

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسية بن بوعلي الشلف
كلية معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة: النشاط بدني رياضي تربوي
التخصص: النشاط بدني رياضي تربوي مدرسي

العنوان

انعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية
والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة

دراسة ميدانية على الطلبة المقبلين على التخرج في معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضة - جامعة البويرة-

من إعداد
محمد بغدادي

المناقشة بتاريخ 2025/02/27 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيس	الاسم واللقب	بلعروسي سليمان	الرتبة:	أ/د	جامعة: الشلف
مقرر	الاسم واللقب:	غزالي عبد القادر	الرتبة::	أ/د	جامعة: الشلف
مساعد مقرر	الاسم واللقب:	سعداوي محمد	الرتبة:	أ/د	جامعة: الشلف
ممتحن	الاسم واللقب:	قندوز الغول خليفة	الرتبة:	أ/د	جامعة: الشلف
ممتحن	الاسم واللقب:	حدي علي	الرتبة:	أ/م	جامعة: بومرداس
ممتحن	الاسم واللقب:	بن عيسى رضا	الرتبة:	أم أ	جامعة: بومرداس

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، تبارك وتعالى له الكمال وحده.

والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبيه ورسوله الأمين وعلى سائر الأنبياء

المرسلين

أحمد الله تعالى الذي بارك لي في إتمام بحثي هذا، وأتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان الى كل الأستاذ المشرف "غزالي عبد القادر" على توجيهاته ونصائحه القيمة.

الى جميع المدراء والأساتذة والاداريين بكلية التربية البدنية والرياضية في جامعة الشلف ومعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير الى الوالدين والعائلة الكريمة.

الى كل الزملاء والزميلات الذين قدموا لي يد المساعدة ودعمهم خلال فترة البحث.

محمد

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى الذي لم يبخل علينا يوماً بشيء الى الذي سهر على تعليمي بتضحيات
مترجمة في تقديسيه للعلم

أبي الغالي أطل الله في عمره *

الى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان والمحبة، الى التي صبرت على كل شيء

أمي الغالية أطل الله في عمرها

إليهم اهدي هذا العمل المتواضع الى اخوتي وأخواتي الذين تقاسموا مع عبء الحياة

الى الأستاذ المشرف حفظه الله ورعاه

الى جميع الأساتذة بجامعة الشلف وجامعة البويرة

الى جميع الطلبة والزملاء والاصدقاء

الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع

محمد

يهدف البحث الى معرفة انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في توجههم نحو اختيار المهنة، ومعرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة، ومعرفة العلاقة بينهما، مستخدماً بذلك المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي، وهذا على عينة قدرت ب 35 طالب مقبل على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة البويرة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، كما تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس قلق المستقبل من اعداد سالمى، وتم استعمال الاستبيان من اعداد الباحث، ولأجل التحقق من فرضيات الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج اكسل وبرنامج IPM SPSS، وظهرت الدراسة أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ومستوى قلق المستقبل متوسط لدى الطلبة المقبلين على التخرج، كما توصل الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، والأفكار اللاعقلانية تنعكس سلباً على قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في توجههم نحو اختيار المهنة.

وفي ضوء النتائج السابقة يوصي الباحث بمجموعة من الاقتراحات أهمها السعي في محاولة رفع من الجانب الديني والعقائدي لدى الطلبة الذي يناهز الأفكار اللاعقلانية، عطاء أهمية كبيرة لفئة الشباب الذي يعتبر عماد المجتمعات، إعطاء أهمية كبيرة للجانب النفسي بالتوافق مع الجانب التعليمي، توظيف مختصين نفسانيين يرافقون الطلبة في مسارهم الجامعي، وإبراز دور المرشد النفسي في حياة الطلبة ومسارهم الجامعي، تنظيم دورات وأيام تحسيسية من شأنها خفض من الأفكار اللاعقلانية.

الكلمات الدالة: الأفكار اللاعقلانية، قلق المستقبل، الطلبة المقبلين على التخرج.

Summary:

The core objective of this research is to understand the impact of irrational thoughts on future anxiety among graduate students in their profession choices, and to assess the level of irrational thoughts and future anxiety among students, as well as to explore the link between these two variables.

During this study, the descriptive, correlational, and analytical approach was employed on a sample of 35 graduate students at the Institute of Science and Technique of Physical Activities and sports, which were selected by the purposive sampling method. The irrational thoughts scale by Al-Rihani and that of future anxiety prepared by Salmi were used, along with a questionnaire developed by the researcher. To verify the research hypotheses, appropriate statistical methods were used utilizing both Excel and IPM SPSS programs. The study revealed that the level of irrational thoughts is high among graduate students, while the level of future anxiety is moderate. The study also proved that there is a statistically significant positive correlation between irrational thoughts and future anxiety, in the sense that irrational thoughts exact a negative toll on future anxiety of graduates in their profession choices.

In light of the previous findings, the researcher recommends a set of proposals, the most important of which is to try to enhance the religious and ideological aspect among students that counteract irrational ideas, to give great importance to the youth, being the pillar of societies, to emphasize the psychological aspect in conjunction with the educational one, to enlist the services of counselors who accompany students in their university path, to highlight the role of the psychological counseling in the life of students and their university path, and to make room for sessions and organize awareness days aimed at mitigating these irrational thoughts.

Keywords: Irrational thoughts - future anxiety - graduate students - profession choices

المحتويات

الصفحة	الموضوع
/	شكر وتقدير
/	اهداء
/	الملخص
/	المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الاشكال
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
05	1-الإشكالية
12	2-الفرضيات
12	3-أسباب اختيار الموضوع
13	4-أهمية البحث
13	5-اهداف البحث
14	6-تحديد المصطلحات والمفاهيم
15	7-الدراسات السابقة
الباب الاول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الأفكار اللاعقلانية	
41	تمهيد
42	1-تعريف الافكار اللاعقلانية
43	2-أنواع الأفكار اللاعقلانية
43	3-سمات الأفكار اللاعقلانية
44	1/3-المطالبة
44	2/3-التعميم الزيد

44	3/3-التقدير الذاتي.
44	4/3-الفضاعة
45	4-مصادر الأفكار اللاعقلانية.
46	5-عوامل نشأة الأفكار اللاعقلانية.
48	6-خطورة الأفكار اللاعقلانية
48	7-اعراض الأفكار اللاعقلانية
48	1/7-اعراض ميزاجية.
48	2/7-اعراض معرفية.
48	3/7-اعراض سلوكية
48	4/7- اعراض بدنية.
49	8-اقسام الأفكار اللاعقلانية.
49	1/8-اضطراب محتوى التفكير .
50	2/8-اضطراب مجري التفكير
50	3/8-اضطراب تحكم في التفكير
50	9-مكونات الأفكار اللاعقلانية.
53	10-نظريات العلاج العقلاني الانفعالي.
54	1/10-نظرية a.b.c
56	2/10-النظرية المعرفية لبيك.
58	3/10-نمو الشخصية.
59	4/10-التفكير اللامنطقي وعلاقته بالاضطراب.
59	5/10-أهمية الاستبصار
61	11-اهداف العلاج العقلاني الانفعالي.
62	12-استخدامات العلاج العقلاني.
62	13-عملية العلاج العقلاني الانفعالي
63	14-عيوب العلاج العقلاني الانفعالي
65	15- وسائل العلاج التي يستخدمها معالج النفسي

68	16-أساليب تفكير اللاعقلاني
69	خلاصة
الفصل الثاني: قلق المستقبل	
71	تمهيد
72	1- مفهوم القلق.
72	1/1-القلق لغة.
72	2/1-القلق اصطلاحا.
73	3/1-قلق المستقبل.
73	2-كيفية معرفة الشخص المصاب بالقلق.
73	3-الفرق بين القلق والخوف.
75	4-أنواع القلق
75	1/4-القلق الموضوعي
75	2/4-القلق العصابي
76	3/4-القلق الخلقي
76	5-النظريات المفسرة لقلق المستقبل.
78	1/5-نظرية التحليل النفسي.
78	2/5-النظرية السلوكية.
79	3/5-النظرية الإنسانية.
79	4/5-نظرية التناشز المعرفي.
80	6-تشخيص القلق.
81	7-اعراض القلق.
81	1/7-الاعراض الجسمية.
81	2/7-الاعراض النفسية والاجتماعية.
81	8-علاج القلق.
81	1/8-العلاج النفسي.

81	2/8-الارشاد النفسي.
81	3/8-العلاج البيئي.
81	4/8-العلاج الجشطلتي.
82	5/8-العلاج الطبي.
82	9-أسباب قلق المستقبل.
83	10-تطور قلق المستقبل.
83	11-مستويات القلق.
83	1/11-المستوى المنخفض للقلق.
79	2/11-المستوى المتوسط للقلق.
84	3/11-المستوى العالي للقلق.
84	12-ما اكثر الفئات العمرية إصابة بالقلق.
84	13-قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.
84	14- الاثار السلبية للقلق من المستقبل.
85	15-التعامل مع قلق المستقبل.
88	خلاصة
الفصل الثالث: اتجاهات الطالب الجامعي	
90	تمهيد
91	اولا: الاتجاهات
91	1-تعريف الاتجاهات.
92	2-الفرق بين مفهوم الاتجاه وبعض المفاهيم الأخرى.
93	3-خصائص الاتجاهات.
94	4-مكونات الاتجاه.
95	1/4-المكون المعرفي.
95	2/4-المكون الانفعالي أو الوجداني أو العاطفي.
95	3/4-المكون السلوكي أو النزوعي.

95	5-أنواع الاتجاهات.
95	1/5-اتجاهات عامة أو خاصة.
96	2/5-اتجاهات جماعية أو فردية.
96	3/5-اتجاهات علنية أو سرية.
96	4/5-اتجاهات موجبة وسالبة.
96	6-مراحل تكوين الاتجاهات.
96	1/6-المرحلة الإدراكية.
96	2/6-المرحلة التقييمية.
97	3/6-المرحلة التقريرية.
97	7-عوامل نمو الاتجاهات.
97	1/7-العوامل الثقافية.
98	2/7-العوامل الوظيفية.
98	3/7-دور الخصائص في نمو الاتجاهات.
98	8-طرق تغيير وتعديل الاتجاهات.
99	9-أنواع الاتجاهات.
99	1/9-الاتجاهات على أساس الموضوع.
99	2/9-الاتجاهات على أساس الأفراد.
100	3/9-الاتجاهات على أساس الموضوع.
100	4/9-الاتجاهات على أساس الشدة.
100	5/9-الاتجاهات على أساس الهدف.
100	6/9-الاتجاهات على أساس العلاقة.
101	7/9-الاتجاهات على أساس الأمد.
101	10-الاتجاه نحو المهنة.
101	ثانيا: التكوين الجامعي والطالب الجامعي.
101	1-مفهوم التكوين الجامعي
102	2-أسس التكوين الجامعي

103	3-مقومات التكوين الجامعي
103	3/1-الطالب الجامعي
105	2/3-الأستاذ الجامعي
107	3/3-برامج التكوين
107	4/3-الوسائل التعليمية
108	4/4-موقوفات التكوين الجامعي
108	5-وظائف مؤسسات التعليم العالي في الجزائر
108	1/5-وظيفة التعليم
109	2/5-وظيفة البحث العلمي
109	3/5-وظيفة التنمية المجتمعية
109	6-ميدان التكوين في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
110	1/6-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة
110	2/6-نظرة حول التكوين في القانون الخاص
113	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: اجراءات البحث الميدانية	
116	تمهيد
117	1-الدراسة الاستطلاعية
117	2-منهج البحث
118	3-متغيرات البحث
118	4-مجتمع البحث
119	5-عينة البحث
120	6-مجالات البحث
121	7- أدوات البحث
130	8-الوسائل الإحصائية المستعملة

131	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
133	1- عرض وتحليل النتائج.
133	1/1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
141	2/1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
146	3/1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
148	4/1- عرض نتائج الاستبيان
170	2- مقارنة النتائج بالفرضيات.
170	1/2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى.
171	2/2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية.
173	3/2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة.
177	4/2- مقارنة النتائج بالفرضية العامة.
180	3- الاستنتاج العام.
181	4- الاقتراحات.
182	خاتمة.
/	المراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح الفرق بين القلق والخوف	80
02	جدول يمثل حجم المجتمع الاصلي	119
03	يبين توزيع عينة البحث حسب التخصصات	120
04	يبين عدد الافراد الذين تم من خلالهم انجاز الدراسة.	121
05	يوضح توزيع عبارات المقياس على الافكار الثلاث عشر	123
06	يمثل مفتاح اختبار الافكار اللاعقلانية والعقلانية ل (الريحاني).	125
07	يمثل الأساتذة المحكمين لمقياس الأفكار اللاعقلانية.	125
08	يوضح توزيع أبعاد قلق المستقبل.	127
09	يمثل درجات الإجابة لمقياس قلق المستقبل.	127
10	متوسط حسابي مرجح.	127
11	يمثل الأساتذة المحكمين لمقياس قلق المستقبل.	128
12	يمثل الأساتذة المحكمين للاستبيان.	130
13	يمثل تكرار والنسبة المئوية لقبول ورفض العبارات لمقياس الأفكار اللاعقلانية	133
14	يبين عدد درجات كل فكرة.	137
15	يبين مستويات مقياس الأفكار اللاعقلانية وتكرارات والنسبة المئوية لكل مستوى	140
16	يبين نتائج التفكير السلبي في المستقبل.	141
17	يبين نتائج التفكير في الدراسة وأفاق التخصص.	142
18	يبين نتائج إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	143
19	يبين نتائج تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي.	144
20	يمثل نتائج مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.	145
21	يبين نتائج الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل	146
22	يمثل دوافع اختيار تخصص الدراسة لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.	148
23	يمثل معرفة ما إذا ناقشت كيفية اختيار تخصصك مع عائلتك.	149

150	يمثل نتائج كيف يرى الطلبة التخصص الذين يدرسون فيه	24
151	يمثل رؤية الطلبة نحو التخصص الذي يدرسونه	25
152	يمثل تطلعات الطلبة المستقبلية في اختيار المهنة	26
154	يمثل ماذا كان الشخص الحاص على تكوين خارجي السهولة في الحصول على عمل	27
155	يمثل ما إذا كان التخصص منافس للتخصص الطلبة.	28
156	يمثل ما إذا كان يعيق الطلبة من اختيار تخصصهم.	29
157	يمثل إجابات الطلبة حول ما إذا كان الرصيد المعرفي ضروري في اختيار المهنة.	30
185	يمثل نتائج ماذا كان الطلبة يرون أنفسهم ناجحين في المستقبل	31
159	يمثل نتائج ما إذا هناك علاقة بين تطلعات الطلبة المستقبلية وتخصصهم.	32
160	يمثل نتائج ماذا كان الطلبة يتأثرون بما يقال عن تخصصهم في المجتمع.	33
162	يمثل انعكاس الأحاديث على الطلبة.	34
163	يمثل الفئة الأكثر تقديم انتقادات للطلبة.	35
164	يمثل ماذا كان الطلبة يشعرون بالتوتر أثناء التفكير بالمستقبل.	36
165	يمثل ما إذا كانت تظهر تلك الاعراض لدى الطلبة عند تعرضهم للأحداث	37
166	يمثل نتائج ما إذا كان من يقوم بتوجيه الطلبة.	38
167	يمثل نتائج ما إذا كانت البطالة تقلل من عزيمة الطلبة.	39
168	يمثل نتائج ما إذا كان الفرد يفقد مكانته إذا لم يحظى بمنصب عمل.	40

قائمة الاشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	مصارع قلق المستقبل	87
02	يوضح تأثير قلق المستقبل	87
03	يمثل مكونات الاتجاهات	94
04	يمثل حجم المجتمع الأصلي.	119
05	يمثل عينة البحث والمجتمع الأصلي.	120
06	يمثل مستوى الأفكار اللاعقلانية.	140
07	تمثيل بياني لنتائج التفكير السلبي في المستقبل.	141
08	تمثيل بياني لنتائج التفكير في الدراسة وأفاق التخصص.	142
09	تمثيل بياني يمثل نتائج إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	143
10	تمثيل بياني لنتائج تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي.	144
11	تمثيل بياني لنتائج مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.	145
12	تمثيل بياني لدوافع اختيار تخصص الدراسة لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.	148
13	تمثيل بياني لمعرفة ما إذا ناقشت كيفية اختيار تخصصك مع عائلتك.	149
14	تمثيل بياني يبين كيف يرى الطلبة التخصص.	150
15	يمثل رؤية الطلبة نحو تخصصهم.	151
16	يمثل تطلعات الطلبة المستقبلية في اختيار المهنة.	153
17	يمثل ما اذا كان الشخص الحاص على تكوين خارجي السهولة في الحصول على عمل	154
18	يمثل نتائج ما إذا كلن التخصص هو منافس لتخصص الطلبة.	155
19	يمثل ماذا كان الخوف يعيق الطلبة من اختيار تخصصهم.	156
20	يمثل ما إذا كان الرصيد المعرفي ضروري لاختيار المهنة	157
21	يمثل نتائج كيف يرى الطلبة أنفسهم في المستقبل.	158
22	يمثل علاقة تطلعات المستقبلية للطلبة وتخصصهم.	159

160	يمثل نتائج تأثر الطلبة بما يقال عن تخصصهم في المجتمع.	23
162	يمثل انعكاس الأحاديث على الطلبة.	24
163	يمثل الفئة الأكثر تقديمًا انتقادات للطلبة.	25
164	يمثل ماذا كان الطلبة يشعرون بالتوتر أثناء التفكير بالمستقبل.	26
165	يمثل ما إذا كانت تظهر تلك الاعراض لدى الطلبة عند تعرضهم للأحداث.	27
166	يمثل نتائج ما إذا كان من يقوم بتوجيه الطلبة.	28
167	يمثل نتائج ما إذا كانت البطالة تقلل من عزيمة الطلبة.	29
169	يمثل نتائج ما إذا كان الفرد يفقد مكانته إذا لم يحظى بمنصب عمل.	30

يعتبر البحث العلمي قديم قدم الانسان، فمنذ أن خلق الله الانسان فهو يسعى نحو المعرفة وفهم ما يدور حوله، ومن هنا كانت الانطلاقة الفعلية للعلم والمعرفة، الى أن وصلت ما عليه الان، ورغم اختلاف العصور والازمنة الا أن الانسان كان محور جميع الدراسات باختلاف المواضيع وباختلاف المرحلة العمرية، ولقد اهتمت الدراسات في السنوات الأخيرة بالعوامل والمتغيرات النفسية والصحية التي لها علاقة بحياة الافراد وطريقة تعاملهم وما يخص مستقبلهم.

ومن بين أهم المواضيع التي برزت مؤخرًا هو موضوع الأفكار اللاعقلانية باعتبارها مصدرا من مصادر لعدم التوافق النفسي والصحي للأفراد، حيث يرى "مجلي" (2011) أن موضوع الأفكار اللاعقلانية لقيت اهتماما واسعا ومتزايدا وهذا من أجل الكشف عن آثاره الخطيرة على صحة الفرد نفسية وجسدية وعلاقتها ببعض المتغيرات في مجالات حياة الفرد المختلفة.

ولأهمية الجانب المعرفي في السلوك الإنساني فقد حظي بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الارشاد النفسي والعلاج النفسي كان رأسهم "الريت اليس" بما يعرف بنظرية "العلاج العقلاني الانفعالي"، ويرى "اليس" أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي أو الإدراك المشوه اللاواقعي للذات والاحداث السلبية التي تتعرض لها، كما توصل أيضا الى أن الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الافراد ما هو الا نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور.

ويضيف "سلامة" أن "اليس" (1975) ان العديد من الدراسات التجريبية تؤكد أن الافراد المضطربين نفسيا لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من المضطربين، وأن الاضطراب الانفعالي يرتبط باعتناق الفرد بعض الأفكار التي تخلو من المنطق والعقلانية، ويستمر هذا الاضطراب باستمرار تبني الفرد لهذه الأفكار، ويشير "غنيم" (2002، ص182) ان الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار غير منطقية غير الواقعية، وتكون على درجة كبيرة من السلبية والمبالغة في تقدير الفرد للأحداث.

حيث يرى "زيدان" (2007) أن ظاهرة القلق تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في الحياة الافراد نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها في مختلف مراحل حياته، وخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وأمال، وما يواجهها من صعوبات، وما يخبئه الغد والمستقبل خلف ستاره من المجهول والغموض، كم ان الانشغال بالمستقبل ليس عرضيا بل هو ثمرة حتمية لما يفكر فيه الافراد لتنظيم حياتهم استنادا الى اهدافهم المستمدة من فهمهم لمستقبلهم وتخطيطهم له.

ويعتبر "عويضة" (1996، ص25) ان القلق حالة نفسية من التوتر الانفعالي، تحدث عندما يشعر الفرد بعدم الأمان ووجود خطر، ويصاحب هذا الشعور اعراض جسمية ونفسية منها قلة الشعور بالهدوء والراحة، وكثرة الحركة، وقلة النوم، وفي علاقته بالأفكار اللاعقلانية يرى التناول المعرفي للقلق كل من "beck" (1979) أن الاضطرابات النفسية المرضية وبالأخص الاكتئاب والقلق قد تكون ذات مرتبطة باضطراب في معالجة المعلومات.

وفي ظل الظروف الراهنة والتطورات السريعة العالم الحديث يرى "الشمسان" (2003) (ص271) ان الحياة الحديثة اضافت العديد من الأعباء النفسية والانفعالية والعقلية على الافراد مما يكفهم الكثير من سعادتهم وربما يتطلب الامر احداث تعديل في أفكارهم وسلوكهم وقيمهم واتجاهاتهم، ويعتبر قلق المستقبل من المواضيع التي تؤثر بشكل عام على الافراد عامة وعلى الطلبة بصفة خاصة نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.

ويضيف "بن علو" (1993) أن عدم الثقة في القدرة على التعامل مع الاحداث المحيطة به، والنظر بشكل سلبي لها يسبب تداخل الأفكار وتشتتها وتداخل الماضي الحاضر والمستقبل، مما يؤدي الى عدم القدرة على التركيز مع ما يدور حول الفرد من أحداث تعترض مستقبله، والذي يسبب ارتفاع درجة القلق نحو المستقبل.

وعليه يرى الباحث ضرورة معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وانعكاسها في توجههم نحو اختيار المهنة والعمل على إيجاد بعض الحلول المناسبة من أجل مساعدة الطلبة في مواجهة مشاكل الحياة المستقبلية.

فقد حظي موضوع الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بالعديد من الدراسات، نذكر منها دراسة "رحالي" التي هدفت الى معرفة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتوصل الى ان درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة، ودراسة محمد عمر حسين" التي هدفت الى معرفة مستوى كل من الأفكار اللاعقلانية والعقلانية وتوصلت الى ان الأفكار تقع عند وزن نسبي، أيضا دراسة "بوضياف" هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية ورتب هوية الانا الكلية، معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية ورتب هوية الانا الأيديولوجية توصل الباحث الي ان وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية وبين رتب هوية الانا الكلية وعدم وجود علاقة بين الافكار اللاعقلانية ورتب تحقق هوية الانا الكلية، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية ورتب هوية الانا الأيديولوجية، ودراسة "حطراف" قلق المستقبل وعلاقته بكل من متغير

مقدمة

الجنس، التخصص والاقامة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قلق المستقبل وعلاقته بكل من متغير الجنس، التخصص والاقامة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ودراسة "منصوري" هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتوصلت الى وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الفصل

التمهيد

1- الإشكالية:

يعد موضوع الأفكار اللاعقلانية موضوع بالغ الأهمية في مجال الصحة النفسية لأنها مصدر من مصادر عدم الامن والتوافق والتكيف النفسي والاجتماعي، ويرى "الغافري" (2012، ص2) للتفكير دور مهم في النمو المعرفي والوجداني والانفعالي، فمن خلال التفكير يتعرف الفرد الى ذاته ويطور لغته، ويعبر عن حاجاته، ويقوى قدراته، ويساهم في تنمية المشاركة الوجدانية والتضامن وضبط النفس واحترام الذات، ويقوم التفكير على التعبير الرمزي من خلال تحويل البيئة الطبيعية الى رموز، وهذه الرموز هي الاساس الذي من خلاله يتم تحويل الاجداث الى اضطرابات او استقرار، ويعد التفكير من ارقى العمليات النفسية والعقلية التي من خلالها يستطيع الانسان الوصول الى مستويات رمزية او مجردة أو مجردة واكثر تعقيدا لمعاني الاشياء والاحداث والعلاقات الموجودة بين هذه الاشياء والاجداث للتغلب على ما يواجهه من صعوبات.

ويضيف "مجلي" (2011، ص22) نه في السنوات الاخيرة برز التوجه على التركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، حيث شهد علم النفس اهتماما متزايدا بما يسمى بالعمليات المعرفية كالتفكير، والإدراك، والذاكرة... الخ، وأصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكلوجي، بصفة عامة، وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصورة خاصة، ومن ابرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية أليس والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي.

تسعى هذه النظرية الى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات انطلاقا من الاعتقاد القوي بان المعرفة تلعب دورا أساسيا في احداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها.

وحسب "بغورة" (2013، ص1) وترى هذه النظرية أن نسق الأفكار لدى الفرد عن الأحداث التي يواجهها هي المتغير الجوهرية في تحديد استجاباته السلوكية والانفعالية، فإذا كان نسق أفكاره عقلانيا فانه سيسلك بشكل فعال ومنتج، أما إذا كان نسق أفكاره لاعقلانيا فانه سيسلك بشكل غير فعال غير منتج ويعاني من الاضطراب وسوء التوافق.

حيث يرى الباحث أن الأفكار اللاعقلانية أنها كل المعتقدات والأفكار الخاطئة التي يكتسبها من خلال المحيط به سواء كانت الاسرة المحيطة به أو وسائل الاعلام أو جماعة الاقران وهاته الأفكار المكتسبة تعكس سلبا على صحة الفرد، مما تجعله يبتعد عن طرق السلمية في الحياة ويتبع آراء خاطئة مما ينتج عنها اضطرابات نفسية ويصبح يتسم بالعدوانية الانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير، الانتحار، البكاء.

سعى العديد من الباحثين الى تقديم تعاريف للأفكار اللاعقلانية وحسب "عبد الغفار" (2007، ص 56) عرف "البرت اليس" أن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية والتي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتخمينات خاطئة وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد.

ويشير "قوراح" (2015، ص 75) الى ان الافكار اللاعقلانية تعد نمط من انماط التفكير المرضي التي تؤدي الى اضطرابات في سلوك الفرد ومن هذا المنطق يرى "اليس" ان الافكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن الكثير من الاضطرابات التي يصاب بها البشر جوهرها ان الناس يعيشون بقدر كبير بناء على اسلوب تفكيرهم الهازم للذات والغير المنطقي وخاصة بتبنيهم للتفضيلات والرغبات وجعلها فروضا مطلقة وتعسفية على انفسهم وعلى الاخرين.

ويري "روبي" (2014، ص 236) ان الافكار اللاعقلانية افكار سلبية اشد خطورة على حياة الفرد ككل، لأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالانفعال بل التفكير والانفعال في كثير من الاحيان يصبح شيء واحد يؤثر على الجانب الجسمي للإنسان، وفي هذا الصدد يقول "بيقورس" لا يضطرب الناس من الاشياء ولكن من الآراء التي يكونونها عنها، ويشير ايضا "ايرليوس" الى ان الناس لا يقلقون من الاشياء في ذاتها بل من الآراء التي يكونونها عنها، فاذا تسبب شيء خارجي في حزنك فليس الشيء هو الذي يحزنك في حد ذاته بل حكمك عليه هو الذي يسبب الالم، والامر في يدك ان تغير حكمك، واذا كان تفكيرك هو الذي يزعجك فمن يمنعك من تغييره، وهذا يعني ان التفكير اللاعقلاني يسبب الالم.

ويذكر المحارب (2000، ص 4) ان التفكير من اهم المواضيع التي نالت اهتمام الفلاسفة والعلماء منذ القدي، ولم تتوقف الى هذا الحد وانما عنيت به العديد من المدراس الفكرية والتربوية، ويعد ارون بيك (1979) وكذا اليس (1962) من بين المعرفيين الذين اهتموا بالموضوع، حيث يرى اليس ان نمط التفكير الذي يتعلمه الطفل من والديه والبيئة هو المسؤول عن تعاسته او سعادته لأنه يلعب دورا هاما في توجيه السلوك نحو السبيل الصحيح وبناء الشخصية السليمة، وقد اشار الجوزية (1292/1349) الى ان "قدرة الافكار اذا لم يتم تغييرها تتحول الى دوافع ثم الى سلوك حتى تصبح عادة يحتاج التخلص منها الى جهد اكبر".

ويذكر "الشريبيني" (2005، ص 531) ان وسائل الاعلام على تنوعها تبث الافكار وتنتشر القيم التي تؤثر بشكل راسخ على اخلاقيات الفرد وبالتالي على تفكيره بالسلب او الايجاب ولقد اثبتت دراسة الشريبيني (2005) ان النسبة المتوسطة لانتشار الافكار اللاعقلانية قدرت ب 60.68%، وشاعت حول الكمال

الشخصي وطلب الاستحسان والقلق الزائد وعدم القدرة على التحكم بالأحزان وان اهم المصادر هي الاب والام والاصدقاء والمدرسة او الجامعة ووسائل الاعلام.

وحسب "يحي" (2000، ص20) يري ان الاضطرابات السلوكية والانفعالية تعد مصدرا للأفكار اللاعقلانية والتي تظهر بشكل عام سلوكيات داخلية منها الاكتئاب والقلق والانسحاب والمخاوف المرضية، وسلوكيات خارجية موجهة نحو الاخرين كالعوانية.

ولقد حظي موضوع الافكار اللاعقلانية باهتمام الباحثين وتناولته دراسات عديدة، وتم البحث فيه من زوايا عديدة باعتباره من اهم المواضيع التي تركز على معالجة انتشار هاته الافكار واقتراح استراتيجيات متعددة ومناسبة في تنفيذ الافكار اللاعقلانية، حيث نجد دراسة ل "بلعسة فتيحة" (2019) عن مستوى الافكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال، حيث الى هدفت الدراسة الى التعرف على مدى وجود الافكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال وتحديد درجتها ومعرفة الى اي مدى قد يؤثر وجود مثل هذه الافكار في الشاب البطال، ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها وجود مستوى مرتفع من الافكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال.

اضافة الى "عبد الفتاح" (2006) والتي هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والوعي الديني الظاهري ومعرفة الفروق في الافكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات الفلسطينية حسب متغيرات مختلفة، ومن بي اهم النتائج المتوصل اليها وجود علاقة عكسية بين الوعي الديني والافكار اللاعقلانية بمعنى ان الافراد ذوو التدين الحقيقي لديهم افكار لا عقلانية اقل من اولئك الذين لديهم تدين ظاهري، الذكور لديهم افكار لاعقلانية اكثر من الاناث، ذو الدخل المتوسط اكثر لا علانية من ذوي الدخل المرتفع ومن ذوي الدخل المنخفض.

اضافة الى دراسة "يوسف سلامة" (2018) حيث هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والسعادة النفسية لدى عينة من جامعة القدس، ومن اهم نتائج المتحصل عليها ان مستوى الافكار اللاعقلانية مرتفع، ومستوى منخفض من الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين السعادة النفسية والافكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة

كما جاءت دراسة "عقيلة عيسو" (2017) التي هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين العنف المدرسي والافكار اللاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وتوصلت الدراسة الى أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين العنف المدرسي والافكار اللاعقلانية لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة، كما انه لا توجد فروق دالة احصائيا في الافكار اللاعقلانية لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس، في حين توصلت الدراسة انه توجد فروق

الى انه توجد علاقة دالة احصائيا في العنف المدرسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس وهي لصالح الذكور، كما لا دالة احصائيا في الافكار اللاعقلانية وفي العنف المدرسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

ويري "صبري" (2003، ص56) ان المستقبل يشكل والاهتمام به الاولوية في حياة الشباب، حيث أكد سميث على ان الاهتمام بالمستقبل يشكل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعا تثير اهتمام افراد العينة من الشباب، وهذه النظرة للمستقبل سواء كانت ايجابية او سلبية سوف تؤثر وتتأثر بدافعية الشباب للإنجاز وبمعتقداتهم ان وجدت والتي ان لجأ اليها الشاب سوف يعاني من عدم وضوح ومن ثم تزيد قلقه نحو المستقبل.

ويعد القلق جزءا طبيعيا من حياة الانسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على انسانيته، وحقيقة من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وينشأ القلق عند جميع الافراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يعد شيئا طبيعيا، لأنه يشكل دافعا للفرد لاتخاذ الاجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطرا اذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الاحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته "المومني" (2013)، كما يري "تجمة" (2021، ص97) ان القلق من الاضطرابات النفسية الكثيرة الانتشار في عصرنا الحديث وسمة بارزة من سماته، فالثورة العلمية التي يمر بها عالم اليوم، وما يرافقها من تطورات متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات اجتماعية ادى الى تعقد ادوار الفرد، ومسؤولياته الحيوية وشيوعها، وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من المستقبل، ويضيف "العناني" (2000، ص120) ان التفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الانسان، وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته، وايجاد معنى لوجوده.

ويذكر "مرسي" (2002، ص109) ان القلق من المستقبل عند الشباب ناتجا لغياب الامن النفسي في المجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بانه في عالم عدائي بالتناقضات لكونه يقف حائلا امام تحقيق ذاته من خلال دور اجتماعي يعطيه الاحساس بالتفرد لان فقدان الانسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته.

ويرى "لازاروس وفولكمان" (lazarus & folkman) ان القلق العام عبارة عن ظاهرة عقلية، او بدنية تتشكل من خلال تقييم المرء المعرفي للمحفز، وتحدث هذه الظاهرة نتيجة لتفاعل المرء مع البيئة، بحيث يعتمد وجود القلق على وجود المسبب له.

وفي دراسة لزاليسكي (Zaleski, 1996) يرى ان القلق العام بجميع انواعه يتضمن عنصر القلق من المستقبل، حيث ان قلق المستقبل يشير الى المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة، ويتم تصويره على حالة من الغموض بشأن امور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد، او توقع حدوث امر سيء.

وتعرف الجمعية الامريكية للسيكولوجية المشار اليها "بليكلاني" (2008، ص24) قلق المستقبل بانه: "خوف او توتر ضيق ينبع من توقع خطر مما يكون مصدره مجهولا الى درجة كبيرة او غير واضح المصدر، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الاحساس والشعور بالخطر"

وفي دراسة "إبراهيم" (2011) بعنوان قلق المستقبل وأثره على التحصيل العلمي لدى طلاب الجامعة، هدفت الدراسة الى التعرف الى مستوى قلق المستقبل وعلاقته بالتحصيل العلمي لدى طلاب الجامعة، وجاءت نتائج الدراسة بوجود هذا النوع من القلق فانه يؤثر تأثيرا سلبيا على ادائهم الأكاديمي وتحصيلهم العلمي، كما ينعكس ايضا على توافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي، مما يعيق تقدمهم وإنجازهم.

ويرى الباحث ان قلق المستقبل الذي هو عبارة عن تفكير سلبي وغير منطقي، ينتج من خلال عدم القدرة على مواجهة أعباء الحياة أو عدم التأقلم مع الظروف، ويمكن ان ينتج نتيجة ظروف سابقة، ويزداد خاصة لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج الذي يعمل على اعداد مستقبله المهني خاصة في الظروف الراهنة، وقد تطرأ على الفرد المصاب بالقلق العديد من التغيرات المصاحبة له مثل الأطراف الباردة، وسرعة في نبضات القلب، والجفاف في الحلق وارتفاع في ضغط الدم، بالإضافة الى سرعة التنفس، وانتفاخ البطن وتراكم الغازات داخله، بالإضافة الى الخمول، والتوتر

اما "المشيخي" (2009، ص12) فيعرفه بانه الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي تجاه المستقبل والحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والاحداث الحياتية وتدني اعتبارات الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس.

وقد اظهرت بعض الدراسات ان هناك العديد من مصادر قلق المستقبل، اهمها كان التهديد لدى الفرد، اكان التهديد مباشرا واضحا ام كان مبهما غامضا، ويرتبط التوقع بالأحداث المستقبلية والخوف من ذلك المستقبل الذي يحمله من تهديد يواجهه الفرد، وينشأ هذا القلق (قلق المستقبل) من امور يتوقع حدوثها في المستقبل، ويكون التوقع هذا مصاحب لحالة من التوجس والذي يصعب على الفرد التعامل معها، مما يؤدي الى توترا واضطرابا في مختلف جوانب السلوك.

كما حظي موضوع قلق المستقبل اهتمام العديد من الباحثين من بينها دراسة "تجمة بلال" (2021) وهدفت الدراسة الى معرفة بين العلاقة قلق المستقبل ودافعية الانجاز الدراسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتسلط الضوء على ظاهرة القلق المستقبل لدى فئة من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج والذين يشكلون النواة الأساسية في المجتمع، ومن اهم النتائج المتوصل اليها ان هناك علاقة عكسية بين قلق المستقبل والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج، فكلما ازداد قلق المستقبل لدى الطلاب انخفضت دافعتهم للإنجاز الدراسي.

وايضا دراسة "منصوري" (2016) التي هدفت الى التعرف على مستويات الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج والولوج الى الحياة العملية، وتوصلت الدراسة وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج اي انه كلما ارتفع قلق الطلبة نحو مستقبلهم قلت صحتهم النفسية، كما توجد علاقة طردية بين بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية والصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، كما انه توجد علاقة طردية بين بعد قلق الصحة وقلق الموت والصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

وجاءت ايضا دراسة "مزازي" (2018) التي هدفت الى التعرف على مستوى قلق المستقبل وانعكاسه على توجه الطلبة نحو العنف والتعرف على قلق المستقبل المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها ان هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس، بينما هناك علاقة ارتباطية بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص (انساني - علمي)، في حين لا توجد فروق في قلق المستقبل تعزي لمتغير الإقامة.

كما جاءت دراسة "خزري" (2017) حيث هدفت الدراسة الى دراسة علاقة قلق المستقبل باحتمالية الانتحار لدى فئة من الشباب البطال، من خلال دراسة الارتباط بين قلق المستقبل بأبعاده الخمسة القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ، قلق الصحة وقلق الموت، القل الذهني، الياس من المستقبل، والخوف والقلق من الفشل في المستقبل واحتمالية الانتحار، ومن اهم النتائج المتوصل وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل بأبعاده الخمسة ومستوى احتمالية الانتحار عند الشباب البطال، اي كلما ارتفعت درجة قلق المستقبل ارتفع مستوى احتمالية الانتحار، وكلما انخفض مستوى احتمالية الانتحار.

حيث لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على الادب التربوي قلة او انعدام الدراسات التي تناولت علاقة الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وانعكاس تلك الافكار على الطلبة

في توجههم نحو المهنة حيث اكد بغورة نورالدين (2013، ص11) ان الشباب في المرحلة الجامعية من اكثر الفئات عرضة لتبني افكار لا عقلانية وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، فهي تمثل نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد من حيث توسيع شبكة العلاقات الاجتماعية والاختلاط بالزملاء، وتكوين صداقات جديدة، والانفتاح على العالم الخارجي بخبراته واحداثه وبطبيعة هذه العلاقات يكون الطالب ويكتسب العديد من الافكار التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية، هذا الى جانب تعرضه لأحداث الحياة المتلاحقة والمستمرة، وقد يقف عاجزات امام ضغوطها، وتقوده افكاره اللاعقلانية الى زيادة هذه الضغوط والتي بدورها تؤدي الى ترسيخ هذه الافكار، مما يقلل من الشعور بالسعادة والحب والتفاؤل وجودة الحياة.

واشارت دراسة شونويتز واخرون (1993) الى ان الطلبة ذوي قلق المستقبل الناتج من الخوف من المجهول وما يحمله في طياته، ويرى (الدحادحة، 2004، ص 15) ان طلبة الجامعة يمثلون ثروة وطنية في غاية الاهمية باعتبارهم الطاقة التي يمكن التعويل عليها كثيرا نحو التقدم والبناء، فهم بحاجة الى الرعاية العلمية والاجتماعية والجسمية والنفسية لهم، واستثمار قدراتهم حتى يسهموا في تطور المجتمع وتنمية، لذا كان تضمين البرامج التعليمية والتربوية على مستوى الجامعة وما قبلها، برامج ارشادية للحيلولة دون الوقوع في المشكلات التكيفية بمختلف انواعها، اضافة الى التدخلات الارشادية النمائية والعلاجية، التي من شأنها ان تحد من تعرض الطلبة لمشكلات وصعوبات مختلفة، حيث تمكنهم من امتلاك المهارات التكيفية المناسبة التي يحتاجون اليها عند التعامل مع الضغوطات التي تعترض حياتهم ومسيرتهم.

ويرى بعض الباحثون في دراساتهم حول الشباب الجامعي امثال محمود شمال وفضيلة عرفات سباعوي والمشخي ان قلق المستقبل في اختيار المهنة هو نتيجة حتمية للصعوبات والعراقيل التي يواجهها الشباب حياتهم، ومن الطبيعي ان يشعر الطلاب بالقلق على مستقبلهم المهني، وعندما يصلون الى درجة عالية من القلق يصاحبها عجز عن مواجهة الضغوطات، ومن هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية معرفة طبيعة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل في توجه طلبة المقبلين على التخرج نحو اختيارهم للمهنة، ومن خلال ما سبق ولحل هذه المشكلة نطرح التساؤل التالي:

- هل تنعكس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج في توجههم نحو اختيار المهنة؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد التربية الدنية والرياضية المقبلين على التخرج؟

- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية الدنية والرياضية المقبلين على التخرج؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج من معهد التربية الدنية والرياضية؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

- تؤثر الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج في توجيههم نحو اختيار المهنة.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- مستوى الافكار اللاعقلانية مرتفع لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج.
- مستوى قلق المستقبل متوسط لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج من معهد التربية البدنية والرياضية.

3-اسباب اختيار الموضوع:

3-1-اسباب ذاتية:

- الرغبة الشخصية للبحث في هذا المجال

3-2-اسباب موضوعية:

- محاولة معرفة اسباب نزوف الطلبة عن مهنة التعليم.
- محاولة معرفة تأثير قلق المستقبل على نوع المهنة التي يختارها الطلبة.
- محاولة معرفة العلاقة الموجودة بين الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج من معهد التربية البدنية والرياضية.

4-اهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة اهميتها من اهمية الموضوع الذي نتناوله، حيث أن للأفكار اللاعقلانية اثار سلبية على سوك الفرد، اي ان الفرد يصنع مشكلة بتبنيه تفكيراً لاعقلانياً، تبرز اهمية البحث في انها تناولت مفاهيم ذات اهمية في المجالات العلمية والبحثية وهي الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل الذي يؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد والمجتمع، كما ان هاته الدراسة تركز على عينة مثقفة من المجتمع وهي طلبة الجامعة الذين نامل منهم النهوض بالمجتمع ونتمنى لهم النجاح في عالم الشغل، كذلك قد تحقق هذه الدراسة الفائدة لطلبة الجامعات حول تبصيرهم بطرق تفكيرهم ومن الممكن ايضاً ان تفيد ادارة الجامعة وهيئتها التدريسية لتوجيه الطلبة وارشادهم.

5-اهداف البحث:

- لكل عمل وبحث هدف قائم عليه، كما يكمن الهدف من البحث الغرض الذي يريد الباحث تحقيقه، فالباحث عادة وبعد اسئلة بحثه ينتقل الى ترجمتها الى اهداف، واساس هذا البحث هو:
- التعرف الى مدى انتشار الافكار اللاعقلانية بين طلبة المعهد المقبلين على التخرج.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- معرفة انعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في التوجه نحو المهنة.

6-المصطلحات والمفاهيم:

1/6-تعريف الافكار اللاعقلانية:

-لغة: عن "بوضياف" (2017، ص 13) يشير راتب (ب س، ص 493) فكر في الشيء، اعمل الفكر فيه ليتوصل الى حله او ادراكه، والفكر جمع افكار ما يخطر بالقلب من معاني، وعقل تعقيلًا جعله عاقلًا.

اما "ساجد صبري" (2014) فيعرفها عبارة عن مجموعة كبيرة من العمليات الذهنية والعقلية التي يقوم بها العقل البشري، والتي تجعله قادرا على تكوين شكلا مميزا للعالم الذي يعيش فيه، وبناءا على ذلك يصبح عالما به.

-اصطلاحا: عرف (ellis, 1990) الافكار اللاعقلانية Irrational Thoughts بأنها تلك الافكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية، وغير الواقعية، والتي تتسم بعد الموضوعية، والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية، والتهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع امكانيات الفرد الواقعية. (مالكي، 2012، ص 223)

وعرفها "الرشدان" (1995) و"هالة القواسيمي" (1995) الافكار اللاعقلانية على انها عبارة عن الافكار المعتقدات التي تخلو من العقلانية وتتمثل هذه الافكار في الاهداف التي يتبناها بعض الافراد.

وعرفتها "منى البنوي" (2005) بانها انماط من التفكير الغير السوي والبعيد عن المنطق والذي يؤدي بصاحبه الى سوء التكيف.

وحسب "ابراهيم عبد الستار" (1994) فالتفكير اللاعقلاني عبارة عن معتقدات فكرية خاطئة بينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، تؤدي بالتالي الى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد.

-اجرائيا: هي الدرجة المتوقعة ان يحصل عليها الطلبة في مقياس الافكار اللاعقلانية والعقلانية.

2/6-قلق المستقبل:

عرفه "الفايدي" (2015، ص 127) عن زليسكي (1996) قلق المستقبل بانه حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فانه قد لا يكون تهديدا حادا وهلعا من ان ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن ان يحدث للشخص.

وتعرفه شقير (2005) قلق المستقبل على انه خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن، مما يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل والكوارث، وتؤدي به الى حالة من التشاؤم وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة.

اما "المشيخي" (2009، ص12) فيعرفه بانه الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي تجاه المستقبل والحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والاحداث الحياتية وتدني اعتبارات الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس.

-اجرائيا: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة والذي يقيس العوامل المتمثلة في التفكير السلبي في المستقبل، التفكير في الدراسة وافاق التخصص، امكانية الحصول عمل، وتحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي.

3/6- الطلبة المقبلين على التخرج:

يعرف "تصراوي" (2017، ص587) الطلبة هو كل شخص ينتمي أكاديميا للجامعة أو الكلية أو المعهد من أجل الوصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العلمية فيما بعد تبعا للشهادة التي حصل عليها.

-اجرائيا: هم جميع الافراد المسجلين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر للسنة الجامعية 2023/2022 المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر.

7-الدراسات السابقة:

تعد مراجعة ادبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا اساسيا من المفصليات المنهجية، ونقطة انطلاقه في اعداد وانجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الاولى في التخطيط لمشروع بحث جديد واصيل ورسين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات والبحوث السابقة الا محطة اساسية لذلك.

كما تمثل مراجعة الدراسات والبحوث السابقة نقطة مركزية في البحوث الاكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسية لبناء جهد بحثي رصي، وهذا بلا شك يؤكد على ان الدراسات الاكاديمية لا تبنى بفرغ وانما هي عملية معرفية تراكمية تنطلق من جهود الباحثين وغايتها تحقيق تقديم اضافة للمعرفة الانسانية المنجزة.

ومما لاشك فيه ان العديد من الاسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات وبحوث سابقة سواء كانت نظرية او تطبيقية (ميدانية) ، وهذه الدراسات تعكس اراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في اوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها اضافة الى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل اليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه او دراسته، ولكي يظهر الباحث الاهمية من بحثه لابد من ان يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم في الغرض من هذه البحوث والدراسات.

حيث يرى "د.منذر الضامن" (2007، ص83) ان الرجوع الى الادب التربوي والدراسات السابقة يفيدنا في الجوانب التالية:

- يعطينا افكارا حول المتغيرات التي اثبتت الدراسات اهميتها او عدم اهميتها في حقل معرفي
- تزويدنا الدراسات السابقة بمعلومات حول العمل الذي تم انجازه والذي يمكن تطبيقه
- توضح العلاقة بين المتغيرات التي تمت دراستها
- تعطينا الدراسات السابقة الاساس الذي تؤسس عليه المشكلة واهميتها.

اذن نستطيع القول ان مراجعة الادب التربوي هي عملية منظمة لتصنيف المعلومات وتحليلها، هذه المعلومات التي يفترض ان تكون متعلقة بمشكلة البحث، وتشمل الوثائق التي على الباحث ان يدرسها والمجلات، والبحوث والكتب، وكما ذكرت سابقا فان الهدف الرئيسي من مراجعة الادب التربوي هو ان يقرر الباحث ماهي الدراسات التي اجريت ولها علاقة بمشكلة بحثه، وهذا يجعل الباحث يعرف ما تم انجازه سابقا وما عليه هو ان يكمله، كما ان الدراسات السابقة تعطي الباحث تبريرا واساسا لإجراء دراسته، وبالإضافة الى ذلك فان الدراسات السابقة تمكن الباحث من التعرف على الاجراءات والادوات التي يمكن ان يستفيد منها في دراسته، وتجعله يتجنب الاخطاء التي وقع بها الاخرون وان يستفيد من تجاربهم، ان معرفة الباحث بالبحوث

السابقة تجعل عملية تفسير النتائج لديه أكثر سهولة ويسرا، وتناقش النتائج فيما اذا كانت تتفق مع او تختلف مع نتائج الباحث.

-الدراسات التي تناولت متغير الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل:

أ-الدراسات المحلية:

-دراسة رحالي حمزة 2015/2014 قسم العلوم الاجتماعية، باتنة.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة الثانوي، حيث هدفت الدراسة الى معرفة مدى انتشار الافكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وكل من قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتكونت عينة النهائية للبحث من 120 تلميذ، واستخدم الباحث مقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس قلق الامتحان ومقياس الدافعية للإنجاز.

وتوصلت نتائج الدراسة الى ان درجة الافكار اللاعقلانية مرتفعة بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الافكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الافكار اللاعقلانية والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وفي ضوء النتائج السابقة يوصي الباحث بضرورة غرس مهارات التفكير العلمي والافكار العقلانية للتلاميذ من خلال تطوير البرامج والمناهج الدراسية الحالية في جميع مراحل التعليم، وان يشتمل على جوانب الشخصية ولا يقتصر على الجانب المعلوماتي فقط.

ب-دراسات عربية:

* رسالة ماجستير:

-دراسة رامي عبد اللطيف الزفزوق 2013، قسم علم النفس بجامعة الأزهر، غزة.

جاءت الدراسة تحت عنوان فاعلية استخدام السيودراما في خفض مستوى القلق والافكار اللاعقلانية لدى طلبة الكليات التقنية في قطاع غزة، وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى القلق لدى طلبة كليات التقنية، التعرف على مستوى الافكار اللاعقلانية لدى الطلبة، والتعرف على العلاقة بين كل من الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي والمنهج الشبه التجريبي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الكليات التقنية في قطاع غزة والمسجلين في العام الدراسي 2012/2013 موزعين على ثلاث كليات تقنية، واعتمد الباحث على العينة المسحية للدراسة والمكونة من 350 طالب وطالبة، واعتمد على مقياس تايلور لقلق المستقل، ومقياس الافكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني، وقد قام الباحث بإعداد وتصميم برنامج السيكدرامان واستخدم الوسائل الاحصائية كالمتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباك بيرسون، وتوصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق المستقبل، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى القلق اللاعقلانية في القياس البعدي، يوجد اثر استخدام البرنامج السيكدرامي في خفض مستوى قلق المستقبل وخفض مستوى الافكار اللاعقلانية.

وانتهت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات اهمها عقد ورشات عمل للطلبة الجامعيين بحيث يتم من خلالها تعليمهم وتبصيرهم بأهمية التفكير الايجابي ومدى انعكاسه على صحتهم النفسية، وتبصيرهم بالتفكير السلبي وكيف يمكن ان يحدث وينعكس على صحتهم السلبية.

-دراسة محمد عمر محمد حسين، (2014) جامعة الازهر غزة

جاءت الدراسة بعنوان الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة جامعة الازهر وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، حيث هدفت الدراسة الى معرفة مستوى كل من الافكار اللاعقلانية والعقلانية، حالة وسمة القلق، الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الازهر بغزة والتعرف الى العلاقة بين الافكار العقلانية واللاعقلانية وكل من حالة وسمة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى جامعة الازهر بغزة.

حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وبلغ مجتمع الدراسة (14230) طالب وطالبة، وقام الباحث باختيار عينة عشوائية وضمت 500 طالب وطالبة، وطبق عليهم الباحث مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية ومقياس قلق للبحيري (1984)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية من اعداد راسل (1996).

وتوصلت الدراسة الى ان الافكار العقلانية واللاعقلانية لدى افراد عينة الدراسة من الطلبة تقع عند وزن سبي وكانت اعلى الافكار الفكرة الرابعة، وكانت ادنى الافكار الفكرة الثانية، اما لمستوى لحالة وقلق لدى افراد العينة من الطلبة فقد جاء متدني، اما بالنسبة لمستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى افراد عينة الدراسة.

وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها اهمية العناية بالدراسات المتعلقة بالصحة النفسية، الاهتمام بالبرامج التي تعني بتنمية الافكار العقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، تقديم برامج ارشادية جماعية للحد من الاثار السلبية لقلق حالة وسمة القلق، اجراء دراسة موسعة للأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات السلبية.

-الدراسات التي تناولت متغير الافكار اللاعقلانية:

أ-الدراسات محلية:

- اطاريح دكتوراه:

-دراسة بلعسلة فتيحة 2012/2011، المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة، الجزائر.

جات الدراسة تحت فعالية برنامج ارشادي جماعي معرفي سلوكي في تنفيذ الافكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان وتعديل السلوك العدواني عند المراهق المتمدرس، حيث هدفت الدراسة لتصميم برنامج ارشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية، كاتجاه حديث وفعال في مجال الارشاد النفسي، التصدي للسلوك العدواني من خلال اقتراح برنامج ارشادي معرفي سلوكي وكذا معرفة مدى فعالية الارشاد العقلاني الانفعالي لخفض درجة الافكار اللاعقلانية لدة عينة من المراهقين المتمدرسين.

حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتماشى مع طبيعة موضوع البحث، مجتمع البحث تكون من تلاميذ السنة الثانية والثالثة متوسط للسنة الدراسية 2012/2011 لمنطقة غرب التابعة لمقاطعة الجزائر، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من 20 تلميذ وتلميذة، وتم الاعتماد على مقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لأمال عبد السميع مليجي باضه، وكذا مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان وكذا اعداد برنامج ارشادي.

حيث توصل الباحث الى وجود اختلاف دال احصائيا بين متوسط درجات السلوك العدواني في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية اي ان البرنامج الارشادي المقترح قد ساهم في خفض مستوى السلوك العدواني عند المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الارشادي، في حين نجد ان هناك اختلاف دال احصائيا بين متوسط

درجات الافكار اللاعقلانية في القياس لبعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية اي ان افراد المجموعة التجريبية انخفضت لديهم الافكار اللاعقلانية

وخلصت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات اهمها ضرورة الاهتمام بالرعاية النفسية للمراهقين وتوفير الجو النفسي المناسب لهم خاصة في المدرسة لتحقيق الاستقرار النفسي للتلميذ مما يجعله يبتعد عن العنف والعوان، الاهتمام بتوفير نشاطات اجتماعية ثقافية ورياضية وفنية في المؤسسات التربوية، الاهتمام بالإرشاد النفسي في المدارس وتطبيق البرامج الارشادية والتوسع في استخدامها.

-دراسة بوضياف دليلة 2017/2018، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة المسيلة.

جاءت الدراسة تحت الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الانا لدى المراهقين، دراسة ميدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة المسيلة، حيث هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية ورتب هوية الانا الكلية، معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية ورتب هوية الانا الايديولوجية، معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية ومستوى هوية الانا الاجتماعية، حيث اعتمد الباحث على مقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس هوية الانا، عينة البحث تكونت من 366 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية حيث تم تقسيم العينة وفق متغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)، حيث توصل الباحث الي ان وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية وبين رتب هوية الانا الكلية وعدم وجود علاقة بين الافكار اللاعقلانية ورتيب تحقق هوية الانا الكلية، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية ورتب هوية الانا الايديولوجية.

وانتهت الدراسة الى عدد من التوصيات اهمها التركيز على غرس القيم في المرحلة الابتدائية، استغلال الفراغ لدى التلاميذ من خلال توفير وتطوير المؤسسات سواءا كانت رياضية ثقافية او مهنية، تشجيع المراهقين للتعبير عن آرائهم وعدم الانزعاج الاباء من والمدرسين من اندفاعهم وهذا لاحتوائهم واعادة توجيههم بطريقة سلمية.

ب-دراسات الماجستير:

- دراسة بغورة نورالدين 2014/2013 ، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الافكار اللاعقلانية واستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة من مختلف الجنسين والتخصصات والولايات التي يقطنون فيها، وكذا الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، والكشف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الحوار لدة طلبة جامعة -باتنة -، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات باتنة للموسم الجامعي 2014/2013، وبلغ حجم عينة الدراسة (191) وذلك باستخدام العينة العرضية في اختيارها، حيث توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية بين الافكار اللاعقلانية منفردة واستخدام الحوار ككل وبعض ابعاده، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الافكار ككل لصالح الذكور، كما توصل ايضا الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في استخدام الحوار.

وخلصت الدراسة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات اهمها ضرورة اجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على مختلف شرائح الوطن، دراسة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني ومتغيرات اخرى، دراسة العلاقة بين استخدام الحوار ومتغيرات اخرى، بناء برامج ارشادية عقلانية انفعالية لتعديل الافكار اللاعقلانية المعيقة لثقافة الحوار في الوسط الجامعي.

-دراسة روبي محمد 2014، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة ابن خلدون، تيارت.

جاءت الدراسة تحت عنوان فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الافكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب العصبي، هدفت الدراسة الى معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض درجة التعب العصبي لدى المناوبين ليلا حيث بلغت عينة الدراسة 34 عامل 17 تجريبية و17 ضابط، وتم تطبيق ادوات تمثلت في مقياس الافكار اللاعقلانية للريحاني، ومقياس التعب العصبي لبن يعقوب نعيمة، تم استخدام المنهج التجريبي وخلصت النتائج الى انه لا توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة، وكذا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما توصل الى ان هناك فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وعليه استنتج ان للبرنامج العلاجي اثر في خفض درجة التعب العصبي.

وانتهت الدراسة الى عدد من التوصيات من اهمها البحث في موضوع الافكار اللاعقلانية والتعب العصبي بعدة مباحث مختلفة ولدي عينات مختلفة وكذا ضرورة اخذ المتغيرات المعرفية في العلاجات النفسية المتعددة لما له تأثيرات وسيطة بين المرض والعلاج، ومج مواد ومقاييس خاصة بالعلاج المعرفي السلوكي للمتكونين في تخصصات علم النفس للعيادي.

-دراسة عقيلة عيسو، اكرام بوشيربي، سنة 2017.

جاءت الدراسة تحت عنوان العنف المدرسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين العنف المدرسي والافكار اللاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث قام باختيار عينة عشوائية قدرت ب (102) تلميذ يدرسون بالسنة الثانية والثالثة في بعض متوسطات ولاية البليدة، حيث تم تطبيق مقياس سلوك العنف المدرسي لبوحلمة (2014) والافكار اللاعقلانية لحجازي (2003) بعد التحقق من صدقهما وثباتهما، وبحساب معامل الارتباط بيرسون، حيث اظهرت النتائج أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين العنف المدرسي والافكار اللاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، كما انه لا توجد فروق دالة احصائية في الافكار اللاعقلانية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس، في حين نجد انه توجد فروق دالة احصائية في العنف المدرسي لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس وهي لصالح الذكور، كما لا توجد فروق دالة احصائية في الافكار اللاعقلانية وفي العنف المدرسي لدى التلاميذ تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

وانتهت الدراسة بجملة من التوصيات من اهمها توفير مكتب للرعاية النفسية يعمل على تعديل الافكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية وذلك من خلال الانصات لانشغالات ومخاوف وتطلعات المراهق، استغلال طاقات وقدرات المراهق ووقت فراغه في ممارسة النشاط الرياضي والثقافي، تفعيل دور المرشدين في المدارس للحد من ظاهرة العنف المدرسي.

- دراسة بلعسله فتيحة، ايت حمودة حكيمه 2019.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مدى وجود الافكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال وتحديد درجتها ومعرفة الى اي مدى قد يؤثر وجود مثل هذه الافكار في الشاب البطال والتعرف على الاختلاف في الافكار اللاعقلانية بين البطالين حسب متغيرات الجنس، السن، الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي،

باستعمال عينة تكونت من 701 شاب بطل من الجنسين واستعمال مقياس الافكار اللاعقلانية، ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها وجود مستوى مرتفع من الافكار اللاعقلانية لدى الشباب البطل، لا توجد فروق في متوسط الافكار اللاعقلانية بين الجنسين وحسب متغير فئات السن ولا باختلاف المستوى التعليمي للشباب البطل.

وانتهت الدراسة بجملة من الاقتراحات اهمها الاهتمام بإعداد البرامج الارشادية لمساعدة الشباب على التخلص من المعتقدات والافكار اللاعقلانية والحث على بث روح التفاؤل والثقة في مستقبلهم مع توعيتهم من خلال التعرف على امكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل ومهارات حل المشكلات على اسس سليمة حتى لا يقع الفرد فريسة طموحاته غير الواقعية وافكاره اللاعقلانية مع الحرص على توفير المزيد من الخدمات النفسية لمساعدة الشباب على مواجهة ازمة البطالة.

- دراسة خديجة لعقوق، سميرة ركزة، (2021) البليدة، الجزائر.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث هدفت الدراسة الى معرفة مدى انتشار الافكار اللاعقلانية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي وعلاقتها بمستوى الطموح، اضافة الى معرفة ما إذا كانت فروق دالة احصائيا بين الجنسين في كلا المتغيرين، واعتمد الباحث لتحقيق اهداف البحث على مقياس الافكار اللاعقلانية للريحاني (1987)، والاستبيان مستوى الطموح الدراسي لمحمد بوفتاح (2005)، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من 120 تلميذ وتلميذة تم اختيارها بالطريقة عشوائية الطبقية والاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصل الباحث الى مجموعة من النتائج اهمها الى انتشار الافكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بالإضافة الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الافكار اللاعقلانية ومستوى الطموح الدراسي، ووجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في الافكار اللاعقلانية لصالح الاناث.

وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها التركيز على برامج ارشادية وقائية تهدف الى تنمية التفكير العقلاني المنطقي بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كجزء من برامج الصحة النفسية تنمية سمة مستوى الطموح لدى تلاميذ بما يتفق مع الواقع الاجتماعي والتعليمي ولما يخدم نجاحاتهم الدراسية الانية والمستقبلية.

- الدراسات العربية:

دراسات ماجستير:

- دراسة عبد الفتاح عبد القادر محمد ابو شعر 2006/2007.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والوعي الديني الظاهري ومعرفة الفروق في الافكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات الفلسطينية حسب متغير الجنس، متغير السكن، المستوى الاقتصادي متغير الجامعة وكذا معرفة الفروق في الوعي الديني، وبين استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة 01 وبلغ عدد افراد العينة (412) من طلبة الجامعات في قطاع غزة، وقد استخدم الباحث اختبار الافكار العقلانية واللاعقلانية من اعداد سليمان الريحاني (1987) ومقياس الوعي الديني من اعداد الرقيب البحيري وعادل الدمرداش (1982)، ومن بين اهم النتائج التي توصل اليها الباحث وجود علاقة عكسية بين الوعي الديني والافكار اللاعقلانية بمعنى ان الافراد ذوو التدين الحقيقي لديهم افكار لا عقلانية اقل من اولئك الذين لديهم تدين ظاهري، الذكور لديهم افكار لاعقلانية اكثر من الاناث، ذو الدخل المتوسط اكثر لا عقلانية من ذوي الدخل المرتفع ومن ذوي الدخل المنخفض.

وانتهت الدراسة بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات اهمها استخدام اسلوب العلاج العقلاني في الارشاد المدرسي، الاهتمام بالجانب الديني لدى الطلبة والعمل على ان يكون لدى اطفالنا نابغا من نواتهم وعن قناعة وان نحرص على ان لا يكون التدين لدى اطفالنا من اجل ارضاء الوالدين، ضرورة تنفيذ الافكار اللاعقلانية لدى الابناء من طرف الاباء او المعلمين او المرشدين وذلك عن طريق توضيح خط هذه الافكار واستبدالها بأفكار عقلانية.

- دراسة ضياء عثمان خالد ابو ججوح (2012) الجامعة الاسلامية غزة.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة بحيث هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ومعرفة مدى انتشار الافكار اللاعقلانية والتعرف الى الفروق بين الطلبة تبعا للجنس، والمستوى الدراسي، وقد استخدم الباحث مقياس الافكار اللاعقلانية من اعداد

الريحاني ومقياس قائمة الاعراض المرضية من اعداد ليونارد ديروجيتش، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية واشتملت عينة الدراسة على 544 طالب وطالبة.

وتوصلت الباحثة الى انه توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين مستوى الافكار اللاعقلانية والاعراض المرضية لدى افراد العينة، توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الافكار اللاعقلانية تعزى لاختلاف الجنس لدى افراد العينة، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الافكار اللاعقلانية تعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي لدى افراد عينة الدراسة.

وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها القيام بإعداد البرامج التربوية وبرامج التنشئة الاجتماعية السليمة الاتي تساهم في خلق تصور أفضل حول الافكار المتعلقة بالذات والأخرين مما يساهم في خلق صحة نفسية سليمة لديهم وذلك من خلال الجامعات ومؤسسات المجتمع المحلي، الاهتمام بالأنشطة اللامنهجية داخل الحرم الجامعي وخارجه وتشجيع الطلبة على المشاركة بها مما يساهم في التخفيف من عبئ الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب.

- دراسة نصراء مسلم حمد الغافري 2013/2012 سلطنة عمان.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان، حيث هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الافكار اللاعقلانية الاكثر انتشارا لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية، والتعرف الى مستوى الشعور بالخوف الاجتماعي، والتعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في اثر كل من انتشار الافكار اللاعقلانية ومستوى الخوف الاجتماعي، واستخدم الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كليات العلوم الاقتصادية خلال العام الجامعي 2013/2012، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة وبلغ عدد افرادها (282) طالبا وطالبة، واعتمد الباحث على مقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس الخوف الاجتماعي.

واظهرت النتائج ان درجة انتشار الافكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية كانت متوسطة، كما كانت ايضا درجة انتشار مستوى الخوف الاجتماعي بين طلبة الكلية متوسط ايضا، وانتهت بمجموعة من التوصيات اهمها تعيين اختصاصيين بالصحة النفسية بمركز الخدمات الطلابية لمتابعة الحالات النفسية لدى

الطلبة، عمل دورات تثقيفية لمشرفات الاقسام الداخلية للتعرف الى الاضطرابات النفسية وكيفية التعامل معها، تشكيل لجان مختصة بنشر الوعي النفسي في جميع كليات.

- دراسة يوسف ابو حميدان (2016) كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية.

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الاردنية في ضوء بعض المتغيرات، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الاردنية في ضوء بعض المتغيرات (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، الكليات، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعة الاردنية المسجلين في الفصل الثاني من العام الدراسي 2015 والذين بلغ عددهم 34596 بينما تألفت عينة البحث من 300 طالب تم اختيارها بالطريقة القصدية كما اعتمد الباحث في جمع البيانات على مقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس الصحة العامة.

وتوصلت نتائج الدراسة الى ان مستوى الافكار اللاعقلانية الاكثر شيوعا لدى عينة الدراسة كان النمط العام من الاختبار، كما اشارت النتائج الى ان مستوى الصحة النفسية الاكثر شيوعا لدى عينة الدراسة ضمن المستوى المرتفع، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة عكسية ودالة احصائيا بين الافكار اللاعقلانية والصحة النفسية، وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها ضرورة العمل على تقليل مستويات الافكار اللاعقلانية لدى الطلاب الذكور وذلك من خلال برامج تدريسية هادفة، واجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية في مختلف شرائح المجتمع.

- دراسة يوسف سلامة عبد المحسن ابوراس 2019/2018

جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، حيث هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والسعادة النفسية لدى عينة من جامعة القدس، وكذا تأتي اهمية الدراسة في اختبارها قطاع مهم من قطاعات المجتمع وهو قطاع طلبة الجامعات، وحيث ان العلاقة بين الافكار العقلانية واللاعقلانية والحب والتفاؤل والفعالية الذاتية لم تعد موضعا للشك، وان الفرد يصنع مشكلة بتبنيه تفكيراً للاعقلانياً، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي القائم على تقدير ووصف مجالات الدراسة وتحليلها، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في جامعة القدس المفتوحة فرع دورا والبالغ عددهم (2023) طالبا وطالبة وذلك في العام الدراسي

2019/2018، حيث اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وقد بلغ حجم العينة 320 طالبا وطالبة، حيث توزعت العينة وفقا للجنس الى 97 طالبا و223 طالبة، حيث اعتمد الباحث على مقياس السعادة النفسية وكذا مقياس الافكار اللاعقلانية للريحاني.

حيث توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين السعادة النفسية والافكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة، كما اظهرت نتائج الدراسة مستوى مرتفع من الافكار اللاعقلانية ومستوى منخفض من الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة الدراسة، حيث انتهت الدراسة بجملة من الاقتراحات اهمها توظيف استراتيجيات متعددة ومناسبة في تقنين الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية لارتباطها بسعادة والصحة النفسية لديه، ابراز دور المرشد النفسي في الجامعة لما لذلك من اثر في مساعدة الطلبة على حل مشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي والاكاديمي التي يواجهها.

- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح لنا من خلال عرض الدراسات السابقة الخاصة بالمتغير الاول "الافكار اللاعقلانية" العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط سؤاء التشابه او الاختلاف وهي:

- **من حيث المتغيرات:** اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغير الافكار اللاعقلانية، فمنها من تطرقت للأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة بمختلف التخصصات، لدى طلبة الثانوية، لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وكذا العاملين في مجالات اخرى، اما الدراسة الحالية فقد تطرقت الى الافكار اللاعقلانية لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد التربية البدنية والرياضية

- **من حيث الاهداف:** اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدف واجد وهو معرفة مستوى الافكار اللاعقلانية.

- **من حيث المنهج المتبع:** تنوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة، فدراسة بوضياف (2017) استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، دراسة عقيلة عسو استخدمت ايضا مع المنهج الوصفي الارتباطي وهو ما يتفق عليه الدراسة الحالية، اما دراسة روبي (2014) فاستخدمت المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي، اما دراسة بلعسله (2014) فاستخدمت المنهج التجريبي.

- من حيث العينة وطريقة اختيارها: اختلفت الدراسة السابقة في اختيارها لعينة البحث فكل دراسة وطريقة اختيارها وهذا راجع لطبيعة الدراسة وهدف كل منها، ففي دراسة بوضياف (2017) ودراسة عقيلة عيسو (2017) فقد اعتمدوا على في اختيار العينة على الطريقة العشوائية، اما دراسة روبي (2014) فقد اعتمد على الطريقة القصدية.

- من حيث الادوات المستخدمة: اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في استخدام مقياس الافكار اللاعقلانية.

- من حيث المعالجة الاحصائية: استخدمت الدراسات السابقة عدة أساليب مختلفة ومتنوعة من بينها اختيار ستيودنت، المتوسط الحسابي، الفا غرونباخ.

- الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل:

أ- دراسات محلية:

- دراسة او شن نادية: 2015/2014، الجزائر.

دراسة ماجيستير جاءت تحت عنوان التوجيه الجامعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر بباتنة، حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التوجه الجامعي وتقدير الذات لدى عينة البحث، الكشف عن العلاقة بين التوجيه الجامعي وقلق المستقبل المهني لدى عينة البحث، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (298) طالب وطالبة وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث في دراسته على استمارة واقع التوقيع الجامعي من اعداد الباحث، ومقياس تقدير الذات من اعداد كوبر سميت، استمارة قلق المستقبل المهني من اعداد الباحث ايضا.

وتوصل الباحث الى مجموعة من النتائج اهمها لا توجد علاقة ارتباطية بين التوجه الجامعي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، توجد علاقة ارتباطية بين التوجه الجامعي وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة، لا توجد فروق فيما يخص التوجه الجامعي تعزى لمتغير الجنس بين طلبة الجامعة.

- دراسة حطراف نورالدين 2015

جاءت الدراسة تحت عنوان قلق المستقبل وعلاقته بكل من متغير الجنس، التخصص والاقامة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث هدفت الدراسة الى تحديد مستوى القلق لدى طلبة جامعة وهران المقبلين على التخرج سنة 2015 وعلاقته بكل من متغيري الجنس، والتخصص، الاقامة، طبق الباحث مقياس قلق المستقبل ل"الخالدي" على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة، بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي.

ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها قلق المستقبل وعلاقته بكل من متغير الجنس، التخصص والاقامة لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، بينما هناك علاقة ارتباطية بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص (انساني - علمي)"، في حين لا توجد فروق في قلق المستقبل تعزي لمتغير الاقامة، حيث انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها تقديم برامج ارشادية لفائدة الطلبة الجامعيين لتنمية الثقة بالنفس وتقوية الانا ورفض الحديث السلبي عن الذات، اقامة ايام اعلامية لفائدة الطلبة الجدد وتهيئتهم للجو الجامعي الذي يعد بمثابة مرحلة انتقالية ما بين التخصص الدراسي والالتحاق بسوق الشغل، التنسيق بين الجامعة وسوق العمل لربط الطالب بالواقع أكثر وتوعيته للتحديات التي تنتظره

- دراسة منصوري نبيل 2017/2016

جاءت الدراسة تحت عنوان الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية -البويرة، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج والولوج الى الحياة العملية ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 50 طالبا وطالبة مقبلين على التخرج، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية لزبيدي وسناء مجول الهزاع (1997)، ومقياس قلق المستقبل اعداد زينب محمود شقير (2005).

ومن بين اهم النتائج المتوصل وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج اي انه كلما ارتفع قلق الطلبة نحو مستقبلهم قلت صحتهم النفسية، كما توجد علاقة طردية بين بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية والصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، كما انه توجد علاقة طردية بين بعد قلق الصحة وقلق الموت والصحة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات اهمها توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض القلق

وبناء الاهداف من اجل الصحة النفسية، التركيز على البرامج الارشادية والوقائية التي تهدف الى تربية التفكير المنطقي والواقعي بين الطلبة الجامعيين خاصة المقبلين على التخرج، تشجيع الباحثين والمتخصصين في المجال علم النفس على اجراء المزيد من الدراسات والابحاث حول تصمي برامج ارشادية للتخفيف من الشعور بالقلق خاصة قلق المستقبل.

- دراسة خزري غنية 2017

جاءت الدراسة تحت عنوان علاقة قلق المستقبل باحتمالية الانتحار لدى الشباب البطال، حيث هدفت الدراسة الى دراسة علاقة المستقبل باحتمالية الانتحار لدى فئة من الشباب البطال، من خلال دراسة الارتباط بين قلق المستقبل بأبعاده الخمسة القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني، الياس من المستقبل، والخوف والقلق من الفشل في المستقبل واحتمالية الانتحار، حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي الارتباطي والذي يصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميا لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات، وتم اختيار افراد العينة بالاعتماد على الطريقة المقصودة وتكونت من 30 شاب بطال من الجنسين تراوحت اعمارهم بين 20-36 سنة، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس احتمالية الانتحار.

وتوصل الباحثان الى ان وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل بأبعاده الخمسة ومستوى احتمالية الانتحار عند الشباب البطال، اي كلما ارتفعت درجة قلق المستقبل ارتفع مستوى احتمالية الانتحار، وكلما انخفض مستوى احتمالية الانتحار، وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات اهمها: ضرورة تكاتف الجهود بين مؤسسات الدولة والجامعات لتوفير مناصب عمل للأفراد لتحقيق اهدافهم وطموحاتهم وحتى يكونوا فعالين في المجتمع، توعية الشباب نحو مستقبلهم وتعليمهم مهارات للتخطيط الى مستقبلهم حتى لا يصابوا بخيبة امل، انشاء مراكز للإرشاد النفسي خاصة بفئة البطالين لمساعدتهم على التوافق النفسي والاجتماعي.

- دراسة مزارى فاتح 2018

جاءت الدراسة تحت عنوان قلق المستقبل وعلاقته بتوجه الطلبة للعنف دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -البويرة-، حيث هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى قلق المستقبل وانعكاسه على توجه الطلبة نحو العنف والتعرف على قلق المستقبل المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي على عينة عشوائية من 300

طالب وطالبة وطبق عليهم مقياس قلق المستقبل المهني المعد من طرف الباحثان (سهيلة، سالمى 2015) واستبيان معد من طرف الباحثين للكشف عن تأثير قلق المستقبل على توجه الطلبة نحو العنف وتم تحليله باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية احساب كاف تربيع والنسبة المئوية واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها: مستوى قلق المستقبل مرتفع عند الطلبة، ينعكس قلق المستقبل على توجه الطلبة نحو العنف، وفي ضوء النتائج اوصى الباحثون على برامج تربية للتعريف بقلق المستقبل واثاره السلبية والمضاعفات التي قد تنتج عنه، وتوعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل.

- دراسة سايح، زليخة وبشلاغم ، يحي وتواتي، حياة (2020)، جامعة ابو بلقايد تلمسان. الجزائر

جاءت الدراسة تحت عنوان قلق المستقبل وعلاقته بممارسة الانشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة تلمسان حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وممارسة الانشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي ولهذا الغرض استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة متكونة من 60 طالب وطالبة من تخصص علم النفس والفنون بجامعة تلمسان، تم اختيارها بشكل قصدي، واستخدم الباحثون في الدراسة مقياس قلق المستقبل ومقياس الانشطة الرياضية.

واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية بين قلق المستقبل وممارسة الانشطة الرياضية، وعدم وجود فروق في متغير قلق المستقبل باختلاف التخصص، وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها ضرورة التعرف على مدى اهتمام الطلاب في المشاركة في الانشطة الرياضية، كما يجب التعرف على اسباب اختيار النشاط الرياضي الانسب واهميته بالنسبة للطلاب

- دراسة عصام لعياضي، 2021 جامعة محمد الشريف مساعدي، سوق اهراس الحزائر .

جاءت الدراسة بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث هدفت الدراسة الى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق المستقبل للطلبة المقبلين على التخرج، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي على عينة من 35

طالباً من جامعة سوق اهراس بطريقة عمدية، حيث تم استخدام الاستبيان معد من طرف الباحث وذا مقياس قلق المستقبل.

والم النتائج المتوصل اليها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لحصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج لمتغير كل من الجنس والسن والتحصيل الدراسي، وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها زيادة الدراسات حول قلق المستقبل في المجال الرياضي، كما يجب القيام بأيام دراسية ودورات حول هذا المفهوم داخل الوسط الجامعي، زيادة الاهتمام بوضع الاجراءات الكفيلة من اجل تخفيف قلق المستقبل لدة الطلبة.

- دراسة نجمة بلال 2021

جاءت الدراسة تحت عنوان قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي تامدة-تيزي وزو ، حيث هدفت الدراسة الى دراسة العلاقة قلق المستقبل ودافعية الانجاز الدراسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتسلط الضوء على ظاهرة القلق المستقبل لدى فئة من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج والذين يشكلون النواة الاساسية في المجتمع، وكذا قياس مدى دافعيتهم للإنجاز الدراسي في ظل تفكيرهم بالمستقبل، حيث شملت عينة البحث (90) طالبا من طلبة القطب الجامعي "تامدة"، وتم استخدام مقياسين: مقياس قلق المستقبل، ومقياس دافعية الانجاز الدراسي.

ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها ان هناك علاقة عكسية بين قلق المستقبل والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج، فكلما ازداد قلق المستقبل لدى الطلاب انخفضت دافعيتهم للإنجاز الدراسي. وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات ضرورة اجراء دراسات تكشف العوامل المؤثرة على مستوى دافعية الدى الطلبة الى جانب دراسة متغير قلق المستقبل بربطه مع متغيرات اخرى كالتوافق النفسي وقلق الامتحان ومستوى الطموح.

ب- دراسات العربية:

دراسات ماجستير:

- دراسة دعاء شلهوب، 2016/2015، دمشق.

جاءت الدراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الايواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، حيث هدفت الدراسة الى معرفة مستوى قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى افراد عينة الدراسة، العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى افراد العينة الدراسة تبعا لمتغيرات الجنس، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من الشباب الموجودين في مراكز الايواء المؤقت وقد بلغ عدد افراد العينة (300) شاب وشابة، وتم اختيارها عينة البحث بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث ادوات البحث في جمع البيانات في مقياس قلق المستقبل من اعداد الباحثة ايضا ومقياس الصلابة النفسية من اعداد نصر (2012)

وتوصلت نتائج الدراسة الى انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية، وكذا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية.

وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها العمل على تقديم برامج توعوية للقاطنين في مراكز الايواء للتخفيف من اثار الضغوط التي عايش وها نتيجة الازمة وذلك من خلال تدريب فريق من المختصين والاجتماعيين، توفير بيئة المناسبة لهم من خلال العمل على تطوير برامج تسهم في تعليمهم حل المشكلات التي تواجهه يوميا والمتعلقة بالنواحي الصحية والاجتماعية والنفسية.

- دراسة تهاني محمد الحربي 2013/2012 جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

جاءت الدراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، حيث هدفت الدراسة الى معرفة قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية، معرفة علاقة بين تقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة من 520 طالبة ثانوية وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس مستوى الطموح لمحمد عبد التواب معوض وسيد عبد العظيم، ومقياس قلق المستقبل لزينب شقير ومقياس تقدير الذات لمجدي محمد الدسوقي.

حيث توصل الباحث الى ان هناك ارتباط عكسي دال بين درجات المشكلات الحياتية وتقدير الذات لدى الطالبات المرحلة، وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة احصائيا بين كل من قلق المستقبل ومستوى الطموح، وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى تقدير الذات في متوسط درجات المشكلات الحياتية

حيث انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات اهمها: زيادة فاعلية اقسام الارشاد والتوجيه النفسي بإرادات التعليم لهدف بحث ومناقشة المشاكل المستقبلية لطالبات المرحلة الثانوية ومساعدته على حلها، ضرورة تعزيز الثقة لدى الطالبات في قدراتهم وفي أنفسهم على بذل الجهد والمثابرة في العمل والكفاح من اجل احراز النجاح، عمل محاضرات توعوية من الامراض النفسية كالقلق وذلك لتجنب مصادر القلق ومسبباته.

- دراسة سهام ضيف الله علي الفايد، المملكة العربية السعودية

جاءت الدراسة بعنوان قلق المستقبل لدى جامعات تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، حيث هدفت الدراسة بيان مستوى قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية، والتعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى جامعات تبوك بالمملكة العربية السعودية باختلاف التخصص، والمستوى الدراسي، حيث اعتمد الباحث على عينة تألفت من (186) طالبة ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس قلق المستقبل للخالدي (2002) وتم استخدام دلالات الصدق والثبات للمقياس في البيئة السعودية، وقد اشارت نتائج البحث الى ان مستوى قلق المستقبل كان مرتفعا بشكل عام لدى طالبات جامعة تبوك، وتبين ان قلق المستقبل فيما يتعلق بالمجال الصحي والمجال الاقتصادي، والمجال النفسي كان مرتفعا لدى طالبات جامعة تبوك، اما قلق المستقبل فيما يتعلق بالمجال الاسري والمجال

الاجتماعي فكان متوسط المستوى لدى طالبات الجامعة ، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل بمجالاته يعزى للسنة الدراسية والتخصص والتحصيل العلمي.

- دراسة فاطمة الرشيدى، 2017/2018، كلية التربية جامعة القصيم المملكة العربية السعودية.

جاءت الدراسة تحت عنوان قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي دراسة ميدانية على طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي نظرا للمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والضغط النفسية التي اصبحت تحيط بالأفراد، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي، اما عينة الدراسة تكونت من طالبات كلية العلوم في الجامعة القصيم والبالغ عددهن (269) طالبة حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وتم الاعتماد على مقياس قلق المستقبل من اعداد المشيخي (2014)، ومقياس الوعي الذاتي الذي قام بإعداده الغزواني (2017).

ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها ان مستوى قلق المستقبل كان متوسطا لدى كليات العلوم في جامعة القصيم، وان مستوى الوعي الذاتي كان متوسطا لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم، وجود علاقة سلبية دالة احصائيا بين قلق المستقبل والرفاهية الذاتية في كل من مجال التفكير السلبي تجاه المستقبل، ومجال النظرة السلبية للحياة، مقياس قلق المستقبل ككل.

حيث انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات والتي تمثلت بمحاولة السعي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات كلية العلوم لتخفيف من قلق المستقبل، واعداد برامج تدريبية ارشادية لتنمية الوعي الذاتي لدى طالبات كلية العلوم.

- دراسة دعاء جهاد شلهوب 2016/2015 كلية التربية جامعة دمشق.

جاءت الدراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية، دراسة احدى شرائح المجتمع السوري وهي فئة الشباب، قيام الباحثة بإعداد مقياس قلق المستقبل بأبعاده الخمسة وبما يتناسب مع مجتمع الدراسة، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من الشباب مرتدي مراكز الايواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء البالغ عددهم تقريبا (31) الف شابة وشابة، تم اختيار عينة الدراسة بنسبة 1% من المجتمع الاصلي والذي تتراوح اعمارهم بين (18) و (30)، وجرى اختيارها بالطريقة العشوائية.

ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية للمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بأبعاده لدى افراد عينة الدراسة، كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى افراد عينة الدراسة.

- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح لنا من خلال عرض الدراسات السابقة الخاصة بالمتغير الثاني "قلق المستقبل" العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط سواء التشابه او الاختلاف وهي:

- **من حيث المتغيرات:** اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغير قلق المستقبل، فمنها من تطرقت لقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بمختلف التخصصات، لدى طلبة الثانوية، لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وكذا العاملين في مجالات اخرى، اما الدراسة الحالية فقد تطرقت الى معرفة مستوى قلق المستقل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد التربية البدنية والرياضية

- **من حيث الاهداف:** اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدف واجد وهو معرفة مستوى قلق المستقبل.

- **من حيث المنهج المتبع:** تنوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة، الا ان كل من الدراسات منصورى (2016) ، مزارى (2018)، حطراف (2015)، الرشيدى (2018) استخدمت المنهج الوصفى بنوعيه التحليلي او الارتباطي.

- **من حيث العينة وطريقة اختيارها:** اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لعينة البحث فكل دراسة وطريقة اختيارها وهذا راجع لطبيعة الدراسة وهدف كل منها، الا ان كل من دراسة منصورى (2016) ومزارى (2018) استخدموا الطريقة العشوائية، اما دراسة الرشيدى (2018) فاعتمدت على الطريقة العشوائية التطبيقية.

- من حيث الأدوات المستخدمة: اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في استخدام مقياس قلق المستقبل.
 - من حيث المعالجة الإحصائية: استخدمت الدراسات السابقة عدة أساليب من بينها اختيار ستيودنت، المتوسط الحسابي، الفا غرونباخ.
 - من حيث النتائج المتوصل إليها: تباينت نتائج الدراسات السابقة الا ان اغلبها توصلت الى ان مستوى قلق المستقبل يا اما مرتفع او متوسط
 - من حيث التوصيات والاقتراحات: تشابهت الدراسات السابقة في كونها انها ألحت على ضرورة تفعيل برامج ارشادية مقترحة للتقليل من قلق المستقبل لدى الطلبة، الى جانب اجراء المزيد من الدراسات مع متغيرات اخرى تساعد على التشخيص الدقيق لقلق المستقبل.
 - جوانب الاستفادة من الدراسة والبحوث السابقة:
- مما لا شك فيه ان البحث الحالي استفاد كثيرا من الدراسات السابقة، حيث حاولت ان توظيف كثيرا من الجهود السابقة للوصول الى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شامل، وعليه فان الدراسات السابقة تلقى الكثير من الضوء على كثير من الجوانب التي تعيد عملية البحث، وتقدم مؤشرات هامة تثير الباحث لفهم جيد للموضوع المراد البحث فيه ومن جوانب استفادة العلمية للدراسات السابقة مايلي:
- الوصول الى صياغة النهائية للإشكالية العامة للبحث.
 - معرفة الهدف من اجراء هذا النوع من الدراسات.
 - ساهمت في ضبط متغيرات الدراسة.
 - ساهمت في تديد المنهج المناسب وهو المنهج الوصفي.
 - ساهمت في بناء الإطار النظري للدراسة، كما ساهمت في اختيار الادوات المستخدمة في الدراسة
 - تحديد انسب القوانين والمعادلات الاحصائية للملائمة لتحليل النتائج البحث.
 - مقارنة نتائج الدراسات السابقة بالدراسة الحالية واستعمالها في التحليل والمناقشة الفرضيات.

- وظف البحث الحالي توصيات ومقترحات الدراسة السابقة في دعم مشكلة البحث واهميتها.

- مميزات الدراسة الحالية:

تميزت الدراسة الحالية بكونها تناولت متغيرين اثنين ذو اهمية كبيرة (الافكار اللاعقلانية) و (قلق المستقبل) وعلاقتهم في التوجه نحو اختيار المهنة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

تميزت الدراسة الحالية ايضا كونها استهدفت شريحة مهمة في المجتمع، وهم الطلبة المقبلين على التخرج في معهد التربية البدنية والرياضية.

الباب الأول

الفصل الأول:

الأفكار العقلانية

تمهيد:

الانسان هو الكائن الوحيد الذي حباه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير بالرموز او التفكير المجرد، وقد ساعده هذا اللون من التفكير المجرد، وقد ساعده هذا اللون من التفكير على تفهم التراث الماضي وكل ما حصله الانسان على مر التاريخ الماضي كله، وبفضل هذا التفكير استطاع الانسان ان يكون خليفة عن الله وان يستحق نعمه والايمان ويدرك المعاني المجردة عن الحق والواجب والعدل والرحمة، وبما أن الجانب النفسي كان محور العديد الدراسات والملتقيات فسنسلط الضوء في هذا الفصل على الأفكار اللاعقلانية حيث سنقدم رؤية واضحة من تعاريف وأهداف ، وخطورة وطرق تشكيلها وانواعها.

1-تعريف الافكار اللاعقلانية:

تعددت تعريفات الافكار اللاعقلانية وتتنوع، الا انها كانت تصب في مجرى واحد، ومن بين اهم التعريفات الذي اطلعنا عليها نجد:

تعريف الـ **اليس (Ellis)** للأفكار اللاعقلانية والذي عرفها بانها "مجموعة من الافكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها انها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتحويل بدرجة لا تتفق مع الامكانيات العقلية للفرد. (عبد الرحمان، 1998، ص 448) ، ويعرفها "باترسون" (1980) بانها "المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الاحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها الى التعلم المبكر الغير المنطقي.

وعرفها **الصباح والحموز (2007)**: هي عبارة عن مجموعة من الافكار والمعتقدات التي لا ترتبط مع الواقع الفعلي للأمر وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات، ترتبط بالأخرين، وتسعى الى ما لا تستطيع الوصول اليه، والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في اقدارها. (مجلي، 2011، ص 200)

عرفها **الرشدان (1995)** و"هالة القواسمي" (1995) الافكار اللاعقلانية على انها عبارة عن الافكار والمعتقدات التي تخلو من العقلانية وتتمثل هذه الافكار في الاهداف التي يتبناها بعض الافراد.

اما عن **قوراح (2015، ص 77)**. يعرفه "فاتن ميزرا" (2007) بانها الافكار والمعتقدات والالفاظ الذاتية التي ترتبط بتقييم الاحداث على نحو كارثي، او تقييم الذات باعتبارها لا تستحق الاحترام، مما يؤدي الى الحزن والقلق.

يعرفها **بغورة (2013، ص 68)** على انها مجموعة من افكار ومعتقدات منطقية متفقة مع الواقع الموضوعي يتبناها الفرد عن النفس والقضايا الحياة، مصدرها العقل وتحكمها مجموعة مبادئ وقوانين ومسلمات تتفق مع الاخرين عقليا ولا تختلف مكانيا، وزمنيا معهم، تقود الفرد الى التفاعل الملائم والى الشعور بالسعادة.

في حين نجد عبد الله هشام (1991، ص297) على أنها استخدام المنطق في تحقيق الاهداف التربوية القريبة والبعيدة، وهي تسهم في تحقيق هدفين هامين هما المحافظة على الحياة والاحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الالم في ظل التفاعل الملائم مع العواطف.

أما الباحث فيعرف الأفكار اللاعقلانية أنها كل المعتقدات والأفكار الخاطئة التي يكتسبها من خلال المحيط به سواء كانت الاسرة المحيطة به أو وسائل الاعلام أو جماعة الاقران وهاته الأفكار المكتسبة تعكس سلبا على صحة الفرد.

2-انواع الافكار اللاعقلانية:

الافكار اللاعقلانية هي في الاصل رغبات واشياء يحبها الانسان ويفضلها، الا انها اخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، ترى "عايدة" (2021، ص556) ان الغامدي (1999) قسم الافكار اللاعقلانية الى ثلاثة انواع وهي:

أ-افكار تتعلق بالذات: مثل يجب ان اتقن كل شئى واذا لم افعل فانه امر فظيح لا يمكن أن اتحملة، ومثل هذه المعتقدات تؤدي الى الخوف والقلق، والاكنتاب والشعور بالذنب.

ب-افكار تتعلق بالآخرين: مثل يجب ان يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، واذا لم يفعلوا ذلك، لا اتحمل وتؤدي هذه الافكار الى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

ج-افكار تتعلق بالظروف الحياة: مثل يجب ان تكون الحياة بالشكل الذي اريده واذا لم تكن كذلك، لا اتحمل، وتؤدي هذه الافكار الى الشعور بالاسى والالم النفسي.

3-سمات الافكار اللاعقلانية:

ويري الشحاتة (2006، ص86) ان اليس ذكر عددا من السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية وهي:

3-1-المطالبة demandness:

الى انه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على اشباع تلك المطالب وان يجح دائما في عمل ما، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد باحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم والآخرين.

3-2-التعميم الزائد overgeneralization:

ان الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم بالملاحظة الفردية.

3-3-التقدير الذاتي self-rating:

شكل من اشكال التعميم الزائد، فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها اهمية في تحديد موقف الفرد اتجاه الاحداث التي تمر به فيلجأ لنمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل الى التركيبات الخاطئة، والمطالب غير الواقعية التي تتعارض مع الاداء وعلى هذا فعلى الفرد ان يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.

3-4-الفضاعة Awfulizing:

من المعروف ان المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها نشئ من الفضاعة (اي انها تكون رغبة ملحة لديه) وهذا يؤدي الى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل اي مشكلة بشكل عقلائي.

اخطاء العزو Attribution error: حيث يميل الفرد الى ان ينسب افعاله الخاطئة الى اخرين مما يؤثر على ادراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه، ومن اخطاء العزو اللوم المستمر للذات. ولوم الغير.

وقد تكون هاته السمة اما بنوع واحد او تكون مركبة عند الفرد ويرى في هذا الصدد يرى "الغامدي"

(2009، ص31) ان هناك سمات اخرى للأفكار اللاعقلانية وهي :

أ-السلبية: فمثل هؤلاء الافراد يعتقدون ان سبب تعاستهم هي ظروف خارج ارادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليه، لان الظروف اقوى منهم.

ب-**الانهزامية**: هو نمط من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة بدلا من مواجهتها، وتؤكد على اهمية الوقوف في وجه القوي.

ج-**الاتكالية**: حيث يعتمد الاتكالي على الاخرين وخاصة الاقوياء لان هذا ما يجلب له الراحة في امور حياته.

د-**العجز**: العاجز هو من لا يستطيع التخلص من احزان الماضي ومحو اثارها وجعلها في طي النسيان.

هـ-**ضيق الافق**: الاشخاص الذين يتصفون بضيق الافق يملكون حلولا جاهزة، فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وان لم يصلو الى حل تحدث كارثة كما يعتقدون.

و-**عدم التسامح**: اي ان العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة لتصحيح الاخطاء، مع عدم القدرة على نسيان الاساءة حتى وان كان الخطأ بسيطا.

خ-**شدة الحساسية**: اي ان الافكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل ان يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الافراد، وان الفشل سوف يلاحقهم.

ن-**الاصرار على القبول التام**: يري اصحاب مثل هذه الافكار ان الاخرين يجب ان يحبوهم بشكل مطلق ويكونوا راضيين عنهم دائما بغض النظر عما يفعلونه.

4-مصادر الافكار اللاعقلانية:

يرى عبد الرحمن (1998،ص440) ان اليس ellis قد ربط بين الناحية البيولوجية والبيئة الثقافية كمحددات لاكتساب الافكار اللاعقلانية بقوله "ان بعض افكار الانسان اللاعقلانية تنبع من عجزه البيولوجي، وان معظم هذا العجز يغرس او يؤكد من خلال التربية والقائمين عليها كالأبوين، والمدرسين، الاتصال بالثقافة، وما تثبته وسائل الاعلام، ونتيجة لذلك فان العديد من الاشخاص يكونون لديهم افكارا لاعقلانية اساسية تؤدي الى الشعور بالإحباط والعصاب.

وفي هذا الصدد يري "سري" (2000، ص171) ان التفكير اللاعقلاني ينشأ من خلال التعلم المبكر غير المنطقي، حيث ان الفرد يكون مستعدا نفسيا لاكتساب التفكير غير العقلاني من الاسرة او الثقافة او البيئة".

ان هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد افكاره سواء العقلانية او اللاعقلانية منها الاسرة والمدرسة وزملاء المدرسة والعمل والجيران ووسائل الاعلام ومن الممكن ان تعدل هذه الافكار اذا كانت لا عقلانية بأفكار عقلانية. (شحاتة، 2006، ص110)

وتؤكد كل من سامية الانصاري وجليلة مرسي بانه " لا يمكن اغفال مسؤولية الاباء عن نوعية المعتقدات التي يغرسونها في الابناء، وما يترتب عليها من اثار سلبية، لاسيما ان كانت لاعقلانية كالعدوان والعنف، وتدمير الاشياء وممتلكات الغير، واستخدام الالفاظ السوقية عند التعامل مع الاخرين. (الانصاري، 2007، ص2) وأورد ديفيد واخرون (david.et.al) ان اليبس (Ellis) اقترح ان الافكار اللاعقلانية نتيجة لكل من العوامل الحيوية (انماط فطرية من التفكير والسلوك)، والعوامل الاجتماعية (علاقات العائلة والاقربان، المدارس، مؤسسات الاجتماعية، وسائل الاعلام)، وان الدليل على التأثير العوامل الاجتماعية كان كبيرا. (david,2010,p150)

5-عوامل نشأة الافكار اللاعقلانية:

أولاً: ينطلق "اليبس" في تفسير نشأة الافكار والمعتقدات اللاعقلانية من التعلم البكر والغير المنطقي، فالفرد لديه استعدادات لذلك التعلم بيولوجيا، كما انه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيشها وفي خلال عملية النمو، الطفل يتعلم ان يفكر وان يشعر بأشياء معينة بالنسبة لنفسه وبالنسبة للآخرين كذلك، وترتبط بعض هذه الاشياء بفكرة "هذا حسن" فتصبح انفعالاته سالبة وتكون مشاعر مؤلمة مثل الغضب والاكتئاب، كذلك الطفل الذي ينشأ داخل اسرة تؤمن بالحظ ينشأ لديه ايمان بالحظ حيث يمكن ان يفسر فشله من خلال الحظ. (باترسون، 1981)

وفي هذا الصدد تضيف "بلعسة" (2018، ص40) ان العديد من الباحثين أكدوا ان الافكار اللاعقلانية التي يحملها الانسان هي افكار تم تعلمها منذ الطفولة المبكرة خلال عملية التنشئة الاجتماعية للطفل داخل الاسرة ومن الافراد الاقرب والاهم بالنسبة اليه، وهي افكار يتبناها مع مرور الوقت ويتعامل من خلالها لأنها سوف تصبح جزءا من شخصيته ومن طريقة نظرتة للأشياء والاشخاص وبالتالي تطبع سلوكاته وتتعكس عليها، فهي تدخل ضمن مجموعة التعلّمات التي يكتسبها الانسان في حياته والتي سوف تترسخ لديه مع مرور الوقت.

كما نجد ان "الغافري" (2012، ص11) عن "الغامدي" (2009) ان من اسباب ظهور الافكار اللاعقلانية نجد اولاً اسباب المعاملة الوالدية السلبية، بحث تنشأ هذه الافكار لافتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الايجابي والاحترام المتبادل فهنا يشعر الطفل بانهزالم الذات وغير قادر على مواجهة مشكلاته، ليس لعدم قدرته على حل المشكلة ولكن لاعتقاده الراسخ من خلال التربية بانه غير قادر على حل اي مشكلة، كما ان المعاملة الوالدية التي تؤكد الرعاية المبالغ فيها في التنشئة فهي ايضا غير صحيحة لأنها تؤدي الى جعل الطفل لا يتعامل مع المشكلات بنفسه ويضل دائماً معتمداً على الآخرين ولا يشعر بالاستقلالية، والوالدان اللذان يظهر ان توقعات عالية جدا تتجه الى الكمال الزائد في قدرات اطفالهم مما يتولد الطفل نزاعات نفسية بين توقعات الوالدين الزائدة وبين قدراته مما يولد اضطرابات نفسية تؤثر سلباً وتفكيره.

ثانياً: المستوى الاجتماعي والثقافي: يرى "العنزي" (2010، ص04) ان المجتمع يعد من العوامل الاساسية المساهمة في نشر ونمو وتطور الافكار اللاعقلانية فاذا كانت مستويات المجتمع الاقتصادية والثقافية متوسطة فإنها ستسهم بشكل كبير في ظهور الافكار اللاعقلانية، اما اذا كان المجتمع ذا مستوى عال في الاقتصاد والثقافة فانه سيكون لديه افراد واعيين ومدركين للأحداث الحياتية بشكل اكثر عقلانية.

وفي هذا الصدد يرى العنزي ايضا ان العزلة الاجتماعية من مسببات الافكار اللاعقلانية، اذ ان الاضطراب ينتشر عند الافراد عند تعرضهم الى العزلة والوحدة والسلبية، وقد وجد العالم روث ان العزلة الاجتماعية قد تنشأ من العزلة والسجن لمدة.

ويضيف "بغورة" (2014، ص 104) ان العوامل الوراثية تلعب دوراً في احداث الافكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب، فالاستعداد الوراثي ينتقل من خلال مورثات متعددة.

6- خطورة الافكار اللاعقلانية:

تكمن خطورة الافكار اللاعقلانية كما اشار اليها "الغافري" (2010، ص13) ان العنزي (2010) اشار الى ان للأفكار اللاعقلانية مخاطر تؤدي بالفرد الى الاضطراب ومشاكل حياتية وتكمن الخطورة فيما يلي:

-تعد مصدرا من مصادر الاضطراب الانفعالي فقد اشار اليبس الى ان الاضطراب الانفعالي يرتبط ارتباطا وثيقا باعتناق الفرد لمجموعة من الافكار غير الواقعية وغير المنطقية.

-تعد مؤشرا للضغوط الحياتية الناجمة عن الطلاق او فقدان الوظيفة او وفاة المقربين.

-تعد مسؤولة عن ظهور العديد من المظاهر السلوكية المرفوضة، فقد اشار "نيسلون" ان الافكار اللاعقلانية التي يتم غرسها في نفوس الابناء تؤدي الى مظاهر سلوكية مرفوضة كالتعالي، والتكبر، واللامبالاة، والسخرية، والنقد الهدام، والتمركز حول الذات، وتهويل المواقف والاحداث البسيطة، بالإضافة الى بناء الاستنتاجات الخاطئة من المقدمات الخاطئة التي يؤمن بها هؤلاء الابناء.

7-اعراض الافكار اللاعقلانية:

يمكن تقسيم اعراض الافكار اللاعقلانية:

1/7-اعراض مزاجية: الحزن، الاكتئاب، قلة السعادة، انخفاض المعنوية، القلق، سهولة الاستثارة وفقدان المتعة والبهجة في الحياة.

2/7-اعراض معرفية: فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، الافكار السلبية، الشعور بالذنب، الافكار الانتحارية، ضعف التقييم النفسي، الشعور بفقدان الامل المستقبل. (حجازي، 2013، ص38)

3/7-اعراض سلوكية: تأخر ردود الافعال السيكو حركية او زيادتها، الانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير، الانتحار، البكاء.

4/7-اعراض بدنية: اضطراب النوم (الارق او النوم العميق)، الارهاق، زيادة او نقص الوزن، زيادة او نقص الشهية، الالم (شكاوى واضطرابات جسمية)، الاضطرابات المعوية. (فهد العنزي، 1248، ص60)

8-اقسام الافكار اللاعقلانية:

ويعني ذلك الاضطراب الذي يصيب بنية التفكير، ويظهر ذلك من خلال تواصل المريض اللفظي مع الاخرين، ويشمل ذلك فقط الترابط، ويظهر ذلك من خلال كلام المريض حيث يكون الترابط يسن افكار المريض

معدوماً أو شاذاً، ويكون تدفق الأفكار غير مترابط ولا يتجه نحو الهدف المنشود ويتوافق هذا العرض بانحراف مفاجئ للأفكار أو تطايرها وقد يفقد المريض قدرته على ربط أفكاره ويأخذ ذلك الأشكال التالية:

أ- اضطراب الإدراك: ويتمثل ذلك في عدم مقدرة الفرد على استنتاج أفكار مستقلة عن بعضها البعض حيث يصبح تفكيره على شكل مصطلحات ضيقة ومحدودة بمعانيها مليئة بالتفاصيل التافهة.

ب- سداجة منطق التفكير ويأخذ ذلك شكل استبعاد المعلومات الهامة وعدم وجود ترابط منطقي وقد تكون الأفكار متصلة وفقاً لعمليات خيالية تتضمن أجزاء ترمز إلى العموم.

ج- تحجر التفكير بحيث لا يستطيع المريض استعمال الأفكار التجريدية ويظهر التفكير المادي لديه.

مشاكل التراكيب اللغوية ويظهر ذلك على شكل لغة متكلفة شاذة.

1/8- اضطراب محتوى التفكير: ويأخذ ما يلي:

- التوهم وهو اعتقاد ثابت لا أساس له من الصحة عند المريض، غير قابل للتصحيح بالمناقشة والمنطق ولا يتناسب مع البيئة الثقافية والاجتماعية للمريض، وقد تكون التوهمات خاصة بالمريض وقد تكون قليلة تستغرق معالم حياته وتفكيره وقد تبدو تافهة وقد تكون بسيطة ومعقدة وتأخذ التوهمات الأشكال التالية:

✓ توهمات الاضطهاد وتأخذ شكل أفكار باطلة مفادها لئن الآخرين يحاولون إيذاءه أو مراقبته أو التدخل في شؤونه.

✓ توهمات التأثير وهي عبارة عن ظنون زائفة مفادها ان أفكاره وفعاله ذات مصدر من قوى خارجية تشعر المريض بأنه سلب أفكاره وزود بأفكار غريبة، وقد يتوهم بأنه منقذ العالم.

✓ توهمات العظمة وبذلك يشعر المريض بأنه شخص عظيم ولديه معارف خاصة وعلاقات مميزة مع اشخاص مهمين.

✓ التوهمات الجسدية تشعر المريض بان جسده تبذل نتيجة قوى خارجية.

✓ توهم العلل البدنية: حيث يتوهم المريض ويخاف من الامراض ولا يقتنع بالفحوص الطبية.

2/8- اضطراب مجرى التفكير:

ويأخذ ذلك شكل توقف في عمليات التفكير والتوقف عن الحديث في موضوع معين ثم يبدأ المريض بالكلام ثانية في موضوع آخر ويشكو المريض من تراحم الأفكار في رأسه مصحوب بالصور ويسقط ذلك على الغير ويرر ذلك بأن الآخرين لا يفهمونه ولا يقدرّون الأمه وانفعالاته وافكاره.

3/8- اضطراب التحكم في التفكير:

حيث يشعر المريض بأن محتويات افكاره تسحب منه ويحرم منها نظرا لخطورتها وهو يشكو من الفراغ الفكري، ويشعر بأفكار دخيلة عليه نتيجة قوى خارجية، ولذلك يكون في حالة خوف دائم من الوسواس مما يدفعه للانتحار ويكون المريض اسيرا لاعتقاده الخاطئة ويتعرض للهديان.(العنزي، 2007، ص55-59).

9- مكونات الأفكار اللاعقلانية:

خلص "اليس" بعد الابحاث والدراسات الكثيرة التي قام بها في هذا المجال ان هناك مجموعة من الافكار اللاعقلانية التي يتمسك بها الناس هي:

- **الفكرة الاولى:** "من الضروري ان يكون الشخص محبوبا او مقبولا من كل فرد من افراد بيئته"، ويرى "اليس" ان هذه الفكرة لاعقلانية وغير منطقية، لان ارضاء الناس غاية لا تدرك، واذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول اليها فقد يقل شعوره بالأمان، ويزداد تعرضه للفشل والاحباط، ورغم انه من المرغوب فيه ان يكون الفرد محبوبا من قبل الآخرين، الا ان الشخص المنطقي لا يضحى برغباته واهتماماته من اجل تحقيق هذه الغاية.

- **الفكرة الثانية:** "يجب ان يكون الفرد على درجة كبيرة من الفعالية والانجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يكون ذا قيمة وأهمية"، هذه الفكرة من المستحيل تحقيقها، وينتج من محاولة الفرد الاصرار على تحقيقها، وينتج من محاولة الفرد الاصرار على تحقيقها اضطرابات نفسو جسمية، ويؤدي الى شعور دائم بالخوف من الفشل، اما الشخص العقلاني فانه يجتهد في فعل الافضل لنفسه وليس من اجل ان يصبح أفضل من الآخرين.

- **الفكرة الثالثة:** يتصف بعض الناس بالشر والجبن، وعلى درجة عالية من الخسة والندالة ولذلك يجب ان يوجه لهم العقاب واللوم"، هذه الفكرة غير منطقية لعدم وجود معيار مطلق للصفات الصحيحة وغير الصحيحة، ان التصرفات غير الاخلاقية ناتجة عن الجهل او الغباء، او نتيجة للاضطرابات الانفعالية وكل انسان قد يتعرض

لارتكاب الاخطاء، فاذا كان العقاب لا يؤدي الى تعديل السلوك ولا يؤدي الى زيادة الذكاء ولا تغير الحالة النفسية، بل على العكس فان العقاب يؤدي الى سلوك اسوأ أو الى اضطرابات انفعالية أشد.

-**الفكرة الرابعة:** انه من المصيبة الفادحة ان تأتي الامور على غير ما يريد الفرد" وهذه من الافكار اللاعقلانية، لأنه من الطبيعي ان يواجه الفرد المشاكل والمصاعب ويتعرض للإحباطات، ولكن من غير الطبيعي ان يواجه الفرد الاحباطات بالاكئاب والحزن الشديد المستمر.

-**الفكرة الخامسة:** "تنتج السعادة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد السيطرة عليها او التحكم بها"، قد تكون الظروف الخارجية في مظهرها مؤذية ومهددة لأمن الفرد، الا ان هذا الاعتقاد نفسي، فالظروف الخارجية قد لا تكون ضارة ولا مدمرة بحد ذاتها، ولكن ردود فعل الفرد وتأثره واتجاهاته نحوها هو الذي يجعلها تبدو كذلك.

-**الفكرة السادسة:** "تعتبر الاشياء الخطرة والمخيفة سببا للانشغال الدائم في التفكير بها ويجب ان يكون الفرد دائم التوقع لها" من وجهة نظر "ليس" هذه الفكرة لاعقلانية لان الانشغال او التفكير او القلق يؤدي الى منع التقييم الموضوعي لاحتمال وقوع شئى خطير.

-**الفكرة السابعة:** "انه من السهل ان نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها"

هذا تفكير لاعقلاني، لان تجنب القيام بعمل يؤدي الى نتيجة اشد وأكثر اذى من القيام به ويؤدي هذا فيما بعد الى مشكلات والى الشعور بعدم الرضا وفقدان الثقة بالنفس، والانسان العقلاني هو الذي يؤدي واجباته ويتحمل مسؤولياته دون تذمر او الم، وعليه في نفس الوقت ان يتجنب الاشياء المؤلمة غير الضرورية.

-**الفكرة الثامنة:** "ينبغي على الفرد ان يكون معتمدا على الاخرين، ويجب ان يكون هناك كم هو اقوى منه لكي يعتمد عليه". هذه فكرة لاعقلانية، لأنه لا يوجد سبب يجعلنا معتمدين على الغير بدرجة قصوى وغير منطقية، لان ذلك يؤدي الى فقدان الفرد لاستقلاليتة الذاتية، وهذا لا يعني اطلاقا عدم طلب العون والمساعدة من الاخرين.

-**الفكرة التاسعة:** ان الخبرات والاحداث الماضية تحدد السلوك في الوقت الحاضر، ان خبرات الماضي لا يمكن استبعادها أو محوها"، هذه فكرة لاعقلانية، لأنه العكس من ذلك، الشخص العقلاني المنطقي يقر ويعترف أن الخبرات الماضية هي جزء من حياته ولكنه بالمقابل يدرك ايضا انه من الممكن تغيير الحاضر.

-الفكرة العاشرة: "ينبغي ان يحزن او يزعج الفرد لما يصيب الاخرين من مشكلات واضطرابات" وهذه فكرة لاعقلانية، لان الشخص العقلاني يحاول ان يساعد الاخرين وإذا وجد ان مشاكلهم قد تؤدي الى اذائه، فعليه ان يتقبل الموقف ويعمل على تخفيفه بقدر المستطاع.

-الفكرة الحادية عشرة: "هناك دائما حلا واحدا صحيحا مثاليا لكل مشكلة وعلينا البحث هن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة". (المشاقبة، 2008، ص148-152)

وفي هذا الصدد يقول "العزة" (2007، ص50) ان هذه الفكرة لاعقلانية لأنه يوجد هناك حلا كاملا لكل مشكلة، ان الشخص العقلاني يحاول ان يجد حولا عديدة ومتوفرة وممكنة بحيث يصل الى أفضل حل ممكن منها.

وقد قسم كل من "كروفت" و"اليس" Crowford (1999, P3) الافكار اللاعقلانية على نحو خماسي كالتالي: معتقدات لاعقلانية تدعو للانهازم النفسي، او ضد النظام الاجتماعي او شديدة الصلابة والتعسفية أو تتعرض مع بديهيات الحياة أو غير منطقية وتتعارض مع بعضها البعض.

واشارت "رتيب" حول نفس الحتميات ولكن بصياغة مختلفة حيث ذكرت مؤخرا وصف اليس الافكار اللاعقلانية على انها اشتقاقات من الايديولوجيات الوجودية الاساسية الثلاث الاتية:

- 1- يجب ان اؤدي بشكل حسن وأن احظى بالاستحسان أو انه مرعب وانني شخص بلا قيمة.
- 2- يجب أن يعاملني الاخرون بلطف وباعتبار وبعدل، وان يراعوا مشاعري كما أريدهم أن يفعلوا، وان لم لم يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.
- 3- شروط حياتي يجب ان ترتب بحيث احصل بشكل خاص على كل ما أريده بسرعة وسهولة وبشكل مريح، وألا احصل على شيء لا اريده. (رتيب، 2000، ص45-46)

في حين اشار "بيروو" "boeree" ان اليس (Ellis) تحدث عن الاعتقادات اللاعقلانية الرئيسية الثلاث أيضا:

- 1- انا يجب ان اكون مؤهلا بشكل كاف أو أنا عديم القيمة.

2- الآخرون يجب ان يعاملوني بتعقل، او هم رديئون جدا.

3-العالم يجب أن يعطيني السعادة دائما، او انا سأموت.(boeree,2006,p6)

وقد اضاف "الريحاني" (1987، ص35) فكرتين الى الافكار اللاعقلانية التي حددها اليس وهاتين الفكرتين اللاعقلانيتين هما:

1- ينبغي ان يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

2- لا شك في أن مكانة الرجل هي الالهة فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

10-نظريات العلاج العقلاني الانفعالي:

تعتبر هذه النظريات طريقة متكاملة للعلاج والتعلم وهي تستند الى ارضية نظرية معرفية ادراكية، انفعالية، سلوكية وهي تؤيد العلاج النفسي الانساني والتعليمي.

10/1-نظرية A.B.C التي توضح جوهر العلاج العقلاني الانفعالي:

بدأ اليس عمله في مجال الارشاد المتعلق بالحياة الزوجية، حيث كان يعتقد ان المشكلات التي يعاني منها الأزواج هي نتيجة لعدم توافر المعلومات والمعرفة المناسبة ولكنه تنبه فيما بعد الى ان المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم ولكنهم ايضا يعانون من اضطرابات عاطفية وبعد ذلك لجأ الى التحليل النفسي ثم تحول الى الفرويدية الجديدة ومن ثم تحول بعد ذلك الى نظرية التعلم الشرطية، وقد حاول استخدامها في ارشاد الحالات التي عالجها ووجهها نحو المزيد من الانغماس في أنشطة مناسبة الا انه لم يقتنع بهذا الاسلوب من العلاج وتحول سنة 1954 الى الاسلوب العقلي العاطفي وبدأ مقتنعا ان السلوك اللامنطقي والعصبي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى واذا لم يعزز، وذلك لان الافراد يستمرون في تعزيز أنفسهم عن طريق اقناع أنفسهم ومقاومتهم للعلاج، لذا فقد كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الاسلوب العقلاني في حل المشكلات وشعر بأن 90% من الذين عولجوا بهذه الطريقة اظهروا تحسنا ملموسا خلال عشرين جلسة.(عبد الهادي، 1997، ص32)

أشار اليس (Ellis) الى انه "تعود جذور فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي الى الفلسفة الرواقية القديمة (أحد المدارس الفلسفية)، وخاصة ما جاء عن ابكوريوس epicurus الذي فسر الاضطراب النفسي بأنه ليس بسبب المواقف والاحداث ولكن بسبب طريقة التفكير حول تلك الحوادث". (Eliis, 1989, p202)

كما اورد "اليس" (Ellis) (1992,p449) انه "في العلاج العقلاني الانفعالي التفكير العقلاني والسلوك ليست فقط لمساعدة الناس ليكونوا أقل بؤسا، ولكن ليحرروا ويشجعوا على أن يجعلوا أنفسهم أسعد مما هي عليه عادة.

يقرر اليس في نظريته أن الاحداث التي تطرأ على البشر تتضمن عوامل خارجية تمثل أسبابا، ولكن البشر ليسوا مسيرين كلية، وبإمكانهم أن يتجاوزوا جوانب القصور البيولوجية والاجتماعية والتفكير الصعب، ويتصرفوا بأساليب من شأنها أن تغير وتضبط المستقبل، وهذا الاعتراف بقدرة الفرد على تحديد في الجانب الحسن لسلوكه الذاتي ولخبراته الانفعالية، ويعبر عنها في نظرية a.b.c حيث:

الحرف (A) يرمز الى الحادث أو الخبرة المثيرة أو المنشطة.

والحرف (B) يعبر عن نظام التفكير لدى الفرد (Belife).

والحرف (C) يرمز الى النتيجة أو الاضطراب الانفعالي، مثل مشاعر الرفض والقلق وعدم الاهمية والاكتئاب وعدم الكفاءة وغيرها، ويرى اليس في نظريته انه على الرغم من ان (A) هو الحادث الذي يقع الذي يقع قبل ظهور الاضطراب الانفعالي الا انه ليس السبب الرئيسي المباشر للنتيجة التي نشاهدها الاضطراب الانفعالي (C) وانما ينتج هذا الاضطراب عن نظام نسق التفكير الموجود لدى الفرد والذي يرمز له بالرمز بالحرف (B) سواء كان هذا النسق منطقيا أو غير منطقي.

وبالطبع فان (B) او نسق التفكير اذا كان منطقيا (عقلانيا) فان الناتج ستكون غير مضطربة، أما اذا كان هذا النسق غير عقلاني فان الاضطراب الانفعالي هو المتوقع كالمصاحب للأحداث. (الشناوي، 1995، ص104)

يقدم اليس نظريته على النحو التالي:

(A) Activating

(A) حرك نشط

- (B) Irrational belief system (B) نظام معتقدات لاعقلانية
- (C) Emotional consequence (C) نتيجة انفعالية
- (D) Dispute (D) الافكار تنفيذ ومناقشة اللاعقلانية
- (E) Effect (psychological) (E) الاثر (الصحة النفسية)
- (عبد الهادي، 1997، ص 32-33)

يمكن تلخيص معظم افكارها غير العقلانية في ثلاث صيغ:

1-لابد ان اكون ناجحا دائما ولا بد أن أكتسب قبول وموقفة الاشخاص ذوي الدلالة في حياتي.

2-لابد أن يعاملني الاخرين بعدالة وبصورة تراعي مشاعري.

3-لابد أن تكون حياتي سهلة وسارة وأن تسير الامور كما أهوى ودور المعالج أن يسعى بسرعة وبجدارة ليبيّن للعملاء أن لديهم معتقداً أو اثنين أو ثلاثة من المعتقدات غير العقلانية ويوضح لهم كيف يسألون أنفسهم لماذا كان من المرعب أن يفشل الانسان؟ من يقول انني يجب أن أنجح؟ أين الدليل على اني شخص تافه لا قيمة لي اذا فشلت واذا شعرت بانني مرفوض ومنبوذ؟. (Bateyos, 1981,p116)

2/10-النظرية المعرفية لبيك:

ان هذه المدرسة تتبع مبادئ "بيك" ولعله اول من صاغ هذا الاسم لنوع علاجي، وقد بدأ "بيك" في اتخاذ الخطوات الاساسية لتأسيس اسلوبه في اواخر الستينات الا ان هذا الاسلوب لم يشتهر الا في السبعينيات خصوصا بعد بيان فعاليته الواضحة في علاج الاكتئاب، واستمر استخدام العلاج المعرفي من قبل "بيك" وغيره محصورا في حالات الاكتئاب حتى ارتبطا معا، ومع أن "بيك" وتلاميذه يستخدمون هذا العلاج في عدد من الاضطرابات العصبية باستجابة متفاوتة الا ان شهرة علاج "بيك" لم تثبت وتشتهر الا في علاج الاكتئاب، وقد توصل بيك الى اسلوبه متأثرا بأبحاث اليس وممارسته، ويقول بيك أن هناك ثلاثة مصادر أساسية لنظريته:

-المنهج الظاهراتي (نسبة الى الفلسفة الظاهراتية) الذي يقول بان نظرة الفرد لنفسه ولعالمه هي منطلق سلوكه.

- علم النفس التركيبي وعلم نفس الاعماق وخصوصا نظرية فرويد التركيبية.
 - علم النفس المعرفي وخصوصا ابحاث كل من كيللي وماجدا وارنولد لازراس.
- وتعتمد نظرية بيك العلاجية على ثلاث قواعد أساسية هي:

اولا/ المثلث المعرفي:

يتألف من ترادف ثلاث تصورات أو افتراضات أو مواقف ذهنية لدى الانسان المكتئب، وهي تصورات تدور في العقل الباطن واللاشعور، تتحدث هذه التصورات فيما بينها لتؤلف مسلسلا من شأنه أن يجعل الاكتئاب يدور في حلقة مفرغة ليزداد ويتضاعف، وتلك التصورات هي:

1-التصور السلبي للنفس.

2-التصور السلبي للحياة.

3-التصور السلبي للمستقبل.

ثانيا/ التشويه المعرفي:

لوحظ أن مرضى الاكتئاب يختلفون في تفكيرهم وتتفاوت آرائهم في الحياة عندما يكونون في نوبة الاكتئاب عنها عندما لا يكونون مكتئبين، وقد لوحظ أسباب هذا الاختلاف هو التشويه في العمليات المعرفية الذي يحصل ذلك.

ثالثا/ الافتراضات الضمنية:

يشير في هذا الصدد "الزقزوق" (2013، ص60) ان لكل مجتمع في العالم اعرافه وتقاليده وقيمه، وتتبع منها الارشادات والتعليمات التي تعطي للفرد بشأن الصفات والسلوكيات التي يتوقع أن يقوم بها، ليكون مواطنا جيدا معترفا به في ذلك المجتمع، وعادة يتلقى الفرد تلك الاشارات والتعليمات ويحفظها في ذهنه بصورة غير واعية، وهذا يعطينا الصفة الضمنية.

وقد يسيء الفرد فهم تلك التعليمات والقيم اذا كان مكتئبا ففي هذه الحالة يتصرف الشخص حسب ما يعتقد انه المفروض له أن يتصرف.

ويحاول ان يصل الى الدرجات المثلى التي يعتقد أن المجتمع يطلبها منه وعندما تكون تلك الافتراضات التي يعتقد المريض وجوبها أكثر بكثير مما يقدر أن يحققه فيصاب بالإحباط ويتفاجم اكتأبه. (الجبلي، 1416، 268).

ومن خلال نظري "بيك" يرى الباحث أنه ركز في نظريته على اعراض الاكتئاب بشكل واضح، وكان تناوله لأعراض القلق ومظاهره يعتبر محدودا علما أن الافكار اللاعقلانية تعتبر من أبرز مصادر القلق.

3/10- نمو الشخصية:

ينظر العلاج العقلاني الانفعالي للفرد العادي على أن ينمو في صورة رغبات شخصية واماني وتفصيلات وفي هذا الصدد فان كل شخص يختلف عن غيره من الانفراد حيث ان لكل منا عدد هائل من السمات التي تتراوح أيضا بين البسيط والكثيف تبعا للجوانب الوراثية والخبرات الاجتماعية لكل منا.

ومع هذا الاختلاف فان البشر يتشابهون في الجوانب البيولوجية العامة مثل الاكل، والخراج والتنفس، والحركة والانتقال الى اعمار أكبر، كذلك فان البشر يشتركون في تفضيل بعض الأشياء الأخرى. (Eliis,1979;p179)

حيث قام اليس بصياغة عدد من المفاهيم الاساسية لنظريته الخاصة بالعلاج العقلي الانفعالي من هذه المفاهيم:

1- الاستعدادات البيولوجية: في هذا الشأن يقول "القذافي" (2001، ص42) أن الانسان يولد ولديه استعدادات قوية لان يكون منطقيا ممثلا لداته محققا لها على النحو الذي يقرره اليس وماسلو وروجرز كتاباتهم، ولكن الانسان لديه أيضا استعدادات قوية أن يكون غير منطقي في سلوكه وأن يكون قاهرا لنفسه، وهو يفكر بسهولة وبشكل طبيعي كما انه يفكر حول تفكيره، وهو مبتكر لحب ويتعلم من اخطائه وهو يغير من نفسه مرات عديدة.

2-التأثير الحضاري: يميل الانسان فطريا أن يخضع للتأثير وبصفة خاصة أثناء مرحلة الطفولة، ويكون هذا التأثير من أفراد أسرته من أقرانهم المباشرين، وكذلك من جانب البيئة الحضارية التي يعيش فيها بوجه عام وعلى الرغم من ان هناك اختلافات شاسعة بين الافراد في هذا المجال فان الانسان يضيف الى اضطرابه الانفعالي وعدم المنطقية بالخضوع لتعليم الاسرة والمجتمع وتقاليدهما.(الشناوي، 1994، ص106)

3-التفاعل بين الافكار والمشاعر والتصرفات: رأى "اليس" أن كل البشر العاديين يفكرون، ويشعرون ويتصرفون وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية وتبادلية فأفكارهم تؤثر بشكل جوهري على مشاعرهم وسلوكياتهم كما أن انفعالاتهم تؤثر على سلوكياتهم بشكل هام، كما أن تصرفاتهم تؤثر بشكل متميز على كل افكارهم وانفعالاتهم، ولكي نغير واحدا من هذه الانماط فان تغير أحد النمطين الاخرين سيؤدي الى

نتائج ومن هنا فان الصورة الكاملة من العلاج العقلاني الانفعالي تستخدم الاساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية لتغير الشخصية.(القذافي، 2001، ص43)

4-قوة التأثير المعرفي:

ان احداث تغيير جوهري في جانب معرفي هو أساس يمكن أن يساعد في احداث تغييرات هامة فالتعدد من الانفعالات أو السلوكيات بينما احداث تغيير جوهري في أحد المشاعر يكون له أثر محدود في التغيير المعرفي فالبشر لهم خاصية التفكير والترميز بشكل خارق يفوق سائر المخلوقات ومن هنا فان كل الاجراءات العلاجية تشتمل على جوانب معرفية عالية كما أن اكثر صور المعالجات فاعلية يميل الى أن تكون معرفية بشكل أساسي بجانب كونها انفعالية أو سلوكية ويستخدم العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة كبيرة من الطرق المعرفية ولكنه يركز بشكل اساسي على مهاجمة الافكار غير منطقية وبذلك يحاول أن يكون نسقا متعمقا لتغيير الشخصية ويساعد المسترشدون على تغيير فلسفاتهم في الحياة بشكل جذري

4/10-التفكير اللامنطقي وعلاقته بالاضطراب:

يري "اليس" في نظريته للعلاج الانفعالي أن كل الاضطرابات الانفعالية الشديدة لا تنشأ من النقطة (A) أو الخبرات المنشطة التي تؤثر على الناس وانما تنشأ بشكل مباشر من (B) اي الافكار التي يتبناها الناس حول هذه الاحداث والخبرات وتشتمل (B) على الافكار العقلانية.

(R-B-S) التي تأخذ بشكل عام صورة رغبات وطالب وتفصيلات وكذلك على الافكار اللاعقلانية التي تأخذ صورة مطالب وأوامر وحتميات مطلقة (IRBS). (القذافي، 2001، ص44)

5/10-أهمية الاستبصار: على اعتبار العلاج العقلاني الانفعالي الى حد كبير علاجاً معرفياً الا انه لا يهتم بقيمة الاستبصار في العلاج ولا يفهم المرشد أسباب الاضطراب أو كيف أصبح مضطرباً وعلى خلاف مدرسة التحليل النفسي وباقي الطرق المختلفة لعلاج الوعي مثل العلاج الجشططلي فانه لا يفترض أن الاستبصار من هذا النوع سيؤدي الى تغيير تلقائي وبدلاً من ذلك فان العلاج العقلاني الانفعالي يدعو الى ثلاث أنواع من الاستبصار من جانب المسترشد:

1-سلوك قهر الذات لا يرجع في اساسه الى الاحداث السابقة وانما يرجع الى منظومة التفكير لدى الافراد وبصفة أفكارهم غير المنطقية.

2-مهما كان السبب الاضطراب فان ما يشعرون به الان من التعاسة يرجع لكونهم مازالوا يزودون أنفسهم بأفكار غير منطقية أنشأوها في الماضي وهم مستمرون في اشراط أنفسهم أكثر من كونهم يشترطون من جانب الاخرين.

3-أن الاستبصارين الاول والثاني في حد ذاتهما لم يساعدا على تغيير الافكار غير منطقية لدى الناس وانما يتم ذلك من خلال العمل والممارسة الجادة من جانب الافراد المضطربين في الحاضر والمستقبل.

(الشناوي، 1994، ص108)

ويرى زهران ان أساليب العلاج العقلاني الانفعالي هي:

1-التعليم العقلاني الانفعالي.

2-التدريب العقلاني الانفعالي.

3-السلوك العقلاني الانفعالي.

4-الاطلاع العقلاني الانفعالي.

5-المواجهة العقلانية.

6-العلاج العقلاني الانفعالي السماعي.(الزهران، 2004، ص76-77)

11-اهداف العلاج العقلاني-الانفعالي:

تري "بوضياف" (2017، ص73) عن "اجلال" (2000) ان العلاج العقلاني الانفعالي يهدف الى تحقيق مايلي: مساعدة المريض في تعرف على افكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة لديه نحو العالم.

- حث المريض على الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية والخاطئة.
 - محاربة الافكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى المريض.
 - ازالة أو تقليل النتائج الانفعالية غير العقلانية لدى المريض، وبصفة خاصة تقليل القلق (لوم الذات) وتقليل العدوان أو الغضب (لوم الاخرين والظروف).
 - تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل الغير، واعادة المريض الى التفكير العلمي والتحكم في انفعالاته وسلوكه عقلاانيا.
- واشار "اليس" (1994) أن العلاج العقلاني الانفعالي يساعد العملاء على تحقيق الامور التالية:
- التعرف على الافكار اللاعقلانية التي تؤدي بهم الى الانهزام.
 - رؤية تأثير هذه الافكار وما تسببه من احباط واضطرابات انفعالية.
 - تعلم كيفية مقاومة هذه الافكار اللاعقلانية، وذلك لتغيير هذه الافكار اللاعقلانية وضع محلها افكار عقلانية تؤدي الى الصحة النفسية.(Eliis,1994, p69)

ويرى "هشام محمد" (1991، ص17) ان من أهداف العلاج العقلاني التي حددها "اليس" وهي تمثل اشباعا لعدد من الحاجات تتشابه الى حد ما مع نظريات (فرويد، سكينر، ماسلوا، روجر) وتلك الاهداف هي:

Self-Interest	✓ الاهتمام بالذات
Self-Directive	✓ توجيه الذات
Tolerance	✓ التحمل
Acceptance of Uncertainty	✓ تقبل المجهول
Flexibility	✓ المرونة
Scientific Thinking	✓ التفكير العلمي
Commitment	✓ الالتزام
Risk-Acceptance	✓ تقبل المخاطر
Self-Acceptance	✓ تقبل الذات

12-استخدامات العلاج العقلاني الانفعالي:

تتعدد استخدامات العلاج العقلاني الانفعالي، وفيما يلي أهمها:

- علاج مرضى العصاب (القلق، والخوف، الاكتئاب، والهستيريا)
- علاج المضطربين سلوكيا، والجانحين، والسيكوباتين، والهستيريا)
- حالات المشكلات الزوجية والاسرية ومشكلات الشباب.
- حالات الخرافات الشائعة عن النمو النفسي.(اجلال محمد، 2000، ص177)

ويضيف "عصام" (2001، ص62) ان هذا العلاج يستخدم عند معظم الافراد ذوي المشكلات الانفعالية المعتدلة كالحالات القلق المعتدلة- المشكلات الزوجية- والجانحين- وفي الهروب من المدرسة والاشخاص الذين يعانون من مشكلات سيكوسوماتية، ويصعب استخدامه مع أشخاص الذين فقدوا الاتصال بعالم الواقع.

13-عملية العلاج العقلاني الانفعالي:

عملية العلاج حسب "ليس" هو علاج اللامعقول بالمعقول باستخدام العمليات العقلية، فالإنسان ككائن عاقل قادر على تجنب الاضطراب الانفعالي والتخلص منه وتجنب الشعور بالتعاسة يتعلم التفكير العقلاني المنطقي، وينحصر عمل المعالج في مساعدة العميل على التخلص من الافكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات معقولة. (باترسون، 1981، ص186)

وتضيف "بوضياف" (2017) أن "عبد الله" (1999) أن العلاج الانفعالي يقوم على اقامة علاجية تعاونية بين المعالج والمريض تتحدد في ضوئها المسؤولية الشخصية للمريض عن كل ما يعتقد فيه من أفكار مشوهة واعتقادات لاعقلانية مختلة وظيفيا تعد هي المسؤولة في المقام الاول عن تلك الاضطرابات التي يعاني منها المريض وما يترتب عليها من ضيق وكرب، وبنفس الطريقة يتحمل المريض مسؤولية شخصية المريض وما يترتب عليها من ضيق وكرب، وبنفس الطريقة يتحمل المريض مسؤولية شخصية في احداث التغير العلاجي من خلال تصحيح الافكار المشوهة والاعتقادات اللاعقلانية وتعديلها واستبدالها بأفكار واعتقادات أخرى تتسم بالعقلانية والتواؤمية.

-**الخطوة الاولى:** في عملية العلاج هي التعرف على أفكار المريض، وتحديد غير العقلاني وغير المنطقي والخرافي منها.

-**الخطوة الثانية:** هي تعريف العميل أنها غير منطقية وغير معقولة وخرافية، وانها أدت الى اضطرابه الانفعالي، مع ذكر أمثلة من سلوكه المضطرب.

-**الخطوة الثالثة:** هي تعريف المريض أن اضطرابه يستمر اذا استمر يفكر تفكيراً غير منطقي أي أن تفكيره غير المنطقي الحالي المسؤول عن حالته، وليس استمرار تأثير الاجداث السابقة.

-**الخطوة الرابعة:** هي تغير تفكير العميل والغاء الافكار غير العقلانية.

-**الخطوة الخامسة:** والأخيرة هي تناول الافكار الخرافية العامة، وارساء دعائم فلسفة عقلانية جديدة للحياة بحيث يتجنب العميل الوقوع ضحية للأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخرافية أخرى ونتيجة عملية العلاج العقلاني الانفعالي هي ان يصبح لدى العميل فلسفة حياة عقلانية احلال والمعتقدات الافكار العقلانية محل غير العقلانية،

وإذا ما تحقق ذلك فإن الانفعالات السالبة المؤدية الى الاضطراب تزول هي والسلوك المصاحب لها. (زهرا، 2005، ص 373)

14- عيوب العلاج العقلاني الانفعالي:

- صعوبة تطبيق هذا العلاج مع حالات التخلف العقلي والحالات شديدة الاضطراب.
- استبعاد اليس في نظريته لجانب من الدين من فكره حول الشخصية والعلاج رغم اهمية هذا الجانب.
- عدم اهتمام العلاج العقلاني بالعلاقة العلاجية بين العميل والمرشد أو على الافة وتكوينها
- مواجهة العميل منذ البداية بالأفكار اللاعقلانية التي يحملها دون اعتبار لعامل الزمن.
- مواجهة المعالج العقلاني طريقة مجابته ومصارحته التامة وسيلة لحل المشكلة مما يسبب الأذى النفسي للعميل أكثر من معالجته.
- تعميم أفكار بذاتها على انها لا عقلانية عبر كل الثقافات مما يتناقض مع الخصوصية الثقافية لكل مجتمع بل من الخصوصية الثقافية الفرعية داخل الثقافة الواحدة.
- لا يصلح للاستخدام مع الافراد ذوي الذكاء المحدود. (السفاسفة، 2003، ص 66-67)
- ويرى "زهرا" (1997، ص 374) أن عيوب العلاج العقلاني الانفعالي تتخلص فيما يلي:
- لا يروق لبعض المرضى هجوم المعالج على افكارهم.
- قد يؤدي الهجوم المباشر على معتقداتهم وأفكارهم الى المقاومة.
- قد يؤدي الى اعتماد المريض على المعالج.
- يعتبره البعض علاجاً تسلطياً أكثر منه سلطوياً.
- العلاج الانفعالي العقلاني عند البرت اليس:

يقول "الزقزوق" ان هذه النظرية ترى أن افكار الانسان ومواقفه الذهنية الخاطئة تجاه نفسه والأخرين والحياة هي حجر الزاوية في الاضطرابات العصابية، كما ترى أن العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية مترابطة ومتداخلة بصورة مقعدة، ولكن التحكم السليم بالعمليات المعرفية له اليد العليا الى حد كبير في التحكم بالسلوك والانفعال، ويقول الاسلوب العقلاني أن كل انسان يستخدم عقله ولكن العقلانية تعني اعمال العقل بشكل سليم ومعيار السلامة هنا الراحة النفسية والخو من الانفعالات المرضية وتحقيق الاهداف.

أن "نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ترى البشر لا هم أصلا جيّدون ولا هم أصلا سيئون، عوضا عن ذلك أعتبر اليس بان البشر لديهم امكانية التفكير معا بشكل عقلاي وبشكل لا عقلاي، وللأسف الشديد البشر لديهم نزعة قوية ليفكروا بطرق لا عقلانية وملتوية وخاطئة، وهذا هو المصدر الاساسي لبؤس وتعاسة البشر". (Flangan,2004,265).

ويستند هذا العلاج على الفلسفة التي تقول بانه اذا اتخذ الانسان موقفا عقلايا من الحياة فلن تكتنفه الاضطرابات النفسية، ولذا يركز العلاج على ازالة الافكار الضمنية الخاطئة وتغيير المواقف الفكرية المشوهة، ويركز على اهمية ازالة كلمة يجب من قاموس المريض، كما أن العلاج يعلم المريض حقيقة أنه انسان غير كامل، يحالفه النجاح حيناً ويحالفه حيناً آخر، وانه يولد وفي داخله القابلية على التفكير الصحيح أو التفكير الخطأ، وانه اذا اراد الفرد أن يركز على أو يستثمر الافكار الصحيحة وينبذ الافكار الخاطئة، فان عليه أن يتدرب على ذلك تدريبا طويلا ويوليه مجهودا كبيرا، ولا يركز هذا العلاج على فكرة رفع معنويات المريض أو زيادة اعتداده بنفسه. (الجبلي،1416، ص264)

15- وسائل العلاج التي يستخدمها المعالج النفسي حسب نظرية اليس:

ان نظرية اليس نظرية تتبع طريقة متكاملة في العلاج تتضمن وسائل يمكن تقسيمها الى ثلاث مجموعات رئيسية:

-المجموعة الاولى: التحليل المنطقي الادراكي المعرفي:

بالرغم من اساس الطريقة الادراكية هو مناقشة الافكار اللاعقلانية وتنفيذها فان المرشدين حسب هذه النظرية يمارسون عدة طرق منها:

1-الايحاء والايحاء الذاتي: فالعملاء عادة مفكرون سلبيون يحدثون أنفسهم بأمر تسبب لهم هزيمة داخلية سواء عن أنفسهم وعن غيرهم او عن العالم ويستطيع المرشد أن يعالج العميل بتعليمه كيف يفكر بإيجابية.

2-وسائل الدفاع: وتتولد من لوم النفس، وبهذا فان العملاء الذين يعانون من مرض ما سوف يستعمل كافة وسائل الدفاع والحماية لكي يبقى هذا المرض خارج علمه ووعيه ويجب أن يسعى المعالج العقلاني ليبرهن للعملاء انه رغم ارتكابهم أخطاء عديدة الا انهم لن يكونوا ابداء عرضة للازدراء والتعنيف.

3-تقديم خيارات البديلة والافعال البديلة: يملك العملاء عادة خيارات أكثر مما يبدو لهم والمرشدون حسب نظرية اليس يسعون دائما لجعل العملاء يرون جميع الخيارات التي يملكونها حقيقة بشكل مثالي لذلك يسعى المعالج لتشجيع العملاء على توليد هذه الخيارات بأنفسهم.

4-الدقة اللفظية: يعتقد اليس أن التفكير الانساني تعلقه الشوائب بشكل جزئي والسبب في ذلك يعود الى عدم دقة اللفظ، فاستعمال الالفاظ غير دقيقة ينبع من التفكير المشوه، وعلى المرشدين أن ينتبهوا بشكل خاص الى الالفاظ التي يستعملها مرضاهم.

5-وسائل التسلية (الالهاء): يؤمن اليس بان الوسائل البدنية مثل تمارين الاسترخاء والتمارين الرياضية هي مرونة طبيعية لان العملاء يركزون على هذه النشاطات عند ممارستها بدلا من أن يفكروا بهزيمة أنفسهم والحديث عنها ولهذا يركز المعالج على اشغال العملاء بمثل هذه الرياضات.

6-استخدام المرح (النكت) والقصد المتناقض: عادة يلجأ المرشدون حسب نظرية اليس الى استخدام المرح والنكات ليسخروا من الافكار اللاعقلانية التي يحملها العميل، وبهذه الوسيلة يستطيع المرشد أن يجعل العميل يضحك على اخطائه ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف.(الزيود،1998، ص264-268)

المجموعة الثانية: الوسائل العاطفية:وقد سماها اليس الوسائل العاطفية المثيرة للذكريات:

1-التخيلات العقلية الانفعالية: يستخدم المرشدون حسب نظرية اليس التخيلات العقلية والانفعالية بإحدى طريقتين:

-**التخيلات السلبية:** باستعمال وسيلة التخيلات السلبية يقوم العميل بتخيل نفسه يشعر نفس شعوره وغير الملائم كرد فعل لموقف معين، ثم يرى نفسه بغير هذه المشاعر التي عكسها اي ايجابية وملائمة.

- **طريقة التخيلات الإيجابية:** تقضي بأن يتخيل العميل موقفا غير سار ويركز على الافكار التي تتبني عليها مشاعرهم، ثم يقوم العميل بمناقشة هذه الافكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية.

2-القبول غير المشروط: دأب المرشدون الذين يتبعون منهج اليس على تعليم مرضاهم بصورة مباشرة نشيطة على قبول أنفسهم وعلى العموم فان المرشد يكافح ليقنع العميل ان الانسان لا يمكن أن يعامل كوحدة واحدة صماء بغض النظر عن ايجابية او سلبية سلوكهم.

3-التمارين المهاجمة للخجل: وتتضمن هذه الوسيلة العنصرين العاطفي والسلوكي ويرى اليس أن أحد أركان الاضطرابات العاطفية هو الخجل ولوم النفس وان المرشدين يطلبون من العملاء أن يتصرفوا بطريقة يشعرون معها عادة بالخجل والخزي بتنفيذ هذا المطلب وسيكتشف العميل أن تصرفاته ليس محل اهتمام الاخرين لذلك لا داعي للخجل منها.(سري،2000،ص177)

4-لعب الدور: يتضمن هذا الاسلوب العنصرين العاطفي المثير والسلوكي وحسب هذه الوسيلة يقوم المرضى بتمثيل (سلوكيا) كيفية تفاعلهم مع الاخرين كي تثار عواطفهم وينفعلون، وبالتالي يقوم المرشد (الاحصائي النفسي) باستخدام هذه المشاعر ليبين للعميل الافكار اللاعقلانية التي تقف وراءها.

5-دور اللغة المشحونة عاطفيا (المنشعلة): يستعمل الاحصائيون عادة مع مرضاهم الفاظا وتعابير عاطفية كي يقتبسها مرضاهم ويستعملوها مع أنفسهم ويؤمن اليس أن اللغة القوية وتشجيع على تغيير افكاره اللاعقلانية.

المجموعة الثالثة: الوسائل السلوكية وتسمى الوسائل السلوكية الفعالة الموجهة:

1-ادارة الطوارئ (المصادفات): ويحدث الطارئ عندما يتبع شخص ما سلوكا مطلوباً بناء على مثير يزيد امكانية حدوث السلوك المطلوب ويستفيد المرشدون حسب نظرية اليس عادة من مبدأ "بريمارك" الذي يقترح أن بعض النشاطات التي تحدث بشكل كبير مثل مشاهدة التلفزيون والسباحة، وغيرها يمكن أن تستخدم كحافز لزيادة القيام بالنشاطات غير المرغوبة كثيرا مثل الدراسة، وعمل الكيك ..الخ وبالتالي فان المرشد يمكن ان يستخدم من الاسلوب في تعليم كيف يبرمج حياته ويقوم بالأعمال الايجابية.

2- **الوظائف البيئية:** عادة ما يقوم المرشد بتكليف العميل بالقيام بعمل يخاف منه في العادة ويتوقعه مثل هذه الوظائف يجب ان تتدرج معه السهل الى الاصعب وهكذا.

3- **تدريب المهارات:** الاساس المنطقي لهذا الاسلوب هو انه إذا كان الانسان يستطيع أن يتصرف بصورة فعالة فسوف تكون عنده ميول ضعيفة جدا أو منعدمة لتكوين الافكار اللاعقلانية عن عمله.

4- **التحكم بالمثير:** المرشد حسب نظرية اليبس يعلم العميل في بعض الاحيان كيف يتحكم بدوافع ومثيرات معينة مما يجعل احتمالية تصرفاته الغير مقبولة وبهذا فان هدف هذا الاسلوب هو اعادة بناء الوسط المحيط بالعميل حتى لا يتعرض العميل لأي مثير يحفزه على التصرف غير المقبول.

5- **ممارسة وتعزيز الادراك العقلي:** ليس صعبا أن أكتب الدكتوراه، لكن الاصعب على تركها"، ويقول اليبس ان التفكير الايجابي لا يصبح فعالا الا بالممارسة الدائمة له، وثمة سلوك أخر من اساليب التعزيز الادراكي العقلي هو الوظائف الادراكية، والذي هو اسلوب ادراكي وسلوكي معا، بحيث يقوم العميل بمناقشة وتقنيده افكاره اللاعقلانية يوميا حتى تصبح العملية شبه آلية ومن أساليب تعزيز الادراك العقلي والوظائف الاسبوعية مثل قراءة الكتب. (الزويد، 1998، 267)

16- أساليب التفكير اللاعقلاني:

أشار اليبس الى ان الناس يزعمون أنفسهم من خلال سعيهم بشكل شعوري أولا وراء تلك الأفعال الأمر الذي يؤدي الى عدم التخلي عن اضطراباتهم والإبقاء عليها والتصعيد من حدثها وهما السعي يرجع لأسباب منها:

أولا/الجهل: فكثير من الافراد يجهلون سبب اضطراباتهم ويعتقدون انها طبيعية وحتمية، ولا يبذلون أي جهد للتخلص من هذه المشكلات.

ثانيا/التصرف بغباء: حيث أن كثيرا من الافراد يتصرفون بغباء فهم لا يدركون انهم هم الذين يسببون اضطراباتهم.

ثالثا/عدم الادراك أو العته: فالمعارف تكون موجودة في عقل الافراد لكنهم لا يدركون أنها السبب في اضطراباتهم.

رابعاً/ التصلب: يتمسك كثير من الناس بأفكارهم اللاعقلانية المتلقة بالاستحسان والتحمل وحتى عندما يعرفون: أن تلك الأفكار انهزامية يظلون على تصلبهم.

خامساً/ الدفاعية: حيث ان الافراد لديهم القابلية لتجنب التركيز على مشكلاتهم والتفاعل معها، وذلك من خلال اللجوء الى تبرير والتعويض والاسقاط والتقمص والتجنب والكبت والكف وهم يشعرون بالقلق نتيجة قلقهم.

سادساً/ عدم الاكتراث: فعندما يتعرض الناس للقلق نتيجة معاناتهم من مرض جسدي فقد يتفاهم مرضهم بسبب قلقهم.

سابعاً/ تغيير المواقف لا تغيير الذات:

حينما يتعامل بعض الافراد الانكفاء مع مشكلاتهم فهم يلجئون الى حلول وقتية. (سماح، 2006، ص106)

خلاصة:

يمكن القول بان هذا الفصل قدم صورة واضحة للقارئ عن الأفكار اللاعقلانية من تعاريف وانواعه وسماته ومصادره وعوامل نشأتها وخطورتها على الافراد واقسامها ونظريات العلاج العقلاني والانفعالي، فمن خلال ما تم عرضه اتضح ان الأفكار اللاعقلانية مجموعة من الافكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة وهذا ما يعرض صاحبها لأشكال من الاضطراب النفسي ومن خلال هذا ظهرت نظرية العلاج العقلاني الانفعالي التي ترى أن افكار الانسان ومواقفه الذهنية الخاطئة تجاه نفسه والآخرين والحياة هي حجر الزاوية في الاضطرابات العصابية.

الفصل الثاني:

قلق المستقبل

تمهيد:

يعتبر قلق المستقبل نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص، وكذلك يتميز بالشدة وعدم الواقعية ويؤدي الى تشاؤم الفرد، مما يعزز وجوده وتأثيره على الفرد حدوث تغير في مجريات الاحداث أو ظهور ظروف في حياة الفرد.

ان التغيير المتسارع في الوقت الحالي ومظاهر الحياة المتقدمة أصبحت سلاح ذو حدين حياة الافراد وقد أصبح الفرد أو الطالب الجامعي يشعر بالقلق أو الخطر إذا لم يتواكب مع متطلبات الحياة.

ويضيف "الحشوش" (2013، ص15) القلق هو مشكلة نفسية، ونتيجة لظروف الحياة الصعبة التي نعيشها، يتحول القلق الى مرض ولكننا يجب الا ننظر له بمظهر المرض النفسي، وانما ننظر اليه على انه مشكلة نفسية شعورية ادراكية، فالشخص القلق تعزيره دائما مشاعر سلبية، فيفقد الثقة بالآخرين، والاحساس بالسعادة، وبالطمأنينة والراحة، وان جملة هذه المشاعر تتكون لدى عقله الباطن والذي يستمر بالعمل والتفكير المتواصل بالأفكار ذات الطابع السلبي، انطلاقا من هذا التعريف سنحاول تقديم رؤية واضحة حول القلق وقلق المستقبل.

1- مفهوم القلق:

1/1- القلق لغة: من الصعب القول ان مفهوم القلق مفهوم حديث، اذ يظهر في الكتابات الهيروغليفية القديمة، كما توجد كتب في العصر الوسيط مثل ابن حزم الاندلسي مما تؤكد شمولية القلق بوصفه حالة أساسية للوجود الإنساني.

وقد مفهوم القلق رواجاً عظيماً بين الأطباء النفسانيين وعلماء النفس باعتباره سبباً للعصاب ومظهراً له أيضاً.

ويشير (روس، 1990) كما ذكره (البيك، 2000) الى انه: "قد عرفنا عن اضطرابات القلق وما يترتب عليه من أمراض نفسية خلال الأعوام العشرة الحالية أكثر مما كنا نعرفه عنه خلال المائة سنة الماضية". (البيك، 2000، ص 07)

والملاحظ من خلال ما تم سرده هو اختلاف التعريفات فمنها العام الذي يقرر صاحبه بأن القلق هو " حالة من التوتر الانفعالي تشير الى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات، وجوهره الانتظار والتوقع والعجز عن الهرب". (احمد عزت، 1979، ص 112)

عن "مزازي" (2018، ص 108) عن لسان العرب لابن منظور، معنى القلق: هو الانزعاج فيقال قلق الشيء، فهو قلق ومقلق، والقلق الشيء من مكانه وقلقه: اي حركه، والقلق ايضاً: ان لا يستقر في مكان واحد.

1/2- القلق اصطلاحاً:

يعرفه "فرويد" (freud): انه خشية عارمة تتميز بصورة خاصة بعدم التأكد، والعجز التام في مواجهة الخطر. (الكيال، 1966، ص 67)

ويعرفه "السرطان" (2004) انه حالة انفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة والحذر والرعب والتحفز، موجهة نحو المستقبل، او الظروف المحيطة.

ويعرفه "عكاشة" (1996، ص 85) يعرفه بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط العصبى اللاإرادي، الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، وذلك مثل الضيق في التنفس او شعور بنبضات القلب او الصداغ.

ويعرف الباحث القلق بأنه حالة نفسية تصيب الشخص نتيجة غموض حول موضوع أو عدم القدرة على مواجهة مشاكل الحياة.

3/1- قلق المستقبل:

وعرفه "الفايدي" (2015، ص127) عن "زاليسكي" (1996) قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القسوى فإنه قد لا يكون تهديدا حادا وهلعا من ان ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن ان يحدث للشخص.

وتعرفه "شقيير" (2005) قلق المستقبل على انه خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن، مما يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل والكوارث، وتؤدي به الى حالة من التشاؤم وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة.

اما "المشيخي" (2009، ص12) فيعرفه بأنه الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي تجاه المستقبل والحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والاحداث الحياتية وتدني اعتبارات الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس.

أما الباحث فيعرفه هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة والذي يقيس العوامل المتمثلة في التفكير السلبي في المستقبل، التفكير في الدراسة وفاق التخصص، امكانية الحصول عمل، وتحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي.

2- كيفية معرفة الشخص المصاب بالقلق:

يري "الشحشوش" (2013، ص15) ان هناك الكثير من الاعراض منها الفسيولوجية والسلوكية، أما الفسيولوجية فتتمثل في قضم الاظافر، وخلع الشعر واللحية بطريقة فيها نوع من المبالغة، كما يعانون من اضطرابات ومشاكل تؤرق نومهم، اما السلوكية فتتمثل في أن مريض القلق يصيبه نوع من التشتت وعدم التركيز الذهني.

3- الفرق بين القلق والخوف:

لقد تعددت آراء العلماء في تناولهم لمفهوم القلق والخوف، فالبعض يرى أنه ليس هناك اختلافا واضحا بينهما، بينما يرى البعض الاخر أن هناك اختلافا واضحا بين مفهوم القلق والخوف، ولذا يصعب التمييز بين القلق والخوف في وحالات كثيرة وذلك بسبب أوجه الشبه الموجودة بينها، حيث يذكر "محمد مياسا" (1997) ان كلا من القلق والخوف عبارة عن حالة انفعالية تنطوي على الضغط والتوتر الداخلي ويصحبها التغيرات الفسيولوجية المتماثلة، وكل منهما يستثار بوجود خطر يهدد الشخص ويدعوه الى

العمل من اجل الدفاع والمحافظة على البقاء، وفي الخوف يكون أحيانا اشد مما يستدعيه موضوع الخطر وأن ينتقل الى حالة من القلق ضعيفة أو شديدة، وهو بذلك يشبه القلق.

أما "عكاشة" (1998) فيذكر أن البعض يحاول التفرقة بين القلق والخوف مع أنهما عادة ما يكونان وحدة ملتصقة، ولكن شعور الفرد عندما يجد سيارة مسرعة في اتجاهه في وسط الطريق يختلف تماما عن شعوره بالخوف والقلق عندما يقابل بعض الغرباء الذين لا يستريح لصحبتهم، كذلك من الناحية الفسيولوجية، فالخوف الشديد يصاحبه انخفاض في ضغط الدم، وضربات القلب، وارتخاء في العضلات، مما يؤدي أحيانا الى حالة اغماء، أما في القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم، وضربات القلب، وتوتر العضلات مع تحفز وعدم استقرار، وكثرة الحركة.

بينما يرى "محمد عبد الخالق" (2000) أن الفرق النفسي الأساسي بين هاتين الاستجابتين الانفعاليتين الخوف والقلق يعتمد على كون احدهما حادة والأخرى مزمنة.

اما "علاء الدين كفاي" (1990) فيرى ان هناك تشابها بين الخوف والقلق، فهما استجابتان سلبيات تتشان عند تعرض الفرد للخطر، واكل الباحثون يفرقون بينهما على أساس أن الخوف ينشأ عن موضوع أو مثير محدد يستطيع الفرد أن يسلك سلوكا معيناً للتخلص من المثيرات المخفية أو الابتعاد عنها، بينما القلق ينشأ من مثير غير محدد يجد الفرد صعوبة في تحديد الموضوع الذي يثير قلقه، وعليه فانه يعجز عن إتيان السلوك المناسب أو الكف لاستبعاد هذه المثيرات أو تجنبها.

ويذكر "الرفاعي" (2001) أنه يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة، وذلك بسبب أوجه الموجودة بينهما، ومثل هذه الصعوبة تبرز في تعريف القلق نفسه.

✓ فأوجه الشبه تكون في النواحي التالية:

- كل من القلق والخوف حالة انفعالية.
- كل منهما يستثار بوجود خطر يهدد الشخص.
- كل منهما إشارة تدعو الشخص الى العمل من اجل الدفاع والمحافظة على البقاء.
- ان كلا من القلق والخوف يصاحبه عدد غير قليل من التغيرات الفسيولوجية المتماثلة مثل الاضطرابات في التنفس والدورة الدموية والعصارات المعوية.

✓ أما أوجه الاختلاف بين القلق والخوف فهي:

- أن يكون موضوع الخوف معروفا من الشخص ومدركا، ولا يكون الامر على هذا الشكل دائما في حالة القلق فاذا اخذنا القلق الناجم عن إشارات ذاتية قلنا انه يتميز عن الخوف تميزا واضحا.

- الأصل في الخوف ان يكون موضوعه موجودا في العالم الخارجي، ولا يصدق ذلك في كل اشكال القلق، فالمثير في عدد من اشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي، لذلك فالشخص القلق يخاف من شيء مجهول لا يدرك كنهه ولا يعرف مصدره المعرفة الكافية.
- في القلق يضفي الشخص من نفسه على المواقف اكثر مما يفعل في الخوف وفي هذا الصدد يقول روبنز ان القلق استجابة تعبر عن معاني داخلية لدى الشخص الذي يعانيه، وان الشخص ينزع الى وصف العالم الخارجي بهذه المعاني الذاتية.
- يشعر الفرد في حالة القلق بالعجز تجاه المصدر المجهول، ومن هنا ينطلق في محاولة الدفاع، بينما لا يكون هذا الشعور بالعجز منطلقا في حالة الخوف.
- ان حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة، والقلق أكثر طولا في بقائه.

4-أنواع القلق:

لقد ميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي القلق الواقعي /الموضوعي/ والقلق العصابي، والقلق الخلفي.

1/4-القلق الموضوعي:

وهو رد فعل مقبول لخطر خارجي، هدفه حماية الانسان من الاخطار الحقيقية وينشأ عن غزيرة حفظ الذات، والقلق الموضوعي عبارة عن خوف عادي مفيد، يجعل الشخص يستعد لمواجهة الخطر الذي يتهدهده أو الهروب منه أو الاستسلام والخضوع له، ومصدر القلق يكون واضحا في هذا النوع، فالفرد يشعر بالقلق مثلا إذا سقط من مكان مرتفع، أو اذا اقترب وقت الامتحان، وعادة ما يرتبط مصدر القلق في مثل هاته الحالات وغيرها بالعالم الخارجي. (عودة، 1984)

2/4-القلق العصابي:

يرى "محمد مياسا" (1997) وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علتة، وكل ما هنالك أنه يشعر بحالة من الخوض الغامض المنتشر غير المحدد، وتعبير اعراضه النفسية والفسولوجية عن اضطراب داخلي يكون اشد بكثير مما يظهر في حالة القلق الموضوعي المألوف، الذي يمكن ان يوجد عند كل الناس، والقلق العصابي يمكن ان يكون حالة عامة تتكرر على شكل نوبات يسميها فرويد حالة القلق الطافي ويمكن انت يأخذ كذلك شكل ردود خوف مرضي.

فالقلق العصابي ترجع أسبابه الى عوامل داخلية وهي دفعات (الهو) الغريزية، والتي توشك أن تتغلب على الدفعات وتخرج (الانا) احراجا شديدا، لأنها تجعله في صدام مع المعايير الاجتماعية ويتمثل

القلق العصابي في بعض الصور منها مشاعر الخوف الدائمة التي يستشعرها الفرد في جميع المواقف حتى غير المخفية منها، فتجد الفرد يتجنب كثيرا من المواقف، ويتسم سلوكه بالعزلة والانطواء.

وفي هذا النوع من القلق قسم فرويد القلق العصابي الى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: القلق الهائم الطليق: وهو قلق يتعلق بأية أفكار مناسبة أو أي شيء خارجي، فالأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج، ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء.

ثانياً: قلق المخاوف المرضية: وهو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين، فهو ليس خوفاً معقولاً، كما لا يوجد ما يبرره، وهو ليس خوفاً شائعاً بين الناس.

ثالثاً: قلق الهستيريا: يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحاً في بعض الأحيان، وغير واضح في أحيان أخرى كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعدة والاعياء، وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيريا نوعان: احدهما نفسي والأخر بدني. (فاروق السيد عثمان، 2000)

3/4-القلق الخلفي:

هذا النوع من القلق ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الانا الأعلى للفرد عندما يقترف أو يفكر في الاتيان بسلوك يتعارض مع القيم التي يمثلها جهاز الانا الأعلى، أي ان هذا النوع من القلق يتسبب عن مصدر داخلي مثله مثل القلق العصابي الذي ينتج من تهديد دفعات الهو، ويتمثل القلق في مشاعر الخزي والاثم والخجل، ويصل هذا القلق الى درجته القصوى في بعض أنواع الاعصبة كعصاب الوسواس القهري الذي يعاني صاحبه من السيطرة المستبدة من الانا الأعلى. (علاء الدين كفاي، 1997)

أما "ديفيد شيهان" (1988) فقد صنف القلق في نوعين أساسيين هما:

- **أولاً:** القلق خارجي المنشأ وهو ذلك القلق الذي يخبره الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر، وعندما يستطيع الانسان أن يميز بوضوح شيئاً يهدد أمنه أو سلامته، وهذا المصطلح يتضمن فكرة معينة هي أن الفرد يستطيع أن يميز دائماً مصدراً مقبولاً يبرر هذا النوع من القلق عند حدوثه

- **ثانياً:** القلق داخلي المنشأ وهو ذلك النوع من القلق الذي يولد في الفرد ولديه استعداداً وارثياً له، وهو عادة ما يبدأ بنوبات القلق دون انذار مسبق أو سبب ظاهر، فيشعر الفرد كأن الامر يداهمه من داخل

جسمه وليس استجابة لوقائع خارجية، والمصاب بهذا النوع من القلق يشعر بزيادة دقات القلب أو يحس بالدوار أو الاختناق أو قد يحدث التتميل حتى عند غياب أي ضغوط أو خطر ظاهر.

أما "حامد زهران" (1997) فقد صنف القلق الى أربعة أصناف:

أولاً: القلق الموضوعي العادي ويكون مصدر القلق خارجياً وموجود فعلاً ويطلق عليه أحياناً اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي، ويحدث هذا في مواقف التوقع والخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو امتحان.

ثانياً: حالة القلق أو القلق العصابي anxiety state: وهذا النوع من القلق الداخلي المصدر وأسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر ولا يتفق مع الظروف الداعية اليه، وهذا القلق يعوق التوافق والإنتاج والنقدم.

ثالثاً: القلق العام وهو الذي لا يرتبط بأي موضوع محدد بل يكون القلق غامضاً وعمماً وعائماً.

رابعاً: القلق الثانوي والقلق في هذا النوع يظهر كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى، حيث يعتبر القلق عرضاً مشتركاً في جميع الأمراض النفسية تقريباً.

أما "عبد المطلب القريطي" (1998) فقد صنف القلق أنواع القلق تبعاً لأسس مختلفة:

أ- من حيث وعي الفرد به، ويقسم الى:

- قلق شعوري يعي الفرد أسبابه ويمكن تحديدها والتصدي لها، وغالباً ما يزول بزوال تلك الأسباب.

- قلق لا شعوري لا يفتن الفرد الى مبرراته ودواعيه رغم سيطرته على سلوكه.

ب- من حيث درجة شدته وينقسم الى:

- قلق حاد.

- قلق بسيط.

- قلق مزمن.

ج- من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه، وينقسم الى: قلق ميسر ومنشط للأداء facilitating، وقلق مثبط أو مضعف debilitating.

د- من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية: ويصنف البى قلق عادي واقعي، قلق خلقي أو ضميري، قلق عصابي. (ص 55).

5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

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

1/5- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر "سيجموند فرويد **sigmund freud**" رائد مدرسة التحليل النفسي من الأوائل الذين تحدثوا عن القلق في علم النفس، حيث افترض أن القلق شعور ينشأ تلقائياً كلما مر الفرد على مثيرات وضغوطات لا يمكن السيطرة عليها أو التخلص منها.

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

في حين يرى "ألفرد أدار **alfred adler**" أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ويصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وقد أوضح "أدار" رأيه حول المستقبل من خلال المقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أحرر نفسه من تأثير الأوهام ويواجه الواقع، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر عن العمل. (العسكر، 2019، ص45)

على العموم فإن "أدلر **adler**" ربط بين قلق المستقبل عند الفرد والاهداف التي يضعها الفرد منذ الطفولة بكل أحداثها، ويعطي أهمية إلى التوقعات التي تلعب دوراً في دافعيته نحو المستقبل.

2/5- النظرية السلوكية:

يعد القلق وفق هذه النظرية حسب "واطسن **watson**" سلوكاً متعلماً من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي أو السلبي، وهي وجهة نظر مخالفة تماماً لوجهة نظر التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية بل يفسرون القلق في ضوء الاشارات الكلاسيكي وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي.

كما يمكن استثارة القلق وفق هذا الطرح من خلال مثير محايد ليس من شأنه ولا في طبيعته أصلاً ما يثير الشعور بالخوف إلا أن هذا المثير المحايد يكتسب القدرة على استدعاء الخوف نتيجة اقترانه عدة مرات بمثير طبيعي للخوف وفقاً لعملية الاشارات ولقوانين التعلم التي أكد عليها السلوكيون

وخاصة "واطسن watson"، وعندما ينسى الفرد رابط الاشتراط وظروفها فإنه عادة ما يخاف عندما يتعرض للمثير الذي كان من قبل محايدا وأصبح مثيرا للخوف. (جبر أحمد، 2012، ص37-38)

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

3/5- النظرية الإنسانية:

يرى "كارل روجرز Carl Roger" أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكمن الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود النجاحات والى إرضاء الحاجات الاجتماعية، الامر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدورها الى اثاره مشاعر القلق لاسيما القلق من المستقبل فتتسأ مشاعر عدم الرضا عن الذات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره الى نشوء مشاعر عدم الامن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل الطبيعية الدفاعية وتتحول نحو الافراد الاخرين المحيطين بالفرد الذي يتفاعل معهم. (المصري، 2011، ص47)

يكمن القول أن قلق المستقبل عند "كارل Carl" ينشأ لدى الفرد حينما يخفق في تحقيقه ذاته في علاقاته مع الاخرين، خوفا من انتقاد الاخرين له وتهديده، الامر الذي يشعره بعدم الامن النفسي وبالتالي تهديد ذات الفرد.

4/5- نظرية التناشز المعرفي:

يرى "فيسنجر festinger" أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنين من المدركات ثم الحصول عليها بالوقت ذاته أو بين المدركات والسلوك فان هذا التعارض يؤدي الى احداث حالة من التوتر وعدم الارتياح، ويتم التخلص من حالة عدم الارتياح تلك بأن يغير الفرد من مدركاته لكي تتطابق مع سلوكه.

قام "ارون بيك Aaron Beck" بالتحدث عن قلق المستقبل من خلال عرضه للنموذج المعرفي للاكتئاب، وهو ينظر الى الاكتئاب بوصفه تنشيطا لثلاثة أنماط معرفية رئيسية وهي:

النضرة التشاؤمية للمستقبل -كره الذات والتنديد بها - التفسيرات السلبية للأحداث.

والمهم في هذا النموذج هو النمط الخاص بالنظرة التشاؤمية للمستقبل، وهو يعني اتخاذ الفرد لاتجاهات تتصف بالخوف من المستقبل والتشاؤم من سوء الأحوال وعدم السعادة والقلق من المستقبل حيث يعتقد

الفرد أنه عديم النفع وغير كفاء، وهذه الأفكار تتشكل أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة من خلال التجارب كفقدان الوالدين، النبذ الاجتماعي من قبل الاقران.(بعلي، 2015، ص105-104)

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

6-تشخيص القلق:

في التشخيص يجب العناية بالفحص الطبي الدقيق وتقييم الشخصية ودراسة تاريخ الحالة، وفي حالة وجود الاعراض الجسمية يجب عدم الخلط بين القلق والاضطرابات العضوية الأخرى أو الاضطرابات العصبية الأخرى مثل: الهستيريا، الاكتئاب، ويلاحظ أن بعض المرضى يذكرون الاعراض الجسمية ولا يذكرون أي شئ من الاعراض الانفعالية للقلق لاعتبارهم أن القلق مرض نفسي وهم يريدون أن يدفعوا عن أنفسهم أنهم مرضى نفسيون، ويختلف القلق عن الخوف العادي فيما يلي:

جدول رقم 01: يوضح الفرق بين القلق والخوف. (الحشوش، مرجع سابق، ص79)

القلق	الخوف العادي
لا يكون الفرد منتبها الى مصدره عادة على مستوى لا شعوري، خوف داخلي من المجهول.	خوف من أمور خارجية يواجهها الفرد على مستوى الشعور ويعرف مصدره
يبقى غالبا رغم زوال مثيره الأصلي طالما لم يتناوله الفرد بالدراسة والتحليل، يزول بزوال مثيره	قد ينشأ كرد فعل لوضع محتمل غير قائم ولكنه متوقع، ينشأ كرد فعل مخيف قائم فعلا
يوجد صراعات	لا يوجد صراع

7- اعراض القلق:

1/7- الاعراض الجسمية:

وهي تتمثل في التغيرات التي تحدث للفرد وبجسمه مثل الأطراف الباردة، وسرعة في نبضات القلب، والجفاف في الحلق وارتفاع في ضغط الدم، بالإضافة الى سرعة التنفس، وانتفاخ البطن وتراكم الغازات داخله، بالإضافة الى الخمول، والتوتر.

2/7- الاعراض النفسية والاجتماعية:

والتي تتمثل في مشاعر الاكتئاب، ونقد الذات والتردد وخاصة في اتخاذ القرارات، بالإضافة الى الانطواء، والتسرع، واللاتكيف. (الفايدي، 2017، ص131)

8- علاج القلق:

يعتبر القلق العصابي من أكثر الامراض النفسية استجابة للعلاج النفسي كما لا يجد الطبيب الاخصائي صعوبة ما في تشخيص الإصابة بحالات القلق حيث تبدو أعراض المريض في العادة بينة واضحة الا أنه هناك من الاعراض العضوية والعقلية ما تشابه أعراضها اعراض القلق، كان من الواجب فحص المريض فحفا تماما يحتاج في بعض الأحيان الى تحليل أو تصوير بالأشعة أو غير ذلك للتأكيد من أن حالته لا تخضع للأمراض العضوية، وأيضا يمكن للطبيب أن يتأكد من حالته لا تخضع للأمراض العضوية، وأيضا يمكن للطبيب أن يتأكد أن هذه الاعراض ليست ناتجة عن مرض عقلي ومتى تثبت ذلك يبدأ العلاج النفسي ويتم علاج القلق العصابي عن طريق:

1/8-العلاج النفسي: ويهدف العلاج النفسي الى تطوير شخصية المريض وإزالة مخاوفه وخفض توتره وتحقيق التنفيس والايحاء والاقناع والتدعيم، المشاركة الوجدانية والتشجيع وإعادة الثقة في النفس والشعور بالأمن النفسي.

2/8-الارشاد النفسي: ويشمل الارشاد العلاجي والارشاد الزوجي وحل مشكلات المريض وتعليمه كيف يحلها ويهاجمها دون الهرب منها.

3/8-العلاج البيئي: أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل وتخفيف أعباء المريض وتخفيف الضغوط البيئية ومثيرات التوتر والعلاج الاجتماعي والرياضي والرحلات والصدقات والتسلية والعلاج.

3/8-العلاج الجشطلتي: ويركز هذا العلاج على خبرة الفرد الواعية بذاته وبيئته باعتبارها محور حياته، ويتم ذلك باستخدام بعض الفنيات مثل فنية (المقعد الخالي) كأن يجلس المريض على مقعد وأمامه مقعد خالي يتخيل المريض جلوس شخص آخر عليه ويبدأ المريض في حوار تحليلي أو فنية الاسترخاء والتنفس العميق لإعادة الانتعاش والحيوية للفرد.

من خلال ما سبق فإنه يدل على ان إصرار الأطباء وعلماء النفس والمحللين النفسيين على كشف أبعاد هذا المرض الغامضة واعماقه المعتمة لم يذهب هباء، فقد أصبح الان من قبيل الحقائق العلمية الراسخة أن القلق مرض، مثله في ذلك أي مرض آخر، وليس حالة عقلية أو استجابة للضغوط الخارجية فقط

5/8-العلاج الطبي:

للأعراض الجسمية المصاحبة وطمأنة المريض انه لا يوجد مريض جسمي واستخدام المسكنات، واستخدام المهدئات والعقاقير المضادة للقلق، وهنا يجب تعريف المريض أن هذه المسكنات ومهدئات حتى لا يعتقد أن مرضه عضوي المنشأ.

9-أسباب قلق المستقبل:

يعزي قلق المستقبل عند الافراد الى عدد من الأسباب ذكرها "الرفاعي" (2003) و"العناني" (2005)، ويمكن تلخيصها على النحو التالي:

- الاستعداد الوراثي
- الضعف النفسي والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية مثل: مكانة الفرد ومركزه وأهدافه.
- الصدمات والمتاعب والأزمات وما يرافقها من خوف وهم، والشعور بالحرمان، وعدم الأمان، واضطراب الاسرة وتفككها، والاحساس بالوحدة.
- مشكلات الطفولة والمراهقة وأساليب التنشئة الاجتماعية الخطأ كالتسلط، القسوة، الحماية الزائدة، التذبذب في المعاملة، الإهمال، التفريق على أساس الجنس أو اللون أو العمر أو الطبقة، وما يرافق ذلك من توتر وتهديد وعدم الشعور بالأمن.
- التفكير بالمستقبل والسعي المستمر نحو تحقيق الذات، وما يرافق ذلك من صراع بين خيارات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية. (مرجع نفسه، ص132)

ويضيف في هذا الشأن "شقيير" (2005) ان قلق المستقبل من أنواع القلق المريبة التي تشير الى التوجس من الغير معلوم ويحدث بسبب ظروف ومواقف ماضية وقد تكون حاضرة، يعاصرها الفرد فتؤدي به للشعور بنقص الامن والتنبؤ بالأخطار وعدم توازن بحيث يصيبه سلبية وقنوط يجعلانه مشكلة حقيقية ومخيفة قد تؤدي به للإصابة بالكآبة أو مشاكل نفسية عصبية أخرى، فتشير أيضا الى أن قلق المستقبل قد يصدر من معتقدات فاشلة وسلبية فيفسر المواقف والخبرات بشكل سلبي وغير واقعي، فيسير به هذا

الى التوجس والقلق اللذان يجعلانه يخل بالتحكم بنفسه وبمشاعره وتصرفاته، فيصبح الفرد في حالة من عدم الطمأنينة والتوازن النفسي.

لقد أخذ قلق المستقبل الاهتمام الواسع من قبل علماء النفس ونال مفهوم قلق المستقبل خاصة قسطا من اهتمام الباحثين النفسيين، وقد أكدت الدراسات التي بحثت في قلق المستقبل الأهمية الخاصة به ومؤثراته ونتائجه على النفس البشرية، كما أظهرت هذه الدراسات دور قلق المستقبل في العديد من جوانب الحياة للفرد الحالية والمستقبلية وعلاقته بسماته الشخصية، كما أن هذه الدراسات أخذت قلق المستقبل من خلال العديد من الجوانب وبعينات مختلفة.

10- تطور قلق المستقبل:

يرى "منصوري" (2021، ص332) ان قلق المستقبل يتطور تدريجي مع الزمن ومع ازدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي الى هذا القلق، وقلق المستقبل هو ميل نظري للتعامل مع الخوف، ويبدو أن هذه المخاوف تزداد مع الزمن لان قائمة الاحداث غير السارة كثيرة جدا والتي تبدأ من التلوث البيئي الى الامراض المستعصية وفقدان الاحبة والاغتراب الاجتماعي والتحكم في مصير الشعوب من خلال مصادر الطاقة (الذرية والغذائية) ونظام التبعية السياسية والاجتماعية والحروب وغيرها، ومع ازدياد الصراع وتطور أسلحة الدمار وتفاقم المشكلات من كل الأنواع وخصوصا في العقود الأخيرة، كل هذا وغيره جعل الانسان قلقا على مستقبله وعلى مستقبل أبنائه ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير الذي وصل الى اليه الانسان، فجد تراجعا في شعور الفرد بالأمان، ويتسع هذا القلق حتى يكاد يصبح روحا هذا الوقت الذي يعد هذا القلق دافعا لجوانب راقية من سلوك الانسان، فقد يتحول هذا القلق الى نقمة وينقلب من قوة دافعة الى قوة معوقة للإنجازات. (محمد، 2010، ص333).

11- مستويات القلق:

1/11- المستوى المنخفض للقلق:

يحدث التنبيه العام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر وشيك الوقوع.

11/2- المستوى المتوسط للقلق:

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

3/11-المستوى العالي القلق:

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التميز بين المثيرات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (الحشوش، مرجع سابق، ص71)

12-ما أكثر الفئات العمرية إصابة بالقلق:

نتيجة للتطورات التي شهدتها ويشهدها العالم من حولنا في مختلف المجالات وعلى جميع الأصعدة، بدأنا نلاحظ أن الشباب هم أكثر الفئات التي تدخل دائرة القلق وتعاني منه، فالشباب هم الذين لديهم أحلام وطموحات وطاقات وابداعات يريدون تفجيرها، ولكنهم للأسف يصطدمون بجدار قوانين المجتمع والواقع المؤلم والأفكار، فما يكون منهم الا انهم يلجؤون الى تخزين هذه الطاقات، مما يدفعهم الى اعتناق مجموعة من الأفكار التي تلقي بهم في دائرة القلق. الشحشوش، 2013، ص17.

13-قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي:

يعد قلق المستقبل ظاهرة متفشية في هذا العصر وأصبح يمس جميع شرائح المجتمع بما فيهم شريحة الشباب والطلبة الجامعيين، خاصة الطلاب المقبلين على التخرج الذين غالبا ما يكون لديهم ترقب وخوف من المستقبل والذي يكون نابعا من الخوف من عدم تحقيق الطموحات، حيث أشارت دراسة شونويتز وأخرون **shonowetter al** (1993) الى أن الطلبة ذوي قلق المستقبل المرتفع غير قادرين على اتباع التعليمات الدراسية، وقد يكون قلق المستقبل نتيجة لما توجهه هذه الفئة من ضغوطات واحباطات في ظل إمكانات الحاضر المتواضعة، ويشير "المحسن" الى أن قلق المستقبل يختص بالمهنة، وهو حالة التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج، وأغلبية الطلاب المقبلين على التخرج يعانون من قلق المستقبل الناتج من الخوف من المجهول وما يحمله في طياته، ويرى المشيخي غالب محمد (2009) أنه من الأفضل أن يضع الشباب الجامعي هدفا جيدا وواقعا لنفسه وفق امكانياته وطاقته، وباستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته حيث يشعر بالإنجاز عندما يحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف من المستقبل. (نجمة، 2021، ص99)

14-الاثار السلبية للقلق من المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد، وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على حياته وتطلعاته للمستقبل لتجعل منه شخصا يعيش يومه بأجواء من الخوف والحزن والقلق والتشاؤم لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول، فتصبح حياته تقتصر لحالات التغيير والتطور للأحسن، تسودها الروتينية لا يقبل فيها التجديد خوفا من المفاجأة التي تمثل له مواقف صعبة، وكونه لا يملك الحلول ولا الإمكانيات

الكافية للتعامل من هذه التحديات حتى وان كانت بسيطة، وان حدث مثل هذا الشيء تراه يلجأ لوسائل دفاعية ذاتية (الكبت، الازاحة، وغيرها..). كوسائل للتقليل من شأن هذه الحالات السلبية، ونراه قد يستغل علاقاته الاجتماعية كوسيلة لتأمين مستقبله الخاص، هذا التأثير قد يمتد لشخصية الفرد ليجعل منه شخصا متصلبا ومتعنتا بالرأي، منفعلا لا يقبل برأي الاخرين من حوله، وحتما يؤدي الى حالات من الاصطدام بالآخرين بحيث لا يترك له صديق، ليبقى في عزلة وحزن وتشاؤم، وبهذا يكون غير قادر على تحقيق ذاته، عاجز ومتردد في اتخاذ قراراته، معرض للانهايار العقلي والبدني. (حسانين، 2000)

ويمكن ان نوجز آثار قلق المستقبل السلبية فيما يلي:

- استخدام الميكانيزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص، الاسقاط، التبرير، الكبت. (rappaport, 1991)
- الشعور بالعزلة وعدم القدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل والاعتماد على الاخرين لتأمين مستقبله الخاص. (zaleski, 1996)
- ظهور اضطرابات في النوم والتفكير وعدم القدرة على التركيز. (المشيخي، 2009، ص56)
- التوقع السلبي للأحداث المستقبلية. (بيك، 2000، ص36).
- عدم القدرة على التخطيط للمستقبل والاعتماد على الاخرين لتأمين المستقبل وعادة ذلك عن طريق استخدام العلاقات الاجتماعية للمساعدة في انقاذ المستقبل. (zaleski, 1996, p174)
- يجعل الفرد كثير الانفعالات والاضطرابات وهذا ما يجعله ضعيف الثقة بالنفس لا يستطيع تحقيق ذاته. (عبد التواب، 1996)
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأبسط الأسباب، اضطراب في التفكير وعدم التركيز والانطواء والشعور بالوحدة. (إسماعيل، 1993، ص82)

15- التعامل مع قلق المستقبل:

انه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على الصحة فرد وانتاجياته لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا الامر يستدعي المواجهة والمعالجة معا لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف الى التخلص من هذا القلق والحد منه.

لذلك فقد أشار "الاقصري" (2002، ص76) الى ان هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن انسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي الى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا، قم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة الى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من اخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثا فقط.

وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت على أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق بل يتخيلها أثناء الشعور .

وهكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من المخاوف والقلق، انما هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف، يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولا في الخيال، حتى اذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال، فانه بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع حدثت.

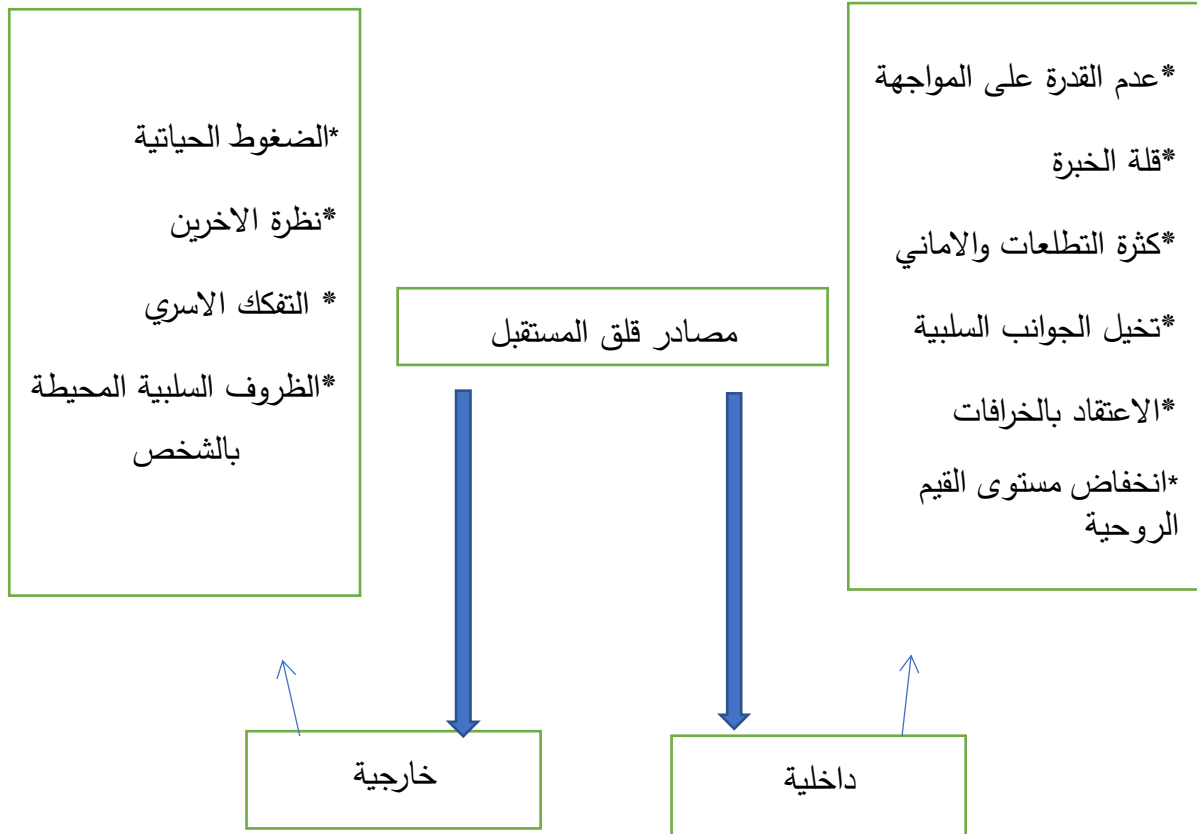
الطريقة الثانية: تسمى الإغراق.

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بجدها الأقصى قد حدثت فعلا، ويتكيف على ذلك، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور الى أن يشعر بأن تكرر مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصويره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله، ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

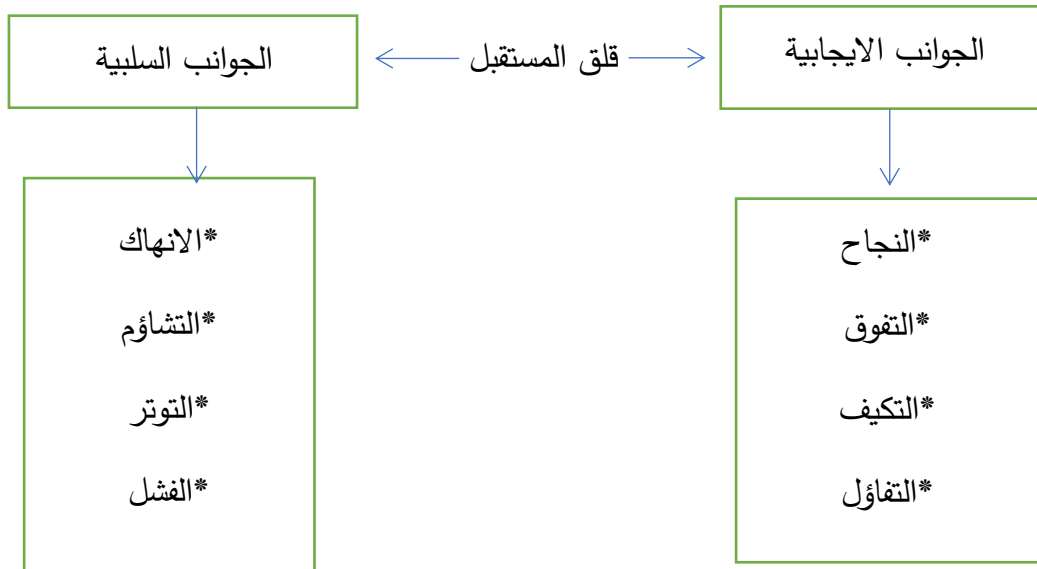
الطريقة الثالثة: وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي.

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحقق نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي الى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فان الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك توقع

إيجابيات بدل السلبيات وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحلب محال النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير لسليبي واحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.



شكل رقم 1: مصادر قلق المستقبل



شكل رقم 02: يوضح تأثير قلق المستقبل. (رحيمي، 2014، ص76)

خلاصة:

يمكن القول بان هذا الفصل قدم صورة واضحة للقارئ عن قلق المستقبل من تعاريف وانواعه و مصادره وعوامل نشأتها ونظريات المفسرة لقلق المستقبل وكذا أعراض قلق المستقبل وكذلك التطرق الى قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي الاثار السلبية له، فمن خلال ما تم عرضه اتضح ان القلق هو مشكلة نفسية، تنتج من خلال ظروف المعيشية التي يؤثر سلبا في الافراد، فالشخص القلق تعتريه دائما مشاعر سلبية، فيفقد الثقة بالآخرين، والاحساس بالسعادة، وبالطمأنينة والراحة، وان جملة هذه المشاعر تتكون لدى عقله الباطن والذي يستمر بالعمل والتفكير المتواصل بالأفكار ذات الطابع السلبي.

الفصل الثالث:
اتجاهات الطالب
الجامعي

تمهيد:

تعتبر دراسة الاتجاهات الطالب الجامعي من أهم الموضوعات في مجال علم النفس المعاصر، باعتبار أن الاتجاهات من أهم محركات السلوك، فعن طريق اتجاه الفرد نحو ظاهرة ما أو حدث معين يمكن أن نتنبأ بسلوكه فيما بعد تجاه الظاهرة أو هذا الحدث، وجميع الناس يمتلكون اتجاهات متعددة ومختلفة ومتنوعة نحو أفراد وجماعات ومفاهيم أشياء وموضوعات موجودة في البيئة الاجتماعية، قد تكون تلك الاتجاهات إيجابية أو سلبية، وقد تكون تعبر عن اللامبالاة أو عن الاهتمام نحو موضوع ما، ومن هنا كانت دراسة الاتجاهات عنصراً أساسياً في تغيير السلوك الحالي والتنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد، وكذلك فهي تمكن الفرد من الدفاع عن ذاته، ومن تحقيق أهدافه الاقتصادية والاجتماعية وتسهل له التعامل مع المواقف، وهذا باعتبار أن الطالب الجامعي من مكونات المجتمع الذي له دور وأهمية في تطوير وبناء المجتمعات، من أجل ذلك فهو يحظى بمكانة واهتمام من طرف الدولة الجزائرية عموماً وبوزارة التعليم العالي والبحث العلمي خصوصاً، من أجل هذا قامت الجهات الوصية بإعداد برامج تكوينية هذا من أجل اعداده لمواجهة عقبات المستقبل في كل التخصصات.

أولاً: الاتجاهات

1-تعريف الاتجاهات:

تعددت تعاريف "الاتجاه" وبالتالي فان تحديد مفهوم واضح للاتجاه لا يكون الا من خلال عرضنا لبعض المفاهيم، حيث يرجع تعدد هذه المفاهيم الى الكيفية التي يستخدم بها موضوع الاتجاه مثل (الاتجاه النفسي، الاتجاه المهني، والاتجاه الصحي.... والى الإطار المرجعي الذي يتحكم اليه الباحث في دراسته ولكن على الرغم من هذا التعدد الا أن هناك سمات للاتجاه يتفق عليها معظم الباحثين.

تعريف "البورت **Allport**" الذي عرفه بأنه "حالة استعداد عقلي وعصبي، تنظم عن طريق الخبرة، وتمارس تأثيراً موجهاً أو ديناميكياً على استجابات الفرد نحو جميع الموضوعات أو المواقف المرتبطة بها"، ففي هذا التعريف إشارة الى وجود الاستعداد لدى الفرد في التفاعل والعامل مع الموضوعات التي تواجهه دون الحاجة الى تفكير أو تريث فهو ناتج عن الخبرات التي مر بها وبالتالي فهو موجه في المواقف والخبرات التالية بحيث تتأثر استجابات الفرد بما يدور حوله لهذا فهو دينامي.

الاتجاه يتضمن الاستعداد الإدراكي والمعرفي والمهياً للاستجابة، في شكل نشاط أو سلوك نحو الأشياء والمواقف، حيث يعمل الاتجاه على تقييم تلك المواقف اما بالرفض أو القبول ويقوم بتوجيه الاستجابة نحوها. (بكيس، 2017، ص31)

أما "بوجارديس **Bogardus**" فيرى: "أنه ميل يتجه بالسلوك قريباً من بعض عوامل البيئة أو بعيداً عنه، فيضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعاً للانجذاب نحوها "أو النفور منها".

أما "توماس وزنانيكى **Thomas and Znaniecki**" فيعرف الاتجاه بأنه "الموقف النفسي للفرد حيال أحد القيم والمعايير، وهو موقف الفرد الأمين من السرقة في مجتمع يعاقب من يسرق ويدعو الى الأمانة، وهو أيضاً اتجاه نفسي تحدد المعايير الاجتماعية القائمة، في هذا التعريف إشارة الى دور التنشئة الاجتماعية في اكساب الفرد اتجاهات معينة نحو قيم ومبادئ تسود في مجتمعه.(المفرجي، 1999، ص18)

كما يعرفه "حامد زهران" في (حنفي، 2004) الاتجاه بأنه "تكوين فرضي أو متغير كامن أو متوسط، وهو عبارة عن استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة (القبول أو الرفض) نحو اشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف في البيئة تستثير هذه الاستجابة. (خلوفي، 2021، ص502)

حيث من خلال التعاريف السابقة يمكن أن نستنتج الحقائق التالية:

-ان الاتجاه استعداد نفسي مكتسب ثابت نسبيا ناتج عن مرور الفرد بمواقف وخبرات معينة أثناء تفاعله مع بيئته.

-الاتجاه كظاهرة سيكولوجية هو استعداد أو نزعة للاستجابة بشكل معين إزاء مثيرات أو مواقف معينة.

-ان للتنشئة الاجتماعية دورا هاما في تحديد اتجاه الافراد.

-هو سلوك يمكن قياسه والتنبؤ به، وبالتالي ضبطه والتحكم فيه.

أما الباحث فيعرف الاتجاه انه استعداد نفسي يكتسبه الفرد من بيئته من خلال تفاعله مع مجتمعه واكتساب الخبرات أو من خلال التنشئة الاجتماعية ويتم من خلال ذلك اكتساب سلوك معين نحو موضوعات تستوجب الاستجابة فيها سواءا بالإيجاب أو بالسلب، وهو سلوك يكمن التنبؤ به وقياسه

2-الفرق بين مفهوم الاتجاه وبعض المفاهيم الأخرى:

لكي يتضح مفهوم الاتجاه بدرجة أفضل، ربما يكون من المناسب أن نوضح علاقة الاتجاه بالمفاهيم المتعلقة به، وسوف نقتصر على أهم هذه المفاهيم، خاصة التي يحدث خلط بينها وبين مفهوم الاتجاه وهي: الميول، والآراء، والمعتقدات والقيم، والعادات والسمات، والروح المعنوية.

- الميول:

تعكس الميول المتمثلة في السلوك ما يجذب الفرد أو يبعد اهتمامه عن أنشطة معينة، أي أن الميول تعتبر تفضيلات الفرد للقيام بأنشطة دون سواها، في حين أن الاتجاهات لا تقتصر على المشاعر، حيث أنها تتضمن أحكاما قيمية، أي استجابات القبول أو الرفض.

- الآراء:

هناك أوجه تشابه بين الآراء والاتجاهات غير أن مفهوم (الرأي) عادة يشير الى الاقتراع، حيث يطلب من الفرد التعبير عن مشاعر التفضيل تجاه كل فقرة على حدة، وليس على مجموعة متجانسة من فقرات استبيان أو مقياس معين.

ان الآراء تتضمن مشاعر أقل مما تتضمنه الاتجاهات، وأقل موضوعية وتعتمد بدرجة أكبر على حقائق، أو معلومات لدى الفرد فيما يتعلق بالموضوع الذي يقترح عليه، كما ان الآراء لفظية، بينما الاتجاهات تتوسط أحيانا بعمليات غير لفظية أو لا شعورية.

-المعتقدات:

تتعلق بمستوى قبول معين لفظية مرتبطة بخصائص شيء أو حدث معين، وتشير معظم التعريفات الى أن المعتقد يصبح اتجاها إذا ما صاحبه مشاعر معينة تعكس تقييم وتفضيل الفرد لخصائص الشيء أو الحدث المعين، وعندئذ يعبر عن الاتجاه بمجموع من المعتقدات، غير أن هناك من يرون أن المعتقدات أقل قابلية للتغير من الآراء والاتجاهات.

-القيم:

يمكن ان تكون القيم موجبة (التسامح الاجتماعي، التطلع العلمي، المعايير الخلقية) أو سالبة (الجريمة، التحيز العرقي، عدم التحمل، الفقر، الجهل) وتتكون القيم من تجمع ميول الفرد وتذوقاته وتفضيلاته واتجاهاته المتعلقة بظواهر مختلفة، وتتضمن مشاعر وانفعالات أقوى من الاتجاهات. تحتاج القيم الى وقت طويل لكي تتكون وتتشكل، ومن الناحية التربوية فان القيم تنمو وتتكون وتتعلم عن طريق ما نقوله ونلاحظه ونفعله في البيئة المحيطة بنا.

-العادات والسمات:

تتعجز الاتجاهات عن العادات والسمات، فالعادات تشير الى نزعة الفرد لعمل معين، وتتميز ببنية معقدة مستديمة، وأقل استقرار لاستجابة الفرد بطريقة ما تميزه عن غيره من الافراد، وتختلف الاتجاهات عن السمات في كونها نوعية التوجه، بينما السمات تتميز بعمومية توجه الفرد نحو أشياء متنوعة ومتسعة.

-الروح المعنوية:

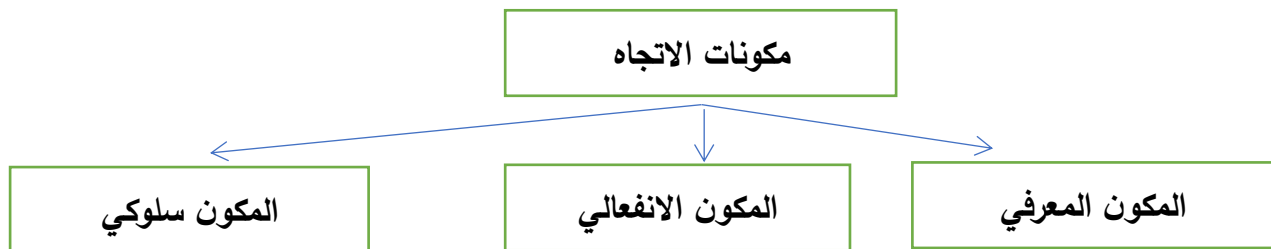
تشير الى التكامل الانفعالي لجماعة معينة، فالروح المعنوية تعد نمطا متكاملا من الاتجاهات التي تشير الى أشياء معينة ذات أهمية حيوية للجماعة، ومن أمثلة ذلك الروح المعنوية لطلاب صف معين، أو الروح المعنوية في مؤسسة صناعية، أو عسكرية، أو الروح المعنوية للأفراد في أوقات الحروب، وارتفاع الروح المعنوية يسهم في تحقيق أهداف معينة، وربما انخفاضها يهدد مصالح حيوية للجماعة. (علام، 2000، ص519-520)

3- خصائص الاتجاهات:

- هناك شبه اتفاق على أهم الخصائص التي تميز الاتجاه هي:
- أنه مكتسب وليس فطريا، أي يكتسبه الفرد خلال تاريخ حياته وما يمر به من خبرات، وهو يختلف عن العادة في وعي الفرد به، وفي مكان التعبير عنه بطريقة لفظية، دون الضرورة أن يترجم هذا التعبير اللفظي الى سلوك عملي فوري. (عبد الله، 1989، ص40)
 - للاتجاهات صفة الثبات والاستمرار النسبي، ولكن من الممكن تعديلها وتغييرها.
 - تكتسي الاتجاهات أهمية شخصية- اجتماعية من خلال تأثيرها في علاقات الفرد ببقية أفراد الجماعة التي ينتمي اليها وبذاته كذلك، وهي تتضمن جوانب معرفية وعاطفية وسلوكية.
 - يقع دائما بين طرفين متقابلين أحدهما موجب والآخر سالب. (لونيس، 2004، ص31-32)
 - أن هناك علاقة بين الاتجاه وسلوك الفرد في حياته اليومية. (المغيضب، 1992، ص326)
 - الاتجاهات مشحونة بالطابع الانفعالي حول موضوع معين لأنها تتصل بالقيم والعادات.
 - ومن خصائص الاتجاهات التناقض: فقد قال "نيوكمب Newcomb" أن التناقض ينشأ من الصراع بين اتجاهات الشخص التي تكونت خلال خبراته الفردية والاتجاهات التي يجب أن يعتنقها تبعاً لمعايير ثقافية. (أبو علوان، 2008، ص22)

4- مكونات الاتجاه:

لقد اتفقت معظم الآراء على أن الاتجاه النفسي مكون من ثلاثة مكونات رئيسية والتي تتفاعل مع بعضها البعض لتعطي الشكل النهائي، وهذه العناصر ان بدت في ظاهرها افتراضية نظرية الا أن معظم الدراسات التي أجريت في هذا الميدان أكدت صحة هذه الافتراضات، وللاتجاه ثلاثة مكونات وهي:



شكل رقم 03: يمثل مكونات الاتجاه.

1/4-المكون المعرفي:

يشير الى المعتقدات والآراء التي تظهر من خلال التعبير عن الاتجاه، بالرغم من أن الفرد قد يكون غير واعيا بها.(لونيس، 2004، ص25) يكمن وصف المكون المعرفي في الاتجاه وفقا لثلاثة خصائص هي:

- درجة التمييز (أي العناصر المعرفية المتوافرة عن موضوع الاتجاه)
- درجة التكامل (أي تنظيم هذه العناصر في نمط هرمي)
- درجة العمومية (فالالاتجاه ذو المستوى المرتفع في عمومته يسمح بتقويم واحد أو متقارب لكثير من المواقف ويقتصر على شيء واحد محدد.(إبراهيم، 2003، ص29)

2/4-المكون الانفعالي أو الوجداني أو العاطفي:

هو المكون الرئيسي في الاتجاه، فقد يكون لدى الفرد معتقدات وأحكام عن أشياء في عامله لا تصبح اتجاهات الا اذا صاحبها مكون انفعالي يجعل الفرد يميل الى الشيء أو ينفر منه. لذلك فان معظم الدراسات والبحوث التي أجريت حول المكونات العاطفية والانفعالية للاتجاه كانت تدور دائما حول عمق وشدة كمية الانفعال للاتجاه كانت تدور دائما حول عمق وشدة الانفعال الذي يصاحب سلوك الفرد نحو موضوع أو شيء معين.(لونيس، مرجع سابق، ص33)

3/4-المكون السلوكي أو النزوعي:

هو الذي يمثل الوجهة الخارجية له، فيمثل انعكاسا لقيم الفرد واتجاهاته وتوقعات الآخرين، والخطوات الإجرائية التي ترتبط بتصرفات الانسان إزاء موضوع الاتجاه بما يدل قبوله أو رفضه بناء على تفكيره النمطي حوله واحساسه الوجداني ويتمثل ذلك المكون في أن يقوم الفرد بخطوات لكي يحمي الاتجاه أو لكي يساعده أو قد يسعى لإيذاء موضوع الاتجاه أو تحطيمه فاذا حاول أن يساعده يقال أن الاتجاه إيجابي واذا حاول أن يؤذيه يقال أن الاتجاه سلبي.(مسلم، 2007، ص7)

5-أنواع الاتجاهات:

1/5-اتجاهات عامة أو خاصة:

والالاتجاه العام هو الاتجاه الذي يكون معمما نحو موضوعات محددة، ويكون أكثر ثباتا واستقرارا من الاتجاه الخاص، فالالاتجاه الخاص هو الاتجاه الذي يكون محدودا نحو موضوع نوعي محدد.

2/5- اتجاهات جماعية أو فردية:

والاتجاهات الجماعية هي تلك الاتجاهات المشتركة بين عديد من الناس كإعجاب الناس بزعيم سياسي أو بطل ديني، أما الاتجاهات التي تميز فردا عن آخر كإعجاب الفرد بشخصية معينة أو بفئة معينة من الناس.

3/5- اتجاهات علنية أو سرية:

الاتجاه العلني هو الاتجاه الذي يتحدث فيه الفرد أمام الناس، أما الاتجاه السري فهو اتجاه يجد الفرد حرجا في اظهاره، ويحاول اخفائه والاحتفاظ به لنفسه قد ينكره أحيانا اذا سئل عنه.

4/5- اتجاهات موجبة وسالبة:

الاتجاهات الموجبة هي التي تنحو بالفرد نحو شيء معين كالفن مثلا، أما الاتجاهات السالبة فهي التي تنجح بالفرد بعيدا نحو شيء آخر كالإدمان مثلا. (لونيس، مرجع سابق، ص34)

6- مراحل تكوين الاتجاهات:

عند الحديث عن تكوين الاتجاهات فينبغي التأكد على أن الاتجاهات حصيلة تأثر الفرد بالمشيرات العديدة التي تصدر عن اتصاله بالبيئة وأنماط الثقافة والتراث الحضاري للأجيال السابقة والتنشئة الاجتماعية التي يمر بها الفرد، لذا يمكن القول بان الاتجاهات مكتسبة وليست فطرية أو موروثية.

يرى "وحيد" (أل محرز، 2009) أن الاتجاه يمر بالمراحل التالية عند تكوينه:

1/6- المرحلة الإدراكية: وفيها يدرك الفرد المشيرات البيئية ويتصرف بموجبه فيكتسب خبرات ومعلومات تكون بمثابة الاطار المعرفي.

2/6- المرحلة التقييمية:

وهي مرحلة يقوم فيها الفرد بتقييم حصيلة تفاعله مع هذه المشيرات والعناصر ويستند في عملية التقييم هذه الى ذلك الإطار الإدراكي المعرفي بما فيه من متغيرات موضوعية مثل خصائص الأشياء ومقوماتها، ومن متغيرات ذاتية مثل صورة الذات وأبعاد التطابق والتشابه والتميز وهي جميعا تعتمد على ذاتية الفرد وأحاسيسه ومشاعره.

3/6- المرحلة التقريرية:

وفيها يصدر القرار الخاصة بنوعية علاقته بهذه المثبرات وعناصرها، فإذا كان القرار موجبا فان الفرد كون اتجاها موجبا نحو ذلك الموضوع، وإذا كان القرار سالبا فيعني أنه كون اتجاها سالبا نحو الموضوع. وهناك عدة عوامل يشترط توافرها في الفرد حتى يتكون الاتجاه وهي:

- تكامل الخبرة: وهي تعني انه من اللازم تكامل خبرة الفرد بعنصر من عناصر البيئة.
- تكرار الخبرة: ولتكوين الاتجاه يجب أن تتكرر خبرة الفرد بعنصر من عناصر البيئة.
- حدة الخبرة: للخبرات الانفعالية الحادة أثر قوي في تكوين اتجاهات، فالاتجاهات النفسية تتكون دائما في مواقف معاناة.

- تمايز الخبرة: لكي يتكون الاتجاه النفسي الاجتماعي يجب أن تكون الخبرة التي يمارسها الفرد محددة الابعاد، واضحة في محتوى تصويره وادراكه حتى يربكها بمثلها فيما سبق أو فيما سيجد من تفاعله مع عناصر بيئته الاجتماعية.

- انتقال الخبرة: تنتقل الخبرة عن طريق التصور أو التخيل أو التقليد، وتعتبر من العوامل الهامة في تكوين الاتجاه النفسي، فالمحاكاة والتقليد عامل قوي في تكوين الاتجاهات، فالطفل يكتسب أغلب اتجاهاته من أسرته التي ينشأ فيها من خلال عملية التطبيع الاجتماعي. (لونيس، مرجع سابق، 2004، ص 37-38)

7- عوامل نمو الاتجاهات:

لقد حدد علماء النفس الاجتماعي عدة عوامل من شأنها أن تؤثر في نمو الاتجاهات وتتحكم في تغييرها والمتمثلة في العوامل الثقافية والعوامل الوظيفية وعلاقتها المتداخلة مع العوامل الثقافية، وكذا دور الحقائق في تحديد نموها:

1/7-العوامل الثقافية:

تعتبر العوامل الثقافية ذات أهمية كبيرة في تحديد طبيعة المجال السيكولوجي للفرد، وفي نمو اتجاهاته ومعتقداته، وتشتمل الثقافة بمعناها العام مجموع العادات والتقاليد والأنظمة والاتجاهات والقيم التي تقبلها أفراد مجموعة من الناس تعيش في بيئته وفي وقت معينين، ومن المؤثرات الثقافية يكتسب الفرد ويمتص الكثير من الاتجاهات والمعتقدات والآراء والقيم السائدة في الوسط الثقافي.

ومن بين هاته المؤثرات الثقافية نذكر دور الاسرة في تشكيل اتجاهات الافراد، وفي هذا الصدد يشير "مورفي" و"نيوكمب": ان الاتجاهات الوالدية هي نتاج للمؤثرات الثقافية السائدة في المجتمع، فالآباء

هم المصدر المباشر للمعتقدات والاتجاهات وأنماط السلوك الاجتماعي عن طريق ما يغرسونه منها في النشء، انهم الأساس التربوي للمجتمع وما تقوم به المدرسة، ودور العبادة وزملاء العب وغير ذلك من المؤسسات الاجتماعية في هذا المجال، انما هو لتأكيد جور الاسرة وبلورته".

2/7-العوامل الوظيفية:

ونقصد بيها تلك الحاجات والمطالب والانفعالات وسمات الشخصية والنمط العام لها من حيث انها توجه الفرد الى اكتساب اتجاهات ومعتقدات معينة.

3/7- دور الخصائص في نمو الاتجاهات:

من المعروف أنه من الصعب على الفرد أن يعتمد على نفسه في تحقيق حاجاته وفي الوصول الى الحقائق الموضوعية المرتبطة بجوانب الحياة المختلفة، اذ انه يعتمد بالضرورة على ما تقدمه له السلطات والاختصاصيين كمصادر للحقائق. (لونيس، مرجع سابق، ص39-40)

8- طرق تغيير وتعديل الاتجاهات:

تعتبر عملية تغيير الاتجاهات لدى الافراد بالعملية السهلة ولعل السبب في ذلك أن الاتجاهات تتحول بمرور الزمن الى أن تصبح من بين مكونات شخصية الفرد الأساسية. يعتبر المدرسون والبايعون والسياسيون أكثر الناس قدرة على تغيير اتجاهات الاخرين، وذلك بحكم طبيعة عملهم، والمدرسون بصفة خاصة يجب أن يضعوا في الاعتبار اتجاهات المتعلمين ومن الضروري أن يكون المدرس لديه القدرة على تكوين اتجاهات جديدة عمدا لهؤلاء المتعلمين حتى تصبح عملية المهارة أو المعرفة أمر سهل بالنسبة للمتعلم.

كما يعتبر أيضا رفاق المدرسة أو العمل والاسرة من أكثر الأشياء قدرة على تغيير الاتجاهات، والاتجاهات نتاج لكل من شخصية الفرد والعوامل البيئية المحيطة به سواء كانت هذه العوامل اجتماعية أو ثقافية. (إبراهيم، 2003، ص30)

وهناك عدة طرق لتغيير الاتجاه منها:

- دور الجماعة: للجماعة دور كبير في تغيير الاتجاهات الفرد حيث وجد أنه كلما كان الفرد أكثر توحيد بالجماعة فان تغيير اتجاهه يكون صعبا ولذلك لا بد أن يسبق تغيير الاتجاه ابعاد الفرد من الجماعة.
- تغيير الإطار المرجعي: يعتبر الاتجاه متعلما مكتسبا من البيئة التي يعيش فيها الفرد فهي الاطار المرجعي للفرد والمتضمنة المعايير الاجتماعية والقيم والمدرجات وإحداث تغيير في اتجاهات الفرد لا بد من تغيير اطاره المرجعي.

- **تغير الموقف الاجتماعي:** فإذا تغير موقف الفرد فإن اتجاهه سوف يتغير، فنجد أن اتجاهات الشباب أو الشبابات تتغير بعد زواج.

- **وسائل الاعلام:** أصبح العالم يشبه القرية الصغيرة وذلك بسبب وسائل الاعلام التي تنقل جميع الاحداث والمعلومات ما سيكون لها أثرا في سرعة تغير اتجاه الفرد سواء بالإيجاب أو السلب.

- **التناقض بين الاتجاه والسلوك:** فان اتجاهات الفرد يمكن أن تتغير تبعا لأفعاله. (ال محرز، 2009، ص15)

- **تغير الضغوط:** تتغير الاتجاهات للفرد نتيجة تعرضه لضغوط شديدة عصبية كالاقتال أو الاسرة.

حيث يرى الباحث ان كل ما يدور حول الفرد أو الطالب بصفة خاصة سواء كانوا أشخاص أو مؤسسات انها تؤثر عليه سواء بالإيجاب أو بالسلب، فعلى الطالب أن يختار بعناية جماعة اقرانه وكل ما يتعلق به

9- أنواع الاتجاهات:

إن الاتجاهات حسب معناها وخصائصها ومكوناتها تنقسم إلى أنواع بحيث تتضمن كل واحدة منها على ثنائية التصنيف.

1/9-الاتجاهات على أساس الموضوع:

اتجاهات عامة واتجاهات خاصة: إن الاتجاهات العامة هي التي تنصب على الكليات لتشمل عدد من النواحي متنوعة لموضوع الاتجاهات، مثل احترام السلطة، أما الاتجاهات الخاصة، فهي التي تنصب على النواحي النوعية والخاصة لموضوع الاتجاهات، مثل اتجاهات نحو عفة البنات، ويلاحظ أن الاتجاهات العامة ترتبط بالاتجاهات الخاصة وبذلك تعتمد هذه الأخيرة على سابقتها لتشتق منها دوافعها.

(عبد الرحمان محمد العيسوي مرجع سابق، ص202)

لذا فالالاتجاه العام أو الخاص، يرتبط بموضوع الاتجاه نفسه، فإن كان موضوع عامًا يسمى اتجاهاً عامًا وإن كان موضوع خاص يسمى اتجاهاً خاصًا.

2/9- الاتجاهات على أساس الأفراد :

اتجاهات جماعية واتجاهات فردية: فالالاتجاهات التي تنتشر أو يشترك فيها عدد كبير من الأفراد، ويعتقها جمع كبير من الأشخاص، وتشيع بينهم فهذه اتجاهات جماعية. (السيد خيرالله، 1984، ص 247)

3/9-الاتجاهات على أساس الوضوح :

اتجاهات علنية واتجاهات سرية: الاتجاهات العلنية هي الاتجاهات التي يجهرها الفرد دون شعور بجرح أو انزعاج من ناحية التعبير اللفظي والممارسة العملية، كما قد تكون تلك الاتجاهات متفقة مع معايير المجتمع وقيمة الأخلاقية.

أما إذا أخفى الفرد اتجاهاته ولم يصرح بها بوضوح بل يحتفظ بها في قرارات نفسية وقد ينكرها عن الآخرين بالرغم من وعيه بوجودها لديه فهي اتجاهات سرية. (زيدان، 1987، ص 182)

4/9-الاتجاهات على أساس الشدة :

اتجاهات قوية واتجاهات ضعيفة: إن القوة والضعف تميز شدة الاتجاهات التي تنعكس على مدى تفاعل الفرد بالآخرين، فالاتجاهات القوية هي التي يقوم أصحابها بإصدار أحكام قاطعة يمارسونها باعتبارها تحمل شحنات عاطفية انفعالية لتجعلها قوية، وتتوضح في تأييد موضوع الاتجاهات. وقد عرفها "حامد عبد السلام" أنها تلك التي تظهر في السلوك القوي الفعلي عن العزم والتصميم، والاتجاهات القوية أكثر ثباتاً واستمراراً ويصعب تغييرها نسبياً. (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 137).

أما الاتجاهات الضعيفة فهي تحمل شحنات انفعالية ضئيلة أو منعدمة تجعل من الاتجاهات ضعيفة بحيث الفرد لا يتخذ أي موقف إزاء موضوع الاتجاهات، مما يؤدي إلى عدم انفعاله وهي اتجاهات يسهل التخلي عنها أو تغييرها في ظروف معينة أو تحت ضغوطات.

5/9-الاتجاهات على أساس الهدف:

اتجاهات إيجابية واتجاهات سلبية: يطلق على الاتجاهات لفظ الإيجابية، لأنها تدور حول محور يقبل فكرة موضوع الاتجاهات والتقرب منه، أما إذا كان الفرد يبتعد عن موضوع الاتجاهات ويرفضه، فهي إذاً اتجاهات سلبية.

وعليه فالاتجاهات التي أساسها الرفض هي اتجاهات سلبية، أما الاتجاهات في إيجابياتها وسلبيتها قد تتخذ شكلاً متطرفاً. (عباس محمود عوض، 1990، ص 28)

6/9-الاتجاهات على أساس العلاقة:

اتجاهات مرتبطة واتجاهات منعزلة:

هناك اتجاهات وسيطة ومرتبطة بغيرها من الاتجاهات، ويأتي هنا الترابط في الاتجاهات نتيجة تناسقها، وانسجام وتسلسل المنظومة المعرفية لدى الفرد، إذ أن هناك اتجاهات لموضوع معين لا تتوضح لو لا وجود اتجاهات أخرى مرتبطة بموضوع الاتجاهات الأول، ولكن تكامل عناصر موضوع الاتجاهات يختلف من موضوع إلى آخر، مثل الاتجاهات نحو الدين فهذه الاتجاهات تحتل وسيط بين سائر اتجاهات الأفراد ذوي العقائد المختلفة، أما الاتجاهات المنعزلة فهي تلك التي لا توجد لها صلة تربطها بمواضيع الاتجاهات، كما أن عناصرها لا تتكامل مع عناصر موضوع آخر، مثلاً الاتجاهات نحو صابون من نوع خاص فهي اتجاهات سطحية ومنعزلة. (عبد الرحمان العيسوي، مرجع سابق، ص 202)

7/9- الاتجاهات على أساس الأمد:

اتجاهات طويلة الأمد واتجاهات قصيرة الأمد: الاتجاهات طويلة الأمد هي التي تستمر مع الفرد طويلا على مدى مراحل حياته، ولا تتأثر بمؤثراته البيئية المحيطة بالفرد لتغيرها، مثل الاتجاهات نحو الدراسة، أما الاتجاهات القصيرة الأمد هي التي تنتهي بسرعة، ويساهم الوسط الاجتماعي والرصيد المعرفي في إبقائها مع الفرد لفترة طويلة، فمحوها يكون أفضل لأنها لم تعد تؤدي عملها على مستوى الفردي والجماعي، مثل الاتجاهات نحو ثقافة الماركسية. (عبد الرحمان العيسوي، مرجع سابق، ص 202)

10- الاتجاه نحو المهنة:

يكنم للاتجاهات أن تؤثر بشكل كبير على سلوكيات الافراد، وهذا التأثير في جميع مجالات الحياة ومن بين هذه المجالات، مجال العمل بحث تتؤثر الافراد على سلوكياتهم في التوجه نحو المهنة أو بالخصوص في مجال العمل.

ويري "دويدار" (ص66، 1992) أنه يعتبر أن الاتجاه نحو المهنة قرارا هاما يتشكل من خلاله طبيعة الحياة المقبلة، فهو يعني بالنسبة للفرد أشياء كثيرة، وكذا الحال بالنسبة للمجتمع، فالإتجاه المهني قد يحدد مدى نجاح الفرد ومدى فشله في نوع العمل الذي يقوم به.

ثانيا: التكوين الجامعي والطالب الجامعي

1- مفهوم التكوين الجامعي:

لا يختلف كثيرا تعريف التكوين الجامعي عن أنواع التكوين في القطاعات الأخرى الا في بعض الأمور التي يختص فيها التكوين العالي، حيث يعتبر التكوين الجامعي أعلى مستويات التكوين لذلك يطلق عليه التعليم العالي، وهو المرحلة الأخيرة التي تتوج فيها تكوينات سابقة للفرد، ابتدائي متوسط ثانوي، والذي يتلقاه الطالب بعد حصوله على شهادة البكالوريا وولوجه الجامعة. (سعودي، 2019، ص72)

ويرى "عزي ابراهيمي" 2016 ان التكوين الجامعي بانه تأهيل القوى البشرية العليا أو ربيعة المستوى لكي تقوم بالترشيد والبحث العلمي وإنتاج المعرفة وتطبيقاتها العلمية المباشرة وتنظم ادارة المجتمع والدولة سياسيا واقتصاديا واجتماعيا.

وهو يعد من أعلى مستويات التكوين ويطلق عليه غالبا التعليم العالي وكذلك التعليم الثلاثي ويأتي هذا النوع من التكوين ليتوج مراحل سبقتة، فبعد التكوين أو التعليم الابتدائي وقبله التحضيري ثم التكوين المتوسط، وبعده التكوين الثانوي الذي يتوج بامتحان شهادة البكالوريا وعند الحصول عليها يتسنى لحاملها الدخول الى الجامعة للإتمام الدراسة والتكوين الجامعي. (بن نونة، 2018، ص34)

ويعرف أيضا على أنه عبارة عن عملية تعديل إيجابي ذي اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من ناحية مهنية أو وظيفية وهدفه اكتساب معرفة وخبرات من أجل رفع المستوى فهو وسيلة لإعداد الكفاءات المؤهلة للعمل الناجح والقابلة لتوظيف الفوري في الاطار المهني ليغير المستوى المعرفي من جهة بتنميته وتزويده بالمعارف المطلوبة ومستوى المهارات وكذلك السلوكيات من جانب آخر. (لحسن بو عبد الله، ديوان مطبوعات الجامع، ص90)

وفي هذا الصدد جاء النظام العالمي الجديد الذي يقوم في مجتمع المعلومات أساسا على التكنولوجيا المتطورة والثروة المعلوماتية الفائقة فضلا عن الموارد البشرية عالية التكوين والتدريب وهو ما تتحمل الجامعات والمعاهد العليا مسؤولية كبيرة في اعداده، لأن الجامعة اليوم هي قاطرة التقدم ومحرك البحث العلمي ودعامة المستقبل (يعقوبي، التكوين المتخصص وأداء العمل الصحفي الإذاعي)

ومن بين التعاريف القليلة التي ركزت على التكوين الجامعي نجد التعريف الآتي: "بأنه تأهيل القوى البشرية العليا أو رفيعة المستوى لكي يقوم بالترشيد والبحث العلمي وإنتاج المعرفة وتطبيقاتها العلمية المباشرة، وتنظيم إدارة المجتمع والدولة سياسيا واقتصاديا واجتماعيا. (بو عبد الله، 1998، ص10)

ويعرف الباحث التكوين الجامعي بأنه الطريق الذي يتتبعه الطالب من خلال برامج علمية مضبوطة ومقننة مسبقا من طرف خبراء وأساتذة اكفاء في البحث العلمي من اجل اكتسابه المهارات العلمية الفنية والأخلاقية ومواجهته بها والعمل بها من اجل أدائه وظيفته على أحسن وجه.

2-أسس التكوين الجامعي:

يجمع المفكرون والمهنيون المهتمون بالجامعة على أن الهدف الشامل للتكوين بالجامعة هو تنمية شخصية الطالب بجميع أبعادها، وبالتالي قيمة المجتمع وخدمة المجتمع، فخدمة المجتمع والارتقاء به حضاريا وتقدم العلم أهم ما يهدف اليه التكوين الجامعي وذلك بالاعتماد على الأسس التالية:

أ-الشمول: يتناول هذا الأساس مدى احاطة الأهداف العامة للتكوين مجتمعة بكل المجالات التي يسعى التكوين في الجامعة الى تحقيقها في مجال نمو الطالب والمجتمع، فعندما يتناول الهدف شخصية الطالب بأبعادها المختلفة النفسية والمعرفية والجسمية والاجتماعية فلا بد من الإحاطة بهذه الأبعاد مجتمعة.

ب-التكامل: يعني هذا الأساس مدى ترابط هذه الأهداف العامة مع بعضها البعض، بحيث لا تكون متعارضة أو متناقضة فيما يتعلق بعلاقة المواطن بالمجتمع.

ج-الواقعية: يؤكد هذا الأساس على ضرورة اقتراب الأهداف العامة للتكوين الجامعي من الواقع، وأن لا تكون مثالية، وإنما تستند الى الوقائع وتعتمد على المنهجية العلمية.

د-المستقبلية: يتضمن الهدف دائما طموحا وتوقعا مستقبليا وتطويرا للأحوال الراهنة وتجديدا واعتناء بها سواء على مستوى الفرد أو المجتمع.

ت-القابلية للتطبيق: يؤكد هذا المبدأ على ضرورة صياغة الأهداف العامة للتكوين الجامعي بشكل قابل لأن يطبق وترجم الى الواقع العملي، ولا تبقى هذا الأهداف نظرية غير قادرة على الاستجابة لمتطلبات الواقع وأن تتحول الى ممارسات وظيفية على أرض الواقع. (<https://fr.scribd.com/document/512761>)

3-مقومات التكوين الجامعي:

3-1-الطالب الجامعي:

هو كل شخص ينتمي أكاديميا للجامعة أو الكلية أو المعهد من أجل الوصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العلمية فيما بعد تبعا للشهادة التي حصل عليها.(نصراوي، 2017، ص587)

ويعرفه "دياب" (2019، ص23) بأنه الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية أو مرحلة التكوين المهني التقني العالي الى الجامعة تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك، وهو أحد العناصر الأساسية الفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي اذ أنه يمثل النسبة الغالية في المؤسسة الجامعية.

ويعرف الباحث الطالب الجامعي هو كل طالب له كفاءة علمية و متحصل على عن شهادة البكالوريا بجدارة وهو ينتمي الى الجامعة من اجل تلقي كفاءات وغايات كل حسب تخصصه وحسب معدله وميوله الشخصي من اجل الحصول على شهادة علمية والظفر مستقبلا بوظيفة

أولا/ كفاءات الطالب الجامعي:

أ- الكفايات الاكاديمية: المعرفة الواسعة في مجال التخصص، الاطلاع على التطورات العلمية الحديثة، والاطلاع على الدراسات وأبحاث علمية عديدة، متابعة الاجتماعات وحلقات النقاش المتعلقة بمجال العمل، التحدث بطلاقة بلغة أجنبية الى جانب اللغة العربية.

ب- الكفايات المهنية: التناسب بين الوظيفة والاختصاص، الاستفادة من الاعداد الأكاديمي الجامعي في ممارسة المهنة، العمل بإتقان، الرغبة الذاتية في العمل.

ج- الكفايات الشخصية: التعاون والعمل بشكل فعال ضمن فريق عمل، القدرة على إدارة الوقت بشكل فعال، القدرة على معالجة المشاكل بسرعة، القدرة على ابداء الأفكار مبتكرة والقدرة على اتخاذ القرار بأسلوب علمي والقدرة على تحمل المسؤولية.

د- كفايات الاتصال والتواصل: القدرة على التواصل مع الآخرين إلكترونياً، تقبل رأي الآخرين ومهارات النقاش والحوار.

ت- الكفايات الثقافية: المشاركة في الندوات الثقافية، متابعة البرامج الثقافية المنشورة في وسائل الاعلام، متابعة المنشورات الصحفية، الاهتمام بالأحداث المحلية والأحداث العالمية. (سوامي، 2015، ص 67-68)

ثانياً/ حاجات الطالب الجامعي:

أ- الحاجة الى الامن: يحتاج الطالب الجامعي الى الشعور بالطمأنينة والامن والانتماء الى الجماعة، اذ أنه يحتاج الى الرعاية في جو امن يشعر فيه بالحماية من كل العوامل الخارجية، وتتضمن هذه الحاجة، الحاجة الى الارتقاء والراحة، المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

ب- الحاجة الى الحب والقبول.

ت- الحاجة الى التقدير الاجتماعي: يحتاج الطالب الى أن يشعر أنه موضع تقدير وقبول واعتراف من الآخرين، وتلعب عملية النشأة الاجتماعية دوراً هاماً في اشباع هذه الحاجة.

ث- الحاجة الى تأكيد الذات: يحتاج الطالب الى أن يشعر باحترام ذاته وتأكيداً ويسعى دائماً للحصول على المكانة المرموقة باستخدام قدراته استخداماً بناءاً.

ج- الحاجة الى الحرية والاستقلال: يصبو الطالب في نموه الى الاستقلال والاعتماد على النفس مما يزيد ثقته بنفسه.

د- الحاجة الى الإنجاز والنجاح: يحتاج الطالب الى التحصيل والانجاز والنجاح، وهذه الحاجة الأساسية في توسيع ادراك الطالب وتنمية شخصيته. (هارون، 2010، ص 49-50)

ثالثاً/ مشكلات الطالب الجامعي:

تتمثل أهم المشكلات التي يعاني منها الطالب الجامعي فيما يلي:

- مشكلات نفسية: مثل الشرود الذهني، القلق، النقلب المزاجي.

- مشكلات جسمية: مثل ضعف السمع أو البصر، الشعور الدائم بالإجهاد.

- مشكلات دراسية: مثل التأخر الدراسي أو الرسوب.
- مشكلات اجتماعية: مثل تفكك الأسرة، الشعور بالاغتراب عن الأهل.
- مشكلات مالية: مثل العجز المالي وارتفاع نفقات المعيشة. (الاسدي، 2013، ص237)

3-2- الأستاذ الجامعي:

يرى "عبد النبي" (2008، ص17) الأستاذ كلمة فارسية ومعناها الماهر في عمله وحرفته، أما مجمع اللغة العربية في القاهرة فيقول: "الأستاذ والمعلم والماهر في الصناعة يعلمها غيره" والحرفة موهبة كانت أم مهنة تتطلب إضافة إلى مهارات متخصصة ثابتة القدرة الذاتية على الصقل والتطوير في انسجام بين الحفاظ على القواعد الأساسية المحددة للمهنة وإضافة تحسينات عليها.

ويعرف "براون braun" الأستاذ الجامعي بأنه مختص يستجيب لطلب اجتماعي ويتحكم في عدد لا بأس به من المعرفة والمعرفة العملية، وهو عامل حرفي في اختياراته البيداغوجية مع الحرص على جعل حرية المبادرة والاستقلالية توافق منفعة المستخدمين، كما ينظر "أ.توران A.Tooraine" للأستاذ الجامعي على أنه "خبير إذا اتجه إلى الخارج وباحث إذا اتجه إلى داخل الجامعة. (زوليخة، 1993، ص12)

ويعرف "نصراوي" (2017، ص588) الأساتذة الجامعيين في الجزائر أنهم مجموعة متجانسة من المثقفين الذين تجمعهم الزمالة الأكاديمية ووحدة الأهداف، وهم يعملون لساعات طويلة ويقدمون الحرية الأكاديمية، ويحبون العلم والتعليم ويسعون وراء الحقيقة من أجل تقدم العلم، زاهدين بالمرود المادي الذي تقدمه لهم المؤسسات المختلفة، والتي تتنافس الجامعات في استقطابهم.

أولاً/ المهنية للأستاذ الجامعي:

- كفاءة معرفية: وتتمثل في أنواع المعارف والمعلومات والمفاهيم اللازمة للأستاذ، سواء حول المادة أو البيئة المحيطة به أو حول طابته.
- كفاءات أدائية: أو ما يعرف بالكفاءات النفس الحركية، وتتمثل في المهارات الادائية التي يبتسم بها الأستاذ في مختلف أوجه النشاط التربوي للعملية التعليمية.
- كفاءات وجدانية: وتتمثل في الاتجاهات والقيم التي يتبناها المعلم ويؤمن بها. (نصراوي، 2017، ص587-588)

ثانياً/ الصفات التي يجب أن تتوفر في الأستاذ:

- أن يكون قوّة لطلّبتّه، فإن حدث وأعجبوا به قلّدوه سلوكيا، وحاكوه خلقيا، شعوريا، فإن كان الأستاذ صادقا وأميّنا وشجاعا وعفيّفا نشأ الطالب على الصدق والأمانة والشجاعة والعفة، وقد يحدث العكس.
- يجب أن يتحلّى الأستاذ بالإخلاص في عمله واتقانه في المجال التربوي، وأن يسخر له طاقاته واهتماماته والاهداف التربوية ويدرك أساليب تحقيقها.
- أن يتمتع الأستاذ بصفة الثقة بالنفس في جميع الحالات وأيضا بالتوافق والتسامح مع طلبته، كما يتصف أيضا بروح البحث ومحاولة تطوير قدراته وكفاءاته عن طريق الاطلاع.
- الأستاذ الجيد والمؤهل يتحمل المسؤولية ولا بد أن تتكامل فيه ثلاث جوانب أساسية هي: الأداء الثقافي والاكاديمي والتربوي، وهو ما يحيلنا الى تجديد ثلاث وظائف للأستاذ الجامعي وهي البحث والتعليم والتنظيم تكمل بعضها البعض. (بن نونة، 2018، ص38-39)

ثالثا/ وظائف الأستاذ الجامعي:

حدد المشرع مهام الأستاذ الجامعي حسب "هارون" (2010، ص53-54) في ما يلي:

- يدرس الأستاذ الجامع أسبوعيا 9 ساعات.
- المشاركة في أشغال اللجان التربوية بالإضافة الى مراقبة الامتحانات.
- تصحيح نسخ الامتحانات مع المشاركة في أشغال المداولات.
- تحضير الدروس والاشراف على الرسائل والاطروحات والدراسات العليا.
- المشاركة في حل المشاكل التي تطرحها التنمية من خلال الدراسات والأبحاث.
- استقبال الطلبة لمدة 4 ساعات في الأسبوع لتقديم النصائح وتوجيههم.
- المشاركة في أشغال اللجان الوطنية التي ترتبط موضوعها بمجال تخصصها.
- المساهمة في ضبط الأدوات التربوية والعلمية والتي لها علاقة بمجال اختصاصهم.

3/3- برامج التكوين:

هو مجموع المواد والمقررات الدراسية التي سيتلقاها الطالب الجامعي خلال فترة دراسته بالجامعة في أي تخصص كان من أجل تكوينه في مجال أو تخصص ما. (سوالمي، 2015، ص70)

ولهذا يجب:

- الاهتمام بالمقررات التي تساعد على توجيه الطالب وقتا للبحث والابتعاد عن التلقين في سبيل التكوين فعال.

ضرورة ملائمة توزيع ساعات المحاضرات لتغطية المقررات حيث أثبتت الدراسات أنه استحالة على الطالب الجلوس والمتابعة لفترة طويلة حيث يتعرض الى اجهاد جسمي وعقلي.

- ضرورة إعطاء حجم ساعي لمواد التخصص الأساسية أكثر من المواد الأخرى لزيادة نسبة الاستيعاب. (بن نونة، مرجع سابق، ص40)

3/4-الوسائل التعليمية:

هي تلك الأدوات التي يلجأ اليها الأستاذ لتوصيل المعلومات الى أذهان الطلبة فتجدهم يركزون من أجل الاستيعاب أكثر، فهي تلعب دورا أساسيا في تحصيل المعلومات (هارون، 2010، ص58)، ومن بين هاته الوسائل:

- الكتب والمراجع: ويقصد بها جميع ما تشمل عليه المكتبة من كتب ومراجع سواء ورقية أو الكترونية تسمح بالاطلاع على مختلف المجالات في التخصص وخارجه، حيث يجب الاخذ بعين الاعتبار بعض الشروط اللازم توفرها:

- استخدام أحدث الكتب والمراجع والدوريات والعمل على تحديثها كل ما تقدمت، وتطوير نوعية الكتب في المكتبة.

- زيادة إمكانية الاتصال بقواعد المعلومات المحلية والإقليمية والدولية.

- زيادة حجم أوعية المعلومات في المكتبة المركزية.

- الرسوم البيانية: هي وسيلة للتعبير عن الحقائق الكمية في صورة مرئية، كالأحصاءات والجداول والمنحنيات والدوائر البيانية لتوضيح نسب الارتفاع والانخفاض. (بن نونة، مرجع سابق، ص41)

- الوسائل السمعية البصرية: تتمثل هذه الوسائل في المواد المبرمجة والأفلام والإذاعة، والاعلام الالي وكل الوسائل التي تساهم في تطوير القدرات العقلية والحسية والادراكية للمتعلم، خاصة الانترنت التي أصبح لها دورا هاما في مجال البحث العلمي، ويكم دور هاته الوسائل في:

- تقليل الجهود واختصار الوقت من المعلم والمتعلم.

- تساعد على نقل المعرفة وتوضيح الجوانب المهمة وتثبت عملية الادراك وتضاعف الاستيعاب لتمييزها بعنصر التشويق.

- يأخذ الطالب من خلال هذه الوسائل بعض الخبرات التي تثير اهتمامه وتحقق أهدافه.

4/4- معوقات التكوين الجامعي:

رغم ما عرفه التعليم العالي منذ الاستقلال الى يومنا هذا من تطور كمي بفضل مبدأ ديمقراطية التعليم وما تبعه من إصلاحات، الا أن نتائجها في الواقع لم تكن في المستوى المطلوب، مع أن المنظومة الجامعية الجزائرية قد حددت أهدافها، الا أنها وجدت نفسها اليوم تواجه مشكلات عدة أثرت سلبا على نوعية التكوين ودور التعليم العالي وعلاقته بالمجتمع والتنمية، والتي تشكل مصدر خطر على الجامعة الجزائرية حاضرا ومستقبلا، وتجمع مختلف التحليلات والدراسات على تداخل هذه المشكلات رغم تنوعها، وهو ما يسمح لنا بتحديد الرئيسية منها والمهمة والمتمثلة في:

- مشكلة التحجيم أو التدفق الطلابي.

- مشكلة صعوبات التمويل.

- مشكلة الهياكل القاعدية.

- مشكلة التأطير.

5- وظائف مؤسسات التعليم العالي في الجزائر:

1/5- وظيفة التعليم:

يعتبر تعليم وتكوين الطلبة من الوظائف الأساسية لمؤسسة التعليم العالي الجزائرية، وهذا لما هذه من أهمية في تكوين الرأس مال البشري للمجتمع، وامداده باحتياجاته من الكفاءات والاطارات اللازمة لتنميته وترقيته في مختلف المجالات، وتعمل مؤسسة التعليم العالي دوما على تجديد وبرامجها التعليمية لتبقى وثيقة الصلة بالمجتمع الذي تنتمي اليه، وذلك لتلبية حاجات سوق العمل من الكوادر والكفاءات مما يضمن التنمية المحلية. (طلحة، 2012، ص78)

2/5- وظيفة البحث العلمي:

فحسب "هارون" (2010، ص63) فان وظيفة البحث العلمي وهو أحد الوظائف الرسمية للجامعة وهذا ما جعلها تشغل قدرا كبيرا من وقت وجهد وفكر أساتذة الجامعات ومسؤولياتها في جميع الأوساط الاكاديمية بدون استثناء، ويمكن التمييز بين أنواع البحوث وفق عدة معايير لتتسم كلها بصفات تجعلها تحتل مكانة مرموقة في التكوين الجامعي.

كما يرى "تمور" (2012، ص31) ان البحث العلمي من الركائز الأساسية للنهوض الحضاري في أي بلد، فالاكتشافات تأتي من خلال البحث والتحميص ومتابعة الاحداث والأفكار ومحاولة تطويرها ودعمها ورعايتها، فكثير من الابتكارات والاكتشافات والاختراعات ماهي الا نتيجة للأفكار الابتكارية لأساتذة الجامعات والطلاب المتميزين.

3/5- وظيفة التنمية المجتمعية:

تعتبر هذه الوظيفة من الوظائف الرئيسية لمؤسسة التعليم العالي الجزائرية، ولا تقل أهمية عن الوظيفيتين السابقتين، كون مؤسسة التعليم العالي جزء لا يتجزأ من هذا المجتمع وهو الذي أوجدناه لخدمته وترقيته، ولا يمكن لها تأدية دورها ما لم تكن ملتزمة بقضايا المجتمع ومتطلباته، وأوجه خدمة مؤسسة التعليم العالي كثيرة فيمكن أن تقوم بتوعية وتثقيف أفرادها من خلال التظاهرات العلمية والثقافية التي تنظمها، وأن تخدمه من خلال النصح والمشورة لمختلف مؤسساته، ويرتبط وجود هذه الوظيفة بوجود علاقات التواصل والتفاعل بين هذه المؤسسة والمجتمع الذي تنتمي اليه، فكلما كانت هذه العلاقات متينة، كلما تجسدت وظيفة مؤسسة التعليم العالي في تنمية المجتمع. (طلحة، 2012، ص80)

ويرى "شابونية" (2019، ص176) انه في ضل التحديات والرهانات التي تحاول الجزائر كدولة نامية مواجهتها عن طريق التنمية في مختلف المجالات أو ما يعرف بالتنمية المستدامة تجد الجامعة نفسها أمام مسؤولية الربط بين ما هو نظري من بحوث علمية مقدمة من طرفها وبين ما هو واقع في المجتمع، بمعنى أن عملية الربط هذه لا بد أن تترتب عنها نتائج معينة تتمثل في تحقيق أهداف المجتمع.

6- ميدان التكوين في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

هو ميدان يهتم بتكوين إطارات وكفاءات في مختلف الشعب والتخصصات المتعلقة بالجانب الرياضي شعبة التربية الحركية، شعبة التدريب الرياضي، شعبة الإدارة والتسيير الرياضي، شعبة التربية البدنية والرياضية. (حملوي، 2015، ص318)

1/6- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ISTAPS بالبويرة:

هو امتداد لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المؤسس بالقرار الوزاري رقم 121 سبتمبر 2004 التابع لمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية للمركز الجامعي بطاقة استيعاب 180 طالب بتخصص واحد هو التدريب الرياضي، وبعد صدور المرسوم التنفيذي رقم 12-241 المؤرخ ب 2012/06/04 المتضمن ترقية المركز الجامعي محند أولحاج الى مصف الجامعات كما يلعب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دورا بارزا في التكفل بالتكوين العالي والتدريس في مختلف

التخصصات بناء على الطلبات المقدمة وفق النظام الجديد ل.م.د. من خلال المهام المرتبطة بالتكوين على مستوى المعهد والمتمثلة في مجال التدريب الرياضي، وبحكم توسع الشعب والفروع في الميدان توازياً مع التطورات والإصلاحات الجديدة، ارتأت إدارة المعهد اقتراح فتح فروع التكوين باستحداث قسمين جديدين يتعلق الأمر بقسم النشاط البدني الرياضي التربوي وقسم الإدارة والتسيير الرياضي، وهذا نظراً إلى الحاجة الملحة والطلب المتنامي للإطارات المختصة في مجال الأنشطة الرياضية والتربية الدنية، منهجية التدريب، البحث العلمي، وكذلك المساهمة في احتواء الكم الهائل من الطلبات المقدمة للتكوين الأكاديمي في المستويات الثلاث.

2/6- نظرة حول التكوين في القانون الخاص:

أ- ليسانس:

- النشاط البدني الرياضي:

يكمن الهدف الرئيسي وراء فرع النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يطغى عليه البعد التربوي، التكفل بشريحة التلاميذ المتمدرسين والطلبة الجامعيين التابعين للقطاع العمومي والقطاع التربوي الخاص، كل ذلك من أجل تنمية شخصية الأطفال والمراهقين والطلبة الجامعيين ليس فقط من الزاوية البدنية والمهارات الحركية بل الأهم يكمن في تنمية التحصيل التعليمي والتوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية الإنسانية في الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في النشاط البدني الرياضي التربوي القادرين والمهيئين على العمل مع تلاميذ المدارس والثانويات كما يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة.

- التدريب الرياضي:

نلتمس أهداف التكوين الجوهرية في مختلف الأوساط الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأداء الرياضي الرفيع المستوى الذي يساعد على تحقيق الأرقام القياسية والفوز بالمباراة في المنافسات الرياضية المحلية أو الدولية سواء كان التنافس يشمل فئة المبتدئين أو المتقدمين أو الفرق النخبوية، ينحصر الهدف الاسمي للتكوين في فرع التدريب الرياضي على تنمية الحركة الرياضية الوطنية، تنحصر مجالات التكوين في ثلاثة محاور أساسية: التكوين العلمي النظري، التكوين الفني البيداغوجي، التكوين التطبيقي الميداني، مجال التكوين كل ما له صلة بالعلوم البيو طبية والعلوم الاجتماعية والإنسانية الرياضية من جهة، وبالعلوم المنهجية البيداغوجية من جهة أخرى، فضلاً على النشاطات البدنية والرياضية ذات الطابع الجماعي والفردية والمدعمة بالممارسات الميدانية.

- الإدارة والتسيير الرياضي:

يهدف هذا التكوين الى تغطية العجز الواضح المعالم على مستوى التسيير الناجح للمنشآت والأجهزة من جهة، وللمواد البشرية المؤهلة وذلك على مستوى الوسط المدرسي، الجماعات المحلية والبلديات، فرق الرياضة النخبوية، الأوساط الرياضية المكيفة.

يهدف هذا التخصص الى تكوين مختصين في ادارة الموارد البشرية الرياضية وتسيير المرافق الرياضية يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بميادين كثيرة كوزارة التربية، وزارة الشباب والرياضة، المنشآت الرياضية، الاتحاديات الرياضية، النوادي الرياضية، الأوساط الرياضية المكيفة. (رافع، 2019، ص96)

ب- ماستر:

- تدريب رياضي نخبوي:

يهدف هذا التكوين الى اعداد إطارات وباحثين في التدريب الرياضي ممن أجل التكفل بالتأطير التقني للهيئات الرياضي سواء على مستوى الفدرالي أو الخاص، ويمثل التدريب الرياضي مكونا أساسيا في لمسار التنافسي، ويتضح أنه لا غنا عنه في الرفع الأقصى للتجلية، مهام هذه الإطارات ستمثل في البحث وتصميم ومتابعة التدريب، وانشاء شبكة علاقات مع الهيئات الرياضية، وإعادة تقويم نشاطاتها من خلال الاعلام والاتصال وترقية أساسيات التدريب والممارسة النخبوية.

وذلك بتوفير فضاء نظري ومنهجي متعدد الاختصاصات للطلبة، وربطها بمنهجية التدريب، وفسولوجية الحركة البيو ميكانيك وعلوم الاعصاب، وتكويننا عالي المستوى تحضيرا لأطروحة الدكتوراه، ويتيح التكوين جملة واسعة من وحدات التعليم، سواء على المستوى النظري أو المنهجي.

يمكن للطلاب في هذا المجال الانخراط في سلك التربية والتعليم، الخوض في البحث العلمي الرياضي كأستاذ باحث، تأطير نشاطات ما قبل المدرسي والمدرسي والشبه المدرسي، العمل في مراكز التكوين المهني ومراكز الشباب والهيئات المختصة، تأطير الرياضة الجماهيرية ورياضة النخبة. (موقع جامعة البويرة، شوهد جانفي 2024)

وكان هذا حسب التحديثات الأخيرة لموقع الجامعة والذي كان في الموسم الجامعي 2013-2014، ولكن في الموسم الجامعي 2015/2016، تم إضافة تخصصين لطور الماستر وهوما النشاط البدني المدرسي، وتخصص تسيير الموارد والمنشآت الرياضية، وأيضا تم فتح مسابقة الدكتوراه.

وفي الموسم الجامعي 2018/2017 فتحت 10 مناصب للالتحاق بالتكوين في الطور الثالث، 04 مناصب في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، 03 مناصب في تخصص التدريب الرياضي، 03 مناصب في تخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية.

وفي الموسم الجامعي 2020/2019 تم ادراج تخصصين جديدين للالتحاق بالتكوين في الطور الثالث، التحضير البدني الرياضي 03 مناصب، والتحضير النفسي الرياضي 03 مناصب، إضافة الى 03 مناصب في التدريب الرياضي، و03 مناصب في الإدارة والتسيير الرياضي.

خلاصة:

يمكن القول بان هذا الفصل قدم صورة واضحة للقارئ عن الاتجاهات والتكوين الجامعي، يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على طلبة معهد تربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط، ونظراً لأهمية الاتجاهات في حياة الطلبة، وجب من الضروري الاهتمام بها والعمل على إكساب التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو التخصص، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء .

أما الجانب الثاني فتم تقديم صورة واضحة عن التكوين الجامعي وقوماته وأهم المعوقات التي تواجهه، وكذا وظائف مؤسسات التعليم العالي في الجزائر وأسس نجاح التحديث العلمي التربوي في المرحلة الجامعية، وكذا اهداف التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والذي يعمل على اكساب الطلبة بالإضافة الى المعارف العلمية المرتبطة بالمجال العديد من المهارات البدنية والنفسية والاجتماعية والحياتية، والتي تسهم في الاستثمار الناجح تحقيق أهداف الرياضة المدرسية خاصة والرياضة بصفة عامة، وبالتالي خدمة المجتمع في هذا المجال على أكمل وجه.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:
إجراءات البحث
الميدانية

تمهيد:

بعد التطرق الى الجانب النظري للدراسة، فإننا سنتناول في هذا الفصل الجانب التطبيقي الميداني الذي نهدف من خلاله الى ابراز الإطار المنهجي للدراسة، مجتمع الدراسة، وعينتها ووصف الأدوات المستعملة، وكذا الإجراءات التي تم القيام بها لتكييف الأداة على العينة، وإجراءات التطبيق المستعملة، والمعالجة الإحصائية للتحقق من أهداف الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

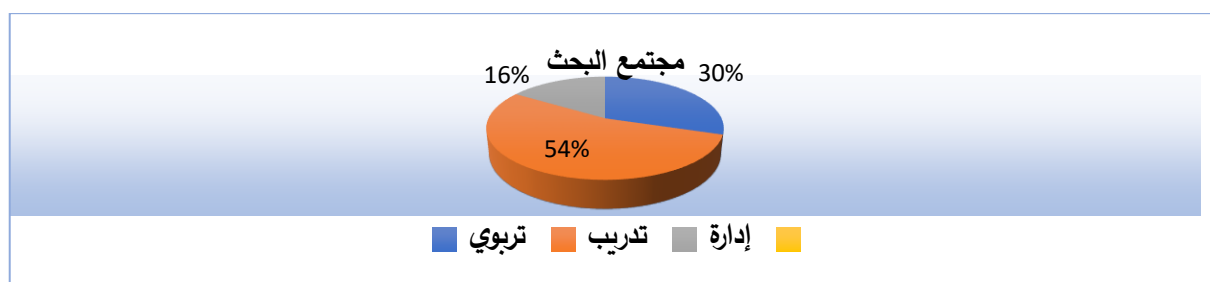
يشير "سليمان" (2014، ص96) أنه يستحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلاً أو استعداد المسؤولين للتعاون مع الباحث وغير ذلك من الظروف التي تمهد لنجاح إجراء البحث، حيث تمثلت في:

-التوجه الى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة مرفقا بوثيقة تسهيل المهمة الممنوحة من طرف نائب المدير المكلف بالبحث العلمي والعلاقات الخارجية بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الشلف، وتوجهننا أيضا الى رؤساء التخصص من اجل تحديد المجتمع الأصلي. (انظر الملحق رقم 04)

تم تحديد المجتمع الأصلي حيث بلغ 50 طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

التخصص	عدد الطلبة
النشاط البدني الرياضي التربوي	15
التدريب الرياضي	27
الإدارة والتسيير الرياضي	8

الجدول رقم 02: يمثل حجم المجتمع الأصلي.



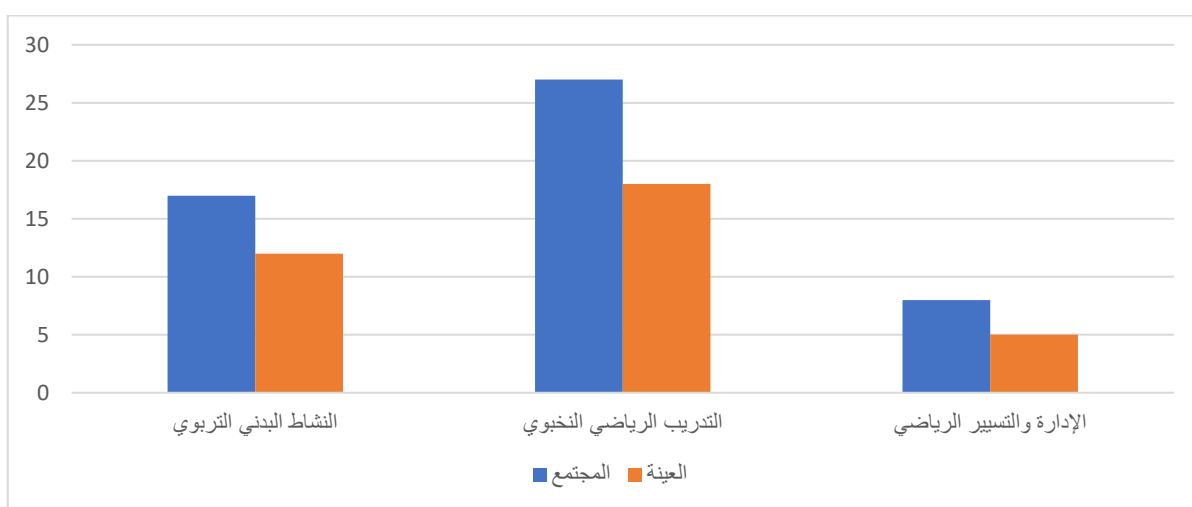
الشكل رقم 04: يمثل حجم مجتمع الأصلي للبحث

بعد تحديد المجتمع الأصلي إضافة تم تحديد العينة الاستطلاعية والاساسية التي سيجرى عليها البحث، حيث تم تحديد العينة الاستطلاعية المقدره ب 15 طالب مقبل على التخرج موزعين على 3 تخصصات. (انظر الملحق 09)

كما تم التأكد من الصدق الظاهري لأدوات القياس من خلال الأساتذة المحكمين. (انظر الملحق 03)

الجدول 03: يبين توزيع عينة البحث حسب التخصصات

التخصص	عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة
النشاط البدني الرياضي التربوي	15	12
التدريب الرياضي النخبوي	27	18
تسيير الموارد البشرية	08	05
المجموع	50	35



الشكل رقم 05: يوضح التمثيل البياني لطلبة العينة البحث وكذا مجتمع البحث

-بعد التأكد من صدق الظاهري للأدوات القياس، قمنا بتوزيع أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل والاستبيان على عينة استطلاعية تكونت من 15 طالب بصورة عشوائية (انظر الملحق 09)، وهذا من أجل التأكد من ثبات أدوات القياس.

-بعد توزيع أدوات القياس للعينة الاستطلاعية تم إجراء إعادة الاختبار بعد 15 يوم (test retest) على نفس العينة من أجل التأكد من ثبات النتائج، حيث بعد تفريغ النتائج في برنامج spss، تم التأكد من ثبات النتائج حيث بلغت قيمة الثبات 0.805 بالنسبة لمقياس الأفكار اللاعقلانية و 0.723 بالنسبة لمقياس قلق المستقبل وهي نسبة عالية.

2- المنهج المتبع:

يعبر المنهج عن ذلك الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته، حيث يعرف المنهج حسب "عبيدات" (1999، ص35) أنه تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول الى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام مم قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية، حيث أن مناهج البحث العلمي تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافه، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا الموسوم تحت عنوان " انعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي:

حيث يعرفه "بوداود" (2010، ص88) انه وصف منظم ودقيق لحقائق في ميدان من ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة.

كما يعرفه أيضا "سليمان" (2014، ص96) ان المنهج الوصفي انه "أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة" المنهج الارتباطي: وهو المنهج الذي يهتم بتوضيح العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وقياس مدى الارتباط بينها.

3- متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: يعرفه "الشافعي": (1999، ص74) بأنه العامل الذي يتناوله بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع البحث.

وفي بحثنا يتمثل المتغير المستقل في الأفكار اللاعقلانية

ب- المتغير التابع: يعرفه "الشافعي" (1999، ص74) بأنه الظاهرة التي توجد أو تتخير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبده.

وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في قلق المستقبل

4- مجتمع البحث:

يشير الصيرفي (2002، ص185) أن مجتمع البحث هو جميع الافراد أو الاحداث او الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، ويعرفه "مصطفى" (2010، ص82) المجتمع بأنه مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو

الإسكان محافظة معينة أو مدينة معينة، ومن خلال هذا التعريف لقد اخذ مجتمع بحثنا الحالي والمتمثل في الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

نلاحظ أن مجتمع البحث يشمل 03 تخصصات، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي 15 طالب، التدريب الرياضي 27 طالب، تسيير الموارد البشرية، حيث كانت الحصيلة النهائية لمجتمع البحث هي 50 طالب

- خصائص مجتمع البحث:

-التخصصات موجودة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة البويرة

-يشمل جميع طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج.

-يقع بمنطقة جغرافية تساعد الباحث على اجراء الدراسة.

5- عينة البحث:

يعرف "عبيدات" (1999، ص84) العينة على أنها مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل البحث الأصلي ولقد ارتأينا في اختيار افراد العينة الى عوامل محددة تتمثل فيما يلي:

ان تكون العينة المأخوذة من التخصصات الثلاث في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وتكونت عينة البحث الأساسية من 35 طالب من مجتمع الدراسة بالطريقة قصدية.

الشكل رقم 05: يوضح التمثيل البياني لطلبة العينة البحث وكذا مجتمع البحث

6- مجالات البحث:

1/6- المجال البشري:

يتمثل في عدد الافراد الذين أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2023/2002.

الجدول رقم 04: يبين عدد الافراد الذين تم من خلالهم انجاز الدراسة.

عدد الطلبة	الدراسة
------------	---------

15	الاستطلاعية
35	الاساسية
50	المجموع

2/6- المجال المكاني:

يمثل الاطار المكاني الذي تم فيه انجاز الدراسة، حيث أجريت الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة اكلي محند والحاج بالبويرة، أما في يخص الجانب النظري ومكان جمع المادة النظرية فتمثلت في مختلف مكنتبات الوطن (مكتبة جامعة الشلف، البويرة، خميس مليانة...الخ)

3/6- المجال الزماني:

وهو يمثل الفترة الزمنية التي شملت انجاز الدراسة وقد بدأت منذ النجاح في مسابقة الدكتوراه الى غاية نهاية إنجازها.

7- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1/7- وسائل جمع البيانات:

أ-الدراسة النظرية: تمثلت في المصادر والمراجع العربية والأجنبية بما فيها الكتب والمجلات والقواميس بهدف تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على انجاز الدراسة الميدانية.

أولا/ مقياس الأفكار اللاعقلانية:

وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس في صورته الاجنبية من احدى عشرة فكرة لاعقلانية وضعها ألبرت اليس وقام الريحاني سنة 1985 بترجمة وتقنيته على البيئة العربية وأضاف فكرتين غير عقلانيتين يرى انهما منتشرتان في المجتمعات العربية. وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشمل كل منها على اربعة اسئلة نصفها ايجابي، ويتفق مع الفكرة، والنصف الاخر سلبي يختلف معها ويناقضها، ووزعن فقرات المقياس ال 52 على الافكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد اللواحد حيث تنص:

- **الفكرة الاولى:** من الضروري أن يكون الانسان محبوبا من كل المحطين به (طلب الاستحسان من الجميع)

- الفكرة الثانية: يجب أن الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة (ابتغاء كمال الشخص)
- الفكرة الثالثة: بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لابد من توجيه اللوم لعقابهم. (اللوم القاسي للذات والآخرين)
- الفكرة الرابعة: انه لمن المصائب والنكبات أن تسير الامور عكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)
- الفكرة الخامسة: المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية (التهور الانفعالي)
- الفكرة السادسة: الاشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم (القلق الزائد).
- الفكرة السابعة: انه من الاسهل على الفرد ان يتقاضي بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها (تجنب المشكلات).
- الفكرة الثامنة: يجب اعتماد الشخص على الاخرين، وان يكون هناك من هو اقوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الاخرين).
- الفكرة التاسعة: احداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الانسان (الشعور بالعجز).
- الفكرة العاشرة: يجب ان يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الاخرين (الانزعاج لمشاكل الاخرين).
- الفكرة الحادي عشر: هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة (ابتغاء الحل الكاملة).
- الفكرة الثانية عشر: يجب ان يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الاخرين (الجدية والرسمية في التعامل مع الاخرين).
- الفكرة الثالثة عشر: ان مكانة الرجل هي الالهة في علاقته بالمرأة (الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة).

الجدول رقم 05: يوضح توزيع عبارات المقياس على الافكار الثلاث عشر.

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	ارقام العبارات التي تقيسها
الاولى	من الضروري أن يكون الانسان محبوبا من كل المحطيين به (طلب الاستحسان من الجميع)	1-14-27-40
الثانية	جب أن الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة (ابتغاء كمال الشخص)	2-15-28-41

3-16-29-42	بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لايد من توجيه اللوم لهم وعقابهم. (اللوم القاسي للذات والآخرين)	الثالثة
4-17-30-43	انه لمن المصائب والنكبات أن تسيير الامور عكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)	الرابعة
5-18-31-44	لن المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية (التهور الانفعالي)	الخامسة
6-19-32-45	الاشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم (القلق الزائد).	السادسة
7-20-33-46	انه من الاسهل على الفرد ان يتقادی بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها (تجنب المشكلات).	السابعة
8-21-34-47	يجب اعتماد الشخص على الاخرين، وان يكون هناك من هو اقوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الاخرين).	الثامنة
9-22-35-48	احداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الانسان (الشعور بالعجز).	التاسعة
-10-23-36-49	جب ان يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الاخرين (الانزعاج لمشاكل الاخرين).	العاشرة
11-24-37-50	هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكاملة).	الحادي عشر
12-25-38-51	يجب ان يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الاخرين (الجدية والرسمية في التعامل مع الاخرين).	الثانية عشر
-13-26-39-52	ان مكانة الرجل هي الاهم في علاقته بالمرأة (الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة).	الثالثة عشر

- طريقة الاجابة على المقياس:

تكون الاجابة عن فقرات المقياس المكونة من (52) عبارة اما ب (نعم) وذلك حينما يوافق المفحوصين على العبارة ويقبلها، أو ب (لا) حينما لا يوافق المفحوصين على العبارة..

طريقة التصحيح المقياس:

- عدد فقرات المقياس (52) عبارة.

الاوزان:

- القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

- القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

- العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين (52-104):

- الحد الأدنى (52) تعبر عن رفض الطالب لجميع الافكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس او تعبر عن درجة كليا من التفكير العقلي.

- الحد الأعلى (104) وهي تعبر عن قبول الطالب لجميع الافكار اللاعقلانية التي يمثلها.

الجدول رقم 06: يمثل مفتاح اختبار الافكار اللاعقلانية والعقلانية ل (الريحاني).

لا	نعم	البدائل العبارات
1	2	العبارات الموجبة
2	1	العبارات العكسية

- صدق المقياس:

أ- **الصدق الظاهري**: للتأكد من صدق الظاهري قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد لأجله حيث وزعنا على الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين.

الجدول رقم 07: يمثل الأساتذة المحكمين لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

الجامعة	الدرجة العلمية	اسم ولقب الاستاذ	
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	علي قيصاري	01
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	بلعروسي سليمان	02
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	قندز علي	03
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	مخلفي رضا	04
البويرة	أستاذ التعليم العالي	مزاري فاتح	05
سطيف	أستاذ محاضر "أ"	بن هيبية تاج الدين	06
البويرة	أستاذ التعليم العالي	ساسبي عبد العزيز	07
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	سماويل ارزقي	08
البويرة	أستاذ التعليم العالي	منصوري نبيل	09
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	توفيق طراد	10
البويرة	أستاذ التعليم العالي	بن عبد الرحمان سيدعلي	11

- الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التعامل مع الحقائق بدون تحيز أو إصدار احكاما قيمية، فالنتائج يجب ان تكون خالية من المعتقدات الشخصية والحب والكراهة، (الضامن، 2007، ص120) أما بالنسبة لأداة الدراسة الحالية المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية فان عباراته تتميز بالسهولة، وهذا ما اثبتته الدراسة الاستطلاعية.

- الثبات:

طريقة الأولى: الجدول يعرض قيمة ألفا كرونباخ لمجموع الأسئلة الـ 52، ألفا كرونباخ هو مقياس للثبات أو الاتساق الداخلي لمجموعة من العناصر المقياسية. قيمة ألفا كرونباخ تتراوح بين 0 و1، في دراستنا، قيمة ألفا كرونباخ هي 0.705، وهي قيمة عالية وتدل على أن الـ 52 سؤالاً مرتبطة بشدة بينها ومقياسنا ثابت

ومتسق جدا.

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
705,	52

طريقة الثانية: تم اجراء إعادة الاختبار بعد 15 يوم (test retest) على نفس العينة من اجل التأكد من ثبات النتائج، حيث بعد تفرغ النتائج في برنامج spss، تم التأكد من ثبات النتائج حيث بلغت قيمة الثبات 0.805 بالنسبة لمقياس الأفكار اللاعقلانية وهي نسبة عالية.

ثانيا/ مقياس قلق المستقبل:

صمم هذا الاستبيان من طرف الطالبتين (سهيلة احمادي ومسعودة سالمى) بعد الالمام بموضوع قلق المستقبل المهني والاطلاع على الدراسات التي اقيمت حوله، حيث تم الاطلاع على مجموعة من الدراسات التي تناولت قلق المستقبل بصفة عامة وقلق المستقبل المهني وتمثلت الدراسات في دراسة المشيخي (2009)، ودراسة أحمد غالب الشرقي (2011) ومقياس زينب محمود شقير (2005)، ودراسة أيهم الفاعوني (2007).

حيث تكون المقياس من 38 عبارة تتوزع على 4 أبعاد وهي التفكير السلبي في المستقبل ويضم (08) عبارات، والتفكير في أفق التخصص ويضم (09) عبارات، والبعد الثالث بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها ويضم (13) عبارة، أما البعد الرابع والآخر فهو يتعلق بتحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي ويضم (08) عبارات.

الجدول رقم 08: يوضح توزيع أبعاد قلق المستقبل.

الرقم	الابعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
01	التفكير السلبي في المستقبل	1.5.9.13.17.21.25.29	08

09	2.6.10.14.18.22.26.30.33	التفكير في الدراسة وأفاق التخصص	02
13	3.7.11.15.23.27.31.34.35.36.37.38.	امكانية الحصول على مهنة وأهميتها	03
08	4.8.12.16.20.24.28.32	تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	04

-طريقة الاجابة: تتم الاجابة على المقياس بوضع علامة √ في الخانة التي تعبر عن اجابة الطالب حسب البدائل تبعا لطريقة (ليكيرت) الثلاثية (موافق، غير موافق، محايد)

الجدول رقم 09: يمثل درجات الإجابة لمقياس قلق المستقبل.

غير موافق	محايد	موافق	البدائل
01	02	03	الدرجة

يتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) ثم يحدد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح كما في الجدول التالي:

الجدول رقم 10: متوسط حسابي مرجح.

الرأي	المتوسط المرجح
منخفض	1-1.66
متوسط	1.67-2.33
مرتفع	2.34-3.00

- صدق المقياس:

أ-الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق الظاهري قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد لأجله حيث وزعنا على الاستبيان على مجموعة من الأستاذة المحكمين.

الجدول رقم 11: يمثل الأساتذة المحكمين لمقياس قلق المستقبل.

الجامعة	الدرجة العلمية	اسم ولقب الاستاذ	
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	علي قيصاري	01
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	بلعروسي سليمان	02
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	قندز علي	03
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	مخلفي رضا	04
البويرة	أستاذ التعليم العالي	مزاري فاتح	05
سطيف	أستاذ محاضر "أ"	بن هيبة تاج الدين	06
البويرة	أستاذ التعليم العالي	ساسبي عبد العزيز	07
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	سماعيل ارزقي	08
البويرة	أستاذ التعليم العالي	منصوري نبيل	09
البويرة	أستاذ محاضر "أ"	توفيق طراد	10
البويرة	أستاذ التعليم العالي	بن عبد الرحمان سيدعلي	11

ثبات المقياس:

طريقة الأولى: الجدول يعرض قيمة ألفا كرونباخ لمجموع الأسئلة الـ 38، ألفا كرونباخ هو مقياس للثبات أو الاتساق الداخلي لمجموعة من العناصر المقياسية. قيمة ألفا كرونباخ تتراوح بين 0 و1، في دراستنا، قيمة ألفا كرونباخ هي 0.848، وهي قيمة عالية وتدل على أن الـ 38 سؤالاً مرتبطة بشدة بينها ومقياسنا ثابت ومتسق جداً.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,848	38

الطريقة الثانية : تم إجراء إعادة الاختبار بعد 15 يوم (test retest) على نفس العينة من أجل التأكد من ثبات النتائج، حيث بعد تفريغ النتائج في برنامج SPSS، تم التأكد من ثبات النتائج حيث بلغت قيمة الثبات 0.723 بالنسبة للمقياس وهي نسبة عالية.

ثالثاً/ الاستبيان:

يعرف الاستبيان بأنه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب، ويستخدم لجمع المعلومات بشأن المعتقدات ورغبات المستجيبين ولجمع حقائق هم على علم بها، ولهذا يستخدم بشكل رئيس في مجال الدراسات التي تهدف الى استكشاف حقائق عن الممارسات الحالية واستطلاعات الرأي العام وميول الافراد. (دعمس، 1014 ص223)

حيث قمنا باستعمال أنواع مختلفة من الاستبيان:

- الأسئلة المفتوحة: وهي التي لا يقيد بها الباحث بإجابة معينة، وغير ملزمة للمبحوث وتترك له حرية في الإجابة.

- الأسئلة المغلقة: وهي التي تجبر المبحوث على الالتزام بجواب معين.

- الأسئلة ذات البدائل : وهي الأسئلة التي تحمل عدة بدائل للإجابة على السؤال، وما على المبحوث الا ان يختار الجواب أو الأجوبة التي تناسب حالته.

الشروط العلمية للأداة:

- الصدق الظاهري: يرى "عوض صابر" (2002، ص167) اننا نعني بصدق الظاهري للأداة انه يقيس ما اعد لأجله.

ومن اجل صدق الظاهري قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد لأجله حيث وزعنا على الاستبيان على مجموعة من الأستاذة المحكمين.

الجدول رقم 12: يمثل الأستاذة المحكمين للاستبيان.

الجامعة	الدرجة العلمية	الاستاذ	
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	علي قيصاري	01
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	بلعروسي سليمان	02
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	قندز علي	03
الشلف	أستاذ محاضر "أ"	مخلفي رضا	04

05	مزاري فاتح	أستاذ التعليم العالي	البويرة
06	بن هيبة تاج الدين	أستاذ محاضر "أ"	سطيف
07	ساسى عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	البويرة
08	سماعيل ارزقي	أستاذ محاضر "أ"	البويرة
09	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	البويرة
10	توفيق طراد	أستاذ محاضر "أ"	البويرة
11	بن عبد الرحمان سيد علي	أستاذ التعليم العالي	البويرة

8- الوسائل الإحصائية:

- اختبار كاف تربيع.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ثبات الفا كرونباخ.
- معامل الارتباط بيرسون.
- النسبة المئوية.
- تم استعمال برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نعتبر ان منهجية البحث واجراءاته الميدانية لا يمكن الاستغناء عنها، فمن خلالها يتم تزويد الباحث بأساليب وطرق التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات وطريقة استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي نستطيع تحليل النتائج والبيانات وهذا من اجل نستطيع التحقق من صحة الفرضيات.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

النتائج ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج :

1/1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تنص على ان مستوى الأفكار الالاعقلانية مرتفع.

الجدول رقم (13): يمثل تكرار والنسبة المئوية لقبول ورفض العبارات لمقياس الأفكار الالاعقلانية.

لا		نعم		تقدير عبارات	لا		نعم		تقدير عبارات
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
31%	11	69%	24	عبارة 08	26%	09	74%	26	عبارة 01
52%	18	48%	17	عبارة 21	20%	07	80%	28	عبارة 14
34%	12	66%	23	عبارة 34	29%	10	71%	25	عبارة 27
43%	15	57%	20	عبارة 47	20%	07	80%	28	عبارة 40
37%	13	63%	22	عبارة 09	31%	11	69%	24	عبارة 02
40%	14	60%	21	عبارة 22	20%	07	80%	28	عبارة 15
33%	08	77%	27	عبارة 35	26%	09	74%	26	عبارة 28
40%	14	60%	21	عبارة 48	17%	06	83%	29	عبارة 41
40%	14	60%	21	عبارة 10	26%	09	74%	26	عبارة 03
27%	09	74%	26	عبارة 23	40%	14	60%	21	عبارة 16
15%	05	85%	30	عبارة 36	17%	06	83%	29	عبارة 29
37%	13	63%	22	عبارة 49	31%	11	69%	24	عبارة 42
43%	15	57%	20	عبارة 11	17%	06	83%	29	عبارة 04
37%	13	63%	22	عبارة 24	17%	06	83%	29	عبارة 17
27%	09	74%	26	عبارة 37	34%	12	66%	23	عبارة 30
23%	08	77%	27	عبارة 50	37%	13	63%	22	عبارة 43
26%	09	74%	26	عبارة 12	31%	11	69%	24	عبارة 05
26%	09	74%	26	عبارة 25	46%	16	54%	19	عبارة 18
33%	12	66%	23	عبارة 38	46%	16	54%	19	عبارة 31
26%	09	74%	26	عبارة 51	43%	15	57%	20	عبارة 44
52%	18	48%	17	عبارة 13	43%	15	57%	20	عبارة 06
60%	21	40%	14	عبارة 26	23%	08	77%	27	عبارة 19
40%	14	60%	21	عبارة 39	34%	13	66%	23	عبارة 32
20%	7	80%	28	عبارة 52	26%	09	74%	26	عبارة 45
					43%	15	57%	20	عبارة 07
					40%	14	60%	21	عبارة 20
					31%	11	69%	24	عبارة 33
					43%	15	57%	20	عبارة 46

- التحليل:

بالنسبة للبعد الأول: من خلال نتائج الجدول نستنتج ان العبارة رقم 40 والمتمثلة "أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي" مع العبارة 14 والمتمثلة في "يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين" فقد كانت إجابة المستجوبين بنسبة 80% لقبول هاته الفكرتين في المرتبة الأولى، اما في المرتبة الثانية نجد العبارة 01 المتمثلة "لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين" وذلك بنسبة قبول بلغت 74%، اما في المرتبة الرابعة والأخيرة نجد العبارة 27 المتمثلة في "أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تترك".

بالنسبة للبعد الثاني: من خلال نتائج الجدول نستنتج ان العبارة 41 احتلت المرتبة الأولى والمتمثلة في " أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته" فكانت نسبة القبول بنسبة 83%، أما في المرتبة الثانية نجد العبارة 15 المتمثلة في " أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال" فكانت نسبة القبول ب80%، أما في المرتبة الثالثة نجد العبارة 28 المتمثلة "أشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف، أما في المرتبة الأخيرة نجد العبارة رقم 02 المتمثلة في "أؤمن بان كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال" فكانت نسبة قبول بنسبة 69%.

بالنسبة للبعد الثالث: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول 83% العبارة رقم 29 المتمثلة في " بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم" أما في المرتبة الثانية نجد العبارة 03 المتمثلة في أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم"، اما في المرتبة الثالثة نجد العبارة 42 بنسبة قبول 69% والمتمثلة في "لا أتردد في لوم و عقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم" أما في المرتبة الأخيرة نجد العبارة 16 المتمثلة في "أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب" بنسبة قبول 60%.

بالنسبة للبعد الرابع: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول 83% العبارتين 04 و17 المتمثلتان في " لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع" و " أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد" في حين نجد في المرتبة الثانية العبارة 30 المتمثلة في "يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره" وذلك بنسبة 66%، أما في المرتبة الأخيرة نجد العبارة 43 المتمثلة في " أؤمن بان كل ما يتمنى المرء يدركه" وذلك بنسبة قبول بلغت 63%.

بالنسبة للبعد الخامس: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول 69% العبارة 05 المتمثلة "أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه"، في حين نجد العبارة 44 بنسبة

قبول بلغت %57، اما في المرتبة الثالثة نجد العبارتين 18 و 31 المتمثلتين في "أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة" و "أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم" وذلك بنسبة %54.

بالنسبة للبعد السادس: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول %77 فكانت من نصيب العبارة 19 المتمثلة "أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه"، أما في المرتبة الثانية نجد العبارة 45 المتمثلة في ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث" وذلك بنسبة %74، أما في المرتبة 3 نجد العبارة 32 بنسبة "يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر"، أما في المرتبة الرابعة نجد العبارة 06 المتمثلة في يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر بنسبة %57.

بالنسبة للبعد السابع: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول %69 المتمثلة "أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها، اما في المرتبة الثانية نجد العبارة 20 بنسبة %60 المتمثلة في اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات"، اما في المرتبة الثالثة فكانت للعبارتين 07 و 46 بنسبة %57.

بالنسبة للبعد الثامن: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول %69 للعبارة 08 "من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم" تليها مباشرة في المرتبة الثانية العبارة 34 المتمثلة في لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني" أما في المرتبة الثالثة والرابعة نجد العبارتين 47 و 21 بنسبة %57 و %48 على التوالي المتمثلتين "اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي" و "أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها" حيث ان في العبارة 21 كانت نسبة الرفض اكثر من نسبة القبول.

بالنسبة للبعد التاسع: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول %77 كانت من نصيب العبارة 35 المتمثلة في "ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي"، أما في المرتبة الثانية كانت العبارة 09 بنسبة %63 المتمثلة في "أؤمن بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل"، اما في المرتبة الثالثة كانت من نصيب العبارتين 22 و 48 المتمثلتين في "لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك" مع "اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير" وذلك بنسبة %60.

بالنسبة للبعد العاشر: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول مرتفعة جدا %85 فكانت من نصيب العبارة 36 المتمثلة في "غالبا ما تورقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة"، أما في المرتبة الثانية فكانت من نصيب العبارة 23 المتمثلة في "من غير الحق أن

يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء"، كما نجد في المرتبة الثالثة العبارة 49 بنسبة 63% والمتمثلة " من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب"، أما في المرتبة الأخيرة نجد العبارة رقم 10 بنسبة 60%.

بالنسبة للبعد الحادي عشر: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول 77% للعبارة رقم 50 المتمثلة في "من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً"، أما في المرتبة الثانية نجد العبارة 37 المتمثلة "من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات" وكانت نسبة القبول ب 74%، كما نجد في المرتبة الثالثة بنسبة 63% العبارة 24 المتمثلة ب " اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثاليا لما أواجهه من مشكلات"، أما في المرتبة الأخيرة نجد العبارة 11 بنسبة قبول بلغت 57%.

بالنسبة للبعد الثاني عشر: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول 76% للعبارة رقم 25 المتمثلة في " يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح"، أما في المرتبة نجد العبارتين 12 و 51 بنسبة قبول متساوية قدرت ب 74%، أما العبارة 38 المتمثلة في " لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له" فقد احتلت المرتبة الأخيرة.

بالنسبة للبعد الثالث عشر: من خلال نتائج الجدول نجد في المرتبة الأولى بنسبة قبول كبيرة بلغت نسبة 80% للعبارة 52 المتمثلة في " من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة"، أما في المرتبة الثانية فكانت بنسبة قبول 60% من نصيب العبارة 39 المتمثلة " ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة"، أما العبارة 13 فكانت نسبة الرفض اعلى من نسبة القبول وذلك بنسبة رفض بلغت 52% والمتمثلة " اعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة"، كما نجد أن العبارة 26 فكانت نسبة الرفض بلغت 60%.

2- تحديد عدد الدرجات لكل لفكرة من أفكار مقياس الأفكار اللاعقلانية:

الجدول رقم (14): يبين عدد درجات كل فكرة.

المتوسط الحسابي	8	7	6	5	4	درجة الإجابة
						الأفكار
7.25	15	14	06	00	00	الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الانسان محبوبا من كل المحطين به
7	14	12	05	03	01	الفكرة الثانية: يجب أن الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة
6.85	04	23	07	01	00	الفكرة الثالثة: بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لابد من توجيه اللوم لهم وعقابهم.
6.94	12	11	11	00	01	الفكرة الرابعة: انه لمن المصائب والنكبات أن تسير الامور عكس ما يتمنى الفرد
6.34	05	10	13	06	01	الفكرة الخامسة: ان المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية
6.74	09	12	09	03	01	الفكرة السادسة: الاشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم
6.45	08	09	11	05	02	الفكرة السابعة: انه من الاسهل على الفرد ان يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها
6.42	09	08	08	09	01	الفكرة الثامنة: يجب اعتماد الشخص على الاخرين، وان يكون هناك من هو اقوى منه ليعتمد عليه
6.6	08	10	13	03	01	الفكرة التاسعة: احداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الانسان
6.82	11	14	06	01	03	الفكرة العاشرة: يجب ان يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الاخرين
6.71	07	15	09	04	00	الفكرة الحادي عشر: هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة
6.88	10	13	10	02	00	الفكرة الثاني عشر: يجب ان يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الاخرين
6.34	05	11	12	05	02	الفكرة الثالث عشر: ان مكانة الرجل هي الاهم في علاقته بالمرأة

التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) نلاحظ أن في الفكرة الأولى المتمثلة من الضروري أن يكون الانسان محبوبا من كل المحطين سجلنا أن هناك 29 طالب وهي نسبة مرتفعة جدا وكانت درجاتهم أكثر من (7)، كما نجد أنه هناك 6 طلبة كانت دجة اجابتهم متمثلة في الدرجة (6)، في

حين نجد انه لا يجد أي طالب لديه درجة إجابة أقل من (5)، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (7.25).

كما نلاحظ أيضا ان الفكرة الثانية التي تنص على انه يجب على الفرد يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة انه سجلنا 26 طالب كانت درجة اجاباتهم أكثر من (7)، كما نجد أيضا هناك 5 طلبة كانت درجة اجاباتهم بمستوى (6)، كما نجد انه 4 طلبة كانت درجة اجاباتهم أقل من (04) درجات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (7.00)

أما فيما يخص الفكرة الثالثة التي تنص على ان بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لا بد من توجيه اللوم لهم وعقابهم فكانت نسبة الإجابة فوق الدرجة (07) مرتفعة جدا وتمثلت في 27 طالب، كما نجد أيضا انه 07 طلبة من المستجوبين كانت درجة اجابتهم موافقة للدرجة (06)، اما عدد الطلبة التي كانت درجاتهم اقل (05) فكانت بنسبة قليلة جدا تمثلت في طالب واحد، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (6.85).

الفكرة الرابعة المتمثلة في انه لمن المصائب والنكبات أن تسير الامور عكس ما يتمنى الفرد سجلنا انه 23 طالب من المستجوبين كانت درجة اجاباتهم أكثر من الدرجة (07)، كما نجد أيضا انه 11 طالب تمثلت درجة اجاباتهم في الدرجة (06)، اما أخيرا نجد هنالك طالب وحيد تمثلت درجة اجاباته للفكرة ب درجة 04، أما المتوسط الحسابي للفكرة كان في حدود (6.94).

أما الفكرة الخامسة التي تنص ان المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية نلاحظ أنه 15 طالب كانت درجة اجابتهم اكثر من (07)، ونلاحظ أيضا انه يوجد 13 طالب كانت درجة إجابة في للدرجة (06)، اما اقل عدد الإجابات كانوا 07 طلبة بدرجة إجابة أقل من (05)، وتمثل المتوسط الحسابي للفكرة ب(6.34).

الفكرة السادسة التي مفادها أن الاشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم نسجل انه يوجد 21 طالب كانت درجة اجاباتهم اكثر من الدرجة (07)، و 09 طلبة بدرجة إجابة (06)، اما عدد الطلبة الذين أجابوا اقل من الدرجة (05) فكانوا اربع طلبة، وبلغ قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (6.74).

كما نجد أيضا لدى الفكرة السابعة التي مفادها انه من الاسهل على الفرد ان يتقادی بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها انه 17 طالب كانت درجة اجابتهم أكثر من (07)،

و11 طالب بدرجة إجابة (06)، اما 07 طلبة وهي قيمة قليلة فكانت للدرجة اقل من (05)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (6.45).

الفكرة الثامنة التي تنص انه يجب اعتماد الشخص على الاخرين، وان يكون هناك من هو اقوى منه ليعتمد عليه نلاحظ انه 17 طالب كانت درجة اجاباتهم أكثر من (07)، ونلاحظ أيضا وجود 08 طلبة بدرجة إجابة (06)، كما نسجل أيضا وجود 10 طلبة من المستجوبين اجابوا بدرجة أقل من (05)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للبعد (6.42).

الفكرة التاسعة التي مفادها احداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الانسان نسجل ان 18 طالب تراوحت درجة اجاباتهم فوق الدرجة (07)، و13 طالب درجة اجاباتهم (06)، كما نسجا انه يوجد 04 طلبة تراوحت درجة اجاباتهم أقل من 04، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (6.6).

أما فيما يخص الفكرة العاشرة التي مفادها انه يجب ان يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الاخرين، فكان عدد الطلبة الذي كانت درجة اجاباتهم فوق 07 درجات ب 25 طالب، ونسجل أيضا (06) طلبة كانت درجة اجاباتهم ب الدرجة 06، و04 طلبة بدرجة إجابة، أقل من (05)، وبلغت قيمة متوسط الحسابي للفكرة (6.82).

الفكرة الحادي عشر التي تنص هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة نجد أن 22 طالب كانت درجة اجاباتهم اكثر من الدرجة (07)، و09 طلبة بدرجة إجابة (06)، كما نجد أيضا 04 طلبة كانت درجة اجاباتهم أقل من الدرجة (05)، حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (6.71).

ونسجل أيضا لدى الفكرة الثانية عشر وبعدد كبيرة 23 طالب من المستجوبين كانت تقدير اجاباتهم أكثر من الدرجة (07)، كما نلاحظ أيضا وجود 10 طلبة كنت تقديرات اجاباتهم في الدرجة (06)، كما نلاحظ أيضا وجود طالبين فقط في الدرجة اقل من 05، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (6.88).

الفكرة الثالثة عشر المتعلقة بأن مكانة الرجل هي الالهة في علاقته بالمرأة فمن خلال نتائج الجدول نلاحظ ان 16 طالب من المستجوبين كانت درجة اجاباتهم أكثر من الدرجة (07)، كما نسجل أيضا وجود 12 طالب بدرجة إجابة بلغت الدر (06)، كما نلاحظ أيضا وجود 07 طلبة كانت درجة اجاباتهم اقل من الدرجة 05، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للفكرة (6.34)

3- التقييم العام لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

الجدول رقم (15): يبين مستويات مقياس الأفكار اللاعقلانية وتكرارات والنسبة المئوية لكل مستوى.

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الدرجة
مرتفع	5.28	87.20	2.85%	01	منخفض
			34.28%	12	متوسط
			62.85%	22	مرتفع
			100%	35	المجموع



الشكل رقم (06): يمثل مستوى الأفكار اللاعقلانية.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول الذي يمثل مستوى مقياس الأفكار اللاعقلانية رقم 15 والتمثيل البياني رقم 06 نستنتج أن في المرتبة الأولى نجد 62.85% كانت بتقدير مرتفع، أما في المرتبة الثانية نجد المستوى متوسط للمقياس وذلك بنسبة 34%، أما في المرتبة الثالثة والأخيرة نجد المستوى ضعيف وذلك بنسبة 2.85%، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (87.20) وقيمة الانحراف المعياري (5.28).

الاستنتاج:

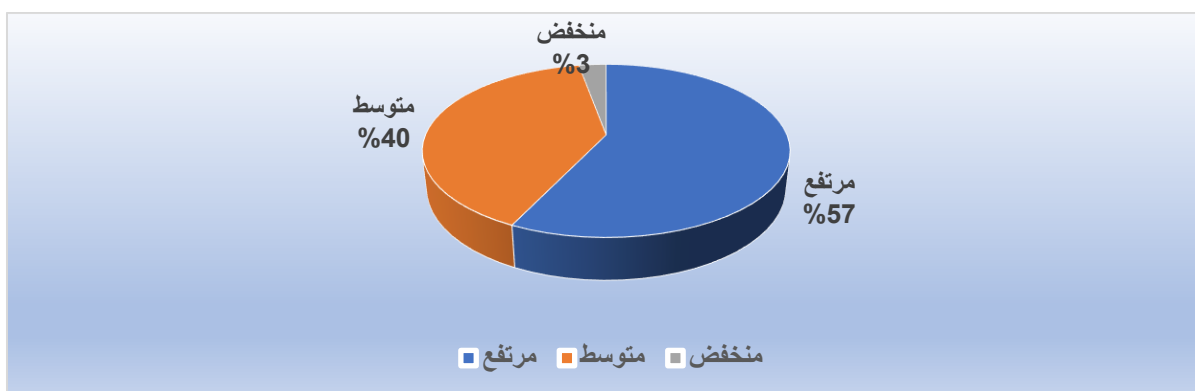
مما سبق يتضح انه مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية التي تنص على ان مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط

البعد الأول: التفكير السلبي في المستقبل.

الجدول رقم (16): يبين نتائج التفكير السلبي في المستقبل.

الدرجة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
ضعيف	01	3%	2.39	0.36	مرتفع
متوسط	14	40%			
مرتفع	20	57%			
المجموع	35	100%			



الشكل رقم (07): تمثيل بياني ل نتائج التفكير السلبي في المستقبل.

التحليل:

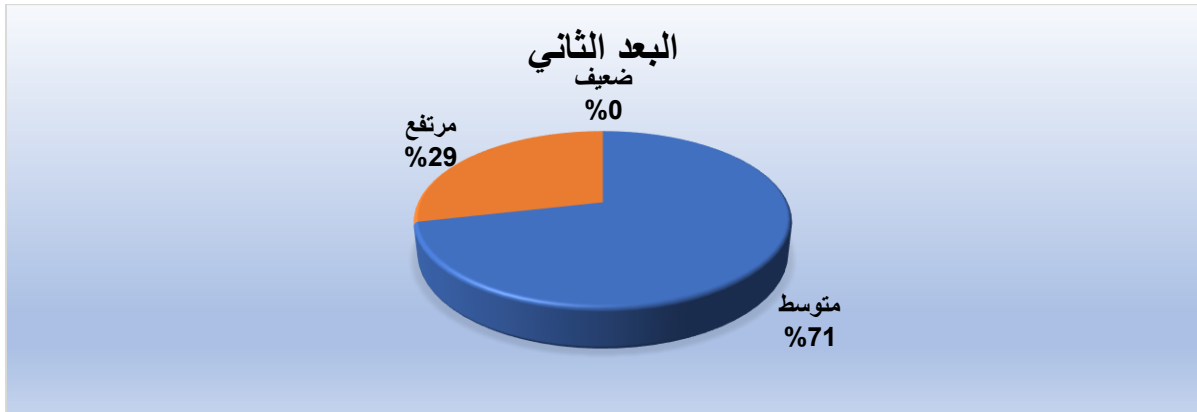
من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 16 والتمثيل البياني رقم 07 نلاحظ ان مستوى التفكير في السلبي في المستقبل مرتفع وذلك بنسبة 57% لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ونجد في المرتبة الثانية بتقدير متوسط وذلك بنسبة 40%، ونجد في المرتبة الأخيرة بتقدير منخفض وذلك بنسبة 3%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.39) وانحراف معياري (0.39).

الاستنتاج: نستنتج ان درجة التفكير السلبي في المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفعة.

البعد الثاني: التفكير في الدراسة وأفاق التخصص.

الجدول رقم (17): يبين نتائج التفكير في الدراسة وأفاق التخصص.

الدرجة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
ضعيف	00	00%	2.30	0.18	متوسط
متوسط	25	71.42%			
مرتفع	10	28.57%			
المجموع	35	100%			



الشكل رقم (08): تمثيل بياني لنتائج التفكير في الدراسة وأفاق التخصص.

التحليل:

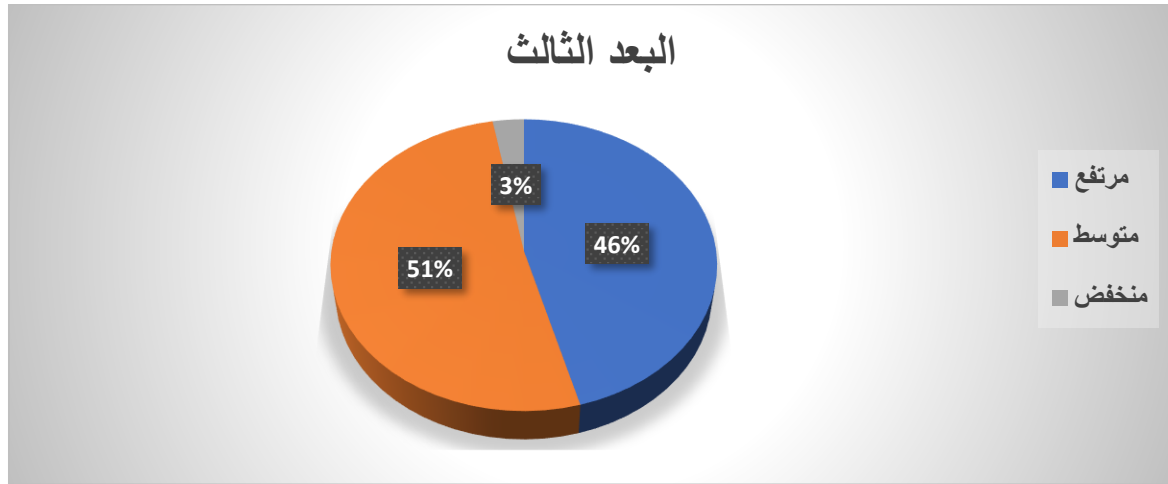
من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 17 والتمثيل البياني رقم (08) نلاحظ ان مستوى التفكير في الدراسة وافاق التخصص متوسط وذلك بنسبة 71% لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ونجد في المرتبة الثانية بتقدير مرتفع وذلك بنسبة 29%، ونجد في المرتبة الأخيرة بتقدير منخفض وذلك بنسبة 0%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.30) وانحراف معياري (0.18).

-الاستنتاج: نستنتج ان درجة التفكير في الدراسة وافاق التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسطة.

البعد الثالث: إمكانية الحصول على مهنة واهميتها.

الجدول رقم (18): يبين نتائج إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها

الدرجة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
ضعيف	01	3%	2.30	0.22	متوسط
متوسط	18	51%			
مرتفع	16	46%			
المجموع	35	100%			



الشكل رقم (09): تمثيل بياني يمثل نتائج إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها

التحليل:

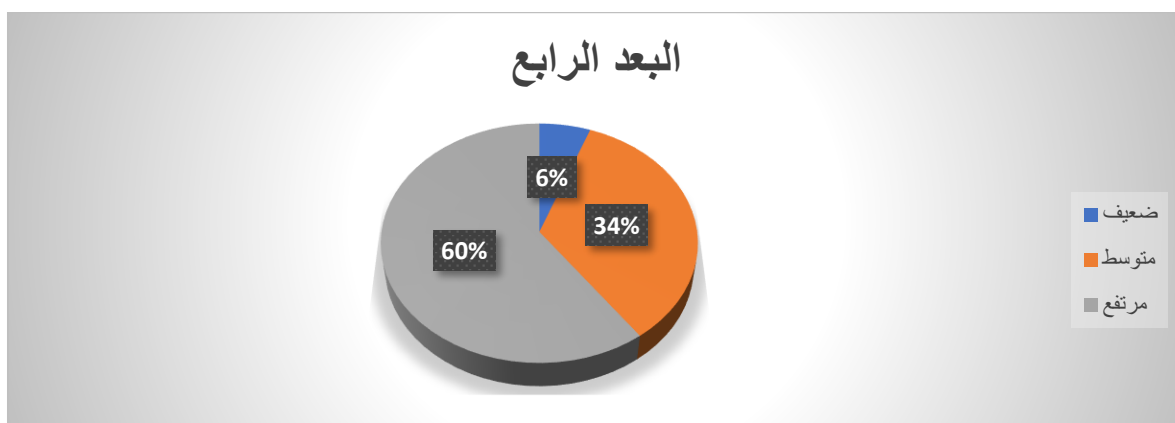
من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (18) والتمثيل البياني رقم (09) نلاحظ ان مستوى إمكانية الحصول على مهنتها وأهميتها متوسط وذلك بنسبة 51% لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ونجد في المرتبة الثانية بتقدير مرتفع وذلك بنسبة 46%، ونجد في المرتبة الأخيرة بتقدير منخفض وذلك بنسبة 3%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.30) وانحراف معياري (0.22).

الاستنتاج: نستنتج ان درجة إمكانية الحصول على المهنة وأهميتها لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسطة.

البعد الرابع: تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي.

الجدول رقم (19): يبين نتائج تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي.

الدرجة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
ضعيف	02	5.71%	2.22	0.26	متوسط
متوسط	21	60%			
مرتفع	12	34.28%			
المجموع	35	100%			



الشكل رقم (10): تمثيل بياني لنتائج تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي.

التحليل:

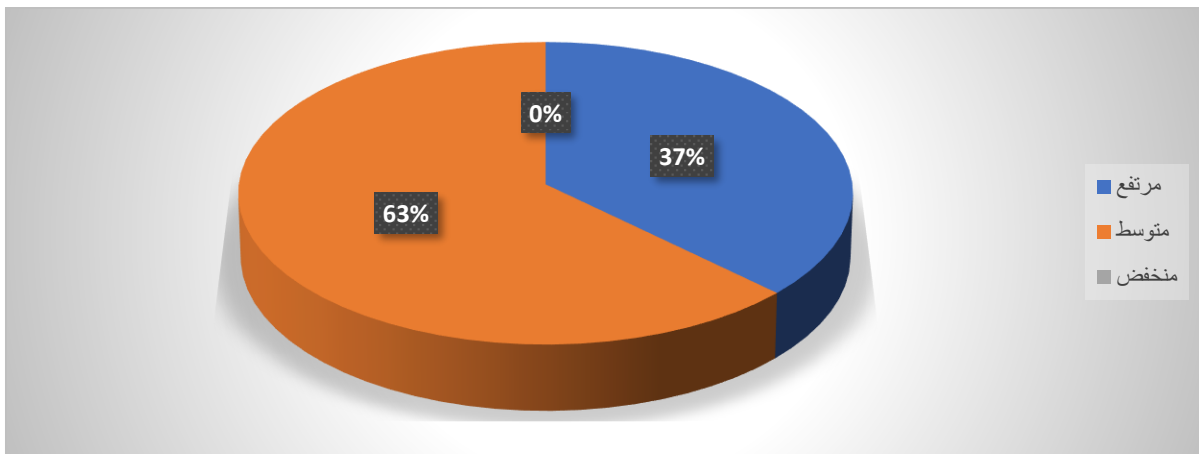
من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم (19) والتمثيل البياني رقم (10) نلاحظ ان مستوى تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي متوسط وذلك بنسبة 60% لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ونجد في المرتبة الثانية بتقدير مرتفع وذلك بنسبة 34%، ونجد في المرتبة الأخيرة بتقدير منخفض وذلك بنسبة 5.71%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.22) وانحراف معياري (0.26).

الاستنتاج: نستنتج ان درجة تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسطة.

البعد العام: مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

الجدول رقم (20): يمثل نتائج مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الدرجة
متوسط	0.11	2.30	00%	00	ضعيف
			66%	22	متوسط
			34%	13	مرتفع
			100%	35	المجموع



الشكل رقم (11): تتمثل بياني لنتائج مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

التحليل:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم (20) والتمثيل البياني رقم (11) نلاحظ ان مستوى قلق المستقبل متوسط وذلك بنسبة 71% لدي الطلبة المقبلين على التخرج، ونجد في المرتبة الثانية بتقدير مرتفع وذلك بنسبة 34%، ونجد في المرتبة الأخيرة بتقدير منخفض وذلك بنسبة 0%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.30) وانحراف معياري (0.11).

الاستنتاج: نستنتج ان مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد متوسطة.

3/1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة التي تنص على ان وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الجدول رقم (21): يبين نتائج الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

المقياس ككل	تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	التفكير في الدراسة وأفاق المستقبل	التفكير السلبي في المستقبل	أبعاد قلق المستقبل الأفكار اللاعقلانية
0.07	-0.093	0.246	-0.358	0.246	طلب الاستحسان
-0.260	0.026	0.045	0.032	-0.341*	ابتغاء الكمال الشخصي
0.519	0.790	0.097	0.076	0.150	اللوم القاسي للذات والأخرين
0.113	-0.007	*0.363	-0.224	0.169	الاعتقاد بوقوع الكوارث
0.285	0.188	**0.47	-0.43	-0.166	التهور الانفعالي
0.073	0.023	*0.372	0.052	-0.318	القلق الزائد
0.129	0.223	0.079	-0.196	0.067	تجنب المشكلات
0.18	0.29	-0.006	-0.11	0.317	الاعتماد على الآخرين
0.105	-0.225	*0.388	0.144	-0.163	الشعور بالعجز
0.022	0.0139	0.024	0.180	-0.195	الانزعاج لمشاكل الآخرين
0.014	-0.126	-0.014	-0.036	0.146	ابتغاء الحلول الكاملة
-0.093	-0.061	-0.153	-0.003	0.063	الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين
0.052	0.152	-0.168	0.099	0.084	الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة
0.123	-0.033	0.319	-0.114	-0.053	المقياس ككل

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفكرة الأولى طلب الاستحسان والبعد الأول التفكير السلبي في المستقبل وكذا بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها، كما نسجل أيضا وجود ارتباط دال احصائيا ايجابيا بين الفكرة الثالثة المتمثلة في اللوم القاسي للذات والآخرين

والبعد الأول والبعد الثالث لمقياس قلق المستقبل كما نجد أيضا ارتباط دال احصائي موجب بين الفكرة الرابعة المتمثلة في الاعتقاد بوقوع الكوارث وبين البعد الأول والبعد الثالث، كما نسجل أيضا وجود علاقة ارتباطية إحصائية موجبة بين الفكرة الخامسة المتمثلة التهور الانفعالي مع البعد الثالث والرابع لمقياس قلق المستقبل، كما نسجل أيضا وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين نفس الفكرة والبعد الأول والثاني.

كما نلاحظ أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الفكرة السادسة المتمثلة في القلق الزائد والبعد الثالث، كما نسجل أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفكرة السابعة المتمثلة في تجنب المشكلات والبعد الرابع تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي،

كما نسجل أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفكرة الثامنة الاعتماد على الآخرين والبعد الأول والبعد الرابع لمقياس قلق المستقبل، كما نسجل أيضا وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين نفس الفكرة الثامن والبعد الثاني والثالث.

كما نلاحظ أيضا بالنسبة للفكرة التاسعة المتمثلة في الشعور بالعجز وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا موجبة بينها وبين البعد الثاني والثالث، كما نسجل أيضا وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفكرة التاسعة والبعد الأول والرابع، كما نلاحظ أيضا وجود علاقة ارتباطية بين الفكرة العاشرة والبعد الثاني، والفكرة الثالث عشر والبعد الرابع.

كما وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الفكرة (2,3,4,5,7,8,9) وبين مقياس قلق المستقبل ككل، كما نسجل أيضا عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار (1,6,10,11,12,13) وبين مقياس قلق المستقبل ككل، كما نلاحظ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين مقياس الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

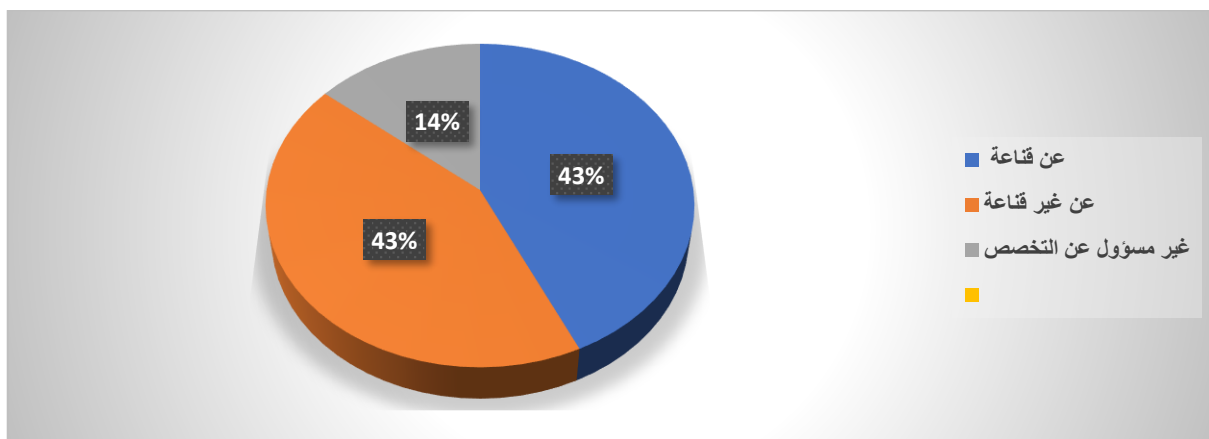
4/1- عرض نتائج الاستبيان:

السؤال الأول: هل اختيارك لتخصص الذي تدرس فيه كان؟

الغرض منه: معرفة دوافع اختيار تخصص الدراسة لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (22): يمثل دوافع اختيار تخصص الدراسة لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	2ا2 المحسوبة	2ا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
عن قناعة	15	42.85%	1,429	5.99	2	0,490	غير دالة
عن غير قناعة	15	42.85%					
غير مسؤول عن اختيار التخصص	5	14%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (12): تمثيل بياني لدوافع اختيار تخصص الدراسة لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) والتمثيل البياني رقم (12) نستنتج ان 42.85% من الطلبة اختاروا تخصصهم عن قناعة، بينما نجد في المرتبة الثانية والثالثة وذلك بنسبة 28.57% لكل مرتبة اختاروا التخصص عن غير قناعة أو انهم غير مسؤولين عن اختيار التخصص، والجدير بالذكر ان قيمة

المحسوبة لكاي مربع (1.492) اقل من القيمة المجدولة التي بلغت قيمتها (3.84)، مما يعني ان الفروقات في الاستجابات ليست كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه لا يمكننا القول بثقة ان هناك فرق كبير في الأسباب التي دفعت الطلاب لاختيار تخصصهم.

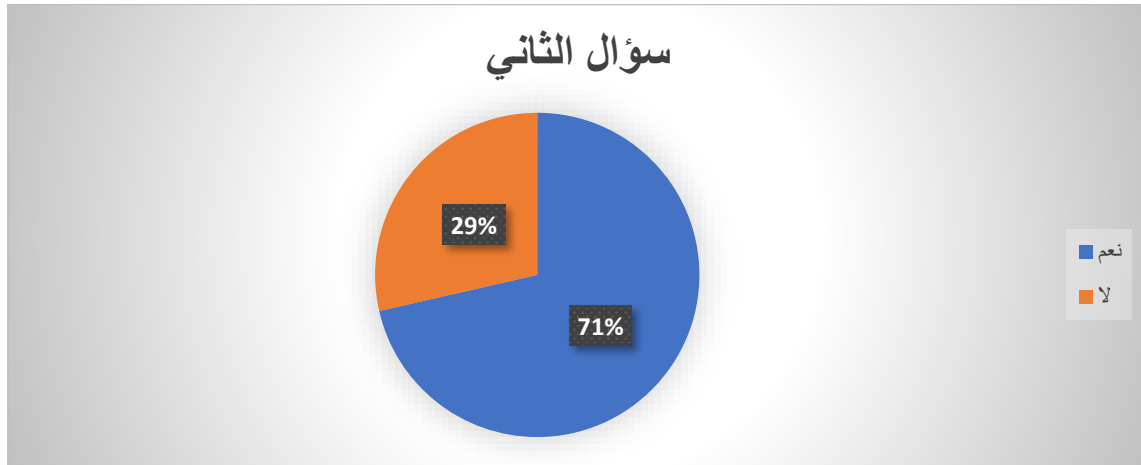
الاستنتاج: هناك تباين في اراء المستجوبين في الأسباب التي دفعتهم لاختيار التخصص.

السؤال الثاني: هل ناقشت مع عائلتك مسألة كيفية اختيار تخصصك؟

الغرض منه: معرفة ما اذا ناقشت كيفية اختيار تخصصك مع عائلتك.

الجدول رقم (23): يمثل معرفة ما إذا ناقشت كيفية اختيار تخصصك مع عائلتك.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	71.42%	6,429	3,84	1	0,011	دال
لا	10	28.57%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (13): تمثيل بياني لمعرفة ما إذا ناقشت كيفية اختيار تخصصك مع عائلتك.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) والتمثيل البياني رقم (13) نستنتج ان اغلب المستجوبين اجابوا ب نعم وذلك بنسبة %71.42 أي ان اغلب الطلبة ناقشوا مسألة كيفية اختيار التخصص، في حين نجد أن بقية المستجوبين اجابوا ب "لا" وذلك بنسبة %28.57، والجدير بالذكر اننا قيمة كاف المحسوبة والتي

بلغت 6,429 أكبر من كاف الجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى دلالة 0.05، مما يعني ان هنالك فروك كبيرة الاستجابات بين الطلبة في مسألة اختيار التخصص ومناقشة المسألة مع العائلة.

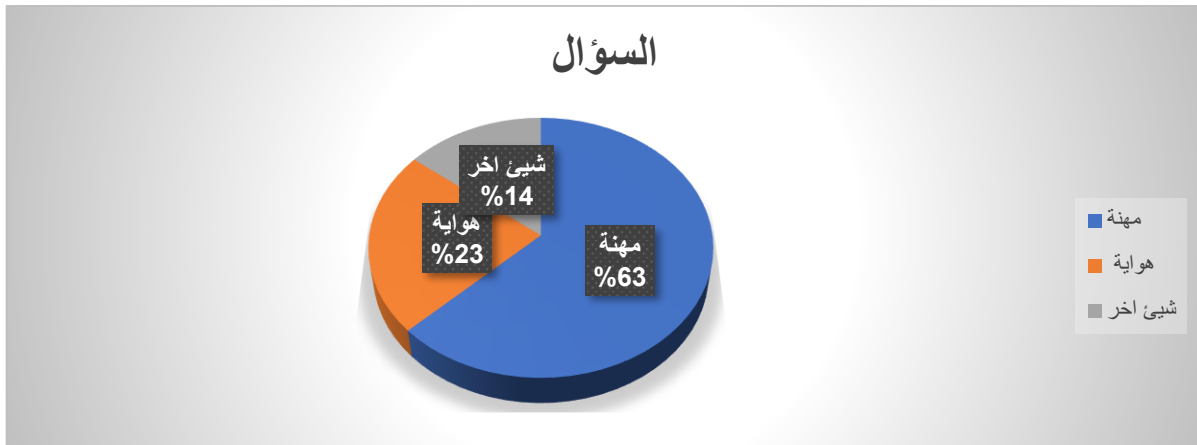
الاستنتاج: نستنتج أن اغلب الطلبة ناقشوا مسألة اختيار التخصص مع عائلتهم.

السؤال الثالث: كيف ترى التخصص الذي تدرس فيه.

الغرض منه: معرفة وجهة نظر الطلبة نحو تخصصهم

الجدول رقم (24): يمثل نتائج كيف يرى الطلبة التخصص الذين يدرسون فيه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مهنة	22	62.85%	14,114	5,99	2	0,000861	دال
هواية	08	22.85%					
شيئاً اخر	05	14.28%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (14): تمثيل بياني يبين كيف يرى الطلبة التخصص.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) والتمثيل البياني رقم (14) نستنتج ان اغلب الطلبة بنسبة 62.85% يرون ان هذا التخصص هو عبارة عن مهنة مستقبلية، بينما نجد في المرتبة الثانية الذين يرون ان هذا التخصص عبارة عن هواية وذلك بنسبة 22.85%، في حين نجد في المرتبة الثالثة بنسبة 14.28% انهم يرون هذا التخصص لتحقيق غايات أخرى غير مهنة والهواية، وبما ان كاف الجدولة أكبر من المحسوبة فانه يمكن القول بانه لغلب الطلبة يرون هذا التخصص مهنة مستقبلية.

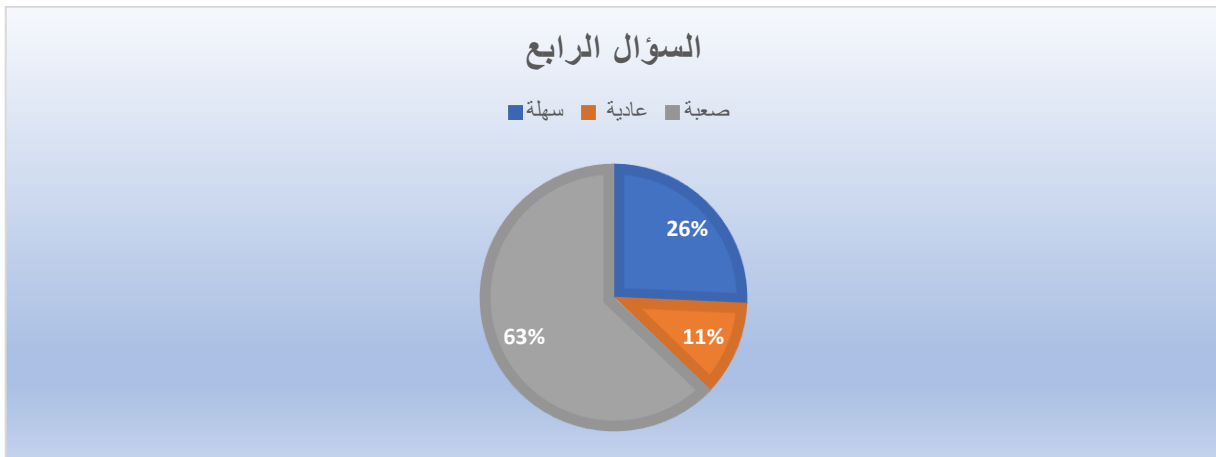
الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية الطلبة يرون هذا التخصص انه مهنة.

السؤال الرابع: هل ترى هذا التخصص مهنة؟

الغرض منه: معرفة مدى سهولة وصعوبة التخصص الذي يدرسونه.

الجدول رقم(25): يمثل رؤية الطلبة نحو التخصص الذي يدرسونه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
سهلة	09	25.71%	14,800000	5,99	2	0.000611	دالة
عادية	04	11.42%					
صعبة	22	62.85%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (15): يمثل رؤية الطلبة نحو تخصصهم.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (25) والتمثيل البياني رقم (15) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين يرون ان هذا التخصص مهنة صعبة وذلك بنسبة 62.85%، في حين يرى بعض الطلبة ان هذا التخصص هو مهنة سهلة وذلك بنسبة 25.71%، في حين احتلت الإجابة مهنة عادية المرتبة الثالثة وذلك بنسبة 11.42%، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 14.800 اكبر من قيمة كاف المجدولة والتي بلغت 5.99، مما يعني الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية.

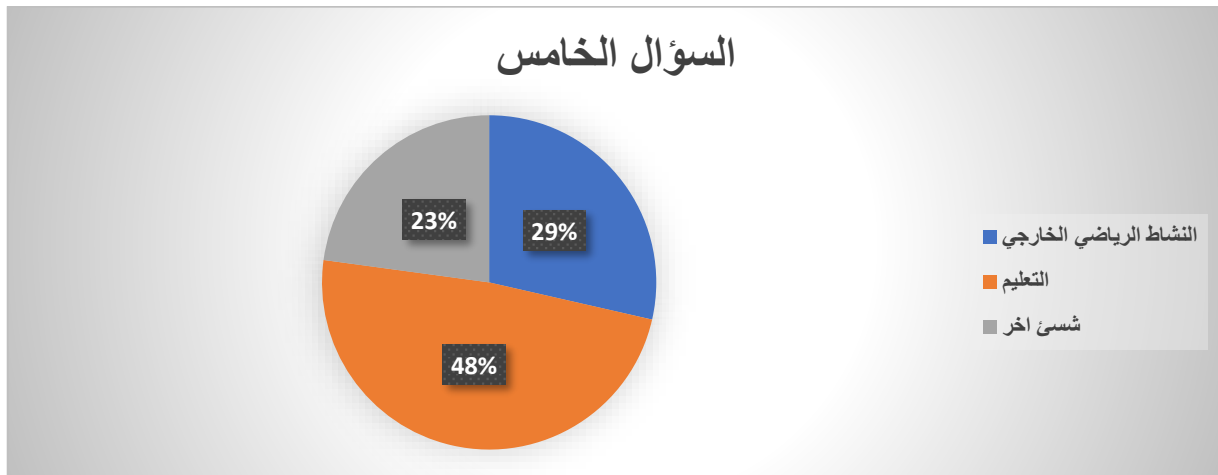
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب المستجوبين يرون ان هذا التخصص عبارة مهنة صعبة

السؤال الخامس: هل تطلعاتك للمستقبل يدفعك لاختيار مهنة:

الغرض منه: معرفة تطلعات الطلبة المستقبلية في اختيار المهنة.

جدول رقم (26): يمثل تطلعات الطلبة المستقبلية في اختيار المهنة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف المحسوبة	كاف المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
النشاط الرياضي الخارجي	10	28.57%	3,828571	5,99	2	0,147447	غير دالة
التعليم	17	48.57%					
شيئ اخر	08	22.85%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (16): يمثل تطلعات الطلبة المستقبلية في اختيار في المهنة.

التحليل:

من خلال نتائج السؤال رقم (26) والتمثيل البياني رقم (16) نستنتج ان تطلعات الطلبة لاختيار مهنة التعليم هي في المرتبة الأولى وذلك بنسبة %48.57، في حين نجد في المرتبة الثانية اختيار النشاط الرياضي الخارجي وذلك بنسبة %28.57، في حين نجد في المرتبة الأخيرة اختلاف تطلعات حول اختيار مهنة وذلك بنسبة %22.85، وبما ان كاف المحسوبة اقل من المجدولة مما يعني ان الفروقات في الاستجابات ليست كبيرة مما يعني انه لا يمكن القول بثقة انه يوجد فرق في تطلعاتهم نحو اختيار مهنتهم المستقبلية.

الاستنتاج: نستنتج انه لا يوجد فروق بين تطلعاتك التي تدفع الطلبة لاختيار مهنة المستقبل.

السؤال السادس: هل تعتقد أنه من الأسهل على الشخص الحاصل على تكوين خارجي (خارج الجامعة) أن يجد وظيفة في مجال تخصصك؟

الغرض منه: معرفة ما اذا الشخص الحاصل على تكوين خارجي الحصول على عمل اكثر من التكوين الجامعي.

الجدول رقم (27) : يمثل ماذا كان الشخص الحاص على تكوين خارجي السهولة في الحصول على

عمل

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	26	74.28%	8,257	3,84	1	0,004	دالة
لا	09	25.71%					
المجموع	35	100%					

السؤال السادس



الشكل رقم (17) : يمثل ما اذا كان الشخص الحاصل على تكوين خارجي السهولة في الحصول على عمل

التحليل:

من خلال نتائج السؤال رقم (27) والتمثيل البياني رقم (17) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين يرون ان أنه من الأسهل على الشخص الحاصل على تكوين خارجي (خارج الجامعة) أن يجد وظيفة في مجال تخصصهم وذلك بنسبة 74.28%، في حين نجد ان نسبة 25.71% اجابوا بلا أي انهم يرون ان المتحصل على شهادة وتكوين خارجي لا يحصل على وظيفة في تخصصهم ، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت 8.275 اكبر من الجدولة التي قيمتها 3.84، مما يعني ان الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية هذا وانه يمكننا القول بثقة ان هناك فرق كبير في ما اذا كان من الأسهل على الشخص الحاصل على تكوين خارجي (خارج الجامعة) أن يجد وظيفة في مجال تخصصهم.

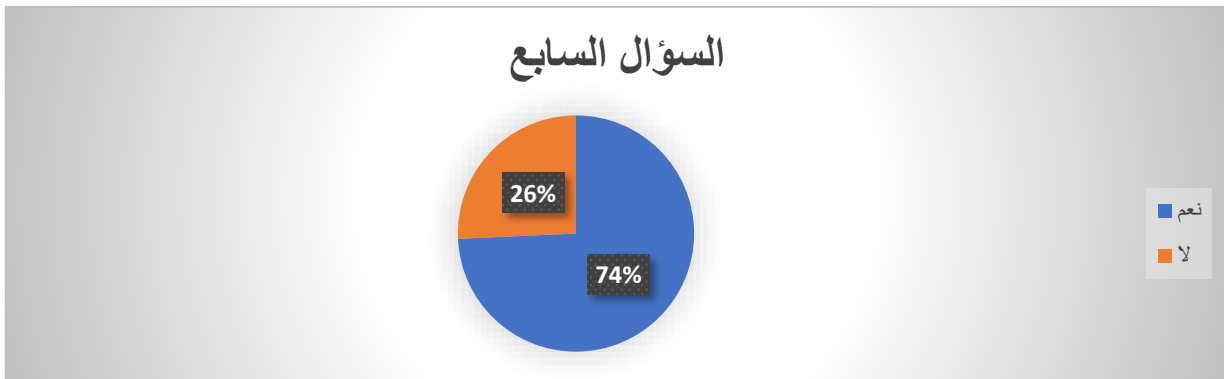
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الطلبة يرون انه من السهل على الشخص الحاصل على تكوين خارجي ان يجد وظيفة في مجال تخصصهم.

السؤال السابع: إذا كان الاجابة بنعم هل هو منافس لتخصصك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التخصص هو منافس للتخصص الطلبة.

الجدول رقم(28): يمثل ما اذا كان التخصص منافس للتخصص الطلبة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	26	74.28%	8,257	3,84	1	0,004	دالة
لا	09	25.71%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (18): يمثل نتائج ما إذا كان التخصص هو منافس لتخصص الطلبة.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (28) والتمثيل البياني رقم (18) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجيبين اجابوا بنعم وذلك بنسبة 74.28% أي ان اغلب الطلبة يرون انه منافس لتخصصهم، في حين نجد ان نسبة 25.71% اجابوا بلا، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة أكبر من قيمة كاف الجدولة مما يعني ان الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني أنه يمكننا القول بثقة ان هناك فرق كبير فيما إذا كان ذلك التخصص منافس لهم.

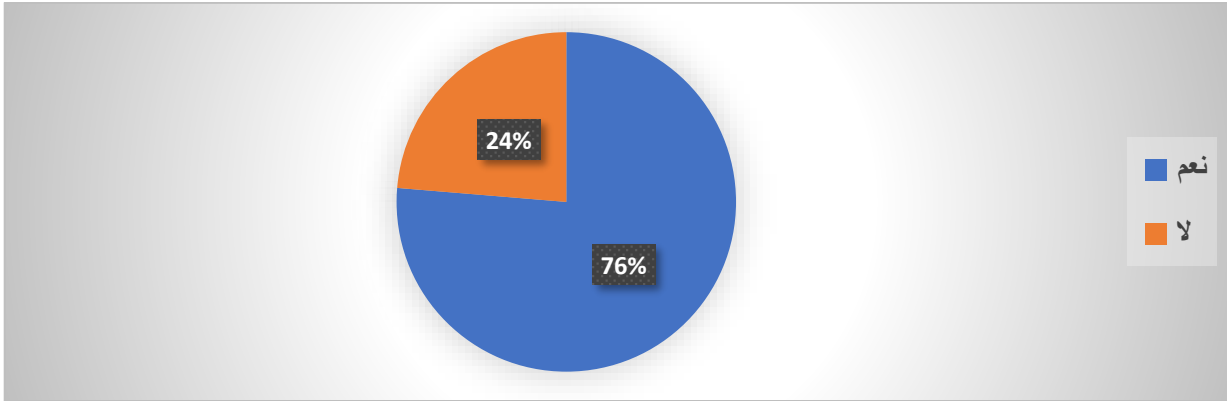
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب المستجوبين يرون ان الطلبة الذين يتحصلون على مناصب عمل من خلال تكوين خارجي هو منافس لتخصصهم.

السؤال الثامن: هل خوفك من المستقبل يعيقك من اختيار تخصصك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الخوف يعيق الطلبة من اختيار تخصصهم.

الجدول رقم (29) : يمثل ما اذا كان يعيق الطلبة من اختيار تخصصهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	29	82.85%	10.526	3,84	1	0.001	دالة
لا	06	17.14%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (19): يمثل ماذا كان الخوف يعيق الطلبة من اختيار تخصصهم.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (29) والتمثيل البياني رقم (19) نستنتج ان اغلب الطلبة وبنسبة 82.85% اجابوا بنعم أي ان الخوف من المستقبل يعيقهم من اختيار تخصصهم، في حين نجد في المرتبة الثانية نسبة الطلبة الذين اجابوا ب "لا" بنسبة 17.14%، كم نجد أيضا ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 10.526 أكبر من الجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84 مما يعني ان الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية هذا يعني انه يمكننا القول بثقة ان هناك فرق كبير في ان الخوف من المستقبل يعيقهم من اختيار المستقبل.

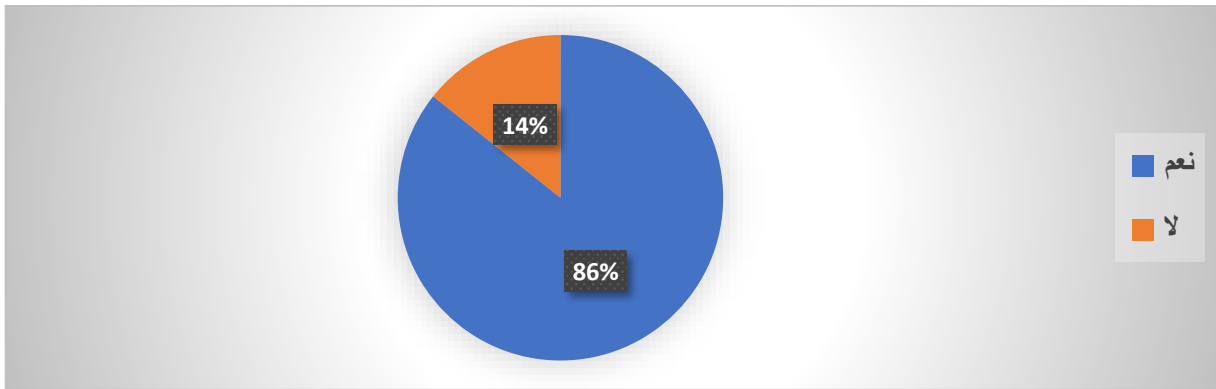
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الطلبة لديهم خوف من المستقبل في قضية اختيار التخصص.

السؤال التاسع: هل تعتقد أن الرصيد المعرفي بتخصصك مهم وضروري لمزيد من الاختيار لمهنتك المستقبلية؟

الغرض منه: معرفة ما اذا كان الرصيد المعلوماتي للطلبة لديه أهمية في اختيار المهنة المستقبلية.

الجدول رقم(30): يمثل إجابات الطلبة حول ما اذا كان الرصيد المعرفي ضروري في اختيار المهنة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	30	85.71%	17,857	3,84	1	0,000024	دالة
لا	05	14.28%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (20): يمثل ما إذا كان الرصيد المعرفي ضروري لاختيار المهنة

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (30) والتمثيل البياني رقم (20) نستنتج أن اغلب إجابات الطلبة وذلك بنسبة 85.71% اجابوا ب نعم أي ان الرصيد المعرفي بتخصصك مهم وضروري لمزيد من الاختيار لمهنتك المستقبلية، في حين نجد ان 14.28% من الطلبة اجابوا ب لا، والجدير بالذكر ان قيمة كاي المحسوبة والتي بلغت قيمتها 17.857 اكبر من قيمة كاي الجدولة التي بلغت 3.84، مما يعني ان الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه يوجد فرق كبير في ان امتلاك الرصيد المعرفي ضروري في اختيار المهنة المستقبلية.

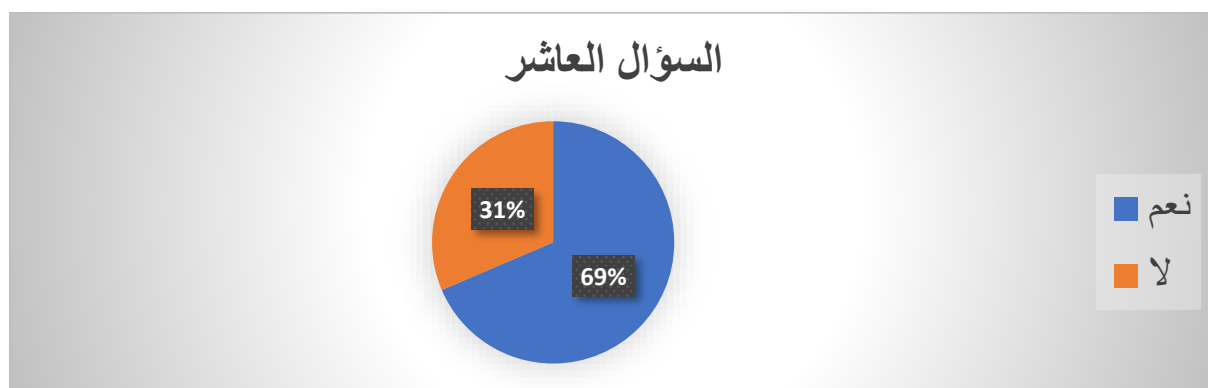
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الطلبة يرون ان الرصيد المعرفي المتعلق في التخصص ضروري وأكد في اختيار المهنة المستقبلية.

السؤال العاشر: هل تعتقد ان تكون ناجحا في تخصصك في المستقبل؟

الغرض منه: معرفة ما اذا كان الطلبة يرون انفسهم ناجحين في المستقبل.

الجدول رقم (31): يمثل نتائج ماذا كان الطلبة يرون أنفسهم ناجحين في المستقبل

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	24	68.57%	4.828571	3,84	1	0,028	دالة
لا	11	31.42%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (21): يمثل نتائج كيف يرى الطلبة أنفسهم في المستقبل.

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (31) والتمثيل البياني رقم (21) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين اجابوا ب نعم وذلك بنسبة 68.57% أي انهم يرون انفسهم ناجحين في تخصصهم في المستقبل، في حين نجد ان نسبة من الطلبة والتي بلغت نسبتها 31.42% يرون انفسهم انهم غير ناجحين في تخصصهم، والجدير بالذكر ان قيمة كاف محسوبة والتي بلغت قيمتها 4.82 اكبر من قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 3.84 ما يعني ان الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة لانه توجد فرق كبير في ان يكون الطلبة ناجحين في تخصصهم في المستقبل.

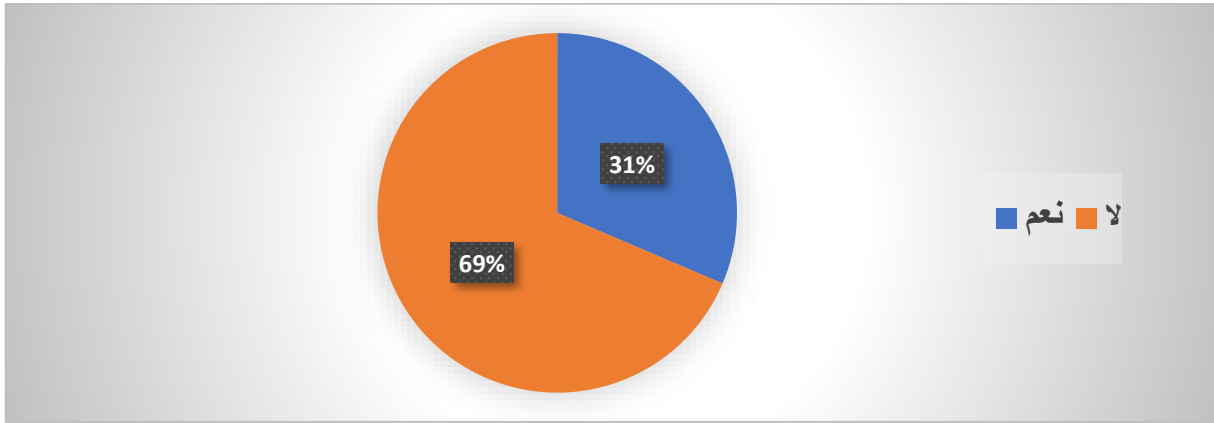
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الطلبة يرون أنفسهم انهم ناجحين في المستقبل.

السؤال 11: هل هناك علاقة بين تطلعاتك المستقبلية وتخصصك؟

الغرض منه: معرفة ما اذا كان هناك علاقة بين التخصص وتطلعاتهم المستقبلية.

الجدول رقم (32): يمثل نتائج ما اذا هناك علاقة بين تطلعات الطلبة المستقبلية وتخصصهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	31.42%	4.828571	3.84	1	0.028	دالة
لا	24	68.57%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (22): يمثل علاقة تطلعات المستقبلية للطلبة وتخصصهم.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (32) والتمثيل البياني رقم (22) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين

اجابوا ب "لا" وذلك بنسبة 68.57% أي ان اغلب الطلبة يرون انه لا يوجد علاقة بين تطلعاتهم

المستقبلية وتخصصهم الذي يدرسون فيه، في حين نجد نسبة الثانية والمتمثلة في 31.42% يرون عكس

ذلك أي انهم يرون ان هناك علاقة بين تخصصهم و تطلعاتهم المستقبلية، والجدير بالذكر ان قيمة كاف

المحسوبة والتي بلغت قيمتها 4.82 اكبر من قيمة كاف مجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84 مما يعني انه

يوجد الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول

بتقّة انه يوجد فرق كبير في ان تطلعات المستقبلية وعلاقة بتخصصهم.

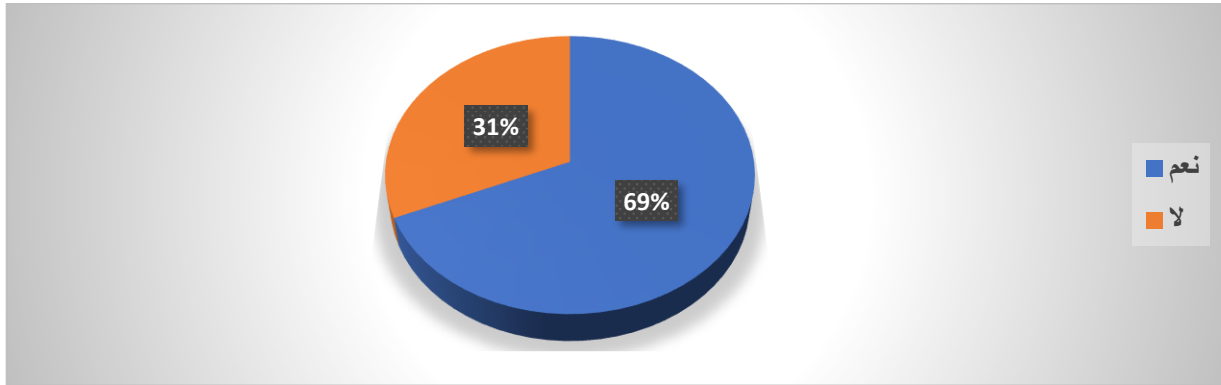
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الطلبة ليس لديهم علاقة بين تطلعاتهم المستقبلية وتخصصهم.

السؤال 12: هل تتأثر بما يقال عن تخصصك في المجتمع؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الطلبة يتأثرون بما يقال عن تخصصهم في المجتمع.

الجدول رقم (33): يمثل نتائج ماذا كان الطلبة يتأثرون بما يقال عن تخصصهم في المجتمع.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	24	69%	4.829	3,84	1	0,062979	دالة
لا	11	31%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (23): يمثل نتائج تأثر الطلبة بما يقال عن تخصصهم في المجتمع.

التحليل:

من خلال الجدول رقم (33) والتمثيل البياني رقم (22) نستنتج ان اغلب المستجوبين اجابوا ب"نعم" وذلك بنسبة 69% ان انهم يتأثرون بما يقال عن تخصصهم في المجتمع في حين نجد ان نسبة 31% من المستجوبين اجابوا بلا أي انهم لا يتأثرون بما يقال عن تخصصهم في المجتمع، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 4.829 اكبر من قيمة كاف الجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84، مما يعني انه يوجد فروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه يوجد فرق كبير في تأثر الطلبة بما يقال عن تخصصهم في المجتمع.

الاستنتاج: نستنتج ان الطلبة يتأثرون بما يقال عن تخصصهم في المجتمع.

السؤال 13: ماهي ردة فعل اتجاه تلك الأحاديث؟

الغرض منه: معرفة ردة فعل الطلبة اتجاه تلك الأحاديث.

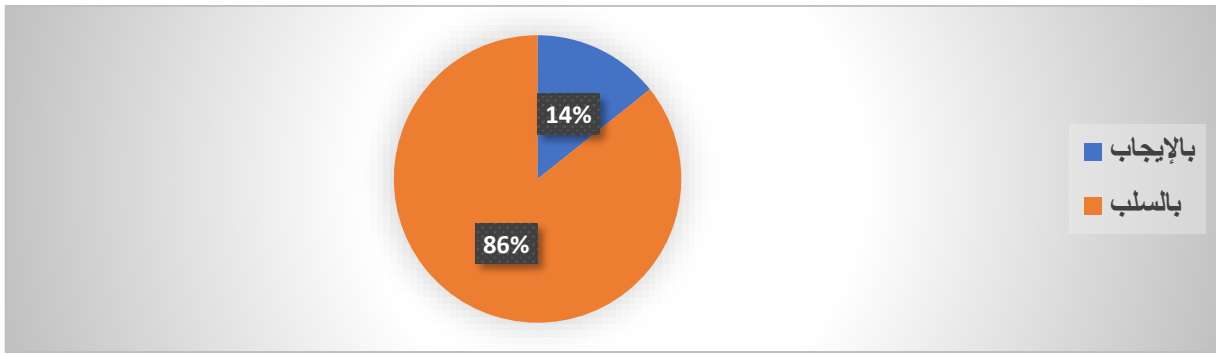
من خلال تحليل نتائج سؤال الثاني عشر استنتجنا ان اغلبية الطلبة يتأثرون بما يقال عن تخصصهم، في حين في السؤال الثالث عشر نستنتج ان اغلب المستجوبين كانت لديهم ردود أفعال تتسم بالاضطراب والقلق أي انهم يفعلون بسرعة نحو الأشخاص، وتكون هاته الانفعالات سلبية، وتحدث هاته الانفعالات نتيجة الخوف من فقدان شيء او نتيجة التفكير من فقدان الشيء او عدم النجاح او عدم الحصول على وظيفة، في حين نجد فئة قليلة من الطلبة المستجوبين لتأثر بما يقال عن تخصصهم وبذلك ليس لديهم أي ردة فعل نحو ما يقال حول تخصصهم أي انهم يتسمون باللامبالاة.

السؤال 14: كيف تنعكس عليك تلك الأحاديث؟

الغرض منه: معرفة انعكاس الأحاديث على الطلبة.

الجدول رقم (34) : يمثل انعكاس الأحاديث على الطلبة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بالإيجاب	05	14%	17,857143	3.84	1	0,000024	دالة
بالسلب	30	86%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (24): يمثل انعكاس الأحاديث على الطلبة.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (34) والتمثيل البياني رقم (24) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين وبنسبة كبيرة والتي بلغت نسبتها % 86 أي ان تلك الاحاديث تنعكس عليهم سلبا، في حين نجد ان في المرتبة الثانية نسبة 14% تنعكس عليهم تلك الاحاديث بالإيجاب وهي نسبة صغيرة مقارنة بالنسبة الأولى، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 17.857 اكبر من قيمة كاف الجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84، مما يعني انه يوجد الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه يوجد فرق كبير في انعكاس تلك الاحاديث عليهم بالسلب.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الطلبة تنعكس عليهم الاحداث بالسلب.

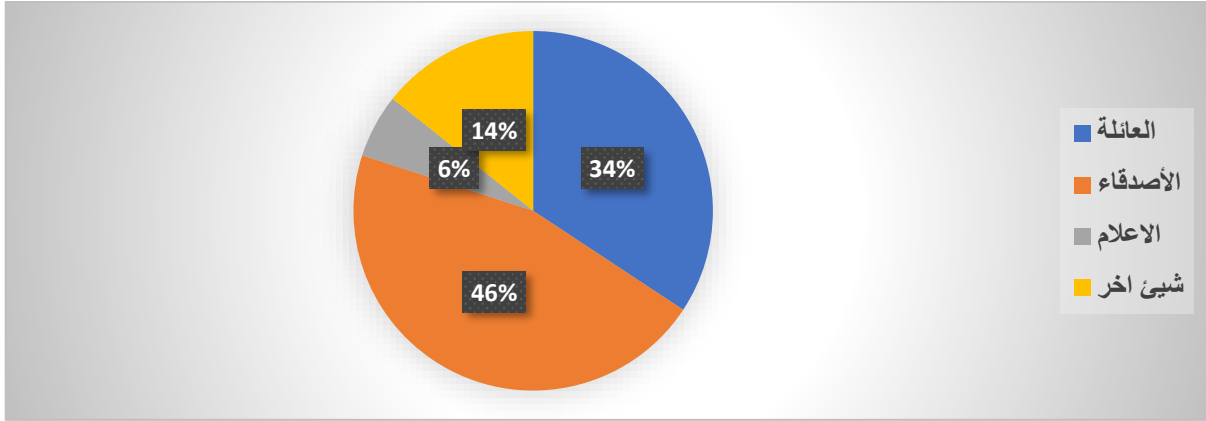
السؤال 15: ماهي الفئة التي تقدم لك الانتقادات وتتأثر بها؟

الغرض منه: معرفة الفئة الأكثر تقدما للانتقادات للطلبة.

الجدول رقم(35) : يمثل الفئة الأكثر تقدما انتقادات للطلبة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
العائلة	12	34%	14,028571	7,81	3	0,002867	دالة
الاصدقاء	16	45.71%					
الاعلام	02	5.71%					

				14.28%	05	شيئ آخر
				100%	35	المجموع



الشكل رقم (25): يمثل الفئة الأكثر تقديمًا لانتقادات للطلبة.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (35) والتمثيل البياني رقم (25) نستنتج ان في المرتبة الأولى وبنسبة % 45.71 كانت للأصدقاء أي انهم الفئة اكثر تقديمًا لانتقادات لزملائهم الطلبة، تليها في المرتبة الثانية العائلة وذلك بنسبة 34 %، بنما في المرتبة الثالثة نجد انه هناك أمور أخرى هي من تأثر عليهم وذلك بنسبة % 14.28، اما في المرتبة الرابعة والأخيرة فنجد ان الاعلام هو من يؤثر ولو بنسبة قليلة، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 14.02 وهي اكبر من كاف المجدولة والتي بلغت قيمتها 7.81، مما يعني انه يوجد فروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه يوجد فرق كبير في الفئة التي تقدم الانتقادات ويتأثر بيها الطلبة.

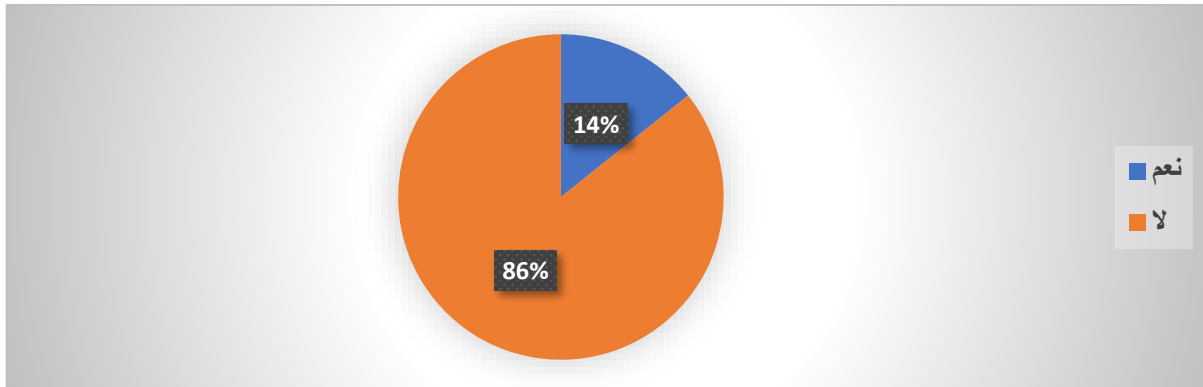
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الأصدقاء هي الفئة الأكثر تقديمًا لانتقادات لزملائهم الطلبة المقبلين على التخرج.

السؤال 16: هل تشعر بالتوتر عندما تفكر في المستقبل؟

الغرض منه: معرفة ما اذا كان الطلبة يشعرون بالتوتر أثناء التفكير بالمستقبل.

الجدول رقم (36): يمثل ماذا كان الطلبة يشعرون بالتوتر أثناء التفكير بالمستقبل.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
دالة	0,000024	1	3,84	17,857143	14.28%	05	لا
					85.71%	30	نعم
					100%	35	المجموع



الشكل رقم (26): يمثل ماذا كان الطلبة يشعرون بالتوتر أثناء التفكير بالمستقبل.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (36) والتمثيل البياني رقم (26) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين وبنسبة كبيرة اجابوا ب "نعم" والتي بلغت نسبتها % 86 أي انهم يشعرون بالتوتر عند التفكير بالمستقبل ، في حين نجد ان في المرتبة الثانية نسبة %14 لا يشعرون بالتوتر اثناء التفكير في المستقبل وهي نسبة صغيرة مقارنة بالنسبة الأولى، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 17.857 اكبر من قيمة كاف الجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84، مما يعني انه يوجد الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه يوجد فرق كبير في شعور الطلبة بالتوتر عند التفكير بالمستقبل.

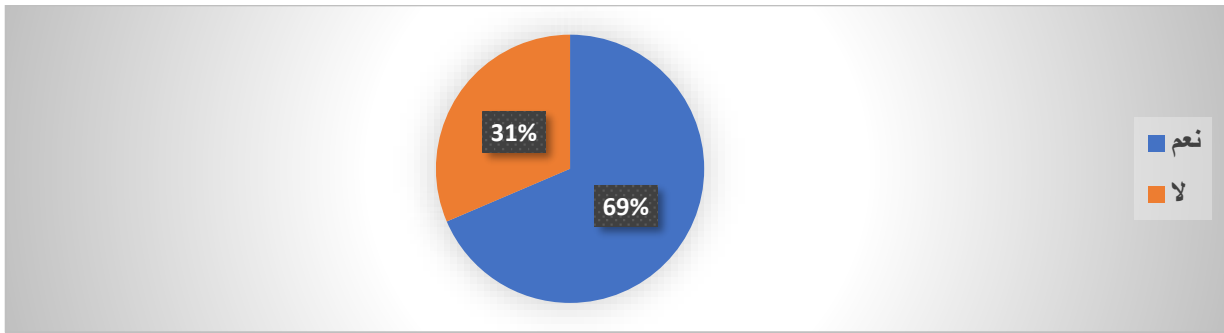
الاستنتاج: نستنتج ان اغلب الطلبة يشعرون بالتوتر اثناء التفكير في المستقبل.

السؤال 17: هل تظهر عليك بعض من الاعراض عند تعرضك لتلك الاحداث؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كانت تظهر تلك الاعراض لدى الطلبة عند تعرضهم للأحداث.

الجدول رقم (37): يمثل ما إذا كانت تظهر تلك الاعراض لدى الطلبة عند تعرضهم للأحداث

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	24	68.57%	4,828571	3,84	1	0,027992	دالة
لا	11	31.42%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (27): يمثل ما إذا كانت تظهر تلك الاعراض لدى الطلبة عند تعرضهم للأحداث

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (37) والتمثيل البياني رقم (27) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين اجابوا ب"نعم" وذلك بنسبة 68.57% أي ان اغلب الطلبة تظهر عليهم بعض تلك الاعراض عند تعرضهم لتلك الاحداث في حين نجد نسبة الثانية والتمثلة في 31.42% يرون عكس ذلك أي انهم لا تظهر عليهم مثل تلك ، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 4.82 اكبر من قيمة كاف مجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84 مما يعني انه يوجد الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه يوجد فرق كبير في ان ظهور مثل تلك الاعراض عند تعرضهم.

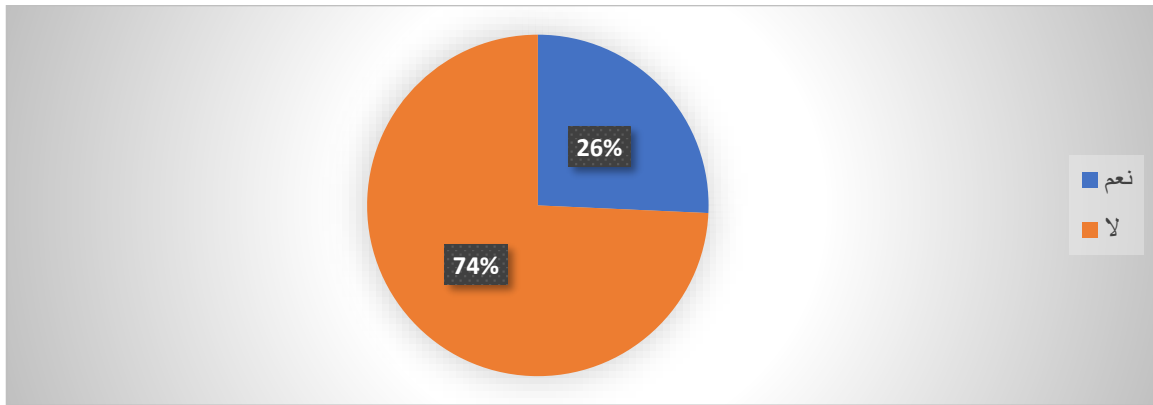
الاستنتاج: نستنتج ان معظم الطلبة المقبلين على التخرج تظهر عليهم تلك الاعراض عند تعرضهم لتلك الاحداث.

السؤال 18: هل يوجد هناك من يقوم بتوجيهك نحو مواجهة المستقبل وتطلعاته؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك من يقوم بتوجيه الطلبة نحو مواجهة المستقبل وتحدياته.

الجدول رقم (38): يمثل نتائج ما إذا كان من يقوم بتوجيه الطلبة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	25.71%	8.257	3.84	1	0,004059	دالة
لا	26	74.28%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (28): يمثل نتائج ما إذا كان من يقوم بتوجيه الطلبة.

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (38) والتحليل البياني رقم (28) نستنتج ان اغلب الطلبة وبنسبة كبيرة بلغت 74.28% اجابوا ب "لا" أي انه لا يوجد من يقوم بتوجيههم نحو مواجهة المستقبل وتطلعاته، في حين نجد في المرتبة الثانية الذين اجابوا ب نعم وذلك بنسبة 25.71%، والجدير بالذكر ان قيمة كف المحسوبة والتي بلغت 8.257 اكبر من قيمة كاف الجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84، مما يعني انه يوجد الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه لا يوجد من يقوم بتوجيه الطلبة نحو مواجهة المستقبل وتطلعاته.

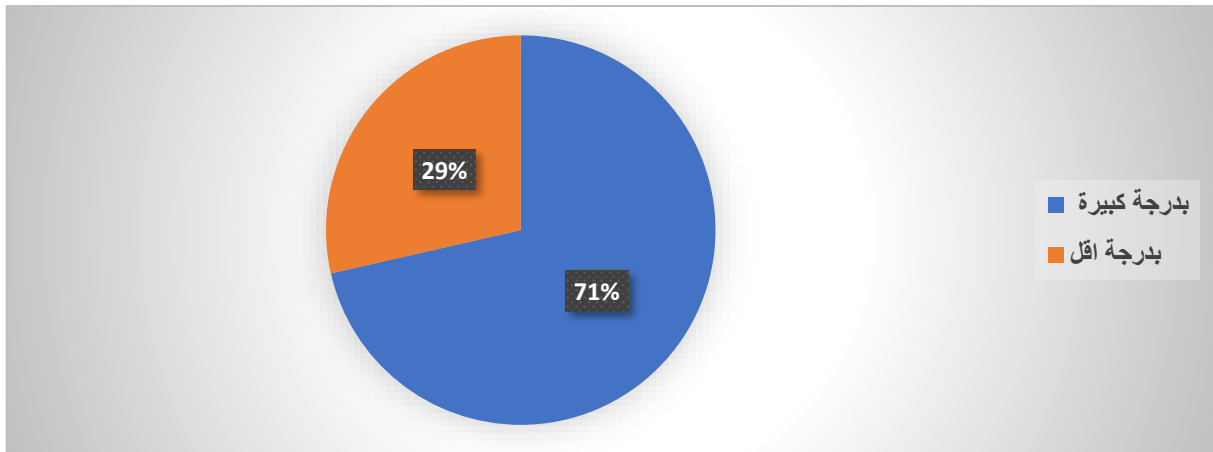
الاستنتاج: نستنتج انه لا يوجد من يقوم بتوجيه الطلبة المقبلين نحو التخرج نحو مواجهة المستقبل وتطلعاته.

السؤال رقم 19: هل ترى أن نقص مناصب الشغل وعدم الحصول اغلب المتخرجين من الدفعات السابقة على منصب يقلل من عزيمتك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كانت البطالة تقلل من عزيمة الطلبة.

الجدول رقم (39): يمثل نتائج ما إذا كانت البطالة تقلل من عزيمة الطلبة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بدرجة كبيرة	25	71%	6.429	3.84	1	0,062979	دالة
بدرجة أقل	10	29%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (29): يمثل نتائج ما إذا كانت البطالة تقلل من عزيمة الطلبة.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (39) والتمثيل البياني رقم (29) نستنتج ان اغلب المستجوبين اجابوا ب نعم وذلك بنسبة 71% أي ان اغلب الطلبة يرون ان نقص مناصب الشغل وعدم الحصول اغلب المتخرجين من الدفعات السابقة على منصب يقلل من عزيمتهم، في حين نجد أن بقية المستجوبين اجابوا ب "لا" وذلك بنسبة 29%، والجدير بالذكر انا قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت 6,429 اكبر من كاف الجدولة التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى دلالة 0.05، مما يعني ان هنالك فروق كبيرة الاستجابات بين الطلبة في ان نقص مناصب الشغل وعدم حصول اغلب المتخرجين من الدفعات السابقة على منصب يقلل من عزيمتهم

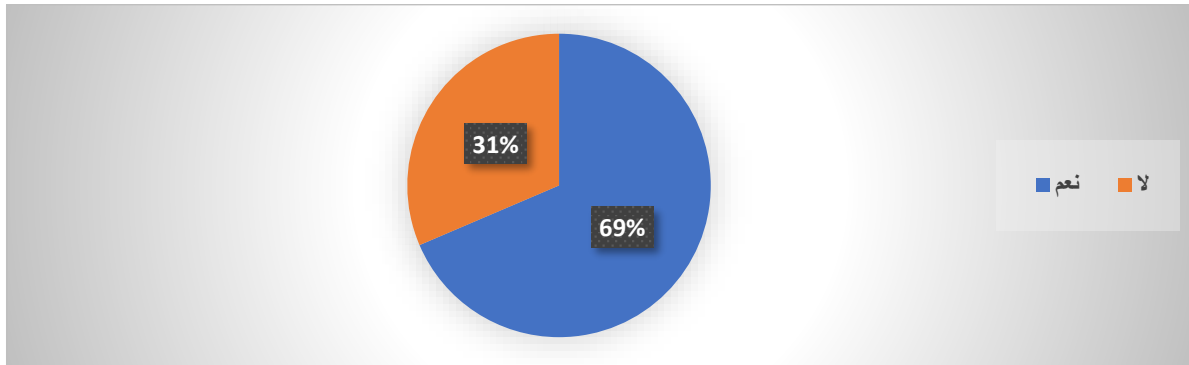
الاستنتاج: نستنتج ان نقص مناصب الشغل وعدم حصول اغلب المتخرجين من دفعات سابقة على مناصب عمل يقلل من عزيمة الطلبة.

السؤال رقم 20: هل يفقد المرء مكانته في المجتمع إذا لم يحظى بمنصب عمل حسب تخصصه؟

الغرض منه: معرفة إذا كان الفرد يفقد مكانته إذا لم يحظى بمنصب عمل.

الجدول رقم (40): يمثل نتائج ما إذا كان الفرد يفقد مكانته إذا لم يحظى بمنصب عمل.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	24	68.57%	4,828571	3,84	1	0,027992	دالة
لا	11	31.42%					
المجموع	35	100%					



الشكل رقم (30): يمثل نتائج ما إذا كان الفرد يفقد مكانته إذا لم يحظى بمنصب عمل.

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (40) والتمثيل البياني رقم (30) نستنتج ان اغلب الطلبة المستجوبين اجابوا ب"نعم" وذلك بنسبة 68.57% أي ان اغلب الطلبة يرون ان المرء يفقد مكانته في المجتمع اذا لم يحظى بمنصب عمل حسب تخصصه حين نجد نسبة الثانية والتمثلة في 31.42% يرون عكس ذلك أي ان المرء لا يفقد مكانته اذا لم يحظى بمنصب عمل حسب تخصصه، والجدير بالذكر ان قيمة كاف المحسوبة والتي بلغت قيمتها 4.82 اكبر من قيمة كاف مجدولة والتي بلغت قيمتها 3.84 مما يعني انه يوجد الفروقات في الاستجابات كبيرة بما يكفي لتكون ذات دلالة إحصائية، هذا يعني انه يمكننا القول بثقة انه يوجد فرق كبير في ان المرء يفقد مكانته اذا لم يحظى بمنصب حسب تخصصه.

الاستنتاج: نستنتج ان المرء يفقد مكانته إذا لم يحظى بمنصب عمل في مجال تخصصه.

السؤال رقم 21: ماهي الامور التي تجعلك تخاف من المستقبل؟

الغرض منه: معرفة الأمور التي يخافها الطلبة في المستقبل.

من خلال تحليل نتائج السؤال رقم واحد وعشرون والمتمثل في الأمور التي تجعل الطلبة يخافون من المستقبل وجدنا اتفاق كبير بين المستجوبين في ان نقص مناصب العمل من الأمور التي تجعلهم يخافون من المستقبل وتحدياته وذلك لتفادي تدهور العلاقة مع الاسرة وعدم مكانة، نجد أيضا عدم الحصول الطلبة على عمل في مجال التخصص أيضا من الأمور التي يخافون منها، كما نجد ان بعض إجابات الطلبة تمثلت في الأفكار السلبية والمحيط التي يتلاقونها من الأشخاص المحيطين بها، كما نجد ان الغموض مما يحمله المستقبل أيضا من الأمور التي يخافها الطلبة، كما نجد من بين الأمور أيضا الغموض من المستقبل، سيطرة مشاكل الحياة على تفكيرهم، عدم تحقيق الأهداف، عدم التمكن من تطوير قدراتهم.

2- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

1/2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على أن "مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفعة":

من خلال نتائج الجدول رقم ونتائج الجدول رقم (15) يتضح لنا ان مستوى الأفكار اللاعقلانية بلغ نسبة 62.83% وقيمة المتوسط الحسابي 87.20، وهي قيمة مرتفعة لمدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المقبلين على التخرج في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى وجود بعض العوامل التي أدت الى هذا الارتفاع منها ما هو ما يتعلق بالجانب النفسي، ومنها ما هو متعلق بالجانب الاجتماعي والحالة العائلية، ومنها ما هو متعلق الجانب الديني، أيضا ما هو متعلق بالجانب الاقتصادي للمجتمع الذي ينحدر منه الطلاب، هاته العوامل تنشأ من خلال المعتقدات التي تخلو من العقلانية.

وهذه النتيجة تتوافق مع الفرضية الموضوعية، ومما يزيد من تأكديها نتائج الدراسات السابقة وراء الباحثين في هذا المجال، حيث نجد أن آراءهم تصب في تحقيق الفرضية، حيث يرى "عبد الرحمن" (1998، ص440) أن اليس قد ربط الناحية البيولوجية والبيئية والثقافية كمحددات لاكتساب الأفكار اللاعقلانية، حيث أن بعض أفكار الانسان اللاعقلانية تنبع من عجوه البيولوجي وأن معظم هذا العجز يغرس أو يؤكد من التربية والقائمين عليها كأبوين، وهذا ما يعتبر أن التنشئة الاجتماعية لها دور كبير في نشر هاته المعتقدات الخاطئة، خاصة اذا اتسمت التربية بالعدوان والعنف وتدمير ممتلكات الغير.

وهذا ما أكدته "الانصاري" (2007، ص3) بأنه لا يمكن اغفال مسؤولية الأباء عن نوعية المعتقدات التي يغرسونها، كما يرى أيضا "الغافري" (2012، ص11) حيث يرى أن من بين أسباب انتشار الأفكار اللاعقلانية نجد أولا المعاملة الوالدية السلبية، بحيث تنشأ هاته الأفكار لافتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الإيجابي، والاحترام المتبادل.

كما نجد أيضا أن "العنزي" (2010، ص04) يرى ان المجتمع يعد من العوامل الأساسية المساهمة في نشر ونمو وتطور الأفكار اللاعقلانية، حيث يرى أيضا أن المستوى المعيشي المتوسط يساهم بشكل كبير في ظهورها وانتشارها.

كمت أوضح "بغورة" (2014، ص104) أن العوامل الوراثية تلعب دورا هاما في احداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداده للإصابة بهذا المرض.

وعلى العموم فنتائج بحثنا وبمختلف التفسيرات السابقة الذكر، تطابقت مع نتائج دراسات عديدة منها دراسة "رحالي" 2015/2014 حيث توصل الى أن درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

كما توصلت أيضا دراسة "بلعسلة" (2019) في دراستها حول الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب البطال، الى أنه يوجد مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية لديهم، ولا توجد فروق في متوسط الأفكار اللاعقلانية بين الجنسين، ولا حسب متغير فئات السن ولا باختلاف المستوى التعليمي للشباب البطال.

دراسة "خديجة لعقوق" (2021) التي توصلت الى انه يوجد انتشار كبير للأفكار اللاعقلانية بين تلاميذ الثالثة ثانوي، كما نجد أيضا دراسة "سلامة" حيث توصل الباحث الى أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع بين أفراد عينة البحث، والتي تكونت من ذكور واث.

في حين نجد أن دراسة "الغافري" (2012) قد توصلت الى أن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة كانت متوسطة ومن خلال ما سبق ومن النتائج المتحصل عليها بالإضافة الى نتائج الدراسات السابقة يمكن القول بأن الفرضية الأولى التي مفادها أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج "قد تحققت".

2/2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أن "مستوى القلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط":

من خلال نتائج الجداول رقم (16) نستنتج أن البعد الأول المتعلق بقلق المستقبل المتمثل في التفكير السلبي ففي المستقبل كان بتقدير مرتفع، في حين نجد البعد الثاني المتعلق في التفكير في الدراسة وأفاق التخصص والبعد الثالث المتعلق بإمكانية الحصول على مهنة واهميتها والبعد الرابع المتعلق بتحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي كانوا بتقدير متوسط، أما التقدير العام للبعد فكان بتقدير متوسط، ويمكن تفسير هاته النتائج الى وجود صراعات داخلية ومشكلات نفسية ونوبات يتعرض عليها الطالب خاصة في التفكير في المستقبل، كما بينت النتائج الى ان نسبة كبيرة من الطلبة يرون ان المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة لهم حتى انه الخوف يسطر عليهم، خاصة في الظروف الراهنة التي تجتاح الوطن ونقص مناصب الشغل وعدم توفر اغلب الدفعات السابقة على مناصب عمل كل هاته الأسباب من الأمور أدت الى نتائج المتحصل عليها.

وهذه النتيجة تتوافق مع الفرضية الموضوعية، ومما يزيد من تأكديها نتائج الدراسات السابقة واراها الباحثين في هذا المجال، حيث نجد أن آراءهم تصب في تحقيق الفرضية، حيث يرى "الرفاعي" (2003) و"العناني" (2005) ان من أسباب قلق المستقبل التفكير بالمستقبل والسعي المستمر نحو تحقيق الذات،

وما يرافق ذلك من صراع بين خيرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية كما يذكر أيضا أن مشكلات الطفولة والمراهقة وأساليب التنشئة الاجتماعية الخطأ كالتسلط، القسوة، الحماية الزائدة، التذبذب في المعاملة، الإهمال، التفريق على أساس الجنس أو اللون أو العمر أو الطبقة، وما يرافق ذلك من توتر وتهديد وعدم الشعور بالأمن.

كما يضيف "شقيير" (2005) ان قلق المستقبل من أنواع القلق المرعبة التي تشير الى التوجس من الغير معلوم ويحدث بسبب ظروف ومواقف ماضية وقد تكون حاضرة، يعاصرها الفرد فتؤدي به للشعور بنقص الامن والتنبؤ بالأخطار وعدم توازن بحيث يصيبه سلبية وقنوط يجعلانه مشكلة حقيقية ومخيفة قد تؤدي به للإصابة بالكآبة أو مشاكل نفسية عصبية أخرى.

على العموم فنتائج بحثنا وبمختلف التفسيرات السابقة الذكر، تطابقت مع نتائج دراسات عديدة منها دراسة "الرشبدي" (2020) التي اهتمت بدراسة قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي، حيث تحققت الفرضية باستعمال مقياس قلق المستقبل للمشيخي حيث توصل الباحث الى مستوى متوسط لمقياس قلق المستقبل حيث بلغت المتوسطات الحسابية بين (3.29-3.87).

في حين نجد ان دراسة "منصوري" (2020) التي هدفت الى دراسة قلق المستقبل وعلاقته بتفكير الطلبة نحو الهجرة الغير شرعية، كما تم تطبيق مقياس البحثان (سهيلة، سالمى 2015) حيث توصل الباحثون الى ان مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى الطلبة.

كما توصلت دراسة "مجذوب" 2015/2014 التي هدفت الى معرفة مستوى قلق المستقبل لدى كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 193.97 وكان التقدير العام للبعد مرتفع.

كما نجد أيضا دراسة "السبعراوي" 2007/2006 التي هدفت الى معرفة قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، حيث توصل الباحث الى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة بشكل عام عال.

عكس هاته النتائج نجد دراسة "العزاوي" 2002/2001 التي هدفت الى معرفة مستويات القلق كما هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة قلق المستقبل بالتحصيل الدراسي، كما توصل الباحث الى أن مستوى قلق المستقبل منخفض.

ويرى الباحث اختلاف هاته النتائج راجع الى اختلاف العينة أو الفئة العمرية، او قد يكون راجع الى اختلاف البيئة التي تم اجراء الدراسة فيها، نظرا لان لاختلاف المجتمع والعينة والفئة من أسباب اختلاف النتائج هاته الدراسة.

ويمكن تفسير نتيجة هاته النتيجة التي توصل اليها الباحث المتمثلة في مستوى قلق المستقبل كان متوسطا الى وجود أسباب وعوامل قد تكون متحركة في حياته اليومية الدراسية أو الاجتماعية، وهذا كلما زاد التفكير في المستقبل الذي يعتبره الطلاب مجهول وغير مفرح خاصة حين يمر الوقت دون تحقيق اهداف المسطرة من قبلهم زادت مستوى قلق المستقبل لديهم، هذا ما يؤثر عليه في صحته النفسية والعقلية والجسمية.

ومن خلال ما سبق ومن النتائج المتحصل عليها بالإضافة الى نتائج الدراسات السابقة يمكن القول بأن الفرضية الثانية التي مفادها أن مستوى قلق المستقبل متوسط لدى الطلبة المقبلين على التخرج "قد تحققت".

3/2- مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

والتي مفادها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

* الأفكار اللاعقلانية ذات دلالة موجبة مع قلق المستقبل:

-ارتباط موجب للفكرة الثالثة "اللوم القاسي" للذات والآخرين مع قلق المستقبل: ويرى الباحث ان هذا الارتباط كون الفكرة الثالثة التي مفادها يتصف بعض الناس بالشر والجبن وعلى درجة عالية من خسة والندالة لذلك يجب أن يوجه اللوم عليهم، حيث يرى "الشناوي" أنه لا يوجد معيار مطلق وصريح للصحيح والخطأ وكل الناس معرضون لارتكاب الأخطاء، كما أن اللوم.

كما أن اللوم والخطأ لا يؤدي بالضرورة الى تحسين السلوك، فالطالب في هاته مطالب بتحقيق علاقة جيدة مع الزملاء والاهل والرفاق فعليه مواجهة هاته الالهاء دون القاء اللوم على الآخرين. ويضيف "مرسي" (2002، ص25) ان التحديات التي يتعرض لها المراهق تجعله يتعرض للضغوط نفسية، ومن هذه المطالب تحقيق علاقات ناضجة مع الرفاق.

ويرى "كفافي" (1999، ص18) أن التغيير الاجتماعي الذي جعل العالم كله قرية صغيرة بسبب الوسائط التكنولوجية والتي رافقها تغير في القيم، وإذا لم يواكب تغير القيم تغيرا في الجوانب المادية من الثقافة مثل الاتصالات والاختراعات تحدث ظاهرة التخلف الثقافي، وهو تخلف يحدث الكثير من المشكلات سوء التوافق والضغوط لبعض الافراد ممن لا يتصفون بالقدر الكافي من المرونة العقلية والاجتماعية، وتتمثل هذه الضغوط في معاناة بما يسمى القلق الوجودي.

وتضيف "خويلد" أن الانسان المنطقي لا يلوم الاخرين ولا حتى نفسه، بل يحاول تفهمهم ويساعدهم على تصحيح اخطائهم ان أمكن ذلك، وإذا لم يتمكن فانه لا يدع هذه الأخطاء تؤثر على راحته واستقراره النفسي.

أما في عقيدتنا فان العدالة الالهية محققة وشاملة لكل ناس، فكل سيجزى بما عمل (فمن يعمل مثقال ذرة خيرا ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره)، أما في العقيدة فباب التوبة مفتوح لكل من أخطأ، فليس كل من اقترف خطأ فهو شخص منبوذ بل لديه مجال للتوبة وللندم على ما اقترفه قال تعالى عن نفسه 'وقابل التوب'

وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفكرة الثالثة وقلق المستقبل.

-ارتباط الفكرة الرابعة "الاعتقاد بوقوع الكوارث" مع قلق المستقبل:

الفكرة الرابعة التي مفادها أنها لكارثة عندما لا تحدث كما نرغب لها أن تكون أو عندما تحدث على نحو لا تتوقعه، ويرى "عبد الفتاح" (2004) أنه من الطبيعي أن يتعرض الانسان للإحباط من جراء فشله في محاولة تحقيق أهدافه ولكن من غير الطبيعي أن يؤدي ذلك الى الضيق والتوتر، وهذا راجع الى:

-لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن واقع الذي نعيش فيه.

-الانغماس في الحزن والضيق نادرا ما يغير الموقف ولكن يزيده سوءا.

-ليس من الضروري ان يؤدي الإحباط الى الاضطراب طالما أن الفرد لم يحدد الموقف.(الشناوي، دون سنة، ص99)

وهذا ما نجده عند الطلاب اليوم الذي يرى ان المستقبل لا يحمل أي صورة مشرق لهم سواء في العمل وتكوين الاسرة.

وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفكرة الرابعة وقلق المستقبل.

-ارتباط الفكرة الخامسة (التهور الانفعالي) مع قلق المستقبل:

الفكرة الخامسة التي مفادها التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة تسببهما الظروف والاحداث الخارجية والانسان لا يملك القدرة على التحكم في أحزانه واضطراباته، ويمكن اعتبار أن هاته الفكرة غير عقلانية لان ما يتعرض له الطالب في مختلف العوامل الخارجية ليست بالضرورة أن تكون غير نافعة له.

ويضيف "الخطيب" (2009، ص393) أن هاته الفكرة غير منطقية لأن الاحداث الخارجية لا يمكن أن تكون ضارة بطبعها الا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته.

وتضيف في هذا الصدد "خويلد" بمعنى آخر أن انفعالات الانسان تكون نتيجة لطريقة الاحداث ومن الاحكام التقويمية التي يصدرها، وليس للأحداث بحد ذاتها.

منه نستنتج أن الطالب مسؤول عن الانفعالات التي يتعرض لها وهذا من خلال الفكرة التي ينشؤها عن المواقف والاحداث. وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفكرة الخامسة وقلق المستقبل.

-ارتباط الفكرة السابعة (تجنب المشكلات) وقلق المستقبل:

الفكرة السابعة التي مفادها انه من الاسهل على الفرد ان يتقادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها، حيث يرى "عبد الفتاح" (2004، ص28) أن هذه الفكرة غير منطقية لان تجنب الفرد القيام بواجباته، ومواجهة مشكلاته يؤدي تراكم مشكلات أخرى واتلى شعور الفرد بعدم الرضا وفقدان ثقته بنفسه وشعوره بعدم الكفاءة.

وهذا ما يلاحظ عند أغلب الطلبة المقبلين على التخرج باعتبار أنفسهم أنهم غير مؤهلين وليست لديهم الكفاءة اللازمة لمواجهة الحياة المستقبلية.

وتضيف أيضا خويلد" ان الانسان المنطقي هو الذي يدمج نفسه في مهمات شخصية وعندئذ يتحقق من أن الحياة المتمسمة بالمسؤولية والتحدي وحل المشكلات.

وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية بين الفكرة السابعة وقلق المستقبل.

-ارتباط الفكرة الثامنة (الاعتماد على الاخرين) وقلق المستقبل:

الفكرة الثامنة يجب اعتماد الشخص على الاخرين، وان يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه بشكل دائم، ويرى "سيد يوسف" (2001، ص114) أن هاته الفكرة منطقية لطفل صغير والى حد ما بالنسبة لفئة المراهقين، ولكن عندما يتعلق الامر بإنسان راشد فان هذا يكون غير منطقي.

وهذا يولد الاتكالية لدى الطلبة والاعتماد على الاخرين في حل مشاكلهم، ويؤكد "الغامدي" (2009، ص31) ان سمات الأفكار اللاعقلانية نجد الاتكالية حيث يعتمد على الاخرين وخاصة الأقوياء لان هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته، وهذا ما يفسر وجود ارتباط موجب بين الفكرة الثامنة وقلق المستقبل.

-ارتباط الفكرة التاسعة (الشعور بالعجز) مع قلق المستقبل:

الفكرة التاسعة والتي مفادا على أن أحداث الماضي والخبرات عي التي تحدد السلوك الحالي، وتأثير الماضي لا يمكن تجنبه فاذا كان هناك أمر قد أثر بشدة على حياة الفرد في الماضي فان الامر سوف يضل له التأثير نفسه.

فحسب "اليس" فيرى ان هاته الفكرة غير منطقية لأنه القرارات السليمة التي يمكن أن يتخذها الفرد اليوم هي في الحقيقة نتيجة لإمكانات وخبرات لم تكن عنده في الماضي عندما اتخذ قرارات خاطئة، لذلك فالإنسان المنطقي لا يستخدم أخطاء الماضي كتبرير لعدم التغيير. (خويلد، مرجع سابق، ص 197)

ويضيف "شقيير" (2005) ان المواقف الماضية أو الحاضرة هي من أنواع القلق التي تثير الى التوجس من الغير المعلوم.

ويشير أيضا الى أن قلق المستقبل قد يصدر من معتقدات فاشلة وسلبية فيفسر المواقف والخيرات بشكل سلبي وغير واقعي، فتصبح الفرد في حالة من عدم الطمأنينة والتوازن النفسي، وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الثامن وقلق المستقبل.

• الأفكار اللاعقلانية ذات دلالة سالبة مع قلق المستقبل:

-ارتباط سالب بين الفكرة الثانية (ابتغاء كمال الشخص) وقلق المستقبل:

الفكرة الثانية والتي مفادها من الضروري أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الفعالية والانجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يعتبر نفسه مستحقا للتقدير، حيث نجد انه من منظور الطلبة فانهم يرون انه من الأهمية تقييم درجة الإنجاز، وأن يكون العمل المنجز على قدر من الفعالية والكفاءة وكلما كان تحققت هذا الامر كلما انخفضت نسبة القلق لديهم، حيث قسم "ماسلو" الحاجات الى ثلاث فئات وهي : البقاء والانتماء والتطور، ومن بين فروضها كلما الأساسية هي كلما تم اشبا حاجات من المستوى الأدنى اتجهت الرغبة الى طلب حاجات المستويات العليا بداية من حاجات البقاء ثم الانتماء ثم التطور، وعليه يمكن القول ان هذا الامر لدى الطلبة مازال يتراوح في الحاجات الدنيا ولم يصل الى حد التطور المبدع وتأكيد الذات وبالتالي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الفكرة الثانية وقلق المستقبل.

وعليه فقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وقد اتفقت نتائج هاته الدراسة مع العديد من الدراسات منها دراسة "رحالي حمزة" (2015) تحت عنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي وتوصل الباحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى التلاميذ ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والدافعية للإنجاز لدى نفس العينة.

نجد أيضا دراسة "بوضياف" 2018/2017 تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الانا لدى المراهقين حيث توصل الباحث الي ان وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية وبين رتب هوية الانا الكلية وعدم وجود علاقة بين الافكار اللاعقلانية ورتيب تحقق هوية الانا الكلية، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية ورتب هوية الانا الأيديولوجية.

دراسة "بغورة" 2013/2014 حيث توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية بين الافكار اللاعقلانية منفردة واستخدام الحوار ككل وبعض ابعاده، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الافكار ككل لصالح الذكور.

كما نجد أيضا دراسة "لعقوق" (2021) جاءت الدراسة تحت عنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالإضافة الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الافكار اللاعقلانية ومستوى الطموح الدراسي، ووجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في الافكار اللاعقلانية لصالح الاناث

كما نجد أيضا دراسة "ججوج" (2012) وتوصلت الباحث الى انه توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين مستوى الافكار اللاعقلانية والاعراض المرضية لدى افراد العينة.

ومن خلال ما سبق ومن النتائج المتحصل عليها بالإضافة الى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي مفادها أن "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج من معهد التربية البدنية والرياضية "قد تحققت".

4/2- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

والتي تنص على أن "الأفكار اللاعقلانية تؤثر على قلق المستقبل في توجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج في توجههم نحو المهنة" قد تحققت، حيث ظهر ان مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة، مستوى قلق المستقبل متوسط، وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلبة المقبلين على التخرج.

ومن خلال نتائج المتحصل عليها من الاستبيان نستج أن نسبة 71% اغلب الطلبة قد ناقشوا مسألة اختيار التخصص مع عائلاتهم، كما نجد أيضا 68% يرون أن هذا التخصص عبارة عن مهنة، كما نجد أيضا ان نسبة من 62% يعتبرون هذا التخصص عبارة عن مهنة صعبة، ولعل ما يدعم هاته النتائج التي مفادها وجود ارتباط موجب بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل فالطلبة الذين يناقشون مسألة اختيار التخصص يتبنون فكرة الاعتماد على الاخرين، وأن يكون من هو اقوى منهم لي يعتمد

عليهم، أما الطلبة الذي يرون أن هاته المهنة صعبة يتبنون فكرة التاسعة التي ترى مفادها الشعور بالعجز بحيث أن الطلبة يصدرن معتقدات فاشلة وخيرات بشكل سلبي وغير واقعي.

كما نسجل أيضا أن نسبة 74% من الطلبة المستجوبين يعتقدون أن الخص الحاصل على تكوين خارجي أن يجد وظيفة خاصة اذا منافس لهم، ويمكن تدعيم هذه النتيجة بما توصلنا اليه بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالعجز وبعد إمكانية الحصول على المهنة وأهميتها.

في السؤال الثامن نجد أن نسبة 83% من الطلبة لديهم خوف اتجاه اختيار التخصص، حيث يرى "زيلينسكي" (1996) أن القلق هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغييرات الغير مرغوب فيها في المستقبل.

في السؤال التاسع نجد أن 85% من الطلبة يعتقدون أن الرصيد المعرفي بالتخصص مهم وضروري لمزيد من الاختيار في المهنة المستقبلية فالطلبة الذين يتبنون هذا الاعتقاد يتبنون فكرة ابتغاء الحلول الكاملة حيث سجلنا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين هاته الفكرة وبعد التفكير السلبي في المستقبل.

كما سجلنا أيضا نسبة 69% من الطلبة يرون انه لا توجد علاقة بين تطلعاتهم المستقبلية والتخصص الذين يدرسون فيه فالطلبة الذين يتبنون هذا الاعتقاد يدعمون فكرة القلق الزائد، حيث سجلنا ارتباط موجب بين الفكرة القلق الزائد وبعد إمكانية الحصول على المهنة وأهميتها، وهذا التفكير غير منطقي حسب "اليس" أن هذا التفكير غير المنطقي لا يؤدي الى منع حدوثها.

أما بالنسبة للسؤال 12 نسجل أن نسبة 69% من الطلبة يتأثرون بما يقال عن توجيههم في المجتمع، أما ردود الأفعال الطلبة اتجاه تلك الأحاديث فكانت معظمها سلبية وتتم بالاضطرابات والقلق والانفعالات.

كما سجلنا أيضا أن نسبة كبيرة جدا من الطلبة بلغت نسبة 86% من الأحاديث تنعكس عليهم بالسلب، كما نجد الأصدقاء هي الفئة الأكثر تقدما للانتقادات، تليها العائلة وفي الأخير نجد الاعلام، حيث يؤكد "شحاتة" ان هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد أفكاره سواء العقلانية أو اللاعقلانية منها الاسرة والمدرسة والزملاء المدرسة والعمل.

كما نجد أيضا نسبة 86% من الطلبة يشعرون بالتوتر عند التفكير بالمستقبل، وهذا ما سجلناه بارتفاع درجة التفكير السلبي للمستقبل، يضيف "الغزوي" (1248، ص60) أن من الاعراض المزاجية التي تظهر عند الشخص الغير العقلاني نجد الحزن، الاكتئاب، قلة السعادة، وفقدان البهجة في الحياة،

واعراض سلوكية الانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير، ومنها اعراض معرفية نجد منها فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، الشعور بفقدان الامل في المستقبل.

كما نسجل أيضا أن نسبة 74% من الطلبة ليس هناك من يقوم بتوجيههم نحو مواجهة المستقبل وتطلعاته، كما أنت أغلبية المستجوبين يرون أن المرء يفقد مكانته اذا لم يحظى بمنصب عمل حسب تخصصه، كما نسجل أيضا أن اغلب الطلبة تنقص عزيمتهم اذا ان اغلب الدفعات السابقة لم تحظى بمنصب عمل، كما يرون ان المرء يفقد مكانته اذا لم يحظى بمنصب عمل حسب تخصصه، حيث يضيف "رامز" (1987، ص102-103) ان الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الفرد ما هو الا نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور، وذلك بناء على الأفكار والمعتقدات الغير منطقية والهدامة التي يتبناها فالإنسان قادر على التخلص من مشكلاته الانفعالية واضطراباته النفسية اذا تعلم أن ينمي تفكيره الى اقصى درجة ممكنة وأن يخفض من الأفكار الانهزامية المشوهة وغير المنطقية الى أدنى درجة ممكنة.

كما سجلنا أيضا من بين الأمور التي تجعلهم يخافون من المستقبل وجدنا اتفاق كبير بين الطلبة أن الخوف من البطالة وعدم الحصول على منصب عمل في التخصص من الأمور التي تجعلهم يخافون من المستقبل.

ويتفق ما أشرنا اليه سابقا مع أشار اليه "شقيير" (2005) على أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والاحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه الى حالة من الخوف والقلق الدائم الذي يفقد السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن تم عدم الامن والاستقرار النفسي.

كما تتفق هذه النتيجة حسب ما أشار اليه "إبراهيم" (2006) من أن أسباب قلق المستقبل النظرة السلبية للذات والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد، والنظرة السلبية من قبل المحيطين به.

ويري "فرويد" عند تعريفه الصحة النفسية بأنها القدرة على الحب والعمل، لهذا فان الشخص المؤدي لدوره الاجتماعي والانتاجي على احسن وجه، فان قدرة الشخص على العمل المنتج البناء تعتبر من أهم خصائص الشخص السوية وربما كانت معيار لتقدير مدى سوائها. (إسحاق، 2004)

فمن خلال ما تحصلنا عليه وباعتبار أن الحياة وأحداثها يسيران جنبا الى جنب يقول "يوسف سلامة" إذا أراد الفرد أن يحيا حياة مستقرة وسعيدة فعليه أن يتقبل الاحداث ويتعلم أساليب التعامل السليم معها، التي تجنبه الوقوع في حالة من الإحباط والاضطرابات النفسية.

ومنه يمكن القول أن هذا الفصل ابرز القيمة العلمية للنتائج المتحصل عليها من الطلبة المقبلين على التخرج وأيضا من خلال مناقشتها وتفسيرها من خلال الاطار النظري والاستدلال بما توصلت اليه الدراسات بالبحث، وهذا ما أسفر على التأكد من صحة الفرضيات والاجابة على التساؤلات التي بنيت الإشكالية من أجلها.

3- الاستنتاج العام:

لقد تناولنا موضوع الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتأثيرها عليهم في توجيههم نحو اختيار المهنة، حيث يعد موضوع الأفكار اللاعقلانية موضوع بالغ الأهمية في مجال الصحة النفسية لأنها مصدر من مصادر عدم الامن والتوافق والتكيف النفسي والاجتماعي، فمن خلال فرضيات وأهداف البحث وما تم التطرق اليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي ما اظهرته نتائج البحث، من خلال تطبيق المقاييس والاستبيان على عينة البحث، اصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذا البحث خاصة من الدراسة التطبيقية التي ازلت الغموض عن هذا العمل، ومن بين ما توصلنا اليه:

- مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- مستوى قلق المستقبل متوسط لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- للأفكار اللاعقلانية تأثير على قلق المستقبل في توجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج في توجيههم نحو المهنة.

ومن خلال هاته النتائج يرى الباحث ان الأفكار اللاعقلانية قد اثرت سلبا على قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في توجيههم نحو اختيار المهنة، ويضيف "لونيس" أن الاتجاهات السالبة هي التي تجنح وتأخذ بالفرد بعيدا نحو شيء آخر، وذلك من خلال زرع الأفكار الخاطئة والغير الصحيحة في فكر باعتبارها مصدر من مصادر قلق المستقبل خاصة لدى الطلبة الجامعيين، وباعتبار أن هاته الفئة الأكثر عرضة لها، وذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، ونظرا لتعرضهم للأحداث المتتالية، منها الثقافية، الوظيفية، والاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

4- الاقتراحات:

- من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة الحالية، وبما أن البحث العلمي عملية مستمرة فإننا نقدم بعض الاقتراحات على النحو التالي:
- السعي في محاولة رفع من الجانب الديني والعقائدي لدي الطلبة الذي ينافي الأفكار اللاعقلانية، قال تعالى: **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ [الزمر:53]**
 - إعطاء أهمية كبيرة لفئة الشباب الذي يعتبر عماد المجتمعات، بغية تحقيق مجتمع متماسك فعال.
 - إعطاء أهمية كبيرة للجانب النفسي بالتوافق مع الجانب التعليمي.
 - توظيف مختصين نفسانيين يرافقون الطلبة في مسارهم الجامعي، وإبراز دور المرشد النفسي في حياة الطلبة ومسارهم الجامعي.
 - تنظيم دورات وأيام تحسيسية من شأنها خفض من الأفكار اللاعقلانية.
 - بث روح التفاؤل والثقة عند الطلبة ومساعدتهم في مواجهة مستقبلهم.
 - العمل وراء الربط والتوفيق بين الجانب الدراسي والجانب العملي بعد التخرج.
 - العمل على مساهمة الطلبة في الاعمال الجامعية (ندوات، اعمال فنية، تنظيم بطولات جامعية) من شأنها الرفع من المسؤولية لديهم.
 - اجراء دراسات عن الأفكار اللاعقلانية والتعمق فيها لمنع تأثيرها، ودراستها مع متغيرات أخرى.
 - تطبيق برامج ارشادية من بغية خفض من الأفكار اللاعقلانية وقلق من المستقبل لدى الطلبة.
 - توفير الإمكانيات الاكاديمية الضرورية والتي من شأنها أن تساعد الطلبة في مستقبلهم.
 - اجراء دراسات عن الخصائص النفسية والاجتماعية للطلبة بغية الاستثمار بيها مستقبلا.
 - التنسيق بين الجامعة وسوق العمل لربط الطلبة بما ينتظرهم من تحديات.

خاتمة:

يعتبر موضوع الأفكار اللاعقلانية موضوع مهم للعديد من الخبراء والباحثين في المجال التربوي، نظرا للتغيير الذي يحدثه في معتقدات الافراد والمجتمعات، ونظرا لأهمية الطالب الجامعي واعتباره عنصرا فعلا وأساسي في العملية التربوية والتعليمية، فانه واجب على القائمين في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية الالمام بكل صغيرة وكبيرة بدءا من تكوينه الى حالته النفسية والاجتماعية واعطائه مكانة مناسبة بعد التخرج وعدم تعريضه للتهميش، وهذا كله بإجراء بحوث ودراسات تمس هاته الجوانب على حد سواء.

وهذا ما دفعنا لإجراء هاته دراسة حول علاقة الأفكار اللاعقلانية وانعكاسها على قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في توجههم نحو اختيار المهنة، باعتبار مرحلة الشباب مرحلة لا تقدر بثمن، وجب علينا الاستثمار فيها.

ومن هنا تظهر أهمية بحثنا حيث للأفكار اللاعقلانية اثار سلبية على سوك الفرد، اي ان الفرد يصنع مشكلة بتبنيه تفكيرا لاعقلانيا، وتبرز اهمية البحث في انها تناولت مفاهيم ذات اهمية في المجالات العلمية والبحثية وهي الافكار اللاعقلانية وقلق المستقبل الذي يؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد والمجتمع، كما ان هاته الدراسة تركز على عينة مثقفة من المجتمع وهي طلبة الجامعة الذين نأمل منهم النهوض بالمجتمع ونتمنى لهم النجاح في عالم الشغل.

حيث جاءت إجراءات الدراسة على عينة مكونة من 35 طالب مقبل على التخرج باستخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل واستبيان معد من طرف الباحث وهذا لجمع البيانات اللازمة والضرورية للبحث، حيث توصلنا الى أن الأفكار اللاعقلانية تتعكس سلبا على قلق المستقبل في توجه الطلبة نحو اختيار مهنتهم، وان مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مستوى قلق المستقبل متوسط ووجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

هاته النتائج المتوصل اليها تفتح أفق جديدة لبحوث مستقبلية، تسعى للبحث فيها وفق متغيرات أخرى تساهم بلا شك في تخفيض من مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوي قلق المستقبل.

لذا يمكن القول ان موضوع الأفكار اللاعقلانية وموضوع قلق المستقبل من الأمور السلبية التي تواجه الشباب الجامعي، لذا وجبت تكاثف الجهود من أجل الحصول على كفاءات عالية المستوى والجودة، تستطيع مواجهة أعباء الحياة والقضاء على النظرة السلبية والتشاؤمية للأفراد.

البيبيو غر افيا

أولا/ المراجع العربية

➤ الكتب:

1. إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. (2014). المهارات الحياتية مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
2. ارون، بيك. (1985). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، القاهرة، دار الافاق العربية.
3. الريحاني، سليمان. (1987). تطوير اختبار الافكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية.
4. الزيود، نادر. (1998). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. ط1، عمان: دار الفكر.
5. الشناوي، محمد محروس. (1992). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. دار الغريب لطباعة والنشر. القاهرة.
6. العناني، حنان عبد الحميد. (2000). الصحة النفسية، عمان/الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر.
7. باترسون، (1981)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد الفقي. دار القلم، الكويت.
8. بيك، ارون. (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة: عادل مصطفى، القاهرة مصر دار الافاق العربية.
9. الخطيب، جمال. (1990). تعديل السلوك الانساني، ط3، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع
10. الخوaja، عبد الفتاح محمد. (2009). الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع
11. راتب، احمد قبيلة. الاسيل القاموس العربي الوسيط، دار الراتب الجامعية.
12. روبي، محمد. (2013). الأفكار اللاعقلانية عند المراهقين. ط1، القبة: دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر.
13. الريحاني، سليمان. (1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد 12، العدد 11

14. زهران، حامد عبد السلام. (1980) التوجيه والإرشاد النفسي. (ط2). القاهرة: عالم الكتب.
15. الزيود، نادر فهد. (1998). نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
16. ستيفن، كوفي. (2003). العادات السبع للناس الأكثر فعالية، ط1 مكتبة جرير، الرياض.
17. سري، اجلال. (2000). علم النفس العلاجي. ط2، عالم الكتب. القاهرة.
18. سليمان، عبد الرحمان السيد. (2014) مناهج البحث. القاهرة: عالم الكتب.
19. شقير، زينب محمود. (2000). علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين. دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة.
20. شقير، زينب محمود. (2005). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: الانجلو مصرية
21. الشناوي، محمد محروس. (1994). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. ط1 القاهرة: دار غريب.
22. الضامن، منذر عبد الحميد. (2003). الارشاد النفسي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
23. الضامن، منذر عبد الحميد. (2007). أساسيات البحث العلمي. (ط1)، عمان: دار السيرة للنشر والتوزيع.
24. عبد الستار، جمال الدين أحمد. (2016). التفكير الإبداعي وتحديات وطموحات. الأردن: دار أمانة للنشر والتوزيع.
25. لبراهيم، عبد الستار. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: اساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
26. محمد، المشاقبة. (2008). مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسيين، عمان. الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

➤ المجلات العلمية والدوريات:

27. الصباح، سهير سليمان وآخرون. (2007). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين. مجلة اتحاد الجامعات العربية(49).329-279.
28. الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق. (2009). التفكير العقلاني وغير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمدینتی مكة المكرمة وجدة. رسالة دكتوراه. جامعة ام القرى، كلية التربية-السعودية.
29. المشيخي، غالب محمد على. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسة في علم النفس. كلية التربية. جامعة ام القرى
30. المومني، محمد احمد ونعيم، مازن محمود. (2013) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب كمطقة الجليل في ضوء المتغيرات، المجلة الاردنية في العلوم التربوية.
31. بدر، إسماعيل. (1993). مدى فعالية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المؤتمر التاسع لعلم النفس في مصر، العدد.6
32. بلال، نجمة. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي تامدة-تيزي وزو، مجلة العلوم الاجتماعية. مجلد 15 العدد01. ص 108-96.
33. بوزيد، شهرة أنور السادات. (2017). الارشاد العقلاني-الانفعالي ودوره في تعبير الأفكار اللاعقلانية بالأفكار العقلانية. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 05، العدد 11، 188-208.
34. التيجاني، بن طاهر. (2010). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الأول، 262-285
35. حطراف، نورالدين. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بكل من متغير الجنس، التخصص والإقامة لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة السلوك، المجلد 07، العدد 01، 103-122.

36. حمزة، مالكي وشباب، الرشيدى. (2012). علاقة الافكار اللاعقلانية بالسلوك العدوانى لدى طلاب الثانوية. مجلة كلية التربية بالزقايق، العدد88، ج(3-1)، دار لسان العرب، بيروت عمان، الاردن، 2002 ، جامعة أم القرى.
37. حنان، دبار وعبد الوهاب، بن موسى. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7 (1)، 190-205.
38. خال، أسماء وشابونية، زهية. (2019). وظائف الجامعة الجزائرية: مسائل في واقع الفعل ومعيقاته. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 02(6)، 174-176.
39. خديجة، لعقوق وسميرة، ركزة. (2019). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسى لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. المجلد 11، العدد 01، 523-550.
40. خزري، غنية وأيت حمودة، حكيمة. (2017). علاقة قلق المستقبل باحتمالية الانتحار لى الشباب البطال. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 05، العدد 12، 72-89.
41. زوليخة، سايج وأخرون. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالب الجامعي. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية، 17 (02)، 365-370.
42. زيدان، سها. (2007). هواجس القلق عند المستقبل. دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق كلية التربية. جامعة دمشق.
43. ساجد، صبري نعمان. (2014). مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية، الحجم (1) المجلد (209). ص 397-412
44. سعودي، عبد الكريم. أنماط التكوين في الجامعة الجزائرية "الواقع والمأمول". مجلة الساوره للدراسات الإنسانية والاجتماعية. مجلد/05، العدد02 2019، ص68-87.
45. سهام ضيف الله، علي الفايدى. (2017). قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات المملكة العربية السعودية مدينة تبوك. المجلد 4. العدد15. ص121-148
46. صبري، ايمان محمد. (2003)، بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 13(8)، ص53-99.

47. عصام، لعياضي.(2021). دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج. المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 01، العدد01، 08-20.
48. عقيلة، عيسو واكرام، بوشيربي. (2019). العنف المدرسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 6 (01)، 91-106.
49. عيسو، عقيلة وبولحية، هاجر. (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد 13، العدد 1، 516-544.
50. فاطمة، الرشدي. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي. دفاثر البحوث العلمية، المجلد 9، العدد 1، 1-23.
51. فتيحة، بلعسلة وحكيمة، أيت حمودة. (2020). الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب البطل. دراسات نفسية وتربوية. المجلد 03، العدد03، 1-16.
52. فتيحة، بلعسلة. (2018). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور المرض النفسي لدى الافراد. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية. المجلد 6، العدد 15، 39-53.
53. القذافي، رمضان محمد. (2001). التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
54. كفاي، علاء الدين. (1999). الارشاد والعلاج النفسي الاسري، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
55. مجلي، شايع عبد الله. (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده. مجلة جامعة دمشق، المجلد 27.
56. محمد، أحمد المومني. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجامع في منطقة الجليلي ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 9 العدد 02، الاردن.
57. مزاري، فاتح وآخرون. (2018). قلق المستقبل وعلاقته بتوجيه الطلبة للعنف. مجلة الرواق، 04 (01)، 106-123.
58. منصور، نبيل وطراد، توفيق وعبد النور، العمري. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بتفكير الطلبة نحو الهجرة الغير الشرعية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7(3)، 328-345.

59. نصراوي، صباح ومحجر، ياسين. (2017). الكفاءات المهنية لدى الأستاذ الجامعي حسب طلبته. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (31)، 585-600.
60. يوسف سلامة، عبد المحسن أبوراس. الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من الطلبة. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، العدد16، 20-42.
- الرسائل العلمية لدرجة الدكتوراه أو الماجستير
61. محمد، عبد الفتاح عبد القادر. (2007). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، فلسطين: الجامعة الإسلامية-غزة.
62. علا عادل، عبد الفتاح اللامي. (2016). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير. جامعة الأردن.
63. غالب بن محمد، المشيخي. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح. رسالة دكتوراه، جامعة م القرى-السعودية.
64. حمزة، رحالي. (2014). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة باتنة-الجزائر.
65. دليلة، بوضياف. (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين. أطروحة دكتوراه. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة المسيلة-الجزائر.
66. عبد الفتاح، عبد القادر محمد أبو شعر. (2007). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الإسلامية.
67. ضياء، عثمان خالد أبو ججوح. (2012). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية-غزة.
68. محمد، عمر محمد حسين. (2014). الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة جامعة الازهر وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الازهر-غزة.

69. نورالدين، بغورة. (2013). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة باتنة-الجزائر.
70. سوالي، أسماء. (2015). برامج التكوين في علم المكتبات نظام ل م د في ظل التطورات التكنولوجية: جامعة الجزائر 2 نموذجا. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية، جامعة وهران 1 أحمد بن بلة-الجزائر
71. أحمد، رافع. (2019). فاعلية برنامج ارشادي تربوي مقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. رسالة دكتوراه. جمعة البويرة: الجزائر.
72. بن نونة، نادية. (2018). العلاقة بين التكوين الإعلامي الأكاديمي وتشكيل الرؤية النقدية لدى الطلبة علوم الاعلام والاتصال. أطروحة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم-الجزائر.
73. الدحادحة، باسم. (2004). أثر التدريب على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا- عمان: الاردن
74. دردير، نشوة. (2010). فاعلية برنامج ارشادي عقلاي انفعالي في تنمية اساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى الطلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة. مصر
75. بليكلاني، إبراهيم. (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة اوسلو في النرويج. رسالة ماجستير غير منشورة، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك. الدنمارك.
76. المحمدي، مروان على. (1999). الافكار اللاعقلانية وغير العقلانية وعلاقتها وجهتي الضبط الداخلي-الخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ام القرى- كلية التربية.
77. فهد بن حامد، بن صياح العنزي. (2007). علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية دراسة مقارنة بين الاحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض. رسالة ماجستير جامعة نايف.

78. معوض، محمد عبد التواب. (1996). اثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامع. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة طنطا.

79. حسانين، أحمد محمد. (2000). قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب.

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

81. ناديا، رتيب. (2000). العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدة عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق.

82. شحاتة، سماح. (2006). الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة- مصر.

83. بن نونة، نادية. (2018). العلاقة بين التكوين الإعلامي الأكاديمي وتشكيل الرؤية النقدية لدى الطلبة علوم الاعلام والاتصال. أطروحة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم- الجزائر.

ثلثيا/ المراجع باللغة الأجنبية

84.Barlow,d (2000) **unraveling the mysterirs of anxiety and its disorders from the perspevtive of emotion theory**. American psychologist, 55 , 1247-1263

85.David,d.lynn.J.S.elis.a.(Eds).(2010).**Rational and Irrational Beliefs.Research,Theory,and Clinical Pratic**e.oxford university.press

86.Beoree.C.G(2006).**personality Theories**.

"etext.httpM//webpace.ship.edu /cgb oer /perscontents.html pdf created

87. Zaleski, z 1996. **Future anxiety: concept, measurement, and preliminary research.** Personality and individual differences, vol21(2) p165-174

المواقع الإلكترونية:

88. <https://www.univ-bouira.dz/istaps>

89. (<https://fr.scribd.com/document/512761>)

الملاحق

الملحق 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Hassiba Benbouali Chlef

Institut d'Education Physique et Sportive

Sous direction de post-graduation de recherche
scientifique et des relations extérieures



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

نيابة مديرية المعهد لما بعد التدرج البحث العلمي

والعلاقات الخارجية

الرقم : 2022 / 262

الشلف في : 09 MAI 2022

السيد : المدير المساعد لما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية.
معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الشلف .

إلى السيد : مدير معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة
محمد آكلي و الحاج بجامعة البويرة

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

السيد المدير ، تحية طيبة وبعد ...

في إطار التحضير لأطروحة الدكتوراه من طرف طلبة الدكتوراه المسجلين بالمعهد،
يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلبنا هذا والمتمثل في طلب تسهيل مهمة للطالب:

اللقب و الاسم : بغدادي محمد

رقم التسجيل : 1012132093

المستوى : السنة الثالثة دكتوراه

التخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

من أجل إنجاز بحثه بمؤسستكم بما ترونه مناسباً من تأطير مع الأساتذة وتوفير للأدوات والوسائل

وغيرها.
وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

دمتم في خدمة العلم والمعرفة

المدير المساعد

المدير المساعد المكلف
بما يتلوه التدرج و البحث
العلمي و العلاقات
الخارجية
معهد التربية البدنية و الرياضي
بجامعة الشلف

مختار: مختار عبد الحميد
مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية
بمعهد التربية البدنية و الرياضية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
13
مدير مساعد المكلف
النشاطات الخارجية و العلاقات
الخارجية
أ.د. مختار قناص

الملحق 02

معهد النشاط البدني والرياضي

قسم النشاط البدني التربوي

استمارات استطلاع رأي المحكمين

تحية طيبة وبعد:

في اطار اعداد اطروحة دكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط

البدني الرياضي التربوي المدرسي بعنوان:

انعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة.

-دراسة ميدانية على الطلبة المقبلين على التخرج-

تحية طيبة وبعد:

ونظرا لاهمية خبرتكم وبغية المساهمة في هذا البحث، يرغب الباحث في الاستفادة من توجهاتكم السديدة حول ادوات البحث قيد البحث، قمنا باعداد استبيان مع مقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل، ونظرا لخبرتكم العلمية يرجو الباحث منكم:

*مدى صلاحية الفقرات لمقياس قلق المستقبل والافكار اللاعقلانية، وملانمتها للبعد الذي وضعت فيه.

*مدى ملائمة الاستبيان للهدف الذي وضع من اجله .

تقبلو مني فائق الاحترام والتقدير.

*اشراف الدكتور:

-غزالي عبد القادر.

*اعداد الطالب الباحث:

-بغدادى محمد.

مقياس قلق المستقبل:

صمم هذا الاستبيان من طرف الطالبتين (سهيلة احمادي ومسعودة سالمى) بعد الالمام بموضوع قلق المستقبل المهني والاطلاع على الدراسات التي اقيمت حوله، حيث تم الاطلاع على مجموعة من ال الدراسات التي تناولت قلق المستقبل بصفة عامة وقلق المستقبل المهني وتمثلت الدراسات في دراسة المشيخي (2009)، ودراسة أحمد غالب الشرقي (2011) ومقياس زينب محمود شقير (2005)، ودراسة أيهم الفاعوني (2007).

حيث تكون المقياس من 38 عبارة تتزوع على 4 أبعاد وهي التفكير السلبي في المستقبل ويضم (08) عبارات، والتفكير في أفاق التخصص ويضم (09) عبارات، والبعد الثالث بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها ويضم (13) عبارة، أما البعد الرابع والآخر فهو يتعلق بتحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي ويضم (08) عبارات.

جدول يوضح توزيع أبعاد قلق المستقبل المهني:

الرقم	الابعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
01	التفكير السلبي في المستقبل	1.5.9.13.17.21.25.29	08
02	التفكير في الدراسة وأفاق التخصص	2.6.10.14.18.22.26.30.33	09
03	امكانية الحصول على مهنة وأهميتها	3.7.11.15.19.23.27.31.34.35.36.37.38.	13
04	تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي	4.8.12.16.20.24.28.32	08

طريقة الاجابة: تتم الاجابة على المقياس بوضع علامة √ في الخانة التي تعبر عن اجابة الطالب حسب البدائل تبعا لطريقة (ليكبرت) الثلاثية (موافق، غير موافق، محايد).

البدائل	موافق	محايد	غير موافق
الدرجة	03	02	01

مقياس الافكار اللاعقلانية:

الوصف: يتكون هذا المقياس في صورته الاجنبية من احدى عشرة فكرة لاعقلانية وضعها ألبرت اليس وقام الريحاني رسنة 1985 بترجمة وتقنيته على البيئة العربية وأضاف فكرتين غير عقلانيتين يرى انهما منتشرتان في المجتمعات العربية.

وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشمل كل منها على اربعة اسئلة نصفها ايجابي، ويتفق مع الفكرة، والنصف الاخر سلبي يختلف معها ويناقضها، ووزعن فقرات المقياس ال 52 على الافكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد اللواحد حيث تنص:

الفكرة الاولى: من الضروري أن يكون الانسان محبوبا من كل المحطين به (طلب الاستحسان من الجميع)

الفكرة الثانية: يجب أن الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة (ابتغاء كمال الشخص)

الفكرة الثالثة: بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لا بد من توجيه اللوم لهم وعقابهم. (اللوم القاسي للذات والآخرين)

الفكرة الرابعة: انه لمن المصائب والنكبات أن تسير الامور عكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)

الفكرة الخامسة: لن المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية (التهور الانفعالي)

الفكرة السادسة: الاشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم (القلق الزائد).

الفكرة السابعة: انه من الاسهل على الفرد ان يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها (تجنب المشكلات).

الفكرة الثامنة: يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وان يكون هناك من هو افوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الآخرين).

الفكرة التاسعة: احداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الانسان (الشعور بالعجز).

الفكرة العاشرة: يجب ان يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الآخرين (الانزعاج لمشاكل الآخرين).

الفكرة الحادي عشر: هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكاملة).

الفكرة الثانية عشر: يجب ان يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الاخرين (الجدية والرسمية في التعامل مع الاخرين).

الفكرة الثالثة عشر: ان مكانة الرجل هي الاله في علاقته بالمرأة (الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة).

جدول يوضح توزيع عبارات المقياس على الافكار الثلاث عشر.

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	ارقام العبارات التي تقيسها
الاولى	من الضروري أن يكون الانسان محبوبا من كل المحطين به (طلب الاستحسان من الجميع)	40-27-14-1
الثانية	جب أن الفرد على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة (ابتغاء كمال الشخص)	41-28-15-2
الثالثة	بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والدناءة لذا لابد من توجيه اللوم لهم وعقابهم. (اللوم القاسي للذات والآخرين)	42-29-16-3
الرابعة	انه لمن المصائب والنكبات أن تسير الامور عكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)	43-30-17-4
الخامسة	لن المصائب والتعاسة تنتج من ظروف خارجية (التهور الانفعالي)	44-31-18-5
السادسة	الاشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم (القلق الزائد).	45-32-19-6
السابعة	انه من الاسهل على الفرد ان يتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها (تجنب المشكلات).	46-33-20-7
الثامنة	يجب اعتماد الشخص على الاخرين، وان يكون هناك من هو افوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الاخرين).	47-34-21-8

48-35-22-9	احداث الماضي هي التي تؤثر في سلوك الانسان (الشعور بالعجز).	التاسعة
-49-36-23-10	جب ان يحزن الفرد ويضطرب لما يصيب الاخرين (الانزعاج لمشاكل الاخرين).	العاشرة
50-37-24-11	هناك دائما حل واحد صحيح لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكاملة).	الحادي عشر
51-38-25-12	يجب ان يتصف الفرد بالجدية والرسمية ليكون مقبولا ومحترما من قبل الاخرين (الجدية والرسمية في التعامل مع الاخرين).	الثانية عشر
-52-39-26-13	ان مكانة الرجل هي الاهم في علاقته بالمرأة (الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة).	الثالثة عشر

طريقة الاجابة على المقياس:

تكون الاجابة عن فقرات المقياس المكونة المكونة من (52) عبارة اما ب (نعم) وذلك حينما يوافق المفحوصين على العبارة ويقبلها، أو ب (لا) حينما لا يوافق المفحوصين على العبارة..

طريقة التصحيح المقياس:

- عدد فقرات المقياس (52) عبارة.

الاوزان:

القيمة (2) للاجابة التي تدل على قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

القيمة (1) للاجابة التي تدل على رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين (52-104):

الحد الادنى (52) تعبر عن رفض الطالب لجميع الافكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس او تعبر عن درجة كليا من التفكير العقلي.

الحد الاعلى (104) وهي تعبر عن قبول الطالب لجميع الافكار اللاعقلانية التي يمثلها.

جدول يمثل مفتاح اختبار الافكار اللاعقلانية والعقلانية ل (الريحاني).

لا	نعم	البدائل
1	2	العبارات الموجبة
2	1	العبارات العكسية

انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة.

دراسة ميدانية على الطلبة المقبلين على التخرج

الاستبيان:

1/ هل اختيارك لتخصص الذي تدرس فيه كان :

عن قناعة عن غير قناعة غير مسؤول عن اختيار

2/ هل ناقشت مع عائلتك مسألة كيفية اختيار تخصصك ؟

نعم لا

3/ كيف ترى التخصص الذي تدرس فيه:

مهنة هواية

شيء آخر:

.....

.....

4/ هل ترى هذا التخصص مهنة :

سهلة عادية صعبة

5/ هل تطلعاتك للمستقبل يدفعك لاختيار مهنة :

-النشاط الرياضي الخارجي - التعليم

شيء آخر

.....

6/هل تعتقد أنه من الأسهل على الشخص الحاصل على تكوين خارجي (خارج الجامعة) أن يجد وظيفة في مجال تخصصك؟

نعم لا

7/إذا كان الاجابة بنعم هل هو منافس لتخصصك:

نعم لا

8/هل خوفك من المستقبل يعيقك من اخيار تخصصك:

نعم لا

9/هل تعتقد أن الرصيد المعرفي بتخصصك مهم وضروري لمزيد من الاختيار لمهنتك المستقبلية؟

نعم لا

10/هل تعتقد ان تكون ناجحا في تخصصك في المستقبل:

نعم لا

11/هل هناك علاقة بين تطلعاتك المستقبلية وتخصصك؟

نعم لا

12/هل تتأثر بما يقال عن تخصصك في المجتمع؟

نعم لا

13/ماهي ردة فعل اتجاه تلك الاحاديث:

.....
.....

14/كيف تنعكس عليك تلك الاحاديث:

بالايجاب بالسلب

15/ماهي الفئة التي تقدم لك الانتقادات وتتأثر بها:

- العائلة
 -الاصدقاء
 -الاعلام
.....شيئ آخر.....

16/هل تشعر بالتوتر عندما تفكر في المستقبل:

نعم لا

17/هل تظهر عليك بعض من الاعراض عند تعرضك لتلك الاحداث:

- الحزن والاكتئاب وقلة السعادة

- فقدان الاهتمام وشعور بفقدان الامل في المستقبل

- الانسحاب الاجتماعي

نعم لا

18/ هل يوجد هناك من يقوم بتوجيهك نحو مواجهة المستقبل وتطلعاته؟

نعم لا

19/هل ترى أن نقص مناصب الشغل وعدم الحصول اغلب المتخرجين من الدفعات السابقة على منصب يقلل من عزيمتك؟

بدرجة كبيرة بدرجة اقل

20/هل يفقد المرء مكانته في المجتمع اذا لم يحظى بمنصب عمل حسب تخصصه:

نعم لا

21/ماهي الامور التي تجعلك تخاف من المستقبل؟

.....
.....
.....

.....

.....

الملحق 03

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد النشاط البدني والرياضي

قسم النشاط البدني التربوي

استمارات استطلاع رأي المحكمين

تحية طيبة وبعد:

في اطار اعداد اطروحة دكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط

انعكاس الافكار الالاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة.

دراسة ميدانية على الطلبة المقبلين على التخرج

تحية طيبة وبعد:

ونظرا لاهمية خبرتكم وبعية المساهمة في هذا البحث، يرغب الباحث في الاستفادة من توجهاتكم السديدة حول ادوات البحث قيد البحث، قمنا باعداد استبيان مع مقياس الافكار الالاعقلانية ومقياس قلق المستقبل، ونظرا لخبرتكم العلمية يرجو الباحث منكم:

*مدى صلاحية الفقرات لمقياس قلق المستقبل والافكار الالاعقلانية، وملامتها للبعد الذي وضعت فيه.

*مدى ملائمة الاستبيان للهدف الذي وضع من اجله.

تقبلو مني فائق الاحترام والتقدير.

*اشراف الدكتور:

*اعداد الطالب الباحث:

-بغدادى محمد. -غزالي عبد القادر.

جامعة حسيبة بن بوعلی -الشلف-

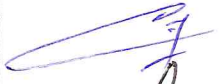
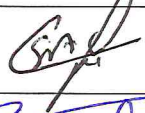

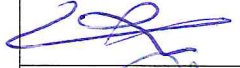
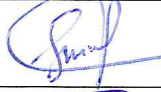

معهد النشاط البدني والرياضي

قسم النشاط البدني التربوي

استمارات استطلاع رأي المحكمين

قائمة المحكمين لمقياس الافكار اللاعقلانية:

عنوان الدراسة: انعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة.

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	فيل هجرى	استاذ علم عالي	البويرة	
02	سعيد عبد العزيز	استاذ للتعليم العالمي	البويرة	
03	توفيق طراد	استاذ محاضر	البويرة	
04	رزقي سليم	استاذ محاضر	البويرة	
05	سمايل أرزقي	استاذ محاضر	البويرة	
06	عبد الحميد	استاذ علم عالي	البويرة	
07				
08				
09				

* اشراف الدكتور:

-غزالي عبد القادر

* اعداد الطالب الباحث:

-بغدادى محمد

السنة الجامعية: 2022/2021


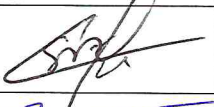



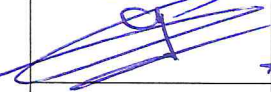
جامعة حسبية بن بوغلي - الشلف

معهد النشاط البدني والرياضي

قسم النشاط البدني التربوي

قائمة المحكمين لمقياس قلق المستقبل:

عنوان الدراسة: انعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة.

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	نيل مشوري	استاذ متعلم عالي	البويرة	
02	مسامحة عبد العزيز	استاذ المتعلم العالي	البويرة	
03	توفيق طراد	استاذ متعلم عالي	البويرة	
04	زرعي يسلم	استاذ محاضر دكتور	البويرة	
05	مسامحة أرزيوي	استاذ محاضر دكتور	البويرة	
06	فريد الطربوش	استاذ متعلم عالي	البويرة	
07				
08				
09				

* اشراف الدكتور:

- غزالي عبد القادر.

* اعداد الطالب الباحث:

- بغدادي محمد

السنة الدراسية: 2022/2021




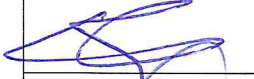
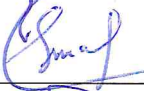

جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف

معهد النشاط البدني والرياضي

قسم النشاط البدني التربوي

قائمة المحكمين للاستبيان:

عنوان الدراسة: انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة.

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	مختار بن نيل	استاذ في تعليم	الجزيرة	
02	د. سامية عبد العزيز	استاذة في التعليم العالي	الجزيرة	
03	توفيق طراد	استاذ مساعد	الجزيرة	
04	زكريا سليم	استاذ محاضر	الجزيرة	
05	سماعيل أرزي	استاذ محاضر	الجزيرة	
06	مزيان المصطفى	استاذ محاضر	الجزيرة	
07				
08				
09				

*تحت اشراف الدكتور:

- غزالي عبد القادر.

*اعداد الطالب الباحث:

- بغدادي محمد.

جامعة حسية بن بوعلی - الشلف -

كلية التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني التربوي

استمارات استطلاع رأي المحكمين

تحية طيبة وبعد:

في إطار اعداد اطروحة دكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط

البدني الرياضي التربوي المدرسي بعنوان:

انعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في توجههم نحو اختيار المهنة.

دراسة ميدانية على الطلبة المقبلين على التخرج

تحية طيبة وبعد:

ونظرا لاهمية خبرتكم وبغية المساهمة في هذا البحث، يرغب الباحث في الاستفادة من توجهاتكم السديدة حول ادوات البحث قيد البحث، قمنا باعداد استبيان مع مقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس قلق المستقبل، ونظرا لخبرتكم العلمية يرجو الباحث منكم:

*مدى صلاحية الفقرات لمقياس قلق المستقبل والافكار اللاعقلانية، وملائمتها للبعد الذي وضعت فيه.

*مدى ملائمة الاستبيان للهدف الذي وضع من اجله.

تقبلو مني فائق الاحترام والتقدير.

*اشراف الدكتور:

*اعداد الطالب الباحث:


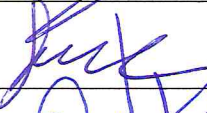
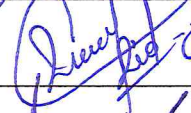


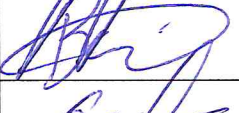



-بغدادى محمد. -غزالي عبد القادر.

جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف -

كلية التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني التروي

قائمة المحكمين لمقياس الافكار اللاعقلانية:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	علي قيرصيني	استاذ جامعي	جامعة الشلف	
02	بلعوي سليمان	استاذ محاضر	جامعة الشلف	
03	مطفي رضا	استاذ محاضر	جامعة الشلف	
04	فدزر عاي	استاذ محاضر	جامعة الشلف	
05	مبارك حاتم	استاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
06	بها هيمية ساج الدين	استاذ محاضر	جامعة الشلف	
07	سماح عبيد العزيز	استاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	
08	سماحيل ارزقي	استاذ محاضر	جامعة البويرة	
09	مهموري سليل	استاذ تعليم عالي	جامعة البويرة	
10				
11				

* اشراف الدكتور:

-غزالي عبد القادر

* اعداد الطالب الباحث:

-بغداد محمد

السنة الجامعية: 2022/2021

جامعة حسيبة بن بوعلبي - الشلف -

كلية التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني التريوي

قائمة المحكمين لمقياس قلق المستقبل:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	علي قيصار	استاذ جامعي اساذ محاضر أ	جامعة الشلف	
02	بلعربي سليمان	أستاذ محاضر أ	جامعة الشلف	
03	قندر حاي	أستاذ محاضر أ	جامعة الشلف	
04	مصطفى رضا	أستاذ محاضر أ	جامعة الشلف	
05	هداري صالح	استاذ السليم الماي	جامعة البويرة	
06	بن هبيبة تاج الدين	استاذ محاضر أ	جامعة الشلف	
07	ساسيا عبد العزيز	أستاذ للتعليم العالي	جامعة البويرة	
08	سما عيل أرزقي	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	
09	منيرة نيل	أستاذة تعلم عالي	جامعة الشلف	
10				
11				

* اشراف الدكتور:

- غزالي عبد القادر.

* اعداد الطالب الباحث:

- بغدادي محمد

السنة الدراسية: 2022/2021

جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف
معهد النشاط البدني والرياضي
قسم النشاط البدني التربوي المدرسي

قائمة المحكمين للاستبيان:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	د. قيصارية	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
02	د. بوعريسي سليمان	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
03	قندز عمار	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
04	مصطفى رضا	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
05	مزارع صالح	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
06	بن هوية تاج الدين	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
07	سامية عبد العزيز	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
08	سماويل ارزقي	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
09	مهر لامل	اساتذة جامزة	جامعة الشلف	
10				
11				

*تحت اشراف الدكتور:

- غزالي عبد القادر.

*اعداد الطالب الباحث:

- بغدادي محمد.

السنة الجامعية: 2021/2022

الملحق 04

15	1631008359	2016	BOUGHARI	HAMZA	حمزة	بوغاري	28/08/1997	entrainement sportif D'élite
16	0 2335778	2002	DARDAR	SAMIR	سمير	دردار	15/04/1980	entrainement sportif D'élite
17	1633024558	2016	OUAMRANE	RAFIK	رفيق	أو عمران	17/11/1997	entrainement sportif D'élite
18	99332120	1999	OMARI	MOHAMED AMINE	محمد أمين	عصري	10/02/1981	entrainement sportif D'élite
19	92442030	1992	BOUSAHOUA	BRAHIM	ابراهيم	بوسهوية	29/01/1973	entrainement sportif D'élite
20	0 0333923	2000	MAZOUNI	AHMED	أحمد	مازوني	12/11/1982	entrainement sportif D'élite
21	0 83037470	2008	MIHOUBI	ABDERRAZAK	عبد الرزاق	ميهوبي	01/04/1985	entrainement sportif D'élite
22	1631011675	2016	BOUZIDI	BILAL	بلال	بوزيدي	10/12/1997	entrainement sportif D'élite
23	1733022973	2017	FARHI	ABDERRAOUF	عبد الرؤوف	فرحي	14/04/1997	entrainement sportif D'élite
24	1733022092	2017	GHECIL	ZINEDDINE	زين الدين	غسيل	27/01/1998	entrainement sportif D'élite
25	1633024795	2016	HARKAT	HANZA	حمزة	حركات	02/01/1996	entrainement sportif D'élite
26	123034657	2012	LARBI	ILHAM	الهام	العربي	07/05/1990	entrainement sportif D'élite
27	1633023072	2016	OUAMRANE	TOUFIK	توفيق	أو عمران	18/01/1996	entrainement sportif D'élite

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Aklî Mohand Oulhadj - Bouira -
X-0V-EX-KIE C:K:IA #IK-X - X:DEO±t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



institut :staps

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلبي محمد أوجاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

cycle :Master

domaine : sciences et techniques des activites physiques et sportives

filierre : Activité Physique et Sportive éducative

specialite : Activité Physique et Sportive Scolaire

N	/ / d'inscriptio	A/BAC	Nom	Prénom	P/ARABE	N/ARABE	date Naissanc	SPECIALITE
1	1633030300	2016	MOKHTARI	OUSSAMA	أسامة	مختاري	01/11/1997	Activité Physique et Sportive Scolaire
2	97143171	1997	BENNABI	MOURAD	مراد	بن نبي	31/01/1976	Activité Physique et Sportive Scolaire
3	00 322431	2000	MEDJRAS	REDHOUANE	رضوان	مجراس	15/11/1982	Activité Physique et Sportive Scolaire
4	1533037633	2015	ZOUAGHI	AHMED	أحمد	زواغي	24/09/1997	Activité Physique et Sportive Scolaire
5	0 2243364	2002	BOUDERBALA	ABDELDJBAR	عبدالجبار	بودريالة	20/03/1981	Activité Physique et Sportive Scolaire
6	1533040443	2015	ZEROUUD	DHAMED ABDERRAHMA	محمد عبدالرحمان	زرود	22/07/1994	Activité Physique et Sportive Scolaire
7	1333024372	2013	RAMDANI	NABIL	نبيل	رمضان	29/06/1993	Activité Physique et Sportive Scolaire
8	99320886	1999	LABDAOUI	AKLI	أكلي	العبادوي	15/11/1979	Activité Physique et Sportive Scolaire
9	1733032455	2017	MESLEM	HOCINE	حسين	مسلم	09/01/1996	Activité Physique et Sportive Scolaire
10	1633024589	2016	BENDIF ALLAH	ABDELGHANI	عبدالغني	بن صيف الله	18/12/1997	Activité Physique et Sportive Scolaire
11	0 2323479	2002	KARA	DHAMED ABDERRAHMA	محمد	قارة	08/10/1982	Activité Physique et Sportive Scolaire
12	98344622	1998	SENOUCI	KHALED	خلاد	سنوسي	04/08/1977	Activité Physique et Sportive Scolaire
13	1733031186	2017	TAOUALIT	OUSSAMA	اسامة	تواليت	07/06/1999	Activité Physique et Sportive Scolaire
14	1533034059	2015	MOULAY	BACHIR	بشير	مولاي	20/11/1994	Activité Physique et Sportive Scolaire
15	1633028667	2015	ALLEM	HAMID	حميد	عالم	07/04/1996	Activité Physique et Sportive Scolaire
16	83021568	2008	BELGHIT	BOUDIEMA	بلغيت	بوجمعة	27/08/1978	Activité Physique et Sportive Scolaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Aklî Mohand Oulhadj - Bouira -
X-0V-EX -KIE E:K+IA #IK-X - X:0EO+L -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد أوجاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

cycle : Master
domaine : sciences et techniques des activités physiques et sportives
filière : administration et gestion du sport
specialite : gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines

N	M/ d'inscriptio	A/BAC	Nom	Prénom	P/ARABE	N/ARABE	Date Naissance	SPECIALITE
1	1733022910	2017	TADJINE	AHMED AMINE	أحمد أمين	طلحين	12/11/1997	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
2	63040521	2006	ZAROURI	ALI	علي	زعروري	24/03/1987	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
3	21052079561	2005	CHIBAH	MOHAMED	محمد	شيباح	10/07/1986	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
4	21033037216	2003	ZAIR	SMAIL	سمايل	زاير	05/01/1985	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
5	2102330696	2002	GHOMARI	KAMEL	كمال	غماري	PRESUME 1981	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
6	1733022987	2017	OULD YAHIA	GHILAS	غيلاس	ولد يحي	12/10/1997	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
7	1533030813	2015	SAHI	RAMTANE	رمطان	ساهي	20/02/1995	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
8	73044174	2007	SAIDI	HICHAM	هشام	سعيدلي	01/08/1987	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines
9	1633031054	2016	CHAAB	AHMED AMINE	شعاب	أحمد أمين	25/12/1996	gestion des infrastructures sportives et des ressources humaines

الملحق 05

الملحق 06

الملحق 07

الملحق 08

➤ الفا كرونباخ مقياس قلق المستقبل:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,848	38

➤ الفا كرونباخ الأفكار اللاعقلانية:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
705,	52

الملحق 09

قائمة الطلبة العينة الاستطلاعية:

الرقم	الاسم واللقب	التخصص
01	بوعدلة أسامة	التدريب الرياضي النخبوي
02	اجبري عبد اللطيف	التدريب الرياضي النخبوي
03	باهي امحمد	التدريب الرياضي النخبوي
04	قانة نور الدين	التدريب الرياضي النخبوي
05	مطاري بوزيد	التدريب الرياضي النخبوي
06	حركات حمزة	التدريب الرياضي النخبوي
07	لوعمران توفيق	التدريب الرياضي النخبوي
08	رمضاني نبيل	النشاط البدني التربوي
09	مسلم حسين	النشاط البدني التربوي
10	مولاي بشير	النشاط البدني التربوي
11	زعروري علي	الإدارة والتسيير
12	ساهي رمطان	الإدارة والتسيير
13	سعيد هشام	الإدارة والتسيير
14	مولوجي مختار	التدريب الرياضي النخبوي
15	بشير رمضان	التدريب الرياضي النخبوي