



عمادة الدراسات العليا  
جامعة القدس

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في  
فلسطين

عايد محمد عثمان الحموز

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1427هـ / 2006م

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في  
فلسطين

إعداد:

عايد محمد عثمان الحموز

بكالوريوس خدمة اجتماعية من جامعة القدس المفتوحة

المشرف: الدكتورة سهير الصباح

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد التربوي و  
النفسي من قسم التربية / عمادة الدراسات العليا / جامعة القدس

1427هـ - 2006م



## إجازة الرسالة

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين

اسم الطالب : عايد محمد عثمان الحموز  
الرقم الجامعي : 20320087

اسم المشرف : الدكتورة سهير سليمان محمد الصباح

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2006/6/21م من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

- |                   |                           |                       |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|
| .....التوقيع..... | د. سهير سليمان الصباح     | 1. رئيس لجنة المناقشة |
| .....التوقيع..... | د. محمد عيد القادر عابدين | 2. ممتحنا داخليا      |
| .....التوقيع..... | د. نبيل الجندي            | 3. ممتحنا خارجيا      |

القدس - فلسطين

1427هـ / 2006م

## الإهداء

إلى من قدموا أجسادهم جسورا ليعبر رفاقهم إلى دروب الحرية.  
إلى الغرباء في وطنهم رغم أن الغرباء هم من صنعوا غربتهم.  
إلى عشقي الأوحـد " وطني وسكني " .. الذي ليس لنا سواه مكان تحت الشمس.  
إلى روح والدي وروح والدتي..الحضن الدافئ الذي افتقدتهما رمز الحب والوفاء.  
إلى اعز مخلوق في حياتي، إلى الشمعة التي تحترق لتتير السبيل والدرب الطويل  
الصعب إلى زوجتي الصابرة والتي تحملت المعاناة طوال فترة دراستي.  
إلى أبنائي الذين هم أمل المستقبل.  
إلى أخي وصديقي.... فؤاد الذبية.  
إلى كل من ساعدني في إنجاز هذه الدراسة.  
إلى الدكتورة الفاضلة سهير الصباح أهدي هذا العمل المتواضع.

الباحث: عايد الحموز

جامعة القدس

## إقرار

أقر أنا مقدم الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أية درجة عليا لأي جامعة أو معهد .

التوقيع..... 

الاسم: عايد محمد عثمان الحموز

التاريخ: 21 / 6 / 2006م

## شكر و عرفان

الشكر والحمد لله رب العالمين أولاً وأخيراً الذي أنعم عليّ بكافة النعم لإتمام هذا البحث، فقد كنت كمن يجمع من كل أرض حبة قمح ليصنع منها رغيفا من خبز المعرفة يستصيح به كل محبي العلم والمعرفة.

وأود هنا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من مد لي يد المساعدة في استكمال هذا البحث، وإخراجه بهذه الصورة وخص بالذكر:

الدكتورة الفاضلة سهير الصباح.

الدكتور الفاضل محمد عابدين والدكتور الفاضل نبيل الجندي على تفضلهما مناقشة الرسالة.

الأستاذ الدكتور احمد فهيم جبر (أبو بشير) مع التقدير والاحترام

الأستاذ والأخ الفاضل أكرم القواسمة عرفانا وتقديرا.

الأستاذ الفاضل محمد رصرص احتراما وامتنانا.

الأخ العزيز رشدي رصرص.

السادة الأفاضل الذين قاموا بتحكيم الاختبارات.

إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل وإخراجه إلى حيز الوجود.

الباحث: عايد الحموز

## التعريفات المفاهيمية والإجرائية

الأفكار اللاعقلانية **Irrational Beliefs**: "يقصد بها مجموعة من المعتقدات والقيم التي يستخدمها الشخص ليفسر المثيرات والخبرات التي يتلقاها من البيئة المحيطة به والتي تؤدي إلى الشعور بالحزن والقلق" (Ellis, 1979:17).

وتحدد الأفكار اللاعقلانية إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي أعده إيليس (Ellis) (1962) وطوره الريحاني (1985) .

**القلق Anxiety**: "هو مفهوم متعدد الأبعاد متباين الأطر مختلف الطرز يمتد من السواء إلى المرض ، ومن الحالة إلى السمة ومن الصيرورة إلى الديمومة ومن البساطة إلى السفور ، ومن كونه مجرد عرض إلى كونه زملة أعراض أو مركزية أعراض ، ويمتد أيضا من العمومية إلى النوعية والموقفية و الخصوصية وفي كل أحواله يتسم بالكدر والكبد والمشقة والتوجس والخشية والتوقع نتيجة مثيرات معينة داخلية أو خارجية نتيجة شعور بالتهديد حقيقي أو متوهم ويمكن ظهوره لدى فئات عمرية مختلفة ولا يمكن تفسيره إلا من خلال منظور تكاملي" (أبو زيد، 2003: 13).

**حالة القلق Anxiety State**: "تشير إلى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن ، كما في موقف الامتحان" (سبيلبرجر وآخرون، 1992: 6) .

**سمة القلق Anxiety Trait**: "تشير إلى القلق كسمة ثابتة نسبيا للشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق ووفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة" (إبراهيم، 1982: 11) .

وتتحدد درجة القلق إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق الحالة والسمة الذي أعده سبيلبرجر (1970) وقام بتعريبه البحيري (1984).

**التخصص العلمي**: يقصد به الباحث في هذه الدراسة الكلية التي ينتمي إليها الطالب ويتابع دراسته العلمية فيها، سواء أكانت كليات أدبية أو علمية.

## الملخص بالعربية

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً وسمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت. وبحث العلاقة بين هذه الأفكار اللاعقلانية وبين القلق حالةً وسمةً، لدى هؤلاء الطلبة، وكذلك تحديد الفروق بينهما بحسب الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي.

ولتحقيق أهداف الدراسة صاغ الباحث الأسئلة التالية:

1. ما درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت تعزى إلى الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت تعزى إلى الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟
4. ما درجة انتشار القلق حالةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق سمةً لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين تعزى إلى الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟
6. ما درجة انتشار القلق سمةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟
7. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً وسمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟

وتكونت عينة الدراسة من (604) طلاب من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت المسجلين للعام الدراسي (2005-2006) والبالغ عددهم (12708) طلاب تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وتمثل العينة ما نسبته (5%) من مجتمع الدراسة. واستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (1985) عن نظرية إليس (Ellis)،

وقائمة القلق الحالة والسمة من إعداد سيبيلجر وتعريب البحيري (1984). وتم التحقق من صدق الأدوات بعرضهما على عدد من المحكمين، كما تم حساب الثبات لأداتي الدراسة بأبعادها المختلفة بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معادلة كرونباخ ألفا وتبين تمتع الأدوات بدرجة عالية من الثبات.

وتمت معالجة البيانات إحصائياً عن طريق حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) (t-test). وتحليل التباين الأحادي (one - way ANOVA). واختبار شيفيه (Scheffe) ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

وأظهرت النتائج أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً هي الفكرة اللاعقلانية رقم (6) والمتمثلة في "القلق من حدوث الكوارث والمخاطر" والفكرة اللاعقلانية رقم (1) والمتمثلة في "ضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله". أما باقي الأفكار الأخرى فقد كانت لدى عينة الدراسة تميل إلى العقلانية أكثر من اللاعقلانية. كما بينت النتائج أن الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية عند العينة ككل بلغت (77,8%) وهي درجة متأرجحة بين العقلانية واللاعقلانية. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق في الجنس في كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق سمةً لصالح الذكور، في حين لم يرتبط الجنس بالقلق حالةً. وكان هناك فروق دالة تبعاً لمكان السكن (مدينة، قرية، مخيم) في درجة القلق كسمة لصالح طلاب القرية، في حين لم تظهر النتائج فروق في الأفكار اللاعقلانية أو القلق حالةً تبعاً لمكان السكن. ولم تكشف النتائج عن وجود أثر للجامعة (الخليل، بيت لحم، بيرزيت) أو التخصص العلمي (كليات أدبية، كليات علمية) في كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً وسمةً. كما بينت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً وسمةً.

وفي ضوء هذه النتائج خرج الباحث بمجموعة من التوصيات تمثلت في الدعوة إلى الأخذ بنظرية إليس (Ellis) وتطبيق أساليبها الإرشادية والعلاجية بين الطلبة والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في مجال الإرشاد التربوي والنفسي وضرورة تبني المرشدين برامج عقلانية وقائية-علاجية في توجيه الأفراد نحو التفكير العقلاني الذي يلعب دوراً بارزاً في التكيف والصحة النفسية، والاهتمام بالمكون المعرفي عند التعامل مع مشكلات القلق بشكل عام. والدعوة إلى عمل أبحاث على قطاعات أخرى من المجتمع والمتمثلة في فئة العمال والعسكريين وطلبة المدارس.

## **Abstract**

### **The relationship between the Irrational Beliefs and Anxiety among West Bank university students**

Prepared by: Ayed Muhammad Othman AL. Hmuz

Supervised by: Dr. Saheer Suleiman AL. Sabbah

This study aims at realizing how common the Irrational Beliefs and Anxiety as a state and a trait are among students of Hebron University , Bethlehem University and Bir Zeit University, investigating the relationship between those beliefs and anxiety and identifying the differences between them concerning gender , place of residence , university and major .

For achieving these aims, the researcher raised these questions:

1. To what extent Irrational Beliefs are common among students of Hebron University, Bethlehem University and Bir Zeit University?
2. Are there any statistical differences on the level ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the means of Irrational Beliefs for university students in Hebron University, Bethlehem University and Bir Zeit University that are factored by gender, place of residence, university and major ?
3. Are there any statistical differences on the level ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the means of Anxiety as a state for University students in Hebron University, Bethlehem University and Bir Zeit University that are factored by gender, place of residence, university and major?
4. To what extent is anxiety as a state common among students of Hebron University, Bethlehem University and Bir Zeit University?
5. Are there any statistical differences on the level ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the means of Anxiety as a trait for University students in the West Bank that are factored by gender, place of residence, university and major ?
6. To what extent is anxiety as a trait common among students Hebron University, Bethlehem University and Bir Zeit University?
7. Are there any statistical differences on the level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between Irrational Beliefs and Anxiety as a State - Trait for university students in Hebron University, Bethlehem University and Bir Zeit University?

The sample consists of (604) students selected randomly out of (12708) in (Bethlehem, Hebron and Bir Zeit) universities for the studying year (2005-2006). This sample represents 5% of the population of the study. For collecting data, the researcher used the Irrational Beliefs scale that had been adapted by Al-Rihani (1985) from Ellis theory and the list of Anxiety as a State and a Trait that have been prepared by Spielberger and translated to Arabic by Al-Buheri (1984). The two tools reliability was investigated by several referees. Based on Cronbach's alpha, the study shows a high standard of validity.

The data was statistically treated by calculating the mean , the standard deviation, (T-test), (One – Way ANOVA) test , (Scheffe) , and (Pearson Correlation) test.

The results showed that the Irrational Beliefs are widespread among university students in West Bank . The most common one is No.6 (the anxiety of disaster occurrence) and No.1 ( the individual must win the others' love ) .The presence of differences in gender for both Irrational Beliefs and Anxiety as a trait was in favour of males. On the time that gender didn't relate to Anxiety as a State. There were also functional differences concerning the place of residence ( city , camp or village ) in the Anxiety degree as a Trait for village students . The results didn't show any effect of the university ( Hebron ,Bethlehem or Bir Zeit ) or the scientific major ( Arts or Sciences ) for both Irrational Beliefs and Anxiety as a State - Trait. Also, the results showed positive relation between the Irrational Beliefs and Anxiety as State-Trait.

The researcher came out with several recommendations represented on calling for using Ellis theory and adopting it's procedures in counseling and clinical therapy among the students and to get benefit from this study in the Educational and Psychological counseling and the necessity for the counselors to adopt preventive therapy rational programs in addressing individuals to the rational beliefs which play an important role in the psychological health and adaptation and emphasizing the cognitive factor in dealing with Anxiety problems in general. Finally, a call for doing researches on other sectors in the society including labourers, military , and school students.



## الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

### 1.1 المقدمة

### 2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

### 3.1 فرضيات الدراسة

### 4.1 أهداف الدراسة

### 5.1 أهمية الدراسة

### 6.1 محددات الدراسة

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

#### 1.1 المقدمة

للتفكير دور هام في النمو المعرفي والوجداني والانفعالي، فمن خلال التفكير يتعرف الفرد على ذاته ويطور لغته، ويعبر عن حاجاته، ويقوي قدراته، ويساهم في تنمية المشاركة الوجدانية والتضامن وضبط النفس واحترام الذات، ويقوم التفكير على التعبير الرمزي من خلال تحويل البيئة الطبيعية إلى رموز وهذه الرموز هي الأساس الذي من خلاله يتم تحويل الأحداث إلى اضطرابات أو استقرار.

وعلم النفس المعرفي يعتبر من الاتجاهات النظرية الحديثة في علم النفس، إذ اهتم بموضوع التفكير والأفكار وتأثيرها على السلوك، وبالتالي فإنه يلقى اهتماما في البحث والدراسة لا يقل عن الاهتمام الذي لقيه علم النفس السلوكي والتحليلي، خصوصاً وأن علم النفس المعرفي اهتم بأكثر من جانب من الجوانب التي تؤثر على سلوك الفرد واستقراره، وبالذات نظرة الفرد إلى المحيط الذي ينتمي إليه وكيفية إدراكه للبيئة التي يعيش فيها.

إن الطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء والأشخاص والموضوعات والأحداث يمكن أن تثير القلق والاضطراب النفسي وتحدد السلوك، وليست الأحداث في ذاتها. فالشخص لا يضطرب من الأشياء، وإنما من الآراء التي يحملها عنها والتي تجعلها تبدو غير سارة، فالكثير من الاضطرابات النفسية والأمراض العصابية تعتمد إلى حد بعيد على وجود أفكار ومعتقدات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين والعالم المحيط به (حسين، 2004). وتبعاً لذلك فإن سبب معاناة الفرد لا تعود إلى الأحداث التي يواجهها في حياته، وإنما تعود معاناته إلى كيفية النظر إليها والتعامل معها، لأن ذلك هو الذي يقود الفرد إلى ردود الأفعال الانفعالية، كانعكاس لاستجاباته العقلية من خلال اختياره لطريقة تفكير معينة، تحدد طبيعة استجاباته لتفسير الأحداث الحياتية التي يمر بها. (Ellis, 1979:60).

ومن هذا المنطلق وضع ألبرت إيليس (Ellis) نظريته في الإرشاد العقلاني الانفعالي التي أكدت على أن الفرد قادرٌ على حل مشكلاته عن طريق تعلم التفكير العقلاني والمنطقي.

يبين العزة (2000) أن إيليس (Ellis) قد استنتج عدة اعتقادات لاعقلانية تكون مسؤولة بقدر كبير عن القلق والاكتئاب والغضب، وتظهر هذه الاعتقادات اللاعقلانية من خلال التعبيرات والجمل السلبية الداخلية واللامنطقية التي يقولها الفرد لذاته كالقول (ليس لي قيمة إذ لم أكن محبوباً من كل شخص). وعلى العكس من ذلك فإن الفرد إذا أصبح يفكر بشكل منطقي وعقلاني سيُشعر بالسعادة والسرور وتحقيق الذات، والعيش بشكل مبدع.

ويشير إيليس (Ellis) إلى أن الأفكار اللاعقلانية (Irrational Beliefs) هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وإن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (need) وأفعال الوجوب (must ought to, have to) حيث تمثل مطالب ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتؤدي إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعد على تحقيق أهدافه (Ellis & Harper, 1976: 13). حيث يسيطر على تفكيره أو هام مفادها وجود خطر يهدد مجاله الشخصي من وقوع أحداث مؤذية له أو لأسرته أو لممتلكاته أو لمركزه ومكانته وغيرها من القيم المعنوية التي يقدرها (بيك، 2000). أما الأفكار العقلانية (Rational Beliefs) فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية وتساعد على تحقيق أهدافه وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات وأولويات الفرد، وهي صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقي (Ellis, 1979). فالنتفكير الصحيح إذن يعالج الأسباب والنتائج ويؤدي إلى التخطيط المنطقي والبناء، بينما التفكير الخاطيء يؤدي إلى التوتر والانهيار العصبي (كارينغي، 1998).

ويؤكد باترسون (1992) أن إيليس (Ellis) بدأ في تطوير أسلوبه العقلي الانفعالي عام (1954) بعد أن أصبح مقتنعاً بأن الخبرات العصابية المبكرة تستمر دون أن تتطفيء على الرغم من عدم تعزيزها، وذلك بسبب أن الأفراد العصبيين يعززون هذه الخبرات المتعلمة عن طريق التلقين الذاتي لأنفسهم، لذلك لجأ إيليس (Ellis) إلى تعليم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلي في حل المشكلات، وشعر بأن حوالي (90%) من الذين عولجوا بهذه الطريقة الجديدة قد أظهروا تقدماً ملموساً خلال عشر جلسات أو أكثر بقليل.

ويذكر (Ellis 1979) إن الطريقة التي تقوم عليها هذه النظرية هي العمل على تعديل المعتقدات أو الأفكار وأنماط التفكير سيئة التكيف. من خلال استخدام فنيات معرفية وتقنيات مختلفة كالإقناع والتحدي والتعليمات والمناقشات لمساعدة المسترشد لتصبح معتقداته اللاعقلانية وتعليمه كيف يفكر بأساليب تكيفية ومساعدته على ممارسة سلوك جديد كانت الأفكار اللاعقلانية تحول دون القيام به.

ويشير العويضة (2003) أن هذا الأسلوب العقلاني الانفعالي بني على الاعتقاد بأن الناس يولدون ولديهم إمكانية للتفاعل مع نوعين من التفكير المتمثل في التفكير العقلاني وغير العقلاني.

ويبين (Ellis 1979) أن الهدف من هذه الطريقة هو التعرف على الأفكار غير العقلانية وإبرازها إلى مستوى الوعي ويبين كيف تسبب الأفكار غير المنطقية في نظرية (ABC) القلق والاضطراب حيث أن (A) ترمز إلى الحادث أو الخبرة المثيرة، و(B) يعبر عن نظام التفكير لدى الفرد، بينما يرمز (C) إلى النتيجة أو الاضطراب الانفعالي، وإنما السبب هو نسق التفكير الذي يفكر به الفرد.

وقد أورد إليس (Ellis) إحدى عشرة فكرة لا عقلانية موجودة في الثقافة الأمريكية، وأظهرت دراسات متعددة وجود مثل هذه الأفكار في معظم الثقافات العربية والغربية، والتي منها دراسة الريحاني (1985) في الجامعة الأردنية وكذلك دراسة الريحاني وحمدى وأبو طالب (1989) التي بينت وجود ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومشاعر الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. وهناك العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومتغيرات أخرى من أهمها التنشئة الوالدية ومفهوم الذات والتوافق الزواجي والتكيف الأكاديمي إلى غير ذلك، كما بينت بعضها أهمية العلاج العقلاني العاطفي في خفض القلق.

هذا وقد ركزت المداخل الحديثة على دور العمليات المعرفية لفهم القلق والسلوك المرتبط به وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن تركيز الانتباه في مثير معين وإدراكه وتأويله يعد عاملاً مهماً في إحداث القلق (الفخراني والسطيحة، 2002). ويرى أصحاب الاتجاه المعرفي - الذين من بينهم إليس (Ellis) - أن القلق ينتج عن تقييم الفرد لموقف مهدد يتضمن هذا التقييم عناصر رمزية متوقعة، وهو رمزي لأنه يثار بواسطة الأفكار والقيم والأنظمة المعرفية بدل الأحداث

المحسوسة والمباشرة. أي أن أصل القلق هو الأفكار اللامنطقية الموجودة عند الإنسان ونظرتة تجاه الأشياء والحوادث (عيسوي، 2002).

يتجه بعض الناس إلى اتخاذ أسلوب تفكيري سلبي ومظلم مثلاً: (لا أستطيع أن أتحمل...، لن أستطيع أن أقوم بهذا العمل أو ذلك... سأهرب من الموقف...) إلى غير ذلك من الأفكار التي تترافق غالباً بأحاسيس وتغيرات وأعراض جسمية، وكذلك اتخاذ نظرة سلبية إلى قدراتهم وشخصيتهم وتكون لديهم أفكار مثل (أنا غبي فاشل-ليس لدي أمل أو حل...) وعندما تزداد هذه الأفكار يصبح الموقف أكثر سوءاً وقلقا (المالح، 1995).

وتبعاً لذلك يمكن القول إن الشخص العقلاني الذي يكون مدركاً لذاته وعواطفه لا يجعل التجربة أو الأحداث تؤثر في مشاعره أو ردود أفعاله، وأكبر مثال على ذلك هو ما يتعرض له الناس عادة من مواقف تثير القلق لسبب ما، حيث ينذر رد الفعل غير الواعي الكائن الحي إلى الخطر المحتمل ويسبب تغيرات فسيولوجية ونفسية وهذه الردود للأفعال تكون واحدة عند الجميع إلا أن زيادة القلق هنا وتفاعله يكون بسبب اعتقادات الفرد غير العقلانية الذي يؤدي بدوره إلى اضطرابات و تغيرات في الشخصية (Fragar & Fadiman, 1998).

ويعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، ويؤثر على نواح مختلفة من نشاط الإنسان، وتكمن خطورة القلق في أنها تمتد إلى حالة من المرض النفسي، فالقلق يتفاوت بين حالة التوتر وحالة الاضطراب الشديد ويصل إلى الاكتئاب بدرجاته المختلفة (أبو صايمة، 1995).

ويختلف القلق من حيث الدرجة والكثافة، فهناك القلق العادي أو الطبيعي الذي يزول بزوال أسبابه العارضة، وهناك القلق المزمن أو الحاد وهو الذي يطلق عليه اصطلاح عصاب القلق أو الحصر (عيسوي، 1990). فالقلق الطبيعي ما هو إلا رد فعل يتناسب مع كمية وكيفية التهديد فيدفع الشخص ليجد طريقة لمواجهة التهديد أو التصدي له، بينما يكون القلق العصابي عبارة عن رد فعل للتهديد يتسم بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي، ويصاحبه زيادة في ضغط الدم وضربات القلب وتوتر في العضلات مع تحفز وعدم استقرار وكثرة حركة (أبو فرحة، 2000). في حين أن عيسوي (2002) بين أن المقصود بالحصر بأنه عبارة عن خوف وقلق شديد وهو مرض من الأمراض النفسية الوظيفية أي التي لا ترجع لعلل عضوية.

وفي تعريفه للقلق بين رضوان (2002: 232) أنه "عبارة عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي أو المتصور، والمهم شخصياً للفرد، حيث يشعر بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل". كما تحدث رضوان (2000) في دراسة له عن المستوى المعرفي للقلق وبين أنه يتمثل في أفكار تقييمية للذات، وتوقع الفضيحة أو عدم لباقة السلوك، والمصائب والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق، وعما يعتقد الآخرون حول الشخص نفسه، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء...الخ.

هذا ويمكن تعريف القلق - من وجهة النظر العقلانية الانفعالية - بأنه "الانشغال الدائم بخوف مبالغ فيه وينشأ من الانشغال الكبير لما يفكر به الآخرون نحو الفرد، وهذا الخوف يصبح قاهراً للذات أو مسيطراً عليها، إلا أن الفرد يستطيع التغلب على هذا القلق وضبطه عن طريق التفكير بطريقة عقلانية، ذلك أن القلق ينتج أساساً عن الفكرة اللاعقلانية، وهي أن الأخطاء والمخاوف أمور تستدعي الانشغال والاهتمام الدائم بها" (Ellis & Harper, 1976: 23).

ويخلص الباحث إلى أن النظرية العقلانية العاطفية أكدت على أن الفرد قادر على حل مشكلاته عن طريق تعلم التفكير العقلاني والمنطقي وعبرت عن الشخصية في نموذج (A.B.C) للشخصية وان أسباب القلق والاضطراب هو الأفكار اللاعقلانية، وحديث الذات السلبي، وبالتالي فإن أهداف الإرشاد هو تخفيض القلق، وجعل الأفكار اللاعقلانية أفكاراً عقلانية وهذا يتم من خلال المعالجة المعرفية التي تقوم على فرضية أن سلوك الإنسان ومشاعره وعواطفه تتحدد من خلال نظراته وأفكاره عن الأحداث التي يتعرض لها، وأكثر ما تستعمل فيه المعالجة المعرفية هي حالات الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي حيث يغلب على تفكير المصاب النظرة التشاؤمية السلبية للحياة بشكل عام، فيميل إلى تفسير كل شيء من خلال نظراته المتشائمة هذه.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيريزيت.

## 2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

هناك ظروف وأحوال تدفع الطلبة في الجامعات إلى القلق على ذواتهم ومستقبلهم، وهذا الشكل من عدم الاستقرار يؤثر في انفعالاتهم وتصرفاتهم، ولعل السبب في زيادة حدة القلق عند شخص وانخفاضه عند آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده وطريقة التفكير - العقلاني

أو اللاعقلاني- التي يتبناها الشخص ويفسر من خلالها الأحداث من حوله، وهذا ما حدا بالباحث إلى بحث درجة انتشار هذه الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة. وإمكانية وجود علاقة بين هذه الأفكار اللاعقلانية والقلق. فقد تعددت الدراسات التي بحثت في علاقة الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات مختلفة، لكنه يلاحظ ندرة في الدراسات وبالذات العربية التي حاولت البحث في العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق بصورة مباشرة، وعلى الصعيد المحلي فإنه (حسب علم الباحث) لا توجد دراسات حاولت معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق في مجتمعنا الفلسطيني. لذلك تأتي هذه الدراسة لمعرفة أن كان هناك علاقة بينهما، وبشكل محدد حاول الباحث في هذه الدراسة الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيرزيت؟

وقد انبثق عن السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية :

1. ما درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم و بيرزيت تعزى إلى الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟
4. ما درجة انتشار القلق حالةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟
6. ما درجة انتشار القلق سمةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، و بيرزيت ؟
7. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً وسمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت ؟

### 3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم تحويل الأسئلة (2,3,5,7) إلى الفرضيات الصفرية الآتية:

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجنس؟

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى مكان السكن؟

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجامعة؟

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى التخصص العلمي؟

**الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجنس؟

**الفرضية السادسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى مكان السكن؟

**الفرضية السابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجامعة؟

**الفرضية الثامنة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى التخصص العلمي؟

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجنس؟

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى مكان السكن؟

الفرضية الحادية عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى الجامعة؟

الفرضية الثانية عشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات القلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، تعزى إلى التخصص العلمي؟

الفرضية الثالثة عشرة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً و سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت ؟

#### 4.1 أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. التعرف إلى درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت في فلسطين.
2. التعرف إلى أهم الأفكار اللاعقلانية المنتشرة بين طلبة الجامعات.
3. التعرف إلى درجة انتشار القلق حالةً و سمةً بين طلبة الجامعات.
4. التعرف إلى الفروق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً للجنس والتخصص والجامعة ومكان السكن.
5. التعرف إلى الفروق في القلق حالةً و سمةً تبعاً للجنس والتخصص والجامعة ومكان السكن.
6. التعرف إلى طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً و سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت.

## 5.1 أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة في اختيارها لمجتمع الدراسة، الذي يتألف من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت في فلسطين، وهو مجتمع لم يتعرض له الباحثون بالدراسة والبحث فيما يتعلق بنظرية إيليس (Ellis) في العلاج العقلي العاطفي التي نحن بصددنا هنا لتدعيمها أو رفضها. فالبحث في الأفكار اللاعقلانية عند الفرد والتعرف على آثارها يعتبر مهماً لما لهذه الأفكار من تأثير مهم في حياة الفرد، وما دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق إلا امتداداً للدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال، لما لهاتين سمتين من تأثير في السلوك وأساليب تكيف الفرد مع المحيط. وتتبع أهميتها باعتبارها الدراسة الأولى من نوعها (حسب علم الباحث) التي تبحت درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية في المجتمع الفلسطيني.

وتأتي أهمية هذه الدراسة من كونها:

1. تساعد هذه الدراسة في معرفة درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية والقلق بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت في فلسطين.
2. قد تزود نتائج الدراسة المرشدين التربويين بمعلومات يستفاد منها في مجال الإرشاد النفسي والتربوي.
3. من الممكن أن تسهم هذه الدراسة في ملء فراغ تخصصي في مجال الإرشاد النفسي، وذلك من خلال دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق مما يسهم في فتح المجال أمام العلاج العقلاني الانفعالي في مجتمعنا.
4. تساعد هذه الدراسة في التعرف على مصادر القلق عند الطلبة التي من بينها الأفكار اللاعقلانية. مما يسهم في وضع برامج توجيهية وإرشادية تهدف إلى التأكيد على الجوانب الإيجابية لدى الأفراد أكثر من التأكيد على الجوانب السلبية مما يسهم في إيجاد مفهوم ذاتي إيجابي لديهم.
5. الإسهام في تقديم صورة علمية لبعض جوانب البناء المعرفي للطلبة الجامعيين من خلال التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والتعرف على القلق لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيرزيت في فلسطين.

## 6.1 محددات الدراسة

اقتصرت الدراسة على المحددات التالية:

- محدد مكاني: أجريت هذه الدراسة في جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيريزيت.
- محدد زمني: هو الفصل الثاني من العام الدراسي (2005-2006).
- محدد بشري: يقتصر هذا البحث على عينة طبقية ممثلة للطلبة الجامعيين في الجامعات المذكورة.
- محدد مفاهيمي: المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.
- محدد إجرائي: أدوات الدراسة من حيث صدقهما وإجراءات تطبيقهما وهما:
  - أ- اختبار إيليس (Ellis) للأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي عربه وطوره الريحاني (1985).
  - ب- قائمتا سيبيلبرجر (Spielberger) للقلق الحالة والسمة، تعريب البحيري (1984).

## الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

### 1.2 الإطار النظري

### 2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 الدراسات التي تتعلّق بالأفكار اللاعقلانية

2.2.2 الدراسات التي تتعلّق بالقلق

3.2.2 الدراسات التي تتعلّق بالأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يستعرض هذا الفصل موضوعين رئيسيين يشكلان متغيرات الدراسة وهما: الأفكار اللاعقلانية والقلق. كما ويتناول هذا الفصل عددًا من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت الأفكار اللاعقلانية بحد ذاتها، ثم الدراسات التي تناولت القلق، وبعد ذلك الدراسات التي ربطت بين الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق.

### 1.2 الإطار النظري

#### 1.1.2. الأفكار اللاعقلانية:

ينشغل الإنسان بأوجه شتى من الأنشطة العقلية والانفعالية وغيرها أثناء تعامله وتفاعله مع غيره من الأفراد والأشياء في البيئة التي يعيش فيها، فهو يفكر ويتصور، ويدرك ويتخيل ويتذكر ويعبر عن نفسه مستخدمًا رموزًا لغوية. كما أنه يستجيب حركيًا لمثيرات أو تعليمات، وهو يشعر بالارتياح والسرور تجاه أشياء، ويغضب ويحزن تجاه أشياء. ويتحمس ويقبل على أشياء. وهذا كله يرجع في الغالب إلى أسلوب التفكير الذي يدرك به الأحداث، وبالتالي فإنه بتفكيره إما أن يمنح نفسه السعادة أو يمنحها التعاسة.

ويعتبر التفكير من أرقى العمليات النفسية والعقلية التي من خلالها يستطيع الإنسان الوصول إلى مستويات رمزية أو مجردة وأكثر تعقيدًا لمعاني الأشياء والأحداث والعلاقات الموجودة بين هذه الأشياء والأحداث للتغلب على ما يواجهه من صعوبات (رمزي، وغانم، والفرحان، والزبيدي، والصوفي، 2000).

وفي الفكر الإسلامي شواهد على ما يسببه التفكير من سعادة أو تعاسة، فقد ذكر الإمام الغزالي أن سعادة الإنسان أو شقاءه تتبع من داخله. فأفكارنا هي التي تصنع وتحدد حياتنا، فإذا سيطرت علينا أفكار سعيدة كنا سعداء. (الزعيبي، 2003). ويتحدث أبو مرق (2003) عن عقلانية العقل باعتباره ميزة تميز الإنسان بها عن الكائنات كلها، واعتبره واسطة بين النفس التي تتصل

بالغرائز، والروح التي تتصل بعالم البقاء وسر الوجود الدائم الذي علمه عند الله، كما بين أن من سمات الشخصية السوية السمات الانفعالية والعاطفية المتمثلة في حب الله، والخوف من عذاب الله، والأمل في رحمة الله، وحب الناس إلى غير ذلك، وأيضاً هناك سمات عقلية ومعرفية تتضمن التفكير في الكون وخلق الله وطلب العلم والمعرفة، وعدم اتباع الظن وتحري الحقيقة، وحرمة الفكر والعقيدة، كما بين أن الشخصية العاقلة العالمة هي التي تتدبر آيات الله وأحكامه دون تعصب، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا﴾ (الفرقان، آية: 73). وقوله تعالى: ﴿فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أَحِبُّ الْآفَلِينَ، فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ لئن لم يهْدني ربِّي لأكوننَّ من الضَّالِّين، فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسَ بَازِغَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تُشْرِكُونَ﴾ (الأنعام، الآيات: 76-78). ومن خلال ذلك يتضح أهمية القدرة الداخلية على تمييز الخير من الشر باعتبارها احد الأبعاد المهمة للفطرة في سيكولوجية الإنسان، والقران هو مصدر العلم والمعرفة، فالتعليم يهدف إلى تطوير شخصية الإنسان الشمولية بتهذيب ذاته العقلية من خلال التفكير والتفكير.

والتفكير (Thinking) عبارة عن "سلسلة من النشاطات العقلية غير الظاهرة التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة، وهو سلوك هادف وتطوري" (أبو جادو ، 2003: 427). وهو "كل نشاط عقلي يستخدم الرموز مثل الكلمات والمعاني والصور الذهنية التي تتوب عن الأشياء والأشخاص والأحداث المختلفة التي يفكر فيها الفرد بهدف فهم موضوع أو تفسير حادثة معينة" (رمزي، وغانم، والفرحان، والزبيدي، والصوفي، 2000: 161).

وبين عبيدات وأبو السميد (2005) في إظهارهم خصائص المفكر المنطقي أنه يستخدم قواعد المنطق الأساسية ولا يقع في التناقضات ويميز بين الآراء الخاصة والحقائق العلمية وبين الأسباب المؤدية إلى الأحداث وما ينتج عنها ويعتمد على معلومات من مصادر موثوقة، ولا يتسرع في إصدار الأحكام حتى يتمكن من الحصول على أدلة كافية وبراهين.

ويلعب التفكير دوراً هاماً في الشعور بالاستقرار النفسي والتكيف والصحة النفسية إذا كان بالاتجاه الإيجابي، وبالتالي فإن التفكير يؤدي بالشخص إلى أن يكون ذا أفكار منطقية تؤدي إلى استقراره، أو غير منطقية وغير عقلانية تؤدي إلى اضطراب سلوكه وتؤثر على استقراره. ونتيجة لذلك ظهرت تيارات جديدة للعلاج النفسي تقوم على تعديل السلوك المضطرب عن

طريق تعديل التفكير والنواحي المعرفية، ومن بين هذه التيارات العلاج العقلاني الانفعالي الذي اهتم بموضوع التفكير العقلاني واللاعقلاني وأثره في الاضطراب النفسي وتمثل في نظرية ألبرت إليس (Albert Ellis) التي ترى أن التفكير يسبق الانفعال وأن هناك علاقة متفاعلة بين التفكير والانفعال والسلوك.

يذكر (Ellis 1979) أن كثيرا من الاضطرابات العقلية تعود إلى قدرة الفرد على تنمية تفكيره العقلاني أو خفضه إلى أن يصبح تفكيراً غير عقلاني إلى أقصى درجة ممكنة، لذا فإن سبب معاناة الفرد لا تعود إلى الأحداث التي يواجهها في حياته، وإنما إلى كيفية النظر إلى هذه الأحداث وطريقة التعامل معها بناء على معتقداته الداخلية، لأن ذلك هو الذي يقود الفرد إلى ردود الأفعال الانفعالية، كانعكاس لاستجاباته العقلية من خلال اختياره لطريقة تفكير معينة تحدد طبيعة استجاباته لتفسير الأحداث الحياتية التي يمر بها.

ومن هنا فإن إليس (Ellis) كمعالج نفسي يعتبر أول من حاول إدخال العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي. حيث بدأ عام (1954) طريقه نحو أسلوب منطقي للعلاج النفسي، والتي سميت أولاً (بالعلاج العقلي) وأخيراً بالعلاج (العقلي الانفعالي)، التي تفترض أن هناك قوى بيولوجية وقوى اجتماعية تقود الفرد إلى التفكير العقلاني، وأن باستطاعة الإنسان أن يكون عقلانياً في تفكيره، أما الاضطرابات الانفعالية والعصابات فهما في الحقيقة أفكار لاعقلانية (الفرخ وتيم، 1999، وملحم، 2001، وباترسون، 1992). وقد طور إليس (Ellis) أسلوبه في العلاج العقلي الانفعالي خلال سلسلة مقالات نشرها عام (1955) وبإصداره كتاب (العقل والانفعال في العلاج النفسي) بدأ منهجه العلاجي عندما قام بنشر هذا الكتاب عام (1962) (الزعيبي، 2003). ومما تجدر الإشارة إليه، أن هذا الأسلوب الذي يؤكد إليس (Ellis) يعتبر أحد المحاور الأساسية في العملية الإرشادية عند المدرسة العقلانية الانفعالية، حيث وصفه البعض أنه أسلوب تعليمي (Teaching Style) أكثر منه أسلوب إرشادي بينما وصفه الآخرون بأنه أسلوب إرشادي مباشر (Directive Counseling Style) (عمر، 1992). ويظهر ذلك جلياً في عبارة يقولها إليس (Ellis) "إنني أؤمن أن مستقبلنا في التعليم والتثقيف لا في العلاج النفسي" (Weinrach & Ellis, 1995: 414).

في العام (1977) قام إليس (Ellis) بتقديم طريقة علاجية مؤداها أن الناس يتحكمون في أقدارهم بما يحملونه من قيم ومعتقدات والتصرف بموجبها ويرى أن الناس يصبحون مضطربين لأنهم كائنات مفكرة يتصرفون بشكل غير واضح طبقاً لأفكارهم الخاطئة (الزعيبي، 1994). حيث بدأ

إليس (Ellis) في صياغة نظريته في الإرشاد النفسي التي تقوم على أن الأعراض المرضية كالقلق والاكتئاب وغيرها غالباً ما تكون ناتجة عن أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد، فسلوك الشخص ينبع من تفكيره وعليه فإن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة من وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد، ومن ثم يكون تحسن الفرد مرهون بتحسين طريقة تفكيره (حسين، 2004) و(كفافي، 1999). ويقتبس إليس (Ellis) عن شكسبير قوله في مسرحية هاملت "لا يوجد هناك شيء جيد أو سيئ ولكن التفكير هو الذي يجعله كذلك" (غرابية، 2003). ويؤكد ذلك بيك (Beck) بافترضه أن المشاعر وخصوصاً حالات الشعور الاكتئابية، تتسبب أساساً من خلال الأفكار والتقييمات والإدراكات والمواقف المتعلقة بالشخص وبالمحيط والمستقبل (تاوش، 1995).

وقد ميز Ellis (1979) بين نوعين من الأفكار أو المعتقدات وهي: أفكار عقلانية تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية وتساعد على تحقيق أهدافه، وأفكار لاعقلانية تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية كالخوف والقلق وغيرها. كما أنه افترض أن الأفكار اللاعقلانية والتصورات البعيدة عن العقل هي المحدد الأساسي للضيق الانفعالي ( Emotional Distress) وسعى إلى التفريق بين المعتقدات العقلانية والمعتقدات اللاعقلانية لدى الأشخاص.

ويبين Ebstein (1986) أن هناك عدداً من الأفكار اللاعقلانية يتم تعلمها في المراحل الأولى المبكرة من حياة الفرد، عن طريق الآباء ووسائل الإعلام المختلفة أو غير ذلك، هذا بالإضافة إلى أن معظم تلك الأفكار تكون متأصلة في ثقافة المجتمع، وقد لا يعبر الفرد عن هذه الأفكار أو المعتقدات اللاعقلانية ولكن يمكن استنتاجها من خلال منطقته وطريقة تعامله مع الأحداث التي يمر بها.

### 2.1.2. الإطار الفلسفي والنظرة للإنسان:

إن أكثر المبادئ التي تستند إليها هذه النظرية ليست بالجديدة، فبعضها تم صياغته في الواقع منذ عدة آلاف من السنين، وبصفة خاصة على يد الفلاسفة الرواقين اليونانيين والرومانيين. وقد استندت القاعدة الفلسفية للإرشاد العقلي العاطفي إلى مدارس فلسفية أسسها زينون عام (300ق.م) لليونانيين والرومان. وتكمن جذور هذه النظرية في كتابات الفلاسفة اليونانيين (قبل حوالي 2500 سنة من الآن)، وقد ظهر اثنان من الفلاسفة لهم اثر كبير في تطور عملية العلاج العقلي العاطفي وهما: ابكتيوس (Epictetus) الذي عاش في القرن الأول بعد الميلاد، وماركوس

أوريليوس (Marcus Aurelius) الإمبراطور الروماني ويروي عن ابكيثوس Epictetus أنه قال (الرجال تضطرب مشاعرهم ليس بسبب الأشياء المحيطة بهم، وإنما بسبب نظرتهم إلى تلك الأشياء، والتي تجعلها تبدو غير سارة). فالحوادث الخارجية حسب وجهة نظرهم ليست هي التي تزعجنا ولكن معتقداتنا تجاه تلك الحوادث هي التي تسبب لنا الانزعاج والقلق (الطيب، 1989، والزعبي، 2003، والزيود، 1998).

أما الفلسفة الرواقية فتري أن ما لا يمكن تعديله أو تغييره، يجب علينا إما تقبله أو طرحه جانبا لأن إغراق التفكير فيه ليس إلا استهلاكاً للطاقة، ويؤدي إلى زيادة الاضطراب النفسي (الزعبي، 2003). ولقد اعتبر الفلاسفة الرواقين أن فكرة الإنسان عن الأحداث، وليست الأحداث ذاتها هي المسؤولة عن اختلاله الانفعالي. وإلى هذا المنطلق الجديد يستند العلاج المعرفي، فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأولى إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع وقلب الحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة وتنشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث له أثناء مراحل نموه المعرفي (بيك، 2000).

وفضلاً عن تأثر (إليس) (Ellis) بالفلاسفة القدماء والحديثين فإنه تأثر بالعالم النفساني أدلر (Adler) الذي ينتمي إلى المذهب الفرويدي. حيث يؤمن أدلر بأن الانفعالات العاطفية للفرد مرتبطة بأفكاره أو معتقداته، وقد عبر أدلر (Adler) عن نظرية (ABC) تعبيراً جيداً حين قال "الخبرة ليست سبب النجاح أو الفشل ونحن لا نعاني من صدمات خبراتنا ولكننا نجعل منها ما يلائم أغراضنا، ونحن محدودون ذاتياً بواسطة المعاني التي نخلعها على خبراتنا" ويقترب إليس (Ellis) كثيراً من أدلر عندما لا يعول على نظرية التحليل النفسي ويذهب إلى أن مصادر سلوك الناس هي غالباً دوافع معقولة إلا إذا تحصلت لهم تجارب يخرجون منها بأفكار انهزامية لا معقولة ينصرفون إليها بسبب الجهل أحياناً أو التطبيق الخاطئ لعبارات سلفية، ومن رأي إليس (Ellis) أن فرويد لم يجانب الصواب عندما جعل مصادر السلوك المرضي هي الدوافع البيولوجية اللاشعورية دون غيره (الحفني، 1999، والزيود، 1998، ومليكة، 1992).

ويركز إليس (Ellis) في نظريته للإنسان في أن هناك تداخلاً بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر، فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يرمز له بـ (REBT) (Rational Emotion Behavior Therapy) يركز على أن البشر يتصرفون ويفكرون ويشعرون في آن واحد، لذلك فهم نادراً ما يشعرون دون أن يفكروا، لأن المشاعر تستثار عادة عن طريق إدراك معين ويشير إليس (Ellis) إلى أن الأفراد عندما ينفعلون فإنهم يفكرون ويتصرفون، وعندما يتصرفون

فإنهم أيضا يفكرون وينفعلون، وعندما يفكرون فإنهم أيضا ينفعلون ويتصرفون (الخوaja، 2002).

فالإنسان كائن عقلائي بصورة فريدة كما أنه كائن غير عقلائي بصورة فريدة، وأن اضطراباته النفسية والانفعالية تعد إلى درجة كبيرة نتاج تفكيره بطريقة غير منطقية وغير عقلانية، وإنه يمكن أن يخلص نفسه من معظم تعاسته الانفعالية أو العقلية، ومن عدم فعاليته واضطرابه، إذا تعلم أن ينمي تفكيره العقلائي إلى أقصى درجة وأن يخفض تفكيره اللاعقلاني إلى أقل درجة (الطيب، 1989). وبما أن الإنسان كائن لفظي يستخدم الرموز اللفظية حسب رأي إيليس (Ellis)، فإن التفكير اللاعقلاني يستمر لديه عن طريق تكرار العبارات الهازمة للذات، ولهذا يستمر الاضطراب الانفعالي، حتى مع غياب الأحداث، ومن هنا يرى إيليس (Ellis) أنه يمكن تخلص الفرد من معظم تعاسته الانفعالية من خلال تغيير وتعديل هذه المعتقدات وبالتالي ضبط اتجاهات الفرد وسلوكه (الريحاني، 1987-ب). فالإنسان يفكر ويعقل وقدرته على التفكير وتنظيم أفكاره في شكل منطقي متماسك هي أكثر القدرات البشرية تميزا وحسما، وهي القدرة التي تميزنا من المخلوقات الأخرى القادرة على الحس والتنقل (كوتنغهام، 1997).

### 3.1.2. ماهية الإرشاد العقلائي الانفعالي:

الإرشاد العقلائي الانفعالي "هو أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشدين في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية التي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات وأفكار أكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع الواقع والمجتمع" (حسين، 2004 : 86).

ويشير باترسون إلى أن الإرشاد العقلائي الانفعالي هو العلاج النفسي الذي يتضمن قيام المضطرب انفعاليا باستخدام أسلوب للتفكير المنطقي العلمي ذاتيا، وبالتالي يقوم هو نفسه بإعادة ترتيب إدراكاته، وإعادة تنظيم تفكيره في بنيته العقلية لإزالة الأسباب الحقيقية للصعوبات النفسية التي يعيشها وتوضيح الاضطرابات التي ظهرت عن إدراكه اللاعقلاني، وتفكيره غير المنطقي للأحداث من حوله والمتمثلة في عدم الواقعية والمنطقية للتعامل مع الأحداث الحياتية له، ليستبصر بمشكلته، ومن ثم يتكيف معها ليعيش في البيئة من حوله متمتعا بالصحة النفسية (جواد والخطيب، 1998).

ويعرف إيليس Ellis العلاج العقلاني الانفعالي بقوله: "هو أسلوب جديد من أساليب العلاج النفسي، وهو علاج مباشر توجيهي يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشد لتصحيح معتقداته اللامعقولة التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي" (عبد العزيز، 2001، 45).

بينما توضح شقير (2002) بأن العلاج العقلاني الانفعالي هو عبارة عن أسلوب علاجي يعتمد على تعديل الأفكار السلبية الخاطئة المسببة للاضطراب ومناقشتها منطقياً والعمل على إثبات أنها أفكار خاطئة.

وباعتبار أن هذه الطريقة تنسب إلى نظرية ترى أن الناس - بشكل عام - يملكون القدرة على أن يكونوا غير عقلانيين ويملكون القدرة على أن يكونوا أكثر عقلانية، ومن هنا فإن أهداف هذه الطريقة تتمثل في مساعدة الناس ليعرفوا كيفية العقلانية ويتجنبوا سلوكيات دحض النفس ويكتسبوا فلسفة تتميز بالمرونة والواقعية، حيث يؤكد إيليس (Ellis) أن الهدف الأساسي من العلاج العقلاني الانفعالي هو الحد من نظرة المسترشد الدونية لنفسه واكتساب نظرة واقعية نحو الذات والحياة (أبو عبادة ونيازي، 2001). بمعنى تقليل أو تغيير النواتج اللاعقلانية أو الاضطرابات النفسية عند المسترشد عن طريق تغيير التفكير اللاعقلاني عنده واستبداله بتفكير عقلائي وكذلك تقليل القلق ولوم الذات (أو قهر الذات) والعدوانية والغضب عند المسترشد (عبد الهادي والعزة، 2004).

ولكن السؤال: متى تكون هذه الأفكار والاعتقادات منطقية؟ ومتى تكون غير منطقية؟ والجواب هو عندما تنسجم هذه الأفكار والاعتقادات مع أهدافنا العامة وقيمنا الأساسية في الحياة، فإن هذه الأفكار والمعتقدات تكون منطقية. أما عندما لا تساعدنا هذه الأفكار والاعتقادات في تحقيق توافقنا مع أنفسنا ومع الآخرين، فإنها تكون غير منطقية (الزعبى، 2003).

#### 4.1.2. العقلانية واللاعقلانية:

تعرف أبو عيطة (2002: 120) العقلانية بأنها "عبارة عن مجموعة الآراء التي تؤدي إلى الاعتقاد بأن العالم يسير بطريقة عمل عقل المفكر، بطريقة موضوعية ومنطقية، وأن الإنسان العادي يفهم كل شيء حوله بشكل واضح كما يفهم مسألة حسابية أو مشكلة ميكانيكية، وإن اختلفت مسببات الأمور".

كما عرّف Ellis & Harper (1976: 23) العقلانية واللاعقلانية بقولهم "إن العقلانية هي أي شيء يؤدي بالأفراد إلى السعادة والبقاء. واللاعقلانية هي أي شيء يقف دون تحقيق السعادة وبقاء الأفراد.

ويقصد بالتفكير اللاعقلاني: "تمط من أنماط التفكير يستخدم فيه الفرد تعبيرات مطلقة لا تتوافق مع الحقيقة الواقعية للذات والآخرين، ويتجلى هذا التفكير في شعور الإنسان بالقلق الزائد، وميله إلى التعصب لآرائه الصارمة وتجنب المشكلات والابتعاد عن المسؤولية والمجازفة، واسترضاء الناس، وطلب التأييد والقبول" (الموسوي، 2005: 96).

وعرّف إليس (Ellis) الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد (Ellis, 1979:11).

أما الزعبي (2003:74) فعرّف الأفكار اللاعقلانية على أنها عبارة عن "مجموعة من الأفكار والمعتقدات والآراء عن النفس والحياة، يتبناها الشخص وتصبح جزءاً من حياته دون أن يكون هناك دليل عقلي منطقي على تلك الأفكار والآراء والمعتقدات".

والمعتقدات اللاعقلانية هي عبارة عن "مجموعة من الأفكار غير المنطقية التي لا تتطابق مع الواقع الفعلي للأمر، وتقود إلى تشكل اضطرابات نفسية لدى الفرد بسبب تضخيمه لقدراته، واهتمامه المفرط بمشكلاته الذاتية، ونظرته السلبية إلى الآخرين، وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمرّ بها بما لا ينسجم مع قدراته وإمكاناته الفعلية" (الموسوي، 2005: 96).

ويقصد إليس (Ellis) باللامعقولية "أي تفكير أو انفعال أو سلوك يفضي إلى عواقب مقبته، كهزيمة الذات أو إحباطها أو تدميرها أو غير ذلك مما يُعرض على نحو خطير سعادة الفرد أو بقاءه على قيد الحياة" (الزعبي، 1994: 83).

ويلخص الباحث ما سبق ذكره بأن الأفكار اللاعقلانية هي عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا ترتبط مع الواقع الفعلي للأمر وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين، وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه والتصرّف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها.

## 5.1.2. المفاهيم والافتراضات الأساسية للنظرية:

تقوم نظرية إليس (Ellis) في العلاج العقلاني العاطفي على بعض التصورات والافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الإنسان والاضطرابات العاطفية التي يعاني منها وهذه الافتراضات هي:

1. الإنسان مخلوق عقلائي وغير عقلائي في الوقت نفسه، وهو حين يفكر ويتصرف بعقل يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة وعندما يصبح تفكيره غير منطقي يعاني من مشاعر الاضطراب (القذافي، 1996).
2. التفكير غير العقلائي يرجع في أصله ونشأته إلى التعلّم المبكر غير المنطقي لدى الطفل. فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلّم بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها (باترسون، 1992).
3. الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي، والتفكير والانفعال ليسا منفصلين، فالانفعال يصاحب التفكير وهو ملازم له (العزة، 2000).
4. يتأثر الأفراد بأفكار الآخرين وبالعواطف السلبية (القلق، الشعور بالذنب، الحقد) بدرجة كبيرة ويعتقد المعالج العقلي العاطفي بأنه لا يمكن أن نلوم أي فرد على أي سلوك يقوم به ولكن كل فرد مسؤول عن سلوكه (العزة وعبد الهادي، 1999).
5. إن التفكير والانفعال يمثلان وجهين لشيء واحد لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، وهناك بعض الأساليب التي تثير الانفعال أو التي تساعد على التحكم فيه ويعتبر التفكير واحداً من تلك الأساليب، وأن ما نسميه بالانفعال ما هو إلا نوع واحد من الفكر بعينه الذي يتسم بالتحيز والتطرف (حسين، 2004).
6. يعتبر الإنسان كائناً ناطقاً، يعبر عن مشاعره وأفكاره بألفاظ كلامية ويتم التفكير عن طريق الرموز واللغة. وطالما أن التفكير يصاحب الانفعال فإن التفكير غير المنطقي من الضروري أن يتأثر إذا استمر الاضطراب الانفعالي، ويبقى الشخص المضطرب على اضطرابه محافظاً على السلوك غير المنطقي عن طريق الكلام الداخلي والأفكار غير المنطقية (عبد العزيز، 2001).
7. إن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية، ولكن طريقة تفكيرنا اتجاهها هي المسؤولة عن ذلك الاضطراب وما تثيره تلك الأحداث لدينا من أفكار، فنحن لا نخاف من الثعابين لأنها ثعابين ولكن، لأننا ندرك خطرها (سفيان، 2004).

8. إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس بالظروف والأحداث الخارجية فقط، ولكن بإدراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل يتم تمثيلها (الزبادي والخطيب، 1990).

9. إن الانفعالية عملية عقلية واتجاهية: فالإنسان يحركه في الحياة تقدير للمواقف ينطوي على حكم حسي وحكم فكري أو تأملي، ويعتبر القرار النهائي لقيامنا بأي فعل اختياراً يحقق الانفعال، أو يحول دونه، وبالنسبة للإنسان فإن اختيار فعل موجه إلى هدف هو رغبة عقلانية، وميل تجاه ما يتم تقديره بصورة تأملية على أنه حسن، وممتع ونافع ومفيد، وهذه الميول العقلانية للقيام بأي فعل تنظم الشخصية الإنسانية تحت توجيه الصورة المثالية للذات (جواد والخطيب، 1998).

10. الأفكار والانفعالات السلبية يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً متعلقاً، ولا يكون منفعلاً سلبياً، فهدف الإرشاد والعلاج النفسي هو أن يوضح المرشد للمسترشد أن حديثه مع ذاته يعتبر المصدر لاضطرابه الانفعالي وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره ليصبح حديث الذات عنده أكثر منطقية وأكثر فعالية، وبالتالي غير مصحوب بانفعالات سلبية أو بسلوك إحباطي للذات (منسي ومنسي، 2004).

### 6.1.2. الأسس التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي:

يبين القذافي (1996) أن هذا الأسلوب يتجه إلى استخدام العقل والمنطق في تعامله مع المسترشدين، وتشير أسسه ومبادئه إلى أن التعليم المبكر الخاطئ المبني على عدم المعقولية وعلى العصابية، يسيطر على عقول بعض الناس، وأنه يتم تعزيزه في بعض الأحيان عن طريقة مقاومة التوجيه والإرشاد مما يؤدي إلى عدم الاستبصار، ويجب أن يتجه نظر المرشد إلى تركيز الاهتمام على تعليم المسترشد كيفية تغيير تفكيره حتى يكون قادراً على التوافق مع الأسلوب العقلي الملائم لمشاكله. ويشير (حسين، 2004) إلى أن أهم الأسس التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي هي الأسس النفسية والتي تتمثل في نموذج إليس (Ellis) المعروف (ABC) والذي يشير إلى أن الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد تكون مرهونة بنسق أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية.

### 7.1.2. ماذا نقصد بنموذج ABC:

تسمى نظرية إيليس (Ellis) نظرية (ABC) (الأحداث، التفكير، الانفعال) التي من خلالها حدد إيليس (Ellis) الأساس المعرفي للسلوك، فالرمز (A) يدل على الحوادث التي نقابلها في حياتنا اليومية وهو الحرف الأول من (Activating Events) ويعني الأحداث التي تمر بنا في حياتنا اليومية، والتي تحرك عملية التفكير لدينا، وتؤدي إلى حالة انفعالية مثل الشعور بالارتياح أو الانزعاج، هذه الأحداث تشمل كل ما يواجهنا في حياتنا اليومية مثل الاستيقاظ في وقت مبكر أو متأخر. أما الرمز (B) فيدل على نظام المعتقدات لدينا (Belief system)، وهو يتألف من القناعات الموجودة لدينا التي تظهر في حديثنا مع الذات بعد إدراكنا للحدث (A) فمثلا مجرد الاستيقاظ المبكر قد يجعل الشخص يفكر بأنه يتمنى لو يتاح له المجال لينام فترة أطول، وأن من المؤلم أن تسير الأمور على غير ما تمنى. أما الرمز (C) فيشير إلى النواتج الانفعالية أو السلوكية التي تظهر في هذا الموقف (Consequences) في المثال فإن الاستيقاظ المبكر سوف يعطي الشخص شعوراً بالانزعاج وقد يعرب عن وضع غير مريح (Ellis, 1979:54)، و Brennecke & Amick, 1978، والريحاني، 1985).

### 8.1.2. دور المرشد العقلاني الانفعالي:

الإنسان كائن عقلاي لديه القدرة على تجنب أو إزالة التعاسة والاضطرابات عن طريق تعلم التفكير المنطقي. ولهذا فإن مهمة المرشد العقلاني الانفعالي تنحصر في الكشف عن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي يتبناها الفرد، ويوضح له أن هذه الأفكار قد أدت به إلى الاضطراب النفسي، ويبين للفرد أن الأفكار والأحداث التي يقولونها لأنفسهم، والتي تتسم بعدم المنطقية هي التي تساعدهم على الاستمرار في اضطراباتهم الانفعالية، ومن ثم يجب على المرشد أن يقوم بمهاجمة هذه الأفكار والمعتقدات المؤذية للذات وتحويلها إلى أفكار أكثر منطقية وعقلانية مستخدما في ذلك العديد من الأساليب والفنيات التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي (حسين، 2004، والعزة وعبد الهادي، 1999).

ويبين الخواجا (2002) أيضا أن دور المعالج هو أن يعمل معلماً ، ويكون المسترشد طالباً أما العلاقة الشخصية بين الاثنين فلا تكون مهمة كثيرا ويستطيع المسترشد أن يكتسب تبصراً بمشاكله، ويتوجب عليه بعدها أن يمارس ويغير السلوك الافتراضي الذاتي (غير العقلاني).

كما أنه لا يقف دور المرشد على التعامل مع الأفكار غير المنطقية التي تولد الاضطراب النفسي، وإنما يقوم أيضا بتعليم الفرد نظرية العلاج الانفعالي الخاصة بنشأة الاضطرابات النفسية وذلك من خلال تكليفه ببعض القراءات عنها (بيبي(ب.ت)).

هذا وقد أشار إليس (Ellis) للحالات التي عولجت بطريقة عقلية منطقية، وهذه الحالات تلقت العلاج قبل الزواج وبعده لمشكلات مثل البرود والوهن الجنسي، والجنسية المثلية، ووجود خلافات ومشاكل زوجية، وحالات الإدمان، وذكر أن العلاج يكون ناجحا في حالات العصاب كالقلق والخوف والاكتئاب وفي الهستيريا ويستخدم أيضا مع الجانحين والسيكوباتيين، وكذلك مع الأفراد الذين لا يعتقدون أن لديهم اضطرابات عاطفية، ولكنهم لا يقومون بوظائفهم بشكل كاف في مجال من مجالات الحياة (العزة وعبد الهادي، 1999).

### 9.1.2. الأفكار اللاعقلانية التي حددها إليس (Ellis):

بعد دراسات عديدة قام بها إليس (Ellis) تبين أن هناك إحدى عشرة فكرة لاعقلانية موجودة في الثقافة الأمريكية، ويشير جواد والخطيب (1998) إلى أن هناك دراسات كثيرة أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأشكال متعددة من الاضطرابات النفسية والغضب والقلق وغير ذلك، وهو الأمر الذي ينسجم مع نظرية إليس (Ellis) في الارشاد العقلاني الانفعالي. وتبعاً لذلك سعى الريحاني عام (1985) إلى تطوير أفكار (إليس) لتصبح ثلاث عشرة فكرة بعد أن أضاف عليها فكرتين خاصيتين بالمجتمع الأردني. وكذلك أورد إبراهيم (1994) فكرة خاصة بالمجتمع المصري لتصبح هذه الأفكار أربع عشرة فكرة لاعقلانية، ثم أضيفت فكرة أخرى من قبل رواد العلاج العقلاني العاطفي، وهذه الأفكار مجتمعة وغيرها تؤدي حتما حسب وجهة نظر إليس (Ellis) للإصابة بالقلق.

وفيما يلي توضيح لتلك الأفكار اللاعقلانية كما وردت في نظرية إليس (Ellis) وطورها الريحاني:

1. من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا أو مرضيا عنه من قبل كل المحيطين به فيما يقول أو ما يفعل. أن هذه الفكرة غير منطقية لأنها هدف صعب التحقيق وغاية لا تدرك، كما أن السعي لتحقيقها يزيد من اعتمادية الفرد، ويقلل من شعوره بالأمان والاستقلال (Ellis, 1979).

2. يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون شخصاً ذا قيمة وأهمية. من المستحيل تحقيق هذه الفكرة بشكل كامل، وإذا أصر الفرد على تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية وجسمية، والشخص المنطقي العاقل يفعل ذلك انطلاقاً من مصلحته وليس من منطلق أن يصبح أفضل من الآخرين (الشناوي، 1994، والعزة، 2000).
3. بعض الناس غير طبيبين، وسيئي العشرة، وعدوانيين، ويجب إلقاء اللوم عليهم أو عقابهم. لا يوجد معيار مطلق للصحة والخطأ في هذه الفكرة، وكل شخص معرض للخطأ نسبياً، وأن اللوم أو العقاب لا يؤديان عادة إلى تحسين السلوك، كما أن الإنسان المنطقي لا يلوم غيره، وإذا لامه الآخرون فالواجب أن يعمل على تعديل سلوكه في حالة وجود خطأ، إذن فالإنسان المنطقي يعترف بخطئه، ويتقبله دون أن يحول ذلك إلى مصيبة أو كارثة تؤدي إلى الشعور بعدم القيمة (القذافي، 1996).
4. إنه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسيطر الأمور بعكس ما يتمنى الفرد. يرى إيليس (Ellis) أن هذا تفكير غير عقلائي، لأنه لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هو عليه. كما أن الانغماس في الحزن والضيق نادراً ما يغير الموقف ولكن الغالب أن يزيده سوءاً. وإذا كان من المستحيل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف (عبد العزيز، 2001).
5. المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليست للفرد عليها ضابط. قد تشكل الأحداث الخارجية في مظهرها تهديداً لأمن الإنسان إلا أن هذا التصور النفسي في طبيعته، فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها، ولكن تأثر الفرد بها واتجاهاته، وردود أفعاله تجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك. فالفرد يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه، وذلك حين يضخم الأمور، ويهول في تصور الأحداث ونتائجها. والشخص المنطقي هو الذي يعرف أن التعاسة تنبأت غالباً من داخل النفس، بينما تأتي الإثارة أو المضايقة من الخارج، إلا أنه يدرك أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها وذلك بإعادة النظر فيها وتحديدها والتعبير لفظياً عنها (باترسون، 1992).
6. إن الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً، وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها (Weinrach & Ellis, 1995). ويرى الباحث أن الهم وانشغال البال والقلق يؤدي إلى أضرار ويجعل من تلك الفكرة غير منطقية، ومن هذه الأضرار أن لا يقدر الفرد

على مواجهة الأحداث والتعامل معها بفاعلية، وكذلك المبالغة في تصور نتائجها يؤدي إلى عدم الاتزان وكثرة الانفعال.

7. إنه من السهل ومن الأفضل للمرء تجنب مصاعب الحياة ومسؤولياتها بدلا من مواجهتها. هذا تفكير غير عقلائي لأن تجنب القيام بعمل يؤدي إلى نتيجة أشد وظهور مشكلات فيما بعد والشعور بعدم الرضا وفقدان الثقة بالنفس، والإنسان العقلاني هو الذي يؤدي واجباته ويتحمل مسؤولياته دون تذمر، وهو يدرك كذلك أن الحياة المليئة بالمسؤوليات، والتحدي، وحل المشكلات، إنما هي حياة ممتعة وذات معنى وهدف (الخوaja، 2002).

8. يجب أن يعتمد الشخص على آخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه كي يعتمد عليه. الشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات واستقلالها. ولكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحيانا إذا احتاج إليها، ويرى أن الفشل في أمر ما ليس هو شيئا مدمرا ولا نهاية المطاف (لكل جواد كبوة ولكل عالم هفوة ولكل صارم نبوة) ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم (اعقل وتوكل) ويقول (لا يكن أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس، إن أحسن الناس أحسنت وإن أساؤوا أسأت) (منسي، 2004).

9. تقرر الخبرات والأحداث الماضية سلوكنا الحاضر وتتحكم فيه، ولا يمكن مقاومتها (Ellis & Harper, 1976). يرى الباحث أن خطأ هذه الفكرة يظهر في كونها تجعل الإنسان أسيرا للماضي، صحيح إن ماضي الإنسان يؤثر في حاضره، ولكن نحن مسؤولون عن تصرفاتنا وأن آثار الماضي السيئة يمكن أن نعدلها إذا ما عدلنا وجهة نظرنا الحالية المتعلقة بالماضي.

10. ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن ويتألم لما يصيب الآخرين من مشكلات أو مصائب ولا يحق له أن يشعر بالبهجة إذا كان غيره يتألم. العقلاني يتمالك نفسه أمام مصائب الآخرين لكي يستطيع إفادتهم بدلا من التباكي معهم ويصبح مهزوما مثلهم ويفكر ثم يقرر إذا كان سلوك الآخرين يستحق الانزعاج (سفيان، 2004).

11. هنالك دائما حل واحد وكامل ومثالي وصحيح لكل مشكلة، ويجب على الإنسان ألا يقبل إلا بهذا الحل، وهذا الحل لا بد من إيجاده، وإلا فالنتيجة تكون مفعجة. هذه الفكرة غير منطقية لأنها تجعل صاحبها يرفض الحلول الجزئية أو المؤقتة بانتظار الحل الكامل الذي يعده صحيحا ويحاول الشخص العقلاني أن يجد الحلول المختلفة المتنوعة لحل المشكلة، ويقبل الأفضل منها مدركا أنه لا توجد حلول كاملة (العزة وعبد الهادي، 1999).

بناء على أفكار إيليس (Ellis) هذه قام الريحاني (1985) بدراسة حول الأفكار اللاعقلانية والتأكد من مدى مناسبة نظرية إيليس (Ellis) للبيئة الأردنية، وعليه أضاف الريحاني فكرتين جديدتين واعتبرتا خاصيتين بالمجتمع الأردني، وقد صيغت الفكرتين على النحو التالي:

12. ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس (الريحاني، 1985). وتأتي اللاعقلانية في هذه في الفكرة من أنه بالرغم من أن الرسمية والجدية ضرورية في بعض المواقف إلا أنها غير مناسبة في مواقف أخرى خاصة في تعامل الفرد مع أسرته وأصدقائه، كما أنها تحرم الشخص من أن يعبر عن عواطفه بحرية وان يتقبل من الآخرين تعبيرهم عن عواطفهم تجاهه.

13. لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة (الريحاني، 1985) ويرى الباحث أن هذه الفكرة لا عقلانية لان الرجل والمرأة سواء في التكريم والتكليف الشرعي وهما سواء في الثواب والعقاب، والدعوة إلى الله، كما أن الله سبحانه وتعالى يستجيب لمن دعاه منهما على السواء والمرأة بالنسبة للرجل كما هو بالنسبة إليها يسكن إليها وتسكن إليه، وهم سواء في قوله تعالى ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (سورة الحجرات، آية 13). (الكيلاني و سعيد و هندي، 1989).

كما ويذكر الخواجا (2002) أن هناك فكرة لا عقلانية أضيفت إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وهي:

14. الاعتقاد بأن المعتقدات التي تأخذ بها الوجوه المحترمة في البلد أو يتبناها المجتمع يجب أن تكون صحيحة، وأن لا تكون مدعاة للتساؤل والتشكيك بصحتها. إن خطأ هذه الفكرة يظهر في أنها تفترض أنه يجب على صاحب القرار أن يكون في كمال الرأي والحكمة والعقل، وهذا الاعتقاد لا يؤيده أحد من الناس، فأية سلطة أو عالم أو باحث سوف يكون محدد الأفق في الحكمة أو معرفة الأمور على حقيقتها الكاملة دون أي خطأ.

أيضا قام إبراهيم (1994) بدراسة على المجتمع المصري حول وجود مثل هذه الأفكار، وخرج بوجود فكرة جديدة هي:

15. أن السعادة البشرية والنجاح أشياء يمكن الوصول إليها دون جهد. يرى الباحث أن هذه الفكرة لاعقلانية لأنها اقرب في الدعوة إلى الكسل وقلة الاجتهاد وعدم السعي لوضع الأهداف وتحقيقها، وبدون ذلك لا يصبح للحياة معنى، خاصة عندما يعيش الإنسان بدون هدف يحققه أو يسعى لتحقيقه، وان لكل مجتهد نصيب.

### 10.1.2. مفهوم القلق وتعريفه

ويؤكد إبراهيم (1991) إننا جميعا تعرضنا ودون استثناء للحظات شعرنا خلالها بالاضطراب النفسي بكل ما يتسم به من توتر شديد والوقوع تحت رحمة الانفعالات القوية التي تعجزنا عن التفكير الملائم والتصرف الفعال ويؤدي ذلك إلى استجابات انفعالية حادة نسميها القلق.

ويذكر عبد الخالق (1994) إن تاريخ القلق يرتبط بمسألة الوعي الإنساني لمفهوم الأزمان، بحيث يمكننا القول بأن شعور القلق قد رافق العقل البشري منذ بداياته الأولى. ويبين (2005) Halgin أن القلق يعتبر جزءاً طبيعياً للتجربة الإنسانية ويعتبر في حد ذاته طبيعياً، أما إذا وصل إلى مستوى حاد يؤثر على قدرة الشخص على العمل فإنه يصبح مرضياً، ويصاحب القلق الخوف من الأماكن العامة، خوف من المرض، الإجهاد، والقلق المعمم، وبالتالي يصبح الفرد أقل قدرة على مواجهة الحياة اليومية. إذن القلق يعتبر مرضياً عندما يحدث في مواقف لا تثيره أو في مواجهة مواقف يستطيع معظم الناس مواجهتها والتعامل معها، أو أن يكون حجم قلق الشخص غير متناسب مع ما يتعرض له أو مع إحساسه بفقدان السيطرة على مشاعره.

ويرى كثير من المنظرين أنه يجب أن نميز بين الخوف والقلق على أساس أن القلق هو حالة انفعالية سلبية حول موضوع معين وحالة من الفهم الغامض حيث يتوقع الشخص حدوث شيء سيئ دون معرفة هذا الشيء ومتى يحدث. ويعرف الخوف على أنه قلق موضوعي حيث يكون أكثر موضوعية، ويعرف القلق على أنه خوف لاعقلاني (الحديني، 2001).

ويعتبر القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، ويمثل من (30-40%) من الاضطرابات العصابية، كما أنه أشيع لدى الإناث منه لدى الذكور وأشيع في مرحلة الطفولة والمراهقة وسن القعود والشيخوخة (أبو صايمة، 1995). ويشير (Lepine (2002) كما ورد في (Janzen (2005)

إلى أن القلق هو الاضطراب الأكثر سيادة بين الاضطرابات النفسية، ويؤثر على حوالي (30) مليون شخص في الولايات المتحدة الأمريكية.

كما أثبتت الدراسات أن اضطراب القلق يصيب الأشخاص في جميع الأعمار ولكنه يظهر بشكل واضح في العشرينات والثلاثينات من العمر، وينتشر بشكل كبير حيث تصل نسبة انتشاره إلى (20%) من الناس كافة. ويعتبر هذا الاضطراب مزمنًا، وقد يستمر مدى الحياة (الحجاوي، 2004). كما ويذكر عبد المعطي (1998) أن حالات القلق شائعة بين (2-5%) ولدى أكثر من (10%) من مرضى عيادات القلب. ويظهر عبد الرحمن (2000-أ) أن الإحصاءات تقدر أن واحداً من كل أربعة أشخاص يتعرض يوماً ما على مدار حياته لواحدة أو أكثر من اضطرابات القلق، حتى عتاة المجرمين يشعرون به، كما يؤكد أن الدراسات توضح أن (25%) من الأصحاء صادفوا القلق في وقت ما من حياتهم. ويبين بيشتاي (1998) أن الدراسات التي أجراها كاتل (1970) وعبد الخالق (1986) كشفت عن ارتفاع القلق في الدول ذات المستوى الاقتصادي المنخفض وتأكدت هذه الدراسات لدى الباحثين.

ويبدو القلق في كل حالاته على شكل توتر يظهر لدى الشخص أمام حادث ينتظر أن يقع، ويلاحظ القلق في حالتين. الأولى في أنه يثير طاقة الشخص لتعمل في الدفاع عن الذات من أجل سلامتها ومن الناحية الثانية، دليل على وجود الاضطراب، ويزداد الاضطراب ويشدد تعقیده مع زيادة القلق (الرفاعي، 1982).

فالقلق هو الحالة التي يشعر بها الإنسان إذا تهدد أمنه أو تعرض للخطر أو لقي إهانة أو أحبط مسعاه أو وجد نفسه في موقف صراعي حاد. والقلق هو خبرة انفعالية مكررة أو غير سارة يشعر بها الإنسان عندما يتعرض لمثير محدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد. وهو حالة انفعالية مركبة غير سارة تمثل ائتلافاً أو مزيجاً من مشاعر الخوف المستمر والفرع والرعب والانقباض والهم نتيجة وقوع شر وشيك الحدوث كما يعتبر القلق هو الخوف من المجهول حيث يؤمن الشخص القلق أن شيئاً مريعاً أو مفاجئاً سوف يحدث، والقلق هو عدم ارتياح جسدي ونفسي ويمكن أن يتصاعد إلى حد الذعر يصاحبه في بعض الأحيان أعراض نفسية جسمية (Psychosomatic) (علي وشريت، 2004).

ومن المعروف أن هناك تعريفات كثيرة للقلق وفيما يلي استعراض لبعض منها:

يذكر الشريف (1987) تعريفاً للقلق من وجهة نظر قرآنية ويعتبره أبلغ وأوجز تحديد وتعريف حسي للراحة النفسية والخوف النفسي، وهو ما أشارت إليه الآية الكريمة التالية ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ﴾ (سورة الأنعام، آية 125).

أما (العمرى (1986) كما ورد في غراب (2000: 15)) فيعرفه بأنه "انعدام للراحة الفكرية الذي يؤدي إلى حالة خاصة من الألم النفسي يظهر على المريض بشكل توتر شديد يرافقه خوف ليس له مبرر يتعلق بتوقع حدوث شيء غامض".

ويعرفه زهران (1982: 397) بأنه "حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية".

والقلق حسب يونج عبارة عن "رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى، وخيالات غير مقبولة صادرة من اللاشعور الجمعي (Collective Unconscious) وهي التجارب والأفكار المورثة من الأجيال السابقة حيث تكتسح الأنا وتسبب له قلقاً" (الجندي، 2005: 36).

هذا وقد عرّف Ellis & Harper (21: 1976) القلق بأنه: الانشغال الدائم بخوف مبالغ فيه، وينشأ من الانشغال الكبير لما يفكر به الآخرون اتجاه الفرد، وهذا الخوف يصبح قاهرًا للذات، إلا أن الفرد يستطيع التغلب على هذا القلق وضبطه عن طريق التفكير بطريقة عقلانية، ذلك أن القلق ينتج أساساً عن الفكرة اللاعقلانية، وهي أن الأخطاء والمخاوف أمور تستدعي الانشغال والاهتمام الدائم بها.

كما عرّفه (إليس) (Ellis) (1987) كما ورد في غراب (2003: 110)) هو "هزيمة ذاتية، أي خبرة أو سلوك يهزم الإنسان من خلاله نفسه بنفسه، لذا فالقلق يتضمن استعداداً ذاتياً للهزيمة".

هذا وتستند الدراسة الحالية إلى تعريف سبيلبرجر (1992: 6) للقلق، الذي عرّفه بأنه "عبارة عن انفعال غير سار وشعور بعدم الراحة والاستقرار مع الإحساس بالتوتر وخوف لا مبرر له، واستجابة مفرطة لمواقف لا تشكل خطراً، ويستجيب لها الفرد بطريقة مبالغ فيها".

وقد توصل كل من كاتل و سبيلبرجر (Spielberger) إلى التمييز بين جانبيين للقلق، وتمثل ذلك في جانب الاستعداد للقلق في المواقف المختلفة (السمة) وجانب القلق الذي نشعر به في موقف معين ويزول بزوال الموقف (الحالة).

- حالة القلق Anxiety State: هي "حالة طارئة انتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر، ويزول بزوال التغيرات التي تبعته".
- سمة القلق Anxiety Trait: "صفة ثابتة نسبياً للشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق، ووفقاً لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات" (إبراهيم، 1982: 11).

نلاحظ بناء على ما سبق أن هناك اتفاقاً بين التعريفات السابقة وتبايناً في وجهات النظر، فبينما أرجعه زهران إلى تهديد رمزي، بين العمري أنه انعدام للراحة الفكرية، أما يونج فبين أنه رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى، وذكر إليس (Ellis) أن القلق ناتج عن خيالات غير مقبولة وأفكار لاعقلانية. كما أن سبيلبرجر (Spielberger) أكد على علاقة القلق بالانفعال والشعور والمبالغة وهذا يدل على تركيز غالبية التعريفات على التفكير والانفعال وبالتالي على أن الأفكار اللاعقلانية لها أثر كبير في وجود القلق الذي هو حالة انفعالية داخلية تتسم بالخوف وترقب وقوع الشر.

### 11.1.2. أسباب القلق:

تتعدد أسباب القلق بتعدد وجهات النظر لرواد علم النفس عندما يتحدثون عن العوامل التي تؤدي إلى القلق، فبينما يرجعه فرويد إلى الغريزة الجنسية التي اعتبرها الأساس الأول الذي يصدر عنه القلق، أرجع أدلر الأسباب إلى مشاعر النقص عند الفرد سواء أكانت جسدية أو معنوية أو اجتماعية، أما سوليفان فاعتبره ناتجاً عن اضطراب في العلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، ليلتقي بذلك مع هورني التي أعادته أيضاً إلى العوامل الاجتماعية والثقافية والعلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع، في الوقت نفسه أرجعه السلوكيون إلى أنه استجابة خوف متعلمة على أساس مبادئ الإشراف، إلى غير ذلك من وجهات النظر المختلفة.

بينما يعتقد المعرفيون أن المكون الأساسي للقلق هو المكون المعرفي الذي يشير إلى أفكار المسترشد والصورة الذهنية ذات الطبيعة المهددة، فهي تعتبر القلق تقييماً معرفياً للخطر يتضمن

انفعالات غير سارة حيث أكد بيك وأميري أن القلق استجابة انفعالية لتقييم المثيرات المهددة (سليمان، 2003). فالعوامل والمثيرات المعرفية (Cognitive Factors & Cues) تلعب دورا هاما في تأثيرها على القلق الأمر الذي دعا بيك وأتباعه إلى ابتداء العلاج المعرفي للاضطرابات الوجدانية (من بينها القلق) للتعامل معها انطلاقا من مبدأ أن الاضطراب يبدأ من المعرفة وتأثيرها، والعلاج يبدأ من المعرفة وإعادة بنيتها لإصلاح تأثيرها (أبو زيد، 2003). ويثار القلق بناء على العوامل المعرفية عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر، فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير والقلق وإدراك الخطر هو ما يمثل التوتر أو الضغط وهذا الإدراك يجعل الفرد في حالة توتر أو تحت ظروف ضاغطة، وهي الحالة التي تولد انفعال القلق (كفاي، 1990). وهذا ما أكدته إليس (Ellis) كأحد العلماء المعرفيين الذين اهتموا بالجانب المعرفي حيث أكد على أن القلق يعتمد أساسا على تقييمات سلبية للذات تؤدي إلى أداء غير فعال يصاحبه مثيرات متعلقة بالقلق (مليكة، 1994). إذن فإن سبب القلق حسب النظرية المعرفية هو ناتج عن خبرة الفرد والطريقة التي يفسر بها الأحداث التي يتعرض لها، فهذه الأحداث ربما تمس نقاطا محددة غير محصنة لتستخرج التصورات المرتبطة بالمخاوف لاحقا.

ويذكر دويدار (2000) أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالقلق هو الإيحاء وهو نوعان، إيحاء ذاتي، وينشأ مما يرتبه الفرد في مخيلته من أفكار تبعث في نفسه الخوف والجزع نتيجة لما يوحيه هو لنفسه (Auto-suggestion)، وإيحاء مكتسب، متمثل في ما يسمع عنه من حوادث الوفاة الفجائية أو المصادفات أو أنواع الأمراض وعوارضها ويبين أن العصابي ينتهج طرقا شديدة الترتيب عند تنسيق أفكاره، ويلتزم بهذا المنهج في كل خطفه للاستجابة بحيث يظهر تعبيره اللفظي أو العملي إما مدروسا أو هادفا إلى تحقيق مأرب ثانوي بطرق شعورية أو لا شعورية.

هذا وقد أورد زهران (1982) ومحمد (2004) بعض الأسباب الأخرى للقلق من بينها ما يلي:

1. الاستعداد الوراثي في بعض الحالات، وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.
2. الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي.
3. مواقف الحياة الضاغطة والضغط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة.
4. عدم التطابق بين الذات المثالية والواقعية وعدم تحقيق الذات.
5. التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا) كذلك الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة.

وحقيقة الأمر أن هناك أسبابا مستجدة كثيرة تستدعي زيادة حدة القلق خاصة في مثل مجتمعنا الفلسطيني الذي يعاني من الاحتلال الإسرائيلي لأرضه وشعبه وبالتالي فلا يمكن أن ننسى أثر الممارسات القمعية الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية على الحالة النفسية كفرض منع التجول وعمليات المداومة واقتحام البيوت أثناء الليل. فوحشية الاحتلال وقمعه جعلت من سكان هذه الأرض أكثر قلقا. ولا بد من التذكير هنا أن هذه الدراسة تأتي في ظل أحداث دموية تشهدها الأرض الفلسطينية كامتداد لانتفاضة الأقصى التي قطعت عامها السادس.

إذن فإننا نخلص إلى القول بأن هناك أسبابا عديدة ومختلفة للقلق فنجد أن الفرد ينتابه القلق بتأثير من العوامل البيئية أو الوراثة أو الاجتماعية أو الاقتصادية ونتيجة لمفهوم الفرد عن ذاته ونظرة الآخرين له، وإلى غير ذلك، ولكن ما يهمنا هنا هو ما اتفق عليه من الأسباب التي تعود إلى التفكير والأفكار اللاعقلانية.

### 12.1.2. العلاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية:

ما دور التصورات والاعتقادات والأفكار التي يتبناها الفرد ويردها لنفسه باستمرار في حدوث الانفعال والتوتر النفسي، وبالتالي في حدوث الأمراض النفسية والقلق؟ في الحقيقة أن هذا الموضوع الهام يمثل ركنا أساسيا في العلاج النفسي. فالاعتقادات والتصورات الخاطئة، والأفكار الهدامة المتشائمة وغير المنطقية التي يعتقدونها الفرد ويردها لنفسه وباستمرار في حوار داخلي غير مسموع تلعب دورا هاما في استمرار الحالة الانفعالية وبالتالي في التسبب في الأمراض النفسجسمية. ومن هنا يرى بعض المعالجين النفسيين أن المرض النفسي يحدث بالدرجة الأولى نتيجة إخفاق الفرد وفشله في التعبير عن انفعالاته، ولا شك أن هذا الاهتمام بالجانب الانفعالي والتعبير عن المشاعر والانفعالات أمر له أهميته في العلاج النفسي (محمد، 1987).

ويذكر (Gentile 2005) أن القلق موجود في كل مكان لكن الناس الذين يميلون للقلق وبالذات القلق المفرط الخارج عن سيطرتهم يكون بسبب تفكيرهم الخاطئ المتعطل، حيث ينحصر ويضيق انتباههم أثناء تعرضهم لموقف أو إثارة عاطفية ويؤدي إلى إدراكهم الموقف بشكل غامض مما ينتج عنه نتائج سلبية تشعر الشخص بأن حياته مهددة من شيء غامض.

ويظهر تاوش (1995) أن الانفعالات كالغضب والمخاوف والغيرة تعتبر مقدمة ونتيجة في الوقت نفسه للعمليات المعرفية التي هي شرط ضروري وكاف للانفعالات التي ترتبط بشكل وثيق بالمعرفيات الضرورية جدا لما نشعر به، والمعرفيات هي إدراكات لأهمية الأحداث أو إدراكات تقييم لهذه الأحداث أو كليهما معا فيما يتعلق بأهمية هذه الأحداث بالنسبة للصحة الذاتية أو بالنسبة لأفكار وتصورات واعتقادات شخص ما عن نفسه ومحيطه.

ويستخدم عدد من العلماء مصطلح الانفعالات بمعناها الواسع فتشتمل على الحالات الوجدانية من فرح، وحزن، وخوف، وغضب، وقلق، وخجل، وندم، بل وتشمل أيضا انفعالات أخرى هادئة، ويرى العلماء المحدثون أن الانفعالات تتميز بالمفاجئة، وتأخذ شكل أزمة عابرة لا تستمر طويلا ويصاحبها تغيرات وجدانية، واضطرابات فسيولوجية، وهذه الانفعالات قد تكون مزمنة عندما تتكرر مثيرات الانفعال مثل حالات القلق أو الاكتئاب (معوض، 2001).

وأوضح راجح (1999) أن الانفعال Emotion عبارة عن حالة جسمية نفسية ناتجة، يضطرب لها الإنسان كله جسما ونفسا. كما أنه حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على حفزه على النشاط، وبذا يكون الرعب والهلع من الانفعالات، كما أن للانفعال ثلاثة جوانب تظهر إذا ما حللنا انفعالا كالغضب أو الخوف، وتتمثل في الجانب الشعوري الذاتي الذي يخبره الفرد المنفعل وحده، وكذلك جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف السلوكيات الصادرة عن المنفعل، وهناك الجانب الفسيولوجي الداخلي كخفقان القلب وتغير ضغط الدم.

ويشير الطيب (1989) إلى أن هناك بعض الطرق الرئيسية التي تولد الانفعال وتتحكم فيه، وأن أحد هذه الطرق هو التفكير (Thinking) حيث أن كثيرا مما نسميه بالانفعال لا يختلف عن كونه نوعاً من الفكر (Thought) يتسم بالتحيز والحكم المسبق أو التقييم المتطرف، مشكلا في نهاية الأمر اضطرابات انفعالية سالبة وثابتة (Sustained) من أهمها الاكتئاب، القلق، التعصب والإحساس بالذنب في صورها الحادة.

ويرى إليس (Ellis) أن ما نسميه انفعالا ما هو إلا نمط من التفكير المتعصب، أو الحكم المتعصب، وأن التفكير يقوم على أساس اللغة، فالانفعالات السلبية تنتج عن الاقتناع بعبارة مثل القول (شيء رهيب) ويعتقد أنه إذا كان الانفعال ناتجا عن التفكير فإن ضبط التفكير يؤدي إلى

ضبط هذا الانفعال، ويستطيع أن يغير الفرد تفكيره إلى تفكير إيجابي بتغيير أحاديثه الداخلية والخارجية التي هي الأصل في تكوين وجدانه (عيسوي، 1988).

ويبين الطبيي (1999) في حديثه عن المخاوف اللاعقلانية بأنها عادة تكون مخاوف لا وجود لأسباب موضوعية لها. ففيها يقفز القسم الإبداعي من الدماغ إلى التوقعات والاستنتاجات أي أن الخوف عادة يسبق الحادثة المتوقعة.

ويذكر فينغر (1995) أن الهواجس والإدمان والاكنتاب والمخاوف كلها جميعا تقوم على حالة ذهنية تتصف بإثارة داخلية وهذا ما يواجهه المرء في صراعه مع الأفكار التي لا نرغب بها إطلاقا وعلى ما يبدو فإن السيطرة على أفكارنا عامل حاسم لتحقيق راحة البال.

ويذهب راجح (1999) بالقول إلى أن الانفعال الشديد هو العدو للودود للتفكير الهادئ المنظم، ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجمده في فكرة واحدة ليس غير هي موضوع انفعاله، ويعميه الانفعال عن رؤية الكثير من الحقائق.

وتحدثت كارن هورني عن التفكير اللامنطقي والمعتقدات اللاعقلانية وعمّا أسمته بالحلول العصابية لمشكلات الفرد التي تعتبرها عصابية وأشارت إلى وجود ثلاثة اتجاهات عصابية يتضمن كل منها عنصرا من عناصر القلق. الاتجاه الأول يتميز بالتحرك نحو الناس، أما الثاني فيتميز بالتحرك ضد الناس، بينما الثالث فيتميز بالتحرك بعيدا عن الناس في عالم خصوصي (زهران، 1982). وبالتالي فقد أكدت أن القلق يعود إلى ثلاثة عناصر رئيسية تتمثل في الشعور بالعجز والشعور بالعداوة والشعور بالعزلة (سليمان، 2003).

وقد ربط فرويد بين القلق والأفكار اللاعقلانية أيضا خاصة حينما أكد على مبدأ اللذة والعرضية في الدافعية وعلى الضبط العقلائي للانفعالات ليتفق بذلك مع إليس (Ellis) فيما يرمي إليه، ولكن فرويد يرى أن القلق العصابي هو نتيجة تهديد دفعات الهو واندفاعها في الشعور بينما يرى إليس (Ellis) أن مصدرها هو المطالب اللاعقلانية. وكذلك فإن جورج كيلي في نظريته (المركبات الشخصية) بين خاصة بالنسبة للقلق، أن خبرة القلق تنتج عن وعي الفرد بأنه يقوم بتنبؤات خاطئة عن الأحداث ولا تتوفر لديه بدائل في إطار مجموعة مركباته الشخصية لتحل محلها، وهذا مطابق لما جاء به إليس (Ellis) الذي أكد أن القلق ينتج عن انقاص للذات متوقع (قلق الأنا) أو قلق عدم الارتياح (مليكه، 1994).

فالمشاعر السلبية كالقلق والغضب وغيرها ناتجة عن الأفكار اللاعقلانية والاعتقادات غير المنطقية التي تعلمها الناس في مراحل عمرهم المبكرة وتظهر هذه الاعتقادات اللامنطقية من خلال التعبيرات والجمل السلبية واللامنطقية التي يقولها الناس لأنفسهم كالقول ليست لي قيمة إذا لم أكن محبوبا من كل شخص. وعلى العكس من ذلك فإن الشخص سيشعر بالسعادة، والسرور، إذا أصبح يفكر بشكل منطقي (العزة، 2000).

وقد ذكر كل من Ann & Jorn (2000) في دراسة لهما للمقارنة بين أفكار إيليس (Ellis) ونماذج كامبيل للاعتقادات اللاعقلانية لحل حالات الغموض في النظرية العقلانية العاطفية. أن إيليس (Ellis) سعى لتصفية الأفكار الإحدى عشر الأصلية وتخفيضها إلى ثلاثة مرتكزات أساسية تتمثل في (الموافقة والإنجاز والراحة) حيث يبين إيليس (Ellis) من خلال ذلك أن هذه المحكات المركزية الرئيسية تولد تباعا استنتاجات معيبة أو اشتقاقات النشاط السيئ، وتولد الإحباط المنخفض بداية ثم يزداد تدريجيا وهذه الاعتقادات الرئيسية تؤدي إلى السقوط في الاضطراب العاطفي لأننا والقلق المزعج.

وقد أكد إيليس (Ellis) على ثلاثة أشكال رئيسية من التفكير تقود إلى القلق العائد إلى اللاعقلانية وهي:

1. أنه من المرعب والمخيف أن لا أعمل ما يجب علي عمله.
2. أنا لا أستطيع فهم ذلك أو تحمل أمور حدثت لي ، ويجب أن لا تحدث لي هذه الأمور.
3. أنا شخص لا قيمة له وغير مرغوب به إذا لم أعمل جيدا وأكسب استحسان الآخرين ومحبتهم (Bernard & Joyce 1984).

ونخلص إلى القول إذن من خلال الاطلاع على وجهات النظر المختلفة أن التفكير السلبي أو أسلوب التفكير الخاطئ هو الذي يقود إلى الانفعال الذي يقود بدوره إلى القلق الذي هو جزء من الانفعال وبالتالي فإن الأفكار اللاعقلانية لها علاقة وثيقة بالقلق حسب ما تم ذكره.

### 13.1.2. أنواع القلق:

يشير المتخصصون في العلاج النفسي والصحة النفسية إلى أنواع وتصنيفات متعددة من القلق ويحاول الباحث تصنيفها في هذه الدراسة على النحو التالي:

- قلق السمة: يكون الفرد فيه قلقاً باستمرار دون مثير أو وقت أو موقف محدد حيث يكون الفرد مهياً أو مستعداً بدرجة عالية لأن يشعر بالقلق في مناسبات ومواقف عديدة، ومن أهم أنواع القلق سمةً: قلق الامتحان، وقلق الموت، وقلق المرض، وغير ذلك.
- قلق الحالة: عبارة عن حالة مزاجية وقتية وقابلة للتغيير (شقير، 2002).
- القلق البسيط: إشارة إلى وجود خطر يهدد الشخص مما يثير فيه طاقة العمل للدفاع عن ذاته من أجل سلامتها والدفاع عنها. وهذا يعني أن للقلق قيمة إيجابية في حفظ البقاء، إذ أنه ينبه الشخص إلى الخطر الحقيقي الذي يهدد بقاءه.
- القلق العصابي: يظهر في شكل نوبات متكررة وتعتبر أعراضه النفسية والسيولوجية عن اضطراب داخلي يكون أشد بكثير مما يظهر في حالة القلق المألوف (عيسوي، 2002).
- القلق الخلقى: أو الإحساس بالذنب، الذي يكون فيه المثير داخليا كخوف الفرد من تأنيب الضمير أو اعتزام الخطأ، أي أنه ينشأ نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا (شقير، 2002).

حاول إيليس (Ellis) أن يفصل بين نوعين من القلق، والذي يرى أنه ينشأ عن الأفكار اللاعقلانية المختلفة هما:

- قلق الأنا وقلق عدم الارتياح (Discomfort)، ففي قلق الأنا يهدد تقدير الذات أو تقبل الذات، وهو ينتج عن توقع أحداث تؤدي بالفرد إلى المبالغة في التقديرات السلبية للذات في صورة قلق، أما قلق عدم الارتياح فهو الخوف من عدم الارتياح بما في ذلك الانزعاج والخبرة الانفعالية القوية والملل... الخ، وأي قلق قد يشمل المكونين (مليكة، 1994).

كذلك فإن إيليس (Ellis) تحدث أيضا عن ثلاثة أنواع من القلق تم ملاحظتها في المدرسة وهي:

1. قلق التفاعلات الشخصية والخوف من الرفض.
2. قلق الامتحان.
3. قلق التحدث أو الخوف من الفشل (Bernard & Joyce 1984).

ويصنف (2000) DSM-IV-TR اضطرابات القلق إلى (11) فئة كما يلي:

1. اضطرابات الهلع (الفرع).
2. اضطرابات هلع من الأماكن الفسيحة.

3. مخاوف محددة.
4. المخاوف الاجتماعية المرضية.
5. الوسوس والأفعال القهرية.
6. اضطرابات ما بعد الصدمة.
7. اضطرابات القلق الحادة.
8. اضطرابات القلق العامة.
9. القلق الناتج عن وجود حالات صحية.
10. القلق الناتج من استخدام المواد المخدرة.
11. قلق غير مشمول بالفئات الأخرى.

### 14.1.2. أعراض القلق ومكوناته:

يعتمد القلق على عدة مكونات منها المكون الانفعالي (Emotional) الذي يتمثل في مشاعر الخوف والفرع، وكذلك مكون فسيولوجي (Physiological) الذي يتمثل في استثارة الجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي، أيضا على مكون معرفي (Cognitive) المتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر في مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر (علي وشريت، 2004).

وبغض النظر عن مظاهر القلق، فإن للقلق خبرة يمكن تقسيمها إلى فئتين عريضتين، تكون الأولى حادة (Acute) ذات موجة قصيرة من القلق الشديد، ومكونات معرفية وعضوية وسلوكية واضحة ومؤثرة، أما الثانية فتتمثل في حالة من الضيق والكرب والتوتر المستمر بدرجة معتدلة نسبيا والتميزة من الناحية النوعية والكمية بالنسبة لمكوناتها (عبد الله، 1999).

ويلخص عبد الرحمن (2000-ب) أعراض القلق بصورة عامة في ثلاثة محكات:

1. أعراض التوتر الحركي (كالارتعاش والتوتر العضلي، وانتفاض الجسم).
2. أعراض اضطراب نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (كخفقان القلب، وتصبب العرق، وبرودة اليدين، وجفاف الحلق والغثيان وكثرة التبول وغيرها).
3. أعراض فرط الانتباه كالأرق وصعوبة التركيز.

أما العيسوي (2000) فيتساءل عن وجود علاقة بين نشاط القلب والشعور بالقلق وكذلك عن وجود علاقة بين الجهاز الدوري وبين المعاناة من الشعور بالمرض الشديد، ويؤكد هنا أنه لا يوجد شك في أن عصاب القلق له علاقة وطيدة بالتغيرات الفسيولوجية. كما يبين زهران (1982) أهم الأعراض النفسية للقلق ويذكر أنها تتمثل في القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام وعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة، وعدم الاستقرار والاكنتاب والتشاؤم وتوهم المرض، وكذلك الخوف من الموت وضعف القدرة على الانجاز والإنتاج وسوء التوافق المهني والاجتماعي وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط. ويذكر حواشين وحواشين (1989) أن من أعراض القلق الأرق والبكاء والصراخ والكوابيس وفقدان الشهية للأكل وكثرة العرق وصعوبات في المعدة وضيق في التنفس.

## 15.1.2. النظريات التي تحدثت عن القلق:

**1.15.1.2. نظرية فرويد في أصل القلق Freud:** يظهر القلق في الأصل كرد فعل لحالة خطر، ويعود إلى الظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع، ويعني ذلك أن القلق ظهر لأول مرة لدى الأطفال أمام حالة خطر. حيث إن استقلال الطفل جسدياً عن أمه يبدأ مع عملية الميلاد التي تعتبر صدمة يتعرض لها الطفل وخطر حقيقي يهدد حياته، وردة فعل الطفل هنا ليس الخوف، لأن الخوف يقتضي إدراك الخطر والطفل غير قادر عليه. لذلك فإن صدمة الميلاد وردة فعل الطفل تجاه ذلك تعتبر القلق الأول الذي تعمل فيه العناصر الفيزيولوجية عملاً رئيسياً. ومع نمو الطفل يبقى تعلقه قائماً مع أمه لأنها مصدر إشباع حاجاته، وعند غيابها يزداد توتره، يعني أن الخطر يتكرر بشكل جديد، وهذا القلق يشبه قلق صدمة الميلاد، ويقول فرويد 'فالموقف الذي يعتبره الطفل خطراً والذي يريد أن يحمي نفسه منه، إنما هو حالة عدم الإشباع وزيادة التوتر الناشئ عن الحاجة، وهي حالة يكون فيها الطفل عاجزاً'. وحسب تفسير فرويد إن القلق يتطور لدى الطفل مع تطور التفاعل بين فعاليات الشخصية. وتحدث فرويد عن ظهور القلق في المرحلة القضيبية (Phallic)، ثم نمو الأنا الأعلى وظهور القلق الخلقى. ومن هنا فإن أصل القلق عند فرويد هو استجابة ظهرت قديماً لدى الطفل أمام خطر معين هو صدمة الميلاد، ثم يتكرر ظهور الخطر على شكل انتقاد الموضوع في حالات مختلفة. وبذلك يبدو القلق متطوراً من حيث هو ظاهرة نفسية (عيسوي، 2002 والرفاعي، 1982، والداهري، 2005).

**2.15.1.2. القلق عند يونج وتورانك Jung & Tourank:** يرى كارل يونج أن القلق استجابة لبعض الأفكار أو المعتقدات أو حتى الخيالات غير المعقولة ومصدرها اللاشعور الجمعي وما يحتويه من بدائيات. في حين يرى تورانك القلق في ضوء كونه صدمة (صدمة الميلاد) وصدمة انفصال الطفل عن أمه (صدمة الفطام) و(صدمة الذهاب إلى المدرسة، وهذه كلها مثيرات لقلق الطفل) (أبو زيد، 2003).

**3.15.1.2. القلق عند أدلر Adler:** لم يتناول أدلر مشكلة القلق تناولا منظما، غير أننا نستطيع أن نلمس من كتاباته أن فكرة الشعور بالنقص الذي اهتم به واعتبره الدافع الأساسي للأمراض العصابية تتضمن معنى القلق عنده (فرويد، 1962).

**4.15.1.2. القلق عند كارن هورني Carren Horney:** ترى هورني أن أصل القلق هو نتيجة لمعاملة الفرد داخل الأسرة كحرمان من الحب والحنان أو السيطرة من قبل الوالدين أو فقدان العدالة في المعاملة بين الأخوة، وعدم التقدير وغير ذلك من المصادر التي تعتبر أساسية للقلق، وتؤكد هورني على دور البيئة الاجتماعية وما تلعبه من دور في زيادة توتر الفرد وقلقه كالخداع والكذب والغش، بمعنى أن أشكال الحياة الأسرية والاجتماعية هي التي تمد الفرد بعناصر أساسية لتكوين القلق (أبو صايمة، 1995).

**5.15.1.2. القلق عند سوليفان Sullivan:** يرى سوليفان أن القلق هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد، ينتج من العلاقات الشخصية المتبادلة، وينتقل القلق أصلا من الأم إلى الطفل من خلال عملية التوحد مع الآخرين عن طريق الأخطار التي تهدد أمنه (رمضان، 1998).

**6.15.1.2. القلق عند إريك فروم Erich From:** يفسر فروم القلق من خلال اعتماد الطفل على والديه من جهة، والنزوع إلى الاستقلال من جهة أخرى. فالطفل يقضي فترة غير قصيرة في اعتماده على أمه لتلبية حاجاته، وهذا يؤدي للارتباط بها، ومع التدرج في النمو يميل الطفل نحو الاستقلالية. فالاعتماد على الأم كان يوفر له الأمن، أما الاتجاه نحو الاستقلالية فقد يولد لديه الشعور بالعجز وبالتالي يتولد لديه القلق، وبهذا فإن أصل القلق الأول هو وليد من شعوره بعجزه أمام العالم الخارجي حيث ينزع إلى الاستقلال (العزة، 2004).

**7.15.1.2. القلق عند ماي May:** يرى ماي أن القلق ناتج عن إدراك الشخص لخطر يهدد قيمة يعتبرها أساسا لوجوده مما يولد لديه قلق، فكل مؤثر ينطوي على خطر من هذا النوع

يمكن أن يولد قلقاً، وتقدير التهديد هنا مرتبط بالخبرة الشخصية للفرد والتي تتطوي على عدد من الظروف والمؤثرات. وعليه فإن هناك عددا كبيرا من المؤثرات تستطيع أن تولد القلق. وأي مؤثر يولد القلق يكون في الأصل قد مر على الشخص أو ما يشبهه في خبرة الشخص السابقة. وقد وضع ماي المؤثرات في فئتين من حيث تعرض الناس لها، فئة المؤثرات التي تعتبر عامة في شمولها، وفئة المؤثرات التي يكون لها قوة رمزية عند أشخاص دون الآخرين (الرفاعي،1982).

**8.15.1.2. الاتجاه الإنساني:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن القلق ينتج عن شيء مرعب ينتج عن تهديد لمفهوم الذات، ويعتقد (كانفو) أن القلق ينتج عن شيء ما يعيق أو يهدد بإعاقة الإشباع للحاجات النفسية الأساسية للفرد مثل حاجة الإنسان إلى الشعور بالأمن والحب والتقدير والإنجاز (عيسوي،2002).

**9.15.1.2. الاتجاه السلوكي:** ترى المدرسة السلوكية بأن القلق سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي ويكون ذلك عن طريق التعلم الخاطيء عن طريق الإشراف الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الآلي ويصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي وهذا يعني أن مثير محايد يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف، ويصبح قادرا على استدعاء استجابة الخوف، مع أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور (علي وشريت،2004).

**10.15.1.2. نظرية سبيلبرجر Spielberg:** لعل النظرية الأكثر انتشاراً في الوقت الحاضر لدى علماء النفس والطب النفسي المعاصرين هي نظرية سبيلبرجر (Spielberger) في القلق التي عملت على الإفادة من سائر النظريات التي سبقتها وتحقيق شيء من المواءمة بينهما، وطبقا لهذه النظرية فإن ثمة جانبين أو مفهومين للقلق هما حالة القلق الذي يشير إلى القلق بوصفه حالة انفعالية طارئة أو مؤقتة لدى الإنسان تختلف من حيث الشدة وتتذبذب من وقت لآخر تبعا للظروف التي ينظر إليها الفرد على إنها مهددة له بغض النظر عن الخطر الحقيقي أو الموضوعي، وأما مفهوم سمة القلق فإنه يشير إلى القلق بوصفه سمة ثابتة نسبيا للشخصية البشرية ولكن يتفاوت الأفراد في درجة امتلاكهم لها مما يعكس فروقا فردية للاستجابة للمواقف الضاغطة (مخائيل،2003).

**11.15.1.2. الاتجاه المعرفي:** نخلص إلى ما بدأنا به حديثنا، وهو ما جاء به المعرفيون من نقلة جديدة في الإرشاد والعلاج النفسي، ورغم أن الباحث تطرق لوجهات النظر، والمنطلقات المختلفة، وكيف كانت نظرتها للقلق، إلا أنه يعود ويؤكد على كيفية طرح هذا الاتجاه المعرفي ونظرته للقلق.

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن القلق ينتج عن تقييم الفرد لموقف مهدد يتضمن هذا التقييم عناصر رمزية متوقعة، وهو رمزي لأنه يثار بواسطة الأفكار والقيم والأنظمة المعرفية بدل الأحداث المحسوسة والمباشرة. أي أن أصل القلق هو الأفكار اللامنطقية الموجودة عند الإنسان ونظرته تجاه الأشياء والحوادث (عيسوي، 2002).

كما يعتبر القلق من وجهة نظر معرفية بأنه مجموعة من الخبرات التي مر بها الطفل، والتي أشعرته بعجز بسبب اختلال توازنه، مما ترتب عليه نقص في تراكيبه المعرفية الممثلة للخبرات التي من شأنها التقليل من هذا الشعور مما يشعر الطفل بأنه دائما في حالات نمائية لا تسمح له بتطوير أبنيته المرتبطة بالخبرات المهمة له مثل الخبرات المدرسية، ويمكن أن تستمر معه هذه الحالة في كل موقف يشعر فيه بنقص في المعرفة. هذا في حالة أن تكون خبرة العجز لديه هي التي تشعره بأنه ليس لديه المقدرة والمعرفة لإدراك الحقائق التي يواجهها، وهذا يعني أن القلق حالة تحدث عندما يشعر الفرد بأن هناك خطراً ما يتهدهده، وعادة يرتبط القلق بتوتر انفعالي يصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة سواء أكان مصدره مواقف اختبارية أو مواجهة مشكلات حياتية أو خبرات غير مألوفة، أو كان مصدره غامضا غير معلوم للشخص المصاب بالقلق (أبو صايمة، 1995).

## **16.1.2. علاج القلق:**

السبق الأعظم في علاج أمراض النفس، وانتهاج الحكمة، والتعقل في الأمور، والتي هي فطرة الله للإنسان على الأرض نابع من ديننا الحنيف، حيث يلخص القرآن الكريم قبل عدة قرون هذا المنهج الجديد في العلاج النفسي عن طريق التفكير القويم ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا، وَمَا يَنْدُرُ إِلَّا أَوَّلُ الْأَبَابِ﴾ (سورة البقرة، آية 269) (جواد والخطيب، 1998).

ومن الملاحظ أن هناك عددًا من وجهات النظر والمنطلقات في علاج القلق، إلا أننا سنقتصر الحديث عن وجهة النظر المعرفية في علاج القلق.

يقول بول دبويس " إذا شئنا أن نغير العواطف، فمن الضروري قبل كل شيء أن نغير الفكرة التي أنتجتها، وأن نتبين أنها فكرة غير صحيحة في ذاتها، أو أنها لا تمس شؤوننا ومصالحنا" (بيك، 2000).

وقد جاء مصطلح العلاج المعرفي الذي عرف باسم إعادة الهيكلة المعرفية من دعوته إلى إجراء تغييرات في أسلوب التفكير إذا كان الشخص لا يحب الطريقة التي يشعر أو يتصرف بها، ويقوم العلاج المعرفي على فكرة أساسية مؤداها أنك من خلال تغيير تفكيرك يمكن أن تغير الطريقة التي بها تشعر وتتصرف، حيث تتضمن عملية تغيير أسلوب التفكير إعادة هيكلة عملية التفكير (توفيق، 2004). ويشير أبو حجلة (1999) إلى أن أهم الأساليب في العلاج المعرفي هي المتمثلة في إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) وتدريب الذات (Self-Instruction). ويصف (Weinrach & Ellis , 2001) هذا النوع من العلاج بأنه عبارة عن نظرية نوعية مختلفة في الصحة النفسية وفلسفة رائعة أو إطار للحياة.

ويبين أسعد (1987) أن أفكار إليس (Ellis) المركزية تشيع عبر كل عوالم العلاج دون أن يعتمد أحد سواه إلى دفعها، حيث تضيق الأفكار المشار إليها الثغرة بين العلاج والتربية إلى أدنى الحدود وتؤكد الجوانب الإدراكية الملائمة إلى المشكلة في علاج الأراجعة العاطفية المتعددة وأكثر المشاكل في الحياة.

وقد صمم العلاج العقلاني العاطفي في الأصل لمعالجة الاضطرابات المعتدلة عند الأفراد ويمكن بواسطته مساعدة العديد من الأفراد قليلي الخبرة والتجربة والذين يعانون من القلق والعدوان (العزة وعبد الهادي، 1999). ويتألف هذا المدخل من خلال الكشف عن المفاهيم الخاطئة، واختبار صحتها، والاستعاضة عنها بمفاهيم أكثر مواءمة "بيك، 2000). ويمثل العلاج العقلاني في حقيقته عملية إعادة تعلم لفلسفة حياة أكثر معقولة باستدماج قيم جديدة. ويعتبر المعالج العقلاني بمثابة داعية صريح يؤمن إيمانًا كاملاً بالعقل والمنطق والمنهج العلمي في التفكير (الحفني، 1999). وقد سمي العلاج العقلي الانفعالي بالعلاج النفسي المعرفي ( Cognitive Psychotherapy) لأن هدفه المركزي هو تعديل المعتقدات أو المعرفة وأنماط التفكير سيئة التكيف، حيث يركز المعالجون مباشرة على أنماط التفكير الشعورية وتعديلها مع عدم اهتمام

بالدوافع الخفية أو العمليات اللاشعورية، وما ذلك إلا أهم ما يميز هذه الطريقة عن طرق تعديل السلوك، والعلاج النفسي الأخرى (النور، 1999). وتبعاً لآراء إيليس (Ellis) فإن عملية العلاج تتمثل في علاج غير المعقول بالمعقول، وهذا قائم على استخدام العمليات العقلية للفرد، فالإنسان باعتباره كائنًا عاقلًا قادرًا على تجنب الاضطراب الانفعالي والتخلص منه ومن الشعور بالتعاسة، بتعلم التفكير العقلي المنطقي (ملحم، 2001).

ويرى إيليس (Ellis) أن الأفراد المضطربين يعانون من التعاسة لأنهم لا يستطيعون تحقيق أمنياتهم بسبب ما يفرضونه على أنفسهم من حتميات ترتبط بعبارات وأفكار لاعقلانية مثل (ينبغي، يجب، من المفروض.... الخ) وعلى هذا فإن العلاج العقلاني الانفعالي يسعى إلى تقليل القلق أو قهر الذات وتزويد المريض بالطرق التي تمكنه من التحليل المنطقي لأفكاره (عبد المعطي، 1998). كذلك التخلص من النظرة الانهزامية الذاتية، ومساعدة المسترشد في اكتساب وجهة عقلانية وأكثر تحملاً وحياءً أكثر عقلانية، كمساعدته على تطبيق الطريقة العلمية في حل مشاكله الانفعالية والسلوكية لبقية حياته، كما أن هناك أهدافاً إيجابية أخرى تتعلق بالصحة النفسية تدخل في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وتشتمل هذه الأهداف على تكوين اهتمام ذاتي يعترف بحقوق الآخرين وتنمية الاستقلالية الذاتية والمسؤولية، وتقبل هفوات الناس والمخاطر والرغبة في تجريب أشياء حديثة وتقبل الذات (الخوaja 2002). ويؤكد الحجار (2000) أن قوة العلاج السلوكي المعرفي تتبع من منطقته وعلانيته ومعطياته التجريبية على الإنسان والحيوان وقابليته للقياس.

ويوضح الخطيب (2001) العناصر الرئيسية في العلاج العقلاني من خلال الشكل (1.2):

A (Activating Event)	- الحدث الذي يؤثر في الشخص
B (Belief)	- الاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث
C (Consequences)	- الانفعالات والسلوكيات التي تنجم عن الاعتقادات والأفكار
D (Dispute)	- محاولات المعالج لتنفيذ الاعتقادات والأفكار
E (Effect)	- التغيير الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك بفعل المعالجة
<u>العناصر الرئيسية في العلاج العقلاني</u>	

شكل 1.2 العناصر الرئيسية في العلاج العقلاني العاطفي.

وتلخص أبو عيطة (2002) خطوات الإرشاد العقلاني الانفعالي فيما يلي:

1. معرفة سبب المشكلة (الأفكار اللاعقلانية).
2. إعادة تنظيم إدراك وتفكير المسترشد عن طريق التخلص من أسباب المشكلة.
3. اتباع أساليب مختلفة من قبل المرشد في مساعدة المسترشد للتغلب على التفكير اللامنطقي.
4. استخدام أسلوب المنطق، والأساليب المساعدة لتحقيق الاستبصار، وذلك لكسب ثقة المسترشد.
5. استخدام أساليب الارتباط الإجرائي، والمناقشات الفلسفية، والنقد الموضوعي، وأداء الواجبات المنزلية، وبعدها إيليس (Ellis) جانباً في العملية الإرشادية.
6. العمل على مهاجمة الأفكار اللاعقلانية لدى المسترشد.

إن فالنظرية العقلانية العاطفية ذات فلسفة واضحة، ومتكيفة مع الظروف والواقع تجعل من الإنسان شيئاً هاماً، وبإمكانه أن يصنع السعادة وتحقيق ذاته، وهو غير محتاج إلى تسمية خارجية كالاستحسان الاجتماعي، من أجل أن يتقبل ذاته، وهي تؤكد أنه ليس من الضروري أن ينكر الفرد ذاته أو يقيّمها، فهي تعطي الحق للفرد في صنع سعادته أو شقائه، فهو بنفسه الذي يرسم الأشياء ويعطيها البعد والإطار لذلك فقد قدمت هذه النظرية تصوراً جيداً حول تعليم الفرد كيفية التفكير العقلاني السليم (السفاسفة، ب.ت.)).

**بالرغم من إيجابيات هذه النظرية إلا أنها وجهت لها بعض الانتقادات ونذكر منها:**

1. الاعتماد على أسلوب الإرشاد المباشر، الذي يكون دور المسترشد فيه سلبياً.
2. لا تصلح هذه النظرية لحالات الاضطراب الشديدة التي لا يكفيها مجرد تغيير في الأفكار، ويعترف إيليس (Ellis) نفسه بذلك.
3. اعتبار أن أفكار إيليس (Ellis) في بعض فقراتها تدعو إلى اللامبالاة والى الخضوع (سمارة ونمر، 1991).

كما ينتقد العويضة (2003) هذا الاتجاه باعتباره يتجاهل نوعية العلاقة بين المرشد والمسترشد، ولا يعير انتباهها لتاريخ المسترشد، ولا يؤكد بما فيه الكفاية دور اللاشعور، أو أهمية الأحلام. بينما يحدد العزة (2004) أهم سلبيات هذه النظرية انطلاقاً من كونها أهملت دور الثواب

والعقاب في تعديل السلوك البشري، وألغت أثر البيئة في سلوكات الإنسان، وقللت من تأثير الماضي في الحاضر.

ومستشفى القول فقد حرص الباحث على طرح هذا الموضوع بصورة مفصلة، وذلك لإثراء المكتبة الفلسطينية تحديداً بمادة جديدة عن نظرية تكاد تكون من أهم النظريات في وصف سبب الأمراض النفسية وعلاجها وبالذات القلق، ولذلك فقد كان موضوع هذه الدراسة بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت في فلسطين.

## 2.2 الدراسات السابقة

من الملفت للنظر أن الدراسات التي تناولت موضوع هذه الدراسة بشكل مباشر (العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق) بشكل مستقل قليلة نسبياً- في حدود علم الباحث- مقارنة بالدراسات الأخرى التي تحدثت عن القلق بشكل مستقل أو الأفكار اللاعقلانية وارتباطها بمتغير آخر. والدراسات التي تم الحصول عليها بعد مراجعة الأدب التربوي عن طريق المراجع، والدوريات المتخصصة، والمجلات، ورسائل الماجستير قام الباحث بتفنيدها تحت ثلاثة عناوين هي:

1. الدراسات السابقة التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية.
  2. الدراسات السابقة التي تتعلق بالقلق.
  3. الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق.
- وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

### 1.2.2 الدراسات التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية:

#### 1.1.2.2 الدراسات العربية:

من الدراسات العربية الحديثة التي اهتمت بموضوع الأفكار العقلانية واللاعقلانية الدراسة التجريبية التي قام بها غيث (2004) بهدف تطوير برنامج توجيه جمعي في التربية العقلانية الانفعالية يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وقياس آثاره على التفكير العقلاني ومركز الضبط والتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع تألفت من (282) طالبا وطالبة يدرسون في (10) شعب تم اختيارهم عشوائياً من خمس مدارس تم اختيارها بشكل قصدي للاشتراك في الدراسة، واستخدمت هذه الدراسة اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي طوره الريحاني (1985) واختبار روتر لمركز الضبط الداخلي - الخارجي (1979) و اختبار التكيف النفسي العام المطور من قبل جبريل (1996). وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الأفكار اللاعقلانية ووجهة مركز الضبط والتكيف النفسي، حيث انخفضت درجة التفكير اللاعقلاني وزاد التوجه نحو الضبط الداخلي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة تجريبية أخرى أجرتها داوود (2001) حول أهمية العلاج العقلاني العاطفي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض درجة

التوتر التي يعاني منها طلبة المدرسة من مستوى الصف العاشر وتحسين التفكير العقلاني لديهم. وتألفت عينة الدراسة من (446) طالبة يتوزعون على اثنتي عشرة شعبة من شعب الصف العاشر تم اختيارهم عشوائيا من ست مدارس للإناث اختيرت بشكل قصدي من بين مدارس الإناث في مدينة عمان، بحيث اختيرت شعبتان من كل مدرسة ثم وزعتا عشوائيا إلى ضابطة وتجريبية. وطبق عليهم اختبار الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (1985)، وقائمة التوتر التي طورها (زواوي، 1992) ثم طبق برنامج التوجيه الجمعي حول الأفكار العقلانية واللاعقلانية على أفراد المجموعة التجريبية في كل مدرسة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على أداتي الدراسة في خمس من المدارس الستة، حيث تحسنت درجة التفكير العقلاني وانخفضت درجة التوتر لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية.

ولمعرفة العلاقة بين مركز الضبط والأفكار العقلانية-اللاعقلانية قامت الدويكات (1998) بدراسة هدفت إلى تقصي العلاقة بين مركز الضبط والأفكار العقلانية - اللاعقلانية ومدى تأثرهما ببعض المتغيرات الديمغرافية، حيث تكونت عينة الدراسة من (456) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك يمثلون سبع مجموعات تمثل سبعة تخصصات، وقد استخدمت الباحثة اختبار روتر لقياس مركز الضبط الداخلي - الخارجي المعرب والمقنن للبيئة الأردنية، واختبار الريحاني للأفكار اللاعقلانية. وأظهرت النتائج أن أفراد عينة الدراسة أكثر ميلا للضبط الخارجي كما دلت النتائج على أن الأفكار اللاعقلانية التي يشملها الاختبار تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين (7.5% - 1.4%) في حدها الأعلى، كما أظهرت وجود ارتباط إيجابي بين مركز الضبط الخارجي والأفكار اللاعقلانية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للجنس ولصالح الذكور. وفيما يتعلق بأثر التخصص في الأفكار اللاعقلانية فقد تبين وجود فروق ذات دلالة تعزى للتخصص بين تخصصات الشريعة والرياضة والعلوم والآداب.

ومن الدراسات المصرية المهمة بإعداد اختبار للأفكار اللاعقلانية ما قام به كل من عبد الله وعبد الرحمن (1997) تحت عنوان إعداد اختبار الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين، وكان الهدف من الدراسة هو ترجمة وإعداد اختبار الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين والتحقق من صلاحيته السيكوسومترية، وهو ال اختبار الذي نقله الباحثان عن دراسة هوبر ولين الذي صمم في ضوء الأفكار اللاعقلانية عند إيليس (Ellis)، وتكونت عينة الدراسة من (428) تلميذا وتلميذة، اختيروا بطريقة عشوائية من بعض المدارس الحكومية بمحافظة الجيزة.

وكشفت النتائج أن ال اختبار يتسم بمعاملات ثبات معقولة تدعم الثقة في ال اختبار ، وذلك باستخدام عدة أساليب هي إعادة الاختبار ومعامل كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية، وأثبتت الدراسة أن هذه الأداة صالحة للاستخدام على التلاميذ الصغار الذين تصل أعمارهم إلى عشر سنوات بشرط إجادتهم القراءة والكتابة.

وفي الأردن أجرت القواسمي (1995) دراسة بهدف معرفة طبيعة العلاقة بين درجة التوافق الزوجي والأفكار اللاعقلانية التي يحملها الفرد تبعاً لاختلاف عدد من المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (552) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من معلمي المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة إربد الأولى، وللإجابة عن أسئلة الدراسة قامت الباحثة باستخدام اختبار الريحاني للأفكار العقلانية واللاعقلانية، واختبار لوك ولويس للتوافق الزوجي (1987) وقد قامت الباحثة بتعريبه وتعديله ليناسب البيئة المحلية. وأظهرت النتائج أن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي ضعيفة وغير دالة إحصائياً، وعند اختلاف متغير حجم الأسرة ومستوى الدخل الاقتصادي ومتغير الفرق في عمر الزوجين لم توجد معاملات ارتباط دالة بين التوافق والأفكار. كما وجد أن معامل الارتباط بين التوافق الزوجي والأفكار اللاعقلانية كان سالبا لدى الإناث وذا دلالة إحصائية، بينما لدى الذكور كان موجبا وليس له دلالة إحصائية.

أما في العراق فقد أجرى (طاهر (1995) كما هو ورا د في رتيب (2001)) دراسة بعنوان علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها إيليس (Ellis) كمتغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية كمتغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق، وقد استخدم الباحث اختبار الأفكار اللاعقلانية واختبار الضغوط النفسية واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وتم تطبيق الاختبارات على عينه مكونة من (300) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعتي بغداد والمستنصرية. وخرج الباحث بنتيجة أن الأفكار منتشرة بصورة واسعة بين طلبة الجامعات وأن هناك أسباباً متنوعة هي السبب وراء معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، وأن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية.

كما أجرى الرشدان (1995) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية التي تبنتها نظرية العلاج العقلاني العاطفي وتقدير الذات لدى الطلبة المهددين بالفصل من الدراسة في الجامعة الأردنية، والكشف عن الأفكار التي يمكن اعتبارها متنبئات ناجحة لانخفاض تقدير

الذات. وقد تكون مجتمع الدراسة من (301) طالبا وطالبة هم المهودون بالفصل من الدراسة للعام (1994-1995)، وطبق عليهم اختبار الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني، واختبار موسى جبريل لتقدير الذات. وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات، كما أظهرت نتائج الانحدار المتعدد المترج للدرجة الكلية لاختبار تقدير الذات مجموعة من الأفكار اللاعقلانية تم اعتمادها كمتنبئات ناجحة لانخفاض تقدير الذات وتمثلت هذه الأفكار في الاعتمادية، وردود الفعل الإحباطية، والقلق الزائد.

وفي دراسة أجراها المصري (1995) هدفت إلى بحث علاقة المعنقات اللاعقلانية بكل من تقدير الذات ومركز الضبط، وتمثلت العينة من (472) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من طلبة المدارس الثانوية في عمان، وطبق عليهم اختبار الريحاني للأفكار اللاعقلانية، واختبار روتر لمركز الضبط الداخلي - الخارجي المقنن للبيئة الأردنية من أعداد برهوم (1979)، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي ذي دلالة بين الأفكار اللاعقلانية ومركز الضبط الخارجي، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي مرتفع بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات، كما أظهر تحليل الانحدار المتعدد المترج أن الأفكار اللاعقلانية قد فسرت ما نسبته (45%) من التباين في مركز الضبط، و(35%) من التباين في تقدير الذات. وبالتالي فإن هذه الدراسة أظهرت وجود ارتباط إيجابي بين مركز الضبط الخارجي والأفكار اللاعقلانية.

وفي دراسة مماثلة قامت بها المغربي (1993) بهدف معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الكليات الجامعية المتوسطة في عمان. وتألقت عينة الدراسة من (727) طالبا منهم (400) طالبا و(327) طالبة من كليات المجتمع الخاصة المختلطة في مدينة عمان. واستخدم الباحث اختبار الريحاني للأفكار اللاعقلانية، واختبار هنري بورو للتكيف الأكاديمي المطور للبيئة الأردنية. وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الطلبة المتكيفين والطلبة غير المتكيفين على تسعة أفكار لالعقلانية، كما أظهر التحليل التمييزي أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على سبعة أفكار لالعقلانية. كذلك أظهر التحليل التمييزي لعينة الطالبات المتكيفات والطالبات غير المتكيفات أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على سبعة أفكار لالعقلانية.

وكذلك أجرى الفيصل (1992) دراسة بحث فيها العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتنشئة الاجتماعية، بهدف الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كليات المجتمع في الأردن، وفيما إذا كانت درجة هذه الانتشار تختلف باختلاف الجنس. وأيضا معرفة العلاقة بين

الأفكار اللاعقلانية، والتنشئة الوالدية، ومفهوم الذات عند هؤلاء الطلبة. وقد اشتملت عينة الدراسة على (733) طالبا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية. وتم تطبيق اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي أعده الريحاني (1985)، واستبانة التنشئة الاجتماعية التي أعدها السقار (1984) واختبار مفهوم الذات الذي أعده الداوود (1982). وأظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة كليات المجتمع بنسب تراوحت بين (4,9% - 33%)، وأن الذكور يتميزون عن الإناث في واحدة من الأفكار بينما الإناث يتميزون في ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية، كذلك وجود معاملات ارتباط سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتنشئة الوالدية، ووجود ارتباط بالاتجاه السالب ذي دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين مفهوم الذات.

وفي جامعة اليرموك قام كل من فرح وعلاونة (1992) بدراسة تجريبية كان الهدف منها التعرف على أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية على تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (126) طالبا وطالبة من مجموعتين، الأولى تجريبية، شملت الطلبة المسجلين في مساق التكيف والصحة النفسية في قسم التربية بجامعة اليرموك، والثانية ضابطة شملت عينة من الطلبة المسجلين في مساق مقدمة في القياس والتقويم في قسم التربية. وتم جمع البيانات باستخدام اختبار الريحاني للأفكار اللاعقلانية كاختبار قبلي وبعدي، وذلك بتطبيقه على عينات في بداية و نهاية الفصل الثاني للعام الجامعي -1988 (1989)، ومن خلال استخدام اختبار (T) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، أظهرت النتائج أثرًا ذا دلالة لتدريس مساق التكيف والصحة النفسية في تقليل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، في حين لم يكن لجنس الطالب أثر في الأفكار اللاعقلانية، كما لم يظهر أثر للتفاعل بين جنس الطالب ودراسة مساق التكيف والصحة النفسية على الاختبار كاملا، وإنما كان هناك أثر للتفاعل بين جنس الطالب، ودراسة هذا المساق في البعدين الثاني والخامس من الأبعاد الثلاثة عشر التي يتكون منها الاختبار.

كما قامت أديب (1990) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي لخفض الاكتئاب عن طريق مراجعة الأفكار اللامنطقية، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (50) طالبة من طالبات الصفين العاشر والأول ثانوي من مدرسة بنات الجبيهة الثانوية، ممن يعانون من درجة عالية من الاكتئاب تم تحديدهن بحسب درجاتهن على قائمة بيك للاكتئاب، ثم قسمت العينة إلى مجموعة ضابطة لم تتلق أي تدريب وأخرى تجريبية تعرضت لبرنامج إرشادي جمعي حول الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، وأظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين طالبات

العينة التجريبية والعينة الضابطة في ما يتعلق بدرجة الاكتئاب التي يعانين منها على القياس البعدي الذي أجري للمجوعتين بعد تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي.

وفي دراسة هدفت للكشف عن علاقة الأفكار اللاعقلانية بالاكتئاب قام بها كل من الريحاني وحمدي وأبو طالب (1989)، حيث استهدفت الدراسة عينة تكونت من (559) طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة الأردنية. طبق عليهم اختبار الريحاني للأفكار العقلانية واللاعقلانية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأفراد المكتئبين على الدرجة الكلية للاختبار، وكذلك وجود عامل واحد يفسر التباين بين مجموعتين من الطلبة (اكتئابية وغير اكتئابية) ويبدو في اللاعقلانية المرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور والتأكيد على الكمال وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب، كما أظهرت النتائج بأن هناك مجموعة من الأفكار اللاعقلانية أسهمت في تفسير التباين في الاكتئاب بنسبة (9,5%) لدى عينة الدراسة بوجه عام وبنسبة (15,5%) لدى الذكور و(5,2%) لدى الإناث، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الإناث المكتئبات والإناث غير المكتئبات في تقبلهن للأفكار اللاعقلانية بينما كان الذكور المكتئبون أكثر تقبلا للأفكار اللاعقلانية من الذكور غير المكتئبين .

كما أجرى الريحاني (1987-أ) دراسة كان الهدف منها معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين، ومعرفة أثر كل من الثقافة والجنس في التفكير اللاعقلاني، والتعرف إلى الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الأردنيين والأمريكيين، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس من الجامعة الأردنية و(440) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة ولاية كارولينا الشمالية. واستخدم الباحث اختبار الريحاني للأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي طوره الباحث عن إيليس (Ellis) ويتكون من (13) بعدا تمثل (13) فكرة لاعقلانية. ودلت نتائج الدراسة على أنه بالرغم من أن معظم الأفكار اللاعقلانية التي يشملها الاختبار تنتشر بنسب عالية بين الأردنيين، فإن الأردنيين هم أكثر تقبلا لتلك الأفكار من الأمريكيين بغض النظر عن الجنس، كذلك فإن نتائج التحليل التمييزي قد دلت على أن الأردنيين يتميزون عن الأمريكيين بمعظم الأفكار اللاعقلانية التي شملها الاختبار، وأخيرا فقد دلت النتائج أيضا على وجود أثر ذي دلالة إحصائية لعامل الثقافة على التفكير اللاعقلاني بينما أثر الجنس محدود في ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية وانعدام أثره في التفكير اللاعقلاني مقاسا بالدرجة الكلية.

وللكشف عن الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني قام الريحاني (1987-ب) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية التي اقترحها إيليس (Ellis) وعلاقة تلك الأفكار بالجنس والتخصص بين الطلبة، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد الباحث (1985)، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. وقد دلت النتائج على أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين الطلبة بنسب تراوحت بين (5%) في حدها الأدنى و(40%) في حدها الأعلى مما اعتبر دليلاً مؤيداً لنظرية إيليس (Ellis) من وجهة نظر الباحث ولو جزئياً في مجتمعنا المحلي. كما دلت أيضاً نتائج التحليل التمييزي على أن الذكور يتميزون عن الإناث في ستة من الأفكار اللاعقلانية، وأظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين على فكرتين فقط. تميز فيها الذكور باللاعقلانية أكثر من الإناث، وفي الوقت ذاته لم تظهر نتائج تحليل التباين الأحادي وجود أثر ذي دلالة إحصائية لعاملي الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني.

وكان الريحاني (1985) قد قام بدراسة هدفت إلى تطوير وبناء اختبار يتمتع بالصدق والثبات للأفكار اللاعقلانية التي يعتقد أنها مسؤولة عن السلوك العصابي كما تشير لذلك نظرية إيليس (Ellis) في العلاج العقلاني العاطفي، ثم التحقق من الصدق المنطقي للاختبار عن طريق تحليل النظرية من جهة، وأحكام الخبراء من جهة ثانية، ولغرض التحقق من صدق المفهوم، ومعرفة ما إذا كان الاختبار يقيس ما وضع لقياسه استخدمت ثلاثة أساليب تجريبية، وتم تطبيق الاختبار على عينة من (175) مفحوصاً (75) منهم من المرضى النفسيين العصبيين و(100) من مجتمع الأسوياء، من طلاب وطالبات الجامعة الأردنية، وقد وجد الريحاني أن الاختبار يميز بين الأشخاص الأسوياء والأشخاص العصبيين، وهذا يدل على وجود علاقة بين التفكير اللاعقلاني والعصاب، وإن النتائج تقدم دلالات صدق وثبات مشجعة لاستخدام الاختبار من قبل الباحثين والمرشدين.

### تعقيب على الدراسات العربية التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية:

باستعراضنا لهذه الدراسات العربية نلاحظ أن هناك اهتماماً ظاهراً بموضوع البحث في مجال الأفكار اللاعقلانية، وقد تنوعت الدراسات في طرح هذا الموضوع ويرى الباحث تصنيفها تحت عناوين مختلفة حسب دلالتها وهي:

1. دراسات اهتمت بتطوير اختبار الأفكار اللاعقلانية، ففي الأردن قام الريحاني (1985) بدراسة لبناء اختبار الأفكار اللاعقلانية، وتبعه في مصر كل من عبد الله وعبد الرحمن (1997) في إعداد اختبار الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين.
2. دراسات دلت على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات وتتمثل في دراسة الدويكات (1998) ودراسة الفيصل (1992) وكذلك دراسة طاهر (1995) على طلبة الجامعات في العراق ودراسة الريحاني (1987-ب) وأيضا دراسة الريحاني (1987-أ) التي دلت على أن الأردنيين يتميزون عن الأمريكيين بمعظم الأفكار اللاعقلانية التي شملها الاختبار.
3. دراسات تجريبية اهتمت بالتعرف على مدى فعالية العلاج العقلاني العاطفي وتتمثل في دراسة غيث (2004) التي أدت إلى خفض درجة التفكير اللاعقلاني، وزيادة التوجه نحو الضبط الداخلي. واتفق بذلك مع داوود (2001) التي أظهرت دراستها تحسين التفكير اللاعقلاني وخفض درجة التوتر عند طلبة الصف العاشر. وأيضا ما أكده فرح وعلاونه (1992) من خلال تدريس مساق في الصحة النفسية وأثره في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وما خرجت به أديب (1990) من نتائج إيجابية في خفض الاكتئاب عن طريق مراجعة الأفكار اللامنطقية، وهذا يثبت فعالية العلاج العقلاني العاطفي في علاج الاضطرابات والأمراض النفسية.
4. دراسات مسحية وصفية اهتمت بمعرفة علاقة الأفكار اللاعقلانية بمتغير آخر، فقد أظهرت كل من الدويكات (1998) والمصري (1995) وجود ارتباط إيجابي بين مركز الضبط الخارجي والأفكار اللاعقلانية. كما حاولت القواسمي (1995) إثبات وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي وأظهرت النتائج أن العلاقة بينهما ضعيفة وغير دالة إحصائيا. أما دراسة طاهر (1995) فقد أثبتت أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، واتفق الرشدان (1995) والمصري (1995) أيضا في وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات، وأظهرت دراسة المغربي (1993) أن هناك علاقة بين التكيف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية.
5. دراسات اهتمت بأثر الجنس في الأفكار اللاعقلانية، فقد أثبتت دراسة الدويكات (1998) وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنس ولصالح لذكور. واختلف بذلك مع القواسمي (1995) التي وجدت أن معامل الارتباط بين التوافق الزوجي والأفكار اللاعقلانية كان سالبا لدى الإناث، بينما لدى الذكور كان موجبا وليس له دلالة إحصائية. أما دراسة الفيصل (1992) فبينت أن الذكور يتميزون عن الإناث في واحدة من الأفكار

بينما الإناث يتميزن في ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية، في حين لم يكن لجنس الطالب أثر في الأفكار اللاعقلانية في دراسة فرح وعلاونة (1992). كما أظهرت نتائج الريحاني ورفاقه (1989) بأن هناك مجموعة من الأفكار اللاعقلانية أسهمت في تفسير التباين في الاكتئاب بنسبة (15,5%) لدى الذكور و(5,2%) لدى الإناث، ودلت نتائج دراسة الريحاني (1987-ب) على أن الذكور يتميزون عن الإناث في ستة من الأفكار اللاعقلانية، بينما كان أثر الجنس محدودا في ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية في دراسة الريحاني (1987-أ).

6. دراسات اهتمت بأثر التخصص في الأفكار اللاعقلانية فقد بينت دراسة الدويكات (1998) وجود فروق ذات دلالة تعزى للتخصص بين تخصصات الشريعة والرياضة والعلوم والآداب. وفي الوقت ذاته لم تظهر نتائج دراسة الريحاني (1987-ب) وجود أثر ذي دلالة إحصائية لعامل التخصص في التفكير اللاعقلاني.

#### 2.1.2.2. الدراسات الأجنبية:

قام Conant (2004) بدراسة تحت عنوان تغيير المعتقدات اللاعقلانية ومعنى الحياة- طريقة حياة مبتكرة للعمل مع النزلاء المحبطين في السجون، وذلك بهدف بناء طريقة معالجة مبتكرة للعمل مع النزلاء المكتئبين وتغيير المعتقدات اللاعقلانية عندهم وبناء حياتهم في إحدى سجون الولايات المتحدة الأمريكية، وإيجاد علاج بالعمل مع نزلاء السجون المحبطين من خلال استخدام أساليب تعديل السلوك المعرفي والنظرية العاطفية، حيث تم الاستعانة بنظرية إليس (Ellis) وتم تقديم لمحة تاريخية عن النظرية واستخدام نقاش عميق عن العلاج العقلاني الانفعالي. وكانت العينة مكونة من (400) نزلي، وقد اهتمت هذه الدراسة بالأشخاص الذين حاولوا الانتحار وإعادة تأهيلهم بدلا من معاقبتهم. وأظهرت نتائج الدراسة أن الرجال الذين كانوا نزلاء في السجون أصبح عندهم خبرة أكبر في مقاومة الإحباط والآمل والتفكير الانتحاري بناء على ما تم تعريضهم له من أسلوب عقلائي انفعالي.

كما أعد Fives (2003) دراسة عن الغضب والعنف والأفكار اللاعقلانية فترة المراهقة، هدفت إلى فحص إن كان هناك أفكار لاعقلانية معينة، وبالتحديد الأفكار الناتجة عن عدم تحمل القوانين المركبة وعدم تحمل إرباك ومتطلبات أو مصالح العمل (الواجبات). ومعرفة إذا ما كانت هذه الأفكار تنتج عن غضب وعدوانية. مع الأخذ بالحسبان أفكار لاعقلانية أخرى كالشعور بتدني اعتبار الذات. كما اهتمت الدراسة بفحص الفرضية القائلة (الغضب يقع في

المنتصف ويقوم ببناء العلاقة بين بعض الأفكار اللاعقلانية بالتحديد والعدائية). وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالبًا في المرحلة الثانوية، حيث قاموا بتعبئة مقاييس الأفكار اللاعقلانية والغضب والعدائية. وخرجت الدراسة بنتائج من أهمها أن عدم القدرة على تحمل القوانين ينتج الغضب والعدوانية، كما أن الأفكار الناتجة عن عدم تحمل إرباك العمل أدى إلى ظهور مشاهد عدائية، وتدني الشعور بالذات لم يظهر عدائية ولكن أظهرت غضب.

وكذلك أجرى (2002) Moriarty دراسة لمعرفة تأثير استراتيجيات النقاش في العلاج العقلاني العاطفي السلوكي، وكان الهدف من الدراسة هو المقارنة بين النظرية العقلانية العاطفية باستخدام النقاش العقلاني العاطفي ومقارنة النظرية العقلانية العاطفية بدون النقاش المعرفي في خفض ظاهرة الاكتئاب، وكذلك فحص مدى صلاحية هذه النظرية، وإن كان النقاش العملي أكثر إقناعاً من النقاش العقلاني المنطقي. وقد أجريت الدراسة على (26) شخصاً تتراوح أعمارهم بين (31-80 سنة) كانوا يعانون من الاكتئاب خاصة بعد أن تم تشخيصهم من خلال (DSM-IV) وقد خضعوا للعلاج مدة تتراوح من (6-12 أسبوعاً). وأشارت النتائج إلى تحسن ملحوظ للمصابين بالاكتئاب بعد أن تم تغيير بعض معتقداتهم، وأصبحوا أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي، وتبين أن مستوى التحسن كان مماثلاً بين أولئك الذين تعرضوا للعلاج سواء عن طريق العلاج بالمناقشة أو بدونه. وتبين أن العلاج العقلاني العاطفي السلوكي كان فعالاً في تقليل أعراض الاكتئاب والتشوش العقلاني وعدم التوافق الاجتماعي.

أما (2000) Anderson فقد أجرت دراسة تجريبية هدفت إلى معرفة آثار التدخل العلاجي للسلوك العقلاني العاطفي على الأفكار اللاعقلانية والاحترق النفسي الوظيفي، والتعرف على تأثير العلاج السلوكي العقلاني العاطفي على المعلمين في المدارس المتوسطة في (ولاية "ايوا") وقد تم التركيز على متغيرات مستوى الإجهاد العاطفي والإحباط والإنجازات الشخصية. حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (167) معلماً من (ولاية "ايوا") الذين يدرسون الصفوف (السادس والسابع والثامن). وقد تم إعطاؤهم معلومات مسبقة عن فكرة النظرية العقلانية العاطفية، وكذلك تم إعطاؤهم معلومات عن كيفية تأثير معتقداتهم على مشاعر الغضب عندهم وتوجههم نحو الآخرين وتقبلهم لإنجازاتهم، وقد تم تطبيق اختبار سلاتش للاحتراق الوظيفي. لم تظهر هذه الدراسة أي اختلاف إحصائي بين العينة التي تم التجريب عليها وفرضيات الدراسة حيث انه لم يؤثر العلاج العقلاني العاطفي في درجة الاحتراق النفسي الوظيفي.

وكذلك فإن (1999) Travis كان قد أجرى دراسة عن العلاقة بين كل من المعتقدات اللاعقلانية، التأثيرات السلبية، درجة التغيير وعلاقتها بضغط الدم المرتفع. وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين نظرية السلوك العاطفي (الانفعالي) العقلاني، التأثير السلبي، الإحباط، العدائية وبين نموذج تغيير السلوك. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (78) متطوعاً من جبل الكرمل وطبق عليهم اختبار مخاطر الديمغرافيا وميزان التوجهات والمعتقدات والتأثير المزدوج. وأشارت النتائج إلى أنه يوجد تنسيق إيجابي وعلاقة واضحة بين المعتقدات اللاعقلانية، التأثيرات السلبية، ضغط الدم المرتفع، وهذا بدوره يؤدي إلى تنوع في ارتفاع ضغط الدم.

كما أن (1998) Evich أجرى دراسة لمعرفة العلاقة بين الجنس ودور النوع الاجتماعي والمعتقدات اللاعقلانية والغضب السائد، حيث كان هدف هذه الدراسة هو معرفة درجة الغضب المسيطر أو السائد التي يمكن التنبؤ به على اختبار المعتقدات اللاعقلانية المشتملة على طلب الرضا واللوم والقلق. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (239) طالباً جامعياً (83) من الذكور و(156) من الإناث وطبق عليهم اختبار سمة الغضب واختبار المعتقدات اللاعقلانية، وأشارت النتائج إلى أن الأفكار اللاعقلانية المشتملة على اللوم والقلق الزائد مرتبطة بالغضب المسيطر في حين أن الجنس ودوره وطلب الموافقة والقبول لا علاقة له بالغضب. كذلك أشارت النتائج إلى أن الذكور يظهرون علاقة إيجابية. في حين أظهرت الإناث علاقة سلبية فيما يتعلق بالغضب.

وأما (1998) Biase فقد أعد دراسة عن الكمالية (الكمال) وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية والاضطراب العصابي Neuroticism حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على كيفية بناء الكمالية (الكمال) وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (198) طالبا وطالبة من جامعة كميونتي (Community) وطبق عليهم اختبار متعدد الأبعاد للكمالية (mps Hewitt & Flett, 1991b) واختبار المعتقدات الشخصية (Demaria, SPB, 1986, Kassinove, & Dill, 1989) وبين تحليل المعطيات أن الأبعاد الثلاثة للكمالية والمتمثلة في المنظور الذاتي والمنظور الغيري للكمالية والمنظور الاجتماعي للكمالية كان لها علاقة ضعيفة مع الأفكار اللاعقلانية لكلا الجنسين، أما البعد الاجتماعي للكمالية فكان ذا علاقة وطيدة مع العصابية للذكور والبعدين الآخرين، بينما كان كل من البعد الذاتي والغيري ذا علاقة أوثق مع معطيات الإناث حيث (تبين أن البنات مغرورات أكثر من الذكور) في الوقت نفسه لم يكن هناك ترابط وثيق بين الكمالية والعصابية، كما بينت الدراسة إنه من الممكن أن يكون لهذه الدراسة دلائل علاجية ومعرفية في الأشخاص الذين يحملون صفات كمالية.

وكذلك اهتم Solomon (1997) بدراسة المعتقدات اللاعقلانية الأولية حول الإحباط السابق والذي لم تؤثر في الأفراد. وأجرى دراسة هدفت إلى إيجاد طريقة لمعرفة مدى تأثير المعتقدات اللاعقلانية لدى الأفراد بالإحباط الرئيسي. وقد أجريت هذه الدراسة على (25) شخصاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبق عليهم اختبار علاجي عن طريق مقابلات طبية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الإسراف اللاعقلاني بين هؤلاء الأفراد يصبح مستتر (مخفياً) بين أحداث الإحباط، ويتم تفعيله فقط إذا حدث تضارب بين الظروف وبين الأهداف الرئيسية في حياة هؤلاء الأشخاص. وإن الأفراد الذين لهم تاريخ طويل فقط مع الإحباط يتسمون باللاعقلانية.

وفي دراسة استطلاعية قام بها Sander (1997) عن المعتقدات اللاعقلانية ومستويات صحة المرشدين في التدريب. وكان الهدف من هذه الدراسة هو معرفة الاستحسان والرضى وفعاليتيه في الأساس الفلسفي للمرشدين المتدربين. وقد أجريت الدراسة على (121 مشاركاً) خضعوا لاختبار المعتقدات اللاعقلانية (IBT) وأشارت النتائج إلى أنه لا يوجد أي فروق ذات أهمية بين المرشدين المبتدئين والمتقدمين بالنسبة للمعتقدات اللاعقلانية. ولكن هناك فروقاً بينهم فيما يتعلق بالرضى والقبول. كما أشارت النتائج إلى أن اللوم والقبول وعدم القدرة على التغيير حصلت على (37%) بالنسبة للمبتدئين أما القدماء فقد حصلوا (25%) فيما يتعلق بالقبول والرضى.

ولمعرفة دور المعتقدات اللاعقلانية في الاستثارة السلوكية أجرى Endes (1995) دراسة كان الهدف منها هو معرفة الخواص التنبؤية والترابطية والمتغيرات للعلاقة الاستشارية بين المرشد والعينات. واشتملت المتغيرات على معتقدات المعلمين اللامنطقية، وسنوات الخبرة، والقدرة على حل المشاكل، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (181) معلماً طبق عليهم اختبار المتغيرات المتعددة لتصنيف فعالية العلاج المتكامل والقبول، بحيث خضعوا لدراسة تشمل جميع المتغيرات السابقة، وأشارت النتائج إلى أن المعلمين الذين لديهم معتقدات لا عقلانية بنسبة عالية تلقوا علاجاً أقل من أولئك الذين لديهم نسبة أقل من تلك المعتقدات بنسبة (0,25 - 2,17) وكانت سنوات الخبرة أكبر مؤشر على قبول العلاج المتعلق بالمتغيرات التنبؤية، وقد دعمت هذه الدراسة ما تبنته النظرية العقلانية العاطفية فيما يتعلق ببيان التأثير السلبي للمعتقدات اللاعقلانية ومدى فعالية العلاج العقلاني العاطفي.

وفي دراسة تجريبية حول تدخل الوسائط المتعددة لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين عن طريق تعديل الأفكار اللاعقلانية أعدتها Kornfield (1996). اشتملت عينة الدراسة على (61) شخصاً عشوائياً عندهم تقدير ذات منخفض لحالة أو حالتين، وطبق عليهم أربعة مقاييس هي

اختبار الأفكار اللاعقلانية واختبار روزبيج للتقدير الذاتي واختبار جينس فيلد للمشاعر وعدم التكيف واختبار بيرس هارس لقياس مفهوم الذات. وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين تم تعريفهم لبرنامج تعليمهم التفكير العقلاني على مبادئ العلاج العقلاني العاطفي من خلال الكمبيوتر وعددهم (31) طالبًا. وكذلك ال (30) طالبًا الآخرين الذين تم التعامل معهم بوسائط متعددة أخرى وتحديداً عن طريق الاسترخاء بعد أسبوع من الانخراط في البرنامج أظهروا نفس النتائج ولم يكن هناك أي اختلاف في النتائج بين الطريقتين.

وكان (1992) Litchenberg & Johnson & Arachintingi قد أجريا دراسة عن المرض الجسدي والتوافق مع المعتقدات اللاعقلانية، بهدف معرفة العلاقة بين العمر والجنس وتوافقهما مع معتقدات (Ellis) اللامنطقية ونوع المرض. وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (122) شخصاً أخضعوا لاختبار الأفكار اللاعقلانية. حيث طبق عليهم اختبار إليس (Ellis) للأفكار اللاعقلانية. وأشارت النتائج إلى وجود توافق بين نزعة المريض والمتغيرات النفسية الأخرى وأثبتت الدراسة أن هناك توافقاً بين العمر والجنس والمعتقدات اللاعقلانية، وكذلك نوع المرض الجسدي، وتبين أنه كلما زاد العمر خاصة عند النساء كانت هناك حاجة أكبر للتوافق والقبول.

وفي دراسة كل من ((1991) Moller & Van Zyl المشار إليها عند القواسمي (1995)) حول ارتباط الأفكار اللاعقلانية بالتوافق الزوجي، حيث اشتملت عينة الدراسة على (92) زوجاً، وطبق على العينة اختبار الأفكار اللاعقلانية حول العلاقة الزوجية واختبار التوافق الزوجي، وخرجت الدراسة بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجات الأزواج والزوجات على اختبار التوافق الزوجي وبعدي الاختلاف والكمال الجنسي الفرعيين على اختبار الأفكار حول العلاقة الزوجية، كما أظهرت النتائج أن مجموعة الأزواج والزوجات ذي التوافق المتدني كانوا متطرفين أكثر في أحكامهم من ذي التوافق المرتفع.

أما (1990) Murry فقد أجرت دراسة حول علاقة الأفكار اللاعقلانية وعدم المقدرة على اتخاذ القرار، وقد أجريت الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين تكونت من (424) طالباً وطالبة، حيث تم تطبيق اختبار اتخاذ القرار الذي يقيس عدم المقدرة على اتخاذ القرار، والراحة، وسبب عدم المقدرة على اتخاذ القرار، واختبار الأفكار اللاعقلانية حول المهنة الذي يقيس (38) فكرة لاعقلانية مرتبطة بالمهنة. وبعد التحليل الإحصائي للنتائج أظهر معامل ارتباط بيرسون أن

مستوى الأفكار اللاعقلانية كان يتناقص مع ازدياد العمر والخبرة وكان يزداد مع عدم الراحة، ولم يظهر هناك ارتباط بين المستوى الكلي للأفكار اللاعقلانية وعدم المقدرة على اتخاذ القرار، وبالرغم من أن عدم المقدرة على اتخاذ القرار كان مرتبطاً بنمط التجنب المتمثل في أفكار إليس (Ellis) وتحديداً في الفكرة القائلة من الأفضل الابتعاد عن المشكلات والصعوبات بدلاً من مواجهتها.

كما أجرى ((Ambeler & Elkins (1985)، كما هو مشار إليها في الفيصل (1992)) دراسة تجريبية، هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين تبادل الآراء والأفكار وفهم المعلومات من الآخرين لتحديد فيما إذا كان تبادل هذه الأفكار والمعلومات مرتبطاً بمعتقدات الشخص اللاعقلانية التي حددها إليس (Ellis) أم لا، كما هدفت إلى معرفة فيما إذا كان الارتباط بين تبادل الآراء والمعلومات وبين المعتقدات اللاعقلانية مختلفاً بالنسبة لكل من الذكور والإناث، وقد أكملت العينة التجريبية المكونة من (29) من الذكور و(38) من الإناث اختبار المعتقدات اللاعقلانية وتقريراً شخصياً عن الاتصال وتبادل الآراء والأفكار. أشارت نتائج التحليلات الإحصائية إلى أن المعتقدات اللاعقلانية بالكامل متصلة إلى حد كبير بتبادل الآراء والمعلومات مع الآخرين. وتقر النتائج دعماً أقل وضوحاً للفرضية القائلة بأن المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بتبادل الآراء والأفكار تعتمد على الجنس.

### تعقيب على الدراسات الأجنبية التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية:

يلاحظ أن الدراسات السابقة الأجنبية اهتمت بالتركيز على نوعين من الدراسات هي:

1. الدراسات التجريبية: تمثلت في دراسة (2004) Conant و (2002) Moriarty التي أثبتت فعالية العلاج العقلاني العاطفي في خفض الاكتئاب، وأيضاً دراسة (Ambeler & Elkins (1985) التي أثبتت أن المعتقدات اللاعقلانية بالكامل متصلة إلى حد كبير بتبادل الآراء والمعلومات مع الآخرين. كما دعمت دراسة (1995) Ender ما تبنته النظرية العقلانية العاطفية فيما يتعلق ببيان التأثير السلبي للمعتقدات اللاعقلانية ومدى فعالية العلاج العقلاني العاطفي، وكذلك أشارت نتائج (1996) Kornfield إلى فعالية العلاج العقلاني العاطفي مقارنة بغيره من الطرق. وتختلف هذه الدراسات مع دراسة (2000) Anderson التي حاولت أن تثبت تأثير العلاج العقلاني العاطفي على المعلمين الذين يعانون من الاحتراق الوظيفي إلا أنها لم تظهر أي اختلاف إحصائي.

2. الدراسات المسحية الوصفية: تمثلت في دراسة (2003) Fives التي أثبتت وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والغضب، واتفقت بذلك مع نتائج دراسة (1998) Evich التي بينت وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية المشتملة على اللوم والقلق الزائد وارتباطها بالغضب، وأيضاً ما أشارت إليه نتائج (1997) Solomon من أن الأفراد الذين لهم تاريخ طويل فقط مع الإحباط يتسمون باللاعقلانية. واتفق كل من (1999) Travis و (Litchenberg & Johnson 1992) في وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتأثيرات السلبية وضغط الدم المرتفع ونوع المرض الجسدي، وفي دراسة كل من (1991) Moller & Vanzyl اثبتنا وجود علاقة بين بعض الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي، في حين لم يظهر هناك ارتباط بين المستوى الكلي للأفكار اللاعقلانية وعدم المقدرة على اتخاذ القرار في دراسة (1990) Murry. وكذلك (1998) Biase فقد بين أن الكمالية كان لها علاقة ضعيفة مع الأفكار اللاعقلانية. أيضاً لابد من الإشارة إلى الدراسة الاستطلاعية التي أعدها (Sander 1997) وأشارت إلى أنه لا يوجد أية فروق ذات أهمية بين المرشدين المبتدئين والمتقدمين بالنسبة للمعتقدات اللاعقلانية.

#### أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية:

1. اتفق كل من غيث (2004) و (1985) Ambeler & Elkins و (1995) Ender وداوود (2001) وفرح وعلاونه (1992)، على مدى فعالية العلاج العقلاني العاطفي في العلاج النفسي وتعديل الأفكار اللاعقلانية.
2. اتفق كل من أديب (1990) و (2004) Conant و (2002) Moriarty على فعالية العلاج العقلاني العاطفي في خفض الاكتئاب.
3. اختلفت دراسة (2000) Anderson التجريبية في نتائجها عن غيرها، حيث حاولت أن تثبت تأثير العلاج العقلاني العاطفي على المعلمين الذين يعانون من الاحتراق الوظيفي ولكنها لم تظهر أي اختلاف إحصائي. ولعل ذلك يعود فعلاً إلى طبيعة العمل الذي يقوم به المعلم والواجبات المطلوب منه متابعتها داخل وخارج غرفة الصف.
4. أظهرت نتائج القواسمي (1995) أن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي ضعيفة وغير دالة إحصائياً واختلف بذلك مع (1991) Moller & Vanzyl الذين اثبتنا وجود علاقة بين بعض الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي، ولعل ذلك يعود إلى طبيعة المجتمع واختلاف البيئات، إضافة إلى أنه قد يكون هناك عدم اهتمام بالإجابة من قبل

المبحوثين في دراسة القواسمي بسبب طبيعة المجتمع الأردني المحافظ ولسرية العلاقة الزوجية.

5. اختلفت نتائج دراسة (Sander 1997) التي أشارت إلى أنه لا يوجد أية فروق ذات أهمية بين المرشدين المبتدئين والمتقدمين بالنسبة للمعتقدات اللاعقلانية. ولعل ذلك يعود إلى نوعية الدراسة التي يتلقاها المرشدون خصوصا وأن المعلومات التي يتلقاها المرشدون المبتدئون تكون حديثة ومطورة عن ما يتوصل إليه العلماء من خلال تجارب المرشدين القدماء، أما القدماء فإن سنوات الخبرة كفيلة في القضاء على ما يحملونه من معتقدات.
6. اتفقت باقي الدراسات العربية والأجنبية في وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير آخر تم التعرض له بالبحث.

ويستخلص الباحث من خلال ما تم عرضه من دراسات عربية وأجنبية اهتمت بالأفكار اللاعقلانية مايلي:

1. اهتمام ظاهر بقياس الأفكار اللاعقلانية وإعداد اختبارات لذلك.
2. انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات بنسب مختلفة.
3. اختلاف نوعية الأفكار اللاعقلانية وتميزها من بلد إلى آخر.
4. تأثير العلاج العقلاي وفعاليته في علاج العديد من الأمراض والاضطرابات النفسية.
5. قدرة العلاج العقلاي العاطفي على خفض الاكتئاب.
6. وجود ارتباط بين مركز الضبط الخارجي والأفكار اللاعقلانية.
7. وجود تفاوت في الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والجنس والتخصص.
8. وجود تفاوت في العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي.
9. ارتباط الأفكار اللاعقلانية ببعض الأمراض الجسمية وضغط الدم المرتفع ونوع المرض الجسدي.
10. وجود توافق بين العمر والمعتقدات اللاعقلانية.

## 2.2.2 الدراسات التي تتعلق بالقلق:

### 1.2.2.2 الدراسات العربية:

أجرت الذيب وعبد الخالق (2006) دراسة هدفت إلى تحديد معدلات انتشار زملة التعب المزمن، وبحث العلاقة بين التعب والقلق والاكتئاب، وفحص الفروق بين الجنسين في هذه الزملة واستكشاف العامل (أو العوامل) التي تجمع بين المتغيرات الثلاثة السابقة، وتكونت العينة من (1364) منهم (686) ذكوراً و(678) إناثاً من مختلف كليات جامعة الكويت، تراوحت أعمارهم بين (18-37) عاماً. وطبق عليهم في موقف جمعي: ال اختبار العربي لزملة التعب المزمن من تأليف الباحثين، والمحكات العشرة لزملة التعب المشتقة من التصنيف الدولي للأمراض، واختبار جامعة الكويت للقلق، واختبار الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في معدلات انتشار زملة التعب المزمن بين الجنسين في ال اختبار العربي لزملة التعب المزمن، حيث بلغت هذه النسبة للإناث (6,19%)، وللذكور (2,04%)، كما كشفت الدراسة عن ارتباطات موجبة ومرتفعة بين كل من زملة التعب والقلق والاكتئاب، واستخرج عامل واحد مرتفع التشبعات سمي العامل العام للاضطراب النفسي.

وكذلك أعد كل من الشرعة والعبد الله (2003) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة أنماط الشخصية (الانبساط- الانطواء، الاتزان- الانفعال) كما حددها إيزنك بكل من سمة القلق والشعور بالوحدة والتحصيل الدراسي، كذلك الفروق بين الذكور والإناث في كل من أنماط الشخصية وسمة القلق والشعور بالوحدة والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (304) طلاب من طلبة الصف الثاني الثانوي (التوجيهي) في محافظة الكرك في الأردن، منهم (139) طالبا و(165) طالبة ولتحقيق هدف الدراسة طبق عليهم قائمة إيزنك للشخصية وقائمة سمة القلق لسبيلبرجر (Spielberger) واختبار كاليفورنيا للشعور بالوحدة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة وذات دلالة إحصائية بين نمط الاتزان للشخصية وكل من سمة القلق والشعور بالوحدة لدى العينة ككل، ولم تكن علاقة نمط الاتزان بالتحصيل الدراسي ذات دلالة إحصائية، أما علاقة الانفعال بكل من سمة القلق والشعور بالوحدة فقد كانت موجبة لدى الجنسين وكذلك وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين نمط الانطواء وسمة القلق لدى الذكور فقط.

كما سعى كل من عياد والمشعان (2003) في دراسة لهما لمعرفة الارتباط بين تقدير الذات وكل من القلق (الحالة والسمة) والاكنتاب لذوي التعاطي المتعدد، وكذلك تعريف الفروق بين المتعاطين وغير المتعاطين في متغيرات القلق (السمة والحالة) والاكنتاب وتقدير الذات، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (46) مبحوثا (21) أعزب و(25) مبحوثا متزوجا من المتعاطين الذين ينتمون لذوي التعاطي المتعدد، وكذلك (46) مبحوثا (21) أعزب (25) متزوجا من غير المتعاطين، وطبق عليهم اختبار سبيبلرجر (Spielberger) للقلق الحالة والسمة من تعريب عبد الخالق (1982)، واختبار بيك للاكنتاب وكذلك اختبار روزنبرخ لتقدير الذات، وقد خرجت الدراسة بعدة نتائج من أهمها أن ذوي التعاطي المتعدد يتسمون بالقلق الحالة والسمة على حد سواء وكذلك الاكنتاب وانخفاض تقدير الذات ووجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين تقدير الذات والقلق (الحالة والسمة).

وفي دراسة للحجازين (2002) هدفت إلى تحري شكل العلاقة بين القلق ودافعية الإنجاز من جهة، والتحصيل الدراسي لطلبة الصف الأول الثانوي من جهة أخرى، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف الأول الثانوي في لواء القصر-الكرك، والذي بلغ عددهم (528) طالبا وطالبة، وتكونت عينة الدراسة من (450) طالبا وطالبة، وطبق عليهم اختبار القلق السمة والحالة، واختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين، وللتعرف على تحصيل الطلبة، تم الحصول على علاماتهم من مديرية التربية والتعليم في لواء القصر، وتم تحليل النتائج باستخراج معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة المستقلة (قلق الحالة، قلق السمة، دافعية الإنجاز والتحصيل) وتم كذلك إجراء تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Step Wise Solution) وذلك للتعرف على مقدار ما تفسره المتغيرات من التباين في التحصيل. وأظهرت النتائج بأن شكل العلاقة بين التحصيل والقلق سواء الحالة أو السمة هي علاقة انحنائية، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود علاقة شبه خطية بين التحصيل ودافعية الإنجاز.

وفي جامعة مؤتة الأردنية قام الزعبي (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى القلق لدى طلبة البكالوريوس، وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الجنس ومستوى السنة الدراسية والتخصص الأكاديمي، وعدد الساعات الدراسية المعتمدة التي يدرسها الطالب في الفصل الدراسي، ومكان إقامة الأسرة ومستوى الدخل الشهري للأسرة، وقد اختار الباحث عينة قوامها (293) طالبا وطالبة من التخصصات الدراسية والمستويات المختلفة في الجامعة، وطبق عليهم استبانة القلق المعرفي (Cognitive Questionnaire Anxiety) التي أعدها ليندري وهوود (Lindray & Hood, 1982) لجمع المعلومات المتعلقة بحالة القلق عند الطلبة. وقد خرجت

الدراسة بنتائج هامه حيث وجد أن متوسطات درجات القلق لدى طلبة جامعة مؤتة هي درجات متوسطة، كما وجد أن درجات القلق عند الذكور أعلى منها عند الإناث، كما أظهرت الدراسة أن الطلبة الأصغر سنا أكثر قلقا، وان طلبة كلية العلوم التربوية أكثر قلقا من طلبة الكليات العلمية، وأيضا أظهرت الدراسة أن الطلبة الذين يسجلون عبئا دراسيا مرتفعا لديهم درجات قلق أكثر من ذوي العبء المنخفض، إلا أن الدراسة لم تظهر أي أثر لمكان السكن أو المستوى الاقتصادي على درجات القلق لدى الطلبة.

كما أن المومني (2001) أعد دراسة بعنوان " إستراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية "، حيث هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة الجامعة من جهة، وأساليب التدبر التي يمارسونها من جهة أخرى، وعلاقة ذلك بالقلق والاكتئاب، كذلك التعرف إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة في الجامعة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (230) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية المسجلين للعام الدراسي (2000-2001)، طبق عليهم اختبار الضغوط النفسية من إعداد الباحث، واختبار سبيلبرجر (Spielberger) المعرب لقياس سمة القلق واختبار (Cope) للتدبر، واختبار بيك المعرب للاكتئاب، وأشارت النتائج إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الطلبة هي: الضغوط الاجتماعية والحياتية العامة والاقتصادية والأسرية على التوالي، كذلك إلى أن أكثر استراتيجيات التدبر استخداما لدى أفراد العينة هي: التخطيط، والتدين، التدبر النشط، التقبل، وإعادة التشكيل الإيجابي، أما ما يهمننا هنا هو ما خرجت به الدراسة من وجود علاقة إيجابية بين كل من الضغط النفسي وكل من القلق والاكتئاب، وعلاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين بعض استراتيجيات التدبر وكل من القلق والاكتئاب، وأشارت النتائج إلى أن الضغوط الاجتماعية هي أكبر منتبئ بالقلق والاكتئاب.

ومن الدراسات التجريبية الهامة في جامعة دمشق كانت دراسة الأحمد (2001) عن حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، حيث سعت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين كل من سمة القلق وحالة القلق ومتغيري الجنس والتخصص العلمي، وكذلك إلى تحديد الفروق في سمة القلق وحالة القلق بين الطلبة في كليات الآداب، الحقوق، الهندسة المدنية، طب الأسنان من جهة وإلى تحديد الفروق كذلك بين الذكور والإناث في هذه الكليات، وتألقت عينة البحث من (278) طالبا وطالبة تتمثل في أربع مجموعات، تراوح عدد أفراد المجموعة الواحدة بين (66-72) طالبا وطالبة، (163) ذكورا، و(115) إناثا، وقد تم تحليل البيانات الأولية باستخدام المعادلة العامة لمعامل

الارتباط واختبار ت (t-test) وانتهت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات البحث في الكليات الأربع، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين حالة القلق وسمة القلق لدى الإناث. وعدم وجود تأثير دال لمتغيري الجنس والتخصص العلمي في كل من سمة القلق وحالة القلق، وأظهرت الدراسة أيضاً ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكل عام لاسيما لدى الإناث.

كما أعدت الهروط (2000) دراسة بعنوان "أنماط التعلق وعلاقتها بالقلق والكفاءة الاجتماعية في مرحلة الطفولة المتأخرة"، حيث هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين أنماط التعلق بالأم في مرحلة الطفولة المتأخرة وبين الكفاءة الاجتماعية والقلق لدى الأطفال في هذه المرحلة، كذلك إلى التعرف إلى مدى التماثل القائم بين أنماط التعلق بالأم وأنماط التعلق بالأصدقاء، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (400) طالبا وطالبة من الصف السابع الأساسي حيث تم اختيار (6) مدارس من مديرية تربية مادبا (3) مدارس ذكور و(3) مدارس إناث، ثم طبق عليهم اختبار هارتر للكفاءة الاجتماعية المطلقة لدى الأطفال (Harter,1982) واختبار سبيلبرجر (Spielberger) للقلق بقائمتيه اللتين تقيسان الحالة والسمة (Speilberger,1973). وأشارت النتائج إلى أنه يوجد اثر رئيسي لأنماط التعلق على متغيرات الكفاءة، وعلى متغيري القلق، وأشارت المقارنات الثنائية بين متوسطات مجموعات أنماط التعلق إلى أن أطفال النمط الآمن يتميزون على نظرائهم من نمطي التعلق القلق، والتجنبي بدرجة ذات دلالة على متغيرات الكفاءة الاجتماعية، والى أنهم أدنى قلقاً من نظرائهم من النمطين الأخيرين، وقد ظهر أثر رئيسي لمتغير الجنس على سمة القلق يشير إلى أن الإناث بوجه عام أعلى قلقاً من الذكور، ولم تظهر فروقاً بين الجنسين ضمن النمطين القلق والتجنبي ولم يكن هناك تفاعل دال بين أنماط التعلق والجنس على متغيري القلق.

وفي دراسة قام بها غراب (2000) عن القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة. حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في القلق تبعاً للجنس، والتخصص الأكاديمي، والمنطقة التعليمية، لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة، والكشف عن العوامل التي تقف وراء القلق وذلك على اختبار القلق الحالة- السمة، واختبار عوامل القلق، وتكونت عينة الدراسة من (743) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية للعام الدراسي (1999-2000) والبالغ عددهم (14298) طالبا وطالبة، وقد طبق على أفراد العينة ثلاثة أدوات: الأولى تقيس حالة القلق والثانية تقيس سمة القلق، والثالثة تتعرف على العوامل التي ترتبط بكل من حالة القلق وسمة القلق، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في حالة القلق تبعاً للجنس، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق تبعاً للجنس، وكشفت الدراسة أيضاً عن وجود عوامل تقف وراء القلق (الحالة والسمة) حيث وقف العامل الذاتي وراء القلق الحالة وعامل المستقبل وراء القلق السمة، كما بينت أن طلبة الثانوية قد حصلوا على درجات عالية في سمة القلق مقارنة بحالة القلق وكانت الطالبات أكثر اتساماً بالقلق من الذكور، وكذلك طلبة القسم الأدبي أكثر من القسم العلمي.

أما الزراد (1998) فقد سعى في دراسة له إلى تحديد نسب انتشار قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانوية في مختلف الصفوف والأقسام العلمية وتحديد مستوياتها كما هدفت الدراسة إلى معرفة العوامل التي تساهم في حدوث القلق، وتم تطبيق الدراسة على عينة طبقية عشوائية مكونة (350) من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بنغازي، وطبق عليهم اختبار سبيلبرجر (Spielberger) لقياس قلق الامتحان من إعداد ليلي عبد الحافظ، واختبار اروين سارسون لقلق الامتحان واختبار سبيلبرجر (Spielberger) لحالة وسمة القلق تعريب البحيري، وخرجت الدراسة بنتائج تفيد بانتشار قلق الاختبار بين الطالبات بنسب عالية وبالذات لدى طالبات القسم العلمي حيث تزداد بازدياد تقدمها في صفها بعكس طالبات الفرع الأدبي حيث يتناقص، وكذلك خرجت الدراسة من خلال الإجابة على السؤال المفتوح الذي تم توجيهه للطالبات عن أبرز العوامل المساهمة في القلق وتمثلت في عوامل تتعلق بالتلميذ نفسه وعوامل تتعلق بالأسرة وكذلك عوامل تتعلق بالمعلم والمدرسة والظروف التعليمية.

وفي دراسة بعنوان تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطي الحشيش أعدها دسوقي (1995) بهدف معرفة الفروق بين متعاطي الحشيش وغير المتعاطين في كل من تقدير الذات والقلق والاكتئاب، كما تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والقلق والاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين بلغت الأولى (40) حالة من متعاطي طلاب المرحلة الثانوية والجامعة من محافظة الشرقية تتراوح أعمارهم ما بين (17-23) سنة، وتم اختيار عينة ضابطة تتكون من (40) حالة بنفس مواصفات العينة التجريبية فيما عدا أنها لم تتعاط الحشيش. وتم تطبيق عدة أدوات منها الأدوات السيكومترية والمتمثلة في استمارة البيانات الخاصة واختبار تقدير الذات وقائمة القلق (الحالة والسمة) واختبار بيك للاكتئاب، وكذلك استخدمت الأدوات الإكلينيكية المتمثلة في استمارة المقابلة الشخصية واختبار تفهم الموضوع والمقابلة الحرة الطليقة. وخرجت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين تقدير الذات ومتغير القلق حالةً وسمةً وبين درجات اختبار تقدير الذات ودرجات اختبار الاكتئاب في العينة الكلية وعينة متعاطي الحشيش وعينة غير متعاطي الحشيش كل على حده، كما

أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتعاطين وغير المتعاطين في كل من القلق حالةً وسمةً والاكتئاب لدى المتعاطين وغير المتعاطين للحشيش لصالح متعاطي الحشيش.

وتناولت الدراسة التي قام بها عثمان (1993) أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي والجنس والبيئة لدى طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج بهدف التعرف على العلاقة بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة وكذلك القاطنين في القرية والمدينة، والفروق بين طلاب العلوم والآداب بجامعة البحرين، وتكونت عينة الدراسة من (140) طالبا وطالبة من كليتي الآداب والعلوم، وطبق عليهم اختبار القلق العام لكاتل، وقائمة حالة القلق وسمة القلق لسبيلبرجر (Spielberger) ، واختبار قلق الموت، ولدى تحليل البيانات وفق معاملات الارتباط واختبار ت (t-test) كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التخصص الدراسي وكل من القلق العام وحالة القلق وسمة القلق حيث ظهر أن طلاب الآداب أكثر قلقا من طلاب العلوم على اختبار القلق الحالة والسمة، و من جهة أخرى إلى وجود تأثير دال للتخصص الدراسي في سمة القلق وحالة القلق، في حين لم يكن له تأثير دال في القلق العام، وتبين كذلك أنه لا يوجد تأثير دال لمتغير الجنس في متغيرات البحث ولم يكن هناك فروق دالة أيضا بين الذكور والإناث، كما تبين عدم وجود فروق في القلق لطلاب المدينة والقرية رغم أن درجات القلق مرتفعة لكليهما.

كما سعى كل من عيسوي وعبد الحميد (1989) إلى فحص العلاقة بين مخاوف الأطفال وحالة القلق وسمته، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) تلميذ وتلميذة من المرحلة الابتدائية الأساسية في مدرسة باحة البادية الابتدائية المشتركة في الإسكندرية بمتوسط عمري للذكور قدره (11,62) سنة وللإناث (11,37)، وطبق عليهم اختبار المخاوف (الفوبيات للأطفال)، واختبار سبيلبرجر (Spielberger) للقلق (الحالة - السمة)، وباستخدام اختبار (ت)، وحساب النسب الفئوية من خلال تحليل التباين في اتجاه واحد خرجت الدراسة بنتائج هامة تمثلت في أن الإناث أكثر قلقا (سمة) وأكثر إظهارا للمخاوف من الذكور، ولم توجد فروق بين الجنسين في حالة القلق، كما أظهرت النتائج، وجود علاقة ارتباطية موجبة جوهرية بين المخاوف المرضية وحالة القلق وسمته لدى عينات البحث الثلاث.

وفي دراسة تجريبية قام بها آغا (1988) عن القلق والتحصيل الدراسي، بهدف مقارنة علاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات العربية المتحدة، تم اختيار عينة عشوائية شملت (200) طالب وطالبة بالتساوي من الصف

الثالث الإعدادي، وأخذت منهم الأربعينيات الأعلى والأدنى في القلق والتحصيل، وقد استخدم في قياس سمة القلق استفتاء تحليل الذات الصورة (س-2) التي تقيس سمة القلق سبيلبرجر (Spielberger) وجورج شوكة ولوشن (1970) وتعريب وتقنين أمينة كاظم (1978). وأظهرت النتائج وجود فروق في المتوسطات على مستوى القلق لصالح الإناث وبلغت قيمة (ت) (2,73%) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,1) كما تبين أن ذوي القلق العالي هم أدنى في تحصيلهم من ذوي القلق المنخفض، ووجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل الدراسي.

وفي دراسة بعنوان علاقة سمة القلق بالعصابية من إعداد مرسي (1983)، وهي دراسة نقدية هدفها حسم الخلاف حول علاقة سمة القلق بالعصابية. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (86) طالبا بكلية التربية من جامعة الملك سعود في الرياض واستخدم فيها بطارية من خمسة مقاييس، ثلاثة منها للقلق الصريح واثنان للعصابية، وحسبت معاملات الارتباط بين درجات المفحوصين على المقاييس الخمسة فكانت موجبة وذات دلالة إحصائية، ومن تحليل مصفوفة معاملات الارتباط بالطريقة التقاربية في التحليل العاملي حصل الباحث على عاملين وضحت معاملهما بعد تدويرهما تدويراً متعامداً بالرسم في اتجاه عقرب الساعة (18) درجة وسمي العامل الأول عامل القلق مشبعة به مقاييس القلق والعصابية، وسمي العامل الثاني عامل العصابية مشبعة به العصابية فقط، وانتهى إلى أن القلق والعصابية بعدان في الشخصية وليساً بعداً واحداً.

أيضاً أجرى مرسي (1982) دراسة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية، وكان الهدف هو دراسة علاقة القلق الصريح بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية بالكويت، واستخدم في هذا البحث اختبارين للقلق أحدهما يقيس القلق الصريح والثاني يقيس القلق النوعي في المواقف المدرسية، وتألقت عينة الدراسة من (370) طالبا وطالبة (200) طالبا و(170) طالبة هم جميع التلاميذ الكويتيين الذين كانوا حضورا في (14) صفا دراسيا عند إجراء الاختبارات، وقد دلت نتائج هذه الدراسة على بعض العوامل التي تؤثر على علاقة القلق بالتحصيل منها نوع القلق، ونوع المفحوصين، وأهمية الامتحانات.

## تعقيب على الدراسات العربية التي تتعلق بالقلق:

يتضح من استعراضنا للدراسات السابقة وجود الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع القلق، حيث يظهر من مراجعتها أنها تنوعت وتباينت في نتائجها، ويفضل الباحث هنا تناولها بصورة نقاط حتى يسهل فهم نتائجها:

1. دراسات كشفت عن وجود علاقة بين القلق والاكتئاب: ويظهر ذلك في دراسة الذيب وعبد الخالق (2006) التي كشفت عن ارتباطات موجبة ومرتفعة بين كل من زملة التعب والقلق والاكتئاب، ودراسة عياد والمشعان (2003) التي بينت أن ذوي التعاطي المتعدد يتسمون بالقلق والاكتئاب، وكذلك دراسة المومني (2001) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين الضغط النفسي وكل من القلق والاكتئاب وعلاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين بعض استراتيجيات التدبير وكل من القلق والاكتئاب وأن الضغوط الاجتماعية هي أكبر منتبئ بالقلق والاكتئاب، وخرج دسوقي (1995) أيضاً بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات ومتغير القلق والاكتئاب في العينة الكلية لدراسته، كما أظهرت الدراسة وجود فروق لصالح متعاطي الحشيش في القلق والاكتئاب.
2. دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين القلق وأنماط الشخصية: حيث أثبتت دراسة الشرعة والعبد الله (2003) وجود علاقة موجبة بين الانفعال وسمة القلق لدى الجنسين وكذلك نمط الانطواء وسمة القلق لدى الذكور فقط. بينما أظهرت دراسة مرسى (1983) أن القلق والعصابية بعدان في الشخصية وليس بعدا واحدا.
3. دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين القلق وتقدير الذات وتتمثل في دراسة عياد والمشعان (2003) ودراسة دسوقي (1995) التي أظهرت نتائج دراساتهم وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين تقدير الذات والقلق (الحالة والسمة).
4. دراسات اهتمت ببحث القلق وعلاقته بمتغير الجنس: فقد وجد الزعبي (2002) أن درجات القلق عند الذكور أعلى منها عند الإناث. بينما وجد كل من الأحمد (2001) وعيسوي وعبد الحميد (1989) وآغا (1988) أن الإناث أكثر قلقاً وأكثر إظهاراً للمخاوف من الذكور. واتفق غراب (2000) في وجود فروق في سمة القلق لصالح الإناث بينما اختلف عنهم في عدم وجود فروق تبعا للجنس في حالة القلق، أما عثمان (1993) فقد أظهرت دراسته عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث.
5. دراسات بحثت العلاقة بين القلق ومتغير التخصص العلمي: فقد اتفق كل من الزعبي (2002) وغراب (2000) وعثمان (1993) على أن طلبة القسم الأدبي أكثر قلقاً من طلبة القسم العلمي، وهذا بعكس ما أظهرت نتائج دراسة الزراد (1998) التي تفيد بانتشار قلق

الاختبار بين الطالبات بنسب عالية وبالذات لدى طالبات القسم العلمي حيث تزداد بازدياد تقدمها في صفها بعكس طالبات الفرع الأدبي حيث يتناقص. بينما لم تظهر دراسة الأحمد (2001) وجود فرق في درجة القلق تبعاً للتخصص العلمي في كل من سمة القلق وحالة القلق. وقد يعزى سبب الاختلاف في دراسة الزراد (1998) إلى التفكير في إكمال التعليم للطالبات وفي نفس اللحظة الحياة الزوجية خصوصاً وأن طالبات القسم العلمي في العادة يكون عندهن اهتمام بمواصلة تعليمهن وخوف من التراجع عن مستوى تحصيلهن.

6. دراسات بحثت العلاقة بين القلق ومتغير التحصيل العلمي: وتمثلت في نتائج دراسة الحجازين (2002) التي أظهرت أن شكل العلاقة بين التحصيل والقلق انحنائية بمعنى أن التحصيل يقل لدى الطالب بازدياد القلق، ليتفق بذلك مع دراسة آغا (1988) في وجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل الدراسي وأن ذوي القلق العالي هم أدنى في تحصيلهم من ذوي القلق المنخفض، أما دراسة مرسي (1982) فقد دلت على بعض العوامل التي تؤثر على علاقة القلق بالتحصيل منها نوع القلق، ونوع المفحوصين، وأهمية الامتحانات.
7. اتفق كل من الزغبى (2002) وعثمان (1993) في عدم وجود أي أثر لمكان السكن أو المستوى الاقتصادي على درجات القلق لدى الطلبة.

### 2.2.2.2 الدراسات الأجنبية:

سعى (Janzen 2005) في دراسة ارتباطيه له لبيان العلاقة بين مستوى القلق والممارسات الروحانية (الدينية) والحالة الروحانية، وذلك بهدف فحص العلاقة بين القلق والممارسات الروحانية والحالة الروحانية لتوفير أبحاث تفيد في تطوير خطط لمساعدة الأفراد على استبعاد القلق والتغلب عليه، وتمت الدراسة على (88) شخصاً منهم (25) من الذكور و(63) من الإناث، طبق عليهم اختبار سبيلبرجر (Spielberger) للقلق الحالة والسمة واختبار الحالة الروحية، حيث خرجت الدراسة بعدة نتائج من أهمها ما أشارت له عن وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية بين مستوى القلق الحالة والسمة والخبرات الفردية وأنواع محددة من النشاطات والممارسات الدينية، كما أن هناك ارتباطاً بين كل من الحالة الروحانية والقلق الحالة والسمة.

كما أعد (Retshard 2005) دراسة هدفت إلى اكتشاف درجات القلق والخوف والفشل عند طلاب المدارس، حيث قام الباحث باختيار عينة عشوائية مكونة من (220) طالباً وطالبة من مدارس المرحلة الأساسية والثانوية في مدينة لاهي، وطبق عليهم اختبار القلق والخوف. وبينت النتائج أن الطلبة (الإناث) يعانون من القلق بدرجة أكبر من الذكور، وكذلك وجد أن القلق

مرتبط بدرجة كبيرة بالعمر فوجد أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من قلق بدرجة أكبر من المرحلة الأساسية، وأيضاً وجد أن القلق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل عند كل من الذكور والإناث، كما بينت الدراسة أن القلق منتشر بصورة ظاهرة بين طلبة المدارس.

وفي دراسة أخرى في نفس العام قام بها (Gentile 2005) عن تأثير إدراك وفهم الخطر والسلوك الخطر على القلق، وذلك بهدف فحص العلاقة بين نمط إدراك الخطر والقلق، والسلوك الخطر للفرد، ومعرفة ما إذا كان الانحياز نحو القلق يؤثر على دقة الإدراك أو أنه لا توجد علاقة بين إدراك الخطر والقلق، واشتملت الدراسة على عينة مكونة من (221) طالباً وطالبة لم يتخرجوا بعد من الجامعات، وطبق عليهم اختبار استفتاء الخطر (RPQ) من إعداد الباحث نفسه. وخرجت الدراسة بنتائج أشارت إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين مستوى القلق وإدراك احتمال المخاطرة، وكذلك بينت الدراسة بأنه لا توجد علاقة بين مستوى القلق وفهم ضرر الخطر وأيضاً لا توجد علاقة بين مستوى القلق والتصرف الخطر أو السلوك الخطر.

وفي دراسة عن العلاقة بين مواقف معلمي اللغة وقلق السمة والحالة للمراهقين المصابين بعسر القراءة أجراها (Theodora 2004)، وذلك بهدف تحري دور القلق في حياة المراهقين المصابين بعسر القراءة من منظور المدرسة، والتأكيد الخاص على دور المعلم، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (68) مراهقاً يعاني من عسر قراءة بعد أخذ رأي المعلمين فيهم، واستخدم الباحث اختبار سبيلبرجر (Spielberger) للقلق السمة والحالة (Spielberger, 1973)، وكذلك استبانة استفتاء رأي المعلم الذي صمم خصيصاً لحاجات هذه الدراسة، وبعد إجراء مقابلات مع المراهقين المصابين بعسر القراءة أثناء الحصص الدراسية، أظهرت نتائج الدراسة أن الأطفال الذين عندهم قدرة على القراءة عندهم قلق أقل حيث أبدى معلموهم مواقف أكثر إيجابية من السيطرة، بينما المصابون بعسر القراءة العالي كان عندهم قلق سمة عالٍ على اختبار القلق السمة، خصوصاً عندما أبدى معلموهم مواقف سيطرة أقل إيجابية.

أما (David 2000) فقد أجرى دراسة بهدف دراسة وضع الأفراد أثناء الحديث أمام الجمهور وأكثر المشكلات التي تواجه الأفراد أثناء الحديث أمام الناس بشكل عام، وخاصة عند الأفراد الذين يعانون من ضغط القلق الاجتماعي أو من لديهم أعراضه، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (21) شخصاً عندهم نسبة قلق في الحديث منخفضة، و(25) شخصاً عندهم نسبة عالية من القلق في الحديث، حيث قاموا بعمل نوعين من الحديث لمدة خمس دقائق وطلب منهم أن يختاروا موضوعاً يرغبون في الحديث عنه أمام الجمهور، أما الموضوع الثاني فطلب منهم أن

يتحدثوا عن صعوبة التعلم أمام الجمهور، ثم طبق عليهم اختبار سبيلبرجر (Spielberger) للقلق الحالة واختبار الفوبيا الاجتماعية واختبار القلق من الاختلاط الاجتماعي. وقد تبين أن الأفراد الذين يعانون من قلق عالٍ قاموا بحذف جمل أكثر وجمل مهمة أحيانا من المواضيع التي القوها بعكس الأشخاص الذين عندهم قلق منخفض، كما أن الأشخاص الذين عندهم قلق أعلى تحدثوا لفترة زمنية أقل، لم يكن هناك اختلاف ظاهر بالنسبة للموضوع أو العنوان الذي تم اختياره أو مجموع الكلمات التي تحدثوا بها أو حتى في نبرة الصوت من قبل المجموعتين، كما أن الأشخاص الذين عندهم قلق عالٍ في الحديث يعانون من فوبيا اجتماعية وقلق عالٍ في القضايا الاجتماعية أقل من الأشخاص الذين عندهم قلق منخفض في الحديث.

وحول أثر الجنس والتحصيل في الرياضيات والإحصاء في اختبار سمة القلق، على الصعوبة المدركة لاختبار حالة القلق لدى طلبة الجامعة، أعدها (1999) Hong، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (196) طالبا وطالبة، طبق عليهم اختبار القلق الحالة والسمة واختبار القلق من الرياضيات والإحصاء، وخرجت الدراسة بنتائج هامة أشارت إلى ارتفاع سمة القلق لدى الإناث بالمقارنة مع الذكور، وبينت كذلك وجود ارتباط سلبي بين التحصيل في الرياضيات والقلق في حين كان الارتباط إيجابيا ودالا بين القلق والتحصيل في مادة الإحصاء، من ناحية أخرى فقد كان لسمة القلق تأثير جوهري دال على حالة القلق، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لم يكن هذا الارتباط دالا مع الحالة الانفعالية للطلبة.

وفي دراسة تحليلية طويلة لأساليب الشخصية أعدها (1996) Pulkkinien بهدف التعرف إلى مدى ثبات أنماط الشخصية لدى الذكور والإناث وعلاقة هذه الأنماط بكل من القلق والميل الاجتماعي، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (137) أنثى و(138) ذكرا من أوستن- تكساس وطبق عليهم مقاييس خاصة بأساليب (أنماط) الشخصية وكذلك اختبار القلق واستبانة الميل الاجتماعي. وأشارت النتائج إلى ثبات نسبي في أنماط الشخصية، ووجود علاقة سالبة بين النمط الانبساطي والقلق، وكذلك علاقة موجبة بين النمط الانفعالي والقلق، وأيضا أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين النمط الانفعالي والميل الاجتماعي وعلاقة موجبة بين الميل الاجتماعي والميل الانبساطي.

وبهدف التعرف على سمة وحالة القلق والكبت كدور للدهاء المكتسب، ومستوى ضغط الحياة على الوالدين، وتأثيرهما على قصور الأطفال قام (1993) Charless بدراسة أجريت على عينة مكونة من (60) والدًا ووالدة لأطفال قاصرين صنفوا إلى (6) مجموعات، واستخدم الباحث

جدول التحكم بالنفس وميزان التعديل الاجتماعي وقائمة حالة وسمة القلق وكانت نتائج الدراسة قد بينت أن المجموعة التي تحتفظ لنفسها بدرجة عالية من الدهاء المكتسب أقل درجة في سمة القلق من المجموعة التي لا تملك دهاء مكتسبا، وظهر أن هناك تفاعلا ذا مغزى بين ضغط الحياة والدهاء.

وكذلك قام (Nezu 1985) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الأفراد ذوي الحل الفعال وذوي الحل غير الفعال للمشكلات في كل من الاكتئاب والقلق (الحالة والسمة)، ووجهة الضبط، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (213) طالبا وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين وفقا لدرجاتهم على قائمة حل المشكلات الشخصية، وطبق الباحث على أفراد المجموعتين كلا من قائمة بيك للاكتئاب، وقائمة القلق (الحالة والسمة) واختبار وجهة الضبط، وأسفرت النتائج عن أن الطلاب ذوي الحل غير الفعال للمشكلات كانوا أكثر اكتئابا، وقلقا من حيث الحالة والسمة وذوي ضبط خارجي من الطلاب ذوي الحل الفعال للمشكلات.

وفي دراسة أخرى قام كل من ((Bandr & Betz (1981) المشار إليها في غرابه (2003)) والتي هي بعنوان "الجنس ودور الجنس وعلاقتها بسمة القلق"، وكان الهدف من الدراسة التعرف على الفروق بين الجنسين في سمة القلق وقد طبقت الدراسة على (340) طالبا وطالبة من طلاب جامعة كاليفورنيا، وقد تم قياس قلق مادة الرياضيات وقلق الامتحان وسمة القلق لدى الطلاب، وقد أكدت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في سمة القلق وذلك لصالح الإناث.

### تعقيب على الدراسات الأجنبية التي تتعلق بالقلق :

يتضح من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة أن موضوع القلق كان مدار بحث واهتمام من قبل العديد من الباحثين والمهتمين، إذ حاول العديد منهم معرفة ارتباط القلق مع عدد من المتغيرات الأخرى التي يرى الباحث ضرورة عرضها بأسلوبه الخاص على النحو التالي:

1. دراسات أظهرت علاقة القلق بمتغير آخر: فقد بينت دراسة (Janzen 2005) وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية بين مستوى القلق والخبرات الفردية وأنواع محددة من النشاطات والممارسات الدينية. وأشارت نتائج (Pulkinien 1996) إلى وجود علاقة سالبة بين النمط الانبساطي في الشخصية والقلق، وعلاقة موجبة بين النمط الانفعالي والقلق، أما (Hong 1999) فقد أظهرت نتائج دراسته تأثير جوهري دال لسمة القلق على حالة القلق، إلا أنه لم يكن هذا الارتباط دالا مع الحالة الانفعالية للطلبة.

2. دراسات أظهرت تأثير القلق على متغيرات أخرى: فقد أظهرت نتائج دراسة (1985) Nezu أن الطلاب ذوي الحل غير الفعال للمشكلات كانوا أكثر قلقاً من حيث الحالة والسمة، كما بينت دراسة (2004) Theodora أن المراهقين المصابين بعسر القراءة العالي كان عندهم قلق سمة عالٍ على اختبار القلق السمة، وأظهرت دراسة (2000) David أن الأفراد الذين يعانون من قلق عالٍ أثناء الحديث قاموا بحذف جمل أكثر وجمل مهمة وتحدثوا لفترة زمنية أقل من الذين عندهم قلق منخفض في الحديث، إضافة إلى أنهم كانوا يعانون من فوبيا اجتماعية وقلق عالٍ في القضايا الاجتماعية، وكذلك نتائج دراسة (1993) Charless التي بينت أن المجموعة التي تحتفظ لنفسها بدرجة عالية من الدهاء المكتسب أقل درجة في سمة القلق من المجموعة التي لا تملك دهاء مكتسباً.
3. دراسات بينت العلاقة بين الجنس والقلق: وتمثلت في دراسة (2005) Retshard التي أظهرت أن الإناث يعانون من القلق بدرجة أكبر من الذكور واتفق بذلك مع (1999) Hong الذي أشارت دراسته إلى ارتفاع سمة القلق لدى الإناث بالمقارنة مع الذكور وكذلك دراسة (1981) Bandr & Betz التي أكدت وجود فروق بين الذكور والإناث في سمة القلق وذلك لصالح الإناث.
4. دراسات بينت العلاقة بين التحصيل والقلق تمثلت في دراسة (2005) Retshard ، الذي وجد أن القلق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل عند كل من الذكور والإناث، بينما تباينت نتائج دراسة (1999) Hong الذي أظهرت دراسته وجود ارتباط سلبي بين التحصيل في الرياضيات والقلق في حين كان الارتباط إيجابياً ودالاً بين القلق والتحصيل في مادة الإحصاء.

### أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية:

1. اتفقت الدراسات العربية والأجنبية في وجود علاقة بين القلق ومتغير آخر، فكان هناك علاقة بين القلق وزملة التعب والاكنتاب (الذيب وعبد الخالق، 2006)، والقلق والاكنتاب (عياد والمشعان، 2003)، والضغط النفسي واستراتيجيات التدبير وكل من القلق والاكنتاب (المومني، 2001)، وتدني تقدير الذات والقلق والاكنتاب (دسوقي، 1995)، والقلق والخبرات الفردية وأنواع محددة من النشاطات والممارسات الدينية (Janzen 2005). والنمط الانبساطي والانفعالي في الشخصية والقلق (Pulkinien, 1996)، وتأثير جوهرى دال لسمة القلق على حالة القلق (Hong 1999).

2. دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين القلق وأنماط الشخصية: وتتمثل في دراسة الشرعة والعبد الله (2003) التي اتفقت مع ما أشارت إليه نتائج Pulkkinen (1996) خاصة فيما يتعلق بوجود علاقة موجبة بين النمط الانفعالي والقلق. بينما أظهرت دراسة مرسى (1983) أن القلق والعصابية بعدان في الشخصية وليس بعدا واحدا.

3. الدراسات العربية والأجنبية التي بحثت القلق وعلاقته بمتغير الجنس: اتفق كل من الأحمد (2001) وعيسوي وعبد الحميد (1989) وآغا (1988) و Retshard (2005) و (1999) Hong و Bandr & Betz (1981) على أن الإناث أكثر قلقا وأكثر إظهارا للمخاوف من الذكور. واتفق غراب (2000) في وجود فروق في سمة القلق لصالح الإناث بينما اختلف عنهم في عدم وجود فروق تبعا للجنس في حالة القلق، أما عثمان (1993) فقد أظهرت دراسته عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث. وقد اختلفت نتائج دراسة الزعبي (2002) عن مجموعة الدراسات السابقة في أن درجات القلق عند الذكور أعلى منها عند الإناث، ولعل الاختلاف والتباين في نتائج هذه الدراسات يعود إلى نوعية العينة المدروسة، والظروف البيئية الخاصة بكل مجتمع، بالإضافة إلى نوعية الاختبار المستخدم في الدراسة.

4. دراسات بينت العلاقة بين التحصيل والقلق: حيث اتفق كل من الحجازين (2002) وآغا (1988) و Retshard (2005) ، في أن القلق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل عند كل من الذكور والإناث، بينما تباينت نتائج دراسة Hong (1999) الذي أظهرت دراسته وجود ارتباط سلبي بين التحصيل في الرياضيات والقلق في حين كان الارتباط إيجابيا ودالا بين القلق والتحصيل في مادة الإحصاء. أما دراسة مرسى (1982) فقد دلت على بعض العوامل التي تؤثر على علاقة القلق بالتحصيل منها نوع القلق، ونوع المفحوصين، وأهمية الامتحانات.

ويستخلص الباحث من خلال ما تم عرضه من دراسات عربية وأجنبية اهتمت بالقلق ما يلي:

1. اهتمام ظاهر ب اختبار سبيلبرجر (Spielberger) والاعتماد عليه في الكثير من الدراسات.
2. انتشار القلق بين طلبة الجامعات والمدارس بنسب مختلفة.
3. ارتباط القلق بزملة التعب والاكتئاب والمخاوف المرضية.
4. وجود علاقة بين القلق وأنماط الشخصية (النمط الانبساطي والانفعالي) والانطواء والاتزان، أنماط التعلق.

5. أن القلق والعصابية بعدان في الشخصية وليساً بعداً واحداً.
6. وجود علاقة بين القلق والخبرات الفردية وأنواع محددة من النشاطات والممارسات الدينية والحالة الروحانية.
7. إن ذوي التعاطي المتعدد يتسمون بالقلق.
8. وجود ارتباط سالب بين القلق وتقدير الذات.
9. وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين مستوى القلق وإدراك احتمال المخاطرة.
10. هناك علاقة سالبة بين القلق وتدني التحصيل.
11. إن طلبة الكليات الأدبية أكثر قلقاً من طلبة الكليات العلمية.
12. إن الإناث أكثر قلقاً من الذكور.
13. القلق مرتبط بدرجة كبيرة بالعمر فكلما زاد العمر زاد القلق.
14. إن الضغوط الاجتماعية هي أكبر متنبئ بالقلق. كما أن هناك علاقة إيجابية بين الضغط النفسي والقلق وبعض استراتيجيات التدبير.
15. أبرز العوامل المساهمة في القلق تتعلق بالطالب والأسرة والمعلم والمدرسة والظروف التعليمية . وأيضاً العامل الذاتي وعامل المستقبل.
16. القلق يؤثر على جودة الحديث والقراءة فيؤدي إلى عسر في القراءة وحذف كلمات هامة في الحديث.
17. وجود علاقة بين القلق والدهاء المكتسب.
18. إن الطلاب ذوي الحل غير الفعال للمشكلات أكثر قلقاً.
19. دلت الدراسات على عدة أنواع من القلق تمثلت في قلق الاختبار والقلق من الرياضيات وإحصاء وقلق (الحالة والسمة) والقلق الاجتماعي - قلق الحديث.

## 3.2.2 الدراسات التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق:

### 1.3.2.2 الدراسات العربية:

ذكرنا سابقاً أن الدراسات التي تناولت موضوع هذه الدراسة بشكل مباشر (العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق) بشكل مستقل قليلة نسبياً- في حدود علم الباحث- وبالذات الدراسات العربية السابقة. وسيتم هنا عرض هذه الدراسات سواء التي تناولت موضوع الدراسة بصورة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة وهي كالتالي:

أجرى الموسوي (2005) دراسة هدفت إلى تطوير صيغة عربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية وحساب صدقها وثباتها في البيئة البحرينية، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى تحليل مظاهر التفكير اللاعقلاني لدى الطلبة الجامعيين وتعرف أسبابه وعواقبه، حيث تم استخدام الصيغة العربية التي أعدها الباحث عن قائمة المعتقدات اللاعقلانية التي طورها كويمانز وزملائه (Koopmans et al., 1994)، وبعد التحقق من الصدق البنائي لل اختبار المطور تبين أنه يقيس ذات الأبعاد التي تقيسها القائمة الأصلية، حيث تم تطبيق ال اختبار على عينة من (390) طالبا من جامعة البحرين. وخرجت الدراسة بنتائج هامة عن السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني وهي: القلق، والتعصب، وتجنب المشكلات، وطلب التأييد، وانعدام المسؤولية عن الانفعالات.

كما أجرى كل من حسن والجمالي (2004) دراسة بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين طبيعة الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة في (الاكتئاب، سمة القلق، قلق الاختبار، الاغتراب)، وهل يمكن التنبؤ بحدوث الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة من خلال هذه الاضطرابات، وتكونت عينة الدراسة من (204) طلاب. حيث توصلت الدراسة إلى إن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين الطلبة بنسب تتراوح بين (10,29%) في حدها الأدنى وبين (48,5%) في حدها الأعلى، وغياب أثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة وأن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية دالة إحصائياً، كما كشف تحليل الانحدار عن إمكانية التنبؤ بحدوث الاضطرابات الانفعالية.

وفي دراسة تجريبية قام بها غرابية (2003) كان الهدف منها هو الكشف عن مدى فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين، فضلا عن الكشف عن العلاقة بين كل من قوة الأنا والقلق، وقد شملت العينة النهائية للدراسة (20) طالبا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية تضم (10) طلاب منهم (5) ذكور و(5) إناث وكذلك الضابطة، وقد تم اختيارهم بعد حصولهم على أعلى الدرجات في القلق، وأقل الدرجات في قوة الأنا من بين (282) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية النوعية - جامعة المنوفية، واستخدم الباحث اختبار بارون لقوة الأنا واختبار مظاهر القلق لدى المراهقين وبرنامج عقلائي انفعالي. وخرج الباحث بنتائج هامه من أهمها وجود فروق دالة إحصائيا في أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي على اختبار قوة الأنا والقلق لكل متغير وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، وفي القياسين البعدي والتتبعي على اختبار قوة الأنا والقلق لكل متغير كما تبين أيضا وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين كل من قوة الأنا والقلق.

وأجرت رتيب (2001) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، والكشف عن مدى انتشار القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، وكانت نسبة العينة التي تم سحبها من المجتمع الأصلي (4%) العلوم الاجتماعية والإنسانية و(9%) العلوم الطبية و(9,5%) العلوم الأساسية والتطبيقية، حيث اقتصر البحث على عينة ممثلة للطلبة الجامعيين ممن هم في السنة الدراسية الثالثة في جامعة دمشق للعام الدراسي (1999-2000) وتم استخدام اختبار القلق الاجتماعي واختبار الأفكار اللاعقلانية، وقد بينت النتائج الإحصائية عدم وجود أثر للجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية كما أظهرت نتيجة الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة القلق الاجتماعي.

كما قام اللاذقاني (1995) بدراسة تجريبية لمعرفة أثر برنامج إرشادي قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي، هدفت إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي لمعالجة القلق الاجتماعي، واستقصاء فاعلية هذا البرنامج في خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب التدريب المهني، وحاولت الدراسة التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق الاجتماعي بين الطلاب المشاركين في برنامج إرشاد جمعي للتدريب على خفض مستوى القلق الاجتماعي والطلاب الذين لم يشاركوا في مثل هذا البرنامج، وبعد تطبيق اختبار القلق الاجتماعي على عينة شملت (372) طالبا وطالبة من طلبة مركز

التدريب المهني-القويسمة، تم اختيار (50) طالبا ممن حصلوا على أعلى الدرجات على اختبار القلق الاجتماعي، ووزعوا عشوائيا على مجموعتين تجريبية تتكون من (25) طالبا وطالبة، ومجموعة ضابطة تتكون من (25) طالبا وطالبة، وقد خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشاد جمعي للتدريب على خفض مستوى القلق الاجتماعي، وتم استخدام اختبار تحليل التغاير (Analysis of Covariance) لاختبار فرضية الدراسة ووجد أن هناك أثرا ذا دلالة إحصائية للمعالجة على خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المجموعة.

وفي مصر قام عبد الرحمن وعبد الله (1994) بإجراء دراسة بعنوان الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية في مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة وعلاقة هذه الأفكار بكل من حالة القلق وسمة القلق ومركز التحكم والتعرف على الفروق في أثر عملي السن والجنس والتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية في مرحلتها الطفولة والمراهقة، وقد استخدم الباحث اختبار الأفكار اللاعقلانية للأطفال، واختبار مركز التحكم للأطفال، واختبار حالة القلق وسمة القلق، وطبقت جميع المقاييس على عينة قوامها (428) تلميذا وتلميذة وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين ذي التصنيف في اتجاهين (2×3) والانحدار المتدرج. وأظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية ترتبط بحالة وسمة القلق ارتباطا إيجابيا ودالا إحصائيا، وظهر أن الإناث في مرحلة الطفولة المتأخرة أكثر قلقا من الذكور.

وفي دراسة مشتركة قام بها كل من فرح وعتوم والعلي (1993) بحثت في العلاقة بين قلق الاختبار والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الثانوية العامة، وكانت عينة الدراسة مكونة من (292) من طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في مدينة إربد الأردنية منهم (138) طالبا و(154) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، وكانت أدوات الدراسة مكونة من اختبار (سوین) لقلق الاختبار (Suinn, 1969)، واختبار الأفكار اللاعقلانية الذي أعده الريحاني. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة على قلق الاختبار بين الطلبة حسب نمط التفكير العقلاني، والتفكير اللاعقلاني لصالح نمط التفكير العقلاني، أي أن الطلبة الذين يفكرون وفق النمط اللاعقلاني لديهم درجات قلق اختبار أعلى من الذين يفكرون وفق النمط العقلاني، كما تبين وجود فروق بين الجنسين في درجات القلق من الاختبار لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة على اختبار قلق الاختبار بين التخصصات لصالح الفرع الأدبي يليه

المهني ثم العلمي، ولكن لم تكشف الدراسة عن أثر دال إحصائياً للتفاعل بين التخصص والجنس في درجات قلق الاختبار.

### تعقيب على الدراسات العربية التي بحثت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة يتضح أن موضوع العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق كان مدار بحث واهتماماً بصورة مقبولة من قبل بعض الباحثين والمهتمين العرب حيث حاول بعضهم إجراء دراسات عن الموضوع بصورة أو بأخرى، ويرى الباحث إمكانية تنفيذ وعرض نتائج هذه الدراسات بأسلوبه الخاص على النحو التالي:

1. أن الأفكار اللاعقلانية لها علاقة ارتباطية بالقلق: وذلك ظاهر في دراسة الموسوي (2005) الذي بين أن القلق هو من أهم السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني، وكذلك أظهر حسن والجمالي (2004) أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية التي من بينها القلق، كما أظهرت نتائج دراسة رتيب (2001) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة القلق الاجتماعي. وأيضاً أظهرت نتائج عبد الرحمن وعبد الله (1994) أن الأفكار اللاعقلانية ترتبط بحالة وسمة القلق ارتباطاً إيجابياً ودالاً إحصائياً، كما توصلت دراسة فرح وعتوم والعلي (1993) إلى وجود علاقة إيجابية بين قلق الاختبار والتفكير اللاعقلاني.

2. الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين الطلبة بنسب مختلفة وهذا ظاهر في دراسة حسن والجمالي (2004)، ليتفق بنتيجة هذه مع مجموعة من الدراسات العربية التي أشرنا إليها سابقاً.

3. هناك دراسات اهتمت بالعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق ومتغير الجنس: فقد أظهرت بعض هذه الدراسات غياب أثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، وتمثلت في دراسة حسن والجمالي (2004) الذي اتفق مع رتيب (2001) في عدم وجود أثر للجنس على كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية. بينما أظهرت نتائج دراسة عبد الرحمن وعبد الله (1994) أن الإناث في مرحلة الطفولة المتأخرة أكثر قلقاً من الذكور، واتفقا بذلك مع فرح وعتوم والعلي (1993) في وجود فروق بين الجنسين في درجات القلق من الاختبار لصالح الإناث.

4. بعض الدراسات اهتمت بالعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير التخصص: وتمثلت في دراسة فرح وعتوم والعلي (1993) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة على اختبار

قلق الاختبار بين التخصصات لصالح الفرع الأدبي يليه المهني ثم العلمي، بينما بينت نتائج رتيب (2001) عدم وجود أثر للتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.

5. وجود دراسات تجريبية اهتمت بالتعرف على مدى فعالية العلاج العقلاني العاطفي في خفض القلق: وتتمثل في نتائج دراسة غرابه (2003) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي على اختبار قوة الأنا والقلق لكل متغير، واتفقت بذلك مع اللاذقاني (1995) في أن هناك أثرا ذا دلالة إحصائية للمعالجة على خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المجموعة.

### 2.3.2.2 الدراسات الأجنبية:

في دراسة من ثلاثة نماذج قام بها Sawyer (2005) هدفت إلى معرفة تهديد الفكرة الشائعة من قلق الاختبار على الأداء الإدراكي لدى طلاب المدارس الثانوية في مدينة لندن، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتقسيمها إلى ثلاث مجموعات الأولى تعاني من قلق اختبار، والثانية تقوم على أداء الاختبار، والثالثة لديها قدرة إدراكية عالية، ثم طبق عليهم اختبار تحليلي وفق شروط الاختبار الجيد للكشف عن مدى توفر قلق الاختبار لدى المجموعات الثلاثة، وبعد الانتهاء من الاختبار تم جمع المجموعات الثلاث في مجموعة واحدة، وتم الحديث معهم عن عملية الأفكار الشائعة عن القلق وكيف يؤثر ذلك على أدائهم الأكاديمي، وكيفية التخلص من هذه الفكرة، وبعدها تم توزيع الأفراد إلى مجموعات ثلاثة كما في السابق، وطبق عليهم نفس الاختبار، وتم مقارنة النتائج السابقة بالنتائج الحالية، فوجد أن المجموعة التي كانت تعاني من قلق الاختبار نتائجها كانت أفضل من النتائج السابقة (انخفاض ملحوظ في الفكرة الشائعة عن قلق الاختبار)، والمجموعة الثانية والثالثة تطابقت نتائجها.

أجرى Marcia (2005) دراسة لفحص العلاقة بين القلق الاجتماعي، والعمل الاجتماعي في الفصل الأول للاضطراب العقلي بهدف معرفة سبب الاضطراب العقلي إذا ما كان له علاقة بالأفكار اللاعقلانية أو سوء التكيف، مع الأخذ بالاعتبار المواقف الاجتماعية التقييمية، واشتملت الدراسة على عينة مكونة من (60) شخصا من المصابين بمرض عقلي حديث منهم (41) من الرجال و(19) من الإناث، وتم استخدام المقابلة السريرية المنتظمة، وطبق عليهم عدة مقاييس منها اختبار التفاعل الاجتماعي، واختبار تقدير الذات، واختبار العمل الاجتماعي، واختبار البيان الذاتي، وأظهرت النتائج أن التوتر والقلق الاجتماعي، والسلبية لدى الإنسان مرتبطة

بمواقف اجتماعية بناء على أفكار لاعتقالية سابقة، كما أن القلق الاجتماعي والأفكار الذاتية السلبية تعلقت بحالات مخاوف صحيحة في اضطراب الخلل العقلي الأولي الذي يتطلب انتباهها ومعالجة سريرية متمثلة في العلاج المعرفي السلوكي للمساعدة على تخفيض المخاوف الاجتماعية وزيادة التفاعل الاجتماعي.

قام Matthew (1997) بدراسة هدفت إلى تحري القلق الذي يواجه الطلاب في قاعة الدروس وعلاقته بالأفكار الاعتقالية، وارتباطها بتخوفات مختلفة تمثلت في الخوف من التقييم السلبي وتخوف الاتصال وقلق الاختبار، حيث تم تقسيم العينة المكونة من (94) طالباً إلى ثلاث مجموعات من الطلبة الموجودين في قسم اللغة الأجنبية، وقد اشتملت المجموعة الأولى على (23) طالباً ضمن اللغة الإسبانية، و(30) طالباً يتعلمون اللغة الإنجليزية أما البقية وهم (41)، فكانوا يتعلموا لغة (ESL) في مستويات مختلفة الصعوبة، وطبق عليهم اختبار قلق قاعة دروس اللغة الأجنبي، واختبار الاعتقادات الاعتقالية، وخرجت الدراسة بنتائج تشير إلى عدم وجود ارتباطات هامة بين قلق اللغة والأفكار الاعتقالية، كما أظهرت الدراسة أن هناك ارتباطات سلبية بين قلق اللغة والانجاز في قاعة الدروس.

أما Friedman (1995) فقد أجرت دراسة بعنوان "قلق الاختبار والأفكار الاعتقالية"، حيث هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين قلق الامتحان والأفكار الاعتقالية لدى المتخرجين والمشرفين على التخرج من جامعة "كين" في ولاية نيوجرسي وأثر اختلاف الجنس في ذلك. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) طالبا وطالبة من المتخرجين والمقبلين على التخرج، وطبق عليهم اختبار خاص عن قلق الامتحان والأفكار الاعتقالية من بناء الباحثة. ولم تخرج الدراسة بأي نتائج مهمة عن العلاقة بين قلق الامتحان، والأفكار الاعتقالية أو بين الجنس وقلق الاختبار.

وفي دراسة Rosenbaum et al (1991) المشار إليها في غيث (2004)) وهدفت إلى التعرف على أثر برنامج في التربية العقلانية - الانفعالية على مركز الضبط والعقلانية والقلق على طلبة المرحلة الابتدائية، حيث تم تطبيق الدراسة على (36) طالبة من طالبات الصف الرابع الابتدائي في مدرسة خاصة في (ملبورن) باستراليا، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين ضمتا (22) طالبة، ومجموعة ضابطة ضمت (14) طالبة، وتم استخدام اختبار مركز الضبط للأطفال من إعداد سترايكلاند وزملائه (1979)، واستخدم مسح المعتقدات العقلانية لدى الأطفال لقياس العقلانية، وكذلك استخدم الباحث قائمة سمة القلق الخاصة بالأطفال التي طورها

سبيلبرجر (Spielberger) (1972) لقياس القلق، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج التعليمي في زيادة التوجه نحو مركز الضبط الداخلي، والتفكير العقلاني، إلا أنه لم يكن مؤثراً بشكل له دلالة على سمة القلق لديهن، إذ لم يعمل على خفض هذه السمة لدى الطالبات .

وفي دراسة أجراها ((Erickson (1991) كما هو مشار إليها في الرشدان (1995)) اقترح من خلالها أن الأفكار اللاعقلانية عموماً مرتبطة بمختلف مشاكل المسترشدين، وقد أجريت الدراسة على (90) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وطبق عليهم مجموعة من الاختبارات، منها اختبار الأفكار اللاعقلانية، وتقدير الذات والاكتئاب والقلق، والعصاب، وقد أظهرت النتائج ارتباطاً مختلفاً لمشاكل الطلبة الوارد ذكرها مع لا عقلانية التفكير، كما ارتبط انخفاض تقدير الذات مع الأفكار اللاعقلانية المتمثلة في طلب الموافقة (Demand for Approval) والقلق الشديد (Anxious Over Concern).

أما (1989) Plache فقد أجرى دراسة حول العلاقة بين القلق والمعتقدات اللاعقلانية في اللعب مع البالغين، حيث هدفت هذه الدراسة إلى فحص المعتقدات اللاعقلانية، وكذلك إلى مسح اجتماعي حول المعتقدات الشخصية، وقد أجريت الدراسة على مجموعة من المتطوعين الراشدين، طبق عليهم اختبار التوجهات والاعتقاد. وأشارت النتائج إلى معطيات هامة عن اللاعقلانية والقلق عند الفتيات غير اللاعبات، كذلك خرجت الدراسة بمجموعة من النتائج الفرعية الأخرى فكانت عبارة عن وجود توقعات نفسية عالية، ووجود عواطف غير مسؤولة، وعدم المساعدة في التغيير، وقدرة منخفضة في تحمل الإحباط، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة هو أن هؤلاء الأفراد الذين لديهم درجة عالية من القلق يتبنون المعتقدات اللاعقلانية.

كما أجرى ((Munjact et al(1984) كما هو مشار إليها في داوود، (2003)) دراسة تجريبية بهدف معرفة مدى فعالية العلاج العقلاني العاطفي في تخفيض درجة القلق المتعلق بالجنس، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (16) رجلاً متزوجاً يعانون من العجز الجنسي، تتراوح أعمارهم بين (19-23) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وضابطة، حيث تلقت المجموعة التجريبية (12) جلسة على مدى ستة أسابيع في العلاج العقلاني الانفعالي بينما سجلت المجموعة الثانية على قائمة الانتظار. وأظهرت النتائج أن المعالجة أدت إلى انخفاض ملحوظ في درجة القلق المتعلقة بالجنس وتحسن في القدرة الجنسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة.

أما ((Jasnow(1983) كما هو مشار إليها في داوود، (2003)) فقد أجرى دراسة بهدف المقارنة بين فعالية كل من أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي وأسلوب التدريب على الاسترخاء في خفض القلق، ولتطبيق الدراسة استخدمت عينة مكونة من (59) طالبا من طلبة الصف السادس الابتدائي، قسموا إلى ثلاث مجموعات، ضابطة، تجريبية أولى تتلقى علاجا عقليا انفعاليا، وتجريبية ثانية تتلقى تدريبا على الاسترخاء، وقد أظهرت النتائج أن كلتا المعالجتين كانت فعالة في خفض القلق بنفس الدرجة، إلا أن العلاج العقلاني الانفعالي كان أكثر فعالية في خفض بعض أعراض العصاب.

وفي دراسة أجراها ((Waugh ،N.D) أشار إليها المغربي (1993) والراشدان (1995)) بعنوان العقلانية والتكيف الانفعالي "حيث هدفت إلى اختبار نظرية إليس (Ellis) من حيث علاقة العقلانية بكل من العصاب والقلق والتوافق وتقدير الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعات مختلفة من حيث العقلانية واللاعقلانية واشتملت على العمر والجنس والحالة الاجتماعية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والمستوى التعليمي والقدرة العقلية، وكان عدد أفراد العينة (155) طالبا جامعيًا و(76) شخصا من نزلاء معاهد الصحة النفسية، وقد استخدم ووف اختبار بارد للعقلانية (Bard Rationality Scale) وقائمة تايلور للقلق ( Taylor Manifest Anxiety Scale) وقائمة أيزنك للشخصية ( Eysenek Personality Inventory) وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة سلبيا بين العقلانية والقلق، ووجود علاقة ايجابية ذات معنى بين العقلانية وكل من التوافق وتقدير الذات.

أما Richardson (1981) فقد أجرى دراسة هدفت إلى بحث فعالية العلاج العقلاني الانفعالي وحل المشكلات والاسترخاء العضلي، في خفض القلق من الرياضيات لدى عدد من معلمي المدارس الأساسية، وتكونت عينة الدراسة من (45) معلما ممن يدرسون في مدارس أساسية تم توزيعهم عشوائيا إلى ثلاث مجموعات، وطبق عليهم اختبار تقدير قلق الامتحان بالإضافة إلى خمسة مقاييس معدلة أخذت من اختبار الاتجاه نحو الرياضيات لشيرمان، وبعد استخدام تحليل التباين المصاحب لتحديد دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث أظهرت النتائج عدم وجود تغير دال لدى المجموعات الثلاث فيما يتعلق بمستوى قلق الرياضيات.

وكان كل من ((Miller & Kassinove (1977) كما هو وارد في غيث (2004)) قد أجريا دراسة، بهدف التعرف على أثر برنامج في التربية العقلانية - الانفعالية على التفكير العقلاني والقلق لدى عينة من طلبة الصف الرابع، بلغ عددها (96) طالبا، وزعوا على مجموعات الدراسة الأربع، تلقت المجموعة الأولى برنامج في التربية العقلانية فحسب، وتلقت المجموعة

الثانية إضافة إلى برنامج التربية العقلانية تدريبا سلوكيا، أما الثالثة فقد تلقت إضافة إلى ما تلقتة الثانية واجبات منزلية، إضافة إلى مجموعة رابعة ضابطة لم تتلق أي شيء، وقد أظهرت النتائج تحسنا في التفكير العقلاني لدى المجموعات الثلاثة مقارنة بالضابطة، وانخفاضا في درجة القلق لدى الطلبة المشاركين في مجموعة العلاج العقلاني المصحوب بتدريب سلوكي، ومجموعة العلاج العقلاني المصحوب بتدريب سلوكي وواجبات منزلية، وذلك مقارنة بالمجموعة التي تلقت علاجا عقلانيا فقط والمجموعة الضابطة، حيث لم تتجح المعالجة في خفض القلق لدى الطلبة المشاركين.

### تعقيب على الدراسات الأجنبية التي بحثت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق:

نلاحظ من خلال استعراض نتائج الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق وجود اختلاف وتباين في نتائج هذه الدراسات، ويرى الباحث إمكانية عرض هذه الدراسات كما يلي:

1. دراسات تجريبية قريبة في التطبيق من النظرية العقلانية العاطفية، وتتمثل في دراسة Sawyer (2005) الذي قام ببرنامج لتعديل الفكرة الشائعة عن قلق الاختبار وتوصل إلى نتائج هامة أظهرت انخفاضا ملحوظا في الفكرة الشائعة عن قلق الاختبار.
2. دراسات تجريبية هدفت إلى معرفة مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض القلق، وتمثلت في دراسة (Munjact et al, 1984) التي أظهرت أن المعالجة أدت إلى انخفاض ملحوظ في درجة القلق المتعلقة بالجنس، وتحسن في القدرة الجنسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك أظهرت نتائج دراسة (Jasnow 1983) عندما قام بمقارنة بين فعالية كل من أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي وأسلوب التدريب على الاسترخاء حيث بين إن كلتا المعالجتين كانت فعالة في خفض القلق بنفس الدرجة، إلا أن العلاج العقلاني الانفعالي كان أكثر فعالية في خفض بعض أعراض العصاب. واتفق معهم أيضا (Miller & Kassinove 1977) عندما أظهرت دراستهما تحسنا في التفكير العقلاني لدى المجموعات الثلاثة مقارنة بالضابطة، وانخفاضا في درجة القلق. إلا أن الدراسات التجريبية السابقة اختلفت مع ما أظهرت دراسة (Richardson 1981) في عدم وجود تغير دال لدى المجموعات الثلاث فيما يتعلق بمستوى قلق الرياضيات، وكذلك دراسة (Rosenbaum et al 1991) التي أظهرت أيضا أن العلاج العقلاني لم

يعمل على خفض سمة القلق لدى الطالبات وأنه لم يكن مؤثرا بشكل له دلالة على سمة القلق لديهن.

3. هناك دراسات أشارت إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق، وتمثلت في دراسة (Marcia 2005) التي أظهرت أن التوتر والقلق الاجتماعي والسلبية لدى الإنسان مرتبطة بمواقف اجتماعية بناء على أفكار لاعقلانية سابقة، كذلك أظهرت نتائج (Erickson 1991) أن انخفاض تقدير الذات ارتبط مع الأفكار اللاعقلانية المتمثلة في طلب الموافقة والقلق الشديد . وأيضا أشارت (Plauché 1989) إلى معطيات هامة عن اللاعقلانية والقلق عند الفتيات غير اللاعبات حيث بينت أن الذين لديهم درجة عالية من القلق يتبنون المعتقدات اللاعقلانية، كما أظهرت دراسة (Waugh, N.D) وجود علاقة دالة سلبيا بين العقلانية والقلق. ومن هذه النتائج يرى الباحث أن ما اتفقت عليه نتائج هذه الدراسات يدعم وجود علاقة ارتباطية قوية بين كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق.
4. دراسات أشارت إلى عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية ونوع من القلق وتمثلت في دراسة (Friedman 1995) التي لم تخرج بأي نتائج مهمة عن العلاقة بين قلق الامتحان والأفكار اللاعقلانية. وأيضا ما خرجت به دراسة (Matthew 1997) من عدم وجود ارتباطات هامة بين قلق اللغة والأفكار اللاعقلانية.

### الاتفاق والاختلاف بين الدراسات العربية والأجنبية:

1. هناك اتفاق بين دراسة (Marcia 2005) التي أظهرت أن التوتر والقلق الاجتماعي والسلبية لدى الإنسان مرتبطة بمواقف اجتماعية بناء على أفكار لاعقلانية سابقة لتتفق مع نتائج دراسة رتيب (2001) التي بينت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة القلق الاجتماعي.
2. اختلف (Friedman 1995) في دراسته التي لم تخرج بأي نتائج مهمة عن العلاقة بين قلق الامتحان والأفكار اللاعقلانية مع دراسة فرح و عتوم والعلي (1993) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين قلق الاختبار والتفكير اللاعقلاني. ولعل السبب يعود في ذلك إلى نوع العينة المدروسة خاصة وأن مرحلة الثانوية العامة في مجتمعاتنا العربية تشكل فترة حرجة تستدعي القلق الذي يكون ناتج عن أفكار لاعقلانية مستمدة من الأجيال السابقة.
3. اتفقت الدراسات العربية والأجنبية على فعالية العلاج العقلاني العاطفي في خفض القلق ويظهر ذلك في دراسة كل من غرابة (2002) واللاذقاني (1995) و (Munjact et al 1984) و (Jasnow 1983) و (Miller & Kassinove 1977) . إلا أن الدراسات التجريبية

السابقة اختلفت مع ما أظهرت دراسة Richardson (1981) في عدم وجود تغير دال لدى المجموعات الثلاث فيما يتعلق بمستوى قلق الرياضيات، وكذلك دراسة (1991) Rosenbaum et al التي أظهرت أيضا أن العلاج العقلاني لم يعمل على خفض سمة القلق لدى الطالبات، ولعل السبب في عدم فعالية العلاج يعود إلى نوعية العينة المدروسة.

ويستخلص الباحث من خلال ما تم عرضه من دراسات عربية وأجنبية اهتمت بالأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق مايلي:

1. اهتمام ظاهر بدراسة الأفكار اللاعقلانية في مجتمعات مختلفة.
2. أشارت معظم الدراسات العربية والأجنبية إلى أن الأفكار اللاعقلانية لها علاقة إيجابية بأحد أنواع القلق.
3. أن الأفكار اللاعقلانية ترتبط بحالة وسمة القلق ارتباطا إيجابيا ودالا إحصائيا.
4. الأفراد الذين لديهم درجة عالية من القلق يتبنون المعتقدات اللاعقلانية.
5. أن الأفكار اللاعقلانية تلعب دورا أساسيا في التكيف والصحة النفسية والاضطرابات الانفعالية.
6. تباين في نتائج الدراسات التي بحث العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الاختبار.
7. الأفكار اللاعقلانية ترتبط بالقلق الاجتماعي.
8. فاعلية العلاج العقلاني العاطفي في علاج القلق والقلق الاجتماعي.
9. العلاج العقلاني العاطفي ذو فعالية في خفض درجة القلق المتعلق بالجنس وتحسين في القدرة الجنسية.
10. إن العلاج العقلاني العاطفي كان أكثر فعالية في خفض بعض أعراض العصاب من الاسترخاء.
11. من السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني: القلق، والتعصب، وتجنب المشكلات، وطلب التأييد، وانعدام المسؤولية.
12. وجود أثر للجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.
13. عدم وجود ارتباطات هامة بين قلق اللغة والأفكار اللاعقلانية.
14. ارتباط انخفاض تقدير الذات مع الأفكار اللاعقلانية المتمثلة في طلب الموافقة والقلق الشديد.
15. وجود علاقة إيجابية ذات معنى بين العقلانية وكل من التوافق وتقدير الذات.

## الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 إجراءات الدراسة

6.3 متغيرات الدراسة

7.3 المعالجة الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها. كما يعطي وصفاً مفصلاً لأداتي الدراسة وصدقهما وثباتهما، وكذلك إجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية التي استخدمها الباحث في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

#### 1.3 منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. حيث تم استقصاء آراء طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيروت في الكليات الأدبية والعلمية حول علاقة الأفكار اللاعقلانية بالقلق حالةً وسمةً.

#### 2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيروت المسجلين للفصل الدراسي الثاني من العام (2005 - 2006) والبالغ عددهم (12708) طالباً من الجنسين الملتحقين بالكليات الأدبية والكليات العلمية كما هو وارد في الجدول (1.3).

جدول 1.3: يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجامعة والجنس والتخصص.

المجموع	كليات علمية		كليات أدبية		الجامعة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
4281	873	466	2166	776	جامعة الخليل
2488	710	358	951	469	جامعة بيت لحم
5939	1043	1484	2125	1287	جامعة بيروت
12708	2626	2308	5242	2532	المجموع

### 3.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (635) طالبا وطالبة من طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيريزيت تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وتمثل العينة ما نسبته (5%) من مجتمع الدراسة، وقد أُلغيت إجابات (31) طالبا وطالبة وذلك لإخلالهم بشروط تطبيق الاختبارات، ولعدم استكمال المعلومات المطلوبة. وبذلك أصبح عدد أفراد العينة الذين خضعوا للتحليل الإحصائي (604) طلاباً، ويبين الجدول (2.3) والجدول (3.3) توزيع أفراد عينة الدراسة على الجامعات المذكورة حسب الجامعة والتخصص والجنس ومكان السكن.

جدول 2.3: توزيع مجتمع العينة حسب الجامعة والتخصص الدراسي.

العدد الكلي	التخصص		الجامعة
	كليات علمية	كليات أدبية	
200	57	143	جامعة الخليل
123	52	71	جامعة بيت لحم
281	126	155	جامعة بيرزيت
604	235	369	المجموع

جدول 3.3 : يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس ومكان السكن.

العدد الكلي	الجنس		مكان السكن
	أنثى	ذكر	
259	176	83	مدينة
294	163	131	قرية
51	36	15	مخيم
604	375	229	المجموع

### 4.3 أدوات الدراسة

تم استخدام اختبارين في هذه الدراسة، وهما اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار القلق بنوعيه الحالة والسمة، وفيما يلي وصف لكل اختبار من هذه الاختبارات:

#### 1.4.3. اختبار الأفكار اللاعقلانية:

للتعرف إلى الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى أفراد العينة استخدم الباحث اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي أعده إيليس (Ellis) (1962) وقام بتعريبه وتطويره الريحاني (1985). ويتكون الاختبار من (52) فقرة تعبر عن ثلاث عشرة فكرة لاعقلانية تمثل الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشرة التي اقترحها إيليس (Ellis) في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، بالإضافة إلى فكرتين أضافهما الريحاني (الفكرة الثانية عشرة، والفكرة الثالثة عشرة) واعتبرتتا خاصتين بالمجتمع الأردني. ويعبر عن الفكرة اللاعقلانية بأربع فقرات في الاختبار.

وتكون الإجابة على فقرات الاختبار بـ (نعم) عند قبول الفقرة، والتي تمثل قبولا للفكرة اللاعقلانية، وتعطي هذه الإجابة علامتين، أو بـ (لا) عند رفض الفقرة والتي تمثل رفضاً للفكرة اللاعقلانية، وتعطي هذه الإجابة علامة واحدة، وبذلك تكون الدرجة العليا التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص على كل بعد من أبعاد الاختبار الثلاثة عشر هي ثماني درجات وهي تمثل درجة عالية من التفكير اللاعقلاني، أما الدرجة الدنيا فهي أربع درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني (الريحاني، 1985).

فيما يلي الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر التي يقيسها هذا الاختبار:

1. من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية. وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (40,27,14,1)
2. يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة. وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات (41,28,15,2).
3. بعض الناس سيئون وشريريون وعلى درجة عالية من الخسة والندالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا، وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (42,29,16,3).

4. إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد. وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (43,30,17,4).
5. تنتج تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها. وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (44,31,18,5).
6. الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير، والانشغال الدائم في التفكير بها، وبالتالي فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم. وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم (45,32,19,6).
7. من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلا من أن نواجهها . وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم (46,33,20,7).
8. يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه. وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم (47,34,21,8).
9. إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر سلوكنا الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه. وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم (48,35,22,9).
10. ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن ويتألم لما يصيب الآخرين من مشكلات أو اضطرابات. وهذه الفكرة تتمثل في الفقرات رقم (49,36,23,10).
11. هنالك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لا بد من إيجاده، وإلا فالنتيجة تكون مفاجئة. وهذه الفكرة تتمثل في الفقرات رقم (50,37,24,11).
12. ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس. وهذه الفكرة تتمثل في الفقرات رقم (51,38,25,12).
13. لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. وتتمثل هذه الفكرة في الفقرات رقم (52,39,26,13)(الريحاني، 1987-ب).

### تصحيح الاختبار:

عدد فقرات الاختبار هي (52) فقرة، أما الأوزان فإن القيمة (2) تكون للإجابة التي تدل على قبول الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة، والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الطالب للفكرة اللاعقلانية التي تقيسها العبارة.

العلامة الكلية على الاختبار تتراوح بين (52 - 104) ويكون الحد الأدنى (52) حيث تعبر عن رفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار، أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي. بينما الحد الأعلى (104) وهي تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها ال اختبار أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني.

العلامة الكلية دون ال (65) درجة عليا في العقلانية. ويعتبر الحد الفاصل بين التفكير العقلاني واللاعقلاني الدرجة (78) فالدرجة الفرعية (6) فما فوق تعبر عن تفكير لاعقلاني وبما أن أفكار الاختبار ثلاثة عشرة فان الدرجة الكلية تكون عبارة عن (6×13) وبذلك نحصل على الحد الفاصل من الدرجات الكلية وهي (78). أما العلامات الفرعية على الاختبار فعددها (13) علامة، وهي تقيس أبعاد الاختبار الثلاثة عشر. حيث تتراوح العلامة على كل بعد بين (4 - 8) علامات، ويكون الحد الأدنى (4) تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني، بينما يكون الحد الأعلى (8) تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني، والعلامة الفرعية من (7-8) لا عقلانية، ومن (4-5) عقلاني و(5-6) أميل إلى العقلانية، أما (6-7) أميل إلى اللاعقلانية، حيث يتم الحصول على العلامة الفرعية بجمع أربع فقرات موضوعة بشكل عمودي في ورقة الإجابة (الخوaja، 2003).

#### صدق الاختبار:

بين الريحاني (1987-ب) أن هذا الاختبار يتمتع بدلالات صدق منطقي تمثلت باتفاق (90%) من المحكمين المختصين في علم النفس والإرشاد التربوي والنفسي على صدق الفقرات في قياس البعد الذي وضعت لقياسه، كذلك فان نتائج التحليل العاملي لأفكار الاختبار قد أضافت دليلا آخر للصدق هو الصدق العاملي الذي ظهر في معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد الاختبار فيما بينها وبين الدرجة الكلية للاختبار، وقد أمكن استخلاص أربعة عوامل فسرت معظم تباين أجزاء الاختبار (الريحاني، 1987-ب). وهذه العوامل تجمع أبعاد الاختبار الثلاثة عشر التي يمثلها الاختبار وهي:

1. العامل الأول: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بمظاهر القلق والإحباط، ويرتبط أعلى ما يمكن بأبعاد الاختبار (3,9,7,8,5,6).

2. العامل الثاني: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بالمثالية والكمال، ويرتبط أعلى ما يمكن بأبعاد الاختبار (2,11,4).

3. العامل الثالث: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بالحب والانتماء، ويرتبط أعلى ما يمكن بأبعاد الاختبار (10,1).

4. العامل الرابع: يسمى باللاعقلانية المرتبطة بالعلاقات الشخصية، ويرتبط أعلى ما يمكن بأبعاد الاختبار (13,12) (غيث، 2004).

إضافة إلى دلالات الصدق المنطقي والعاملي التي توصل إليها الريحاني (1987-ب) حول الاختبار، فقد عرض الباحث الاختبار على مجموعة من المتخصصين لإبداء الرأي في مضمون فقراته ومقروئيتها لدى الفئة المستهدفة، فأجابوا بالإيجاب وبقيت فقرات الاختبار على حالها سوى في فقرتين، حيث تم إدخال تعديل لغوي بسيط على النحو التالي:

• الفكرة (1): لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.

لتصبح :

• لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي الخاصة ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.

• الفكرة (14): يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.

لتصبح :

• يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول عند الآخرين.

•

ثبات الاختبار:

إضافة إلى الثبات الذي أوجده الريحاني (1987-ب) واستخرجه عدد من الباحثين في دراساتهم مثل دراسة الفيصل (1992) والدويكات (1998) التي بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا فيها (0.47)، وكان معامل كرونباخ ألفا في دراسة القواسمي (0.49)، أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث بحساب ثبات الاتساق الداخلي للدرجة الكلية حيث بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (60%).

### 2.4.3 قائمة القلق والحالة والسمة لسبيلبرجر (Spielberger) :

أعد سبيلبرجر (Spielberger) وزملاؤه هذه القائمة في الأصل وهي تتكون من اختبارين فرعيين للحالة والسمة، يقاس كل منهما بعشرين بندا، وقد استخدمت هذه القائمة في عدد كبير جدا من البحوث في مجالات متعددة وبخاصة في بحوث الشخصية وعلم النفس المرضي، كما حظيت هذه القائمة باهتمام كبير إلى الدرجة التي ترجمت فيها إلى العربية في كل من مصر والكويت والأردن ولبنان (عبد الخالق، 2005).

ويستخدم هذا الاختبار لدراسة ظاهرة القلق لدى البالغين الأسوياء والمرضى المصابين بأمراض نفسية وعصبية أو عضوية. أو الذين ستجرى لهم عمليات جراحية أو غيرها من المواقف الضاغطة التي تثير القلق.

وفي الدراسة الحالية استخدم الباحث النسخة المعربة من الاختبار (البحيري، 1984) ويشمل هذا الاختبار اختبارين منفصلين يعتمدان على أسلوب التقدير الذاتي، وتتكون كل قائمة من عشرين فقرة، يستجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات الاختبار بوضع (×) تحت مستوى موجودة أمام أحد الاختيارات الأربعة المتفاوتة في الشدة (مطلقا، وأحيانا، وغالبا، ودائما). وبالتالي تتراوح قيمة الدرجات على الاختبار بين (20) درجة كحد أدنى إلى (80) درجة كحد أقصى لكل صورة من صورتين اختبار حالة وسمة القلق.

ويطبق اختبار سمة القلق وحالة القلق بطريقة فردية أو جماعية كما يمكن أن يقوم الفرد بتطبيقه بنفسه، حيث يوجد تعليمات للمفحوصين عن كيفية الاستخدام، كما أنه ليس هناك وقت محدد للاختبار ولكن بصفة عامة فإن الاختبار يتطلب من (6-8 دقائق) للانتهاء من الإجابة عن كل اختبار سواء حالة أو سمة القلق للأسوياء، بينما يحتاج المضطربون انفعاليا (10-12 دقيقة) لإنهاء إحدى الصورتين وعلى الفاحص ألا يستخدم في التعليمات ما يشير إلى القلق بل عليه يشير أن الاختبار هو استبيان للتقدير الذاتي، وعند تطبيق الاختبار كاملا بصورتيه يطبق أولا اختبار حالة القلق (ط1) ثم يتبعه اختبار سمة القلق (ط2) وذلك لأن اختبار حالة القلق مصمم ليكون حساسا فتتأثر درجاته بالجوانب الانفعالية إذا طبق اختبار سمة القلق أولا (البحيري، 1984).

## تصحيح الاختبار:

هناك في الاختبارين نوعان من العبارات: الأول يشير التقدير المرتفع فيه إلى قلق عال بحيث تكون أوزان التدرج في هذا النوع كالتالي (1,2,3,4). أما الثاني فيشير فيه التقدير المرتفع إلى قلق منخفض، وتكون أوزان العبارات فيه معكوسة كالتالي (4,3,2,1). ويستجيب المفحوص على كل عبارة من الاختبار بأسلوب التقدير الذاتي على كل متصل مكون من (4) نقاط كما ذكرنا، و اختبار حالة القلق عباراته متوازنة أي وجود أعداد متساوية من العبارات التي يشير فيها التقدير المرتفع إلى قلق مرتفع، وأما التقدير المنخفض فيوجد عشر عبارات تصحح مباشرة بينما العشر الأخرى تصحح معكوسة وهي (1,2,5,8,10,15,16,17,19,20)، أما في سمة القلق فهناك فقط سبع عبارات معكوسة والثلاث عشرة الباقية تصحح بطريقة مباشرة، وهي (1,6,7,10,13,16,19).

## صدق الأداة:

قام البحيري (1984) بحساب صدق الاختبار في البيئة المصرية باستخدام الارتباط بمحك خارجي، وفي البيئة السورية خرجت الأحمد (2001) بنتائج تؤيد صدق الاختبار. كما استخدمت القائمة في العديد من الدراسات الأردنية من بينها دراسة المومني (2001) والهروط (2002) إضافة إلى دراسة الحجازين (2002). وكذلك في البيئة الليبية كما هو في دراسة عثمان (1993) وغير ذلك.

وفي البيئة الفلسطينية قام غراب (2000) بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (80) طالبا وطالبة تمثل في تكوينها عينة البحث الأساسية وعولجت النتائج معالجة إحصائية.

أما في الدراسة الحالية فقد اكتفى الباحث بعرض القائمة على عدد من المحكمين من المختصين في التربية وعلم النفس واللغة العربية، وكان هناك اتفاق بينهم على صلاحية الاختبار ومقروئيته، واقترح معظمهم جعل البدائل الأربعة (أبدأ، أحيانا، غالبا، دائما) هذا بدلا عن (مطلقا، أبدأ، أحيانا، غالبا) أما عبارات الاختبار فلم يختلف اثنان على عدم صلاحية أو عدم مقروئية كلماتها وأنه يقيس فعلا ما وضع لقياسه.

## ثبات الاختبار:

تم استخدام هذا الاختبار في العديد من الدراسات على البيئة العربية والفلسطينية، وهذا يجعلنا نجزم أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات، وبالرغم من ذلك فقد قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبار وبلغ معامل كرونباخ ألفا للقلق حالةً (77%) وأما للقلق سمةً فقد بلغ (85%).

### 5.3 إجراءات تطبيق الدراسة:

تم اتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في جامعات الخليل وبيت وبيرزيت.
- حصر أداتي الدراسة بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة.
- القيام بالإجراءات الفنية والتي تسمح بتطبيق أداة الدراسة، وذلك من خلال الحصول على موافقة إدارة جامعات الخليل وبيت لحم وبيرزيت، للحصول على إحصائيات أعداد الطلبة، وتوزيع أداتي - الملاحق رقم (7)، (8)، (9).
- اختيار عينة الدراسة من مجتمع الدراسة بطريقة طبقية عشوائية.
- تم التأكد من صدق أداتي الدراسة من خلال عرضها على ثلاثة عشر محكمًا.
- توزيع أداتي الدراسة على العينة، في الفصل الثاني للعام الدراسي (2005-2006) باليد وأجاب الطلبة على الاختبارات بوجود الباحث، وكان كل اختبار مزود بالتعليمات والإرشادات الكافية لتساعدتهم على كيفية الإجابة عن الفقرات.
- لم يحدد الباحث زما محددًا للإجابة عن الاختبارين إلا أن معظم الطلبة قد تمكنوا من الإجابة على فقرات المقاييس في زمن قدره (25 - 30) دقيقة.
- تم إعطاء الاختبارات الصالحة أرقاماً متسلسلة وإعدادها لإدخالها للحاسوب.
- تم تصحيح المقاييس وتفريغ البيانات وتعبئتها في نماذج خاصة.
- استخدم البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

## 6.3 متغيرات الدراسة

### 1.6.3 المتغيرات المستقلة:

- الجنس
- الجامعة (الخليل، بيت لحم، بيرزيت).
- التخصص (كليات أدبية، كليات علمية).
- مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم).

### 2.6.3 المتغيرات التابعة :

- الأفكار اللاعقلانية.
- القلق حالةً.
- القلق سمةً.

## 7.3 المعالجة الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على الاختبارات (الأفكار اللاعقلانية، والقلق حالةً، والقلق سمةً)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الاختبارات الإحصائية التحليلية التالية: اختبار (ت) (t-test)، وتحليل التباين الأحادي (one – way anova) واختبار شيفيه (Scheffe) ومعامل الارتباط بيرسون. لاستخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا لحساب ثبات الاداة، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

## الفصل الرابع: نتائج الدراسة

### 1.4 نتائج الدراسة

## الفصل الرابع

---

### نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها ومناقشتها

#### 1.4 نتائج الدراسة

##### 1.3.4 نتائج السؤال الأول:

ما درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين **طلبة** جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيريزيت في فلسطين؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيريزيت، وتم ترتيبها تنازلياً حسب درجة انتشارها، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (1.4).

جدول 1.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فكرة لاستجابات أفراد العينة حول الأفكار اللاعقلانية (الثلاث عشرة) مرتبة تنازلياً.

الفكرة اللاعقلانية	رقم الفكرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة اللاعقلانية
- القلق من حدوث الكوارث والمخاطر	6	6.0993	.91	أميل إلى اللاعقلانية
- ضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله	1	6.0033	.85	أميل إلى اللاعقلانية
- بعض الناس محبوبون على الشر ولا بد من عقابهم	3	5.9785	.83	أميل إلى العقلانية
- لا بد من وجود حل مثالي لكل مشكلة	11	5.9603	.88	أميل إلى العقلانية
- تنتج تعاسة الفرد عن ظروف خارجية	5	5.8742	.91	أميل إلى العقلانية
- ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من مشكلات	10	5.7997	1.01	أميل إلى العقلانية
- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجديّة في تعامله مع الآخرين	12	5.7318	1.19	أميل إلى العقلانية
- الخبرات والأحداث الماضية تقرر سلوكنا الحاضر	9	5.4950	1.09	أميل إلى العقلانية
- يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال	2	5.4520	.86	أميل إلى العقلانية
- مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة	13	5.4089	1.00	أميل إلى العقلانية
- إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد	4	5.3709	.95	أميل إلى العقلانية
- من السهل أن نتجنب بعض المسؤوليات بدلا من أن نواجهها	7	5.1854	1.01	أميل إلى العقلانية
- يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين	8	5.1772	.97	أميل إلى العقلانية
<b>%77,8</b>				الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (1.4) أن الوسط الحسابي لجميع أفراد العينة يتراوح بين (6.0993) في الحد الأعلى وذلك فيما يتعلق بالفكرة اللاعقلانية رقم (6) و(5.1772) في الحد الأدنى وذلك فيما يتعلق بالفكر اللاعقلانية رقم (8). كما يظهر من الجدول نفسه أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيرزيت هي: الفكرة اللاعقلانية رقم (6) والمتمثلة في "القلق من حدوث الكوارث والمخاطر" والفكرة اللاعقلانية رقم (1) والمتمثلة في "ضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله". أما باقي الأفكار الأخرى فقد كانت لدى عينة الدراسة تميل إلى العقلانية أكثر من اللاعقلانية.

كما انه عند مطالعة المتوسطات الحسابية للأفكار اللاعقلانية عند العينة ككل ظهر أن المتوسط الحسابي للأفكار اللاعقلانية قد بلغ (77,8%).

#### 2.1.4. نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 > \alpha$ ) في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟

وإنطبق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-4) وفيما يلي نتائج فحصها:

##### 1.2.1.4. نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (2.4).

جدول 2.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأفكار اللاعقلانية تبعًا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	ذكر	229	74.6026	4.83	4.252	602	0.000
	أنثى	375	72.9547	4.48			

يتبين من الجدول (2.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في واقع الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيريزيت تعزى لمتغير الجنس، وقد كان المتوسط الحسابي في متغير الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الذكور أعلى منها لدى الإناث، فقد بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية للذكور (74.60) في حين بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية للإناث (72.95). بناء عليه تم رفض الفرضية الصفرية الأولى.

#### 2.2.1.4. نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير مكان السكن.

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول (3.4).

جدول 3.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمكان السكن.

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأفكار اللاعقلانية	مدينة	259	73.1506	4.91
	قرية	294	73.9048	4.44
	مخيم	51	73.8824	4.77
	المجموع	604	73.5795	4.68

يتضح من الجدول (3.4) وجود تقارب بين متوسط درجة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المدينة والقرية والمخيم، وهذا يشير إلى أن الأفكار اللاعقلانية لا تختلف في انتشارها بين سكان المدينة أو القرية أو المخيم فقد بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لطلاب المدينة (73.15) في حين بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لطلاب القرية (73.90). أما طلاب المخيم فقد بلغ المتوسط الحسابي (73.88).

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (4.4).

جدول 4.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الأفكار اللاعقلانية وفقا لمكان السكن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	83.431	2	41.715	1.905	0.150
	داخل المجموعات	13161.755	601	21.900	-	-
	المجموع	13245.185	603	-	-	-

تشير المعطيات الواردة في الجدول (4.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمكان السكن، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الثانية.

#### 3.2.1.4. نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجامعة.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الأفكار اللاعقلانية تبعا للجامعة، وذلك كما هو واضح في الجدول (5.4).

جدول 5.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الأفكار اللاعقلانية تبعا للجامعة.

الأبعاد	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأفكار اللاعقلانية	الخليل	200	73.8450	4.84
	بيت لحم	123	73.7561	4.54
	بيرزيت	281	73.3132	4.63
	المجموع	604	73.5795	4.68

يتضح من الجدول (5.4) وجود تقارب بين متوسط درجة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة الخليل وبيت لحم و بيرزيت، وهذا يشير إلى أن الأفكار اللاعقلانية لا تختلف في انتشارها تبعا لاختلاف الجامعة فقد بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لطلاب جامعة الخليل (73.84) في حين بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لطلاب جامعة بيت لحم (73.75)، أما طلاب جامعة بيرزيت فقد بلغ المتوسط الحسابي (73.31).

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (6.4).

جدول 6.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير الجامعة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	37.866	2	18.933	0.862	0.423
	داخل المجموعات	13207.319	601	21.976	-	-
	المجموع	13245.185	603	-	-	-

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى للجامعة، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائياً، وبناء عليه تم قبول الفرضية الثالثة.

#### 4.2.1.4. نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (7.4).

جدول 7.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع الأفكار اللاعقلانية تبعًا لمتغير التخصص.

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	أدبية	369	73.4986	4.67133	-0.531	602	0.596
	علمية	235	73.7064	4.71801			

يتضح من الجدول (7.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيروزيت تعزى لمتغير التخصص، فقد كانت الفروق في متغير الأفكار اللاعقلانية، لدى طلبة الكليات الأدبية وطلبة الكليات العلمية متقاربة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكليات الأدبية (73.49) في حين بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لطلاب الكليات العلمية (73.70). وتبعًا لذلك تم قبول الفرضية الصفرية الرابعة.

#### 3.3.4 نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (5-8) وفيما يلي نتائج فحصها:

#### 1.3.3.4. نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (8.4).

جدول 8.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية لدرجة القلق حالةً وفقاً لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قلق الحالة	ذكر	229	46.0655	9.80	.015	602	0.988
	أنثى	375	46.0533	9.42			

بينت النتائج الواردة في الجدول (8.4) أنه لا يوجد فروق في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى للجنس، فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً للذكور (46.06) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً للإناث (46.05). وتبعاً لذلك تم قبول الفرضية الخامسة.

#### 2.3.3.4. نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير مكان السكن.

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة القلق حالةً تبعاً لمكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول (9.4).

جدول 9.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق حالة تبعاً لمكان السكن.

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق حالة	مدينة	259	44.9653	10.55
	قرية	294	46.8946	9.01
	مخيم	51	46.7843	6.42
	المجموع	604	46.0579	9.56

يتضح من الجدول (9.4) وجود تقارب بين متوسط درجة القلق حالة لدى طلبة المدينة والقرية والمخيم، وهذا يشير إلى أن القلق حالة لا يختلف في انتشاره بين سكان المدينة أو القرية أو المخيم فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالة لطلاب المدينة (44.96) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالة لطلاب القرية (46.89) أما طلاب المخيم فقد بلغ المتوسط الحسابي (46.78).

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (10.4).

جدول 10.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance) للفروق في درجات القلق حالة وفقاً لمكان السكن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
القلق حالة	بين المجموعات	541.926	2	270.963	2.982	0.051
	داخل المجموعات	54611.046	601	90.867	-	-
	المجموع	55152.972	603	-	-	-

تشير المعطيات الواردة في الجدول (10.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة القلق حالة تعزى لمكان السكن، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائياً. وبناء عليه تم رفض الفرضية السادسة.

#### 3.3.3.4. نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير الجامعة.

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة القلق حالةً تبعاً لمكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول (11.4).

جدول 11.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق حالةً تبعاً لمتغير الجامعة.

الأبعاد	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق حالةً	الخليل	200	45.5550	9.99
	بيت لحم	123	47.5447	8.65
	بيرزيت	281	45.7651	9.59
	المجموع	604	46.0579	9.56

يتضح من الجدول (14.4) وجود تقارب بين متوسط درجة القلق حالةً لدى طلبة جامعة الخليل وبيت لحم و بيرزيت، وهذا يشير إلى أن القلق حالةً لا تختلف في انتشارها تبعاً لاختلاف الجامعة، فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً لطلاب جامعة الخليل (45.55) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً لطلاب جامعة بيت لحم (47.54) أما طلاب بيرزيت فقد بلغ المتوسط الحسابي (46.05).

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (12.4).

جدول 12.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات القلق حالةً حالةً تبعاً لمتغير الجامعة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
القلق حالةً	بين المجموعات	346.575	2	173.287	1.900	0.150
	داخل المجموعات	54806.397	601	91.192	-	-
	المجموع	55152.972	603	-	-	-

تشير المعطيات الواردة في الجدول (12.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة القلق حالةً تعزى للجامعة، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائية. وبناء عليه تم رفض الفرضية السابعة.

#### 4.3.3.4. نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير التخصص.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (13.4).

جدول 13.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية لدرجة القلق حالةً وفقاً لمتغير التخصص.

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القلق حالةً	أدبية	369	46.5962	9.42084	1.736	602	0.083
	علمية	235	45.2128	9.74402			

يتضح من الجدول (13.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيرويت تعزى لمتغير التخصص، فقد كانت

الفروق في متغير القلق حالةً لدى طلبة الكليات الأدبية وطلبة الكليات العلمية متقاربة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً لطلاب الكليات الأدبية (46.59) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً لطلاب الكليات العلمية (45.21).

#### 4.1.4. نتائج السؤال الرابع:

ما درجة انتشار القلق حالةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟

عند مطالعة المتوسطات الحسابية للقلق حالةً عند العينة ككل، ظهر أن المتوسط الحسابي لدرجة القلق حالةً قد بلغ (46,1%)، وهذا يشير إلى أن القلق حالةً منتشرًا بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت.

#### 5.1.4. نتائج السؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (12 - 9): وفيما يلي نتائج فحصها:

#### 1.5.1.4. نتائج الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية التاسعة استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (14.4).

جدول 14.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لواقع القلق سمةً تبعاً لمتغير للجنس.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القلق سمةً	ذكر	229	47.5284	7.88	2.448	602	0.015
	أنثى	375	45.9600	7.48			

بينت النتائج الواردة في الجدول (14.4) أن هناك أثراً للجنس في انتشار القلق سمةً لدى عينة الدراسة ولصالح الذكور، وهذا يشير إلى ارتفاع نسبة القلق سمةً بين الذكور أكثر من الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً للذكور (47.52) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً للإناث (45.96). وتبعاً لذلك تم رفض الفرضية الصفرية التاسعة.

#### 2.5.1.4. نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير مكان السكن.

تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق سمةً تبعاً لمكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول (15.4).

جدول 15.4: الأعداد، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة القلق سمةً تبعاً لمكان السكن.

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق سمةً	مدينة	259	45.3359	8.29
	قرية	294	47.5340	7.13
	مخيم	51	47.0980	6.51
	المجموع	604	46.5546	7.67

بينت النتائج الواردة في الجدول (15.4) أن هناك أثراً لمكان السكن في انتشار القلق سمةً لدى عينة الدراسة ولصالح طلاب القرية، وهذا يشير إلى ارتفاع نسبة القلق سمةً بين طلاب القرية أكثر من طلاب المخيم والمدينة، فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب القرية (47.53) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب المخيم (47.09) أما طلاب المدينة فقد بلغ المتوسط الحسابي (45.33).

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (16.4).

جدول 16.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات القلق سمةً وفقاً لمكان السكن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
القلق سمةً	بين المجموعات	681.751	2	340.876	5.886	0.003
	داخل المجموعات	34803.446	601	57.909	-	-
	المجموع	35485.197	603	-	-	-

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في الجدول (16.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق سمةً تبعاً لمكان السكن حيث كانت الدلالة أقل من (0.05) وهي دالة إحصائية ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة قام الباحث باستخدام اختبار (Scheffe) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (17.4).

جدول 17.4: نتائج اختبار (Scheffe) لمعرفة اتجاه الدلالة في القلق سمةً تبعاً لمكان السكن.

مكان السكن	مدينة	قرية	مخيم
مدينة	-	-2,198*	-1,76
قرية	-2,198*	-	0,43
مخيم	1,76	0,43	-

يتضح من الجدول (17.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق بين درجة القلق سمةً تبعاً لمكان السكن، أن الفروق كانت لصالح

طلبة القرية أي أن طلاب القرية الذين كانت متوسطاتهم الحسابية أعلى لديهم قلق سمة أعلى. وبناء عليه تم رفض الفرضية الصفرية العاشرة.

#### 3.5.1.4. نتائج الفرضية الحادية عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير الجامعة.

تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق سمةً تبعاً للجامعة، وذلك كما هو واضح في الجدول (18.4).

جدول 18.4: الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق سمةً تبعاً لمتغير الجامعة.

الأبعاد	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق سمةً	الخليل	200	46.0650	7.92
	بيت لحم	123	47.0894	6.47
	بيرزيت	281	46.6690	7.97
	المجموع	604	46.5546	7.67

يتضح من الجدول (18.4) وجود تقارب بين متوسط درجة القلق سمةً لدى طلبة جامعة الخليل وبيت لحم و بيرزيت، وهذا يشير إلى أن درجة القلق سمةً لا تختلف في انتشارها تبعاً لاختلاف الجامعة، فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب جامعة الخليل (46.06) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب جامعة بيت لحم (47.08) أما طلاب بيرزيت فقد بلغ المتوسط الحسابي (46.66).

ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (19.4).

جدول 19.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات القلق سمةً تبعاً لمتغير الجامعة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
قلق السمة	بين المجموعات	86.805	2	43.403	0.737	0.479
	داخل المجموعات	35398.392	601	58.899	-	-
	المجموع	35485.197	603	-	-	-

تشير المعطيات الواردة في الجدول (19.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة القلق سمةً تعزى للجامعة، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائية. وبناءً عليه تم قبول الفرضية الصفرية الحادية عشرة.

#### 4.5.1.4. نتائج الفرضية الثانية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير التخصص.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية عشرة استخدم اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (20.4).

جدول 20.4: نتائج اختبار ت (t-test) في المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لدلالة الفروق في القلق سمةً وفقاً لمتغير التخصص.

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القلق سمةً	كليات أدبية	369	46.6504	8.17637	0.384	602	0.701
	علمية	235	46.4043	6.81708			

يتضح من الجدول (20.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في القلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبييرزيت تعزى لمتغير، التخصص وهذا يشير إلى أن درجة القلق سمةً لا تختلف باختلاف الكلية أدبية أو علمية فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب الكليات الأدبية (46.65) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب الكليات العلمية (46.40). وبناء عليه تم رفض الفرضية الثانية عشرة.

#### 6.1.4. نتائج السؤال السادس:

ما درجة انتشار القلق سمةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبييرزيت؟

عند مطالعة المتوسطات الحسابية للقلق سمةً عند العينة ككل ظهر أن المتوسط الحسابي للقلق سمةً قد بلغ (46,55%)، وهذا يشير إلى أن القلق سمةً منتشر بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبييرزيت.

#### 7.1.4 نتائج السؤال السابع:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً والقلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبييرزيت ؟

وتمت الإجابة عنه من خلال الفرضية الصفرية الثالثة عشرة.

#### 1.7.1.4 نتائج الفرضية الثالثة عشرة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً والقلق سمةً.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة عشرة استخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) كما هو واضح في الجدول (21.4).

جدول 21.4: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق السمة وقلق الحالة لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيرزيت.

المنعيرات	الأفكار اللاعقلانية	القلق سمةً	القلق حالةً
الأفكار اللاعقلانية	1.00	0.225**	0.268**
القلق سمةً	0.225**	1.00	0.665**
القلق حالةً	0.268**	0.665**	1.00

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$ .

يتضح من الجدول (21.4) وجود علاقة إيجابية طردية بين كل من الأفكار اللاعقلانية، والقلق حالةً، والأفكار اللاعقلانية والقلق سمةً، وكذلك القلق سمةً والقلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، بحيث كلما ازدادت درجة الأفكار اللاعقلانية ازدادت نسبة القلق حالةً -سمةً، والعكس صحيح وكلما قلت نسبة الأفكار اللاعقلانية قلت نسبة القلق حالةً -سمةً.

## الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

### 1.5 مناقشة النتائج

### 2.5 التوصيات

### 3.5 توصيات الدراسة المستقبلية

### مناقشة النتائج والتوصيات

أن هدف الدراسة هو معرفة طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً و سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، وقد كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً و سمةً، وهذا يعني انه كلما ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية كلما ارتفعت درجة القلق حالةً و سمةً لدى الطلاب.

وقد انفقت نتائج هذه الدراسة في نتائجها مع العديد من الدراسات السابقة و اختلفت مع دراسات أخرى ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذه الدراسات قد أجريت في مجتمعات متباينة وبفارق زمني بينها، بالإضافة إلى أن لكل مجتمع ظروفه التي تختلف عن المجتمعات الأخرى ، وفيما يلي مناقشة لنتائج الدراسة الحالية التي تم عرضها في الفصل الرابع:

#### 1.5 مناقشة النتائج

##### 1.1.5. مناقشة نتائج السؤال الأول:

ما درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟

يتبين من الجدول (1.4) أن الوسط الحسابي لجميع أفراد العينة يتراوح بين (6.0993) في الحد الأعلى وذلك فيما يتعلق بالفكرة اللاعقلانية رقم (6) و (5.1772) في الحد الأدنى وذلك فيما يتعلق بالفكرة اللاعقلانية رقم (8). كما يظهر من الجدول نفسه أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيرزيت هي: الفكرة اللاعقلانية رقم (6) والمتمثلة في "القلق من حدوث الكوارث والمخاطر" والفكرة اللاعقلانية رقم (1) والمتمثلة في "ضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله". أما باقي الأفكار الأخرى فقد كانت لدى عينة الدراسة تميل إلى العقلانية أكثر من اللاعقلانية.

كما انه عند مطالعة المتوسطات الحسابية للأفكار اللاعقلانية عند العينة ككل ظهر أن المتوسط الحسابي للأفكار اللاعقلانية قد بلغ (77,8%).

تقترب نتائج الدراسة الحالية قليلا من نتائج دراسة المغربي (1993) التي بينت أن الفكرة رقم (6) تأتي بالترتيب الثاني من بين الأفكار اللاعقلانية المنتشرة بين طلبة كليات المجتمع. وكذلك دراسة الدويكات (1998) التي بينت أن الفكرة رقم (6) هي الفكرة الثانية على التوالي الأكثر انتشارا بين طلبة جامعة اليرموك. واتفقت كذلك مع دراسة الموسوي (2005) التي بينت أن أبرز السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني تأتي في مقدمتها القلق.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة طاهر (1995) التي بينت أن الأفكار المنتشرة بصورة واسعة بين طلبة الجامعات، وكذلك دراسة الريحاني وحمدى وأبو طالب (1989) ودراسة حسن والجمالي (2004) التي بينت أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين الطلبة بنسب تتراوح بين (10,29%) في حدها الأدنى وبين (48,5%) في حدها الأعلى.

ويرى الباحث أن المجتمع الفلسطيني تميز عن غيره من المجتمعات بالفكرة اللاعقلانية رقم (6) وذلك لوجود الاحتلال الإسرائيلي، وما يتعرض له الطلبة من أعمال تكيل وتهديد لأمنهم ومستقبلهم لدرجة أن ذلك أدى إلى شعورهم بعدم الاستقرار وتشويش أفكارهم وجعل عندهم أفكاراً لا عقلانية تغلب على سلوكهم وتجعلهم أكثر قلقا. كما ويمكن تفسير هذه النتيجة بتدني مستوى الإيمان عند بعض الشباب، وان المسلم لا يخشى القدر ولا الموت، ولا يسخط ولا يتذمر بل يعتبر ما يصيبه هو ابتلاء واختبار من الله ليصبر، وليكفر عنه الذنوب والخطايا، كما انه قد يكون السبب في زيادة انتشار هذه الفكرة أيضا يعود إلى تقصير المؤسسات الإعلامية والتعليمية والدينية في زيادة توعية الشباب. بحيث أن تبني مثل هذه الفكرة يؤثر على قدرات الفرد.

كما يتضح من النتائج السابقة أن الفكرة الثانية الأكثر انتشاراً بين الطلبة، هي الفكرة رقم (1) والمتمثلة في "ضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله". وهذه النتيجة تقترب مما طرحه إليس (Ellis) الذي أكد على أن هذه الفكرة تأتي في مقدمة الأفكار اللاعقلانية .

ويرى الباحث أن السعي لتحقيق هذه الفكرة يزيد من اعتمادية الفرد، ويقلل من شعوره بالأمان والاستقلال، وبما أن الفكرة رقم (6) هي التي جاءت بالترتيب الأول في هذه الدراسة فإنه من

الطبيعي أن يكون الشخص القلق يحتاج إلى من يطمئنه ويعطيه المحبة، وهذه نتيجة طبيعية جدا للشخص الذي يغلب عليه التفكير اللاعقلاني فيما يتعلق بالقلق.

وهذا ما أشارت إليه كارن هورني من أن الشخص القلق يحاول أن يحمي نفسه من قلقه بالسعي للحصول على الحب والعطف فهو في حاجة ماسة إلى هذا النوع من التأمين.

وهذا يتفق مع ما توصل إليه الموسوي (2005) في أن مظاهر متعددة للتفكير اللاعقلاني برزت في أوساط الطلبة الجامعيين فأغلبيتهم تهيمن عليهم مشاعر القلق الزائد والضيق الناجم عن مسلسل الإحباط اليومي، وهم متحمسون لتوجيه اللوم الشديد للأفراد المخطئين، وإنزال أقصى العقوبة بالأشخاص المخالفين للقواعد الأخلاقية.

وتبعاً لما أظهرت نتائج هذه الدراسة فإن طلبة جامعات الخليل، وبيرزيت، وبيت لحم، أميل إلى العقلانية، حيث أن مفتاح تصحيح اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، يشير إلى أن الدرجة (5-6) على الاختبار أميل إلى العقلانية، كما أن الدرجة الكلية لانتشار الأفكار كانت (77.8%)، وكما هو وارد في هذه الدراسة فإن (78) هو الحد الفاصل بين التفكير العقلاني واللاعقلاني، وبالتالي فإن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات متأرجحة بين العقلانية واللاعقلانية. لا بل اقترابهم من فئة ذوي التفكير العقلاني.

وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن الطلبة في الجامعات الفلسطينية قد يكونوا قادرين على فهم العجز الذي عندهم، والنتائج عن عدم القدرة في بعض الأحيان عن تحقيق طموحاتهم التي يسعون إليها لوجود الاحتلال الإسرائيلي، بحيث أنهم أصبحوا عندهم القدرة على التفكير العقلاني، ومواجهة الميل إلى خداع النفس، وان يسلك الفرد ويفكر ليجعل نفسه فريداً ومميزاً.

#### 2.1.5. مناقشة نتائج السؤال الثاني: سيتم مناقشته من خلال الفرضيات (1-4).

##### 1.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

يتضح من الجدول (2.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في واقع الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيريزيت تعزى لمتغير الجنس، وقد كان المتوسط الحسابي في متغير الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الذكور أعلى منها لدى الإناث، فقد بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية للذكور (74.60) في حين بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية للإناث (72.95). مما يدعونا إلى رفض الفرضية الصفرية الأولى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الدويكات (1998) وذلك فيما يتعلق بالعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و متغير الجنس، في وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنس ولصالح الذكور.

وفي الوقت نفسه اختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة حسن والجمالي (2004) ورتيب (2001) والفيصل (1992) وفرح وعلاونة (1992) والريحاني (1987-ب) في عدم وجود أثر للجنس على الأفكار اللاعقلانية.

ولعل السبب في أن الأفكار اللاعقلانية عند الذكور هي أعلى منها عند الإناث يعود إلى ما يتعرض له المجتمع الفلسطيني بالتحديد، وما يلحق ببعض الذكور من ضغوط ومتطلبات حياتية أكبر من قدراتهم وطاقاتهم نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية السائدة في المنطقة، وكذلك المسؤوليات الملقاة على عاتق الشباب الفلسطيني التي تتطلب منه أن يكون طالبا تارة، وعاملا تارة، وجندياً مقاوماً مدافعاً عن وطنه تارة أخرى، مما يدفعهم إلى الانسحاب واللجوء إلى التفكير السلبي الرغبوي والخيالي البعيد عن الواقع لحل مشكلاتهم، وتعبئة الفراغ الذي صنعه الاحتلال نتيجة حرمانهم من تحقيق أدنى ما يسعون إلى تحقيقه، ونتيجة لذلك يقوم بوضع الحلول الخيالية التي قد يعجز عن تحقيقها، فيتولد لديه الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية الهازمة للذات، وفي الوقت ذاته فإن الفتاة تعاني من نفس الظروف، ولكن بنسبة أقل مما يعانيه الشاب المعرض في أي لحظة للاعتقال أو التتكيل بنسبة أكبر من الفتاة، كما أن الأنثى قد يكون عندها طمأنينة على مستقبلها أكثر من الذكر، وأحلام بعض الفتيات تتمثل في الاستقرار والزواج بينما الشاب يسعى لبناء مستقبله والاستعداد للزواج وبعد الزواج هو مسؤول عن أسرة وبالتالي أصبح يبني أحلاما ويعتقد أنها ليست من السهولة لتحقيق ما يرمي إليه.

إذن فالباحث يرى أن التفكير اللاعقلاني واللامنطقي يستخدمه الذكور كنوع من ميكانيزمات الدفاع والمتمثل في الهروب من الواقع إلى الخيال والأحلام التي يرسمها لتتحطم أمام جبروت الاحتلال الإسرائيلي.

#### 2.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير مكان السكن.

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمكان السكن، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائية.

لم يعثر الباحث على دراسات سابقة بحثت الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمكان السكن، وقد يرجع السبب في ذلك إلى عدم وجود أثر لمكان السكن في درجة الأفكار اللاعقلانية من وجهة نظر الباحثين، وحتى لو قلنا أن الواقع قد يخالف ذلك، ويعزو الباحث السبب إلى أن الأفكار اللاعقلانية ترجع في الأصل إلى أساليب التنشئة الاجتماعية التي تختلف فيها الأسر عن بعضها في تنشئة أبنائها خاصة وإن المجتمع الفلسطيني متداخل وعاداته وتقاليده تكاد تكون واحدة، وذلك بسبب عدم وجود مسافات تفصل بين سكان المدينة والقرية والمخيم.

#### 3.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجامعة.

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى للجامعة، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائية.

لم يعثر الباحث على دراسات سابقة بحثت الأفكار اللاعقلانية تبعاً للجامعة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى عدم وجود أثر للجامعة في درجة الأفكار اللاعقلانية من وجهة نظر الباحثين، ومن هنا فإن المنفحص لنظرية إليس (Ellis) قد يصل إلى نتيجة تشير إلى أن الأفكار اللاعقلانية ليس لها علاقة بالجامعة التي يلتحق بها الفرد، فهي تتكون عند الفرد عبر تسلسل حياته اليومي، والتي تعود في الغالب إلى طفولته الأولى وتنشئته الاجتماعية أحياناً، وبالتالي فإنه لا يتبنى معتقدات أو أفكاراً للاعقلانية خلال فترة وجيزة هي الفترة التي يقضيها الإنسان في الجامعة، والتي لا تزيد عن الأربعة سنوات في الغالب، حتى أن بعض الطلبة لم يكن قد مضى على وجوده في الجامعة أشهر معدودة.

وهذا ما أكدته الطيب (1989) الذي ذكر أن المحللين النفسيين يرون أن معظم الأفكار اللاعقلانية يقوم ببحثها الآباء أثناء طفولة الفرد المبكرة، ويتشبهت بها الفرد بسبب تعلقه بوالديه. وتساهم وسائل الإعلام وثقافة البلد أو حتى ثقافة الأقليات السائدة في المجتمع في تبلور هذه الأفكار. وما ينشأ من أحداث تجعل الفرد أحياناً أسيراً لأفكاره ومعتقداته التي تتفاعل وتزداد بازدياد الضغوط والأحداث السائدة.

#### 4.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص.

يتضح من الجدول (18.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيزيت تعزى لمتغير التخصص، فقد كانت الفروق في متغير الأفكار اللاعقلانية، لدى طلبة الكليات الأدبية وطلبة الكليات العلمية متقاربة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكليات الأدبية (73.49) في حين بلغ المتوسط الحسابي على الأفكار اللاعقلانية لطلاب الكليات العلمية (73.70).

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رتيب (2001) والريحاني (1987- أ) التي لم تظهر وجود أثر ذي دلالة إحصائية لعامل التخصص في التفكير اللاعقلاني.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية في الوقت ذاته مع نتائج دراسة الدويكات (1998) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة تعزى للتخصص بين تخصصات الشريعة والرياضة والعلوم والآداب لصالح طلبة الشريعة.

ولعل السبب يرجع -حسب رأي الباحث- إلى أنه ربما كان انتشار الأفكار اللاعقلانية مرتبطاً بمتغيرات أخرى غير الجامعة والتخصص. لأن مقررات التخصص لا تغير من الاعتقادات أو الأفكار اللاعقلانية إلا إذا كانت مادة دراسية تهدف إلى ذلك.

وهذا ما يؤكد الريحاني (1987-أ) من أن التفكير ينمو ويتطور ويتأثر بالتربية الأسرية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد أكثر مما يتأثر بعوامل من مثل التخصص، وهذا الاستنتاج أو الاعتقاد يتفق مع منطق ومبادئ نظرية ألبرت إليس (Ellis) التي تؤكد على أن التفكير اللاعقلاني واللامنطقي يرجع في نشأته إلى التعلم المبكر للطفل من والديه ومن الثقافة التي يعيش فيها.

إن نتيجة هذه الدراسة الحالية تتفق مع ما توصل إليه إليس (Ellis) بدرجة كبيرة ومقبولة. وخاصة عندما تبين عدم وجود أثر لمكان السكن أو الجامعة أو حتى التخصص في الأفكار اللاعقلانية.

### 3.1.5. مناقشة نتائج السؤال الثالث: سيتم مناقشته من خلال الفرضيات (5-8).

#### 1.3.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالة تعزى لمتغير الجنس.

بينت النتائج الواردة في الجدول (3.4) أنه لا توجد فروق في متوسطات درجة القلق حالة تعزى للجنس، فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالة للذكور (46.06) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالة للإناث (46.05). وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة (0.015). وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من الأحمد (2001) و غراب (2000) وعثمان (1993) وعيسوي وعبد الحميد (1989) في عدم وجود فروق أو تأثير دال تبعاً للجنس في حالة القلق.

ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن اختبار القلق حالةً يقيس حالة الطلبة الانفعالية في نفس الوقت ونفس اللحظة التي يكون فيه الذكر والأنثى داخل حدود الجامعة، وبالتالي فما يؤثر على الذكر يؤثر على الأنثى في نفس اللحظة باستثناء الحالات الفردية. وهذا ما أشار إليه تعريف إبراهيم (1982) للقلق حالةً الذي عرفه بأنه عبارة عن حالة هي حالة طارئة انتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر. ويزول بزوال التغيرات التي تبعته.

#### 2.3.1.5. مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير مكان السكن.

تشير المعطيات الواردة في الجدول (8.4) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمكان السكن، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائياً.

ربما يرجع عدم ظهور فرق في القلق حالةً بين طلاب القرية والمدينة والمخيم إلى عدم تعرض الطلبة وقت تطبيق المقياس إلى موقف مقلق، وهذا إلى ما أشار إليه سبيلبرجر (Spielberger) في تعريفه للقلق حالةً "بأنها عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان حينما يدرك تهديداً في الموقف فينشط جهازه العصبي اللاإرادي، وتتوتر عضلاته، ويستعد لمواجهة التهديد" (سبيلبرجر وآخرون، 1992:5).

#### 3.3.1.5. مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير الجامعة.

تشير المعطيات الواردة في الجدول (15.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة القلق حالةً تعزى للجامعة، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائية.

المتعمّن في نتائج هذه الدراسة خاصة فيما يتعلق بمتغير الجامعة، وأثره على القلق حالةً يصل إلى وجود فروق بسيطة حتى وإن لم يكن لها دلالة إحصائية، ويبرز ذلك في ارتفاع القلق حالةً لدى طلاب جامعة بيت لحم، وهذه نتيجة واقعية فعلاً، لأن الفترة التي تم فيها تطبيق الأداة تزامن مع وجود اقتحام لمنطقة بيت لحم واستشهاد مواطن وهذا بطبيعة الحال لعب دوراً بارزاً في ظهور هذه النتيجة.

ويذكر ((Strian 1983)) كما هو وارد في رضوان (2002)) أنه يمكن لحالات القلق أن تثار من المواضيع أو من خلال الأشخاص أو من خلال تركيبات بيئية، بالإضافة إلى الإحساسات الجسدية السلبية والتصورات المهددة.

إن واقع المجتمع الفلسطيني لا يختلف كثيراً باختلاف الجامعة، فالظروف هي نفس الظروف، والمعاناة هي نفس المعاناة، والقلق حالةً موجود عند معظم الطلبة، كما هو ظاهر في الدراسة، فالمثيرات هي نفس المثيرات، والأحداث هي نفس الأحداث، إلا أن ما يزيد حدة القلق في جامعة عن أخرى هو ما تتأثر به منطقة هذه الجامعة من أحداث تؤدي إلى ارتفاع قليل عن الحد الموجود فعلاً بين الطلاب من القلق حالةً.

#### 4.3.1.5. نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق حالةً تعزى لمتغير التخصص.

يتضح من الجدول (19.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في القلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيريزيت تعزى لمتغير التخصص، فقد كانت الفروق في متغير القلق حالةً لدى طلبة الكليات الأدبية وطلبة الكليات العلمية متقاربة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً لطلاب الكليات الأدبية (46.59) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق حالةً لطلاب الكليات العلمية (45.21).

اتفقت هذه النتيجة الحالية مع نتائج دراسة الأحمد (2001) في عدم وجود تأثير دال لمتغيري التخصص العلمي في حالة القلق، ودراسة غراب (2000).

واختلفت مع دراسة عثمان (1993) التي أظهرت أن طلبة القسم الأدبي أكثر من القسم العلمي في حالة القلق، واختلفت نتائج الدراسة الحالية في الوقت ذاته مع نتائج دراسة فرح وعتوم والعلي (1993) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة على اختبار قلق الاختبار بين التخصصات لصالح الفرع الأدبي يليه المهني ثم العلمي. هذا بعكس ما أظهرت نتائج دراسة الزراد (1998) التي تفيد بانتشار قلق الاختبار بين الطالبات بنسب عالية، وبالذات لدى طالبات القسم العلمي حيث تزداد بازدياد تقدمها في صفها بعكس طالبات الفرع الأدبي حيث يتناقص.

ويعزو الباحث السبب في عدم وجود فروق بين طلبة الكليات الأدبية والعلمية، إلى أن توزيع مقاييس هذه الدراسة كان يتزامن مع بداية الفصل الدراسي الثاني للجامعات الثلاث (الخليل، بيت لحم، بيرزيت) وتم تطبيق الدراسة في مدة محدودة وهذا يعني نفس الفترة، بحيث أنه لم يكن هناك اختلاف فيما يتعرض له الطلاب من ضغوط، ترجع أحيانا للعبء الدراسي أو حتى ضغوط الامتحانات وما ينجم عنها من قلق وقد تعزى زيادة القلق عند القسم العلمي، بسبب طبيعة المواد العلمية وتعقيدها وفي المقابل طلاب الكليات الأدبية يسعون إلى تعبئة الفراغ الناجم عن تدني تحصيلهم علميا أو حتى لشعورهم بالنقص أحيانا، فاهموم لا تختلف بينهم، وبالتالي لا يختلف القلق باختلاف التخصص.

#### 4.1.5. مناقشة نتائج السؤال الرابع:

ما درجة انتشار القلق حالةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت؟

عند مطالعة المتوسطات الحسابية للقلق حالةً عند العينة ككل، ظهر أن المتوسط الحسابي لدرجة القلق حالةً قد بلغ (46,1%)، وهذا يشير إلى أن القلق حالةً منتشرًا بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت بصورة تميل إلى الدرجة المرتفعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وجه الاحتمال، إلى التغيرات والأحداث والظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يتعرض لها طلبة الجامعات، كما أن هناك أسباب قد تعود إلى تزايد أعداد الطلبة في الجامعات، وربما وجود بعض القصور في التخطيط التربوي، كما انه قد

يعود السبب أيضا إلى تناقص فرص العمل من جهة أخرى، وما ينجم عن ذلك كله من صعوبات وتعقيدات مادية ومعنوية، يمكن أن تكون أدت إلى ضغوط حقيقية يومية، إن لم تكن لحظية، يعاني منها الطلبة بصورة عامة. وكل هذه الأسباب وغيرها قد تكون مسؤولة بصورة مباشرة عن انتشار القلق انتشارا واسعا ليصل إلى فوق المتوسط ويقترب من مستوى الشدة في بعض الأحيان، وذلك بغض النظر سواء كان الطالب ينتمي إلى كليات أدبية أو علمية أو يسكن مدينة أو قرية أو مخيم...الخ.

#### 5.1.5. مناقشة نتائج السؤال الخامس: سيتم مناقشته من خلال الفرضيات (9-12).

##### 1.5.1.5. مناقشة نتائج الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ) في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير الجنس.

بينت النتائج الواردة في الجدول (4.4) أن هناك فروقاً في متوسطات القلق سمةً لدى الطلبة، وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ت (2.448) وكانت الفروق لصالح الذكور، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (47.52) في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (45.96).

واختلفت نتيجة هذه الدراسة عن نتائج الدراسات السابقة خاصة الدراسات التي استخدمت اختبار سبيلبرجر (Spielberger) لقياس القلق السمة والحالة، ورغم أن هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة الزعبي (2002) في أن درجات القلق عند الذكور أعلى منها عند الإناث. إلا أن نوعية الاختبار الذي استخدمه الزعبي مختلف.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية، فقد اتفق كل من (2005) Retshard والأحمد (2001) والهروط (2000) و غراب (2000) و Hong (1999) وعبد الرحمن وعبد الله (1994) وعيسوي وعبد الحميد (1989) وأغا (1988) و (1981) Bandr & Betz أن الإناث أكثر قلقا وأكثر إظهارا للمخاوف من الذكور وكذلك وجود فروق في سمة القلق لصالح الإناث. كذلك اختلفت مع نتائج دراسة فرح وعتوم والعلي (1993) في وجود فروق بين الجنسين في درجات القلق من الاختبار لصالح الإناث.

إن تميز هذه النتيجة عن باقي النتائج الأخرى يأتي بطبيعة الحال من تميز المجتمع الفلسطيني عن المجتمعات الأخرى بوجود الاحتلال الإسرائيلي، وقد كان الباحث بين سابقاً كيفية تميز الذكر عن الأنثى في الأفكار اللاعقلانية نجد أن الذكور أيضاً هنا يتميزون عن الإناث في القلق سمةً، والذي يرجع في العادة إلى ما يتعرض له الفرد من تكرار مواقف الشدة والضغط، وقد يكون القلق سمة الوقت الحالي للمجتمع الفلسطيني، وذلك لما يعانيه من ضغوط وتغيرات في أساليب الحياة الناتج عن تزايد عمليات القتل، والتكيل، والحواجز، وتقطيع الأوصال وغير ذلك، مما كان له سلباته على التركيبة النفسية لدى الفلسطينيين.

وهذا يتفق مع رأي محمد (2004) الذي بين أن من بين أسباب القلق، ما يتعلق بمواقف الحياة الضاغطة، والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية، وعدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية، وعدم تحقيق الذات، والتعرض كذلك للتغيرات وللخبرات الحادة.

بطبيعة الحال فإن الذكور هم أكثر تعرضاً للقتل والاعتقال والتكيل في المجتمع الفلسطيني في أي لحظة وأي وقت، فبالنظر إلى الإحصائيات المتعلقة بأعداد الشهداء من الذكور نجد أن النسبة تفوق نسبة الإناث أضعافاً مضاعفة، وكذلك بالنسبة للاعتقال نجد أن نسبة المعتقلين من الذكور تفوق نسبة المعتقلات من الإناث، وأيضاً إذا ما تم النظر لأحد الحواجز العسكرية، فالملاحظ أن من يتم توقيفهم في الغالب أو التكيل والاعتداء عليهم هم من الذكور، أيضاً إن عدم قدرة الشاب على توفير مستلزماته الطبيعية يؤدي إلى الإحباط الذي يؤدي بدوره إلى القلق.

وبالنظر إلى الاتجاه الإنساني يلاحظ أن أصحاب هذه المدرسة كانوا أقرب في آرائهم لما جاءت به المدرسة المعرفية. فقد ذكر أصحاب المدرسة الإنسانية أن على كل إنسان أن يسعى لتحقيق ذاته ووجوده، لأن هذا هو الهدف النهائي الذي يوجه الإنسان، ولذا فإن كل ما يعوق محاولات الفرد من تحقيق هدفه يمكن أن يثير قلقه، وعلى ذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل (علي و شريت ، 2004).

#### 2.5.1.5. مناقشة نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير مكان السكن.

يتضح من الجدول (11.4) أن الفروق كانت دالة إحصائياً لصالح طلبة القرية، أي أن طلاب القرية الذين كانت متوسطاتهم الحسابية أعلى لديهم قلق سمة أعلى من طلاب المخيم والمدينة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات التي ربطت بين القلق ومتغير مكان السكان والمتمثلة في نتائج دراسة غراب (2000) التي أظهرت أن طلاب مدينة غزة هم أكثر قلقاً من القرى المجاورة، وأيضاً اختلفت مع دراسة الزغبى (2002) التي لم تظهر أي أثر لمكان السكن على درجات القلق لدى الطلبة. كما أظهرت نتائج دراسة عثمان (1993) عدم وجود فروق في القلق لطلاب المدينة والقرية رغم أن درجات القلق مرتفعة لكليهما.

بما أن القلق سمةً موجودة عند طلاب المدينة والقرية والمخيم إلا أنه يرتفع بصورة أكبر عند طلاب القرية فإن ذلك يدل على وجود قلق سمة مرتفع عند طلاب القرية.

ولعل السبب يعود في زيادة القلق عند طلاب القرية والمخيم أكثر من طلاب المدينة يرجع في الأصل إلى ما يتعرض له الطلاب أثناء سفرهم من القرية أو المخيم باتجاه المدينة أو العكس للالتحاق بالجامعة، وهذا يتطلب منهم العبور عن العديد من الحواجز العسكرية الإسرائيلية التي يقوم أفرادها بدورهم بمضايقتهم بكافة الأساليب المعروفة وغير المعروفة من تنكيل أو احتجاز أو اعتقال أو غير ذلك، أو اضطرار إلى أخذ سكن بعيداً عن مساكن الطلبة لعدم الشعور بالأمن والاستقرار وبسبب المدهامات المستمرة لبيوت الطلبة وأماكن تجمعاتهم، واعتقالهم أو غير ذلك، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة القلق، وتكرار تلك العملية يؤدي إلى اتسام الشخصية بسمة القلق مما يجعل القلق سمة دائمة في الشخصية نتيجة الظروف المحيطة.

أيضاً فإن المدينة قد يكون فيها ما يخفف عن أبنائها من ضغوط نفسية، حيث هناك بعض الزيادة في توفر وسائل اللهو في المدينة وانتشار الأماكن الترفيهية، أيضاً ظروف المدينة توفر الجانب المادي بدرجة أكبر من القرية والمخيم، ففي المدينة هناك الأماكن الصناعية والتجارية التي تجعل فرص العمل متوفرة أكثر، بينما ينشغل الموجود في القرية أو في المخيم بتوفير مستلزماته الشخصية.

وتبعاً لما يعيشه أبناء الشعب الفلسطيني من ظروف حصار إسرائيلي لمدنه وقراه ومخيماته، وانتزاع حريته في الحركة والتنقل الذي أدى إلى تعذر وصول العمال إلى أماكن عملهم في مراكز المدن الفلسطينية وكذلك الإسرائيلية، وهذا بدوره أدى إلى ارتفاع نسبة البطالة بشكل

دراماتيكي، ونتيجة لذلك أصبح العامل لا يستطيع توفير مستلزمات أبنائه الطلبة مما كان له مردوده النفسي على شخصيات أبنائهم، بينما هناك فرق ولو بسيط في المدينة في توفر فرص العمل ولو بنسب قليلة، إضافة إلى أن المدن معروفة بأنها تجارية في الغالب. وبسبب اعتماد أبناء القرى والمخيمات على العمل واتجاههم نحو التعليم أكثر من أبناء المدن، وهذا ظاهر في العينة المبحوثة في هذه الدراسة حيث أن طلاب القرى هم الأكثر من بين أعداد الطلاب الأخرى رغم أن عدد سكان المدن يفوق عدد سكان القرى، فبينما يعتمد أبناء المدن على التجارة نجد أن أبناء القرى والمخيمات يعتمدون على الوظائف، وبالتالي هم بحاجة للشهادات العلمية مما يزيد عندهم نسبة القلق.

وهذا ما يبينه الجندي (2005) من أن الطلبة القرويين هم الأكثر طموحا لتحقيق النجاح، لا بل ويضيف على ذلك سبب آخر يرجعه إلى المنافسات بين الطلبة القرويين التي تنشأ من عمليات التنشئة الاجتماعية مما أدى إلى أن تكون درجات قلقهم مرتفعة مقارنة مع غيرهم من سكان المناطق الأخرى.

### 3.5.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الحادية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير الجامعة.

تشير المعطيات الواردة في الجدول (17.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  بين متوسطات درجة القلق سمةً تعزى للجامعة، حيث كانت الدلالة الإحصائية أكبر من  $(0.05)$  وهي غير دالة إحصائية.

لم يعثر الباحث على دراسات سابقة تتعلق بوجود فروق في القلق سمةً تبعا لمتغير الجامعة، وتظهر النتيجة السابقة أن الطلاب في الجامعات يعانون من القلق سمةً بصورة عامة، بحيث أنه لا يوجد اختلاف بين درجات القلق سمةً تبعا للجامعة، وهذا قد يرجع كما ذكرنا إلى عدم اختلاف الواقع الذي يعيشه الطلبة على امتداد أرض الوطن من ممارسات قمعية إسرائيلية.

#### 4.5.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متوسطات درجة القلق سمةً تعزى لمتغير التخصص.

يتضح من الجدول (20.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل وبيت لحم وبيريزيت تعزى لمتغير، التخصص وهذا يشير إلى أن درجة القلق سمةً لا تختلف باختلاف الكلية أدبية أو علمية فقد بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب الكليات الأدبية (46.65) في حين بلغ المتوسط الحسابي على القلق سمةً لطلاب الكليات العلمية (46.40).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة الأحمد (2001) في عدم وجود تأثير دال لمتغيري التخصص العلمي في سمة القلق. وكذلك بينت نتائج رتيب (2001) عدم وجود أثر للتخصص العلمي على القلق الاجتماعي.

واختلفت مع دراسة الزغبي (2002) و غراب (2000) و عثمان (1993) التي أظهرت أن طلبة القسم الأدبي أكثر من القسم العلمي في سمة القلق.

ولعل السبب قد يرجع إلى أن القلق سمةً هو سمة في الشخصية ناتج عن تكرار ضغوط معينة ومن هنا فإن طلبة الجامعات سواء الملتحقين بالكليات العلمية أو الأدبية يعيشون نفس الظروف والضغوط، فالهموم والمعاناة تكاد تكون واحدة، فالقلق سمةً منتشرة بين الطلبة بغض النظر عن تخصصاتهم، فقد يكون التخصص ليس له علاقة بزيادة أو نقصان القلق سمةً.

#### 6.1.5. مناقشة نتائج السؤال السادس:

ما درجة انتشار القلق سمةً بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيريزيت؟

عند مطالعة المتوسطات الحسابية للقلق سمةً عند العينة ككل ظهر أن المتوسط الحسابي للقلق سمةً قد بلغ (46,55%)، وهذا يشير إلى أن القلق سمةً منتشرة بين طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيريزيت.

يلاحظ من النتائج وجود تداخل منطقي بين حالة القلق وسمة القلق، حيث انه كشفت النتائج عن انتشار حالة القلق وسمة القلق، بين طلبة جامعات الخليل، وبيت وبيرزيت، ومعروف أن سمة القلق هي خاصةً شبه ثابتة في الشخصية، وصاحبها يسيطر عليه قلقٌ عام شبه دائم، وذلك بغض النظر عن ظهور أو وضوح المثيرات المسببة لذلك.

وهذا يتفق مع رأي سبيلبرجر (Spielberger) في أن الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة على سمة القلق يبدوا ارتفاعاً في حالة القلق لديهم بتكرار أعلى بالمقارنة إلى الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة على سمة القلق، ذلك أنهم يميلون إلى تأويل مدى واسع من المواقف على أنها خطيرة ومهددة، كما يتجهون إلى الاستجابة بدرجة مرتفعة من الشدة المتعلقة بحالة القلق في المواقف التي تتضمن علاقات بين الأشخاص أو التي تحتوي على تهديد لاحترام الذات.

إن القلق يعتبر من ردود الفعل المزاجية الطبيعية عند الإنسان، والذي غالباً ما يحدث كردة فعل في مواجهة حالة عصبية من أزمات أو ضغوط أو أحداث، وبالتالي فإن القلق يحدث عندما لا يستطيع الإنسان التكيف مع الحالات والظروف التي تسبب توتراً.

وبما أن المجتمع الفلسطيني يعيش أبناءه تحت ظروف احتلال إسرائيلي، فقد يعاني الصغير والكبير نتيجة لذلك من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية، يتأثر بها كل فرد منهم حسب قدرته على التوافق النفسي والتكيف مع ما يستجد من أحداث تؤدي بدورها إلى حدوث القلق. وقد يرجع ذلك إلى كيفية تفسير الأحداث التي يمر بها الأفراد وتؤدي بهم إلى زيادة القلق، بسبب كثرة التفكير اللاعقلاني في مواقف مهددة تعرضوا لها أو قد يتعرضوا لها لاحقاً، أو حتى قد يكونوا سمعوا عنها.

وانسجاماً مع نظرية سبيلبرجر (Spielberger) في القلق فإنه كلما كانت سمة القلق على درجة عالية من الشدة لدى الفرد ازداد احتمال ظهور ارتفاع في حالة القلق في المواقف المهددة لهذا الفرد وبصورة عامة يظهر الأشخاص الذين تكون لديهم سمة القلق على درجة عالية من الشدة ارتفاعاً في عدد حالات القلق مقارنة بالأشخاص الذين تكون لديهم سمة القلق على درجة متدنية من الشدة (مخائيل، 2003).

ومن هنا فإن السبب في وجود القلق سمةً وحالةً بين الطلبة في جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت في فلسطين قد يكون ناتج عن التفكير في ما يعانيه الطلبة من ضغوط نفسية وأحداث

مؤلمة وإحباط متكرر وكآبة وكدر وغيرها، من الأحداث المتسلسلة عبر مراحل نمو وتطور شخصية الطالب وأن تكرار حالة الضغط المؤدية إلى حالة من القلق تؤدي إلى وجود القلق سمةً. ولابد من الإشارة إلى أنه إذا تعلم الفرد كيف يفكر بطريقة مختلفة عن الأشياء أو الجوانب التي تسبب الإزعاج أو الضيق يمكن أن يتصرف بطريقة أكثر تعقلا، وأن لا يقلق إذا لم يكن قادرا على منع حدوث الأشياء.

#### 7.1.5. مناقشة نتائج السؤال السابع: سيتم مناقشته من خلال الفرضية (13).

##### 1.7.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة عشر:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق حالةً والقلق سمةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت.

يتضح من الجدول (21.4) وجود علاقة إيجابية طردية بين كل من الأفكار اللاعقلانية، والقلق حالةً، والأفكار اللاعقلانية والقلق سمةً، وكذلك القلق سمةً والقلق حالةً لدى طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت، بحيث كلما ازدادت درجة الأفكار اللاعقلانية ازدادت نسبة القلق حالةً وسمةً، والعكس صحيح وكلما قلت نسبة الأفكار اللاعقلانية قلت نسبة القلق حالةً وسمةً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة التي أظهرت وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق مع نتائج الدراسات التالية:

دراسة (2005) Marcia التي أظهرت أن التوتر والقلق الاجتماعي والسلبية لدى الإنسان مرتبطة بمواقف اجتماعية بناء على أفكار لاعقلانية سابقة، وكذلك دراسة الموسوي (2005) الذي بين أن القلق هو من أهم السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني، وكذلك نتيجة دراسة حسن والجمالي (2004) التي أظهرت أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية التي من بينها القلق، ونتائج دراسة رتيب (2001) في وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة القلق الاجتماعي. وأيضاً أظهرت نتائج عبد الرحمن وعبد الله (1994) أن الأفكار اللاعقلانية ترتبط بحالة وسمة القلق ارتباطاً إيجابياً ودالاً إحصائياً، كما توصلت دراسة فرح وعتوم والعلي (1993) إلى وجود علاقة إيجابية بين قلق الاختبار والتفكير اللاعقلاني. كذلك أظهرت نتائج Erickson (1991) أن انخفاض تقدير الذات ارتبط مع الأفكار اللاعقلانية المتمثلة في طلب الموافقة والقلق الشديد. وأيضاً أشارت Plauche (1989)

إلى معطيات هامة عن اللاعقلانية والقلق عند الفتيات غير اللاعبات حيث بينت أن الذين لديهم درجة عالية من القلق يتبنون المعتقدات اللاعقلانية. كما أظهرت دراسة (Waugh,(N.D)) وجود علاقة دالة سلبية بين العقلانية والقلق.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة (Friedman (1995) التي لم تخرج بأي نتائج مهمة عن العلاقة بين قلق الامتحان والأفكار اللاعقلانية. وعن دراسة (Matthew(1997) من عدم وجود ارتباطات هامة بين قلق اللغة والأفكار اللاعقلانية.

واستنادا لرأي إيليس (Ellis) فإن سبب الأفكار اللاعقلانية يرجع في الأصل إلى ظروف التنشئة الاجتماعية التي يعيش فيها الأفراد وواقع ظروف معيشتهم وما يرتبط بها من أحداث، ويرى الباحث أن التنشئة الاجتماعية والظروف الصعبة التي مر بها المجتمع الفلسطيني قد يكون لها الدور البارز في هذه النتيجة، فلو أخذت عينة عشوائية من بين طلبة الجامعات لوجد أن أكبر فرد بينهم لم يتجاوز عمره أثناء انتفاضة (1987) عشر السنوات، وما تعرض له الشعب الفلسطيني من سياسة قمع وتنكيل في تلك الآونة، ثم بعد ذلك جاءت انتفاضة الأسرى ومن بعدها النفق ومن ثم انتفاضة الأقصى. وكذلك ما تعرض له في السابق أبناء الشعب الفلسطيني من معارك وسياسات تشريد وتهجير تركت آثارها الظاهرة على الآباء والأجداد الذين بدورهم ساهموا في نقل وغرس بعض الأفكار اللاعقلانية، والتي من أهمها الأفكار المتعلقة بالخوف والقلق الناتج عن الممارسات الصهيونية الإسرائيلية.

ومن هنا فإن بعض المشكلات التي يقع فيها الناس قد تكون نتاجاً لأفكارهم اللاعقلانية التي تعودوا عليها وتشربوها خلال تنشئتهم الاجتماعية، ومن واقع الثقافة التي يعيشون فيها والظروف المحيطة. التي قد تزيد شدة قلق الوالدين على أبناءهم، خاصة وان غالبية حالات القلق قد ترجع للحرمان من العطف، ومن عدم الشعور بالأمن في مرحلة الطفولة المبكرة، أو من تجربة الخوف الشديد في مطلع حياة الفرد.

ويؤكد الخواجا (2002) أن جذور الاضطرابات الانفعالية من الطفولة، ولكنها تقوى من خلال إعادة التلقين في الوقت الحاضر، فنظام معتقدات الفرد هو السبب في المشاكل الانفعالية، لذلك يجب أن يتحدى المسترشد لفحص واختبار وصدق معتقدات معينة.

إن القلق يعتبر من ردود الفعل المزاجية الطبيعية عند الإنسان، والذي غالباً ما يحدث كردة فعل في مواجهة حالة عصبية من أزمات أو ضغوط أو أحداث، وبالتالي فإن القلق يحدث عندما لا يستطيع الإنسان التكيف مع الحالات والظروف التي تسبب توتراً.

وتبعاً لذلك يبين إبراهيم (1982) أن المساهمين في دراسات القلق يوافقون على أن الضغط يتسبب في انفعالات القلق، وهناك أيضاً إجماع على أن العوامل المعرفية لها دوراً بارزاً في الإثارة الانفعالية، ويبدو أن التقديرات المعرفية للخطر تمثل الخطوة الأولى في إثارة القلق وأن تكرار التقدير المعرفي هي محددات لحالات مثل هذه الحالات وبقائها على مر الوقت.

## 2.5 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة خلص الباحث إلى التوصيات التالية:

1. الأخذ بنظرية إيليس (Ellis) وتطبيق أساليبها الإرشادية والعلاجية بين طلبة الجامعة على الأقل وتوفير ما يمكن تسميته بالتربية العقلانية.
2. الاهتمام بالمكون المعرفي عند التعامل مع مشكلات القلق.
3. العمل على دراسة العلاقة بين التنشئة الاجتماعية والأفكار اللاعقلانية وأثرها على جوانب التوافق المختلفة في حياة الأفراد ومدى ارتباطها بالمشكلات التي يواجهها الفرد.
4. التركيز على أهمية دور الأسرة في متابعة أبنائها وأن تكون الصدر الحنون لهم وأن تقبل شكاوهم وأن تمنحهم مزيداً من الشعور بالأمان والحماية والحب. للتخفيف مما يعانونه من قلق.
5. ضرورة توجيه الوالدين إلى غرس الأفكار والاتجاهات الإيجابية في أبنائهم والإشادة بأهمية التفكير العقلاني في بناء المجتمعات.
6. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في مجال الإرشاد التربوي والنفسي وضرورة تبني المرشدين برامج عقلانية وقائية - علاجية في توجيه الأفراد نحو التفكير العقلاني الذي يلعب دوراً بارزاً في التكيف والصحة النفسية.
7. ضرورة إبراز نتائج هذه الدراسة التي تظهر جريمة أخرى من جرائم الاحتلال.
8. في ضوء انتشار القلق حالةً وسمةً بين طلبة الجامعات. فإن الباحث يوصي بعمل أبحاث على قطاعات أخرى من المجتمع والمتمثلة في فئة العمال والعسكريين وطلبة المدارس لعلمهم أيضاً يعانون من القلق بنفس الدرجة أو أكبر.
9. محاولة معرفة العوامل التي تؤدي إلى تكوين اتجاهات لاعقلانية لدى الطلبة وعلاقة ذلك بالتحصيل .
10. بصورة عامة: إعادة النظر في المنظورة التربوية والعمل على إنشاء مراكز توعية نفسية أسرية تهدف إلى تقديم الإرشاد النفسي والأسري وبتش الوعي بين الآباء عن مخاطر التفكير اللاعقلاني.
11. ضرورة العمل على تضافر الجهود بين التربويين والنفسيين والمسؤولين والاهتمام بالخدمات النفسية للتدخل والتعرف على مسببات القلق.

### 3.5 توصيات الدراسة المستقبلية

في ضوء ما ذكره فان الباحث يقترح ما يلي:

1. يقترح الباحث إجراء دراسات على البيئة الفلسطينية تتضمن استخدام العلاج العقلاني العاطفي كأسلوب لمعالجة القلق على شرائح اجتماعية مختلفة والتعرف على اثر التفكير اللاعقلاني على متغيرات أخرى ذات أهمية في حياة الناس كتدني التحصيل والدافعية والتدخين والرضا عن العمل، والرضا عن الواقع وغيرها.
2. يقترح الباحث إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بالقلق بعامة، ولدى الطلبة على وجه الخصوص، ولاسيما أن مسببات القلق أخذت في الازدياد والتنوع في مجتمعنا.
3. يقترح الباحث إجراء دراسات لمعرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية في قطاعات مجتمعية أخرى من جهة، واستقصاء العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية والنفسية من جهة أخرى.
4. دراسة قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في البيئة الفلسطينية وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية.
5. عمل أبحاث عن سمة القلق وحالة القلق لطلبة المدارس الابتدائية للتعرف على مدى انتشار القلق بين الطلبة والعمل على إيجاد حلول مبكرة لها.
6. إجراء المزيد من الدراسات لتفسير التباين في مستويات القلق والأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الذكور والإناث.
7. إجراء المزيد من الدراسات لتفسير التباين في مستويات القلق سمةً تبعاً لمكان السكن.
8. يقترح الباحث ضرورة توفير مقرر يتعلق بالصحة النفسية كمادة حرة أو اختيارية لطلاب الجامعات، والتركيز من خلاله على الجوانب اللاعقلانية في التفكير.

## المراجع

## المراجع العربية:

- إبراهيم، ع، أ. (1982): اختبار القلق - الحالة والسمة للأطفال، الطبعة الأولى. دار المعارف، القاهرة.
- إبراهيم، ع. (1991): القلق قيود من الوهم. دار كتاب الهلال، القاهرة.
- إبراهيم، ع. (1994): العلاج النفسي والسلوكي المعرفي الحديث. دار الفجر، القاهرة.
- أديب، ن، ر. (1990): دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاكتئاب عن طريق مراجعة الأفكار اللامنطقية. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- أبو جادو، ص، م. (2003): علم النفس التربوي، الطبعة الثالثة. دار المسيرة، عمان.
- أبو حجلة، ن. (1999): الطب النفسي الحديث، الجامعة الأردنية، عمان.
- أبو زيد، م، ع. (2003): علم نفس الطفل - قلق الأطفال. دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.
- أبو صايمة، ع، ع. (1995): القلق والتحصيل الدراسي: دراسة نقدية لأثر القلق على التحصيل الدراسي. المركز العربي للخدمات الطلابية، عمان.
- أبو عبادة، ص، نيازي، ع. (2001): الإرشاد النفسي والاجتماعي، الطبعة الأولى، مكتبة العبيكان، الرياض.
- أبو عيطة، س، م. (2002): مبادئ الإرشاد النفسي، الطبعة الثانية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- أبو فرحة، خ. (2000): الموسوعة النفسية، الطبعة الثانية. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو مرق، ج، ز. (2003): سيكولوجية الإنسان في القران والسنة، الطبعة الأولى. مطبعة الرابطة، الخليل.
- أسعد، م، إ. (1987): المرشد في العلاج النفسي، الطبعة الأولى. دار الآفاق الجديدة، بيروت.
- أغا، ك، و. (1988): "القلق والتحصيل الدراسي: دراسة تجريبية مقارنة لعلاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات العربية المتحدة".
- باترسون، س، هـ. (1992): نظريات الارشاد والعلاج النفسي. الطبعة الثانية، ترجمة الدكتور حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم، الكويت.
- البحيري، ع، أ. (1984): اختبار حالة وسمة القلق للكبار، كراسة تعليمات. مكتبة النهضة المصرية، جامعة أسيوط.

- بيبي، هـ، أ. (ب.ت): المرجع في الإرشاد التربوي: الدليل الحديث للمربي والمعلم. أكاديمية، بيروت.
- بيشاي، ج. (1998): "هل يمكن قياس قلق الموت". الثقافة النفسية المتخصصة، 33(9)، ص ص 47-52.
- بيك، أ. (2000): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة عادل مصطفى، راجعه غسان يعقوب، دار النهضة العربية، بيروت.
- تاوش، ر. (1995): "علاقة الانفعاليات بالمعرفيات وأهميتها بالنسبة للعلاج النفسي المتمركز حول الشخص"، ترجمة (سامر جميل رضوان). الثقافة النفسية، 33 (6)، ص ص 95-56.
- توفيق، ع. (2004): الشخصية القيادية فكراً وفعالاً. مركز الخبرات المهنية للإدارة "بميك"، القاهرة.
- الجندي، ن. (2005): بناء بطارية الكشف عن القلق من الرياضيات من المرحلة الأساسية الدنيا ولغاية المرحلة الجامعية لطلبة فلسطين.
- جواد، م، الخطيب، م. (1998): التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، غزة.
- الحجار، م. (2000): "تجربتي مع العلاج النفسي السلوكي: المعرفي على المجتمع السوري". الثقافة النفسية المتخصصة، 44 (11)، ص ص 55-72.
- الحجازين، ب، ش. (2002): تحري شكل العلاقة بين القلق ودافعية الانجاز والتحصيل لدى طلبة الصف الأول الثانوي في مدارس نواء القصر. جامعة مؤتة، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الحجاوي، ع. (2004): موسوعة الطب النفسي، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- الحديني، و، م. (2001): "المخاوف الشائعة لدى طلبة الجامعة". علم النفس، 16، ص ص 64-83.
- الحفني، ع. (1999): موسوعة الطب النفسي. ط2. الكتاب الجامع في الاضطرابات النفسية وطرق علاجها، م2. مكتبة مدبولي، القاهرة.
- حسن، ع، الجمالي، ف. (2004): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس". مجلة العلوم التربوية، 4، ص ص 195-233.
- حسين، ط، ع. (2004): الإرشاد النفسي: النظرية التطبيقية التكنولوجية، الطبعة الأولى. دار الفكر، عمان.
- حواشين، م، حواشين، ز. (1989): النمو الانفعالي عند الطفل. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

- الخطيب، ج.(2001): تعديل السلوك الإنساني، الطبعة الرابعة. الدار العالمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- الخواجا، ع، م.(2003): الاختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان.
- الداهري، ص ، ح.(2005): مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى. دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- دسوقي، ر، م.(1995): "تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطي الحشيش". علم النفس، 35 ، ص ص 21-37.
- الدويكات، أ، ع.(1998): العلاقة بين مركز الضبط والأفكار العقلانية - اللاعقلانية ومدى تأثيرهما ببعض المتغيرات الديمغرافية. جامعة اليرموك، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الذيب، س، عبد الخالق، أ.(2006): "زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت". دراسات نفسية، 1(16) (2006). [http://www.e paranm.org/derasat\\_recent.asp](http://www.e paranm.org/derasat_recent.asp), 29.2.2006 .
- راجح، أ، ع.(1999): أصول علم النفس، الطبعة الحادية عشرة. دار المعارف، القاهرة.
- رتيب، ن.(2001): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق. جامعة دمشق، سوريا. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الرشدان، ع، خ.(1995): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية المهددين بالفصل. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- رضوان، س، ج.(2002): الصحة النفسية، الطبعة الأولى. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- رضوان، س، ج.(2000): "القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين اختبار للقلق الاجتماعي على عينات سورية"، جامعة دمشق. (F, 8.11.2005, [http://www.assamr.com/derasat\\_recent.asp](http://www.assamr.com/derasat_recent.asp)).
- الرفاعي، ن.(1982): الصحة النفسية: دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة السادسة. جامعة دمشق.
- رمزي، ط، غانم، ع، الفرحان، ع، الزبيدي، ع، الصوفي، م.(2000): مقدمة في علم النفس. تقديم ومراجعة محمد عبد القادر عبد الغفار. دار الفكر المعاصر، بيروت.
- رمضان، ر.(1998): الصحة النفسية للأبناء، الطبعة الأولى. دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

الريحاني، س.(1985): "تطوير اختبار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية". دراسات، 11(12)، ص ص 77-95.

الريحاني، س.(1987-أ): "الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني". دراسات، 5 (14)، ص ص 103-124.

الريحاني، س.(1987-ب): "الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين: دراسة عبر ثقافية لنظرية إيليس (Ellis) في العلاج العقلي العاطفي". دراسات، 5 (14)، ص ص 102-73.

الريحاني، س، حمدي، ن، أبو طالب، ص.(1989): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية". دراسات، 6 (16)، ص ص 36 – 56.

الزبادي، أ، الخطيب، هـ.(1990): مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي. الأهلية للنشر والتوزيع، عمان.

الزبادي، ف.(1998): "دراسة تشخيصية لبعض حالات قلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بنغازي (ليبيا)". مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، 33 (9)، ص ص 57 – 77.

الزعيبي، أ، م.(1994): الإرشاد النفسي: نظرياته-اتجاهاته-مجالاته. دار الحكمة اليمانية، صنعاء.

الزعيبي، أ، م.(2003): التوجيه و الإرشاد النفسي: أسسه- نظرياته - طرائقه - مجالاته- برامجه، الطبعة الأولى. دار الفكر، دمشق.

الزعيبي، م، م.(2002): "مستوى القلق لدى طلبة البكالوريوس في جامعة مؤتة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى". مجلة كلية التربية، 2 (18) ص ص 2 - 30.

زهران، ح، ع.(1982): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية. عالم الكتب، القاهرة.

الزيود، ن، ف.(1998): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

سيبلرجر، س، وآخرون (معدون). (1992): دليل تعليمات قائمة القلق (الحالة والسمة)، الطبعة الثانية. تعريب وأعداد احمد محمد عبد الخالق، دار نشر الثقافة، الإسكندرية.

السفاسفة، م، أ.(ب.ت): أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. دار حنين للنشر والتوزيع ومكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان.

سفيان، ن.(2004): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي (المفهوم - النظرية - النمو - التوافق-الاضطرابات-الإرشاد والعلاج)، الطبعة الأولى. إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.

- سليمان، ر.ع.(2003): درجات تقدير الذات والاكتئاب والقلق لدى الاحداث الجانحين والعادين في الضفة الغربية بفلسطين. جامعة القدس، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- سمارة، ع، نمر، ع.(1991): محاضرات في التوجيه و الإرشاد، الطبعة الأولى. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- الشرعة، ح، العبد الله، ي.(2003): "أنماط الشخصية الأساسية عند إيزنك وعلاقتها بالقلق والشعور بالوحدة والتحصيل". مؤتة للبحوث والدراسات، 1(18)، ص ص 245-279.
- الشريف، ع.(1987): من علم النفس القرآني، الطبعة الأولى. دار العلم للملايين، بيروت.
- شقير، ز، م.(2002): الشخصية السوية والمضطربة، الطبعة الثانية. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- الشناوي، م، م.(1994): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى. دار غريب للنشر الطباعة والنشر، القاهرة.
- الطيب، م، ع.(1989): تيارات جديدة في العلاج النفسي، تقديم دكتور عبد العزيز القوصي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- الطبيبي، ع، ع.(1999): الخوف والقلق عند الأطفال، الطبعة الأولى. دار الجيل، بيروت.
- عبد الله، م.(1999): "أمراض القلق وعلاقتها بالكف السلوكي". الثقافة النفسية، 38، ص ص 53-60.
- عبد الله، م، عبد الرحمن، م.(1997): "إعداد اختبار الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين". علم النفس، 41، ص ص 124-141.
- عبد الخالق، أ، م.(1994): "دراسة تطويرية للقلق". الثقافة النفسية، 19(5)، ص ص 12-23.
- عبد الخالق، أ، م.(2005): قياس الشخصية. دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.
- عبد الرحمن، م.(2000-أ): علم الأمراض النفسية والعقلية(الأسباب-الأعراض-التشخيص-العلاج)، الكتاب الأول، الجزء الأول. موسوعة الصحة النفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبد الرحمن، م.(2000-ب): علم الأمراض النفسية والعقلية(الأسباب-الأعراض-التشخيص-العلاج)، الكتاب الأول، الجزء الثاني. موسوعة الصحة النفسية دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبد الرحمن، م، عبد الله، م.(1994): "الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين وعلاقتها بكل من سمة القلق ومركز التحكم". دراسات نفسية، ص ص 415-449 . ([http://www.e paranm.org/derasat\\_recent.asp](http://www.e paranm.org/derasat_recent.asp), 29.2.2006)

- عبد العزيز، م، م. (2001): علم النفس العلاجي: اتجاهات حديثة. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- عبد المعطي، ح، م. (1998): علم النفس الإكلينيكي. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبد الهادي، ج، العزة، س. (2004): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- عبيدات، ذ، أبو السميد، س. (2005): الدماغ والتعلم والتفكير، الطبعة الأولى، دار دبيونو للنشر والتوزيع، عمان.
- عثمان، ف، ا. (1993): "أنماط القلق وعلاقتها بالتخصص الدراسي والجنس والبيئة لدى طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج". علم النفس، 25، ص ص 38-53.
- العزة، س، ح. (2004): تمرىض الصحة النفسية، الطبعة الأولى. دار الثقافة، عمان.
- العزة، س، عبد الهادي، ج. (1999): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- العزة، س، ح. (2000): الارشاد الجماعي العلاجي، الطبعة الأولى. الدار العالمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- علي، ص، شريت، أ. (2004): الصحة النفسية والتوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.
- عمر، م، م. (1992): المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- العويضة، س. (2003): إدراكات العقل العربي، الطبعة الثانية. مركز دراسات الوحدة العربية، لبنان.
- عياد، ف، المشعان، ع. (2003): "تقدير الذات والقلق والاكتئاب لدى ذوي التعاطي المتعدد". مجلة العلوم الاجتماعية، 3(31)، ص ص 637-659.
- العيسوي، ع. (2000): الاضطرابات النفسجسمية. الطبعة الأولى، دار الراتب الجامعية، بيروت.
- عيسوي، ع. (1990): الأعصاب النفسية والذهانات العقلية: بحث ميداني في الأمراض النفسية والعقلية الشائعة. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- عيسوي، ع. (2002): الأمراض النفسية وعلاجها. دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.
- عيسوي، ع. (1988): العلاج النفسي. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

عيسوي، ع، عبد الحميد، م. (1989): "مخاوف الأطفال المرضية وعلاقتها بحالة القلق وسمته".  
الكتاب السنوي في علم النفس - الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (6)، ص ص  
302-289.

غراب، هـ، أ. (2000): القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس  
محافظات غزة. الجامعة الإسلامية، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).  
غراب، إ، م. (2003): فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة  
القلق لدى عينة من المراهقين. جامعة عين شمس، مصر. (رسالة دكتوراة غير  
مشورة).

غيث، س، م. (2004): تطوير برنامج في التربية العقلانية وتقييم آثاره على التفكير العقلائي  
ومركز الضبط والتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع. الجامعة الأردنية،  
الأردن. (رسالة دكتوراة غير منشورة).

فرح، ع، عتوم، ع، العلي، ن. (1993): "قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية". علم  
النفس، 26، ص ص 32-26 .

الفخراني، خ، السطيحة، أ. (2002): "إدراك الذنب كمؤشر لمظاهر القلق المعرفية والجسمية".  
علم النفس، 62، ص ص 80-50.

فرح، ع، علاونة، ش. (1992): "اثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في الأفكار  
اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة. جامعة اليرموك". دراسات، 4 (19)، ص ص 174-  
149.

فرح، ع، عتوم، ع، العلي، ن. (1993): "قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية". علم  
النفس، 26، ص ص 32-26 .

الفرخ، ك، تيم، ج. (1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى. دار صفاء  
للنشر والتوزيع، عمان.

فرويد، س. (1962): القلق، الطبعة الثانية. ترجمة الدكتور محمد عثمان نجاتي، دار النهضة  
العربية، القاهرة.

فينغر، د، م. (1995): "هل الأفكار حرة حقا، والى أي حد". ترجمة الدكتور سامر جميل  
رضوان. الثقافة النفسية. (24)، ص ص 141-133.

الفصل، م، ع. (1992): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتنشئة الوالدية ومفهوم الذات لدى  
طلبة كليات المجتمع في الأردن. جامعة اليرموك، الأردن. (رسالة ماجستير غير  
منشورة).

- القذافي، ر، م.(1996): التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثانية. المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- القواسمي، هـ، ع.(1995): العلاقة بين التوافق الزوجي والأفكار اللاعقلانية لدى مجموعات من معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في مدينة اربد. جامعة اليرموك، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- كارينغي، د.(1998): دع القلق و ابدأ الحياة. دار مكتبة الهلال، بيروت.
- كفافي، ع.(1999): الارشاد والعلاج النفسي الأسري، الطبعة الأولى. دار الفكر العربي، القاهرة.
- كفافي، ع.(1990): الصحة النفسية، الطبعة الثالثة. هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، القاهرة.
- الكيلاني، أ، سعيد، هـ، هندي، ص.(1989): دراسات في الفكر العربي الإسلامي، الطبعة الثانية، الشركة الجديدة للطباعة والتجليد، عمان.
- كوتنغهام، ج.(1997): العقلانية. ترجمة محمود منقذ الهاشمي. مركز الإنماء الحضاري، حلب.
- اللاذقاني، م، س.(1995): أثر برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- المالح، ح.(1995): "القلق العام ونوبات القلق الحاد (الهلع) المظاهر والأسباب وطرق العلاج". الثقافة النفسية، 24، ص ص 29-47.
- محمد، ر، ط.(1987): وداعا للقلق بالعلاج النفسي الذاتي، الطبعة الأولى. مستشفى قوات الأمن العام. المملكة العربية السعودية.
- محمد، م، م.(2004): علم النفس الإكلينيكي، الطبعة الأولى. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- مخائيل، أ.(2003): "دراسة ل اختبار القلق بوصفه حالة وسمة على عينات من طلبة الجامعات السورية". مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، 2(19)، ص ص 11-70.
- مرسي، ك، إ.(1982): "علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية". دراسات - مجلة كلية التربية - جامعة الملك سعود، (4)، ص ص 159-176.
- مرسي، ك، إ.(1983): "علاقة سمة القلق بالعصابية: دراسة نقدية بالتحليل العامل". دراسات مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، (5)، ص ص 91-109.
- المصري، ط.(1995): علاقة المعتقدات اللاعقلانية بكل من تقدير الذات ومركز الضبط. الجامعة الأردنية، عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

- معوض، خ، م.(2001): علم النفس العام، الطبعة الأولى. مركز الإسكندرية للكتاب، الأزاريطة.
- المغربي، ن، ش.(1993): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة كليات المجتمع في مدينة عمان. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- ملحم، س، م.(2001): الإرشاد والعلاج النفسي: الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- مليكه، ل، ك.(1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الطبعة الثانية. القاهرة.
- منسي، ح، منسي، أ.(2004): التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته. دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد.
- الموسوي، ن، م.(2005): "تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية". المجلة التربوية، 75 (19)، ص ص 130-91.
- المومني، و، ف.(2001): استراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الاردنية. الجامعة الاردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- النور، أ، ي.(1999): علم النفس العلاجي التطبيقي. جامعة السودان.
- الهروط، ه، ع.(2000): أنماط التعلق وعلاقتها بالقلق والكفاءة الاجتماعية في مرحلة الطفولة المتأخرة. الجامعة الأردنية، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

## References:

- Anderson, S.(2000): **The Effects of A Rational Emotive Behavior Therapy Intervention on Irrational Beliefs and Burnout Among Middle School Teachers in the State of Iowa.** university of northern Iowa, USA. (Unpublished).
- Ann, C, Jorn, M.(2000): **Comparison of Ellis's and Campbell's Models of Irrational Beliefs; Toward Resolving Ambiguities in Rational-Emotive - Behavior Theory.** Seton Hall University, USA. (Unpublished).
- Bernard, M, Joyce, M.(1984): **Rational Emotive Therapy With Children and Adolescents: Theory, Treatment Strategies. Preventative Methods.** A Wiley-Interscience Publication, New York, USA .
- Biase, M, D.(1998): **Perfectionism in Relation to Irrational Beliefs and Neuroticism in Community College Students.** Chicago School, USA.(Unpublished).
- Brennecke, J, Amick, R.(1978): **Psychology and Human Experience,** Second Edition. Glencoe Publishing co, Inc, Encino, California, USA.
- Charless, H, J.(1993): "State – Anxiety, Trait Anxiety, and Depression as a Function of Learned Resource Fullness and Level of Stressful Life Events in the Parents of Children With Manifest Disabilities". Pro Quest – Dissertation Abstracts, Dai-b, 5 (54).p.2763-2769.
- Conant, J, B.(2004): **Changing Irrational Beliefs and Building Life Meaning: An Innovative Treatment Approach for Working With Depressed Inmates.** Chicago University, Chicago. USA. (Unpublished).
- David, R, R.(2000): **Speech Anxiety and Covert Verbal Behavior.** Hofstra University, Hempstead, New York, USA. (Unpublished).
- DSM-IV-TR.(2000): **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,** Fourth Edition Text Revision. American Psychiatric Association, Washington.
- Ellis, A.(1979): **Reason and Emotion in Psycho-Therapy,** Second Printing. Published by Citadel, Press, Lylestuart Inc. New Jersey , USA.
- Ellis, A, Harper, R.(1976): **A New Guide to Rational Living.** By Institute for Living, Inc. Hal Leighton, California, USA.
- Endes, R, B.(1995): **The Role of Irrational Beliefs in Behavioral Consultation: Implications for Treatment Outcomes.** Hofstra University Hempstead, New York, USA. (Unpublished).
- Epstein, N.(1986):"Cognitive Marital Therapy Multi-Level Assessment and Intervention". Journal of Rational-Emotive Therapy, 4(1), PP 68-81.
- Evich, S, A.(1998): **The Relationship of Gender Role Socialization, and Irrational Beliefs to Anger-Proneness,** Pepperdine University, MI. (Unpublished).
- Fragar, R, Fadiman, J.(1998): **Personality and Personal Growth,** Fourth Edition. Longman. New York . USA.
- Friedman, J.(1995): **A Study of Test Anxiety and Irrational Beliefs.** Kean College of New Jersey, USA . (Unpublished).
- Fives, C , J.(2003): **Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents.** st. John's University, New York. (Unpublished Work).
- Gentile, S, A.(2005): **Influence of Worry on Risk Perception and Risk Behaviors.** Hofstra University, Hempstead, New York, USA. (Unpublished).
- Halgin, R, P.(2005): "Psycho Pathology". Massachusetts University, Amherst. ([http://www.teachpsych.lemoyne.edu/teachpsych/faces/text/ch\\_12.htm](http://www.teachpsych.lemoyne.edu/teachpsych/faces/text/ch_12.htm), 21.02.2005).

- Hong, J.(1999): "Eunsook. Effects Gender, of Math Ability, Trait Test Anxiety, Statistics Course Anxiety, Statistics Achievement, And Perceived Test Difficulty on State Test Anxiety". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1(68), pp 30-45.
- Janzen, D, M.(2005): "A Correlational Study of Anxiety Level, Spiritual Practices, and Spiritual Well-Being". Gorge Fox University, Newberg Oregon, USA (<http://www.UMIProquestdigitaldissertations.com> 17.3.2006).
- Kornfield, S.(1996): **A Computerized Multimedia Intervention to Improve Self-Esteem in Adolescents by Modifying Irrational Beliefs**, Arizona State University, USA. (Unpublished).
- Lichtenberg, J, Johnson, D, Arachintingi, B.(1992): "Physical Illness and Subscription to Ellis's Irrational Beliefs". *Journal of Counseling and Development*, 71, pp 157-163.
- Marcia, V, A.(2005): **The Association Between Social Anxiety and Social Functioning in the First-Episode Psychosis**. University of Calgary, Canada. (Unpublished).
- Matthew, T.(1997):"The Effects of Foreign and Second Language Students' Irrational Beliefs and Anxiety on Classroom Achievement". (<http://searcher.eric.org/ericdp/ed411674.htm> 15-11-2005).
- Moriarty, D, L.(2002): **Effects of Disputation Strategies in Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on the Treatment of Depression**, Hofstra University , Hempstead, New York, USA. (Unpublished).
- Murry, B.(1990): "The Relationship of Irrational-Maladaptive Beliefs to Subtypes of Career Indecision". *Dissertation Abstracts International*, Maryland University, 51(4),pp 1120-1121.
- Nezu, A.(1985):"Differences in Psychological Distress Between Effective and Ineffective Problem Solvers". *Journal of Counseling Psychology*, 32(1) PP 135-138.
- Plauche, N, S.(1989): **A Study of the Correlation of Anxiety and Irrational Beliefs With Play in Adults**. B.F.A. Ohio University, Ohio, USA.(Unpublished).
- Pulkkinen, L.(1996):"Female and Male Personality Styles: A Typological and Developmental Analysis". *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (6), PP 1288-1306.
- Retshard, C.(2005): "Selection Test Anxiety Exploring Tension and Fear of Failure Across the Sexes in Simulated Selection Scenarios" *International Journal of Selection Assessment*, 13 (4), pp 282-295.
- Richardson, S, A. (1981) "Effectiveness of Rational-Emotive Therapy or Problem-Solving Relaxation in Reducing Math Anxiety in Potential Elementary School Teachers". *Dissertation Abstracts International*, 41 (10), PP 10-10.
- Sanders, P, G.(1997): **An Exploratory Study of Irrational Beliefs and Wellness Levels of Counselors – In - Training**. University Commerce, Texas, USA. (Unpublished).
- Sawyer, J. (2005): "Predicting Stereotype Threat, Test Anxiety, and Cognitive Ability Test Performance: An Examination of Three Models". *Intentional Journal of Testing*, 5(3), p p 225 – 246.
- Solomon, A.(1997): **Primed Irrational Beliefs of Formerly Depressed and Never Depressed Individuals**. American university, Washington. (Unpublished).
- Travis, C, S.(1999): **An Investigation Into the Relationship Between Irrational Beliefs , Negative Affect, Stage of Change and Essential Hypertension**, the Ohio State University, USA. (Unpublished).

- Theodora, T, D.(2004): "The Relationship Between Language Teachers' Attitudes and the State-Trait Anxiety of Adolescents with Dyslexia". Journal of Research in Reading, 18, pp 69-86. (<http://www.Eric.com> 17.3.2006).
- Weinrach, S, Ellis, A.(1995):"Rational-Emotive Behavior Therapy After Ellis: Predictions for the Future". Journal of Mental Health and Counseling, 17(2), 413-428.
- Weinrach, S, Ellis, A.(2001):"Rational Emotive Behavior Therapy Successes and Failures: Eight Personal Perspectives" Journal of Counseling and Development, 79(3), PP 25-269.

ملحق رقم (1)

أسماء الأشخاص الذين تم عرض أداتي الدراسة عليهم لمطالعتها وابدأ الرأي فيها.

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| جامعة القدس          | 1. الأستاذ الدكتور. احمد فهيم جبر |
| جامعة القدس          | 2. الدكتور. تيسير عبد الله        |
| جامعة القدس          | 3. الدكتور. سمير شقير             |
| جامعة القدس          | 4. الدكتور. محسن عدس              |
| جامعة القدس          | 5. الدكتور. محمد عابدين           |
| جامعة القدس          | 6. الدكتور. محمود أبو سمرة        |
| جامعة الخليل         | 7. الدكتور. إدريس جرادات          |
| جامعة الخليل         | 8. الدكتور. كامل كتلو             |
| جامعة الخليل         | 9. الدكتور. نبيل الجندي           |
| جامعة القدس المفتوحة | 10.الأستاذ. أكرم القواسمه         |
| جامعة القدس المفتوحة | 11.الأستاذ. بسام بنات             |
| جامعة القدس المفتوحة | 12.الدكتور. كمال خليل يونس        |
| جامعة القدس المفتوحة | 13.الدكتور. محمد شاهين            |

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (2)



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، وذلك استكمالاً لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة يضع الباحث بين أيديكم كراسة تتكون من ثلاثة أقسام لجمع المعلومات اللازمة للدراسة، لذا يرجو الباحث من حضرتكم التكرم بالاطلاع على الكراسة بأقسامها الثلاثة، والإجابة عن جميع الأسئلة والفقرات، واختيار مستوى استجاباتكم على كل واحدة منها وفقاً لما ينسجم مع أفكاركم واتجاهاتكم. راجياً التكرم بالإجابة عن جميع الفقرات دون استثناء بكل صراحة وصدق وأمانة. لا توجد فقرات خاطئة وأخرى صحيحة، علماً بأن هذه الإجابات ستعامل بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

آمل من حضراتكم مساعدتي في إنجاز هذه الدراسة التي تعتمد في صدق نتائجها على دقة إجاباتكم.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث

عايد الحموز

### ملحق رقم (3)

#### القسم الأول: بيانات أولية/عامة

الرجاء وضع دائرة حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك.

• - الجنس: 1- ذكر

2- أنثى

• - مكان السكن 1- مدينة

2- قرية

3- مخيم

• - التخصص: 1- كليات أدبية

2- كليات علمية

• - الجامعة: 1- جامعة الخليل

2- جامعة بيت لحم

3- جامعة بيرزيت

#### ملحق رقم (4)

#### اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها بشكل مطلق، لهذا أرجو منك التكرم بقراءة كل فقرة من تلك الفقرات ووضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك من كل منها فعلى سبيل المثال: توضع (x) تحت كلمة (لا) إذا كانت تعبر عن موقفك، وتوضع (x) تحت كلمة (نعم) إذا كانت تعبر عن موقفك فعلاً.

رقم	الفقرة	نعم	لا
1	لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالح الخاصة ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من عقابهم أو لومهم.		
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه .		
6	يجب ألا يشغل الشخص نفسه بالتفكير بإمكانية حدوث الكوارث أو المخاطر.		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها .		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً للآخرين ومعتداً عليهم.		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر وفي المستقبل .		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	اعتقد أن هناك حلاً مثالياً لكل مشكلة و لا بد من الوصول إليه.		
12	إن الشخص الذي لا يكون جدياً ورسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول عند الآخرين.		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم توصف بالكمال.		
16	أفضل الابتعاد عن مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
17	أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		

رقم	الفقرة	نعم	لا
18	أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
19	أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
20	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.		
21	أفضل الاعتماد على نفسي في الكثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك.		
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء.		
24	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات.		
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
27	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		
28	اشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
29	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.		
31	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.		
32	يجب أن يكون الفرد حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر.		
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.		
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة ممن هم أقوى مني.		
35	ارفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.		
36	غالبا ما تورقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.		

رقم	الفقرة	نعم	لا
37	من العبث أن يصر الفرد على ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.		
38	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		
39	ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.		
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي.		
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.		
43	أؤمن بان كل ما يتمنى الفرد يدركه.		
44	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث أو الكوارث.		
46	يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.		
47	اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.		
48	اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
49	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.		
50	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا.		
51	أؤمن بان الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
52	من العيب أن يكون الرجل تابعا للمرأة.		

أشكرك على إجابتك على جميع الفقرات دون استثناء

ملحق رقم (5)  
استبانة تقييم الذات - (ط1)

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم، اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (x) في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به في هذه اللحظة، "ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة. تذكر أن تختار الإجابة التي تصف ما تشعر به في هذه اللحظة".

الرقم	العبارة	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء.				
2	أشعر بالأمان (بعيدا عن الخطر).				
3	أشعر بان أعصابي مشدودة.				
4	أشعر بالأسف.				
5	أشعر بالارتياح.				
6	أشعر بعدم الاتزان.				
7	أشعر الآن بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة.				
8	أشعر بالراحة.				
9	أشعر بالقلق.				
10	أشعر بالانشراح.				
11	أشعر بالثقة بالنفس.				
12	أشعر بالعصبية.				
13	أشعر بالهياج.				
14	أشعر بتوتر زائد.				
15	أشعر بالاسترخاء.				
16	أشعر بالرضا.				
17	أشعر بالكدر.				
18	أشعر بانني مستثار جدا" لدرجة الغليان".				
19	أشعر بالسعادة العميقة.				
20	أشعر بانني ادخل السرور على الآخرين.				

ملحق رقم (6)  
استبانة تقييم الذات - (ط2)

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم، اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام العبارة التي ترى أنها تنطبق مع حالتك التي تشعر بها بصفة عامة، ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة، تذكر أن تختار الإجابة التي تصف ما تشعر به بصفة عامة."

رقم	العبارة	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
1	اشعر بأنني ادخل السرور على الآخرين.				
2	اتعب بسرعة.				
3	اشعر بالميل إلى البكاء.				
4	أتمنى لو أكون سعيدا كالآخرين.				
5	افقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قراري بسرعة كافية.				
6	اشعر بالراحة.				
7	أنا هادئ الأعصاب.				
8	اشعر أن المتاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
9	اشعر بأنني اقلق بشدة على أمور لا تستحق ذلك.				
10	أنا سعيد.				
11	أميل إلى تصعيب الأمور.				
12	ينقصني الشعور بالثقة بالنفس.				
13	اشعر بالأمان.				
14	أحاول تجنب مواجهة الأزمات أو الصعوبات.				
15	أشعر بالغم.				
16	أشعر بالرضا.				
17	تجول في ذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني.				
18	تؤثر فيّ خيبة الأمل بشدة لدرجة أنني لا أستطيع أن أبعدا عن ذهني.				
19	أنا شخص مستقر.				
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي وميولي الحالية.				



ملحق رقم (7)

التاريخ: 2006/3/11  
الرقم: دع ت/465/12

حضرة الدكتور رئيس جامعة الخليل المحترم  
الخليل

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة،

يقوم الطالب: عايد محمد عثمان الحمور ورقمه الجامعي (20320087)، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين"، لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه والتعاون معه في ذلك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

والله الموفق



د. محمد عالجرج  
رئيس قسم الدراسات العليا - تربية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

AL-QUDS UNIVERSITY  
GRADUATE STUDIES  
DEPARTMENT OF EDUCATION



جامعة القدس  
الدراسات العليا  
قسم التربية

منحق رقم (8)

التاريخ: 2006/3/20

الرقم: دع ت/12/465

حضرة الدكتور رئيس جامعة بيت لحم المحترم  
بيت لحم

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة،

يغوم الطالب: عايد محمد عثمان الحموز ورقمه الجامعي (20320087)، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير بعنوان 'الأفكار الالاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين'، لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه والتعاون معه في ذلك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

والله الموفق



رئيس قسم الدراسات العليا - تربية

Tel: 02-2799753  
Fax: 02-2796960, P.O.Box: 20002

هاتف : 2799753  
فاكس : 02-2796960، ص.ب. 20002



**ملحق رقم (9)**

التاريخ: 2006/3/11  
الرقم: دع ت/ 465/12

حضرة الدكتور رئيس جامعة بيرزيت المحترم  
رام الله

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة،

يقوم الطالب: عايد محمد عثمان الحموز ورقمه الجامعي (20320087)، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير بعنوان 'الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين'، نذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه والتعاون معه في ذلك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

والله الموفق

  
د. محمد عابدين  
رئيس قسم الدراسات العليا - التربية

## الفهارس:

### فهرس الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1.3	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجامعة والجنس والتخصص.....	90
2.3	توزيع مجتمع العينة حسب الجامعة والتخصص الدراسي.....	91
3.3	توزيع أفراد العينة حسب الجنس ومكان السكن.....	91
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فكرة من الأفكار اللاعقلانية (الثلاثة عشرة).....	102
2.4	نتائج اختبار ت (t-test) في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدلالة الفروق في الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير للجنس.....	104
3.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الأفكار اللاعقلانية تبعا لمكان السكن.....	104
4.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في درجات الأفكار اللاعقلانية وفقا لمكان السكن.....	105
5.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الأفكار اللاعقلانية تبعا للجامعة.....	106
6.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في درجات الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير الجامعة.....	106
7.4	نتائج اختبار ت (t-test) في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدلالة الفروق في الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير التخصص.....	107
8.4	نتائج اختبار ت (t-test) في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدلالة الفروق في القلق حالة وفقا لمتغير للجنس.....	108
9.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق حالة تبعا لمكان السكن.....	109
10.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في درجات القلق حالة وفقا لمكان السكن.....	109

11.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق حالةً
110	تبعاً لمتغير الجامعة.....
12.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في درجات القلق حالةً تبعاً
111	لمتغير الجامعة.....
13.4	نتائج اختبار ت (t-test) في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
111	لدلالة الفروق في القلق حالةً وفقاً لمتغير التخصص.....
14.4	نتائج اختبار ت (t-test) في المتوسطات الحسابية، والانحرافات
113	المعيارية لدلالة الفروق في القلق سمةً وفقاً لمتغير للجنس.....
15.4	الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق
113	سمةً تبعاً لمكان السكن.....
16.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في درجات القلق سمةً وفقاً
114	لمكان السكن.....
17.4	اختبار (Scheffe) لمعرفة اتجاه الدلالة في القلق سمةً تبعاً لمكان
114	السكن.....
18.4	نتائج الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة القلق
115	سمةً تبعاً لمتغير الجامعة.....
19.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في درجات القلق سمةً تبعاً
116	لمتغير الجامعة.....
20.4	نتائج اختبار ت (t-test) في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
116	لدلالة الفروق في القلق سمةً وفقاً لمتغير التخصص.....
21.4	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق سمةً
118	والقلق حالةً.....

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	شكل
44	العناصر الرئيسية في العلاج العقلاني.....	1.2

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
154	أسماء الأشخاص الذين تم عرض أداتي الدراسة عليهم لمطالعتها وإبدأ الرأي فيها.....	1
155	كتاب موجه من الباحث إلى الطلبة لمساعدته في تعبئة الاختبارات.	2
156	القسم الأول من الاختبارات-بيانات أولية.....	3
157	اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية.....	4
160	استبانة تقييم الذات - ط1.....	5
161	استبانة تقييم الذات - ط2.....	6
162	كتاب جامعة القدس موجه لعميد جامعة الخليل لتسهيل المهمة...	7
163	كتاب جامعة القدس موجه لعميد جامعة بيت لحم لتسهيل المهمة.	8
164	كتاب جامعة القدس موجه لعميد جامعة بيرزيت لتسهيل المهمة.	9

## فهرس المحتويات

الرقم	المبحث	الصفحة
	الإقرار.....	أ
	شكر و عرفان.....	ب
	التعريفات الإجرائية.....	ت
	الملخص بالعربية.....	ث
	الملخص بالإنجليزية.....	ح
	<b>الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها.....</b>	<b>1</b>
1.1	مقدمة.....	2
2.1	مشكلة الدراسة وأسئلتها.....	6
3.1	فرضيات الدراسة.....	8
4.1	أهداف الدراسة.....	9
5.1	أهمية الدراسة.....	10
6.1	محددات الدراسة.....	11
	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.....</b>	<b>12</b>
1.2	الإطار النظري.....	13
1.1.2	الأفكار اللاعقلانية.....	13
2.1.2	الإطار الفلسفي والنظرة للإنسان.....	16
3.1.2	ماهية الارشاد العقلائي الانفعالي.....	18
4.1.2	العقلانية واللاعقلانية.....	19
5.1.2	المفاهيم والافتراضات الرئيسية للنظرية.....	21
6.1.2	الأسس التي يقوم عليها الارشاد العقلائي الانفعالي.....	22
7.1.2	ماذا نقصد بنموذج ABC.....	23
8.1.2	دور المرشد العقلائي الانفعالي.....	23
9.1.2	الأفكار اللاعقلانية التي حددها إيليس (Ellis).....	24

28	..... مفهوم القلق وتعريفه.....	10.1.2
31	..... أسباب القلق.....	11.1.2
33	..... العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق.....	12.1.2
37	..... أنواع القلق.....	13.1.2
38	..... أعراض القلق ومكوناته.....	14.1.2
39	..... النظريات التي تحدثت عن القلق.....	15.1.2
42	..... علاج القلق.....	16.1.2
47	..... الدراسات السابقة.....	2.2
47	..... أدراسات التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية.....	1.2.2
47	..... الدراسات العربية.....	1.1.2.2
55	..... الدراسات الأجنبية.....	2.1.2.2
63	..... الدراسات التي تتعلق بالقلق.....	2.2.2
63	..... الدراسات العربية.....	1.2.2.2
71	..... الدراسات الأجنبية.....	2.2.2.2
	..... الدراسات التي بحثت العلاقة بين الأفكار	3.2.2
78	..... اللاعقلانية و القلق.....	
78	..... الدراسات العربية.....	1.3.2.2
82	..... الدراسات الأجنبية.....	2.3.2.2
<b>89</b>	<b>..... الفصل الثالث: طرق الدراسة وإجراءاتها.....</b>	
90	..... الطريقة والإجراءات.....	
90	..... منهج الدراسة.....	1.3
90	..... مجتمع الدراسة.....	2.3
91	..... عينة الدراسة.....	3.3
92	..... أدوات الدراسة.....	4.3
92	..... اختبار الأفكار اللاعقلانية.....	1.4.3
96	..... قائمة القلق الحالة والسمة.....	2.4.3
98	..... إجراءات تطبيق الدراسة.....	5.3
99	..... متغيرات الدراسة.....	6.3

99	..... المتغيرات المستقلة.....	1.6.3
99	..... المتغيرات التابعة.....	2.6.3
99	..... المعالة الإحصائية.....	7.3
<b>100</b>	<b>..... الفصل الرابع: نتائج الدراسة.....</b>	
101	..... نتائج الدراسة.....	1.4
101	..... نتائج السؤال الأول.....	1.1.4
103	..... نتائج السؤال الثاني.....	2.1.4
103	..... نتائج الفرضية الأولى.....	1.2.1.4
104	..... نتائج الفرضية الثانية.....	2.2.1.4
105	..... نتائج الفرضية الثالثة.....	3.2.1.4
107	..... نتائج الفرضية الرابعة.....	<b>4.2.1.4</b>
107	..... نتائج السؤال الثالث.....	3.3.4
108	..... نتائج الفرضية الخامسة.....	1.3.3.4
108	..... نتائج الفرضية السادسة.....	2.3.3.4
110	..... نتائج الفرضية السابعة.....	3.3.3.4
111	..... نتائج الفرضية الثامنة.....	4.3.3.4
112	..... نتائج السؤال الرابع.....	4.1.4
112	..... نتائج السؤال الخامس.....	5.1.4
112	..... نتائج الفرضية التاسعة.....	1.5.1.4
113	..... نتائج الفرضية العاشرة.....	2.5.1.4
115	..... نتائج الفرضية الحادية عشرة.....	3.1.1.4
116	..... نتائج الفرضية الثانية عشرة.....	4.5.1.4
117	..... نتائج السؤال السادس.....	6.1.4
117	..... نتائج السؤال السابع.....	7.1.4
<b>119</b>	<b>..... الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات.....</b>	

120	..... مناقشة النتائج	1.5
120	..... مناقشة نتائج السؤال الأول	1.1.5
122	..... مناقشة نتائج السؤال الثاني	2.1.5
122	..... مناقشة نتائج الفرضية الأولى	1.2.1.5
124	..... مناقشة نتائج الفرضية الثانية	2.2.1.5
124	..... مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	3.2.1.5
125	..... مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	4.2.1.5
<b>126</b>	..... مناقشة نتائج السؤال الثالث	<b>3.1.5</b>
<b>126</b>	..... مناقشة نتائج الفرضية الخامسة	<b>1.3.1.5</b>
<b>127</b>	..... مناقشة نتائج الفرضية السادسة	<b>2.3.1.5</b>
127	..... مناقشة نتائج الفرضية السابعة	3.3.1.5
128	..... مناقشة نتائج الفرضية الثامنة	4.3.1.5
129	..... مناقشة نتائج السؤال الرابع	4.1.5
130	..... مناقشة نتائج السؤال الخامس	5.1.5
130	..... مناقشة نتائج الفرضية التاسعة	1.5.1.5
131	..... مناقشة نتائج الفرضية العاشرة	2.5.1.5
133	..... مناقشة نتائج الفرضية الحادية عشر	3.5.1.5
134	..... مناقشة نتائج الفرضية الثانية عشر	4.5.1.5
134	..... مناقشة نتائج السؤال السادس	6.1.5
134	..... مناقشة نتائج السؤال السابع	7.1.5
136	..... مناقشة نتائج الفرضية الثالثة عشر	1.7.1.5
139	..... التوصيات	2.5
140	..... توصيات الدراسة المستقبلية	3.5
141	..... المراجع	
142	..... المراجع العربية	
151	..... المراجع الأجنبية	
154	..... الملاحق	
165	..... الفهارس	

165	.....	فهرس الجداول
167	.....	فهرس الأشكال
167	.....	فهرس الملاحق
168	.....	فهرس المحتويات