



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف
الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

إعداد

يزن "محمد علام" حمدي بازيان

إشراف

د. شادي خليل ابو الكباش

د. عبد الكريم أيوب

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي، من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2022

مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف
الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

إعداد

يزن "محمد علام" حمدي بازيان

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2022/07/28م، وأجيزت:


التوقيع


التوقيع


التوقيع


التوقيع

د. شادي خليل أبو الكباش

المشرف الرئيس

د. عبد الكريم أيوب

المشرف الثاني

د. إياد أبو بكر

الممتحن الخارجي

د. فلسطين نزال

الممتحن الداخلي

الإهداء

أهدي هذه الرسالة إلى من منحتني دفاء الحياة وعلمتني أسمى معاني التضحية والوفاء ... إلى مهجة قلبي

وشمس دربي والدتي الغالية حفظها الله وأطال في عمرها.

إلى معلمي الأول الذي أضاء لي دروب الحياة وشجعني بإيمانه وعلمه وحكمته على تخطي الصعاب،

وتحقيق الأمنيات ... إلى والدي العزيز حفظه الله وأطال بعمره.

إلى عمودي الفقري وسندي أخي وأختي حفظهم الله جميعاً.

إلى أقاربي وأحبائي وأصدقائي زملائي...

إلى كل من ساندني بالنصح والدعم، والتشجيع...

إليهم، جميعاً أهدى هذا الجهد المتواضع...

الباحث

يزن بازيان

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أبدع كل شيء خلقه والصلاة والسلام على من لا نبي بعده محمد صلى الله عليه وسلم.

إنه لمن دواعي فرحي وسروري بعد أن منَّ الله علي بإنجاز هذا العمل المتواضع، واستدلال بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم، "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" اعترافاً بالفضل والجميل وردة إلى أهله، أتوجه بالشكر والعرفان لأهل الفضل الذين كان لجهودهم الفضل في إنجاز هذه الدراسة على صورتها الحالية، وأخص بالذكر جامعة النجاح الوطنية ممثلة برئيسها الأستاذ الدكتور عبد الناصر زيد، وكذلك عمادة الدراسات العليا، لما يبذلونه من جهد لإنجاز برامج الدراسات العليا، وأنه من دواعي فخري أن أتوجه بشكري العميق واحترامي إلى أعلام كلية الاقتصاد والعلوم الاجتماعية في جامعة النجاح الوطنية وأخص بالذكر د. شادي ابو الكباش، ود. عبد الكريم ايوب، لتفضلهما بالإشراف على هذه الدراسة وإعطائي الكثير من وقتها وجهدهما فجزاهما الله عني كل خير، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي في الكلية لما يبذلونه من جهد في سبيل انجاز برنامج الدراسات العليا الدكتور فاخر الخليلي منسق برنامج الدراسات العليا في قسم الارشاد النفسي والدكتورة فلسطين نزال رئيسة قسم علم النفس والارشاد التربوي.

وفي الأخير أشكر كل من أمد لي يد العون والمساعدة ولو بكلمة طيبة من قريب أو بعيد.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

يزن "محمد علام" حمدي بازيان

اسم الطالب:

يزن بازيان

التوقيع:

2022/07/28

التاريخ:

فهرس المحتويات

الإهداء	ت
شكر وتقدير	ث
الإقرار	ج
فهرس المحتويات	ح
فهرس الجداول	د
فهرس الملاحق	ذ
الملخص	ر
الفصل الأول: المقدمة والإطار النظري	11
1.1 المقدمة	11
1.2 الخلفية النظرية	15
1.2.1 الافكار اللاعقلانية	15
1.2.2 الامن النفسي	21
1.2.3 التكيف الاجتماعي	28
1.2.4 جودة الحياة	32
1.2.5 العلاقة ما بين المتغيرات	36
1.3 مصطلحات الدراسة	36
1.4 مشكلة الدراسة	37
1.5 اسئلة الدراسة	38
1.6 اهداف الدراسة	38
1.7 اهمية الدراسة	39
1.8 حدود الدراسة	39
الفصل الثاني: منهجية الدراسة	40
2.1 مجتمع الدراسة وعينتها	40

41	2.2 أدوات الدراسة وخصائصها
47	2.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها
47	2.4 المعالجات الإحصائية
48	2.5 إجراءات الدراسة
49	الفصل الثالث: نتائج الدراسة
49	3.1 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
50	3.2 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
53	الفصل الرابع: مناقشة النتائج والتوصيات
53	4.1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
55	4.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
59	4.3 التوصيات
61	قائمة المصادر والمراجع
70	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

- جدول (1): بيبين توزيع عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة الديمغرافية 41
- جدول (2): مستويات الإجابة على مقياس الأفكار اللاعقلانية 42
- جدول (3): مستويات الإجابة على مقياس الامن النفسي 44
- جدول (4): مستويات الإجابة على مقياس التكيف الاجتماعي 45
- جدول (5): مستويات الإجابة على لمقياس جودة الحياة 46
- جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على الافكار اللاعقلانية اختبار (ت) لعينة واحدة (One-Sample t- Test) عند المعيارين (1.66)، (2.33) 49
- جدول (7): حساب معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين للأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة ومتغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية) لدى طلبة جامعة النجاح 50
- جدول (8): اختبار تحليل الانحدار البسيط لتأثير مستوى الامن النفسي على الافكار اللاعقلانية 51

فهرس الملاحق

- 71..... ملحق (أ): الببانات الالامراففة
- 72..... ملحق (ب): مقفاس الأفكار اللالاعقلانفة
- 74..... ملحق (ج): مقفاس الأمن النفسف
- 76..... ملحق (د): مقفاس التكفف الالاعلماعف
- 78..... ملحق (هـ): مقفاس جودة الالاعفة
- 79..... ملحق (و): قائمة أسماء الساءة المالمفن

مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

إعداد

يزن "محمد علام" حمدي بازيان

إشراف

د. شادي خليل ابو الكباش

د. عبد الكريم أيوب

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي. وشمل مجتمع الدراسة طلبة جامعة النجاح الوطنية وتم اختيار عينة عشوائية متيسرة تكونت من 200 طالبا وطالبة من مجتمع البحث الأصلي، وتم تطبيق اربعة مقاييس في الدراسة: مقياس الافكار اللاعقلانية ومقياس الامن النفسي ومقياس التكيف الاجتماعي، ومقياس جودة الحياة وتوصلت الدراسة الى أن مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية كان متوسطا، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين الامن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين المعدل التراكمي، بينما لا توجد علاقة مع بقية المتغيرات (التكيف الاجتماعي وجودة الحياة، والجنس والسنة الدراسة والكلية). وعليه خرجت الدراسة بعدة توصيات أهمها: العمل على تعزيز التفكير العقلاني لدى الطلبة من خلال برامج تخدم عملية تدعيم هذا التفكير عبر منصات الجامعة المختلفة، وبناء برامج إرشادية متخصصة في الجامعات حول مهارات حل المشكلات للطلاب الجامعي، والتي تعزز من مستوى الافكار العقلانية، وشعوره بالأمن النفسي، إضافة إلى تضمين ذلك في المناهج التدريسية في الجامعات.

الكلمات المفتاحية: الافكار اللاعقلانية، الامن النفسي، التكيف الاجتماعي، جودة الحياة، طلبة جامعة

النجاح الوطنية.

الفصل الاول

المقدمة والإطار النظري

1.1 المقدمة

تعد فترة الجامعة من الفترات المهمة للفرد من حيث انها تشكل له هويته الشخصية والثقافية والاجتماعية للفرد، وذلك من خلال الاحتكاك المباشر بالكثير من الخبرات والتجارب المتنوعة، التي تتولد نتيجة التفاعل في البيئة الجامعية مع الاخرين، كما تعتبر الجامعات مؤثلا لصقل شخصية الطالب الاجتماعية والثقافية، حيث تتسم هذه المرحلة بالكثير من النشاط والطاقة المفعمة والشعور بالحيوية والقدرة على تحقيق الذات، كما أنها مرحلة مهمة في بناء الافكار للطلبة، وتعتبر المرحلة الجامعية منطلقا للشباب لتكوين حاضر الأمة ومستقبلها، وتقع على عاتقهم مسؤوليات كثيرة للنهوض بالمجتمع، حيث تولي مؤسسات التعليم العالي اهتماما، لتوعية الشباب الجامعي وتدريبهم وتأهيلهم نفسيا فيساعدهم هذا على المضي في الحياة بخطى ثابتة؛ بحيث تكون شخصياتهم سوية من الناحية النفسية، ويمكنهم مواجهة صعاب الحياة ومتطلباتها بطريقة منطقية عقلانية، دون اللجوء إلى الأفكار الهدامة للذات، أو التي تؤدي في النهاية إلى كثير من الاضطرابات النفسية: كالقلق، والاكتئاب، والإحساس المرتفع بالضغط، وغيرها (العويضة، 2008).

أن احد الاهداف الرئيسية الذي تسعى اليها التربية والتعليم في فلسطين هو تحقيق الانسجام النفسي والاجتماعي للطالب في البيئتين المدرسية والجامعية وذلك من خلال تحريره من الافكار الغير إيجابية، وتدريبه على التفكير المنطقي العقلاني بحيث يحافظ على اتزانه النفسي والانفعالي، أي ان مؤسسات التربية تسعى الى مساعدة الطالب على النمو السوي في المجالات العقلية، والجسمية، والاجتماعية، والعاطفية، من أجل خلق مواطن صالح يستطيع ان يخدم نفسه والمجتمع الذي حوله، هذا يقود الى أن التربية والتعليم وخصوصا في المرحلة الجامعية تهدف ليس لمجرد حشو ذهن الطالب بالمعلومات بل العمل على النمو السوي من أجل تكامل شخصيته في مختلف الجوانب، وأصبح هدف التعليم زيادة الوعي العقلي والتشجيع

على التفكير المنطقي، حيث تلعب الصحة النفسية دورا مهما في هذه العملية، حيث ينظر للصحة النفسية بانها القدرة على تحقيق أسس الرعاية النفسية للطالب بما يحقق له النمو المتكامل، والقدرة على مواجهة مشاكله بطريقة منظمة وعقلانية لتحقيق التوافق النفسي (أبو شعر، 2007).

ويرى علم النفس المعرفي أن التشوه المعرفي وانحراف التفكير عن ذات الفرد ومستقبله وعن العالم الذي يعيش فيه تؤدي الى ظهور الأمراض النفسية والعصابية، فليجأ الشخص الى تضخيم السلبيات والتقليل من شان الايجابيات، في محاولة لتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة في المعايير وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره، حيث يقول "البرت أليس" صاحب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ان الانفعالات والاضطرابات النفسية تنشأ عن طريق التفكير الخاطئ، أي عبر الأفكار اللاعقلانية، والاستنتاجات الخاطئة غير الواقعية التي يقوم بها الفرد عن نفسه وعن الآخرين (عبد القوي، 2013).

يتفق معظم العاملين في المجال النفسي على وجود صلة واضحة بين الافكار اللاعقلانية والتوافق النفسي والاجتماعي، وخاصة في مرحلتي الطفولة والمراهقة، وعلى تأكيد الدور الذي يلعبه التفكير المنطقي في مساندة ودعم الصحة النفسية للأفراد، وأهميتها في التكيف النفسي والاجتماعي، فالتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات يكون ضمن التغيير الايجابي الذي يعمل على توليد المزيد من الرضا والمشاعر الإيجابية التي تساعد الفرد على التكيف الإيجابي وتجنب الإحساس بالعزلة والتفرد، وتشعره بالرضا النفسي والاستقرار، وعلى الرغم من هذه الصلة التي تعمل على زياده شعوره بالثقة بالنفس والراحة والشعور بالطمأنينة كما لها جوانب ايجابية فإن ايضا لها جوانب سلبية فقد تكون لها تأثيرات سلبية هدامه على نفسية وشخصية الفرد فقد تسبب له حالة من عدم شعوره بالأمن النفسي أي تقلل من ثقته بنفسه وتجعله لا يشعر بالراحة بين اصدقائه وتكون لديه حالة من استمرار شعوره بالقلق وعدم الطمأنينة ويرى كثيرا من التهديدات حوله التي تؤثر سلبا على حالته النفسية، فالأفكار اللاعقلانية تؤدي الى التأثير على حياة الفرد العامة، وخصوصا في المجتمع الجامعي متعدد المناطق والثقافات واساليب التفكير (قطامي ونبال، 2018).

اهتم العديد من علماء النفس بدراسة الدوافع وراء السلوك الانساني والتي من بينها دافع الامن ويعتبر أبراهام ماسلو اول من استخدم هذا المصطلح، حيث عمل على تفسير الدوافع وراء السلوك الانساني إلى خمسة دوافع نظمها بشكل هرمي قاعدته الاساسية هي الحاجات الفسيولوجية تليها مباشرة الحاجة إلى الامن ثم الحاجة إلى الحب وآخرها الحاجة إلى تحقيق الذات، وأشار أريك أريكسون الى أن الحاجة إلى الامن تعد من أهم الدوافع النفسية والاجتماعية التي تحرك السلوك الانساني وتوجهه نحو غايته، وإذا أخفق المرء في تحقيق حاجته من الأمن فإن ذلك يؤدي الى عدم القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات (الزهراني، 2018).

حيث يعتبر الأمن النفسي من الحاجات الهامة لبناء الشخصية الانسانية حيث إن جذوره تمتد خلال مراحل عمرة من سن مبكرة حتى أواخر عمره ، ويصبح أمن الفرد مهددا إذا كانت الضغوط النفسية وحتى الاجتماعية لا يستطيع تحملها في أي مرحلة من مراحل عمره مما ينجم عنه اضطرابا في أمنه النفسي الذي يعد من الحاجات الاساسية، وتعتبر مرحلة الشباب من المراحل الهامة التي بحاجة إلى الامن النفسي من اجل بنائها وتهذيبها، وخصوصا ان هذه المرحلة تعتبر من احد المراحل التي تعتمد عليها المراحل اللاحقة، والتي هو بحاجة فيها الى اشباع حاجاته واشبات ذاته في البيئة الجامعية وأن أي إخفاق في ذلك يؤثر سلبا عليه (المدهون، 2014).

وللوصول الى درجة جيدة من الامن النفسي الداخلي فالفرد بحاجة الى ان يتكيف مع عالمه الخارجي ومحيطه الى حد ما، ويسعى الفرد عبر التكيف الاجتماعي الى التوفيق بين مطالبه وظروفه الشخصية والظروف التي تحيط به من خلال البيئة المحيطة، فعندما تكون البيئة مصدر اشباع لحاجات الفرد فان الفرد يكون في حالة من الطمأنينة النفسية، وعكس ذلك يسعى الفرد لإشباع احتياجاته من خلال بذل الجهود الكبيرة من اجل تحقيق مطالبه واشباعها (الهابط، 2011).

وحيث أن الجامعة هي البيئة التعليمية الأكبر والتي فيها تفاعلات أكثر من البيئة المدرسية، لذلك فلها أهمية بالغة في تنمية التكيف الاجتماعي لديه؛ وبذلك تمثل الجامعة المجتمع الكبير الذي يعمل على تشكيل شخصية الفرد ونمو هويته ونضوجها، إذ توفر له حاجاته الأساسية التي تساعد على النمو والتطور، وتوفر له الأمن والاستقرار، وبذلك فإن الجامعة التي يدرس فيها الفرد يمكن أن تشجع تكيفه الاجتماعي أو تعيقه عن ذلك (المدهون، 2014).

ومن جانب آخر، تعد جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد وايضا من المفاهيم النسبية التي تخضع للفروق الفردية نظريا وتطبيقيا والتي تتحدد وفق معايير اجتماعية يجمع عليها الافراد في عملية تقويم الحياة مطالبها حيث انها تخضع لعوامل متعددة تحدد نوعية جودة الحياة للفرد كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وكذلك كيفية إدارة ظروفه والتعامل مع صحته الجسدية والنفسية وأيضا ظروفه الاقتصادية وخضوعه للقيم الدينية و الثقافية التي تحقق له السعادة (نعيسة، 2012).

يمثل طلبة الجامعات في أي مجتمع شريحة مهمة من شرائحه، حيث ان لهذه الشريحة متطلبات نفسية واجتماعية وصحية واقتصادية مهمة في عمليات النمو المختلفة، وهي مرحلة يسعى فيها الفرد الى تحقيق الذات، ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، والتعرف على مستويات الجودة، وإن مرحلة التعليم الجامعي هي المرحلة التي يتم فيها التأثير على مجريات الحياة للطلاب ومدركاته النفسية والاجتماعية والثقافية وتلعب دورا محوريا في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم، وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم، حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج والاستقرار الأسري، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة الحياة تؤثر في عمليات التكيف النفسي والاجتماعي لديهم، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، وبناء على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطلاب لجودة الحياة وإدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها (نعيسة، 2012).

1.2 الخلفية النظرية

1.2.1 الأفكار اللاعقلانية

هي مجموعة من التصورات الخاطئة، التي ليس لها منطق موضوعي والتي هي عبارة عن توقعات وتنبؤات وتعميمات مغلوطة وتعتمد في أكثرها على الظن و المبالغة وحتى التهويل الذي لا يقبله العقل الانساني، وقد عرف كل من برايس ودانिका (Bryce, F & Danica, L.(2001) الأفكار اللاعقلانية "بأنها تلك الأفكار التي تعيق الأهداف المحددة وتؤدي إلى نتائج سلبية"، وهي عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي ليست مع الواقع الفعلي للأمور وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات.

وتعد نظرية أليس في العلاج العقلاني العاطفي والتي تقوم على اساس افتراضي أساسي ان الافكار اللاعقلانية والتي تكون في صورة معتقدات وافكار لاعقلانية هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات النفسية للأفراد، حيث تتضح اهمية الجانب المعرفي في التأثير على الانفعالات المختلف للفرد، وان هناك علاقة بين العصاب والاضطرابات الانفعالية ناتجة عن التفكير غير المنطقي او ما يعرف بالتفكير اللاعقلاني (مجلي، 2011).

ويرى "البرت اليس" ان نسق الاعتقادات له مكونين هما الأفكار العقلانية، والأفكار اللاعقلانية، حيث أن الافكار العقلانية عبارة عن افكار منطقية واقعية ومتسقة مع واقع الفرد، وتقوم هذه الافكار في المساعدة في عملية تحقيق الاهداف، كما انها تحافظ على التوافق النفسي والتعامل بإيجابية مع المعطيات التي يقدمها الآخرين اضافة الى التعامل البناء مع الآخرين، كما انها تعبر عما يدور داخل الفرد من رغبات واماني وتفضيلات، اما الافكار اللاعقلانية والتي هي عبارة عن تقدير وتقييم للمواقف بشكل خاطئ نتيجة وجود مقدمات خاطئة في الأفكار، وانها مستمدة من مقدمات لم تخضع للتجريب، ويرى اليس أن هذه الافكار هي التي تؤدي الى الاضطرابات في المشاعر وتؤثر في نفسية الفرد حيث أن الفرد لا يعبر عنها بالرغبات والتفضيلات بل بشكل وجوبي أي تحصيل حاصل، كما ويشير اليس إلى أن الاضطراب الانفعالي يرتبط

أساسا باعتناق الفرد لبعض الأفكار التي تخلص من المنطق والعقلانية، وأن هذا الاضطراب يستمر باستمرار تبني الفرد، وتزويده بهذه الأفكار (الحميدي، 2014).

ويرى الخواجة (2009) ان الافكار العقلانية وأساليب التفكير المنطقية تتوقف على ما يلي:

1. مدى الانسجام مع الواقع، حيث تكون مبنية على اسس منطقية، وواقعية اي على حقائق وليس على انطباعات شخصية.
2. ان تكون لديها القدرة على الحفاظ على صحته النفسية، والجسمية، وحماية حياة الفرد.
3. أن تقود إلى تحقيق الاهداف العامة للفرد سواء الأهداف القريبة أو البعيدة.
4. أن تساعد في تجنب إثارة الصراع والخلافات التي لا مبرر لها في مع الاخرين في المجتمع.
5. ان تقوم على تيسير التحقيق التي يريدها الفرد في الوقت أو المكان المرغوب فيه.

وبعبارة أخرى فإن التفكير العقلاني هو الذي ينسجم مع القيم والاهداف العامة للمجتمع ويقود الافراد فيه الى تحقيق السعادة، والفعالية الاجتماعية، والسير نحو الابداع والايجابية في التفكير والتعامل كما وتعتبر المعتقدات وأساليب التفكير لا منطقية عندما لا تتفق مع أي مما ذكر سابقا أي عدم الانسجام مع الاهداف والوظائف المرغوبة في المجتمع.

يواجه الافراد في ظل عالم متغير الكثير من مصادر الافكار المختلفة والتي قد تشهد تزايدا في الفكر اللاعقلاني وحيث أن طلبة الجامعات يمرون بمراحل مختلفة من الافكار المتداولة فتمثل هذه الافكار مصدرا للأفكار اللاعقلانية لهم وخصوصا ان هذه المرحلة تمثل حالة انتقالية ما بين المراهقة وبداية النضج، لذلك تنتاب الكثير من الشباب بعض الافكار اللاعقلانية في ظل ارتفاع وتيرة البطالة في المجتمع، مما يؤثر سلبا على الذات، والتي هي غالبا ما تكون نتيجة الخصائص الفطرية وعملية التعلم، حيث إن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثية، ولكنها مكتسبة ممن حوله، كالأسرة، والمجتمع الخارجي، أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة، حيث تلعب الافكار اللاعقلانية دورا في عدم التكيف السوي للفرد في المجتمع (مجلي وبلان، 2011).

يوجد عدة تصنيفات للتفكير اللاعقلاني بحيث توجد افكار لاعقلانية عديدة واسعة الانتشار تؤدي إلى العديد من أشكال الاضطراب النفسي، وتم تصنيف هذه الأفكار بالعديد من الطرق حيث اقترح أليس أحد عشر فكرة لاعقلانية ترتبط مع الاضطرابات النفسية وهي:

1. القبول الاجتماعي الذي يتمثل بان يكون الفرد مراعيًا للعادات والتقاليد التي تجعل منه كائنًا مقبولًا في محيطه الاجتماعي.
2. أن يكون الفرد ذا قيمة في المجتمع بحيث يكون مؤثرًا فيه من خلال كفاءته وقدرته على تحقيق الانجازات.
3. يتصف بعض الافراد بعدم الانصياع للعادات و التقاليد و القيم الاجتماعية مما يضعهم تحت اللوم والنبذ الاجتماعي والعقاب.
4. ترتبط الاضطرابات النفسية بعدم تحقيق الحاجات التي يريدها الفرد.
5. شعور الفرد بالتعاسة ناتج عن عدم قدرته بالتحكم بظروفه الخارجية.
6. الانشغال بالتفكير بحدوث مكره خطر يتوقعه الفرد دائما يؤدي الى اضطرابه وعدم التفكير الصحيح.
7. تجنب الفرد لمواجهة الصعوبات التي تواجهه ومسؤولياته تحدث له اضطرابا نفسيا.
8. الاعتمادية عند بعض الاشخاص على الاخرين الاقوياء وليس على انفسهم في تحقيق حاجاتهم تؤدي الى اضطرابهم.
9. تتحكم خبرات الفرد الماضية بسلوكه الحاضر وتؤثر عليه، فالمؤثرات الماضية لا يمكن الإيجاد عنها.
10. ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات.
11. الاعتماد على حل واحد للمشكلة وليس على حلول متعددة فإن عدم تحقيق هذا الحل يؤدي الى عواقب

وخيمه. (بلان، 2007)

وقد صنف أليس الافكار اللاعقلانية السابقة على أنها اشتقاقات من افكار وجوبيه ثلاثة:

1. يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ، وأن أحظى بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعباً، وسأكون شخصاً لا قيمة له.
2. يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني، وأن يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.
3. يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات، وأن أحصل على كل ما أريد بسهولة (محمد، 1999).

يكتسب الفرد أفكاره ومعتقداته من حوله كالأسرة والمجتمع الخارجي أو نتيجة لتعامله مع البيئة الحاضنة التي يعيش بها، لذلك فإننا نستنتج أن من أهم العوامل التي تتسبب في التفكير اللاعقلاني البيئة التي تحيط به حيث لها دورا كبير في إكسابه هذا التفكير ومن ثم يتشكل سلوكه بألوان متعددة من الاضطرابات، وأيضا قد يكتسب الفرد الأفكار اللاعقلانية من خلال وسائط تربوية والتي منها: الوالدين، المعلمين، والأصدقاء، وسائل الإعلام، وقد أشار اليس إلى أن سعي الناس وراء افكارهم يتسبب في ازعاجهم سواء كان ذلك السعي شعوريا او لا شعوريا مما يترتب عليه استمرار الاضطراب النفسي وتساعد حدته والابقاء عليه (الحميدي، 2014).

أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية:

تتعدد الاسباب المؤدية الى ظهور أي مشكلة بشكل عام وتختلف وتتفاوت في نسبة حصولها وتشكلها، وظهور الافكار اللاعقلانية مثلها مثل أي مشكلة أخرى تنشأ نتيجة عوامل داخلية وخارجيه حفزت ظهورها فمنها على سبيل المثال لا الحصر انعزال الفرد اجتماعيا عن محيطه يؤدي الى جمود وبرود في شخصيته تؤثر سلبا في عملية تقييمه لأفكاره بشكل سليم وبعيدا عن الاتفاق مع الاخرين وخلافا لما تجمع عليه الجماعة الاجتماعية التي تحيط به والتي تعطيه الدعم والمساندة وهنا يفقد الفرد المعيار الاجتماعي الذي يحدد أفكاره ومعتقداته مما يزيد من الجمود الفكري لدية وعدم القدرة والرغبة في تصحيح الافكار والمعتقدات التي يحملها،

أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية، وأكثر منطقية؛ حيث ان الفرد في هذه الحالة يكون اسيرا لتفكيره المتصلب، ويتعاطى مع الحياة من اتجاه واحد، ولا يرغب في التعامل مع الافكار الاخرى التي توضح له الجوانب الاخرى التي لا يراها.

وتعمل أيضا ثقافة المجتمع على انتشار الافكار اللاعقلانية في المجتمع مما تسببه فرز لأفكار لاعقلانية لدى للأفراد، كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة، وفي هذه الحالة يكون الفرد المضطرب في تفكيره بالاتجاه اللاعقلاني ضحية لبيئته، ويندرج تحت ذلك أيضا أن يكون الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها ومنطقها الغير صحيح عليه وتجبره على تقبلها وإن حدث رفض من قبله لها يصبح مستنكرا من الأسرة ومن المجتمع (عبد القوي، 2013).

ومن خلال اساليب المعاملة الوالدية قد يتم التأثير لبعض الافكار التي يزرعها الاباء في الافراد خلال تنشئتهم الاجتماعية، والتي تقوم على التحريض على العنف والعدوان والالفاظ النابية، اضافة الى الدلال الزائد في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية، وكذلك عدم احترام قرارات الوالدين، وقلة التفاعل الايجابي داخل العائلة، ويؤثر أيضا وضع الاسرة الاجتماعي والاقتصادي والثقافي في تبني بعض الاسر للأفكار اللاعقلانية، من خلال نماذج مختلفة مثل تأثر الاسر التي لا يعيش الابوين فيها تحت سقف واحد بسبب الانفصال او الطلاق بالأفكار اللاعقلانية أكثر من الاسر التي تعيش بوضع اسري طبيعي، وكذلك الاسر التي اوضاعها الاقتصادية متدنية ظهرت لدى افرادها نسبة مرتفعة من التفكير اللاعقلاني اكثر من الاسر التي لديها اوضاع اقتصادية فوق المتوسط وكذلك بالنسبة للأوضاع الثقافية (الدليل، 2015).

وأیضا قد قسمت الأفكار اللاعقلانية الى ثلاثة انواع منها أولا أفكار تتعلق بالذات وهي تتعلق بالقدرة على اتقان الأشياء وان لم يتم ذلك يعتبره امرا فظيحا لا يمكن تحمله والتي تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب، والشعور بالذنب، وثانيا، أفكار تتعلق بالآخرين مثل يجب أن يعاملني الجميع معاملة عادلة، وان لم يتم له

ذلك فيعتبره امرا لا يمكن تحمله والتي تؤدي إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية، وأخيرا، أفكار تتعلق بظروف الحياة حيث يؤمن أن الحياة يجب ان تسير كما يريد، وان لم يحصل ذلك فهي تؤدي به الى الشعور بالاسى والالم النفسي (الزهراني، 2010).

وأشار دردير (2010) الى أن الأفكار اللاعقلانية تكون مرتكزة على عدة أسس فكريه تنحصر في أربع تصنيفات رئيسية وهي:

1. المطالب: فهي تأخذ شكل المطالب الواجبة (ينبغي، يجب، لازم) وعندما لا يستطيع الوصول الى ذلك تكون السبب في الاضطراب الانفعالي للفرد.

2. الأفكار المرعبة: ويعني الشعور بالخطر عند عدم التنفيذ للمطالب الصارمة للفرد مما يشعره بالفزع وهو لا يستطيع تحمل ذلك.

3. فكرة انخفاض تحمل الاحباط: وتعني انه غير مؤمن بقدرته على تحمل الاحباط، وتكون هذه القدرة اما ضعيفة او منعدمة.

4. فكرة انخفاض القيمة: والشعور بعدم الثقة بالنفس.

هناك عدة نظريات نفسية فسرت وجود الأفكار اللاعقلانية لدى الافراد فيركز أدلر على مشاعر النقص والعجز، والعدوان والحاجة للحب من اجل الكمال، ولذلك فأن الافكار اللاعقلانية عند تكون نتاج للنقص والعجز التي توحى بفشل الفرد في النجاح في الحياة وبلوغ الكمال (روبي محمد، 2013، 94).

وترى نظرية ألبرت البس المفسرة للأفكار اللاعقلانية أن الإنسان مخلوق فريد من حيث إنه يُفكر وله قدرة على رصد الأفكار وتقييمها، فهو يُفكر بطريقة عقلانية وغير عقلانية في نفس الوقت تبعا لاختلاف المواقف الضاغطة على الفرد وقدرته على تحملها او لا وبناء عليها تبدأ نشوء الأفكار اللاعقلانية عند الأفراد.

وهناك العديد من الابحاث قامت بدراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بعدد من المفاهيم المختلفة ومنها، دراسة رو ميساء وشافيه (2020) حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة واطهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية والضغط الأسرية والضغط الاجتماعية والضغط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة، وفي دراسة هديوة (2018) التي هدفت إلى تحديد نوع العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التمريض في جامعة تشرين وكانت أهم النتائج أن أكثر من نصف العينة لديهم أفكار لاعقلانية، والغالبية العظمى لديهم قلق اجتماعي إذ أن حوالي ثلثي الطلاب لديهم قلق اجتماعي متوسط وقلق اجتماعي شديد على التوالي، ووجدت علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي حيث ازداد مستوى القلق الاجتماعي بزيادة مستوى الأفكار اللاعقلانية، دراسة مجلي وبلان (2011) حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية وفي دراسة حسن والجمالي (2003) التي تهدف الى الكشف عن نسبة انتشار الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعه السلطان قابوس وبينت النتائج ان نسبة انتشار الافكار اللاعقلانية مرتفعة وأن هناك علاقة موجبة بين كل من الأفكار اللاعقلانية وكل من الاكتئاب و سمة القلق وقلق الاختبار و الشعور بالاغتراب.

1.2.2 الامن النفسي

هي حالة من الشعور بالسلام الداخلي مع الذات وتظهر من خلال العلاقات الإيجابية مع الذات، والعلاقة الإيجابية مع الآخرين، والتفأؤل بالمستقبل، وهو أيضا سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطراً من الأخطار، كذلك شعور الفرد بأنه محمي من الاخطار الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية المحيطة به (شاكر، 2015).

ويعرف "ماسلو" الأمن النفسي بأنه "شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكانه بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق" (الزهراني، 2020: ص450).

يتمتع الفرد الذي يستطيع مواجهة الصعوبات والحوادث والعوائق التي تعترض حياته بمستوى عالي من الامن النفسي، وعليه يمكن التنبؤ ان الفرد الذي يتمتع بذلك بانه فرد لديه جودة اعلى للحياة من خلال قدرته على إشباع حاجاته وبالتالي تحقيق الصحة النفسية له وكذلك إشباع الحاجات البيولوجية والاجتماعية، من خلال العلاقات الاجتماعية الايجابية، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، حيث يعتبر الامن النفسي عاملا مؤثرا في تحقيق السلوك السوي، حيث يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، مما يجعله عقلانيا في سلوكه ونمط تفكيره مع العلم أن ذلك لا يمنع الشعور بالخوف والقلق عندما يتعرض لمثيرات تعمل على ذلك، لكنه يسلك سلوكا يعمل على حل تلك المشكلات ومواجهتها لإزالة الاسباب المؤدية لهذه المثيرات، ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكاناته (الغامدي، 2015).

ويرى فروم أن الأمن النفسي هو قاعدة الحاجات النفسية للفرد، وحيث يشتمل مفهوم الأمن النفسي على جوانب حياتية عديدة وليس على جانب واحد، فهو يتضمن مفاهيم عديدة مثل الأمن الصحي والديني والقانوني والاقتصادي والثقافي والتربوي والاجتماعي، كما يعني الأمن كمفهوم عام بانه حالة من التوافق والتوازن التي تسود الفرد كما تسوده الطمأنينة النفسية التي هي الشكل الظاهري للأمن النفسي الذي يعتبر حالة داخلية، وكذلك يعني الاستقرار والثبات النفسي التي يتم تحقيقها عبر السلوك السوي، والقدرة على تحقيق الذات او تحقيق قدر كبير من التحرر من الخوف، والاندماج داخل المجتمع بحيث يصبح محبوبا فيه قادرا على التأثير والتأثر بعلاقاته الاجتماعية، والشعور بأن له مكانة داخل البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها سواء الحي أو المدينة او القرية او الجامعة وغيرها، حيث أن الامن النفسي يجعل الفرد يترك بصماته في المجتمع (جرادات، 2018).

ويشتمل الأمن النفسي على أبعادا أساسية أولية وهي شعور الفرد بأنه مقبول اجتماعيا في بيئته من خلال وجود علاقات اجتماعية مع الآخرين قائمة على الاحترام، والشعور بالانتماء إلى جماعة وان له مكانة داخلها، وايضا وجود دور يقوم به داخل الجماعة هو راض عنه، ووجود نوع من الارتياح وحسن المعاملة مع الآخرين وكذلك وجود ثقة به منهم، والشعور بالمسئولية الاجتماعية وممارستها، وأخيرا وجود الثقة بالنفس وتقبل للذات والتسامح معها والشعور بالنفع والفائدة في الحياة وخدمة الآخرين (شاكر، 2015).

خصائص الأمن النفسي:

1. يؤثر الأمن النفسي تأثيرا حسنا على التحصيل الدراسي للطلبة.
2. المتعلمون والمثقفون أكثر أمناً من الجهلة والأمينين.
3. شعور الوالدين بالأمن النفسي في شيخوختهم يرتبط بوجود الأبناء وقيمهم.
4. الآمنون نفسيا أعلى في الابتكار من غير الآمنين نفسيا.
5. نقص الأمن النفسي يرتبط بالتوتر.
6. نقص الأمن النفسي يرتبط بالإصرار والتشبث بالرأي دون مناقشة (أقرع، 2005).

هناك العديد من الحاجات التي يسعى الفرد الى تحقيقها في حياته وصولا الى اشباعها للحصول على الأمن النفسي حيث أنه هو المحرك الرئيسي لتحقيق أمنه، فالشعور بالأمن حاجة مهمة للفرد للشعور بالمحافظة على البقاء، وتتضمن شعور الفرد بأن بيئته تستطيع ان تشبع حاجاته المختلفة وأنه مقبول اجتماعيا ويحظى باحترام الآخرين وحبهم، وأنه يعيش في استقرار أسري، ولديه القدرة على حل مشكلاته سواء نفسية او اجتماعية، وحصوله على هدوء واطمئنان بشكل مستمر، والحاجة إلى الأمن هي حاجة نفسية مهمة مرتبطة بدوافع التي يتحدد من خلالها سلوك الفرد كما أنها حاجة اساسية مرتبطة بالصحة النفسية للفرد (الشحري، 2013).

ومهددات الأمن النفسي هي كل ما يمكن أن يكون نتيجة لحالة من الشعور بالذنب وعدم التقبل والمحبة، والعزلة، والوحدة، والشعور الدائم بالخوف، والقلق، والتهديد الدائم بالخطر يعتبر مهددا للأمن النفسي، وفيما يأتي نورد بعضا من العوامل المهددة للأمن النفسي:

يبدأ الامر من الأساليب التربوية الخاطئة حيث الإهمال والنقد الزائد والتسلط من قبل الوالدين للأبناء، وعدم الثبات في المعاملة، والتدليل الزائد، فهذه الأساليب التي يعتمدها الوالدان تهدد الأمن النفسي، لأن للأمن النفسي عناصر أساسية تتمثل في المحبة والقبول والاستقرار، وهذه العناصر توفرها الأسرة، إذ عندما تهتز هذه الأعمدة الأساسية تضعف وتتهوى، وهكذا يتلاشى أمن الفرد النفسي، الذي يعتبر ركنا أساسيا للصحة النفسية للأسرة والأبناء (أبو عمرة، 2012).

أيضا من مسببات نقص الشعور بالأمن النفسي هو الخطر أو التهديد بالخطر، إن ما يثير القلق والخوف لدى الفرد بشكل خاص والجماعة بشكل عام، ويجعلانه أكثر حاجة إلى الشعور بالأمن هو الخطر أو التهديد بالخطر، ويمكن القول أنه كلما زاد الخطر والتهديد استوجب زيادة تماسك الجماعة لمواجهة (Pamerantz, 2006).

وبالإضافة الى ما سبق احتمالية وجود لأحد الأمراض الخطيرة التي قد يصاب الإنسان بها والمحتمل أن يكون سببها متعلقا إما بالوراثة أو بالعدوى أو بالمؤثرات البيئية المحيطة بالفرد، ومنها مرض السكري، وأمراض القلب، ومرض السرطان، حيث يصاحبها في كثير من الأحيان توتر وقلق مرتفع واكتئاب وشعور بعدم الأمن النفسي (الشحري، 2013).

عوامل تساعد في تحقيق الأمن النفسي:

1. دور الاسرة فتعد من أهم هذه المصادر، وذلك لأن أساليب التنشئة الاجتماعية والعلاقات الأسرية القائمة على الاحترام المتبادل، وأساليب التعامل القائمة على تفهم الأبناء وتقبلهم، وإشعارهم بأنهم مرغوب فيهم، وأساليب الرعاية المنزلية دون إهمال أو نبذ أو رفض أو تسلط لها دور كبير بالأمن النفسي، بالإضافة

إلى أن الأمن يكتسبه الفرد أثناء عملية التنشئة الاجتماعية، والتي تحدده الدوافع الثانوية، وهي تختص فرد دون غيره ومن بينها: الحاجة إلى الحب والاحترام والتقدير والأمن والإنجاز والاستقلالية والتخلص من التوتر (رضوان، 2002).

2. أيضا للتربية دورا بتوفير الأمن النفسي، لأنها أصبحت من الآمال الكبرى، وحيث ان من أهداف التربية أن تحقق الأمن النفسي للطلبة، حيث ان جوهر التربية يقوم على تعليم الإنسان مجموعة من الأساليب، والطرق لمواجهة ضغط الحاجات والدوافع الداخلية، وعلى تعليمه تحمل الانتكاسات الناتجة من عدم تحقيق الدوافع، أو عدم القدرة على التأثير في البيئة (كرسوع، 2006).

3. وللمجتمع دور كبير ومهم في شعور الفرد بان له دورا وهو موجود وليس مهمل ونكرة، وان تفاعله داخل هذا المجتمع قائم على الاحترام المتبادل والتقدير، ضمن منظومة القيم والاعراف الاجتماعية السائدة، وانه محبوب في هذا المجتمع، فهذا الشيء يولد لديه شعورا بالإيجابية على امنه النفسي وطمأنينته، فالمجتمع الذي يتم التعامل فيه بين الجميع سواسية دون محاباة وتفرقة يخلق روحا من التعاون بين افراده، وهنا يدرك الفرد أن البيئة التي يعيش فيها بيئة آمنة من الخطر (الحجاج ، 2014).

هناك اتجاهات نفسية عدة حاولت تفسير مصطلح الأمن النفسي ومن هذه النظريات، التحليل النفسي حيث يرى مؤسسها فرويد أن الأنا هو المسؤول عن تحقيق الأمن النفسي بأن يحافظ على ذات الفرد من التهديدات، ويرى أدلر (Adler) أن عدم الشعور بالأمان ينتج من احساس الشخص بالدونية والتحقير الداخلي أو الخارجي الناتجين عن إحساس بالقصور العضوي أو المعنوي (الحرفي، 2014). ويرى العقيلي (2004) ان الاحساس بالدونية والتحقير يدفع الفرد الى تعويض ذلك ببذل جهدا كبيرا قد يكون نافعا ايجابيا او سلبيا كالعنف والتطرف؛ لقد ربط أدلر (Adler) مفهومه للأمن النفسي بقضيتين مهمتين وهما التكيف و السعادة وذلك في عدة ميادين كالعمل والمجتمع والحب، ويربط إريكسون بين الأمن النفسي والحب والثقة بالآخرين وحاجات أساسية التي تقابل ذلك وخصوصا في الطفولة المبكرة حيث ان ذلك يؤدي الى الشعور بالطمأنينة في المراحل اللاحقة (أبو جادو، 2016)، وفي تصنيف إريكسون للمراحل الثمانية في النمو النفسي الاجتماعي

تتعرض هذه الرؤية، فالطفل في السنتين الأولى إن لم يتحقق له الحب ويشعر بالأمن فقد ثقته في العالم من حوله وطور مشاعر من عدم الثقة في الآخرين بالانعزال والابتعاد عنهم، وكذلك الحال في بداية سن العشرينات وهي مرحلة المراهقة وتحديد الهوية، حيث اذا فشل المراهق في اقامة علاقات وطيدة مع الآخرين مما يؤدي الى الانعزال (الرقاص والرافعي، 2010).

تربط النظرية المعرفية الامن النفسي بتفكير الفرد العقلاني حيث تؤكد أن هناك علاقة بينهما حيث يعتمد كل منهما على الآخر، حيث أن الفرد الذي يعيش بطريقة جيدة وسوية، يعيش بظروف نفسيه جيدة ينعكس على طريقه التفكير لدية بحيث أكثر عقلانية من غيره ومن هؤلاء المعرفيين أيضا البرت اليس وبولبي (Albert Ellis & Bowlby) الذين يرون في كل موقف نقابله أو نتعرض له في حياتنا يمكن تفسيره تحت ما يطلق عليه النماذج التصورية أو المعرفية، وهذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما تحدد تصوراتنا الإيجابية والسلبية عن الأشياء وعن أنفسنا والعالم (الكريديس، 2016).

ومن جانب آخر يرى ماسلو حول الحاجات الانسانية حيث نظم هذه الحاجات هرميا حيث وضع الحاجات الفسيولوجية في قاعدة هذا الهرم مما جعلها القاعدة الأساسية لإشباع ما بعدها وهي الحاجه الى الأمن والطمأنينة حيث أن اشباع الحاجه الى الأمن يتم بوسائل كثيرة تخضع لطبيعة الفرد ومرحلة النمو التي يكون فيها. (بركات، 2012)، حيث ان الحاجات عندما يتم اشباعها تعمل على تحقيق التوازن النفسي و الاجتماعي للفرد مما ينعكس على شعوره بالأمن النفسي (الشحري، 2013).

وقد صنف العالم ماسلو في نظريته في الحاجات سماها (هرم الحاجات) "وتمثل الحاجة إلى الأمن أهمية كبيرة في تحقيق النمو السليم للفرد، حيث يرى ماسلو أن توافق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن في طفولته" (الخطيب وآخرون، 2016).

أن شعور الطفل بالأمن يجعله ينتمي إلى بيئته، ويتقبل ذاته ويكون مفهوما موجبا للذات، وعلى العكس من ذلك فإن فقدانه للشعور بالأمن يؤدي إلى سوء توافقه النفسي والاجتماعي، ويتحقق الشعور بالأمن في ظل أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على الدفاء والحنان وإشعار الطفل بأنه مرغوب فيه، في حين أن الحرمان من العطف الأبوي وأساليب الرعاية والتربية القائمة على الرفض أو النبذ أو الإهمال هي مصادر أساسية لفقدان الشعور بالأمن (إبراهيم، 2012).

وعلى نفس السياق اهتمت بعض الدراسات بمفهوم الأمن النفسي ففي دراسة الهايف (2019) التي كشفت أن مستوى الأمن النفسي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن منخفض، أيضا وجود علاقة ارتباطية طردية بين الأمن النفسي، والأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات، واتضح أيضا انه يمكن التنبؤ بالأمن النفسي من خلال الأفكار اللاعقلانية، وفي دراسة الزيتاوي (2016) هدفت إلى معرفة أثر الأمن النفسي لدى طالبات جامعة - حائل وقد بينت الدراسة عن وجود علاقة ايجابية بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي، وفي دراسة الغامدي (2015)، تم دراسة الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية بمدينة الدمام، وهدفت إلى التعرف على مستوى الامن النفسي لدى عينة من الطلبة وتوصلت الدراسة الى تمتع طلبة جامعة الدمام بمستوى عالي من الأمن النفسي، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأمن النفسي ومستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة الدمام، وفي دراسة افولابي وبالغون (2017) Afolabi .O, Balogun. A، عن تأثير الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية على الرضا عن جودة الحياة لدى الطلاب الجامعيين، أجريت الدراسة بين الطلاب الجامعيين في نيجيريا حيث تم إثبات وجود دليل على انخفاض الرضا عن جودة الحياة، أشارت النتيجة إلى أن الأمن النفسي والذكاء العاطفي والاكتفاء الذاتي تتبأ بشكل مشترك بالرضا عن جودة الحياة، بناء على هذه النتائج، نقترح أنه يجب تنظيم تدخلات نفسية تربوية من شأنها زيادة مشاعر الطلاب الجامعيين بالأمان النفسي وتعزيز ذكائهم العاطفي وفاعليتهم الذاتية.

1.2.3 التكيف الاجتماعي

"هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو احد مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ويهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين بما يتوافق بين نفسه والعالم المحيط به" (بترس، 2012). فيما يعرفه ناصر (2004، 102)، بأنه "الشعور الامن الاجتماعي المتمثل باعتراف الفرد بالمسؤولية الاجتماعية أي ادراكه لحقوق الآخرين وموقفه تجاههم واكتساب الفرد المهارات الاجتماعية أي إظهار مودته للآخرين بسهولة وتحرره من الميول المضادة للمجتمع، وعدم ميله للسلوك العدواني اتجاه الآخرين، وبناء علاقات طيبة بأسرته واحترامه لأفرادها"، ويعرف (Simons & John, 1999)، التكيف بأنه نجاح الفرد في تفاعله مع الآخرين المحيطين به والذين يصل بهم، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية جيدة معهم قائمة على التسامح والتعاون المشترك، ويعرف (عبد اللطيف، 2010: ص111) التكيف الاجتماعي "بأنه عملية سلوكية معقدة تعكس العلاقة المرضية للإنسان مع المحيط العام للفرد، وهدفها توفير التوازن بين حاجات الفرد والمتغيرات التي تظهر في البيئة المحيطة ويشير التكيف إلى محاولات الفرد والنشاطات والعمليات التي يقوم بها بقصد الحصول على التوازن المقبول بين متطلبات المحيطين من خلال سيطرة إرادية واعية تسمح له ليس بالمحافظة على كفاءته وإنما تتعدى ذلك لتوفر فرصا لتطوير هذه الكفاءات وتدعيمها بخبرات جديدة". وتقوم عملية التكيف الاجتماعي على أساس سعي الفرد من اجل احداث التوازن بين مطالبه ومطالب البيئة المحيطة به، لذلك يسعى الفرد الى مواجهة الظروف من اجل تحسينها لتحسين عملية التكيف الاجتماعي، لان عدم اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية تؤدي الى سوء في التكيف الاجتماعي، وتمثل الاحتياجات هذه اعاقات تحد من قدرة الفرد على التوفيق بين مطالبه ومطالب البيئة التي يعيش فيها، مما يستدعي بذل جهد أكبر لمواجهة هذه الصعوبات سعياً لحلها، وهذه هي صورة من صور السلوك السوي عند الانسان للوصول الى حالة التوافق والتكيف في البيئة التي يوجد بها (مراد واخرون، 2018).

أن الشخص الذي لديه تكيف اجتماعي جيد يمتلك مهارات اجتماعية كثيرة تساعده في التعامل مع الآخرين المحطين به بحيث يكون التكيف مع البيئة المحيطة بالفرد سلوكاً يقوم به الفرد نتيجة وجود قدرات وميول معينة لديه، وكذلك وجود استعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية يتميز بها عن غيره تساعده في أحداث عملية التكيف المطلوبة والتي تحقق التوازن بين البيئة ومتطلباته الشخصية، وبذلك يكون التكيف الاجتماعي عملية تفاعل بين حاجات ومتطلبات الفرد وما بين العوامل المساعدة على التكيف الاجتماعي كما يرى فودة (2011)، تقبل الانسان لذاته ومعرفته لنفسه واكتساب الفرد العادات والمهارات السليمة التي تساعده على إشباع حاجاته، واستجابة الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة.

مؤشرات التكيف الاجتماعي:

إن نظرة الفرد الواقعية، لمجمل حياته بحيث تتناسب هذه الواقعية مع الطموحات والامكانيات الموجودة لديه، كما أن إشباع الفرد لحاجاته يعتبر مؤشراً على التكيف كما لا بد من توفر بعض السمات لدية مثل ثباته الانفعالي ومسؤوليته الاجتماعية وقدرته على المرونة، كما أنه يمتلك مجموعه اتجاهات ايجابية نحو المجتمع وقيمه وهي التي تؤثر فيه بشكل ايجابي مثل احترام التعلم والتعليم وتأدية واجبه وتقديره للتراث وغيرها (الداهري، 2008).

أبرز العوامل المؤثرة في التكيف الاجتماعي:

إشباع الحاجات الأولية والثانوية في هذا السياق يشير ماسلو لهرم الحاجات وضرورة إشباع الحاجات الدنيا قبل أن يكون قادراً على إشباع الحاجات العليا، فتم ترتيب هذه الحاجات ابتداء من الحاجات الأساسية وصولاً لقمة الهرم التي تحقيق الصحة النفسية، وعدم القدرة على تحقيق هذه الحاجات تؤدي إلى خفض القدرة على التكيف الاجتماعي (Butrus, 2008).

وكما أن لمعرفة الذات وهي معرفة الفرد لنفسه ولقدراته وإمكاناته دورا في إشباع الرغبات وتحقيق الأهداف، فعند النجاح بتحقيق الرغبات والأهداف المنطقية والواقعية التي يضعها لنفسه يساعده على أن يتكيف مع نفسه ومع الآخرين (AIKhalidi & Alalmi, 2009).

وللقدرة والمهارات دورا في إشباع الحاجات النفسية من خلال امتلاك الفرد للقدرة والمهارات المناسبة التي تحقق له ذلك، والتي تقوم بدور هام في عملية التكيف، وهذا ينتج عن محصلة الخبرات والتجارب التي مر بها الفرد وأثرت فيه، والتي أدت به إلى إشباع الحاجات وتصرفه مع الأشخاص في البيئة التي يعيش فيها بشكل ايجابي بناء ناتج عن مستوى عالي من التكيف الاجتماعي (AIKhalidi & Alalmi, 2009)، ومن الجوانب المهمة أيضا تقبل الفرد للنقاط القوة أو الضعف في شخصيته أفضل من عدم معرفتها الأمر الذي قد يعرضه للاضطراب والتوتر وعدم الاتزان (Abu Hweij & AISafadi, 2001).

ومن الطرق التي يقوم بها بعض الافراد هي المسايرة وهو نمط أو نوع من التكيف الذي يقوم على الابتعاد عن الصراع والتصادم، ويكون على شكل الانصياع للبيئة وبالأخص البيئة الثقافية والاجتماعية (Butrus, 2008).

يرى السلوكيون التكيف انه عملية يتم اكتسابها عن طريق التعلم والخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد، حيث يشير السلوك التكيفي إلى الخبرات التي يستجيب بها الفرد للتحديات التي تواجهه والتي يعتقد أنها ستقابل بالتعزيز حيث أن السلوكيين يعتقدون أن عملية التكيف تنمو عن طريق الجهد الذي يشعر به الفرد وتتشكل عن طريق البيئة من حيث اثابتها أو عدم إثابتها، كما يعتقد السلوكيون أن الفرد عندما لا يحصل على الإثابة من علاقته مع الآخرين فإنه يتراجع عن هذه العلاقة حيث ان الفرد يبدي اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميح الاجتماعي، وهنا يأخذ السلوك منحى شاذا، فيما يرى أصحاب التعلم الاجتماعي مثل باندورا أنه لا يمكن للسلوك أن يحدث بطريقه اليه او كلاسيكيه حيث يرون السلوك والسمات الشخصية هي نتاج للعلاقات

والتفاعلات المتبادلة بين المثيرات الاجتماعية (النمذجة) والسلوك الفردي والعمليات العقلية كما أعطوا وزنا للتعلم بالتقليد ومشاعر الكفاية الذاتية تأثيرا في تكوين سمات الفرد التكيفية والغير تكيفية (بطرس، 2012).

يرى كل من روجرز وماسلو والبورث أن بيعة الفرد خيره ومتمقه مع مطالب المجتمع كما أن لديه الحرية والإرادة الكافية في اختيار الفعل الذي يريد حسب الموقف والذي يتوافق مع نفسه الفرد ومحيطه الاجتماعي وحيث انه مسؤول عن السلوك الذي يقوم به ويقوم باختيار السلوك الذي يقبله المجتمع ليقبى متوافقا مع نفسه ومحيطه الاجتماعي، لكنه يظهر عدم التوافق اذا تعرض لضغوط تشعره بالعجز عن اشباع رغباته ومواجهة المشكلات التي تعترضه حيث يفق في هذه المرحلة تحقيق الذات مما يجعل توافقه غير إيجابي، كما أنهم يرون ان التوافق النفسي والاجتماعي لا يتم الا عبر اشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والأمنية والحب والانتماء وأن عدم تحقيقها يؤدي الى سوء التكيف (مصطفى، 2010)، ويرى جلاسر أن طبيعة السلوك الإنساني غير متأثر بالقوى الخارجية وان قرارات الفرد لا تتبع هذه القوى مما يعني أن السلوك الانساني سلوكا هادفا يحاول من خلاله الحصول على ما يشبع حاجاته والسيطرة على مجريات الحياة التي يعيشها وان سلوكه العام يتجه باتجاه اشباع الحاجات التي يريد وأن السلوك اللاتكفي يحدث عندما لا يستطيع الفرد اشباع الحاجات التي يريد لها لذلك وهو يعاني من ألام نفسه مما يعني وجود مشكلات لديه، ولذلك لا بد من القيام بأعمال ما من اجل اعادته الى مسار التكيف (الزيود، 2008).

كما يرى المعرفيون أن الفرد لديه حرية الاختيار للأفعال التي تساعد على التكيف في البيئة الاجتماعية المحيطة وكذلك مع نفسه لذلك فهو يقوم باختيار السلوك الذي يقبله المجتمع، وتحدث عملية اللاتكيف عندما تكون البيئة ضاغطة أي شعور الفرد بضغوط أسرية او مدرسية، أو شعورة بأنه غير مقبول ومهدد الأمر الذي يؤدي الى انحراف السلوك لديه، كما يرى المعرفيون بأن هناك اهمية لذاتيه الفرد ومعرفيته حيث أن ذلك عوامل من عوامل التوافق حيث ان الفرد إذا كان متعلما ومكتسبا للأفكار استطاع أن يتوافق مع محيطه ويكون أقدر على التكيف في المجتمع (فودة، 2010).

كما يرى كل من لازاروس وفولكمان أن الفرد يستطيع ان يحدد اساليب التكيف بناءا على تقيمه الفردي من خلال تقييم الاحداث التي تسبب الضغط النفسي والارهاق لدية حيث أنها ضغوط تفوق قدره الفرد على تحملها مما يشعره بالخطر في بيئته الاجتماعية وأن هذا التقييم يتولد من خلال الاستجابات الانفعالية والفسولوجية المختلفة اتجاه تلك الضغوط، وأن الفرد الذي لديه القدرة على التكيف يستطيع من خلال امكانياته على التعامل مع هذه الضغوط ومواجهتها وهذا يعتمد على قدرته الشخصية والمعرفية والاجتماعية بينما الذي لا يستطيع مواجهه هذه الضغوط والتكيف معها هو شخص حصيلته المعرفية والاجتماعية متدنية (بركات، 2010).

ومن الدراسات التي ناقشت التكيف دراسة مرزاقا وحسينة (2020) حول علاقة التكيف الاجتماعي بالاغتراب النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، تم التوصل إلى النتيجة التالية وهي أنه توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الأكاديمي والاغتراب النفسي، ويوجد مستوى متوسط للتكيف الاجتماعي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية بجامعة أم البواقي، ، وفي دراسة فاطمة وخديجه وكريمة (2012) حول مستوى التكيف الاجتماعي لدى طلبة جامعة المسيلة، تبينت من النتائج أن نسبة التكيف لدى الطلبة كانت متوسطة، والى دراسة الرفوع والقرارعة (2004)، التي هدفت إلى قياس درجة التكيف الاجتماعي لدى طالبات تربية الطفل وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والمستوى الدراسي ودلت نتائج الدراسة الى أنه كان متوسط درجات التكيف الاجتماعي لدى الطالبات أعلى من الوسط النظري للمقياس، كما لم تظهر النتائج أي علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي

1.2.4 جودة الحياة

هو شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ويعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما نسبيا ومتعدد الابعاد، حيث أن جودة الحياة تختلف من شخص الى اخر لاختلاف

المعايير النظرية والتطبيقية التي يعتمد عليها كل فرد في نظرتة للحياة ومتطلباتها، وتتأثر حياة الافراد بعوامل متعدد تؤثر على تحديد مقومات جودة الحياة، ومن هذه المقومات الصحة النفسية والظروف الاقتصادية والتفكير والقدرة على اتخاذ القرار والتحكم وكيفية ادارة الظروف المحيطة من معتقدات والقيم الثقافية، حيث انها محددات مهمة لتحقيق السعادة في الحياة للأفراد (نعيسة، 2012).

وقد تعددت التعريفات النظرية لمفهوم جودة الحياة وذلك لتنوع السياقات التي يستخدم فيها هذا المفهوم، وقد عرفته منظمة الصحة العالمية (1995) بأنها إدراك الفرد للحياة ووضعه فيها من خلال الثقافة المتعلمة والقيم التي يؤمن بها والمجتمع الذي يعيش فيه ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، وصحته البدنية، والنفسية، ومدى الاستقلالية في علاقاته الاجتماعية المرتبطة باعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.

كما يعرفه بيتون بأنه حالة من التقييم الفرد لحياته الانفعالية بحيث تحكمه المزاجية وردود الافعال والانفعالات اتجاه الاحداث أو هو عملية حكم الفرد على إنجازاته في الحياة ومدى رضاه عن حياته مع شعوره بالتوافق (مبارك، 2014: ص720).

وعادة ما يتم تعريف مفهوم جودة الحياة في ضوء بعدين أساسيين لكل منهما مؤشرات معينة هما البعد الذاتي، والبعد الموضوعي، إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة، ويتضمن البعد الموضوعي مؤشرات لها قابلية الملاحظة والقياس كالدخل والمكانة والحالة الاقتصادية والمساندة الاجتماعية ومع ذلك تظهر نتائج الدراسات أن التركيز على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة لا يسهم إلا في جزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة (أبو حلاوة، 2016).

أن جودة الحياة كمفهوم من مفاهيم الإيجابية في علم النفس الذي يتعلق بالفرد وشعوره بالرضا عن حياته والسعادة وهذا يتعلق بالإمكانيات والقدرات المتاحة لديه، كما انه يختلف من فرد لآخر تبعا للظروف الحياتية والصحية والاجتماعية، فالمريض يشعر بجودة حياته في الصحة والفقير بالمال والمقاتل بالسلام والبعض

الأخر بتحقيق غايات وأهداف يتطلع إليها أو بتحقيق قيم العدالة الإنسانية ولكن الكل قد يشعر به في لحظات الحب باختلاف صورته وأنواعه، ولذلك فإن الصورة الإيجابية لعلم النفس تركز على التمتع لإصلاح وعلاج السلبيات الناتجة عن ظروف الحياة التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد للانطلاق نحو المفاهيم الإيجابية من أجل بناء جودة الحياة (محمد، 2018).

إن مفهوم جودة الحياة للفرد مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب، وينظر إلى جودة حياته من زوايا مختلفة، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقاً للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، ولكن عندما ينظر إلى ربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ويتم تلبية إشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد.

أبعاد ترتبط بجودة حياة الفرد:

1. البعد البيولوجي (البدني): ويتعامل مع تنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته.
2. البعد المعرفي (القدرات العقلية): ويتعامل في تنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمعرفية والمهارية، وتجعلها في تطور وتجدد مستمرين.
3. البعد السيكولوجي (النفسي): ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات.
4. البعد السوسولوجي (الاجتماعي): ويتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع، والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية، وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين. (العادلي، 2009).

نظريات مفسرة لمفهوم جودة الحياة:

يفسر النفسيون جودة الحياة على أنها بناء متكامل وشامل وكلي والذي يهدف عبر المتغيرات المختلفة الى اشباع حاجات الفرد الاساسية في الحياة، وأن مقدار الاشباع يمكن قياسه من خلال مؤشرين موضوعي وذاتي حيث أن الفرد في مراحل نموه تختلف متطلباته وحاجاته التي يريد اشباعها باختلاف تلك المراحل، حيث أن الرضا عن الحياة يتحدد بمدى الرضا عن اشباع الحاجات او عدم رضاه عن ذلك وأن رضاه عن الحياة يعني توفر مستوى جيد من جودة الحياة (سليمان رجب، 2009).

وفي نظرية العوامل الستة (كارول رايف)، المستخلصة من دراسة، (بكر، 2013) تركز على أن جودة الحياة من المفاهيم التي تسهم فيها مجموعة متنوعة من المكونات تتضمن تقبل الذات والآخرين، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية والتمكن البيئي وفرص الحياة والنمو الشخصي.

جاءت مجموعه من الدراسات لتوضح مفهوم جودة الحياة ومنها دراسة (تواتي وفريصات، وبلعربي، 2018) حيث هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في اختصاص علم النفس من جامعات جزائرية، (مستغانم، تلمسان، باتنة، قسنطينة)، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة في ثلاثة محاور لجودة الحياة وهي (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة الاجتماعية) تعزى لمتغير الجامعة، وكان مستوى جودة الحياة عند طلبة علم النفس مرتفع في ستة محاور وهي (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، الجودة الحياة الأكاديمية، السعادة الشخصية، الرضا عن الحياة، جودة الصحة النفسية)، ومستوى متوسط في محور واحد وهو جودة الحياة الاجتماعية، وفي دراسة كاظم والبهادلي (2010) التي هدفت الى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، حيث قامت الدراسة بقياس طبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة متغيرات الدراسة الدخل والمعدل التراكمي حيث كان من نتائج الدراسة أن هناك مستوى مرتفع من جودة الحياة في بعدين من أبعاد هذه الجودة هما بعد جودة الحياة الأسرية وجوده التعليم، ومتوسطا في بعدين هما الصحة العامة وأوقات الفراغ، ومنخفضا في بعدين

هما الصحة النفسية والجانب العاطفي، وعن دراسة نعيصة (2012) وهدفت للتعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين، ومن أهم النتائج تدني مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين.

1.2.5 العلاقة ما بين المتغيرات

في دراسة الهايف (2019)، ظهرت انه يوجد علاقة ارتباطية طردية دالة بين الأمن النفسي، والأفكار ويمكن التنبؤ بالأمن النفسي من خلال الأفكار اللاعقلانية، و في دراسة نوري (2008)، الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي ظهر في هذه الدراسة أنه لا توجد علاقة بين الافكار اللاعقلانية و التكيف الاجتماعي، وفي دراسة هسلمون (2019)، حول برنامج التوجيه والارشاد النفسي والتربوي جودة الحياة وعلاقتها بكل من الاحتراق النفسي ومنغصات الحياة اليومية والتفكير اللاعقلاني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة الخليل أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة بين جودة الحياة بمجالاتها من جهة و بين الافكار اللاعقلانية من جهة أخرى.

1.3 مصطلحات الدراسة

الافكار اللاعقلانية: يرى أليس (1990)، أن الأفكار اللاعقلانية هي "مجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية، والتي تتصف بعدم الموضوعية، والمبنية على توقعات وتنبؤات، وتعميمات خاطئة، وأنها تعتمد الظن، والمبالغة، والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد (أبو شعر، 2007، ص6). وتعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مستوى الافكار اللاعقلانية المعد لذلك.

الأمن النفسي: هي حالة من الشعور بالسلام الداخلي مع الذات وتظهر من خلال العلاقات الإيجابية مع الذات، والعلاقة الإيجابية مع الطلاب الاخرين، والتفاؤل بالمستقبل (الزهراني، 2020، ص450). ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الامن النفسي المعد لذلك.

التكيف الاجتماعي: هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ويهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به" (حمادنه، 2015، ص113). ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التكيف الاجتماعي المعد لذلك.

جودة الحياة: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (نعيسة، 2012، ص148). ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس جودة الحياة المعد لذلك.

1.4 مشكلة الدراسة

تعد الافكار اللاعقلانية احدى العوامل التي تؤثر على مختلف مناحي الحياة للفرد، فالأفكار التي يحملها الفرد عن الحياة وطريقة التعامل مع المثيرات التي تواجهه، تؤدي الى احداث التكيف الاجتماعي سلبا او ايجابا اعتمادا على ما يحمله من افكار، والتي بدورها تؤثر في الامن النفسي وجودة الحياة، ويرى اليس ان تفكير الفرد الايجابي يحافظ على التوافق النفسي والتعامل بإيجابية مع المعطيات التي يقدمها الاخرين اضافة الى التعامل البناء مع الآخرين، كما انها تعبر عما يدور داخل الفرد من رغبات واماني وتقضيات، مما يؤثر في التكيف الاجتماعي والامن النفسي وهذا ينعكس على جودة الحياة للطالب (الحميدي، 2014).

ومن خلال الملاحظة المباشرة للعديد من التفاعلات الاجتماعية بين الطلبة، فهذه التفاعلات التي ينتج عنها تبادل للأفكار بينهم، وهذه الافكار قد تكون نتجت عن البيئة الاجتماعية التي يعيشها الطالب او من خلال التفاعلات الاجتماعية ما بين الجامعة والبيئة الجغرافية التي يعيش فيها، فقد لاحظت وجود بعض الافكار اللاعقلانية بين الطلبة وحتى وان كانوا اصدقاء فكانت توقع فيما بينهم بالخلاف والجدل مما يؤدي الى

تشويش في التفكير العقلاني لديهم، وحيث ان لكل طالب تفكيره المختلف عن اخر، فان تعدد الافكار وتعارضها قد يؤدي الى تشويش في الفهم الصحيح، مما يؤثر سلبا على نفسية الطالب وعلى درجة تفكيره وصحة الاستنتاجات التي يستنتجها، وهذا التفكير الغير صحي قد يلقي بظلاله على الامن النفسي والتكيف الاجتماعي داخل الجامعة للطالب وبالتالي قد ينعكس على جودة حياته، فالأفكار التي يحملها الفرد في المرحلة الجامعية قد تؤدي الى بقائها معه لتصبح جزءا من شخصيته وتؤثر على علاقاته سواء في البيئة الجامعية او خارجها أو قد تؤدي به الى بعض الاضطرابات الشخصية او النفسية، وحيث انه لا يخلو مجتمع من الافكار اللاعقلانية التي يحملها افراده والتي قد تؤثر في تكيفه الاجتماعي وشعوره بالأمن النفسي وتؤثر على جودة الحياة الجامعية، لذلك فان هذه الدراسة تحاول الاجابة عن السؤال الرئيسي الاتي:

ما مستوى الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟

1.5 اسئلة الدراسة

ينبثق عن سؤال الدراسة الرئيسي الاسئلة الفرعية الاتية:

1. ما مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟
2. هل هناك أثر للأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة ومتغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية) على الافكار اللاعقلانية؟

1.6 اهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية.
2. كشف أثر الأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة ومتغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية) على الافكار اللاعقلانية.

1.7 أهمية الدراسة

1. تتبع أهمية الدراسة من نوعية المتغيرات المدروسة وهي مستوى الأفكار اللاعقلانية والامن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة كحاجات اساسية من اجل العيش في بيئة اجتماعية ونفسية سليمة وكمؤثرات على الصحة النفسية للطلبة.
2. تستمد الدراسة اهميتها من أهمية الفئة التي استهدفتها الدراسة وهي فئة طلاب جامعة النجاح الوطنية، حيث هناك تجمع كبير للطلبة في هذه الجامعة، وكذلك حجم المجتمع المدروس كبير جدا مما يعطي الدراسة زخما قويا.
3. قلة الدراسات والبحوث العربية والاجنبية في حدود علم الباحث التي ناقشت موضوع اتجاهات مستوى الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالامن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة.
4. تزويد اصحاب القرار والمهتمين بطبيعة العلاقات الاجتماعية وتأثيرها في الصحة النفسية للطلبة في الجامعة.
5. يتوقع من نتائج هذه الدراسة العمل على برامج ارشادية في مجال الافكار اللاعقلانية والامن النفسي والتكيف الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية من اجل رفع مستوى العلاقات بين طلبة الجامعة.

1.8 حدود الدراسة

المحدد الزمني: تم اجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي، (2021/2020).

المحدد المكاني: تم اجراء هذه الدراسة في جامعة النجاح الوطنية بنابلس.

المحدد البشري: تم اجراء هذه الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة النجاح الوطنية بنابلس.

الفصل الثاني

منهجية الدراسة

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة، وانطلاقاً من طبيعة البحث والمعلومات المراد الحصول عليها فقد تم استخدام المنهج الوصفي لجمع البيانات لمناسبته لأغراض البحث.

2.1 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس، والبالغ عددهم للعام الدراسي 2021/2020 (23305) طالب وطالبة، وذلك وفقاً لمصادر موقع العلاقات العامة في جامعة النجاح (دائرة العلاقات العامة، 2021)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس.

وتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية، عبر توزيع رابط الكتروني لمقياس الدراسة من خلال صفحات المجموعات الطلابية الإلكترونية لطلاب جامعات النجاح الوطنية عبر منصة الفيس بوك وذلك نظرا للظروف الوبائية التي كانت سائدة فترة جمع البيانات، وكانت العينة حسب ما هو موضح في جدول (1).

جدول (1)

يبين توزيع عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة الديمغرافية

المتغير	التصنيف	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	93	46.5
	انثى	107	53.5
	المجموع	200	%100
المستوى التعليمي	سنة أولى	41	20.5
	سنة ثانية	47	23.5
	سنة ثالثة	45	22.5
	سنة رابعة	39	19.5
	اكثر من ذلك	28	14.0
	المجموع	200	%100
التقدير الدراسي	اقل من 1	15	7.5
	1-1.99	46	22.5
	2-2.99	87	43.5
	3 فأكثر	53	26.5
	المجموع	200	%100
الكلية	كليات انسانية	90	45.0
	كليات علمية	110	55.0
	المجموع	200	%100

2.2 أدوات الدراسة وخصائصها

لتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على اربعة مقاييس لجمع البيانات، وقمت بالاعتماد على نتائج فحص المقاييس من حيث الصدق والثبات من نفس الدراسات التي أستعنت بمقاييسها وذلك لتشابه المتغيرات وعينة الدراسة وذلك لجميع متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية، الامن النفسي، التكيف الاجتماعي وجودة الحياة) وكانت النتائج كما يلي:

1- مقياس الافكار اللاعقلانية:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الافكار اللاعقلانية في بعض الدراسات، تم الاستعانة بمقياس الافكار اللاعقلانية من اعداد سليمان الريحاني (1987) كما ورد في دراسة جرمان (2020). والذي يتكون من (19) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات المقياس ثلاث بدائل دائماً وتعطى الدرجة (3)، وأحياناً (2)، وأبداً (1) ، مع العلم أنه لا يوجد هناك فقرة صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، ومن أجل تفسير النتائج ولتحديد مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1- 3) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات؛ وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$0.66 = \frac{1 - 3}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناء على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون كما يوضحها جدول (2):

جدول (2)

مستويات الإجابة على مقياس الأفكار اللاعقلانية

النسبة المئوية	المتوسط	المستوى
أقل من 55.33 %	أقل من 1.66	منخفض
55.34 - 77.33 %	1.67 - 2.32	متوسط
77.34 % فأعلى	2.33 فأعلى	مرتفع

لحساب صدق المقياس قام الباحث (جرمان) باستخدام الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية وبحسب باستعمال اختبار (T) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين، فالقيمة (t) المحسوبة لدلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية تمثل الصدق التمييزي للمقياس ولتحقيق ذلك رتب الباحث الدرجات الكلية لمفردات مجتمع البحث على المقياس، ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة،

وحددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة (25%) . وعند ترتيب المجموعتين (المجموعة العليا، والمجموعة الدنيا) تبين للباحث أن قيمة TC المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية عند درجة الحرية = 6 ومستوى الدلالة = 0.05، وظهرت القيم على برنامج (SPSS) لنتائج اختبار T بالمعادلة الآتية:

$$(T_t=2.447 T_c=>7.980)$$

وبالتالي استنتج الباحث أن المقياس صادق قابل للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وللتأكد من ثبات أداة القياس استخدم الباحث (جرمان) معامل الفا كرونباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة، وبعد حساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية واختبار جميع بنود المقياس البالغ عددها (19) كانت معامل الفا كرونباخ هي (0.759)، وهذه القيمة تعد مقبولة لأغراض الدراسة.

2- مقياس الامن النفسي:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الامن النفسي في بعض الدراسات، وقد تم الاستعانة بمقياس الامن النفسي لبركات (2012) والذي عمل على اختزاله من مقياس الشعور بالأمن النفسي لماسلو، من دراسة أبو عرة (2017).

والذي يتكون من (35) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات المقياس خمس بدائل (وافق بشدة وتعطى الدرجة (5)، اوافق (4)، محايد (3)، لا أوافق (2)، لا اوافق بشدة (1)، مع العلم أنه لا يوجد هناك فقرة صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد ومن أجل تفسير النتائج ولتحديد مستوى الامن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات؛ وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1 - 5}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناء على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون كما يوضحها جدول (3):

جدول (3)

مستويات الإجابة على مقياس الامن النفسي

النسبة المئوية	المتوسط	المستوى
أقل من 46.8 %	أقل من 2.34	منخفض
46.8% - 73.3%	2.34 - 3.66	متوسط
73.4% فأعلى	3.67 فأعلى	مرتفع

للتحقق من صدق مقياس الامن النفسي استخدام الباحث (أبو عرة) صدق المحكمين وقام بعرض المقياس على (11) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس التربوي والخدمة الاجتماعية والعاملين في عدد من الجامعات الفلسطينية، ووفقاً لملاحظات السادة المحكمين فقد تم تعديل وإعادة صياغة بعض الفقرات، واستقر عدد فقرات المقياس بعد التحكيم على (35) فقرة.

وبعد الانتهاء من مرحلة تحكيم مقياس الشعور بالأمن النفسي، تم التحقق من صدق البناء والتناسق الداخلي له، حيث تم حساب معامل الارتباط بين متوسط كل فقرة من فقرات المقياس مع المتوسط الكلي له، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وتبين للباحث أبو عرة أن معاملات الارتباط بين متوسط كل فقرة من فقرات مقياس الشعور بالأمن النفسي والمتوسط الكلي للمقياس قد كانت دالة احصائياً ليستقر المقياس في نهاية مرحلة الصدق على (35) فقرة، وقد طلب من المستجيبين الإجابة عنها بتدرج خماسي وللتحقق من ثبات الأداة تم اتباع طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكان معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي قد بلغ (0.887)، وهذه القيمة تعد مقبولة لأغراض الدراسة.

3- مقياس التكيف الاجتماعي:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقياس التكيف الاجتماعي في بعض الدراسات، وقد تم الاستعانة بمقياس التكيف الاجتماعي والذي تم تطويره بواسطة Baker and Sirk 1989-1984a، والذي تم تطويره من دراسة (FT China - 2015) .

وتم استخدام هذا المقياس من أجل قياس مستوى التكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية، والذي يتكون من (25) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات المقياس أربعة بدائل (وافق بشدة وتعطى الدرجة (4)، اوافق (3)، لا اوافق (2)، لا اوافق بشدة (1)، ومن أجل تفسير النتائج ولتحديد مستوى التكيف الاجتماعي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-4) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات؛ وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1 = \frac{1 - 4}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المقترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناء على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون كما يوضحها جدول (4):

جدول (4)

مستويات الإجابة على مقياس التكيف الاجتماعي

النسبة المئوية	المتوسط	المستوى
أقل من 50 %	أقل من 2	منخفض
50% - 75%	3 - 2	متوسط
75% فأعلى	3.01 فأعلى	مرتفع

من أجل الحصول على بيانات صحيحة ليتحقق صدق الأداة، أجرى الباحثان الأصليان للدراسة دراسةً تجريبيةً مكونةً من (50) طالباً جامعياً لاختبار صلاحية المقياس وفي ضوء نتيجة الدراسة التجريبية ومن خلال المقابلات الشخصية، تم تعديل الفقرات في المقياس وفقاً لذلك، واستقرت عدد فقرات المقياس على (25)

فقرة، ويتم فحص ثبات الأداة في هذه الدراسة، استخدم الباحثان الطريقة الأكثر شيوعاً لاختبار الاتساق الداخلي، معامل ألفا (Cronbach's alpha) لقياس الاتساق داخل الأداة ولتحديد مدى جودة المقياس، تنتج ألفا كرونباخ قيماً بين (0، 1.00) مع قيمة أعلى تشير إلى درجة أعلى من الاتساق الداخلي أو الموثوقية، وفي هذه الدراسة كان معامل ألفا قدره (0.790) وهو موثوق ومقبول.

4- مقياس جودة الحياة:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس جودة الحياة في بعض الدراسات، فتم استخدام مقياس جودة الحياة من اعداد وائل السيد (2019) من أجل قياس مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية، والذي يتكون من (16) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل لا مطلقاً وتعطى الدرجة (5)، نادراً (4)، أحياناً (3)، غالباً (2)، دائماً (1)، ومن أجل تفسير النتائج ولتحديد مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات؛ وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1 - 5}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون كما يوضحها جدول (5):

جدول (5)

مستويات الإجابة على لمقياس جودة الحياة

النسبة المئوية	المتوسط	المستوى
أقل من 46.8 %	أقل من 2.34	منخفض
46.8% - 73.3%	2.35 - 3.66	متوسط
73.4% فأعلى	3.67 - أكثر	مرتفع

من أجل ضبط ملائمة فقرات المقياس فقد تم حذف الفقرات التي لم تتال رضا (80%) من المحكمين، وبذلك أصبح المقياس يحتوي على (19) عبارة، وليقوم الباحث بالتأكد من ثبات أداة الدراسة، قام بتوزيع مقياس

جودة الحياة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة بطريقة الكترونية، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا (0.81)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة علميا من الثبات التي يمكن الاعتماد عليها في التطبيق النهائي للدراسة، فقد أشار (Sekaran, 2010)، بأن قيمة معامل ألفا كرونباخ تعد مقبولة من الناحية التطبيقية إذا كانت $(\text{Alpha} \geq 0.60)$.

2.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

شملت الدراسة على ثلاث متغيرات رئيسية وهي المتغير المستقل (Independent Variable) وكان مقياس الافكار اللاعقلانية، والمتغيرات التابعة (Dependent Variable) كانت مقاييس الامن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة، والمتغيرات الديمغرافية (الوسيط) وتمثلت بالنوع الاجتماعي، المستوى التعليمي، المعدل التراكمي والكلية.

2.4 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) واختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقات بين الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس. اختبار (ت) لعينة واحدة (One-Sample Test) وذلك للحكم على مستوى الافكار اللاعقلانية عند القيم الحرجة التي أوجدناها وكانت بين (2.33/1.66)، وتم استخدام تحليل التباين المتعدد لفحص الفرضيات المتعلقة بمتغيرات النوع الاجتماعي، المستوى التعليمي، المعدل التراكمي والكلية ومعامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين الامن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح والمتغيرات الديمغرافية، واستخدمت تحليل

الانحدار الخطي البسيط (Simple Regression Analysis)، للتعقب بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة من خلال مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح.

2.5 إجراءات الدراسة

تم اتباع في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات منها جمع البيانات من العديد من المصادر الثانوية كالكتب، والمقالات، والتقارير، والرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة، وتوظيفها في الوصول إلى نتائج الدراسة لاحقاً وتحديد مجتمع الدراسة، ثم تحديد عينة الدراسة، وبعدها تم تطبيق أداة الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقرات الأداة بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وتم إدخال البيانات إلى الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب، وتم بعد ذلك مناقشة النتائج التي ظهرت في التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بنتائج الدراسة وكتابة مجموعة التوصيات والمقترحات البحثية.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

تحقيقاً لأهداف الدراسة، ومن أجل الحصول على إجابات لتساؤلاتها، وللتعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، وبعد أن تم استطلاع طلبة جامعة النجاح، ويتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وهي كما يلي:

3.1 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟

من أجل الإجابة عن السؤال الأول تم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة (One Sample t-test) والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات لمقياس الأفكار اللاعقلانية ونتائج الجدول (6) تبين ذلك:

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على الأفكار اللاعقلانية اختبار (ت) لعينة واحدة (One-Sample t-Test) عند المعيارين (1.66)، (2.33)

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية عند المعيار (2.33)	1.95	0.31	199	-17.40	0.00
الأفكار اللاعقلانية عند المعيار (1.66)	1.95	0.31	199	13.30	0.00

يتبين من الجدول أن الوسط الحسابي للأفكار اللاعقلانية يساوي 1.95 وهذا يعبر على أن العينة هي متوسطة في الأفكار اللاعقلانية وللتأكد من أن ذلك ينطبق على المجتمع تم اختبار المتوسط من خلال علامات قطع تمثل الأولى علامه القطع بين المرتفع والمتوسط وقيمتها 2.33 والثانية 1.66 بين المستوى

المتوسط والضعيف وبناء على نتائج المعادلة فقد تم رفض الفرضية الصفرية ($\alpha=0.05$) عند علامة القطع 2.33 وكانت قيمة (t) سالبه لذلك فأنا مستوى الأفكار اللاعقلانية هي اقل من المرتفع لذلك تم فحص الفرضية الصفرية عند علامة القطع 1.66 وتبين أننا نرفضها لأن قيمة (t) موجبة بمعنى أن مستوى الافكار اللاعقلانية في المجتمع هو متوسط، ويتضح من الجدول السابق ان قيم الاستجابات كانت تقع بين القيمة 1.66 والقيمة 2.33 وان الوسط الحسابي لاستجابات عينة الدراسة كانت 1.95 وهي بدرجة متوسطة، أي ان هناك افكارا لاعقلانية عند طلبة جامعة النجاح نوعا ما.

3.2 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

والذي ينص على: هل هناك اثر للأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة ومتغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية) على الافكار اللاعقلانية؟

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين الامن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح، والجدول (7) التالي يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (7)

حساب معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين للأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة و متغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية) لدى طلبة جامعة النجاح

النموذج	الامن النفسي	التكيف	جودة الحياة	الجنس	السنة الدراسية	المعدل	الكلية
الافكار اللاعقلانية	**-.211	.040	-.031	-.109	.010	**-.198	.127

* يكون الارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)

** يكون الارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$)

تبين من الجدول وجود علاقة ارتباط عكسية نو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين الامن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما

(0.211-) ويعني ذلك بأنه كلما قل مستوى الامن النفسي زادت الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح، وأيضا وجود علاقة ارتباط عكسية ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين المعدل التراكمي لدى طلبة جامعة النجاح حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.198) ويعني ذلك بأنه كلما قل المعدل التراكمي زادت الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح، ومن أجل التنبؤ بمستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح استخدم تحليل الانحدار الخطي البسيط (Regressions Simple Linear)، باستخدام أسلوب الإدخال (Enter)، للتحقق من تأثير الامن النفسي والمعدل التراكمي في التنبؤ بمستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح.

جدول (8)

اختبار تحليل الانحدار البسيط لتأثير مستوى الامن النفسي على الافكار اللاعقلانية

النموذج	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	التباين المفسر R ²	قيمة ف	مستوى الدلالة
1	2.456	.168	14.617	.000	0.211	0.044	9.210	.003
	الامن النفسي	-.148	-3.035	.003				
2	2.569	.172	14.930	.000	0.271	0.073	7.781	.001
	الامن النفسي	-.130	-2.681	.008				
	المعدل التراكمي	-.060	-2.473	.014				

يتبين من جدول (8) الانحدار أنه هناك نموذجين دالين إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) يمكن التنبؤ من خلالهما بمستوى الأفكار اللاعقلانية، النموذج الأول وقد فسر حوالي (4%) من الأفكار اللاعقلانية عن طريق الأمن النفسي حسب المعادلة:

$$\text{مستوى الأفكار اللاعقلانية} = (0.148 - 2.456) \times \text{الامن النفسي}$$

وتبين أيضا أنه من خلال النموذج الثاني قد فسر حوالي (7%) عند مستوى الدلالة (0.05) من الأفكار اللاعقلانية عن طريق الأمن النفسي والمعدل حسب المعادلة:

$$\text{مستوى الأفكار اللاعقلانية} = (0.130 - 2.569) \times (\text{الامن النفسي} - 0.06) + \text{المعدل التراكمي}$$

وكان تأثير المتغيرين الاثنيين عكسياً أي كلما تغيرت وارتفعت درجة مستوى الافكار اللاعقلانية درجة واحدة يحدث تغير سلبي في الامن النفسي بمقدار (-0.130) وفي المعدل التراكمي ايضا سلبياً بمقدار (-0.06)، أما بقية المتغيرات التي لم تدخل نموذج الانحدار، فهذا يشكك أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تلعب دوراً أساسياً في مستوى الافكار اللاعقلانية.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل النتائج التي تم التوصل اليها من خلال اداة الدراسة الاستبانة والمتعلقة بالتعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكذلك التعرف على تأثير متغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية)، في اختلاف استجابات طلبة جامعة النجاح الوطنية في مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة، وفيما يلي مناقشة لنتائج الدراسة وفقاً لأسئلتها.

4.1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

والذي ينص على: (ما مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟)

اظهرت النتائج أن مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، حسب عينة الدراسة جاء بمتوسط حسابي (1.95)، وأن الانحراف المعياري عن المتوسط الحسابي لاستجابة أفراد العينة كان (0.31)، وهذا يؤشر على أن استجابات أفراد العينة كانت متوسطة، حيث ان استجابات عينة الدراسة تراوحت بين المعيارين (1.66)، والمعيار (2.33)، وهذا يؤكد ان مستوى استجابات عينة الدراسة على مستوى الافكار اللاعقلانية كانت متوسطة، كما بينت النتائج ان نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة (One-Sample t- Test) التي تخص مجتمع الدراسة بأن مستوى الدلالة حسب المعيار (2.33)، كانت (0.000)، وهي أصغر من (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجتمع والمعيار (2.33)، وجاء أكبر وبشكل دال إحصائياً من المستوى المتوسط، وهذا يعبر عن أن مستوى الافكار اللاعقلانية كان منخفضاً.

وتعارضت هذه النتائج مع دراسة الهايف (2019)، الأمن النفسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن التي اظهرت نتائجها أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة

الأميرة نورة بنت عبد الرحمن الرياض مرتفع، ودراسة مريم والشمسان (2017) التي اظهرت نتائجها انه يوجد مستوى متوسط من انتشار الأفكار اللاعقلانية وهو مستوى التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية، ومع دراسة اليراق (2008) التي اظهرت نتائجها أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلاب جامعة طيبة وطلاب الجامعة الإسلامية بنسب مرتفعة.

ويستنتج من هذه النتيجة ان الافكار اللاعقلانية والتي هي عبارة تفسير خاطئ من وجود مقدمات خاطئة في الأفكار، وانها مستمدة من مقدمات لم تخضع للتجريب، ويرى اليس أن هذه الافكار هي التي تؤدي الى الاضطرابات في المشاعر وتؤثر في نفسية الفرد حيث أن الفرد لا يعبر عنها بالرغبات والتفضيلات بل بشكل وجوبي أي تحصيل حاصل، كما ويشير اليس إلى أن الاضطراب الانفعالي يرتبط أساسا باعتناق الفرد لبعض الأفكار التي تخلو من المنطق والعقلانية، وأن هذا الاضطراب يستمر باستمرار تبني الفرد لهذه الافكار، وبما ان طلبة جامعة النجاح لديهم القدرة على التفكير المنطقي المستمد نتيجة التعليم الجامعي ، وانهم واعين لكل ما يحيط بهم وقادرين على التميز بين الافكار الخاطئة والصحيحة، والافكار التي قد تؤدي الى تفكير لامنطقي أي غير عقلائي، وان لديهم القدرة على السيطرة على المواقف الضاغطة التي يمرون بها، والتي تسبب لهم الشعور بالقلق والتوتر ولديهم القدرة على التعامل مع الآخرين والاهتمام بالذات ودحض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، من خلال إعادة البناء المعرفي واستخدام أسلوب حل المشكلات والشعور بالذاتية والقدرة على تحمل المسؤولية، وبما ان الافكار ليست موروثه وانما مكتسبة فان البيئة الاجتماعية التي تربي بها الطالب والحياة الاسرية لها دور في تشكيل افكاره، وهذه النتيجة تدل على الطلبة لديهم مكتسبات من الاسرة والحياة الجامعية شكلت طريقا نحو تحقيق الذات والتفكير بعقلانية.

4.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

والذي ينص على: (هل هناك أثر للأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة ومتغيرات الدراسة

(الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية) على الأفكار اللاعقلانية؟

اظهرت النتائج المتعلقة بالعلاقة بين الافكار العقلانية والامن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة ومتغيرات الدراسة (الجنس، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الكلية)، وجود علاقة ارتباط عكسية ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين الامن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-0.211) ويعني ذلك بأنه كلما زادت الافكار اللاعقلانية قل مستوى الامن النفسي لدى طلبة جامعة النجاح والعكس صحيح، وكذلك وجود علاقة ارتباط عكسية ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى الافكار اللاعقلانية وبين المعدل التراكمي لدى طلبة جامعة النجاح حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-0.198) ويعني ذلك بأنه كلما زادت الافكار اللاعقلانية قل المعدل التراكمي لدى طلبة جامعة النجاح والعكس صحيح، بينما لا توجد علاقة مع بقية المتغيرات، وتعارضت هذه النتيجة مع دراسة الهايف (2019) الأمن النفسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. التي اظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين الأمن النفسي، والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

ويستنتج من هذه النتيجة الى ان الامن النفسي للفرد يتحقق من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية كالحاجة إلى الحب والقبول والانتماء وتقدير الذات واحترامها، لذلك فان الامن النفسي يلعب دورا مهما في استقرار الحالة النفسية للفرد، ويتمتع الفرد الذي يستطيع مواجهة الصعوبات والحوازر والعوائق التي تعترض حياته بمستوى عالي من الامن النفسي، وعليه يمكن التنبؤ ان الفرد الذي يتمتع بذلك بانه فرد لديه جودة اعلى للحياة من خلال قدرته على إشباع حاجاته من الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية، والحاجات الاجتماعية من خلال العلاقات الاجتماعية الايجابية، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية،

حيث يعتبر الامن النفسي من مميزات السلوك السوي، وعليه فان طلبة جامعة النجاح لديهم القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترض طريق دراستهم وتحقيق احلامهم في الحياة العلمية والعملية لاحقا، كما ان لديهم نوع من اشباع الحاجات البيولوجية والاجتماعية ومقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وحيث ان الافكار اللاعقلانية وليدة عدم التكيف مع المجتمع، وعدم القدرة على اقامة علاقات اجتماعية سوية، لذلك نرى ان هناك علاقة ما بين الامن النفسي والافكار اللاعقلانية هذه العلاقة هي علاقة عكسية أي انه كلما زاد الافكار اللاعقلانية قل الامن النفسي وكلما قلت الافكار اللاعقلانية يزداد الامن النفسي حيث ان التفكير العقلاني لدى طلبة الجامعة يتسق مع الامن النفسي لهم من خلال ارتباطهما بالتفاعلات الاجتماعية الجيدة القائمة على الاحترام والتقدير وتحقيق الذات، وهذا ما ذهب اليه المعرفيون الذين يربطون شعور الفرد بالامن النفسي بالتفكير العقلاني، بحيث يعتمد كل منهما على الآخر، فالشخص السوي يعيش حياة نفسية طيبة بفضل طريقة تفكيره العقلانية ومن هؤلاء المعرفيين: البرت اليس وبولبي (Albert Ellis & Bowlby) الذين يرون كل موقف نقابله أو نتعرض له في حياتنا يمكن تفسيره تحت ما يطلق عليه النماذج التصورية أو المعرفية، وهذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما تحدد تصوراتنا الإيجابية والسلبية عن الأشياء وعن أنفسنا والعالم، كما ان المعدل التراكمي للطالب يلعب دورا مهما في التفكير العقلاني له حيث ان الطالب الذي يحصل على معدلات عالية لديه تفكير عقلاي أكثر من الذين يحصلون على معدلات منخفضة حيث ان المعدل التراكمي يولد لدى الفرد الشعور بتحقيق الذات واشباع رغباته الشخصية بالنجاح والتفوق في الحياة الجامعية، وان الاخفاق في الحياة الجامعية سوف يؤدي الى التفكير السلبي لدى الطالب مما يولد لديه افكارا لاعقلانية.

كما اظهرت النتائج ان هناك تأثير مستوى الامن النفسي والمعدل التراكمي على الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح، حيث ظهر أن الامن النفسي يؤثر بما نسبته (4%) من نسبة التباين في مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح، أما البقية والبالغة (96%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، كما ظهر ان المعدل التراكمي يؤثر بما نسبته (7%) من نسبة التباين في مستوى الافكار

اللاعقلانية لدى طلبة جامعة النجاح، أما البقية والبالغة (93%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تلعب دوراً أساسياً في مستوى الافكار اللاعقلانية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ال سعود (2015) نوعية الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الملك سعود لا يمكن التنبؤ بنوعية الحياة من خلال درجات الطلاب والطالبات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومع دراسة الهايف (2019) الأمن النفسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن التي اظهرت انه يمكن التنبؤ بالأمن النفسي من خلال الأفكار اللاعقلانية.

ويستدل من هذه النتيجة الى الامن النفسي والمعدل التراكمي يلعبان دورا في التنبؤ بالأفكار العقلانية لانهما حاجات اساسية من اجل الوصول الى اشباع الحاجات النفسية حيث ان الامن النفسي يأتي في قاعدة الهرم لماسلو، وعليه فان حدوث الامن النفسي يؤدي الى الاستقرار النفسي الذي يجعل الفرد يفكر بطريقة مختلفة يغلب فيها المصالح وتحقيق ما يمكن تحقيقه وارجاء الاخر الى مرحلة الأشياء الأخرى لان تحقيق المطالب بالكامل ضرب من المستحيل، لذلك نرى الفرد يحدد الحاجات الاكثر الحاحا مثل الامن النفسي وتحقيق تقدم علمي ملموس يستطيع من خلاله اثبات الذات، ويستدل على ذلك ما يراه فروم من أن الامن النفسي هو قاعدة الحاجات النفسية للفرد، وحيث يشتمل مفهوم الأمن النفسي على جوانب حياتية عديدة وليس على جانب واحد، فهو يتضمن مفاهيم عديدة مثل الأمن الصحي والديني والقانوني والاقتصادي والثقافي والتربوي والاجتماعي، كما يعني الامن كمفهوم عام بانه حالة من التوافق والتوازن التي تسود الفرد كما تسوده الطمأنينة النفسية التي هي الشكل الظاهري للأمن النفسي الذي يعتبر حالة داخلية، وكذلك يعني الاستقرار والثبات النفسي التي يتم تحقيقها عبر السلوك السوي، والقدرة على تحقيق الذات او تحقيق قدر كبير من التحرر من الخوف، والاندماج داخل المجتمع بحيث يصبح محبوبا فيه قادرا على التأثير والتأثر بعلاقته الاجتماعية،

والشعور بان له مكانة داخل البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها سواء الحي أو المدينة أو القرية أو الجامعة وغيرها، حيث أن الامن النفسي يجعل الفرد يترك بصماته في المجتمع.

لذلك يرى طلبة جامعة النجاح ان تحقيق الامن النفسي للطلاب وتحقيق معدل تراكمي جيد يستطع ان يجعل الطالب في حالة من التوازن والتوافق النفسي، التي تؤثر في حالة الانخفاض في ارتفاع الافكار اللاعقلانية وفي حالة الارتفاع الى انخفاض الافكار اللاعقلانية، كما وان الطالب في جامعة النجاح يعاني من الضغوطات التي يعاني منها الشعب الفلسطيني بشكل عام وكطالب جامعي بشكل خاص، مما يخلق لديه القدرة على التحدي، ويجعله يؤمن أن التغيير المتجدد في الحياة لا بد منه، بحيث يكون لديه فرصة للنمو والارتقاء، ويعزز من مهاراته الحياتية، ومن قدرته على التحدي والإنجاز، فالتحدي يخلق لدى الفرد طاقة وهدفا يكافح من أجل تحقيقه، مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الافكار العقلانية، كما ان هذه الامة تدفعه الى تحقيق الامن النفسي المطلوب لمواجهة المشكلات والعوائق التي تعترض طريقه في تحقيق اهدافه.

كما أن مستوى الوعي الذي يتمتع به الطالب الجامعي نتيجة خبراته التعليمية والعملية على مدى سنوات دراسته يعزز من مستوى تقبله لذاته والشعور بقيمتها والنظر إليها بشكل إيجابي، كما يعزز من قدرته على إقامة علاقات مع الآخرين تقوم على الثقة والاحترام المتبادل، سواء في البيئة الجامعية أو البيئة الأسرية، وهو ما يشكل محورا أساسيا في شعور الفرد بالأمن النفسي، كما أن الخبرات التي يمر بها الشعب الفلسطيني الناتجة عن الممارسات الإسرائيلية المختلفة، ورغم قسوة تلك الممارسات، وأثارها المختلفة، إلا أنها عززت من النضج النفسي والانفعالي والاجتماعي لدى الفرد الفلسطيني مما ولد لديه القدرة على التحدي والتفكير في الامور بعقلانية.

كما تتفق هذه النتائج مع تعريف كل من برايس ودانیکا (Danica & Bryce، 2001) حول الأفكار اللاعقلانية التي يرون بأنها "تلك الأفكار التي تعيق الأهداف المحددة وتؤدي إلى نتائج سلبية"، هي عبارة

عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي ليست مع الواقع الفعلي للأمور وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات وتهويلها.

وعلى العكس من ذلك فقد اشارت النتائج إلى أن متغيرات الجنس، السنة الدراسية، الكلية، لا تؤثر في مستوى الافكار اللاعقلانية، وأيضاً لم يوجد تأثير للتكيف الاجتماعي وجودة الحياة في مستوى الافكار اللاعقلانية، وهذا يعود الى ان طبيعة الدراسة في الجامعة متشابهة ويخضعون لنفس القوانين الناظمة للبيئة الجامعية سواء كانت الكليات علمية او انسانية ومهما كانت السنة الدراسية التي يدرس بها الطالب، او حسب جنسه، كما ان الاهداف التي تسعى اليها الجامعة من خلق كوادر طلابية متعلمة وقادرة على قيادة الواقع مستقبلاً، في حين ان هنالك عوامل اخرى قد تلعب دوراً في الافكار اللاعقلانية مثل الاسرة والتربية الاسرية، واساليب المعاملة الوالدية، وضع الاسرة الاجتماعي والاقتصادي والثقافي وثقافة المجتمع السائدة، حيث ان انتشار الافكار اللاعقلانية في المجتمع فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد تلقائياً، لان الفرد مرآة الواقع الذي يعيش فيه.

4.3 التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة أوصي بما يلي:

1. العمل على تعزيز التفكير العقلاني لدى طلبة جامعة النجاح من خلال برامج تهدف الى تدعيم هذا التفكير من خلال أقسام الجامعة المختلفة.
2. بناء برامج إرشادية متخصصة في الجامعات حول مهارات الطالب الجامعي، وتحسين سلوكياته، التي تعزز من مستوى الافكار العقلانية، وشعوره بالأمن النفسي، إضافة إلى تضمين ذلك في المناهج التربوية في الجامعات.

3. العمل على توظيف نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية المختصة في مجال الامن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة وتسلط الضوء على دور الافكار اللاعقلانية في مستوى شعور الطالب الجامعي بالأمن النفسي.
4. إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية واساليب المعاملة الوالدية والثقافة المجتمعية والعلاقة بينهما اخذين بعين الاعتبار فئات اجتماعية ومؤسسات اخرى.
5. كما أقترح إجراء هذه الدراسة على جامعات اخرى للمقارنة بين الجامعات في مستوى الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة.

قائمة المصادر والمراجع

1. إبراهيم، بدر (2012). الصحة النفسية وشباب ثورة 25 يناير الأحرار "الأسس النظرية والجوانب التطبيقية"، الجيزة، دار طيبة للطباعة.
2. أبو جادو، صالح محمد (2016). علم النفس التربوي، (12)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
3. أبو حلاوة، محمد سعيد (2016). علم النفس الايجابي نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها، ط1، القاهرة: عالم الكتب، القاهرة.
4. ابو شعر، عبد الفتاح (2007). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
5. ابو عزة، احمد (2017). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
6. أبو عمرة، عبد المجيد (2012). الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة "دراسة مقارنة بين أبناء الشهداء وأقرانهم العاديين في محافظة غزة". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر: غزة.
7. احمد محمد نوري (2009). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، م(16)، ع(2).
8. أقرع، إياد (2005). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، فلسطين.
9. آل سعود، نجلاء بنت عبد العزيز (2015). نوعية الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

10. بركات، زياد (2012). الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع طولكرم، المؤتمر التربوي الثاني "دور المؤسسات التربوية وماهيتها في تحقيق الأمن"، 27-28 أيار 2012، جامعة الاستقلال: فلسطين.
11. بطرس، حافظ بطرس (2012). التكيف والصحة النفسية للطفل، ط2، عمان: دار المسيرة، الاردن.
12. بكر، جوان إسماعيل (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
13. تواتي وفريصات، وبلعربي (2018). مستوى جودة حياة الطالب الجامعي "دراسة ميدانية على طلبة اختصاص علم النفس"، مجلة دراسات انسانية واجتماعية، 2(8)، جامعة تلمسان.
14. الجازي، جهاد علي (2013). العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة معان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
15. جردات، حمزة (2018). الأمن النفسي وعلاقته بالأداء المهني لدى عينة من منتسبي المؤسسة الأمنية الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
16. جرمان، إكرام. بوعلي، بديعة. (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة أم البواقي، قسم العلوم الاجتماعية. الجزائر.
17. الجعيد، (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
18. الحجاج، عمر (2014). الأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (16)، 194-210.
19. الحرفي، لمى (2014). الأمن النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، 36(8)، 91-118.

20. حمادنه، شهاب محمد ذياب (2015). التكيف الأكاديمي لدى طالب المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء بعض المتغيرات، *المجلة الدولية للتربوية*، 4(5)، 112-135.
21. الحمد وحميدات والعهولي (2016). الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية، *العلوم التربوية*، 43(5)، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
22. الحميدي، حسن عبد الله (2014) العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، *المجلة التربوية*، الكويت، 28(110)، 146-176.
23. الخالدي، هاني أحمد (2015). الأمن المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، *المجلة العربية للدراسات الامنية*، 31(64).
24. الخطيب، إبراهيم وأبو حويج، مروان والشناوي، محمد والكسواني، مصطفى (2016). *علم النفس المدرسي*، عمان: دار قنديل للنشر والتوزيع.
25. الخواجة، عبد الفتاح محمد (2009). *الإرشاد النفسي والتربوي*، ط1، عمان: دار الثقافة.
26. الداهري، صالح حسن (2008). *أساسيات علم الاجتماع النفسي التربوي ونظرياته*، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
27. رضوان، حامد (2002). *الصحة النفسية*، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
28. الرفوع والقرارعة، (2004). *قياس درجة التكيف للحياة الجامعية لدى طالبات تربية الطفل وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والمستوى الدراسي، دراسة ميدانية*، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن.
29. الرقاص، خالد والرافعي، يحيى (2010). *الطمأنينة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد (دراسة عامليه)*. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، 1(66)، 135-173.
30. زهران، حامد (2005). *علم النفس الاجتماعي*، القاهرة: علم الكتب، مصر.

31. الزهراني، شريفة (2020). الامن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة، *المجلة العلمية، كلية التربية جامعة اسيوط*، 36(7)، 444-467.
32. الزيتاوي، سحر (2016). الامن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من جامعة حائل فرع بقعاء، *مجلة الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية جامعة دمنهور*، 8(3).
33. الزيود، نادر. (2008). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
34. سرسك، رضوان (2000). العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت، *رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية*.
35. سليمان رجب سيد أحمد (2009). *جودة حياة نوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم*.
36. سليمان عقيلان والنميلات (2018). الأمن النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، *مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث*، 7(2).
37. شاكر، زهير (2015). *الامن النفسي وعلم النفس الايجابي*، القاهرة: مكتبة الانجلو- مصرية.
38. الشحري، أمينة مشرح (2013). الأمن النفسي وعلاقته بكفاءة الأداء لدى أخصائيين قواعد البيانات في مدارس محافظة ظفار، *رسالة ماجستير، جامعة نزوى، سلطنة عمان*.
39. الشريف، بسمة (2013). فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية اليبس في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب، وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة عمان، *مجلة البلقاء للبحوث والدراسات*، 16(4)، 89-121.
40. شعراوي، صالح محمد فؤاد (2014). فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، *مجلة الصحة النفسية، جامعة بنها*، 41(2)، 1-39.
41. الضمور والنوايسة (2018). مركز الضبط وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، *دراسات العلوم التربوية*، 45(4)، الاردن.

42. الطراونة والفتيخ، (2012). استخدام (الانترنت) وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي و التكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة (جامعة القصيم)، مجلة الجامعة الإسلامية، 20(1)، جدة، السعودية.
43. العادلي، كاظم كريدي (2009). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر، 37-47.
44. عبد القوي، رانية (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، (11). 2013، 1-30.
45. عبد اللطيف، آذار (2010). مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي، ط2، دمشق: دار كيوان، سوريا.
46. العقيلي، عادل (2004). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم.
47. عيسى، أحمد عبد الرحمن (2007). أصول التربية وتاريخها، الرياض: دار اللواء للنشر والتوزيع، السعودية.
48. الغامدي، محمد علي (2015). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام، مجلة جامعة بنها، 108(1)، 183-236.
49. فراق، مرزاق، لقان، وحسينة (2020). علاقة التكيف الاجتماعي بالاغتراب النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية مع اقتراح برنامج إرشادي لتحسين مستوى التكيف الاجتماعي وخفض مستوى الاغتراب النفسي، دراسة ميدانية، جامعة أم البواقي، الجزائر.
50. فودة، محمد (2011). التكيف الاجتماعي والصحة النفسية، ط2، القاهرة: عالم الكتب للنشر، مصر.

51. قيرش، فاطمة وهني خديجة (2012). *مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة المسيلة - دراسة ميدانية بجامعة المسيلة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.*
52. كاظم، علي، والبهادلي، عبد الخالق (2010). *مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، مجلة جامعة قابوس، 16(3)، 141 - 171.*
53. كرامة، خلود بشار (2012). *العلاقة بين الافكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدى الراشدين: دراسة ميدانية على عينة من محافظتي حمص وحماة، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا.*
54. كرسوع، علا (2006). *الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة التوجيهي في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.*
55. الكريديس، ريم (2016). *الاغتراب النفسي لدى طالبات الجامعة (دراسة تطبيقية على طالبات جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن القاطنات بالمدينة الجامعية) . المجلة الدولية التربوية المتخصصة . 23-1(11):1*
56. مبارك، بشرى عناد (2014). *جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات في الزواج، مجلة كلية الآداب، جامعة ديالى، 714-771، (99).*
57. مجلي، شايح عبد الله وبلان، كمال يوسف (2011). *الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق، 27، 2011، 193-241.*
58. محمد، احمد علي (2018). *جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أخصائي علم النفس العاملين مع أطفال التوحد بمراكز التربية الخاصة بولاية الجزيرة، رسالة ماجستير، جامعة النيلين، السودان.*
59. محمد، عادل (1999). *العلاج المعرفي السلوكي - أسس وتطبيقات، الزقازيق: دار الرشاد.*
60. المدهون، عبد الكريم (2014). *دور الجامعات الفلسطينية في تحقيق الأمن النفسي لدى الطلبة بمحافظة غزة، مجلة فلسطين للأبحاث، (6).*

61. مراد، عودة ومحاسنة، عمر والطورة، هارون (2018). مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس تربية لواء الشوبك، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، 45(4)، 72-85.
62. مصطفى، يامن سهل.(2010). العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين "دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
63. ملال وبن عمور (2018). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد، 2(1)، جامعة حسيبة بن بو علي، الشلف.
64. موسى، ماجدة، وسليمان، نبيل (2010). مفهوم الذات الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الكفيف، مجلة جامعة دمشق، سوريا، ملحق 29، ص 409-451.
65. ناصر، إبراهيم (2004). التنشئة الاجتماعية، عمان: دار عمار للنشر والتوزيع، الاردن.
66. نعيصة، رغداء (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، 28(1)، 145-181.
67. النواصرة، عيسى (2017). مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى اسر أطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات ودرجة إعاقة الطفل، مجلة الجامعة الاسلامية، 25 (3)، 370-387.
68. الهابط، محمد (2003). التكيف والصحة النفسية، ط2، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
69. الهايف، مها بنت سليمان (2019). الأمن النفسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
70. هشلمون، وهبة شاكر (2019). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الاحتراق النفسي ومنغصات الحياة اليومية والتفكير اللاعقلاني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة الخليل.

1. Abu Hweij, M. & AlSafadi, E. (2001). *Introduction to mental health*. Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.
2. Afolabi O., Balogun A., (2017). Impacts of Psychological Security, Emotional Intelligence and Self- Efficacy on Undergraduates' Life Satisfaction, *Psychological Thought*, 10(2), 247-261.
3. AlKhalidi, A. & Alalmi, D. (2009). *Mental health and its relation to adaptation and compatibility*. Amman: Dar Safa for Publishing and Distribution.
4. Al-Naggar, R. A., Osman, M. T., Musa, R., & Malaysia, T. M. U. (2013). Quality of life among university students in a single Malaysian institute. *Pensee Journal*, 75(10).
5. Bryce, F & Danica, L.(2001). The role of narcissism, Self-esteem and irrational beliefs in predicting aggression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16(1), 53-68.
6. Butrus, B. (2008). *Adaptation and mental health of the child*. Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.
7. China, F. T. (2015). The relationship between social support, social adjustment, academic adjustment, and academic performance among college students in Tanzania, *Doctoral dissertation*, The Open University Of Tanzania.
8. English, H. & English, A. (1983). *A Comprehensive Dictionary of psychological and psychoanalytical Terms*. New York.: Longmans
9. Gunn Irene Iversen (2009). *Social adjustment and friendship patterns of international students* .(A study of Norwegian students studying abroad) - Master thesis in psychology- University of Tromsø, Norway 2009.
10. Jackson, Michelle. Ray, Sukayna & Bybell, Danica. (2013). Social and psychological adjustment of International Students in the U.S. *Spring*, 3(1)17-28.

11. John, J. and Simons, W.(1999). *Human Adjustment*. WM.C. Brown, USA.
12. Khaledian, M., Saghafi, F., Pour, S. H., & Moradian, O. A. (2013). *Investigating the Relationship of Irrational Beliefs with Anxiety in Iranian Collage Students*.
13. Ozer, E. A., & Akgun, O. E. (2015). The effects of irrational beliefs on academic motivation and academic self-efficacy of candidate teachers of computer and instructional technologies education department. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1287-1292.
14. Pamerantz, F. (2006). Mother's Mastery Oriented Involvement in Children's Homework: Implications for The Well-Being of Children With Negative Perceptions of Competence. *Journal of Educational Psychology*, 98 (1): 99-111.
15. Rathakrishnan, B. A., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and Socio-Cultural Adaptation towards Perceived Stress among International Students of a Public University in Sabah: An Exploration Study for Social Sustainability. *Sustainability*, 13(9), 4924.
16. Samadifard, H. & Narimani, M. (2017). Prediction of Death Anxiety of Elderly Based on Mindfulness and Irrational Beliefs. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 5(3). 15-21.

الملاحق

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية على طلبة جامعة النجاح الوطنية بعنوان (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية) وذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة النجاح الوطنية، لذا يرجى منكم الإجابة على فقرات هذه الاستبانة بدقة وموضوعية علماً بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط وستعامل بسرية تامة.

شكراً لكم حسن تعاونكم.

الباحث: يزن "محمد علام" بازيان.

ملحق (أ)

البيانات الديمغرافية

1- الجنس: ذكر () انثى ()

2- السنة الدراسية:

سنة أولى ()
سنة ثانية ()
سنة رابعة ()
سنة ثالثة ()
أكثر من ذلك ()

3- المعدل التراكمي:

1- اقل من 1 ()
2- بين 1-1.99 ()
3- بين 2-2.99 ()
4- أكثر من 3 ()

4- الكلية والتخصص:

1-العلوم الإنسانية ()
2- كليات علمية ()

ملحق (ب)

مقياس الأفكار اللاعقلانية

تعريف الأفكار اللاعقلانية: هي مجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية، والتي تتصف بعدم الموضوعية، والمبنية على توقعات وتنبؤات، وتعميمات خاطئة، وأنها تعتمد الظن، والمبالغة، والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد.

وتم أخذ المقياس من دراسة "الأفكار اللاعقلانية علاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة، جرمان 2019" وصف المقياس: صمم مقياس الأفكار اللاعقلانية: بعد إجراء دراسة استطلاعية في جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي الاطلاع على التراث النظري في موضوع الأفكار اللاعقلانية وكذا الاستعانة ببعض الاختبارات والمقاييس (مقياس الريحاني) (1987) وبمساعدة الأستاذة المشرفة تم بناء استبيان يتكون من (19) موضحة في الجدول التالي:

استبانة الأفكار اللاعقلانية

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	ابدا
1	يضطرب سلوكي إذا سارت الأمور الأحداث عكس توقعاتي			
2	من الضروري ان أكون محبوبا			
3	يجب ان أكون على درجة عالية من الكفاءة حتى اصبح ذا قيمة عند الاخرين			
4	فشلي في عمل ما، يقلل من قيمتي			
5	اتراجع عن عملي إذا واجهتني صعوبات و عراقيل			
6	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.			
7	اشعر بالاضطراب و القلق حين افشل في إيجاد حل لمشكلاتي			
8	التراجع والاستسلام يجنبني العناء و المشقة.			
9	تدخل الاخرين في حل ما يصادفني من صعوبات أفضل من أن أوجهها بمفردتي			
10	أتنازل عن رغباتي لكي أرضي الاخرين			
11	سعادتي مرتبطة بسعادة الاخرين			
12	ألوم الاشخاص على تصرفاتهم السيئة دائما			
13	لا استطيع القيام باي عمل دون اللجوء لطلب المساعدة من الاخرين			

			على الآخرين تحمل المسؤولية معي في كل أعمالي	14
			أُتأثر بسرعة بمشاكل الآخرين	15
			أُتوقع دائما حدوث المصائب.	16
			تؤثر الاحداث السلبية السابقة في حياتي على قراراتي المستقبلية	17
			يلعب الحظ دورا كبيرا في حياتي	18
			الظروف الخارجة عن إدارة الانسان غالبية ما تقف ضده	19

ملحق (ج)

مقياس الأمن النفسي

تعريف الأمن النفسي: هي حالة من الشعور بالسلام الداخلي مع الذات وتظهر من خلال العلاقات الإيجابية مع الذات، والعلاقة الإيجابية مع الطلاب الآخرين، والتفاؤل بالمستقبل.

وتم اخذ المقياس من دراسة" الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة او عرة 2017"

وصف للمقياس: قام الباحث باستخدام مقياس دافعية التعلّم الذي قام ببنائه قطامي (1989) والمستخدم في البيئة الأردنية حيث تكون المقياس بصورته الأولى من (35) فقرة

مقياس الأمن النفسي

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بأني أحصل على ما أستحقه بالحياة.					
2	أشعر بالسرور مع من حولي.					
3	أفكر بأن الطلبة يحبونني كمحبتهم للآخرين.					
4	لا ينتابني قلق لمدة طويلة نتيجة لظروف أتعرض لها.					
5	يمكنني أن أكون مرتاحاً مع نفسي.					
6	أنا شخص غير أناني.					
7	ينتابني رغبة بمخالطة الآخرين.					
8	أشعر بأني أقوم بواجباتي على أحسن وجه.					
9	أتقبل نقد أصدقائي بروح طيبة.					
10	عزيمتي عادة ما تكون قوية.					
11	أشعر بالود نحو معظم الناس.					
12	على هذه الأرض ما يستحق الحياة.					
13	أنا شخص متقائل.					
14	من الصعب جرح مشاعري.					

					أشعر بالارتياح في هذا العالم.	15
					يشعر الآخرون بالارتياح معي.	16
					لدي اطمئنان على مستقبلي.	17
					أتصرف على طبيعتي باستمرار.	18
					أشعر بأنني طالباً محظوظ.	19
					أعتقد أن طفولتي كانت سعيدة.	20
					لي الكثير من الأصدقاء المخلصين.	21
					أشعر بالارتياح في معظم الأحيان.	22
					أشعر بالسعادة في مكان إقامتي.	23
					لا أقلق بشأن سوء حظي في المستقبل.	24
					أشعر بالارتياح في التعامل مع الآخرين.	25
					أشعر بالرضا والاكتماء.	26
					مزاجي مستقر انفعاليا.	27
					أشعر بأنني موضع احترام الناس.	28
					أستطيع السيطرة على مشاعري في مواقف كثيرة	29
					أشعر باحترام الآخرين لي.	30
					أنا بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر).	31
					أشعر بأن العالم من حولي يعاملني معاملة عادلة.	32
					أشعر بصدق علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين.	33
					أعتقد أن الآخرين يعتبرونني شخص عادي.	34
					أشعر بأنني أحصل على قدر كافي من الثناء.	35

ملحق (د)

مقياس التكيف الاجتماعي

تعريف التكيف الاجتماعي: هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ويهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به

وتم أخذ المقياس من دراسة: العلاقة بين الدعم الاجتماعي والتكيف الاجتماعي والتكيف الأكاديمي والأداء

الأكاديمي بين طلاب الكلية في تنزانيا

وصف المقياس: اعتمدت هذه الدراسة عناصر من تكيف الطالب مع استبيان لقياس التكيف الاجتماعي

للطلاب. تم تطويره بواسطة (Baker and Sirk 1984a، 1989)، ويتألف المقياس من 25 عنصرًا ،

تم تصنيف كل منها على مقياس من 4 نقاط من نوع ليكرت .

مقياس التكيف الاجتماعي

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالسعادة لكوني جزءًا من بيئة الكلية				
2	لدي العديد من الأصدقاء في الكلية				
3	أنا متأقلم مع الكلية				
4	لدي تواصل شخصي - غير رسمي مع المحاضرين في الكلية				
5	أنا راض عن الأنشطة الاجتماعية المنظمة غير الأكاديمية في الكلية				
6	حقيقة أنني أفقد منزلي هي مصدر صعوبة بالنسبة لي الآن				
7	أنا راضٍ عن مجموعة الأنشطة اللامنهجية المتاحة في الكلية				

				أنا أتعايش بشكل جيد مع زملائي في الفصل	8
				أشعر أن لدي ما يكفي من المهارات الاجتماعية للانسجام بشكل جيد في داخل الكلية	9
				أحصل على الوقت الكافي للمشاركة في الألعاب الرياضية والأنشطة الترفيهية في الكلية	10
				أنا راضٍ عن مدى مشاركتي في الأنشطة الاجتماعية في الكلية.	11
				أنا أتفاعل بشكل جيد مع الطلاب من الجنس الآخر	12
				أشعر بالوحدة كثيرا في الكلية مؤخرا	13
				أشعر أن لدي سيطرة جيدة على وضعي في حياتي الجامعية	14
				أنا أتفاعل بشكل جيد مع موظفي الكلية	15
				أشعر أحيانا أنني أفضل أن أكون في المنزل بدلاً من الجامعة.	16
				لدي بعض الأصدقاء الجيدين في الكلية الذين يمكنني التحدث معهم عن مشاكلي	17
				أنا راضٍ عن مدى مشاركتي في الأنشطة التي ينظمها مجلس اتحاد الطلبة	18
				الحياة الجامعية هي الأكثر إثارة للاهتمام	19
				لدي مشاكل في إدارة الوقت بشكل فعال.	20
				أحصل على وقت للمرح والاستمتاع خارج الكلية مع أصدقائي.	21
				أنا سعيد بقراري بالانضمام إلى هذه الكلية	22
				أحيانا لا أشعر بالأمان في الكلية.	23
				أنا قلق بشأن مقابلة أشخاص جدد في الكلية.	24
				تمكنت من البقاء على اتصال مع عائلتي.	25

ملحق (هـ)

مقياس جودة الحياة

تعريف جودة الحياة: "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه". تم أخذ المقياس من دراسة "جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي و تقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود

وصف المقياس: تكون المقياس من (16) عبارة مقسمة على (3) أبعاد فرعية تغطي جوانب جودة الحياة الجامعية من الرغبة في (جودة الصحة النفسية) و الرضا عن بذل المجهود في (جودة ادارة الوقت) و المثابرة في مواجهة (جودة الدراسة الجامعية).

مقياس جودة حياة

العبارة	لا مطلقا	نادرا	أحيانا	غائبا	دائما
1. استطيع ان احقق النجاح في كل مكان					
2. عدد ساعاتي الدراسية مناسب					
3. مستمتع بالدراسة في الجامعة					
4. راضي عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لي زملائي					
5. غير راضي عن قدرتي على المذاكرة					
6. يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					
7. أنجز المهما التي أقوم بها في الوقت المحدد					
8. لدي وقت للترويح عن نفسي					
9. لدي الوقت الكافي لمراجعة محاضراتي					
10. اهتم بتوفير الوقت للنشاطات الاجتماعية					
11. صعوبة تنظيم وقت للدراسة					
12. اشعر بانني محبوب من الجميع					
13. استطيع ضبط انفعالاتي					
14. الخدمات لصحية التي تقدمها الجامعة مناسبة					
15. اشعر بالأمن في حياتي					
16. اشعر بالحزن، والاكتئاب، والقلق					

ملحق (و)

قائمة أسماء السادة المحكمين

الرقم	الاسم	القسم	مكان العمل
1.	د. شادي ابو الكباش	علم النفس والإرشاد التربوي	جامعة النجاح الوطنية
2.	د. عبد الكريم ايوب	علم النفس والإرشاد التربوي	جامعة النجاح الوطنية



**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**THE LEVEL OF IRRATIONAL THOUGHTS AND
IT'S RELATIONSHIP TO PSYCHOLOGICAL
SECURITY, SOCIAL ADJUSTMENT, AND
QUALITY OF LIFE AMONG AN-NAJAH
NATIONAL UNIVERSITY STUDENTS**

**By
Yazan "Mohammed Allam" Hamdi Al-Bazian**

**Supervisors
Shadi Abu Al-Kebash
Abdul Kareem Ayyoub**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
of Master of Psychological and Educational Counseling, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus - Palestine.**

2022

THE LEVEL OF IRRATIONAL THOUGHTS AND IT'S RELATIONSHIP TO PSYCHOLOGICAL SECURITY, SOCIAL ADJUSTMENT, AND QUALITY OF LIFE AMONG AN-NAJAH NATIONAL UNIVERSITY STUDENTS

By
Yazan “Mohammed Allam” Hamdi Al-Bazian
Supervisors
Shadi Abu Al-Kebash
Abdul Kareem Ayyoub

Abstract

This study aims to recognize the level of Irrational thoughts and its relationship to Psychological security, Social Adjustment, and the Quality of life Among An-Najah National University Students. This research relies on the descriptive correlational approach to extract its results.

The study population include the students of An-Najah National University, and an accessible random sample is select that consist of 200 male and female students from the original research community. Four criteria are applied in the study: the Irrational thoughts scale, the Psychological security scale the Social Adjustment scale, and the Quality of life scale.

The study sums up that the level of Irrational thoughts among An-Najah National University students is middle, and the existence of a statistically significant inverse correlation between the level of Irrational thoughts and Psychological security among them. Also, there is a statistically significant inverse correlation between the level of Irrational thoughts and the GPA, grade point average. Whereas there is no relationship with the rest of the variables (social adaptation and Quality of life).

The study came out with several recommendations, the most important of which are, working to enhance rational thinking among students through programs that serve the process of strengthening this thinking across the various university platforms, and building specialized counseling programs in universities on problem-solving skills for university students, and improving their behavior, which It enhances the level of rational thoughts, and his sense of psychological security, in addition to including this in educational curricula at universities.

Keywords: Irrational thoughts, Psychological security, Social Adjustment, Quality of life and An-Najah National University students.