

علاقة الأفكار اللاعقلانية بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج
في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**The relationship of irrational ideas to the degree of optimism
among students about to graduate at the Institute of Science
and Techniques of Physical and Sport activities.**

ط.د. محمد بغدادي⁽¹⁾ * . د. عبد القادر غزالي⁽²⁾

⁽¹⁾ جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف ، مخبر الابداع والأداء الحركي

m.baghdadi@univ-chlef.dz ، الجزائر

⁽²⁾ جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، مخبر الابداع والأداء الحركي، الجزائر،

a.ghezali@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2021/10/03؛ تاريخ القبول: 2021/12/06؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى تعرف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وعرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لديهم فقام الباحثان باختيار عينة عشوائية بسيطة متكونة من 60 طالب، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدين على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس التفاؤل، وقد تم التوصل الى أن مستوى للأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ومستوى درجة التفاؤل كان متوسطا لدى الطلبة المقبلين على التخرج، هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

ووفقا للنتائج المحصل عليها فان الباحث يوصي بالتركيز على بناء برامج ارشادية عقلانية انفعالية لتعديل الأفكار اللاعقلانية والتي تنعكس سلبا على الصحة النفسية

للطلبة وكذا محاولة خفض من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة وذلك من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية والنفسية.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية؛ التفاؤل؛ الطلبة المقبولون على التخرج.

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between irrational ideas and the degree of optimism among students about to graduate from the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sport activities at the University of El Bouira. To determine their level of irrational ideas and their degree of optimism, the researchers selected a simple random sample of 60 students. The researchers used the descriptive approach based on the scale of irrational ideas and the scale of optimism. The following results have been reached: A high level of irrational ideas among students about to graduate, The level of optimism was average among students about to graduate, There is a statistically significant inverse correlation between irrational ideas and the degree of optimism among future graduating students.

According to the results obtained, the researcher recommends that more emphasis be placed on building rational, emotional counselling programs to modify irrational ideas that negatively affect students' mental health, as well as attempting to reduce the prevalence of irrational ideas in students through awareness-raising, educational and psychological programs.

Keywords: Irrational ideas; optimism; students about to graduate.

مقدمة:

يعد موضوع الأفكار اللاعقلانية موضوع بالغ الأهمية في مجال الصحة النفسية لأنها مصدر من مصادر عدم الأمن والتوافق والتكيف النفسي والاجتماعي.

لذلك برز في السنوات الأخيرة التوجه على التركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، حيث شهد علم

النفس اهتماما متزايدا بما يسمى بالعمليات المعرفية كالتفكير، والإدراك، والذاكرة... الخ، وأصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكلوجي، بصفة عامة، وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصورة خاصة، ومن ابرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية أليس والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي.

تسعى هذه النظرية الى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات انطلاقا من الاعتقاد القوي بان المعرفة تلعب دورا أساسيا في احداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها.⁽¹⁾

وترى هذه النظرية أن نسق الأفكار لدى الفرد عن الأحداث التي يواجهها هي المتغير الجوهرية في تحديد استجاباته السلوكية والانفعالية، فإذا كان نسق أفكاره عقلانيا فانه سيسلك بشكل فعال ومنتج، أما إذا كان نسق أفكاره لاعقلانيا فانه سيسلك بشكل غير فعال غير منتج ويعاني من الاضطراب وسوء التوافق.⁽²⁾

ان الاهتمام البالغ من قبل الباحثين بالخصوص في الآونة الأخيرة بسمة التفاؤل يعد امرا طبيعيا وكردة فعل حتمية لما يشهده العالم من ميل كبير نحو سمة التشاؤم وتأثر جميع المجتمعات باختلاف ثقافتها وجنسياتها ومبادئها بهذا السيل الجارف من التفكير السلبي والسلبية العالية والنفسية المنهارة لدى الافراد، وانتشار الاكتئاب بصورة واسعة لم يشهد العالم من قبل مثيل وسرعة انتشاره بين الناس كالهشيم في النار بسبب التقدم التكنولوجي وتطور وسائل الاتصال والمعلومات التي احكمت النسيج بين جميع المجتمعات مما جعل ظاهرة التشاؤم كما دلت عليها الكثير من الدراسات من أكثر السمات انتشارا، ومرض الاكتئاب رقم واحد في العالم من حيث الشيوع، ففي هذا

(1)- مجلي عبد الله، الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى كلية التربية بصعده، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، 2011

(2) - بغورة نورالدين، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيما تبع لبعض المتغيرات، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير علوم التربية تخصص ارشاد تربوي، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2013/2014.

الصدد كتب تايجر سنة 1979 كتاب يسمى التفاؤل "بيولوجيا الامل".⁽¹⁾

والشباب اليوم ونخص بالذكر طلبة الجامعة هم المستقبل وهم رجال ونساء الغد الذين سيتحملون مسؤولية تقدم وازدهار بلادهم، ويفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون مما يخبأ لهم، فهم عماد الأمة وهم الأمانة في أعناق المجتمع والدولة فالشباب في نظر الإسلام طاقة وثروة، ومرحلة الشباب رأس مال لا يقدر بثمن، ومن المعروف أن لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية ومادية لا بد من تلبيتها وإشعار من هم في هذه المرحلة باهتمام المجتمع بتلبيتها.

والطالب في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يكون ليصبح أستاذا او مدربا، ولما كانت مهنة التعليم أو التدريب ليس لها إطار وظيفي ضمن وظائف الدولة ولا تجد كفايات وظيفية او عدد مناصب العمل غير كافية، وهذا يكون بعد أن مر الطالب الجامعي بخمس سنوات على الأقل من التكوين، مما أدى إلى ظهور بعض الاعراض او الاضطرابات النفسية نحو ما يحمله لهم مستقبلهم في هذه المهنة.

1-مدخل عام للبحث:

1-1-الإشكالية:

تنبه الفلاسفة اليونانيون منذ القدم الى أن الطريقة التي تدرك بها الأشياء وليس الأشياء في الأشياء في حد ذاتها هي التي تجعل سلوكنا سويا أو متسما بالاضطراب، وفي هذا الصدد يقول (ابيقورس): "لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها"

ولذا اظهر كثير من علماء النفس حماسا شديدا واهتماما كبيرا لدراسة الظروف البيئية والثقافية والعوامل المعرفية ودورها في تشكيل وصياغة سلوك الانسان، ففي المجال الذي ينشأ فيه الفرد ويؤثر تأثيرا كبيرا في نموهم العقلي، فالوليد البشري لديه إمكانيات هو هي التي اسئلة وتلعب العوامل المعرفية دورا مؤثرا في تحويل هذه القوى

(1) - محسن عون عوض يوسف،، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية الدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد الثاني، 2015.

والإمكانات الى واقع حي وسلوك وشخصية ذلك لان المكونات المعرفية للفرد هي المحور الرئيسي لشخصيته، وهي التي تؤثر في مشاعره وسلوكه.⁽¹⁾

ولقد اعطى رواد علم النفس المعرفي أهمية خاصة للمتغيرات المعرفية حيث أن لها دورا اساسيا في حدوث الاضطرابات النفسية ومن بين رواد هذا التوجه اليس البرت albert ellis الذي قدم تصورا كاملا في مجال أساليب التفكير، فمحتواها ان التفكير هو المحرك الأساسي الأول والمسبب لانفعال وهما وجهان لعلمة واحدة، وان أنماط التفكير الغير المنطقية هي التي تسبب الاضطراب النفسي والعقلي، فالتفكير العقلاني يجعل الانسان يتصرف بطريقة عقلانية ويصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة وان نشأة العصاب تنتج بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تشكل البناء المعرفي للفرد، وان الافراد كثيرا ما يتجنبون أهدافا غير واقعية تتصف بالكمال وخاصة تلك الأهداف التي تظهر في رغبة الفرد في أن يكون محبوبا من كل المحيطين به، وعلى الرغم من استحالة تحقيقها، فان الفرد يرفض التخلي عنها وسيستمر في التمسك بها.⁽²⁾

حيث عرف البرت اليس أن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية والتي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتخمينات خاطئة وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد.⁽³⁾

وأشار اليس البرت في نظريته العقلانية الانفعالية على أن أفكار الانسان هي التي تؤثر في مشاعره وحيانا توحدتها، ويرى أن البشر يفكرون ويشعرون في أن واحد، وانهم مخلوقات بشرية ولدو ولهم نزعات للصراع الداخلي، وانهم يتأثرون بالعائلة والثقافة، وان لديهم استعداد فطري وميل مكتسب لان يكونوا عقلانيين او غير عقلانيين، ويشير في هذا السياق "غنيم" الى ان الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية

(1) - الفت كحلة، العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي لمرضى الاكتئاب ، ط1، القاهرة، 2009.

(2) - بوضياف دليلا، الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة دار المنظومة، ص175-193.

(3) - غادة عبد الغفار، الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب والاكتئاب لدى عينة من طلاب كلية الآداب، جامعة بني سويف، مجلة الدراسات نفسية ، المجلد 17، عدد 3، 2007.

التي تتميز بعدم موضوعيتها وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءاته والنظرة السلبية للذات والآخرين، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للأحداث بما لا يتفق مع إمكانيات الفرد العقلية.⁽¹⁾

يواجه الشباب الجامعي مع عملية التغيرات العالمية التي طرأت على العالم منذ نهايات القرن العشرين حالة جديدة من القلق والتوجه والترقب، تستحق أن تحظى باهتمام الباحثين في العلوم التربوية والنفسية، وتجتاح حياة شريحة واسعة من الشباب فقد أصبحت هذه الظاهرة واضحة لمجتمع مليئ بالتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير، وتعد مرحلة الشباب بما تنطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية عاطفية جيلية، وأخرى اجتماعية اقتصادية وثالثة تعليمية، ورابعة قيمة أخلاقية، وخامسة ثقافية تجد نفسها في معظم الأحيان أمم تحديات كبيرة تزداد فيها حدة الضغوط والارهاقات والمشكلات والاضطرابات، وتتقلص فيها إمكانيات فرص النجاح.

والتفاعلات الاجتماعية تجعل الفرد يندفع او يحجم نحو موضوع ما، مثلا عن طريق الدعم المعنوي والمادي الى زيادة في حدوث سلوك معين او الى تكرار حدوثه فكلمات المدح وإظهار الاهتمام والثناء على الشخص والاثابة المادية او المعنوية (بالشكر) عند ظهور سلوك إيجابي معين تعتبر جميعها امثلة للتدعيم اذا ما تلتها زيادة في انتشار السلوكي الإيجابي الذي يسبق ذلك تربية اسرية على السلوكات الإيجابية وعلى زرع روح التفاؤل والتفكير الإيجابي نحو الحياة والاحداث من قبل الاسرة.⁽²⁾

كما ان الفرد المتفائل يكون افضل تكييفا من الانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون وضعه اكثر معاناة وتعاسة وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيه والمفرطة في التعميم تؤدي

(1) - محمد أحمد غنيم، اثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصص الاكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين، دراسة غير ثقافية في مصر والسعودية، المجلة التربوية للنشر العلمي، جامعة الكويت، العدد64، المجلد السادس عشر، 2002.

(2) - عبد الستار وعبد العزيز ورضوان، العلاج السلوكي للطفل، الكويت، عالم المعرفة، 1993.

إلى تغيير هذه الحالة النفسية وهو يفترض فوق ذلك أنه في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون مقدورة أن يجد له حل.

وبالرغم من أهمية سمة التفاؤل والتشاؤم في الحياة الإنسانية وانها تعتبر امرا أساسيا للصحة عامة وان التشاؤم والنظرة السلبية للأحداث والحالة المزاجية السلبية لها علاقة وثيقة بسوء التوافق والاضطرابات النفسية التي تتعرض لها الافراد، وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة العالمية (2004) الى ان التفاؤل هو عملية نفسية ارادية تولد أفكار ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه.⁽¹⁾

وهذا ما قد يتعرض له الطلبة المقبلين على التخرج في هذه المرحلة الانتقالية بين المرحلة الجامعية ومرحلة الحياة المهنية وهاجس البطالة التي اجتاحت شريحة الشباب مما يؤثر عليهم من عدة جوانب الشخصية والنفسية، فالاهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره فهم قادة المستقبل والأمة.⁽²⁾

وقد حظي الطالب الجامعي بدراسات كثيرة واهتم الباحثون بهذه الشريحة لأنها اهم شريحة في المجتمع وهي شريحة الشباب وخاصة فيما يخص الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لديهم، من هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية معرفة طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج، وفي ضوء ما قدمناه يمكننا تحديد تساؤلات الدراسة كما يلي:

التساؤل العام:

- (1) - بحرى نبيل، يزيد شويعل، التفاؤل والتشاؤم علاقتهما بمركز ضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي ، جامعة الجزائر، 2014.
- (2) - ناصر باي كريمة، الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مجلة الجامع في العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم التربوية، العدد التاسع، جوان. (2018)

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التخرج؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة معهد ت.ب.ر المقبلين على التخرج؟
- ما مستوى درجة التفاؤل لدى طلبة معهد ت.ب.ر المقبلين على التخرج؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد التربية البدنية والرياضية عند مستوى دلالة 0.05؟

2-1-الفرضيات :

• الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة معهد ت ب ر المقبلين على التخرج.

• الفرضيات الجزئية:

- مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الطلبة معهد ت ب ر المقبلين على التخرج.
- مستوى درجة التفاؤل متوسط لدى الطلبة معهد ت ب ر المقبلين على التخرج.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد ت ب ر.

3-1-أهداف البحث:

- التعرف على مستوى كل من الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى طلبة معهد تربية لبدنية والرياضية المقبلين على التخرج.
- التعرف على مدى تأثير الأفكار اللاعقلانية على الطلبة في حياتهم المستقبلي
- التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي لها علاقة بخفض من مستوى درجة التفاؤل.

- محاولة إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في هذا المستوى.
- تقديم حلول قد تكون مناسبة لمشكلة الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل على ضوء نتائج هذه الدراسة وتقديم توصيات قد تكون مفيدة للطلبة الذين يعانون من هاته المشكلة.

2-منهجية البحث واجراءلته الميدانية:

1-2-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية اولى خطوات البحث العلمي، منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمته للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث.

ولضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتعرف على الصعوبات التي قد يتعرض إليها الباحث في التجربة، وفي اطار تحديد موضوع الدراسة موضوعا دقيقا.

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا، كانت الدراسة الاستطلاعية مقسمة على مجموعة من الخطوات كالتالي:

- الاطلاع والتقصي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة.

- التنقل الى مكتب المتابعة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من أجل الحصول على بعض المعلومات حول مجتمع الدراسة.

2-2-الدراسة الاساسية:

المنهج المستخدم: ان جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها الى اختيار منهج يتلائم مع طبيعة المشكلة، لان المنهج عبارة عن طريقة يصل بها الباحث الى حقيقة.

وتماشيا مع موضوع الدراسة، ارتأينا الى اتباع المنهج الوصفي بنوعية التحليلي ولارتباطي لأنه المنهج الملائم لدراستنا.

فالمنهج الوصفي في مجال التربية البدنية والرياضية يساهم في إضافة معلومات حقيقية عن الظواهر الرياضية المختلفة، فهو يعتمد على الوصف الدقيق للظواهر من خلال جمع الحقائق والبيانات الكمية والكيفية عن الظاهرة المحددة، وتفسير الحقائق تفسيراً كافياً باتباع الخطوات العلمية، وهي أهمية الحاجة إلى حل المشكلة وصياغة الأهداف ووضع الفروض واختيار عينة البحث المناسبة، وإساليب جمع البيانات وإعدادها وتقنياتها وتصنيفها، ووصف النتائج وتحليلها وتفسيرها في عبارات واضحة ومحددة ومحاولة استخلاص تقسيمات تؤدي إلى تقدم المعرفة ووضع الحلول المناسبة للمشكلة المطروحة.⁽¹⁾

2-3-مجتمع البحث:

المجتمع: ان القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه آخرون على أنه: " جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث. (أحمد بن مرسي 2005، ص16)

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث هو طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2-4-عينة البحث:

وتعني طريقة جمع البيانات والمعلومات من عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة،

ان اختيار العينة له أهمية أساسية في البحث العلمي، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة الاحتمالية القصدية.

2-5-مجالات البحث:

(1) -عوض صابر، اسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، ص88

المجال البشري: الممثل في طلبة الثانية ماستر المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المجال الجغرافي: لقد ارتأينا في بحثنا هذا الى اجراء الدراسة الميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المجال الزمني: الموسم الجامعي 2019/2020 .

6-2- تحديد أدوات البحث:

أ. مقياس الافكار الالعقلانية

الوصف: يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من احدى عشر فكرة لالعقلانية وضعها البرت اليس وقام الريحاني سنة 1985 بترجمه وتقنينه على البيئة العربية وأضاف فكرتين عقلانيتين يرى انهما مميزتان في المجتمعات العربية.

طريق الإجابة على المقياس: تكون الإجابة عن فقرات المقياس المكونة من 52 عبارة اما بنعم وذلك حينما يوافق المفحوصين على العبارة ويقبلها، او ب (لا) حينما لا يوافق المفحوصين على العبارة.

طريقة تصحيح المقياس:

عدد الفقرات المقياس 52

الأوزان: القيمة (2) للإجابة التي تدل قبول الطالب للفكرة الالعقلانية التي تقيسها العبارة. القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض الطالب للفكرة الالعقلانية التي تقيسها العبارة.

والعلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (52-104).

الحد الأدنى 52 تعبر عن رفيض الطالب لجميع الأفكار الالعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي.

الحد الأعلى 104 وهي التي تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار الالعقلانية التي يمثلها المقياس.

- الصدق الظاهري: للتأكد من صدق الأداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة التأكد من أن المقياس يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين.

- ثبات الاختبار: تم حساب ثبات مقياس الأفكار الالاعقلانية بطريقة الفا كرومباخ، وقد بين الجدول رقم 01 أن معاملات الثبات كانت مرتفعة.

جدول رقم 01: يبين ثبات مقياس الأفكار الالاعقلانية.

عنوان المقياس	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
الأفكار الالاعقلانية	52	0.88

ب- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

اعده الباحث demberal 1989 لقياس التفاؤل والتشاؤم وقد قام بترجمته على البيئة العربية مجيد محمد الدسوقي (2001) ويتكون المقياس من 56 عبارة تشمل 18 لقياس التفاؤل ومثلها لقياس التشاؤم الى جانب 20 عبارة مكررة بضيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، ولاعداد المقياس في صورته العربية قام مجدي محمد الدسوقي بترجمة عباراته، وقد كان حريصا على ان تتم الترجمة الى اللغة العربية بأكبر درجات الحياة والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى باي حال من الأحوال أما الاستجابات جله فقد تمثلت اوزانها بالتدرج الاتي أوافق تماما (4)، أوافق (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق مطلقا (1)، وتتحدد مستويات القياس كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 02: يبين درجات مقياس الفرعي للتفاؤل.

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	درجة المقياس الفرعي للتفاؤل
72-62	61-51	50-40	39-29	28-18	

خصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الجزائرية:

صدق المقياس: ان المستوى الجي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختيار الصحيح للعينة أو الاختيار الرشيد والانسب لمناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات وتعتبر صدق المقياس من اهم العوامل التي يحرص الباحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.

حتى يمكن التأكد من صدق المحتوى عن طريق المحكمين والذي كان الهدف من معرفة مدى دقة العبارات المقياس وهل هي تقيس ما وضعت لاجله، وتم ذلك بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وقد بلغ الثبات بالنسبة لمقياس التفاؤل بحساب معامل بيرسون حيث قدر ثبات 0.97 .

ملاحظة: في دراستنا الحالية تم استعمال فقط الجزء المخصص للتفاؤل.

3- عرض النتائج وتفسيرها:

3-1- عرض ومناقشة الفرضية الأولى: مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى

الطلبة المقبلين على التخرج.

جدول رقم(03) يبين مستوى الأفكار اللاعقلانية:

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	تكرار	درجة
مرتفع	5.62	85.67	5%	03	منخفض
			35%	21	متوسط
			60%	36	مرتفع

توضح النتائج الميينة في الجدول أعلاه أن مستوى الأفكار اللاعقلانية كان مرتفعا عند أغلب طلبة المبحوثين، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 85.67 والانحراف المعياري 5.62، حيث كانت نسبة درجة المنخفض نسبة 5% وهي نسبة ضئيلة جدا،

بينما بلغت نسبة درجة المتوسط نسبة 35%، في حين نجد أن اغلب الطلبة المبحوثين كانت نسبة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة عندهم بنسبة 60%.

أما التقييم العام للمقياس فهو مرتفع من خلال هذا نستنتج أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع عند عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج.

وهناك العديد من الدراسات التي زادت من اثبات نتائج هذه الدراسة نجد دراسة بوضياف دليلة سنة 2018، حيث تحصلت ان مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع، هذا بالإضافة الى دراسة شايع عبد المجلي 2011 حيث توصل الى أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الكلية حيث بلغ متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس.

كما اختلفت هاته الدراسة مع دراسة د.طوراح التي خلصت الى أن طبيعة الأفكار اللاعقلانية كانت منخفضة، ويمكن تفسير هذا الاختلاف في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى العينة السالفة الذكر هي اختلاف خصائص العينة والمرحلة العمرية التي تنتهي اليها والبيئة التي يعيشون فيها.

من خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول ان الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المقبلين على التخرج مرتفع قد تحققت.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

مستوى درجة التفاؤل متوسط لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

جدول رقم(04) يبين مستوى درجة التفاؤل

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	9.45	41.55	5%	03	منخفض جدا
			42%	25	منخفض
			33%	20	متوسط

			مرتفع	08	13%
			مرتفع جدا	04	7%
			المجموع	60	100%

تحليل نتائج الجدول رقم (04):

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج مقياس التفاؤل، نلاحظ أن مستوى التفاؤل منخفض جدا 5% ومنخفض بنسبة 42%، ومستوى المتوسط بنسبة 33%، ومستوى المرتفع بدرجة بنسبة 13%، ومستوى المرتفع جدا بنسبة 7%، من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن مستوى التفاؤل متوسط وفق التقييم العام لمقياس التفاؤل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن التفاؤل يلعب دورا مهما في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقتنا بغيرنا، وفيما نقوم به من خطط للاطلاع بها في المستقبل القريب والبعيد، ولكن رغم هذا مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة يبقى متوسط، وهذا راجع لعدة أسباب منها نقص مناصب الشغل، التخصص المهمش، والظروف الاجتماعية والمادية وغيرها.

ومن جهة أخرى لا ننفي الدور الوسيط الجامعي والاجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المختلفة من خلال احتكاكهم بالزملاء والأصدقاء والأساتذة والاقارب والجيران وكل من تجمعهم بهم علاقات مهما كانت درجة عمقها في كل هؤلاء يكتسب الطالب مهاراته ويصقلها وينمىها ويصبح أكثر تفاؤلا للأحداث المستقبلية.⁽¹⁾

ولا يعد التفاؤل دورا يستخدم ليشفى من جميع الامراض، ولكنه يمكن أن يحمي من الامراض النفسية كالاكتئاب، القلق، اليأس، ويعتبر التفاؤل حالو ذهنية مبهجة الى حد بعيد تعتري الشخص المتفاؤل وتنطلق أهمية التفاؤل من ان الدين الإسلامي يدعو

(1) - ناصر باي كريمة، الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مجلة الجامع في العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم التربوية، العدد التاسع، جوان، 2018، ص 07.

اليه كما انه ينبذ التشاؤم حيث يقول صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه البخاري " تفاؤلوا بالخير تجدوه".

من خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة الى نتائج الدراسات المرتبطة يمكن القول أن الفرضية الثانية والتي تنص ان مستوى درجة التفاؤل متوسط لدى الطلبة المقبلين على التخرج قد تحققت.

3-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

جدول رقم 05 يبين دلالة الابعاد بين الأفكار اللاعقلانية والتفاؤل

الأفكار اللاعقلانية	ر	ر	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
طلب الاستحسان		-0.734	0.05	58	دالة عكسية
ابتغاء الكمال الشخصي		-0.290			دالة عكسية
اللوم القاضي للذات والاخرين		-0.360			دالة عكسية
الاعتقاد بوقوع كارثة		-0.420			دالة عكسية
التهور الانفعالي		0.273			غير دالة
القلق الزائد		-0.881			دالة عكسية
تجنب المشكلات	0.273	0.355			دالة طردية
الاعتماد على الاخرين		-0.315			دالة عكسية
الشعور بالعجز		-0.710			دالة عكسية
الانزعاج لمشاكل الاخرين		-0.220			دالة عكسية
ابتغاء الحلول الكاملة		0.460			دالة طردية
جدية ورسمية في تعامل على الاخرين		0.155			غير دالة
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة		0.173			غير دالة

يتضح لنا من الجدول رقم (05) أن العبارات 1،2،3،4،6،8،9،10 ان (ر) المحسوبة والتي قدرت قيمها (-0.734)، (-0.290)، (-0.360)، (-0.420)، (-0.881)، (-0.315)، (-0.710)، (-0.220)، وهي اكبر من المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 58، وهي عبارات دالة عكسية، في حين نجد (7) و(11) والتي قدرت (0.355)، (0.460) وهي اكبر من المجدولة التي قيمتها 0.273 يتضح لنا أنها عبارات يتضح لنا انها عبارات دالة طردية. بينما نجد العبارات (12)، (13) والتي كانت قيمتها (0.155)، (0.173) فهي عبارات غير دالة إحصائية.

من خلال ما سبق والنتائج المتحصل عليها يتضح لنا وجود علاقات ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والتفاؤل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذهبت اليه الدراسات السابقة في علاقة الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات أخرى رغم عدم وجود دراسة درست العلاقة بين هذين المتغيرين، الا ان كل من دراسات بوضياف دليلة (2008) و شايح عبد الله مجلي (2011) التي تناولت الأفكار اللاعقلانية واهتمت بمعرفة علاقتها بمتغيرات أخرى نجد منها تشكيل الهوية الانا وكذا الضغوط النفسية والتي اثبتت وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتلك المتغيرات.

كما اهتمت دراسة احمد عبد الله وعبد الله عثمان التي استهدفت الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بالاحترق النفسي لدى المعلمين واسفرت النتيجة على وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والاحترق النفسي.

كما اهتمت دراسة غادة عبد الغفار (2006) التي استهدفت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة واسفرت النتيجة على وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية واعراض الاكنتاب

. هذا بالإضافة الى دراسة منصورى نبيل واخرون التي كشفت عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمس للشخصية لدى طلبة المقبلين على التخرج حيث توصل الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمس للشخصية.

وكذا دراسة بلال نجمة وباحمد بريدة (2015) التي قامت بدراسة سمّي التفاؤل والتشاؤم ومتغيرات أخرى كدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعيين، حيث توصل الباحثان الى وجود علاقة ارتباطية بين سمّي التفاؤل والتشاؤم ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.

من خلال ما سبق وحسب النتائج المحصل عليها بالإضافة الى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول بان الفرضية (3) والتي تنص ان هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج عند مستوى دلالة 0.05 قد تحققت.

خاتمة:

نظرا لأهمية الطالب الجامعي واعتباره عنصرا أساسيا وفعالا في العملية التعليمية التربوية طيلة فترة التكوين الجامعي فانه من الواجب من الباحثين في المجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، الاهتمام به وبالحالة النفسية وكذا بأدائه الدراسي في الجامعة، من خلال اجراء بحوث تمس جوانب النفسية والتربوية على حد سواء.

وهذا ما دفعنا الى اجراء دراسة حول علاقة الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة، ذلك أن مرحلة الشباب راس مال لا يقدر بثمن، ومن المعروف ان لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية ومادية لا بد من تلبيتها.

لذا يمكن القول أن الأفكار اللاعقلانية لها علاقة في الخفض من درجة التفاؤل لدى الطلبة الجامعيين خاصة المقبلين على التخرج والتي قد تسبب بعض الاضطرابات النفسية لديهم والتي قد تسبب بعض الاضطرابات النفسية لديهم، وهذا بناء على ما تم التوصل اليه في نتائج دراستنا الحالية والتي تمثلت في:

-مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات متفاوتة بين الضعيف والمتوسط والمرتفع.

- مستوى درجة التفاؤل كان متوسط لدى معظم الطلبة ولو بدرجات متفاوتة بين المنخفض والمتوسط والمرتفع.

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان ان هناك علاقة عكسية بين الأفكار اللاعقلانية حيث كلما زاد الأول نقص الثاني والعكس، وهذا ما يتفق وصحة الفرضيات الجزئية ومنه توصلنا الى صحة الفرضية العامة والتي مفادها ان هناك علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة.

التوصيات:

- بناء برامج إرشادية عقلانية انفعالية لتعديل الأفكار اللاعقلانية والتي تنعكس سلبا على الصحة النفسية للطلبة.

- محاولة خفض من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة وذلك من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية والنفسية.

- تبني الجامعة لعدد من البرامج الارشادية الوقائية والقائمة على تعزيز الأفكار العقلانية.

- الوقوف على صعوبات التي توجه الطلبة في مشوارهم العلمي الدراسي.

- توعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على امكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارة التخطيط على أسس عقلانية حتى لا يقع الطالب فريسة طموحاته الغير الواقعية والتي قد تسد امامه فرصا كثيرة بسبب اكتسابه خبرة

المراجع

- ناصر باي كريمة، الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مجلة الجامع في العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم التربوية، العدد التاسع، جوان (2018)

- احمد بن مرسل، كتاب مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال ، ط1، ديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- الفت كحلة، العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي لمرضى الاكتئاب ، ط1، القاهرة، 2009.
- بحرى نبيل، يزيد شويعل، التفاؤل والتشاؤم علاقتهما بمركز ضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي ، جامعة الجزائر، 2014.
- بغورة نورالدين، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسيط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير علوم التربية تخصص ارشاد تربوي، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2013/2014.
- شابع عبد الله مجلي، ، ص200، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى كلية التربية بصعيد جامعة عمران، مجلة جامعة دمشق، المجلد27، 2011.
- عبد الستار وعبد العزيز ورضوان، العلاج السلوكي للطفل، الكويت، عالم المعرفة. 1993.
- غادة عبد الغفار، الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة كلية الاداب، جامعة بني سويف، مجلة الدراسات نفسية ، المجلد 17، عدد 3 ، 2007.
- محسن عون عوض يوسف،، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية الدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد الثاني، 2015.
- محمد أحمد غنيم، اثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصص الاكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين، دراسة غير ثقافية في مصر والسعودية، المجلة التربوية للنشر العلمي، جامعة الكويت، العدد64، المجلد السادس عشر، 2002.