جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الموضوع:

أثر المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج

دراسة وصفية لدى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:
سلمى علاق
شريفة بودرقة

إشراف الأستاذة :
فتحية بوعيشة

السنـة الجامعيـة :2018/ 2019

شكـــــــر وعرفـــــــان

أول شكر وآخره أتقدم به إلى المنعم الباري عزّ وجلّ (الله سبحانه وتعالى)،الذي أحاطني برعايته الإلهية العظيمة، ويسر لي كلّ عسر،وألهمني الصبر والقوة في شّق طريق نحو البحث العلمي.

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه كما يليق بجلال وجهه وعظيم شأنه ونشكره جلاّ وعلاً على حسن توفيقه وجميل صانعه الذي أنار لي درب العلم والمعرفة وأعانني على أداء هذا الواجب ووفقني على إنجاز هذا العمل المتواضع ، فإن أصبت فذلك بتوفيقك سبحانك وان أخطأت فأسألك أجر من اجتهد فأخطأ، وصلّ اللهم على سيّدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن اتبعه بإحسان إلى يوم الدين.

ويسعدني أن أتقدم بأسمى خالص عبارات الشكر والتقدير والامتنان للدكتورة وأستاذتي ومرشدتي وموجهتي الفاضلة" بوعيشة فتيحة "المشرفة على هذا البحث، وذلك لما قدمته من نصائح وإرشادات قيّمة وتشجيع مستمر،وعلى الثقة التي قدمتها لي في الإشراف على هذا البحث وعلى سعة ورحابة صدرها وطول بالها طيلة إنجاز هذا العمل،وأوجه الشكر إلى كلّ أساتذة أعضاء اللجنة المناقشة لتفضلهم قبول تحكيم هذا البحث وتقديم الملاحظات التي ستسهم في إثرائه.

كما يسعدني تقديم الشكر والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير إلى طلبة الجامعة بالمدية الذين التعاون معنا في هذا البحث.

أهدي شكري وإمتناني لعائلتي التي كان لها عظيم الأثر في اجتهادي.

إلى من زرع التفاؤل في دروبنا وقدّم لنا المساعدات والتسهيلات والمعلومات فلهم كلّ الشكر من زملاء في الجامعة وأصدقاء وأحباء.

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك... و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك...و لا تطيب الجنّة إلا برؤيتك".... الله جلّ جلالك"

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة.... إلى نبيّ الرحمة ونور العالمين".... سيّدنا محمد صلّى الله عليه وسلّم"

إلى من كللّه الله بالهيبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل اسمه بكلّ افتخار... أرجو من الله أن يمدّ في عمرك لترى ثمارا قد حان قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد"...والدي العزيز"

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني...إلى بسمة الحياة وسرّ الوجود إلى من كان دعائها سرّ نجاحي وحنانها بلسم جراحي".... أمي الغالية شفاك الله وأطال عمرك."

إلى من رافقتني منذ صغري وسرت الدرب معها خطوة بخطوة ومازالت ترافقني حتى الآن.. . إلى شمعة تنير ظلمة دربي"... أختي الحنونة" أحلام وزوجها بلال وأختي إيناس"

إلى أخي ورفيق دربي في هذه الحياة، إلى من أرى التفاؤل بعينيه والسعادة في ضحكته والكتكوت الصغير ابن أختي "....رياض وعصام"

إلى زوجي الحبيب الذي صبر عليّ شهور طوالا التي كنت فيها معتكفة الدراسة ، والذي تحمل وسهر الليالي ليعينني على إكمال هذه المذكرة، أبعث لك كلمات معطرة بالحب جزاك الله عنى كلّ خير ووفقني على إسعادك وإرضائك ".....ميدو"

إلى عائلتي الثانية عائلة زوجي".. عقون"

إلى زميلتي في الدراسة سرنا سويا في درب العلم وها نحن اليوم على أبواب التخرج دمتي ذكرى مخلدة في الذهن ".....سلمى"

إلى كل من سعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي إلى زميلاتي وفقكن الله لما يحب ويرضي"....أحلام ،شرين، بشيرة،حورية، مروى، رانيا"

إلى أستاذتي ومشرفتي" بوعيشة فتيحة "أشكرك جزيل الشكر على صبرك وطيبة قلبك وكرمك، لن انسي فضلك عليّ مهما طال عمري كنت نعم السند لي جزاك الله خيرا ورزقك ما تتمنيه.

(بودرقة شريفة)

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار الإ بطاعتك... و لا تطيب اللحظات الإ بذكرك... و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك... ولا تطيب الجنّة الإ برؤيتك... الله جلّ جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين" سيّدنا محمد صلّى الله عليه وسلم."

إلى الشخص الذي مسك يدي بقوة منذ صغري ولم يسمح أن أقع أبدا، قدوتي الأولى وإلى من تجرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة الحب وإلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة السعادة وإلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم ،إلى من علمني الصبر والنجاح" أبي رحمه الله."

إلى ملاكي في الحياة ....إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان... إلى بسمة الحياة وسرّ الوجود

إلى من كان دعائها سرّ نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب" أمي الحبيبة"

إلى القلوب الطاهرة والرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة وعلموني علم الحياة إخوتي وأخواتي" ياسين وزوجته بخته ،سارة وزوجها، سعاد وزوجها، فاطمة الزهراء وزوجها، محمد".

أزهور البيت وبهجتها... لابتسامتي وسعادتي الدائمة ....أبناء إخوتي وأخواتي" ياسمين، عبد الرءوف،عبد الحق، محمد إسلام ،أنفال، عبد الوهاب، ناريمان ،نور اليقين، ليديا، صلاح الدين".

إلى رفيق دربي في هذه الحياة، إلى من أرى التفاؤل بعينيه والسعادة في ضحكته ،أشكرك على تطلعاتك لنجاحي بنظرات الأمل أحبك حبا لو مرّ على أرض قاحلة لتفجرت منها ينابيع المحبة" زوجي أحمد"

وإلى عائلتي الثانية عائلة زوجي ....."عياد"

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض البحر ، بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قناديل الذكريات،ذكريات الأخوة الذين أحببتهم وأحبوني إلى أصدقاء العمر والعرب حورية ،شريفة، رانيا،مروة،أمينة،شيماء.

إلى كل من عمل معي بكدّ بغية إتمام هذا العمل إلى أساتذتي الكرام والى طلبة علم النفس العيادي دفعة. 2019

وإلى الأستاذة" بوعيشة "التي تفضلت بإشراف على هذا البحث فجزاها الله على كلّ خير فلها منا كلّ التقدير والاحترام.

وفي الأخير أرجو من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه جميع الطلبة المتمدرسين المقبلين على التخرج.

(علاق سلمى)

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن اثر المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على المهارات الحياتية لدى الطالبة الجامعين المقبلين على التخرج، و التحقق من وجود فروق في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية تعزى للمتغيرات التالية: التخصص والجنس.

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 50طالب وطالبة مقبلين على التخرج بكل من كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم والتكنولوجيا بجامعة المدية، تم استخدام المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة،كما تم استخدام مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لأحمان لبنى (2013) ومقياس المهارات الحياتية لإياد عبد الله الزقوت(2006) كأدوات معتمدة لجمع البيانات، وقد تم في هذه الدراسة استخدام أساليب إحصائية لمعالجة هذه البيانات منها: معامل ارتباط **(كرامر)**، اختبار **(ت)** للفروق.

وقد جاءت نتائج الدراسة كالآتي:

1-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعتقدات العقلانية ودرجات المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلية الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص

6-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلية الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

فهرس محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
كلمة شكر وتقدير إهداء ملخص الدراسة	
فهرس محتوى	I
فهرس جداول	IV
فهرس أشكال	VI
فهرس ملاحق	VII
مقدمة	أ–ب
القسم الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- الإشكالية.....	5
2-الفرضيات.....	11
3-أهداف الدراسة.....	11
4-أهمية الدراسة.....	12
5-دوافع اختيار الموضوع.....	12
6- تحديد المفاهيم	13
الفصل الثاني: المعتقدات العقلانية واللاعقلانية	
تمهيـد	15
1-مفهوم المعتقدات العقلانية واللاعقلانية	15
2- سمات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية	18
3- الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها المعتقدات العقلانية واللاعقلانية	21
4- أسباب المعتقدات اللاعقلانية	22
5- أنواع المعتقدات اللاعقلانية.....	26
6- علاج الأفكار اللاعقلانية وفق نموذج (A.B.C.D.E.F)	27
خلاصة الفصل	29
الفصل الثالث: المهارات الحياتية	
تمهيد	31

1- مفهوم المهارات الحياتية	31
2- خصائص المهارات الحياتية	33
3- عوامل اكتساب المهارات الحياتية	35
4- أهمية المهارات الحياتية	36
5- تصنيف المهارات الحياتية	38
6- الحاجة إلى تنمية المهارات الحياتية	42
خلاصة الفصل	43
الفصل الرابع: الطالب الجامعي	
تمهيد	45
1-تعريف الطالب	45
2-خصائص الطلبة الجامعيين	46
3-حقوق الطلبة الجامعيين	52
4-المعتقدات اللاعقلانية عند الطلبة الجامعيين	53
خلاصة الفصل	55
القسم الثاني:الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس:الجانب المنهجي للدراسة	
تمهيد	57
1-منهج الدراسة	57
2-الدراسة الاستطلاعية	58
3-مجالات الدراسة	64
4-عينة الدراسة الأساسية	65
5-أدوات الدراسة	66
5-1-مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.....	67
5-2-مقياس المهارات الحياتية.....	74
6-أساليب تحليل البيانات	79
الفصل السادس:عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج	
1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى	82
2-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية	84
3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة	85
4-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة	86

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة	87
6- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة	89
7-الاستنتاج العام	90
الخاتمة	93
الاقتراحات	93
قائمة المراجع	96
الملاحق	103

فهرس جداول:

	الجداول	الصفحة
01	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	59
02	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	60
03	الصدق الداخلي لمقياس المعتقدات العقلانية و اللاعقلانية	61
04	الصدق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية	62
05	قيمة الترابط بين الإجراء الأول والإجراء الثاني لحساب الثبات لمقياس المعتقدات العقلانية و اللاعقلانية	63
06	قيمة الترابط بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية	64
07	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	65
08	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص	66
09	أبعاد مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية وأرقامه	67
10	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين أبعاد استبيان المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والدرجة الكلية	70
11	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد الأول و بنوده	71
12	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد الثاني و بنوده	71
13	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد الثالث و بنوده	71
14	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد الرابع و بنوده	71
15	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد الخامس وبنوده	71
16	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد السادسة وبنوده	72
17	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد السابع وبنوده	72
18	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد الثامن وبنوده	72

19	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد التاسع وبنوده	72
20	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد العاشر وبنوده	72
21	معامل ارتباط لكارل بيرسون بين البعد الحادي عشر وبنوده	73
22	معاملات ثبات استبيان المعتقدات العقلانية واللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية	74
23	توزيع بنود مقياس المهارات الحياتية	75
24	طريقة تصحيح مقياس المهارات الحياتية	75
25	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	76
26	مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية	77
27	المعاملات بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل	78
28	قيمة معامل آلفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس المهارات الحياتية	79
29	نتائج أفراد العينة على مقياس المعتقدات العقلانية	81
30	نتائج أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية	82
31	الترابط بين درجات المعتقدات العقلانية و اللاعقلانية ودرجات المهارات الحياتية .	82
32	فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعتقدات العقلانية ودرجات المعتقدات اللاعقلانية.	84
33	فروق دالة إحصائيا على المعتقدات العقلانية تعزى لمتغير الجنس	85
34	فروق دالة إحصائيا على المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس	86
35	فروق دالة إحصائيا على المعتقدات العقلانية تعزى لمتغير التخصص	88
36	فروق دالة إحصائيا على المهارات الحياتية تعزى لمتغير التخصص	89

فهرس أشكال:

الرقم	الأشكال	الصفحة
01	نموذج A.B.C للمعتقدات اللاعقلانية لإليس ELLIS.	25
02	نظرية .A.B.C.	28
03	دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.	59
04	دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.	60
05	دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.	65
06	دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص.	66

فهرس ملاحق:

الرقم	الملاحق
01	استمارة المعلومات.
02	مقياس المعتقدات العقلانية و اللاعقلانية.
03	مقياس المهارات الحياتية.
04	صدق مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.
05	صدق مقياس المهارات الحياتية.
06	العلاقة بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج.
07	الفروق بين درجات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.
08	نتائج الأفراد على كل من مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب الجنس.
09	الفروق في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب الجنس.
10	الفروق في المعتقدات العقلانية اللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب التخصص.
11	نتائج الأفراد في كل من مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب التخصص.

مقدمـــــــة:

تعد فئة الطلبة من الفئات التي لا يجب أن يغفل عنها أي باحث في موضوع الحياة الجامعية، إذ أنّ الطلبة يمثلون ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء، ومن البديهي أن هذه الفئة كغيرها من الفئات لديها احتياجات كما لديها مشاكل وضغوطات، وهذا نظرا لقلة خبرتهم وصغر سنّهم مما قد لا تكون لهم القدرة على معالجتها وبالتالي لا يستطيعون التعامل معها، مما يخلف لديهم انفعالات سلبية ومشاكل عاطفية والتي يكون مصدرها أحكام خاطئة نتيجة لتفسيرات اتجاه المواقف والأحداث التي يعيشها، وبتالي فإنّ هذا التفسير الخاطئ للأحداث هو السبب في نشأة الاضطرابات النفسية والعاطفية والجسمية.

فالتفكير هو عملية عقلية ونفسية للخبرات التي يمر بها الإنسان وما يكتسبه في التنشئة الأسرية وموروثة الثقافي بحلّ الصراعات والمشكلات النفسية والحياتية، إلاّ أنّ هناك طلبة لديهم القدرة على التعامل مع المشكلات والصراعات، فقد تكون لديهم مهارات حياتية تمكنهم من مواجهة مواقف الحياة المختلفة والقدرة على التغلب على الصعوبات ومن هنا جاءت دراستنا حول أثر المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بولاية المدية، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على قسمين يندرج ضمنها فصول كانت كالتالي:

القسم الأول: مخصص للجانب النظري الذي يتكون من أربعة فصول وهي :الفصل الأول يمثل الإطار العام للدراسة نجد فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها، تحديد المفاهيم، دوافع اختيار الموضوع، أهداف الدراسة وأهميتها.

الفصل الثاني يمثل المعتقدات العقلانية واللاعقلانية الذي اشتمل على مفهوم المعتقدات العقلانية واللاعقلانية، سمات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية، الأفكار الأساسية التي تعتمد على المعتقدات العقلانية واللاعقلانية، أسباب المعتقدات اللاعقلانية وأنواع المعتقدات اللاعقلانية وعلاج الأفكار اللاعقلانية وفق نموذج (A.B.C.D.E.F) وأخيرا الخلاصة.

الفصل الثالث :المهارات الحياتية حيث تناولنا فيه مفهوم المهارات الحياتية، خصائص المهارات الحياتية،أهمية المهارات الحياتية، ونضيف توظيف المهارات الحياتية والحاجة إلى تنمية المهارات الحياتية وفي الأخير الخلاصة.

الفصل الرابع :الطلبة الجامعيون حيث تمّ التطرق فيه إلى مفهوم الطلبة، خصائص الطلبة، حقوق الطلبة والمعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، وفي الأخير الخلاصة.

أما القسم الثاني فهو مخصص للجانب التطبيقي الذي تكوّن من فصلين هما :

الفصل الخامس :الجانب المنهجي للدراسة استعرضنا فيه منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، خصائص العيّنة، أدوات الدراسة وأساليب تحليل البيانات.

الفصل السادس :جاء لغرض عرض وتحليل النتائج ومناقشتها والذي تم فيه عرض وتحليل النتائج وتفسيرها في ضوء دراسات متوفرة ليصل في النهاية إلى الاستنتاج العام للدراسة استخلاصا إلى مقترحات الدراسة والخاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-إشكالية

2- فرضيات

3-أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5-دوافع اختيار الموضوع

6- تحديد المفاهيم

1- الإشكالية:

تمثل الجامعة بكلّ تشكيلاتها في الكليات والمعاهد التقنية، أساسا علميّا في المجتمع تقع على عاتقها مهمة قيادة المجتمع وتطويره وإدخال المستنجدات العلمية والتكنولوجية والثقافية إليه، من أجل مواكبة زمام التطور والبناء ومسايرة الحضارة العالمية لجميع المجالات والتفاعل معها بصورة فاعلة والتأثير فيها بما يخدم مصلحة أبناء المجتمع والمساهمة في قيادة عملية التنمية فيه بالتعاون مع المؤسسات الأخرى.

وتكسب الجامعة هذه الأهمية الكبيرة في الحياة الاجتماعية كونها هي الأكثر قدرة من بين المؤسسات الأخرى، التي تحتل المكانة الريادية الفاعلة في هذا المجال، لأنها تمتلئ بالإمكانيات العلمية والمادية والبشرية بدرجة أكبر عن غيرها، وأن منتسبيها لديهم المؤهلات العلمية التي تجعل لديهم القدرة على إجراء البحوث العلمية والتطبيقية ونقل أهم ما توصلت إليه المجتمعات الأخرى وتطبيقها على المجتمع.

ونظرا لهذه المكانة الكبيرة للجامعة والنظرة الاجتماعية الايجابية لها، فقد أصبحت حلما جميلا يراود معظم الشباب من كلا الجنسين للالتحاق بها وفي مختلف التخصصات المتوفرة فيها والتواجد داخل أسوارها،والتعرف على طبيعة الحياة الاجتماعية وبناء شخصياتهم الإنسانية المتكاملة لمختلف المجالات واكتساب المعلومات العلمية التي تجعلهم قادرين على التخصص في مجال معين واكتساب الشهادة العلمية، التي تؤهلهم لممارسة العمل في ضوء التخصص بعد التخرج والالتحاق بالحياة العملية.**(موفق الحسناوي،2012،ص06)**

إنّ طلبة الجامعة يمثلون ثروة وطنية في غاية الأهمية، باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء فهم بحاجة إلى الرعاية العلمية والاجتماعية والنفسية واستثمار قدراتهم حتى يساهموا في تطوير مجتمعاتهم وتنميتها.

فالطلبة الجامعيون وهم يدخلون الجامعة لأول مرة قد ينتابهم شعور غريب مليء بالأمل والتفاؤل والتساؤل وحب الاستطلاع في هذه المؤسسة التعليمة، التي حلموا بها وانتظروها طويلا وبذلوا

الجهود الكبيرة والمضنية أثناء الدراسة والامتحانات في مرحلة الإعدادية لكي يحصلوا على الشهادة التي تؤهلهم للقبول فيها هذا الشعور الذي قد يكون مزيجا من الفرح لتحقيق الأمل الذي سعوا من أجله والخوف الناتج عن عدم معرفتهم للتعليمات والضوابط التي تسير في ضوء الحياة الجامعية، وبالتالي تثار لديهم تساؤلات عن كثير من الأمور والقضايا المتعلقة بالحياة الجامعية وكيفية التفاعل معها والاستجابة لمتطلباتها.

وتمثل المرحلة الجامعية نقطة تحول أساسية في حياة الطالب، حيث ينتقل من مرحلة المراهقة إلى مرحلة سّن الرشد، إلاّ أنّ الجامعة بدورها تحتوي على مراحل لا بدّ على الطالب المرور بها، ليكتسب من خلالها تحصيل علمي كافي يؤهله للحياة المهنية.

إذ تسعى الجامعة جاهدة لتقديم يد العون والمساعدة خاصة في المرحلة الأخيرة التي تمثل في إعداد الطلبة لمشروعهم العلمي أو مذكرة تخرجهم من خلال الدور الفاعل الذي يقوم به المشرف الأكاديمي من متابعة وتوجيه وتأطير، للإبداع والتطوير في مشروعهم العلمي.

ويكون ذلك من خلال توفير كلّ الظروف المناسبة والمريحة القائمة على التفاعل والتعاون والتي تدفع الطالب إلى إنجاز أكبر، وكلّ هذا يساهم في تبني الطالب لمعتقد عقلاني يدفعه للجدّ والمثابرة وحبّ الإنجاز لإبراز قدراته وصولا إلى تقديم بحث علمي أكاديمي يؤهله إلى إثبات استحقاقه لهذا النجاح، وقد تراوده أفكار جراء هذه الظروف المناسبة كقوله":أنا قادر على إثبات استحقاقي، أنا كفؤا."... **(نفس المرجع،2012،ص07)**

فالمعتقدات العقلانية هي عبارة عن أفكار واقعية ومنطقية تساعد في حصول الشخص على أهدافه، فهي ذات مضمون نسبي وليست ضمني وهي تفضيلية وليست وجوبيه، ويصاحب هذه الأفكار العقلانية نتائج انفعالية سلوكية ايجابية سويّة. **(مجلي،2011،ص 20)**

حيث أشار" **بركات** (2006) "في دراسته للتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، حيث تكونت العيّنة من (200) طالب وطالبة الملتحقين بجامعة القدس المفتوحة،

وكانت أهم النتائج هي عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على اختيار التفكير الايجابي تعزى لمتغير السّن.

فرغم ملائمة الظروف للطالب إلاّ أنّ هذا لا يعني انعدام المعيقات، فقد تصادفه بعض المشكلات التي قد تلقي بظلالها على نفسيته وإعداده الدراسي والاجتماعي وقد يصبح فكره مشغولا بها من أجل حلّها والتخلص من النتائج التي أودتها وأدّت إلى تعقيد حياته والتأثير في تصرفاته وتحصيله داخل المؤسسة الجامعية، ومن بين هذه المشكلات نجد المشكلات الإدارية كالإجراءات الخاصة بطرح المواضيع وإجبار الطالب على الخضوع لها، مشكلات مع المشرف كأن يكون غير قادر على تهيئة كل الظروف الملائمة التي تساعد الطالب على إنجاز مذكرته، ونجد أيضا مشكلات مع زميله في العمل مثل الاختلاف حول الموضوع، وأيضا حول الجهود التي يبذلها طرف أكثر من الآخر.... ، وهنا يتولد على الطالب المقبل على التخرج تفكير غير عقلاني. كأن يقول ":من الصعب عليّ إنجاز هذا البحث في ظلّ هذه الظروف، فالمعتقدات اللاعقلانية هي نمط من أنماط التفكير المرضي التي تؤدي إلى اضطرابات في سلوك الفرد. **(جمعة سيد يوسف،2011 ، ص115-116)**

فهي تتخذ شكل التشويه المعرفي أو الإدراك المشوه للذات والأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد ويقوده إلى اضطرابات عاطفية ولا تساعد على تحقيق أهدافه. **(شايع عبد الله،2011،ص02)**

كما أشارت نفس الدراسة السابق ذكرها" **دراسة بركات (2006)**" إلى التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات وتوصلت إلى عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على اختيار التفكير السلبي تعزر لمتغير السّن.

إنّ المعتقدات اللاعقلانية توجد عامة لدى الطلبة الجامعيين إلا أنّ خصوصيتها تختلف بين فئات الطلبة من حيث الجنس ذكورا وإناثا وهذا حسب عدّة دراسات من بينها نجد دراسة "**أبو شعر (2007)**" التي تطرقت إلى موضوع الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات في

قطاع غزّة (**الأزهر،الإسلامية، الأقصى**) وعلاقتها ببعض المتغيرات حيث بلغ عدد أفراد العينة (412) طالب وطالبة، وكانت أهم نتائجها أن الذكور لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من الإناث، والأفكار العقلانية واللاعقلانية لا تختلف باختلاف السّن.

فالظروف التي يعيشها الطالب داخل الجامعة تدفع إلى ظهور المعتقدات اللاعقلانية وهذه الأخيرة تولد اضطرابات وضغوطات كالقلق على ذواتهم ومستقبلهم ولعلّ السبب في زيادة حدّة الاضطراب والقلق عند الشخص وانخفاضه عند شخص آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده وطريقة التفكير العقلاني واللاعقلاني الذي يتبناها الشخص، حيث أشارت دراسة " **الغنري**" **(2010)** في موضوع إدراك القبول، الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة الحدود الشمالية تكونت عينة الدراسة من (360) طالب منهم (195) من طلاب كلية التربية والآداب و (165) من طلاب كلية العلوم وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل .وكذلك دراسة "**مالوف وسشيت** (1992)"، في المعتقدات اللاعقلانية وحالة القلق وقد تكونت عينة الدراسة في (37) طالب وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق. **(فارس بن محمود الغنري،2010 ،ص01)**

وكذلك نجد دراسة"**فطوم البراق (2008)**"والتي هدفت الى معرفة مدى انتشار الافكار الاعقلانية بين طلاب جامعة طيبة وجامعة المدينة المنورة والفروق بينهما ومعرفة اثر التخصص (علمي، أدبي) على الافكار الاعقلانية وقد كانت النتائج تدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين التخصصات العلمية والادبية.**(محمد روبي،2013،ص33)**

ومنه فالمعتقدات العقلانية واللاعقلانية لها تأثير على إمكانية الفرد على التكيف ومواجهة المواقف والتحديات، وهنا يبرز مصطلح المهارات الحياتية، فهذه الأخيرة نقصد بها مجموع القدرات والمهارات التي يتشربها الشخص بصورة مقصودة من خلال مروره بالخبرات التي تعينه على مواجهة المواقف. **(اللقاني و عارفة،2001 ،ص215)**

وقد تتخذ المهارات الحياتية عدّة أشكال كمهارة اتخاذ القرار ومهارة إدارة الوقت اللتان تعتبران من الأمور التي يجب أن يراعيها الطالب الجامعي المقبل على التخرج على أساس أنهما مهارتان إذا نجح الطالب في التحكم فيها يكون بذلك قد تخطى العديد من الصعوبات، وما يثبت أهمية هاتان المهارتان هو دراسة كل من "**محمود**" ودراسة "**الزهراني**".

ودراسة"**محمود (2007)**" التي هدفت إلى دراسة الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب التعليم الثانوي، حيث تكونت هذه العينة من (802) طالب وطالبة من بعض مدارس تعليم الثانوي، وقد أشارت أهم النتائج،إلا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الأفكار العقلانية.

كما نجد دراسة" **لطيفة ماجد محمود نعيمي وضمياء إبراهيم الخزرجي (2014)**" كشفت الدراسة عن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة ديالي،بلغت العينة 748 طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية، وقد أشارت أهم النتائج الى ان طلبة جامعة ديالي لديهم مستوى جيد ولا يوجد فرق دال إحصائيا بين الاينات والذكور و(التخصص الإنساني والعلمي).**(نسيمه بوخلخال،2017،ص30)**

أما فيما يخص دراسة" **الزهراني** (2010)"التي تطرقت إلى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب الجامعة،حيث تكونت عينة الدراسة من (366) طالب وطالبة من جامعة حائل،وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت، وأنّه لا توجد فروق بين الجنسين على الدرجة الكليّة لمقياس الأفكار اللاعقلانية، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على فكرة طلب التأييد والاستحسان وفكرة تجنب المشكلات.

ونظرا لعدم وجود دراسات جمعت بين المتغيرين بشكل شامل في حدود علمنا ارتأينا في بحثنا هذا إلى معرفة مدى أثر المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بولاية المدية، فدراسة كلّ من هذين المتغيرين على الطلبة لها

أهمية كبيرة، نظرا للتغيرات التي تطرأ على حياتهم النفسية والاجتماعية بسبب إقبالهم على التخرج باعتبارها مرحلة أساسية إجبارية للانتقال إلى الحياة العملية.

وفي إطار ما تمّ تقديمه جاءت هذه الدراسة لإلقاء الضوء على موضوع له علاقة بحياة الطلبة المقبلين على التخرج من خلال دراسة المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية وعليه تمّ طرح التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستويات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية ومستويات المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية والمعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس ؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس ؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص ؟

2-الفرضيات :

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى المعتقدات العقلانية واللاعقلانية ومستويات المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية والمعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

3-أهداف الدراسة :

- الكشف على أثر المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على المهارات الحياتية لدى الطلاب الجامعيين المقبلين على التخرج.
- التعرّف على نوع المعتقدات التي يتبنّاها الطالب الجامعي المقبل على التخرج (عقلانية وغير عقلانية) .
- معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج.
- التعرف على الفروق بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لكل من متغير الجنس والتخصص.

- التعرف على الفروق في المهارات الحياتية لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لكل من متغير الجنس والتخصص.

4-أهمية الدراسة :

- تعطي لنا هذه الدراسة تصورا عن المعتقدات العقلانية واللاعقلانية التي يتبنّاها الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المتعلقة بكل من المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية.
- قد تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للقيام بدراسات علمية حول هذه الفئة انطلاقا من متغيرات أخرى.

5-دوافع اختيار الموضوع:

- الرغبة الذاتية والفضول في معالجة هذا الموضوع باعتبار أنّ المعتقدات العقلانية واللاعقلانية من الظواهر النفسيّة الواسعة الانتشار لدى عينة بحثنا.
- التعرّف على المهارات الحياتية الموجودة عند الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- تسليط الضوء على هذا الموضوع باعتباره من بين المواضيع التي لم يتّم التطرق إليها سابقا في حدود علمنا واطلاعنا.
- التقرّب من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرّج والتعرف على الضغوط النفسيّة التي يواجهونها في فترة التخرج وإعطاءهم أهمية،إضافة إلى اعتبارنا طالبتان مقبلتان على التخرج ونعيش نفس الظروف.

6- تحديد المفاهيم:

التعريف الاصطلاحي:

- **المعتقدات العقلانية:** هي معتقدات وأفكار واقعية ومنطقية تساعد في حصول الشخص على أهدافه،و هي ذات مضمون نسبي وليس ضمني وهي تفضيلية وليست وجوبيه ويصاحب هذه المعتقدات نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية.
  (مجلي،2011،ص،202)
- **المعتقدات اللاعقلانية:** هي معتقدات فكرية خاطئة يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم الذي يحيط به،تؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد. **(إبراهيم عبد الستار،1994، ص 234)**

التعريف الإجرائي:

- **المعتقدات العقلانية و اللاعقلانية:** هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي المقبل على التخرج من خلال إيجابته على بنود المقياس الخاص بالمعتقدات العقلانية واللاعقلانية الخاص أحمان لبنى سنة(2006)، يتكون من 54 عبارة موزعة على 11 بعد منها(طلب الاستحسان،ابتغاء الكمال الشخصي،اللوم القاسي للذات والآخرين،توقع الكوارث).

المهارات الحياتية:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي أي عمل يقوم به الإنسان في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع أشياء ومعدات وأشخاص ومؤسسات، ومن ثمّ هذه التفاعلات تحتاج من الفرد أن يكون متمكنا من مهارات أساسية. **(للقاني و عارفة، 2001، ص،**215)
- **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي المقبل على التخرج من خلال إجابته على بنود المقياس الخاص بالمهارات الحياتية،الخاص بإياد

عبد الله الزقوت سنة (2013) يتكون من 40 عبارة موزعة على 3 أبعاد وهي مهارة الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي،إدارة الوقت،اتخاذ القرار وحل المشكلات.

الطالب الجامعي:

- **التعريف الاصطلاحي:**هو الفرد الذي يزاول دراسته ويتابع دروسا في الجامعة أو المدرسة العليا، ويشرف على إعداد بحث أكاديمي لنيل الشهادة التي تؤهله للحياة العملي.(**منى عتيق،2013**، ص،39)
- **التعريف الإجرائي** :هو الطالب الذي يدرس سنة ثانية ماستر بجامعة يحي فارس بالمدية ومقبل على انجاز مذكرة التخرج بكل من كليتي العلوم والتكنولوجيا وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الفصل الثاني: المعتقدات العقلانية واللاعقلانية

تمهيـــد

1-مفهوم المعتقدات العقلانية واللاعقلانية

1-1 مفهوم المعتقدات العقلانية

1-2 مفهوم المعتقدات اللاعقلانية

2- سمات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية

2-1 سمات المعتقدات العقلانية

2-2 سمات المعتقدات اللاعقلانية

3- الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها المعتقدات العقلانية واللاعقلانية

3-1 الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها المعتقدات العقلانية

3-2 الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية

4- أسباب المعتقدات اللاعقلانية

5- أنواع المعتقدات اللاعقلانية

6- علاج الأفكار اللاعقلانية وفق نموذج (A.B.C.D.E.F)

خلاصة الفصل

تمهيـــــــد:

إنّ السبب وراء الانفعال والسلوك حسب "**اليس**" هو أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث، فالنّاس يخلقون لأنفسهم مشكلات نفسيّة من خلال حديثهم مع ذواتهم ومن تقويمهم لأنفسهم، ومن خلال تحويل تفضيلاتهم إلى حاجات ملحة، فمثلا هنالك فرق بين الجملة العقلانية التي تقول":إنني أفضل أن يكون دخلي مرتفع "والجملة اللاعقلانية التي تقول":يجب أن أحصل على دخل مرتفع"، فالأفكار قد تكون عقلانية تؤدي إلى انفعالات معتدلة الشدّة وتعتبر صحيّة أو غير عقلانية تؤدي إلى انفعالات شديدة تقود إلى الاضطرابات وتعيق الوصول إلى الأهداف أو الشعور بالرضا أو السعادة.

ويعدّ مفهوم المعتقدات العقلانية واللاعقلانية من المفاهيم التي أثارت جدلا بين جهود المفكريّن وعلماء النفس، ويعدّ من المفاهيم التي لها عمر طويل لكن كمفهوم علمي له تاريخ قصير،إذ يعد "**ألبرت اليس**" من الأوائل الذين أدخلوه إلى التراث السيكولوجي .فما هي المعتقدات العقلانية واللاعقلانية؟ وما هي السّمات التي تميّز كلّ من المعتقدات العقلانية واللاعقلانية؟ وما الأفكار التي تعتمد عليها المعتقدات العقلانية واللاعقلانية؟.

1-مفهوم المعتقدات العقلانية واللاعقلانية:

1-1 مفهوم المعتقدات العقلانية:

هو استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، وهي تسهم في تحقيق هدفين هامين هما :المحافظة على الحياة والإحساس بالسعادة النفسيّة، والتحررّ من الألم في ظلّ التفاعل الملائم مع العواطف. **(عبد الله، 1997، ص 28)**

وتعرّف "الشمسان (2000)" المعتقدات العقلانية بأنّها تباين وجهات نظر ومعتقدات عن النفس والحياة، يقوم عليها دليل منطقي أو تخضع لمجموعة البدائل والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق من خلالها وتقديم البراهين التي تتفق عليها العقول السليمة، ويصاحبها حالات

وجدانية ملائمة للمواقف تنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة. **(الغنزي، 2009، ص 21)**

ويمكن تعريفها على أنها موقف فكري وسلوكي اتجاه قضايا الحياة الاجتماعية، المعرفية والعلوم التطبيقية،يتمثل في اعتبار العقل هو القيمة العليا في الحياة، ومعيار كل شيء ومصدر التوجيه ،وإنّنا كأفراد يحكمنا نظام عقلي يقوم على مجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين الأولية التي تتفق عليها كل العقول السليمة، وتتميز تلك المبادئ بالسمو والارتفاع فوق الجزئيات وفوق اعتبارات الزمان والمكان. **(الغنزي، 2009، ص 18)**

ومن خلال التعريفات السابقة نجد أنّ المعتقدات العقلانية هي مجموعة من المبادئ والقوانين والمسلمات التي يمكن التحقق منها من خلال تقديم البراهين والأدلة التي تساعد على تحقيق الأهداف، كما أنّها تحافظ على الحياة والإحساس بالسعادة النفسية لأنّها تتميز باستخدام المنطق، وهي أفكار ومعتقدات منطقية ولها نتائج إيجابية وسوّية، واعتبار العقل قيمة عليا في الحياة ومعيار كل شيء ومصدر للتوجيه.

1-2 مفهوم المعتقدات اللاعقلانية:

يشير مفهوم المعتقدات اللاعقلانية كما عرّفته "**سماح شحاتة** (2006)" على أنّها معتقدات غير واقعية وغير منطقية ولا يمكن التحقق من صدقها واقعيا كما أنّها تقلل من استمتاع الفرد بالحياة. **(سماح شحاتة، 2006، ص45)**

ويرى" **اليس** "أنّ هذه الأفكار تتميز بالمبالغة والتهويل في تفسيرها للحدث والتي تعيق الفرد في حياته اليومية وتسبب له اضطرابا نفسيا. **(زكرياء أحمد الشربيني، 2005،** ص540)

وأنّ المعتقدات اللاعقلانية خلل يصيب التفكير بحيث يختلف عن التفكير العادي وقد يكون الاضطراب على مستوى التعبير ومحتوى الأفكار والسطحية في التفكير، ويكون الاضطراب مصحوبا بالانسحاب الاجتماعي. **(نبيل السامطولي، 1984، ص91)**

وقد عرّفها " **نايف القيسي** (2006)" أنّها التفكير الذي يعمد فيه الفرد إلى التجاهل للواقع والتنظيم المنطقي، ويتصف غالبا بخيالات لا عقلانية والذي يعتبر مضطرب ومشوش. **(نايف القيسي، 2006، ص181)**

كما تعرف أيضا بأنّها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية التي تتميز بطلب الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية. **(عبد الله عبد الرحمان، 1996، ص8)**

ويعرّفها" **أبو شعر** (2007)"بأنّها مجموعة الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية وتعتمد على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنّها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد. **(أبو شعر، 2007، ص6)**

ومما سبق نرى أنّ العديد من التعريفات ما يتفق على أنّ الأفكار اللاعقلانية هي أفكار خاطئة وغير واقعية وغير منطقية تمتاز بعدم الموضوعية وتقترن بأساليب خاطئة في التفكير،وتعيق الشخص عن تحقيق أهدافه، كما يتحلى هذا التفكير في شعور الإنسان بالقلق الزائد وميله إلى التعصب،وطريقة تفكيره تجعل الفرد منعزلا ومجادلا ومعاندا ،واعتقاده بأنّه يجب أن يكون فعالا ومنجرا حتى تكون له قيمة والابتعاد عن المسؤولية والمجازفة فضلا عن أنّها المسؤولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية وتعيق الفرد عن تحقيق السعادة.

ومن خلال تطرقنا لمفهوم المعتقدات اللاعقلانية يجدر بنا الإشارة إلى بعض المفاهيم النفسية التي تشكل خلطا مع مفهوم المعتقدات اللاعقلانية، من خلال توضيحها على النحو التالي:

- الفرق بين التفكير اللاعقلاني ونمط التفكير:

يشير مصطلح نمط التفكير إلى أسلوب الفرد الذي يتمثل في الطريقة التي يستقبل بها المعرفة والخبرة والمعلومات ويسجلها،يرمزها ويخزنها في مخزونه المعرفي وبالتالي فهو يسترجعها

بطريقته في التعبير إما بوسيلة حسيّة مادية أو شبه صورية أو رمزية، إلاّ أنّنا نجد أنّ التفكير اللاعقلاني ينتج عن تلك الأحكام التقييميّة على الحوادث والأشياء والتي تّم معالجتها بطريقة غير مباشرة تتسّم بالمبالغة بل بناءات خاطئة عن الأشياء والواقع.

- الفرق بين التفكير اللاعقلاني والجمود العقلي:

الجمود العقلي عند الفرد الدوغماتي أو منغلق العقل لا يكون على أساس إيمانه بمجموعة معينة من المعتقدات وإنّما على أساس التعامل مع هذه المعتقدات إذن فالجمود العقلي هو ذو منطلق داخلي بحت على عكس التفكير اللاعقلاني الذي نجد انطلاقاته تكون من أحداث خارجية ترسخت وتوحدت مع مشاعر انفعالية فتكونت في شكل معتقدات لا عقلانية. **(جمعي بوقفة، 2006، ص6)**

- الفرق بين التفكير اللاعقلاني والعقلنة:

يشير مصطلح العقلنة إلى السيرورات العقلية عند الفرد أو ما يسمى بالسير العقلي الوظيفي أما الأفكار اللاعقلانية فهي سيرورات لبناءات معرفية نسقية. **(ربيعة باشا، 2009، ص25)**

- الفرق بين الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات اللاعقلانية:

توجد العديد من الأبحاث والدراسات وحتى كتابات تستعمل المصطلحين للتعبير عن معنى واحد، وهذا يرجع إلى الفروقات في الترجمة من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية فقط. **(محمد روبي، 2013، ص79)**

2- سمات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية:

2-1 سمات المعتقدات العقلانية:

يرى" **اليس** "أنّ المعتقدات العقلانية لها عدّة مميزات أو سمات تتمثل فيما يلي:

- الموضوعية:تتمثل في أنّها تشتق من حقائق وأدلة موضوعية وليست من نظرة شخصية.
- المرونة :تتشكل في صورة رغبات وأمنيات لا تصل إلى منطلقات اللازمة.

- تساعد على تحقيق أهداف الحياة.
- تقلل من الصراعات الداخلية للفرد.
- تقلل من التصادم مع الآخرين والمحيطين بالفرد.
- تساعد على التفكير في عدّة صيغ من الاحتمالات. **(الغامدي، 2009، ص31)**

كما نجد أيضا "**دردير**(2010)" تضيف بعض السمات الأخرى للمعتقدات العقلانية وهي كالآتي:

- المرونة.
- تؤدي إلى الصّحة النفسية.
- تساعد على إنجاز وتحقيق الأهداف.
- صحيحة.
- منطقية. **(دردير، 2010، ص29)**

ومن خلال عرض هذه السمات الخاصة بالمعتقدات العقلانية التي تتمثل في كونها موضوعية ومرنة وصحيحة، يتم باعتبارها بمثابة قواعد أساسية يمكن من خلالها الحكم على الفكرة بأنّها عقلانية فهي تساعد على تحقيق الأهداف وتؤدي إلى الصحة النفسية وتقلل من الصراعات النفسية.

2-2 سمات المعتقدات اللاعقلانية:

عرض" **اليس** "بعض السمات التي تتسم بها الأفكار اللاعقلانية والمتمثلة فيما يلي:

-**المطالبة** :**demendingness** يرى" **اليس** "بانه توجود علاقة ارتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على اشباع تلك المطالب،ويحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه ويردد دائما كلمات مثل :يجب،

ينبغي، ويقرر" **اليس** "أنّه ينبغي التقليل من ترديد تلك الكلمات وخفض مستوى المطالب اللاعقلانية.

-**التعميم الزائد:over-genrdlione** يلجأ الفرد إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق والذي يقوم على ملاحظة فردية مثل الطالب الذي فشل في اختبار ما، فإنّه يحكم على نفسه أنّه لا يمتلك مقترحات النجاح.

-**التقدير الذاتي :self-rating** يعدّ من أشكال التعميم الزائد، فالفرد لديه الرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد الفرد اتجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ لنمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل على التركيبات الخاطئة، فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات .

-**أخطاء التفسير أو العزو :Attribution-Errol** حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أخطائه إلى الآخرين، وهذا يؤثر على إدراكه للحوادث الخارجية وانفعاله وسلوكه إلى اللوم المستمر للذات والآخرين.

-**اللاتجريب(بدون تجريب: ANTI - EMPIRICISM**)أي الأفكار اللاعقلانية لا تكون مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد، الدّقة، الصدق،ويحاول" **اليس**"من خلال العلاج العقلاني الانفعالي أي تعلم العميل أن يستثمر أفكاره من تجاربه الدقيقة ورؤيته المنطقية،وأن الأفكار التي لا تستند إلى خبرة تجريبية منطقية تسبب السلوك المضطرب.

-**(الترديد (التكرار) Répétition** : يرى "**إليس**" أنّ المعتقدات اللاعقلانية تتكرر بأسلوب لا شعوري، وأنّ الضغوط الداخلية والخارجية تجعل الفرد يميل اتجاه الأفكار الخاذلة للذات. **(ضياء عثمان جحجوح، 2012، ص28-29)**

-**(التفكير المتطرق) كل شيء أو لا شيء**:يميل بعض الأشخاص لإدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء أو حسنة ،سيئة، صادقة،أو خاطئة دون إدراك أنّ الشيء الواحد في ظاهر الأمر سيئا لكن قد يكون فيه أشياء إيجابية تؤدي إلى نتائج إيجابية.

ونستخلص مما سبق أن سّمات المعتقدات اللاعقلانية تجعل الفرد بعيدا عن الواقع ويبالغ أحيانا في رغباته التي يريد إشباعها وعندما لا يتسنى له تحقيق هذه الرغبات يشعر بالإحباط والذي بدوره يحدث اضطرابات، كما أنّها تعمل على هروب الفرد من مواجهة مشكلاته.

3- الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها المعتقدات العقلانية واللاعقلانية:

3-1 الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها المعتقدات العقلانية:

• التفضيل التام: وهذه الفكرة تجعل الفرد واضحا مع نفسه،بحيث يرى ما يريده وما لا يريده،وتتكون من مكونين هما :مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفي المطلب، بمعنى أن يكون الفرد واعيا مدركا لما يريده وقادرا على انجازه وتحقيقه وواعيا أيضا بما لا يريده ويبتعد عنه. **(الشربيني، 2005، ص90)**

• الأفكار غير المرعبة: عندما لا يستطيع التفضيل التام تحقيق الصّحة النفسية للفرد،فإنّه يكون أمرا سيئا بالنسبة إليه إن لم يحصل على ما يريده،وهنا يأتي دور الأفكار غير المرعبة،التي تتكون من مكونين :مكون تأكيد الشّر ومكون نفي الشّر.

• القدرة العالية على تحمل الإحباط :تعدّ القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الأساسية للأفكار العقلانية وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم إشباع رغباته أو عدم تحقيق أحد أهدافه.

• تقبل الاعتقاد: وهي قدرة الفرد على تقبل الاعتقاد السلبي والاعتقاد الايجابي. **(الدويكات، 1998، ص87)**

2-3 الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار اللاعقلانية:

• الأفكار المرعبة :عندما لا تنفذ المطالبة الصارمة فإنّها تجعل الفرد يشعر أنّ شيئا خطيرا أو أنّه لم يحصل على مطلبه الواجب،أي أن يتخيل الفرد عدم حصوله على مطلبه أمرا مفرغا وشرطا لا يمكن تحمله.

• فكرة انخفاض تحمل الإحباط: ويتبنى الفرد صاحب الأفكار اللاعقلانية فكرة أساسية، وهي أنّه ليست لديه قدرة تحمل الإحباط، أو أنّ قدرته على تحمله منخفضة.

• فكرة انخفاض القيمة :ويعتقد الفرد اللاعقلاني أنّه منخفض القيمة، أي أنّه يشعر بانعدام الثقة بالنفس .**(دردير،2010،ص31-29)**

4- أسباب المعتقدات اللاعقلانية:

عوامل وراثية : لقد كان العامل الوراثي في نظر بعض أطباء النفس في السنوات الماضية ليس هاما لدرجة إحداث الأفكار اللاعقلانية على عكس الاهتمام الذي يتجه نحو دراسة هذا العامل وأثره في إحداثها في الوقت الحاضر،وقد أشارت بعض الدراسات إلى أنّ الاضطراب وجد بنسبة (60) %من أفراد عائلات المرضى، ووجد أنّه إذا كان أحد الأبوين مصابا به فإنّه يحتمل أن يصاب الأبناء بنسبة(10) %ولمعرفة مدى أهمية هذا العامل الوراثي قامت دراسات على التوائم المختلفة وبينت هذه الدراسات كيف يلعب هذا العامل دورا في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداده لمعالجة الأحداث بطريقة غير عقلانية، ويدّل على ذلك أبحاث" **هوستن** "و"**كونج لن**"،و الواقع أنّ هناك اختلافا في طريقة الاستعداد الوراثي للاضطراب، فالبعض يعتقد أنّ الاستعدادات تنتقل من خلال موروثات سائدة ومسيطرة وقد أثبتت التجارب الحديثة خطأ هذه النظرية، وقد يعتقد آخرون أنّ الاستعداد الوراثي للاضطراب ينتقل من خلال موروثات مسيطرة وإسترجاعية، ومن هنا نجد التفاعل بين البيئة والوراثة، بحيث قامت أبحاث على التوائم المتشابهة فقاموا بفصلهم بيئيّا فوجدوا أنّ أحد الإخوة لم يصب بنفس

الاضطراب وبصورة عامة نقول إنّ العامل الوراثي هام لكن الذي يورثه هو الاستعداد للاضطراب. **(فتحي مصطفى الزيات، 1995، ص101)**

دور الغدد والهرمونات: تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود ترابط بين الغدد الصّماء والهرمونات،ومرضى الاضطراب الإدراكي،فقد وجد" **جنسنغ** "عام (1965) أنّ مرضى الفصام الكاتوني الدوري يحتفظون بكميات كبيرة من النتروجين في أجسامهم وأنّهم ينعسون عند طردهم لهذه المادة وقد استخدم الأطباء هرمون الغدّة الدرقية) الثيروكسين (الذي يؤثر في عملية الميتابوليزم ،وذلك للتخلص من هذه المادة ولشفاء المرضى، وقد لوحظ أيضا أنّه من النادر حدوث الاضطراب عند الأطفال وكثرة حدوثه في مرحلة البلوغ وفي سّن اليأس وبعد الولادة وفي فترة يتضح فيها اضطراب الهرمونات في الجسم وهذا ما أبدته دراسات العالم"**موت** "الذي أرجع مرضى الفصام إلى اضطرابات في عمل الغدد الصّماء. **(فهد بن حامد بن الصباح العنزي، ص 73-74)**

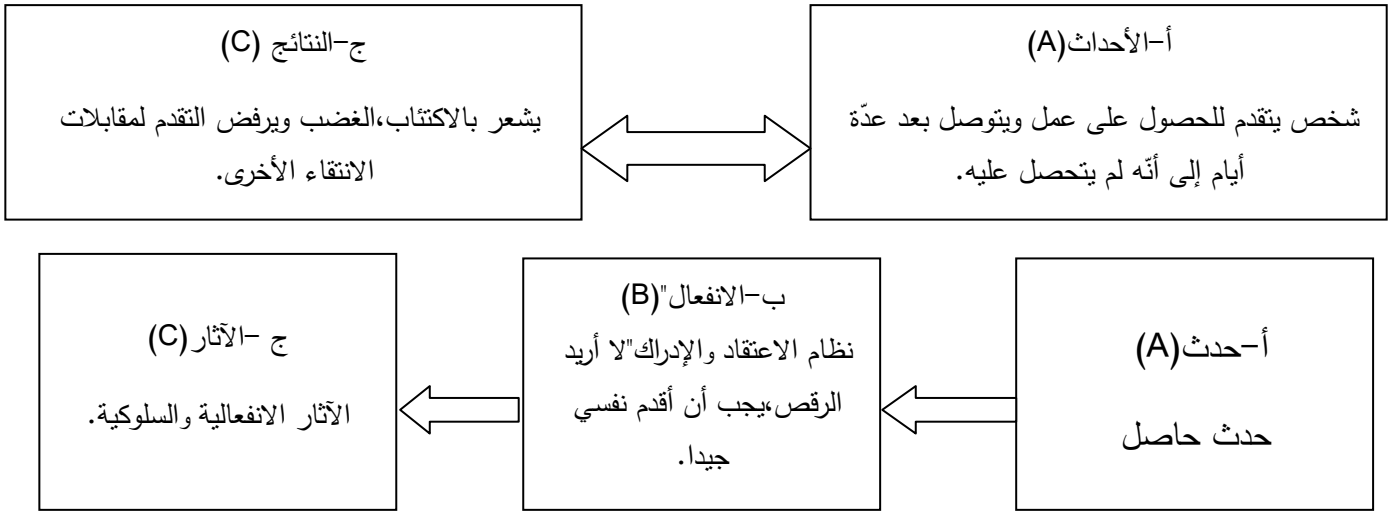
أسباب بيولوجية: إنّ بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض شبيهة بالمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد، إنّ هذه الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى ظهور أعراض فصامية، وإنّ الفصام نفسه يحتمل أن يكون سبب اضطراب فيزيولوجي في الجهاز العصبي. **(سعيد حسني العزة، 2004، ص90)**

***دور العوامل الكيميائية:** كما تؤثر العقاقير والمركبات الكيميائية اضطرابات في التفكير والانفعال،حيث اتجهت الأبحاث في دراسات الاضطرابات الكيميائية في الهرمونات العصبية مثل السيروتين والدوبامين والاردينالين لدى مرضى الفصام وإلى درجة إذا أعطينا بعض الفصاميين مركبات كيميائية من هذه الهرمونات زادت أعراضهم بشدّة.ولقد استطاع بعض العلماء استخلاص بروتين للإنسان يصاب بأعراض فصامية وكذلك حقن هذه المادة في الحيوانات تؤدي إلى اضطراب في سلوكهم. **(حمودة محمود عبد الرحمان، 2005، ص85)**

الجمود الفكري :أيضا من الأساليب التي قد تؤدي إلى سيادة المعتقدات اللاعقلانية هي إتصاف الأفراد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم،أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية،فيقع الفرد أسيرا للتفكير المتصلب الجامد،حيث يكون تفكيره مظلما يرى من خلاله جانب واحد للحياة ولا يرغب في أن يغيره فكره،ليرى جانب آخر. **(رانيا الصاوي، 2013، ص6)**

أسباب معرفية: إنّ طبيعة معالجة الحوادث والمواقف وإدراكنا لها من بين الأسباب غير المباشرة وراء تكوين المعتقدات اللاعقلانية عند الفرد،حيث يفكر الفرد بطريقة عقلانية فإذا فكر بطريقة غير عقلانية اتجاه حدث ما أو موقف ما وهذا ما أشار إليه" اليس "بأنّه يعتقد معظم النّاس أنّ بعض الحالات تسبب انفعالات غير ملائمة وسلوكيات غير مرغوبة سواء على المستوى الانفعالي أو السلوكي، ولكن كيفية إدراك حصول هذه الأحداث هي السبب مع الأخذ بعين الاعتبار النموذج (أ،ب،ج) (A.B.C))الموجودة أسفله وما استطعنا التوصل إليه هو أنّ مفهوم هذه الأحداث يحدد بنظام اعتقادنا، وغالبا فإنّنا نميل إلى التفكير بطريقة غير عقلانية، مقارنة بما نحن عليه وبالآخرين وبيئتهم.ونستوضح هذا بمثال في موضوع):البيئة" (لا يجب أن يكون العالم دائما أمينا وعادلا"،)الآخرون" (يجب أن يتقبل الناس دائما كل ما أفعل"،)أنفسنا ("يجب أن أكون دائما مثاليا في كل ما أفعل ولتفسير كيفية نشوء الأفكار اللاعقلانية وفق النموذج) (أ،ب،ج) (A.B.C) نوضح ذلك في الشكل التالي:

شكل رقم :01 نموذج A.B.C للمعتقدات اللاعقلانية إليس ELLIS



أسباب اجتماعية ثقافية: يعدّ المجتمع من بين الأسباب التي تساهم في بناء المعتقدات أو الأفكار سواء لا عقلانية أو عقلانية فقد أوضحت دراسة" **هارت** و**هيتنر** "أنّ المعتقدات اللاعقلانية إذا أحيطت بتدعيم اجتماعي تطورت ونمت والعكس صحيح، فالأسرة تعتبر أول بيئة اجتماعية تعكس طبيعة وخصائص أفكار ومعتقدات الفرد، إلى جانب الأسرة نجد المدرسة والمؤسسة التعليمية وجماعة الرفاق كلها تلعب دورا فعالا في التأثير على أفكار ومعتقدات الفرد، أما الثقافة التي يعيش فيها الفرد تحمل أصول معتقداته وقيمته واتجاهاته وعاداته وتقاليده، فقد أوضحت دراسة" **كورين**" و"**آمي**" ودراسة" **سبيتزي**" و"**ماهوني** "أنّ الثقافة والحضارة ومنظومة العادات والتقاليد وما شابه ذلك كله يؤثر على المعتقدات والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد، ويرى" **اليس** "أنّ التفكير اللاعقلاني ينشأ في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات البيئة الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء،كذلك فإنّ الطفل في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات فإذا كان أفراد الأسرة لا عقلانيين يعتقدون في الخرافات ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها إمكانياته فيصبح طفلا غير عقلاني في تفكيره. **(محمد روبي، 2013، ص90-91)**

وقد يكون للعزلة الاجتماعية دورا في إنشاء الاضطراب في الأماكن التي تعرض الفرد إلى العزلة والوحدة السلبية كما في الأماكن الكثيفة بالسكان على عكس القرى حيث توجد الألفة والترابط بين الأفراد وقد وجد العالم "**روث**" أنّ العزلة الاجتماعية قد تنشأ بسبب فقدان أحد الحواس الخاصة كالسمع والبصر، وقد ينشأ بسبب العزلة والسجن لمدة طويلة حيث يتعرض الأفراد لمرض البر انويا وهي نوع من أنواع الفصام يمتاز بالاعتقادات الخاطئة. **(عبد الفتاح دويدار، 2004، ص 85)**

ما يمكن قوله هو عدم وجود سبب واحد بل هناك العديد من الأسباب الأخرى على غرار الأسباب المذكورة سابقا، إذ أنّ الكيفية التي يعالج بها الفرد الأحداث وأساليب التفكير الخاطئ تعدّ أحد الأسباب في ظهور المعتقدات في بنية الفرد وتتسّم بمعتقدات لا عقلانية، ولا يمكن تناسي أو نفي أي سبب، فتأثر الأفراد ببيئاتهم الاجتماعية وتعرضهم للعزلة ودور الهرمونات والاستعداد الوراثي للاضطراب كلها عوامل تساهم في نشوء المعتقدات اللاعقلانية .كما يجدر بنا الإشارة إلى خطورة هذه الأخيرة باعتبارها مصدر من مصادر الاضطراب الانفعالي وكذلك باعتبارها مسئولة عن ظهور العديد من المظاهر السلوكية السلبية ومؤشر من مؤشرات الضغوط الحياتية حيث ترتبط هذه المعتقدات اللاعقلانية ارتباطا وثيقا باعتناق الفرد لمجموعة من أفكار غير المنطقية، وأنّ الاضطراب يستمر ما لم يغير الفرد هذه الأفكار بأفكار أخرى منطقية وواقعية. **(محمد زقوت، 2013، ص 35)**

5- أنواع المعتقدات اللاعقلانية:

-معتقدات متعلق بالذات :إذا لم يصل الفرد لأهدافه فإنّه يصل لمشاعر وانفعالات مثل الخوف والشعور بالذنب والقلق لأنّه يرغب بأن يكون محبوبا من قبل الجميع ومتميزا.

-معتقدات تتعلق بالآخرين :كأن يتوقع الفرد من الآخرين مواقف معينة وإذا لم يحدث ذلك فإنّه يشعر بالعدوانية والغضب اتجاههم ويراهم سيئون،ولا يحتمل سلوكهم.

-معتقدات تتعلق بالعالم :فإذا لم يكن العالم كما يريد الفرد فإنّه سيشعر بالأسى والألم لأنّ العالم لم يعطه ما يريده فينظر له بكراهية. **(حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 367-368)**

6- علاج الأفكار اللاعقلانية وفق نموذج:(A.B.C.D.E.F)

تقوم نظرية الإرشاد العقلاني على النموذج التعليمي**:(A.B.C.D.E.F)**

الحرف (A) « Activation évents » : وتعني الأحداث أو الخبرات المنشطة وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة،مثل خبرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل من العمل، وهذه الخبرات يتّم إدراكها في جو غير عقلاني وبذلك تكون خبرة لا عقلانية وهي في النظرية السلوكية أشبه ما تكون بالمثير أو الحدث غير المرغوب فيه والذي يعمل على استثارة الخوف والقلق لدى الفرد.

الحرف (B) «Irrationnel bief system» : ويعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد والتي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات وهي أشبه في السلوكية بالعمليات الوسطية.

الحرف (C) « Conséquence » : و يقصد بها النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد وهي دائما مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدى الفرد. **(طه عبد العظيم، 2004، ص92)**

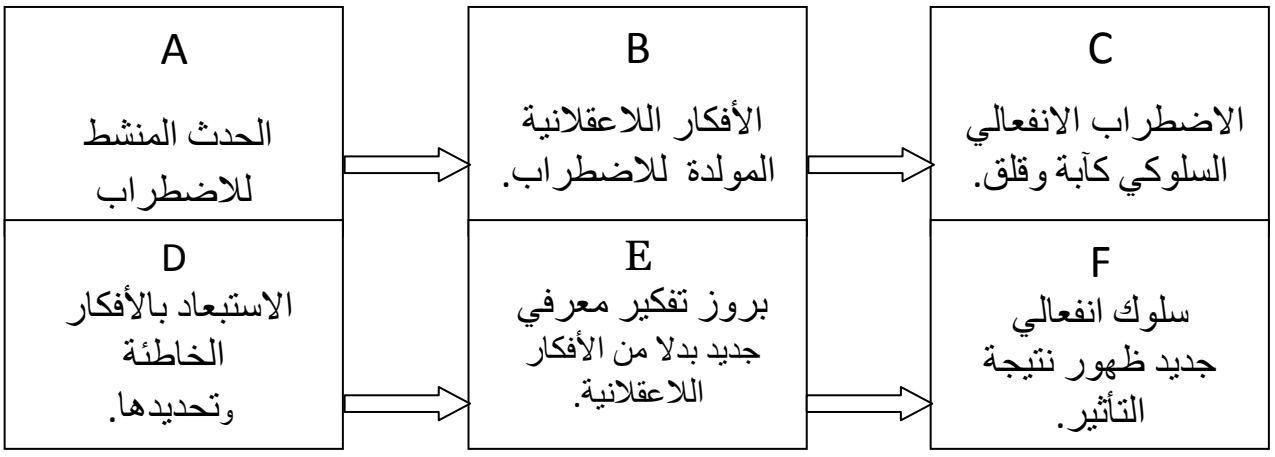
فإذا كان نسق المعتقدات غير عقلاني كانت النتيجة هي الاضطراب النفسي كما في حالات القلق والاكتئاب، وهي أشبه الاستجابة بلغة السلوكيين وهذا يعني أنّ كل استجابة انفعالية سواء كانت سارة أم ايجابية أم مؤلمة وسلبية وراءها بناء معرفي ومعتقدات لدى الفرد سابقة الظهور للانفعالات، ولهذا فإن المراحل الثلاث **A.B.C** تعني حدوث الاضطراب الانفعالي نتيجة نسق مركب من معتقدات غير عقلانية لدى الفرد، فالمرشد النفسي بدوره سيقوم بتغيير نسق المعتقدات في المراحل الثلاث الآتية والتي ستكون في الحروف الثلاثة **D.E.F.**

الحرف (D) « **Disputation** » : ويتضمن مفهوم المجادلة والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية والأفكار الخاطئة مما يجعل العميل يتحدى نفسه ويتحدى أفكاره واعتقاداته ويجادلها ويحتج على عدم منطقيتها ثمّ يغيّرها،وهنا بداية علاج الأفكار اللاعقلانية والتي هي سبب الاضطراب النفسي لدى الفرد وتعديلها. **(محمد روبي، 2013، ص107)**

الحرف (E) « **Finale wefct** » : ويتضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته غير العقلانية إلى أفكار صحيحة واعتقادات عقلانية وبعبارة موجزة أن يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تمّ مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى الفرد وبنية فلسفة جديدة.

الحرف (F) « **Feeling** » : وهي تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي وهي الخطوة الأخيرة، والتي من خلالها تتغيّر انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موحية وهو الهدف الرئيس الإرشاد العقلاني الانفعالي. **(طه عبد العظيم، 2004، ص 92-93)**

ولتوضيح خطوات التغير في الأفكار اللاعقلانية بشكل مختصر تمّ تلخيص كل ما سبق في الشكل التالي:**شكل رقم (02): يوضح علاقة الأفكار اللاعقلانية بالاضطراب وكيفية علاجه.**



(مرجع سابق، ص109).

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل تقديم فكرة شاملة حول مفهوم المعتقدات العقلانية واللاعقلانية اللذان يعدّان من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين من خلال بحوث ودراسات عالميا،عربيا ومحليا، الأمر الذي يؤكد أهميتهما والذي يؤكد ذلك بروز نظرية" **ألبرت اليس** التي أولت أهمية للمعتقدات اللاعقلانية وحاولت مساعدة الفرد في تعديل أفكاره المسببة للاضطرابات النفسية لديه إلى معتقدات عقلانية إضافة إلى تطرقنا لسمات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية بما فيها الموضوعية، المساعدة على تحقيق الأهداف في الحياة، تؤدي إلى صحة نفسية ...وكذلك الأسباب المؤدية إلى ظهور الأفكار اللاعقلانية فمنها ما هو راجع إلى عوامل وراثية او هرمونية، بيولوجية، ثقافية، اجتماعية ومعرفية.أما أنواعها فتكمن في معتقدات لا عقلانية تتعلق بالذات أو بالآخرين أو بالعالم، وفي الأخير تناولنا علاج الأفكار اللاعقلانية وفق نموذج(A.B.C.D.E.F) .

الفصل الثالث: المهارات الحياتية

تمهيد

1- مفهوم المهارات الحياتية.

2- خصائص المهارات الحياتية.

3- عوامل اكتساب المهارات الحياتية.

4- أهمية المهارات الحياتية.

5- تصنيف المهارات الحياتية.

6- الحاجة إلى تنمية المهارات الحياتية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

تمثل المهارات الحياتية أهمية كبيرة بالنسبة للفرد منذ نشأته، لذلك فهو في محاولات مستمرة من أجل تنميتها وتطويرها والهدف الأسمى من هذه المهارات هو تطبيقها والعمل بها في حياته وتسييرها ومواجهة التحديات والصعوبات من خلالها.فماذا نقصد بالمهارات الحياتية؟ وما هي خصائص المهارات الحياتية؟ وفي ماذا تكمن أهميتها؟.

1- مفهوم المهارات الحياتية:

هنالك العديد من التعريفات والتفسيرات لمفهوم المهارات الحياتية وهذا يرجع إلى عدم وجود قائمة محددة لهذه المهارات فكثير منها نستخدمه بشكل تلقائي في حياتنا اليومية دون تحديده أو تمييزه،لكن قبل التطرّق لهذا المفهوم يجدر بنا أن نقوم أولا بالإشارة إلى مفهوم المهارة والتي هي بدورها حظيت بالعديد من التعريفات المختلفة ومن بين التعريفات نجد تعريف "**ميهوب** "للمهارة على أنّها استعداد فطري ينمو بالتعلم ويصل بالتدريب والممارسة بحيث يصبح الفرد الذي يتمتع بالمهارة قادرا على الأداء السليم. **(سعد الدين، 2007، ص 12)**

ويعرّفها "**كوتريل** (1999)" بأنّها القدرة على الأداء والتعلم الجيّد وقتما نريد، والمهارة نشاط متعلم يتّم تطويره من خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة، وكل مهارة من المهارات تتكوّن من مهارات فرعية أصغر منها، والقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي.

ويمكن تعريفها أيضا على أنّها قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام العلمية بكفاءة عالية، بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة ودّقة وإتقان مع اقتصاد الوقت والجهد. **(الأغا، 2001، ص 13)**

ولو أردنا تطبيق هذه التعريفات على المهارات الحياتية لوجدنا أنّها قد تفي السرعة والدّقة في أداء المهارات الحياتية ومتطلبات التكيّف مع الحياة. فمصطلح المهارات الحياتية يعتبر من المصطلحات الحديثة نسبيا في التراث العربي رغم كثرة الحديث عنه في الدراسات الأجنبية،

فهو مصطلح مرّ بعدد من المراحل التاريخية المختلفة،فذكر أنّه استخدم في مرحلة السبعينيات دليلا عن التثقيف الوطني ويعني الشخص الذي يتقن الكتابة والقراءة، ثم تطور ذلك المفهوم ليشير إلى القدرة على استخدام المهارات الأساسية لتكوين القدرة على الحياة بصورة مستقلة ناجحة.

ولتعريف مصطلح المهارات الحياتية عدد من المداخل نذكر منها:

المدخل الأول :يعرّف المهارات الحياتية على أنّها مجموعة من الأداءات والاختيارات التي تسبب أو تزيد من سعادة وفائدة وراحة الفرد.

المدخل الثاني :يعرّف المهارات الحياتية بأنّها القدرات العقلية والحسيّة المستخدمة في تحقيق الأهداف المرغوبة لدى الفرد.

المدخل الثالث : يعرّفها بأنّها مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل المشكلة، أو مواجهة تحدّ أو إدخال تعديلات في مجالات حياته. **(عياد وسعد الدين، 2010، ص 182)**

وقد عرّف كلّ من "**اللقاني** و**فارعة**" (2006) المهارات الحياتية بأنّها أيّ عمل يقوم به الإنسان في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع أشياء ومعدات وأشخاص ومؤسسات، ومن ثمّ فإنّ هذه التفاعلات تحتاج من الفرد أن يكون متمكنا من مهارات أساسية. **(اللقاني** و**فارعة، 2006، ص 36)**

وعرّفها "**مسعود** (2003)" على أنّها قدرة الفرد على السلوك ألتكييفي الايجابي تجعله يتعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها. **(مسعود، 2003، ص 50)**

ويعرّفها أيضا "**السيد** (2001)" بأنّها قدرة الشخص على التعامل بايجابية مع مشكلاته الحياتية شخصية واجتماعية وتشمل: مهارات إدارة الوقت، الاتصال الاجتماعي، حسن استخدام الموارد، التفاعل مع الآخرين، احترام العمل. **(السيد، 2001، ص 21)**

ويرى "**سعد الدين** (2007)" بأنّ المهارات الحياتية هي مجموعة القدرات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية، تعينه على مواجهة المواقف والتحديات وتتضمن عدّة أبعاد مثل: مهارات حل المشكلات، مهارة إدارة الوقت، مهارة السلامة والأمانة ومهارات اقتصادية. **(سعد الدين، 2007، ص 14)**

ومن خلال التعريفات السابقة نلاحظ عدم وجود اتفاق على تعريف محدد للمهارات الحياتية وأنّ هذا المفهوم يتضمن عدّة جوانب من أبرزها أنّها:

- مهارات شخصية واجتماعية يحتاجها الشباب للتعامل بثقة وكفاءة.
- أنماط سلوك تمكن الشباب من تحمل المسؤولية.
- سلوكيات تكييفيّة وايجابية تمكنه من التعامل مع تحديات الحياة الواقعية.
- مهارات اجتماعية، معرفية،شخصية، نفسية مرتبطة بتحديات الحياة اليومية.
- أداءات تسبب الراحة وقدرات عقلية تحقق أهداف وإجراءات لحلّ المشكلات.

2- خصائص المهارات الحياتية:

لكل مجتمع مهارات لازمة لمعايشة الفرد لهذا المجتمع وتختلف نوعية المهارات اللازمة لكل مجتمع حسب نمو وتطور وطبيعة المجتمع، وقد نجد اتفاقا وتشابها في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمعات الإنسانية بصفة عامة،فمثلا نجد المهارات مثل مهارات اتخاذ القرار ومهارات حل المشكلات من المهارات المتفق عليها في كل زمان ومكان، ولكن تختلف طبيعة نوعية القرارات ونوعية المشكلات التي تواجه الفرد في المجتمع، إضافة إلى أنّ المهارة الحياتية اللازمة للفرد في مجتمع ما تختلف من فترة زمنية لأخرى باختلاف مع الفترات الزمنية في حياة المجتمعات وخلال مراحل تطورها.

لذا فلا يمكن أن نجد خصائص معينة للمهارات الحياتية تصلح لكل المجتمعات، ولكن نجد أنّه بإمكاننا أن نضع أطر علمية ننطلق منها في تحديد الخصائص التي تشترك فيها كل الثقافات والمجتمعات. **(عمران وآخرون، 2004، ص 13)**

وقد حدد عمران وآخرون (2004) خصائص المهارات الحياتية على النحو الآتي:

- تتنوع وتشمل كل الجوانب المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجه ومتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.
- تختلف من مجتمع لآخر تبعا لطبيعة درجة تقدمه، وتختلف من فترة زمنية لأخرى فحاجة الإنسان البدائي للقراءة والكتابة ظهرت عندما شعر بأهمية تسجيل تاريخه الإنساني وكذلك المهارات الحياتية تتأثر بالمكان والزمان.
- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع وتأثير كل منهما على الآخر.
- تستهدف مساعدة الفرد على التكيف والتفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معايشة الحياة، وهذا يحتاج للتعامل مع المواقف الحياتية التقليدية بأساليب جديدة ومتطورة. **(عمران وآخرون، 2004، ص 14)**

فالقدرة على حل المشكلات الحياتية الشخصية كانت أو اجتماعية أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة القرد والمجتمع، وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختيارات الفرد، فكلما كانت اختيارات الفرد جيدة كانت مهاراته الحياتية قوية، وكلما كانت اختياراته رديئة كانت مهاراته الحياتية ضعيفة.

3- عوامل اكتساب المهارات الحياتية:

توجد الكثير من العوامل والمؤثرات التي تساعد في زيادة امتلاك المهارات الحياتية ومن تلك العوامل ما حددها" **خليل** و**الباز** (1999)" فيما يلي:

- العلاقات المدعمة أي وجود ما يدعم اكتساب المهارة وغياب هذه العلاقات الداعمة تجعل الفرد يميل إلى إهمال المهارة ووجود المدعم يؤثر ايجابيا في تعلم المهارة.
- النماذج: ملاحظة النماذج التي تقوم بتنفيذ المهارة وممارستها.
- تتابع الإثابة: يمثل الحصول على التعزيز والتشجيع والثناء والحنان إثابة أساسية تساعد في تشكيل المهارة الحياتية.
- التعليمات: معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت أو أسئلة الطفل للأب أو الأم وهنالك تعليمات للدراسة والحفاظ على الصحة يجب تعلمها بطريقة صحيحة.
- إتاحة الفرص: الاعتماد على الآخرين بسبب صعوبة في الإلمام بالمهارة لذا يجب إتاحة الفرصة للأفراد لممارسة المهارة.
- التفاعل مع الأقران: قد يكون تعلم المهارات مع الأقران مفيدا أو ضارا حسب طبيعة المهارات وأولئك الأقران. **(خليل والباز، 1999، ص 89)**
- القدوة: من الضروري أن يكون المعلم قدوة للمتعلمين ويمارس المهارات الحياتية بطريقة سليمة ويتسّم بالقيم والأخلاق التي تزيد من ارتباطهم به وتقليدهم لشخصيته.
- الإقناع: بعرض الدلائل والبراهين المنطقية ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق لجميع المهارات اللازمة لحياة أفضل.
- استخدام أساليب حديثة في التعليم: مثل حلّ المشكلات، لعب الأدوار، المناقشة، الألعاب التعليمية،والدراسات الميدانية والعلمية بحيث يصبح الفرد يعتمد على ذاته في كافة المواقف.

• تنمية التفكير :في جميع المواقف يساعد على زيادة الثقة بالذات وبالقدرات الشخصية كما يساعد في تنمية مهارات حياتية مناسبة والابتعاد عن الخطأ. **(اللولو، 2005، ص 10)**

وبهذا نجد أنّ من عوامل اكتساب المهارات الحياتية، بأنّها تتضمن العلاقات المدعمة وملاحظة نماذج لتطبيق وممارسة مهارة، وكذا الحصول على الثناء والحوافز يضمن لنا تشكل المهارة الأساسية كما أنّ معظم المهارات الحياتية مكتسبة من البيت والأسرة، والاعتماد على النفس وعدم الاعتماد على الآخرين وعرض الأدلة والبراهين المنطقية واستخدام أساليب حديثة.

4- أهمية المهارات الحياتية:

تظهر أهمية المهارات الحياتية من خلال طبيعة حياة الإنسان ذات المواقف المتغيرة مما يجعل الفرد بحاجة إلى التعامل مع تلك التغيرات بالأسلوب الصحيح، ولأجل التعامل والتصرف السليم كان لا بدّ على الإنسان أن يتعلم الأسس السليمة التي تجنبه الفشل في التعامل مع هذه المواقف، ويتم ذلك من خلال اكتساب المهارات الحياتية المختلفة، ويمكن توضيح هذه الأهمية من خلال ما يلي:

• تكتسب الفرد خبرة مباشرة،وتنتج هذه الخبرة عن طريق الاحتكاك المباشر بالأشخاص والأشياء والظواهر والتفاعل معها مباشرة. **(السيد، 2001، ص 34)**

1- مما يجعله قادرا على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والقدرة على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة.

2- إنّ المهارات الحياتية هي التي تجعل الفرد قادرا على إدارة التفاعل الصّحي بينه وبين الآخرين وبينه وبين البيئة والمجتمع، ومثال ذلك أن الفرد لا بدّ من أن يكون لديه المهارة للاتصال اللغوي، وهذا الأمر يساعده على عرض أفكاره بوضوح. **(أسكاوس وآخرون، 2005، ص 43)**

ولابدّ من نشأة الفرد نشأة سويّة تجعله أكثر امتلاكا لهذه المهارات، ويضيف "**محمود** (2004)" أنّ نجاح الفرد في حياته يتوقف بقدر كبير على مدى امتلاكه للمهارات الحياتية، فهي مهمة

لكي يحقق الفرد نجاحه في حياته حيث تساعده على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، والقدرة على التغلب وحل المشكلات الحياتية والتعامل معها). **(محمود، 2004، ص 54)**

3- إنّ تمكن الفرد من المهارات الحياتية وممارستها في نفس الوقت تشعره بالفخر والاعتزاز النفس،فعندما يطلب منه أن يؤدي عملا فيتقنه فإنّه حتما سيشعر الآخرين بالثقة فيه ويزيد ثقته بنفسه ويرفع من تقديره لذاته،ومن ثمّة فإنّ الفرد يحاول دائما أن يحتفظ بتقدير الآخرين ويحظى دائما بنظرات الإعجاب. **(أسكاوس وآخرون، 2005، ص 43)**

4- إنّ تمكن الفرد من مهارة معينة،يشجعه دائما على الارتقاء بمستوى المهارة من أجل فتح آفاق جديدة للعمل وبالتالي تحقيق مكاسب وموارد أكثر،بل إن التمكن من المهارات الكليّة يساعد الفرد بالارتقاء في مستواه المهني والنفسي والاجتماعي. **(نفس المرجع، ص 43)**

5- تساعد المهارات الحياتية على الربط بين الدراسة والتطبيق للفرد وذلك الكشف الواقع الحياتي. **(محمود، 2004، ص 54)**

والسير الواعي على هدى من قوانين العلم والمعرفة إلى جانب كثرة التدريب والمران على استخدام وتطبيق تلك القوانين في الحياة بينهم مما لا شّك فيه زيادة انضباط الذهن. **(عمران وآخرون، 2004، ص 15)**

وقد أدّت متطلبات الحياة في المجتمعات الحديثة وكذا التقدم العلمي والتكنولوجي إلى التأكيد على ضرورة توفير حدّ مقبول من المهارات الحياتية، حتى يتمكن الفرد من التعايش والتكيّف مع المتطلبات والمتغيرات والتقدم بما يتلاءم مع تلبية احتياجاته الحياتية،و لعلى سبب الاهتمام بالمهارات الحياتية هو إعداد الفرد للحياة في المجتمع من خلال ما سعى لتحقيقه من أهداف عامة والتي تدور حول أربعة محاور أساسية وهي:

أ.اكتساب المتعلم ثقة بقدراته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة.

ب.حلّ المشكلات الحياتية في البيئة المحلية والمجتمعية.

ج. تنمية قدرة المتعلم على التواصل مع الآخرين.

د. تنمية قدرة المتعلم على الاستدلال المنطقي والتفكير العلمي. **(أسكاوس وآخرون، 2005، ص 43)**

وعليه نجد أنّ من أهمية المهارات الحياتية تحقيق التكامل،و العمل على إعداد أفراد قادرين على التكيّف والتعامل مع المتغيرات،إضافة إلى تزويدهم الشعور بالثقة بالنفس،كما تساعد على الربط بين النظرية والتطبيق،وتعمل على تطوير العلاقات الاجتماعية وتساعد على حلّ المشكلات وتزيد من دافعية المتعلم للتعلم.

5- تصنيف المهارات الحياتية:

وضعت عدّة تصنيفات للمهارات الحياتية حيث صُنفت إلى التعامل مع الآخرين وتجنب الأخطاء، التعامل مع الخدمات الاجتماعية،الحصول على وظيفة،التغذية السليمة،ممارسة عادات صحيحة،ترشيد الاستهلاك. **(اللولو وقشطه، 2006، ص 13)**

أما" **فيش**" فقد صنفها إلى مهارات النمو الشخصي والمهارات الصحية والمهارات الغذائية ومهارات المواطنة ومهارات الاتصال ومهارات الاستهلاك.

كما نجد تصنيف آخر يصنفها إلى: مهارات الاتصال، مهارات العمليات الحسابية، مهارات تحقيق الذات ومهارات الوعي الاجتماعي ومهارات الوعي الاستهلاكي ومهارات الوعي العلمي ومهارات الاستعداد للوظيفة. **(اللولو، 2005، ص 11)**

كما نجد تصنيف آخر وهو تصنيف مشروع وزارة التربية بولاية "يوتا"، ولقد تمّ تنفيذ هذا المشروع عام (2006) ولقد توصل إلى عدّة مهارات حياتية أساسية وهي كالتالي:

- المهارات الحياتية الشخصية وشملت مهارات التفاعل مع الآخرين،التأثير في الآخرين،إدارة النزعات،مهارات القيادة.

- مهارات الحياة الجمالية وشملت مهارات الاتصال مع النفس والآخرين من خلال علوم الفنون، ومعرفة العناصر الجمالية،ترجمة إسهامات شخصية بطريقة فنيّة جمالية، استخدام نظرية الإبداع تميّز العناصر الجمالية في البيئة.
- مهارات الاتصال وشملت: الاستماع الجيد،استخدام التكنولوجيا لتحسين الرسائل.
- مهارات التفكير.
- مهارات استخداميه الوظيفية. **(سعد الدين، 2007، ص 18)**

وهناك مجموعة من المهارات النفسية والاجتماعية ومهارات العلاقات بين الأشخاص التي تعتبر مهمة بشكل عام،ويتباين اختيار المهارات المختلفة وفقا للموضوع والظروف المحيطة،في حين أنّ مهارة إدارة النزعات يمكن أن تكون أكثر بروزا في موضوع ثقافة السلام،ومع أنّ القائمة التي ستلي توحي بأنّ هذه المهارات مستقلة عن بعضها الآخر،إلاّ أنّ العديد منها يستخدم في آن واحد أثناء الحياة العملية،فعلى سبيل المثال فإنّ مهارة صنع القرار غالبا ما تتضمن مهارة التفكير الناقد ومهارة توضيح القيم،وفي نهاية المطاف فإنّ التفاعل بين هذه المهارات هو الذي ينتج ويحدد المخرجات السلوكية،ويمكن عموما تقسيم هذه المهارات إلى ثلاث مجموعات أساسية وهي:

- مهارة التواصل والعلاقات بين الأشخاص.
- مهارة صنع القرار والتفكير الناقد.
- مهارة التعامل وإدارة الوقت.

وتضّم كل مجموعة من هذه المجموعات الرئيسيّة حزمة من المهارات ذات العلاقة ويتّم التدريب عليها ضمن طرق علمية وديناميكية من خلال الأنشطة الجماعية مثل الألعاب والألغاز والعصف الذهني وغيرها.

1. مهارة التواصل والعلاقات بين الأشخاص:

1.1 مهارات التواصل الخاصة بين الأشخاص :تساعد هذه المجموعة من المهارات على فهم علاقاتنا بالآخرين"ذوي التأثير"بشكل أفضل والتفاعل معهم بشكل إيجابي ومتبادل،وذلك بتطوير المهارات التالية:الاتصال الفعّال عن طريق التواصل اللفظي وغير اللفظي،والإصغاء الجيد والتعبير عن المشاعر، وإبداء وتلقي الملاحظات والتعليمات"من دون توجيه اللوم "بشكل إيجابي وبنّاء.

2.1 مهارات التفاوض أو الرفض :إنّ مهارات التفاوض والرفض وإدارة النزاع تعتبر من المهارات الهامة للشخصية الايجابية المؤثرة القادرة على مجابهة الضغوط والتحديات المختلفة.

3.1 مهارات التكيّف مع المشاعر (تفهّم الغير والتعاطف معه): أو يشمل القدرة على التعرّف على المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين وإدراك كيف تؤثر هذه المشاعر في سلوكياتنا وبالتالي القدرة على الاستجابة لها بشكل دائم،إنّ ذلك يساعد على الاستماع لاحتياجات الأخر وظروفه وتفهمه والتعبير عن هذا التفهم.

4.1 مهارات التعامل وعمل الفريق :من خلال التعبير عن الاحترام لإسهامات الآخرين وأساليبهم المختلفة وتقييم الشخص لقدراته وإسهامه في المجموعة.

5.1 مهارات الدعوة لكسب التأييد :وتتضمن مهارات التأثير والإقناع والقدرة على الحفز والتشبيك.

2. مهارات صنع القرار والتفكير الناقد:

إنّ البراعة في صنع القرار وحل المشكلات يتطلب عددا من المهارات والخطوات الوسطية مثل مهارات جمع المعلومات وتقييم النتائج المستقبلية للإجراءات الحالية على الذات وعلى الآخرين.

1.2 مهارات صنع القرار وحل المشكلات:إنّ صنع القرار يتضمن عملية تقييم الوضع من جميع النواحي مع أخذ جميع الحلول المقترحة والمتاحة وكذلك التأثيرات الناتجة عن تبني مثل هذه الحلول بعين الاعتبار وبالتالي اختيار الحلّ الأكثر ملائمة لوضع الشخص بحسب تقديره.

2.2 مهارات التفكير الناقد :هو القدرة على تحليل المعلومات والخبرات التي يمرّ بها الفرد بشكل موضوعي ويتطلب ذلك القدرة على تحليل تأثير الأقران ووسائل الدعاية والإعلام وتحليل التوجهات.

3. مهارات التعامل وإدارة الوقت:

1.3 مهارات لزيادة المركز الباطني للسيطرة :وتتضمن مهارات تقدير الذات وبناء الثقة وتحديد الأهداف،كذلك مهارات الوعي الذاتي بما في ذلك معرفة الحقوق والقيم والتوجهات،والتعرّف على مواطن القوة والضعف فيها وتقبلها وتطويرها.

2.3 إدارة المشاعر :إنّ إدارة امتصاص الغضب والتعامل مع الحزن والقلق ومهارات التعامل مع الخسارة والإساءة والصدمات مهمة جدا في الحفاظ على الاقتران النفسي،خلال المواقف الاجتماعية والخروج من التجارب المؤلمة بروح معنوية مرتفعة وتحقيق المكاسب.

3.3 مهارات إدارة التعامل مع الضغوط :ويتّم من خلالها التعرّف على أسباب الضغوط في حياتنا وكيف تؤثر إدارة الوقت والتفكير الإيجابي وتقنيات الاسترخاء. **(الغاوي، 2008، ص 23-25)**

وبهذا نجد أنّ المهارات الحياتية تعدّدت وتنوعت وقد تشابهت في العديد من التصنيفات وكثرة المهارات بشكل يجعل أنّه ليس بالإمكان تناول أغلب هذه المهارات،ولذلك فإنّ الدراسة الحالية تكتفي بثلاث من المهارات وقد تعتبر هذه المهارات من المهارات الضرورية والتي تناسب مع موضوع الدراسة والعينة المستهدفة" كمهارة الاتصال والتواصل،مهارة إدارة الوقت مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات.

6- الحاجة إلى تنمية المهارات الحياتية:

تعتبر الحياة سلسلة من المواقف غير الواضحة، ولذلك فإنّ المهارات الحياتية تختلف اختلافا بيّنا عن محتوى المباحث العلمية ذات المواقف المحدّدة والواضحة والتي يمكن حلّها باستخدام قواعد محفوظة مسبقا وعلى هذا الأساس نجد بعض الأشخاص من ذوي القدرات المرتفعة يفشلون في إيجاد حلول للعديد من المواقف الحقيقية التي تواجههم في معايشتهم للحياة الواقعية،وذلك من خلال إيجاد حلول وبدائل وبراهين ضعيفة، ويتطلب ذلك إلى تنمية المهارات الحياتية لديهم،لا بدّ من سرد العوامل التي تدعم بيئة المهارات الحياتية وهي:

1. مستوى النضج.
2. قدرات الأشخاص وخبراتهم المتنوعة في جميع مراحل الحياة.
3. المفاهيم المطلوب التدرّب عليها.
4. توليد النماذج الايجابية والسلبية.
5. تقويم الأداء.
6. اتخاذ الإجراءات المناسبة والملائمة لاتخاذ القرار.
7. الإمكانيات المتاحة.
8. توفير فرص التوجيه الذاتي من خلال التساؤلات وبالتالي تشجيع التقويم الذاتي. **(الآغا 2012، ص 77)**

خلاصة الفصل:

مما تّم عرضه في هذا الفصل حول المهارات الحياتية،فهي تعتبر مهارات معرفية نفسية،اجتماعية وشخصية يحتاجها الفرد للتعامل بثقة وكفاءة مع نفسه ومع الآخرين،فهي قدرات عقلية وحسيّة تحقق أهدافا وإجراءات تمكن من حلّ المشكلات ومواجهة تحديات مما تؤدي إلى تحقيق الراحة والسعادة للفرد.

وهي تتميّز بخصائص متنوعة كونها تتنوع وتشمل كلّ الجوانب المادية المرتبطة بالفرد وتختلف من مجتمع للآخر وأيضا تعتمد على طبيعة العلاقات المتبادلة فهي ذات أهمية كبيرة حيث تجعل الفرد يكتسب خبرات مباشرة وتجعله يشعر بالاعتزاز والفخر بالنفس،كما تطرقنا أيضا إلى تصنيفات المهارات الحياتية والتي بدورها تعدّت إلى مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص، مهارات صنع القرارة التفكير الناقد، ومهارة التعامل وإدارة الوقت، مع ذكر الحاجة إلى تنمية هذه المهارات الحياتية من أجل مواجهة الصعوبات والقدرة على حل المشكلات وكذا العوامل التي تساعد في زيادة امتلاك الفرد لهذه المهارات من علاقات مدعمة، النماذج،القدوة وعامل الإقناع وغيرها من العوامل المساعدة.

الفصل الرابع :الطلبة الجامعيين

تمهيد

1-تعريف الطالب.

2-خصائص الطلبة الجامعيين.

3-حقوق الطلبة الجامعيين.

4-المعتقدات اللاعقلانية عند الطلبة الجامعيين.

خلاصة الفصل.

تمهيـــــــــد:

تعتبر الجامعة الركيزة الأساسية للطالب والتي من خلالها يتحدّد مصيره التعليمي والثقافي والمهني ويعدّ الطالب المحور الذي تقوم عليه الجامعة إذ يمثّل ثروة حيث يسعى للجدّ والمثابرة من أجل تحقيق أهدافه المستقبلية التي رسمها في خياله، انطلاقا من اتجاهاته الذاتية وواقعه المعاش ورغم الظروف المحيطة سواء كانت مساعدة أو معرفة.

فمن هو الطالب؟ وما هي أهم الخصائص الطلبة الجامعيين والحقوق التي لا يجب أن يحرموا منها والمعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين؟.

1- تعريف الطالب:

الطالب هو الفرد الذي يزاول دراساته ويتابع دروسا بجامعة أو مدرسة عليا،كقولنا طالب طلب طالب آداب،طالب فلسفة...الخ. **(منى عتيق، 2013، ص29)**

عرّف "محمد إبراهيم": الطالب على أنّه الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية، ويأتي إلى الجامعة محملا معه جملة قيّم وتوجيهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى. **(محمد إبراهيم عبده، 2002، ص222)**

وقد أعطى "**فريت**" تعريفا ضمنيا للطالب الجامعي حيث قال أن يكون المرء طالبا،فهذا يعني أن ندخل عالم الحرية المعاكسة للحياة السابقة بالثانوية حيث صرامة التوقيت والتوجيه والانضباط التام من الاستيقاظ حتى النوم،في حين الدخول إلى الجامعة يعني الفصل التام الذي يميزه المفاجآت،و الاضطراب والقلق. **(verrt.2003.p686)**

ومنه نفهم من هذا الطرح أنّ الطالب الجامعي هو الفرد الذي صار حرا مسئولا في عالمه الجديد ألا وهو الجامعة.

وهناك كذلك من يطلق كلمة الطالب الجامعي الذي دخل في المرحلة الثانية والثالثة من المراحل الدراسية الجامعية هو المسمى بالباحث الجامعي أو طالب الدراسات العليا في التخصص أو

العالمية، لأنّه يعدّ رسالة علمية لنيل شهادة التخصص أو الماجيستر ثم بعد ذلك يعدّ رسالة علمية أو الدكتوراه، وتسمى أيضا بالأطروحة. **(حسن عواد السريحي، 2008، ص29)**

ويعتبر الطالب الجامعي طاقة وقدرة وقوة قادرة على إحداث التغيير في المجتمع ولكي تستطيع الجامعة تنمية هذه الطاقة وذلك من خلال ما يلي:

– مساعدتهم على تحليل دوافعهم عند القيام بأي سلوك واكتشاف حاجاتهم وميولهم بأنفسهم.

– مناقشة مشكلات الشباب كالبطالة ووقت الفراغ، التدخين والمخدرات ومخاطرها.

– مناقشة حقوقهم بمضامين حقوق الإنسان وحرياته الانتقالية.

– إتاحة الفرصة للتفكير الجامعي في حلّ بعض مشكلات الشباب وبعض مظاهر الخلافات والصراعات في المجتمع. **(مرجع سابق، ص29)**

2- **خصائص الطلبة الجامعيين:**

يتميّز الطلبة الجامعيون بعدّة خصائص وسمات منها ما هو متعلق أساسا بمرحلة نموهم،ومنها ما هو متعلق بظروف اجتماعية مشتركة جمعتهم في مكان واحد هو الجامعة،وهنالك العديد منها نذكر ما يلي:

- **النمو العقلي عالي المستوى** :لا تنحصر حاجة الطالب الجامعي في استخدام ما لديه من طاقة عقلية في العلوم فقط التي يدرسها،بل يتخطّى ذلك إلى حياته العملية والتفكير بها والرغبة في التواصل إلى أسلوب حياة يرضيه والرغبة في وجود رفاق يناقش معهم قضايا مشتركة كالمستقبل.فالطالب الجامعي له رغبة في التواصل لإيجاد معنى لحياته، فهو يسعى إلى إدراك أهداف حياته ودوره في المجتمع إدراكا تاما، وهذا تفاديا للتعاسة أو التوازن أو الاستسلام لصعوبات الواقع المعاش.

• **دوافع تقدير الذات** :من أهم دوافع الطالب الجامعي التي تحرك سلوكه كإنسان ذي قيمة في المجتمع الذي يعيش فيه فالطالب الجامعي محتاج للشعور بأنّه نافع ومجدي وذو قيمة وقادر على الإنجاز الموقف الذي يجلب له تقدير الآخر. **(علي راشد، 2007، ص55-56)**

• **قدر كبير من الثقّة** :إنّ بلوغ مستوى تعليمي جامعي يمنح الطالب عادة قدرا من الثقة بالنفس هذه الأخيرة تجعل الطالب مستقلا في أرائه باختصار هي صفة حرية التصرف والإدارة التي تميز الإنسان عن باقي المخلوقات.

• **الصّحة النفسية** :إنّ الحديث عن الصّحة النفسية للطالب الجامعي كخاصية تميّزه،ولا ولن ينحصر في مفهوم ضيّق هو السلامة من المرض النفسي أو الاضطراب السلوكي بل يتعاداه إلى أبعاد ومعان أسمى وأشمل هي:

مقدار النجاح للفرد في توافقه الداخلي بين دوافعه ونوازعه المختلفة وفي توافقه الخارجي وفي علاقاته بيئته بمن فيها من أشخاص وما فيها من موضوعات.**(مرجع سابق، ص57)**

بمعنى أدّق الصّحة النفسية هي رضا الفرد عن نفسه وقبوله لها،وتقبله للآخر،واعتدال سلوكه رغم التغير الذي يصادفه أو يفرض عليه ورغم تغير وتأثير الظروف.

ومن مؤشرات السلامة والصّحة للطالب نجد عموما:

• تقبله الواقعي لحدود إمكانياته حيث لا تقليل من شأنه ولا غرور بقدراته.

• امتلاك الطالب واستمتاعه بعلاقات اجتماعية داخل وخارج أسرته.

• رضا الطالب عن دراسته وعلاقة هذا الرضا بنجاحه:إن يختلف اثنان في أنّ التعليم هو نشاط تواصلي يهدف إلى إثارة دافعية المتعلم وتسهيل التعلم،وهو علم يهتم بدراسة طرق التعليم وتقنياته وبأشكال تنظيم التعلم. **(محمود الحيلة، 2003، ص21)**

• (هذه الأخيرة) أي الأشكال التي يفترض أنّ يتفاعل معها الطلبة من أجل تحقيق الأهداف المنشودة،كذلك التعليم هو عملية اجتماعية انتقائية تربوية هادفة تتفاعل فيها العناصر كافة التي

تهتم بالعملية التعليمية، وهذا بهدف نمو المتعلم والاستجابة لرغباته وخصائصه وأساليب تعلمه ورضاه. ويكون هذا باستخدام الأنشطة والإجراءات التي تناسب قدراته وإمكانياته وتؤدي إلى نمو خبرته. وكذا توفير الشروط المادية والنفسية التي تساعد الطالب على التفاعل النشط مع بيئته الدراسية وإثراء خبرته ومعارفه ومهاراته واتجاهاته وقيّمه.

ولعلّ محتوى هذا التعليم،يعدّ أساسا لجلب اهتمام الطالب ورضاه بداية باختيار هذا الأخير لتخصص دراسي نافعا مستقبلا، وصولا إلى انتقاء المادة العلمية المفيدة.فالطالب يحسّ هذه الفائدة من خلال التغيير الذي يطرأ في فكره "ارتقاء أسلوب تفكيره" وسلوكياته وحلول للمشكلات، بكلمة واحدة يحسّ أنّه يرتقي علميا كذلك يرتبط رضا الطالب بما سيقدمه تكوينه بالجامعة له مستقبلا،أي بعد تخرجه.

د –القدرة على تحمل المشاق وتحمل المسؤولية:لما يتعلق الأمر بمشاريع ذاتيه والمخططات حيث الأفكار القريبة وبعيدة المدى،يصبح الطالب الجامعي عرضة للعراقيل والصعاب،فإن أحسّ بها.

وأحبط وأنتابه قلق فهو في صحة نفسية جيدة، وإن تغلب عليها وكان لديه إصرار فهو كذلك في صحة جيّدة، فالإحباط دلالة أكيدة عن الصحة النفسية وكذلك القدرة على التحمل،هما الاثنان دليل على وعي الطالب بالوضع الذي هو فيه، وبالتالي التفكير في حل مشكلاته. **(محمد إبراهيم، 2002، ص17)**

هـ –الإقبال على الحياة :تعدّ الحياة بمشاريعها ومشاكلها ومميزاتها عالما من الأحداث يولد جملة من الانفعالات والأحاسيس التي يمكن أن تكون حزنا أو تشاؤما،حماسا أو فتورا،مشاركة فاعلة في المجتمع أو انسحابا مؤقتا ترافقه مراجعة للذات وهي كلها دلائل على صحة الفرد النفسية وهذا الوضع لن يسلم الطالب الجامعي من المرور به.

و –التوازن بين جوانب الحياة المختلفة :رغم كون الطالب الجامعي مطالبا نوعا ما بتحصيله دراسي واجتهاد فكري، إلاّ أنّ هذا لا يعني لزاما أن يكرس نفسه ووقته كله لهذا النشاط العلمي،

فبإمكانه الاهتمام بأمور أخرى من شأنها أن تحدث التوازن في حياته العامة كتكوين علاقات اجتماعية، ممارسة النشاطات الرياضية، هوايات أخرى، لأنّ هذا سّر صحته النفسية وعامل هام لضمانها ويقول " ألان "في هذا الصدد بالضبط عن الطلبة المبتدئين « les novices » أنّ دخول الجامعة بالنسبة إليهم هو دخول عام متعدد الألغاز والجوانب،عالم جديد هو كما وصفه الباحث ممر وقفزة نوعية،ليس من السهل أن يجد الطالب نفسه متوازنا عنده،ومن أول وهلة.

لكن يمكن أن يكتسب هذا التوازن من خلال المرور بمراحل ثلاث هي:

- زمن الغرابة والابتعاد عن عالم العائلة المعتاد والمألوف.
- زمن التعلم،حسب التكيّف التدريجي والتلاؤم والتوازن، بداية معرفة العالم الجديد المحيط وكيف يشتغل.
- زمن الانتماء والتبعية، حيث القدرة على التناغم مع قواعد عالم الجامعة وكلها أزمنة تتميّز بالتنوع في حياة الطالب ومن شأنها أن تحقق توازنا لديه إذا اجتاز هذا الأخير تفاصيلها بكل جدارة وتوفيق.

ي–إشباع الطالب لدوافعه وحاجاته :يعتبر الإنسان بحكم مراحل نموه المختلفة والمتتالية رزنامة حاجات لا تنتهي لكن يمكن إشباعها أن امتلك أساليب ملائمة لذلك،(ومنها الحاجات البيولوجية النفسية والاجتماعية) الحنان، الحب، التقدير، المكانة الاجتماعية المرموقة، الأداء المميز، الحرية، الاستقلالية والحاجة إلى الفهم والوضوح الفكري وغيرها.

والواقع أنّ الطالب الجامعي الذي يزاول دراسة معينة واختصاص معين، هو بحاجة إلى فهم الآخر له، إلى تقديره له وإلى الإنجازات التي تحقق له مشروعة الذاتي، إلى الإحساس بوجوده الفعلي والفعال،وهذا الكل هو الذي سيجلب له راحة نفسية وتوازن نفسي. **(مرجع سابق، ص17)**

• **الهويـــة** : يعتبر« Adler » أنّ الذات (Ego) تنظيم يحدد للفرد شخصيته وفرديته،التي تظهر معها طبيعة جذابة والتي تحدد له أسلوبه المميز في الحياة،ولما كانت الذات هي المركز للشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى، وهي التي تمدّ الشخصية بالتوازن والثبات، فإنّ تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان ذاته ما لم يشعر بهويته ويعيشها، فكما قال « Rogers » فكرة الشخص عن نفسه هي النواة التي تقوم عليها شخصيته، فالهوية مفهوم له دلالته اللغوية واستخداماته الفلسفية والاجتماعية والنفسية والثقافية، وقد استخدم هذا المصطلح لأنحاء شتى للتدليل عن الهوية الفردية وهوية الأنا والهوية الجماعية والهوية الثقافية وغيرها. **(محمد إبراهيم عبده، 2002، ص18)**

وهوية الشيء تعني ماهيته أي جوهره الذي يعتبر حقيقته عن كل منفرد لا اشتراك فيه،كما أنّه شبوع استخدام هذا المصطلح على نحو نفسي يرجع الفضل إلى « Erikson » حيث وصفها بذاتية الفرد،إذ يكون لهذا الأخير كيان مميز عن الآخرين، وبتطويره لهذا المفهوم تحدّث هذا الباحث عن هوية الأنا« Egoidontity » معرّف إياها بأنّها :ذلك الشعور بالهوية الذي يهيئ القدرة على التجربة ذات المرء كشيء له استمرارية،وكونه هو نفس الشيء،ثم يتصرف تبعا لذلك.

وأرجع" **إريكسون** "نوم الأنا إلى نمو الهوية معتبر المراهقة مثلا :مرحلة أزمة الهوية ففيها تشتد الصراعات الداخلية،فإما تعيين الهوية حيث الثقة بالنفس وبالآخرين والشعور بالاستقلالية والمبادأة والإيمان بأنّ الحياة تستمد مقوماتها من العمل والمثابرة والاجتهاد،وإما عدم تعيين الهوية،حيث فقدان الثقة والشعور بالشّك والقلق وبأنّ الحياة لا تؤخذ بالمبادأة ولا تمضى من خلال الثقة والاستقلالية، وبالتالي تنقص دافعية الفرد اتجاه ما ينتظره من أعمال ومشاريع. **(عبد العاطي السيد، 2003، ص19)**

فالفرد حسب "**إريكسون**" يبحث عن كينونته من هو؟ (وعن معنى وجوده وعن هويته تختلف عن هويات الآخرين ويؤكد "**فروم**" أنّ مشكلة الإحساس بالهوية تنبثق من ظروف الوجود

الإنساني نفسه،وهي مصدر أقوى وأعمق ما يبذله الإنسان من نضال في حياته باختلاف محطات هذه الحياة،كما يعتبر" **ألان**"أن مجرد الدخول إلى الجامعة هو بداية هوية جديدة حيث ينبعث في نفس الطالب شعور مميّز،ليكون دور الطالب في الجامعة كما يراها هذا الباحث هو تآلف« sociabilité » وتكوين لهوية جماعية. **(محمد إبراهيم عبده ،2002،ص21)**

- **الخصائص الاجتماعية:**

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه الحالة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة،حيث أنّ هذه المرحلة العمرية التي تكون فيها الطالب الجامعي تتصف بتشكيل علاقات مع الآخرين،ومن المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي خلال هذه الفترة هي ميل المراهق لتكوين صداقات،فهي صفة بارزة في المظهر الاجتماعي للطالب، كما تبيّن لنا ميله للخروج عن العلاقات الاجتماعية التي تربطه بأسرته وحدها إلى علاقات أوسع تتمثل في أصدقائه ورفاقه وميله انتماء إلى جماعات من هؤلاء الأصدقاء، وهو يختار أصدقائه في العادة بنفسه ولا يرغب في تدخل أبويه في هذا الأمر، والاختيار الحرّ الذي يقوم عليه قد لا يرضي الآباء في بعض الأحيان عن اختيار الأبناء لأصدقائهم، وينتقدون تصرف بعض هؤلاء الأصدقاء، بأخذ الآباء دور الأشراف على علاقات أبنائهم وتوجيه نشاطهم بصفة عامة.

ويقصد التوجيه ولا يقصد الأوامر، كما تعتبر الخصائص الاجتماعية للطالب نتائج لتفاعل خصائص جسمية وعقلية ونفسية وروحية مع مؤشرات البيئة التي يعيش فيها وتؤثر على سلوكه الاجتماعي، ويتجلى الأمر فيما يلي: (الغدد الجنسية التناسلية من شأنها أن تحدث له ميلا نحو الجنس الآخر ويغير من طريقة تعمله مع الجنس الآخر، كما سيتحسن سلوكه الاجتماعي نتيجة لتمييز قدرته العقلية وزيادة وعيه وإدراكه)، أيضا القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية والتعرف على الحالة النفسية للمتكلم والقدرة على تذكر الأسماء والوجوه والملاحظة للسلوك الإنساني والتنبؤ به من بعض المظاهر،وروح الدعابة والمرح كما يلاحظ نمو السلوك الاجتماعي كلما زاد احترام الطالب من قبل زملائه كما يشعر بالسعادة والتوافق الاجتماعي

والشخصي وتتطور علاقاته مع الآخرين بشكل قوي. **(إبراهيم وجيه محمد، 1981، ص51-65)**

وبهذا نجد أنّ الطالب الجامعي يتمتع بمجموعة من الخصائص المتنوعة التي لا يجب أن يُغفل عنها والواجب مراعاتها للتمكن من التعامل معه.

3- حقوق الطلبة الجامعيين:

قد تتنوع الحقوق وتختلف من جامعة لأخرى،كلّ حسب ظروفه وخصوصيته،لكن تدخل بعض الحقوق الطلابية ثابتة وتتماثل بين الجامعات والدول الخاصة في خصم هذه التطورات العلمية،والانفجار المعرفي وإلحاح الحاجة إلى الإشباع لا بدّ منه، خاصة منها الحاجة الاجتماعية والعلمية، ولعلّ أول هذه الحقوق هو: **(منى عتيق، 2013،ص35)**

• الاستفادة من معرفة وعلم لديهما معنى) تكوين جيّد: (حيث أثبتت الدراسات أنّ لا علاقة الصعوبة المادة المتعلقة بالمشكل الذي يعانيه الطلبة أحيانا، وحتى السلبية التي يتمتع بها الأساتذة والجفاف والتشدّد،فالطالب إذا ما توفر له معنى المعرفة التي يقصد الجامعة لأجلها،فسيكون راضيا.

• حق الطالب في المشاركة التربوية التي تكون على شكل تشاور وأخذ وردّ،فالطالب يجب أن يسمع وجهة نظره في الدراسة التي يتلّقاها وفي الجامعة كمؤسسة تعليمية راقية وفي كل القضايا التعليم التي تخصّ مستقبله في القريب أو البعيد (كالامتحانات، محتوى المناهج).

• حق الطالب في تنظيم حياته الاجتماعية والتمتع بكل الحقوق التي يؤهل لها كل مواطن (إنجاز مشاريع، إثبات الذات الاجتماعية، تحقيق أماني المستقبل).

• حق الطالب في اختيار محتوى المواد المقرّرة، أي جعل هذا المحتوى ملائما لمستواه، باعتبار أنّ خريطة العالم المعرفي لكل شخص تعتبر فردية وليس هناك اثنان يعيشان عالما معرفيا واحدا. **(عبد العاطي السيد، 2003، ص152)**

• **و**رغم عدم عمومية هذا الحق في كل بلدان العالم العال،و الجزائر واحدة منها إلاّ أنّه هناك من المهتمين بالشأن التربوي التعليمي من يرى في الرسائل التكنولوجيا الحل،خاصة وأنّ الأفراد لا تحكمهم نفس الأهداف ولا تساوي مستوياتهم الفكرية وإذ تعتبر من أفضل الحلول فهي حق من حقوق الطلبة،وما على الجامعات سوى تزويد معلميها بها.

• حق الطالب في التحفيز والتزويد بالدافعية،يرى أحد أكبر المهتمين بالشأن العلمي للمتعلمين (تلاميذ وطلبة) وهو "رولن فيو" أنّه على الأساتذة أن يبذلوا قصارى جهدهم لتحفيز الطلبة على الدراسة وبعث دافعية التعلم لديهم وتنميتها، لأنّه حق من حقوقهم. **(منى عتيق، 2013، ص36)**

• ومنه فإنّ الطالب بما أنّه المحور الذي تقوم عليه الجامعة فلا بدّ من منحه حقوقه للحصول على الواجبات المنتظرة منه.

4- المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين:

يمرّ الطالب الجامعي بعدّة تغيرات سواء كانت تغيرات جسمية أو معرفية أو عقلية،فهناك تغيرات يعيشها الطالب الجامعي في جميع النواحي ليصل إلى النضج الذي يؤهله إلى أن يكون قادرا على تحمل المسؤولية اتجاه نفسه وأسرته والمجتمع الذي يعيش فيه،حيث تتميّز الحياة الفكرية للطالب بميل قوي إلى الاستدلال ويرتبط هذا الأخير بمعتقدات الفرد وتفكيره عندما لا تكون عقلانية فإنّها تؤذي سلوك الفرد وفكره، وتجعله ضعيفا لأنّها تؤثر على إدراكه وتجعله أقل فعالية،ويبتعد عن التفكير العلمي والرابطة المنطقية بين السبب والنتيجة،فتزداد وحدة الفرد والنفسية وعزلته ويتأثر تفكيره،سلوكه وأسلوبه في الحياة والعلاقات مع ذاته ومع المحيط فيتجه نحو اللاعقلانية وهذا ما جاء في دراسته" **هولند كولسن** (1989)" أجريت هذه الدراسة في الجامعة« jeta » و هدفت إلى تحديد العلاقة بين الوحدة النفسية والمعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعة بلغت عينة البحث(236)طالبا من المراحل الدراسية الأربعة واستخدم مقياس "**راسيل**"ومقياس" **جونس**"للمعتقدات اللاعقلانية،وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين

الذكر والإناث في مقياس الوحدة النفسية ولصلح الضفة الغربية،بحيث هدفت الدراسة إلى التعرّف على مدى انتشار المعتقدات أو الأفكار بين الجامعات وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعات تعزى لمتغير الجنس ومكان السكن والجامعة والتخصص، تكونت عيّنة الدراسة من (604) طالب وطالبة من طلاب جامعات خليل وبيت اللحم وبير الزيت .

استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس المعتقدات اللاعقلانية الذي طوره" **الريحاني** (1985)"، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة تنشر المعتقدات اللاعقلانية بين طلبة الجامعات كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور في حين لم تظهر النتائج فروقا تبعا لمكان السكن والجامعة والتخصص. **(الصباح سهير سليمان والحموز عايد محمد، 2007، ص213)**

وما يمكن قوله هو: أنّ الطالب بالرغم من مستواه العلمي ونضجه العقلي إلا أنّ هذا لا يمنع من سيطرة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية على تفكيره.

خلاصـــــــة:

ومن هنا يمكن القول أنّ التعليم الجامعي هو قمّة الهرم التعليمي،إذ يعدّ مرحلة مهمة من مراحل التعليم حيث يهدف إلى إعداد الفرد لمواجهة الحياة وتزويد الطلبة بالمعارف والمهارات التي تمكنهم من بناء مستقبلهم.

وقد تطرّقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الطالب كما أشرنا إلى أهم الخصائص التي يتميّز بها الطلبة الجامعيين من النمو العقلي العالي المستوى،دوافع تقدير الذات،التمتع بقدر كبير من الثقة،الصحة النفسية ... مع ذكر حقوق الطلبة كالاستفادة من علم ومعرفة لهما معنى، الحق في المشاركة التربوية، حقهم في تنظيم حياتهم الاجتماعية، والحق في التحفيز والتزويد بالدافعية ويبقى أهم عنصر تطرقنا إليه هو المعتقدات اللاعقلانية التي تسيطر على الطلبة الجامعيين.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة

1-منهج الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

3-مجالات الدراسة

4-عينة الدراسة الأساسية

5 -أدوات الدراسة

6-أساليب تحليل البيانات

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي مكملا للجانب النظري، حيث أنه يرتبط كل الارتباط بما تم طرحه من مفاهيم وتفسيرات ونظريات،فهو موجه نحو مهمة معينة، إذ يهدف إلى إنتاج معرفة مرتبطة بإيجاد حل يمكن تعميمه على المشكلة العامة للبحث، حيث نختبر في الدراسة التطبيقية فائدة النظريات العلمية وتحديد العلاقة التحليلية في مجال معين، والنتيجة النهائية لها هي الحصول على معرفة قائمة على أساس بحث علمى سليم، وتختلف المناهج في علم النفس باختلاف طبيعة الدراسة. حيث قمنا في دراستنا هذه إلى إتباع المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة البحث وخصوصية العينة واعتباره الأنجح للوصول إلى الغاية من هذا البحث وذلك باستعمال مجموعة محددة من التقنيات العلمية بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة ومناقشة فرضيات البحث وتحليل النتائج.

1-منهج الدراسة:

إن الشروع في انجاز أي بحث علمي لا يتم إلا بالاعتماد على منهج يرشد الباحث إلى كيفية حل المشكل المطروح مهما كان نوعه ومهما كان تعقيده وصعوبته.

ويعرف المنهج بأنه << أسلوب للتفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة>>. **(علياني وعثمان محمد غنيم، 2009، ص33)**

وبما أننا ندرس الفروق بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة المقبلين على التخرج فقد اعتمدنا **المنهج الوصفي** المتمثل في التحليل والتفسير العلمي المنتظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. **(مساعد بن عبد الله نوح،204 ،ص121)**

2-الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر خطوة هامة وضرورية تساعدنا في التعرف على الميدان الذي يحتوي فيه البحث ومدى الإمكانيات اللازمة والمتوفرة التي تسهل في سيره، إضافة إلى استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع للتعرف على أرائهم وأفكارهم التي تساعدنا في إجراء البحث كما تهدف إلى جمع المعلومات الأولية التي تمكن الباحث من التأكد من الفرضيات التي تم صياغتها وبهذا فهي تعتبر مرحلة تجريب للدراسة بقصد اختيار سلامة الأدوات المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها ويمكن اعتبارها صورة مصغرة للبحث تهدف إلى اكتشاف الطريق واستطلاع معالمه أمام الباحث قبل أن يبدأ في تطبيق الخطوات التنفيذية. **(محمد خليفة بركات 1984، ص73)**

وتكمن أهدافها الحالية في النقاط التالية :

- الاحتكاك المباشر بعينة الدراسة لمعرفة خصائصها والتحكم فيها وضبطها

- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات والتحقق من مدى صلاحيتها ومدى ملائمتها لأفراد العينة من حيث مستواهم وفهمهم لفقرات المقياس وسلامة الصياغة اللغوية للبنود ووضوح التعليمة.

2-1 عينة الدراسة الاستطلاعية :

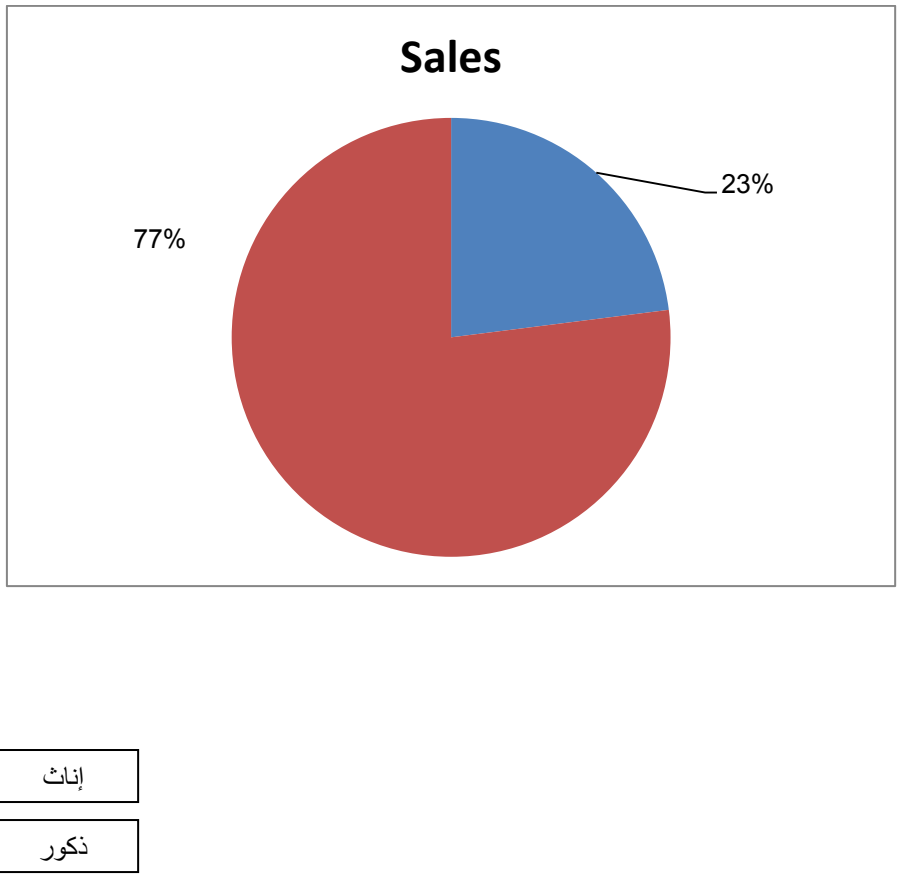
تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 طالب وطالبة مقبلين على التخرج ،وقد ثم اختيارهم بالطريقة القصدية من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وجامعة العلوم والتكنولوجيا بولاية المدية إناثا وذكورا، خلال الفترة الممتدة من 14جانفي إلى 15 مارس وتم تطبيق مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لأحمان لبنى سنة (2013)، ومقياس المهارات الحياتية لإياد عبد الله زقوت سنة (2006)، وذلك للتأكد من ملائمة بنود المقياس مع أفراد عينة الدراسة ومدى فهمهم لبنود المقياس ومناسبتها لهم ويتم توزيعهم كما يلي:

جدول رقم (01) :يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	07	%23
إناث	23	%77
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور حيث قدرت نسبة الإناث ب77% في حيث بلغت نسبة الذكور ب23%

شكل رقم (3) يمثل دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

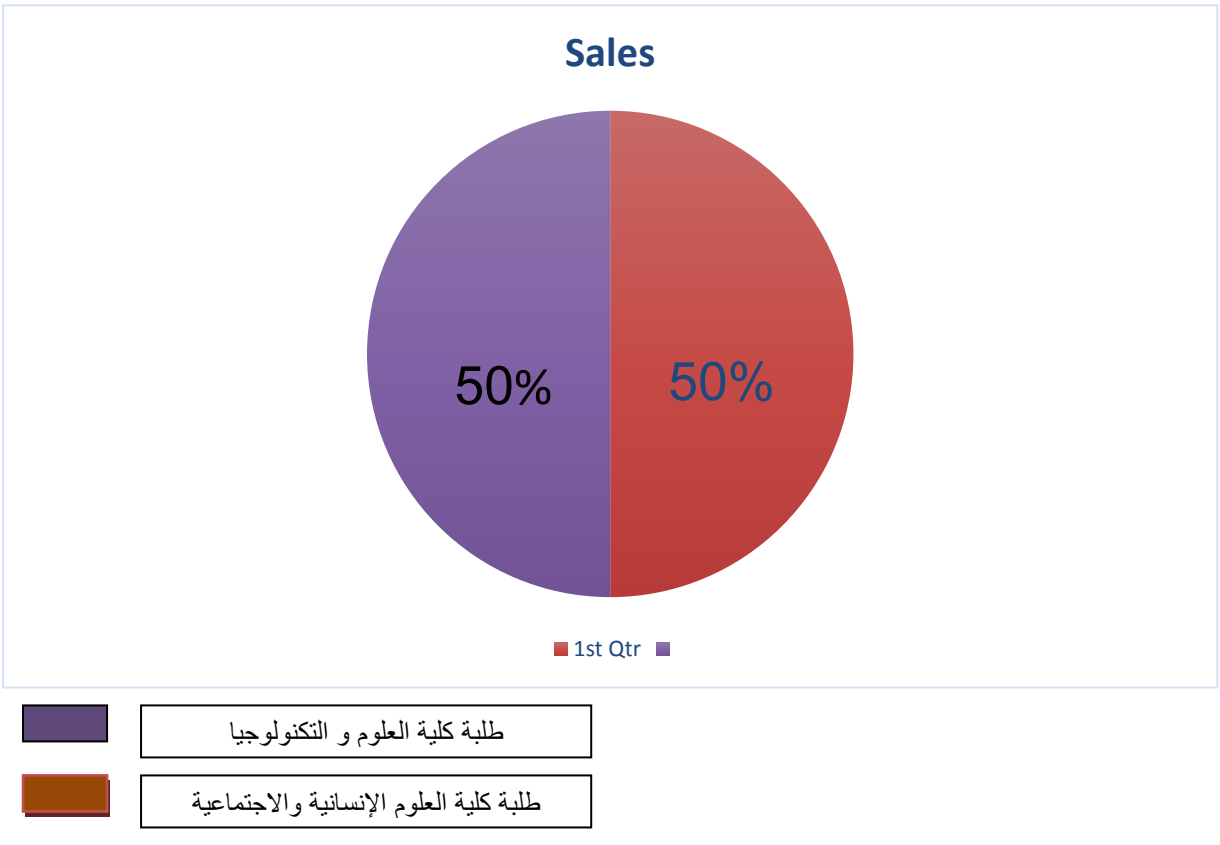


جدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	15	%50
كلية العلوم والتكنولوجيا	15	%50
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية تساوي نسبة طلبة العلوم والتكنولوجيا.

شكل رقم (4): يمثل دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.



ومن هنا فقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من تحديد خصائص العينة والتعرف على مدى فهمهم لبنود المقاييس وامكانية الاجابة عليها.

2-2 الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات):

2-2-1 صدق المقاييس:

أولا: صدق استبيان المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.

يبين الجدول رقم(03):يبين الصدق الداخلي لمقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.

حيث تميز الترابط بين كل بند والمقياس الكلي ما بين 0,49 و0,8 ، وهو دال عند 0,05 و0,01 ، ويوضحه فيما يلي :

01	قيمة الترابط	,732	019	قيمة الترابط	*0,7255924	035	قيمة الترابط	*0,711138
	الدلالة المعنوية	,039		الدلالة المعنوية	,028		الدلالة المعنوية	,036
02	قيمة الترابط	,660	020	قيمة الترابط	*0,65530	036	قيمة الترابط	,570**
	الدلالة المعنوية	,026		الدلالة المعنوية	,026		الدلالة المعنوية	,009
03	قيمة الترابط	,633	021	قيمة الترابط	,501*	037	قيمة الترابط	*0,603182
	الدلالة المعنوية	,016		الدلالة المعنوية	,024		الدلالة المعنوية	,049
04	قيمة الترابط	,651	022	قيمة الترابط	*0,5292485	038	قيمة الترابط	,697**
	الدلالة المعنوية	,011		الدلالة المعنوية	,021		0,01	
05	قيمة الترابط	,530*	023	قيمة الترابط	*0,5414890	39		*0,603182
	الدلالة المعنوية	,016		الدلالة المعنوية	,045			,049
06	قيمة الترابط	,732	024	قيمة الترابط	,517*	40		,697
	الدلالة المعنوية	,016		الدلالة المعنوية	,020			,001
07	قيمة الترابط	,738	025	قيمة الترابط	,714**	41		,732
	الدلالة المعنوية	,050		الدلالة المعنوية	,000			,039
08	قيمة الترابط	,547	026	قيمة الترابط	,602**	42		,660
	الدلالة المعنوية	,000		الدلالة المعنوية	,005			,026
09	قيمة الترابط	,527	027	قيمة الترابط	*0,509140	43		,633
	الدلالة المعنوية	,024		الدلالة المعنوية	,047			,016
10	قيمة الترابط	*0,600000	028	قيمة الترابط	*0,743183	44		,651
	الدلالة المعنوية	,000		الدلالة المعنوية	,046			,011
011	قيمة الترابط	*0,529872	029	قيمة الترابط	,499*	45		,530
	الدلالة المعنوية	,020		الدلالة المعنوية	,042			,016
012	قيمة الترابط	*0,630700	030	قيمة الترابط	,531*	46		,732
	الدلالة المعنوية	,019		الدلالة المعنوية	,016			,016
013	قيمة الترابط	,507*	031	قيمة الترابط	,727**	47		,738
	الدلالة المعنوية	,023		الدلالة المعنوية	,000			,050
014	قيمة الترابط	,630**	032	قيمة الترابط	,665**	48		,547
	الدلالة المعنوية	,003		الدلالة المعنوية	,001			0,000
015	قيمة الترابط	*0,631662	033	قيمة الترابط	*0,791560	49		,527

	الدلالة المعنوية	,017		الدلالة المعنوية	,047			,024
016	قيمة الترابط	*0,510968	034	قيمة الترابط	,603**	50		*0,600000
	الدلالة المعنوية	,046		الدلالة المعنوية	,005			0,000
017	قيمة الترابط	,652**				51		,520
	الدلالة المعنوية	,002						,003
018	قيمة الترابط	,491				52		,580
	الدلالة المعنوية	,037						,001
		,580						
		,001						
		,520						
		,003						

قيمة آلفا كرونباخ
0,717

وكانت قيمة الترابط الكلية بين البنود والمقياس حسب معامل آلفا كرونباخ هي0,71، وهي قيمة أكبر من 0,62 ، وهو ترابط قوي ومنه فإن المقياس يتمتع بالصدق.

ثانيا : صدق مقياس المهارات الحياتية.

يبين الجدول رقم(04):يبين الصدق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية.

,644**	قيمة الترابط	21	0,572	قيمة الترابط	1
0,002	الدلالة الإحصائية		0,008	الدلالة الإحصائية	
,611**	قيمة الترابط	22	0,538	قيمة الترابط	2
0,004	الدلالة الإحصائية		0,014	الدلالة الإحصائية	
0,49	قيمة الترابط	23	0,491	قيمة الترابط	3
0,028	الدلالة الإحصائية		0,028	الدلالة الإحصائية	
,553*	قيمة الترابط	24	0,608	قيمة الترابط	4
0,011	الدلالة الإحصائية		0,004	الدلالة الإحصائية	
0,56	قيمة الترابط	25	,525*	قيمة الترابط	5
0,01	الدلالة الإحصائية		0,017	الدلالة الإحصائية	
,558*	قيمة الترابط	26	0,608	قيمة الترابط	6
0,011	الدلالة الإحصائية		0,004	الدلالة الإحصائية	
,491*	قيمة الترابط	27	0,49	قيمة الترابط	7
0,032	الدلالة الإحصائية		0,028	الدلالة الإحصائية	
,745*	قيمة الترابط	28	,545*	قيمة الترابط	8
0,049	الدلالة الإحصائية		0,013	الدلالة الإحصائية	
0,577	قيمة الترابط	29	,498*	قيمة الترابط	9

0,008	الدلالة الإحصائية		0,031	الدلالة الإحصائية	
0,514	قيمة الترابط	30	0,514	قيمة الترابط	10
0,02	الدلالة الإحصائية		0,02	الدلالة الإحصائية	
0,572	قيمة الترابط	31	0,491	قيمة الترابط	11
0,008	الدلالة الإحصائية		0,028	الدلالة الإحصائية	
,716**	قيمة الترابط	32	,716**	قيمة الترابط	12
0	الدلالة الإحصائية		0	الدلالة الإحصائية	
,792**	قيمة الترابط	33	0,514	قيمة الترابط	13
0	الدلالة الإحصائية		0,02	الدلالة الإحصائية	
0,84	قيمة الترابط	34	0,523	قيمة الترابط	14
0	الدلالة الإحصائية		0,045	الدلالة الإحصائية	
0,663	قيمة الترابط	35	,726**	قيمة الترابط	15
0,001	الدلالة الإحصائية		0	الدلالة الإحصائية	
0,572	قيمة الترابط	36	0,524	قيمة الترابط	16
0,008	الدلالة الإحصائية		0,018	الدلالة الإحصائية	
,812**	قيمة الترابط	37	0,663	قيمة الترابط	17
0	الدلالة الإحصائية		0,001	الدلالة الإحصائية	
,549*	قيمة الترابط	38	0,642	قيمة الترابط	18
0,03	الدلالة الإحصائية		0,002	الدلالة الإحصائية	
0,663	قيمة الترابط	39	0,524	قيمة الترابط	19
0,001	الدلالة الإحصائية		0,018	الدلالة الإحصائية	
,644**	قيمة الترابط	40	0,491	قيمة الترابط	20
0,002	الدلالة الإحصائية		0,028	الدلالة الإحصائية	

قيمة ألفا كرونباخ
0,762

وكانت قيمة الترابط الكلية بين البنود المقياس حسب معامل آلفا كرونباخ هي 0,76 ، وهي قيمة أكبر من 0,62 ، وهو ترابط قوي ومنه فإن المقياس يتمتع بالصدق.

2-2-2 ثبات المقاييس:

أولا: ثبات مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.

يبين الجدول رقم(05): قيمة الترابط بين الإجراء الأول والإجراء الثاني لحساب الثبات :

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المجموعة	15	51,2	6,6	0,65	0 ,021	دال عند 0,05

الأولى					
المجموعة الثانية	15	54,1	5,6		

يبين الجدول قيمة الترابط بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية لمقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، فقد كانت قيمة الارتباط 0,65 وهي قيمة ترابط قوية، وقدرت الدلالة المعنوية بـ 0,021 ، وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه فالارتباط دال إحصائيا، ويمكن اعتبار أن المقياس يتمتع بثبات إحصائي ويمكن اعتماده.

الجدول رقم (06): يبين قيمة الترابط بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية :

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المجموعة الأولى	15	91,3	5,5	0,71	0 ,001	دال عند 0,01
المجموعة الثانية	15	89,8	3,5			

يبين الجدول قيمة الترابط بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية لمقياس المهارات الحياتية ، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، فقد كانت قيمة الارتباط 0,71 وهي قيمة ترابط قوية ، وقدرت الدلالة المعنوية بـ 0,001 ، وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,01 ومنه فالارتباط دال إحصائيا ، ويمكن اعتبار أن المقياس يتمتع بثبات إحصائي ويمكن اعتماده.

3- مجالات الدراسة :

3-1 المجال المكاني :

المجال المكاني الذي طبقت فيها مقاييس الدراسة الحالية كان بجامعة الدكتور يحي فارس بكل من كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم والتكنولوجيا بالمدية.

3-2 المجال الزماني :

امتدت فترة الدراسة من شهر14جانفي إلى15مارس 2019 ،أما فيما يخص فترة تطبيق الدراسة الأساسية فكانت ممتدة من 1 أفريل إلى 30ماي 2019.

4- عينة الدراسة الأساسية :

مجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن نعمم عليه النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. **(عبد الله النوح مساعدين، 2004، ص 92)**

- وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من 50 طالب وطالبة من كليتي العلوم والتكنولوجيا وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية من كلا الجنسين علما أنه تم جمع أفراد الدراسة الاستطلاعية مع أفراد الدراسة الأساسية.

وقد تميزت عينة الدراسة الأساسية ب:

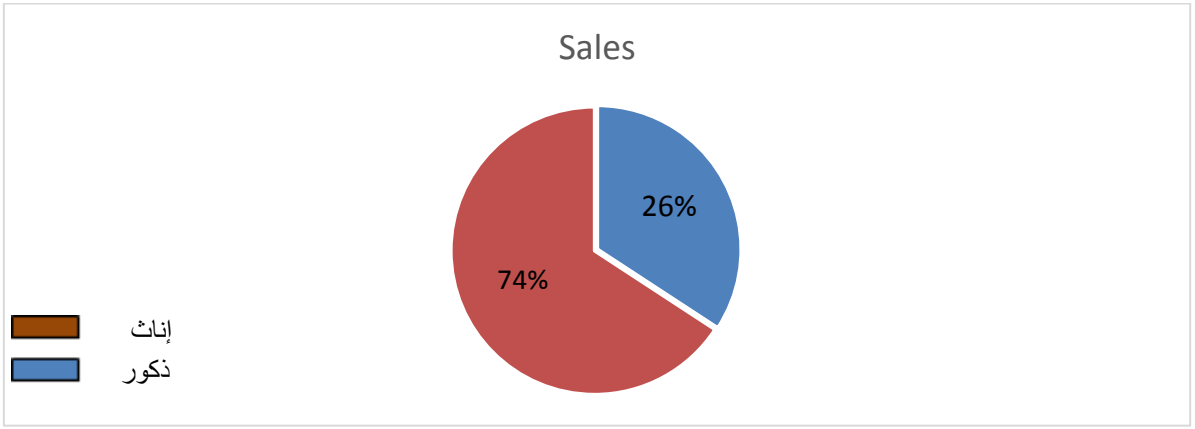
4-1 توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس :

جدول رقم(07): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	13	%26
إناث	37	%74
المجموع	50	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة الذكور أقل من نسبة الإناث .

شكل رقم(05) :يمثل دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس .



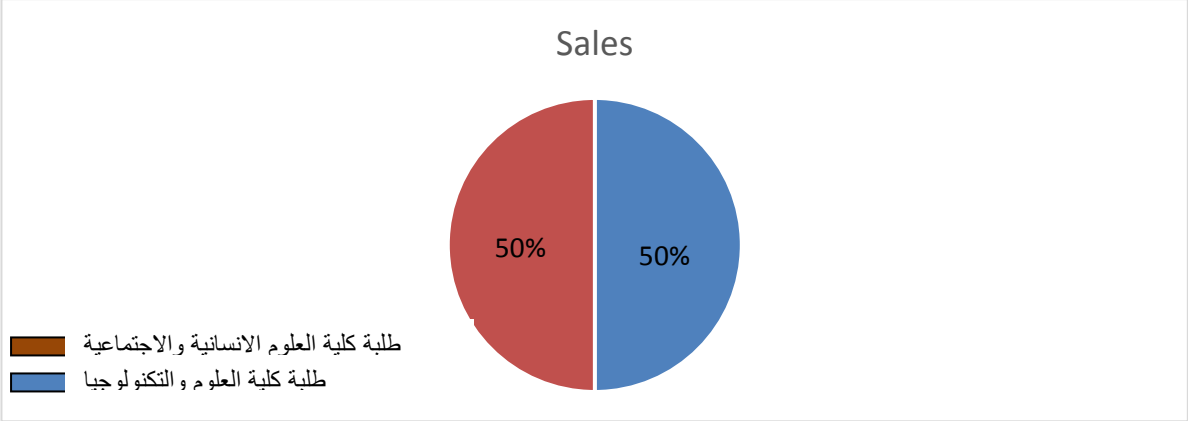
4-2 توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص:

جدول رقم(08): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص .

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
كلية العلوم والتكنولوجيا	25	%50
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	25	%50
المجموع	50	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة طلبة كلية العلوم والتكنولوجيا يساوي نسبة طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية .

شكل رقم(06):يمثل دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص



5- أدوات جمع البيانات:

الأداة هي الوسيلة التي يلجأ إليها الباحث للحصول على الحقائق والمعلومات والبيانات التي يتطلبها البحث.**(حسن عبد الحميد رشوان، بدون سنة،ص 115)**

ولجمع المعلومات والبيانات يقوم الباحث بإتباع عدة وسائل منها، الملاحظة، المقابلة أو يطبق مقاييس أو يضع استمارات يجيب عليها أفراد العينة، وقد يلجأ إلى أكثر من أداة في نفس الدراسة، لذا وجب عل الباحث أن يختار أدواة القياس المناسبة والتي تخدم وتعمل على تحقيق أهداف الدراسة والوصول إلى نتائج حقيقية .

أما بالنسبة للدراسة الحالية فقد تم الاعتماد عللا الأدوات التالية:

5-1 استمارة المعلومات :

تم إعداد هذه الاستمارة من قبل الباحثين بهدف تحديد المتغيرات المستقلة موضوع الدراسة وبالتالي حجم العينات المناسبة وفق لعدد المتغيرات وتشمل:الجنس، التخصص.

5-2 مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية:

5-2-1 التعريف بمقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية:

لقد تم تصميم هذا المقياس من قبل الباحثة أحمان لبنى (2013) في إطار دراستها حول للكف المناعي المكتسب وعلاقته بكل من المعتقدات اللاعقلانية وأسلوب الاستقلال والاعتماد على المجال الحركي،يتكون المقياس من 54 عبارة تعبر عن إحدى عشر فكرة لاعقلانية وهي الأفكار التي طرحها ألبرت اليس (A. Ellis)، ويتم التعبير عن كل فكرة من خلال خمسة فقرات عدا الفكرة التاسعة والتي شملت على أربعة فقرات.حسب الجدول رقم(09).

جدول رقم (09) : يبين أبعاد المقياس المعتقدات اللاعقلانية وأرقامها.

أبعاد المقياس	أرقامها
1-طلب الاستحسان	41-35-27-18-10
2-ابتغاء الكمال الشخصي	46-28-19-11-1
3-اللوم القاسي للذات وللآخرين	47-36-29-12-2
4-توقع الكوارث	48-42-30-20-3
5-التهور الانفعالي	49-31-21-13-4
6-القلق الزائد	50-43-22-14-5
7-تجنب المشاكل	51-38-32-23-6
8-الاعتماد على الآخرين	44-49-33-24-15

9-الشعور بالعجز	52-45-25-7
10- الانزعاج لمشاكل الآخرين	53-34-26-16-8
11- ابتغاء الحلول الكاملة	54-40-35-17-9

- حيث اعتمدت الباحثة في إعدادها لهذا المقياس على:

مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين الذي أعد من طرف (معتز سيد عبد الله) و(محمد سيد عبد الرحمن) واللذان نقلاه عن مقياس (هوبر،S.Hooper)و(لاين،C. Layne) الذي صمم في ضوء الأفكار اللاعقلانية لإحدى عشر (اليس،A. Ellis) ويتكون هذا المقياس من إحدى عشر بعدا يعبر كل واحد منهما عن الأفكار لإحدى عشر (اليس) وهي نفس الأبعاد المذكورة سابقا وقد خصص هذا المقياس أربعة بنود لكل فكرة من الأفكار الإحدى عشر، بحث أصبح العدد الكلي للبنود هو 44 بندا ونظرا لكون المقياس قد صمم خصيصا لفئتي الأطفال والمراهقين وليس فئة الراشدين، فقد قامت الباحثة باقتباس البنود التي تنطوي على أفكار لاعقلانية يمكن تواترها لدى الراشدين وذلك بالمحافظة على أبعاد المقياس، حيث أصبح عدد البنود بع التعديل 41 بندا.

- أيضا اعتمدت الباحثة على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومصادر اكتسابها وتعلمها والذي أعد من طرف (زكرياء أحمد الشربيني) تحت مسمى الأفكار والمعتقدات ، وقد تكون هذا المقياس من 18 فكرة لاعقلانية منها 11 فكرة أساسية هب أفكار (إليس، Ellis) مع إضافة 7 أفكار تم الإهداء إليها من مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة وخبرة الباحث. وقامت الباحثة باقتباس 11 فكرة كم هي من هذا المقياس وحذف الأفكار التي تحمل نفس مضمون الأفكار التي تم اقتباسها من المقياس السابق.

- وبالإضافة إلى المقياسين السابقين استندت الباحثة إلى الكتب والدوريات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وكذا المعتقدات اللاعقلانية التي تحدث عنها (اليس،Ellis).

– الأمر الذي أتاح إضافة 44 فكرة لاعقلانية، ليصبح المقياس في شكله الأولي – بناء على ما سبق يتضمن 77 فكرة لاعقلانية، انتظمت تحت إحدى عشر بعدا، ينطوي كل واحد منها على 7 أفكار لا منطقية.

5-2-2 تعليمة المقياس:

لقد تم وضع تعليمة المقياس متضمنة الغرض منه وطريقة الإجابة عليه كالآتي:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بالأفكار والمعتقدات التي قد ترد إلى الذهن أي فرد فيفكر فيها ويؤمن بها، والمطلوب منك هو أن تقرأ كل عبارة بتمعن ثم تقرر بعد ذلك فيها إذا كانت هذه الأفكار تتماشى مع أفكارك ومعتقداتك أم لا وذلك:

– وضع علامة (x) تحت عبارة موافق اذا كانت الفكرة تتماشى مع أفكارك

– وضع علامة (x) تحت عبارة لا ادري اذا كنت لست متأكدا فيما اذا كانت الفكرة تتماشى مع أفكارك أم لا.

– وضع علامة (x) تحت عبارة أعارض إذا كانت الفكرة لا تتماشى مع أفكارك.

5-2-3 تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفقا للأوزان التالية:

أعارض ⟵ صفر لا أدري ⟵ واحد أوافق ⟵ اثنان

(أحمان لبنى ،2006،ص177-182)

5-2-4 حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس تم ترتيب الأفكار اللامنطقية الواردة في المقياس ترتيبا عشوائيا، ثم تم بعد ذلك تطبيق المقياس على عينة من أفراد المجتمع مكونة من

30 فردا؛ 15 ذكورا و15 إناث تتراوح أعمارهم بين (21-46) بمتوسط عمري قدره 27.4 وانحراف معياري 5.45 . ثم بعد ذلك حساب صدق وثبات ال كما يلي:

أ/صدق الاستبيان:

تم حساب صدق الاستبيان بالإضافة إلى الصدق المنطقي عن طريق الاتساق الداخلي (صدق التكوين) .

أ/1- الصدق المنطقي:

وذلك لاعتماد الباحثة أثناء إعدادها للمقياس على المعتقدات اللاعقلانية التي تحدث عنها (ألبرت أليس A. Ellis) في نظريته، وكذا على مقياسين آخرين سبقت الإشارة إليهما أثناء التعريف بالاستبيان.

أ/2- صدق التكوين (الاتساق الداخلي) :

وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي ل:(كارل بيرسون Pearson) بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية، وكذا بين كل بعد من أبعاد الاستبيان وبنوده. وقد كانت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:

جدول رقم(10): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين أبعاد استبيان المعتقدات اللاعقلانية والدرجة الكلية.

	البعد1	البعد2	البعد3	البعد4	البعد5	البعد6	البعد7	البعد8	البعد9	البعد10	البعد11
معامل الارتباط	0.734	0.595	0.661	0.77	0.833	0.526	0.527	0.422	0.563	0.71	0.64
مستوى الدالة	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

جدول رقم(11): يبين معامل الارتباط (كارل بيرسون) بين البعد الأول وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.376**	0.594**	0.610**	0.492**	0.421**	0.623**	0.368

جدول رقم (12): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد الثاني وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.917**	0.548**	0.562**	0.385*	0.375	0.294	0.684*

جدول رقم (13): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد الثالث وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.529**	0.331	0.324	0.489**	0.509**	0.384*	0.512*

جدول رقم (14): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد الرابع وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.669**	0.754**	0.851**	0.352	0.001-	0.699**	0.511**

جدول رقم (15): يبين معامل الارتباط لـ (كارل بيرسون) بين البعد الخامس وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.663**	0.388*	0.377*	0.575**	0.317	0.365	0.541**

جدول رقم (16): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد السادس وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.444*	0.538**	0.387*	0.196	0.106	0.440*	0.477**

جدول رقم (17): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد السابع وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.619**	0.291	0.487**	0.620**	0.529**	0.066	0.442*

جدول رقم(18): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد الثامن وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.54**	0.600**	0.612**	0.601**	0.277	0.678**	0.345

جدول رقم (19): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد التاسع وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.443*	0.309	0.561**	0.347	0.347	0.654**	0.730**

جدول رقم (20): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد العاشر وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.542**	0.500**	0.593**	0.515**	0.351	0.204	0.477**

جدول رقم (21): يبين معامل الارتباط ل(كارل بيرسون) بين البعد الحادي عشر وبنوده.

	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
قيمة معامل الارتباط	0.475*	0.673**	0.258	0.755**	0.774**	0.358	0.435*

يتضح من الجدول رقم(10) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من إبعاد الاستبيان والدرجة الكلية للمقياس دالة على مستوى الدلالة المساوي ل:0.01، مما يعطي الدليل على أن المقياس يمتاز بالاتساق الداخلي.

يتضح من الجداول التي تحمل أرقام بين (11) و(21) أن عدد معاملات الارتباط الدالة على مستوى الدلالة 0.01 هو 40، وهو يمثل نسبة 51.95% من عدد معاملات الارتباط الكلية، وأن عدد معاملات الارتباط الدالة على مستوى الدلالة 0.05 هو 14، وهو يمثل نسبة 18.18% من عدد معاملات الارتباط الكلية، وأن عدد معاملات الارتباط الدالة على مستوى أكبر من 0.05 هو 23، وهو يمثل نسبة 29.87% من عدد معاملات الارتباط الكلية. وبهذا فعدد معاملات الارتباط المقبولة هو 54 معامل أي ما يعادل نسبة 70.13% من عدد معاملات الارتباط الكلية، مما يعطي الدليل على وجود نوع من الاتساق الداخلي للمقياس.

وقد ترتب عن هذه الخطوة استبعاد البنود التي كانت معاملات ارتباطها دالة على مستوى دلالة أكبر من 0.05 والإبقاء على البنود الأخرى.**(نفس المرجع،2006،ص182-185)**

ب/ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما: الثبات بالتجزئة النصفية (فردي،زوجي) والثبات عن طريق حساب معامل آلفا كرونباخ.

ب/1- الثبات بحساب معامل آلفا كرونباخ:

وقد تم بحساب معامل آلفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس. وقد بلغت درجة معامل آلفا كرونباخ 0.884 وهي درجة مقبولة مما يدل على أن الاختبار يمتاز بالثبات.

ب/2- الثبات بالتجزئة النصفية (معامل الاتساق الداخلي):

وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين البنود الفردية والبنود الزوجية للمقياس ككل وبين البنود الفردية والبنود الزوجية لكل بعد من الأبعاد. وقد كانت النتيجة بعد تصحيح الطول بمعادلة: (سبيرمان بروان Brown Spearman)كما هي موضحة في الجدول رقم (22).

جدول رقم(22): يبين معاملات ثبات مقياس المعتقدات اللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية.

	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5	البعد 6	البعد 7	البعد 8	البعد 9	البعد 10	البعد 11	الدرجة الكلية
معامل الثبات	0.781	0.266	0.284	0.793	0.115	0.209	0.529	0.490	0.544	0.443	0.708	0.837

يتضح من الجدول رقم(22):ان معظم معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس درجات مقبولة، وأن الثبات الخاص بالدرجة الكلية للمقياس والذي بلغ 0.837 مقبول كذلك مما يعطي الدليل على أن الاختبار يمتاز بالثبات.

5-2-5- الصورة النهائية للمقياس:

لقد تكونت الصورة النهائية للمقياس من 54 بندا موزعة على إحدى عشرة بعدا ويوضح الجدول رقم(09) إبعاد المقياس وأرقامها.**(نفس المرجع،2006،ص186)**

5-3 مقياس المهارات الحياتية:

5-3-1- التعريف بالمقياس المهارات الحياتية:

تم إعداد هذا المقياس من قبل إياد عبد الله زقوت (2013) في إطار دراسته حول تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظة عزة يتكون المقياس من 40 عبارة موزعة على 3 أبعاد حسب الجدول رقم(23).

الجدول رقم (23) : يبين توزيع بنود مقياس المهارات الحياتية .

	البعد	عدد الفقرات
1	مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي	20
2	إدارة الوقت	8
3	مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات	12
4	الدرجة الكلية	40

5-3-2- تصحيح استبيان المهارات الحياتية:

لقد تم إعطاء لكل فقرة وزن مدرج وفق مقياس (ليكرت الثلاثي) حسب الجدول التالي:

جدول رقم (24):يبين طريقة تصحيح مقياس المهارات الحياتية.

الاستجابة	نعم	أحيانا	لا
الدرجة +	3	2	1
الدرجة -	1	2	3

(إياد عبد الله الزقوت ،2013،ص114-115)

5-3-3- الخصائص السيكومترية مقياس المهارات الحياتية:

5-3-3-1- صدق المقياس:

ويقصد بصدق المقياس: أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه وقام الباحث بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين:

أولا: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بإبداء أرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها

اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات المقياس (40) فقرة.

ثانيا:صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فردا من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول (25) يوضح ذلك.

الجدول (25) : يبين معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية.

البعد	م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط
مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي	1	0.587**	مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي	11	0.500**	ادارة الوقت	21	0.910**	مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات	29	0.896**
	2	0.448*		12	0.631**		22	0.399*		30	0.922**
	3	0.767**		13	0.762**		23	0.871**		31	0.928**
	4	0.566**		14	0.648**		24	0.931**		32	0.883
	5	0.486**		15	0.692**		25	0.955**		33	0.915**
	6	0.931**		16	0.540**		26	0.786**		34	0.368**
	7	0.658**		17	0.527**		27	0.794**		35	0.906**
	8	0.592**		18	0.931**		28	0.380*		36	0.938**
	9	0.513**		19	0.592**					37	0.750**
	10	0.527**		20	0.709**					38	0.736**
										39	0.782**
										40	0.932**

**ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) =0.463

*ر الجدولية عند درجة حرية(28) وعند مستوى دلالة (0.05)=0.361

يبين الدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل ففقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.05،.001)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.399- 0.938)،وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد،ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى، كذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (26 يوضح ذلك.

الجدول رقم(26):يبين مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية .

	الدرجة الكلية	مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي	إدارة الوقت	مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات
مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي	*0.430	1		
إدارة الوقت	**0.514	**0.680	1	
مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات	**0.877	**0.639	**0.593	1

**ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) =0.463

*ر الجدولية عند درجة حرية(28) وعند مستوى دلالة (0.05)=0.361

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

5-3-3-2- ثبات المقياس:

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها عل أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث قام الباحث بتجزئة المقياس إلى نصفين، الفقرات الزوجية لكل بعد من أبعاد المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيبرمان بروان.

والجدول (27)يوضح ذلك:

الجدول رقم (27): يوضح المعاملات بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.

البعد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات
مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي	20	0.844	0.915
إدارة الوقت	8	0.872	0.932
مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات	2	0.890	0.942
الدرجة الكلية	40	0.633	0.776

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.776)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2- طريقة آلفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة آلفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس،

وكذلك للمقياس ككل والجدول(28) يوضح ذلك:

الجدول رقم(28): يبين قيمة معامل آلفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس المهارات الحياتية

البعد	عدد الفقرات	معامل آلفا كرونباخ
مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي	20	0.905
إدارة الوقت	8	0.896
مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات	12	0.955
الدرجة الكلية	**40**	0.763

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.763)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة،ويعني هذا أن هذه الأداة لو أعيد تطبيقها على أفراد الدراسة أكثر من مرة لكانت النتائج مطابقة بشكل كامل تقريبا ويطلق على نتائجها بأنها ثابتة. **(نفس المرجع،2013،ص115-118)**

أساليب تحليل البيانات:

يتوقف اختبار الأسلوب الإحصائي المناسب على حسب طبيعة المعلومات ونوع المشكلة. ولد تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج YL Statustical Package Forsocial sciences SPSS بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط **كرامر (kramer)**
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار **(t) ت** للفروق

الفصل السادس:عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم النتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا، والتي هدفت إلى معرفة أثر المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بجامعة المدية، والكشف عما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية تبعا لمتغير الجنس والتخصص.

جدول رقم (29): يبين نتائج أفراد العينة على مقياس المعتقدات العقلانية:

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	13	55,2	13,7
أنثى	37	49.7	11,7
الكلي	50	51,2	12,2

يبين الجدول رقم(29) نتائج أفراد العينة على مقياس المعتقدات العقلانية ، فقد كان عدد أفراد عينة البحث طالب50 تحصلوا على متوسط حسابي قده 51,2 ، وانحراف معياري قيمته 12,2.

وتحصل الذكور والذي بلغ عددهم 13طالب على متوسط حسابي قدره 55,2، وانحراف معياري قيمته 13,7.

وتحصل الإناث والذي بلغ عددهن 37 طالبة على متوسط حسابي قدره 49,7 وانحراف معياري يساوي 11,7.

وكما هو ملاحظ فإن نتائج الذكور في المعتقدات العقلانية مرتفعة مقارنة بالإناث وهذا راجع لطبيعة التشكيل البنائي للوظائف الدماغية للذكر وقدرته على التحكم في معتقداته العقلانية .

جدول رقم (30):يبين نتائج أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية:

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	13	90,3	4,1
أنثى	37	90,8	5,4
الكلي	50	90,1	5,1

يبين الجدول رقم نتائج أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية ، فقد كان عدد أفراد العينة الكلية 50 فرد وتحصلوا على متوسط حسابي قدره 90,1 وانحراف معياري قيمته 5,1.

وتحصل الذكور وعددهم 13 على متوسط حسابي قدره 90,3 ، وانحراف معياري قيمته 4,1.

وتحصل الإناث على متوسط حسابي قدره 90,8 وانحراف معياري يساوي 5,4.

1-1عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

جدول رقم (31): يبين الترابط بين درجات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية ودرجات المهارات الحياتية

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المعتقدات العقلانية	21	62,2857	6,42762	0,9	0,04	دال عند 0,05
المعتقدات اللاعقلانية	29	43,1724	8,63162			
المهارات الحياتية	50	90,1	5,1			

يبين الجدول ورقم(31) قيمة الترابط بين متغير المعتقدات العقلانية واللاعقلانية وبين متغير المهارات الحياتية باستخدام معامل الارتباط **كرامر kramer** ، فقد كانت قيمة الترابط 0,90 ، والدلالة المعنوية 0,04 وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها كلما ارتفعت المعتقدات العقلانية ارتفعت بالمقابل المهارات الحياتية ، وكلما انخفضت المعتقدات العقلانية واتجهت نحو اللاعقلانية

انخفض مستوى المهارات الحياتية وهذه النتائج تعود لإجراءات البحث وهي خاصة بالعينة المدروسة ، ورفض الفرضية الصفرية .

ومن هنا نجد بأن دراستنا جاءت موافقة مع دراسة الزهراني (2010) والتي نصت نتائجها على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المعتقدات اللاعقلانية ومهارة إدارة الوقت، أي كلما ارتفعت المعتقدات اللاعقلانية انخفضت مهارة إدارة الوقت والعكس صحيح. وبناءا على هذا تفسر الباحثتان هذه النتائج على أساس أن المعتقدات العقلانية تجعل الفرد أكثر تحكما في حياته وفي التصرف مع المواقف، وهي تعزز سلوكات الفرد، بحيث تكون لديه نظرة شاملة مما يؤدي إلى تحقيقه للصحة النفسية وبالتالي تساعده على انجاز وتحقيق أهدافه في الحياة.

إذ أنها تحافظ على الإحساس بالسعادة النفسية لأنها تتميز باستخدام المنطق الذي بدوره يقلل من الصراعات الداخلية والخارجية التي يعيشها الفرد، ومنه تصبح لديه استراتيجيات موضعية للتعامل مع الحياة. أما المعتقدات اللاعقلانية فتأثر سلبا على الفرد وهي عكس المعتقدات العقلانية، فمثلا طلبة التخرج قد تراودهم عدة معتقدات لاعقلانية كضيق الوقت، حيث يرى الطالب فيها أنه غير قادر على انجاز مشروعه المكلف به في الوقت المحدد نظرا للمعيقات التي تصادفه (تأخر في بدء مشروعه، قلة المعلومات حول الموضوع، طول مدة جمع المعلومات من توفر المقاييس والمراجع، العينة)، كل ها يحول دون المشروع في انجاز المشروع، وما كان ملاحظ في دراستنا دخول الطلبة في إضرابات جراء الأوضاع التي تعيشها البلاد من حراك، كل هذا أدى بالطالب إلى تبني معتقد عدم القدرة على التحكم وضبط الوقت.

والطالب بطبيعة الحال يرى بأنه يجب أن يكون مثالي بحيث أن مجرد مشكل بسيط قد يرى فيه عائق يجعله يكون نظرة تشاؤمية حول مشروعه وبالتالي يؤثر هذا كله على قدرته على اتخاذ القرار وحل أي مشكلة، مما ينعكس سلبا على مهاراته في الحياة.

وهذا ما يؤكد وجود علاقة ارتباطيه بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

1-2عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعتقدات العقلانية ودرجات المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج .

جدول رقم (32): يبين فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعتقدات العقلانية ودرجات المعتقدات اللاعقلانية.

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المعتقدات العقلانية	21	62,2857	6,42762	8,5	0,000	دال عند 0,00
المعتقدات اللاعقلانية	29	43,1724	8,63162			

يبين الجدول رقم(32) الفروق بين المعتقدات العقلانية والمعتقدات اللاعقلانية باستخدام اختبار(ت) للفروق ، فقد كانت قيمة(ت)المحسوبة 8,5 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0,000 وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,01 ومنه قبول الفرضية البديلة التي تنص على أن الفروق لها دلالة إحصائية وأن المعتقدات العقلانية مرتفعة مقارنة بالمعتقدات اللاعقلانية ويمكن تعميم النتائج واعتمادها ، ورفض الفرضية الصفرية .

حيث نجد دراسة بركات (2006) والتي جاءت معاكسة لدراستنا حيت تناولت التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات وقد نصت نتائجها على عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على اختبار التفكير الايجابي والسلبي .

وترجع الباحثتان هذه النتائج المتوصل إليها إلى أن هنالك علاقة عكسية بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية فكلما ارتفعت إحداها انخفضت الأخرى والعكس صحيح .

فالطلبة في هذه المرحلة نجدهم أكثر وعيا ونضجا وأكثر قدرة على استخدام المعتقدات العقلانية أكثر من اللاعقلانية، وذالك لان المعتقدات العقلانية في هذه المرحلة تجعلهم أكثر تحكما في أفكارهم مما يمكنهم من الإلمام بموضوع بحثهم .

فهي تعزز فكر الطالب وتحفزه وتجدد فكره مما يمكنه من التحليل الجيد والتفسير والتنويع في مجال دراسته، فمثلا قوله :أنا قادر، أنا كفؤا.... تجعل منه طالب مجد يسعى إلى تقديم أقصى ما لديه.

ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعتقدات العقلانية ودرجات المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

1-3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (33): يبين فروق دالة إحصائيا على المعتقدات العقلانية تعزى لمتغير الجنس .

	المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المعتقدات العقلانية	ذكر	13	55,2	13,7	1,3	0,017	دال عند 0,05
	أنثى	37	49.7	11,7			

يبين الجدول رقم(33) دلالة الفروق على المعتقدات العقلانية التي تعزى لمتغير الجنس باستخدام اختبار **(ت)** للفروق ،ففي المعتقدات العقلانية كانت قيمة **(ت)** المحسوبة بين الجنسين للفروق هي 1,3، وقيمة الدلالة المعنوية تساوي 0,017 وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة دالة إحصائيا لصالح الذكور ولديهم معتقدات عقلانية مرتفعة مقارنة بالإناث، وتعود هذه النتائج لإجراءات البحث وليس الصدفة ورفض الفرضية الصفرية ، وهذه النتائج يمكن تعميمها .

وكانت نتائج الدراسة الحالية معاكسة لنتائج دراسة أبو شعر (2007) التي كانت نتائجها تنص على أن الذكور لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من الإناث، كما نجد دراسة مزنوق (1996) فقد كانت هي أيضا معاكسة لدراستنا حيث توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المعتقدات اللاعقلانية. **(شايع عبد الله مجلي، 2007،ص210-214)**

وتفسر الباحثتان إلى أن طبيعة التشكيل البياني للوظائف الدماغية يجعل الذكر أكثر تحكما في المعتقدات العقلانية كذلك الفروق الفردية بين الذكور والإناث، الذكر سيعملون العقل والمنطق والعقلانية في ممارسة حياتهم اليومية في شتى المجالات مقارنة بالإناث التي تتحكم فيها العاطفة والانفعالات التي ليس لها مجال إلا مجال الدراسة وبعض المهام المعينة. وكذلك قد يعود ذلك إلى طبيعة تنشئة الأنثى في مجتمعنا والعادات والتقاليد التي تمنح الشاب مكانة بارزة في حين تبقى الفتاة تعاني من قيود تفوق قدرتها واستنادا إلى

الواقع المعاش فالإناث ليس لديهن قدرة على التنويع وجمع المعلومات كالمراجع من أماكن أخرى مما يجعلهم عرضة إلى العديد من المعتقدات اللاعقلانية وبعضهن يسعين دائما إلى بلوغ الكمال لانجاز مذكرتهم فأي نقص أو عائق يصادفهن يؤدي بهن إلى الإحباط وعدم المرونة في الأفكار.

وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

1-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى الجنس.

جدول رقم (34):يبين فروق دالة إحصائيا على المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس .

	المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المهارات الحياتية	ذكر	13	90,3	4,1	0,1	0,8	غير دال
	أنثى	37	90,8	5,4			

يبين الجدول رقم(34) دلالة الفروق على المهارات الحياتية والتي تعزى لمتغير الجنس باستخدام اختبار **(ت)** للفروق،ففي المهارات الحياتية كانت قيمة **(ت)** المحسوبة بين الجنسين هي0,1 ، وقيمة الدلالة المعنوية تساوي 0,8 وهي أكبر من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة غير دالة إحصائيا ، ولاتعود لإجراءات البحث بل للصدفة ورفض الفرضية البديلة.

وهي نفس دراسة الزهراني (2010) التي كانت نتائجها تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس وترجع الباحثان هذه النتائج إلى أن كلا الجنسين يعيشان ويتعرضان إلى نفس المرحلة العمرية فالمرحلة العمرية التي يكون فيها الطلبة ذكورا وإناثا تتميز عموما ببعض الخصائص، فمعظمهم متقاربون من حيث النضج ودرجة الذكاء وكيفية التعامل ويستخدمون نفس العمليات المعرفية، كما أن لديهم نفس الخبرة التعليمية ويتعرضون لنفس الظروف (مذكرة التخرج) ومن هنا يكون لديهم نفس التشابه من حيث استخدام المهارات.

فطلبة التخرج يتشابهون في المهارات كمهارة اتخاذ القرار التي تتضمن عمليات تقسيم الوضع من جميع النواحي مع أخذ جميع الحلول المقترحة والمتاحة وكذلك التأثيرات الناتجة عن تبني مثل هذه الحلول

يعين الاعتبار وبالتالي اختيار الحل الأمثل والأكثر ملائمة للوضع، أما بالنسبة لمهارة إدارة الوقت نجد أن لديهم تقارب في مراحل انجاز المذكرة (بداية، نهاية) سوءا من حيث الجانب النظري أو التطبيقي، أما من حيث مواجهة والتعامل مع الضغوط التي تواجههم.

وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

1-5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

جدول رقم (35): يبين فروق دالة إحصائيا على المعتقدات العقلانية تعزى لمتغير التخصص.

	المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المعتقدات العقلانية	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	25	48,1	12,01	2,5	0,014	دال عند 0,05
	كلية العلوم والتكنولوجيا	25	54,2	11,04			

يبين الجدول رقم(35) دلالة الفروق على المعتقدات العقلانية والتي تعزى لمتغير التخصص باستخدام اختبار **(ت)** للفروق، ففي المعتقدات العقلانية كانت قيمة **(ت)** المحسوبة بين التخصصات هي 2,5 ، وقيمة الدلالة المعنوية تساوي 0,014 وهي أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة دالة إحصائيا لصالح طلبة كلية العلوم والتكنولوجيا ولديهم معتقدات عقلانية مقارنة بطلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وتعود هذه النتائج لإجراءات البحث وليس الصدفة ورفض الفرضية الصفرية ، وهذه النتائج يمكن تعميمها .

فقد جاءت دراسة الزهراني (2010) موافقة لنتائج دراستنا التي نصت على وجود فورقات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والأدبي، وأما دراسة فطوم البراق (2008) التي كانت نتائجها عكس نتائج دراستنا حيث نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والأدبية في الأفكار اللاعقلانية.

وترجع الباحثتان هذه النتائج إلى أن التخصص العلمي والأدبي التكنولوجي هو أكثر استخداما للعمليات المعرفية والعقلية (تحليل، استنباط) وحتى نوع الدراسة يتطلب التقيد بالبرامج فقط مقارنة بالعلوم

الإنسانية والاجتماعية التي يتوجب على الطالب الإلمام بالمعارف مما يخلق فروق لصالح كلية العلوم والتكنولوجيا مقارنة لطلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في التفكير العقلاني.

كما أن التخصص العلمي هو تخصص علمي واقعي أكثر مما هو نظري فهو يؤمن بما هو موجود وملموس على أرض الواقع، ومن المعروف أن التخصص العلمي يحتاج لذكاء مرتفع وقدرة عالية على التحليل وبالتالي هو مجرد من الأفكار اللاعقلانية وهذا ما يتمتع به طلابه.

وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ي المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

1-6- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ي المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

جدول رقم (36): يبين فروق دالة إحصائيا على المهارات الحياتية تعزى لمتغير التخصص.

	المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المهارات الحياتية	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	25	90,04	5,7	0,1	0,8	غير دال
	كلية العلوم والتكنولوجيا	25	90.2	4,05			

يبين الجدول رقم(36)دلالة الفروق على المهارات الحياتية والتي تعزى لمتغير التخصص باستخدام اختبار **(ت)** للفروق، ففي المهارات الحياتية كانت قيمة **(ت)** المحسوبة بين التخصصات للفروق هي 0,1، وقيمة الدلالة المعنوية تساوي 0,8 وهي أكبر من الدرجة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة غير دالة إحصائيا ، ولاتعود لإجراءات البحث بل للصدفة ورفض الفرضية البديلة.

ونجد دراسة لطيفة ماجدة محمود ألنعيمي وضمياء إبراهيم محمد الخزرجي (2014) جاءت موافقة لنتائج دراستها فقد توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المهارات الحياتية تعزى لمتغير التخصص (علمي/ إنساني).

وترجع الباحثتان أن كل من طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية وطلبة كلية العلوم والتكنولوجيا يتمتعون بنفس المهارات الحياتية وذلك راجع إلى تعرضهم للمواقف نفسها (الشروع في انجاز مذكرة تخرج) ذلك يدفعهم إلى استخدام مهارات نفسها وكلاهما يقوم بإجراءات ملائمة ومناسبة لاتخاذ القرارات ولديهم نفس القدرات

والخبرات والتشابه من حيث الوقت والعمليات المعرفية، والقدرة على المناقشة والتفسير والمشاركة في دورات الاتصال الخاصة بمواضيعهم وكل هذا ينمي لديهم مهارات أخرى كمهارة التواصل والحوار مع الآخرين ومهارة تحقيق الذات.

وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

الاستنتاج العام:

إن الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو التعرف على أثر المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج من جهة والتعرف على نوع المعتقدات التي تسيطر على الطالب الجامعي في حياته الجامعية.

وقد بنيت هذه الدراسة على فرضيات تمثلت فيما يلي:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية والمعتقدات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص.

وقد تم الاعتماد على الادوات التالية: مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لأحمان لبنى (2006)، ومقياس المهارات الحياتية لاياد عبد الله الزقوت (2013).

حيث تكونت عينة الدراسة من 50 طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم التكنولوجيا بجامعة المدية. وبعد اختبار فرضيات البحث من خلال اختبار **(كرامر) kramer** واختبار **(ت)**للفروق تم التوصل الى النتائج التالية:

➢ **تحقق الفرضية الأولى:**

حيث توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، وذلك بحساب معامل الارتباط **(كرامر)**وقدرت قيمة الارتباط ب(0.9) وبالرجوع الى القيمة المعنوية(0.04) وهي أقل من الدرجة الحرجة (0.05) ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها كلما ارتفعت المعتقدات العقلانية ارتفعت بالمقابل المهارات الحياتية، وكلما انخفضت المعتقدات العقلانية واتجهت نحو اللاعقلانية انخفض مستوى المهارات الحياتية.

➢ **تحقق الفرضية الثانية:**

حيث توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية باستخدام اختبار **(ت.للفروق)** وقد كانت قيمة **(ت)** المحسوبة (8.5) وقيمة الدلالة المعنوية (0.000) وهي أقل من الدرجة الحرجة (0.01) ومنه قبول الفرضية البديلة التي تنص على أن الفروق لها دلالة إحصائية وأن المعتقدات العقلانية مرتفعة مقارنة بالمعتقدات اللاعقلانية.

➢ **تحقق الفرضية الثالثة:**

حيث توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية تعزى لمتغير الجنس، هي (1.3) وقيمة الدلالة المعنوية (0.017) وهي أقل من الدرجة الحرجة (0.05)، ومنه تم قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة دالة إحصائيا لصالح الذكور ولديهم معتقدات عقلانية مرتفعة مقارنة بالإناث.

➢ **لم تتحقق الفرضية الرابعة:**

حيث توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس باستخدام اختبار **(ت)** للفروق، حيث كانت قيمة **(ت)** المحسوبة بين الجنسين هي (0.01) وقيمة الدلالة المعنوية تساوي (0.8) وهي أكبر من الدرجة الحرجة (0.05)، ومنه قبول الفرضية الصفرية والتي مفادها أن الفروق المشاهدة غير دالة إحصائيا.

➢ **تحقق الفرضية الخامسة:**

حيث توصلنا أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات العقلانية تعزى لمتغير التخصص باستخدام اختبار**(ت)** للفروق،فقد كانت قيمة **(ت)**المحسوبة بين التخصصات (2.5) وقيمة الدلالة المعنوية

(0.014) وهي أقل من الدرجة الحرجة (0.05)، ومنه تم قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة دالة إحصائيا لصالح طلبة طلية العلوم والتكنولوجيا ولديهم معتقدات عقلانية مقارنة مع طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

➢ **لم تتحقق الفرضية السادسة:**

حيث توصلنا إلى أنه لا توجد فروق في المهارات الحياتية والتي تعزى لمتغير التخصص وذلك باستخدام **(ت)** للفروق فقد كانت قيمة **(ت)** المحسوبة بين التخصصات هي (0.1)، وقيمة الدلالة المعنوية تساوي (0.8) وهي أكبر من الدرجة الحرجة (0.05)، ومنه قبول الفرضية الصفرية والتي مفادها أن الفروق المشاهدة غير دالة إحصائيا.

وعليه فالنتائج المتوصل إليها غير نهائية وتبقى بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة باعتبار أن المجتمع الإنساني في تطور مستمر والأفراد يتغيرون بتغير الظروف المحيطة بهم.

وفي الاخير نأمل ان تكون هذه الدراسة دافعا قويا لدراسات ميدانية أخرى، لانهاالسبيل الامثل لتحقيق تراكم علمي يمكننا من الفهم الصحيح لشخصية الطالب الجامعي وما يتمتع به من مهارات تساعده على اعداد بحثه الاكاديمي.

خاتمة:

بعد الدراسة النظرية والميدانية لكل من المعتقدات العقلانية اللاعقلانية والمهارات الحياتية، يتبين لنا أنهما مفهومان مهمان وفعالان يحتاجان إلى دراسة وبحث معمق لعدد متنوع من الشرائح (كالأطباء ،معلمين وإداريين).

فالمعتقدات العقلانية واللاعقلانية من المتغيرات ذات التأثير الكبير على الحالة النفسية للطلبة الجامعيين، ويتوقف هذا على مدى وطبيعة التفكير الذي يتبناه الأخير.

ومن هنا فالمعتقدات العقلانية نشأ من التحكم المنطقي الذي يكون الفرد مهيأ له من الناحية البيولوجية ويكتسبه بصفة خاصة من والديه والبيئة المحيطة به، أما المعتقدات اللاعقلانية فهي عكس ذلك، إذ تسيطر على فكر الفرد يجعله عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية وكل من المعتقدات العقلانية واللاعقلانية يؤثران ويتأثران في نفس الوقت على المهارات الحياتية، فهذه الأخيرة تتمثل في انفعالات الفرد وتعاملاته من الآخرين وتفاعله معهم هكذا بقدرته على تجاوز وحل مشاكله والعسر فيها وتظهر كذلك في قدرته على الوعي بذاته وضبطها وتصحيحها وتعتبر هذه المهارات (إدارة الوقت، حل المشكلات، اتخاذ القرار، مهارة الاتصال والتواصل مع الآخرين والعمل الجماعي) هي من المهارات الأساسية بأحداث التوافق النفسي والاجتماعي والمهني والتعليمي للفرد.

ومن هذا المنطلق هدفت دراستنا الى التعرف على المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية في كل منالجنس والتخصص،على عينة قوامها50طالب منهم 37طالبة و13طالب.

وقد تم استخدام كل من الادوات التالية:

- مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لاحمان لبني(2006) .
- مقياس المهارات الحياتية لإياد عبد الله الزقوت(2013).

وفي الاخير تم التوصل الى:

- إن المعتقدات العقلانية واللاعقلانية ترتبط بالمهارات الحياتية،فكلما ارتفعت المعتقدات العقلانية ارتفعت في المقابل المهارات الحياتية والعكس صحيح.
- الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية لديهم معتقدات عقلانية مرتفعة مقارنة بالمعتقدات اللاعقلانية.
- الذكور لديهم معتقدات عقلانية اكثر من الاناث.

- إن المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين سواءا كانوا ذكورا أم اناثا فهم يتمتعون بنفس المهارات الحياتية.
- إن طلبة كلية العلوم والتكنولوجيا لديهم معتقدات عقلانية أكثر مقارنة بطلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- إن المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين سواءا كانوا من كلية العلوم والتكنولوجيا أو كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. فهم يتمتعون بنفس المهارات الحياتية.

وفي الأخير نأمل أن تكون هذه الدراسة محفزة للعديد من الدراسات الأخرى لتتناول نفس المتغيرات على عينات أخرى (كالأطباء ،المعلمين في شتى الأطوار ،الأساتذة الجامعيين والإداريين).

وعليه ما يمكن اقتراحه هو:

- العمل على ترقية الفكر وتنمية المهارات للطلاب بدلا من إجهادها.
- أن يكون إكساب المتعلمين المهارات الحياتية الهدف الأسمى الحقيقي للتعليم في بلادنا.
- نشر الوعي بين الطلاب خصوصا وبين أفراد المجتمع عموما عن طريق وسائل الإعلام وغيرها بأهمية التفكير العقلاني المنطقي واستخدامه كأسلوب حياة بدلا من التفكير الغير عقلاني القائم على التعليمات والمبالغات.
- الحد من انتشار نسبة المعتقدات اللاعقلانية في الوسط الجامعي من خلال برامج توعوية تثقيفية نفسية.
- الاهتمام بالطلبة منذ دخولهم الكلية والتعرف على مشكلاتهم وما قد يعانون منه من صعوبات تعرض عملية توافقهم مع البيئة الجامعية.
- تعليم الطلبة التصدي للمعتقدات اللاعقلانية عن طريق تنمية المهارات الحياتية.

وبناءا على هذا يمكن اقتراح مجموعة من المواضيع التي تساعد الباحثين على دراستها والبحث فيها:

- بناء برامج علاجية لتنمية مجموعة من المهارات الحياتية.
- دراسة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى.
- علاقة المعتقدات العقلانية واللاعقلانية بالمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة الجدد.
- علاقة المعتقدات اللاعقلانية بأسلوب حل المشكلات لدى ضحايا الصدمة النفسية.
- المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى أعوان الحماية المدنية وعلاقتها بالمهارات الحياتية.

- المعتقدات العقلانية واللاعقلانية لدى المدرسين أو الأطباء أو المدراء.
- فعالية برنامج علاجي لتخفيف من المعتقدات اللاعقلانية لدى الطالب الجامعي.

المراجع

المراجع:

القرآن الكريم:

1-الكتب:

1. إبراهيم وجيه محمد(1981):**المراهقة خصائصها ومشكلاتها**،دار المعارف للنشر والتوزيع،دون طبعة.

2. إحسان الآغا(2001):**تدريس العلوم الجامعة الإسلامية**،دون طبعة،غزة،فلسطين.

3. أسكاوس فليب وآخرون(2005):**تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل**،المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية،دون طبعة،القاهرة.

4. حامد عبد السلام زهران(1992):**الصحة النفسية والعلاج النفسي**،دار النشر،الطبعة الأولى،القاهرة.

5. حسن عبد الحميد رشوان(دون سنة):**أصول البحث العلمي**،مؤسسة شباب الجامعة،دون طبعة،مصر.

6. حسن عواد سريحي(2008):**التفكير والبحث العلمي** .

7. حمودة محمد عبد الرحمان(2005):**أسرار علم النفس**،مكتبة دار الوفاء دون طبعة ،الكويت.

8. سعيد حسن العزة(2004):**تمريض الصحة النفسية،دار الثقافة**،دون طبعة ،عمان.

9. عبد العاطي السيد(2003):**المجتمع والثقافة والشخصية**،دار المعرفة الجامعية،الطبعة الأولى.

10. عبد الفتاح دويدار(2004):**علم النفس الشخصية** ،مكتبة المنار الإسلامية،دون طبعة ،الكويت.

11. عبد الله نوح مساعدين(2004):**مناهج البحث التربوي**،الطبعة الأولى،الرياض.

12. على راشد(2007):**الجامعة والتدريب الجامعي**،دار بيروت مكتبة الهلال،الطبعة الأولى،بيروت.

13. عمران،تغريد وآخرون(2004):**المهارات الحياتية**،مكتبة زهراء الشرق دون طبعة القاهرة.

14. فتحي مصطفى الزيات(1999):**الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات**،مؤسسة التكوين للتقدم العلمي ،الطبعة الثانية،الكويت.

15. اللقاني احمد حسين،وفارعة حسن محمد(2001):**مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل**،عالم الكتب،دون طبعة،القاهرة.
16. محمد إبراهيم عبده (2002):**الهوية والقلق والإبداع**،دار القاهرة،الطبعة الأولى،القاهرة.
17. محمد روبي (2013):**الأفكار العقلانية عند المراهقين(دراسة في الصحة النفسية)**،دار الخلدونية للنشر والتوزيع ،الطبعة الأولى ،الجزائر.
18. محمد محروس الشناوي (1996):**نظرية الإرشاد والعلاج النفسي(موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي)**،دار غريب للطباعة والنشر،دون طبعة،عمان.
19. محمود الحيلة(2003):**تصميم التعليم(نظرية الممارسة)**،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،الطبعة الثانية ،مصر.
20. نبيل الساملوطي (1984):**الإسلام وقضايا علم النفس الحديث**، دار الشروق،دون طبعة،جدة.

2-المجلات :

21. خليل محمد الباز خالد(1999):**دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية**،مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرون،الجمعية المصرية للتربية العلمية،المجلد2.

22. رانيا الصاوي (2013)،**فاعلية برنامج إرشادي عقلاني لخفض الضغوط النفسية و الأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تابوك**،مخبر تكوير للممارسة النفسية والتربوية،العدد11،المملكة العربية السعودية.

23. زكرياء أحمد الشربيني (2005):**الأفكار الاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها،دراسة على عينة من طالبات الجامعة**،مجلة دراسات نفسية،رابطة الأخصائيين النفسانيين المصرية،المجلد15،العدد4،القاهرة.

24. سيد أحمد جابر(2003):**استخدام برنامج قائم على النموذج التعليم البنائي الاجتماعي وأثره في التحصيل الدراسي وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي**،دراسات في المناهج وطرق التدريس،العدد 72-73.

25. شايع عبد الله مجلي(2011):**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة**،مجلة جامعة دمشق،جامعة عمران، المجلد27،سوريا.

26. صباح سهير سليمان،والخمور عايد محمد(2007):**المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين**،مجلة اتحاد الجامعات العربية،العدد49،فلسطين.

27. فؤاد إسماعيل عياد،هدى سعد الدين(2010):**فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا،الصف العاشر أساسي بفلسطين**،مجلة جامعة الأقصى،سلسلة العلوم الإنسانية،المجلد14،العدد1،فلسطين.

28. محمود عبد الرزاق مختار(2004):**فعالية وحدة مقترحة في أناشيد وأغاني الأطفال لإثراء بعض المهارات الحياتية اللازمة لهم**،مجلة نور المعرفة العدد42.

29. مسعود رضا هندي(2003):**فاعلية استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية والتحصيل والاتجاه نحو المادة لدى**

تلاميذ الصف الأول إعدادي،دراسات في مناهج وطرق التدريس،الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس العدد80، جامعة عين شمس.

30. هشام إبراهيم عبد الله(1997): **أثر العلاج العقلاني في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي**،مجلة الإرشاد النفسي،العدد7.

3-رسائل جامعية:

31. أحمد محمد نوري (2008):**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة موصل**،رسالة ماجستير،الموصل.

32. الدويكات(1998):**العلاقة بين مركز الضبط والأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية**،رسالة ماجستير،جامعة اليرموك ،كلية التربية والفنون.

33. اللولو،فتحية(2005):**المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى المناهج الفلسطينية للصفين الأول والثاني الأساسيين،المؤتمر التربوي الثاني"الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل**"،كلية التربية، الجامعة الإسلامية،غزة.

34. جمعة بوقفة(2006):**العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم**،مذكرة ماجستير غير منشورة،باتنة،الجزائر.

35. حمدان يوسف الأغا(2012):**فاعلية توظيف إستراتيجية sevenes البنائية في تنمية المهارات الحياتية في مبحث العلوم العامة الفلسطيني للصف الخامس أساسي**،رسالة ماجستير،قسم المناهج وطرق التدريس،كلية التربية،جامعة الأزهر،غزة،فلسطين.

36. خالد الحميدي هدمول الغنزي(2010):**إدراك القبول الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية**،رسالة ماجستير،جامعة أم القرى السعودية،السعودية.

37. خالد فرحان العنزي(2009):**الأفكار اللاعقلانية لدى مدمني الحشيش والأمفيتامين لنزلاء مستشفى الأمل للصحة النفسية مقارنة بالعاديين**،رسالة ماجستير،قسم العلوم الاجتماعية،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض،السعودية.

38. ربيعة بشير باشا (2009):**الاكتئاب ونوعية الحياة لدى المرأة المصابة بمرض الصرع (دراسة مقارنة تنبئية لخمسين امرأة عن طريق العقلة)**،مذكرة ماجستير غير منشورة، الجزائر 2.

39. سماح أسيد عبد السلام شحاتة (2006):**الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية**،مذكرة ماجستير،كلية الآداب،علم النفس،مصر.

40. شريفة بن عبد الرحمان،بختة خلوف(2018):**أثر المعتقدات اللاعقلانية على الوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعين**،مذكرة ماستر،علم النفس العيادي،المدية.

41. ضياء عثمان جحجوح(2012):**الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني في خفضه**،رسالة دكتوراه،جامعة القدس المفتوحة،القدس.

42. عبد الفتاح عبد القادر محمد أبوشعر(2007):**الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات 22الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات**،رسالة ماجستير،علم النفس،فلسطين.

43. عزم الله عبد الرزاق بن صالح الغامدي(2009):**التفكير العقلاني والتفكير الغير عقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي جدة ومكة المكرمة**،رسالة دكتوراه،جامعة أم القرى،السعودية.

44. عيد الغاوي(2008):**المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى مناهج العلوم الفلسطينية للصف الأول والثاني،بحث مقدم لمؤتمر الطفل الفلسطيني وتحديات المستقبل**،كلية التربية،الجامعة الإسلامية،غزة،فلسطين.

45. فهد بن حامد بن الصباح الغنزي(1248):**علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية(دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين في مدينة الرياض)**،رسالة ماجستير،كلية الدراسات العليا والصحة النفسية،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض،السعودية.

46. ماجدة محمد الزقوت(2011):**هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب**،مذكرة ماجستير،الجامعة الإسلامية.

47. منى عتيق(2013):**الطلبة الجامعيون وتصوراتهم للمستقبل وعلاقتهم بالمعرفة،(دراسة ميدانية بجامعة برج باجي مختار)**،أطروحة دكتوراه، تخصص علم النفس،عنابة.

48. موسى زهير حسن القصاص(2011):**الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات**،رسالة ماجستير،علم النفس.

49. نشوة كرم عمار أبوبكر الدردير(2010):**فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة**،رسالة دكتوراه،معهد الدراسات التربوية،قسم الإرشاد النفسي ،القاهرة،مصر.

50. هدى بسام سعد الدين(2007):**المهارات الحياتية المتضمنة في المقرر للصف العاشر ومدى اكتساب الطلاب لها**،رسالة ماجستير،قسم المناهج وطرق التدريس،كلية التربية،الجامعة الإسلامية،غزة،فلسطين.

الملاحق

جامعة يحي فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

التخصص : علم النفس العيادي

التعليمة :

نحن طلبة علم النفس العيادي بصدد إجراء بحث ميداني و ذلك بغرض نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ومن أجل هذا نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، نرجو منكم الإجابة عنها ، مع العلم أن إجابتكم ستحاط بالسرية و الكتمان و لا تستعمل إلا لغرض علمي بحت و لكم منا جزيل الشكر على مساعدتكم لنا و مساهمتكم الفعالة في إجراء هذا البحث.

السنة الدراسة.2019-2018

الملحق رقم(01): استمارة المعلومات

الجنس :ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص :.....

الملحق رقم(02): مقياس المعتقدات العقلانية و اللاعقلانية

التعليمة :

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بالأفكار والمعتقدات التي قد ترد إلى ذهن أي فرد فيفكر فيها ويؤمن بها ،والمطلوب منك هو أن تقرأ كل عبارة بتمعن ثم تقرر بعد ذلك فيما إذا كانت هذه الأفكار تتماشى مع أفكارك ومعتقداتك أم لا وذلك ب:

- وضع علامة(×) تحت عبارة موافق إذا كانت الفكرة تتماشى مع أفكارك.
- وضع علامة(×) تحت عبارة لا أدري إذا كنت لست متأكدا فيما إذا كانت الفكرة تتماشى مع أفكارك أم لا .
- وضع علامة(×) تحت عبارة أعارض إذا كانت الفكرة لا تتماشى مع أفكارك.

	العبارات	موافق	لا أدري	أعارض
1	أعتقد أنني بحاجة إلى مزيد من الثقة بالنفس.			
2	ليس من حق الناس أن يجعلوني أشعر بالتعاسة.			
3	تخيفني الأحداث السارة لأنها ستعقبها أحداث مؤلمة.			
4	الإنسان لايملك القدرة على التحكم في أحزانه واضطراباته،لأن التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة يكون لظروف خارجة عن إرادته.			
5	هنالك أشياء خطيرة ومخيفة تؤدي إلى الانزعاج و الضيق وعلى الإنسان أن يتوقعها دائما ويكون على أهبة الإستعداد للتعامل معها ومواجهتها وقت وقوعها.			
6	ن الأفضل والأيسر أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات لأن ذلك أسهل من مواجهتها والتعرض لها.			

7	اعتقد أن التواضع يجعل الفرد يشعر بالنقص.			
8	أعتقد انني في حاجة إلى التفكير في مشاعر الآخرين قبل مشاعري.			
9	هنالك حل واحد صحيح وكامل لمشكلات الفرد يجب الوصول إليه،وإنها لكارثة إذا لم يتوصل إلى هذا الحل.			
10	أعتقد ان الشخص الذي لديه أصدقاء إنسان محبوب.			
11	ينبغي ان يتسم الفرد بالرسمية و الجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.			
12	يجب أن أشعر بتأنيب الضمير عند القيام بأشياء لا تليق.			
13	أعتقد أن معاملة الناس لي تأثر على حبي لنفسي.			
14	يجب أن أحمل هم كل شيء بدرجة أكبر مما ينبغي لكي أتجنب الوقوع في الخطأ.			
15	أعتقد ان الأمور ستكون أفضل إذا خطط لي الآخرون ما يجب أن أقوم به.			
16	أعتقد أني أناني لأنني أفضل نفسي على الآخرين.			
17	لاأحب الألغاز التي لايظهر لها حلا مقنعا.			
18	من الواجب على الرؤساء أن يعاملوا المرؤوسين كإخوة أو أبناء وإلا فالعمل يكون شاقا.			
19	يجب أن أشعر بالإضطراب عندما أرتكب خطأ.			
20	إنها لكارثة أو مأساة عندما لاتحدث الأمور كما نرغب لها أن تكون أو عندما لاتحدث على نحو نتوقعه.			
21	يجب أن أشعر بالتوتر والإضطراب عندما ألتقي بالغرباء لأول مرة.			
22	يجب أن أجدد النظر إلى الأحداث التي تواجهني من كل جوانبها حتى أتخذ قرارات صائبة لا أندم عليها.			
23	يتوجب على الفرد أن يتحاشى الاصطدام بالآخرين.			
24	أعتقد أن كل فرد في حاجة إلى من يذكره بأعماله حتى يقوم بها.			
25	أعتقد أن قدراتي محدودة ،ولايمكن تطويرها.			

26	إذا آذيت مشاعر صديق لي وشعرت بالحزن عليه فهذا يعنني أنني أحبه.			
27	الشخص الذي ليس له أصدقاء يكون بالتأكيد شخصا تعسا.			
28	أعتقد أنني سأحب نفسي أكثر لو كان لي أصدقاء كثيرون.			
29	الفرد الذي يقوم بعمل سيء يعتبر إنسان سيء.			
30	أتوقع أن تسوء الأمور مستقبلا.			
31	أعتقد أني سأنهار إذا لم أستمر في المحافظة على التحكم في نفسي.			
32	على الفرد أن يتجنب التفكير في أي موضوع قد يثير أعصابه.			
33	أعتقد أنه يتوجب على الأشخاص الذين أعرفهم أن يقوموا بالأعمال التي لاأستطيع عملها.			
34	يجب أن يشعر الفرد بالتعاسة و الحزن لما يعانيه الآخرون من مشكلات ومصاعب.			
35	أشعر بالضيق إذا لم أتمكن من الوصول إلى الحل الصحيح.			
36	إذا لم يكن للشخص أصدقاء فهذا يعني أن لا أحد يحبه.			
37	إن كثرة الأخطاء تدل على غباء الفرد.			
38	كثرة المشكلات تجعل الفرد أكثر ضعفا.			
39	لا أستطيع أن أنجز الأعمال بمفردي.			
40	ينبغي أن يؤدي الفرد جميع أعماله بشكل رائع و بطريقة ترضي الجميع.			
41	تقتلني أفكار الآخرين عني.			
42	الحياة مليئة بالمفاجآت المؤلمة أكثر من السارة ،ولهذا يتوجب على الفرد ترقب حدوث كارثة في أي وقت.			
43	أعتقد أن عددا كبيرا من الناس استغلاليون ولهذا يتوجب على الفرد أن يحترس من كل من يتعامل معهم.			
44	أنا في حاجة إلى من يخبرني بطريقة عمل الأشياء.			
45	أعتقد أن حياتي ليست حسنة كما ينبغي بسبب الأشياء التي حدثت لي في الماضي.			

46	لأحصل على ما أريد يجب أن أكون أكثر قوة.			
47	لا يحق للآخرين التدخل في أموري الشخصية مهما كانت الظروف.			
48	أتوقع أن تكون حياتي تعيسة مستقبلا.			
49	إن الإنسان خاضع للقضاء و القدر فهو لايستطيع التحكم في انفعالاته.			
50	يجب أن أقلق على مستوى أدائي في عملي حتى أحتفظ به.			
51	من السهل علي ترك نقاش بدأت فيه بدلا من الإستمرار للنهاية.			
52	من الصعب أن يحقق الفرد ذاته.			
53	يتوجب على الفرد أن يهتم لمشكلات الآخرين وأن يشاركهم همومهم وإنشغالاتهم ،حتى إن رفضوا ذلك.			
54	على الفرد أن يهتم بالقضايا التي تتوفر لديه معلومات كافية عنها، و يتجنب القضايا التي لا تتوفر لديه معلومات غير كافية عنها.			

الملحق رقم (03):مقياس المهارات الحياتية

التعليمة :

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات ، يوجد أمام كل عبارة من هذه العبارات ثلاثة خانات تحتوي على درجة ما ،نرجو منك ان تقرأ(ي) كل عبارات من هذه العبارات بدقة ، ثم تبدي رأيك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة التي تراها أنها تعبر عن رأيك من بين الخانات الثلاثة المقترحة على ألا تترك (ي)أي عبارة دون إجابة عليها ، وألا تضع (ي)أكثر من علامة أمام عبارة واحدة و لا تتوقف) ي (كثيرا أثناء الإجابة عن العبارات علما انو لا توجد صحيحة وأخرى خاطئة.

	العبارات	نعم	لا	أحيانا
1	أتحدث مع الغرباء بكل سهولة.			
2	أشارك في دورات و ندوات الاتصال مع الآخرين .			
3	أوظف لغة الجسد و الإيحاءات لتوضيح فكرة ما.			
4	أتعصب للفكرة التي أدافع عنها لقناعتي بها.			
5	أحب الابتسامة في وجه الآخرين .			
6	أعتذر بسهولة لمن اعتقد اني أخطأت في حقه.			
7	استمع بإصغاء للآخرين.			
8	أحب أن اسمع لما يقوله الآخرون عني من مدح وثناء.			
9	أقاطع من أتحدث منه بسهولة عندما يخالفني الرأي.			
10	أستطيع إقامة علاقات جيدة مع الآخرين .			
11	أستقبل اتصالات الناس في كل الأوقات .			
12	أجيب على اتصالات الناس في كل الأوقات.			
13	أحب العمل في إطار الجماعة.			
14	أفضل زعامة الجماعة في اي عمل جماعي.			
15	أؤمن بتقسيم الأدوار كل حسب مواهبه و قدراته .			

16	أشارك الناس الأفراح و القراح .			
17	أستطيع التركيز جيدا من خلال العمل بمفردي.			
18	أشعر في نفسي إنني قدوة للآخرين.			
19	أستطيع تحمل الإساءة من الآخرين.			
20	أستطيع تحمل الإساءة إلى ديني.			
21	أفضل الالتزام بجدول الأعمال الموكل إِلي.			
22	لدي مفكرة بالمواعيد.			
23	أقسم أعمالي إِلى أجزاء حتى يسهل يفهمها.			
24	ألتزم بالمواعيد ولو كانت على حسابي الشخصي.			
25	أقابل الناس بموعد سابق.			
26	أتضايق ممن لا يلتزم بالمواعيد.			
27	اقضي وقتي في مساعدة الآخرين.			
28	أخالف المواعيد التي تتزامن مع وقت الدراسة .			
29	أحل مشكلاتي بعقلانية و تروي.			
30	أساعد الآخرين في حل مشكلاتهم ولو كان على حساب وقتي.			
31	تسويق المشكلات قد يعتبر حلا لها.			
32	أستطيع اتخاذ قرارات صائبة عند الغضب .			
33	أتنازل عن حقي في تسوية خلافاتي مع الآخرين.			
34	أفضل حل مشكلاتي مع الآخرين دون الرجوع لأسبابها الجذرية.			
35	اقضي النزاعات بالتوافق ولو كانت على حساب احد الأطراف.			
36	أتردد في تنفيذ تعليمات أصحاب القرار.			
37	أتحمل أعباء العمل وان خالف قناعتي و قدراتي .			
38	أراجع مسؤولتي في حدود الممكن لأي مشكلة في العمل.			
39	أتخذ قرارتي بلا مشورة ولا أتردد.			
40	أتخذ قراري لحل أي خلاف بين زملائي.			

ملحق رقم(04):يبين صدق مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.

Corrélations

		VAR0 0001	VAR0 0002	VAR0 0003	VAR0 0004	VAR0 0005	VAR0 0006	VAR0 0007	VAR0 0008	VAR0 0009	VAR0 0010	VAR0 0011	VAR0 0012	VAR0 0013	VAR0 0014	VAR00 015
VAR0 0001	Corrélation de Pearson	1	,061	,174	-,181	-,250	-,458*	,007	,021	-,237	-,093	-,044	-,073	,133	,119	-,122
	Sig. (bilatérale)		,751	,358	,337	,183	,011	,972	,911	,208	,626	,816	,701	,482	,531	,522
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0002	Corrélation de Pearson	,061	1	-,376*	-,126	-,247	,191	,099	,104	-,187	-,173	-,154	-,071	-,048	,430*	-,028
	Sig. (bilatérale)	,751		,040	,507	,188	,312	,604	,586	,322	,360	,418	,709	,800	,018	,883
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0003	Corrélation de Pearson	,174	-,376*	1	,216	,225	-,144	,017	-,074	,005	-,114	,313	,184	,152	,023	,277
	Sig. (bilatérale)	,358	,040		,252	,232	,447	,929	,697	,981	,549	,092	,330	,422	,902	,138
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0004	Corrélation de Pearson	-,181	-,126	,216	1	,651**	-,084	-,173	,118	-,047	-,263	-,006	-,138	-,092	,146	,203
	Sig. (bilatérale)	,337	,507	,252		,000	,658	,361	,535	,806	,160	,975	,467	,628	,442	,283
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0005	Corrélation de Pearson	-,250	-,247	,225	,651**	1	,042	,222	,078	-,005	-,133	,230	,130	,104	-,160	,015
	Sig. (bilatérale)	,183	,188	,232	,000		,824	,237	,681	,980	,484	,221	,494	,583	,400	,936
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0006	Corrélation de Pearson	-,458*	,191	-,144	-,084	,042	1	,051	-,094	,197	-,279	-,121	,304	-,012	-,351	,005
	Sig. (bilatérale)	,011	,312	,447	,658	,824		,790	,623	,298	,136	,525	,103	,952	,057	,980
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR0	Corrélation de Pearson	,007	,099	,017	-,173	,222	,051	1	-,190	-,095	,200	-,063	-,066	-,070	,048	-,226
0007	Sig. (bilatérale)	,972	,604	,929	,361	,237	,790		,314	,619	,289	,741	,728	,712	,801	,231
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0	Corrélation de Pearson	,021	,104	-,074	,118	,078	-,094	-,190	1	-,141	-,270	,008	-,089	,071	-,127	,375*
0008	Sig. (bilatérale)	,911	,586	,697	,535	,681	,623	,314		,457	,149	,968	,639	,711	,505	,041
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0	Corrélation de Pearson	-,237	-,187	,005	-,047	-,005	,197	-,095	-,141	1	-,068	-,126	,269	,259	-,006	-,217
0009	Sig. (bilatérale)	,208	,322	,981	,806	,980	,298	,619	,457		,720	,508	,151	,167	,977	,249
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0	Corrélation de Pearson	-,093	-,173	-,114	-,263	-,133	-,279	,200	-,270	-,068	1	-,042	-,209	-,063	,065	-,171
0010	Sig. (bilatérale)	,626	,360	,549	,160	,484	,136	,289	,149	,720		,825	,267	,742	,732	,366
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0	Corrélation de Pearson	-,044	-,154	,313	-,006	,230	-,121	-,063	,008	-,126	-,042	1	,124	-,197	-,122	-,044
0011	Sig. (bilatérale)	,816	,418	,092	,975	,221	,525	,741	,968	,508	,825		,515	,297	,521	,817
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0	Corrélation de Pearson	-,073	-,071	,184	-,138	,130	,304	-,066	-,089	,269	-,209	,124	1	,467**	,074	,170
0012	Sig. (bilatérale)	,701	,709	,330	,467	,494	,103	,728	,639	,151	,267	,515		,009	,697	,370
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0	Corrélation de Pearson	,133	-,048	,152	-,092	,104	-,012	-,070	,071	,259	-,063	-,197	,467**	1	,099	-,032
0013	Sig. (bilatérale)	,482	,800	,422	,628	,583	,952	,712	,711	,167	,742	,297	,009		,603	,865
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR0 0014	Corrélation de Pearson	,119	,430*	,023	,146	-,160	-,351	,048	-,127	-,006	,065	-,122	,074	,099	1	,076
	Sig. (bilatérale)	,531	,018	,902	,442	,400	,057	,801	,505	,977	,732	,521	,697	,603		,688
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0015	Corrélation de Pearson	-,122	-,028	,277	,203	,015	,005	-,226	,375*	-,217	-,171	-,044	,170	-,032	,076	1
	Sig. (bilatérale)	,522	,883	,138	,283	,936	,980	,231	,041	,249	,366	,817	,370	,865	,688	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0016	Corrélation de Pearson	-,357	-,166	,292	,074	,083	,419*	-,239	,293	-,011	-,014	,137	,144	,016	-,303	,546**
	Sig. (bilatérale)	,052	,379	,118	,697	,664	,021	,203	,116	,955	,941	,472	,449	,935	,103	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0017	Corrélation de Pearson	-,252	-,332	,275	,065	,149	,209	-,045	,118	,109	-,061	,412*	,207	,021	-,069	,257
	Sig. (bilatérale)	,179	,073	,141	,735	,433	,267	,814	,535	,566	,750	,024	,272	,914	,716	,170
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0018	Corrélation de Pearson	-,388*	-,170	,432*	,033	,298	,540**	,190	,011	,116	-,037	,033	,384*	,164	-,368*	,243
	Sig. (bilatérale)	,034	,370	,017	,863	,109	,002	,315	,955	,543	,844	,862	,036	,387	,046	,195
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0019	Corrélation de Pearson	-,350	-,070	-,064	-,092	,123	,136	,062	,169	,032	,101	,121	,304	,111	,036	,188
	Sig. (bilatérale)	,058	,711	,735	,629	,517	,474	,745	,371	,867	,596	,525	,103	,560	,851	,321
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR0 0020	Corrélation de Pearson	,242	-,189	,216	,317	,464**	-,330	,162	,257	,006	-,141	,257	-,076	-,143	-,024	,042
	Sig. (bilatérale)	,198	,316	,252	,088	,010	,075	,391	,170	,976	,456	,170	,689	,450	,901	,824
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR00021	Corrélation de Pearson	-,072	-,061	,027	-,016	,038	,060	,210	-,314	-,182	,264	,082	,146	,094	-,058	-,006
	Sig. (bilatérale)	,704	,751	,886	,931	,844	,752	,265	,091	,337	,159	,666	,441	,623	,760	,976
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00022	Corrélation de Pearson	-,215	-,055	,105	,011	,131	,292	,092	-,152	-,025	,032	,259	,000	,118	-,150	,026
	Sig. (bilatérale)	,253	,773	,582	,955	,491	,117	,627	,422	,896	,865	,167	1,000	,536	,430	,890
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00023	Corrélation de Pearson	-,272	-,213	,050	,559**	,302	,036	-,222	-,072	-,214	,049	,005	-,167	-,229	,095	,102
	Sig. (bilatérale)	,146	,260	,795	,001	,104	,849	,238	,705	,256	,797	,980	,377	,223	,619	,593
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00024	Corrélation de Pearson	,046	-,126	,099	,036	,108	-,088	,233	-,071	,356	-,165	,045	,233	,526**	,265	-,199
	Sig. (bilatérale)	,810	,508	,604	,851	,571	,645	,216	,711	,054	,383	,811	,214	,003	,157	,292
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00025	Corrélation de Pearson	-,051	,011	,336	,023	,175	,153	,042	,078	-,005	-,196	,342	,260	,210	,110	,118
	Sig. (bilatérale)	,789	,955	,069	,904	,355	,421	,825	,681	,980	,299	,064	,166	,265	,562	,534
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00026	Corrélation de Pearson	-,021	,394*	,011	-,291	-,414*	,111	-,056	-,016	-,445*	,016	,225	,055	-,282	,140	,136
	Sig. (bilatérale)	,913	,031	,954	,119	,023	,558	,767	,933	,014	,932	,232	,772	,132	,461	,474
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00027	Corrélation de Pearson	,417*	-,104	,028	-,256	-,273	-,271	-,108	,071	-,208	-,009	,239	-,179	-,246	-,096	-,262
	Sig. (bilatérale)	,022	,586	,883	,172	,144	,148	,572	,711	,269	,964	,203	,345	,191	,614	,162
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

tot	Corrélation de Pearson	-,220	-,099	,525**	,239	,436*	,252	,145	,123	,057	-,112	,398*	,500**	,318	,121	,351
	Sig. (bilatérale)	,244	,601	,003	,203	,016	,179	,445	,519	,763	,557	,029	,005	,087	,525	,057
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

ملحق رقم(05):يبين صدق مقياس المهارات الحياتية.

Corrélations

		VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027	tot
VAR00001	Corrélation de Pearson	-,357	-,252	-,388	-,350	,242	-,072*	-,215	-,272	,046	-,051	-,021	,417	,722
	Sig. (bilatérale)	,052	,179	,034	,058	,198	,704	,253	,146	,810	,789	,913	,022	,024
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00002	Corrélation de Pearson	-,166	-,332	-,170*	-,070	-,189	-,061	-,055	-,213	-,126	,011	,394	-,104	,699
	Sig. (bilatérale)	,379	,073	,370	,711	,316	,751	,773	,260	,508	,955	,031	,586	,026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00003	Corrélation de Pearson	,292	,275*	,432	-,064	,216	,027	,105	,050	,099	,336	,011	,028	,525
	Sig. (bilatérale)	,118	,141	,017	,735	,252	,886	,582	,795	,604	,069	,954	,883	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00004	Corrélation de Pearson	,074	,065	,033	-,092	,317**	-,016	,011	,559	,036	,023	-,291	-,256	,739
	Sig. (bilatérale)	,697	,735	,863	,629	,088	,931	,955	,001	,851	,904	,119	,172	,020
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00005	Corrélation de Pearson	,083	,149	,298	,123**	,464	,038	,131	,302	,108	,175	-,414	-,273	,571

	Sig. (bilatérale)	,664	,433	,109	,517	,010	,844	,491	,104	,571	,355	,023	,144	,016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00006	Corrélation de Pearson	,419*	,209	,540	,136	-,330	,060	,292	,036	-,088	,153	,111	-,271	,752
	Sig. (bilatérale)	,021	,267	,002	,474	,075	,752	,117	,849	,645	,421	,558	,148	,023
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00007	Corrélation de Pearson	-,239	-,045	,190	,062	,162	,210	,092	-,222	,233	,042	-,056	-,108	,627
	Sig. (bilatérale)	,203	,814	,315	,745	,391	,265	,627	,238	,216	,825	,767	,572	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00008	Corrélation de Pearson	,293	,118	,011	,169	,257	-,314	-,152	-,072	-,071	,078	-,016	,071	,540
	Sig. (bilatérale)	,116	,535	,955	,371	,170	,091	,422	,705	,711	,681	,933	,711	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00009	Corrélation de Pearson	-,011	,109	,116	,032	,006	-,182	-,025	-,214	,356	-,005	-,445	-,208	,867
	Sig. (bilatérale)	,955	,566	,543	,867	,976	,337	,896	,256	,054	,980	,014	,269	,032
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00010	Corrélation de Pearson	-,014	-,061	-,037	,101	-,141	,264	,032	,049	-,165	-,196	,016	-,009	,811
	Sig. (bilatérale)	,941	,750	,844	,596	,456	,159	,865	,797	,383	,299	,932	,964	,016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00011	Corrélation de Pearson	,137	,412	,033	,121	,257	,082	,259	,005	,045	,342	,225	,239	,526
	Sig. (bilatérale)	,472	,024	,862	,525	,170	,666	,167	,980	,811	,064	,232	,203	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00012	Corrélation de Pearson	,144	,207	,384	,304	-,076	,146	,000	-,167	,233	,260	,055	-,179	,500**
	Sig. (bilatérale)	,449	,272	,036	,103	,689	,441	1,000	,377	,214	,166	,772	,345	,005

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00013	Corrélation de Pearson	,016	,021	,164	,111	-,143	,094	,118	-,229	,526	,210	-,282	-,246**	,513
	Sig. (bilatérale)	,935	,914	,387	,560	,450	,623	,536	,223	,003	,265	,132	,191	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00014	Corrélation de Pearson	-,303	-,069*	-,368	,036	-,024	-,058	-,150	,095	,265	,110	,140	-,096	,121
	Sig. (bilatérale)	,103	,716	,046	,851	,901	,760	,430	,619	,157	,562	,461	,614	,525
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00015	Corrélation de Pearson	,546	,257	,243	,188	,042	-,006	,026	,102*	-,199	,118	,136	-,262	,526
	Sig. (bilatérale)	,002	,170	,195	,321	,824	,976	,890	,593	,292	,534	,474	,162	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00016	Corrélation de Pearson	1	,560	,510	,435	-,046	-,113*	,245	,295	-,192	,213	,104	-,185	,544
	Sig. (bilatérale)		,001	,004	,016	,810	,553	,192	,113	,310	,258	,586	,327	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00017	Corrélation de Pearson	,560	1	,219	,260	,096	-,158	,204	,236	,205	,337	,084*	-,170	,573
	Sig. (bilatérale)	,001		,246	,165	,615	,405	,281	,210	,277	,069	,660	,370	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00018	Corrélation de Pearson	,510*	,219	1*	,167	-,055	,244**	,198	-,043	-,007	,298	-,003	-,362*	,544
	Sig. (bilatérale)	,004	,246		,379	,775	,193	,293	,820	,971	,109	,986	,049	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00019	Corrélation de Pearson	,435	,260	,167	1	,071	,126	,273	,153	,137	,013	,124	,043	,513
	Sig. (bilatérale)	,016	,165	,379		,708	,506	,144	,419	,469	,946	,515	,821	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR00020	Corrélation de Pearson	-,046	,096	-,055	,071	1**	,008	,035	,101	-,044	,187	-,183	,162	,559
	Sig. (bilatérale)	,810	,615	,775	,708		,967	,852	,595	,819	,323	,333	,393	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00021	Corrélation de Pearson	-,113	-,158	,244	,126	,008	1	,283	,032	-,094	,038	-,058	-,253	,544
	Sig. (bilatérale)	,553	,405	,193	,506	,967		,129	,865	,623	,844	,759	,178	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00022	Corrélation de Pearson	,245	,204	,198	,273	,035	,283	1	,112	-,009	,131	,111	-,097	,560
	Sig. (bilatérale)	,192	,281	,293	,144	,852	,129		,554	,962	,491	,558	,610	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00023	Corrélation de Pearson	,295	,236	-,043	,153**	,101	,032	,112	1	-,226	-,154	-,183	-,026	,513
	Sig. (bilatérale)	,113	,210	,820	,419	,595	,865	,554		,229	,418	,334	,893	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00024	Corrélation de Pearson	-,192	,205	-,007	,137	-,044	-,094	-,009	-,226	1	,320	-,125	-,192	,321**
	Sig. (bilatérale)	,310	,277	,971	,469	,819	,623	,962	,229		,085	,510	,309	,084
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00025	Corrélation de Pearson	,213	,337	,298	,013	,187	,038	,131	-,154	,320	1	,239	-,354	,560
	Sig. (bilatérale)	,258	,069	,109	,946	,323	,844	,491	,418	,085		,203	,055	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00026	Corrélation de Pearson	,104	,084*	-,003	,124	-,183*	-,058	,111	-,183	-,125*	,239	1	,168	,544
	Sig. (bilatérale)	,586	,660	,986	,515	,333	,759	,558	,334	,510	,203		,375	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR00027	Corrélation de Pearson	-,185*	-,170	-,362	,043	,162	-,253	-,097	-,026	-,192	-,354	,168	1	,560
	Sig. (bilatérale)	,327	,370	,049	,821	,393	,178	,610	,893	,309	,055	,375		,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
tot	Corrélation de Pearson	,544	,573	,544**	,513	,293*	,180	,431	,162	,321	,560	,117*	-,263**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	,001	,002	,004	,116	,340	,017	,393	,084	,001	,539	,160	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

ملحق رقم(06):يبين العلاقة بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج.

Mesures symétriques

		Valeur	Erreur standard asymptotique[a]	T approximé[b]
Nominal par Nominal	Phi	,972		
	V de Cramer	,972		
Intervalle par Intervalle	R de Pearson	-,777	,034	-8,564
Ordinal par Ordinal	Corrélation de Spearman	-,844	,023	-10,916
Nombre d'observations valides		50		

Mesures symétriques

		Signification approximée
Nominal par Nominal	Phi	,040
	V de Cramer	,040
Intervalle par Intervalle	R de Pearson	,000
Ordinal par Ordinal	Corrélation de Spearman	,000
Nombre d'observations valides		

ملحق رقم(07):يبين الفروق بين درجات المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.

Récapitulatif des observations

لاعقلاني

مستوى عقلاني	N	Moyenne	Ecart-type
1,00	21	62,2857	6,42762
2,00	29	43,1724	8,63162
Total	50	51,2000	12,25744

ملحق رقم(08):يبين نتائج الافراد على كل من مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب الجنس.

Récapitulatif des observations

جنس		المهارات	لاعقلاني
1,00	N	13	13
	Moyenne	90,3077	55,2308
	Ecart-type	4,13087	13,70617
2,00	N	37	37
	Moyenne	90,0811	49,7838
	Ecart-type	5,47407	11,57376
Total	N	50	50
	Moyenne	90,1400	51,2000
	Ecart-type	5,11903	12,25744

ملحق رقم(09):يبين الفروق في المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب الجنس.

Statistiques de groupe

	جنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المهارات	1,00	13	90,3077	4,13087	1,14570
	2,00	37	90,0811	5,47407	,89993
لاعقلاني	1,00	13	55,2308	13,70617	3,80141
	2,00	37	49,7838	11,57376	1,90271

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المهارات	Hypothèse de variances égales	1,311	,258	,136	48
	Hypothèse de variances inégales			,156	27,843
لاعقلاني	Hypothèse de variances égales	,091	,764	1,391	48
	Hypothèse de variances inégales			1,281	18,381

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
المهارات	Hypothèse de variances égales	,892	,22661	1,66722
	Hypothèse de variances inégales	,878	,22661	1,45688
لاعقلاني	Hypothèse de variances égales	,017	5,44699	3,91475
	Hypothèse de variances inégales	,216	5,44699	4,25100

ملحق رقم(10):يبين الفروق في المعتقدات العقلانية اللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب التخصص.

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المهارات	1,00	25	90,0400	5,72626	1,14525
	2,00	25	90,2400	4,54863	,90973
لاعقلاني	1,00	25	48,1200	12,01152	2,40230
	2,00	25	54,2800	11,94613	2,38923

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المهارات	Hypothèse de variances égales	,179	,674	-,137	48
	Hypothèse de variances inégales			-,137	45,663
لاعقلاني	Hypothèse de variances égales	,084	,773	-1,818	48
	Hypothèse de variances inégales			-1,818	47,999

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
المهارات	Hypothèse de variances égales	,892	-,20000	1,46260
	Hypothèse de variances inégales	,892	-,20000	1,46260
لاعقلاني	Hypothèse de variances égales	,075	-6,16000	3,38814
	Hypothèse de variances inégales	,075	-6,16000	3,38814

ملحق رقم(11):يبين نتائج الأفراد في كل من مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية حسب التخصص.

Récapitulatif des observations

التخصص		المهارات	لاعقلاني
1,00	N	25	25
	Moyenne	90,0400	48,1200
	Ecart-type	5,72626	12,01152
2,00	N	25	25
	Moyenne	90,2400	54,2800
	Ecart-type	4,54863	11,94613
Total	N	50	50
	Moyenne	90,1400	51,2000
	Ecart-type	5,11903	12,25744