عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا

مروان فخري فزاع سعيد

رسالة ماجستير

القدس – فلسطين

1441 هـ - 2020 م

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا

إعداد:

مروان فخري فزاع سعيد

بكالوريوس علم اجتماع، جامعة النجاح الوطنية / فلسطين

المشرف: د. فدوى حلبية

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد التربوي والنفسي من كلية العلوم التربوية / عمادة الدراسات العليا في جامعة القدس/ فلسطين

1441 هـ - 2020 م

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

الإرشاد التربوي والنفسي

إجازة الرسالة

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا

اسم الطالب: مروان فخري فزاع سعيد

الرقم الجامعي: 21510069

المشرف: د. فدوى حلبية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 25/ 1 /2020 من قبل لجنة المناقشة المُدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. فدوى حلبية التوقيع: .....
2. ممتحناً داخلياً: د. نبيل عبد الهادي التوقيع: .....
3. ممتحناً خارجياً: أ. د. عفيف زيدان التوقيع: .....

القدس/ فلسطين

1441هـ/2020م

الإهداء

إلى سيد البشرية ومعلمها الأول الرسول محمد

صلى الله عليه وسلم

وإلى صاحب القلب الطيب ومصدر القوة أبي الغالي

وإلى مصدر الحب والحنان إلى المرأة التي مهدت لي طريق الحياة أمي الحبيبة

وإلى المسنين الذين ضحوا في سنين أعمارهم لخدمة أبنائهم ووطنهم

وإلى كل من يرعى المسن في منزله ويضحي من أجله

وإلى زوجتي الحبيبة

وإلى قرة عيني ابني مجد حفظهم الله جميعاً ورعاهم

الباحث

مروان سعيد

الإقرار:

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

الاسم: مروان فخري فزاع سعيد

التوقيع: .....

التاريخ: 1/25 / 2020م

الشكر والتقدير

من لا يشكر الناس لا يشكر الله

بداية أتقدم للشكر الجزيل للمشرفة القديرة د. فدوى حلبية التي أشرفت ووجهت وقدمت كل ما تملك من خبرات في سبيل خروج هذه الرسالة بصورتها النهائية

كذلك أتقدم بالشكر العرفان إلى السادة المحكمين والممتحنين الذين تفضلوا بآرائهم السديدة في تحسين وتطوير هذه الرسالة

كذلك أتقدم بالشكر الجزيل إلى كلّ مسنّ تحمّل مشاق الحياة ومشاق تعبئة الاستبانة

وإلى جامعة القدس ممثلة بكافة محاضريها وخاصة كلية العلوم التربية

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا، والكشف عن وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا، والتحقق من الاختلاف في مستوى الأفكار اللاعقلانية والاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي.

ولتحقيق هذه الأهداف استخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الاتزان الإنفعالي مع عينة عشوائية بلغ عددها (300) مسن ومسنة من محافظة أريحا.

وبعد إجراء التحليل الإحصائي أوضحت النتائج أنّ أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي بلغ (3.10)، وأنّ مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا جاءت بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي بلغ (2.81).

وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلاله إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا، فكلما قل مستوى الأفكار اللاعقلانية زاد ذلك مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، ولمتغير المستوى الاقتصادي، واتضح وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية بحسب متغير نوع السكن وكانت الفروق بين سكن الملك ومع أحد الأبناء لصالح سكن الملك، وبين سكن بالأجرة ومع أحد الأبناء لصالح سكن بالأجرة. ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وكانت الفروق بين توجيهي فأقل وبكالوريوس فأعلى لصالح توجيهي فأقل، وبين الدبلوم وبكالوريوس فأعلى لصالح الدبلوم.

واتضح عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، ولمتغير المستوى الاقتصادي، ولمتغير نوع السكن، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الإنفعالي تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وكانت الفروق بين بكالوريوس فأعلى وتوجيهي فأقل لصالح بكالويوس فأعلى، وبين بكالوريوس فأعلى والدبلوم لصالح بكالوريوس فأعلى.

وبناء على ذلك أوصى الباحث بالعمل على تقليل المؤثرات والعوامل الداخلية والخارجية ذات التأثير السلبي على التفكير اللاعقلاني والاتزان الانفعالي لديهم، خاصة التي تؤدي إلى اعتلالات نفسية وصحية، وتفعيل برامج مخصصة للمسنين تعالج التغيرات في نمط التفكير، وتسهم في زيادة الضبط الانفعالي لديهم، والعمل على زيادة الأفكار العقلانية لدى المسنين عن طريق تعريفهم بأنه لا يزال لديهم المكانة والاحترام بين الناس كما في السابق.

Irrational Thoughts And Their Relationship To Emotional Equilibrium For The Elderly In Jericho Governorate

Prapared by: Marwan Fakhri Faza' Sa'ed

Supervised by: Dr. Fadwa Halabiyah

Abstract:

This study aimed to identify the level of irrational thoughts and the level of emotional equilibrium among the elderly in Jericho Governorate, and to uncover the existence of a relationship between irrational thoughts and emotional equilibrium among the elderly in Jericho governorate, and to verify the difference in the level of irrational thoughts and emotional equilibrium among the elderly in Jericho governorate according to gender variables Social, economic level, type of housing, educational level.

To achieve these goals, the researcher used the Relational descriptive approach, the irrational thoughts scale and the emotional balance scale with a random sample of (300) elderly and elderly women from Jericho Governorate.

After conducting the statistical analysis, the results showed that the level of irrational thoughts among the elderly in Jericho Governorate came with a medium degree and an average score of (3.10), and that the level of emotional balance among the elderly in the Jericho Governorate came with a medium degree and an average score of (2.81).

The results showed that there is an inverse relationship with statistically significant between irrational thoughts and emotional equilibrium among the elderly in Jericho Governorate. The lower the level of irrational thoughts, the more emotional equilibrium level among the elderly in Jericho governorate.

The results showed that there were no differences in the level of irrational thoughts among the elderly in the Jericho governorate due to the variable of gender, and to the variable of the economic level, and it was found that there were differences in the level of irrational thoughts according to the variable of the type of housing and the differences were between the residence of the owner's and with one of the children in favor of the owner's residence, between housing with rent and with A son in favor of rented accommodation. And the presence of differences attributable to the variable of the educational level, and the differences were between Tawjihi and less and Bachelor's and above in favor of Tawjihi and less, and between the diploma and Bachelor and above for the benefit of the diploma.

It was clear that there were no differences in the level of emotional balance among the elderly in the attribution of the gender variable, and the variable of

the economic level, and the variable of the type of housing, while there are statistically significant differences in the level of emotional balance attributed to the variable of the educational level, and the differences were between the bachelor's degree or higher and the directive and lower in favor of Bachelor's and above, and between Bachelor and above and diploma in favor of Bachelor and above.

Accordingly, the researcher recommended working to reduce internal and external influences and factors that have a negative impact on irrational thinking and emotional equilibrium, especially those that lead to psychological and health disorders, and activate programs for the elderly that address changes in thinking style, and contribute to increasing their emotional control, and working to increase ideas Rationality in the elderly by definition that they still have the status and respect between people as before.

الفصل الأول:

خلفية الدراسة:

1.1 مقدمة

ينتقل الفرد من مرحلة عمرية إلى أخرى، وكل مرحلة لها خصائصها وسماتها التي تميزها عن باقي المراحل، وكل مرحلة تُكسب الفرد مميزات وخبرات تستمر معه في المراحل اللاحقة. فيمر الإنسان بالطفولة والصبا والشباب حتى مرحلة الشيخوخة أو كبر السن، فقد تكون هذه المرحلة إما من أبرز وأهم مراحل عمر الفرد، باعتبارها مرحلة النضوج الفكري وخلاصة التجارب وقمة العطاء، بعد ما قدمه المسنّ من خدمات وأفكار أسهمت بشكل كبير وفعال في بناء عالمه الخاص أو مجتمعه وحاضره ومستقبل الأجيال، وإمّا أن تكون مرحلة تشوبها اضطرابات نفسية واجتماعياً، تبعاً لخصائص هذه المرحلة النفسية والاجتماعية والصحية الفسيولوجية، والتي لها تأثير على شخصية الفرد، وعلى دوره وتفاعله مع المجتمع، وعلى صحته النفسية والاجتماعية، فعادة ما يرافق الفرد في مرحلة الشيخوخة تغيّرات عدّه تنعكس على حالة المسن، تتطلب منّا فهمها ودراستها في جوانبها جميعاً لفهم المسنين واحتياجاتهم (بركات، 2006).

يضاف إلى ذلك التحول الكبير في التعامل مع كبار السّن، والذي حصل نتيجة التطور والتسارع الالكتروني والتكنولوجي الكبير، والتسارع غير المسبوق في استخدام التكنولوجيا، فقد تناقص الدور الذي يؤديه المسن في أسرته ومجتمعه، وأخذ بالتراجع لما يشهده المجتمع من تغيرات جذرية في بنيته، فقد دخلت على المجتعات نظرة جديدة تجاه خبرة الفرد والتعامل مع المشكلات، وتحوّل الأسرة من عائلة ممتدة كان له فيها مكانة مميزة، إلى أسرة نووية تخلصت من دوره فيها بشكل كبير، واعتماد المجتمع على التكنولوجيا في جميع مناحي الحياة التي جعلت من خبرة المسن خبرة تقليدية بسيطه، وفرضت عليه أن يعيش ظروفاً وأوقاتاً لم يألفها من قبل، فلم يعد كبير السن مرجعية الأسرة الممتدة، إنما تقلص دوره في حدود التقاليد والعادات المتبعة، ونتيجة لهذه التغيرات وغيرها من الأسباب في تحولات تركيبة المجتمع، خصوصاً المعتقدات الجديدة مثل الحرية الفردية والانفتاح على العالم، والانتقال من سلطة العائلة إلى السلطة الفردية، جعلت المسنين من أكثر الفئات عرضة لتبني الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير عقلانية المؤثرة على نفسيتهم وصحتهم، وأثرت بصورة مباشرة على تفاعلهم مع المجتمع، وذلك بعد استحداث ما يسمى بدور رعاية المسنين (الخفش، 2011).

فعندما يتعرض المسن إلى مواقف غير مرغوب فيها فإن أفكاره هي التي تحركه، فإذا كانت هذه الأفكار عقلانية سيتحرك بشكل سليم، أما إذا كانت أفكاراً غير عقلانية ستقوده إلى الانفعال والغضب، أو إلى العزلة والانسحاب الاجتماعي، وهذا بدوره يقوده إلى ضغوطات نفسية تؤثر سلباً على صحته، وبسبب هذه التغيرات التي يشهدها المجتمع فقد جعلت المسنين يتبنون الكثير من المعتقدات والأفكار غير العقلانية التي أصابتهم وسيطرت على طريقة تفكيرهم، وذلك بناءً على تفاعلهم غير السليم مع البيئة التي يعيشونها، وتستند إلى حقيقة عدم مقدرتهم على تفهّم وتقبّل الواقع الجديد المفروض عليهم، وهذا الواقع شهدناه منذ شيوع التكنولوجيا والأفكار الدخيلة على مجتمعاتنا

العربية، والتي تؤثر على صحتهم النفسية، كأن يعتقدون أنه بانتهاء حياتهم العملية وبتوقف مقدرتهم الجسدية والفكرية عند حد معين، هو دليل على نضوب ذخيرتهم الفكرية والاجتماعية والصحية، وانتقال دورهم إلى من هم أقل شأناً منهم داخل الأسرة، وشعورهم بأنهم قد أصبحوا عبئاً على الآخرين وعالة على المجتمع وعلى أسرهم، مما قد يُنشيء لديهم كثيراً من المشكلات التي تعيق فكرهم، وتؤثر على انفعالاتهم ومشاعرهم، فتظهر لديهم مشكلات تتمثل في فقدان العلاقات الاجتماعية وبتراجع الاهتمامات والنشاطات وزيادة الاعتمادية والعدوانية، وتناقص الثقة بالذات أو فقدانها، والشعور بالوحدة والاغتراب وعدم التوافق النفسي (صيام، 2010).

لذا تقوم هذه الدراسة بدراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا، بالاعتماد على نظرية (أليس) في العلاج العقلاني المعرفي، ونظرية (ABC) لتحديد الأساس المعرفي للسلوك. إذ تشير نظرية (أليس) إلى أنّ الإنسان وُلِد ولديه إمكانية لأن يكون عقلانيّاً وبتفكير سليم، كذلك غير عقلاني بتفكير مشوّه، وأنّ الإنسان يتعلم معتقدات من أشخاص مهمين في حياته، ومن ثم يجعل هذه المعتقدات عقيدة يتمسك بها على حساب نفسيته، ولومه لنفسه هو السبب الجوهري لمعظم الاضطرابات الانفعالية، وعلى الرغم من الأحداث الإنسانية ناتجة عن عوامل خارجية، إلا أنّ لدى الفرد المقدرة على اتخاذ الإجراءات التي من شأنها أن تعدل وتضبط حياته في المستقبل، وهذا يظهر جليا في نظريته للشخصية التي يطلق عليها نظرية (ABC) حيث:

A (Acts): الحدث البسيط.

B (Beliefs): الأفكار والمعتقدات.

C (Emotional Consequences): النتيجة الانفعالية.

إنّ نظرية أليس في العلاج تؤكد على الارتباط الوثيق بين السلوك والانفعال والتفكير الإنساني المضطرب، وترى أن الإنسان هو الذي يخلق مشكلاته الانفعالية بطريقة غير عقلانية في التفكير، وبهذا فهو قادر على التقليل من حدة هذه المشكلات (الخفش، 2011، ص 354).

1.2 مشكلة الدراسة وأسئلتها

من خلال عمل الباحث كمرشد اجتماعي متخصص في مجال خدمة كبار السن، وجد ضرورة ماسة لدراسة الأفكار اللاعقلانية التي تتشكل لديهم ومعرفة مدى انتشارها، ولمعرفة إذا كان لها علاقة بالثبات الانفعالي لديهم وقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم ومشاعرهم، إذ كثيراً ما ألاحظ دخول المسن في حالة من التوتر والانفعال غير المبرر، أو قد يدخل بحالة من الاتكالية المطلقة، ولاحظت أيضاً على بعض المسنين سلوكيات دخيلة عليهم لم تكن مدونة في سجلاتهم المرضية، مثل الانفعال لأبسط الأسباب، والحديث بطريقة تدل على مستوى تقدير الذات لديهم، والتي بدورها تؤثر ردود أفعالهم عندما يتم التعامل معهم، أو حتى الإشارة إليهم للقيام بأمر ما، وبما أنّ ردود الأفعال لها علاقة بالاتزان الانفعالي الذي يتأثر بالعوامل البيئية المحيطة، فالظروف النفسية والفسيولوجية والصحية والاجتماعية الصعبة التي يعيشها المسن، والتطورات السريعة في المجال العلمي والاجتماعي أدت إلى تشكّل ظروف ضاغطة ذات تأثير سلبيّ على حياة المسن خاصة النفسية والاجتماعية.

وقد تطرقت إلى هذه المشكلة دراسات سابقة عدة، منها (عيسى، 2013) و(حمدان، 2010) و(مجلي، 2011)، وأوضحت أنه يظهر لدى الفرد اضطرابات وسلوكيات غير سوية ناتجة عن التغيرات الفسيولوجية والصحية والاجتماعية والنفسية التي تظهر في هذه المرحلة العمرية، مما يجعله يتبنى أفكاراً غير عقلانية ناتجة عن سوء تكيّف مع البيئة المحيطة، وأشارت هذه الدراسات

إلى أنه قد ينتج لدى المسن سوء في توافقه مع واقعه المعاش، وبشكل يصبح فيه غير قادر على التحكم بانفعالاته، ومن الآثار السلبية للانفعالات جعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر أحكاما سليمة كما يفقده المقدرة على ضبط نفسه والتحكم في إرادته.

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس الآتي: **ما العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا؟**

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا؟
2. ما مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا؟
3. هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا؟
4. هل يختلف مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي؟
5. هل يختلف مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي؟

1.3 فرضيات الدراسة

1) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الأفكار الأفكار اللاعقلانية من جهة، والاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.
2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير مكان السكن.

4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

6) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي عند المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

7) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي عند المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير مكان السكن.

8) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي عند المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

9) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي عند المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

1.4 أهمية الدراسة

إنّ البحث والتقصي في العوامل النفسية كالاتزان الانفعالي، والعوامل الذهنية كالأفكار العقلانية والاعقلانية من شأنه أن يفيد الأخصائيين في مجالات شتى، ولا شك أنّ مثل هذه الدراسات من شأنها تعريف المجتمع بحاجات فئة ذات وضع أسري واجتماعي وتقليدي مميز لدى الأسر الفلسطينية، وعليه تتلخص أهمية هذه الدراسة بما يأتي:

الأهمية النظرية: من شأنها زيادة الترابط الأسري بتعريف وتوضيح وجود المسن وما يعاني منه من ظروف محيطة بعد وصوله إلى هذه المرحلة العمرية، كذلك تتناول موضوعين ومتغيرين لم يسبق تناولهما بشكل مفصل، وهما الاتزان الانفعالي والأفكار اللاعقلانية، وتوضيح أبرز العوامل المؤثرة فيهما، والتفسير العلمي لهما.

الأهمية التطبقية والعملية: تفيد هذه الدراسة في التقليل من الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المسنين، إذ تعدّ هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي تتناول موضوع المسنين، خصوصاً بتناولها ثلاثة مواضيع تتمثل في الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين. وتقدم هذه الدراسة من مادة علمية للقائمين على السياسات التنموية والجمعيات والهيئات التي تهتم بهذه الفئة وتتبنى حقوقها، وتفيد مطوري البرامج العلاجية والتنموية المختلفة. كذلك تتمثل أهميتها بالكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين ودرجة الاتزان الانفعالي الذي يتمتعون به. وتتمثل أيضاً بأنّ نتائجها تثير لدى الباحثين إجراء دراسات أخرى للكشف عن العلاقة ما بين الأفكار اللاعقلانية وبعض ما يعانيه المسن من عنف وتعصب، وعلاقة هذه الأفكار ببعض السمات الشخصية وغيرها من المواضيع.

1.5 أهداف الدراسة

تعمل هذه الدراسة على تحقيق ما يأتي من الأهداف:

1) التعرف إلى مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.
2) التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.

3) التعرف على الاختلاف في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي.

4) التحقق من الاختلاف في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي.

1.6 حدود الدراسة

تقتصر الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحد المكاني:** محافظة أريحا.
- الحد الزمني: جرت هذه الدراسة في السنة الدراسية 2018 – 2019.
- الحد الموضوعي: تقتصر الدراسة على الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.
- الحدود البشرية: فئة المسنين والمسنات ممن تجاوزا الستين عاماً في محافظة أريحا.

1.7 مصطلحات الدراسة

الاتزان الانفعالي:

- أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (حمدان، 2010، ص 8).
- الطريقة التي تساعد الفرد على خفض التوتر واشباع الحافز والعودة إلى الحالة التي تتوازن فيها مشاعره مع المنبهات الخارجية التي يدركها ويكون تفكيره وشعوره وسلوكه غالباً متسقاً، وفي انسجام مع مفهومه لذاته ودافعيته لإنجازه وبعض المهمات الأخرى واتجاهه نحو المواقف الصعبة التي يقوم بها (عيسى، 2013، ص 8).

الأفكار اللاعقلانية:

- الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية وغير الواقعية، التي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية علي توقعات وتعميمات خاطئة، وعلي مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية (Eliis, 1979, p 18)
- الأفكار التي تعترض الأحداث الخارجية، وردود فعل الفرد الانفعالية نحو هذه الأحداث، وغالباً ما تمضي دون أن تلاحظ،لأنها جزء من النمط الادراكي للتفكير، ولأنها تحدث دائماً وبسرعة شديدة نادراً ما تتوقف لتقييم مصداقيتها، لأنها شديدة القابلية للتصديق ومألوفة و معتادة (عبد الغفار، 2007، ص 4)

المسن:

من تجاوز عمر الستين، وتعرض لمجموعة من التغيرات التي تؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي، فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة من حوله (حسن، وفهمي، 2000، ص 13)

التعريفات الإجرائية:

الاتزان الانفعالي: مستوى المقدرة النفسية والجسدية والفكرية لدى المسنين في محافظة أريحا على التحكم بتصرفاتهم وانفعالاتهم الناتجة عن المواقف الحياتية المختلفة.

الأفكار اللاعقلانية: مجموعة الأفكار والمعتقدات السلبية الموجودة لدى المسنين في محافظة أريحا الناتجة عن عدم وجود اتزان انفعالي لديهم.

المسنّ: كل من تجاوز سنّه (65) عاماً ويسكن في محافظة أريحا.

وقد اختار الباحث سن (65) عاماً لملاحظته أن غالبية المسنين الذين يتعامل معهم في مجال الخدمة الاجتماعية.

محافظة أريحا: إحدى المحافظات التابعة للسلطة الوطنية الفلسطينية داخل الأراضي الفلسطينية في الضفة الغربية على طول مناطقها الشرقية، وتشرف على منطقة البحر الميت ووادي الأردن، ويقدر عدد سكانها بحوالي 31,501.

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتكون الإطار النظري من ثلاثة محاور أساسية، الأول يتناول الأفكار العقلانية، وذلك من حيث المفهوم وأعراض الأفكار اللاعقلانية وسماتها ومصادرها، كذلك يستعرض كيفية سيادة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاضطراب الانفعالي لدى الفرد. أما المحور الثاني فيتناول الاتزان الانفعالي من حيث التعريف والأشكال والسمات وأبرز النظريات التي فسرته. أما المحور الثالث فمخصص للدراسات السابقة.

2.1 الأفكار اللاعقلانية:

يرد مفهوم الأفكار اللاعقلانية كتعبير عن أسلوب الفرد في التعامل مع المواقف المختلفة بطريقة تضمن الوصول إلى نتائج خاطئة غير صحيحة، أي عدم التعقّل بالأمور اليومية والمواقف الحياتية، وبما يتضمن الكثير مما نقوم به في الحياة اليومية، وبتعبير آخر، فإن الأفكار اللاعقلانية هي عملية أو سلسلة من الخطوات القابلة للتنفيذ، والتي يمكن تنفيذها بطريقة لا تضمن تحقيق الهدف المنشود. مثلاً كتابة مقالة توضيحية هي عملية تشتمل على عبارات وسلسلة من الجمل ذات معنى، بهدف

إيصال فكرة ما، أمّا التخبط والتشتت فيدلّ على عدم وجود ترابط وخطوات سليمة ناتجة عن تفكير عقلاني، وفيما يأتي توضيح لهذا المفهوم وما يرتبط به من موضوعات:

2.1.1 مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

قبل الحديث عن الأفكار اللاعقلانية لا بد من التطرق إلى الأفكار العقلانية، والتي تعرّف الأفكار العقلانية من جوانب متعددة، فحسب نظرية المعرفة (الايبستمولوجيا)، فإن العقلانية مفهوم يُطلق علي أي فكر أو فكرة يحتكم للوصول إليها إلى الاستنتاج والمنطق، باعتبارهما مصدراً للمعرفة أو لتفسير الحديث، ومن منظور النظرية السلوكية فإنها تشير إلى تحول النموذج السلوكي إلى نموذج تفكيري لدى الفرد وينعكس على طريقة تفكيره وحكمه على الأحداث والأشياء. (الغامدي، 2009)

لذا ترتبط المعرفة مع السلوك في تكوين الأفكار العقلانية لدى الفرد، فتصبح الأفكار العقلانية دليلاً على الوعي المتكون لدى الفرد، أي أنّ الأفكار العقلانية هي في الوقت ذاته درجة الوعي لدى الفرد حول الأحداث والأمور التي تظهر كردة فعل سواء بالسلوك أم بالحديث أم بالتفكير. (حجازي، 2013)

وعليه، تعرّف الأفكار اللاعقلانية بأنها عملية الانتقال بغير وضوح من فكرة إلى أخرى ذات صلة أم لا، ولا يستخدم فيها الشخص التفكير باستمرار للوصول إلى نتيجة تستدعي حل المشكلات، أو المواقف التي تنطوي على تفكير منطقي ووجود بنية وعلاقات بين الحقائق وسلاسل التفكير المبني على السبب والنتيجة، بمعنى أدق، فإن الأفكار اللاعقلانية هي المنهج الذي يتخذه الفرد من دون الرجوع إلى العقل والاستنباط معياراً للحقيقة بدلاً من المعايير الحسية أو الشخصية. فهنالك مواقف مختلفة من العقلانية، منها المعتدل الذي يري ان الإستنتاج له الأفضلية علي الطرق الأخرى لاكتساب المعرفة، ومنها الأكثر تشددا الذي يتخذ من الإستنتاج المصدر الوحيد للمعرفة.

في علم النفس، العقلانية واللاعقلانية هي مصطلح شامل يشير إلى تلك الفروع من الدراسة التي تركز على الإدراك والفكر: على سبيل المثال، التخيل العقلي والوعي والمعرفة، كما هو الحال في علم النفس المعرفي. وقد استخدم مصطلح العقلانية في المقام الأول من قبل السلوكيين الذين يعتقدون أن علم النفس العلمي يجب أن يركز على هيكل العلاقات السببية للاستجابات، أو على وظائف السلوك.

وقد جاءت جملة هذه التعريفات من التعريف الذي وضعه (Ellis, 1977) في نظريته عن الأفكار اللاعقلانية، فقد أشار إلى أنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتصف بعدم الموضوعية، والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة، ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغى والتهويل لدرجة لا تتفق مع الإمكانات العقلية للفرد، ويستخدمها الفرد لتغيير المميزات والخبرات التي يتلقاها من البيئة المحيطة، فهي تخلو من المنطق السليم وتؤدي بالفرد إلى الشعور بالحزن والكآبة (القعدان، 2017).

وعليه يعرّف الباحث الأفكار اللاعقلانية بأنها المعتقدات التي يكونها الفرد بطريقة غير مدروسة، ودون استخدام أسلوب علمي عقلانى يعتمد على المنطق القائم على السبب والنتيجة، ودون ربط للعلاقات بين الأمور والأحداث التي جرت أو تجري، ويرى أنها من أهم أسباب فشل الفرد سواء أكان في الحياة الاجتماعية عامة أو في مجالات حياته المهنية والعلمية، وقد تؤدي إلى اكتساب صفات غير سوية، كالسلبية والإنهزامية والإتكالية وضيق الآفق والفكر وحساسية شديدة تجاه الأحداث اليومية، بحيث تكون هذه الأفكار الصادرة على شكل معتقدات وأفكار بعيدة المنطق والواقع ولا ترتبط بهما.

2.1.1 أعراض الأفكار اللاعقلانية وسماتها:

يتميز الأفراد الذين لديهم أفكار لاعقلانية بميزات متنوعة، أورد منها (حجازي، 2013) ما يأتي:

الأعراض المزاجية: تظهر الأعراض المزاجية على أشكال عدّة، كالحزن والكآبة والانخفاض الواضح بالمعنويات وعدم المبادرة للقيام بالأمور، وقد يكون سبب ذلك نتيجة للقلق وسهولة الاستثارة التي يعاني منها الفرد، وفقدان المتعة والبهجة وعدم الرضا عن الحياة.

الأعراض المعرفية: ومن الأعراض أيضاً ما يكون معرفياً، ويظهر على شكل فقدان الاهتمام بالأمور والأحداث من حوله وصعوبة في التركيز، كذلك انخفاض في الدافع الذاتي وظهور الأفكار السلبية غير المعززة، والتردد الدائم أو المتقطع للقيام بأعماله ومسؤولياته، كذلك الشعور بالذنب، وملازمة الأفكار الانتحارية أو الهدامة الناتجة عن الهلاوس والأوهام وضعف التقييم النفسي، إذ تتلخص الأعراض المعرفية بنظرة سلبية للذات وبفقدا الأمل في المستقبل، لأن هذا الفرد غير قادر على معرفة تفاصيل كثيرة عن الأمور الحسنة.

وأضاف كلٌ من داهم (2015) وأبو شعر (2007) أعراضاً أخرى، منها:

الأعراض السلوكية: وتظهر على شكل تأخر في ردود الأفعال السيكوحركية، وقد تكون على شكل انفعالات غير مبررة في ردة الفعل، والبكاء دون سبب والانسحاب الاجتماعي من مواقف كثيرة، والاعتماد على الآخرين في تفاصيل حياته ومسؤولياته.

الأعراض البدنية (الجسمية): تظهر على شكل اضطرابات بالنوم وإرهاق عام، وزيادة أو نقص في الشهية، والشعور بالألم دون مبرر، كذلك اضطرابات معوية، وقد تظهر على شكل نقص في الرغبة الجنسية.

نرى من هذه الأعراض أنها بصورة عامة أفكار متطرفة، وتؤدي إلى الاضطرابات النفسية دون وجود سبب حقيقي لذلك، وهي لا تساعد الفرد على تحقيق أهدافه أو إنجازها، وهي بمجملها خاطئة وغير منطقية.

بينما تتحدد سمات وصفات الأشخاص الذين لديهم أفكار لاعقلانية بسمات متنوعة، منها ما ذكره (Bridges & Harnish, 2010):

المطالبة: تعني أن رغبات الفرد ومطالبه تكون على شكل مطالب واجبة من الآخرين، وبصيغة (يجب وينبغي)، فعندما لا تتحقق مطالبه ورغباته فذلك يسبب له اضطرابات انفعالية، وبالمحصلة تسيطر على الفرد غير العقلانيّ أفكار أن كل ما يرغب به ويريده يجب أن يتحقق، أي أنه توجد علاقة طردية بين رغبات الفرد ومطالبه واضطراباته الانفعالية، خصوصاً حينما يصرّ على إشباع وتحقيق هذه المطالب، ويريد أن ينجح في أي عمل بشرط تحقيق مطالبه.

انخفاض تحمل الإحباط: يتبنى الفرد من ذوي الأفكار اللاعقلانية فكرة رئيسية في حياته، وهي بأنه غير قادر على تحمّل الإحباط واليأس، وأي شعور من هذا القبيل يشعر به أو يتنبأ أنه سيحصل، تتكون لديه أفكار غير سوية عن الأحداث.

سيطرة الأفكار المرعبة: تأتي هذه الصفة تبعاً للمطالبة الزائدة غير المحققة التي يتبعها عدم تحمل الإحباط أو الفشل، فعندما لا تُنفذ مطالب الفرد الصارمة، فإنها تجعله يشعر أن شيئاً خطراً سيحدث مستقبلاً أو أنها تعني نهاية أحلامه والقضاء على جميع طموحاته، وتظهر هذه السمة على شكل فزع أو قلق مستمرين لدى الفرد.

وتطرقت دراسة بوضياف (2018) إلى سمات أخرى، وهي:

انخفاض التقدير الذاتي: يعتقد الفرد اللاعقلانيّ أنّ قيمته المعنوية بين الآخرين منخفضة، ودون وجود سبب حقيقي لذلك، أي يشعر بانعدام الثقة بالنفس، فهذا الفرد لديه معرفة بالرؤية الذاتية للمواقف والأفعال، لكنّ الضغوطات لها أهمية في تحديد موقف الفرد وفعله تجاه الأحداث التي يمر بها، فيلجأ لاستخدام نمط تفكير ملتوٍ عند تقدير قيمته الشخصية والمعنوية، فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير، منها المطالب غير المنطقية وغير الواقعية والتي تتعارض مع الأداء.

عزو الأخطاء لغيره: عادة ما يميل هؤلاء الأفراد أن ينسبوا أفعالهم الخاطئة إلى آخرين، وهذا الأمر يؤثر على إدراكهم للأحداث وللحالة الانفعالية التي عليها الفرد، ينتج هذا العزو من اللوم المستمر للذات وللآخرين، وينتج أيضاً من كثرة المطالب غير المنطقية، والتي تكون بطريقة ملحة تظهر على شكل فظاظة في المطالب، مما يؤدي إلى إنفعالية زائدة وعدم المقدرة على حل أية مشكلة بطريقة عقلانية.

التكرار وعدم التجريب: إنّ تكرار الأفكار اللاعقلانية بصورة مستمرة لدى الفرد وبشكل لاشعوري، ينتج عن الضغوطات الداخلية لديه، وينتج ذلك من حالة اللاتجريب التي يعيشها، فهذا الفرد يكون حبيس أفكاره غير المنطقية التي لا تؤدي إلى اكتساب خبرة تجريبية، ولا يتحرى الدقة والموضوعية في أعماله وتصرفاته.

وقد أضاف الغامدي (2009) مجموعة من الأعراض والسمات للأفراد من ذوي الأفكار اللاعقلانية، واعتبرها خصائص هامة لهم وللمعتقدات اللاعقلانية، والتي يمكن إيجازها كما يأتي:

1) **السلبية:** إن هؤلاء الأفراد يعتقدون بأن سبب تعاستهم وفشلهم ظروف خارجة عن إرادتهم، أبرزها الحظ ولوم الآخرين، وليس بمقدرتهم التغلب عليها لأن الظروف المحيطة أقوى منهم ومن أفعالهم.

2) **الانهزامية:** وهو نمط يشير إلى تجنب صعوبات الحياة بدلاً من مواجهتها، بحيث يؤكد هذا الفرد على أهمية عدم الوقوف في وجه الصعوبات والمعوقات.

3) **الإتكالية:** يعتمد الاتكالي على الآخرين عامة وعلى من يراهم أقوياء خاصة؛ لأن هذا باعتقاده يجلب له راحة وسهولة في أمور حياته.

4) **العجز:** يظهر على شكل عدم المقدرة على التخلص من أحزان الماضي وفشله ومحو آثارها، أو الفشل في نسيان تجارب فاشلة.

5) **ضيق الأفق:** إنّ هؤلاء يملكون باستمرار حلولا جاهزة لأية مشكلة، وباعتقادهم أنها الحلول النموذجية للمشكلات جميعها، وإن لم يتوصلوا للحل تحدث كارثة هائلة كما يعتقدون، وهذا يدل على ضعف الجهاز النفسي ومكوناته لديهم.

6) **عدم التسامح:** بمنظورهم يكون العقاب الصارم هو الوسيلة المثلى لتصحيح الأخطاء، إضافة لعدم المقدرة على نسيان الإساءة حتى وإن كانت بسيطة، أو أُرتكب بحقهم خطأ بسيط.

7) **الحساسية الشديدة:** غالباً ما تكون أفكار سوداوية عن أية مخاطر والتي من المحتمل أن يقعوا بها، ولا تفارق هؤلاء الأفراد هذه الحساسية، لأنه باعتقادهم أنّ الفشل سوف يلاحقهم ويلاحق أعمالهم.

8) **الإصرار على القبول التام:** يرى ذوي الأفكار اللاعقلانية أنه يتحتم على الآخرين أن يحبوهم بشكل مطلق، ويكونوا راضين عنهم باستمرار وبغض النظر عما يفعلونه.

نلاحظ من هذه السمات والصفات والمميزات للأفراد ذوي الأفكار اللاعقلانية، ونلاحظ بأن معتقداتهم تتسم بالجمود والتطرف بصورة مطلقة، حيث ينشأ عنها السخط والتذمر والعدوان والغضب نحو الذات والآخرين، وقد تكون دائماً على صوة إثبات أو نفي مطلقين وخاصين بذوي

الأفكار اللاعقلانية، فهي لا تساعد على التفكير باحتمالات جديدة لحل مشكلة، ويمكن القول أنها مرتكزة على تفكير غير منطقي ولا يتماشى مع الحقائق والوقائع، وتحدّ من مقدرة الفرد على تحقيق أهدافه ورغباته.

2.1.2 مصادر الأفكار اللاعقلانية:

يرجع اكتساب الأفكار اللاعقلانية إلى مجموعة من العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية، وهي بدروها تعمل على زيادة اكتساب الفرد لأفكار ومعتقدات تتصف بأنها لاعقلانية، ويمكن إجمال أبرز هذه المصادر على النحور الآتي:

العزلة الاجتماعية: تعتبر العزلة الاجتماعية من العوامل التي قد تسهم وبشكل كبير في تعزيز الأفكار اللاعقلانية وتكوينها، بحيث يفتقر الفرد للحكم أو لاستخدام المعيار الاجتماعي الصحيح على أفكاره ومعتقداته نتيجة لهذه العزلة، وعليه وفي كثير من الأحيان تتسم شخصية الفرد المنعزل ببعض الجمود الذي قد يمنعه من تقييم أفكاره بطريقة سليمة، وبناء على ما يتفق مع الآخرين، وبحسب ما يرتضيه المجتمع الذي يعيش فيه (دويدار، 2004).

ثقافة المجتمع: إذا انتشرت الأفكار اللاعقلانية في مجتمع ما، فإنها ستنتج الأفكار اللاعقلانية للأفراد، فتعمّ الأفكار اللاعقلانية كافية طبقات المجتمع، ومن أمثلة ذلك انتشار أفكار حول العادات الخارقة واعتقادات بوجود مخلوقات خارقة للعادة عند بعض القبائل، وانتشار فكرة أنّ السحر والشعوذة هي الحل الأمثل، في هذه الأحوال يكون الفرد اللاعقلاني ضحية لثقافة مجتمعه، ويندرج ضمن ذلك أيضاً الأسلوب التسلطي في الأسرة، أو أن تكون الزعامة المطلقة لشخص محدد، فهذا يفرض أفكاراً غير العقلانية على الفرد، فإما أن يتقبلها كما هي ويصبح غير عقلاني، أو يرفضها فيصبح مستنكراً من المجتمع والأسرة (دردير، 2010).

الجمود الفكري: وهو من العوامل التي يكون لها علاقة أحياناً بالمجتمع وثقافته، فقد يؤدى سيادة الأفكار اللاعقلانية إلى الجمود، ويتصف تفكيرهم بالمحصور والمنغلق والجامد، مع عدم الرغبة في تغيير هذه الأفكار التي يمتلكونها، أو رفض استبدالها بأخرى عقلانية وفيها مرونة ومنطقية؛ فيقع الفرد ضحية للتفكير المتصلب والجامد، بحيث يكون تفكيره مسوداً يرى بواسطته جانباً واحد للحياة، ولا يرغب في تغيير تفكيره أو حتى معتقداته ليرى الجانب الآخر (حجازي، 2013).

العوامل البيولوجية: من أبرز هذه العوامل الوراثة، حيث تؤدي دوراً مهماً في انتقال الأفكار اللاعقلانية من جيل لآخر، خصوصاً وراثة الاضطراب الصادرة عن الآباء، إذ تصبح نسبة انتقال أعراض وسمات الأفكار اللاعقلانية إلى الابن (60%) إذا كانت لدى الأبوين، بينما تصبح نسبتها (10%) إذا انقلت من أحد الأبوين. كذلك يوجد ترابط بين الخلل في الغدد الصماء والهرمونات لدى مرضى الاضطراب الإدراكي وبين زيادة نسبة إصابتهم بأعراض الأفكار اللاعقلانية، ويزيد من نسبة هذه الإصابة حدوث بعض الأمراض العضوية في الجهاز العصبي، والتي بدورها تؤدي إلى أعراض مشابهة لأعراض الأفكار اللاعقلانية (بوضياف، 2018).

2.1.3 الأفكار اللاعقلانية بحسب نموذج ABC لألبرت أليس:

يعدّ ألبرت إليس (Albert Ellis) من أوائل الذين تطرقوا للأفكار اللاعقلانية، فهو من رواد نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي، حيث طوّر نظريته سنة (1955)، وأكد فيها على أنّ الاضطرابات النفسية تولدها الأفكار، وأنها لا تتولد من الخبرات والحوادث التي مرّ أو يمرّ بها الأفراد، إنما سببها هو المعتقدات التي يحملها الأفراد عن الحوادث، فقد تكون معتقدات وأفكار لاعقلانية، ونتيجة لذلك تؤدي إلى اضطراب الأفراد وقلقهم، وجعلهم غير فعالين وغير سعداء، فإذا ا تحرروا من

الأفكار اللاعقلانية هذه، فإنه من الصعب عليهم أن يقعوا ضحية للاضطرابات العاطفية أو على الأقل فإنها لا تدوم لديهم. (Edmunds, 2008)

وبناء على الفرضيات التي وضعها النظرية فقد تمّ تحديد دور المعتقدات والأفكار اللاعقلانية في حدوث اضطرابات الشخصية، والذي يتضح في نموذج (ABC)، حيث يُقصد بالرمز (A) الخبرة النشطة أو الحدث (Activting event)، ويقصد بالرمز (B) الأفكار والمعتقدات (Beliefes)، أما الرمز (C) فيُقصد به النتائج الانفعالية (Emotion Consequences)، والتي تنتج من الفرد بما يتعلق الحدث (A)، فتفسير الفرد للحدث بحسب الخبرات التي مر بها وبحسب معرفته بها يؤكد بأنه المسؤول عن الاضطراب في شخصيته وليس الحدث ذاته. (المرشدي والطفيلي، 2015)

وبحسب نظرية ألبرت أليس فإن نظام المعتقدات (B) يتألف من معتقدات عقلانية ومعتقدات لاعقلانية، فالمعتقدات العقلانية تشير إلى تقييم عقلاني ومنطقي يربط ما هو مثبت تجريبياً لدى الفرد بالواقع، فتكون أفكاره صحيحة لدرجة معينة ومنطقية وليست مطلقة، ويكون لها هدف واقعي وتدلّ على عواطف مناسبة ومنسجمة. بعكس المعتقدات اللاعقلانية، فهي تعميمات يستدل بها الفرد من افتراضات غير مثبتة بالتجربة الفعلية، وتظهر بلغة مطلقة وملحة وباستخدام كلمات مثل (الحاجة ويجب) وبعبارات وأفكار مدمرة.

وتفترض هذه النظرية على عدة افتراضات فلسفية، تتعلق بالدرجة الأولى بالإنسان وطبيعة الاضطرابات التي يعاني منها، منها أنّ التفكير اللاعقلاني يرجع إلى التعلّم المبكر الذي يتلقاه الطفل من أبويه ومن البيئة الثقافية (المجتمع) التي يعيش فيها، وترى النظرية أنّ الطفل يولد ولديه استعداد بيولوجي لهذا التعلّم (المرشدي والطفيلي، 2015).

وتوجد مجموعة من الأفكار ترتكز عليها نظرية (أليس)، وتمّ وضعها بناء على الأفكار اللاعقلانية التي يعتقد بها بعض الناس، فتجعلهم مضطربين أو عدوانيين أو بكلتا الحالتين، أي أنّ أفكارهم تعبّر

عن منطق تفكير لاعقلاني وتعظيم الأمور وعدم تحمل المسؤولية، بينما هي من وجهة نظرهم تتصف بالكمال والمثالية. (Edmunds, 2008)

وهذه النظرية تقوم على مجموعة من الافتراضات وهي كالآتي:

1- إنّ العقلانية أو اللاعقلانية لهما أساس ولادي، فالفرد يُولد ولديه استعداد لكي يكون عقلانياً وممثلاً لذاته، أو أن يكون لاعقلانياً في سلوكه وهازماً لذاته، وذلك بحسب طرق تفكيره وما يسلكه بطريقة عقلانية أو لاعقلانية.

2- توجد علاقة تكاملية بين كل من الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك، أي أنه كي نفهم السلوك الهازم للذات، يجب فهم كيفية إدراك الفرد وتفكيره وانفعاله وسلوكه، لأنّ الاضطرابات النفسية هي نتاج التفكير اللاعقلاني.

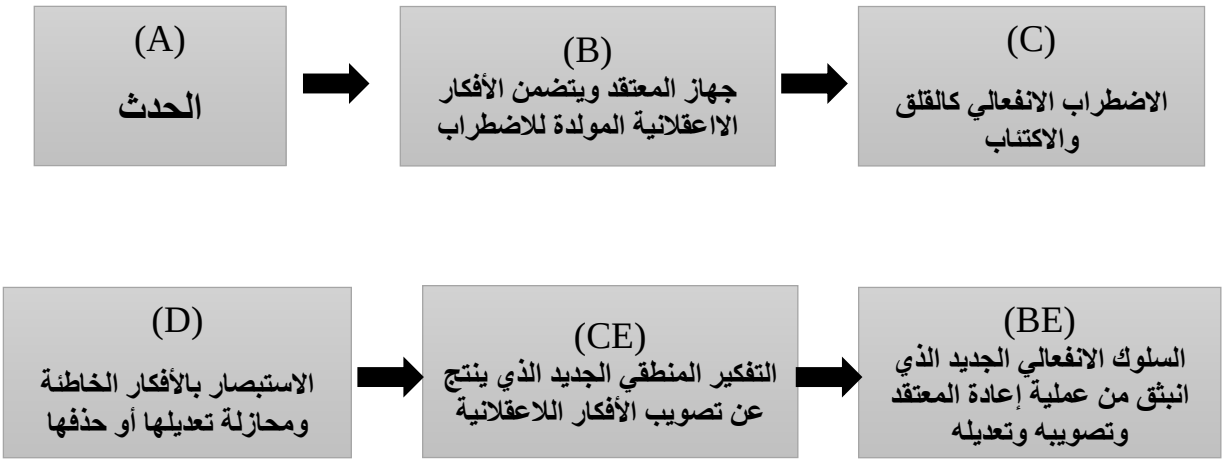
3- يعود منشأ التفكير اللاعقلاني إلى التعلّم المبكر غير المنطقي الذي يكتسبه الفرد من عملية التنشئة الاجتماعية.

4- يعدّ الإنسان كائن عاقل ومدرك ومفكر ومنفعل وناطق. فالتفكير واللغة متلازمان، إذ يتم التفكير عن طريق استخدام رموز لفظية، وبما أنّ التفكير يصاحب الاضطراب الانفعالي – تتناول الدراسة الاضطراب الانفعالي في عنوان لاحق –، لذا يستمر الاضطراب الانفعالي باستمرار التفكير اللاعقلاني. وهذا ما يتميز به الشخص المضطرب بأن يحتفظ بسلوكه غير المنطقي.

5- إنّ استمرار الاضطراب الانفعالي يتأثر بإدراكات الفرد وتفكيره واتجاهاته الظروف والأحداث الخارجية.

6- يجب مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية الهازمة للذات بإعادة تنظيم المعتقدات والأفكار التي يتبناها الفرد نحو الأحداث بدرجة يصبح فيها الفرد منطقياً وعقلانياً.

وبناء على هذه الفرضيات، فقد تمّ تطوير نموذج (ABC) ليصبح نموذج (A, B, C, D, CE, BE) الذي يمكن توضيحه في الشكل الآتي:



المصدر: (المرشدي والطفيلي، 2015)

يتضح من هذا الشكل أن الحدث أو الخبرة (A) هو السبب الظاهري في الانفعالات (C)، لكن وفقاً لهذه النظرية فإن نظام الأفكار والاعتقادات هو الرابط بين (A) و(C)، فهو المسؤول عن الانفعالات وليس الحدث أو الخبرة المخزنة لدى الفرد، ويتضح أيضاً أن الفرد يستطيع خفض اضطرابه بتوسيع النموذج من (ABC) ليصبح (ABCDE)، أي للتخلص من النتيجة الانفعالية، حيث يتطلب دحض (D) نظام من الاعتقادات اللاعقلانية للوصول إلى الأثر المرغوب (E) من الانفعالات.

ويرى الباحث بناء على ما ذكر محول الأفكار اللاعقلانية بحسب هذا النموذج وافتراضات البرت أليس أن الأفراد يتأثرون بأفكار الآخرين، سواء والديهم أو من هم في مجتمعهم، ويتأثرون بالعواطف السلبية وبدرجة كبيرة، وكلّ فرد مسؤول عن سلوكه، إضافة لذلك فإنّ ميل الأشخاص إلى تقدير أعمالهم وسلوكياتهم على أنها جيدة أو سيئة تدل على طريقة تفكيرهم، عقلانية أم لاعقلانية، وهذا طرحته النظرية.

2.1.4 كيفية سيادة الأفكار اللاعقلانية:

ليس بالضرورة أنّ يكون الفرد من ذوي الأفكار اللاعقلانية أن يكون عدائياً أو ذات اضطراب انفعالي شديد، إنما لديه أعراض هذه الأفكار، وقد تنتقل إليه بطرق أثرت في معتقداته، لكنها تسيطر بطريقة على معتقدات الإنسان وأفكاره، بدءاً من القول أن الفرد غير معصوم من الخطأ، يرافق ذلك عدم وجود معيار للصواب والخطأ داخل المجتمع، بحيث يسود هذا النوع من الأفكار أو طريقة التفكير لأن الفرد بحد ذاته الإنسان عرضة لارتكاب الأخطاء، سواء نتيجة لعدم معرفته أو لجهله بهذا الخطأ، أو لكونه مضطرباً نفسياً أساساً (عويضة، 2014).

ثم تسيطر هذه الأفكار باعتقاد الفرد أنه يمكن أن يؤدي اللوم والعنف إلى التحسن، إنما يحصل عكس ذلك بأن يؤدي هذا السلوك إلى سلوك أسوأ منه أو إلى اضطراب انفعالي. فالشخص العقلاني لا يكون اللوم هو هدفه بالقدر الذي يسعى إلى تجنب الأخطاء، فإذا أخطأ اعترف بذلك وعمل على تصويبه وعلى اكتساب خبرات جديدة، وإذا أخطأ غيره عمل على توجيههم، كما لا يعتبر أنّ خطؤه أو خطأ غيره كارثة، وليس بالضرورة مواجهتها بالعقاب الصارم أو اللوم الشديد، لكن الذي لديه اضطراب انفعالي أو أفكار لاعقلانية يعتقد أنّ مصيبة فادحة قد حلت إذا سارت الأمور بعكس ما يريد (العزة، 2004).

إضافة لذلك تسيطر الأفكار اللاعقلانية على تفكير الفرد إذا انحصر تفكيره في الحزن والهمّ من لا يزيد الموقف سوءاً إنما يحسنه، فيتخذ من هذا الأسلوب طريقة لمواجهة المشكلات، لأنه يعتقد أنّ الأحداث لن تختلف عما هي عليه مهما تعددت طرق التعامل معها، وإذا لم يتم علاج المشكلة، سيؤثر الجمود الفكري عليه بحيث يعتقد أنّ قد تقبّل الموقف ولا داعٍ لعلاجه أو تغييره (الغامدي، 2009).

وإذا فسر الفرد الحدث أو نتائجه على أنه كارثة وبالغ مبالغة شديدة في وقع النتائج عليه، ولم يجد منفذاً ومخرجاً للتوصل إلى نتيجة أفضل، حتماً ستسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية، ويترتب على ذلك تفسير للنتائج بطريقة غير منطقية، خصوصاً إذا رافق ذلك التعاسة والكآبة على الفرد، ويزيد من ذلك عوامل خارجية سببة تتجه إلى الأسوأ، ولا يستطيع الفرد السيطرة عليها، فالنظر إلى العوامل الخارجية على أنها ومدمرةً، قد تكون سبباً مباشراً يسبب له اضطراب انفعالي أياً كان نوعه يزيد من حدة الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها (حجازي، 2013).

وفي حالة عدم البحث عن الحلول، والتفكير فقط بأنّ حدوث الكوارث أو المصائب يسبب الهمّ والكآبة، ويؤدي لانشغال البال من غير القدرة على التفكير السليم، ويزيد من درجة القلق لدى الفرد، فبالنتيجة يؤدي إلى تحوّل التقييم الموضوعي للمشكلة إلى تقييم لقوع أحداث خطرة، واعتقاد الفرد أن تفكيره بالحلول لا يؤدي إلى التعامل مع الأحداث والوقاع بصورة منطقية لأنه ليس الفاعل، أو لأنه غير مشارك بالحدث، يصل بالفرد لنتيجة مفادها أنّ للمشكلة حجم أكبر بكثير من حجمها الطبيعي، كأن يثور الفرد ويحتد إذا رآى مقعده متسخ بشكل طفيف. بالمقابل فإن الشخص العقلاني يدرك تماماً أنّ الهمّ والقلق وتهويل الأمور لا يمنع من وقوع الأحداث الخطرة، بل يزيد من شدة وقعها على النفس، وبالنسبة للشخص غير العقلاني يكون القلق أكثر تأثيراً من الحدث نفسه (القعدان، 2017).

وتسيطر الأفكار اللاعقلانية نتيجة الاعتقاد أنه من الأسهل تجنّب بعض الصعوبات والمسؤوليات، وذلك بدلاً من مواجهها، لأن الهروب من المشكلات لدى الفرد غير العقلاني وعدم حلّها قد يؤدي إلى بقائها كما هي، وهو لا يدرك أنّ ذلك يؤدي إلى تراكمها، ولاعتقاده أنّ الهروب من تحمّل المسؤوليات أقل جهداً من إنجازها، لكن في واقع الأمر فإن الهروب من تحمّل المسؤوليات يؤدي

إلى شعور الفرد بعدم الرضا عن ذاته ويفقده ثقته بنفسه، وهذا قد يكون سبباً مباشرة لظهور ردة فعل حادة لدى ذوي الأفكار اللاعقلانية، من جهة أخرى فإنّ تجنب إنجاز المسؤوليات قد يؤدي إلى ظهور مشكلات عديدة لتراكم المشكلات السابقة (أبو مرق، وبركات، 2016).

وتوجد ظروف أو عوامل نفسية قد تزيد من فرصة نمو الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد، ومنها كثرة التذمر عند إنجاز المهمات المتنوعة، وتجنّب الأمور والمسؤوليات الصعبة والقيام بالأمور غير الضرورية والسهلة، وإهمال بعض المسؤوليات، خاصة إذا وجد الفرد اللاعقلاني من يعتمد عليه من الآخرين، ففي هذه الحالة ينتج لدى الفرد اللاعقلاتي مزيد من الاعتمادية والاتكالية، والفشل في التعلم واكتساب الخبرات، وج- فقدان الحرية والاستقلال، وفقدان تحقيق الذات والرضا عنها، إضافة لفقدان الأمان، لأنه الفرد يصبح تحت سيطرة ومنطق من يعتمد عليه (شاهين، وحمدي، 2010).

وقد يساعد التفكير النمطي الثابت على تطور الأفكار اللاعقلانية ونموها، خاصة إذا نما في مجتمع لديه جمود فكري ويرفض التغيير، فتسيطر العبر في الأحداث الماضية لا في في فهم الحدث وإدراكه، ويسود اعتقاد أنّ الحلول السابقة قد تصلح للوقت الحالي وتناسبه، وأنّ السلوك الذي كان ضرورياً فيما مضى لا يزال ضرورياً في الحاضر، وذلك بحجة أنّ الفرد يتعلم من تجاربه السابقة، ويجب الانقياد وراءها قسراً (حجازي، 2013).

2.1.5 العلاقة بين الاضطراب الانفعالي والأفكار اللاعقلانية:

إنّ الانفعال بحد ذاته حالة شعورية مركبة، فقد يصحبها نشاط جسمي أو فيزيولوجي، وقد يكون سلوك مركب كالانفعال السلوكي، أما الاضطراب الانفعالي فهو حالة تظهر فيها ردود الفعل الإنفعالية بطريقة غير مناسبة نتيجة لمثير معين، كالخوف الشديد أو الفشل، أو تعرض الفرض

لمجموعة من الضغوطات المختلفة، فيفسر الفرد الحالة التي يمر بها، وهي بالأساس الاضطراب الانفعالي الذي يعيشه، ويفسرها بحسب الأفكار التي يحملها، فإما بطريقة عقلانية أو غير عقلانية، لأنّ شخصية الفرد تتكون من مجموعة متكاملة من المكونات البيولوجية كالوراثية والفيسيولوجية، والنفسية كالمعرفية، والانفعالية من ناحية، وتتكون من مجموعة متكاملة من المكونات المادية كالاجتماعية والبيئية، وتعتبر نواتج هذه المكونات واقترانها ببعضها البعض بمثابة محددات للشخصية، فهي تتحكم في طبيعة تفاعل الفرد مع الوسط المحيط به ومع الأحداث (العزة، 2004).

وتحديداً المكون المعرفي ونواتج الإدراك والتفكير لدى الفرد هي التي تؤدي الدور الأبرز في ظهور الأفكار العقلانية أو غير العقلانية، وذلك بحسب طبيعة الأفكار والمعتقدات الناتجة والسائدة لدى الفرد، كالأفكار العقلانية والمنطقية والواقعية الحياتية، وغير العقلانية ومستوى الصحة النفسية والاعتلالات التي يعاني منها، فهذه الاعتلالات والاضطرابات هي المؤشر الرئيسي الدال على طبيعة الشخصية ومكوناتها وطريقة تفكيره، هل تكون تكيفية أم غير تكيفية مع الحدث، أي أنّ أسلوب الفرد وردة فعله الذي يعبر به عن موقفه تجاه حدث معين، هو المؤشر على طريقة تفكيره وتقبّله للوقائع، فإذا كانت عقلانية ومنطقية، فيمكن القول أنه لا يعاني من أية اضطرابات انفعالية تحد من قدرته على التفكير بأسلوب منطقي وعقلاني، وإذا كانت غير عقلانية، فهي تدل على وجود مؤثرات نفسية ومعرفية تولّد اضطرابات انفعالية لدى الفرد وتؤثر بطريقة تفكيره (دردير، 2010).

من جهة أخرى قد تؤثر الأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد على طريقة تفكيره، وقد تزيد من العلاقة بين الاضطرابات والتفكير اللاعقلاني، باعتبار الأحداث الضاغطة أنها مكونات معرفية ونفسية، أي أنها تؤثر على هذه العلاقة من حيث مقدرة الفرد على التحكم بالأحداث الضاغطة، ومن حيث طريقة وكيفية إدراكه لها، فكلما زادت الضغوط تشتت تركيز الفرد ويصعب عليه تكوين

أفكار عقلانية، فتسيطر الأفكار اللاعقلانية عليه، كأن يتعرض لحدث عاطفي شديد الوقع عليه، بموت أحد المقربين له، فيفقد المقدرة على إدراك الموقف، وإذا رافق ذلك حدث ضاغط آخر، سيؤدي إلى تباين واختلاف في النواتج الانفعالية والأنماط السلوكية لديه، وأن ظهور الضغوط هي نتائج وجود أنماط تفكير لاعقلانية لديه حيال إدراكه للمواقف والأحداث الضاغطة (حسين وحسين، 2006).

وتحدد هذه العلاقة بوجود مستويات معتدلة من الأفكار والمعتقدات العقلانية ومن الصحة النفسية، وذلك لكي يتسنى للفرد القيام بأدواره المجتمعية بثقة وبطريقة عقلانية، حيث إنّ أن نسق المعتقدات لدى الفرد يتكون من الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، تتصف الأفكار العقلانية بأنها أفكار منطقية وواقعية وحياتية، أي أنها متسقة مع الواقع، وتساعد الفرد ليس فقط في تحقيق أهدافه إنما في تحقيق التوافق النفسي والتحرر من الاضطرابات الانفعالية، وتؤدي بالفرد إلى أن يكون على درجة معينة من الإبداع والإيجابية في تفكيره وفي التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتزيد من مشاعر السعادة والمتعة. أما الاعتقادات اللاعقلانية فهي المسؤولة عن حدوث الاضطرابات الانفعالية، وقد تكون السبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوطات لدى الفرد، لأنه يرى الأحداث من منظور مختلف وغير منطقي، كما أنها تسيطر على فكره وتوجّه سلوكه، لأنها ليست مرنة أو مطلقة أو ملائمة، وتؤدي إلى حدوث نتائج انفعالية غير مجدية، ويُعبر الفرد عنها لفظياً في شكل ألفاظ (يجب ويتحتم وينبغي) وبإلحاح وتؤدي إلى تدني الرضا عن الذات (حسن، والجمالي، 2003).

2.1.6 النظريات المفسرة للأفكار العقلانية:

نظرية (Albert Ellis) ترى هذه النظرية أن نزعة الإنسان للوصول للكمال التقدم على غيره، تعتبر سبباً أساسياً في تكوين الأفكار اللاعقلانية، فهو يعتبر أنّ غيره غلى خطأ تام وهو فقط على صواب، ويتكون هذا الشعور أو المعتقد نتيجة عدم قدرة الفرد على الالتزام بالمسؤولية وتحمل عبء الحياة، فيتجه إلى الاعتماد على غيره، إضافة لوجود أسس بيولوجية تسهم في زيادة هذا الاعتقاد، حيث يولد الإنسان – حسب هذه النظرية – ولديه ميول فطرية قوية لأن يكون الأفضل، بغض النظر على الأسلوب الذي يتبعه (Ellis, 1997).

من جهة أخرى فسرت النظرية هذا النمط من التفكير لوجود اضطرابات عقلية ونزعة لدى الفرد تدفعه لإنجاز الأعمال وتفسير الأحداث من منظوره الخاص، يرافق ذلك شعور الفرد بالدونية إذا تمّ انتقاده أو إخباره بأن تفكيره خاطئ فيسعى إلى فرض وجهة نظره بأسلوب الأمر وتوجيه اللوم للآخرين باعتبارهم لا يمثلون المنطلقات والأسس الفكرية التي يحملها، والتي اكتسبها من بيئته ومجتمعه (Ellis, 1997).

نظرية (ABC) وتتعديلاتها:

أوضحت هذه النظرية العلاقة بين الحدث المثير والأفكار اللاعقلانية وأيضاً الاضطراب الانفعالي، وهي تفسر الاضطراب لدى الأفراد عندما يعايشون أحداثاً نشطة (Activating events)، ثم يليها معتقدات (Beliefs) سواء عقلانية أم غير عقلانية أو غير مرغوبة، ثم يصيغون بمعتقداتهم نتائج وهي (Consequences) تكون انفعالية سلوكية، فإما أن تكون هذه المثيرات مناسبة أو غير مناسبة، وذلك تبعاً للمعتقدات، إن كانت عقلانية أم غير عقلانية، حيث تعتمد هذه النظرية على على جانبين يكملان بعضهما البعض، وهما:

الأول: **(Activating – Beliefs- Consequences) :A.B.C:**

ويمثل الجانب التشخيصي والعوامل الأساسية التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي

الثاني: :D.E.F: (Disputing- Enactment- Feed Back)

ويمثل الجانب العلاجي الذي يتم عن طريقه توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، ومهاجمة هذه الأفكار الهدامة التي يتبناها الفرد، واستبدالها بأخرى أكثر منطقية (Dispute)، ومحاولة إكساب الفرد طرق التفكير السليمة، والتي بها يستطيع دحض وتقييم أفكاره، سواء السابقة التي كانت تجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي، أو تجاه طريقة تفكيره نحو الأحداث المثيرة التي ستواجهه مستقبلاً.

2.2 الاتزان الانفعالي:

إنّ الشخصية عادة ما تتكوّن من مجموعة من الانفعالات، فوجود الانفعالات هو أمر طبيعي يساعد الإنسان على البقاء، ولكن إذا زادت عن الحد الطبيعي تصبح ضمن الاضطرابات الانفعالية. فما هو الانفعال وما هي أشكاله؟

2.2.1 الانفعال:

على الرغم من أن مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في علم النفس، إلا أنه لا يوجد تعريف اصطلاحي واحد يعترف به جميع المتخصصين في مجال علم النفس. فكلمة انفعال (emotion) مشتقة من اللاتينية (emovire) ومعناها يتحرك إلى الخارج، فالمعنى لذلك هو إخراج الأحاسيس، فالانفعال حالة اضطراب وتغيّر في الكائن الحيّ مصحوبة بإثارة وجدانية تتميز بمشاعر قوية واندفاع نحو سلوك ذا شكل معين (أبو سلامة، 2013).

والانفعال هو ردود أفعال لا إرادية إلى حدّ كبير تشمل تغيرات عميقة سواء منظورة أو غير منظورة. لكن من الصعب تحديد الانفعال، لكن عندما نتحدث عن الانفعال فإننا نشير عادة إلى

مشاعر ذاتية يرافقها حالات جسمانية تصاحبها تعبيرات خارجية ودافع لفعل شيء معين. لذا يعرّف على أنه الخبرة الانفعالية، والتي تتميز عن غيرها من أنواع الخبرة الإنسانية، فهي خبرة ذاتية وغير إرادية، ولها شحنة سلبية أو إيجابية تتأثر تأثراً قوياً بالتقدير المعرفي للموقف الخارجي، حيث تُثار الانفعالات بمثيرات خارجية يعبّر عنها بردود فعل موضوعية جسمية ظاهرية وحشوية فيزيولوجية. فعلماء النفس عرّفوا الانفعالات تعريفات مختلفة ولكنهم اتفقوا بأنها حالة معقدة لدى الكائن الحيّ وليست حالة بسيطة، فالانفعالات تتضمن استجابات وأفعال ظاهرية وأخرى باطنية (زهران، 2005).

2.2.2 مفهوم تعريف الاتزان الانفعالي:

يعرّف (الشعراوي، 2003) الاتزان الانفعالي بأنه شكل من أشكال الوسطية، أيّ هو الاعتدال في إشباع الفرد لحاجياته البيولوجية، والاعتدال في إشباع الفرد لحاجياته النفسية، و الاعتدال في تحقيق قيمة أو قيم معينة، أو تحقيق جانب محدد في شخصيته قد أهمله الآخرون، ويُقصد به الجانب الروحي من الشخصية. وتشير دراسة (الشعراوي)، أيضاً إلى أنّه الجهاز النفسي الذي يعمل دائماً بغية الوصول إلى حالة اتزان والوصول إلى مستوى منخفض من الاستثارة قدر الإمكان، فإذا تعرّض الفرد إلى مثير داخلي أو خارجي، فإن الاستثارة التي يشعر بها تدفعه إلى القيام بنشاطٍ جسميّ أو عقليّ معين، وذلك حتى يتخلص من هذه الحالة ويعود إلى حالته الأولى قبل تعرضه للمثير.

وفي هذا الصدد تؤكد دراسة (عقل، 2006) أن الاتزان الانفعالي ليس صفة أو سمة فرعية، إنما هو محور من المحاور الرئيسية الكبرى للشخصية، وهو تنظيم سلوكي ينظم سلوك الفرد في مواقفه الاجتماعية المختلفة. ويعني الاتزان الانفعالي التحكم والسيطرة على الذاتي، فإذا نظرنا إلى الاتزان

الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري. يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته، إنما تعني المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط من مواجهة المألوف من المواقف، بل الجديد منها، بل وتبلغ أحياناً إلى إنتاج الجديد إبداعاً وابتكاراً.

والاتزان الانفعالي مصطلح نفسي يستخدم لوصف حالة الفرد الناضج انفعالياً، والذي تكون لديه مرونة، بحيث تكون استجابته الانفعالية ملائمة للموقف، ومتناغمة معه من حيث الظروف. ويعدّ الاتزان الانفعالي كأحد الأبعاد الأساسية في الشخصية، والذي يمتد بشكل متصل ومستمر من القطب الموجب، الذي يمثل الاتزان الانفعالي، إلى القطب السالب الذي يُمثل العصابية. فهنا أي شخص من الممكن أن يكون متصل بالقطبين، ويمكننا وصفه طبقاً لمكانه بحسب الاتصال بين القطبين، فجميع المواقع محتملة (زهران، 2005).

ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ الرزين الثابت المنضبط غير العدواني المتفائل، كما يرى (سرج، 2007) أن الاتزان الانفعالي يعني التفاؤل والبشاشة وعدم التقلّب الانفعالي والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة ومن سيطرة بعض الأفكار والمشاعر السلبيّة، ويشير إلى أن حالة الاتزان الانفعالي التي يمر بها الفرد عندما يمر من خلالها بنجاح ونضج انفعالي له الوسطية والاعتدال بين درجة الانفعال والمواقف التي يتعرض لها سواء كانت سارة أم غير سارة، شرط أن تكون حساسية الفرد الانفعالية متناسبة مع ما تستدعيه هذه المواقف والظروف التي تحيط به. وليس فيها من هو بمعزل عن الانفعالات التي هي جزء من حياتنا النفسية ولكن يبقى الأمر مرهوناً في كيفية التعامل مع هذه الانفعالات، فهناك من هو بارد انفعالياً يتسم بالبلادة الانفعالية، وهناك من يغالي في التفاعل مع هذه الانفعالات ليصل إلى حد العصابية، وبين هذا وذاك يكون الوسط الفاصل المتزن انفعالياً، وبالتالي فإن الاتزان يمكن اعتباره سمة تميز الفرد الذي يتفاعل مع

المواقف الانفعالية بدون تطرف ومغالاة، وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد للدخول في معترك الاستجابات الانفعالية المضطربة للمواقف الانفعالية التي يتعرض لها.

ونرى أن الاتزان الانفعالي مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعرّفه بأنه حالة نفسية تكمن وراء شعور الإنسان بالطمأنينة والأمن النفسي والاكتفاء الذاتي وهذا يتحقق بما يستطيع القيام به من أوجه النشاط المختلفة بغية تحقيق حاجاته وأهدافه في الحياة .

وبعد العرض لهذه التعريفات يمكن القول أنها أجمعت على توافر العناصر التالية في الاتزان الانفعالي: قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته. المرونة، وقابلية الفرد للتوافق مع كل ما هو جديد، التمتع بالتفاؤل والبشاشة وعدم التقلب والمزاجية. التروي وعدم الاندفاع، الاعتدال وعدم التطرّف في ردود الافعال بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للموقف.

2.2.3 أشكال الانفعالات:

للانفعلات أشكال مختلفة ودرجات مختلفة، وإن كان الناس متساوون بها من حيث النوع الا أنهم يختلفون بين بعضهم في الدرجة، فمنها انفعالات سلبيّة كالخجل والغيرة والخوف والغضب، وانفعالات ايجابيّة كالضحك والفرح والاثارة. ولكن سواء كانت هذه الانفعالات سلبيّة أم ايجابية فهي تؤثر على نفسيّة الفرد بصورة مباشرة. فالانفعالات الإيجابية تزيد من تحمّل الفرد وتدفعه إلى مواصلة العمل لتحقيق أهدافه، كما تعتبر مصدراً من مصادر السرور، فكل فرد يحتاج إلى درجة معينة منها إذا زادت أثّرت على سلوكه وتفكيره، وإذا قلّت إصابته بالملل. كما أنّ لدى الانفعالات طاقة لخدمتنا ومساعدتنا على البقاء، خاصة إذا اعتبرناها جهاز توجيه ينذرنا عندما لا نشبع حاجاتنا، إضافة لذلك فهي تزودنا بالطاقة للتواصل مع الآخرين، أما الإنفعالات السلبيّة فإنها تؤثر على تفكير الفرد وتمنعه من الاستمرار، كما في حالة الغضب، أو أنها تجعل التفكير بطيئاً كما في

حالات الحزن والاكتئاب، حيث يقلل الانفعال من قدرة الفرد على النقد وإصدار الأحكام الصحيحة. وعندما تحدث الانفعالات بشكل دائم ومستمر، يترتب على ذلك العديد من المتغيرات الفيسيولوجية، مما يؤدي إلى حدوث تغييرات عضوية في الأنسجة، وينشأ عن هذه الحالة الأمراض النفسجسمية أو السيكوسوماتية (المزيني، 2001).

2.2.4 سمات الشخص غير المتزن إنفعالياً:

إنّ للصحة النفسية علامات تدلّ عليها ومؤشرات تتؤكد على وجودها، حيث تشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة، يتوافر العديد منها لدى الفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي. إذ يتسم الفرد بالثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات، ونضج في الانفعالات، أي وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه وبين نوع الانفعال الناتج عنه (زهران، 2005).

ويتسم الشخص المتزن انفعالياً ببطء الاستجابة الانفعالية، فهو يعود لحالته الطبيعية بعد تعرضه لاستثارة انفعالية وبصورة سريعة، إضافة إلى مقدرته على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها، والشخصيّة المتزنة هي الشخصيّة التي يتمتّع صاحبها برزانة في العقل، لذا يُطلق عليه أنه شخص سعيد ويبذل ما بوسعه من أجل سعادة أسرته وسعادته وأصدقائه ومجتمعه، ويعيش بوفاق تم لدرجة معينة مع جيرانه وبيئته، وأثبت أن ميوله واتجاهاته وقدراته ودوافعه تتوافق مع العدد الأكبر من ممن حوله من أفراد مجتمعه (Boeree, 2003).

بالمقابل فإن الشخص العصابي والذي يعاني من اضطراب وعصاب في الانفعالات فإن لديه قصوراً في إرادته، وخلل في قدرته على الضبط الانفعالي وفي التعبير عن نفسه، وهو قابل للإيحاء وتنقصه المثابرة، ويكون بطيء التفكير والعمل على السواء، ويظهر عليه أنه غير اجتماعي، ويكون اتجاهه نحو قمع الحقائق غير السارة بالنسبة له، ونلحظه مهموماً وقلقاً دائماً، وقد يكون

مرهفاً رقيق المشاعر، وسريع التأثر والبكاء والانجراح، لأنه متقلب المزاج، ويكتئب كثيراً، ويعاني من صعوبات في النوم، واضطرابات نفسجسمية، ويكون مفرط في الانفعال، واستجاباته عنيفة جداً للمنبهات كافة، ولا يعود لطبيعته بسهولة حتى بعد خبرة إنفعالية مثيرة أو مؤثّرة، ويكون شديد الحساسيّة ومتململ وغير مستقر، وسريع الاهتياج والثورة لأتفه الأسباب، ويميل للعدوانيّة (غباري، 2010).

لهذا نرى أنّ الشخصيّة المنفعلة أو التي ليس لديها تزان انفعالي تمتاز بسرعة التأثّر، وقد نلحظ الانفعال الظاهري سائداً على تصرفات الفرد، مما يؤدي إلى زيادة في العنف الكلامي أو الجسدي، وصاحب هذه الشخصيّة المنفعلة يتفاعل بسرعة وبحدة مع المواقف الحياتيّة التي لا تتلاءم ومزاجه، ويكون تفاعله بشكل عنيف وغاضب، سواء أكان بالكلام أم بالفعل، أي أنه لا يستطيع كبح جماح انفعاله.

2.2.5 النظريات الاتزان الانفعالي:

المنظور النفسي التحليلي

أكد فرويد (freud) الذي يعتبر من أشهر رواد نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظّم للشخصيّة، وان لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئيّة المناسبة له، وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته. وتشير أيضاً هذه النظرية إلى أن توازن الإنسان هو توازن فسيولوجي ينبع من إشباع الغرائز، لهذا فإن أغلب الناس بالنسبة لفرويد

عُصابيون بدرجة ما، وأن الاتزان الانفعالي شيء مثالي، والصراع والقلق أمور مجتمعة على الإنسان (المزيني، 2011).

المنظور النفسي الاجتماعي

تؤكد على أن الطبيعة الإنسانية مرنة وقابلة للتشكيل، كذلك المجتمع مرن وقابل للتشكيل والتغير أيضاً، والعلاقة هنا تبادلية وهذه العلاقة تؤدي إلى التوازن النفسي للفرد، وهذا يعني أن الفرد يمكن أن يحقق الاتزان النفسي السليم إذا ما نشأ في أسر تسودها العلاقات السليمة والحب والاحترام المتبادل فضلاً عن الأمن النفسي والذي يؤدي إلى فهم الحاجات وإشباعها. ويجمع هذه المنظور على أن الإنسان ليس قلق بالطبيعة ولكن ينشأ فيه القلق بفعل ظروف اجتماعية ينخرط فيها، فعدم إشباع حاجات الإنسان الأساسية نتيجة ظروف اجتماعية عائقة تولّد قلقاً وأن هذا القلق يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي لدى الإنسان (Aleem, 2005).

المنظور الإنساني:

ومن أبرز روادها ماسلو (Maslow,1908-1970) الذي يعدّ من علماء علم النفس الإنساني، وقد أكّد على أهميّة سمة الاتزان الانفعالي من خلال آرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهريّة، وهي إمّا أن تكون طبيعة الانسان خيّرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج إلى ظروف بيئيّة سليمة. فالبيئة غير السليمة هي التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته. وكما أشار ماسلو الى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وان الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي (Goble,1970). ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بقدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين، ولها درجة عالية من قبول الذات والآخرين، تتسم بالخصوصية وعدم

الاستسلام للآخرين، لها قدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة. تمتلك علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن ويتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي (Alleen, 2010).

أما روجرز فقد أكّد (Rogers, 1902-1987) على أهميّة الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات- الكائن الحي) وان هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام، والاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين. ويعتقد روجرز أن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بقدرته على إدراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي بالاضافة الى فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة، كما أنه يتّسم بالتّفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية وشعوره بالحرية وان اختياراته تنبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه (Hall,2003).

المنظور السلوكي:

ارتبط هذا المنظور بأسماء كثورندايك (Thorndike,1949-1874)، وسكنر (Skinner,1904-1974)، الذين أجمعوا أن السلوك العصابي مبني على صراع انفعالي لاشعوري، حيث أن هذه الصراعات متعلمّة نتيجة التنشئة الاجتماعيّة. إلا أن الاتزان الانفعالي من وجهة نظر السلوكيّة يتحقق من خلال إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن، والعمل على معالجة السلوك والظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن ، فضلاً عن مكافأة السلوك المرغوب فيه ومعاقبة السلوك غير المرغوب ، وعليه فإن منظّري السلوكيّة يفسّرون اختلال التوازن على أنه فشل الفرد في اكتساب أو تعلم سلوك سوي، أو هو تعلّم أساليب سلوكيّة غير مناسبة أو غير مرضية (عبدالله،2011).

منظور ايزنك (Eysenk,1916-1997)

اعتبر ايزنك الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد الاساسية في الشخصية، إذ يشكّل الاتزان الانفعالي خطاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابيّة، وان أيّ شخص يمكن أن يكون مكان على هذا المتصل طبقاً لمكانه، وأنّ جميع المواقع محتملة، حيث يمثّل المتّزن انفعاليّا الشخص الهادئ، الرزين، الثابت المنضبط، المسالم، المتفائل، الدقيق، أما الشخص غير المتّزن (العصابي) فهو سريع الغضب، غير مستقّر، عدواني، متقلّب ومندفع (أيزنك، 1969).

نظرية السمات: قدم كاتل (Cattel, 1943) الذي يعدّ أبرز رواد نظرية السمات نظريته في عوامل الشخصية حاول فيها أن يبسط الشخصية الإنسانية إلى ستة عشر عاملاً أساسياً ثنائي القطب، وكانت على النحو التالي (غباري، 2010):

اسم العامل		أصحاب الدرجة المرتفعة	أصحاب الدرجة المنخفضة
.1	A	منطلق	متحفظ
.2	B	أعلى ذكاء	أقل ذكاء
.3	C	متزن انفعالياً	انفعالي
.4	F	مؤكد	متواضع
.5	I	سعيد محظوظ	جدي رزين
.6	G	ذو ضمير يقظ	انتهازي
.7	H	جسور	خجول
.8	I	اعتمادي	واقعي
.9	L	شكاك غيور	واقعي
.10	M	تخيلي	عملي مساير
.11	N	فطن ثاقب الرأي	صريح ساذج
.12	O	عرضه بالشعور بالذنب	مسالم هادئ وديع
.13	Q3	خبراتي رديكالي	محافظ
.14	Q2	مكتف بذاته	مرتبط بالجماعة
.15	Q1	منضبط متحكم	غير منتظم
.16	Q4	متوتر	مسترخ

عرّف كاتل (Cattel,1905-1998) الشخصية بشكل مباشر على أنها ما يخبرنا عمّا سيقوم به الشخص عندما يوضع في موقف معيّن. حيث توصّل كاتل (Cattel,1943) من خلال دراسته إلى أن هناك عاملاً يرمز له بالرمز (G) وهو الذي يمثّل قوة الأنا (Ego Strength) من بين الستة عشر عاملاً التي توصّل إليها والتي تشكّل حجر الأساس في الشخصيّة، ويعني هذا العامل (الثبات والاستقرار النفسي) (التميمي، 1999).

2.3 الدراسات السابقة:

اطلع الباحث على مجموعة الدراسات السابقة، العربية والأجنبية، والتي تناولت مواضيع الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية والاتزان الانفعالي كمواضيع منفردة، إذ لم تشتمل هذه الدراسات على المواضيع الثلاثة قيد الدراسة الحالية، كذلك قلة من الدراسات السابقة تناولت هذه المواضيع لدى كبار السن. وقد اختار الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والتي تتناسب وفكرة الدراسة الحالية، وهي على النحو الآتي:

2.3.1 الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية:

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة بوضياف (2018): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتشكيل هوية الأنا لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة المسيلة في الجزائر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ومقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، الذي تمّ تطبيقه على عينة عشوائية بلغ عددها (366) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائياً بين رتب هوية الأنا الكلية (تعلّق وانغلاق وتشتت) وبين الأفكار اللاعقلانية، ووجود علاقة ارتباطية بين رتب الهوية السابقة والأفكار اللاعقلانية من ناحية الأنا الأيديولوجية، وتوجد ذات العلاقة بينهما من حيث تشكل هوية الأنا الاجتماعية.

بينما هدفت دراسة **القعدان (2017)** إلى التعرف إلى مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية والكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة جرش في الأردن، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ومقاييس الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية والكفاءة الذاتية، وذلك مع عينة عشوائية بلغ عددها (645) من الطلبة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الأفكار العقلانية لدى

عينة الدراسة جاء مرتفعاً، بينما جاء مستوى الأفكار اللاعقلانية بدرجة منخفضة، واتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياسي الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

وعملت **دراسة أبو مرق، وبركات (2016):** على الكشف عن مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات لدى طلبة من جامعة الخليل في مدينة الخليل والقدس المفتوحة في مدينة طولكرم في الضفة الغربية، وتقصي طبيعة العلاقة بين هذه الأفكار وخداع الذات، وهدفت أيضاً إلى التحقق من الفروق الإحصائية في مستوى استجابات أفراد الدراسة في الأفكار اللاعقلانية وخداع الذات تبعاً لمتغيرات: الجنس ونظام التدريس المتبع والمستوى الدراسي ومكان السن والتخصص الدراسي، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ومقياسين، الأولى مقياس الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، والثانية مقياس خداع الذات.

قام الباحثان بتطبيق أدوات الدراسة على عينة متاحة من كلا الجامعتين بلغ حجمها (235) طالباً وطالبة، وبعد إجراء التحليل الإحصائي المناسب توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، كان أبرزها أنّ المستوى الكلي للأفكار اللاعقلانية وخداع الذات لدى طلبة الجامعتين كان متوسطاً، وأنّ الأبعاد الثلاثة للأفكار اللاعقلانية السائدة لدى الطلبة جاءت على الترتيب من الأعلى للأقل: الانزعاج بسبب مشاكل الآخرين، ثم الأحداث الماضية، ثم توقع المصائب والنكبات، بينما جاءت الأبعاد الثلاثة الأقل شيوعاً على نفس الترتيب: التهور الانفعالي، ثم ابتغاء الحلول الكاملة، ثم اللوم القاسي للذات وللآخرين. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير نظام الدراسة المتبع في الجامعة لصالح النظام التقليدي، واتضح أيضاً عدم وجود فروق جوهرية في هذا المستوى تبعاً لباقي متغيرات الدراسة.

كذلك هدفت دراسة **المرشدي والطفيلي (2015)** إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط لدى طلبة جامعة بابل في العراق، وقد استخدم الباحثان مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الضبط الذاتي، وتم تطبيقهما على عينة عشوائية مكونة من (120) طالباً وطالبة من كليات الجامعة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط المحسوب والنظري لكلا المقياسين (الافكار اللاعقلانية وموقع الضبط)، واتضح وجود ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط ارتباطا سالباً، فاذا كانت معتقدات الفرد حول الأشياء عقلانية كان موقع الضبط ايجابيا، أما إذا كانت معتقدات الفرد حول الأشياء والمواقف التي من حوله غير عقلانية كان موقع الضبط سلبيا للفرد، وأنه قد اتضح أنّ الذكور والإناث لديهم ضبطاً متقارباً في السلوك والتحكم في الشخصية، واتضح أنه تسهم العوامل البيئية بدور كبير في تنمية الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط.

دراسة **داهم (2015)** والتي هدفت إلى الكشف عن بين جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مدرستي حفيان محمد العيد، عبد العزيز الشريف" بولاية الوادي في الجزائر، ولتحقيق هذا الهدف تم اعتماد المنهج الوصفي، وذلك باستخدام مقياس جودة الحياة ومقياس قلق الامتحان على عينة عددها (80) من الطلبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وقد كشفت النتائج عن وجود مستوى متوسط لكل من جودة الحياة وقلق الامتحان لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد علاقة بين جودة الحياة والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس والشعبة واعادة السنة.

بينما هدفت **دراسة العويضة (2014)** إلى تعرّف نسبة انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بينهم لدى عينة متاحة من طلبة جامعة عمّان الأهلية، وتمّ استخدام مقياس الأفكار العقلانية – اللاعقلانية والمنهج الوصفي التحليلي، وقد بلغ حجم عينة الدراسة (181) طالباً وطالبةً، وبعد إجراء التحليل الإحصائي، اتضح وجود ارتفاع في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة بلغ أعلى من (5) درجات. وتبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى للتخصص.

أمّا دراسة **عبد القوي (2013)** فقد هدفت إلى بناء برنامج إرشادي جمعي يعمل على خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، ويؤدي إلى تحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك في السعودية، وذلك استناداً على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة بلغ حجمها (30) طالبة من الجامعة، قُسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تراوحت أعمارهن بين (18 – 21) سنة، وقامت الباحثة بتطبيق مقاييس الدراسة عليهن، وهي: مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، كذلك طبقت البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة، وبعد تحليل النتائج خلصت النتائج إلى وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، وتبيّن أنه يؤدي إلى تحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، وتبيّن أيضاً أن له آثار تستمر لمدة شهرين بعد تطبيقه، حيث لم توجد فروق دالة إحصائيا بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي على عينة الدراسة.

وهدفت دراسة **حجازي (2013)** إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، ومعرفة مدى انتشار كلٍ من القلق الاجتماعي و الأفكار اللاعقلانية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ومقياس الأفكار اللاعقلانية مع عينة بلغ عددها (888) من الطلبة، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، وأن الوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية قد بلغ (69.1%)، واتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم وحجم الأسرة والترتيب الولادي وحجم الأسرة.

أمّا دراسة **مجلي (2011)** فكان هدفها الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة صعده وجامعة عمران في اليمن، عن طريق الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وهل لمتغير الجنس أثر على هذه العلاقة، والكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية وبيان الفروق ذات الدلالة في انتشار الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس. وهدفت أيضاً إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية عن طريق الفروق ذات الدلالة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبانة، وقام الباحث بتطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية على عينة عشوائية بلغ حجمها (300) طالب وطالبة من الجامعتين.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية، وإلى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وأن مستوى الضغوط النفسية بدرجة معتدلة، وأنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور. كما تبيّن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الطلبة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

كذلك كان هدف دراسة **شاهين وحمدي (2010)** معرفة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة، وهدفت الدراسة أيضاً إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة، وذلك لدى عينة من (249) طالبا وطالبة، بواقع (119) من الذكور و(130) من الإناث، من منطقة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، آخذين بالاعتبار اختلاف النوع الاجتماعي للطلبة، وممن كانت درجاتهم من بين أعلى الدرجات فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة من بين عينة الدراسة الوصفية في الجزء التجريبي من الدراسة. وقد طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية المكونة من (60) طالباً في اثنتي عشرة جلسة، مدة كل منها (75) أسبوعيا. وطبق مقياسي الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة ذكورا وإناثا. وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي. كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث، وعدم وجود أثر للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والنوع الاجتماعي على درجة وضغوط ما بعد الصدمة في القياس البعدي. وأظهرت نتائج الدراسة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي بعد المتابعة.

أما **عبد الغفار (2007)** فكان هدف دراسته معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومؤشرات اضطراب الاكتئاب لدي عينة من طلاب جامعة بني سويف في مصر، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الأبعاد المكونة للأفكار اللاعقلانية، وتحديد نسب انتشار الاضطراب لدي طلاب الجامعة،وارتباطه بمتغيرات مثل الجنس والتخصص الدارسي، ومحاولة تقنين اختبار الأفكار اللاعقلانية علي عينة من طلاب الجامعة في مرحلة المراهقة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس بيك للاكتئاب لتحقيق هذه الأهداف، وقد تكونت عينة الدراسة من 660 طالب وطالبة من كليات جامعة بني سويف، تمّ اختياريهم بطريقة العينة الطبقية بحسب الأعمار، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة تنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية ومؤشرات الاكتئاب، وكذلك وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في نسب انتشار، وكم ونوع الأفكار اللاعقلانية، كما يظهر اثر دال للتخصص الدراسي في حدوث الاكتئاب لصالح طلاب الكليات العملية، وأوضحت الدراسة الكفاءة القياسية لمقياس الأفكار اللاعقلانية علي طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة لوضع معايير لمرحلة المراهقة المتأخرة علي هذا المقياس.

كذلك هدفت دراسة **أبو شعر (2007)** إلى معرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية مع عينة عشوائية بسيطة بلغ عدد أفرادها (412) من طلبة الجامعات في قطاع غزة. وقد اتضح من النتائج أنّ العلاقة عكسية بين الوعي الديني والأفكار اللاعقلانية، وأنّ الذكور لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من الإناث، وأنّ طلبة المستوى الأول لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من طلبة المستوى الرابع، وأنّ الأفكار العقلانية واللاعقلانية لا تختلف باختلاف مكان السكن لإفراد العينة، وأنّ ذوي الدخل المتوسط أكثر لاعقلانية من ذوي الدخل المرتفع ومن ذوي الدخل المنخفض.

دراسة **حسن، والجمالي (2003)** التي هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية في جامعة السلطان قابوس في عمان، كذلك هدفت إلى التعرف على العلاقة بين طبيعة الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية. ولتحقيق هذه الأهداف اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وكذلك تمّ تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية على عينة عشوائية بلغد عددها (204) طالباً وطالبة، وقد أسفرت النتائج عن وجود أفكار لاعقلانية لدى الطلبة وبنسبة تتراوح ما بين (10.29%) إلى (48.5%) كحد أعلى، واتضح أنّ الذكور لديهم أفكار لاعقلانية من الإناث بفكرة واحدة، بينما الإناث أكثر بفكرتين من مجموع الأفكار اللاعقلانية، واتضح أيضاً من النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

وقام **بريدج وهارنيش (Bridges, & Harnish, 2010): بدراسة** هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية في زيادة حدة القلق لدى كبار السن، وقد استخدم الباحثان مقياس من إعدادهما للكشف عن هذه العلاقة، وقد تكون من 25 فقرة تقيس هذه العلاقة، وقاما بتطبيقه على مجموعة من كبار السن بلغ عددهم (80) مسن من مدينة نيوكينجستون في الولايات المتحدة الأمريكية، وبعد تحليل البيانات أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية، حيث تبيّن أن هذه الأفكار والمعتقدات تؤدي دوراً رئيسياً في زيادة القلق والعديد من الأمراض النفسية، وبالنتيجة تؤدي إلى حالة من عدم الاتزان لدى كبار السن، خصوصاً عند تفكير كبار الحالة التي أصبحوا عليها، مثل تراجع القدرة البدنية، وانخفاض الممارسات الصحية، وتعرض المسن لأمراض عدة إضافة لما هو مصاب بها.

وهدفت دراسة **كيرنيسان (Kernisan, 2009)** إلى الكشف عن أسباب انتشار الأفكار اللاعقلانية بين فئة المسنين، وذلك في دور رعاية المسنين في ولاية ميتشجان الأمريكية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأداة الملاحظة وتسجيل البيانات من أربعة دور للمسنين، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة بلغ قوامها (109) مسن من كلا الجنسين، وقد أوضحت النتائج بأنه توجد أربعة أسباب رئيسية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين فئة المسنين، وهي عدم إقناع المسن بأنه توجد بدائل يمكن استخدامها في المواقف والأحداث الصعبة، كذلك عدم تقييم الحالة المعرفية الكاملة للمسن وعدم التشخيص المثالي، والسبب الثالث عدم إعطاء الأولوية للطمأنينة والتحقق من حالة الصحة النفسية للمسن وعدم إجراء اتصال عاطفي فعال معهم، والرابع عدم تدريبهم على الحصول أفكار إيجابية من الآخرين، واتضح أنّ درجة الأفكار اللاعقلانية لدى الإناث أعلى من الذكور.

بينما هدفت دراسة **إيدموندس (Edmunds, 2008)** إلى معرفة دور الأفكار اللاعقلانية في زيادة حدة التوتر لدى المسنين في دور الرعاية، وذلك في ولاية بنسلفينا الأمريكية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي وأداة الاستبانة، وقد بلغ حجم العينة (81) مسناً ومسنة، وقد أظهرت النتائج وجود دور وبدرجة عالية للأفكار اللاعقلانية في زيادة التوتر، واتضح أنها تؤدي إلى صعوبة في التنفس والدوخة والتعرق، وإلى حدوث مشاكل الهضم وألم في الصدر، وتوتر العضلات أو وجع، وإلى إعياء عام وارتباك وزيادة الكوابيس والأفكار المخيفة، وقد اتضح أنّه كلما زاد العمر وادت مشكلات التوتر، وأنّ درجة التوتر لدى الإناث أعلى من الذكور.

أما دراسة **ونج وتشونج (Wong & Chong, 2007)** فقد هدفت إلى تحديد دور العلاج السلوكي المعرفي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين لدى عينة من المترددين على هيادات الطب النفسي في مدينية بكين الصينية، وخصوصاً الذين يعانون من أمراض متعددة، وهدفت إلى تعديل

الأفكار غير العقلانية إلى أفكار أكثر إيجابية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأداة المقابلة مع عينة عشوائية بلغ عددها (20) مسناً ومسنة، وقد أوضحت النتائج أنّ الأفكار اللاعقلانية أكثر انتشاراً بين النساء، وأنّ عدم المعاملة اللطيفة تزيد من درجة الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين من كلا الجنسين، وأنّ عدم توفر بدائل للأفكار السلبية يزيد من هذه الأفكار، واتضح أنّ الحساسية الزائدة تجاه ثقافة المجتمع وعدم القدرة على حل المشكلات تزيد من هذه الأفكار.

2.3.2 الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي:

أولاً: الدراسات العربية:

هدفت دراسة **أبو عويضة (2018)** إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وثلاثة مقاييس لتحقيق هذا الهدف، وهي مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس اتخاذ القرار، وذلك مع عينة بلغ عددها (556) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج أنّ مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة متوسطاً، ووجود علاقة طردية بين أبعاد الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي وبين اتخاذ القرار.

وعمل **عيسى (2013)** في دراسته على الكشف عن العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور في محافظة غزة، وهدفت إلى معرفة الوزن النسبي لكل من الذكاء الاجتماعي والاتزان الانفعالي الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وهدفت أيضاً إلى معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغيرات: المستوى التعليمي والعمر وعدد سنوات الخبرة، ومستوى الدخل والحالة الاجتماعية، لتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وثلاثة مقاييس هي: مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الاتزان الانفعالي

ومقياس الرضا عن الحياة، وكانت هذه المقاييس من إعداد الباحث، واستخدمها على عينة مكونة من (150) فرد من أفراد شرطة محافظة غزة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد الشرطة، وبلغ الوزن النسبي للاتزان الانفعالي (78.9%) وكان الأقل مقارنة مع التوجه نحو الحياة والسيطرة والتحكم بالذات والرضا عن الحياة. واتضح أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات الدراسة إلا في متغير الخبرة.

أما **دراسة أبو سلامة (2013)** فقد هدفت الدراسة إلى التّعرّف إلى مستوى الاغتراب النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي وذلك لدى الطلبة المكفوفين في مدارس وكلة الغوث في غزة، وقد اعتدمت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ومقياس الاغتراب النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي، وتم تطبيق المقياسين على عينة قصديّة من طلبة الصّفين الخامس والسادس الذين بلغ عددهم (49) طالباً وطالبة. وقد أظهرت النتائج أن الوزن النسبي لمستوى درجة الاغتراب النفسي قد بلغ (59.18) وأن الوزن النسبي للاتزان الانفعالي قد بلغ (64.71)، واتضح أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان النفسي تعزى لمتغير الجنس. واتضح وجود علاقة ارتباطيّة عكسيّة بين درجة الاغتراب النفسي وبين الاتزان الانفعالي، فكلما زاد الاغتراب النفسي سيقلّ الاتزان الانفعالي.

بينما جاءت **دراسة عماره وبوعيشه (2013)** للكشف عن العلاقة بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي لدى المراهقين، وبهدف معرفة الحوار الأسري والاتزان الانفعالي باختلاف الجنس وعدد أفراد الأسرة، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمدت الدراسة على مقياس الحوار الأسري ومقياس الاتزان الانفعالي على عينة مكونة من (197) طالباً وطالبة من السنة الرابعة بمدينة تقرت الجزائرية، وقد

أظهرت النتائج وجود علاقة ضعيفة بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي، واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي لصالح الإناث، وعلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي لصالح الأسر التي عدد أفرادها (5 فما فوق).

وقد هدفت **دراسة غالب (2012)** إلى التّعرّف على العلاقة بين الاتّزان الانفعالي والنضج الانفعالي تبعاً لمتغيرات العمر والجنس لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة دمشق، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي على عينة قصديّة بلغ عددها (2400) طالبا وطالبة، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيّة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي، واتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي بحسب متغير الجنس. بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير العمر.

كذلك قام **حمدان (2010)** بدراسة هدفت إلى التعرف على الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة في محافظة خان يونس. ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداده، ومقياس اتخاذ القرار. وقام بتطبيقهما على عينة عشوائية بلغ حجمها (130) ضابطاً من العاملين في مراكز وإدارات الشرطة وأقسامها المختلفة في محافظة خان يونس. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة النتائج، كان أبرزها أنّ مستوى الاتزان الانفعالي عند ضباط الشرطة قد بلغ (61.81%) وهو أقل من الوزن النسبي لمستوى اتخاذ القرار والذي بلغ (75.66%)، واتضح من النتائج أيضاً، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات: مكان العمل وسنوات الخبرة ومكان العمل والتخصص العلمي، وتبيّن وجود فروق تعزى لمتغيرات الرتبة العسكرية.

وعملت **دراسة حجازي وأبو غالي (2010)** على التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة، والتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى هؤلاء

المسنين، والكشف عن العلاقة بين المشكلات التي يعاني منها المسنون ومستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبانة مع عينة بلغ عددها (114) مسناً ومسنة من غزة. وقد أظهرت النتائج أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون كانت على النحو الآتي: المشاكل الاجتماعية والاقتصادية وبنسبة (63.7%) ثم المشكلات النفسية وبنسبة (57.5%)، ثم المشكلات الصحية الجسمية وبنسبة (56.4%). وأوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس، بينما اتضح وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

أمّا **دراسة دردير (2010)** فقد هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على كل من: السعادة، وحب الحياة، والتفاؤل، وقد استخدم الباحث المنهج التحليلي ومقاييس: مقياس أساليب المواجهة، ومقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثة، ومقياس أكسفورد للسعادة، ومقياسي حب الحياة والتفاؤل، وذلك على عينة قصدية تكونت (22) تمّ توزيعهم على مجموعتين تجريبية بواقع (11) طالب في كل مجموعة، وقد استمر البرنامج (30) جلسة، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب بالحياة والتفاؤل.

بينما هدفت دراسة **مبارك (2008)** إلى قياس الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين ومعرفة نوع العلاقة بينهما، ولتحقيق هذا الهدف استخم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات على عينة عشوائية بلغ عددها (200) طالباً وطالبة من المتميزين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية في مركز محافظة نينوى بالعراق، وقد توصلت الدراسة إلى

تمتع عينة الدراسة بالاتزان الانفعالي وبدرجة عالية، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين، واتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي ووفقا لمتغير الجنس.

أماّ دراسة **ريان (2006)** فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ومقياس الاتزان الانفعالي واختبار السرعة الإدراكية واختبار القدرة على التفكير الابتكاري، وذلك مع عينة بلغ عددها (350) طالباً وطالبة، وقد كشفت نتائج الدراسة بأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

هدفت **دراسة كومار (Kumar, 2013)** إلى قياس مستوى الاتزان الانفعالي والحالة الاجتماعية لدى طلاب المدارس الثانوية، وقد اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، مقياس للاتزان الانفعالي واستبيان الحالة الاقتصادية الاجتماعية، وأجريت على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من نوعين من المدارس وهي العامة والخاصة في الهند، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مقياس الاتزان الانفعالي يعزى لمتغيرات الحالة الأسرية والمؤهل العلمي للآباء، والوظيفة، بينما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرا المستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي.

كذلك هدفت **دراسة ريشا (Richa, 2012)** إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الدوافع الذاتية والاتزان الانفعالي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ومقياس تصنيفي لقياس الاتزان الانفعالي، وتم تطبيقه على عينة بلغ عددها (150) طالباً من طلاب المدارس العليا في العاصمة الهندية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاتزان الانفعالي والدوافع الذاتية لدى الطلبة عينة الدراسة.

أما **دراسة (Ogunyemi, 2007)** فقد هدفت إلى التنبؤ بسلوك تبني المخاطرة عن طريق فعالية الذات والصحة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة بجامعة أولابيسي أونابانجو في نيجيريا، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي وأجريت على عينة بلغ عددها (425) طالباً وطالبة من هذه الجامعة، وقد استخدمت الدراسة معهم أداة الاستبانة، وتوصلت إلى أنّ فعالية الذات تأتي في المرتبة الأولى في التنبؤ بالسلوك ثم الاتزان الانفعالي، أما الصحة العقلية فقد حصلت على أقل درجة تنبؤ بسلوك تبني المخاطرة.

دراسة كارني وكراوس (Cairney & Krause, 2005) والتي هدفت إلى الكشف عن أثر الضغوطات الاجتماعية المؤثرة على الاتزان الانفعالي لدى المسنين، وقد أجريت هذه الدراسة بطريقة مسحية للسجلات الطلبة والنفسية لعنية من المسنين المقيمين في دور الرعاية في مدينة كوبجك البولدينة، حيث بلغ عدد العينة (228) مسناً، وقد أوضحت النتائج أنّ للضغوطات الاجتماعية أثر وبدرجة كبيرة في التقليل من الاتزان الانفعالي وزيادة الاضطرابات النفسية وخصوصاً القلق والاكتئاب لدى هذه الفئة.

دراسة آدم (Adams, 2004) التي هدفت إلى تحديد التغيرات التي تطرأ على الاتزان الانفعالي وأسبابه لدى المسنين، حيث استخدم الباحث المنهج التحليلي وأداة المقابلة مع عينة بلغ عددها (39) مسناً من مدينة لندن، وقد أسفرت النتائج إلى وجود اتزان انفعالي وبدرجة متوسطة لديهم، وأنّ

أبرز هذه التغيرات تتمثل في حدة السلوك واللامبالاة وتقمص أدوار غير ملائمة لهم، وأن أبرز العوامل المؤدية لهذه التغيرات كانت الوحدة وبتأثير عالٍ، ثم قلة النشاطات وبتأثير متوسط، ثم اختلاف مستوى الرعاية الذي يتلقونه.

2.3.3 التعقيب على الدراسات السابقة:

أولا: الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية:

من حيث الهدف: لقد تنوعت هذه الأهداف على الرغم من تركيز الدراسات السابقة عن الطلبة الجامعيين كعينات، فقد هدفت هذه الدراسات إلى إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتشكيل هوية الأنا، ومعرفة مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية والكفاءة الذاتية، والكشف عن مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات، والكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وموقع الضبط، والكشف عن بين جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان، وتعرّف نسبة انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية، والتعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، ومعرفة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة، ودراسته معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومؤشرات اضطراب الاكتئاب، الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، والكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية، بينما كانت دراسات قليلة التي تناولت كبار السن، فكانت أهدافها تتمثل في الكشف عن العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية في زيادة حدة القلق لدى كبار السن، وتحديد دور العلاج السلوكي المعرفي في تعديل الأفكار اللاعقلانية، وأسباب انتشار الأفكار اللاعقلانية بين فئة المسنين، ومعرفة دور الأفكار اللاعقلانية في زيادة حدة التوتر لدى المسنين في دور الرعاية.

من حيث المنهج: اعتمدت غالبية الدراسات السابقة على المنهج الوصفي التحليلي، بينما اعتمدت دراسة واحدة على المنهج الوصفي الارتباطي، وأخرى على المنهج الوصفي، ثم المنهج التجريبي.

من حيث الأدوات: اعتمدت غالبية الدراسات السابقة على مقياس الأفكار العقلانية ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وبعض من المقاييس بحسب المتغيرات، ودراسة واحدة فقط اعتمدت على المقابلة.

من حيث العينة: لم تكن أحجام العينات في الدراسات السابقة متقاربة، فقد تراوحت ما بين (20) إلى (888)، وكانت كل دراسة تعتمد على ما يتاح لها من عدد مناسب للعينة.

من حيث النتائج: أفرزت الدراسات السابقة مجموعة متنوعة من النتائج، وذلك تبعاً للمتغيرات والفئات التي استخدمتها، فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين تشكّل وبين الأفكار اللاعقلانية، وأنّ مستوى الأفكار العقلانية جاء مرتفعاً، ومستوى الأفكار اللاعقلانية منخفضاً، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياسي الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، بينما في دراسات أخرى اتضح وجود فروق لصالح الذكور الذين لديهم أفكار لاعقلانية أقل من الإناث، ووردت هذه النتيجة في عدة دراسات، واتضح أن الأفكار اللاعقلانية تؤدي لخداع الذات، وذلك نتيجة للانزعاج بسبب مشاكل الآخرين وللأحداث الماضية وتوقع المصائب والنكبات.

واتضح أنّ للأفكار العقلانية دور إيجابي في تحسين معتقدات الفرد حول ذاته، واتضح وجود علاقة طردية بين قلق الامتحان والأفكار اللاعقلانية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيرات المستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم وحجم الأسرة والترتيب الولادي وحجم الأسرة، ووجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية، كذلك وجود ارتباط موجب بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الذكور والإناث.

ثانياً: التعقيب على دراسات الاتزان الانفعالي: من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة وأهدافها، اتضح أنها تناولت الاتزان الانفعالي كتغير له دور في الكثير من النواحي النفسية والاجتماعية، لذا من أهداف هذه الدراسات الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة، والكشف عن العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، كذلك إلى التّعرّف إلى مستوى الاغتراب النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي، والعلاقة بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي، والتّعرّف على العلاقة بين الاتّزان الانفعالي والنضج الانفعالي. ومن الأهداف أيضاً الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار، والكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري، ومستوى الاتزان الانفعالي والحالة الاجتماعية، والتنبؤ بسلوك تبني المخاطرة عن طريق فعالية الذات والصحة العقلية والاتزان الانفعالي.

من حيث المنهج: لم تعتمد الدراسات السابقة على مناهج مختلفة، فقد استخدمت غالبيتها المنهج الوصفي التحليلي، ودراسة فقط استخدمت المنهج الوصفي وأخرى استخدمت التحليلي:.

من حيث الأدوات: من الطبيعي أن تستخدم هذه الدراسات مقياس الاتزان الانفعالي، فكان مستخدماً في جميع الدراسات السابقة تقريباً، مع استخدام مقاييس واختبارات واستبانات، أخرى، ومنها ومقياس مفهوم الذات، واختبار السرعة الإدراكية، واختبار القدرة على التفكير الابتكاري، و واستبيان الحالة الاقتصادية الاجتماعية، ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس اتخاذ القرار، ومقياس الذكاء الاجتماعي، ومقياس الاغتراب النفسي ومقياس أكسفورد للسعادة، ومقياس حب الحياة ومقياس التفاؤل.

من حيث العينة: ظهر تنوع واضح في أعداد العينات التي استخدمتها الدراسات السابقة، مع العلم أنّ جزء كبير منها اعتمد على عينة تتراوح ما بين (100 – 200) فرد، وكانت أقل عينة قد بلغت (22) طالباً، وأكبر عدد وصل إلى (2400) طالباً، وقلة منها ما تجاوز عدد أفراد (350).

من حيث النتائج: توصلت الدراسات السابقة إلى مجموعة متنوعة من النتائج، فقد أوضحت أنه أنّ مستوى الاتزان الانفعالي قد جاء متوسطاً، ووجود علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي وبين اتخاذ القرار، و وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطيّة عكسيّة بين درجة الاغتراب النفسي وبين الاتزان الانفعالي، واتضح وجود علاقة ضعيفة بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي، واتضح وجود علاقة ارتباطيّة بين الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي، وأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري.

بينما أظهرت نتائج أخرى عدم وجود فروق بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي بحسب متغير الجنس. بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير العمر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات: مكان العمل وسنوات الخبرة ومكان العمل والتخصص العلمي، واتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس.

يتضح لنا من هذه الدراسات، أنها لم تركز على فئة المسنين، ولم تستخدم الأفكار اللاعقلانية والاتزان الانفعالي سوياً، لذا تتميز هذه الدراسة باستخدام المسنين كعينة لها، وتتميز أيضاً أنها تقيس معرفة درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية ودرجة انتشار الاتزان الانفعالي لدى المسنين.

الفصل الثالث:

الطريقة والإجراءات:

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعها الباحث في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة(الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

3.1 منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي. ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحث فيها. والتي يحاول الباحث من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكونات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل.

3.2 مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع المسنين في محافظة أريحا، والبالغ عددهم حوالي (3500) مسن بحسب إحصائيات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني.

3.3 عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (300) استمارة، أي بنسبة 8.5 % من مجتمع الدراسة، حيث تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية من المسنين المراجعين في مراكز التنمية الاجتماعية في مدينة أريحا، ومن بيت الأجداد الكائن في أريحا أيضاً، والجدول (1.3)، يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة:

3.4 وصف متغيرات أفراد العينة

يبين الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير النوع الاجتماعي أن نسبة 39% للذكور، ونسبة 61% للإناث. ويبين متغير المستوى الاقتصادي أن نسبة 13% متدن، ونسبة 75.3% متوسط، ونسبة 11.7% عال. ويبين متغير نوع السكن أن نسبة 31.7% سكن ملك، ونسبة 58% سكن بالأجرة، ونسبة 6.3% مع أحد الأبناء، ونسبة 4% لمؤسسة إيوائية. ويبين متغير المستوى التعليمي أن نسبة 30.3% لتوجيهي فأقل، ونسبة 42.3% للدبلوم، ونسبة 27.3% لبكالوريوس فأعلى.

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	117	39.0
	أنثى	183	61.0
المستوى الاقتصادي	متدن	39	13.0
	متوسط	226	75.3
	عالٍ	35	11.7
نوع السكن	سكن ملك	95	31.7
	سكن بالأجرة	174	58.0
	مع أحد الأبناء	19	6.3
	مؤسسة إيوائية	12	4.0
المستوى التعليمي	توجيهي فأقل	91	30.3
	دبلوم	127	42.3
	بكالوريوس فأعلى	82	27.3

3.5 أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

تمّ اعتماد المقياس الذي قام بتعريبه بالصورة الأردنية سليمان الريحاني سنة 1987، حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (52) فقرة وبمحور واحد يقيس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وبعد تعديلات المحكمين أصبح (47) فقرة وتمّ تعديل بعض الفقرات ليتناسب مع موضوع الدراسة. وتمّ تحويله إلى استبانة بمحور واحد حسب مقياس ليكرت الخماسي، وتقسيم الخيارات لكل فقرة إلى: (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة).

ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي:

تمّ اعتماد المقياس الوارد في دراسة ريان (2007)، حيث تكون المقياس في صورته الأولى من (116) فقرة موزعة على خمسة محاور، ويُجاب على فقراتها بخيارين (نعم، لا)، وبعد تعديلات

المحكمين وآرائهم تمّ اختيار (28) فقرة وفي محور واحد، ويُجاب عليها بخمسة خيارات حسب سلم ليكريت الخماسي أيضاً.

3.6 صدق أدوات الدراسة

قام الباحث بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، ومن ثم تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على المشرف ومجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة (ملحق رقم 3)، حيث وزع الباحث الاستبانة على عدد من المحكمين. حيث طلب منهم إبداء الرأي في فقرات الاستبانة من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك التساق داخلي بين الفقرات. والجداول التالية تبين ذلك:

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.341**	0.000	17	0.130*	0.025	33	0.258**	0.000
2	0.295**	0.000	18	0.205**	0.000	34	0.336**	0.000
3	0.352**	0.000	19	0.356**	0.000	35	0.275**	0.000
4	0.178**	0.002	20	0.261**	0.000	36	0.188**	0.001
5	0.137*	0.017	21	0.313**	0.000	37	0.269**	0.000
6	0.205**	0.000	22	0.362**	0.000	38	0.285**	0.000
7	0.262**	0.000	23	0.261**	0.000	39	0.224**	0.000
8	0.119*	0.040	24	0.311**	0.000	40	0.255**	0.000
9	0.338**	0.000	25	0.299**	0.000	41	0.305**	0.000
10	0.326**	0.000	26	0.387**	0.000	42	0.253**	0.000

11	0.238**	0.000	27	0.255**	0.000	43	0.268**	0.000
12	0.294**	0.000	28	0.302**	0.000	44	0.199**	0.001
13	0.187**	0.001	29	0.291**	0.000	45	0.346**	0.000
14	0.326**	0.000	30	0.123*	0.033	46	0.362**	0.000
15	0.219**	0.000	31	0.289**	0.000	47	0.193**	0.001
16	0.222**	0.000	32	0.207**	0.000	48	0.260**	0.000

** داله احصائية عند 0.001 * داله احصائية عند 0.050

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.374**	0.000	11	0.512**	0.000	21	0.394**	0.000
2	0.356**	0.000	12	0.476**	0.000	22	0.249**	0.000
3	0.485**	0.000	13	0.457**	0.000	23	0.455**	0.000
4	0.499**	0.000	14	0.372**	0.000	24	0.372**	0.000
5	0.579**	0.000	15	0.430**	0.000	25	0.514**	0.000
6	0.472**	0.000	16	0.506**	0.000	26	0.531**	0.000
7	0.463**	0.000	17	0.497**	0.000	27	0.338**	0.000
8	0.427**	0.000	18	0.629**	0.000	28	0.389**	0.000
9	0.509**	0.000	19	0.617**	0.000			
10	0.409**	0.000	20	0.608**	0.000			

** داله احصائية عند 0.001
* داله احصائية عند 0.050

3.7 ثبات الدراسة

قام الباحث من التحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفا، وكانت الدرجة الكلية لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا (0.804)، و(0.839) لمستوى الاتزان الإنفعالي، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع هذه الاداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

3.8 إجراءات الدراسة

بعد اعتماد عنوان هذه الدراسة وبناء المادة النظرية الملائمة لها، تمّ اختيار مقياسين لتحقيق أهدافها، وهما مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومقياس الاتزان الانفعالي، حيث تـم عرضـهما علـى

مجموعة من المحكمين (ملحق رقم 3) وتمّ إخراجهما بصورتهما النهائية لتتلاءم وموضوع الدراسة، ثم تمّ اختبار مجموعة عشوائية من المسنين المترددين على مراكز التنمية الاجتماعية في مدينة أريحا، ومن المستفيدين من بيت الأجداد الكائن الخاص بالمسنين في أريحا أيضاً، وقام الباحث بتوزيع (300) استبانة بطريقة عشوائية عليهم، وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحث أن عدد الاستبيانات المستردة الصالحة والتي خضعت للتحليل الإحصائي: (300) استبانة، حيث قام جميع المسنين عينة الدراسة بتعبئة الاستبانة، فقد كان حزء كبير من المستفيدين من بيت الأجداد ومن المترددين على مراكز التنمية الاجتماعية قد شاركوا في لقاءات توعوية وإرشادية عن مرحلة الشيخوخة وخصائصها وتحدياتها، وكان الباحث قد شارك في هذه اللقاءات، ثم جرى تحليل هذه الاستبانات والوصول إلى نتائج الدراسة، وبناء عليها تمّ صياغة مجموعة من التوصيات.

3.9 متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة، وتتضمن:

- **النوع الاجتماعي**: وله مستويان: ذكر وأنثى.
- **المستوى الاقتصادي**: وله ثلاثة مستويات: متدن، متوسط، مرتفع.
- **نوع السكن**: وله أربعة مستويات: ملك وبالأجرة ومع أحد الأبناء ومؤسسة إيوائية.
- **المستوى التعليمي**: وله ثلاثة مستويات: توجيهي فأقل ودبلوم وبكالوريوس فأعلى.

ثانياً: المتغيرات التابعة، وتتضمن:

- مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى فئة المسنين في محافظة أريحا تبعاً لمتغيرات الدراسة.
- مستوى الاتزان الانفعالي لدى فئة المسنين في محافظة أريحا تبعاً لمتغيرات الدراسة.
- العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الانفعالي لدى فئة المسنين في محافظة أريحا.

3.10 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقامتا معينة)، وذلك تمهيدا لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقا لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t-test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة:

4.1 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة، التي توصل إليها الباحث عن موضوع الدراسة وهو " **الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا** " وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم اعتماد الدرجات التالية:

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67–2.34
عالية	3.68 فأعلى

4 . 2 نتائج أسئلة الدراسة:

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا ؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا.

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
2	يجب أن يسعى الشخص لتحقيق أهدافه ليصل إلى الكمال	4.08	0.93	عالية
27	بعض الناس من طبعهم الشر	3.96	1.00	عالية
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين	3.88	1.05	عالية
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه	3.72	1.04	عالية
20	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها	3.72	1.04	عالية
4	أنزعج عندما لا تأتي الأمور كما أريد	3.70	0.96	عالية
29	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم	3.70	0.94	عالية
30	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر	3.69	1.05	عالية
37	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان	3.69	1.00	عالية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
	كانت سببا في رفض الآخرين لي			
26	اشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف	3.68	1.16	**عالية**
39	يجب لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم	3.68	1.12	**عالية**
41	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته	3.68	1.03	**عالية**
13	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين	3.67	1.015	**متوسطة**
40	أؤمن بان كل ما يتمنى المرء يدركه	3.66	1.05	**متوسطة**
16	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد	3.62	1.06	**متوسطة**
42	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث	3.59	1.01	**متوسطة**
36	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة	3.57	1.08	**متوسطة**
32	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني	3.52	1.07	**متوسطة**
23	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات	3.49	1.06	**متوسطة**
8	من المؤسف أن يكون لنا إنسان معتمداً على أُناس أقوى منه	3.48	1.10	**متوسطة**
44	اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي	3.46	1.07	**متوسطة**
12	الشخص غير الجدي والرسمي في التعامل مع الآخرين لا يستحق احترامهم	3.44	1.11	**متوسطة**
21	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك	3.41	1.02	**متوسطة**
9	أؤمن بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	3.39	1.13	**متوسطة**

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
48	من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة	3.39	0.55	**متوسطة**
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها	3.37	1.22	**متوسطة**
19	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسئولية ومواجهة الصعوبات	3.37	1.08	**متوسطة**
34	تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة	3.36	1.10	**متوسطة**
47	يجب أن يتصف الإنسان دائماً بالجدية	3.34	0.57	**متوسطة**
35	من العبث أن يصر الفرد على ايجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات	2.64	1.03	**متوسطة**
43	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي	2.52	1.01	**متوسطة**
33	ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي.	2.49	1.09	**متوسطة**
46	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً	2.44	1.08	**متوسطة**
24	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح	2.43	0.99	**متوسطة**
38	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال في ما يعمل لا يقلل من قيمته	2.40	1.08	**متوسطة**
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر	2.39	0.99	**متوسطة**
15	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة	2.39	1.21	**متوسطة**
22	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء	2.38	1.04	**متوسطة**
45	اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر	2.38	1.01	**متوسطة**

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
	يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير			
28	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.	2.35	1.04	**متوسطة**
5	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه	2.34	0.96	**متوسطة**
31	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها	2.34	1.06	**متوسطة**
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة	2.32	1.01	**منخفضة**
18	أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه	2.29	0.99	**منخفضة**
17	أؤمن بان أفكار الفرد في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة	2.27	0.97	**منخفضة**
25	أؤمن بان رضا جميع الناس عليها غاية لا تدرك	2.26	1.07	**منخفضة**
3	يجب إصلاح الناس بدلاً من عقابهم	2.15	1.02	**منخفضة**
14	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال	2.11	0.99	**منخفضة**
	الدرجة الكلية	**3.10**	**0.159**	**متوسطة**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية(3.10) وانحراف معياري (0.159) وهذا يدل على أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (1.4) أن (12) فقرة جاءت بدرجة عالية و(30) فقرة جاءت بدرجة متوسطة و(6) فقرات جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " يجب أن يسعى الشخص

لتحقيق أهدافه ليصل إلى الكمال " على أعلى متوسط حسابي (4.08)، ويليها فقرة " بعض النـــاس من طبعهم الشر " بمتوسط حسابي (3.96). وحصلت الفقرة " أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال " على أقل متوسط حسابي (2.11)، يليهـــا الفقـــرة " يجب إصلاح الناس بدلاً من عقابهم " بمتوسط حسابي (2.15).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا ؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين فـــي محافظة أريحا .

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
2	يجب علىّ أن أكون مُحترماً	3.81	1.07	**عالية**
28	أكيف أفكاري وسلوكي بما ينسجم مع المحيط	3.53	1.03	**متوسطة**
21	أسب وأشتم	3.21	1.36	**متوسطة**
6	تنتابني الكوابيس الليلية	2.98	1.14	**متوسطة**
5	لا أستطيع النوم	2.92	1.19	**متوسطة**
23	في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أشعر إنني عصبي ومتضايق	2.89	1.11	**متوسطة**
1	أعجز عن الجلوس هادئاً	2.81	1.19	**متوسطة**
8	حساس بدرجة غير عادية	2.79	1.18	**متوسطة**

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
7	أكثر عصبية من معظم الناس	2.78	1.11	**متوسطة**
12	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل روتيني جديد	2.78	1.13	**متوسطة**
25	أشعر برغبة في التشاجر عندما أكون متضايقاً	2.76	1.13	**متوسطة**
11	أشعر بتراكم الصعاب وأعجز عن حلها	2.75	1.11	**متوسطة**
10	أصاب بالصداع كثيراً	2.73	1.04	**متوسطة**
17	يقال أنني حاد الطبع	2.73	1.15	**متوسطة**
22	أتصرف بطريقتي الخاصة بغض النظر عما يريده الآخرين	2.73	1.11	**متوسطة**
4	نومي مُضطرب	2.71	1.06	**متوسطة**
9	أشعر بالتعب عند قيامي بأقل مجهود	2.71	1.10	**متوسطة**
19	إذا أخطأ شخصاً ما في حقي فإنني أرد عليه إساءته في الحال	2.71	1.19	**متوسطة**
3	أشعُر بالتوتر	2.67	1.14	**متوسطة**
16	يقال أنني متسرع	2.67	1.03	**متوسطة**
18	أشعر برغبة في تحطيم الأشياء عندما أكون منفعلاً	2.67	1.19	**متوسطة**
13	احتد ويعلو صوتي حتى في النقاش العادي	2.66	1.14	**متوسطة**
20	أشعر بالمتعة عند السيطرة على الاخرين	2.65	1.10	**متوسطة**
24	لا أكون ودوداً نحو أناس يعملون أشياء أعتبرها خطأ	2.65	1.05	**متوسطة**
15	أتأثر أكثر من غيري في المواقف المحرجة	2.64	1.03	**متوسطة**
26	أشعر بأن الحياة عبء لا يطاق	2.64	1.15	**متوسطة**
14	يعتبرني الناس مزاجي	2.63	1.15	**متوسطة**
27	أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار	2.59	1.03	**متوسطة**
	الدرجة الكلية	**2.81**	**0.48**	**متوسطة**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية(2.81) وانحراف معياري (0.48) وهذا يدل على أن مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا جاءت بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (2.4) أن فقرة واحدة جاءت بدرجة عالية، و(27) فقرة جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة " يجب عليّ أن أكون مُحترماً " على أعلى متوسط حسابي (3.81)، ويليها فقرة " أكيف أفكاري وسلوكي بما ينسجم مع المحيط " بمتوسط حسابي (3.53). وحصلت الفقرة " أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار " على أقل متوسط حسابي (2.59)، يليها الفقرة " يعتبرني الناس مزاجي " بمتوسط حسابي (2.63).

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله لفرضية التالية:

يوجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.

تم فحص الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.

جدول (3.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا

المتغيرات		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	الاتزان الإنفعالي	-0.129	0.025

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.129-)، ومستوى الدلالة (0.025)، أي أنه توجد علاقة عكسية ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا. أي أنه كلما قل مستوى الأفكار اللاعقلانية زاد ذلك من مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا. والعكس صحيح.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل يختلف مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي؟

وللاجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير النوع الاجتماعي"

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفـــراد عينـــة الدراسة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحـــا يعـــزى لمتغيـــر النـــوع الاجتماعي.

جدول (4.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغير النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	117	3.10	0.14	0.075	0.94
أنثى	183	3.10	0.16		

يتبين من خلال الجدول (4.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.075)، ومستوى الدلالة (0.94)، أي أنه لا توجد فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مســـتوى الدلالـــة ($\alpha \geq 0.05$) فـــي مســـتوى الأفكـــار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي "

تم فحص الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
متدن	39	3.10	0.12
متوسط	226	3.11	0.15
عال	35	3.06	0.18

يلاحظ من الجدول رقم (5.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التبـــاين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (6.4):

جدول(6.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.076	2	0.038	1.53	0.21
داخل المجموعات	7.391	297	0.025		
المجموع	7.468	299			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.53) ومستوى الدلالة (0.21) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، وبذلك تم قبول الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن "

تم فحص الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن.

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن

نوع السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سكن ملك	95	3.11	0.17
سكن بالأجرة	174	3.12	0.13
مع أحد الأبناء	19	2.96	0.14
مؤسسة إيوائية	12	3.07	0.15

يلاحظ من الجدول رقم (7.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (8.4):

جدول(8.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.452	3	0.151	6.36	0.00
داخل المجموعات	7.015	296	0.024		
المجموع	7.468	299			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (6.36) ومستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن، وبذلك تم رفض الفرضية الثالثة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كمايلي:

الجدول (9.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير نوع السكن

المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
سكن ملك	سكن بالأجرة	-0.00893	0.650
	مع أحد الأبناء	0.15022*	0.000
	مؤسسة إيوائية	0.04112	0.384
سكن بالأجرة	سكن ملك	0.00893	0.650
	مع أحد الأبناء	0.15915*	0.000
	مؤسسة إيوائية	0.05005	0.277
مع أحد الأبناء	سكن ملك	-0.15022*	0.000
	سكن بالأجرة	-0.15915*	0.000
	مؤسسة إيوائية	-0.10910	0.056
مؤسسة إيوائية	سكن ملك	-0.04112	0.384
	سكن بالأجرة	-0.05005	0.277
	مع أحد الأبناء	0.10910	0.056

وكانت الفروق بين سكن الملك ومع احد الأبناء لصالح سكن الملك، وبين سكن بالأجرة ومع أحد الأبناء لصالح سكن بالأجرة.

نتائج الفرضية الرابعة:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي "

تم فحص الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي.

جدول (10.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
توجيهي فأقل	91	3.11	0.14
دبلوم	127	3.13	0.14
بكالوريوس فأعلى	82	3.065	0.18

يلاحظ من الجدول رقم (10.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (11.4):

جدول(11.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.228	2	0.114	4.67	0.01
داخل المجموعات	7.240	297	0.024		
المجموع	7.468	299			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية(4.67) ومستوى الدلالة (0.01) وهي أقل من مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي، وبذلك تم رفض الفرضية الرابعة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كمايلي:

الجدول (12.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
توجيهي فأقل	دبلوم	-0.02014	0.348
	بكالوريوس فأعلى	0.04711*	0.048
دبلوم	توجيهي فأقل	0.02014	0.348
	بكالوريوس فأعلى	0.06725*	0.003
بكالوريوس فأعلى	توجيهي فأقل	-0.04711*	0.048
	دبلوم	-0.06725*	0.003

وكانت الفروق بين توجيهي فأقل وبكالوريوس فأعلى لصالح توجيهي فأقل، وبين الدبلوم وبكالوريوس فأعلى لصالح الدبلوم.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل يختلف مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي؟

وللاجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير النوع الاجتماعي"

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفـــراد عينـــة الدراسة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا.

جدول (13.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغير النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	117	2.79	0.510	0.455	0.649
أنثى	183	2.82	0.474		

يتبين من خلال الجدول (13.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.455)، ومستوى الدلالة (0.649)، أي أنه لا توجد فروق في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي".

تم فحص الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

جدول (14.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
متدن	39	2.98	0.47
متوسط	226	2.78	0.50
عال	35	2.801	0.36

يلاحظ من الجدول رقم (14.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التبـــاين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (15.4):

جدول(15.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.321	2	0.661	2.807	0.062
داخل المجموعات	69.897	297	.0235		
المجموع	71.218	299			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية(2.807) ومستوى الدلالة (0.062) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي. وبذلك تم قبول الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن "

تم فحص الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن.

جدول (16.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن

نوع السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سكن ملك	95	2.83	0.46
سكن بالأجرة	174	2.78	0.52
مع أحد الأبناء	19	2.90	0.25
مؤسسة إيوائية	12	2.88	0.21

يلاحظ من الجدول رقم (16.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحـــادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (17.4):

جدول(17.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.357	3	0.119	0.497	0.685
داخل المجموعات	70.861	296	0.239		
المجموع	71.218	299			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية(0.497) ومستوى الدلالة (0.685) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن، وبذلك تم قبول الفرضية الثالثة.

نتائج الفرضية الرابعة:

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي "

تم فحص الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي.

جدول (18.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
توجيهي فأقل	91	2.75	0.43
دبلوم	127	2.77	0.53
بكالوريوس فاعلى	82	2.93	0.45

يلاحظ من الجدول رقم (18.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (19.4):

جدول(19.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.796	2	0.898	3.843	0.023
داخل المجموعات	69.422	297	0.234		
المجموع	71.218	299			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (3.843) ومستوى الدلالة (0.023) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي. وبذلك تم رفض الفرضية الرابعة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كمايلي:

الجدول (20.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
توجيهي فأقل	دبلوم	-0.01465	0.826
	بكالوريوس فاعلى	-0.18161*	0.014
دبلوم	توجيهي فأقل	0.01465	0.826
	بكالوريوس فاعلى	-0.16696*	0.015
بكالوريوس فاعلى	توجيهي فأقل	0.18161*	0.014
	دبلوم	0.16696*	0.015

وكانت الفروق بين بكالوريوس فأعلى وتوجيهي فأقل لصالح بكالويوس فأعلى، وبين بكالوريوس فأعلى والدبلوم لصالح بكالوريوس فأعلى.

الفصل الخامس:

مناقشة النتائج والتوصيات:

5.1 مناقشة النتائج:

5.1.1 مناقشة نتائج السؤال الأول:

نص السؤال: ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا؟

أوضحت النتائج أنه قد حصل مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين على درجة متوسطة، يفسر الباحث هذه النتيجة بأنّ مرحلة الشيخوخة والمرحلة العمرية التي يمرّ بها المسن، هي بحد ذاتها صعبة ومختلفة عن باقي المراحل، حيث يشعر المسن بأنه قد فقد الكثير من حيويته ودوره البارز من قبيل القيام بالمسؤوليات والأعمال الأسرية المتنوعة، ويشعر أنه قد فقد الطاقة اللازمة للاستمرار بحياة طبيعية دون الاعتماد على الآخرين، فتتولد لديه مشاعر بالنقص والاتكالية، وقد تتولد لديه مشاعر قلق نحو رعايته لنفسه، فتنشأ عنده أفكار تقلل من رضاه عن نفسه وعن الآخرين، فقد يشعر أنّه لم يعد أهلاً للمسؤولية، ويبني أحكام خاطئة عن غيره، خصوصاً أفراد أسرته والمقربين له، فكثيراً ما نلحظ أنّ كبار السن لديهم ردة فعل غاضبة وشعور بالتوتر حيال أبسط الأمور والمواقف.

ويعتقد الباحث أنّ الإنسان الطبيعي وفي أية مرحلة عمرية يجب أن يكون مستوى الأفكار اللاعقلانية منخفضاً لديه، لكن في حال تعرضه لمواقف متكررة، وضغوطات نفسية وشعوره بأنّ ما لديه من معارف وخبرات لا يتم استخدامها، سيعتقد إمّا أنه على خطأ، فتظهر عليه ردود أفعال عنيفة وغاضبة، أو أنّ غيره على خطأ، ويبدأ بتكوين أفكار غير سوية عن ذاته ومجتمعه، ويشعر أنّ الهروب من هذه الحالة يفرض عليه التفكير بأنّ الناس من طبعهم الشر على سبيل المثال، ويعتقد أنّ على الشخص أن يكون حذراً ويقظاً باستمررا خوفاً من حدوث المخاطر، وهذه الحالة تؤدي إلى سيطرة معتقدات خاطئة عن الحياة، وهذا الأمر ينطبق على المسنين، الذين يضاف إلى طريقة تفكيرهم هذه الاتكالية على الآخرين، والتي ينتج عنها تحميل الآخرين أية أخطاء، مع العلم أنّ فئة المسنين من الفئات ذات الخبرات الطويلة بالحياة، لكنّ العوامل السابقة أفضت إلى وجود أفكار لاعقلانية وبدرجة متوسطة لديهم.

حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو مرق، وبركات، 2016) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (القعدان، 2017).

5.1.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال: ما مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا؟

اتضح من النتائج أن مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين حصل على درجة متوسطة، يرى الباحث أنّ الإنسان السوي يجب أن يتمتع باتزان انفعالي على أقل تقدير، لكن في حالة المسنين، فواقع الحال يختلف، فهم معرضون لانفعالات سلبية تفقدهم المقدرة على تكوين اتزان انفعالي عالٍ، إضافة للنقص الذي يشعرون به نتيجة إلى ما آل إليه وضعهم بعد كبرهم بالسن وعدم مقدرتهم على تلبية احتياجاتهم الشخصية كافة كما في السابق، فهذا الواقع يزودهم بطاقة سلبية تزيد من سوء حالة

الاتزان الانفعالي، وهذا الأمر غير مستبعد عن المسنين، خاصة إذا شعر المسن أنّ لديه قصوراً واضحاً للقيام بمسؤولياته، فهو في هذه الحالة سيفقد القدرة على ضبط الانفعالات الداخلية أو الانفعالات الخارجية لديه، فنلحظ أنّه أحياناً يصبح غير متفاعل مع الآخرين لأنه يرفض بعضاً من الحقائق من حوله نتيجة لسوء تقديره للوقائع.

ويرى الباحث أنّ المسن نتيجة الحالة الجسمية التي هو عليها، ونتيجة لاعتماده على الآخرين، تتكون لديه سرعة تأثر بالأحداث والمثيرات بطريقة مبالغ فيها من وجهة نظرنا، لكنها تكون هي الصحيحة من وجهة نظره هو، فهو يفترض أنّ هذه الأحداث لا تتلاءم ومزاجه دون وجود سبب حقيقي، فهذه الأمور تلقي بظلالها وتأثيرها السلبي على الاتزان الانفعالي لديه، مع العلم أنّ المسن قد اكتسب معارف كثيرة نتيجة لتجاربه المتنوعة، إلا أنّه قد يتأثر بالعزلة الاجتماعية التي أصبح عليها نتيجة لعدم مقدرته على التواصل والتنقل والقيام بأمور حياته كافة كما في السابق.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو عويضة، 2018)، ودراسة (غالب، 2012).

5.1.3 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نص السؤال: هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا؟

اتضح أنه توجد علاقة عكسية بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا. يفسر الباحث هذه النتيجة بأنّ الأفكار اللاعقلانية ومسبباتها وأعراضها تجسد العوامل الأبرز في التقليل من الاتزان الانفعالي، فهي تسير على نحو مضاد لهذا الاتزان، فهي على النقيض منه، وتقلل من تأثيره الإيجابي على الفرد، فتكون الطريقة التي يستخدمها المسن لا تؤدي إلى ربط السبب والنتيجة سوياً لتفسير الحدث والموقف، كذلك تؤدي الظروف الصحية والاعتلالات الجسدية

إلى تكوين أفكار لاعقلانية لدى المسن، والتي بدورها تقلل من إمكانية تحفيز التفكير العقلاني الذي ينتج عنه تعبيرات وردود أفعال غير محسوبة، وتعارض الجميع بناء على تقديرات المسن للموقف، وبناء على تقييمه للحدث من وجهة نظره، وهو في هذه الحالة غير ملام، لأنه تحت ضغوطات نفسية داخلية تؤثر سلباً على قدراته وعلى قراءته للواقع بأسلوب منطقي سليم.

ويرى الباحث أنّ كبار السن وما يعانون منه من اعتلالات صحية ونقص في تقدير الذات، يؤدي إلى العصابية الملازمة لهم، ولا تسمح لهم بالتأني وتقدير الموقف وتبيان مسبباته على أكمل وجه، فالمسن أحياناً يكون في وضع لا يسمح له بتحمل المزيد من العبء، سواء جسدياً أن ذهنياً، فتطرأ على تصرفاته تغيرات تدفعه إلى أن يتسرع ويطلق أحكاماً غير ملائمة، يمنعه هذا الأمر من التمتع باتزان انفعالي يعبّر عن مدى تقييمه للحدث.

لم تتناول الدراسات السابقة هذه العلاقة، لكنها تتفق مع دراسة (العويضة، 2014) من حيث وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية، ومع دراسة (حجازي، 2013) من حيث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل يختلف مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي؟

وللاجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير النوع الاجتماعي".

اتضح عدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، يفسر الباحث هذه النتيجة أنّ المسنين من الذكور والإناث، ينظر المجتمع إليهم بنفس النظرة، سواء إيجابية من حيث المساعدة والقيام بمسؤولياتهم وتوجيههم ورعايتهم واحترامهم، أو من الناحية السلبية كالترك والنبذ والتخلي عن مسؤولياتهم، فهذه النظرة تشمل كلا الجنسين من المسنين، فإذا كانت إيجابية أو سلبية يتم التعامل معهم على أنهم بحاجة إلى رعاية، فيرى المسن في نفسه أنه قد أصبح عاجزاً أو اتكالياً، وفي الوقت ذاته تمنعه قدراته الجسدية عن تنفيذ كل ما يحلو له، ويرى الباحث بوجود تقصير لدى كثير من فئات المجتمع تجاه المسنين، فهم لا يختلفون عن باقي الفئات العمرية من حيث الطموح والسعي نحو الحياة والمشاعر، على الرغم من أننا قد نلحظ عليهم بعض اللامبالاة أحياناً إلا أنّ لديهم مشاعر، ويتعامل معهم باقي أفراد الأسرة من منطلق أنهم بحاجة لرعاية فقط دون العمل على محاورة المسن وتبادل الحديث معه، مما قد يزيد من الأفكار اللاعقلانية لديه ويوجد تعاملاً متساوياً مع جميع المسنين.

حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المرشدي والطفيلي، 2015) من حيث أنّ الذكور والإناث لديهم ضبطاً متقارباً في السلوك والتحكم.

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي".

أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، يرى الباحث أنّ المستوى الاقتصادي من المؤثرات العامة التي لا تؤثر كثيراً، لأنّ المسن من ذوي الدخل المرتفع ستتم تلبية حاجياته دون بذل مجهود منه كما في السابق، والمسنين من ذوي المستويات الاقتصادية الأخرى عادة ما يقوم أفراد العائلة بتلبية حاجياتهم، ويتم ذلك دون إشعار المسن أنّه عالة على

الأسرة، على سبيل المثال الأدوية، كذلك وجود مؤسسة الضمان الاجتماعي التي توفر مخصصات لكبار السن، الأمر الذي يقلل من تأثير المستوى الاقتصادي على النواحي الفكرية، إضافة لذلك قد أصبح بعض من المسنين غير مكترثين بالنواحي الاقتصادية، وخصوصاً الذين يعمدون على أبنائهم في تسيير مصالحهم المالية، فيكون التأثير الأكبر نابع من معتقدات المسن حول الوقائع من حوله.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (أبو شعر، 2007) من حيث أنّ الأفكار اللاعقلانية لا تختلف باختلاف مستويات الدخل.

الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن".

اتضح توجد فروق مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين تعزى لمتغير نوع السكن، وكانت الفروق لصالح سكن الملك، يرى الباحث أنّ المسنين في بيوتهم الخاصة الملك لا يشعرون باستقلالية كاملة كما في السابق، وذلك لوجود الكثير من حولهم ممن يقوم برعايتهم، فهذا من وجهة نظرنا أنّه احترام وتقدير للمسن، وهو الصواب، لكن من وجهة نظر المسن فيعتقد أنّه قد أصبح إنسان عاجز ويوجد من يتولى أمره على الرغم من أنّ المسن في بيته الخاص به، فيزيد هذا الأمر من شعور المسن بتقدير منخفض لذاته، كذلك اتضح وجود فروق لصالح سكن بالأجرة، يعتقد الباحث أنّ مثل هذه الحالات تشعر المسن أنّه قد أصبح لوحده، ويوجد عليه استحقاقات مالية فلا يشعر بالراحة كما غيره، لذا تزيد لديه الأفكار اللاعقلانية بسبب عدم استطاعته توفير منزل مستقل طيلة فترة حياته السابقة، فقد يعتريه شعور الندم ولوم نفسه والآخرين، وهي من المسببات الرئيسة لزيادة الأفكار اللاعقلانية.

كذلك اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو شعر، 2007) من حيث أنّ الأفكار العقلانية واللاعقلانية لا تختلف باختلاف مكان السكن.

الفرضية الرابعة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي "

اتضح وجود فروق لصالح الفئات التعليمية الأقل (توجيهي والدبلوم)، يفسر الباحث هذه النتيجة بأنّ هاتين الفئتين قد لا يكون لديهم إطلاع كافٍ حول مسببات الضغوطات النفسية وضيق التفكير، وقد لا تعطيهم مستوياتهم التعليمية المعارف الكافية للتعامل مع ضغوطات الحياة ومعرفة التغيرات الجسمية والعقلية والبيولوجية التي تطرأ على الإنسان نتيجة تقدمه بالسن، فتسيطر الأفكار اللاعقلانية على تفسير المسن لوقائع الحياة اليومية من حوله، كذلك قد لا تمتلك هاتين الفئتين من أمور حياتية تقلل من وحدتهم وعزلتهم، كوجود مكتبة خاصة، أو كيفية استخدام الوسائل التكنولوجية التي تقلل من انعزال المسن عن المحيط والبيئة من حوله، فهذا بدوره يزيد من الضغوطات النفسية، وخصوصاً لدى المسنين الذين كانوا من فئة المهنيين، والذين انقطعت حياتهم العملية بمجرد تركهم للعمل، إذ يقل التواصل مع الآخرين، ولا يقضي المسن وقته ولا يشغله كما في السابق.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (حجازي، 2013) من حيث عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيرالمستوى التعليمي للأبوين وليس للمسنين أنفسهم.

5.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل يختلف مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغيرات النوع الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، نوع السكن، المستوى التعليمي؟

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير النوع الاجتماعي".

لا توجد فروق في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، يرى الباحث أنّ الاتزان الانفعالي يمثل حالة نفسية وذهنية في آن واحد، وهو من السمات الشخصية التي تدل على توافق لدى الفرد، وسواء كان هذا الالتزان عالياً كأن يتصف فيه المسن بالشجاعة لمواجهة التحديات والصعوبات التي يواجهها، أو كان متدنياً كعدم إتخاذ القرارات الصحيحة والمهمة في أي موقف، ويمثل القدرة على السيطرة والضبط، وهذه النواحي في حالة المسنين من كلا الجنسين لا تختلف كثيراً، فضبط الانفعالات والتعبير التفاعل مع الآخرين ناتج عن عوامل متنوعة، منها خارجية وهي تعامل باقي فئات المجتمع مع المسنين بطرق متشابهة، ومنها عوامل داخلية كسيطرة الأفكار اللاعقلانية ووجود بيئة نفسية ملائمة لها نتيجة للضغوطات التي يتعرض لها المسن، فتظهر حالات الاتزان الانفعالي متقاربة لدى الجنسين نتيجة لقارب العوامل والظروف الداخلية والخارجية على المسن في التأثير.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (غالب، 2012) من حيث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي بحسب متغير الجنس، واختلفت مع كل من (أبو سلامة، (2013) و (عماره وبوعيشه، 2013).

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي".

اتضح عدم وجود فروق تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، يفسر الباحث هذه النتيجة بأنّ الاتزان الانفعالي يمثل الحالة النفسية والذهنية، بينما الوضع الاقتصادي يدل على ما يمتلك المسن وما لديه من أمور مادية، والتي يقوم بها غيره، فيكون تأثير إنفعالاته ووجوده في موقع يلغي خصوصيته ويحد من قدراته، أكبر من تأثير وضعه الاقتصادي، كذلك لا يزيد أو يقلل هذا الوضع من دمجه

بالآخرين وتعامله اليومي معهم، فهو غير قادر على تسيير أموره المادية في أغلب الأحيان، لذا ينظر المسنون إلى الوضع الاقتصادي بأنه ثانوي وذا تأثير منخفض على حياتهم، وخصوصاً المسنين الذين كانوا من ذوي الإنتاج المرتفع والجيد من حيث المدخول أو السلع التي كانوا ينتجونها، لذا قد يظهر عليهم سرعة الإنفعال إذا ما تمّ نقاشهم أو توجيههم، فهذه الأمور بالنسبة لهم مؤثرة بدرجة أكبر من الواضع الاقتصادي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عيسى، 2013).

الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن ".

اتضح عدم وجود فروق تعزى لمتغير نوع السكن، يرى الباحث أنّ القيم الشخصية التي يتمتع بها المسن، وطريقة تعامله مع ضغوطات الحياة، قد تساعده في التغلب على تأثير نوع المسكن أو البيئة المحيطة به على قراراته وأسلوب تفكيره، كون نوع المسكن مؤثر من مؤثرات متنوعة، فيضبط المسن انفعاله أو يتسرع بحدة انفعالاته بناءً على القيم والمعارف وأسلوب التفكير الذي يمتلكه، كذلك تشابه طرق التعامل مع المسنين تؤدي إلى تشابه في تأثير المتغيرات الخارجية كنوع المسكن والوضعين الاقتصادي والاجتماعي كما مرّ في الفرضيات السابقة.

هذا ولم ترتبط الدراسات السابقة متغير السكن مع الاتزان الانفعالي.

الفرضية الرابعة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي "

اتضح وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وكانت لصالح بكالويوس فأعلى مقارنة مع باقي الفئات، يرى الباحث أنّ للتعلم دور إيجابي في اكتساب معارف وخبرات تدل

المسنين على أنّ الإنفعال الشديد أو المتسرع يؤدي بصاحبه إلى العديد من الأمراض النفسية والجسدية، خصوصاً مع انتشار أمراض مزمنة مثل الضغط و السكري والعظام، فيحاولون تجنب مثل هذه الأمور، كذلك لديهم إطلاع أكبر من حيث أنّ عدم المقدرة على التركيز تزيد من الصداع وتؤدي إلى نسيان الأمور المهمة في حياة الفرد، ويحاولون التفكير بصورة سليمة تماشياً مع مكانتهم الاجتماعية أو لما يملكونه من معارف، ويرى الباحث أنّ المسن المثقف أو ذوي الدرجات العلمية العليا لديه إطلاع على أن الإنفعال الشديد والزائد قد يتسبب في أمراض واعتالالات صحية يكون المسن بغنى عنها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عيسى، 2013).

5.3 التوصيات:

بناء على النتائج السابقة فإن الباحث يوصي بما يأتي:

- زيادة الاهتمام بمشاعر المسنين واحتياجاتهم النفسية، لما لذلك من أثر كبير على تخفيف حدة الضغوطات التي يعانون منها نتجية للمرحلة العمرية التي يمرون بها.
- العمل على تقليل المؤثرات والعوامل الداخلية والخارجية ذات التأثير السلبي على التفكير اللاعقلاني والاتزان الانفعالي لديهم، خاصة التي تؤدي إلى اعتلالات نفسية وصحية.
- تدريب المسنين على التفكير العقلاني بطرق متنوعة، وتعريفهم بالأسباب والعوامل التي تغيّر من طرق تفكيرهم بحسب المرحلة العمرية، وأنّ من هم حولهم موجودين لمساعدتهم، تجنباً لتعرض المسن للعزلة.
- تعريف المسنين بأهمية ضبط الانفعالات واستخدام المنطق في الحكم على الأحداث، لما لذلك من آثار إيجابية على زيادة تفاعلهم مع الآخرين.
- العمل زيادة الأفكار العقلانية لدى المسنين عن طريق تعريفهم بأنه لا يزال لديهم المكانة والاحترام بين الناس كما في السابق.
- تفعيل برامج مخصصة للمسنين تعالج التغيرات في نمط التفكير، وتسهم في زيادة الضبط الانفعالي لديهم.

المراجع:

أبو سلامة، ماجد (2013). **الاغتراب النفسي وعلاقته بالإتزان الانفعالي لدى الطلبة المكفوفين في مدارس وكالة الغوث في غزة**، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي، جامعة القدس المفتوحة، غزة.

أبو شعر، عبد الفتاح (2007). **الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو عويضة، أريج (2018). **الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتهما باتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة فلسطين.

أبو مرق، جمال، وبركات، زياد (2016). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات لدى عينة من طلبة جامعتي الخليل والقدس المفتوحة. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث**، المجلد 30 (2)، ص ص 243-274.

ايزنك، أيزنك. (1991). **استخبار أيزنك للشخصية.** دليل تعليمات الصيغة العربية للأطفال والراشدين، تعريب: أحمد عبد الخالق. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

بركات، حليم (2006). **الاغتراب في الثقافة: متاهات الإنسان بين الحلم والواقع.** مركز دراسات الوحدة العربية، القاهرة.

بوضياف، دليلة (2018). **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين – دراسة ميدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس ميدنة المسيلة.** رسالة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

التميمي، محمود كاظم. (1999). **خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأسرى العراقيين العائدين**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، المستنصرية.

حجازي، علاء (2013). **القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة**. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

حجازي، جولتان، وأبو غالي، عطاف (2009). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية "دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، مجلد 24 (1)، ص ص 109 – 156.

حسن، عبد الحميد، والجمالي، فوزية (2003). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. **مجلة العلوم التربوية**، عدد 4 (يونيو 2003) ص ص 195 – 249.

حسن، نورهان، وفهمي، محمد (2000). **الرعاية الاجتماعية للمسنين**. المكتبة الجامعية، مصر.

حسين، طه، وحسين، سلامة (2006). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمّان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

حمدان، محمد (2010). **الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الخفش، سامح (2011). **النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي**. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

داهم، فوزية (2015). **جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة لخضر بالوادي، المغرب.

دردير، نشوة (2010). **فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة**. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، مصر.

دردير، نشوة (2010).**أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة**. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، مصر.

دويدار، عبد الفتاح (2004). **علم نفس الشخصية**.الكويت: مكتبة المنار الاسلامية.

رانيا، عبد القوي (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك. **مجلة دراسات نفسية وتربوية**، عدد 11 (ديسمبر، 2013). ص ص 1- 30.

ريان، محمود (2006). **الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة**. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

زهران، حامد (2005). **علم نفس النمو**. ط4، عالم الكتب، مصر، القاهرة.

سرج، أشرف (2007). **دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلبة المرحلة الثانوية**. رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.

شاهين، محمد، وحمدي، محمد (2010). **العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها**. منشورات جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

الشعراوي، صالح فؤاد .(2003) : **فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي** ، جامعة الزقازيق ، مصر.

صيام، صفا (2010). **سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظات غزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

عبد الغفار، غادة (2007). الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة دراسات نفسية**، المجلد 17، عدد 3 (يوليو 2007). ص ص 1 – 36.

عبد الله، محمد (2011). **مدخل لى الصحة النفسية**، ط5، عمان: دار الفكر.

العزة، سعيد (2004) .**تمريض الصحة النفسية**. الطبعة الأولى، عمان:دار الثقافة.

عقل، محمود. (2006). **القيم السلوكية**، الرياض: مطبعة مكتبة التربية العربي لدول الخليج العربي.

عماره، سمية، وبو عيشة، نوره (2013). **الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين " دراسة ميدانية لعينة من المراهقين بأقسام الرابعة متوسط بولاية ورقلة.** الملتقى الوطني الثاني، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

العويضة، سلطان (2014). العلاقة بين الأفكار العقلانية – اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمّان الأهلية. **مجلة رسالة الخليج العربي**، العدد (113)، ص 1 – 57.

عيسى، حسين (2013). **الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

غالب، فؤاد (2012). **نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي "دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعلم الأساسي في محافظتي (دمشق– سوريا)، و (تعز– اليمن)**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

الغامدي، غرم الله (2009). **التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة**. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

غباري، ثائر (2010)، **سيكولوجية الشخصية**. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

القعدان، فراس (2017). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرت أليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة جرش. **مجلة البحث العلمي في التربية**، عدد 8، ص ص 471 – 492.

كفافي، علاء الدّين (2010). **نظريات الشخصيّة**. دار الفكر ، عمّان، الاردن

مبارك، سليمان (2008). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، مجلد 7، عدد 2، ص ص 65 – 91.

مجلي، شايع (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة – جامعة عمران. **مجلة جامعة دمشق**، المجلد 27 – ملحق 2011، ص ص 193 – 241.

المرشدي، عماد، والطفيلي، عقيل (2015). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل**، عدد 19 (شباط 2015م) ص ص 22 – 46.

المزيني، أسامة (2001). **القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Adams, M. (2004). Changing investment in activities and interests in elders lives: Theory and measurement. **Aging and Human Development**, Vol (58), (2), PP 57-105.

Aleem, S. (2005) : Emotional Stability among college youth , journal of the Indian Academy of applied psychology , vol .31 , no. 1-2 , 100-102 .

Aleen, N. (2010). Emotional Stability among college youth. **Journal of the Indian Academy of applied psychology** , vol .33 , no. 1-2 , 118-130

Boeree, G. (2003). **Carl Rojers Personality theories** . New York: Macmillan .

Bridges, R.t, & Harnish, R. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. **HEALTH**. Vol.2, No.8, 862-877 (2010).

Cairney, J. and Krause, N. (2005): The social distribution of psychological distress and depression in older adults. **Journal of Aging and Health**, Vol (17), PP 807 – 835.

Edmunds , G.(2008). Th**e role of irrational thoughts in increasing tension in the elderly**. Master thesis, pernnsylvania state university.

Ellis A., (1979). **Rational-Emotive Therapy**: IN R. Corisin(EDS),Current

Ellis, A. (1977) Rational - Emotive Therapy: The Clinical and Personality Hypotheses of R.E.T. And Other Models Of Cognitive Behaviour Therapy. **The Counseling Psychologists**, 7 (1), 1-22.

Eysenck,H.J. & Eysenck , S.B.G.(1969) : Personality Structure and Measurement , San Diego , CA: Robert R . Knapp .

Hall, K. (2003). Psychology History . **journal of the Indian Academy of applied psychology** , vol .31 , no. 4 , 100-111.

Kaushal , S.L ; Janjuha, Y. (2011). An Empirical study on relationship between personal values and performance value , **humachal Pradesh University journal** . psychotherapies , Itesca:Peacock publishers,185-229.

Kernisan, L. (2009). Reasons for the spread of irrational thoughts among the elderly**.** Psychological Assessment, 8(3), pp 164-172 .

Ogunyemi. N. (2007) An Empirical study on relationship between personal values and performance value, **humachal Pradesh University journal,** vol .18 , no. 8 , 814-828.

Richa, R. (2010). Stability and change in work values Among Students: Ameta – analysis of longitudinal studies. **Journal of vocational behavior**, vol .31 , no. 4 , 100-111.

Wong, P., & Chong A., (2007). Indigenising Cognitive Behavioural Therapy: counselling older Chinese people with multiple diseases. **Asian J Gerontol Geriatr**, 2 (99) pp 99 – 106. .

Yang, M. & Wang, G. (2001): The effects of an emotional management programme or the work emotional stability and interpersonal relationship of vocational school students, Global. Journal of Engineering Education, 5(2). P. 175 – 185.

الملاحق:

ملحق (1) كتب تسهيل المهمة:

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University
Faculty of Educational Science
Graduate Studies Programs

جامعة القدس
كلية العلوم التربوية
برامج الدراسات العليا

الرقم: التاريخ: 2019/4/17

حضرة السيدة سونيا الحلو مديرة مديرية التنمية الاجتماعية – أريحا

تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة بحثية

نهديكم أطيب التحيات، ونرجو من حضرتكم التكرم بالتعاون مع الطالب: مروان فخري فزاع سعيد من جامعة القدس أبو ديس، وتنفيذ دراسته: بعنوان "**الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا**"، وتمكينه من توزيع الاستبانات على عينة من المسنين المستفيدين من مديرية التنمية الاجتماعية لديكم وتوفير قائمة بأسماء وعناوين وأرقام الهواتف للمسنين لتسهيل عملية اختيار عينة البحث، والتعاون مع الباحث لتسهيل الوصول إليهم، حيث تقوم فكرة تطبيق المقياس على تقسيم العينة لمجموعات من المسنين المستفيدين من مديرية التنمية الاجتماعية مع مجموعة من المسنين المتواجدين في مركز بيت الأجداد وتقديم لقاء توعوي وإرشادي عن مرحلة الشيخوخة وخصائصها وتحدياتها وتطبيق مقياس الدراسة في نهاية اللقاء.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

د. سمير شقير

منسق برنامج الإرشاد التربوي والنفسي

Tel 02-2799753 Fax 02-2796960 Jerusalem P.O. Box 20002

تلفون ٠٢-٢٧٩٩٧٥٣ فاكس ٠٢-٢٧٩٦٩٦٠ القدس ص.ب ٢٠٠٠٢

الرقم:

التاريخ: 2019/4/17

حضرة السيد ركاد شجاعية المحترم مدير بيت الأجداد – أريحا

تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة بحثية

نهديكم أطيب التحيات، ونرجو من حضرتكم التكرم بالتعاون مع الطالب: مروان فخري فزاع سعيد من جامعة القدس أبو ديس، وتنفيذ دراسته: بعنوان "**الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا**"، وتمكينه من تطبيق الاستبانات على عينة من المسنين المتواجين بالمركز، بالإضافة إلى مجموعات المسنين المستفيدين من مديرية التنمية، حيث تقوم فكرة تطبيق المقياس على دمج المجموعات مع بعضها في المركز وتقديم لقاء توعوي وإرشادي عن مرحلة الشيخوخة وخصائصها وتحدياتها وتطبيق مقياس الدراسة في نهاية اللقاء.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

د. سمير شقير

منسق برنامج الإرشاد التربوي والنفسي

ملحق (2) أداة الدراسة:

الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا

أعزائي المسنين :

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث بدراسة ميدانية بعنوان: "**الأفكار العقلانية و اللاعقلانية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا**". لذا نرجو من حضرتكم التكرم بتعبئة بنود هذه الاستبانة كما ترونه مناسباً وينطبق مع وجهة نظركم، مع العلم أن هذه الاستبانة معدة لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل مع بياناتكم بشكل مهني وموضوعي.

الباحث : مروان فخري فزاع سعيد

القسم الأول: معلومات عامة:

الرجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي ينطبق مع حالتكم

النوع:

☐ ذكر ☐ أنثى

المستوى الاقتصادي:

☐ متدن ☐ متوسط ☐ عالٍ

نوع السكن:

☐ سكن ملك ☐ سكن بالأجرة ☐ مع أحد الأبناء ☐ مؤسسة إيوائية

المستوى التعليمي:

☐ توجيهي فأقل ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس فأعلى

القسم الثاني: عبارات الاستبانة

الرجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي ينطبق ووجهة نظركم:

مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني ،1987)

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين					
2	يجب أن يسعى الشخص لتحقيق أهدافه ليصل إلى الكمال					
3	يجب إصلاح الناس بدلاً من عقابهم					
4	أنزعج عندما لا تأتي الأمور كما أريد					
5	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه					
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر					
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها					
8	من المؤسف أن يكون لنا إنسان معتمداً على أُناس أقوى منه					
9	أؤمن بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل					
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة					
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه					
12	الشخص غير الجدي والرسمي في التعامل مع الآخرين لا يستحق احترامهم					
13	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين					

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
14	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال					
15	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة					
16	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد					
17	أؤمن بان أفكار الفرد في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة					
18	أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه					
19	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسئولية ومواجهة الصعوبات					
20	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها					
21	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 الشقاء					
24	اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات					
25	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح					
26	أؤمن بان رضا جميع الناس عليها غاية لا تدرك					

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
27	اشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف					
28	بعض الناس من طبعهم الشر					
29	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.					
30	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم					
31	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر					
32	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها					
33	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني					
34	ارفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي.					
35	تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة					
36	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة					
37	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي					
38	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته					
39	يجب لوم و عقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم					
40	أؤمن بان كل ما يتمنى المرء يدركه					
41	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة					

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
	الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته					
42	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث					
43	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي					
44	اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي					
45	اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير					
46	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً					
47	يجب أن يتصف الإنسان دائماً بالجدية					

مقياس الاتزان الانفعالي

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أعجز عن الجلوس هادئاً					
2	علىّ أن أكون مُحترماً					
3	أشعُر بالتوتر					
4	نومي مُضطرب					
5	لا أستطيع النوم					
6	تنتابني الكوابيس الليلية					
7	أكثر عصبية من معظم الناس					
8	حساس بدرجة غير عادية					
9	أشعر بالتعب عند قيامي بأقل مجهود					
10	أصاب بالصداع كثيراً					
11	أشعر بتراكم الصعاب وأعجز عن حلها					
12	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل روتيني جديد					
13	احتد ويعلو صوتي حتي في النقاش العادي					
14	يعتبرني الناس مزاجي					
15	أتأثر أكثر من غيري في المواقف المحرجة					
16	يقال أنني متسرع					
17	يقال أنني حاد الطع					
18	أشعر برغبة في تحطيم الأشياء عندما أكون منفعلاً					
19	إذا أخطأ شخصاً ما في حقي فإنني أرد عليه إساءته في الحال					
20	أشعر بالمتعة عند السيطرة على الاخرين					

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
21	أسب وأشتم					
22	أتصرف بطريقتي الخاصة بغض النظر عما يريده الآخرين					
23	في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أشعر إنني عصبي ومتضايق					
24	لا أكون ودوداً نحو أناس يعملون أشياء أعتبرها خطأ					
25	أشعر برغبة في التشاجر عندما أكون متضايقاً					
26	أشعر بأن الحياة عبء لا يطاق					
27	أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار					
28	أكيف أفكاري وسلوكي بما ينسجم مع المحيط					

ملحق (3) قائمة بأسماء أعضاء لجنة تحكيم المقياس المستخدم في الدراسة الحالية

الرقم	الإسم	الرتبة العلمية	التخصص	الوظيفة الحالية
1	د. عمر الريماوي	أستاذ مشارك	علم نفس	عضو هيئة تدريس جامعة القدس
2	د. سمير شقير	أستاذ مساعد	صحة نفسية	عضو هيئة تدريس جامعة القدس
3	د. عامر شحادة	أستاذ مساعد	علم نفس	عضو هيئة تدريس جامعة الاستقلال
4	د. عفيف زيدان	أستاذ دكتور	مناهج وأساليب تدريس	عضو هيئة تدريس جامعة القدس
5	د. كمال سلامة	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي تربوي	مدير جامعة القدس المفتوحة فرغ أيحا
6	د. إيناس الزين	أستاذ مساعد	علم نفس	عضو هيئة تدريس جامعة الاستقلال
7	د. نبيل عبد الهادي	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	عضو هيئة تدريس جامعة القدس
8	د. قصي عبد الله محمود	أستاذ مساعد	علم نفس	عضو هيئة تدريس جامعة الإستقلال
9	د. فاخر خليلي	رئيس دائرة علم النفس	علم النفس	عضو هيئة تدريس جامعة النجاح الوطنية
10	أ. د.زياد بركات	أستاذ دكتور	علم نفس	عضو هيئة تدريس جامعة الخليل
11	د. سهير الصباح	أستاذ مشارك	علم نفس	عضو هيئة تدريس جامعة القدس
12	د. محسن عدس	أستاذ مساعد	مناهج وأساليب تدريس	عضو هيئة تريس جامعة القدس
13	د. إيناس ناصر	أستاذ مشارك	مناهج وأساليب تدريس	عمادة كلية العلوم التربوية جامعة القدس
14	د. محمد دبوس	أستاذ مشارك	علم نفس	عضو هيئة تدريس جامعة الاستقلال
15	د. عبد الكريم مزعل	أستاذ مساعد	علم اجتماع	عضو هيئة تدريس جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	60
2.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا	61
3.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا	61
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا	66
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا	70
3.4	معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا	73
4.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغير النوع الاجتماعي	74
5.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي	75
6.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي	75
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن	76
8.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن	76
9.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير نوع السكن	77
10.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة	78

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
	لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي	
11.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي	78
12.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	79
13.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا حسب متغير النوع الاجتماعي	80
14.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي	81
15.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى الاقتصادي	81
16.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن	82
17.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير نوع السكن	82
18.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي	83
19.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاتزان الإنفعالي لدى المسنين في محافظة أريحا يعزى لمتغير المستوى التعليمي	83
20.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	84

فهرس المحتويات:

الإقرار: .....أ

الشكر والتقدير .....ب

الملخص: .....ج

Abstract: .....ه

الفصل الأول: خلفية الدراسة: 1

1.1 مقدمة 1

1.2 مشكلة الدراسة وأسئلتها 4

1.3 فرضيات الدراسة 5

1.4 أهمية الدراسة 6

1.5 أهداف الدراسة 7

1.6 حدود الدراسة 8

1.7 مصطلحات الدراسة 9

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة: 11

2.1 الأفكار اللاعقلانية: 11

2.1.1 مفهوم الأفكار اللاعقلانية: 12

2.1.1 أعراض الأفكار اللاعقلانية وسماتها: 14

2.1.2 مصادر الأفكار اللاعقلانية: 18

2.1.3 الأفكار اللاعقلانية بحسب نموذج ABC لألبرت أليس: 19

2.1.4 كيفية سيادة الأفكار اللاعقلانية: 23

2.1.5 العلاقة بين الاضطراب الانفعالي والأفكار اللاعقلانية: 25

2.1.6 النظريات المفسرة للأفكار العقلانية: 28

2.2 الاتزان الانفعالي: 29
2.2.1 الانفعال: 29
2.2.2 مفهوم تعريف الاتزان الانفعالي: 30
2.2.3 أشكال الانفعالات: 32
2.2.4 سمات الشخص غير المتزن إنفعالياً: 33
2.2.5 النظريات الاتزان الانفعالي: 34
2.3 الدراسات السابقة: 39
2.3.1 الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية: 39
2.3.2 الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي: 48
2.3.3 التعقيب على الدراسات السابقة: 54
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات: 58
3.1 منهج الدراسة 58
3.2 مجتمع الدراسة 59
3.3 عينة الدراسة 59
3.4 وصف متغيرات أفراد العينة 59
3.5 أدوات الدراسة 60
3.6 صدق أدوات الدراسة 61
3.7 ثبات الدراسة 62
3.8 إجراءات الدراسة 62
3.9 متغيرات الدراسة: 63
3.10 المعالجة الإحصائية 64
الفصل الرابع: نتائج الدراسة: 65
4.1 تمهيد 65

4 . 2 نتائج أسئلة الدراسة: 66
1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:..... 66
2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: 70
3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: 72
4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: 73
5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: 79
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات: 85
5.1 مناقشة النتائج: 85
5.1.1 مناقشة نتائج السؤال الأول:..... 85
5.1.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: 86
5.1.3 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:..... 87
4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: 88
5.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: 91
5.3 التوصيات:..... 95
المراجع:..... 96
الملاحق: 103
ملحق (1) كتب تسهيل المهمة: 103
ملحق (2) أداة الدراسة: 105
ملحق (3) قائمة بأسماء أعضاء لجنة تحكيم المقياس المستخدم في الدراسة الحالية 112
فهرس الجداول: 113