(الأفكار اللاعقلانيَّة وعلاقتها بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى عيِّنةمن طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع دورا)

الباحث :- يوسف سلامه عبد المحسن ابوراس

وزارة التربية والتعليم – دولة فلسطين

المُلخَّص

هدفت الدِّراسة إلى معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسَّعادة النَّفسيَّة لدى عيِّنة من (320) طالب وطالبة, منهم (97) من الذكور, و(223) من الإناث, من طلبة منطقة دورا التَّعليميَّة في جامعة القدس المفتوحة, تمَّ اختيارهم بالطَّريقة العشوائيَّة, حيث استخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوَّره الريحاني (1987), ومقياس السَّعادة النفسية لكارول رايف (1989),وقد قام الباحث بالتَّحقُّق من صدق وثبات المقياسين, وأظهرت نتائج الدِّراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين السعادة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدِّراسة, كما أظهرت نتائج الدِّراسة مُستوى مُرتفع من الأفكار اللاعقلانيَّة ومُستوى مُنخفض من الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى عيِّنة الدِّراسة.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانيَّة, السَّعادة النَّفسيَّة.

Abstract:

The study aimed to discover the relationship between irrational thoughts and psychological well-being on a sample group of (320)students (97 males, 223 females) in the Dura Educational Region of Al-Quds Open University. Members of this group were selected randomly. The researcher applied Ruff's Psychological Well-Being Scale (PWB) and The Rational-Irrational Thoughts Scale prepared by Sulaiman Al-Rihani (1987), and he measured the credibility and consistency for the two scales.The results of the study showed a negative correlative relation

between the psychological well-being and irrational thoughts among the study sample. andthe results also showed a high level of irrational thoughts and a low level of feeling of psychological well-being.

Keywords: Irrational Thoughts, Psychological Well-Being.

مُقدِّمة الدِّراسة وخلفيَّتها:

لا شكَّ أَنَّ الشَّخْصيَّة السَّويَّة الحسنة بما تتمتَّع به من سماتٍ إيجابيَّةٍ مُمثَّلة في السَّعادة النَّفسيَّة والأمل والطَّمأْنينة وراحة البال والرِّضا عن الذَّات, والعلاقات الاجْتماعيَّة الدَّافئة, وطيب العَيش وجودة الحياة, تُوفِّر للفرد فُرصاً كبيرة للنُّمو والارتقاء والازدهار (عكاشة وسليم, 2010).وقد كرَّس علم النَّفس مساحة كبيرة لفحص مختلف جوانب الحُزن والاكتئاب والقلق والتَّعاسة والخوف لدى الأفراد (عبد العال ومظلوم, 2013), وبدأ يسود مجال البحث في علم النَّفس تيَّار يُعزِّز التَّوجُّه إلى علم النَّفس الإيجابي, وبدأ العلماء يستقصون في مفاهيم مثل الأمل والتَّفاؤل والطَّمأنينة وجودة الحياة والسَّعادة النَّفسيَّة (عكاشة وسليم, 2010).

ويرى سليجمان (2002) أنَّ علم النَّفس الحديث أصبح يسعى لفهم الانفعالات الإيجابيَّة ويبني جوانب القوَّة, ويزوِّد البشر بما يُساعدهم على أن يجدوا ما يسمِّيه أرسطو "الحياة الطَّيِّبة", وهذا التَّوجُّه الذي أخذه علم النَّفس الإيجابي, إنَّما تمَّ وفق توصيات "مارتن سليجمان" الذي دعا علماء النَّفس إلى البحث في القوى الإيجابيَّة في الإنسان ومواطن القوَّة عندهوتعزيزها وتدعيمها كبديل عن البحث عن الجوانب السَّلبيَّة والمرضيَّة في الشَّخصيَّة الإنسانيَّة.وعليه أصبح مفهوم السَّعادة النَّفسيَّة من المفاهيم التي يتم تناولها في الفترة الأخيرة, لما له من دور هام في تحقيق الصِّحَّة النَّفسيَّة والتَّوافق النَّفسي والسَّعادة والرِّضا لدى الأَفراد (عكاشة وسليم, 2010).ويرى أبو هاشم (2010) أنَّ مفهوم السَّعادة النَّفسيَّة من المفاهيم الرَّئيسة في علم النَّفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني, وقد سعت الثَّقافات المُختلفة على مرِّ العصور إلى اتِّخاذ جميع السُبل والوسائل للوصول إلى السَّعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة والحب لارتباطها بالحالة المزاجيَّة, والرِّضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذَّات والتَّفاؤل.

ولهذا أَصبح الوصول إلى السَّعادة النَّفسيَّة هدفاً مُهمَّاً في حياة الإنسان يسعى لتحقيقه كلٌّ من الفلاسفة والعُلماء والحكومات المُختلفة, ويُؤدِّي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرِّضا والبهجة والحُب وتحقيق الذَّات والأمل

والتَّفاؤل والتَّوجُّه نحو الحياة بإيجابيَّة (صالح, 2013), ويرى أبو الحلاوة (2014) أَنَّ الفرد السَّعيد يتَّسمُ بالقُدرة على إدارة الأَزمات بمشاعر إيجابيَّة, والقُدرة على تحمُّل الصِّعاب, ومواجهة مواقف الحياة وضغوطاتها.

ولمَّا كان طلبة الجامعة يُمثِّلون ثروة وطنيَّة في غاية الأهمِّيَّة باعتبارهم الطَّاقة التي يمكنُ التعويل عليها كثيراً نحو التَّقدُّم والبناء, فهم بحاجةٍ إلى تقديم الرِّعاية العلميَّة والاجتماعيَّة والجسميَّة والنَّفسيَّة لهم, واستثمار قُدراتهم حتَّى يُسهموا في تطوُّر المُجتمع وتنميته, لذا كان تضمين البرامج التَّعليميَّة والتَّربويَّة على مُستوى الجامعة وما قبلها, برامج إرشاديَّة للحيلولة دون الوقوع في المُشكلات التَّكيُّفيَّة بمُختلف أنواعها, إضافة إلى التَّدخُّلات الإرشاديَّة النَّمائيَّة والعلاجيَّة, التي من شأنها أن تحدّ من تعرُّض الطَّلبة لمُشكلات وصعوباتٍ مُختلفة, حيثُ تُمكِّنهم من امتلاك المهارات التَّكيُّفيَّة المُناسبة التي يحتاجون إليها عند التَّعاملِ مع الضُّغوطات التي تعترضُ حياتهم ومسيرتهم الجامعيَّة (الدحادحة, 2004).

وتُشيرُ المُنظَّمة العربيَّة للتَّربيَّة والثَّقافة والعلوم (2007) إلى أنَّ المُجتمع الفلسطيني من المُجتمعات التي يُوصفُ واقعها بالمأساويَّة والقهر والحرمان منذ عشرات السِّنين, ويتمثَّلُ هذا الواقع في الاحتلال والقتل والاعتقالات والحواجز العسكريَّة المُنتشرة هنا وهناك, وهدم البيوت والاعتقالات والمُضايقات بشكل يومي ومُستمر, يُرافق ذلك كله إحساس بالظُّلم والعجز وقلَّة الحيلة والإمكانات, وتفشِّي البطالة في أواسط الشَّباب, وما يُولِّدُه ذلك من ضغوطات إضافيَّة, تنعكس بشكلٍ خاصٍّ على الطَّلبة الجامعيِّين والشَّباب باعتبار هذه الفئة الأكثر طاقة وحيويَّة ونشاطاً واندفاعاً نحو التَّغيير والبناء والإيجابيَّة, كُلُّ ذلك يؤثِّرُ على طريقة تفكيرهم, وعلى الطَّريقة التي يتناولون ويُفسِّرون بها الأحداث, ممَّا يؤدِّي إلى فقدان الشُّعور بالأمن الفردي والجماعي, يُصاحب ذلك حالة من الخوف والتَّرقُّب والقلق على سير الأحداث, وتوقُّعات المُستقبل على المُستوى الفردي والجماعي, وينعكس ذلك على السُّلوك الخاص والعام بحالة من الحيرة والارتباك, قد تفقد بعضهم الاتِّزان النَّفسي ممَّا يُؤثِّرُ سلباً على درجة شعورهم بالسَّعادة والحب والأمل والتَّفاؤل. الأمر الذي يؤدِّي إلى تنامي الأفكار اللاعقلانيَّة لديهم نتيجة الأحداث الضَّاغطة والصَّدمات التي يتعرَّضون لها.

ومن خلال الدِّراسات والأبحاث في مجال الأفكار الَّلاعقلانيَّة, وُجدَ أَنَّ هُناك انتشاراً واسعاً للأَفكار الَّلاعقلانيَّة التي تحدَّث عنها ألبرت إليس (Ellis) في نظريَّته حول العلاج العقلي العاطفي, وذلك بين طلبة المدارس والجامعات في بيئتنا العربية (الموسوي, 2005؛ القضاة, 2014؛ بني خالد, 2015؛ عثماني, 2015؛ Gonzalez, 2004), وهي أيضاً أكثر قوَّة في ارتباطها بالاضِّطرابات النَّفسيَّة والعُصابيَّة التي تُواجه الأَفراد في حضارتنا العربية

والشرقيَّة (Ellis, 2004). ويُشيرُ إبراهيم (1998) إلى أنَّ مُعالجة أحداث الحياة الضَّاغطة لا تعني التَّخلُّص منها أو تجنبها, واستبعادها من حياتنا, وإنَّما بالتَّعايش الإيجابي معها, ومُعالجة نتائجها السَّلبيَّة.

ويُشير إليس (Ellis, 1975) إلى أنَّ هناك كثيراً من الدِّراسات التَّجريبيَّة التي تُؤكِّد أَنَّ الأَفراد المُضَّطربين نفسيَّاً لديهم أفكار لاعقلانيَّة أَكثر من غير المُضَّطربين, وأَنَّ الاضِّطراب الانفعالي يرتبطُ أَساساً باعتناق الفرد بعض الأَفكار التي تخلو من المنطق والعقلانيَّة, ويستمرُّ هذا الاضِّطراب باستمرار تبنِّي الفرد لهذه الأَفكار, وبما أنَّ العديد من الاضِّطرابات النَّفسيَّة هي نتيجةً للعمليَّات العقليَّة اللَّاعقلانيَّة واللاتكيُّفيَّة, فإنَّ أَفضل أُسلوب للتَّخلُّص من تلك الاضِّطرابات يكمُنُ في تعديل تلك العمليَّات العقليَّة أَو المعرفيَّة نفسها.

ولذلك نشطت الحركة البحثيّة التي تناولت السَّعادة النَّفسيَّة والأفكار اللاعقلانيَّة, فقد أجرى بني خالد (2015) دراسة هدفت إلى معرفة مدى انتشار الأَفكار اللاعقلانيَّة لدى الطَّلبة المُراهقين في المرحلة الثَّانويَّة, وتحديد علاقتها ببعض المُتغيِّرات الديموغرافيَّة, وبلغت عيِّنة الدِّراسة (207) طالباً وطالبةً تمَّ اختيارهم بالطَّريقة العشوائيَّة البسيطة, وقد استخدم الباحث مقياس الأَفكار اللاعقلانيَّة "الأبياتور" الذي طوَّره الريحاني, وبعد إجراء التَّحليلات الإحصائيَّة أظهرت نتائج الدِّراسة وجود فروق في الأفكار اللاعقلانيَّة تُعزى للجنس ولصالح الذكور, كما أظهرت النَّتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيَّة في الأَفكار اللاعقلانيَّة تُعزى للمُستوى الاقتصادي وكانت بين مُتوسِّط ومُرتفع.

كما هدفت دراسة عثماني (2015) إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، والاختلاف في انتشارها باختلاف الجنس والتخصص، وتفحص علاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، مع الكشف عن الاختلاف في تلك العلاقة باختلاف الجنس والتخصص. وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي. تم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني"، ومقياس الرضا عن الحياة لـ "الدسوقي"، ومقياس قلق المستقبل من تصميم الطالبة الباحثة، على عينة قدرت بـ301 طالبا وطالبة. تم التوصل للنتائج التالية:

- انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بنسبة 67%.

- لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس.

- يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي).

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

وهدفت دراسة القضاة (2014) إلى الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانيَّة لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشميَّة في المملكة الأردنيَّة الهاشميَّة وعلاقتها ببعض المُتغيِّرات, ولتحقيق ذلك تمَّ اعتماد المقياس المُعرَّب عن قائمة المُعتقدات اللاعقلانيَّة (IBI), وتطبيقه على عيِّنة بلغت (1607) طالب وطالبة. وكشفت الدِّراسة أنَّ مجالات أداة الدِّراسة جميعها جاءت بدرجة مُتوسِّطة باستثناء مجال التَّعصُّب والذي جاء بدرجة مُرتفعة, وأظهرت النَّتائج فروقا دالَّة إحصائيَّاً في الأفكار اللاعقلانيَّة تُعزى لمُتغيِّر الجنس على المجالات جميعها باستثناء مجال التَّجنُّب, وكانت الفروق لصالح الذُّكور في القلق, وطلب التَّأييد, ولصالح الإناث في التَّعصُّب, وتجنُّب المُشكلات.

وفي دراسة أجراها الحميدي (2014) هدفت إلى التَّعرُّف على دلالة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانيَّة والرِّضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الثَّانويَّة, حيث بلغت عيِّنة الدِّراسة (290) طالباً وطالبةً, وتكوَّنت أدوات الدِّراسة من مقياس الأفكار اللاعقلانيَّة للأطفال والمُراهقين من إعداد "عبد الله وعبد الرُّحمن", ومقياس الرِّضا عن الحياة مُتعدِّد الأبعاد للطَّلبة, وأشارت النَّتائج إلى وجود علاقة سالبة دالَّة إحْصائيَّاً بين درجات المقياس الكُلِّي للرِّضا عن الحياة ومجالاته الفرعيَّة, وبين الأفكار اللاعقلانيَّة.

كما هدفت دراسة صالح (2013) إلى الكشف عن العلاقة بين الشُّعور بالسَّعادة والتَّوجُّه نحو الحياة لدى عيِّنة من المُعاقين حركيَّاً والمُتضرِّرين من العُدوان الإسرائيلي على غزَّة, كما هدفت لمعرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين مُتوسِّطات درجات الطُّلَّاب على مقياس السَّعادة والتَّوجُّه نحو الحياة تُعزى إلى مُتغيِّر (الحالة الاقتصاديَّة, والعمر, والجنس, ودرجة الإعاقة), وتكوَّنت عيِّنة الدِّراسة من (122) طالباً وطالبةً من المُعاقين حركيَّاً المُلتحقين ببرامج التَّعليم المُستمر بالجامعة الإسلاميَّة, واستخدمت الباحثة مقياس السَّعادة ومقياس التَّوجُّه نحو الحياة, وأظهرت الدِّراسة وجود علاقة دالَّة إحصائيَّاً بين الشُّعور بالسَّعادة لدى المُعاقين حركيَّاً المُتضرِّرين من العدوان الإسرائيلي على غزَّة, كما أسفرت الدِّراسة إلى عدم وجود فروق بين الطَّلبة على مقياس السَّعادة ومقياس التَّوجُّه نحو الحياة تُعزى إلى مُتغيِّر الجنس.

وهدفت دراسة الجمال (2013) إلى التَّعرُّف على طبيعة العلاقة بين السَّعادة النَّفسيَّة بمكوِّناتها الفرعيَّة والتَّحصيل الدِّراسي والاتِّجاه نحو الدِّراسة الجامعيَّة لدى طلبة جامعة تبوك, حيث تناولت الباحثة عيِّنة مُكوَّنة من (258) طالباً وطالبةً مُوزَّعين على كُلِّيَّات التَّربية والآداب والعلوم, حيث طُبِّق عليهم مقياس السَّعادة النَّفسيَّة ومقياس الاتِّجاه نحو الدِّراسة الجامعيَّة, واستخدمت الباحثة مُعامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التَّباين الأُحادي وتحليل الانحدار, وأظهرت نتائج الدِّراسة وجود علاقة ارتباطيَّة دالَّة بين درجات الطَّلبة في السَّعادة

النَّفسيَّة بمكوّناتها الفرعيَّة والتَّحصيل الدِّراسي, وكذلك أظهرت الدِّراسة وجود فروق بين مُتوسِّطات درجات الذُّكور والإناث في السَّعادة النَّفسيَّة بمكوّناتها الفرعيَّة, وكذلك عدم وجود فروق بين مُتوسِّطات درجات الطَّلبة ذوي التَّخصُّصات الأدبيَّة في السَّعادة النَّفسيَّة بمكوّناتها الفرعيَّة.

وفي دراسة أجراها العويضة (2008) هدفت إلى التَّعرُّف إلى كُلًّا من نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانيَّة ومُستويات الصِّحَّة النَّفسيَّة, وإيجاد العلاقة بينهما لدى عيِّنة من طلبة الجامعة, تمثَّلت في (181) طالباً وطالبةً, حيثُ طُبِّقَ عليهم مقياس الأفكار العقلانيَّة – اللاعقلانيَّة لـ "الريحاني", ومقياس الصِّحَّة العامَّة لـ "غولدبيرغ". وأَظهرت النَّتائج وجود علاقة ارتباطيَّة سالبة دالَّة إِحْصائيًّاً بين الأَفكار اللاعقلانيَّة ومُستويات الصِّحَّة النَّفسيَّة.

وهدفت دراسة مؤمن (2004) إلى تحديد العلاقة بين السَّعادة وكل من التَّفكير اللاعقلاني وأحداث الحياة السَّارة والضَّاغطة لدى عيِّنة من طُلَّاب الجامعة, كما هدفت إلى المُقارنة بين الذُّكور والإناث من حيث السَّعادة والأَفكار اللاعقلانيَّة, وقد تكوَّنت العيِّنة من (609) طالب من جامعة عين شمس (110 ذكور و499 إناث), وقد تمَّ استخدام مقياس السَّعادة ومقياس الأفكار اللاعقلانيَّة ومقياس مواقف الحياة الضَّاغطة والسَّارة, وتوصَّلت النَّتائج إلى أَنَّه كُلَّما زاد التَّفكير اللاعقلاني قلَّ إحساس الطَّالب الجامعي بالسَّعادة, كما تبيَّن وجود علاقة موجبة ودالَّة بين السَّعادة والأنشطة السَّارة, كما أوضحت النَّتائج وجود فروق دالَّة إِحصائيًّاً بين الذُّكور والإناث في السَّعادة في اتِّجاه الذكور, والأفكار اللاعقلانيَّة في اتِّجاه الإناث.

مُشكلة الدِّراسة وأسئلتها:

يُعدُّ الشَّباب في المرحلة الجامعيَّة من أكثر الفئات عُرضةً لتبنِّي أفكارً لا عقلانيَّة, وذلك لطبيعة المرحلة العُمريَّة التي يمرُّون بها, فهي تُمثِّلُ نهاية مرحلة المُراهقة وبداية مرحلة الرُّشد – من حيث توسيع شبكة العلاقات الاجتماعيَّة والاختلاط بالزُّملاء, وتكوين صداقات جديدة, والانفتاح على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه, وبطبيعة هذه العلاقات يكوِّن الطالب ويكتسب العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقيَّة ولا عقلانيَّة, هذا إلى جانب تعرُّضه لأحداث الحياة المُتلاحقة والمُستمرَّة, وقد يقفُ عاجزاً أمام ضغوطها, وتقوده أفكاره اللَّاعقلانيَّة إلى زيادة هذه الضُّغوط والتي بدورها تُؤدِّي إلى ترسيخ هذه الأفكار, ممَّا يُقلِّل من الشُعور بالسَّعادة والحب والتَّفاؤل وجودة الحياة (دردير, 2010).

وقد كثُّر في الآونة الأخيرة الاهتمام بدراسة الجوانب النَّفسيَّة الإيجابيَّة للأَفراد, وخاصة بعد إسهامات مارتن سليجمانMartin Seligman, حيثُ اهتمَّ بالخبرات والسِّمات الإيجابيَّة للأفراد, وهو ما أسماه علم النَّفس

الإيجابي Positive Psychology, والذي يهتم بموضوعات الوجود الأفضل Well-being, والرِّضا Satisfacation, والأمل Hope, والتَّفاؤل Optimism, والسَّعادة Happiness, والقدرة على الحب, والمهارات الشَّخصيَّة وغيرها من الجوانب النَّفسيَّة الإيجابيَّة للفرد (Furr, 2005).

ونظراً للواقع الذي يعيشه الطَّالب الفلسطيني, والمُتمثِّل بشكل أساسي في واقع الاحتلال, وما يفرضه هذا الواقع من حصار وتقطيع للأوصال, وحالة البطالة المُتفشِّية في المُجتمع في صفوف خريجي الجامعات, والذي يؤثِّر بشكل مباشر وغير مباشر على طريقة التَّفكير ونمط التَّفكير ومُنطلقاته, بحيث يُتوقَّع أن تكون اللاعقلانيَّة أكثر تأثيراً وانتشاراً بين أفراد هذا المُجتمع ومنهم الطَّلبة الجامعيُّون مُقارنة بالمُجتمعات الأُخرى, لينعكس ذلك على درجة شعورهم بالسَّعادة النَّفسيَّة. فقد حاولت الدِّراسة استقصاء العلاقة بين التَفكير اللاعقلاني والشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة – فرع دورا.

وبالتَّحديد سعت الدِّراسة للإجابة عن التَّساؤلات الآتية:

1. ما درجة الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة-فرع دورا؟

2. هل توجد فروق دالَّة إحصائيَّاً في الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع دورا وفقاً لمُتغيِّرات الجنس والتَّخصُّص؟

3. ما درجة انتشار الأَفكار اللاعقلانيَّة بين طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع دورا؟

4. هل توجد فروق دالَّة إحصائيَّاً في درجة انتشار الأفكار اللاعقلانيَّة بين طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع دورا وفقاً لمُتغيِّرات الجنس والتَّخصُّص؟

5. هل توجد علاقة ارتباطيه دالَّة إحصائيَّاً عند مُستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين درجات الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة والتَّفكير اللاعقلاني لدى عيِّنة من طلبة جامعة القدس المفتوحة –فرع دورا؟

أهمِّيَّة الدِّراسة:

تستمد هذه الدِّراسة أهمِّيَّتها من أهمِّيَّة الموضوع الذي تتناوله, حيثُ للسَّعادة النَّفسيَّة آثارٌ إيجابيَّة قويَّة على سلوك الفرد, منها التَّفكير الإيجابي حيث يُفكِّر النَّاس بطريقة أكثر إيجابيَّة عندما يكونون سُعداء, ويكون السُّعداء أكثر ثقة بالنَّفس وأكثر تقديراً لذواتهم ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل.

وتأتي أَهمِيَّة الدِّراسة في اختبارها قطاع مهم من قطاعات المُجتمع, وهو قطاع طلبة الجامعات, وحيث إنَّ العلاقة بين الأفكار العقلانيَّة واللاعقلانيَّة والحب والتَّفاؤل والفعاليَّة الذَّاتيَّة لم تعد موضعاً للشَّك, وأنَّ الفرد يصنع مُشكلة بتبنِّيه تفكيراً لاعقلانيَّاً, فإن من المُمكن أن تُفيد هذه الدِّراسة إدارة الجامعة وهيئتها التَّدريسيَّة لتوجيه الطَّلبة وإرشادهم, كذلك قد تُحقِّق نتائج هذه الدِّراسة الفائدة لطلبة الجامعات حول تبصيرهم بطرق تفكيرهم وعلاقتها بدرجة شعورهم بالسَّعادة.

أهداف الدِّراسة:

1. التَّعرُّف إلى درجة الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع دورا.
2. التَّعرُّف إلى مدى انتشار الأَفكار اللاعقلانيَّة بين طلبة الجامعة.
3. التَّعرُّف إلى العلاقة بين درجات الشّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة والتَّفكير اللاعقلاني لدى طلبة الجامعة.

حدود الدِّراسة:

1. اقتصرت هذه الدِّراسة على طلبة جامعة القدس المفتوحة المُسجلين في فرع دورا خلال الفصل الثاني من العام الجامعي 2019/2018.
2. اقتصرت هذه الدِّراسة على طلبة التَّخصصات العلمية والأدبية.

التَّعريفات الإجرائيَّة:

تعتمد الدراسة التعريفات الآتية لمصطلحاتها:

السَّعادة النَّفسيَّة:هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال وطيب العيش, ويمكن الاستدلال عليه بالمُؤشِّرات السُّلوكيَّة التي تدلُّ على ارتفاع مُستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام, وسعيه المُتواصل لتحقيق أهداف شخصيَّة مُقدَّرة وذات قيمة ومعنى بالنِّسبة له, وتُقاس إجرائيَّاً بالدَّرجة التي يحصلُ عليها الطَّالب على مقياس السَّعادة النَّفسيَّة المُعد لهذا الغرض.

الأفكار اللاعقلانيَّة:هي أَفكار غير صحيحة وسخيفة ومُنافية للعقل والواقع والمنطق, ويُعبَّرُ عن التَّفكير اللاعقلاني بجُملٍ تُستخدمُ فيها الوجوبيَّات المُطْلقة, وهي نتاج أَفكار وتعميمات وتوقُّعات مبْنيَّة على مزيجٍ من

الظَّنِّ والتَّهويل والمُبالغة وتقودُ إلى عدم الرَّاحة والقلق, وتُسبِّبُ المُشكلات والاضِّطرابات النَّفْسيَّة, وتُقاس إجرائيَّاً بالدَّرجة التي يحصلُ عليها الطَّالب على مقياس الأفكار اللاعقلانيَّة المُعد لهذا الغرض.

منهجيَّة الدِّراسة:

اتَّبع الباحث المنهج الوصفي التَّحليلي القائم على تقدير ووصف مجالات الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

مُجتمع الدِّراسة:

تكوَّن مُجتمع الدِّراسة من جميع الطَّلبة المُسجّلين في جامعة القدس المفتوحة فرع دورا والبالغ عددهم (2023) طالباً وطالبةً وذلك في العام الدِّراسي 2019/2018م.

عيِّنة الدِّراسة:

اختار الباحث عيِّنة الدِّراسة بالطَّريقة العشوائيَّة البسيطة, وقد بلغ حجم العيِّنة 320 طالباً وطالبةً, حيثُ توزَّعت العيِّنة وفقاً للجنس إلى 97 طالباً و223 طالبة.

أدوات الدِّراسة:

أوَّلاً: أداة قياس السَّعادة النَّفسيَّة:

قامت كارول رايف (Ryff, 1989) بإعداد مقياس للسَّعادة النَّفسيَّة يتكوَّن من 120 فقرة موزَّعة على 6 أبعاد بواقع 20 فقرة لكل بعد, ثُمَّ ظهرت صور كثيرة من هذا المقياس منها الصُّورة الحاليَّة التي استخدمها الباحث والتي تتكوَّن من 42 فقرة بواقع 7 فقرات لكل بعد من أبعاد السَّعادة النَّفسيَّة الستَّة وهي: الاستقلاليَّة وفقراتها 1, 2, 7, 19, 25, 37, 38 والتَّمكُّن البيئي8, 13, 20, 26, 27, 31, 32 والنُّمو الشَّخصي 3, 9, 15, 21, 30, 33, 39 والعلاقات الإيجابيَّة مع الآخرين 10, 14, 16, 22, 28, 34, 40, والحياة الهادفة 5, 6, 11, 17, 23, 29, 35, وتقبُّل الذَّات 4, 12, 18, 24, 36, 41, 42.

تصحيح المقياس: يستجيب المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس وفق تدريج خُماسي وتبدأ ب (مُعارض بشدَّة) وتأخذ درجة واحدة, إلى (موافق جداً) وتأخذ خمس درجات, وبالتَّالي فإنَّ أعلى درجة (210) وأدنى درجة (42) .

- من (1 – 2.33) مُستوى مُنخفض
- من (2.34 – 3.67) مُستوى مُتوسِّط
- من (3.68 – 5) مُستوى مُرتفع

ثانياً: أداة قياس الأفكار اللاعقلانيَّة الريحاني (1985):

يتكوَّن اختبار الريحاني من 52 فقرة تُعبِّرُ عن أفكار ومبادئ واتِّجاهات يُؤمن بها البعض أو يرفضها بشكل مُطلق, وهي تُمثِّلُ 11 فكرة لاعقلانيَّة لإليس (Ellis, 1962) تقيسها هذه الفقرات, إضافة إلى فقرتين أضافهما الريحاني (الفكرة 12, والفكرة 13), ويُعبَّرُ عن كل فكرة لا عقلانيَّة بأربع فقرات, نصفها موجب في (اتجاه الفكرة) ونصفها الآخر سالب (في الاتجاه المُعاكس للفكرة), وعلى المفحوص أن يُجيب مُقابل كُل فقرة (بنعم) أو (لا), وقد أُعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدلُّ على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة, والقيمة (1) للإجابة التي تدلُّ على رفض المفحوص للفكرة, وبذلك تتراوح الدَّرجة الكُلِّيَّة على الاختبار ما بين (52) في حدِّها الأدنى وهي تُعبِّرُ عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانيَّة التي يُمثِّلها الاختبار أو درجة عالية من التَّفكير العقلاني, و(104) في حدِّها الأعلى وهي درجة تُعبِّرُ عن قبول المفحوص لجميع الأَفكار اللاعقلانيَّة التي يُمثِّلها الاختبار أو عن درجة عالية من التَّفكير اللاعقلاني.

- 0 - 0.33 مُستوى مُنخفض
- 0.34 – 0.67 مُستوى مُتوسِّط
- 0.68 – 1 مُستوى مُرتفع

أمَّا الفقرات التي تقيس الأفكار الثلاث عشرة فهي:

رقم الفكرة	الفكرة	أرقام الفقرات
1	طلب التَّأييد والاستحسان	40 , 27 , 14 , 1
2	ابتغاء الكمال الشَّخصي	41 , 28 , 15 , 2
3	اللوم الزَّائد للذَّات والآخرين	42 , 29 , 16 , 3
4	الكارثة والمُصيبة	43 , 30 , 17 , 4
5	اللامسؤوليَّة الانفعاليَّة	44 , 31 , 18 , 5
6	القلق والاهتمام الزَّائد	45 , 32 , 19 , 6
7	تجنُّب المُشكلات	46 , 33 , 20 , 7
8	الاعتماديَّة	47 , 34 , 21 , 8
9	الشُّعور بالعجز	48 , 35 , 22 , 9
10	الانزعاج لمتاعب الآخرين	49 , 36 , 23 , 10
11	كمال الحلول وتمامها	50 , 37 , 24 , 11
12	الجدِّيَّة والرَّسميَّة في التَّعامل	51 , 38 , 25 , 12
13	علاقة الرَّجل بالمرأة	52 , 39 , 28 , 13

الخصائص السيكومتريَّة لأدوات الدِّراسة:

صدق المُحكمين: تمَّ التَّحقُّق من صدق المُحكّمين بعرض المقياسيّن على تسعة مُحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النَّفس وعلم النَّفس التَّربوي والإرشاد التَّربوي والقياس والتَّقويم في الجامعات الفلسطينيَّة, وقد أَقرُّوا بملاءمة فقرات المقياسين للبيئة الفلسطينيَّة.

صدق الاتِّساق الدَّاخلي: تمَّ التَّحقُّق من صدق الاتِّساق الدَّاخلي لجميع فقرات المقياسين, وقد تمّ حساب مُعامل الارتباط بين كُل فقرة والدَّرجة الكُلِّيَّة لكل مقياس, وقد كانت جميع قيم مُعامل الارتباط دالَّة إحصائيَّاً عند مُستوى ($\alpha \geq 0.01$) وهذا يُؤشِّرُ على أنَّ المقياسين يتمتَّعان بدلالات صدق اتِّساق داخلي مقبولة.

ثبات المقياس: تمَّ التّحقُّق من ثبات مقياس السَّعادة النَّفسيَّة بطريقة الاتِّساق الدَّاخلي باستخدام مُعادلة الثَّبات (كرونباخ ألفا), حيث بلغت نسبة الثَّبات (0.82), كما تمَّ استخدام طريقة التَّجزئة النِّصفيَّة لحساب الثَّبات وذلك باستخدام مُعادلة سبيرمان براون, وقد بلغت قيمة هذا المُعامل (0.77) وهي قيمة تسمح باستخدام المقياس لأَغراض البحث العلمي. كما تمَّ التّحقُّق من ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانيَّة بطريقة الاتِّساق الدَّاخلي باستخدام مُعادلة الثَّبات (كرونباخ ألفا), حيث بلغت نسبة الثَّبات (0.79), كما تمَّ استخدام طريقة التَّجزئة النِّصفيَّة لحساب الثَّبات وذلك باستخدام مُعادلة سبيرمان براون, وقد بلغت قيمة هذا المُعامل (0.73) وهي قيمة تسمح باستخدام المقياس لأَغراض البحث العلمي.

نتائج الدِّراسة:

أولاً: النَّتائج المُتعلِّقة بالسُّؤال الأوَّل وهو: "**ما درجة الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة-فرع دورا؟**

للإجابة على هذا السُّؤال تمَّ استخراج المُتوسِّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة لأداء أفراد عيِّنة الدِّراسة على مقياس السَّعادة النَّفسيَّة والجدول (1) يُبيِّن ذلك.

الجدول (1)المُتوسِّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة لأداء أفراد عيِّنة الدِّراسة على مقياس السَّعادة النَّفسيَّة

رقم البعد	السَّعادة النَّفسيَّة و أبعادها	المُتوسِّط الحسابي	الانحراف المعياري	المُستوى
البعد الأول	تقبُّل الذَّات	2.53	0.68	مُتوسِّط
البعد الثَّاني	العلاقات الإيجابيَّة مع الآخرين	2.31	0.71	مُنخفض

البعد الثَّالث	الاستقلاليَّة	2.23	0.63	مُنخفض
البعد الرَّابع	التَّمكُّن البيئي	2.38	0.58	مُتوسِّط
البعد الخامس	الحياة الهادفة	2.09	0.66	مُنخفض
البعد السَّادس	النُّمو الشَّخصي	2.01	0.73	مُنخفض
الدَّرجة الكُلِّيَّة للمقياس		**2.26**	**0.67**	**مُنخفض**

يتَّضحُ من الجدول (1) أنَّ المُتوسِّط الحسابي للسَّعادة النَّفسيَّة ككل بلغ (2.26) وهو مُستوى مُنخفض, ويُمكنُ أن تُعزى هذه النَّتيجة إلى الظُّروف الاقتصاديَّة الصَّعبة التي يعيشها المُجتمع الفلسطيني بشكل عام, وطلبة الجامعات بشكل خاص, إذ لا انفراج سياسي يلوح في الأفق, ولا استثمارات اقتصاديَّة, والبطالة مُتفشِّية, ولا طموح أما طلبة الجامعة للحصول على وظيفة حال تخرجهم, إضافة على الغلاء الفاحش للأسعار مع قلَّة الموارد المادِّيَّة.

ثانياً: النَّتائج المُتعلِّقة بالسُّؤال الثَّاني وهو: "**هل توجد فروق دالَّة إحصائيَّاً في الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع دوراوفقاً لمُتغيِّر الجنس والكلية؟** ". وللإجابة عن السُّؤال, استخدم الباحث اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في متوسِّطات درجات السعادة النفسية وفقاً لمتغيِّر الجنس, والجدول (2) يوضِّح ذلك:

الجدول (2): نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في متوسِّطات درجات السعادة النفسية وفقاً لمتغيِّر الجنس والكلية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	97	1.55	0.70	221	3.20	0.00
إناث	223	2.98	0.64			
المجموع	320	2.26	0.67			
الكلية	**العدد**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**درجات الحرية**	**قيمة ت**	**مستوى الدلالة**
علميَّة	137	1.69	0.63	221	2.85	0.01
إنسانيَّة	183	2.83	0.69			
المجموع	320	2.26	0.67			

يتبيَّن من خلال الجدول (2) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين مُتوسِّطات درجات الطَّلبة على مقياس السَّعادة النَّفسيَّة يُعزى لمُتغيِّر الجنس, حيثُ وُجد أن قيمة ت=3.20 وهي قيمة دالَّة إحصائيَّاً, ويُوضِّح الجدول أنَّ الفروق في مُتوسِّط درجات الشعور بالسعادة النفسية كان لصالح الإناث بمتوسط حسابي 2.98 مقابل الذكور بمتوسط 1.55. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الإناث يشعرن بأن دراستهن الجامعية قد حققت لهن دواتهن.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الجمال (2013) والتي أوضحت وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية لصالح الإناث. فيما اختلفت هذه النتيجة من مع نتائج دراسة صالح (2013) والتي أوضحت عدم وجود فروق بين متوسطات الجنسين.

كذلك يتبيَّن من خلال الجدول (2) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين مُتوسِّطات درجات الطَّلبة على مقياس السَّعادة النَّفسيَّة يُعزى لمُتغيِّر الكلية, حيثُ وُجد أن قيمة ت=2.85 وهي قيمة دالَّة إحصائيَّاً, ويُوضِّح

الجدول أنَّ الفروق في مُتوسِّط درجات الشعور بالسعادة النفسية كان لصالح الكلية الإنسانية بمتوسط حسابي 2.83 مقابل الكلية العلمية بمتوسط 1.69. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة الكليات الانسانية يمتازون بالعلاقات الإيجابية الدافئة والمساقات الدراسية المرتبطة بالخدمة الإنسانية وتتعامل مع الإنسان مباشرة, في حين أن طلبة الكليات العلمية تتسم دراستهم بالصعوبة والتعقيد والتَّجريد والبعد عن الواقع, إضافة إلى أنهم لا ينمون ذكاءهم الاجتماعي بشكل كبير فيشعرون بسعادة أقل مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية.

وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة أبو عمشة (2013) التي أظهرت عدم وجود فروق في درجات الشعور بالسعادة النفسية تُعزى لنوع الكلية, كما وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الجمال (2013)التي أظهرت عدم وجود فروق وفقاً لنوع الكلية.

ثالثاً: النَّتائج المُتعلِّقة بالسُّؤال الثالث وهو: **"ما درجة انتشار الأَفكار اللاعقلانيَّة بين طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع دورا؟".**

للإجابة على هذا السُّؤال حُسبت المُتوسِّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة لأداء أفراد عيِّنة الدِّراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانيَّة, والجدول (3) يُوضِّح ذلك.

الجدول (3) المُتوسِّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة لأداء أفراد عيِّنة الدِّراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانيَّة

رقم البعد	البعد	المُتوسِّطات الحسابيَّة	الانحراف المعياري	المُستوى
1	طلب التَّأييد والاستحسان	0.81	0.69	مُرتفع
2	ابتغاء الكمال الشَّخصي	0.88	0.75	مُرتفع
3	اللوم الزَّائد للذَّات والآخرين	0.71	0.65	مُرتفع
4	الكارثة والمُصيبة	0.66	0.66	مُتوسِّط
5	اللامسؤوليَّة الانفعاليَّة	0.67	0.66	مُتوسِّط

6	القلق والاهتمام الزَّائد	0.90	0.58	مُرتفع
7	تجنُّب المُشكلات	0.71	0.53	مُرتفع
8	الاعتماديَّة	0.52	0.49	مُتوسِّط
9	الشُّعور بالعجز	0.59	0.59	مُتوسِّط
10	الانزعاج لمتاعب الآخرين	0.79	0.62	مُرتفع
11	كمال الحلول وتمامها	0.63	0.41	مُتوسِّط
12	الجدِّية والرَّسميَّة في التَّعامل	0.59	0.43	مُتوسِّط
13	علاقة الرَّجل بالمرأة	0.76	0.53	مُرتفع
الدَّرجة الكُلِّيَّة للمقياس		**0.71**	**0.58**	**مُرتفع**

يتَّضحُ من الجدول (3) أنَّ المُتوسِّط الحسابي لانتشار الأفكار اللاعقلانيَّة ككل بلغ (0.71) وهو مُستوى مُرتفع, ويمكن تفسير هذه النَّتيجة إلى وجود بعض الأسباب والعوامل ذات الأبعاد المُختلفة, منها ما هو اجتماعي وديني وثقافي واقتصادي وسياسي, تلك الأبعاد التي على صلة مُباشرة بالمحيط وظروف الطَّلبة الحياتيَّة بشكل عام والمُتمثِّلة في الدَّرجة الأولى بالاحتلال ومضايقاته اليوميَّة, وأخرى داخليَّة مُرتبطة بالطَّالب بشكل خاص من حيث شعوره بعدم الاستقرار النَّفسي والاجتماعي وعدم شعوره بالأمن والأمان, وما يواجهه من ضغوط كبيرة نتيجة للظروف التي يعيشها.

من جهة أخرى يمكن أن تُعزى هذه النَّتيجة إلى القصور النَّوعي في عمليَّات التَّربية والتَّعليم لدى كافة أطراف عمليَّة التنشئة الاجتماعيَّة, إذ أنَّ مؤسساتنا التَّعليميَّة في جُلِّها تُقلِّص من دور المُتعلِّم وتقوم على تربيته على الاعتماد الكامل على أهله وعلى مُعلِّمه في اكتساب المعرفة, ولا تُتيح له فرصة التَّعبير عن رأيه بحريَّة وبصراحة, ولا يُعطى الفرصة الكاملة لاتِّخاذ قراراته بنفسه.وتتَّفق هذه النَّتيجة مع ما توصَّلت إليه الدِّراسات السَّابقة كدراسة(الصائغ, 2004), ودراسة (الصباح والحموز, 2007), ودراسة (العويضة, 2008), ودراسة (عبد الله, 2013).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "**هل توجد فروق دالَّة إحصائيَّاً في درجة انتشار الأفكار اللاعقلانيَّة بين طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع دورا وفقاً لمُتغيّرات الجنس**؟ ". وللإجابة عن السُّؤال, استخدم الباحث اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في متوسِّطات درجات السعادة النفسية وفقاً لمتغيّر الجنس, والجدول (4) يوضِّح ذلك:

الجدول (4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسِّطات درجات انتشار الأفكار اللاعقلانيَّة وفقاً لمتغيّر الجنس والكلية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	97	1.02	0.59	221	2.37	0.00
إناث	223	0.40	0.57			
المجموع	320	0.71	0.58			
الكلية	**العدد**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**درجات الحرية**	**قيمة ت**	**مستوى الدلالة**
علميَّة	137	1.00	0.57	221	3.01	0.01
إنسانيَّة	183	0.42	0.58			
المجموع	320	0.71	0.58			

يتبيَّن من خلال الجدول (4) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين مُتوسِّطات درجات الطَّلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية يُعزى لمُتغيّر الجنس, حيثُ وُجد أن قيمة ت=2.37وهي قيمة دالَّة إحصائيَّاً, ويُوضِّح الجدول أنَّ الفروق في مُتوسِّط درجات انتشار الأفكار اللاعقلانية كان لصالح الذكور بمتوسط حسابي 1.02 مقابل الإناث بمتوسط 0.40.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ما يلحق ببعض الذكور من ضغوط ومتطلبات حياتية أكبر من قدراتهم وطاقاتهم نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية السائدة في المنطقة، فيتولد لديه الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية

الهازمة للذات، وفي الوقت ذاته فإن الفتاة تعاني من الظروف نفسها، ولكن بنسبة أقل مما يعانيه الشاب، كما أن الأنثى قد يكون عندها طمأنينة على مستقبلها أكثر من الذكر، وأحلام بعض الفتيات تتمثل في الاستقرار والزواج بينما الشاب يسعى لبناء مستقبله والاستعداد للزواج، وبعد الزواج يصبح هو المسؤول عن هذه الأسرة، بالإضافة إلى العادات والتقاليد في المجتمع التي تعطي الرجل مكانة بارزة داخل الأسرة.

كما يتبيَّن من خلال الجدول (4) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائيَّة بين مُتوسِّطات درجات الطَّلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية يُعزى لمُتغيِّر الكلية, حيثُ وُجد أن قيمة ت=3.01 وهي قيمة دالَّة إحصائيَّاً, ويُوضِّح الجدول أنَّ الفروق في مُتوسِّط درجات انتشار الأفكار اللاعقلانية كان لصالح الكلية العلمية بمتوسط حسابي 1.00 مقابل طلبة الكليات الإنسانية بمتوسط 0.42. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة الكليات العلمية غالباً ما يتسمون بالجمود نتيجة القوانين العلمية الصارمة التي يتعلمونها خلال المساقات العلمية , فيما يتميز طلبة الأداب والعلوم الإنسانية بالانفتاح والمرونة في التعاطي مشاكل الحياة اليومية ومتطلباتها ، وهذا ناتج عن طلاب التخصصات الأدبية أكثر التصاقا مع العنصر البشري , بعكس التخصصات العلمية الذي هم على تماس دائم مع الجماد و المادة والمعادلات العلمية الثابتة , وطبيعة تخصص كل منهما ينعكس على عقليته ومنطق تفكيره وتعاطيه مع القضايا والمواقف التي يمر بها .

خامساً: النَّتائج المُتعلِّقة بالسُّؤال الثَّالث: **"هل توجد علاقة ارتباطيَّة دالَّة إحصائيَّاً بين السَّعادة النَّفسيَّة والتَّفكير اللاعقلاني لدى عيِّنة من طلبة جامعة القدس المفتوحة –فرع دورا؟"**.

للإجابة على هذا السُّؤال تمَّ حساب مُعامل ارتباط بيرسون بين المُتغيِّرين (السَّعادة النَّفسيَّة, الأفكار اللاعقلانيَّة), والجدول (5) يوضِّح ذلك.

الجدول (5)

مُعامل ارتباط بيرسون بين المُتغيِّرين (السَّعادة النَّفسيَّة, الأفكار اللاعقلانيَّة)

مُتغيِّرات الدِّراسة	التَّفكير اللاعقلاني	مُستوى الدِّلالة
السَّعادة النَّفسيَّة	-0.39	0.01

يتَّضحُ من الجدول السَّابق أَنَّ قيمة مُعامل الارتباط بين السَّعادة النَّفسيَّة والتَّفكير اللاعقلاني بلغت (0.39-), وهي قيمة دالَّة إحصائيَّاً عند مُستوى دلالة (0.01), ما يدلُّ على وجود علاقة ارتباطيَّة سالبة بين الأفكار

اللاعقلانيَّة والسَّعادة النَّفسيَّة, أي أنَّه كُلَّما ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانيَّة انخفضت درجة الشُّعور بالسَّعادة النَّفسيَّة لدى أفراد عيِّنة الدِّراسة,

ويمكن تفسير النَّتيجة باعتبار أنَّ الحياة وأحداثها يسيران جنباً إلى جنب, فإذا أراد الفرد أن يحيا حياة مَّستقرَّة وسعيدة فعليه أن يتقبَّل الأحداث ويتعلَّم أساليب التّعامل السَّليم معها, التي قد تُجنِّبه الوقوع في حالة من الإحباط والاضِّطرابات النَّفسيَّة, وهنا يأتي دور التَّفكير العقلاني الذي يتوسَّط وقوع الأحداث وردة فعل الفرد تجاهها, الذي من الممكن أن يُساهم في حل المُشكلات بطرق سليمة وصحيَّة, وبالتَّالي شعور الفرد بالارتياح والسَّعادة النَّفسيَّة وتقبُّل الذَّات وارضا عن حياته.

لذلك نجد الفرد الذي يُفكِّر بطريقة لاعقلانيَّة مُقتنع بفكرة أنَّ أسباب سعادة الفرد خارجيَّة ليس له دخل فيها, وأيضاً يُلازمه شعورٌ بالانهزاميَّة والاتِّكاليَّة والاعتماديَّة, وبأنَّه لا يستطيع فعل شيء حيال الظُّروف المُحيطة به, ولا يُمكنه التَّحكُّم في سعادته, وبتعديل هذه الفكرة إلى أنَّ أسباب سعادة الإنسان داخليَّة, وأنَّ الفرد يمكنه السَّعي ليكون سعيداً وغيرها من الأفكار التي تُعدِّل من إدراكه للحياة, يستطيع الفرد الشُّعور بالرِّضا ومعنى الحياة والتَّفاؤل والسَّعادة النَّفسيَّة.

وتتَّفق هذه النَّتيجة مع دراسة (مؤمن, 2004), ودراسة (العويضة, 2008), ودراسة (الحميدي, 2014), ودراسة (عثماني, 2015).

اقتراحات وتوجيهات:

في ضوء نتائج الدِّراسة وتفسيراتها, يقترح الباحث ما يلي:

1. أن تتضمَّن أهداف التَّربية الأساسيَّة الاهتمام بالتَّربية العقلانيَّة, وتوجيه الطَّلبة ليكونوا سعداء في حياتهم لما لذلك من آثار إيجابيَّة على مستقبلهم المهني والأكاديمي والاجتماعي.

2. توظيف استراتيجيَّات مُتعدِّدة ومُناسبة في تفنيد الأفكار اللاعقلانيَّة, واستبدالها بأفكار عقلانيَّة لارتباطها بسعادة الفرد والصحَّة النفسيَّة لديه.

3. إبراز دور المرشد النَّفسي في الجامعة لما لذلك من أثر في مُساعدة الطَّلبة على حل مُشكلات سوء التَّوافق النَّفسي والاجتماعي والأكاديمي التي يواجهونها.

المَصادروالمراجع:

أوَّلاً: المصادرالعربيَّة:

1) إبراهيم, عبد الستار. (1998). **الاكتئاب واضِّطرابات العصرالحديث: فهمه وأساليب علاجه**, الكويت: سلسلة عالم المعرفة, عدد شهر نوفمبر.
2) أبو حلاوة, محمد. (2014). **علم النَّفس الإيجابي, ماهيته ومنطلقاته النَّظريَّة و آفاقه المُستقبليَّة**. إصدارات مؤسَّسة العلوم النَّفسيَّة العربيَّة, ع(34).
3) أبو هاشم, السيد. (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة, **مجلة كلية التربية**, جامعة بنها, 20(81):267 - 350.
4) أرجايل, مايكل. (1997). **سيكلوجيَّة السَّعادة** (ترجمة فيصل عبد القادر). الكويت: سلسلة عالم المعرفة, ع(175).
5) بني خالد, محمد. (2015). الأفكار اللاعقلانيَّة لدى الطَّلبة المُراهقين في المرحلة الثَّانويَّة وعلاقتها ببعض المُتغيِّرات الديموغرافيَّة. **مجلة اتحاد الجامعات العربيَّة وعلم النَّفس**, 13(2): 117-138.
6) الجمال, سميَّة. (2013). السَّعادة النَّفسيَّة وعلاقتها بالتَّحصيل الدِّراسي والاتِّجاه نحو الدِّراسة الجامعيَّة لدى طلاب جامعة تبوك, مجلَّة كلية التربية, **جامعة الزقازيق**, 78(65):
7) الحميدي, حسن. (2014). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. **المجلة التربوية**, 28(110): 141-176.
8) الدحادحة, باسم. (2004). **أثر التدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب, وتحسين مفهوم الذَّات لدى الطَّلبة المكتئبين**. رسالة دكتوراة غير منشورة, جامعة عمان العربية للدراسات العليا, عمان: الأردن.
9) دردير, نشوة. (2010). **فاعليَّة برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة القاهرة, مصر.
10) سليجمان, مارتن. (2002). **السعادة الحقيقية**, استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً, (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون), القاهرة: دار العين للنشر.

11) شاهين, محمد وحمدي, محمد. (2007). درجة تقدير الذَّات لدى عيّنة من طلبة الجامعة في فلسطين: علاقتها بالتَّفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدِّراسات**, ع14: 11-60.

12) صالح, عايدة. (2013). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتَّوجُّه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الاسرائيلي على غزة, **مجلة جامعة الأقصى**, غزة, 17(1):

13) الصَّائغ, ابتسام. (2004). **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التَّفكير التَّجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذَّاتية**, (رسالة دكتوراة غير منشورة), كلية التربية للبنات بجدة.

14) الصباح, سهير والحموز, عايد. (2007): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المُتغيّرات. **مجلة اتحاد الجامعات العربية**, ع49: 297-329.

15) عبد العال, تحية ومظلوم, مصطفى. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض مُتغيّرات الشخصيَّة الإيجابيَّة, **مجلة كلية التربية**, جامعة بنها, 2(93):

16) عبد الله, هديل. (2013). الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية – اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل المُمارسين وغير المُمارسين للنشاط الرياضي. **مجلة الرَّافدين للعلوم الرِّياضيَّة**, 19(60): 343-362.

17) عثماني, فاطمة الزهراء. (2015). **الأفكار اللاعقلانيّة وعلاقتها بكل من الرِّضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عيّنة من طلبة الجامعة**. (رسالة ماجستير غير منشورة), جامعة وهران.

18) عكاشة, محمود وسليم, عبد العزيز. (2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغويَّة, **المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية**, جامعة كفر الشيخ, جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من (13-14) إبريل.

19) العويضة, سلطان. (2008). **العلاقة بين الأفكار العقلانية – اللاعقلانية ومُستويات الصِّحَّة النَّفسيَّة عند عينة من طلبة الجامعة**, (رسالة ماجستير غير منشورة), جامعة الملك سعود, السعودية.

20) القضاة, محمد أمين. (2014). درجة انتشار الأفكار اللاعقلانيَّة لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشميَّة في المملكة الأردنيَّة الهاشميَّة وعلاقتها ببعض المُتغيّرات. **مجلة جامعة دمشق**, 30(1): 517-551.

21) المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. (2007). **دراسة الآثار النفسية للأطفال والتلاميذ الفلسطينيين الناجمة عن كل أشكال العدوان الصهيوني**.

22) http://www.isesco.org.org.ma/pub/ARABIC/atar%20nafssiya/p13.html

23) الموسوي, نعمان. (2005). تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات العقلانية, المجلة التربوية, 19(75):91-301.

24) مؤمن, داليا. (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السَّارة والضَّاغطة. بحث مُقدَّم إلى المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الارشاد النَّفسي بعنوان: **الشباب من أجل مستقبل أفضل**, مصر(1), 461-427.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

25) Ellis, A. (1973-a). **Humanistic Psychotherapy: The rational-emotive approach**. New York: McGraw-Little Gook Company.

26) Ellis, A. (1975). **Rational Emotive Psychotherapy in Banister: Issues and Approaches to Psychological Therapy**. New York: John Wily & Sons.

27) Ellis, A. (1977). **Reason and Emotion in Psychotherapy**. New York: The Citadel Press.

28) Ellis, A. (2004). **Rational Emotive Behavior Therapy: It works for me, it can work for you**. London: Prometheus Books.

29) Furr, M. (2005). Differentiating Happiness and Self-esteem. **Individual Differences Research**, 3(2): 105-126.

30) Gonzalez, J. (2004). Rational Emotive Therapy with Children and Adolescent. **Journal of Emotional and Behavioral Disorders**, 12(4): 222-235.

31) Gonzalez, M., Casas, F., &Coneders, G. (2006). Complexity Approach to Psychological Well-Being In Adolescence: **Major Strengths and Methodological Issues, Social Indicators**, 80.

32) Robb, H,. & Warren, R. (1990). Irrational belief tests: new insights, new directions, special issue problem solving, and cognitive therapy. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 4(3): 303-311.

33) Ryff, C., & et al. (2006). Psychological Well-Being and III-Being: Do They Have Distinc or Mirrored Biological Correlates? **Psychotherapy Psychometrics**, 75: 85-95.

34) Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69: 719-727.

35) Stewart-Brown, S. (2000). **Parenting, well-being, health and disease. In Buchanan, A., &Hudsen, B. (eds). Promoting Children's Emotional Well-Being**. Oxford:Oxford University press.