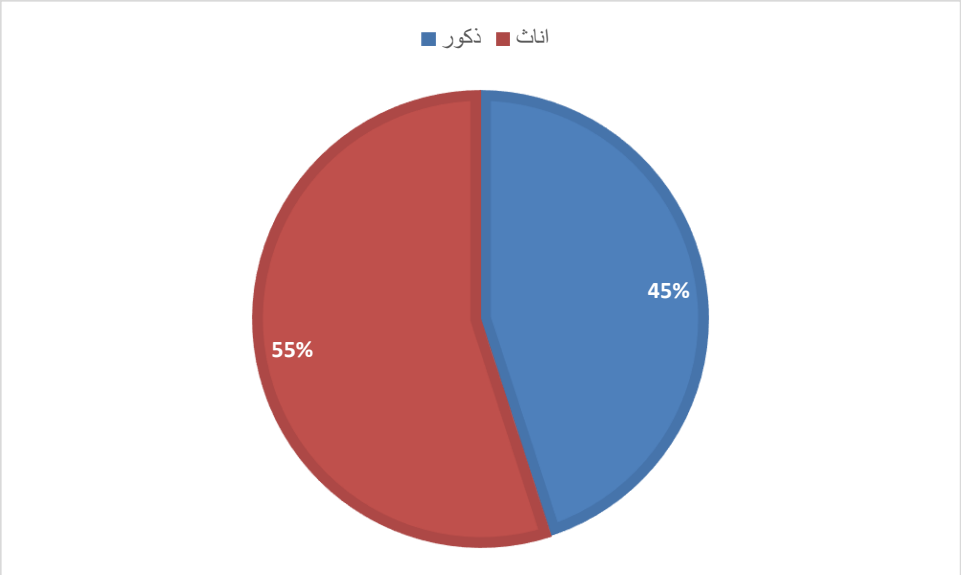
تهم تطبيق البحث الميداني خلال فترة 6جوان للعام الدراسي 2020 / 2021

4. عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية من 40 طالب وطالبة، منهم 22 اناث و18 ذكور

جدول رقم (1): توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة%
ذكور	18	40
اناث	22	60
المجموع	40	% 100



الشكل(1):يوضح العرض البياني عن طريق الدائرة النسبية لمتغير الجنس

5. ادوات جمع المعلومات :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الادوات التالية:

5-1-مقياس الافكار اللاعقلانية:

اعد هذا الاختبار للبيئة العربية سليمان الريحاني (1985) ويتكون هذا الاختبار من 52 فقرة تعبر عن ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية منها 11 فكرة لاعقلانية قدمها البرت اليس في نظريته بالإضافة الى فكرتين تم صياغتها لتعبرا عن خصائص المجتمع العربي ويتم التعبير عن كل فكرة من خلال اربعة فقرات تصفها ايجابي (اي في اتجاه الفكرة) ونصفها سلبي (اي في الاتجاه المعاكس للفكرة)

5-1-1-مفتاح التصحيح: تتم الاجابة على فقرات المقياس بالاختيار من بين (نعم) ا و(لا) بحث تكون (نعم) معبرة عن تمسك المفحوص بالفكرة اللاعقلانية تأخذ درجتان اما (لا) فتعبر عن المفحوص للفكرة وتأخذ درجة واحدة الا العبارات التالية وهي (8، 10، 12، 13، 15، 17، 20، 23، 27، 31، 33، 35، 36، 38، 39، 43، 45، 46، 47) في حالة العبارات السلبية تكون الدرجات بالعكس بحث تأخذ (نعم) درجة واحدة اما (لا) فتأخذ درجتان وتتدرج درجات المقياس بين 52 درجة في حدها الادنى و104 درجة في حدها الاقصى، وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس دليلا على التفكير اللاعقلاني اما الدرجة المنخفضة فتعتبر دليلا على التفكير العقلاني حيث حددت الدرجة الكلية دون 65 كدرجة عليا في العقلانية والدرجة 72 تمثل خط النمط العام.

للتحقيق من صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية استخدم الريحاني الصدق المنطقي الصدق التجريبي والصدق العاملي، ولحساب ثبات المقياس اعتمد الريحاني طريقة اعادة الاختبار وطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباح وتوصل الى تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

(طبشي واخرون2015 ص 51)

5-1-2-الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

الاداة الأولى : مقياس تقدير الأفكار الاعقلانية: استخدم الباحث تقنية الترابط باستخدام معامل بيرسون بين المجموعتين في الدراسة الاستطلاعية للتجزئة النصفية، وكان عددها 20 وتم تقسيمها لمجموعتين، والجدول الآتي:

جدول رقم (02): يبين نتائج العلاقة:بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية لحساب الثبات

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0،05	0،01
المجموعة الأولى	10	9000،80	95671،3	0.71	0.022	دال	
المجموعة الثانية	10	6000،80	83551،3				

وكما هوملاحظ فإن قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0،71، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0،022 وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة 0،05 ومنها فالترابط دال احصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد اجراء الاختبار على العينتين.

الصدق العاملي:

استخدم الباحث معامل الصدق وه والترابط بين البند والمقياس الكلي، وذلك باستخدام معامل الترابط بيرسون، وقد كانت النتائج تدل على وجود علاقة ترابطية دالة احصائية عند القيمة الحرجة 0،01 و0،05 وتراوحت ما بين 0،41 و0،80

والجدول الآتي:

جدول رقم (03): يبين هذه القيم بين البند والمقياس الكلي:

رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط
1	629،	14	724**،0	27	597**،0	40	722**،0
2	544*،	15	644*،0	28	640**،0	41	513*،0
3	0.66	16	620،0	29	724**،0	42	571*،0
4	652،	17	52،0	30	574**،0	43	623**،0
5	758**،	18	758**،0	31	384،0	44	779**،0
6	283،	19	83،0	32	681**،0	45	580**،0
7	597**،	20	597**،0	33	597**،0	46	722**،0
8	640**،	21	640**،0	34	640**،0	47	513*،0
9	724**،	22	724**،0	35	724**،0	48	571*،0
10	574**،	23	444*،0	36	574**،0	49	623**،0
11	684،	24	620،0	37	384،0	50	779**،0
12	681**،	25	352،0	38	681**،0	51	580**،0
13	722**،	26	758**،0	39	597**،0	52	722**،0

5-2-مقياس قلق المستقبل:

هذا المقياس من إعداد زينب محمود شقير (2005) الذي يهدف الرأي الشخصي بوضوح في المستقبل، حيث يتكون المقياس من 28 فقرة يجاب عنها ضمن أربعة بدائل وهي (أبدا، قليلا، كثيرا، دائما)

5-2-1-مفتاح التصحيح: يطلب المفوض ان يضع علامة (x) تحت واحد من البدائل الربعة: ابدا، قليلا، كثيرا، دائما، حيث تأخذ هذه البدائل درجات هي (4-3-2-1) على الترتيب عنما يكون اتجاه البنود نح وقلق المستقبل السلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (1-2-3-4) عندما يكون اتجاه التقديرات نح وقلق المستقبل ايجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة من المقياس الى ارتفاع قلق

المستقبل لدى الفرد في حين تشير الدرجة المنخفضة على المقياس الى انخفاض قلق المستقبل، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (28_112 درجة)

قامت مصممة المقياس بتطبيقه على عينة من الجنسين من فئات مختلفة واعمار زمنية مختلفة، تكونت عينة الذكور من (360) وعينة الاناث من (360) بحيث بلغت العينة للتقنين (720) فردا وتم فياس خصائص السيكومترية للتأكد من صدقه وثباته من خلال حساب الصدق بالاعتماد على طريقة الصدق الظاهري، صدق المحك صدق المفردات صدق الاتساق الداخلي صدق التمييز ولقياس الثبات تم الاعتماد على طريقة اعادة تطبيق الاختبار طريقة التجزئة النصفية طريقة الفا كرونباح، حيث بينت النتائج ان المقياس يتميز بصدق عالي وه وبذلك صالح للاستعمال (نفس المرجع السابق ص 52)

جدول رقم (04) يبين مفاتيح التصحيح ومستويات قلق المستقبل:

أرقام البنود	اتجاه التصحيح	مستويات قلق المستقبل	
من 10.01	1.2.3.4	قلق مستقبل مرتفع جدا	112.91 درجة
		قلق مستقبل مرتفع	90.68 درجة
من28.11	1.2.3.4	قلق مستقبل معتدل(متوسط)	67.68 درجة
		قلق مستقبل بسيط	44.32 درجة
		قلق مستقبل منخفظ	31.28 درجة
		الدرجة الكلية لقلق المستقبل	112.28 درجة

5-2-2-الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل :

الاداة الثانية: مقياس قلق المستقبل:

الثبات:

للتاكد من ثبات أي أداة يقوم الباحث باختيار اجراء أ وطريقة من عدة طرق احصائية، واعتمد الباحث في الدراسة الحالية على التجزئة النصفية حيث قام بالتطبيق للمقياس على عينة استطلاعية تتكون من 20 فردا (ذكور وإناث)، ويقوم بتقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين 10 أفراد في كل مجموعة، ويكون التقسيم متسا وومنظم حيث تقسم الاستبيانات حسب ترتيبها للاعداد الفردية في المجموعة الاولى والأعداد الزوجية في المجموعة الثانية، ثم يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين وذلك باستخدام

معامل بيرسون للارتباط، وكلما كانت النتائج دالة كان الثبات صحيحا ويمكن اعتماد المقياس،، مما يعني وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده ،ونوضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (05): البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0،05	0،01
المجموعة الأولى	10	45،83	6،11	58 .0	0.029	دال	
المجموعة الثانية	10	67،82	6،12				

وكما هوملاحظ فإن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى 83.45، والمتوسط الحسابي للمجموعة الثانية 82.67، وكانت قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0،58، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0،029 وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة 0،05 ومنها فالترابط دال احصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد اجراء الاختبار على العينتين.

صدق المقياس:

حتى يتمكن الباحث من التأكد من صدق المقياس يقوم بعدة طرق احصائية ومن أهمها استخدام معامل ألفا للصدق، وه واجراء يسمح بالتأكد من العلاقة الموجودة بين كل بند وبند، والعلاقة بين كل محور ومحور والعلاقة بين المحور وبين المقياس الكلي، وفي حالة وجود العلاقة الاحصائية فإن معامل ألفا كرونباخ يكون أكبر أ ويساوي 0،59، ومنه تكون الدلالة لها قيمة احصائية ويمكن اعتمادها، وبعد تطبيق المعالجة الاحصائية باستخدام هذا المعامل الفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية المتكونة من 30 فردا حيث تراوح الترابط ما بين 0،59 و0،81 وهي قيم دالة احصائيا عند المستوى 0،05، ومنها يمكن اعتماد المقياس وه وذ وصدق، ونبين في الجدول الآتي النتائج:

جدول رقم (06):يبين قيمة الترابط بين البند والمقياس الكلي:

رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط
1	518،0	15	77،0
2	607،0	16	623،0
3	579،0	17	779،0
4	518،0	18	590،0
5	758،0	19	71،0
6	81،0	20	80،0
7	597،0	21	83،
8	640،0	22	83،0
9	724،0	23	611،0
10	754،0	24	67،0،
11	84،0	25	83،0
12	681،0	26	611،0
13	722،0	27	66،0
14	63،0	28	620،0

5-3-مقياس مستوى الطموح:

5-3-1-وصف المقياس:

قام بإعداد هذا المقياس كل من معوض وعبد العليم (2005) ويتكون المقياس من 36 عبارة موزعة على اربعة ابعاد هي:

بعد التفاؤل، المقدرة على وضع الأهداف، تقبل الجديد، بعد تحمل الاحباط.

5-3-2-تصحيح المقياس:

يتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0–108) ولقد وضعت اربعة بدائل للاجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي: دائما (3) كثيرا (2) واحيانا (1) ونادرا (0) وتعكس هذه الدرجات هي البنود السالبة وهي الارقام (36، 32، 23،30 ،6)

(قطار نادية، حكيمي سامية 2010 ص 57 ،58)

5-3-3-الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح :

الاداة الثالثة: مقياس مستوى الطموح :

الثبات:

للتأكد من ثبات أي أداة يقوم الباحث باختيار اجراء أ وطريقة من عدة طرق احصائية، واعتمد الباحث في الدراسة الحالية على التجزئة النصفية حيث قام بالتطبيق للمقياس على عينة استطلاعية تتكون من 20 فردا (ذكور وإناث)، يقوم بتقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين 10 أفراد في كل مجموعة، ويكون التقسيم متسا وومنظم حيث تقسم حسب ترتيبها للاعداد الفردية في المجموعة الاولى والأعداد الزوجية في المجموعة الثانية، ثم يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين وذلك باستخدام معامل بيرسون للارتباط، وكلما كانت النتائج دالة كان الثبات صحيحا ويمكن اعتماد المقياس،، مما يعني وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده، ونوضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (07): البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي:

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0،05	0،01
المجموعة الأولى	10	4،98	4،6	0. 64	0.03	دال	
المجموعة الثانية	10	2،96	1،9				

وكما هو ملاحظ قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0،64، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0،03 وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة 0،05 ومنها فالترابط دال احصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد اجراء الاختبار على العينتين.

صدق المقياس:

حتى يتمكن الباحث من التأكد من صدق المقياس يقوم بعدة طرق احصائية ومن أهمها استخدام معامل ألفا للصدق، وه واجراء يسمح بالتأكد من العلاقة الموجودة بين كل بند وبند، والعلاقة بين كل محور ومحور والعلاقة بين المحور وبين المقياس الكلي، وفي حالة وجود العلاقة الاحصائية فإن معامل ألفا كرونباخ يكون أكبر أ ويساوي 0،59، ومنه تكون الدلالة لها قيمة احصائية ويمكن اعتمادها، وبعد تطبيق المعالجة الاحصائية باستخدام هذا المعامل الفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية المتكونة من 30 فردا حيث تراوح الترابط ما بين 0،59 و0،81 وهي قيم دالة احصائيا عند المستوى 0،05، ومنها يمكن اعتماد المقياس وهو وصدق، ونبين في الجدول الآتي النتائج:

جدول رقم(08): يوضح قيمة رقم البند والمقياس الكلي:

رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط
1	611،0	19	724،0
2	67،0،	20	544،0
3	83،0	21	620،0
4	611،0	22	552،0
5	66،0	23	758،0
6	83،0	24	683،0
7	611،0	25	597،0
8	670،،	26	640**،0
9	611،0	27	724**،0
10	67،،	28	574**،0
11	83،0	29	584،0
12	80،0	30	681**،0
13	77،0	31	722**،0
14	623،0	32	724،0
15	83،0	33	544،0

16	83،0	34	620،0
17	80،0	35	552،0
18	77،0	36	758،0

6-الاساليب الاحصائية:

تمت معالجة بيانات الدراسة الاساسية باستخدام الاساليب الاحصائية التالية:

_ النسبة المئوية

_معامل الارتباط المتعدد: يستخدم لقياس ومعرفة درجة علاقة الارتباط بين متغيرين ا واكثر.

معامل الارتباط الجزئي: ه وارتباط بين متغيرين ا واكثر مع استبعاد اثر متغير (ا واكثر) ويرجع السبب في استخدام الارتباط الجزئي الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرين قد يكون سبب ارتباطهما وتأثرهما بمتغير اخر بحيث يعد استبعاد اثر هذا المتغير قد تحصل على درجة ارتباط مختلفة عنه في حال عدم استبعاده (اسامة 2008، 96)

_ معامل الانحدار الخطي المتعدد: وه واسلوب احصائي يمكننا من التنبؤ بدرجة الرد في احد المتغيرات بناء على درجاته في عدد من المتغيرات، ونطلق على المتغيرات التي تستخدمها في التنبؤ بالمتغيرات المستقلة، والمتغي الذي براد التنبؤ به بالنتغير التابع

(سامي 2007،ص9)

6-1- معامل الارتباط peasson:

والذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات والارتباط وقد تمت الاستعانة بهذا الاسلوب لمعرفة العلاقة بين مستوى الطموح وكل من الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل

6-2-اختبار "ت" "t-test": ولقد تم الاعتماد عليه لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات من حيث اختيار الفرضيات البحث في الدراسة الخالية

6-3-الانحراف المعياري: يعد اكثر المقاييس التشتة شيوعا واستخداما في دراسة الفروق الفردية واكثرها دقة فه ويعتمد على جمع درجات التوزيع

6-4-المتوسط الحسابي:

من اشهر مقاييس النزعة المركزية اي المقاييس التي توضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها من المركز، واخيرا تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية (SPSS) بواسطة الاعلام الالي لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

(قطار نادية 2018، 71-72)

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل اهم الخطوات التي يجب اتباعها في اي دراسة ميدانية التي تعتبر خطوة مهمة في البحث العلمي وقد تطرقنا الى المنهج المتبع عينة الدراسة وقمنا بعرض الادوات المستعملة لجمع البيانات والاساليب الاحصائية المتبعة التي سنفسرها وننقشها في الفصل الاتي.

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج:

1/- عرض النتائج الخاصة لمقياس الأفكار اللاعقلانية حسب أفراد العينة من خلال البيانات.

2/-عرض النتائج الخاصة لمقياس قلق المستقبل حسب أفراد العينة من خلال البيانات.

3/-عرض النتائج الخاصة لمقياس مستوى الطموح حسب أفراد العينة من خلال البيانات.

4/-عرض وإختبار النتائج الخاصة بالفرضيات .

1/4-:عرض النتائج الخاصة بالفرضية العامة

2/4-:عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى

3/4-:عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية

5/-تفسيير ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات

1/5-:مناقشة وتفسير الفرضية العامة

2/5-:مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى

3/5-:مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية

الإستنتاج العام.

1-عرض النتائج الخاصة لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

جدول رقم (09): نتائج افراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	18	06،81	58،3
أنثى	22	55،81	75،3
المجموع	40	33،81	64،3

يمثل الجدول رقم نتائج افراد العينة على مقياس الأفكار الاعقلانية، وكان عددهم 40 فردا،

وتحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره 81.33، وه ويعني وجود تفكير لا عقلاني مرتفع مقارنة بالحد الفاصل، وانحراف معياري قيمته 3.64،

وتحصل الذكور (18) فردا، على متوسط حسابي قدره 81،06، وه ويعني وجود تفكير لا عقلاني مرتفع مقارنة بالحد الفاصل وانحراف معياري 3،58.

وتحصل الإناث (22) فردا، على متوسط حسابي قدره 81،55، وه ويعني وجود تفكير لا عقلاني مرتفع مقارنة بالحد الفاصل وانحراف معياري 3،64.

الضبط الخارجي: وتحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره 17،5، وانحراف معياري قيمته 7، وتراوحت ادنى قيمة واعلاها ما بين 14 و25.

وكما ه وملاحظ فإن للإناث درجات أعلى في التفكير الاعقلاني مقارنة بالذكور

2-عرض النتائج الخاصة لمقياس قلق المستقبل:

جدول رقم(10):نتائج افراد العينة على مقياس قلق المستقبل:

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	18	06،79	42،6
أنثى	22	73،74	15،7
المجموع	40	62،76	10،7

يمثل الجدول رقم(10): نتائج افراد العينة على مقياس قلق المستقبل، وكان عددهم 40 فردا، وتحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره 76،62، وه ويعني وجود قلق مستقبل مرتفع مقارنة بالحد الفاصل، وانحراف معياري قيمته 7،1،

وتحصل الذكور (18) فردا، على متوسط حسابي قدره 79،06، وه ويعني وجود قلق مستقبل مرتفع مقارنة بالحد الفاصل وانحراف معياري 6،42.

وتحصل الإناث (22) فردا، على متوسط حسابي قدره 74،7، وه ويعني وجود قلق مستقبل مرتفع مقارنة بالحد الفاصل وانحراف معياري 7،15.

والملاحظ أن الذكور اعلى درجة من الإناث في درجات قلق المستقبل.

3-عرض النتائج الخاصة لمقياس مستوى الطموح:

جدول رقم(11):نتائج افراد العينة على مقياس الطموح :

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	18	39،98	52،7
أنثى	22	86،91	31،7
المجموع	40	80،94	01،8

يمثل الجدول رقم (11):نتائج افراد العينة على مقياس الطموح ، وكان عددهم 40 فردا،
وتحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره 94.8، وه ويعني وجود طموح مرتفع مقارنة بالحد الفاصل، وانحراف معياري قيمته 7،1،
وتحصل الذكور (18) فردا، على متوسط حسابي قدره 98.38، وه ويعني وجود طموح مرتفع مقارنة بالحد الفاصل وانحراف معياري 7.52.
وتحصل الإناث (22) فردا، على متوسط حسابي قدره 91.86، وه ويعني وجود طموح مرتفع مقارنة بالحد الفاصل وانحراف معياري 7،15.
والملاحظ أن الذكور اعلى درجة من الإناث في درجات الطموح.

4-اختبار الفرضيات:

4-1-اختبار الفرضية العامة:

جدول رقم (12):العلاقة الإحصائية بين الأفكار الاعقلانية وقلق المستقبل والطموح باستخدام معمال الارتباط بيرسون :

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0،01	0،05
الأفكار الاعقلانية	40	33،81	64،3	0.61	0.018		دال
قلق المستقبل	40	62،76	10،7				
مستوى الطموح	40	80،94	01،8	-0،63	0،042		دال

يمثل الجدول رقم (12): قيمة الترابط بين المتغيرات الأفكار الاعقلانية وقلق المستقبل باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وبعد اختبارها تم الحصول على قيمة ارتباط 0،61 ودلالة معنوية 0،018، وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة 0،05 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن هناك علاقة ارتباطية طردية ومتوسطة أي كلما ارتفع مستوى الأفكار الاعقلانية ارتفع بالمقابل القلق من المستقبل، وهي نتائج تعود لاجراءات البحث، وليس للصدفة ويمكن تعميمها على مجتمع البحث، ورفض الفرضية الصفرية.

ويبين معامل الارتباط بين الأفكار الاعقلانية وبين الطموح باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وبعد اختبارها تم الحصول على قيمة −0،63 ودلالة معنوية 0،042، وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة 0،05 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها وجود علاقة ارتباطية عكسية ومتوسطة، أي كلما ارتفعت درجة الأفكار الاعقلانية انخفض بالمقابل درجات الطموح، وهذه النتائج تعود لاجراءات البحث، وليس للصدفة ويمكن تعميمها على مجتمع البحث، ورفض الفرضية الصفرية.

4-2-اختبارالفرضية الجزئية الاولى:

جدول رقم (13): يبين معامل الارتباط بين قلق المستقبل وبين الطموح باستخدام معامل الارتباط بيرسون:

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0،01	0،05
قلق المستقبل	40	62،76	10،7	0.3	0.61	غ دال	غ دال
الطموح	40	80،94	01،8				

جدول رقم (13): يبين معامل الارتباط بين قلق المستقبل وبين الطموح باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وبعد اختبارها تم الحصول على قيمة 0،3ودلالة معنوية 0،6، وهي قيمة أكبرمن الدرجة الحرجة 0،05 ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادهالا ل وجود علاقة ارتباطية بين درجات القلق من المستقبل وبين درجات الطموح، ومنها رفض الفرضية الصفرية.

4-3-اختبار الفرضية الجزئية الثانية:

جدول رقم (14): يبين الفروق على متغيرات الدراسة (الأفكار الاعقلانية، قلق المستقبل، الطموح) وفق لعامل الجنس باستخدام اختبا ت لعينتين مستقلتين:

المتغير		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
							0،01	0،05
الأفكار الاعقلانية	ذكر	18	81،06	3،58	0.4	0.6	غ دال	غ دال
	أنثى	22	81،55	3،75				
قلق المستقبل	ذكر	18	79،06	6،42	2.9	0.04		دال
	أنثى	22	74،73	7،15				
الطموح	ذكر	18	98،39	7،52	2.7	0.009	دال	
	أنثى	22	91،86	7،31				

جدول رقم (14): يبين الفروق على متغيرات الدراسة (الأفكار الاعقلانية، قلق المستقبل، الطموح) وفق عامل الجنس باستخدام اختبا ت لعينتين مستقلتين، وكانت التائج كالتالي :

الفروق بين الجنسين على متغير الافكار الاعقلانية: باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين، تحصلنا على قيمة ت محسوبة تساوي 0،4، ودلالة معنوية تساوي 0،6، وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة 0،05، ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها ان الفروق المشاهدة تعود للصدفة وليس لاجراءات البحث ولا يمكن تعميمها، وهي غير دالة احصائيا، ورفض الفرضية البديلة

الفروق بين الجنسين على متغير قلق المستقبل: باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين، تحصلنا على قيمة ت محسوبة تساوي 2،9، ودلالة معنوية تساوي 0،04، وهي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0،05، ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها ان الفروق المشاهدة دالة احصائيا احصائيا ويمكن اعتمادها، وهي لصالح الذكور حيث لديهم درجات اعلى من الاناث على قلق المستقبل، وهي فروق لاتعود للصدفة بل لاجراءات البحث ويمكن تعميمها م، ورفض الفرضية الصفرية

الفروق بين الجنسين على متغير الطموح: باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين، تحصلنا على قيمة ت محسوبة تساوي 2،7، ودلالة معنوية تساوي 0،009، وهي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0،01، ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها ان الفروق المشاهدة دالة احصائيا احصائيا ويمكن اعتمادها، وهي لصالح الذكور حيث لديهم درجات اعلى من الاناث على درجات الطموح، وهي فروق لاتعود للصدفة بل لاجراءات البحث ويمكن تعميمها،، ورفض الفرضية الصفرية

5-مناقشة النتائج:

5-1-مناقشة الفرضية العامة:

تنص على وجود الترابط بين كل من الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل والطموح باستخدام معامل الإرتباط بيرسون، وبعد إختبارها تم الحصول على قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن هناك علاقة إرتباطية طردية ومتوسطة أي كلما إرتفع مستوى الأفكار اللاعقلانية ارتفع بالمقابل القلق من المستقبل، وهي نتائج تعود لإجراءات البحث، وليس للصدفة ويمكن تعميمها على مجتمع البحث، ورفض الفرضية الصفرية وأيضا تنص على وجود الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وبين الطموح باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وبعد اختبارها تم الحصول على قبول الفرضية البديلة التي مفادها وجود علاقة ارتباطية عكسية ومتوسطة، أي كلما ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية انخفض بالمقابل درجات الطموح، وهذه النتائج تعود لإجراءات البحث، وليس للصدفة ويمكن تعميمها على مجتمع البحث، ورفض الفرضية الصفرية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمود السيد ومعتز السيد (1994) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

وتفسرها الباحثتان:إلى أن النتائج منطقية وخصوصا اذا إنطلقنا من فكرة الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق وتحديدا قلق المستقبل قد يعود الى المرحلة العمرية والدراسية التى يمر بها افراد عينة الدراسة وهي مرحلة طلبة التكوين وأكثر ما يثير الشباب في تفكيره وأحلامه وأماله وما ينتظره أ ويتوقعه في المستقبل فكلما كان تفكيره مبالغ فيه وغير منطقي (الأفكار اللاعقلانية) كلما إرتفعت نسبة قلقه على المستقبل.

إن المنطق السلبي للفرد الذي يعاني من القلق يرتبط غالبا بوجود أفكار تغلب عليه قد تكون هذه الأفكار والمعتقدات خاطئة وهذا ما أكده ألبرت أليس في إعتقاده أن معظم المشكلات التي يقع فيها الناس هي

نتاج لأفكارهم اللاعقلانية التى تعود وعليها وتشربوها خلال تنشأتهم الإجتماعية ومن واقع الثقافة التي يعيشون فيها. ومن الجدير بالذكر أن أليس قدم نموذجا للعلاج العقلاني الإنفعالي الذي يوضح فيه دور المقتعدات اللاعقلانية في إحداث الإضطرابات النفسية، وقد طور أليس في العلاج الإنفعالي منطلقا بأن القلق وغير ذلك من المشكلات النفسية هي نتيجة للكيفية التي يفكر فيها الناس في الحوادث فطبيعة الحادث فإن الأفكاراللاعقلانية تجعل من الفرد يفكر بطريقة غير منطقية وغير سليمة وغير صحية تؤثر على الانسان وعلى شخصيته وهذا ما يولد له القلق والإكتئاب والخوف والحزن فمثلا عند شريحة الذكور نجد عندهم قلق المستقبل بنسبة عالية على الإناث وهذا راجع الى طبيعة المجتمع وإلى التفكير الزائد حول المستقبل والحس العالي بالمسؤولية وحب الإستقلالية المادية ،فطالب التكوين المهني يكون لديه خوف وقلق من المجهول "المستقبل "،فغالبا يكون تخوفه سببه عدم الحصول على العمل الذي يساعده على تحقيق الحياة الكريمة.

كذلك نفسر أن الأفكار اللاعقلانية تؤثر وتحرك مستوى الطموح بحيث نجد أن طلبة التكوين المهني لديهم طموحات منخفضة ويكون تفكيرهم وإعتقداتهم اللاعقلانية أكثر إرتفاعا مما يترتب عنه عدم إنجازات ونجاحات، إن الأفكار اللاعقلانية هي أحد الأسباب التي تدفع الطلبة الذين لديهم طموح عالي إلى إنخفاض هذا وتجعلهم لا يتطلعون بشغف إلى التعلم ولا يمتلكون مسؤولية ذاتية عن تعلمهم مما يدفعهم الى عدم الإنجاز وتحقيق أهدافهم وهذا ما يعرقل مسارهم الدراسي بحيث يصبحون أكثر سلبية في التعامل مع الاشياء والوصول إلى الغايات والأهداف الواقعية التي تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم إلى جانب أن الطالب الغير مدرك لقدراته وإمكانياته تنخفض ثقته بنفسه ويكون لديه مفهوم سالب عن ذاته مما يؤدي بدوره إلى إنخفاض مستوى طموحه كان ذلك هدرا لطاقته وإمكانياته فيصاب بالفشل والإحباط وفقدان الثقة بالذات.

5-2-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الثانية على معامل الارتباط بين قلق المستقبل وبين الطموح باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وبعد اختبارها تم الحصول على قبول الفرضية الصفرية التي مفادها لا لوجود علاقة إرتباطية بين درجات القلق من المستقبل وبين درجات الطموح، ومنها رفض الفرضية الصفرية.

وتختلف هذه الدراسة مع دراسة آل طميش (2005) التى توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى القلق من المستقبل ومستوى الطموح الأكاديمي والمهني لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

وتفسرها الباحثتان: إلى أنه لا توجد علاقة بين درجات القلق من المستقبل وبين درجات الطموح وأن القلق من الستقبل يؤثر ويحرك مستوى الطموح بحيث نجد أن التلاميذ الذين لديهم طموحات عالية يكون القلق على مستقبلهم منخفض مما يترتب عنه رفع مستوى الأداء.

إن القلق على المستقبل سمة راجعة لطبيعة المجتمع وأصبحت متفشية في مجتمع مليئ بالتغيرات مما ينتج عنها ضغوط هذا ما يجعل من الفرد شخصا أقل طموحا و فكلما كان قلقه نحو المستقبل مرتفعا كلما إنخفض في المقابل طموحه فالنظر للمستقبل يجعل منه شخصا أقل طموحا وتطلعا.

حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة بين مستوى الطموح و قلق المستقبل مما يشير إلى عدم قبول فرضية الدراسة و يمكن تفسير هذا في ضوء أن هذا القلق يكف قدرات الفرد المعرفية و من ثما يجعله في حالة من التوتر و عدم الأمن و من ثم عدم الطموح، وهذا ما يجعل المتربص في عجز عن مواجهة ضغوط الحياة فإن هذا القلق سيؤثر على إنجازاتهم و على مختلف نواحي الحياة الأخرى و يصبح معوقا لهم ،إن السبب الرئيسي للنتيجة السابق ذكرها يرجع إلى نظرة الفرد للمستقبل تؤثر على مستوى طموحه.

5-3-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثالثة على وجود الفروق على متغيرات الدراسة (الأفكار الاعقلانية، قلق المستقبل، الطموح) وفق عامل الجنس باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كالتالي :

الفروق بين الجنسين على متغير الأفكار اللاعقلانية: باستخدام إختبارت لعينتين مستقلتين، تحصلنا على قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة تعود للصدفة وليس لإجراءات البحث ولا يمكن تعميمها، وهي غير دالة احصائيا، ورفض الفرضية البديلة

الفروق بين الجنسين على متغير قلق المستقبل: باستخدام إختبارت لعينتين مستقلتين، تحصلنا على قيمة قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة دالة إحصائيا ويمكن إعتمادها، وهي لصالح الذكور حيث لديهم درجات أعلى من الإناث على قلق المستقبل، وهي فروق لاتعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها ومنه، ورفض الفرضية الصفرية.

الفروق بين الجنسين على متغير الطموح: باستخدام إختبارت لعينتين مستقلتين، تحصلنا على قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة دالة إحصائيا ويمكن إعتمادها، وهي لصالح الذكور حيث لديهم درجات أعلى من الإناث على درجات الطموح، وهي فروق لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها، ورفض الفرضية الصفرية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة العويضة (2009) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا فيها ذكور وإناث وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير لجنس.

وتفسرها الباحثتان: إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور وهذا راجع إلى أن كل من الذكور والإناث لديهم أفكار غير عقلانية وسلبية، يعني أن الأفكار اللاعقلانية بين الأنثى والذكر في المجتمع مستوى واحد.

أما قلق المستقبل فهناك فروق لصالح الذكور أكثر من الإناث قد يرجع إلى أن الذكور أكثر تحملا للمسؤولية وأكثر تطلعا للمستقبل وهذا ما يدفعه إالى القلق على المستقبل اكثر من الإناث فطبيعة المجتمع تدفع الذكر إلى القلق على مستقبله ساعيا لتحقيق أهدافه والوصول إلى غاياته، على عكس الإناث اللواتي يقل إحساسهن بالمسؤولية إلى جانب عدم إستقلاليتهن بالكامل على عكس الذكور الذين يتمتعون بشخصيات مستقلة.

أما مستوى الطموح أكثر من الإناث، وهذا راجع إلى أن الذكور أكثر تطلعا وطموحا للحياة ،وهذا ما يدفعه إلى وضع مستويات طموح واقعية تتناسب مع قدراته ويسعى لتحقيقها والوصول إلى أهدافه ،على عكس الإناث يكون مستوى الطموح أقل عندهم وذلك يرجع إلى أن الإناث يقل عندهم الحس بالحرية والتطلع والآمال للمستقبل إلى جانب تقييدها على عكس الذكور أكثر حرية واستقلالا وهذا ما يقيد طموحات الإناث حسب أسرهم وبيئتهم الإجتماعية والعادات السائدة في محيطهم.

الإستنتاج العام :

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من وجود علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل والطموح لدى متربصي التكوين المهني، وقد طبقت العينة على 40 متربص ومتربصة بإستخدام ثلاث مقاييس مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير ومقياس مستى الطموح لمعوض وعبد العظيم حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-وجود ترابط بين متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل و الطموح) وأن هناك علاقة إرتباطية طردية ومتوسطة أي أنه كلما إرتفعت الأفكار اللاعقلانية أرتفع بالمقابل القلق من المستقبل وإنخفض بالمقابل مستوى الطموح.

-لا توجد علاقة إرتباطية بين درجات القلق من المستقبل وبين درجات الطموح.

-وجود فروق على متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية ،قلق المستقبل ،مستوى الطموح) وفقا لمتغير الجنس.

نستنتج من خلال النتائج أنه توجد علاقة إرتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لد متربصي التكوين المهني بحيث كلما إرتفعت الأفكار اللاعقلانية إرتفع قلق المستقبل وإنخفض مستوى الطموح ومنه تحقق الفرضية العامة.

كما نستنتج وجود فروق بين الجنسين في قلق المستقبل ومستوى الطموح حيث نجد أن قلق المستقبل مرتفع عند الذكور أكثر من الإناث، أما بالنسبة لمستوى الطموح هناك فروق لصالح الذكور أكثر من الإناث ومنه رفض الفرضية البديلة

خاتمة

في حدود إمكانياتنا حاولنا جاهدين دراسة موضوع الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى متربصي التكوين المهني وحاولنا من خلال هذه الدراسة التأكد من صحة الفرضيات التي تم ضبطها في بداية بحثنا وتم إبراز الهدف من دراسة هذا الموضوع ومعرفة ما إذ كان هناك علاقة بين متغيرات الدراسة حيث تم البدء بجمع المعلومات النظرية حول هاته المتغيرات ثم إنطلقنا في الدراسة الميدانية لمعرفة أبعاد متغيرات هذه الدراسة فقد توصلت دراستنا إلى مجموعة من النتائج بعد إختبارها والإستعانة بكل من مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل ومقياس الطموح حيث خصصت مجموعة بحثنا بالفئة المتربصة بالتكوين المهني وبعد تحليل ومناقشة البيانات التي قدمت للمتربصين توصلنا إلى نتائج الفرضية العامة بوجد علاقة ترابطية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح.

الاقتراحات

-فتح مكاتب للإستشارة النفسية التي تعنى بمشكلات الطلبة.

-مساعدة الطالب المتكون على مواجعة الصعوبات والعراقيل والتخوفات التي تعترضه في الحياة المستقبلية.

-مساعدة المتربص على كيفية حل مشكلاته وتقديم إستراتيجيات تتلائم معه.

-توعيه المتربصين بأن يكون مستوى الطموح (مهني) وذلك حسب ما يتناسب مع قدراتهم وميولاتهم وإثراء المناهج التي تساهم في رفع مستوى الطموح.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المراجع:

1-الكتب باللغة العربية:

1. أب وعبادة ،صالح إبن عبد الله رنيازي، عبد المجيد بن طاش (2001):-الإرشاد النفسي والإجتماعي- ،الطبعة الأولى ،مكتبة العبيكان، الرياض.
2. إبراهيم (1994):-العلاج النفسي السلوكي الحديث – الطبعة الأولى ،دار الفجر للنشر والتوزيع ،القاهرة.
3. ابراهيم عبد الستار (1988):-علم النفس الأكلينكي:مناهج التشخيص والعلاج النفسي – دار الرياض ،بدون طبعة.
4. اسامة ربيع(2008):-التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة،بدون طبعة ،مكتبة الإنجل والمصرية ،مصر.
5. اسماء عبد الله العطية (2007):-الإرشاد السلوكي المعرفي لإضطرابات القلق لدى الأطفال- الطبعة الأولى ،مؤسسة حورس الدولية ،الإسكندرية.
6. البلوي سامي(2007):-التحليل الإحصائي جامعة موتة – كلية العلوم التربوية، بدون طبعة ،الاردن.
7. جاسم محمد عبد الله المرزوقي (2008):-الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري- الطبعة الاولى ،دار العلم والإيمان، الاسكندرية.
8. دبابنة ،ميشال (1984):-الطفولة – بدون طبعة،دار المستقبل للنشر والتوزيع ،عمان.
9. رشيد احمد البرواري (2013):-الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالإلتزام الديني وموقع الضبط – دار جرير للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ،عمان.
10. رياض ،سعد (2005):-الشخصية ،أنواعها ،أمراضها وقت التعامل معها- الطبعة الأولى ،مؤسسة إقرأ ،القاهرة.
11. زهران،حامد عبد السلام (1977):-الصحة النفسية والعلاج النفسي- الطبعة الثانية ،عالم الكتب،القاهرة.
12. عبد الفتاح كاميليا (1972):-مستوى الطموح والشخصية- الطبعة الأولى ،دار النهضة العربية، بيروت.

13. عبد الفتاح كاميليا(1982):-مستوى الطموح والشخصية – الطبعة الثانية ،دار النهضة العربية ،بيروت.
14. عبد الفتاح كاميليا(1990):-دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح في الشخصية -الطبعة الثانية، دار النهضة ،مصر.
15. عكاشة ،احمد (1998):-الطب النفسي المعاصر-بدون طبعة ،مكتبة الأنجل والمصرية ،القاهرة.
16. العنزي،خالد (2010):-علاقة القلق بالأفكار العقلانية كلية الدراسات العليا،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،بدون طبعة، السعودية.
17. الغريب، رمزية (2011):-التعلم دراسة نفسية تفسيرية – بدون طبعة ،مكتبة الأنجل والمصرية.
18. منسي، حسن (2001):- سيكولوجية التعلم والتعليم – الطبعة الثانية، إريد دار الكندي.
19. هادي صالح ،رمضان نعيمة (2013):-أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار الغير عقلانية – دار أرابخا للطباعة ،بدون طبعة ،العراق.
20. الوقفي راضي(2003):-مقدمة في علم النفس – الطبعة الثالثة ،دار الشروق ،عمان.

2- المجلات:

1. خالد بن عبد الرزاق الحمدان (2019): -كفاءة برنامج إرشادي جمعي يعتمد على نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي في الحد من مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة شقراء، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 7 ،العدد 1.
2. الذوود، الجوهرة (2002): -وجهة النظر وعلاقتها بمحتوى الطموح لدى بعض طالبات الجامعات السعودية والمصرية دراسة غربية في علم النفس السنة الأولى،العدد 3.
3. صبري ايمان محمد (2003): -بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقته بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز ،المجلة المصرية للدراسات النفسية -مجلد 13، العدد:38.
4. غادة محمد عبد الغفار(2008):-الأفكار اللاعقلانية المنبئة لإضطراب الإكتئاب دراسات نفسية ،محلية ،المجلد السابع عشر، العدد 03.

3- الرسائل والمذكرات:

1. الأسود فايز (2003):-دراسة العلاقة بين مستوى القلق ومفهوم الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين في دولة فلسطين- ،رسالة دكتوراه ،جامعة الأقصى، غزة فلسطين.
2. اوشن نادية (2015):-التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات – شهادة ماجستير، جامعة الحاج لخضر ،باتنة.
3. توفيق محمد توفيق بشير (2005):-دراسة لمستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ،شهادة ماجستير ،غزة.
4. التويجري ،اسماء (2002): -المتغيرات الإجتماعية المحددة لمستويات وأنماط الطموح الإجتماعي- رسالة دكتوراه، مكتبة الملك عبد العزيزالعامة، السعودية.
5. حسين ذهبية(2012):-قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي -رسالة ماجستير ،جامعة الجزائر 2.
6. سعود ناهد شريف (2006):- قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشائم -رسالة دكتوراه ،غير منشورة ،جامعة دمشق ،سوريا.
7. سماح السيد عبد السلام شحاتة (2006):-الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الأضطرابات النفسجسمية ،رسالة ماجستير، جامعة المنصورة.
8. سميرة خدير (2012):-التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى الأزواج والزواجات ببلدية العابدية وتماسين- رسالة ماجستير،تقرت.
9. شايع عبد الله مجلي (2011):-الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة- رسالة ماجستير ،دمشق.
10. عبد الفتاح عبد القادر ،محمد اب وشعر (2007):- الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات ،رسالة ماجستير ،فلسطين.
11. علاء على حجازي (2013):-القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة -رسالة ماجستير ،جامعة غزة.
12. قطار نادية ،حكيمي سميرة (2018):-مستوى الطموح وعلاقته بكل من تقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،شهادة ماستر، المدية.
13. مرحاب ،صلاح الدين (1984):-التوافق النفسي وعلاقتة بمستوى الطموح – دراسة مقارنة بين جنسين في مرحلة المراهقة -رسالة دكتوراه ،جامعة عين الشمس ،مصر.

4-مواقع الانترنيت:

1. عبد السلام ،سماح السيد(2007): -الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين – منتديات الحصن النفسي، htrn.

قائمة الملاحق

ملحق رقم 01 : يوضح مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني

جامعة يحي فارس المدية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علوم التربية

استبيان

التعليمات :

أخي /أختي الطالب (ة) :

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات التي تعبر عن أفكار و مبادئ و اتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها بشكل مطلق . أرجو قراءة كل عبارة من تلك العبارات بدقة و وضع إشارة (X) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك من كل منها ، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك فعلا ،أرجو منك التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصدق و الصراحة الممكنين ، كما أرجو التأكد من الإجابة على كل العبارات دون استثناء ، ولك مني خالص الشكر و التقدير .

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي و رغباتي في سبيل رضا و حب الآخرين		
02	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
03	أفضل السعي وراء المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم		
04	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع		
05	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
06	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث و المخاطر		
07	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
08	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين و معتمدا عليهم		
09	أؤمن أن ماضي الانسان يقرر سلوكه في الحاضر و المستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع الاخرين لا يستحق احترامهم		
13	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة		
14	يزعجني أن يصدر مني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالكمال		
16	أفضل الإمتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب		
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد و فلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة		
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من إمكانية حدوثه		
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية و		

	مواجهة الصعوبات		
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى و إن حاول ذلك		
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء .		
24	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات .		
25	يفقد الفرد هيبته و احترام الناس له إذا أكثر من المرح و المزاح		
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق نفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما		
	أؤمن أن رضا جميع الناس غاية لا تدرك		
27	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة الى بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف		
28	بعض الناس مجبولون على الشر و الخسة و النذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم و احتقارهم		
29	يجب أن يقبل الانسان بالامر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره		
30	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس و تعاستهم		
31	يجب أن يكون الشخص حذرا و يقظا من إمكانية حدوث المخاطر		
32	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها		
33	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني		
34	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي		
35	غالبا ما تورقني مشكلات الآخرين و تحرمني من الشعور بالسعادة		
36	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات		
37	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة و المزاح يقلل من احترام الناس له		
38	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة		
39	أفضل التمسك بأفكاري و رغباتي الشخصية حتى و إن كانت سببا في رفض الآخرين لي		

40	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته		
41	لا أتردد في لوم و عقاب من يؤذي الآخرين و يسيء إليهم		
42	أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يدركه		
43	أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يدركه		
44	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إدارة الانسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته		
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث و الكوارث		
46	يسرني أن أواجه بعض المصاعب و المسؤوليات التي تشعرني بالتحدي		
47	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي		
48	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير		
49	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب		
50	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته و أن يقبل بما هو عملي و ممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا		
51	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعقوبة بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية و الجدية		
52	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة		

ملحق رقم (02) : يوضح مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير

جامعة يحي فارس

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علوم التربية

التعليمات :

أخي الطالب / أختي الطالبة ....

أمامك مجموعة من الفقرات التي تحوي خصائص شخصية قد تنطبق عليك وقد لا تنطبق عليك و أمام كل فقرة عدد من البدائل تتدرج من الانطباق الدائم الى عدم الانطباق ، يرجى قراءة الفقرات بدقة و اختيار البديل الذي يناسب وجهة نظرك في مدى انطباق مضمون الفقرة عليك و ذلك بوضع علامة (x) أمام البديل المختار ، علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أن الاجابة لأغراض البحث العلمي و لن يطلع عليها غير الباحث و ستعامل بمنتهى السرية ة تذكر أن المقياس للبحث العلمي و ليس للتقييم الشخصي ...هذا و تقبلوا خالص التقدير .

املأ ما يلي :

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

المرحلة الدراسية و التخصص (الكلية و القسم) .....

مثال :

الرقم	العبارات	أبدا	قليلا	كثيرا	دائما
01	أؤمن بالقضاء و القدر ، وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل				
02	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق و أكافح لتحقيق مستقبل باهر				
03	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل				
04	عندي طموحات و أهداف واضحة في الحياة و أعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي ، و أعرف كيف أحققها .				
05	الالتزام الديني و الأخلاقي و التمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن				
06	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا				
07	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا ، و ستحقق آمالي في الحياة				
08	أملي في الحياة كبير ، لأن طول العمر يبلغ الأمل				
09	يخبئ الزمن مفآجات سارة ، و لا يأس في الحياة و لا حياة مع اليأس				
10	حياتي مملوءة بالحيوية و النشاط و الرغبة في تحقيق الآمال				
11	يمتلكني الخوف و القلق و الحيرة عندما أفكر في المستقبل و أنه لا حول و لا قوة لي في المستقبل				
12	يدفعني الفشل إلى اليأس و فقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل				
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ ، و يتحركون على أساسه				
14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل ، و أترك الحياة تمشى مثل ما تمشى .				
15	تمضي الحياة بشكل مزيف و محزن و مخيف مما يجعلني أقلق و أخاف من المجهول				
16	أشعر بالفراغ و اليأس و فقدان الأمل في الحياة و أنه من الصعب إمكانية تحسنها مستقبلا				

17	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام .				
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخرين مستقبلا				
19	ينتابني شعور بالخوف و الوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت				
20	الحياة مملوءة بالعنف و الاحرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت				
21	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزواجي مستقبلا				
22	غلاء المعيشة و انخفاض الدخل و انخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي				
23	المستقبل غامض و مبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله				
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله .				
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) أو حدث لشخصي يهمني .				
26	يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب يمرض (أو يصاب أحد أقاربي)				
27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل .				
28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح				

ملحق رقم (03) :

مقياس مستوى الطموح

المعلومات الشخصية :

الشعبة : علمي أدبي

الجنس : ذكر أنثى

أخي أختي الطالبة :

يهدف هذا المقياس إلى معرفة موافقتك أو معارضتك لبعض العبارات المرتبطة بطموحك

- يتكون المقياس من 36 عبارة لكل منها أربع استجابات هي : (دائما ، أحيانا ، نادرا ، كثيرا)

لا توجد عبارة لها إجابة صحيحة أو خاطئة و لكن أفضل إجابة هي تعكس إحساسك الصادق و ذلك بوضع علامة (x) أمام الاجابة التي تعبر عن رأيك

الرقم	العبارة	دائما	كثيرا	احيانا	نادرا
01	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها				
02	أعرف جيدا ما أريد أن أفعله				
03	أنني واثق من تحقيق أهدافي				
04	أستطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات				
05	من الأفضل أن يضع الفرد أهدافا بديلة				
06	يشغلني التفكير في المستقبل				
07	أرى أن الحياة ستستمر مهما حدث				
08	استطيع وضع أهداف واقعية في حياتي				
09	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة				
10	احدد أهدافي في ضوء إمكاناتي				
11	اشعر بالرغبة في الحياة				
12	أتطلع إلى المستقبل				
13	اسعى الى تحقيق ما هو أفضل				
14	لدي القدرة على تعديل أهدافي حسب				

	الظروف				
15	اعتقد ان توظيف التطورات التكنولوجية مطلوبة				
16	لدي المقدرة على تحديد أهدافي				
17	استطيع توجيه إمكاناتي و الاستفادة منها				
18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل				
19	استطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق				
20	اعتقد أن الفشل أحد خطوات النجاح				
21	أؤمن بالقول (رب ضارة نافعة)				
22	ينتابني الشعور باليأس				
23	ينبغي أن يستعد الانسان لمواجهة المستقبل بتحدياته				
24	اعتقد أنه لا يوجد وقت يشبه الحاضر				
25	اعتقد ان المعاناة تكون دافعا للانجاز				
26	أؤمن بان بعد العسر يأتي اليسر				
27	لدي الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية يستهدفها العالم				
28	أدرك أن الحياة متغيرة				
29	أجد صعوبة في تقبل ما هو جديد				
30	أرى أن تجديد أساس استمرارية				
31	يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته				
32	أؤمن كل ما هو جديد ناتج بمجهودات سابقة				
33	اسعى وراء المعرفة الجديدة				
34	ارغب في الاطلاع على كل جديد و مثير				
35	اجد صعوبة في تخطيط ما أقوم به من نشاط				