

جامعة الجزائر 2

أبو القاسم سعد الله

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها
بالسعادة لدى طلبة الجامعة.

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

خطار زهية

إعداد الطالب:

نكدیل بلال

2014 - 2013

إهداء.

إلى ذلك الصرح الذي كنت أنهل منه حب العلم، و فن العمل، و دائما ما أرشدني لمعالم الحياة.. إليك أبي أهدي أكسير جهدي المتواضع..

إلى التي أغدقتني برعايتها وما زالت قبلاتها على جبيني تحفزني دائما إلى الأفضل.. إليك "أمي".

إلى إخوتي الأعزاء: حمزة، صارة، مالك، محمد، و عبد الرؤوف.

إلى صهري بوعلام و ماميا.. و إلى إبراهيم. إلى التي كان حبها جسرا مضيئا لإتمام هذا البحث.. إليك زوجتي أهدي هذا العمل.

كلمة شكر.

أتقدم بالشكر إليك ربي على ما ألهمتني من قدرة، وعلى ما تفضلت علي من علمك وكرمك، لإتمام هذا العمل.

كما لا يسعني في هذا المقام إلا بالشعور بالعرفان والامتنان إلى كل من أسهم في انجاز وإتمام هذا البحث.

وأخص بالشكر الأستاذة المشرفة "خاطر زهية" على ما بذلت معي من جهد واهتمام كبير بتفاصيل ومتطلبات هذا البحث، وعلى تلك النصائح والتوجيهات الملهمة التي كانت تقدمها.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء قسم علم النفس بجامعة بوزريعة، إلى أعضاء اللجنة العلمية، إلى رئيس اللجنة المناقشة "حسين حماش" وإلى الأساتذة "بروزان حسيبة" و "فرسان لويزة".

كما أوجه بالغ شكري لأصدقائي: عمر حوي، شاكر بوريحي، بربار المهدي، نورالدين فرعون، والى كل من أسهم معي في انجاز هذا البحث.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	- إهداء
	- كلمة شكر
أ	- قائمة الجداول
ب	- قائمة الأشكال
01	مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للبحث	
06	1- إشكالية البحث
08	2- مشكلة البحث
09	3- فرضيات البحث
09	4- أهداف البحث
09	5- أهمية البحث
10	6- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث
10	6-1 الأفكار اللاعقلانية
10	6-2 السعادة
10	7- الدراسات السابقة
10	7-1 دراسات عن الأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات النفسية
12	7-2 دراسات عن الأفكار العقلانية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية
13	7-3 دراسات عن السعادة وبعض المتغيرات
14	7-4 دراسات عن الأفكار اللاعقلانية والسعادة
الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية	
17	تمهيد
18	1- تعريف الأفكار اللاعقلانية
19	2- الأرضية النظرية للأفكار اللاعقلانية
28	3- معايير ومحكات الأفكار اللاعقلانية
28	4- خصائص الأفكار العقلانية واللاعقلانية
30	5- النموذج النظري ABC في تفسير حدوث الاضطراب النفسي
34	6- العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي
34	6-1 مبادئ وأسس العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي
37	6-2 أساليب العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي

40	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: السعادة	
42	تمهيد
43	1- تعريف السعادة
44	2- أبعاد السعادة
45	3- العوامل المؤثرة على الشعور بالسعادة
46	3-1 العلاقات الاجتماعية
49	3-2 الصحة
50	3-3 العمل
51	3-4 سمات الشخصية
52	3-5 المال
52	3-6 البيئة الاجتماعية والثقافية
53	3-7 الجانب الديني
54	4- التناولات النظرية المفسرة للسعادة
54	4-1 التناول الفلسفي
55	4-2 التناول الديني
57	4-3 التناول الاجتماعي
58	4-4 التناول الفزيولوجي
59	4-5 التناول النفسي
63	خلاصة الفصل
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته	
66	تمهيد
66	1- منهج البحث
66	2- الدراسة الاستطلاعية
67	3- عينة البحث وكيفية اختيارها
68	4- أدوات البحث
68	4-1- أدوات جمع البيانات من الميدان
73	4-2- الأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليل نتائج بيانات الميدان
74	خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج البحث وتفسيرها	
76	- تمهيد
أولاً: عرض ومناقشة نتائج البحث	
76	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
77	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
78	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
79	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
80	5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
88	الاستنتاج العام
ثانياً: تفسير نتائج البحث	
83	1- تفسير نتائج الفرضية الأولى
84	2- تفسير نتائج الفرضية الثانية
85	3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة
86	4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة
87	5- تفسير نتائج الفرضية الخامسة
89	خاتمة البحث واقتراحاته
92	قائمة المراجع المعتمدة
الملاحق	

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	يمثل المزاي التي يوفرها الأطفال للأهل.	01
67	توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس	02
68	توزيع أفراد عينة البحث حسب الحالة الاجتماعية	03
71	الفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس الأفكار الاعقلانية	04
72	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس السعادة	05
76	نتائج معامل الارتباط بين درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات الشعور بالسعادة	06
77	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في مقياس الأفكار اللاعقلانية بدلالة الجنس	07
78	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في مقياس السعادة بدلالة الجنس	08
79	دلالة الفروق بين متوسط درجات الطلبة في مقياس الأفكار اللاعقلانية بدلالة الحالة الاجتماعية	09
80	دلالة الفروق بين متوسط درجات الطلبة في مقياس السعادة بدلالة الحالة الاجتماعية	10

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
33	نموذج (ABC) في تفسير حدث (الصراع في العمل)	01
45	الأبعاد الأساسية للسعادة "مثلث السعادة".	02
58	نورولوجية الانفعالات	03

مقدمة :

يواجه الفرد في مسارات حياته الكثير من المتاعب والتحديات حيث يكون عرضه للعديد من الآلام والأمراض وخيبات الأمل والقيود والمشاكل والظلم والجدال والصعوبات المادية والرفض والانتقادات والأحكام المسبقة وغيرها.

ولقد أثبت العديد من علماء النفس أن الإنسان لديه القدرة على مواجهة مختلف تلك المشاكل بطريقة بناءة وإلا فهو لن يتناول الطعام المناسب ولن يتعلم كيفية التنقل وسط الزحام ولا كيف له أن يتصرف مع متطلبات حياته، فلإنسان ميل فطري بناء حيث أنه يسعى لمواجهة مشاكله وحلها قدر المستطاع وإلا انتهى أمره منذ الصغر.

ولا يقتصر الفعل بشكل بناء على الجانب الجسدي كالأطعمة والمشروبات والمشى وغيرها، بل يشمل الجانب الفكري كذلك، فعندما يشعر بالفرح أو بالكآبة أو الغضب فهو يعتبر هذه المشاعر إما على أنها " جيدة" أم أنها " سيئة "، ويسعى بذلك لتغييرها للأفضل، وهذا لأن الهدف الأساسي للإنسان هو أن يعيش بسعادة قدر الإمكان مهما كان الضيق، الحزن أو الألم الذي يشعر به، سواء جسدياً أو معنوياً وهذه هي طبيعة الإنسان -المبدعة-. ويمكن ربط هذا بما طرحه الفلاسفة اليونان منذ القدم على أن الإدراك يلعب دوراً هاماً في تحديد نوع استجابة الفرد للمثيرات التي يتعرض لها خلال حياته ، حيث يقول أبيقور في هذا الصدد: " لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها". فمثلاً فكرة الفرد أنه يجب أن يعمل دائماً بشكل أفضل وإلا فهو فاشل هي فكرة غير عقلانية حيث تعرضه للقلق وتجعله يعتقد أنه دائماً لن ينجح، أما إذا كان الفرد يتقبل الفشل كجزء من حياته ومن حياة أي فرد في العالم فهذا هو التفكير العقلاني الذي من شأنه أن يجعله يتفاعل إيجابياً مع مختلف ظروف الحياة وبالتالي يغيرها للأفضل ويحصل على الرضا والسعادة.

ويشير هذا إلى الطريقة التي ينظر ويعالج بها الفرد الأحداث المتعلقة بذاته والعالم من حوله وكذا مستقبله، حيث أنه بإمكانه أن يخلص نفسه من تعاسته أو اضطرابه الانفعالي والعقلي إذا تعلم كيف يرتقي بتفكيره العقلاني إلى حد أعلى، ويخفض تفكيره اللاعقلاني إلى حد أدنى.

ولما كان سعي الإنسان الدءوب ينشد السعادة كأحد أهم الغايات الجوهرية في حياته، ويسلك العديد من الطرق في سبيل تحقيقها أردنا أن نبحث عن مدى ارتباط الأفكار اللاعقلانية

بالساعة لدى طلبة الجامعة، حيث تعتبر فئة الطلبة نواة أساسية ممثلة ومحركة لنهضة وحضارة أي مجتمع، لذا أردنا الوقوف على واقع الأفكار اللاعقلانية عند هذه الفئة وطبيعة علاقتها بالسعادة. ونظرا للدور الذي تلعبه طبيعة الأفكار اللاعقلانية في التأثير على الحالة النفسية والأحداث السارة التي يخبرها الفرد. جاء هذا البحث لدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبالسعادة. لذلك خصصنا لمذكرتنا بابين هما:

الباب الأول: خصصناه للجانب النظري، متضمنا ثلاثة فصول بحيث تطرقنا في **الفصل الأول** إلى الإطار العام للبحث، فقمنا بإعداد الإشكالية مع تحديد مشكلة البحث، صياغة فرضيات البحث والمفاهيم الأساسية له، ثم ختمنا هذا الفصل بطرح أهداف وأهمية البحث مع ذكر لأهم الدراسات السابقة.

أما **الفصل الثاني** فقد خصص للأفكار اللاعقلانية، حيث قمنا بتقسيمه إلى ستة أجزاء، فتطرقنا في الجزء الأول إلى الأفكار اللاعقلانية بذكر تعريفات لها، ثم أوردنا الأرضية النظرية للأفكار اللاعقلانية في الجزء الثاني من هذا الفصل، أما في الجزء الثالث فذكرنا معايير ومحكات الأفكار اللاعقلانية، ثم تطرقنا إلى خصائص الأفكار اللاعقلانية في الجزء الرابع، وفي الجزء الخامس قدمنا النموذج النظري (ABC) في تفسير حدوث الاضطراب، وأخيرا الجزء السادس الذي خصصناه للعلاج العقلائي الانفعالي بشكل عام.

وفي **الفصل الثالث** من الجانب النظري كذلك، تطرقنا إلى السعادة، حيث قمنا بتقسيمه إلى أربعة أجزاء، بحيث قدمنا تعريفات للسعادة، أما الجزء الثاني فخصصناه إلى أبعاد السعادة، ثم ذكرنا مصادر الشعور بالسعادة في الجزء الثالث، أما الجزء الرابع والأخير من هذا الفصل فقد طرحنا فيه التناولات النظرية المفسرة للسعادة.

أما **الباب الثاني** فقد خصص **للجانب التطبيقي**، متضمنا الفصلين المتبقين في بحثنا حيث جاء في **الفصل الرابع:** الاجراءات المنهجية للبحث، حيث عرفنا بالمنهج المتبع للبحث والدراسة الاستطلاعية، ثم عينة البحث وكيفية اختيارها وكذا أهم أدوات البحث.

وفي **الفصل الخامس** تضمن عرض ومناقشة نتائج بحثنا، ومحاولة تفسيرها بغرض التحقق من فرضيات هذا البحث.

وأخيرا جاءت الخاتمة لتتضمن أهم النتائج المتعلقة بمتغيرات البحث، مع تبين قيمتها وأهميتها، ثم تقديم اقتراحات ، تلتها قائمة المراجع والملاحق.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للبحث

1- إشكالية البحث:

لقد كرس العديد من الفلاسفة والمفكرين وعلماء الدين منذ القدم، جهودهم لدراسة السعادة والبحث في ماهيتها، والتنظير للعوامل المؤدية إليها والنماذج المفسرة لها، أما في عصرنا الحالي فقد كان للتوجه الحديث في علم النفس والموسوم بعلم النفس الايجابي دور كبير في تناول السعادة والكثير من الخبرات السارة والمتغيرات الايجابية بطريقة علمية، حيث أصبح في المقدم الآن طرح أسئلة جديدة وبطرق علمية. على سبيل المثال يمكن طرح أسئلة على الأفراد فاحشي الثراء والأفراد الفقراء عبر نواحي مختلفة من العالم لمعرفة هل يمكن للمال أن يشتري السعادة؟. على غرار ما قام به "إد. داينر، 2011" في دراسته عن الرفاهية الذاتية الذي يصفها بأنها التسمية العلمية لمصطلح السعادة، بحيث أصبح الآن متاحا إجراء دراسات علمية وبحوث أكاديمية نظرا لوفرة الاستبيانات والمقاييس النفسية مع إمكانية تطبيقها، كما أصبح يمكن النظر إلى الدور الذي تلعبه العلاقات الاجتماعية والدين والثقافة والسلوكيات الايجابية بالنسبة للسعادة، فقد صار بالإمكان الآن مساعدة الناس العاديين وعلماء النفس على حد سواء لإعادة التفكير في عاداتهم ومعتقداتهم الخاصة بالسعادة ، حيث أظهرت نتائج الدراسات إلى أن هنا العديد من الأوجه المهمة التي لم تكن تعرف عن السعادة وعن الحالة الانفعالية للفرد، مما أسفر عنها إبقاء وتأكيد على العديد من المعتقدات حول السعادة وقلب أخرى رأسا على عقب. (داينر، 2011: 20).

ويرى " فينهوفن" (veenhoven)، نقلا عن "مرعى يونس، 2011"، أن السعادة تعتمد على المغزى والمعنى الذي يضيفه الفرد على حياته، والطريقة التي يرى بها الأحداث. وحتى يرى المرء المعنى الحقيقي في حياته يحتاج لتكوين نظرة عن هذه الحياة أولا، ثم أن يرى فيها قيمة ما، حيث من شأن هذا أن يساعده على التعايش مع الشكوك والصعوبات التي تلاقيه في حياته. (مرعى يونس، 2011: 111).

وعندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط يعكر صفو حياته، ولا يقوى على مواجهته يؤدي ذلك إلى الوقوع في الاضطراب النفسي، وبالتالي اختلال صحته النفسية، وذلك لأن الفكرة أو مجموع الأفكار التي توسطت الحدث إذا كانت غير عقلانية فإنها ستؤدي إلى إساءة تفسير الحدث الضاغط، وبالتالي حدوث الاضطراب النفسي، على حد وصف "دردير، 2010"

حيث تضيف أن الحياة وأحداثها يسيران معا جنباً إلى جنب، فإذا أراد الفرد أن يحيا حياة مستقرة هائلة فعليه أن يتقبل هذه الأحداث، ويتقن الأساليب التي تساعد على التعامل الجيد والفعال معها، حيث بإمكانها أن تجنب الفرد كثير من الاضطرابات التي قد تتطور نتيجة لهذه الأحداث إذا أساء تفسيرها. (نشوى دردير، 2010: 45).

وفي نفس السياق يرى "ألبرت إليس" أن معتقداتنا الأساسية وأفكارنا التي نتبناها تؤثر على نواح كثيرة في تعاملاتنا اليومية، فالفرد يضع قواعد حول الأشياء كيف ينبغي أن تكون، كيف له هو أن يكون، وكيف ينبغي للآخرين أن يكونوا، ثم كيف ينبغي للعالم أن يكون، ومن الوارد أن يتم مقارنة هذه الأفكار والمعتقدات بما يحدث في الواقع مما قد يحدث خلا على

حالة الفرد النفسية والانفعالية. (Samuel Franklin, 2010: 103 – 104)

وعليه يعتبر الإنسان إلى حد كبير مسؤولاً عن مشاكله الانفعالية والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها، وهذا عندما يختار قصداً أو عن غير قصد في أن يفكر بطريقة غير عقلانية مما يولد لديه انفعالات سلبية، وبالتالي يتصرف بطريقة خاطئة أو محبطة. (ألبرت إليس، 2004: 173).

ويعد الاتجاه المعرفي من أكثر الاتجاهات النفسية التي تؤكد على الدور الذي يمارسه التفكير والأساليب المعرفية في حدوث الاضطراب، حيث يرجع "ألبرت إليس" (Albert Ellis) نشوء الأمراض النفسية إلى ما تم تعلمه من أفكار للاعقلانية من الناس المهمين خلال فترة الطفولة، وأن تلك الأفكار التي تعلمها الفرد لها تأثير على إدراك وتأويل الأحداث والمواقف بشكل غير مناسب، مما يؤدي إلى ردود أفعال فيزيولوجية ونفسية مختلفة.

ومن بين الدراسات والأبحاث في مجال الأفكار اللاعقلانية نجد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي "لألبرت إليس" (rebt)، حيث يرى إليس أن البشر يشتركون في غايتين أساسيتين هما المحافظة على الحياة، والسعي للبحث عن السعادة والتحرر من الألم. وأن العقلانية تتكون من التفكير في الطرق التي تسهم في تحقيق هذين الغايتين، في حين أن اللاعقلانية تشتمل على التفكير بطرق تقف حاجزا في سبيل تحقيقها. (فهد العنزي، 2010:

33).

ومما سبق نلاحظ تأثير الأفكار اللاعقلانية على جوانب الحياة المختلفة وكذا ارتباطها بالعديد من المتغيرات. ولما كان اهتمامنا بموضوع السعادة باعتبارها من بين أهم الغايات التي يسعى الفرد لتحقيقها، وأنّ تفسير الأحداث بطريقة إيجابية وأكثر عقلانية يؤثر على الرضا العام والشعور بالبهجة على حد وصف "إد داينر". (إد داينر، 2010: 247).

هذا ما أثار فضولنا حول طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة، خاصة عند طلبة الجامعة، حيث أظهرت عدت دراسات وأبحاث انتشارا واسعا للأفكار اللاعقلانية وسط المدارس والجامعات في البيئة العربية حسب (الشربيني وصادق 2000، الموسوي، 2005، Gonzales.2004).

كما تعتبر الأفكار اللاعقلانية أكثر قوة في ارتباطها بالاضطرابات النفسية والعصابية في الحضارة العربية والشرقية عموما (الطيب والشيخ، 1990، Ellis 2004).

كما تشير "داليا مؤمن، 2004" في دراسة لها حول العلاقة بين الأفكار العقلانية وأحداث الحياة والسعادة. أن التفكير العقلاني يؤدي إلى التفسير المناسب للمواقف والأحداث التي يعايشها الفرد، وبالتالي يؤدي به هذا إلى إحساسه بالسعادة، في المقابل الآخر يؤدي التفكير اللاعقلاني إلى سوء تفسير الأحداث وعدم التكيف الفعال معها، وبالتالي يصبح الفرد عرضة للاضطرابات النفسية وانخفاض الشعور بالسعادة لديه. (داليا مؤمن، 2004: 465-467).

وجاءت دراسة "ماتياس وآخرون" (Matthias et all 2010) عن صدق تدرج الأفكار اللاعقلانية للتنبؤ بالسعادة، لتأكد على وجود علاقة ارتباط سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة، بحيث يؤدي تبني الفرد للأفكار اللاعقلانية إلى انخفاض درجة السعادة لديه. (Matthias et all , 2010:545-546).

وهذا ما شدنا إلى دراسة هذا الموضوع لتباحث طبيعة العلاقة الموجودة بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة.

2- مشكلة البحث:

وفي هذا السياق تصاغ مشكلة بحثنا على النحو الآتي:

- هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة لدى طلبة الجامعة؟

وفي نفس السياق نتساءل أيضا:

- هل يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطلبة الإناث فيما يخص الأفكار اللاعقلانية؟
- هل يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطلبة الإناث فيما يخص السعادة؟
- هل يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يخص الأفكار اللاعقلانية؟

- هل يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يخص السعادة؟

3- فرضيات البحث:

- 1- يوجد ارتباط سالب بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة.
- 2- لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطلبات الإناث فيما يخص الأفكار اللاعقلانية.
- 3- لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطلبات الإناث فيما يخص السعادة.
- 4- يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يخص الأفكار اللاعقلانية.

5- يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يخص السعادة.

4- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي:

- الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة لدى أفراد عينة البحث.
- التعرف على دلالة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية والسعادة.
- التعرف على دلالة الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية والسعادة.

5- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- تسليط الضوء على متغيرات بحثنا خصوصا أمام ندرة البحوث العلمية في بيئتنا المحلية حسب حدود علمنا- التي تتناول الأفكار اللاعقلانية والسعادة لدى طلبة الجامعة.
- تسليط الضوء على التهديد الذي يشكله تبني الفرد للأفكار اللاعقلانية باعتبارها مؤشر لإمكانية حدوث الاضطرابات النفسية.
- إبراز أهمية شعور الفرد بالسعادة، والعوامل الأساسية الموصلة إليها باعتبار أن السعادة من بين أهم الغايات الجوهرية التي يسعى الفرد للحصول عليها.

- تقديم طرح نظري وميداني يضاف للتراث العلمي نظرا لنقص البحوث التي تتطرق للخبرات والجوانب الايجابية في حياة الفرد والمنبثقة عن ما يسمى بعلم النفس الايجابي والتي من أهمها الشعور بالسعادة.

6- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

6-1 الأفكار اللاعقلانية:

- **التحديد الاصطلاحي:** يعرف "ألبرت إليس" (Albert Ellis) الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية، التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات الفعلية للفرد. (فهد الغزوي، 2010: 35).

- **التحديد الإجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجابته على مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده سليمان الريحاني بحيث تمّ الاعتماد على الدرجة (78) كنقطة فصل للطلاب العقلانيين والطلاب اللاعقلانيين، فالطالب الذي يحصل على درجة أكبر من أو تساوي 78 ($78 \leq$) اعتبر تفكيره غير عقلائي.

6-2 السعادة:

- **التحديد الاصطلاحي:** هي حالة انفعالية ومعرفية يخبرها الإنسان ذاتيا وتتسم بالإيجابية، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي. (أمال جودة، 2007: 705).

- **التحديد الإجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أكسفورد للسعادة والمستخدم في الدراسة الحالية. بحيث يدل ارتفاع نتيجة الطالب في هذا المقياس على ارتفاع شعوره بالسعادة.

7- الدراسات السابقة:

7-1 دراسات عن الأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات النفسية:

دراسة "الريحاني، 1987" في الأردن بعنوان: الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية، وأثر عامل الجنس

والتخصص في التفكير اللاعقلاني كما هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة. حيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، طبق عليها الريحاني اختبار الأفكار اللاعقلانية وعليه دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما دلت النتائج على وجود فروق بين الذكور والإناث، إلا أنه لم تظهر فروق على التخصص.

يضاف إليها أيضا دراسة " طاهر، 1995 " في العراق بعنوان: **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل**. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها " إليس " على أنه متغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها على أنهما متغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق. وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعتي بغداد والمستنصرية. حيث استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية، واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- تنتشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعات.
 - هناك أسباباً متنوعة هي السبب وراء معاناة الطلبة من الضغوط النفسية.
 - توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية.
- كما نجد كذلك دراسة " حسن، والجمالي، 2003 " في عمان بعنوان: **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا، بالإضافة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية. وتكونت عينة الدراسة من (204) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية. استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني 1985، ومقياس الاكتئاب، ومقياس سمة القلق، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس الاغتراب. (شايح مجلي، 2011: 213- 214).

7-2- دراسات عن الأفكار العقلانية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية :

لم تكن قراءات "إليس" في الفلسفة هي فقط الوازع أو الدافع لاهتمامه بسعادة الأفراد، ولكنه أيضا كان يعتقد أن ثمة علاقة بين منهجه في الإرشاد العقلاني، وبين علم النفس الإنساني، حيث يري أن كليهما يهدف إلى مساعدة الأفراد على جعل حياتهم أكثر سعادة، والذي يعتمد على أن الطبيعة البشرية للأفراد تساهم بشكل كبير في نشأة الاضطراب الانفعالي، كما أنها تساعد في المقابل على تجنب الاضطراب وهذا يعنى أن الصلة بين التفكير العقلاني والصحة النفسية صلة وثيقة، حيث يؤدي تبني الفرد لأفكار عقلانية إلى مساعدته على حسن تفسير المواقف والأحداث التي يتعرض لها، وبالتالي مهارة التعامل معها، ومن ثم احساسه بالرضا عما حدث، والذي يؤدي بدوره إلى شعوره بالسعادة. وبما أن للتفكير العقلاني علاقة مباشرة بالإحساس بالسعادة، فقد أشار بعض الباحثين إلى أن استخدام العلاج العقلاني يؤدي إلى تنمية بعض سمات الشخصية الإيجابية، كالتوافق العاطفي، وتقدير الذات، وقوة الأنا، وسيادة المناخ الأسرى السوي، فأشار " أدوميه " (Adomeh 2006) إلى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية التوافق العاطفي، وأكد "إبراهيم على إبراهيم 1991" على أن ارتفاع تقدير الذات لدى الطلاب يؤدي إلى سيادة الأفكار العقلانية.

كما تعتبر قوة الأنا بمثابة مركز الصحة النفسية للفرد فقد أشار "إيهاب حسن 2003" إلى فاعلية العلاج العقلاني في رفع درجة قوة الأنا وعن علاقة التفكير العقلاني بالأسرة، وتحديد المناخ الأسرى، كما يؤكد "عمار الناعمة، 2004" إلى علاقة المناخ الأسرى بالأفكار العقلانية، حيث أشارت النتائج التحصل عليها إلى أنه كلما كان مناخ الأسرة غير سوي، تسوده اللاإنسانية، والحب المصطنع، والمناخ الوجداني غير السوي، كلما أدى ذلك إلى سيادة الأفكار غير العقلانية، وكلما كان مناخ الأسرة سوي، يسوده الأنسنة والحب الحقيقي والمناخ الوجداني السوي كلما كانت أفكار الأسرة أكثر عقلانية.

بمعنى أن سيادة المناخ الأسرى السوي، قد يؤدي إلى تبني الأسرة للأفكار العقلانية، واعتمادًا على ما سبق عرضه يمكن ملاحظة أن العلاج العقلاني يهدف إلى تنمية الجانب الإيجابي من شخصية الفرد. (نشوى دردير، 2010: 46-47).

7-3- دراسات عن السعادة وبعض المتغيرات:

دراسة قام بها "أحمد محمد عبد الخالق، 2003" بعنوان "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي." هدفت الدراسة إلى تحديد معدلات السعادة لدى عينات مختارة من المجتمع الكويتي وفحص الفروق بين الأعمار في معدلات السعادة واستكشاف الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة وأجريت الدراسة على (1420) مواطنًا، منهم ذكور (719) وإناث (701) تتراوح أعمارهم بين (15-61) وصنفت العينة إلى ست عينات فرعية ولقد استخدم الباحث قائمة أكسفورد للسعادة والتي وضعها " ارجايل ومارتن لو"، وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود أثر تفاعل دال بين السعادة وكل من النوع والعمر والعامل الثالث وهو العمل أو الوظيفة.

- دراسة أخرى قام بها "فريح عويد الغزي، 2001" بعنوان: "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية." وكانت دراسة إرتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس، التفاؤل، والتوازن الوجداني (لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت) كما بلغ قوام العينة (410) طالب أو طالبة بواقع (192) طالبا و (218) طالبة واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من وضع "داينر وآخرون" ومقياس التوازن الوجداني من وضع "نورمان" ويشمل على الوجداني الإيجابي والوجداني السلبي، ومقياس الثقة بالنفس من وضع الباحث ومقياس التفاؤل من إعداد "أحمد عبد الخالق".

كما جاءت هناك دراسات أجنبية على غرار ما قام به (خيسوس وآخرون، 2010) : بعنوان " الرضا عن الحياة والسعادة بين طلاب الجامعة." وهدفت الدراسة إلى تقييم ثلاث توجهات هي: السرور، المعنى، المشاركة (فضلا عن العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة) والتميز بين مفهومي السعادة والرضا عن الحياة وتحسين مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (320) طالب وطالبة جامعية.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- أن النوع الأكثر استخداما من الاتجاه نحو السعادة هو "السرور" ويليه "المعنى" ثم "المشاركة".

- وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. (إبراهيم أبو عمشة، 2013: 108-110).

دراسة "يسى وتاتو" (Esa & Tatu 2010) بعنوان " ما الذي يجعل الطالب الجامعي سعيدا." وهدفت الدراسة إلى التعرف على الحالة الشخصية والموارد التعليمية والبيئية والعلاقات الاجتماعية وبحث الفروق بين الذكور والإناث ومقارنة نتائج الدراسة بدراسات أخرى أجريت في نفس المجال.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة.

- وجود أثر لأنماط الحياة لدى الطلاب على مستوى الشعور بالسعادة.

- وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الإجتماعية والشعور بالسعادة. (إبراهيم أبو

عمشة، 2013: 111-112).

7-4- دراسات عن الأفكار اللاعقلانية والسعادة:

دراسة قامت بها " داليا مؤمن 2004 " عن: العلاقة بين الأفكار العقلانية وأحداث الحياة والسعادة، وتمت على (209) طالبًا وطالبة من جامعة عين شمس بمصر، حيث استخدمت الباحثة أدوات للبحث: مقياس الأفكار اللاعقلانية" لسليمان الريحاني"، وقائمة أكسفورد للسعادة، ترجمة وتقنين " أحمد محمد عبد الخالق"، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة" لزينب شقير"، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار العقلانية والسعادة، أي أنه كلما زاد التفكير العقلاني زاد إحساس الطالب الجامعي بالسعادة، كما أشارت الدراسة أيضا إلى وجود علاقة موجبة دالة بين السعادة ، والأحداث السارة.

ويتضح من هذا أن التفكير العقلاني يؤدي إلى التفسير المناسب للمواقف والأحداث التي يعايشها الفرد، وبالتالي يؤدي به هذا إلى إحساسه بالسعادة، في المقابل الآخر يؤدي التفكير اللاعقلاني إلى سوء تفسير الأحداث وعدم التكيف الفعال معها، وبالتالي يصبح الفرد عرضة للاضطرابات النفسية وانخفاض الشعور بالسعادة لديه. (داليا مؤمن، 2004: 461)

دراسة قام بها "ماتياس وآخرون" (Matthias et all 2010) عن صدق تدرج الأفكار اللاعقلانية للتنبؤ بالسعادة، حيث أجرو هذه الدراسة على عينة تتكون من (200) فرد نصفهم ذكور والنصف الآخر إناث، وجد أن هناك علاقة ارتباط سالبة بين متغيرات الدراسة، بحيث يشير ارتفاع درجة الأفكار اللاعقلانية إلى انخفاض السعادة لدى أفراد العينة وهذه العلاقة دالة إحصائيا عند 0.01α . أي أنه كلما تبنى الفرد مزيدا من الأفكار اللاعقلانية انخفض لديه مستوى الشعور بالسعادة. (Matthias et all , 2010: 545).

الفصل الثاني:

الأفكار الالاقلانية

تمهيد:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، إذ لا يستطيع أن ينمو ويعيش بمعزل عن الآخرين، وتتشكل البنية المعرفية للفرد من خلال التراث الثقافي الذي يحيا به وأنماط التنشئة الاجتماعية التي يمارسها الوالدان، إضافة إلى احتكاكه بالزملاء والرفاق ممن يدخلون في شبكة علاقاته الاجتماعية، ونتيجة لهذا تتكون وتنشأ أفكار الفرد ومعتقداته، وربما يكون الفرد مقتنعا بهذه الأفكار أو غير مقتنعا بها، أو تكون هذه الأفكار منطقية أو غير منطقية -و التي تتدخل لتسبب سعادته، بمعنى قد تقوده أفكاره إلى حالة من الراحة والرفاهية النفسية مصحوبة بالفعالية الاجتماعية، أو قد تقوده إلى غيرها من الاضطرابات النفسية والسلوكية غير مدركا أسباب ذلك، وهذا قد ينعكس على جميع نواحي حياته، وهنا يظهر تأثير اعتقاداته المبنية على أفكار لاعقلانية عليه.

لذلك حظيت دراسة الجانب المعرفي في تناول وتقدير انفعالات الفرد بالعديد من الدراسات في المجال النفسي والعلاج النفسي، من أبرز هذه النظريات نظرية "ألبرت إليس" (Albert Ellis) والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (Rational Emotive Behavior therapy (REBT)، وتطرق فيها إلى الأفكار اللاعقلانية باعتبارها عامل مهيب في حدوث الاضطراب النفسي وتعرض الفرد لانفعالات سلبية كالقلق والإكتئاب وغيرها ..، وافتقاره للانفعالات والخبرات الايجابية والسارة في حياته كالسعادة، وهذا ما سنتطرق له في هذا الفصل.

1- تعريف الأفكار اللاعقلانية:

قبل التطرق إلى مفهوم الأفكار اللاعقلانية سنحاول تحديد مفهوم التفكير العقلاني، وهذا حتى يتسنى لنا بدقة فهم وتحديد الأفكار اللاعقلانية وطبيعتها. ويقصد بالتفكير العقلاني: اختيار طرق تفكير ملائمة وواقعية بحيث أنها تؤدي إلى هدف الإنسان في السعادة، كما تتضمن العقلانية هدف التوازن في التفكير بين المدى القريب (هنا والآن)، والمدى البعيد(المستقبل) وإعمال العقل والمنطق في الاختيار واتخاذ القرار. (هشام عبد الله، 2008:24).

أما التفكير اللاعقلاني حسب "إليس" فيقصد به: " تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ المبالغ والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد. (وحيد كامل، 2005:571).

ويتخذ حسب "إليس" كذلك شكل التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه، واللاواقعي للذات والأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد. (شايح مجلى، 2007:195).

ويضيف "بارلو" (Barlow David,2000) لتعريف "إليس"، بأنها تلك الأفكار الأوتوماتيكية التي تعترض الأحداث الخارجية وردود فعل الفرد الانفعالية نحو هذه الأحداث. وغالبا ما تمضي دون أن تلاحظ، لأنها جزء من النمط الإدراكي للفرد ، ولأنها تحدث دائما وبسرعة شديدة، ونادراً ما تتوقف لتقييم مصداقيتها لأنها شديدة القابلية للتصديق، مألوفة ومعتادة، وهي تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات ذاتية والظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل، فالأفكار التلقائية تقفز إلى الذهن بصورة مفاجئة وتأتي على شكل حوار داخلي، صورة عقلية، ذكريات..، وهذه التشويهات المعرفية التي يتبناها الفرد تؤثر سلبياً في قدرته على مواجهة أحداث الحياة ومن ثم قدرته على التكيف، مما يؤدي إلى ردود أفعال انفعالية لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث.. (Watson D, 2000: 548).

ويصنفها "نيكولاس سارازان" (Nicolas sarrasin,2005) كاضطرابات التفكير فيصفها على أنها معالجة خاطئة للمعلومات والمعطيات التي بحوزتنا، وهذه الأفكار المشوهة

تؤدي بنا إلى استنتاجات خاطئة وسلبية على الآخرين وعلى أنفسنا، هذه الاستنتاجات تعتبر أساس معتقداتنا التي بدورها تعتبر أساس سلوكياتنا، فإن عواقب ونتائج هذه الأفكار الخاطئة يمكن أن تؤثر في جميع جوانب حياتنا. (Nicolas sarrasin, 2005: 26- 28).

ومما ورد ذكره يمكن اعتبار الأفكار اللاعقلانية بأنها أفكار أوتوماتيكية تنطوي على تحريفات معرفية يتبناها الفرد ويجزم بصحتها وتتميز هذه الأفكار اللاعقلانية بالسلبية والذاتية والتطرف وعدم المرونة.

2- الأرضية النظرية للأفكار اللاعقلانية:

تندرج نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي "لألبرت إيس" ضمن مجموعة العلاجات المعرفية السلوكية، ويعتبر "إيس" واحد من مبتدئي التحول المعرفي الجذري في علم النفس المرضي، ومؤسس العلاجات المعرفية السلوكية، كما اعتبر ثاني أكثر مختص نفسي تأثيرا في التاريخ بناء على دراسة مهنية قام بها أخصائيون في الولايات المتحدة وعلماء النفس الكنديون في عام 1985، حيث صنف "كارل روجرز" في المركز الأول، و" سيغموند فرويد" في المركز الثالث وفقا للدراسة، وقد وصفته مجلة سايكولوجي توداي "psychology today" قبل وفاته "بأعظم عالم نفس على قيد الحياة" (من موسوعة

ويكيبيديا العربية <http://ar.wikipedia.org/wiki>).

وتؤكد نظرية "إيس" في العلاج بشكل لافت على العلاقة الوثيقة بين السلوك والانفعال والتفكير الإنساني المضطرب، فهي ترى أن الإنسان هو الذي يخلق إلى حد كبير مشكلاته الانفعالية حين يفكر بطريقة عقلانية، وفي هذا إشارة من إيس إلى أن الفرد قادر على التقليل من حدة هذه المشكلات.

ويعتبر "إيس" أن الفرد بإمكانه أن يخلص نفسه من تعاسته أو اضطرابه الانفعالي أو العقلاني إذا تعلم أن يرتقي بتفكيره العقلاني إلى الحد الأعلى، ويخفض تفكيره اللاعقلاني إلى الحد الأدنى وحسب رأيه، بما أن اتجاهات الأفراد المضطربين انفعاليا لا عقلانية، فإنه من الأفضل مهاجمة أفكارهم اللاعقلانية بشكل مباشر وناقد، وتصحيح الأنماط غير المنطقية

في تفكيرهم، والحكم على ما إذا كانت فرضياتهم تتسجم مع الواقع. (عبد الكريم جرادات، 2011: 143).

ويذهب "إليس" إلى اعتبار أن "فرويد" (FREUED) في عمله مع "بروير" (BREUER, 1965) نوّه بأهمية هذا الجانب حيث لفت انتباه فرويد وجود أعراض هستيرية ذات أصل معرفي، ولكنه في أواخر أعماله اهتم أكثر بالعمليات الانفعالية وركز عليها حتى اعتبر الاضطرابات الانفعالية منفصلة عن التفكير، أما "أدلر" فقد تحدث عنه "إليس" بإسهاب في كتابه "العلاج النفسي – منظور عقلاني انفعالي" حيث خصص له فيه فصلا كاملا بعنوان: "العقل والانفعال في علم النفس الفردي عند أدلر". واعتبره المروج الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي مشيرا إلى ما وضعه "أدلر" (1931) فيما يعرف بنظرية المثير stimulus التنظيم organisation – الاستجابة réponse (SOR) وهي تشبه كثيرا نموذج A.B.C في نظرية "إليس" والتي فيها الحدث الناشط Activating event، المعتقدات Beliefs، النتيجة Conséquence، ويقول "أدلر" في ذلك: "ليست الخبرة هي التي تسبب النجاح أو الفشل، ولكن إدراك الفرد نحو هذه الخبرة" و يقول أيضا "إن انفعالات الفرد لا تتحدد بالمواقف ولكن تتحدد بالمعاني التي يكونها عن تلك المواقف" (هشام عبد الله، 2008: 20).

وعزز "أبيرون بيك" (Beck, 1970) الذي يمثل الاتجاه المعرفي، موقف "ألبرت إليس"، إذ يرى أن القلق والاكتئاب ليسا اضطرابين في الوجدان بقدر ما هما اضطرابين في التفكير، فالانفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً يعبر عن تقدير لخطر محتمل، أما الاكتئاب فينتج عن مجموعة من الأفكار السلبية التي يعتقدونها الفرد عن نفسه، ومستقبله وبيئته الاجتماعية، وهذا ما يسمى بالثالوث المعرفي السلبي، فيحدث المرض نتيجة لاستخدام الفرد لأساليب غير منطقية في التفكير، ولذلك فإن العلاج يعمل على تغيير الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية لدى الفرد وتوجيهها نحو المنطقية والعقلانية. (عبد الحميد حسن وآخرون، 2003: 198).

وقد مهدت هذه المقدمات "لألبرت إليس" في عام (1955) إلى إنشاء العلاج العقلاني (RT (RATIONAL THERAPY)، إلا أنه في عام (1962) قام بإعادة مسمى

طريقته العلاجية والذي توّضح في أول كتاب ينشره وهو "العقل والانفتاح في العلاج النفسي" فأصبح العلاج العقلاني الانفعالي (RATIONAL EMOTIVE THERAPY) RET وفي عام (1993م)، أعاد مرة أخرى تسمية طريقته العلاجية، حيث أصبحت تعرف منذ ذلك الحين بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (RATIONAL EMOTIVE REBT (BEHAVIOR THERAPY، ذلك لأن كثيرا من فنياته العلاجية كانت في الأصل فنيات للعلاج السلوكي والسلوكي المعرفي. (هيفاء الأشقر، 2004: 63-64).

ويجدر بالذكر أنه طرأ تغيير مميز على نظرية العلاج العقلاني – الانفعالي السلوكي، منذ عام 1962 والذي حدث في العديد من الأفكار الأصلية التي طرحها "إليس"، حيث اشتمل ذلك التغيير على التمييز ما بين التفسيرات والتقييمات، وما بين الانفعالات السليمة والأفكار العقلانية، وكذلك على التفاعل بين كل من العمليات المعرفية (الأفكار العقلانية) والانفعالية والسلوكية، وأنها لا تعمل بصورة منعزلة عن بعضها البعض في الاضطراب النفسي. (عبد الفتاح أبو شعر، 2007: 8).

ولقد حدد "ألبرت إليس" الأفكار اللاعقلانية التي غالبا ما يلجأ إليها الفرد عند تأويله لما يدور حوله من أحداث إلى إحدى عشر فكرة، والمندرجة كآلاتي:

- الفكرة الأولى : تدور حول طلب التأييد والاستحسان **demand of approval**

وتنص الفكرة على ما يلي: "من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا في بيئته ومن قبل كل المحيطين به".

وتعتبر هذه الفكرة غير منطقية لأنها هدف يصعب تحقيقه، وإذا سعى الفرد للوصول إليه فإنه يصبح أقل شعورا بالأمان وأكثر عرضة للإحباط، ومن المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوبا، ولكن الشخص العاقل لا يضحى باهتماماته ورغباته في سبيل تحقيق هذه الغاية .

- الفكرة الثانية : تدور حول ابتغاء الكمال الشخصي **Personal Perfection**

وتنص الفكرة على ما يلي: "ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون شخصا ذا قيمة وجديرا بكل شيء". (ناصر الصقهان، 2005: 19).

وتعتبر هذه الفكرة غير عقلانية لأن سعي الإنسان ونضاله من أجل ذلك يعتبر من الأمور صعبة التحقيق، إضافة إلى أن هذا قد يؤدي بالفرد إلى الأضرار الجسيمة وإلى الشعور

بالعجز وفقدان الثقة بالنفس، وإلى الحرمان من الاستمتاع بالحياة الخاصة. (محمد شاهين، 2009: 10).

- الفكرة الثالثة: اللوم الزائد للذات والآخرين and blame overload for the same and others.

وتتنص الفكرة على ما يلي: " بعض الناس يتصفون بالشر والندالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب".

هذه الفكرة غير عقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ، إضافة إلى أن الأعمال والسلوكيات الخاطئة قد تكون نتيجة الجهل أو اضطراب انفعالي، وكل إنسان عرضة للخطأ، كما أن العقاب لا يؤدي دائماً إلى النتائج المرجوة منه.

- الفكرة الرابعة: توقع الكارثة أو المصيبة Catastrophizing

وتتنص الفكرة على ما يلي: "من المصائب المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها".

هذه الفكرة غير عقلانية لأن التعرض للإحباط أمر طبيعي في حياة أي فرد، حيث أن كل إنسان معرض لمواقف الفشل والإحباط، ومن غير المنطقي أن يواجه الفرد الإحباط بالحزن الشديد والدائم.

وهذا لأسباب كثيرة منها:

- الأشياء لا تختلف عن ما هي في الواقع.

- أن الشعور بالهم والحزن لا يغير من الواقع

- إذا لم يستطع الفرد تغيير الموقف، فعليه تقبله ومحاولة التكيف معه.

أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات مطلب أساسي لتحقيق السعادة . (محمد شاهين، 2009: 11).

- الفكرة الخامسة: جاءت لتمثيل اللامسؤولية الانفعالية irresponsibility émotional

وتتنص الفكرة على ما يلي: "تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم بها".

هذه الفكرة غير عقلانية لأن العوامل الخارجية إن كانت محرضة وسيئة ليست هي السبب في التعاسة، ولكنها تتأثر باتجاهات الفرد ومعتقداته وردود أفعاله نحوها، حيث تجعلها تبدو كذلك من خلال تهويل وتضخيم المؤثرات الخارجية .

-الفكرة السادسة: تدور حول القلق و الاهتمام الزائد over anxiety

وتتنص الفكرة على ما يلي: " الأشياء الخطرة أو المخيفة تعد سببا للانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يستعد لمواجهتها".

وهذه الفكرة غير عقلانية حيث أن انشغال الفكر بالأشياء الخطرة التي قد تقع أو لا تقع أصلا، أو الخوف والقلق من مواقف ومثيرات قد تبعث إلى درجة ما أو لا تبعث تماما على الخوف الذي قد يؤدي في الكثير من الأحيان إلى أضرار كثيرة منها :

- يحول دون التعامل مع الأحداث ومواجهتها بفعالية إذا وقعت.

- لا يحول دون وقوعها إذا كانت لا بد منها.

- تضخيمها وتهويلها بحيث قد يكون القلق المصاحب أشد خطرا منها . (ناصر الصقهان،

2005: 21).

-الفكرة السابعة: تجنب المشكلات problems Avoidance

وتتنص الفكرة على ما يلي: " الأسهل هو تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية على أن نواجهها" . (ناصر الصقهان، 2005: 21).

هذه الفكرة خاطئة لأن تجنب انجاز المهام والواجبات أكثر صعوبة وإيلا ما للذات من إنجازها، والهروب من المسؤوليات يؤدي إلى عدم الثقة وبالتالي عدم الشعور بالرضا عن النفس. (محمد شاهين، 2009: 11).

- الفكرة الثامنة: الاعتمادية dependency

وتتنص الفكرة على ما يلي: "يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائما إلى جانبه شخص أقوى منه يعتمد عليه". (ناصر الصقهان، 2005: 21).

وهذا فرض غير عقلاي لأن كل فرد يحتاج إلى الآخر، ولكن ليس لدرجة المبالغة في الاعتمادية لأنها تفقد الحرية وتؤدي إلى الفشل في التعلم، وفقدان الأمان والمبادرة وبالتالي عدم تحقيق الذات. (محمد شاهين، 2009: 11).

- الفكرة التاسعة: تمحورت حول الشعور بالعجز Helplessness

وتنص الفكرة على ما يلي: "إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر، والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها". وهذه الفكرة غير عقلانية لأنه ما كان يعتبر سلوكا ضروريا في الماضي نتيجة ظروف معينة، لا يتحتم أن يكون ضروريا في الحاضر، والحلول الماضية لمشكلات ماضية قد لا تكون ملائمة للمشكلات الحالية.

- الفكرة العاشرة: هي الانزعاج لمتاعب الآخرين upset for peoples problems

وتنص الفكرة على ما يلي " ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات". هذا تفكير غير عقلاني لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر هم كبير لنا، علينا فقط أن نعمل على مساعدة الآخرين بعقلانية، لأن عكس ذلك يشغلنا عن إيجاد حلول توافقية.

- الفكرة الحادية عشرة: هي كمال الحلول وتمامها perfect solutions

وتنص الفكرة على ما يلي: " هناك دائما حل واحد صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون مؤلمة". وهذه الفكرة غير عقلانية للأسباب التالية:
- لا يوجد حل صحيح و كامل لكل المشكلات.
- المخاطر المتخيلة في التوصل إلى الحل الصحيح غير واقعية، ولكن الإصرار على إيجاد حل كامل هو الذي يسبب القلق والاضطراب.

- الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول غير فعالة. (ناصر الصقهان، 2005: 21).

وقد وردت أفكار " أليس " الإحدى عشر بمصطلحات ومفاهيم عديدة في كتاباته، وهي تنتطوي على المعاني نفسها: **دوجماتية جازمة (dogmatic)**، **غير منطقية (Illogical)**، أو **غير معقولة (unreasonable)**. هذا وقد أضاف بعض الباحثين عددا من الأفكار اللاعقلانية التي توصلوا إليها من خلال دراساتهم وأبحاثهم، فقد أضاف "الريحاني (1985)" فكرتين هما:

- فكرة تدور حول الرسمية والجدية:

وتنص الفكرة على ما يلي: " ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس".

- فكرة تدور حول مكانة الرجال فيما يتعلق بالنساء:

وتنص الفكرة على ما يلي: " لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بالمرأة".

كما أضاف "إبراهيم (1994)" فكرة واحدة جديدة تتمثل في:

" أن هناك مصدر واحد للسعادة وأنها لكارثة إذا ما أغلق هذا المصدر أو فقد".

أما "الشربيني (2005) " فيضيف بدوره ثلاثة أفكار لا عقلانية هي:

- يجب أن نؤدي جميع أعمالنا بشكل رائع وبطريقة ترضي الجميع.

- من المفروض بل من الواجب حقا على الرؤساء أن يعاملوا المرؤوسين كإخوة أو أبناء وإلا فالعمل يكون شاقا.

- إذا لم يعط زميل ما أرادته زميله منه فهو شخص غير ذي قيمة ويجب الابتعاد عنه قدر الإمكان.

وبالتالي يمكن القول أننا أمام ثلاث عشرة فكرة لا عقلانية لا إحدى عشرة فكرة إذا

أضفنا فكرة " أن الرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين هي المقياس لمكانة الفرد بين الناس وقيمه"، وفكرة " مثالية العلاقة بين الأزواج".

وعادة ما تتشكل هذه الأفكار وتتحكم في تفكير الكثيرين، حيث يتحدثون بها على هيئة

"مفروضات ووجوبيات" (oughts musts) أو ينبغيات (shoulds) .

إن هذه الأفكار موجودة لدى نسبة معينة من الناس في كل المجتمعات، فهي موجودة

لدى الأطفال والمراهقين والبالغين الكبار، ويكون وراء هذه الأفكار مصادر مختلفة، وهي

تنمو في أثناء التربية منذ مرحلة الطفولة ، وتتفاوت أسباب التفكير اللاعقلاني، فمنها الجهل

والتصرف بحماقة والتصلب والأساليب الدفاعية واللامبالاة وغيرها... (محمد شاهين،

2009: 12).

وحتى تتبين أكثر هذه الأفكار اللاعقلانية فإن " ليس" يقترح بدائل لهذه الأفكار وهي أكثر

مرونة وعقلانية، وتتمثل في التالي:

- **البديل الأول:** الشخص العاقل هو الذي يؤدي ما عليه أن يؤديه، دون النزوع إلى شكوى أو ألم، ويتجنب في نفس الوقت الأشياء المؤلمة غير الضرورية، وعندما يجد نفسه مهملاً أو متهاوناً لبعض المتطلبات والمسؤوليات فإنه يحلل الأسباب الواقعية ويدخل في عملية مراجعة الذات.

- **البديل الثاني:** يعتبر تحمل الفرد لقراراته وتصرفاته مؤشراً من مؤشرات النضج، فالشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق ذاته واستقلالها، ولكنه في نفس الوقت لا يرفض المساعدة، بل يبحث عنها أحياناً إذا احتاج إليها. ويرى في المقابل أن الفشل في أمر ما ليس شيئاً مدمراً للحياة. (منى العامري، 2000: 395-396).

- **البديل الثالث:** إنه من الرائع أن يكون الفرد مهتماً بالآخرين ويتسم بالغيرية، فيساعدهم ويكون سندا لهم، ولكنه من المؤلم في نفس الوقت أن يقلق الفرد وبحدة لما يصيب الآخرين من مشكلات، فهؤلاء الأشخاص-إذا كانوا بالغين- فإنهم باستطاعتهم أن يتحملوا مسؤولية مشاعرهم لما اقترفوه من أخطاء أو ما تعرضوا له من مشاكل، وهذا بسعيهم في البحث عن حلول مناسبة لهذه الأخطاء والمشكلات، وتجنب إصراره على التدخل في شؤون الغير إذا لم يطلبوا منه المساعدة.

- **البديل الرابع:** من الأفضل أن يركز الفرد على احترام الذات والاهتمام بقيمه الخاصة، بالإضافة إلى إقامة علاقات متزنة مع الآخرين قوامها المصلحة المشتركة، وهذا بدلاً من الاهتمام بإسعاد كل الناس.

- **البديل الخامس:** من الأفضل أن يفعل الفرد ما يريد وهذا في حدود إمكانياته وقدراته وأن يعي أنه إنسان غير كامل.

- **البديل السادس:** تصدر بعض التصرفات غير الاجتماعية من بعض الأفراد وتنسم بأنها محببة للذات، والشخص العاقل هو الذي يكون عادلاً في انتقاده للآخرين، فإذا لامه الآخرون فإنه يحاول أن يعدل من تصرفاته الخاطئة، أما إذا تأكد أنه هو على حق فإنه يدرك أن نقد الآخرين له دليل على اضطرابهم فيحاول أن يفهمهم، وإذا أمكن فإنه يسعى لمساعدتهم على تجاوز هذا الخطأ، وإذا لم يستطع فإنه يحاول أن لا يتعرض للأذى أو الألم بسببهم.

- **البديل السابع:** في حالة مواجهتنا لضغوط أو أحداث تسوؤنا، فمن الأفضل أن نسعى لتغييرها أو السيطرة عليها إن أمكن أو نخفف منها، فإذا لم نستطع القيام بذلك فإنه من الأفضل أن نتقبل هذه الأفكار مؤقتاً أو نتحمل وجودها بصبر، كما ينبغي للشخص العاقل أن يتجنب المبالغة في تصوير المواقف غير السارة وأن يعمل بدلاً من ذلك على تحسينها.

- **البديل الثامن:** على الفرد أن يعرف أن اضطراباته وانفعالاته تكون نتيجة لإدراكه وتقويمه للأمور وحكمه عليها، وكذا نتيجة لتصوراته الداخلية نحوها، وبالتالي فإنه سيتعلم أن بالإمكان السيطرة عليها وضبطها وتغييرها أو تجنب آثارها الضارة والمؤلمة، والشخص العاقل هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي غالباً من داخل النفس، والأمر الجيد أنه بإمكانه تغيير ردود أفعاله اتجاه المضايقات الخارجية التي تعتريه بتغيير أسلوب تفكيره نحوها.

(منى العامري، 2000: 396-397).

- **البديل التاسع:** على الشخص العاقل أن يدرك أن تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت، ومنه فعلى الفرد أن يتحلى بالشجاعة ويمارس بعض الأشياء التي تنطوي على بعض المخاوف (كبعض الرياضات التي فيها مجازفة ومغامرة) إذا لم يكن فيها أضرار، وهذا حتى يتخلص من الأشياء التي لا تخيف في الواقع.

- **البديل العاشر:** إن الفرد لا يستطيع أن يغير ماضيه، ولكنه في المقابل يستطيع التعلم منه ومن ثم يسعى لتغيير نفسه وتطويرها نحو الأفضل.

- **البديل الحادي عشر:** يوجد دائماً العديد من الأساليب والبدائل لتغيير المشاعر غير المرغوبة والأحداث المؤلمة، وليس بديلاً أو حلاً واحداً، وعلى الفرد أن يدرك هذا ويعمل على البحث عليها ومن ثم اختيار البديل والحل الأنسب لها (منى العامري، 2000: 397). وللوقوف على حقيقة الأفكار اللاعقلانية يجب الاعتماد على محكات لتحديد شدة تأثير هذه الأفكار، وتمييزها عن الأفكار العقلانية أو عن تلك الأفكار الملحة والمتعلقة بمتطلبات الموقف.

3- معايير ومحكات الأفكار اللاعقلانية:

يمكن تمييز ثلاثة محكات أساسية لتحديد الأفكار أنها لاعقلانية، إذ لا يمكن في بعض الأحيان اعتبار نفس تلك الأفكار أنها لاعقلانية إلا إذا توفرت فيها المحكات التالية:

- **المطالبة:** تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد ورغباته تأخذ شكل المطالب الواجبة "يجب وينبغي"، وعند عدم حصوله على ما يريد فإن ذلك يسبب له الاضطراب الانفعالي، وبالتالي فإنها تسيطر على الفرد فكرة أن كل ما يريده يجب ويتحتم أن يتحقق.
- **الفضاعة و الترعيب:** عندما لا تنفذ تلك المطالب الصارمة فإنها تجعل الفرد يشعر بأن هناك شيء خطير، أو معضلة، أو أنها نهاية العالم عندما لم يحصل على مطلبه الواجب، أي أن يتخيل الفرد أن عدم حصوله على مطلبه أمرا مفزعا وشرا لا يمكن تحمله.
- **عدم القدرة على تحمل الإحباط :** تتكون لدى الفرد صاحب الأفكار اللاعقلانية فكرة أساسية، وهي أنه ليس لديه قدرة على تحمل الإحباط أو أن قدرته على تحمله منخفضة. (نشوى دردير، 2010: 31-32).

كما يمكن إضافة محك آخر خاص ببعض الأفكار اللاعقلانية مثل تلك الأفكار المتعلقة بالتجنب، التطرف في إرضاء الآخرين، العجز والاعتمادية. هذا المحك يتمثل في:

- **فكرة انخفاض القيمة:** إذ يعتقد الفرد أنه منخفض القيمة، أي أنه يشعر بانعدام الثقة بالنفس. (فهد العنزي، 2007: 51).

4- خصائص الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

يمكن أيضا تمييز الأفكار العقلانية عن الأفكار اللاعقلانية من خلال الوقوف على الخصائص التي تتسم بها كل منها فالأفكار اللاعقلانية تتسم بما يلي:

- 4-1 **الأفكار اللاعقلانية سالبة:** فهي تلك الأفكار التي تعرقل الفرد في جميع نواحي حياته، وتجعله متشائما متعلقا بالأحداث الماضية لإدراك الحاضر وتوقع المستقبل، كما أنها سالبة لأنها حتما تجر صاحبها لانفعالات سلبية قد تنعكس سلبا على سلوكه.

- 4-2 **الأفكار اللاعقلانية تلقائية:** إذ تحدث بطريقة أوتوماتيكية وبصورة مباشرة كأنها منعكس، فتمضي دون أن تلاحظ، لأنها جزء من النمط الإدراكي للفرد، ولأنها تحدث دائما

وبسرعة شديدة، ونادرا ما تتوقف لتقييم مصداقيتها لأنها شديدة القابلية للتصديق، مألوفة ومعتادة، يكون قد تعلمها الفرد منذ الطفولة المبكرة وازداد تعزيزها مع الوقت.

3-4 الأفكار اللاعقلانية ذاتية: يسمى هذا النمط من التفكير باضطراب التفكير لأنه لا يمكن لهذه الأفكار أن تعتبر واقعا موضوعيا بالنسبة لأفراد آخرين، ومع ذلك يميل الفرد إلى اعتبارها منطقية .

4-4 الأفكار اللاعقلانية غير منطقية : هي أفكار لاعقلانية نظرا لكونها تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية، تتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن، الاحتمالية، التهويل والمبالغة، والتي لا تتفق مع الإمكانيات الواقعية للفرد. (Albert Ellis, 2010:18).

5-4 الأفكار اللاعقلانية مستقلة: إنها تبدو مستقلة نسبيا، فالفرد لا يبذل أي جهد لإيجادها، لذلك تسمى أيضا بالتفكير المستقل.

6-4 الأفكار اللاعقلانية مضطربة: لأنها تؤدي إلى تشويه إدراك الفرد للذات، للعالم والمستقبل.

7-4 الأفكار اللاعقلانية متطرفة: أي يجزم الفرد بصحتها رغم عدم توفر أدلة كافية لتصديقها.

8-4 الأفكار اللاعقلانية خاطئة: فهي عبارة عن تأويلات عشوائية أوتوماتيكية لا يناقشها الفرد مع ذاته ولا يترك مجالاً لاحتمال عدم صحتها.

9-4 الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى الاضطراب النفسي: و ذلك نتاج للتأويلات الخاطئة وما ينتج عنها من اختلال بين ما يتوقعه الفرد ويطلبه، وبين حقيقة ما يحدث في الواقع.

10-4 الأفكار اللاعقلانية لا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف: وهذا ما يعرقل الفرد في نواحي عديدة من حياته فتشكل اضطرابا لديه. (فهد العنزي، 2007: 53).

وفي المقابل نجد أن الأفكار العقلانية مرنة، تؤدي إلى الصحة النفسية وتساعد على تحقيق الأهداف، كما أنها في الغالب تكون صحيحة ومنطقية. (W. Dryden, 2002: 166)

5- النموذج النظري ABC في تفسير حدوث الاضطراب النفسي:

تمثل نظرية (ABC) جوهر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث أن نظام تفسير الفرد للأحداث والمواقف التي يتعرض لها والخبرات والحوادث هو في حد ذاته غير مبني على أسس منطقية أو سليمة. (خالد العنزي، 2010: 40).

ولم يهتم ألبرت أليس بتكوين نموذج نظري للشخصية بكونها تمر بمراحل النمو، لكنه ركز على كيفية إعادة النمو (redéveloppement) أكثر من التركيز على النمو (développement). ويقوم جوهر نظريته على أساس أن مجموعة من المعتقدات والأفكار وما يؤدي إليها من افتراضات أو تفسيرات هي سبب معظم الاضطرابات الانفعالية اللاعقلانية. (شايح مجلي، 2007: 203).

وعلى الرغم من ذلك فإن للإنسان قدرة كبيرة على فهم وتفسير ومن ثم تغيير ما يعتقد أنه مسببا لاضطراباته، لأن لديه تلك الملكة الكبيرة وهي قدرته على " التفكير في تفكيره"، حيث يدرّب نفسه على إزاحة الأفكار والمعتقدات السلبية والهدامة التي أدت إلى اضطرابه، وعليه بدأ إليس يوضح للناس أنهم السبب في اضطراباتهم الانفعالية، حيث قام في نظريته باستخدام أساليب سلوكية، وأساليب انفعالية، وأساليب معرفية مباشرة وفعالة، تساعد الأفراد على تغيير اتجاهاتهم وعالمهم المحيط بهم، وكذا نظرتهم لمستقبلهم، وذلك بتبصيرهم بأبعاد نظريته المتمثلة في النموذج (ABC). (هيفاء الأشقر، 2004: 68).

والمتتبع لكتابات إليس وكذلك ما كتبه الآخرون مثل بوردين (Bordin, 1994) عن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وخاصة النموذج (ABC)، يجد أن هذه النظرية لم تتوقف عند الخطوة C بل تتعدها على الخطوتين إضافيتين هما D و E (ناصر الصقهان، 2005: 14).

وحسب ما أورده العنزي (2010) فإن النموذج وصل إلى الخطوة F حيث أصبح النموذج يشتمل على الحروف التالية (A B C D E F) والمعبرة عن المصطلحات الآتية:

A ← حدث محرك نشط Activating Event

B ← نظام معتقدات لا عقلانية Belief System

C ← نتيجة Conséquence

D ← تنفيذ ومناقشة الأفكار اللاعقلانية Dispute

E ← الأثر النفسي Effect psychologycal

F ← الشعور الجديد Feeling (خالد العززي، 2010: 40).

و يمكن توضيح هذه الخطوات كما يلي:

حدث ← **محرك نشط Activating Event**: ويقصد بها الخبرة المنشطة أو الحادثة الصادمة كالطلاق، الرسوب أو فقدان عزيز، حيث يتم إدراك هذه الأحداث بطريقة غير عقلانية.

نظام ← **معتقدات لا عقلانية Beliefs Systems**: وتعني المعتقدات غير العقلانية المدمرة للذات وهي تتوسط بين الخبرة المنشطة والنتيجة الانفعالية.

نتيجة ← **انفعالية Emotional Conséquence**: ويقصد بها النتيجة الانفعالية حيث تكون مترافقة ونظام المعتقدات، فإذا كان نظام المعتقدات عقلانياً، كانت النتيجة ملائمة للحدث ولا تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي، أما إذا كانت المعتقدات غير عقلانية فستكون النتيجة اضطراب انفعالي ومنه اختلال سلوكي مثل حالات القلق والاكتئاب.

تنفيذ ← **مناقشة الأفكار اللاعقلانية Dispute**: وتعني المناقشة والتساؤل والتشكيك والدحض بمدى منطقية وعقلانية هذه المعتقدات .

الأثر ← **النفسي Effect psychologycal**: تعتبر بؤرة وجوه العلاج العقلاني الانفعالي، إنه النقطة المنطقية العقلانية والحساسة التي يجيب فيها الفرد عن التساؤلات والتحديات السابقة مثل: هل هذا المعتقد منطقي؟ هل هذا المعتقد حقيقي؟ ولماذا هذه الفكرة حقيقية؟ .

وبالتالي يظهر فكر ومعتقد جديد أكثر عقلانية فيقلل معه الاضطراب.

الشعور ← **الجديد Feeling**: ويقصد بها تلك المشاعر الجديدة التي تنتاب الفرد بعد تغيير معتقداته اللاعقلانية بأخرى بدلها تكون عقلانية ومنطقية. (ناصر الصقهان، 2005: 14).

و للتوضيح أكثر يمكن أن نستعين بالمثال التالي : أنت الآن مثلاً في موضع انتقاد من قبل الآخرين وقد كان رد فعلك على هذا الانتقاد بالغضب وبالسلوك الدفاعي، ومنه يحل هذا الموقف على الشكل التالي:

A : يشير إلى المنبه الخارجي الذي نشط العمليات الإدراكية والفكرية وهو الانتقاد.

B : هو تأويلك وتفكيرك ومعتقدك حيال هذا الانتقاد.

C : يعني رد فعلك كما تمخض عن التأويل والمعتقد (الغضب والسلوك الدفاعي).

فنظام التفكير أخذ الحادثة وقام بتأويلها لتأخذ الصورة التالية في شكل حديث مع الذات:

- أنا لا أستطيع تحمل هذا الانتقاد .

- الذي انتقدي هو إنسان ظالم غير محق.

- يتعين عليه ألا يوجه إلي هذا الانتقاد .

- أنا إنسان مرفوض .

- أنا إنسان ضعيف الحجة لا قيمة لكلامي أمام الناس .

و يكون استبدال هذه الأفكار بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية مثل:

A : حادثة خارجية أو داخلية (منبه غير سار).

B : أنت تقيم الحادثة (العمليات التفكيرية التقييمية).

C : أنت تنزعج تبعاً لما تمخض عنه هذا التقييم للحادثة.

D : عليك أن تتساءل (لماذا الأمر مخيف).

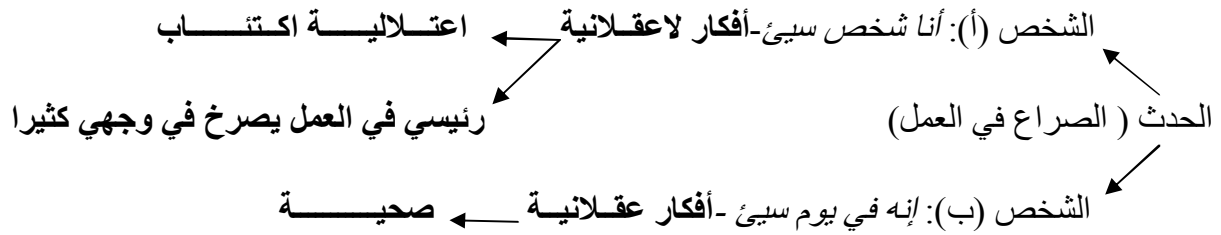
E : الجواب أنه ليس بالموقف السيئ، ليس بالأمر المخيب للأمل، أنا أستطيع تحمل ذلك.

F: تكيف مع الموقف، وعدم تطوره إلى اضطراب انفعالي.

ومنه فنظرية إليس ترتكز على الدور الكبير الذي يلعبه المعتقد أو التفكير في الاضطراب النفسي عند الكائن البشري، فطريقته العلاجية تركز على المعتقد والكلام مع الذات والمواقف الفاعلة التي تسهم في الإضراب الانفعالي والاضطراب السلوكي واستمراريته. كما أنها لم تغفل أهمية العوامل البيئية والبيوكيميائية والوراثية لتأثيرهن في الانفعال والسلوك عند الإنسان لكنها تلح على أهمية القدرات الكامنة الفطرية الموجودة عند الإنسان القادر على التفكير المسبب للمرض. (محمد الحجار، 2005: 50).

ويرى إليس أن معظم النظريات السيكلوجية وكذلك المناهج العلاجية قد اهتمت كثيراً بالمتغيرين (A) و (C) (المثير والاستجابة)، بينما أهملت المتغير الوسيط أو المعتقد (B) بالرغم من أهميته البالغة. فالمتغير (A) في النظرية إليس له - في حد ذاته - قيمة كبيرة، ولكن المهم هي تلك القناعات أو المعتقدات التي يدرك على أساسها المتغير (A) فقد تدركه

كعامل مهدد أو خطر وهو ليس كذلك ، علما بأننا سنتصرف بناء على ما أدركناه والعكس صحيح، فقد ندرك العامل (A) الذي يشمل خطورة وأهمية فعلية وحقيقة على أنه عامل تافه وغير مهم بناء على قناعتنا ومعتقداتنا (B) ونتصرف تصرفا خاطئا ونتحمل نتائج سيئة بحيث يكون العامل (C) من نوع المكدر، و في الشكل الموالي مثال يوضح نموذج (ABC) في تفسير حدث (الصراع في العمل):



الشكل رقم (01): نموذج (ABC) في تفسير حدث (الصراع في العمل)

(Albert Ellis, 2010:23).

نلاحظ من خلال الشكل التالي أن نموذج (ABC) يقف لتفعيل حدث (A) وهو الصراع في العمل، بينما (B) يشير إلى الأفكار والمعتقدات حول هذا الحدث، أما (C) يشير إلى عواقب كل من (A) و (B)، ففي هذا المثال المشرف أو الرئيس كان يصرخ (A) فاعتقد الشخص أنه يوبخه (B)، وحيث فشل الشخص (أ) في الرد عليه وتقبل هذا الاعتقاد فإنه أصيب بـ (C) وهو الاكتئاب. أما الشخص (ب) حيث كان رئيسه يصرخ (A)، فكر في أن هذا مجرد نوبات من رئيسه في يوم صعب (B)، وبالتالي رفض تقبل فكرة إهانته أصلا وبأنه وبخ، فالمشكلة في رئيسه وليست فيه وبهذا كان رد فعله صحيحا حسب هذا الحدث (C) ولم يعاني من عواقب مرضية. (Franklin, 2010:103-104).

وهكذا يبدأ الاضطراب النفسي بعدما يسيء الفرد تفسير (وهو المتغير B) الأحداث من تصرفات الآخرين (وهي المتغير A) فيترتب على سوء التفسير نتائج سيئة (وهي المتغير C) والتي تتمثل في الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.

ومن هذا يعتقد أن الصلة بين التفكير العقلاني والصحة النفسية هي صلة وثيقة، حيث يساعده ذلك على حسن تفسير المواقف والأحداث التي يتعرض لها وبالتالي مهارة التعامل معها، كما يتوضح أيضا أن الاضطراب النفسي حسب هذا النموذج لا ينتج عن المنبه وأثاره المباشرة ولكنه ينتج عن كيفية إدراك هذا المنبه الذي يتمثل في الحدث وطريقة تفسيره لهذه الأحداث، وهكذا يتبين أيضا لماذا نفس الحدث لا يقود بالضرورة إلى الاضطرابات النفسية لدى الأفراد. (Albert Ellis, 2010: 23).

6- العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يعتمد هذا النوع من العلاج على مجموعة من المسلمات تمثل أسس العلاج وعلى أساليب عيادية خاصة يمكن تلخيصها في:

6-1 مبادئ وأسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: اعتمدت نظرية ألبرت أليس على عدد من الفروض والمبادئ في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

أولاً: الفروض المتعلقة بالنظرية:

- الفرض الأول: التفكير يحدث الانفعال:

إن التفكير والانفعال عمليتان غير منفصلتين، وتوجد بينهما علاقات متبادلة بصورة تكاملية، وأن ردود أفعال الأفراد نحو البيئة لا تتوقف على الانفعال فقط، وإنما تتوقف كذلك على الأفكار، المعتقدات، والاتجاهات نحو هذه البيئة.

- الفرض الثاني: تأثير الدلالة اللفظية للأشياء والأحاديث الذاتية للفرد عن هذه الأشياء:

إن الأحاديث الذاتية إلى النفس، والتي تكون غير موضوعية، وغير عقلانية، والنظر للأشياء بشكل خاطئ، يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.

- الفرض الثالث: تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته :

حيث إن الأفكار والمعتقدات التي يسودها التفاؤل والأمل في المستقبل والسرور، تبعث على السعادة والفرح والمتعة، والأفكار والمعتقدات التي يسودها التشاؤم وعدم الرضا، تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب. (ناصر الصقهان، 2005:23-24).

- **الفرض الرابع:** دور الوعي والاستبصار وتنبيه الذات:

وهي من العمليات المعرفية التي لها دور هام في القيام بسلوك معين أو العمل على تغيير هذا السلوك وعديله إلى الأفضل.

- **الفرض الخامس:** أهمية التصور والتخيل:

إن تفكير الأفراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل، وأيضاً بطرق غير لفظية كالتصور والتخيل والأحلام، وهي تلعب دور الوسيط المعرفي، الذي يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه.

- **الفرض السادس:** توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك.

إن هذه العلاقة المتبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك تدل على أنها غير منفصلة، وأن كلا منهما يؤثر في الآخر، وإن التغيير في إحدهما يؤدي إلى التغيير في العاملين الآخرين.

- **الفرض السابع:** التغذية الراجعة وضبط العمليات الفيزيولوجية:

يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بطريقة التفكير اللاعقلانية، والاضطراب الانفعالي يؤثر على الحالة الفيزيولوجية، وبتغيير الخبرات المؤلمة وضبط العمليات الفسيولوجية يتم تغيير الانفعال والسلوك والانتقال من انهزامية الذات إلى مساعدة الذات.

- **الفرض الثامن:** تأثير الميول الفطرية على الانفعال والسلوك:

يتأثر تفكير الأفراد وانفعالهم وسلوكهم بالميول الفطرية والمكتسبة، وقد تساهم الميول المتعلمة في ظهور الاضطراب الانفعالي.

- **الفرض التاسع:** تأثير توقع الفرد على انفعاله وسلوكه:

يؤدي توقع الفرد الذي تسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية إلى حدوث الاضطراب الانفعالي، وإلى الاستجابة بطريقة خاطئة، بينما عندما يستخدم الفرد توقعات تعتمد على الأفكار العقلانية عن نفسه وعن الآخرين، تساعد في التخلص من الاضطراب الانفعالي وتعديل السلوك. (COROWFORD.T & ELLIS. A, 1989: 28-29).

- **الفرض العاشر:** تأثير مركز التحكم لدى لأفرد على الانفعال والسلوك:

يؤثر تحكم الفرد في ذاته على انفعاله وسلوكه فيما يتعرض له من مواقف وردود أفعال الآخرين، فكلما كان الفرد متحكماً بذاته ومبتعداً عن رؤية المواقف وردود أفعال الآخرين والتصرفات وكأنها مفروضة عليه من المصادر الخارجية، وأنها خارج نطاق تحكمه بذاته كلما قلل من اضطرابه وعدل من سلوكه.

- **الفرض الحادي العاشر:** تأثير خصائص الفرد من دافعية وغرضية، وسببية على الانفعال والسلوك:

إن هذه الخصائص عندما تكون قائمة على أفكار لا عقلانية، فإنها تؤدي إلى زيادة الاضطراب الانفعالي لدى الفرد، وعندما يعمل الفرد على فهم وتغيير هذه الخصائص وتكييفها وفق قدراته فإنه يقلل من المآل النفسي للاضطرابات.

- **الفرض الثاني عشر:** التفكير اللاعقلاني يحدث الاضطراب الانفعالي والسلوكي للفرد:

عندما يفكر الأفراد بطريقة لا عقلانية، فإن ذلك يؤدي إلى اضطرابهم الانفعالي والسلوكي، وتصبح حياتهم تعيسة وبعيدة عن الصحة النفسية، وبتصحيح هذه الأفكار اللاعقلانية وتبنى أفكاراً عقلانية جديدة، يتم تحقيق الحياة السعيدة والصحة النفسية.

- **الفرض الثالث عشر:** سوء تقدير الذات يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه:

يميل الأفراد إلى تقييم أنفسهم، وهذا التقييم كلما كان بطريقة صحيحة ومتسامحة مع الذات كلما قلل ذلك من الاضطراب وعدل السلوك. (ناصر الصقهان، 2005: 25-26).

- **الفرض الرابع عشر:** إخفاء أساليب الدفاع اللاشعورية يحدث الاضطراب الانفعالي والسلوكي للفرد:

يتم لجوء الأفراد إلى أساليب الدفاع اللاشعورية من أجل إخفاء أفعالهم الخاطئة، وذلك حفاظاً على تقديرهم لذواتهم، وأن إخفاء هذه الأفعال الخاطئة يؤدي إلى القلق والاضطراب، وعندما يعترف الأفراد بأخطائهم، ويتوقفون عن لوم أنفسهم، فإنهم يقللون من اضطرابهم ويغيرون من سلوكهم.

- **الفرض الخامس عشر:** انخفاض درجة تحمل الفرد للإحباط تؤثر على انفعال الفرد وسلوكه:

إن الفرد الذي يميل إلى تحمل درجة قليلة من الإحباط يتعرض لنكبات مؤلمة، ويؤثر ذلك على انفعاله وسلوكه، ولكن عندما تكون لدى الفرد فلسفة واضحة في الحياة، وقدرة على تحمل درجة كبيرة من الإحباط، فإنه يعمل على تغيير المثيرات المؤلمة، أو تقبلها، وبالتالي التقليل من الاضطراب وتعديل السلوك.

- **الفرض السادس عشر:** توقع الفرد للتهديد يؤدي إلى حدوث الاضطراب الانفعالي والسلوكي للفرد:

فترقب وتوقع الفرد للتهديد، يعتبر عملية معرفية وسيطة هامة في حدوث الاضطراب الانفعالي، فتخيل وترقب الظروف التي ترتبط بالتهديد بدون وجود خطر حقيقي يكون ردود أفعال تؤدي إلى الاضطراب، وإنه بدحض هذه الأفكار المدمرة، وكذا وجود ردود أفعال ايجابية تجاه المواقف المختلفة في الحياة يتم التقليل من الاضطراب وتغيير السلوك. (COROWFORD.T & ELLIS. A, 1989:29-30).

6-2 أساليب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

يعتبر إيليس من أحد رواد العلاج المعرفي المتقدمين حيث يرى أننا عادة ما يكون شعورنا متماشيا مع الطريقة التي ن فكر بها، وعليه فإنه يمكن تغيير المشاعر بتغيير الأفكار، ويلخص إيليس وزملاءه هذه الفكرة في نموذج (A.b.c model) (Franklin, 2010:103).

وقد حدد "إيليس" (Ellis) في كتابه "العقل والانفعال في العلاج النفسي (reason and *émotion in psychothérapie*) إحدى عشرة فكرة اعتبرت أفكارا لا عقلانية، واعتبر هذه الأفكار اللاعقلانية مسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى إحداث تشويش في التفكير لدى الفرد، وعدم التوافق مع الذات ومع الآخرين. وعليه فإن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يقوم على أساس دحض هذه الأفكار اللاعقلانية. كما يرى إيليس أن هدف العلاج العقلاني (REBT) هو تغيير التدميرية (Destructive) والسيطرة على المعتقدات اللاعقلانية، وجعل العميل على دراية بها، والعمل على تطوير معتقدات جديدة عقلانية والتكيف معها مثل تعلم معاني الحب بلا مقابل، وأن فقدان وظيفة ما مثلا ليس نهاية العالم. (Franklin, 2010:105).

وبما أن الأفكار والمعتقدات هي التي تسبب الاضطرابات، فإن المعالج المعرفي يساعد المريض على التخلص من أفكاره اللاعقلانية فيساعده على تعلم البدائل والطرق الأكثر واقعية لصياغة تجاربه، وذلك بتحديد هذه الأفكار المشوهة بدقة، تحليلها، ثم محاولة تغييرها ودحض تلك الأفكار المسببة للاضطرابات، ويتعود العميل على التفكير المرن بتوسيع آفاق التفكير، بالإضافة إلى جعل العميل يتصور سلسلة من الاحتمالات لما يحصل له ويتخلص بذلك من النظرة الضيقة واللاعقلانية. (Albert Ellis, 2010:158)

ويتم العلاج المعرفي أثناء الحصة ويستمر خارجها أيضا، عن طريق تقنيات المراقبة الذاتية والنشاط المنزلي، التي تجعل العميل نشيطا وفعالا، إذ يتلقى العميل برنامجا من النشاطات الموجهة أساسا للرفع من عدد الوضعيات التي يمكن أن تجلب له الراحة والاطمئنان، أو تبرز قدراته وفعالته، بالإضافة إلى تزويده ببرامج خاصة، تجعله يختبر تلك المسلمات اللاعقلانية بصورة واقعية، كما أن تقنية لعب الدور وتقنيات سلوكية أخرى يمكن أن تستخدم لإعداد العميل لمواجهة الواقع، ويختتم العلاج ببرنامج لتثبيت فعالية العلاج يتضمن نشاطات معرفية وسلوكية. (Rosenhan & Seligman, 1995:110).

كما يتدرب العميل بالمساواة مع العلاج على القدرات التالية:

- **كشف التفضيلات التامة Full Preference:** وهذه العملية تجعل الفرد واضحا مع نفسه، بحيث يكتشف ما يريد وما لا يريد، وتتكون من مكونين هما: مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفي المطلب، بمعنى وعي الفرد وإدراكه لما يريد، وقدراته على إنجازه وتحقيقه، ووعيه أيضا بما لا يريده ثم يبتعد عنه.

- **الأفكار غير المرعبة non-awfulising beliefs:** عندما يدرك الفرد أن أمرا سيئا قد حدث عندما لم يحصل الفرد على ما يريد، فإنه ليس أمرا خطيرا أو معضلة أو أنها نهاية العالم.

- **القدرة على تحمل الإحباط frustration tolerance:** تعتبر القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسية العقلانية، وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن

عدم إشباع رغباته، أو عدم تحقيق أحد أهدافه. ومفاد ذلك أن يكون لدى الفرد أفكار حول تأكيد أهمية الكفاح والجد في حياة الفرد، و التحلي بفكرة أن التحمل قيمة عظيمة الشأن.

- **تقبل الاعتقاد Acceptance beliefs**: وهي قدرة الفرد على تقبل الاعتقاد السلبي، وأن المشكلات التي يواجهها الفرد هي جزء من الحياة وطبيعتها، والسعي العقلاني للتفاعل معها. (هشام عبد الله، 2008: 31)

خلاصة الفصل:

يعتبر الفرد من خلال سعيه لإشباع حاجاته الأساسية أنه يبتغي الحصول على حياة ذات جودة ومعايشة للخبرات السارة وتحقيق السعادة، إلا أنه وفي أثناء هذا السعي قد يعترضه شيء من الحزن والإحباط والاضطرابات النفسية، ولأن السياق المعرفي الانفعالي السلوكي، هو سياق ديناميكي يؤثر كل عنصر فيه ويتأثر بالآخر سلبا وإيجابا، فإن هذا من شأنه أن يطور لدى الفرد خبرة ايجابية إذا عرف كيف يستثمر الأحداث والوقائع التي يتعرض لها بطريقة ايجابية صحية وعقلانية، ويخبر بذلك السعادة، إلا أن تبني الفرد لتفكير متطرف متصلب وغير عقلائي حيال هذه الأحداث والوقائع فإن هذا ما من شأنه أن يخلق ردود أفعال غير توافقية وبالتالي يشعر الفرد بالإحباط والاضطراب.

ويرى إليس من خلال نظرية أن الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الفرد هي المسؤولة عن نشوء وتشكل الاضطراب لديه، وأن الفرد هو المسئول الأول عن ذلك، كما أنه قادر على تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية وعقلنتها، على خلاف ما يراه التحليل النفسي ومعظم أشكال العلاجات النفسية الأخرى التي تقول أن الأهل والتربية والبيئة ومشاكل الماضي هي السبب الأساسي في الضيق الذي يعانيه الفرد.

إن هذه المواقف حسب إليس بإمكانها أن تساهم في الضيق فعلا، لكن من النادر أن تكون السبب وراءه إذا تبنى الفرد حيالها موقفا عقلانيا ومنطقيا، لأن للفرد ملكة أن يمنع نفسه ويسعدها كما أنه قادر بنفسه على إيدائها، وكما يقول إليس في إحدى كتابه للمساعدة الذاتية بعنوان: "اجعل حياتك سعيدة" بما أنني السبب في معظم الضيق الذي أعانيه، فإنه بيدي المفتاح لوضع حد له. (ألبرت أليس ، 2004:40).

الفصل الثالث:

السعادة

تمهيد:

تعتبر السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة والمفكرون على غرار فلاسفة اليونان سقراط، أفلاطون، أرسطو، وكذلك الحال بالنسبة للفلاسفة العرب والمسلمين، حيث تضمنت العديد من مصنفات أبي حامد الغزالي، وابن سينا والرازي وغيرهم، مفاهيم السعادة من وجهة نظرهم الإسلامية، أما في العصر الحديث فإن الفيلسوفة نومورا ترى السعادة على أنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ أن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وإن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة، ولذلك من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي، وكذلك من الخارج والداخل ومن خلال العلاقة مع الآخرين.

1- تعريف السعادة:

يعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، وهو توجه جديد رائده "مارتن سيلينغمان (2005)"، حيث استخدم سيلينغمان كلمتي: السعادة وطيب الحال تبادليا كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي بحيث يتضمنان المشاعر الإيجابية - والأنشطة الإيجابية.

ويرى جوزيف وآخرون أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتنائية، ولكنها تعني كذلك وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية (آمال جودة، 2007: 705-706)

وأشار "ليو" (Lu) إلى أن مصطلح السعادة "Happiness" في اللغة الانجليزية صفة لها ثلاث معاني: محظوظ يشعر بالسرور والبهجة، راضي، حسن التوافق مع المواقف (نشوى دردير، 2010: 100).

وطبقا لما يقوله عبد الخالق (2003) فإن "فينهوفن" (Veenhoven) يعرف السعادة على أنها "الدرجة التي يحكم فيها الفرد ايجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وهي تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، وإستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل" (آمال جودة، 2007: 706).

ويشير "إد- داينر" (Ed diener. 2008) إلى السعادة بمصطلح الرفاهية الذاتية (Subjective well being)، وهي كيفية تقييم الناس لحياتهم وكذلك ما هو مهم بالنسبة لهم، فالرفاهية الذاتية للفرد ترتبط في كثير من الأحيان بالظروف الموضوعية، لكن ذلك يعتمد أيضا على الكيفية التي يفكر ويشعر بها اتجاه هذه الظروف، فالرفاهية الذاتية تشمل رضا الناس عن حياتهم وتقييمهم لمجالاتها المهمة مثل: العمل، الصحة، العلاقات، وتشمل أيضا عواطفهم مثل الفرح والمشاركة والارتباط، وعبارة أخرى يلخص "داينر" الرفاهية الذاتية بأنه إسم وضعنا على التفكير والتفاعل إيجابيا مع الحياة، وهي أكثر من عدم وجود القلق والاكتئاب وأكثر من شعور عابر بالفرح، بحيث أنها تشمل الرضا عن الحياة

وجود غايات سامية والمشاركة في أنشطة إيجابية، وكذا تجربة المشاعر الإيجابية والإحساسات الروحانية والشعور بأن الحياة مجزية، وهذه الحقائق تشكل البنية الأساسية للسعادة، ولما أسماه الثورة النفسية الحقيقية. (Ed Diener, 2008: 9).

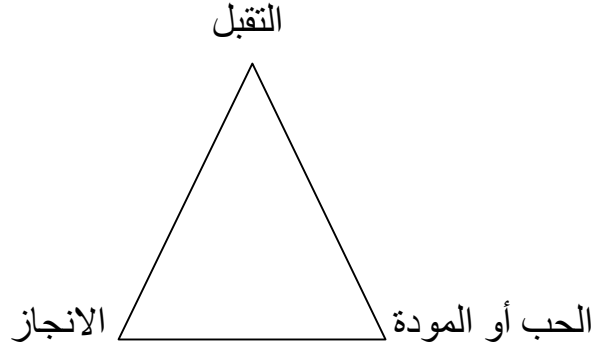
أما "تاركينيو" (Tarquinio) فيعتبر أن السعادة هي حالة من الشعور الوجداني بدرجة معينة من التمتع، وتميل إلى نوع من الثبات النسبي، تنتج عن الأحكام المعرفية والعاطفية، والتوقعات الإيجابية التي يدركها الفرد عن ذاته، عن قدراته وإمكاناته، وكيفية استثمارها للتكيف مع محيطه، يترتب عنها درجة معينة من التوازن الداخلي والرضا عن الحياة، وترتبط بجوانب نفسية، اجتماعية وبيولوجية متفرعة من الحياة كالصحة، الشبكة الاجتماعية... (C. Tarquinio et all, 2011: 38)

أما "مايكل أراجيل 1993" فيرى أنه يمكن فهم السعادة بأنها انعكاس لدرجة لرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وكذلك شدة هذه الانفعالات، وينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار هي: الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة، الاستمتاع والشعور بالبهجة. إضافة إلى الخلو من العناء وما يتضمنه من قلق واكتئاب (أراجيل. 1993: 24).

ومما سبق عرضه من مفاهيم، يمكن أن نستنتج أن السعادة أمر نسبي يختلف تقديرها من فرد لآخر، إلا أنها في مجملها تشير إلى ذلك الشعور الإيجابي والسيرورة المعرفية الناتجتان عن انجاز الفرد لأهدافه وتحقيقها، وتقبله لذاته وللآخرين والقدرة على التعايش معهم بسرور وبهجة.

2- أبعاد السعادة:

يرى كل من " شافير وفريدمان" (Shaver and Friedman, 1979) أن السعادة تقوم على ثلاثة أبعاد أساسية هي: التقبل Acceptence، العاطفة أو المودة Affection والانجاز Acheivment . وأطلق على الثلاثة أبعاد الأساسية للسعادة اسم "مثلث السعادة" كما هو موضح في الشكل الموالي:



الشكل رقم (02): الأبعاد الأساسية للسعادة "مثلث السعادة".

من خلال هذا الشكل نلاحظ أن أبعاد السعادة كما جاء بها "شافير وفريدمان 1979" مرتبطة ببعضها البعض إذ نجاح الفرد في الانجاز يشعره بحالة جيدة قد تجعله محب للذات والآخرين، ومتعاطف متفهم لما يدور حوله من أحداث، وبالتالي متقبل لمجرى الأمور حتى وإن كانت في بعض الأحيان مليئة بالمصاعب.

ومن هذا يقدم "شافير وفريدمان" مفهومهما للسعادة على أنها: إحساس الفرد الناتج عن الموقف، أكثر من الموقف نفسه، أي ليس الموقف هو الذي يحدث السعادة بقدر إحساس الفرد اتجاه هذا الموقف. (نشوى دردير، 2010:102).

ويضيف "داينر" أن العلماء الذين درسوا السعادة يفترضون أن عنصرا مكونا للحياة الجيدة هو "حب الشخص لحياته نفسها"، فالرفاهية الذاتية هي: تقييم معرفي وعاطفي من الفرد لحياته، هذه التقييمات تتضمن ردود الفعل العاطفية للأحداث، والأحكام المعرفية للرضا العام عن الحياة.

وهكذا فالرفاهية الذاتية تشتمل على تجربة ممتعة من العواطف والانفعالات السارة، ومستويات منخفضة من المزاج السلبي، وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، واعتبار أن الحياة مجزية. (Ed Diener, 2008:09).

3- العوامل المؤثرة على الشعور بالسعادة:

عند تناول مفهوم السعادة نجده مركب نوعا ما، إذ أن هناك العديد من العوامل التي تتداخل فيما بينها لينتج عنها هذا الشعور أهمها:

1-3 العلاقات الاجتماعية: يشير كل من "كيلي وآخرون" (Kelly et al.1983)، على أهمية العلاقات الاجتماعية في الشعور بالسعادة، ويعرف العلاقة الاجتماعية على أنها كل علاقة قوية مستمرة ومتكررة ومتنوعة الترابط، تدوم لفترة طويلة من الزمن. (Snyder et al, 2002:423)، كما تكشف العديد من الدراسات عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية على الشعور بالسعادة. ففي دراسة بريطانية عن مصادر الشعور بالرضا في العلاقات الاجتماعية المختلفة، وجدت ثلاثة أبعاد للرضا هي: العون المادي الملموس، الدعم الانفعالي والمعنوي، والمشاركة في الاهتمامات. ويمثل الزوج (الزوجة) أهم مصادر للرضا، يليه الأقارب المقربون، ثم الأصدقاء، وفي النهاية زملاء العمل والجيران.

ويتضمن بعد الدعم الانفعالي "درجة الثقة اتجاه الآخرين، القدرة على البوح لهم بمكنون النفس، استخدامهم كموضوع ثقة. كما أن هناك جانب آخر يكشف أهمية هذه العلاقة وهو " الاهتمام بالآخرين". (أراجيل، 1993: 25-26).

و يمكن تلخيص أهم مصادر السعادة في العلاقات الاجتماعية من خلال النقاط التالية:

- **الحب والزواج:** يعتبر الوقوع في الحب من الأمثلة الواضحة على علاقة سعيدة إذ أنه من أشد العلاقات وأكثرها عمقا وحميمية، وهو بذلك يستثير أشد المشاعر الإيجابية (هذا بالإضافة إلى بعض المشاعر السلبية)، فالوقوع في الحب هو واحد من أهم الأحداث في الحياة التي تقدر إيجابيا. ومن بين أهم سمات علاقة الحب السعيدة هو الاقتراب الجسدي والاستثارة الجنسية، سواء كانت هناك ممارسة جنسية أم لا، كما يضاف إلى ذلك مكنون الصدور، الاهتمام والتهفة المتبادلة، قضاء أوقات طويلة مستمتعين بصحبة بعضهم البعض، ولكن طريق الحب ليس ممهدا دائما إذ تكشف عدة بحوث عن وجود الكثير من الصراع بين الأحبة، فكلما زادت معرفة الفردين ببعضهما البعض وتشاركا في المزيد من جوانب الحياة ازداد ما يختلفان عليه ولهذا يجب عليهما توثيق العلاقة بينهما بمواجهة مصادر عدم الاتفاق وبذل الجهود للتعامل معها. (أراجيل، 1993: 27-28).

ويرى "إد. دينر 2011"، إلى أن الدراسات بالنسبة لسعادة الأشخاص المتزوجين تظهر بأنهم أسعد نسبيا من نظرائهم العزاب، خاصة إذا اقترن هذا الزواج بالحب، فقد وجد "جورج قايلنت" في دراسته التي استمرت طويلا على خريجي جامعة هارفارد أن "السعادة هي في وجود عدد كبير من الناس الذين تحبهم ويحبونك". (إد. داينر، 2011: 82-84).

وأجمعت العديد من النظريات في التراث السيكولوجي أن السعادة الزوجية خير متاع يبلغه المرء في الحياة، وهو أساس الأسرة الصالحة التي تكتمل به إنسانية الرجل والمرأة في تحقيق أهدافهما. فقد أثبتت بحوث ودراسات في العديد من المجتمعات صحة هذه النظريات، وتبين أن المتزوجين أفضل من غير المتزوجين في الصحة النفسية والجسمية (Akkoff1968)، ففي دراسة " وايز " (Wiese.1981) وجد أن غير المتزوجين أعلى من المتزوجين في الشعور بالوحدة والاكتئاب والقلق وفي حالات الإدمان كذلك مما جعله يعتبر الانصراف عن الزواج في أمريكا علامة خطر على المجتمع والفرد. (كمال مرسي، 1991: 31-32).

- **الصدقة:** تعتبر الصداقة من أهم العلاقات الإنسانية للفرد، فتشير نتائج الكثير من البحوث إلى أن من لديهم عدد أكبر من الأصدقاء، أو من يقضون وقتا أطول مع أصدقائهم يميلون لأن يكونوا أكثر سعادة، فالصداقة تصل إلى أقصى درجات أهميتها عند الشباب، بدءا من المراهقة إلى غاية الزواج، حيث تكون هي العلاقة الأساسية، ثم تعود وتزداد أهميتها مرة أخرى مع التقدم في العمر، حيث يؤدي التقاعد عن العمل وفقدان الأجزاء إلى زوال العلاقات الاجتماعية الأخرى. وقام "أراجيل" (Aragyle) بالملاحظة لما يفعله الأصدقاء معا فكشف الكثير من سمات الصداقة، وبالتالي أجرى دراسة في أكسفورد وجد فيها أن تناول الطعام والشراب، والحديث والاستمتاع بالوقت، والذهاب إلى المنتديات والتريض هي من أكثر الأنشطة التي يقوم بها الأصدقاء معا. وتبرز أهمية الصداقة في التحسين الفوري للحالة النفسية، وهذا يكون بتوفير جو من المرح بالنسبة للأطفال والشباب، أو نوع من الإشباع والدعم الهادئ بالنسبة للكبار. (أراجيل، 1993: 30-31)

ويتفق هذا مع ما بينته بعض الدراسات أن الأفراد اللذين يفتقدون لصدقات حميمية يكونون أكثر عرضة واستهدافا للإصابة باضطرابات نفسية منها الاكتئاب والقلق، ومشاعر الملل والسأم مع انخفاض تقدير الذات، كما يعانون من التوتر والخجل الشديد، والعجز عن التصرف الكفاء، أما فيما يتعلق بالصحة الجسمية، فقد لاحظ الأطباء ضعف مقاوماتهم للأمراض الجسمية، وتأخرهم في الشفاء منها، بل من الملاحظ أنه تزيد بينهم معدلات الوفاة بعد الإصابة بتلك الأمراض مقارنة بالمرضى الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة تمدهم بالمساندة الوجدانية.

وتزيد الحاجة إلى الصداقة عند التعرض للمشقة، أو الشعور بالقلق والخوف، ومنه فالصداقة تعمل على تخفيض المشاعر والأحداث السلبية، وتعزيز الانفعالات والسلوكيات الإيجابية: كالفعالية الذاتية، الإفصاح عن الذات، المساندة الاجتماعية في الميول والاهتمامات. (أسامة أبو سريع، 1993: 42، 43).

- **الأبناء** : يعتبر وجود الأبناء في الوسط الأسري ذو تأثير مختلف على الشعور بالسعادة، حيث أكدت بحوث أجريت في جامعة ميشجان أن الأزواج اللذين لديهم أبناء هم أكثر قلقا ويعانون من مشاكل زوجية أكثر، هذا مقارنة بمن ليسوا لديهم أبناء، وبالرغم من ذلك فإن هناك جانب إيجابي لوجود الأبناء، إذ تشير دراسة لـ "هوفمان ومانيس" (Hoffman and Manis) على أفراد ليبدو فيها أرائهم في قيمة وجود أطفال، إلى أن أهم المزايا التي يجلبها وجود الأطفال عليهم هي ما نجده في القائمة التالية:

الجدول رقم (01): يمثل المزايا التي يوفرها الأطفال للأهل.

المزايا التي يوفرها الأطفال للأهل	الأباء %	غير الآباء %
- توفير الحب والصحة.	63 %	58 %
- إشاعة الحيوية والمرح والاستمتاع برؤيتهم يكبرون.	58 %	38 %
- تحقيق الذات.	34 %	33 %
- الإشعار بالرشد والنضج.	4,5 %	10,5 %

يتضح لنا من خلال الجدول أن الأبناء يوفرون قدرا كبيرا من الإشباع سواء لأبائهم أو للأهل ككل والمقربين من غير الآباء، مثل إشاعة الحيوية والمرح وكذا توفير الحب والصحة. (أراجيل، 1993: 32).

- **القربانة:** تعتبر علاقات القربانة من أهم العلاقات خاصة العلاقات بالإخوة، الآباء، الأبناء الراشدين، ويدخل الأقارب في علاقة اتصال حميمية، فهم يظنون على اتصال تليفوني فيما بينهم، ويتبادلون الزيارات، وتناول الطعام معا، مع متابعة أخبار الأسرة، ومن أكثر الأمور فائدة في علاقة القربانة هو "السند الاجتماعي" فهم مستعدون للتقديم أكبر عون عند الحاجة ويتمثل هذا في رعاية الأطفال، إعطاء الأموال وإقراضها، المساعدة في العمل، تقديم العون عند الوقوع في مشكلات (أراجيل، 1993: 33-35).

3- 2 الصحة: تعتبر الصحة هاجس الكثير من الناس في العالم، فعدد صالات الرياضة، ونماذج الأنظمة الغذائية، وتوفير وصفات صحية أصبح منتشرًا أكثر من أي وقت مضى، فالكثير من الأفراد يبذلون استعدادًا لتوفير المزيد من المال والوقت للحصول على صحة جيدة، ولكن ما هي الصحة الجيدة؟ هل هي التعافي بسرعة من نوبة الأنفلونزا مثلا؟ أم هي شيء يمتلك فقط لدى الرياضيين؟، ويجب "إد. داينر" في هذا الصدد أن معظم الناس لديهم فكرة تقريبية عن الصحة بحيث أنها تتضمن القوة والمرونة والقدرة على التحمل ومقاومة المرض. وهذا التعريف قاصر - حسب إد داينر- حيث تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها "حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز". (Ed Diener, 2008: 33- 32).

وتعتبر الصحة من المكونات الهامة للشعور بالهناء، وهي في الحقيقة من بين أحد العناصر الموضوعية للهناء، وكذلك فهي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالسعادة، حيث أنه من الشائع النظر إليها على أنها واحدة من أسبابها الرئيسية، وتجدر الإشارة إلى أن السعادة تسبب الصحة أيضا، ويقدر الأفراد في بريطانيا والولايات المتحدة - الصحة - على أنها أهم مجالات الشعور بالرضا بعد الزواج، ولكن ليس هذا باقي حال دول العالم، فالكوريون مثلا

يضعون الصحة في موقع (19) التاسع عشر في قائمة الأهداف والقيم. (Christophe)
.(André, 2013: 42).

3-3 العمل: يمكن أن يصبح العمل مصدرا للرضا الداخلي والسعادة عندما يؤمن الفرد بان العمل من أهم الأشياء في الحياة، فقيمة المرء يحكم عليها من خلال عمله، ومدى إتقانه لهذا العمل، ويعتبر الرضا عن العمل من بين العوامل المؤدية لرضا الفرد عن حياته. فالرضا عن العمل هو "مجال من مجالات الشعور بالرضا". (مرعى يونس، 2011: 123). ومن أهم مصادر الشعور بالرضا عن العمل نجد:

- **الرضا الداخلي عن العمل:** تبين العديد من الدراسات أن الأفراد العاملين يكونون أكثر سعادة في الأعمال الأكثر تنوعا وإتاحة للاستقلالية، وعليه صممت العديد من المقاييس الرضا الداخلي عن العمل، وهي تضم بنودا تدور حول مشاعر الانجاز، تحقيق الأهداف، المدح والاعتراف، النجاح في العمل...، (أراجيل، 1993: 50-51).

- **الأجر:** يعتبر الأجر من بين أهم المصادر للشعور بالرضا عن العمل، حيث جاء الأجر دائما من بين المصادر الثلاثة الأولى، إلا أنه قد يكون مصدرا لعدم الرضا أكثر منه للرضا، فقد وجد في إحدى الدراسات أن أكثر من 80% من العاملين غير راضيين عن أجورهم. (أراجيل، 1993: 54).

- **بيئة العمل:** تؤثر بيئة العمل على الشعور بالرضا لدى الفرد، فأماكن العمل الجيدة هي التي لديها سياسات تفيد كلا من العامل والمنظمة التي ينتمي إليها، بحيث تحقق المنظمة أهدافها وكذلك الفرد، وتكون لديها آليات فعالة للتعامل مع المشاكل وحل النزاعات وتقل فيها الصراعات، حيث يشعر الفرد أن الشركة أو المنظمة ملكا له ويشعر كذلك بالفخر بالانتماء إليها وهو ما يعرف بـ"الولاء التنظيمي". (Ed Diener, 2008 :75-76).

- **زملاء العمل:** يعتبر زملاء العمل مصدرا من مصادر الدعم الاجتماعي، ويرتبط الرضا عن العمل ارتباطا مرتفعا بشعبية الفرد ومدى تقبل أفراد الجماعة له، وتعتبر العلاقات غير الرسمية مصدرا للاستمتاع والمرح بما فيها من نميمة ومزاح وتبادل للنكت والعبث البريء

بصورة مختلفة، وهذا ما يخفف جزئياً من التوتر والضغط الذي قد يؤدي إلى حوادث العمل كما يغي من السأم والروتين، ويزيد رضا العمال عندما يحظون برضا أقرانهم، والجماعة التي ينتمون إليها، كما أن الجماعة المتضامنة تستمتع بدرجة أعلى من الرضا في العمل وتزيد الإنتاجية لديها، وتوفر التضامنية دعماً اجتماعياً، كما تخفف من آثار المشقة والإجهاد وعليه فإنها ترتبط بالصحة النفسية والجسمية. (أراجيل، 1993: 55-56).

- **فرص التحكم الشخصية و إمكانية الارتقاء:** تعني السيطرة على الوظيفة أنه توجد بعض التقديرات والسبل الأفضل لمعالجة المشاكل، بالإضافة إلى وجود مهارات تطبيقية، والتمتع بالمرونة لجعل العمل أكثر متعة وأقل روتينية، وهذا ما يزيد من مستويات الشعور بالرضا لدى الفرد. كما أن الترقية إلى مناصب أعلى في التسلسل الهرمي للعمل يجعل الحياة المهنية للفرد هادفة وممتعة.

- **الوظائف ذات مهام متنوعة:** تعتبر الأماكن الجيدة في العمل من المنظمات التي تحتوي على وظائف يمكن المشاركة فيها بمجموعة متنوعة من المهام، مثل: كتابة التقارير، المشاركة في الاجتماعات، اقتراح حلول وبدائل، وهي بذلك أكثر إثارة للمتعة والرضا، مقارنة بالوظائف الروتينية التي تشعر الفرد بالملل. (Ed Deiner, 2008:77- 78)

3-4 سمات الشخصية: ترتبط مشاعر السعادة بسمات الشخصية الايجابية التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- **الانبساطية:** فالشخص المنبسط عادة ما يدخل العلاقات بسهولة، اجتماعي، مغامر وصريح.

- **الطيبة:** يتميز الشخص الطيب بالإيثار، ونجده لطيف، كريم، ودي، ظريف وحميم.

- **المسؤولية:** وهي سمة تنعكس من خلال كون الفرد كفؤ، قائم بالواجب، منظم، مسئول.

- **المشاعر الايجابية:** تجعل هذه السمة الفرد يبدو بشوش، هادئ، غير قلق وايجابي.

- **التفتح:** الفرد المتفتح شخص متمدن، جمالي، تصوري، مبدع يميل إلى حب الفنون.
(C. Tarquinio et all, 2011:331).

وترتبط سمات أخرى كالفعالية الذاتية، التحكم المدرك، مركز الضبط، تقدير الذات بمشاعر السعادة والرفاهية الذاتية كونها مجموعة من الأحكام والتوقعات التي يطلقها الفرد عن أداءاته وقدراته على مواجهة مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس تلك التوقعات على سلوك الفرد واختيار الأنشطة التي يراها تناسب قدراته والجهد المبذول، ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفعاليته الذاتية يركّز جلّ اهتمامه عند مواجهته المشكلة على تحليلها بغية الوصول إلى حلول مناسبة لها. أما إذا تولّد لديه الشك بفعاليته الذاتية فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة، فيركّز على جوانب الضعف وتوقع الفشل مع تولد المشاعر السلبية. (Bandura, 2000: 77- 78).

3-5 المال: عندما نفكر في العلاقة بين المال والسعادة نجد أن المال يوفر العديد من وسائل الراحة والرفاهية، والحصول على نوع أفضل من الرعاية الطبية، وعلى تقاعد أكثر أمان، وكذلك هناك أشياء غير ملموسة كالمتع والملذات، فالناس يميلون بطبعهم لكي يكونوا أغنياء، ولذلك يفترض البعض أن الأغنياء يكونون أكثر سعادة من غيرهم، ولكن في الحقيقة أن المال هو جزء واحد فقط من الثروة النفسية، ولذلك فالصورة أكثر تعقيداً "لأن الأغنياء يضحون بأنواع أخرى من الثروة للحصول على المال، ويسلكون في بعض الأحيان طرقاً ومواقف غير سعيدة لكسب المال". (Ed Diener, 2008: 91-92).

و يخفف المال من العناء الذي يسببه البرد والجوع، كذلك يمكنه أن يضاعف من الشعور بالبهجة وذلك لما يوفره من إمكانيات للإنفاق على وسائل مكلفة لقضاء وقت الفراغ، فقد أجرى دينر عدة بحوث حول السعادة في منتصف الثمانينات، إذ قام بتحقيق في موضوع المال والرفاهية عند الناس الفاحشي الثراء، وتبين أن 47 شخص من أصل 49 اللذين شملتهم الدراسة كانوا راضين عن حياتهم، أكثر بكثير من متوسط عينة الأمريكيين العاديين المأخوذة من نفس المواقع الجغرافية. ووفقاً للمشاركين في هذه الدراسة فإنه لم تكن الأموال في حد ذاتها هي التي جلبت لهم السعادة، بل ذكر المشاركون عوامل أخرى أدت

إلى شعورهم بالرضا، كالأستمتاع بالعلاقات الأسرية، مساعدة العالم، الوفاء، الاعتزاز بأعمالهم وانجازاتهم. (Ed Diener, 2008: 92-93).

3-6 البيئة الاجتماعية والثقافية: يكسب المرء مكونات وأبعاد السعادة كالانجاز، التقبل والتعاطف إذا كان هناك نسق أسري مشجع، وتوجيه مدرسي سليم، فالعديد من الناس يفكرون بهذه الطريقة خاصة الأفراد الذين نالوا حظا جيدا من التعليم، ولديهم قدر أقل من الشعور بالاغتراب، ويتبنون اتجاهات سياسية أكثر محافظة بالمقارنة بأولئك اللذين لم يتأثروا بأخلاق العمل ولم يتلقوا تشجيعا أسريا، وتوجيه مدرسي، فقد وجدت دراسات عديدة في بريطانيا والولايات المتحدة وأماكن أخرى في العالم أن هناك معدلات كبيرة في الفصام والاكنتاب وإدمان الكحول والجريمة لدى الطبقة العاملة، بينما يزداد احتمال تعرض أبناء الطبقة المتوسطة لاضطرابات ذهنية والوجدانية، ويشير البعض إلى أن الناس في الدول الصناعية يكونون سعداء أكثر من باقي شعوب العالم بسبب توفر الخدمات ووسائل الراحة التي يملكونها، لكن في المقابل يرى البعض أن السعادة هي إلى حد كبير مسألة ذاتية وخيارات شخصية (مرعى يونس، 2011:123).

3-7 الجانب الديني: الدين هو أحد الأنشطة التي تميز الإنسان بشكل واضح عن باقي الحيوانات والكائنات الحية، وهو أسمى من وضع الملابس الدينية الرمزية أو خلعها، فهو اعتقاد وعقلية راسخة وعميقة في الشخصية، حيث تؤدي إلى الكرم العظيم، كما قد تؤدي إلى العداة الشديد. (Ed Diener, 2008:112-113).

كما يعتبر الدين واحدا من مجالات الشعور بالرضا، حيث أوضحت دراسة "نوعية الحياة الأمريكية" أن 38% من الأفراد يرون أهمية شديدة للاعتقاد الديني القوي، بينما يرون 22% منهم أن التدين مهم جدا. (أراجيل، 1993:157).

وفيما يخص الجانب الإيجابي فالدين يوفر آلية لكسب الدعم الإيجابي من المجتمع، كذلك توفير هدف من الحياة، توفير الأمل، توفير اليقين الوجودي، وبالفعل فتجربة الدين نفسه قد تجعل الفرد سعيد، وفي المقابل قد يكون هناك تأثير آخر للدين وهو التعاسة، حيث وجد على سبيل المثال ترافق الدين مع القلق، وكذلك مع الخوف من الموت، ومع الشعور الشديد

بالذنب، فبعض مفاهيم ومعتقدات الدين قد تؤدي إلى التوتر وعدم الرضا خاصة إذا كانت معتقدات دينية خاطئة. (C.A Lewis et all, 2000:1-2).

ويشير في هذا السياق الطبيب النفساني "جورج فايلن" أن جوهر الروحانية هي تجربة المشاعر الإيجابية مثل: الحب، الامتنان، والمفاهيم التي توصل الناس إلى مراتب وأشياء أكثر من أنفسهم، فالمشاعر الإيجابية تساعد على تسهيل العلاقات، وترك الانطباعات الإيجابية. (Ed Diener, 2008:123).

ويرى "دويل" (Doyle,1992) أن الروحانية هي السعي لوجود معنى في الحياة، في حين يصف "مورتيزن" (Maurtizen,1998) الروحانية بأنها أبعاد وغايات إنسانية عالية، ليس لها حدود. (Bouchard et al, 1990). ويرى آخرون أن مفهوم الله هو متجدر في داخل نفسية الطفل وهذا واضح من خلال الترميز، التخيل، خلق كائنات خارقة للعادة. (Rizzuto,1979). وتتمحور المفاهيم الروحية غالبا حول: "الإبداع، الحكمة، معنى الحياة، الأمل، التواضع. (Paragment et all, 2002:654-655).

4- التناولات النظرية المفسرة للسعادة:

نظرا لكون السعادة مجال اهتمام العديد من العلماء من مختلف التناولات والاتجاهات منذ القديم، فإننا سوف نتطرق إلى مختلف التناولات النظرية التي حاولت تفسير هذه الظاهرة.

1-4 التناول الفلسفي:

يرى سقراط أن الحكيم هو الذي يبني سعادته لبنة لبنة، حتى يقيمها صرحا شامخا يقوم على التفكير، ويؤسسها على التأمل وإنعام البصر، فالسلوك الإنساني كله يهدف إلى غاية يتخبط الناس في الوصول إليها، إلا أنهم لا يقفون اتجاهها موقف التفكير والتروي، تلك الغاية هي السعادة. فالسعادة عند سقراط ليست حالة مادية وإنما هي حالة نفسية تتمثل في ضبط الرغبات حتى لا تخرج من حدود الاستطاعة، فإذا ما حدد الإنسان رغباته بحيث تنسجم مع إمكاناته، عاش راضي النفس مطمئنا، أو بتعبير آخر عاش سعيدا.

وإذا كانت هذه هي السعادة عند سقراط، فإنه يوطد أركانها ويدعم أسسها بالبحث على الكثير من الفضائل الجميلة والأخلاق الكريمة، وكثيرا ما تحدّث سقراط عن القناعة كأحد العوامل المسببة للسعادة، ولكنه يشير أن القناعة ليست معناها الخمول والكسل. (عبد الفتاح صديق، ب س نشر: 9-11).

أما أرسطو فقد حاول من خلال كتابته حول نظرية الأخلاق إلى وضع قاسم مشترك للحياة الجيدة، ويشير أرسطو من خلال نظريته أن الفرد يستطيع تحقيق إمكاناته، وحين يحقق ويطبق إمكاناته ويسعى إلى الكمال فإنه مفتاح السعادة، ويقول أرسطو في هذا الصدد: "أنا لا أتحدث عن السعادة من حيث أنها مشاعر طيبة تأتي وتذهب، بل السعادة هي في حياة الإنسان المتكاملة وذات مغزى" ومنه فإن أرسطو يسلط الضوء على نقاط مهمة منها:

- **المتع:** يرى أرسطو أن الفرد يحتاج إلى المتع الحقيقية وليست المتع الزائفة التي ليست لها علاقة مع السعي لبلوغ الكمال، ولهذا يجب التمييز بين المتع التي تحسن حياة الفرد وتعطي له الرضا وبين المتع الزائفة التي تقود إلى التعاسة. (Franklin, 2010:19-20).

- **الفضائل:** الفضيلة تشير إلى الاستخدام الصحيح للأسباب وهذا للحصول على ما نحتاجه من أجل صالح البشرية، واختيار ما هي المبادئ التي يجب أن نتوجه وفقها للحصول على السعادة، ويجب تعلم هذه المبادئ وتبنيها وسلوكها، ويسمى أرسطو هذا النوع من التفكير "بالفضيلة".

- **الانفعالات:** يرى أرسطو أن الروح هي جوهر الحياة، وتتضمن التفكير والوظائف العقلانية، أما النفس فقسّمها أرسطو إلى قسمين: قسم عقلائي وقسم لا عقلائي، ويشمل هذا القسم الرغبات والعواطف، وهي محرك السلوك. فبدون رغبة أو مشاعر الغضب والحزن والحب لن تكون لدينا دوافع، ولكن إذا دمجت هذه الانفعالات مع قوة العقل والتفكير باعتدال وهذا ما يحقق الفضيلة ويقود الفرد إلى السعادة. (Franklin, 2010:21-22).

4-2 التناول الديني:

قدم الفارابي الكثير من النظريات في فلسفتي الأخلاق والسياسة، وهذه النظريات تسعى في مجالها إلى تحقيق سعادة الأفراد في مجال الأخلاق والأمم، وفي مجال السياسة، فالإنسان السعيد هو الإنسان الفاضل، والمدينة السعيدة هي المدينة الفاضلة، والتي يحكمها ملك فاضل. (سعيد مراد، 2001: 37).

وقد ميز الفارابي بين سعادة الدنيا في الحياة الأولى، والسعادة القصوى في الحياة الآخرة، وهذا بالطبع أثر من آثار العقيدة الإسلامية، فسعادة الحياة الدنيا ومتاعها قليل، وسعادة دار الآخرة خير وأبقى، كما فرق الفارابي بين نوعين من الأفعال والسلوكيات:

النوع الأول: أفعال تساعد في بلوغ السعادة وأطلق عليها "الأفعال الجميلة" وهي تصدر عن الفضائل، وهذه الخيرات لا لأجل ذاتها وإنما هي خيرات لأجل السعادة.

النوع الثاني: أفعال تعوق عن تحقيق السعادة، وأطلق عليها "الشرور" وهي الأفعال القبيحة والهيئات والملكات التي تتكوّن عنها، وهذه الأفعال هي النقائص والخصائص والردائل. فالسعادة تتحقق عن طريق العقل والحكمة والتأمل، وبالابتعاد عن طريق الشهوات والأعمال القبيحة (سعيد مراد، 2001: 39-40).

ويطرح الرازي هو الآخر تصوره عن السعادة فيما يلي:

- إصلاح الأخلاق: ولا يتم ذلك إلا بتقدير العقل والانقياد له وقمع الهوى وردعه، والتعرف على عيوب النفس وعلاجها، والابتعاد عن الإفراط في الغضب والكذب والبخل.

- السعادة ليست في إصابة اللذات الجسمانية، بل في اقتناء العلم واستعمال العدل للذين بهما يكون خلاصنا من عالمنا هذا إلى العالم الذي لا موت ولا ألم.

- السعادة في التشبه بصفات الله والقرب منه، كالرحمة، العدل، العلم، الفضيلة...

ومن هذا نستطيع أن نقول أن نظرية الرازي في السعادة شأنها شأن باقي نظريات السعادة عند فلاسفة الإسلام، تقوم على صلاح الأخلاق، وضبط النفس وتهذيبها وإعلاء سلطة العقل.

أما ابن سينا فقد تأمل الكون فوجده على أحسن وجه، إذ ليس في الإمكان أبدع مما كان، وذلك ناتج عن فكرة العناية الإلهية التي أحاطت الكون وجعلت الخير والنظام والكمال على أتم وجه. ويميز بين اللذة العقلية واللذة الحسية، فاللذة العقلية أقوى من اللذة الحيوانية الحسية من حيث الكيفية، وذلك أن العقل يصل إلى الحقيقة ما يعقله فيعرف هذه الحقيقة بكل أبعادها خالية من الشوائب، أما من حيث الكم فاللذة العقلية أقوى كذلك من اللذة الحسية، ويرى الناس في مجمل الأحيان أن سعادتهم ولدتهم ليست فقط بعد مفارقة البدن "أي بعد الموت"، بل عندما تكون لهم النفس في البدن أي "في الحياة"، ولكن أرقى مراحل اللذة وأصفي مراحل السعادة هي التي تكون لهذه الأنفس بعد مفارقة البدن في الحياة الآخرة. (سعيد مراد، 2001: 51-53).

ويرتبط مفهوم السعادة بالقلق الوجودي حسب ما أورده "ماير" (MAYER,2002) بحيث أن القلق الوجودي موجود منذ عصيان آدم ربه، و لكنه لا يتضح لدى الفرد إلا بعد ارتكاب الفرد إثما يعترف به ويحرمه من الشعور بالسعادة، ويرى أيضا أن الشعور بالسعادة ينبثق من نجاح الفرد في مواجهة الخبرات التي تثير القلق، ولذلك فالقلق سبيل إلى نضج النفس الإنسانية وتفتحها على طبيعتها العميقة الخلاقة، فالقلق هنا يقوم بوظيفة الدافع القوي، ولكنه يقود إلى الانسحاب أحيانا بدلا من الإبداع، ويمكن أن يتطور إلى عصاب شديد الأثر. (Mayer David, 2012: 319).

3-4 التناول الاجتماعي:

يرى "برتراند راسل" أن أفراد المجتمع يؤمنون بنظريات خاطئة عن السعادة وهم يحسبون أن الإنسان يختلف كثيرا عن الحيوان وأن سعادته أسمى من سعادته، إن الحيوان يكفي لسعادته أن تكون ظروفه الخارجية ملائمة، فأنت ترى القطعة فرحة سعيدة طالما توافر لها الغذاء والدفء والحرية، ولا ريب أن حاجات الإنسان أكثر تعقيدا من حاجات الحيوان،

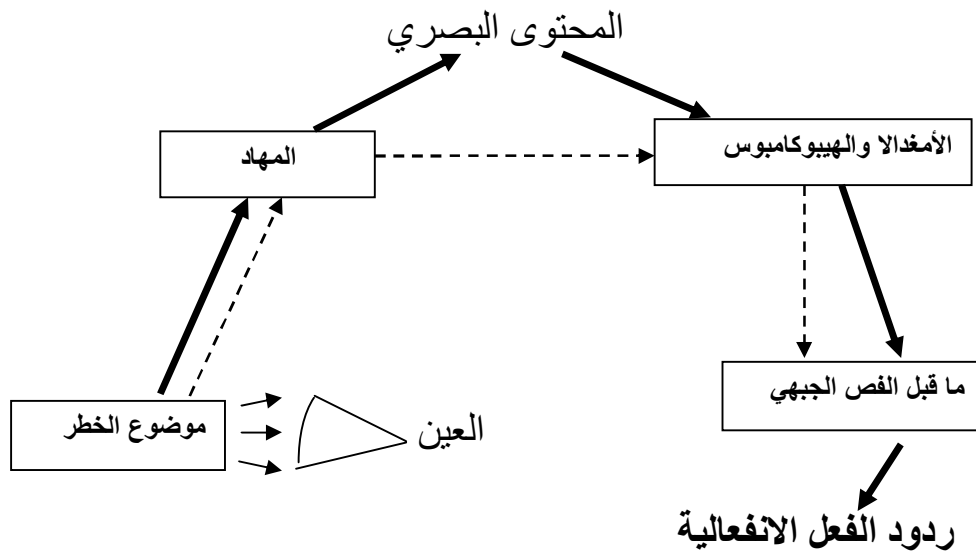
ولكنه يشترك معه في أن الغريزة هي المحور الرئيسي الذي تدور حوله ميوله ورغباته. وكثيرا ما يتجاهل الناس هذه الحقيقة، وتراهم يكتبون الغرائز التي لا تخدم أهدافهم أو تعطلهم عن بلوغها، فلا يبلغون الهدف إلا وقد دفعوا الثمن من سعادتهم وصحتهم.(عبد الفتاح، ب س: 143-144).

4-4 التناول الفزيولوجي:

تكشف الدراسات النورولوجية الحديثة عن معالجات مهمة في كيفية عمل الدماغ البشري وطرق استرجاع الذكريات السعيدة، إذ تصل الألياف العصبية التي تحمل المعلومات من العين والأذن وبقيت أعضاء الحواس إلى منطقة المهاد (Thalamus)، والتي بدورها توصل هذه المعلومات إلى قشرة الدماغ التي تقوم بالتحليل، الفهم والإدراك، وكل المعلومات القادمة إلى الدماغ من الحواس المختلفة تمر أولا عبر اللوزة (Amygdala) حيث يتم فحصها بشكل سريع جدا لمعرفة ما إذا كان هناك من هذه المعلومات ما هو هام جدا بالنسبة لهذا الفرد، وهذه المعلومات تكوّن لصاحبها عواطف السعادة، الفرح أو الإثارة أو الحزن.

ويمكن أن نلاحظ مخطط العمليات المعرفية كما هو موضح في الشكل التالي:

الشكل رقم (03): نورولوجية الانفعالات



(مأمون مبيض، 2002: 31-32).

وكما هو موضح في المخطط، يتم التقاط موضوع الخطر من طرف العين وبدورها تتم إرسال المعلومة إلى المهاد وهو مثل غرفة لتبادل وتنقيح المعلومات الحسية الواردة، والمهاد بدوره يرسل المعلومات عبر النظام الذي يستدعي الأمغدالا (amygdale) بحيث تجمع الذكريات من التجارب العاطفية من الماضي وتقارنها مع المعلومات الواردة.

فالثوزة سوف تستجيب بشكل مختلف للغاية إذا ظهر ثعبان بشكل مفاجئ في فناء البيت، بالمقارنة إذا رأيناه في صندوق زجاجي في حديقة الحيوانات، فالهيبوكامبوس يعرف ويكشف الفرق بين هذه الإعدادات وبالتالي تستخدم تلك المعلومات للرد وفق ذلك، وإذا كان حكم الثوزة بأن الوضعية خطيرة فإن لديها القدرة على اتخاذ إجراءات فورية. فالثوزة إذن تستطيع أن تستجيب مباشرة دون الاستفادة أو الاستعانة بالعمليات العقلية العليا، فهي عبارة عن هيكل بدائي فطري، ولكن يمكن أن تكون منقذة للحياة لأنها تتيح لنا العمل حتى قبل معرفة وتحليل الأسباب. وبمساعدة الهيبوكامبوس فإن الأمغدالا يمكن أن تعمل قبل معالجة المعلومات البصرية في مناطق الدماغ وتمكننا من القفز للخلف من ثعبان حتى قبل النظر إليه بوعي وتمعن، فهناك نوع من التأثير يحدث هنا، وهو ليس نوع من التفكير العقلاني كما يصفه اليونانيون القدامى ولكنه نوع من التفكير الناتج عن ردة فعل فسيولوجي يكونه الهيبوكامبوس في طريقته للحفاظ على الذات. (Franklin, 2010:117-118).

نفس الشيء بالنسبة لمشاعر السعادة فإن الفرد الذي يحمل ذكريات سعيدة، ونظام معرفي متفائل يجعل الجهاز العصبي يتعامل بمنطقية مع الأمور والمثيرات، ويميل إلى الارتياح وإدراك المنبهات بأكثر واقعية، ويتكيف مع الوضعيات البيئية والاجتماعية بسهولة. (مأمون مبيض، 2002: 33).

4-5 التناول النفسي:

أ- المدرسة الانسانية: يعد " أبراهام ماسلو " من أشهر المنظرين للنظرية الإنسانية، وقد حدد سلم أو هرم الحاجات الإنسانية بحيث أصبح يحمل اسمه، ويتضمن هذا الهرم خمسة مستويات من الحاجات وهي:

الحاجات الفسيولوجية: تتمثل هذه الحاجات في الطعام، الشراب، النوم، الجنس، الإخراج، والإشباع لمثل هذه الحاجات ضرورة بالنسبة للفرد لأنه يسمح له هذا بتحرير طاقته، وبالتالي إحداث التوازن، ومن ثم فإن إشباع تلك الحاجات يمكننا من الانتقال إلى مستوى آخر أعلى منها.

حاجات الشعور بالأمن: يتمثل في المواقف التي يتجنب فيها الفرد تهديد سلامته وأمنه مثل حالة المرض، حالة التعرض للاعتداء أو العدوان، كل هذه الأشياء من شأنها أن تشعر الفرد بالقلق والتوتر، والذي يفقده قوته على التفكير في حاجات أخرى ثانوية، لأنه لم يحقق جو الأمن والاطمئنان والهدوء، ولم يشبع هذه الحاجات التي تعتبر من الأساسيات.

حاجات الحب والانتماء: إن الذات البشرية تميل إلى الانتماء وحب الآخرين لها، فكل منا بحاجة إلى من يحبه من أم أو زوجة وأولاد، فالشعور بالآخرين يحبونا يجعلنا نستمد القوة والطاقة لمواجهة المواقف، وكذا نفس الشيء بالنسبة للانتماء إلى جماعة الأصدقاء، الأسرة... الخ.

حاجات تقدير الذات: ونعني بها نظرة الفرد لذاته وقدراته، فإما أن يرى نفسه إنسانا ناجحا قويا واثقا من نفسه، قادر على الإبداع، كل هذا من شأنه أن يرفع ويقوي من تقدير الفرد لذاته، وإما أن يرى نفسه إنسانا فاشلا مليئا بالإحباط والقلق وعدم الثقة بالنفس والشعور بالنقص... الخ.

حاجات تحقيق الذات: وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده وسط الجماعة التي يعمل معها أو بين أقرانه، بمعنى أن يحقق الفرد وجوده في المجتمع الخارجي بالصورة التي يرى فيها ذاته، وإشباع هذه الحاجات لدى الأفراد يأخذ أساليب مختلفة لاختلاف الاهتمامات والميول في إشباع هذه الحاجات وبلوغ الفرد حاجاته العليا بتحقيق الذات سيؤدي حسب ماسلو إلى حدوث حالة توازن، فالطبيعة البشرية جيدة ولديها دوافع نبيلة نابعة عن حاجات الإنسان الأساسية التي تتطلب الإشباع، كما أن هناك جانب في الإنسان يتوق إلى الجمال، العدالة، الحب، ودوافع راقية أخرى. (Franklin, 2010:222-223).

وقد زاد اهتمام ماسلو بالجوانب الايجابية من شخصية الإنسان مثل السعادة التي يعتبر أنها تكمن في بلوغ الحاجات العليا للفرد. كما اعتبر أن سعادة الأفراد في تحقيقهم وإشباعهم لحاجاتهم، كل حسب نوع الحاجة الملحة لديه، إذ من يعاني حرمان من الحاجات الفيزيولوجية، تكمن سعادته في الحصول على الخبز والغذاء وغيره، وبالتالي فالسعادة عند الإنسان قد تكون في إشباع الحاجة إلى الطعام، بينما شخص آخر لا يقنع بهذا النوع من السعادة، حيث يهدف إلى مستويات أعلى من الحاجات ليحصل عليها، فيجد سعادته في الحب والالتناء، أو التقدير أو تحقيق الذات أو غيرها وفقا لما يحققه لنفسه من أهداف. (نشوى دردير، 2010: 108).

فالقلق في المدرسة الإنسانية لا ينشأ من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد إنسانية الفرد، فالقلق ينشأ مما يتوقع الفرد من أنه قد يحدث، أي أن المستقبل هو العامل الذي يستثير القلق. (Mayer David, 2012: 321).

ب- نموذج ألبرت إيليس في تفسير السعادة: يشير " ألبرت إيليس " أن معتقداتنا الأساسية هي التي تؤثر في نواح كثيرة في قواعدنا اليومية، فالفرد يضع قواعد حول الأشياء كيف ينبغي أن تكون، كيف له أن يكون، كيف ينبغي للآخرين أن يكونوا، وكيف ينبغي للعالم أن يكون، ومن الوارد أن تتم مقارنة هذه الأفعال، فمثلا فكرة الفرد أنه يجب أن يعمل دائما بشكل أفضل وإلا هو فاشل هي فكرة غير عقلانية، وبالتالي خطر الفشل يجعل الفرد قلق، وهذا غير واقعي، مما قد يجعله يعتقد أنه دائما لن ينجح. أما إذا كان الفرد يتقبل الفشل كجزء من حياته، ومن حياة أي واحد في هذا العالم، فهو التفكير العقلاني الذي من شأنه أن يجعله يتفاعل ايجابيا مع ظروف الحياة، وبالتالي يغير حياته بشكل أفضل ويحصل على الرضا والسعادة. ومنه حسب إيليس فإن أفكارنا غير العقلانية تكمن في أغلب الأحيان وراء معاناتنا وتعاستنا، و سنصبح أكثر سعادة إذا كانت أفكارنا أكثر عقلانية.

ووفقا لنظرية abc فإن (A) هي دائما الأحداث أو تفعيل أحداث غير مرغوب فيها، أما (B) فهي حول هذه المعتقدات: فالأفراد لديهم معتقدات عقلانية ومعتقدات غير عقلانية، و(C) فهذه المعتقدات تؤدي إلى عواقب عاطفية وسلوكية وانفعالية، فالمعتقدات العقلانية

تؤدي إلى عواقب تكيفية وصحية، أما المعتقدات غير العقلانية فتؤدي إلى عواقب غير قادرة على التأقلم وغير صحية (Albert. Ellis 2010:04).

ومنه يعتقد أن الصلة بين التفكير العقلاني والصحة النفسية هي صلة وثيقة، حيث يساعده ذلك على حسن تفسير المواقف والأحداث التي يتعرض لها وبالتالي مهارة التعامل معها، ومن ثم الشعور بالرضا عما حدث، والذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالسعادة. (نشوى دريدر، 2010: 46).

ج- نظرية السعادة الحقيقية: يرى "مارتن سيليجمان وإد رويزمان" (Martin seligman and Ed royzman) أن هناك ثلاث أنواع من النظريات التقليدية للسعادة وهي: نظرية المتعة، نظرية الرغبة ونظرية قائمة الأهداف. وعلى هذا الأساس يطرح مارتن سيليجمان نظريته في السعادة وهي نظرية السعادة الحقيقية: (Authentic happiness)

فنظرية السعادة الحقيقية تجمع بين المذاهب التقليدية الثلاثة في تفسير السعادة، حيث أن الحياة السعيدة هي الحياة الممتعة (اللذة)، والحياة الجيدة (العمل والمشاركة)، والحياة ذات معنى (غايات جوهرية)، ونلاحظ أن النوع الأول والثاني هو توجه ذاتي، وأما التوجه الثالث هو جزء موضوعي على الأقل في السعي للانتماء والاهتمام بما هو جدير أكثر من مجرد متع النفس والرغبات، وبهذه الطريقة فإن السعادة الحقيقية تسمح لنا بأن نحيا "حياة متكاملة" حياة ترضي جميع المحكات الثلاثة للسعادة (Martin seligman and Ed royzman, 2003:2-3).

ومن خلال النظريات التي سبق ذكرها فإننا نستخلص أن السعادة مفهوم قديم قدم الإنسانية، وقد حاولت مختلف الاتجاهات والتخصصات الاهتمام بهذا المفهوم، مع ذلك تبقى سابقة جديدة لفهم هذه الظاهرة من الجانب النفسي خاصة، ويعتبر ما يسمى بعلم النفس الايجابي رائد النماذج النظرية الذي اهتم بالمشاعر والانفعالات الايجابية من خلال عديد الدراسات لعلماء النفس وعلى رأسهم مارتن سلغمان وإد رويزمان.

خلاصة الفصل:

تتمثل السعادة في الحالة الوجدانية التي يشعر بها الفرد، إلا أن أهم ما نخلص إليه من هذا الفصل هو أن السعادة حالة معرفية كذلك وليست انفعالية فقط، حيث أن الفرد المصاب بالهوس قد يكون في قمة الإثارة الانفعالية ويعايش خبرات سارة، وحالة من النشوة أو السرور والمرح إلا أنه ليس بالضرورة سعيد، ومبتهج محب للحياة. كما أننا نجد أن الحصول على السعادة قد يكون في عمل نافع يجد فيه الفرد المتنافس لقدراته ومواهبه وإمكانياته، ويكافئه هذا العمل بالمرود المناسب الذي يحقق له الرضا، أو قد تكون كذلك في أسرة طيبة أقاما أفرادها علاقاتهم على المودة، كان هدفهما إعداد جيل من الأطفال الايجابيين والقادرين على الحب والعطاء، كما تكمن السعادة في تقديم المساعدة وإدخال السرور على الآخرين.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

يمثل هذا الفصل مدخلا منهجيا للبحث الميداني، حيث تم من خلاله إجراء دراسة استطلاعية للتعرف على حجم وخصائص العينة، المجال المكاني للتطبيق، وإعداد الأدوات المناسبة لقياس متغيرات البحث.

1- منهج البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعتبر بأنه من أكثر المناهج استخداما في الدراسات والبحوث النفسية التي تهدف إلى جمع بيانات موضوعية حول الظاهرة المدروسة، مثلما أن دراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث تتطلب استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعمل على وصف ما هو كائن ومحاولة تفسيره، ويهتم أيضا بتحديد الشروط والظروف والمتغيرات والعلاقات التي تقوم بين الظواهر والوقائع. (محمد زيان عمر، 1983: 119).

وكان يهدف استعمالنا لهذا المنهج من أجل التحقق من صدق الفرضية الأولى لبحثنا. كما اعتمدنا في بحثنا كذلك على المنهج الوصفي المقارن: وهو البحث الذي تكون فيه المتغيرات المستقلة التي تمثل أسباب الظاهرة معروفة، ويبدأ الباحث بملاحظة المتغيرات التابعة التي تمثل النتائج ومن ثم يقوم بدراسة المتغيرات المستقلة لمحاولة معرفة علاقتها المحتملة وآثارها على المتغيرات التابعة. (داودي وآخرون، 2013: 124).

كما يعتبر أيضا منهجا ارتباطيا لأنه يحدد العلاقات المسببة للظاهرة الملاحظة أو المدروسة أي يحاول معرفة العلاقة بين متغير السبب ومتغير النتيجة. (صالح العساف، 1989: 294).

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى والأساسية في البحث العلمي، نظرا لارتباطها القوي بالميدان، فهي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح له بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صحة الأدوات المستعملة في ضبط متغيرات البحث. وقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية في كل من جامعة البليدة، جامعة الجزائر 2 من أجل استطلاع الميدان تحضيراً

لإجراءات البحث، كما تم تطبيق المقاييس السيكولوجية الخاصة بالأفكار اللاعقلانية وكذا قائمة أكسفورد للسعادة على عينة استطلاعية لتحديد خصائصها السيكمترية من حيث الصدق والثبات.

3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تم الاعتماد في اختيار عينة بحثنا على العينة الحديثة أو العارضة، والتي تعرف بأنها: سحب عينة من مجتمع البحث حسبما يليق بالباحث، وهي تلك المعاينة غير الاحتمالية التي تواجه صعوبات أقل أثناء انتقاء العناصر، فلو أردنا مثلا معرفة وجهة نظر عمال مصنع حول موضوع معين فسنتقي بأولئك الذين نرصددهم عند خروجهم من المصنع في نهاية النهار. (موريس أنجرس، 2010: 311).

وبذلك بلغ العدد الإجمالي للعينة الأولية (200) طالب من الجنسين التي أجري عليهما التطبيق والذين يزاولون دراستهم بكل من جامعة البليدة، جامعة الجزائر2. وبعد عملية الفرز للمقاييس المطبقة تم حذف (77) حالة نظرا لعدم استكمال الملء الكلي للمقاييس ببياناتهم، وبهذا بلغ العدد الاجمالي المتبقي لعينة البحث (123) طالب وطالبة والذين استجابوا على مقياسي الأفكار اللاعقلانية وقائمة أكسفورد للسعادة، في الفترة الممتدة من جانفي 2014 إلى غاية جوان 2014 الموافقة للسنة الجامعية 2013-2014 ، وذلك بالجامعات التالية : جامعة الجزائر2 ببوزريعة، وجامعة على لونيبي بالبليدة، ومن مختلف المستويات: ليسانس، ماستير، ماجستير، الدكتوراه : للتخصصات التالية: علم النفس، لغات وحقوق. كما تميزت عينة بحثنا بالخصائص التالية :

جدول رقم (02): توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس:

النسبة المئوية	العدد	الجنس
34.96 %	43	ذكور
65.04 %	80	إناث
100 %	123	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد ونسبة الإناث أعلى من نسبة الذكور وهذا قد يعود إلى النسبة الإجمالية الكبيرة التي تمثل الإناث في الجامعات مقارنة بالذكور، وقد بلغت في عينة البحث الحالي نسبة 65.04% عند الإناث مقابل نسبة 34.96% عند الذكور.

جدول رقم (03) : توزيع أفراد عينة البحث حسب الحالة الاجتماعية.

النسبة المئوية	العدد	الحالة الاجتماعية
73.17%	90	أعزب/ أعزباء
26.83%	33	متزوج/ متزوجة
100%	123	المجموع

يبدو من خلال الجدول أن معظم الطلبة قيد البحث والممثلين بـ 90 فرد غير متزوجين، إذ بلغت نسبتهم الـ 73.17% في حين أن أفراد العينة من المتزوجين ممثلة بـ 33 فرد فقط، أي ما يعادل 26.83% من الطلبة متزوجين.

4- أدوات البحث:

4-1- أدوات جمع البيانات من الميدان:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية: صاغ ألبرت إليس في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إحدى عشر فكرة لاعقلانية تعبر عن مجموع الأفكار المختلة وغير المنطقية، وكان "سليمان الريحاني" قد أضاف لها فكرتين ليتناسب هذا المقياس مع البيئة العربية باعتبارهما شائعتان في مجتمعاتنا، حيث أنه لكل فكرة من هذه الأفكار أربع فقرات في المقياس ليصبح بالتالي عدد فقرات الاختبار 52 فقرة تكون الإجابة عنها بنعم أولاً، وقد أعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول الفرد للفكرة التي تقيسها العبارة والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الفرد للفكرة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للاختبار ما بين 52 في حدها الأدنى التي تعبر عن رفض الفرد لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو درجة عالية من التفكير العقلاني 104 في حدها الأعلى وهي درجة تعبر عن قبول الفرد

لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني
(عبد الفتاح أبو شعر، 2007، 91).

وقد صيغت الفكرتان اللتان أضافهما الريحاني على النحو التالي :

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

- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. (العنزي، 2010:
120).

وبذلك أصبح الاختبار يتكون من ثلاث عشرة فكرة بحيث تتمثل كل منها في أربع فقرات،
بعضها إيجابي يتفق مع الفكرة، وبعضها سلبي يختلف معها.

- **تصحيح الاختيار وتفسير النتائج** : الإجابة عن فقرات الاختبار هي إما بنعم، وذلك حين
يوافق المفحوص على العبارة التي يقبلها، وإما ب لا، وذلك حين لا يوافق على العبارة
ويرفضها. ويعطي المصحح القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة
اللاعقلانية التي تقيسها العبارة، والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة
اللاعقلانية التي تقيسها العبارة، إلا في العبارات التالية : (8، 10، 12، 13، 15، 17، 20،
25، 27، 31، 33، 35، 36، 38، 39، 43، 45، 46، 47) وفي هذه الحالة تصبح
الدرجات سلبية بحيث تنقط بالعكس فتصبح (1) لقبول الفرد للفكرة بنعم، و(2) لرفض الفرد
للفكرة بلا.

وقد تم الاعتماد على الدرجة (78) كنقطة فصل للطلاب العقلانيين والطلاب اللاعقلانيين،
فالطالب الذي يحصل على درجة أكثر من (78) يعتبر تفكيره غير عقلاني. (عبد الفتاح أبو
شعر 2007: 91).

وتم تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

- **صدق الاختبار**: وتم إيجاد صدق الاختبار بالطرق التالية:

أ- **الصدق المنطقي**: بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (90 %) على صدق العبارة في قياس
البعد الذي وضع لقياسه.

ب- **الصدق التجريبي:** لقد لجأ الباحث المطور للاختبار إلى إيجاد دلالات الصدق التجريبي بالطرق التالية:

ج- **التحليل التمييزي:** للتأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين العصابين والأسوياء.

د- **الصدق التلازمي:** لدراسة الصدق التلازمي استخدم اختبار ماسلو للشعور بالأمن أو عدمه، ترجمة وإعداد "كمال دواني وعيد ديراني (1973)". وبعد تطبيق الاختبارين على مجموعة من الطلبة (37) طالب وطالبة، حسب معامل الارتباط بين درجاتهم الكلية على الاختبارين فكان (0.61)، وهو ما يمكن اعتباره معامل صدق مقبول.

- **ثبات الاختبار:** وتم تعيينه بالطرق التالية:

أ- **طريقة اعادة تطبيق الاختبار:** طبق هذا الاختبار على (40) طالبا وطالبة في الجامعة الأردنية ثم أعيد تطبيق الاختبار على نفس المجموعة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول تحصل الباحث على معامل ثبات يقدر بـ (0.85) وهو معامل ثبات مرتفع.

ب- **طريقة الاتساق الداخلي:** باستخدام معادلة ألفا كرونباخ: قدر معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية بـ (0.92) وهو ما يعتبر دليلا آخر مرتفع جدا على ثبات الاختبار. (عمر الصقهان، 2005: 94)

وفي بحثنا الحالي تم تقدير الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية متكونة من 30 طالب جامعي، كان على النحو الآتي:

- بالنسبة لثبات المقياس، فقد تم تقديره باعتماد ثبات التباين بطريقة التجزئة النصفية، ونظرا لعدم تجانس تباين نصفي الاختبار، اعتمدنا على معادلة Guttman لحساب الثبات، إذ قدرت قيمته بـ 0.58 وهي على العموم مقبولة.

- أما صدق المقياس فقد اعتمدنا على صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (04) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس الأفكار الاعقلانية.

الفئات	العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري s	قيمة الاختبار T	الدلالة الإحصائية
الفئة العليا	8	85.37	0.91	9.02	دالة إحصائية عند $\alpha = 0.05$
الفئة الدنيا	8	78.87	2.64		

to: (dl 17, 0.05: α) : 2.131

يتضح لنا من خلال الجدول أنه يوجد فرق بين متوسط درجات الفئة العليا (X: 85.37) ومتوسط درجات الفئة الدنيا (X: 78.87) ، إذ قدرت قيمة اختبار t بـ: (9.02) وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة (to: 2.131) نجد أنها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha: 0.05$). ومنه فالمقياس قادر على التمييز بين أعلى النتائج المتحصل عليها على المقياس وأدناها، وبالتالي فهو صادق.

- قائمة أكسفورد للسعادة: صمم قائمة أكسفورد للسعادة كل من " Argyle & Martin and Crossland, 1989 " ، حيث قامت " نشوى كرم دردير، 2010 " ، بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية.

ويتكون المقياس من 29 عبارة، تتراوح الاستجابة عليها من 1 إلى 4، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للاختيار ما بين 29 في حدها الأدنى التي تعبر عن شعور بالسعادة منخفض التي يمثلها الاختبار، و 116 كأعلى درجة للمقياس. (نشوى دردير، 2010: 155).

- طريقة تثقيط المقياس: يتكون المقياس من أربعة تدرجات حسب تدرج ليكارت وهي كالتالي: (لا تنطبق، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة)، ويصحح المقياس على النحو التالي:

لا تنطبق 01 درجة.

تنطبق بدرجة قليلة 02 درجات.

تنطبق بدرجة متوسطة 03 درجات.

تنطبق بدرجة كبيرة 04 درجات.

تجمع الدرجات وتحسب النتيجة الكلية للمقياس بحيث تتراوح بين 29 درجة و116 درجة، وقد تم الاعتماد على الدرجة (73) كنقطة فصل للطلاب على أساس الشعور بالسعادة، فالطالب الذي يحصل على درجة 73 أو أكثر يعتبر سعيدا حسب المقياس.

وقد تم تعيين الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

- الثبات: قام "أراجيل وليو" بالتأكد من ثبات المقياس من خلال الطرق التالية:

- معامل ثبات ألفا كرونباخ، والذي وصل إلى 0.95.

- الثبات بإعادة تطبيق الاختبار بعد مرور 7 أسابيع وصل إلى 0.78، وتوصل أراجيل وليو

1990، إلى الثبات بإعادة التطبيق بعد مرور 4 أشهر وصل إلى 0.81.

- الصدق: تم التأكد من صدق المقياس عن طريق صدق المحك، فقد وجدت علاقة دالة

إيجابية مع مقياس أيزنك Eisenk 1985 للانبساط، ومقياس مايرز وبريجز 1985

Mayers & Brugger للانبساط. (نشوى دردير، 2010: 155-156).

وفي بحثنا الحالي تم تقدير الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على عينة

استطلاعية مكونة من 40 طالب جامعي، كان على النحو الآتي:

- بالنسبة للثبات، تم اعتماد ثبات التباين بتطبيق معادلة ألفا لكرونباخ Cronbach، حيث

قدرت قيمته بـ 0.84 ، والذي يشير إلى ثبات قوي.

* صدق المقياس فقد اعتمدنا صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية حيث كانت النتائج كما

هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (05) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس السعادة.

الفئات	العينة n40	المتوسط الحسابي x	الانحراف المعياري s	قيمة الاختبار T	الدلالة الإحصائية
الفئة العليا	11	83.72	6.98	7.48	دالة إحصائية عند α 0.05
الفئة الدنيا	11	65.54	4.10		

يتضح لنا من خلال الجدول أنه يوجد فرق بين متوسط درجات الفئة العليا (X:83.72) ومتوسط درجات الفئة الدنيا (X: 65.54) ، إذ قدرت قيمة اختبار t بـ: (7.48) وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة (to: 2.08) نجد أنها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha:0.05$). ومنه فالمقياس قادر على التمييز بين أعلى النتائج المتحصل عليها في المقياس وأدناها، وبالتالي فهو صادق.

2-4- الأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليل نتائج بيانات الميدان:

- معامل الارتباط (pearson) للتأكد من صحة الفرضية الأولى لبحثنا.
- اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطين، للتأكد من صحة بقية الفرضيات.

خلاصة الفصل :

لقد تم التعرض للمنهج المستعمل في الدراسة الحالية والمتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي، والمنهج الوصفي المقارن، بالإضافة إلى ما تعلق بالدراسة الاستطلاعية، ثم التطرق إلى عينة البحث: نوعها المتمثل في العينة الحديثة أو العارضة، خصائصها، طريقة جمعها وحجمها، إلى جانب جملة المقاييس المستخدمة والمتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني، والذي تم تحديد خصائصه السيكومترية عن طريق اعتماد ثبات التباين بطريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات بحيث تبين أنه ثابت، أما صدق المقياس فقد اعتمدنا على صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية، وقد أكدت النتائج على صدق المقياس كذلك.

كما تم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة من إعداد مايكل أراجيل وآخرون، ترجمة نشوى كرم ديدر 2010، وفيها تم تحديد خصائصها السيكومترية عن طريق اعتماد ثبات التباين بطريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات بحيث تبين أنه ثابت، أما صدق المقياس فقد اعتمدنا على صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية، وقد أكدت النتائج كذلك على صدق المقياس.

كل هذه الإجراءات اتخذت من أجل إجراء التطبيق في الميدان وتحليل بياناته منهجياً.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج

البحث وتفسيرها

تمهيد:

بعد الإجراءات التي قمنا بها سابقا من تحديد منهج البحث، وتعاملنا مع العينة وكيفية اختيارها، وتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس السعادة، قمنا بفرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية، وذلك من أجل تحليلها للتحقق من صدق فرضيات بحثنا هذا، وسنحاول في هذا الفصل عرض نتائج البحث التي توصلنا إليها وتفسيرها.

أولا : عرض ومناقشة نتائج البحث:

1- عرض ومناقشة الفرضية الأولى للبحث:

نصت هذه الفرضية على أنه " يوجد ارتباط سالب بين الأفكار اللاعقلانية وبين السعادة لدى طلبة الجامعة".

وللتأكد من صدق الفرضية قمنا بحساب العلاقة بين المتغيرات الأفكار اللاعقلانية والسعادة، بمعامل الارتباط بيرسون "Person" ، وعليه فقد تبينت النتائج كما يوضحها الجدول الموالي:

الجدول رقم (06): نتائج معامل الارتباط بين درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات السعادة.

متغيرات البحث	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات مربعة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
الأفكار اللاعقلانية	9957	809105	-0.61	دالة عند 0.01α
السعادة	9420	728886		

($dl:0,01\alpha:121$) :0.22

يتضح لنا من خلال الجدول أن هناك ارتباط سلبي بين درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات الشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة بلغت قيمته (-0.61)، وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة (0.22)، نجدها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.01:\alpha$).

ويعني هذا أن العلاقة جاءت عكسية بين المتغيرين وعليه فإن الطلبة الذين يتحصلون على درجات مرتفعة في مقياس الأفكار اللاعقلانية تتخفف لديهم درجة الشعور بالسعادة والعكس صحيح، أي كلما انخفضت الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة ارتفع لديهم الشعور بالسعادة ، وبهذا تكون قد تحققت الفرضية الأولى لبحثنا.

عرض ومناقشة الفرضية الثانية للبحث:

تنص الفرضية الثانية على أنه: " لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية".

وللتأكد من صدق هذه الفرضية عالجنها إحصائياً بتطبيق اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطين ونظراً لعدم تساوي حجم مجموعتي عينة البحث الذكور (43 : n₁) والإناث (80 : n₂) ، قمنا بتحديد مدى وجود تجانس بينهما بتطبيق اختبار (f) للتجانس، والذي قدرة قيمته بـ 1.408 وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة 1.390 نجدها دالة، مما يدل على عدم وجود تجانس بين المجموعتين، لذلك طبقنا قانون اختبار (t) لعينتين مستقلتين غير متساويتين في الحجم وغير متجانستين، وتمثلت نتائج الاختبار كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (07): دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في مقياس الأفكار اللاعقلانية بدلالة الجنس.

الجنس	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة اختبار t	الدلالة الاحصائية
الذكور	43	81.95	4.42	1.730	غير دالة
الإناث	80	80.41	5.25		

-: غير دالة إحصائياً

to:(0.05:α , dl:124) :1.960

يتضح لنا من خلال الجدول أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجة الطلبة في الأفكار اللاعقلانية بين الذكور (x₁:81.95) والإناث (x₂:80.41) إذ قدرت قيمة اختبار

t :- (1.730) وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة (to: 1.960) نجدها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha:0.05$).

أي أنه لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث في الأفكار اللاعقلانية بدلالة الجنس وهذا ما يعكس تحقق فرضية بحثنا الثانية.

عرض ومناقشة الفرضية الثالثة للبحث:

تنص الفرضية الثالثة على أنه : " لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث فيما يتعلق بالسعادة".

وللتأكد من صدق هذه الفرضية عالجانها إحصائياً بتطبيق اختبار (t) لدلالة الفرق بين المتوسطين ونظراً لعدم تساوي حجم مجموعتي عينة البحث الذكور (43 : n₁) والإناث (80 : n₂) ، قمنا بتحديد مدى وجود تجانس بينهما بتطبيق اختبار f للتجانس، والذي قدرة قيمته بـ 1.263 f: وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة 1.390 نجدها غير دالة إحصائياً ، مما يدل وجود تجانس بين المجموعتين، لذلك طبقنا قانون اختبار (t) لعينتين مستقلتين غير متساويتين في الحجم ومتجانستين، وتمثلت نتائج الاختبار كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (08): دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في مقياس السعادة بدلالة الجنس:

الجنس	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة اختبار t	الدلالة الاحصائية
الذكور	43	76.37	8.42	0.244	غير دالة
الإناث	80	76.7	7.49		

-: غير دالة إحصائياً

to:($\alpha:0.05$, dl:121) :1.960

يتضح لنا من خلال الجدول أنه لا يوجد فرق بين متوسط درجة الطلبة في الشعور بالسعادة بين الذكور ($x_1:76.37$)، والإناث ($x_2:76.7$) إذ قدرت قيمة اختبار t بـ: (0.244) وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة ($t_{0.05: 1.960}$) نجد أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha:0.05$).

أي أنه لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث في الشعور بالسعادة بدلالة الجنس وبالتالي نتحقق فرضية بحثنا الثالثة.

عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:

تشير الفرضية الرابعة على أنه: " يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية ".

وللتأكد من صدق هذه الفرضية عالجانها إحصائياً بتطبيق اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطين ونظراً لعدم تساوي حجم مجموعتي عينة البحث متزوجين ($n_1 : 33$) والإناث ($n_2 : 90$) ، وعليه قمنا بتحديد مدى وجود تجانس بينهما بتطبيق اختبار f للتجانس، والذي قدرة قيمته بـ $f: 1.655$ وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة $f_{0.05: 1.25}$ نجد أنها دالة إحصائياً ، مما يدل على عدم وجود تجانس بين المجموعتين، لذلك طبقنا قانون اختبار t لعينتين مستقلتين غير متساويتين في الحجم وغير متجانستين، وتمثلت نتائج الاختبار كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (09): دلالة الفروق بين متوسط درجات الطلبة في مقياس الأفكار اللاعقلانية بدلالة الحالة الاجتماعية:

الدالة الإحصائية	قيمة اختبار t	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	العدد n	الحالة الاجتماعية
دالة إحصائية	7.97	6.77	78.09	33	متزوجين
		4.09	82	90	غير متزوجين

$t_{0.05: 1.660} (dl:49, \alpha: 0.05)$

يتضح لنا من خلال الجدول أنه يوجد فرق بين متوسط درجات الطلبة المتزوجين فيما يخص الأفكار اللاعقلانية ($x_1:78.09$) ومتوسط درجات الطلبة غير المتزوجين ($x_2:82$)، إذ قدرت قيمة اختبار t بـ: (7.97) وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة ($t_0:1.660$) نجدها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha:0.05$).

وعليه فإنه يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين، لصالح الطلبة غير المتزوجين في الأفكار اللاعقلانية، أي أن الطلبة غير المتزوجين يتبنون أفكار لاعقلانية أكثر من الطلبة المتزوجين. وبالتالي تتحقق فرضية بحثنا الرابعة.

عرض ومناقشة الفرضية الخامسة:

تشير الفرضية الخامسة على أنه: " يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يتعلق بالسعادة:

وللتأكد من صدق هذه النظرية عالجانها إحصائياً بتطبيق اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطين ونظراً لعدم تساوي حجم مجموعتي عينة البحث متزوجين ($n_1 : 33$) والإناث ($n_2 : 90$) ، وعليه قمنا بتحديد مدى وجود تجانس بينهما بتطبيق اختبار f للتجانس، والذي قدرة قيمته بـ $f: 1.08$ وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة $f_0: 1.51$ نجدها غير دالة إحصائياً، مما يدل على وجود تجانس بين المجموعتين، لذلك طبقنا قانون اختبار (t) لعينتين مستقلتين غير متساويتين في الحجم و متجانستين، وتمثلت نتائج الاختبار كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (10): دلالة الفروق بين متوسط درجات الطلبة في مقياس السعادة بدلالة الحالة الاجتماعية:

الدالة الإحصائية	قيمة اختبار t	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	العدد n	الحالة الاجتماعية
دالة إحصائية	3.11	6.62	81.63	33	متزوجين
		6.89	77.40	90	غير متزوجين

to: (dl: 0.91, α : 0.05): 1.645

يتضح لنا من خلال الجدول أنه يوجد فرق بين متوسط درجات الطلبة المتزوجين فيما يخص الشعور بالسعادة ($x_1:81.63$) ومتوسط الطلبة غير المتزوجين ($x_2:77.40$) إذ قدرت قيمة اختبار t بـ: (3.11) وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة ($t_0: 1.645$) نجد أنها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha:0.05$).

وعليه فإنه يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين لصالح الطلبة المتزوجين في الشعور بالسعادة وبالتالي تتحقق فرضية البحث. أي أن الطلبة المتزوجين هم الذين يشعرون بالسعادة أكثر من الطلبة غير المتزوجين.

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج الميدانية التي تحصل عليها الباحث بعد تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية وقائمة أكسفورد للسعادة، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية باستعمال معامل ارتباط بيرسون وكذا اختبار (t) لدلالة الفروق بين عينتين، ومن خلال المنهج الوصفي الارتباطي الذي اتبعناه في هذا البحث، توصلنا إلى ما يلي:

- يوجد ارتباط سالب بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة لدى طلبة الجامعة.
- لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطلبات الإناث فيما يخص الأفكار اللاعقلانية.
- لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطلبات الإناث فيما يخص السعادة.
- يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يخص الأفكار اللاعقلانية.

- يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يخص السعادة.

ويتضح من خلال ما سبق أن جميع فرضيات بحثنا قد تحققت.

ويتفق هذا مع جاء في الجانب النظري لهذا البحث ومع العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين، حيث أكدت أن مستوى السعادة التي يخبرها الفرد تتأثر سلباً بمدى تبنيه للفكر اللاعقلاني حيث تشكل لا منطقية أفكاره حاجزاً مشوهاً للأحداث والوقائع التي يعايشها الفرد، بحيث أنه إذا فسرها بطريقة تتسم بالتطرف والمبالغة والتهويل..، فإن هذا من شأنه أن يعيقه في تحقيق السعادة التي ينشدها.

ثانيا: تفسير نتائج البحث:

تفسير نتائج الفرضية الأولى:

أثبت التحليل الإحصائي أنه " يوجد ارتباط سالب بين الأفكار اللاعقلانية وبين السعادة لدى طلبة الجامعة". حيث يفسر الباحث هذه النتيجة بمدى تأثير تبني الفرد للتفكير اللاعقلاني على شعوره بالخبرات السارة وأحداث الحياة المجزية، فالطريقة التي يعالج بها الفرد هذه الأحداث والخبرات من شأنها أن تشوّه إدراكه لها ومن ثمّ تظلمه في رؤية الجوانب الايجابية والمتزنة فيها، وتعيقه لبلوغ أهدافه وعدم حصوله على الرضا عن الذات والشعور بالسعادة.

ويتفق هذا مع ما طرحه " ألبرت إيس" من خلال نظريته، حيث أوضح أن الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الفرد هي المسؤولة عن نشوء وتشكل الاضطراب لديه، وأن الفرد هو المسئول الأول عن ذلك، كما أنه قادر على تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية.

في المقابل فإن للتفكير العقلاني علاقة وثيقة بارتفاع درجة الشعور بالسعادة حسب ما أوردته "دردير" في دراستها عن " مدى فعالية برنامج ارشادي عقلاي انفعالي سلوكي لتخفيف الضغوط الحياتية"، حيث وجدت أن للسعادة صلة وثيقة بالتفكير العقلاني، الذي يؤدي بدوره إلى المواجهة الفعالة للضغوط الحياتية، ولمواقف الحياة، وكذلك في تبني الفرد وجهة إيجابية في كل تعاملاته، واتسامه بالمرونة، والانبساط، وغيرها من الصفات التي تنتج عن تفكيره العقلاني، وبالتالي يشعر الفرد بالسعادة. (نشوى دردير، 2010: 111).

وفي دراسة قام بها "ماتياس وآخرون 2010 Matthias et all" عن صدق تدرج الأفكار اللاعقلانية للتنبأ بالسعادة، وجد أن هناك علاقة ارتباط سالبة بحيث يشير ارتفاع درجة الأفكار اللاعقلانية إلى انخفاض السعادة لدى أفراد العينة، وهذه العلاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01α). (Matthias et all 2010: 545-546).

ومنه فإن هذا التدعيم الإمبريقي للدراسات السالفة الذكر يؤكد على علاقة الأفكار اللاعقلانية بالشعور بالسعادة، الأمر الذي يعزز كذلك نتائج البحث التي تحصلنا عليها.

تفسير نتائج الفرضية الثانية:

أسفر التحليل الاحصائي لنتائج فرضية بحثنا الثانية أنه: " لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية".

ويرى الباحث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مردها إلى نوع الجنس الذي ينتمي إليه الفرد، بما أنه لم يثبت في بحثنا هذا أن تبني الفرد للأفكار اللاعقلانية يتأثر بكون الفرد ذكراً أم أنثى، حيث جاءت النتائج التي تحصلنا عليها لتؤكد على صحة الفرضية الثانية، ويتفق هذا مع بعض الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية، فقد أكدت دراسات كل من (حسيب 2000، السيد وعبد الله 1998 ، Hoglund et all 1984) نقلاً عن "عبد الحميد وآخرون، 2003". عن غياب الفروق الدالة إحصائياً للأفكار اللاعقلانية بدلالة الجنس. حيث لم يكن لنوع جنس الفرد دور في تبنيه لفكر لاعقلاني أو تبنيه لفكر عقلاني، (عبد الحميد وآخرون، 2003: 208).

ويتدعم هذا أيضاً بدراسة قام بها "فراس الحموري، 2009" عن: العلاقة بين أساليب التفكير والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك". فمن خلال النتائج المتحصل عليها، تبين أنه لا يوجد أثر للجنس على مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية. (فراس الحموري، 2009: 49).

ويرى "حسن الزهراني، 2010" أن هذه الأفكار اللاعقلانية عادة ما تتشكل وتتحكم في تفكير الكثيرين من الذكور والإناث، ويتحدثون بها على هيئة ينبغيات ومفروضات ووجوبيات، فهي لدى نسبة من الأفراد في كل المجتمعات ولا تظهر في جنس دون آخر، وقد تبدو لدى الأطفال، أو تظهر عند المراهقين والبالغين الكبار، ويمكن خلفها مصادر للتنشئة، فهي تنمو أثناء التربية منذ مرحلة الطفولة. (حسن الزهراني، 2010: 03).

وفي نفس السياق تأتي دراسة أجراها كل من "عطية وآخرون، 2000" حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة-التصلب والرفض الوالدي لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي، أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال بين طلاب الجامعتين على متغير الأفكار اللاعقلانية والرفض الوالدي، في حين كان طلاب جامعة جنوب الوادي أعلى في الدوجماتية والتصلب، كما ينبئ كل من متغير الدوجماتية والتصلب بشكل دال

بالأفكار اللاعقلانية، ولم يختلف الذكور عن الإناث في الأفكار اللاعقلانية، وكذلك في نوعي الدراسة سواء كانت عملية أو نظرية.

وعليه يؤكد الباحث على صحة الفرضية الثانية لهذا البحث، مستندا على النتائج المتحصل عليها، وكذلك إلى كل ما سبق من الدعم الإمبريقي.

تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

أسفر التحليل الاحصائي لنتائج فرضية بحثنا الثالثة على أنه : " لا يوجد اختلاف بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث فيما يتعلق بالسعادة". ويتعزز هذا بالسياق النظري لبحثنا، وكذا من خلال التراث النفسي والدراسات التي تناولت السعادة، حيث أنه لا توجد إشارة - حسب علمنا- إلى وجود فروق بين متوسط درجات الأفراد في السعادة بدلالة الجنس، وينطبق هذا مع ما كشفه لنا التحليل الإحصائي لنتائج البحث، حيث أن جنس الفرد لا يؤدي إلى اختلاف الأفراد في الشعور بالسعادة، وإنما يشعر الفرد أو لا يشعر بالسعادة نتيجة لعوامل أخرى بعيدة عن الجنس الذي ينتمي إليه.

ويرى الباحث من خلال عمله كأخصائي نفسي أن مجموع الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الفرد ويجزم بصحتها (مسلمات)، ويكون متصلبا ومتطرفا حيالها، بحيث لا يتصرف بمرونة، يوسم هذا بالأفكار اللاعقلانية التي من شأنها أن تعيق الفرد في بلوغ أهدافه والاستمتاع بإنجازاته، عن طريق فرض قيود لا منطقية على رؤيته وتفاعله مع ذاته والعالم والمستقبل، فنجدته يتأرجح بين درجات بلوغ السعادة بقدر لاعقلانية معتقداته وأفكاره، بغض النظر عن كون هذا الفرد ذكرا أم أنثى، حيث أن الطريقة التي ينظر بها الفرد للأحداث المنشطة لحياته اليومية (A) Activating event، ونوعية التفسير الذي يقيم به الحدث (B) Beliefs، من شأنه أن يؤثر سلبيا أو ايجابيا على درجة ونوعية استجاباته وانفعالاته وبالتالي إلى سلوكه أيضا، فينتج عنه (C) Consequence اختلال نظام الانفعالات لديه فتضطرب حالته النفسية، أو بالعكس قد يتعزز لديه التوازن الانفعالي وتتطور لديه درجة الشعور بالسعادة.

ولقد أورد "إد داينر" نقلا عن "مرعى يونس 2011" في "مراجعة شاملة لمجال الرفاهية الذاتية" وهو المسمى العلمي حسب "للسعادة" حيث ذكر في محور الرفاهية والدراسات الإحصائية للخصائص السكانية، كل من العمر والدين والزواج والبطالة، والدخل، ولكنه لم يشر في هذه الدراسة إلى متغير الجنس. (مرعى يونس، 2011: 124-125).

تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

أثبت التحليل الاحصائي لنتائج فرضية بحثنا الرابعة على أنه : " يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية ".

ومنه فقد تحققت هذه الفرضية من خلال النتائج المتحصل عليها، ويفسر الباحث هذه النتيجة انطلاقا من الإرث النظري لنظرية " العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي " (REBT)، بحيث أن انخراط الفرد في علاقة حميمية والمتمثلة في الزواج، من شأنه أن يساعده على تبني أفكار ومعتقدات أكثر مرونة خاصة إذا كان الشريك يتمتع بقدر عالي من التفكير العقلاني والمنطقي. حيث يعتبر الزواج من بين العوامل التي تستدعي أقوى الانفعالات الانسانية، وأكثرها أهمية، خاصة الانفعالات الايجابية .

وفي هذا السياق تؤكد "ماريزا سالانوف" (Marisa Salanova,2007) في بحث لها بعنوان: المعلمين كذلك يشعرون بالرفاهية من منظور السيكولوجية الايجابية. على نظرية التوسعة والبناء التي قدمتها (Barbara Fredrickson,2002) التي تعتبر من أحد أهم النظريات حول الانفعالات الايجابية، والتي تفترض أن الانفعالات الايجابية توسع من حصيلة الأفكار والأفعال اللحظية لدى الناس ، وتبني مصادرهم الشخصية الثابتة، فالانفعالات الايجابية مثل البهجة ، الاهتمام، والسعادة لها فوائد توافمية على المدى الطويل على تفكير الفرد وبناء مصادر سيكولوجية قوية، بحيث تخلق مزيدا من الصحة الانفعالية بمرور الوقت. (مرعى يونس، 2011: 161).

ويعزز " روت فينهوفن " (Ruut Veenhoven, 2003) هذا التفسير فهو يرى أن الكثير من الناس يعتقدون أنهم سيكونون أكثر سعادة إذا امتلكوا مزيدا من الأموال أو

ارتقوا أعلى درجات السلم الاجتماعي، ولكنه ينوّه بأنه قد أثبتت الأبحاث أن هذه الأشياء لا تحدث فرقا كبيرا، فالفرق في الدخل أو الوضع الاجتماعي لا يبرر الاختلاف في السعادة إلا بـ 5 % فقط، في مقابل 10% من الفروقات للعلاقات الاجتماعية خاصة للزواج الجيد والناجح و 10 % تعود للحال الطيب و 30 % إلى التنوع في القدرة على الحياة، ويعود معظم الفرق إلى السمات الشخصية، التي يندرج فيها التفكير العقلاني أو اللاعقلاني، ويقترح " فينهوفن " تنمية مهارات فن الحياة، حيث يرى أن أمثل طريقة في زيادة مقدار السعادة هي في تعزيز القدرات الحياتية. (مرعى يونس، 2011: 108).

تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

أسفر التحليل الإحصائي لنتائج فرضية بحثنا الخامسة أنه: " يوجد اختلاف بين الطلبة المتزوجين والطلبة غير المتزوجين فيما يتعلق بالشعور بالسعادة" وقد تم التأكد من صحة هذه الفرضية من خلال ما تم التوصل إليه في عرض ومناقشة النتائج ، كما تم عرض التحاليل الإحصائية في جدول يوضح ما قد تم التوصل إليه تدعيما لهذه الفرضية. حيث أن الطلبة المتزوجين يبديون سعادة أكثر نسبيا مقارنة بالطلبة غير المتزوجين.

وينطبق هذا مع ذكره (Lucas, 2005) أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين، وأن مستويات السعادة لدى المطلقين منخفضة في متوسطها، كما يرى (Diener et all, 2008) حيث أن كمية ونوعية العلاقات الاجتماعية التي يتمتع بها الفرد عامل يرتبط بالسعادة ويتنبأ بها، فالأفراد يميلون لمزيد من التأثير الإيجابي عندما يكونون بصحبة أناس آخرين، بينما ترتبط الوحدة بالاكتئاب ارتباط وثيق، كما أن العلاقات الاجتماعية مثل الزواج تشبع الكثير من الحاجات وتزيد من رفاهية الفرد. (مرعى يونس، 2011: 125).

ويرى "إد. دينر 2011"، إلى أن الدراسات بالنسبة لسعادة الأشخاص المتزوجين تظهر بأنهم أسعد نسبيا من نظرائهم العزاب، خاصة إذا اقترن هذا الزواج بالحب، فقد وجد "جورج قايلنت" في دراسته التي استمرت طويلا على خريجي جامعة هارفارد أن "السعادة هي في وجود عدد كبير من الناس الذين تحبهم ويحبونك".

حيث يشعر الفرد بالبهجة والرضا عندما يقوم بأشياء ايجابية للشخص الآخر، والاستمتاع معه بالمشاركة العميقة للأفكار والمشاعر، فإن هذا من شأنه أن يصبح مصدرا ثابتا للسعادة (إد. داينر، 2011: 82-84)

كما يتفق هذا مع ما كان أشار إليه "أراجيل" في كتابه " سيكولوجية السعادة" إلى أن المتزوجين أكثر سعادة بوجه عام من العزاب والأرامل والمطلقين، وتشير بعض الدراسات على أن الرجال غير المتزوجين أقل سعادة من النساء غير المتزوجات وهذا ما يشير إلى أن فائدة الزواج للرجال أكثر منه عند النساء، وتتوقف كذلك فوائد الزواج على نوعيته، و يرتبط ارتباطا قويا بالشعور العام بالرضا والسعادة. (أراجيل 1993: 28-29).

خاتمة البحث واقتراحاته :

إن المسار النفسي للإنسان منذ ولادته إلى غاية مفارقتة لهذه الحياة، خط زمني بالغ الأهمية، حيث يعكس نوعية وجودة الحياة التي كان يعيشها هذا الفرد، فقد كان يخبر السعادة ويستمتع بمجزيات الحياة وعطاءاتها أو كان يتألم بخيبات الأمل التي كان يرجو من ورائها أن يحيا الحياة التي كان يتوقعها، أو ربما كان يتدرج بين هذا وذاك ، يشعر بحسن الحال تارة إلى أن تفاجئه أحداث قد تنغص عليه وتخرجه من هذه الحالة المرغوبة.

إلا أنه مما لا شك فيه نظرا للتراث النفسي، بالإضافة إلى ما كنا قد توصلنا إليه من خلال بحثنا هذا، إلى أنه لمعتقدات الفرد وأفكاره التي يتبناها اتجاه الأحداث والوقائع التي تعتريه في حياته اليومية، الأثر البالغ والكبير في شعوره بالسعادة أو لا، بغض النظر عن طبيعة الأحداث وحقيقتها، فطريقة إدراكه للأحداث وتفسيره لها وكذلك نمط تفكيره فيها من شأنه أن يعيقه في الشعور بالانفعالات المرجوة منها، سلبية كانت أو ايجابية، فإذا تبنى الفرد تفكيراً عقلاي فإنه يستطيع من خلاله أن تكون له انفعالات متزنة وتوافقية حتى مع أصعب الحالات والأحداث، بحيث يعلق عليها بأنه: "من الأفضل لو لم تحدث لي"، لكنه في المقابل يعالجها على أنه هذه هي طبيعة الحياة، وجزء طبيعي من تحدياتها، لذلك سيطور ردود أفعال انفعالية متزنة، وبالتالي ردود أفعال سلوكية تكيفية، وفي الجانب الآخر فإن تبنى الفرد لتفكير لا عقلاي حيال الأحداث والوقائع التي تعتريه في حياته اليومية كذلك، سيعيقه في التكيف مع تحديات الحياة وصعوباتها ، لأنه لا يتعاطى مع مجرياتها بفعالية ولا يعلق عليها من قبيل : " من الأفضل لو لم تحدث لي" فهذه العقلانية هي التي توضح له دائما بأن هناك خيارات وبدائل متوفرة، فالمرونة التي يفتقدها تفرض عليه طقوسا مرضية وهو يعتقد في الأحداث ويعلق حيالها من قبيل حيالها: " لا بد لي.. يجب علي.. ولا يمكن إطلاقا.." وغيرها..، وهذا في سياق ما يعرف بالقواعد واللتزوميات، التي يفرضها على نفسه وينطلق من خلالها لرؤيته لذاته وعالمه ومستقبله ، بل سيعيقه هذا حتى في تشويه بعض الأحداث والوقائع السارة، وتجاهل الانجازات اليومية والمنتالية التي من شأنها أن تحفزه دائما إلى الأفضل وتمنحه جرعة زائدة لحسن الحال والسعادة، وعليه فإنه على الفرد الذي ينشد السعادة ويسعى

إلى تحقيقها، العمل على تعزيز جوانب التفكير العقلاني لديه، ومحاولة التغلب على جوانب القصور في تفكيره خاصة إذا كانت توجهاته غير عقلانية ، فإن هذا ما من شأنه أن يساعده على التحول العقلاني في الحياة ، المتزن في الانفعالات، المتوافق في السلوك، ومنه يستطيع فعلا أن يشعر بالسعادة بقدر تلك المحاولات التي يبذلها.

لذلك نقترح ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بتنمية التفكير العقلاني للطلبة من خلال إبراز أهميته وتأثيره الايجابي على درجة شعورهم بالسعادة.
- ضرورة توعية الطالب بمدى خطورة تبنيه للأفكار اللاعقلانية في إعاقته بالاستمتاع بمبهجات الحياة، والجوانب الايجابية فيها.
- ضرورة مساعدة الطلبة على تبني اعتقادات عقلانية تساعدهم فعلا على الإدراك الواقعي للحياة بايجابياتها وصعوباتها، وتهيئتهم نفسيا لما بعد الجامعة كذلك ، وهذا يهدف للتفاعل الايجابي والفعال مع التحديات المستقبلية.
- إجراء المزيد من الدراسات على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية في الأوساط الجامعية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالسعادة مع ربطهما بمتغيرات أخرى.
- ضرورة تعليم الفرد لتبني توجهات عقلانية، من خلال تقديم محاضرات وأيام دراسية، وتوضيح مآلات تبني الفرد للتفكير اللاعقلاني في مقابل التفكير العقلاني، وتعريفه بمزايا تقنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.
- ضرورة توفير مخابر بحث ونشريات خاصة وطنية، تهتم بالجوانب والمتغيرات الايجابية في حياة الفرد في سياق ما أصبح يعرف بعلم النفس الايجابي.

المراجع

قائمة المراجع المعتمدة:

أولاً: المراجع العربية:

- 01- أسامة أبو سريع(1993): الصدقة من منظور علم النفس، الكويت، عالم المعرفة.
- 02- ألبرت إيس (2004): إجعل حياتك سعيدة. ترجمة مركز التعريب والبرمجة، بيروت، لبنان، الدار العربية للعلوم.
- 03- إبراهيم باسل أبو عمشة (2013): الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية - جامعة الأزهر - غزة.
- 04- إد داينر(2011): السعادة "كشف أسرار الثروة النفسية"، ترجمة مها بكير، القاهرة: المركز القومي للترجمة، الطبعة الأولى.
- 05- العساف بن حمد (1989): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكان.
- 06- حسن الزهراني (2010): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل. رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.
- 07- سعيد مراد (2001): نظرية السعادة عند فلاسفة الإسلام، مصر، عين للدراسات الإنسانية والاجتماعية، الطبعة الأولى.
- 08- شايع عبد الله مجلي (2011) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده ، دمشق، جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق، المجلد - 27 ملحق- 193.
- 09- عبد الفتاح أبو شعر(2007):الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

- 10- عبد الفتاح صديق (ب س): السعادة كما يراها المفكرون. بيروت، مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.
- 11- فهد بن حامد العنزي (2010): علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية. دراسة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 12- كمال مرسي (1991): العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، الكويت، دار القلم.
- 13- مأمون مبيض (2002): الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، المكتب الإسلامي.
- 14- مايكل أراجيل (1993): سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، العدد 175.
- 15- محمد زيان عمر (1983) : البحث العلمي، مناهجه وتقنياته. الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 16- مرعى يونس (2011): علم النفس الايجابي للجميع. مصر، مكتبة الأنجلو المصرية. الطبعة الأولى.
- 17- منى العامري (2000): دراسة فعالية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان بين الطلاب في دولة الإمارات. بحث مقدم للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية، جامعة القاهرة.
- 18- محمد الحجار (2005) : فن الإرشاد النفسي السريري. الرياض، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.
- 19- موريس أنجرس (2010): منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، الجزائر. دار القصة للنشر، طبعة ثانية منقحة.
- 20- ناصر الصقهان (2005): تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات. دراسة مقدمة لاستكمال الحصول على

الماجستير في الرعاية والصحة النفسية، المملكة العربية السعودية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

21- نشوى كرم دردير (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. دراسة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية، جامعة القاهرة.

22- هشام إبراهيم عبد الله (1990): أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

23- هيفاء عبد المحسن الأشقر (2004): أثر برنامج علاجي عقلاني-انفعالي-سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الأخرى. رسالة مقدمة لنيل درجة ماجستير، كلية التربية، الرياض، جامعة سعود.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

24- Albert Ellis (2010): Rational and Irrational Beliefs"Research, Theory, and Clinical Practice". new york, Oxford University Press.

25- Bandura, A. (2000): Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. united kingdom, oxford blackwell.

26- Cyril Tarquinio et all (2011): Traité de psychologie positive. édition De Boeck.

27- Dryden. W (2002): handbook of individual therapy. london. 4th ede

28- Martin E. P. Seligman and Ed Royzman (2003): Happiness "The Three Traditional Theories", United stat. Authentic Happiness organisation.

29- Mayer, David (2012). **A positive lens on organizational justice** "Toward a moral, constructive, and balanced approach", United State, The Oxford handbook.

30- Ed diener (2008): **happiness unloking the the mysteries of psychological wealth**. Australia, black well publication.

31- Nicolas sarrasin (2005): **Petit traité antidéprime**. "Quatre saisons dans le bonheur".montréal .les édition de l'homme.

32- Rosenhan, D.L. and Seligman, M. (1995). **Abnormal Psychology**. New York, W.W. Norton & Company, 3rd ed.

33- Paragment t all (2002): **Handbook of positive psychology**. edited by Snyder et all, oxford university press.

34-Watson David. (2000): **Mood and temperament**. New York: Guilford Press.

35-Samuel S Franklin. (2010): **The psychology of happiness a good human life**. new york, cambredge university.

36- Snyder.C et all (2002):**Handbook of positive psychology**. oxford university press.

المجلات والدوريات:

37- أمال جودة (2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، المجلد 21.

38- داليا مؤمن (2004): العلاقة بين السعادة والأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.

- 39- داودي وآخرون(2013): الإجراءات المنهجية المستخدمة في البحوث النفسية والتربوية التطبيقية. جامعة الوادي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - العدد الثالث.
- 40- عبد الحميد حسن وآخرون (2003): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، قطر، العدد الرابع
- 41- عبد الكريم جرادات: مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 62، العدد 6.
- 42 - محمد شاهين(2009/5/ 21-20): درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين و علاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، مؤتمر مؤسسة التعلم، كلية العلوم التربوية- الجامعة الأردنية، عمان.
- 43- وحيد مصطفى كامل (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة . مصر، الدراسات نفسية، مج 15- ع 4
- 44- Crawford.T & Ellis. A(1989): **Dictionary of rational emotive feelings and behaviors**. journal of rational emotive and cognitive behavioral therapy, 07(1). 3- 27.
- 45- Christophe André (2013): Pleine conscience et psychologie positive. Paris, **psycho media**: No 42.
- 46- Lewis. C et all, (2000): religion and happines. still no association, **journal of beliefs and values**, vol. 21, No 03.
- 47-Matthias et all (2010): on the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well being whil controlling for personality factors. **psico thema**.vol 22, N 04.

مواقع الأنترنت:

48- (موسوعة ويكيبيديا العربية <http://ar.wikipedia.org/wiki>).

الملاحق

تحية طيبة وبعد..

نحن الطالب بلال نكديل السنة الثانية ماجستير علم النفس العيادي بجامعة الجزائر 02 ببوزريعة, بصدد التحضير لرسالة الماجستير في علم النفس العيادي, وعليه فقد اخترنا هذين المقياسين الذين بين أيديكم كأداتي لإجراء هذا البحث, لذا يشرفني زملائي الطلبة أن تقوموا بالإجابة على جميع فقرات المقياسين بكل صدق وموضوعية, ضامنين لكم السرية التامة في البيانات والإجابات المقدمة, وأنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

البيانات الشخصية

الجنس : ذكر أنثى

الحالة الاجتماعية : متزوج غير متزوج

المستوى الجامعي :

التخصص :

الجامعة :

المقياس رقم 01

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها بشكل مطلق.

أرجو قراءة كل تلك العبارات و وضع إشارة (+) في الخانة المناسبة التي تعبر عن موقفك في كل منها.

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	لا أتردد أبدا بالتضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين.		
02	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
03	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم.		
04	لا أستطيع أن أتقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
05	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
06	يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
07	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
08	من المؤسف أن يكون الفرد تابعا للآخرين ومعتادا عليهم.		
09	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	أعتقد بأن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه.		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	يزعجني أن يصدر عني سلوك غير مقبول من الآخرين.		
15	أعتقد بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالكمال.		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
17	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد و فلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية و مواجهة الصعوبات.		
21	أفضل الاعتماد على النفس في الكثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى و إن حاول ذلك.		
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء.		
24	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات.		
25	يفقد المرء هيئته و احترام الناس له إذا أكثر من المرح و المزاح.		
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		

28	أعتقد بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.
29	بعض الناس مجبولون (متعودون) على الشر والخسة (الدناءة) والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس و تعاستهم.
32	يجب أن يكون الشخص حذرا و يقظا من إمكانية حدوث المخاطر.
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.
35	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين و تحرمني من الشعور بالسعادة.
37	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من المشكلات.
38	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.
39	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.
41	أؤمن بأن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.
42	لا أتردد في لوم و عقاب من يؤدي الآخرين و يسيء إليهم.
43	أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.
44	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيق سعادته.
45	ينتابني الخوف الشديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.
46	يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.
47	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي
48	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.
49	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.
50	من المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته و أن يقبل بما هو عملي ممكن بدلا من الإسرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.
51	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بال رسمية و الجدية.
52	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.

المقياس رقم 02

عزيزي الطالب, الرجاء قراءة العبارات التالية, و حدد مدى انطباقها عليك بوضع علامة () في الخانة التي تعبر عن رأيك.

الرقم	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
01	أنا في غاية السعادة.				
02	أنا على يقين أن المستقبل سيكون مليئاً بالأمل و الوعود.				
03	أنا راض تماماً عن كل شيء.				
04	أشعر أنني متحكم كلية في كل جوانب حياتي.				
05	أشعر أن الحياة مليئة بالمكافآت .				
06	أنا سعيد لما أنا عليه.				
07	لدي دائما تأثير جيد في الأحداث.				
08	أحب الحياة.				
09	أنا مهتم جدا بالآخرين.				
10	أستطيع تنفيذ قراراتي بسهولة.				
11	أشعر أنني قادر على الحصول على أي شيء أريده.				
12	في هذه الأيام عندما أستيقظ أشعر براحة أكثر مما اعتدت عليه.				
13	أشعر أن لدي طاقة بلا حدود.				
14	يبدو لي العالم جميلاً.				
15	لم أشعر بهذا القدر من اليقظة العقلية عما قبل.				
16	أشعر أنني على قمة العالم.				
17	أحب كل الناس.				
18	تبدو كل الأحداث الماضية سعيدة جداً.				
19	أنا دائما في حالة متعة و نشوة.				
20	لقد حققت كل ما تمنيته.				
21	وقتي منظم بدقة, لذلك يمكنني انجاز كل ما أريده.				

				دائما أكون مرحا مع الآخرين.	22
				دائما أدخل السرور على الآخرين.	23
				حياتي هادفة و لها معنى.	24
				أعتقد أن العالم مكان ممتاز.	25
				أنا دائما مشارك و ملتزم مع الآخرين.	26
				أنا دائما ذو وجه مبتسم.	27
				أعتقد أنني أبدو جذابا.	28
				كل شيء يسعدني.	29