



ISSN: 2074-9554 (Print)

Journal of Al-Frahedis Arts

available online at: <http://www.jaa.tu.edu.iq>

JOFA
Journal
of Al-Frahedis Arts

Survey ideas is feasible agenda Among university students

جدول مسح الأفكار غير لدى طلبة الجامعة

Asst. Lec. Leqaa Mohammed Salih

Asst. Lec. Shaima Ibrahim Hasan

م.م. لقاء محمد صالح مرعي

م.م. شيماء ابراهيم حسن

E-mail: fara_arts@ tu.edu.iq

Article info.

Article history:

- Received
- Accepted

Keywords:

- Ideas
- Feasible

Abstract: The current research aims at constructing a table to survey the unserious thoughts for college students and to investigate the most unserious thoughts which are adopted by students, and to know the differences between males and females in using unserious thoughts .

A random sample consists of 300 students has been selected. The researchers followed these steps to survey the unserious thoughts for college students:

- 1- Pilot questionnaire consists of two questions and distributed to students .
- 2- Literature review
- 3 -Exposing the collecting 37 items which consist of five domains to experts .
- 4-Piolt administration .

The researchers used many statistical means to construct the scale and interpret the data, one of them q square for one sample and percentiles .

The results show that the percentiles of unserious thoughts were (85%-55%) . The envy domain has 85%, mistrusting domain has 83%, failing domain has 79%, un self –confidence domain has 65% . The researchers put some recommendations and conclusions .

الخلاصة: هدف البحث الحالي إلى بناء جدول لمسح الأفكار غير المجدية لدى طلبة الجامعة لغرض الكشف عن أكثر الأفكار غير المجدية التي يتبناها الطلبة مع معرفة الفروق بين الذكور والإناث في استخدام الأفكار غير المجدية.

حيث تم سحب عينة عشوائية بلغت (300) طالب وطالبة من طلبة الجامعة للعام (2014, 2015). حيث اتبع الباحثان الخطوات التالية في بناء جدول مسح الأفكار غير المجدية وهي

- 1- الاستفتاء الاستطلاعي يتضمن سؤالين تم توزيعه على الطلبة بشكل عشوائي.
- 2- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة.
- 3- جمع الفقرات وعرضها على الخبراء تتضمن (37) فقرة موزعة على خمسة مجالات.
- 4- التجربة الاستطلاعية لوضوح الفقرات والتعليمات وحساب الوقت.

كما استخدم الباحثان عدة وسائل إحصائية في بناء المقياس وتفسير النتائج منها مربع (كا) لعينة واحدة، التكرارات والنسب المئوية.

وقد أظهرت النتائج ان النسبة المئوية للأفكار غير المجدية تراوحت بين (55-85%) حيث حصل مجال الحسد على (85%) وحصل مجال سوء الظن على (83%) كما احتل مجال الفشل المرتبة الثالثة على نسبة (79%) وضعف الثقة بالنفس على (56%) كما وضع الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات منها:

- 1- عقد ندوات للطلبة تتناول قيمة الحب والخير والتعاون بين أفراد المجتمع استناداً إلى الحديث الشريف (حب لأخيك ما تحب لنفسك).
 - 2- عقد مؤتمرات حول نبذ الفرقة (الطائفية والقومية) والتآخي والتالف وإبراز ما لهذه القيم من فوائد تعود على جميع افراد المجتمع بالنفع والتقدم.
- المقترحات:

- 1- اجراء دراسة عن علاقة الأفكار غير المجدية بالمخاوف الشاذة لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- 2- اجراء دراسة مقارنة بين المتعلمين وغير المتعلمين في استخدام المخاوف الشاذة.
- 3- تصميم برنامج ارشادي للتخفيف من اثار الأفكار غير المجدية لدى الطلبة

الفصل الأول: مشكلة البحث:

يعد طلبة الجامعة شريحة مهمة في المجتمع لأنهم عمادة مستقبله وقادته في معظم فواصل الحياة وميادينها ومركز طاقاته المنتجة والقادرة على احداث التغيير فيه, فالطالب الجامعي يجب

ان لا يكون مقيداً فكرياً ومستسلماً لمعتقدات ثابتة لا تترك مجالاً لطرح الرأي بل يجب ان يتمتع بالمرونة الفكرية. والجامعة هي احدى المؤسسات التعليمية المهمة التي تؤدي دوراً بارزاً في حياة المجتمع فضلاً عن مسؤوليتها في قيادة النهضة الفكرية والعلمية وتوسيع الانفتاح على التجديد المعرفي عبر اهتمامها بالبحث العلمي والتصدي للمشكلات التي يواجهها المجتمع. ومنهم الطلبة حيث يتوقف نجاحهم على مدى انفتاحهم او انغلاقهم العقلي مما يؤثر في تفكيرهم ومفهومهم عن ذاتهم.

وقد توصلت احدى الدراسات (2005) إلى ان نسبة (5. 45%) من طلبة الجامعة يظهرون نمطاً من التفكير الايجابي في حين ان (5. 59%) يظهرون تفكيراً سلبياً غير مجدي(بركات, 25, 2005). وقد لاحظ الباحثان من خلال الاختلاط ومعاينة الطلبة ان هنالك الكثير منهم يعاني من سيطرة أفكار غير مجدية فضلاً عن عدم الانتباه إلى هذه المشكلة من المختصين في الجامعة او الاهتمام بها والسعي لمعالجتها ومساعدة ابناءنا في الابتعاد عن الآثار السلبية من سيرة تلك الأفكار في مستوى تحصيلهم وتفاعلهم.

ويمكن تلخيص مشكلة البحث بمايلي:

- 1- هل ان طلبة الجامعة يستخدمون الأفكار غير المجدية؟
 - 2- ما هي اكثر الأفكار غير المجدية استخداماً من قبل طلبة الجامعة؟
 - 3- هل هنالك اختلاف بين طلبة الجامعة في نوع الأفكار غير المجدية حسب متغير الجنس؟
- أهمية البحث:

يعد الشعور بشيء ما نابغ عن فكرة ما والفرد يقوم بالغوص فيها والتفاعل معها واضفاء السلوك عليها التي تحتل خيالنا, فلا يوجد شعور من غير فكرة. وتساعدنا أفكارنا على تفسير العالم من حولنا ووصف ما يحدث والسعي لفهمه. ومن غير حتى ادراكه فنحن نقوم باعطاء المعاني الخاصة بنا لكل شيء يحدث حولنا, ونقرر في ضوء ذلك ان شيئاً ما سيحدث سواء كان سعيداً او حزيناً. وقد يشعر كل شخص بين وقت واخر بمزاج سيء, وفي ايامنا هذه يعاني كثير من الناس مما يسمى بالاكنتاب الخفيف باتجاه الحياة المثقلة بالانزعاج والقلق, هذه المشاعر اذا استمرت لدى اي شخص تؤدي إلى الشعور بالارهاق وفقدان الطاقة, ومشكلات النوم والحساسية وسرعة الغضب, فضلاً عن مشكلات في التواصل واقامة العلاقات مع الآخرين (تشيذر وروزمان, 2011, 23-24) فالتوتر (tension) والقلق والضغط النفسي والانفعال كلها اعراض سلبية يعاني منها الانسان في العصر الحالي بشكل لم يشهده العالم من قبل, وهذه الاعراض تترك اثاراً ضارة سواء من الناحية النفسية او العقلية او الجسمية وكذلك المهنية والاجتماعية واذا

لم يتم التعامل معها بطريقة سليمة ومناسبة فانها ستتحوّل بلا شك إلى امراض (ابو النصر, 211, 2008).

لهذا فان الكثير من المشكلات يمكن ان تعود إلى طبيعة التفكير غير المجدي لدى الفرد, فالشخص عندما يكون تحت ضغط معين فليس بالضرورة ان يجد من يساعده على تفسير ما يحدث بل في اغلب هذه المواقف يركن إلى نفسه, فاعلم الافراد يعممون او ينشؤون الضغوط من داخلهم بسبب تفكيرهم المتشائم ويهولون من المشكلة (Ed, Beckhom et, a1, 2004. p1) ان الأفكار السوداء والحزينة والسلبية تضعف نظام المناعة في الجسم وتجعل الانسان اكثر استعداداً للمرض وقد وجد الباحثون بعد دراسة ان (52) شخصاً تراوحت اعمارهم بين (60-57) عاماً انهم يعانون من مستويات عالية من النشاط الدماغي في المنطقة المرتبطة بالأفكار السلبية, وكانت الدراسات قد اظهرت ان المتشائمين والحساسين من الاحداث التوتيرية والسلبية يظهرون نشاطاً اكبر في حين يرتبط النشاط الاعلى في القشرة المخية قبل الجبهوية اليسرى بالاستجابات العاطفية الايجابية (مفلح, 2007, 113), وليس من العسير فهم الاسباب المؤدية لذلك فعالمنا الحالي الذي نعيشه يثير التوتر والقلق اتجاه امور كثيرة مثل (الامان, الامراض, الاستقرار العائلي, الحروب, الارهاب, الوضع السياسي) مما يسبب فقدان الامن وانعدام الراحة (تشيلدر ورومان 2011, 24).

وقد اشار كلارك بيك (1999) إلى ان الاضطرابات النفسية هي نتاج تفاعل مجموعة من العوامل الاجتماعية البيئية والبايولوجية, فالاحداث التي يمر بها الفرد خلال الطفولة المبكرة ربما تؤدي إلى تحريفات معرفية فيما بعد, كما ان نقص الخبرة والتدريب ربما يؤدي إلى اساليب غير توافقية من التفكير مثل وضع اهداف غير واقعية وتكوين افتراضات غير دقيقة وغير مجدية. ومن هنا فان الاضطرابات النفسية تنجم عن وجود أفكار ومعتقدات وافتراضات غير توافقية لدى الفرد (clork, D. A8, Beck, A. et, 1999. p. p:18).

ان ردود الافعال تجاه الاحداث تتأثر بقوة بطريقة النظرة إلى هذه الاحداث من قبل الفرد وبواسطة قياس أفكاره وهواجسه الداخلية (Beck, 1967, p:6).

يمكن ان تكشف الأفكار والمعتقدات التي تحدد على نحو كبير الاستجابات الانفعالية للفرد تجاه الاحداث, فالطريقة التي يفكر بها الفرد تؤثر في الطريقة التي يشعر بها, وقد اشار ارنولد (1960) ان الانفعال هو عملية تبدأ حالما ندرك شيئاً ما ونقيمه, فنقرر ان كان خيراً لنا او شراً. واننا نتوقع نوع الانفعال على مدى تقييم الشخص للمثير (المنبه) فما اراه خيراً لي ونفعاً من شأنه ان يؤدي إلى انفعالات من قبيل السرور واللذة والسعادة ومن شأن ما اراه شراً لي وضرراً يورث الحزن والقلق والغضب (بيك 2000, 122).

ان ميل الفرد إلى الاستنتاجات السلبية الخاطئة التي توحى بالفقد والخسارة، وتجاهل الجوانب الايجابية في المواقف يعد بحد ذاته تجريداً انتقائياً يجعل الفرد يسرف في تفسير الاحداث كدلائل، في حين يتجاهل التفسيرات الاكثر ايجابية، ومن ثم يكون احساسه مفرطاً بالمشكلات التي توحى بالخسارة، او قد يقوم الفرد باستدعاء الخبرات المؤلمة التي مر بها في حياته مع اغفال تام للخبرات والانجازات الايجابية، التي حققها ايا كان نوعها، او يميل للتفكير بصورة مطلقة من قبيل "لا معنى للحياة مطلقاً" "لا احد يحبني" "انا شخص غير جذاب"، فهو يعزو مشاكله إلى عيوبه ونقائصه وقد ينسب الوقائع المؤلمة إلى عيب او نقص فيه (حسين 2007، 71-72).

وعليه يمكن اجمال اهمية البحث في الكشف عن الأفكار غير المجدية ووضع صورة واضحة للمهتمين لوضع حلول مناسبة لمعالجتها. كما يمكن ان نحصر اهم هذه الأفكار غير المجدية واعطاءها الاولوية في وضع الحلول.

- أهداف البحث:

- 1- بناء جدول لمسح الأفكار غير المجدية لدى طلبة الجامعة.
- 2- الكشف عن اكثر الأفكار غير المجدية التي يتبناها الطلبة.
- 3- معرفة الفروق بين الذكور والإناث في استخدام الأفكار غير المجدية.

- حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي في طلبة الجامعة /الدراسات الصباحية للعام الدراسي(2015, 2014) ومن كلا الجنسين في جامعة تكريت.

- تحديد المصطلحات:

أولاً- التفكير

أ- لغوياً: يعني امعان النظر في الامور واعمال العقل والفكر فيها(الهادي 2010، 163).

ب- ديبونو(2003): هو عبارة عن استكشاف متروى للخبرة بهدف الوصول إلى هدف يكون هذا الهدف تحقيق الفهم، او اتخاذ قرار ما، او حل مشكلة او الحكم على الاشياء او القيام بعمل ما(ابو جادو 2010، 27).

ج- زيتون (2008):سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير معين يتم استقبالها عن طريق واحدة او اكثر من الحواس اي هو النشاطات التي يقوم بها الدماغ لمعالجة المعلومات الداخلة إلى الذاكرة وتشمل تخزين المعلومات الداخلة إلى الذاكرة والبحث عن معنى لها وتصنيف ومقارنتها واستخدامها في حل المشكلات واتخاذ القرارات(زيتون 2008، 20).

د- العتوم (2012): الطرائق والاساليب المفضلة للأفراد في توظيف قدراتهم واكتساب معارفهم, وتنظيم أفكارهم والتعبير عنها بما يتلائم مع المهمات والمواقف التي تعترض حياتهم(العتوم 2012, 221).

ثانياً: التفكير غير المجدي:

أ- بيك (2000): هو ذلك التفكير الذي يعطل القدرة على التكيف بين خبرات الحياة ويخسر التوافق الداخلي بلا داع, ويولد استجابات انفعالية غير مناسبة او مفرطة حتى الالم.

ب- غانم (2006): الاستدلال غير المنطقي وسوء التفسير للوقائع والذي يتضح من خلال اعتقادات المرء السلبية عن نفسه كما تظهر في تضخيم اهمية الاحداث السلبية واستنتاج الفشل من مجرد واقعة واحدة وقصور في تعميمه على رؤية الفرد لذاته وللعالم والمستقبل وكذلك وضع الفرد لنفسه دلائل غير واقعية كلومه لذاته لوماً شديداً عند ادراكه لأدنى خطأ او قصور مع عدم تسامحه معها (غانم 2006, 154).

ت- عبد الاحد(2015): قناعات معرفية محرفة ومخطوءة, تتصف بالسرعة والتلقائية وتخلو من الصحة والدقة ولا علاقة لها بالواقع مسيطرة على تفكير الفرد إلى درجة انها تؤثر في توجهاته الادراكية وانفعالاته ومزاجه وسلوكه(عبد الاحد 2015, 22).

ث- تعريف الباحثان: هو اسلوب التفكير غير المنطقي الذي يبنى على افتراضات شخصية سريعة نابغة عن تشويهات معرفية سابقة تسيطر على مجمل تفكير الفرد وتؤدي إلى اضطرابات انفعالية وعزلة اجتماعية وسوء الظن في المستقبل.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على جدول مسح الأفكار غير المجدية الذي اعده الباحثان لهذا الغرض.

الفصل الثاني: أولاً: الاطار النظري

يعد الفلاسفة قديماً أول من تنبهوا إلى ان الطريقة التي تترك بها الاشياء وليس الاشياء نفسها هي التي تميز سلوكنا وتصفه بالاضطراب أو السواء, وفي هذا الصدد يقول أبيقورس: "لا يضطرب الناس من الاشياء ولكن من الاراء التي يكونونها عنها", (حسين, 2007, 85) ولهذه المدرسة ايضاً اراء تسهم في الكشف عن قيمة تعديل المسالك الذهنية في تحقيق السعادة والتواءم مع النفس والبيئة, فالفلسفة الراقية ترى مثلاً ان مالا يمكن تعديله يجب ان نقبله او نطره جانباً, فقد لا يقبل الفرد كثيراً من وقائع الحياة التي لا أمل من تغييرها أو اصلاحها (كوفاة قريب, أو وجود جوانب نقص فينا. . . الخ) لذلك فان الفرد بعدم تقبله لهذه الحقائق الحتمية يجعل نفسه مستهدفاً لكثير من الوان التعاسة والاضطراب, بمعنى انه اذا واجه مشكلة ما أو موقفاً لا يملك تعديله, فإن تبديده لطاقته في التفكير في هذه المشكلة لن يعود عليه بفائدة بل سيؤدي في النهاية

إلى تضخيم توتره النفسي والانفعالي، والحقيقة ان كثيراً من مشكلات العصائيين وغيرهم تنتج بسبب الاوجاع والمحن التي تمتلكهم في التعامل دائماً مع الاشياء المستحيلة فالعصايي يبحث دائماً عن المستحيل أو المتعذر متجاهلاً التعامل مع الممكن وتميمته، وهذا يؤدي في النهاية إلى الاجهاد النفسي (ابراهيم 2011, 213).

اما فلاسفة الغرب فانهم يتبنون فكرة ان الواقع يتحدد من خلال المعرفة التي لها تاريخ طويل في الفلسفة، فعلى سبيل المثال فان فلسفة الفكر ل "كانت" (1782-1988) أعتمدت على الرؤية القائلة ان الواقع لا يعرف بشكل مباشر ولكنه يكون معروفاً من خلال (أصناف التفكير) وبعض من تلك الاصناف ينظر اليها بأنها فطرية، ووفقاً لرأي (كانت) فإن كل المعرفة تعتمد على التصنيفات التي يطلق عليها اليوم بالمخططات وبالتالي فان الواقع لا يكون معروفاً على نحو مباشر ونحن لا نعرف سوى المخططات (Leahy, R. L, 2007, p. p:1-2), وان عملية ادراك (الشكل) ثم (المادة) هي بداية المعرفة عند (كانت) التي تتطور بفعل الامكانيات العقلية التركيبية للعقل الانساني، أي بفعل التنسيق الحاصل بين المرحلة الاولى والثانية (أي عملية تحويل الاحساس الخام إلى نتاج فكري) وعملية التنسيق هذه يقوم بها الذهن ويستلمها العقل وقد ميز "كانت" بين (الذهن والعقل) فالذهن هو المرحلة الاولى في بناء المعارف (تجميع الاحاسيس- الذاكرة)، والعقل هو المرحلة الثانية (المنظورة- مرحلة الفكر "التخيل") وقد عد الذهن هو الملكة البشرية للتفكير بالمحسوسات واستلام المؤثرات التي يحولها إلى ادراك حسي، وان العقل أسمى من الذهن، اذ انه يتوجه إلى المطلقات والمخططات فيما يتوجه الذهن إلى المحسوسات (حيدر، 2001, 60).

وفيما يتعلق بالمدرسة السلوكية فقد اتخذ دولار وميلر من النظرية السوفيتية منطلقاً لتكوين نظرية في العلاج النفسي تقوم على استخدام العمليات العقلية العليا، اذ يرى هذان العالمان ان قدرة الانسان الخاصة على استخدامه للغة والاستدلال الرمزي تجعل استجاباته لكثير من المواقف المحيطة به متوقفة على تفسيره اياها أو على الرموز التي تحملها له، ولهذا فهما يريان ان استجاباتنا الانفعالية يمكن ادراكها على انها استجابة للطريقة التي يدرك بها الشخص موقفاً معيناً وليس بالضرورة لخصائص موجودة في الموقف ذاته (ابراهيم 2011, 219)، فقدره الانسان على استخدام اللغة والاستدلال الرمزي التي قد جعلته يخرج من الموقف الواحد بنتائج مختلفة بحسب تفسيره له وادراكه لها فنحن لا نتعلم فقط استجابات ولكن نتعلم توقعات أو تنبؤات أو رموزاً (ابراهيم وعسكر 1999, 120).

وبهذا نرى ان دولار وميلر أكدا على دور العمليات المعرفية اذ أشارا إلى ان استجابة الفرد للمواقف التي يتعرض لها في حياته تتوقف على تفسيره لها وعلى الرموز التي تحملها، وهذا يعني

ان اللغة تؤثر في السلوك بطرائق مختلفة وان الحالة الانفعالية للفرد تنتج من الطريقة التي يقيم ويعنون بها المثيرات وليس من الخصائص الموضوعية للموقف ذاته, بمعنى ان الحالة الانفعالية والسلوك غير التوافقي يكون نتيجة لتفسيرات وادراكات الفرد للموقف (العبيدي 2009, 70-72), وهذا ما أكده أحد المجرىين على (101) من الافراد, أن الشخص يمكن ان يستثير نفسه انفعالياً في اتجاهات مختلفة بالحزن والسرور أو القلق على حسب مايقوله لنفسه أثناء ادائه لعمل ما, أو مواجهته لموقف معين او عند تفاعله مع اشخاص معينين, اذ استطاع أن ينجح في التأثير في الحالات المزاجية للشخص وذلك بتغيير محتوى العبارات التي طلب من الفرد أن يرددها في أثناء اندماجه في نشاط معين, فعندما تكون العبارات ذات محتوى ساراً أو منشطاً مثل "انني سعيد وفخور بنفسى" تظهر آثار أنفعالية تختلف عما لو كان محتوى العبارة ذا شكل حزين أو أكتئابى مثلاً" ان حياتى مليئة بما يكفيها من متاعب", كما بينت هذه الدراسة ان الاستثارة في الجهاز العصبي تزداد وترتفع عندما يطلب من الشخص ان يفكر في موضوعات ذات طابع مثير, بينما ينخفض النشاط وتقل الاستثارة عندما يطلب من الشخص ان يتخيل انواعاً هادئة من النشاط (ابراهيم, 2011, 219).

كما توجد مجموعة اخرى من الادلة على فاعلية العوامل الذهنية في اثاره الاضطرابات الوجدانية والسلوكية, وهذه الادلة قد أكد بعضها علماء النفس السلوكيون انفسهم والتي جاءت من دراسات وابحاث بافلوف اذ نلاحظ في نظريته أثراً لما يسمى بالعوامل العقلية أو الذهنية حيث تنبه لتعدد السلوك الانساني وبالتالي تعدد الشروط الموجهة لهذا السلوك حيث لاحظ شيئين هما:

1. ان حيواناته لا تستجيب بطريقة متشابهة للمنبهات المتشابهة وقد أدى هذا إلى وضع نظريته عن الانماط المزاجية والتي بمقتضاها حاول أن يفهم المرض النفسي عند الانسان.
2. أصبح بافلوف واعياً للفروق الفردية بين الانسان والحيوان, فما دامت الحيوانات تختلف فيما بينها من حيث انمطتها المزاجية, فان من المنطقي كذلك أن يختلف الانسان عن الحيوان, واستطاع ان يحدد ان الفرق الرئيس بين الانسان والحيوان يكمن في قدرة الانسان على استخدام اللغة والرموز أو مايسميه بمفهوم الجهاز الاشاري الثانوي وهذا ما دفع (بلاتونوف) إلى التوصل إلى اثبات أن الكلمات وحدها قد تثير استجابات انفعالية حادة, اذ لاحظ أن الاستجابات الفسيولوجية لدى مجموعة من الاشخاص عند استماعهم لكلمات مرتبطة بالالم, تختلف عن الاستجابات المصاحبة للمواقف الفعلية التي تعبر عنها هذه الكلمات(ناصر, 1983, 63-80), كما ظهر في الستينيات من القرن الماضي وفي أحضان هذه المدرسة السلوكية منحنى جديد يعرف بمنحنى تعديل السلوك (Behaviour Modificatio) ومن رواد هذا المنحنى(وولبي, لازاروس, باندورا) الذين أكدوا على دور العوامل المعرفية وأهمية تغيير

أساليب التفكير في العلاج النفسي ومن خلال هؤلاء بدأ التقارب بين الأساليب السلوكية التقليدية والأساليب المعرفية وبالتالي جاءت اهتماماتهم تؤكد على دور العمليات المعرفية بأعتراف السلوكيين الجدد انهم يتعاملون فعلاً مع العمليات المعرفية الداخلية للفرد (الزراد, 2008, 64-66).

***مثلث الأفكار الاكثابية:**

1. الأفكار السلبية عن الذات

يكون الفرد كثير النقد واللوم لذاته مثل "يبدو أنني عديم القيمة بسببي كل هذه الاشياء القبيحة التي تجري وأنني لست أمأً أو انسانة جيدة, وربما استحق سوء المعاملة من أخوتي" فكل فرد عندما يكون بمزاج مكتئب يفكر بهذه الطريقة من خلال لوم الذات وهي أفكار محزنة لأنها تساهم باحداث الشعور بضعف احترام الذات وضعف الثقة بالنفس وصعوبة في العلاقات ويمكنها ان تتداخل أيضاً في رغبتنا في القيام بأعمال تساعدنا على الشعور الاحسن (أبو اسعد واخرون, 2012, 222), يبني بيك مجاله على فكرة أن النماذج المعرفية السلبية تدعم عن طريق الاخطاء والمعتقدات المنطقية والخاطئة مثلاً "لا أستطيع عمل أي شئ صائب" أو عن طريق الأفكار التي تقلل إلى أدنى حد قيمة انجازات الفرد مثل "أي فرد يمكن أن يفعل ذلك, وتؤدي هذه الأفكار والمعتقدات إلى تقدير ذات منخفض واكتئاب وقلق (فايد, 2008, 88) .

ان التصور السلبي عن الذات يجعل الفرد يرى نفسه ناقص الكفاءة ويعاني من القصور والنبذ وينسب خبراته غير السارة إلى نقائص مفترضة فيزيقية أو عقلية كما أنه ينزع إلى رفض نفسه بسببها فضلاً عن ذلك فهو يعد نفسه أنه تنقصه الخصائص التي يراها أساسية لتحقيق السعادة وانه شخص غير مثمر ولا اهمية له وانه فاشل (Beck, 1976, p. p:14) (وعندما يفكر الفرد بطريقة مشوهة, فان حديثه لذاته سوف يكون انهزامياً, وقد يرى نفسه باحدى الصور الاتية (اليأس Hopelessness, الفشل Fear of failure, والخوف من النجاح Fear of success, العجز Helplessness, سحق الذات Overwhelming) ونتيجة لذلك يصدر الفرد أحكاماً تلقائية سلبية عن ذاته (Cark, 2000, p. p:1-3) (Burns, 1980, p. p:260).

2. الأفكار السلبية عن العالم:

يعد التفكير بصورة سلبية عن التجارب الحالية مظهراً اخر للتفكير الاكثابي والشخص عندما يكون مكتئباً لا يرى مجريات الاحداث كما هي وانما يفسر أو يسيء تفسير الاحداث التي تجري من حوله, مثال ذلك مانقوم به أحياناً من القراءة بين السطور وعندما نكون مكتئبين فاننا غالباً ماندرك الاخرين بصورة سلبية أو انتقادية, ويعد التفكير السلبي عن العالم على أنه نموذج التفكير الذي نلاحظ فيه أو نتذكر الجوانب السلبية لتجاربنا (أبو اسعد, 2012, 222-223), ورؤية الفرد

لهذا العالم تشكل خبرته للحياة فصاحب المزاج المكتئب يميل إلى أن يرى عالمه الشخصي يتطلب منه أموراً غير معقولة ويقيم عراقيل يصعب تجاوزها في طريق تحقيق أهدافه في الحياة, أو انه محروم من الشعور باللذة أو الاشباع(اليهي, 2006, 128) (Hastie, 1981, p.) (p:40).

3. الأفكار السلبية عن المستقبل:

عندما يكون الفرد في مزاج مكتئب فانه يتخيل أن المستقبل سلبي تماماً ويسمي هذا التخمين أو التوقع باليأس, وكامثلة لهذا النوع من التفكير "سوف أخرب كل شيء, أو لن يحبني أحد هناك" وقد يظهر الموقف السلبي من المستقبل في الاكثار من مثل "انني لن أستطيع الخروج من هذا الاكتئاب, أو ان علاقة جديدة لن تتجح أو ان المشكلة لن تحل أو أنه لا يوجد مخرج للتخلص من المزاج الاكتئابي, ويمكن لليأس في الحالات الاكثر شدة أن يوصل للأفكار الانتحارية(أبو أسعد, 2012, 223) كما ان الفرد عندما ينظر للمستقبل بصورة سلبية فانه سوف يتوقع ان متاعبه الحالية ستستمر لما لا نهاية ولا يرى امامه الا المصاعب والحرمان والاحباط وهو يتوقع الفشل في كل ما يقدم عليه من أعمال(Richard&Annemg. 2003, p. p:50) وبهذا فالشخص ذو المزاج المكتئب تكون رؤيته للمستقبل يائسة تماماً, لان انعدام قيمته سيمنع حدوث أي تحسن(فايد, 2008, 88).

* النظريات التي تناولت الأفكار غير المجدية:

النظريات الانسانية Humanistic Theories

تؤكد النظريات الانسانية على الطبيعة الخيرة للانسان, وان الجوانب السلبية التي تظهر عند البعض ليست الا نتاجاً للاختلالات التي يمكن ان يتعرض لها هؤلاء الافراد أثناء تطوره, ويعتقد منظرو المدرسة الانسانية ان الفرد يستطيع تحمل مسؤولية حياته وتعزيز مسيرة تطوره. وكذلك يؤكدون على الطاقة الكامنة للانسان وقدرته على توفير الفرص الايجابية للتطوير, فضلاً عن التأكيد على قدراته المتميزة في الاختيار والابداع وتحقيق الذات, ومن أهم علماء النظريات الانسانية كارل روجرز 1902 الذي يرى ان الامر المهم في دراسة الشخصية يتمثل في النظر إلى الفرد باعتباره كلا متكاملًا, بما في ذلك التأكيد على الفرد بذاته وحرية في الاختيار وتقرير المصير, وينظر للجوانب الجسمية والنفسية والروحية في الانسان باعتبارها مكونات متكاملة لايمكن فصلها عن بعضها, وان الافراد يمتلكون في ذاتهم مصادر هائلة لفهم أنفسهم (أبو جادوا, 2007, 149-153), وان التهديد threet هي الحالة التي يدرك بها الفرد شعورياً أو لا شعورياً تناقضاً أو عدم تجانس بين الخبرة ومفهوم الذات(مفهومه عن ذاته), وهذا يعد تهديد لأن شخصية

الفرد لم تعد ثابتة ومتسقة بشكل كامل، واننا نختبر التهديد انفعالياً على انه صعوبة غامضة وتوتر ويسميتها عموماً القلق (عبد الله، 2000، 349) (شلتز، 1983، 266-280)، ففي رأي روجرز أن الاضطراب النفسي ينشأ من وجود شروط للأهمية تقف حائلاً بين الفرد واشباع حاجاته للأعتبار الايجابي من جانب الآخرين، مما يضطره إلى انكار جانب من خبراته ومحاولة ابعادها أو تشويه الواقع، وبذلك لاتضاف الخبرة إلى الذات وينشأ عدم التطابق Ineogruency الذي اعتبره روجرز مرادفاً للاضطراب النفسي (الخالدي&مفتاح، 2010، 330).

وأشار روجرز كذلك إلى ان حدوث عدم التطابق بين الذات والكائن، أي بين الذات بمفهومها المدرك والكائن بخبراته الحقيقية، يؤدي إلى عدم التطابق وفي هذه الحالة فان الفرد يحس بأنه مهدد الامر الذي يدفعه للأستعانة بميكانيزمات الدفاع في سلوكه فضلاً عن الاتصاف بتفكير يتسم بالترتمت والصرامة (صالح، 1988، 89)، فالفرد الذي يعاني من وجود فكرة عن نفسه يشعر معها بالضعف وهذه الفكرة أكثر مما تحتمله ذاته بأنه يحاول جاهداً اتخاذ عدة سبل والقيام بأوجه نشاط ليثبت لنفسه انه أحسن مما يشعر وكثيراً ما ينجح في ذلك ويستمر هروبه من مواجهة نفسه ومشكلته، فاذا انهارت امكانياته الجسمانية والصحية أحس بضعفه وحقارة فكرته عن نفسه، وبذلك مجرد من سلاحه الذي كان يواجه به شعوره بالنقص والضعف فيعتبره الاضطراب الانفعالي أو المزاج الاكتئابي(حسين، 2007، 64).

ان القلق هو اشارة إلى ان مفهوم الذات الموحد المتكامل قد تعرض لخطر عدم التنظيم(عدم التجانس بين الذات والخبرة) وعدم التكامل وهذا يحدث اذا ما شعر الشخص بالتناقض بين مفهوم الذات والخبرة المهددة (عبد الله، 2000، 350)، أما بوهلر التي تعد ان الهدف الاساس للمنحى الانساني يتمثل في التركيز على ذات الانسان أكثر من تركيزه على العالم الذي يحيط به، وترى ان الاستعداد الرئيس لدى الانسان هو الميل إلى تحقيق الذات، وقد توصلت من خلال تجاربها إلى وجود ثلاثة انواع من البيانات وهي 1-(الاحداث الخارجية) المحيطة بحياة الفرد، 2-(ردود الفعل الداخلية) على هذه الاحداث، 3-(والانجازات التي حققها) كل من هؤلاء الافراد(أبو جادو، 2007، 154). أما جورج كيلى 1900 فإنه يعد المؤسس الاول للعلاج المعرفي اذ يقول "تلك هي معانيك عن الحقيقة" كما لو ان جميع التراكيب (المعاني) عن الحقيقة تكون على قدم المساواة، وان التأكيد على "كيف نكتشف العالم" بدلاً من التأكيد على الاصناف الفطرية الشائعة. . . . تنشأ عن النظريات الظاهرانية للمعرفة(Husserl, 1960) فالمؤيد للظاهرانية لا يهتم كثيراً بما هو "الواقع في الحقيقة" بل يهتم بكيفية أستكشاف الواقع. . . بمعنى التجربة المدركة بالحواس، فالعلاج المعرفي يشتق من هذا التقليد، على الرغم من ان المعالج قد يساعد المريض في اختيار ادراكاته (مدركاته) ازاء الواقع. . . فهناك تأكيد كبير في النظرية المعرفية عن التجربة

الذاتية للمريض Leany, L (Robert., 1996, p. p:1), ومن وجهة نظر كيلي, يرى كل منا العالم من خلال عدسته الخاصة وانها تلك النظرة الخاصة, وذلك النمط الفريد الذي يبتكره كل فرد, هو الذي يحدد معنى كلمة البنية(Construct) كما استعملها كيلي, والبنية هي اسلوب الفرد يستخدمه في النظر إلى احداث عالمه وهي طريقة لتفسير ذلك العالم, وكل شخص يقدم فرضية مؤداها ان البنية الخاصة التي يراها سوف تنسجم مع واقع معين في عالمه, والشخص كالعالم يبدأ في اختبار هذه الفرضية وذلك بالعمل على مطابقتها بالحدث (شلتز, 1983, 317-318). ان جانباً مهماً جداً وقابلاً للاختبار في نظرية كيلي وهو الافتراض بأن الناس يرون عوالمهم من زاوية المتقابلات, فكل بناء له قطبان(Kelly, 2003) واذا كان هذا الفرض زائفاً, فان البناء قد يسقط, وتفشل كل التنبؤات عن المستقبل, أما اذا كان البناء على سبيل المثال يتمثل في "كل الناس طبيون" "بدلاً" من بعض الناس طبيون, وبعض الناس سيئون" فان البناء سيسقط (BEM, (B. ALLN, 2010, p. p:450). ولهذا فان سيكولوجية التراكيب الشخصية لجورج كيلي 1955 وقد اقترحت نظرية السيكيوباتولوجيا (علم النفس المرضي) والمعتمدة تماماً على المعالجة المعرفية, وذكر كيلي ان القلق والاكتئاب والغضب كانت نتائج ل (تركيبية أو بنية) الواقع لدى الفرد واستخدم كيلي للتراكيب/البنى" هو بالضبط ما يصفه المنظرون المعاصرون ب (المخططات), واقترح كيلي ان الاشخاص يتمتعون ببنى ذات خصوصية والتي تكون متناقضة (ثنائية القطب) وان الافراد يختلفون في مضمون ومحتوى البنى, ويختلفون كذلك في التعقيد وتباين البنى الشخصية لديهم(Leahy, L, Robert., 1996, p. p:2)

فالشخص بنظر كيلي لا يستجيب لبيئته بشكل بسيط بل يقوم بتفسير منظم ومنفرد لهذه الاحداث ثم يستفيد من البنى التي ينظمها في مجال توقع الاحداث ذلك لان الفرد يستعمل خبرات سابقة لابداع او خلق فرضيات بخصوص امكانية حدوث نتائج جديدة وهذا يعني ان الانسان من وجهة نظر كيلي لا يستجيب للبيئة من اجل توسيع اللذة والمتعة وتجنب الالم كما يفترض منظرو التعزيز بل هو يسعى بفاعلية إلى ان يزيد من وجهات نظره وصحتها(صالح, 1988, 101), (Fpp Ltd, 1999, p. p:1-27).

ان التقاليد الفلسفية التي تبحث في الكيفية التي يبني عليها الفرد الواقع وكيف ان التجربة الذاتية تكون الموضوع الصحيح للتساؤل والتي تعد حجر الزاوية للعلاج المعرفي, ولهذا يمكن القول ان النظرية المعرفية تشتق من تجريبية أنصار تداعي المعاني البريطانيين وذاتية المدرسة المؤيدة للظاهرية وتدمج عن الذات, كما ان الفشل في تقدير الذات بدوره يجعل الحياة خالية من كل معنى ولا تستحق ان تكون حياة وبالتالي يصبح الفرد بمزاج سيء أو مكتئب(حسين, 60, 2007).

وأهم المدارس في العلاج المعرفي السلوكي هي:

1- العلاج الانفعالي العقلاني.

2- العلاج المعرفي.

3- التعليم الذاتي (أبو اسعد, 2011, 45)

نظرية البرت اليبس (RABT)

يرى اليبس ان البشر يشتركون في غايتين اساسيتين اولاهما المحافظة على الحياة والثانية هي الاحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الالم وان العقلانية تكون في التفكير بطرائق تسهم في تحقيق هذين الهدفين وان اللاعقلانية تشتمل على التفكير بطرائق تقف حاجزاً في سبيل تحقيقها, وبذلك فان العقلانية هي استخدام المنطق في تحقيق الاهداف القريبة والبعيدة (الخواجه, 275, 2009), وفي عام 1976 أشار عالم النفس الامريكي البرت اليبس (A, Ellis) إلى مأسماه (العلاج العقلاني- الانفعالي Rational Emotional Therapy) والفكرة الاساسية لهذا الاتجاه تعتمد على مبدأ انه لايمكن الفصل بين جوانب التفكير والجوانب الانفعالية التي يتعرض لها الانسان, وبين السلوك الذي يقوم به الفرد (سواء أكان هذا السلوك سوياً أو غير سوي) وهذه الجوانب الثلاثة هي (التفكير, الانفعال, السلوك) متفاعلة مع بعض ويؤثر كل منها بالآخر ولهذا فان من المتوقع علمياً أن يؤدي تعديل الأفكار الخاطئة إلى تعديل السلوك غير السوي, وقد أكد اليبس على اهمية تدريب المريض على تبديل او تعديل طريقة ادراكه للمشكلة واثار إلى اهمية هذا المبدأ في (العلاج النفسي السلوكي- المعرفي Cognitive Behavioural) (مدركاته) أزاء الواقع . . . فهناك تأكيد كبير في النظرية المعرفية عن التجربة الذاتية للمريض (Leahy, L) (Robert, 1996, PP:1), ومن وجهة نظر كيلي, يرى كل منا العالم من خلال عدسته الخاصه وأنها تلك النظرة الخاصة, وذلك النمط الفريد الذي يبتكره كل فرد, وهو الذي يحدد معنى كلمة البنية (Construct) كما أستعملها كيلي, والبنية هي أسلوب الفرد يستخدمه في النظر إلى أحداث عالمه وهي طريقة لتفسير ذلك العالم, وكل شخص يقدم فرضية مؤاها أن البنية الخاصة التي يراها سوف تتسجم مع واقع معين في عالمه, والشخص كالعالم يبدأ في اختبار هذه الفرضية وذلك بالعمل على مطابقتها بالحدث (شلتز 317-318, 1983). أن جانباً مهماً جداً وقابلاً للاختبار في نظرية كيلي وهو الافتراض بأن الناس يرون عوالمهم من زاوية المتقابلات, فكل بناء له قطبان (Kelly, 2003) وأذا كان هذا الفرض زائفاً, فإن البناء قد يسقط, وتفسل كل التنبؤات عن المستقبل, أما إذا كان البناء على سبيل المثال يتمثل في "كل الناس طبيون" بدلاً " من بعض الناس طبيون, وبعض الناس سيئون" فإن البناء سيسقط (BEM,)

ولهذا فإن سيكولوجية التراكيب الشخصية لجورج كيلي (B. ALLN, 2010, P. P:450). وقد أقرحت نظرية السيكيوباتولوجيا (علم النفس المرضي) والمعتمدة تماماً على المعالجة المعرفية، وذكر كيلي أن القلق والأكتئاب والغضب كانت نتائج لـ (تركيبية أو بنية) الواقع لدى الفرد وأستخدم كيلي للتراكيب / البنى " هو بالضبط ما يصفه المنظرون المعاصرون بـ (المخططات)، وأقترح كيلي أن الأشخاص يتمتعون ببنى ذات خصوصية والتي تكون متناقضة (ثنائية القطب) وأن الأفراد يختلفون في مضمور ومحتوى البنى، ويختلفون كذلك في التعقيد وتباين البنى الشخصية لديهم (Leahy, L, Robert, 1996, P. P:2).

فالشخص بنظر كيلي لا يستجيب لبيئته بشكل بسيط بل يقوم بتفسير منظم ومنفرد لهذه الأحداث ثم يستفيد من البنى التي ينظمها في مجال توقع الأحداث ذلك لأن الفرد يستعمل خبرات سابقة لأبداع أو خلق فرضيات بخصوص أماكن حدوث نتائج جديدة وهذا يعني أن الإنسان من وجهة نظر كيلي لا يستجيب للبيئة من أجل توسيع اللذة والمتعة وتجنب الألم كما يفترض منظرو التعزيز بل هو يسعى بفاعلية إلى أن يزيد من وجهات نظره وصحتها (صالح، 101، 1988)(FPP Ltd, 1999, P. P:1-27).

أن التقاليد الفلسفية التي تبحث في الكيفية التي يبني عليها الفرد الواقع وكيف أن التجربة الذاتية تكون الموضوع الصحيح للتساؤل والتي تعد حجر الزاوية للعلاج المعرفي، ولهذا يمكن القول أن النظرية المعرفية تنشق من تجريبية أنصار تداعي المعاني البريطانيين وذاتية المدرسة المؤيدة للظاهرية وتدمج عن الذات، كما أن الفشل في تقدير الذات بدوره يجعل الحياة خالية من كل معنى ولا تستحق أن تكون حياة وبالتالي يصبح الفرد بمزاج سيء أو مكتئب (حسين، 60، 2007).

وأهم المدارس في العلاج المعرفي السلوكي هي

1- العلاج الأنفعالي العقلاني

2- العلاج المعرفي

3- التعليم الذاتي (أبو أسعد، 2011، 45،)

نظرية البرت اليس (RABT)

يرى اليس أن البشر يشتركون في غايتين أساسيتين أولاهما المحافظة على الحياة والثانية هي الأحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم وأن العقلانية تكون في التفكير بطرائق تسهم في تحقيق هذين الهدفين وأن اللاعقلانية تشتمل على التفكير بطرائق تقف حاجزاً في سبيل تحقيقها، وبذلك فإن العقلانية هي استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة (الخوaja، 275، 2009)، وفي عام 1976 أشار عالم النفس الأمريكي البرت اليس (A, Ellis) إلى ما أسماه

العلاج العقلاني - الانفعالي) (Rational Emotional Therapy) والفكرة الأساسية لهذا الاتجاه تعتمد على مبدأ أنه لا يمكن الفصل بين جوانب التفكير والجوانب الانفعالية التي يتعرض لها الإنسان، وبين السلوك الذي يقوم به الفرد (سواء أكان هذا السلوك سويًا أو غير سوي) وهذه الجوانب الثلاثة هي (التفكير، الأفعال، السلوك) متفاعلة مع بعض ويؤثر كل منها بالآخر ولهذا فإن من المتوقع علمياً أن يؤدي تعديل الأفكار الخاطئة إلى تعديل السلوك غير السوي، وقد أكد اليس على أهمية تدريب المريض على تبديل أو تعديل طريقة أدراكه للمشكلة وأشار إلى أهمية هذا المبدأ في العلاج النفسي السلوكي - المعرفي (Cognitive Behavioural Psychotherapy) حيث أن ردود الفعل الانفعالية السلبية لدى الفرد هي التي تصدر عن معتقداته وأفكاره وأدراكه للحوادث والخبرات التي يمر بها (الزراذ 2008، 312)، ويركز اليس في نظريته للإنسان على أن هناك تشابكاً بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) يركز على أن البشر يتصرفون ويفكرون ويشعرون في آن واحد، لذلك فهم نادراً ما يشعرون دون أن يفكرون لأن المشاعر تستثار عادة عن طريق أدراك موقف معين، ويشير اليس إلى أن الأفراد عندما يفعلون فأنهم يفكرون ويتصرفون، وعندما يتصرفون فأنهم أيضاً يفكرون وينفعلون، وعندما يفكرون فأنهم أيضاً يفعلون ويتصرفون (العزة وآخرون 1999، 137-147) في درجات العدوان.

بدأ اليس (Ellis) بممارسة أفكاره النظرية الخاصة التي بذرت العلاج المعرفي وسميت لاحقاً العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (RABT) وتركز هذه المدرسة على الدور الكبير الذي يؤديه المعتقد أو التفكير في نشأة الاضطراب الانفعالي والسلوكي وأستمراره وبدون تبديل هذه المعتقدات يستحيل علاج الاضطراب الانفعالي السلوكي، فالاضطراب النفسي يسببه التفسير المخوّل للمنبهات الداخلية الصادرة عن الذات أو عن المحيط الخارجي ويعبر عن الاضطراب بطرائق مختلفة ويصاغ معادلته الشهيرة (A-B-C) (ابو اسعد 2011، 45)، ويقدم اليس مجموعة من الأفكار عن طبيعة البشر والاضطرابات التي يعانون منها ويلخص (باترسون 1990، 150)، هذه الأفكار وهي كما يأتي:

1- ان الانسان كائن عقلائي ولا عقلائي في آن واحد وهو حين يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة والانتاجية، أي كأن التفكير العقلاني مساوي لحالة الصحة النفسية.

2- ان الاضطراب الانفعالي والنفسي أي السلوك العصبي اللاعقلاني وغير المنطقي والأفكار والعواطف الانسانية ليست وظائف منفصلة أو مختلفة وفي الواقع ان الانفعال انما هو تفكير متميز وغير عقلائي وان العاطفة تصاحب التفكير وهي متأثرة به.

3- ينشأ التفكير اللاعقلاني من التعلم غير المنطقي المبكر، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجياً، كما انه يكتسب ذلك من والديه ومن المجتمع الذي يعيش فيه، وفي خلال عملية النمو فان الطفل يتعلم ان يفكر وان يشعر باشياء معينة بالنسبة لنفسه وبالنسبة للآخرين كذلك، وترتبط بعض هذه الاشياء بفكرة هذا حسن "فتصبح انفعالاته انسانية موجبة، مثل الحب والفرح، بينما تلك الاشياء قد ترتبط بفكرة" هذا سيء فتصبح انفعالاته سالبة، وتكون مشاعر مؤلمة مثل الغضب والاكتئاب، كذلك الطفل الذي ينشأ داخل اسرة تؤمن بالحظ، ينشأ لديها ايمان بالحظ، اذ من الممكن ان يفسر فشله من خلال الحظ (Ellis, 1979, P.) (P:13-19).

4- ان الانسان كائن حي ناطق يستخدم الكلام والرموز اللفظية، ولذلك فان التفكير اللاعقلاني سوف يستمر لدى الانسان عن طريق تكرار العبارات الهازمة للذات، وهذا يوضح خصائص الشخص المضطرب نفسياً فهو يحتفظ بسلوكه غير المنطقي بسبب الحديث الذي يتكون عادة من غير تفكير عقلائي.

5- ان استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة التحدث مع الذات لا يتقرر بالاحداث والظروف الخارجية، بل بالمفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد تجاه تلك الاحداث ويرجع اليها هذا التصور إلى الفيلسوف اليوناني (أبيكتيتاس Epictetus) الذي يقول "ان الناس لا يضطرون بسبب الاحداث انما نتيجة لوجهات نظرهم عن هذه الحوادث " ولقد اقتبس اليس هذه الفكرة من هاملت وهي "انه لاشيء في الخارج جيد اوسيء ولكن التفكير هو الذي يجعلنا كذلك.

6- ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية الهازمة للذات وذلك باعادة تنظيم المدركات والأفكار حيث يصبح تفكير الفرد منطقياً وعقلانياً (الخواجا 2009, 278).

وتقوم دعائم نظريته في العلاج العقلاني على اقناع الفرد بان معتقداته غير المنطقية وان توقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية انما تؤدي إلى سوء التوافق الذي يعيشه الفرد، ويهدف العلاج إلى تعديل الادراك المحرف لدى الفرد، وابدال طرائق التفكير بطرائقه اخرى اكثر ملائمة، مما يؤدي إلى احداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى الفرد (ابو اسعد 2011, 45-46)، ويعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى حد كبير علاجاً معرفياً الا انه لم يعط اهمية للاستبصار في العلاج لانه يفترض ان الاستبصار لن يؤدي إلى تغيير تلقائي، ومع ذلك فقد اشار اليس في نظريته إلى نوع خاص من الاستبصار، قسمه إلى ثلاثة انواع وهي:

أ- ان سلوك ايداء الذات لا يرجع في اساسه إلى الاحداث السابقة وانما يرجع إلى اسلوب التفكير لدى الفرد وخاصة الأفكار اللاعقلانية.

ب- ان شعور الافراد بالاضطراب والتعاسه الان يرجع إلى كونهم مازالو يزودون انفسهم بأفكار لا عقلانية انشأوها في الماضي.

ت- ان النوعين الاول والثاني لن يساعدا الافراد على تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الافراد بل ان ذلك يتم من خلال الممارسة والعمل الجاد من جانب المضطربين في الحاضر والمستقبل (الخواجا 2009, 290-289).

وباختصار نقول ان العلاج العقلاني الانفعالي النفسي المعرفي يهدفان إلى التصدي لأفكار الفرد ومعتقداته غير المنطقية او الخاطئة . ومما لا شك فيه ان الانسان وهو في قمة انفعالاته يفكر بطريقة معينة ويترجم هذه الانفعالات إلى افعال, او إلى سلوكيات خارجيه او حركيه تصاحب عملية التفكير والانفعال, والتفكير عادة يتوسط بين ظهور الحوادث والمواقف البيئية او الشخصية والسلوك او الاستجابة, فالفرد عندما ينفعل او يتألم فان هذا الاضطراب الانفعالي يكون متفاعلاً مع النشاط الفكري الداخلي ومع النشاط السلوكي الخارجي, ولهذا فان تهدئة انفعالاته او ضبطها تجري عن طريق تهدئة أفكاره الخاطئة او تعديلها او استبدالها بأفكار تبعث على الاسترخاء والطمأنينة والراحة النفسية مع ادراك الصح والخطأ في هذه الأفكار, أي العمل على اعادة بناء البنية المعرفية لهذا الفرد (الزراذ 2008, 303-312) (Richard&AnnemG, 2003, P.) (P:43-44).

ان تعديل السلوك المعرفي يرتكز على افتراض ان الانسان ليس سلبياً, فهو لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب, ولكنه يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها تؤثر في سلوكه أي بمعنى اخر هناك تفاعل متواصل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك ويسمى اليرت باندروا (Bandura, 1977) هذا التفاعل بالاحتمية المتبادلة (Reciprocity of Causation) ويقصد بذلك ان الانسان يطور مفاهيم معينة عن المثيرات البيئية وعلاقتها ببعضها البعض, وهذه المفاهيم بدورها تؤثر في ردود الفعل التي تحدث لديه والسلوك الذي يصدر عنه, فالفرد عندما يتعرض لمثير معين فانه يعطي تفسيراً له, والاستجابة التي تصدر عنه تعتمد بالضرورة على معنى المثير والتفسير الذي يعطيه الانسان له (Bandura, 1977, P. P:191-215), وهذا مايفسر استجابة الناس بطرائق مختلفة للمثيرات المتشابهة, ولهذا يؤكد اصحاب السلوك المعرفي على المقولة التي تقول "ان الناس لاتنزعج من الاشياء التي تحدث بحد ذاتها وانما من تفسيرها لتلك الاشياء " وبناء آ على ذلك يحاول المعالج او المجرب تعديل السلوك المعرفي من خلال تغيير السلوك وذلك بالتركيز على كيفية ادراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها وليس من خلال

تغيير الظروف البيئية نفسها (الخطيب 1994، 247-248)، (Bandura, 1991, P.) (P:89-110).

ثانياً: الدراسات السابقة

1- دراسة (رودس وآخرون) (Rudes, et . al, 2003)

الاكتئاب وعلاقته بالانحرافات المعرفية والتفكير السلبي هدفت الدراسة إلى معرفة أي مدى تنتبأ الانحرافات المعرفية والتفكير السلبي بالاكتئاب، وقد تكونت عينة البحث من (339) طالباً وطالبة منهم (253) طالبة و (86) طالباً بالمرحلة الجامعية الرابعة، اما عن ادوات الدراسة فكانت مقياس وينزلوف (Wenzlaff, 1993) وكذلك قائمة بيك للاكتئاب (The beck Depression Inventory).

واهم النتائج التي توصلت لها الدراسة ان الطلبة الذين يميلون إلى استخدام التفكير المشوه والتفكير السلبي تظهر لديهم اعراض الاكتئاب مقارنة بالطلبة الذين لا يستخدمون التفكير السلبي، كما لم تظهر فروق دالة احصائياً بالنسبة لمتغير الجنس (Rudes, et. al, 2003, P. P:415-429).

2- دراسة (بيفيرز وميلر) (Beevers & Miller, 2004)

الاكتئاب المرتبط بخصائص النموذج السلبي المعرفي من ناحية المزاج وسمة الاستقلالية هدفت الدراسة إلى معرفة درجة التشويه المعرفي لدى عينة البحث، وكذلك معرفة مستوى الاكتئاب عينة البحث واختبار خصائص النموذج السلبي المعرفي (Model of Negative cognition) عينة البحث من (121) فرداً لديهم اعراض اكتئابية، اما عن ادوات الدراسة فكانت مقياس الاعراض الاكتئابية لدى عينة البحث.

وعن النتائج التي خرجت بها الدراسة ان التشويهات المعرفية والاضطراب في الاتجاهات تأثير ذو دلالة إحصائية على طريقة التفكير السلبي لدى الافراد، كما اكدت الدراسة على ان الاكتئاب التفكير السلبي له تأثير واضح على مستوى الاضطراب والخلل في الاتجاهات والتشويه المعرفي (Beevers & Miller, 2004, P. P:293-308).

3- دراسة (علي 2005،)

التشويهات المعرفية وعلاقتها بكل ابعاد الشخصية والذكاء، دراسة ارتباطية مقارنة بين الجنسين هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشويهات المعرفية وعلاقتها بكل ابعاد الشخصية والذي تكونت عينة الدراسة من (200) شخص، نصفهم من الإناث والنصف الاخر من الذكور والذين تتراوح اعمارهم بين (21- 50) سنة بمتوسط عمر زمني (1. 32) ومن الادوات التي استخدمت في الدراسة التشويهات المعرفية واستخبار أيزنك للشخصية.

ومن اهم النتائج التي خرجت بها الدراسة وجود علاقة داله احصائياً بين التشويهات المعرفية وابعاد الشخصية وكذلك لم توجد فروق داله احصائياً بين التشويهات المعرفية ونسب الذكاء وكذلك بين الذكور والإناث في التشويهات المعرفية (علي 2005, 1).

4- دراسة (بركات 2006،)

التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات هدفت الدراسة إلى معرفة ما هو نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة ؟ هل هو التفكير الايجابي ام السلبى وهل تختلف انماط التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات (الجنس، التحصيل الاكاديمي، التخصص، مكان السكن، مستوى تعليم الاب والام، وعمل الاب والام) تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة ملتحقين بجامعة القدس المفتوحة والاداة المستخدمة هي مقياس التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة من اعداد الباحث، اما الوسائل الإحصائية فهي النسب المئوية وتحليل التباين والاختبار التائي.

5- (الجوري 2011،)

تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبى والايجابى لدى طلبة المرحلة الاعدادية هدفت الدراسة إلى الكشف عن التفكير السلبى والايجابى لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) والاختصاص (علمي - ادبي) والكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات وكل من التفكير السلبى والايجابى لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) ومتغير التخصص اما الادوات التي استخدمت في الدراسة فكانت مقياس التفكير السلبى والايجابى ومقياس تنظيم الذات اللذين اعدهما الباحث، وقد تكونت عينة البحث من (200) طالب وطالبة، والوسائل الإحصائية التي استخدمها الباحث كانت (مربع كاي، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة)، اما عن اهم النتائج التي اظهرتها الدراسة فهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التفكير الايجابي والسلبى حيث تشير وقد اظهرت النتائج ان ما نسبته (40. 5%) من افراد عينة الدراسة قد اظهروا نمطاً من التفكير الايجابي منهم ما نسبته (40%) من الذكور و (16. 5%) من الإناث، كما وجدت فروق جوهرية بين درجات الطلاب على درجات اختبار التفكير الايجابي والسلبى تعزى لمتغيرات : الجنس وعمل الام وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب ابناء الامهات غير العاملات بينما لم توجد فروق وفقاً لمتغيرات (التحصيل الاكاديمي، مكان السكن، وعمل الاب، ومستوى تعليم الاب والام). (بركات 2006, 91).

6- دراسة (الشريف 2011،)

اعراض الوسواس القهري وعلاقتها بجوانب التشويه المعرفي

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين اعراض اضطراب الوسواس القهري وجوانب التشويه المعرفي (لوم الذات, المبالغة, تعميم الفشل) وكذلك الفروق بين الذكور والإناث وجوانب التشويه المعرفي وهي لا تهدف إلى تحديد علاقات سببية وإنما الكشف عن هذه العلاقة عند نقطة معينة, بين درجات الوسواس القهري (وفقاً للمقياس المستخدم للدراسة) وبين جوانب التشويه المعرفي التي يمكن تحديدها وفقاً لعينة البحث في (1/ لوم الذات عن ادراك ادنى قصور في بلوغ ما يتبناه الفرد لنفسه من اهداف, 2/ المبالغة في التمسك بأهداف غير واقعية ومعايير صارمة للسلوك والاداء, 3/ تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعظيم الفشل).

وتضمنت عينة البحث لهذه الدراسة من (288) من طلبة وموظفي جامعة حلوان وموظفيها من الذكور والإناث وتضمنت عينة الطلبة من (178) طالباً اما الموظفون فقد كانوا (110) موظفاً تراوحت اعمارهم ما بين (18-45) بمتوسط عمري (12. 27).

اما عن النتائج التي خرجت بها الدراسة فهي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في اعراض اضطراب الوسواس القهري (تعميم الفشل, لوم الذات) والدرجة الكلية للتشويه المعرفي, كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في متغير المبالغة ولصالح الذكور ووجدت فروق دالة إحصائية بين الترتيب الولادي الاول وما يليه في اعراض اضطراب الوسواس القهري. (الشريف 2011, 1-2).

7- دراسة (حنان 2012),

نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين انماط التفكير وتقدير الذات وهل هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي وتقدير الذات المرتفع لدى الطلبة والعلاقة بين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض لدى الطلبة وكما هدفت إلى معرفة الفروق في نمطي التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص الدراسي, ومتغير التحصيل الاكاديمي, وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من جامعة مدينة بشار, اما الادوات التي استخدمت في الدراسة فكانت اختبار تقدير الذات (لكوبر سميث Cooper Smith) ومقياس التفكير الايجابي والسلبي والذي تم بناؤه من طرف الباحثة.

اما الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة فكانت معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين, ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بشار, وهناك علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي وتقدير الذات المرتفع لدى الطلبة وهناك علاقة ارتباطية بين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض لدى الطلبة, ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات العدوان يتراوح من

(6. 19) إلى (16%)، وتوجد فروق دالة إحصائية بين مدمني المخدرات وغير المدمنين في التشوهات المعرفية وكان المدمنون اعلى من غير المدمنين في الاستدلال الاعتباطي والتعميم الزائد والتفكير الثنائي والشخصنة والقاء اللوم والاستدلال الانفعالي في الدرجة الكلية للتشويهاة المعرفية. (الحارثي 2013, 1).

10- دراسة (عبد الغني, 2014)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأفكار الاوتوماتيكية لدى طلبة المرحلة المتوسطة وقياس دلالة الفروق وفقاً لمتغير الجنس، ثم تطبيق مقياس الأفكار الاوتوماتيكية بعد ان قامت الباحثة بترجمته وتطبيقه على عينة مكونه من (200) طاب وطالبة من طلبة محافظة بغداد، وقد اعتمدت الباحثة في معالجة البيانات النهائية على الوسائل الإحصائية التالية (معامل ارتباط بيرسون، معامل الفا لقياس الاتساق الداخلي، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ولعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق)، اما اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة فكانت ان عينة البحث ليس لديهم أفكار اوتوماتيكية ولا يوجد هناك فروق بين الجنسين عند مستوى دلالة (0.05) (عبد الغني 2014, 1-2).

الفصل الثالث: اجراءات البحث

استخدم الباحثان منهج البحث المسحي حيث ان هذه الطريقة هي الانسب في تحقيق اهداف البحث.

اولاً: مجتمع البحث

نظراً للاوضاع الامنية وتحديد موقع بديل للجامعة في محافظة كركوك وتوزيع الطلبة على جميع محافظات القطر فقد تم حصر حوالي (3600) طالب وطالبة المتواجدين في الموقع البديل خلال فترة البحث.

ثانياً: عينة البحث

قام الباحثان بسحب عينة عشوائية من مجتمع البحث الاصلي بلغت (300) طالب وطالبة من طلبة الجامعة للعام الدراسي (2014-2015) والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

ت	الكلية	المرحلة							
		الاولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	المجموع
		أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ
1	التربية للبنات	10	15	10		10		10	10

2	التربية للعلوم الإنسانية	15	10	15	10	10	15	10
3	الاداب	10	10	10	10	10	10	10
4	الصيدلة	5	15	15	15	5	10	5
	المجموع	35	40	45	35	40	35	40

حيث تم استثناء طلبة المرحلة الخامسة في كلية الصيدلة لكونهم في مرحلة التطبيق.

ثالثاً: أداة البحث:

تم إعداد جدول مسح الأفكار غير المجدية لدى طلبة الجامعة من خلال الخطوات المبينة

في ما يأتي:

1- الاستفتاء الاستطلاعي:

تمهيداً لبناء جدول مسح الأفكار غير المجدية قام الباحثان بتوزيع استبيان استطلاعي مفتوح

يتضمن سؤالين لمعرفة الأفكار غير المجدية لدى الطلبة وهي:

س1/ ماهي أكثر الأفكار التي تثير المخاوف لديك وتراودك أحياناً عند النوم؟

س2/ ماهي أكثر الأفكار او المعتقدات غير المجدية التي تجد زملائك يؤمنون بها أو يخشونها؟

2- استبيان الخبراء:

بعد ان قام الباحث بتحليل وتفريغ الاجابات من استمارات الاستفتاء حصل الباحث على

سبعة مجالات رئيسية تتضمن (37) فقرة قام الباحث بعرضها على المتخصصين في مجال

التربية وعلم الاجتماع(ملحق3) وطلب منهم الاطلاع على مجالات الجدول وقراته وتعديل

مايرونه مناسباً أو تعديل صياغتها بالطريقة المناسبة (ملحق 1)

3- الصيغة النهائية لجدول مسح الأفكار غير المجدية:

بعد الاطلاع على اراء الخبراء والاذ بها تم تعديل صياغة بعض الفقرات واعادة صياغة

بعض منها حيث اشتمل الجدول على (37) فقرة للمجالات الخمسة وهي بحسب المجال (أ)

الفشل (7) فقرات (ج) ضعف الثقة بالنفس (7) فقرات (د) الحسد (6) فقرات (هـ) الأفكار

الخرافية (10) فقرات وأمام كل فقرة بديلين هما (نعم, لا).

ثالثاً: وضوح التعليمات وفهم الفقرات وحساب الوقت :

قام الباحثان بتطبيق الجدول على عينة من طلبة الجامعة بلغ (20) طالب وطالبة لغرض

معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات وكذلك حساب الوقت. وقد تبين ان التعليمات واضحة

وكذلك الفقرات وان الوقت المستغرق للاجابة هو (20-25) دقيقة وبمتوسط (5ر22) دقيقة.

رابعاً: صدق الاداة:

بعد تحديد مجالات جدول مسح الأفكار غير المجدية البالغة (5) مجالات وفقراتها البالغة (37) فقرة وبدائلها وتعليمات الاجابة تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الاجتماعي لمعرفة مدى صلاحية المجالات وفقراتها وملائمتها للمتغير المدروس قام الباحث بتحليل اراء الخبراء باستخدام مربع (كا2) لعينة واحدة وكانت النتائج:

- 1- حصلت جميع المجالات على موافقة الخبراء .
- 2- حصلت (37) فقرة على مستوى الدلالة المطلوبة.
- 3- تم تعديل بعض الفقرات واعادة صياغتها. والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)**اراء المحكمين في صلاحية فقرات جدول مسح الأفكار غير المجدية**

الرافضون		الموافقون		ارقام الفقرات	عدد الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
%0	0	%100	22	1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 37, 12, 13, 15, 16	22
%18	4	%81	18	2, 3, 6, 11, 14, 19, 21, 24, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36	15

خامساً: الوسائل الإحصائية:

1- تم استخدام التكرارات والنسب المئوية لمعرفة اكثر الأفكار غير المجدية نسبة بين طلبة الجامعة.

الفصل الرابع: نتائج البحث:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث في ضوء هدف البحث وفيما يلي عرض ومناقشة

النتائج:

ان الأفكار غير المجدية التي يتداولها طلبة الجامعة والتي أظهرتها النسب المئوية تتراوح نسبتها ما بين (55-85%) والجدول (5) يوضح ذلك.

1- حيث بلغت نسبة المجال (ج) الحسد (85%) ويرى الباحثان ان هذه النسبة تعود إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والتي تؤكد على وجود هذا النوع من الأفكار كما ان الدين الإسلامي

الحنيف قد أكد على وجود الحسد كما في (صورة القلق) اي انها حقيقة موجودة ولكنها غير ظاهرة للعيان ولا يعرف من يقوم بهذا الفعل الا بعد التجربة لذلك يخشى الناس من الخوض فيها والتعرض لها.

2- اما مجال سوء الظن فقد كانت النسبة المئوية التي حصل عليها هذا المجال هي (83%) وقد احتل المرتبة الثانية في الجدول إلى ان ما يمر به العراق من ويلات ونكبات وحروب وشدائد وقلة الاستقرار الامني ادى إلى سوء الظن بالآخرين وزيادة الحذر مما ادى إلى انتشاره بين افراد المجتمع بشكل عام والطلبة الذين هم مجتمع البحث بشكل خاص. كما ان التفرقة التي جاء بها الاحتلال الامريكي (الطائفية) و(القومية) والتي حاول وما زال يحاول تكريسها ادت إلى ظهور هذا النوع من سوء الظن بالآخرين.

3- وقد احتل مجال الفشل المرتبة الثالثة في جدول مسح الأفكار غير المجدية حيث كانت النسبة المئوية (79%) ويرى الباحثان ان ما جرى خلال العام الذي اجري فيه هذا البحث كان له الاثر الكبير على خوف الطلبة من ضياع مستقبلهم وتوقف الدراسة او غيرها مما يشعرهم بفشل وضياع جهودهم التي بذلوها في السنوات السابقة اي ان الاحداث الجارية (انتفاضات, ارباب, حرب, تهجير) هو ما ادى إلى ظهور هذه النسبة المشار اليها اعلاه.

4- ضعف الثقة بالنفس وهو المجال (ج) الذي كانت النسبة المئوية له (65%) وهي نسبة لا يستهان بها ويرى الباحثان ان ما يراه الطلبة من ان خريجي السنوات السابقة اغلبهم لا يجدون عمل في تخصصهم او لم يحصل الا عدد قليل منهم على تعيين مع صعوبة الظروف الاقتصادية والمعاشية التي يواجهها الطلاب خلال فترة الدراسة. كما يرى الباحثان ان الفرق بين هذا المجال والمجالات الثلاثة السابقة في النسبة المئوية يعود إلى طلبة كلية الصيدلة المشمولون بالتعيين المركزي والاولئك الذين يتم تعيينهم داخل كليات الجامعة.

5- الأفكار الخرافية حصل هذا المجال على (55%) حيث كان ترتيبه الخامس والآخر بين مجالات جدول مسح الأفكار غير المجدية حيث يرى الباحث ان هذه النسبة هي اقل من النسبة التي يرقى اليها وجود انتشار لهذه الأفكار وقد يعود ذلك إلى التطور العلمي والتعليمي للطلبة مع ان وجود هذه النسبة يعود إلى القصص والاساطير التي كانت متداولة في طفولة الطلبة وتبقى منها الشيء الذي اشارت اليه هذه النتيجة والتي تؤكد على ان الأفكار الخرافية بدأت بالانحسار وفي طريقها إلى الزوال

جدول (3)

النسب المئوية لمجالات جدول مسح الأفكار غير المجدية

ت	المجال	التكرارات	النسبة المئوية
1	الحسد	255	85%

2	سوء الظن	250	3ر83%
3	الفشل	238	3ر79%
4	ضعف الثقة بالنفس	196	5ر65%
5	الأفكار الخرافية	165	55%

واخيراً يشير الباحثان إلى ان عدم مقارنة نتائج هذه الدراسة بالدراسات السابقة يعود إلى ان الدراسات السابقة لم تتناول نفس الأفكار او المجالات التي تناولتها الدراسة الحالية.

*الاستنتاجات:

يستنتج الباحثان ومن خلال ما اظهره البحث الحالي وكما مبين في الجدول(3) :

1- ان لدى طلبة الجامعة أفكار غير مجدية متعددة حيث ان اعداد التكرارات تبين ان اكثر من نصف حجم العينة لديهم جميع انواع الأفكار غير المجدية ولكن بنسب متفاوتة وهذا يعني ان هذه الأفكار تتأثر بالظروف التي يمر بها المجتمع وحالة الاستقرار الامني والاقتصادي والتطور العلمي حيث ان بعض الأفكار اصبحت تحتل نسبة عالية مقارنة بالمجالات الاخرى كما ان انخفاض نسبة مجال الأفكار الخرافية هو ايضاً مرتبط بمستوى التعليم والتطور العلمي والتكنولوجي والوعي وقلة الامية مما يؤكد على اهمية محاربة الامية والاسراع والتوسع في مجال التربية والتعليم.

2- ان رداءة البرامج التلفزيونية والفضائية والاذاعية وضعف الاعلام الثقافي ومحاولة دفعه نحو مجال واحد وانحصاره نحو المجال السياسي والعسكري او الحربي يعود بالضرر على ابناء المجتمع حيث ان النسب التي ظهرت تدل على ضعف الوعي الثقافي والتفوق في خندق التفرقة والتنافر.

*التوصيات:

1- عقد ندوات للطلبة تتناول قيمة الحب والخير والتعاون بين افراد المجتمع استناداً إلى الحديث الشريف(حب لأخيك ما تحب لنفسك).

2- عقد مؤتمرات حول نبذ التفرقة (الطائفية والقومية) والتأخي والتآلف وابرار ما لهذه القيم من فوائد تعود على جميع افراد المجتمع بالنفع والتقدم.

3- التأكيد على الدافعية والارادة وحب الوطن وتوضيح اهداف ما يجري من عدوان مثل (التخلف العلمي والتقني، تهجير العقول) لزيادة وعي الطالب نحو تحدي هذه الاهداف.

4- زيادة عدد الدرجات الوظيفية مع العمل بالتعيين المركزي ليشمل عدد اخر من الكليات لزرع الثقة لدى الطلبة بان تحصيلهم له مستقبل وهو مهم لهم وللدولة.

*المقترحات:

1- اجراء دراسة عن علاقة الأفكار غير المجدية بالمخاوف الشاذة لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

- 2- اجراء دراسة مقارنة بين المتعلمين وغير المتعلمين في استخدام المخاوف الشاذة.
- 3- تصميم برنامج ارشادي للتخفيف من اثار الأفكار غير المجدية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- 4- اجراء دراسة لقياس مستوى الأفكار غير المجدية لدى طلبة المراحل الاخرى حسب التخصص والجنس.

*المصادر العربية

1. ابراهيم, عبد الستار, (2011), العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث(أساليبه وميادين تطبيقه) الهيئة المصرية العامة للكتاب, القاهرة.
2. ابراهيم, عبد الستار, وعبد الله عسكر, وعبد الله عسكر, (1999), علم النفس الاكلينيكي في ميدان الطب النفسي, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
3. ابواسعد, احمد, (2011), دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية(مقاييس الصحة النفسية, مقاييس المشكلات والاضطرابات) ج1, مركز دبيونو لتعليم التفكير, عمان-الاردن.
4. ابو اسعد, احمد عبد اللطيف, واحمد عبد الحليم عربيات, (2012), نظريات الارشاد النفسي والتربوي, دار المسيرة للنشر والتوزيع, ط2, عمان.
5. أبو النصر, مدحت, (2008), إدارة الذات(المفهوم والاهمية والمحاور), دار الفجر للنشر والتوزيع.
6. ابو جادو, صالح احمد علي, (2007), علم النفس التطوري(الطفولة والمراهقة), دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان-الاردن, ط2
7. أبو جادو, صالح محمد, ومحمد بكر نوفل, (2010), تعليم التفكير النظرية والتطبيق, ط3, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان-الاردن.
8. باترسون, س. ه., ترجمة حامد عبد العزيز الفقي, (1990), نظريات الارشاد والعلاج النفسي, ج2, دار القلم للنشر والتوزيع, الكويت.
9. بركات, زياد, (2006), التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة:دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات, جامعة القدس, القدس المفتوحة, طولكرم.
10. بيك, ارون, (2000), العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية, ترجمة عادل مصطفى, غسان يعقوب, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, ط1, بيروت.
11. تشيلدر, دول, وبيورا روزمان, (2011), التخلص من الاكتئاب(حل هارت مان لمشاعر القهر والحزن), العبيكان للنشر, ط1, السعودية, ترجمة (عبير الدجاني).
12. الجبوري, حميد سالم خلف, (2011), تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية, جامعة تكريت, رسالة ماجستير غير منشورة.
13. حسين, طه عبد العظيم, (2007), العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات, ط1, دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر, الاسكندرية.
14. حنان, عبد العزيز, (2012), نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات, جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان, الجزائر, رسالة ماجستير في علم النفس.

15. حيدر, نجم عبد, (2001), علم الجمال افاقه وتطوره, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل.
16. الخالدي, اديب احمد, مفتاح محمد عبد العزيز, (2010), علم النفس العصبي, ط1, دار وائل للنشر والتوزيع, الاردن-عمان.
17. الخواجا, عبد الفتاح محمد, (2009), الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (مسؤوليات وواجبات- دليل الاباء والمرشدين), دارالثقافة للنشر والتوزيع, ط1, الاصدار الثاني,
18. الزراد, فيصل محمد خير, (2008), العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض, دار العلم للملايين, ط2, بيروت-لبنان.
19. زيتون, حسن حسين, (2008), تعليم التفكير رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة, عالم الكتب القاهرة.
20. الشريف, احمد هارون محمد, (2011), اعراض الوسواس القهري وعلاقتها بجوانب التشويه المعرفي, رسالة ماجستير, كلية الاداب, جامعة حلوان.
21. شلتز, دوان (1983) نظريات الشخصية, ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي, مطبعة جامعة بغداد.
22. صالح, قاسم حسين, (1988), الشخصية بين التنظير والقياس, مطبعة القلم العالي. بغداد, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
23. عبد الغني, هدى جميل, وانعام مجيد عبيد, (2014), الأفكار الاوتوماتيكية لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
24. عبد الهادي, فخري, (2010), علم النفس المعرفي, دار اسامة للنشر والتوزيع, عمان-الاردن, ط1.
25. عبدالله, محمد قاسم, (2000), الشخصية, استراتيجياتها, نظرياتها وتطبيقاتها الاكلينيكية والتربوية(الشخصية والعلاج النفسي), دار المكتبي, ط1, سوريا-دمشق.
26. العتوم, عدنان يوسف, (2012) علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, ط3, عمان-الاردن
27. العزة, سعيد حسنس, وجودت عزت عبد الهادي, (1999), نظريات الارشاد والعلاج النفسي, ط1, مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان-الاردن.
28. علي, هبة صلاح مصلحي, (2005), التشويهات المعرفية وعلاقتها بكل من ابعاد الشخصية والذكاء, دراسة ارتباطية مقارنة بين الجنسين, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة عين شمس, القاهرة, مصر العربية.
29. غانم محمد حسن, (2006), دراسات في الشخصية والصحة النفسية, دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع, ج1, القاهرة.
30. فايد, حسين علي, (2008), العلاج النفسي, اصوله-اخلاقياته-تطبيقاته, كلية الاداب, جامعة حلوان, ط1, مؤسسات طبية للنشر والتوزيع.
31. الهادي, فخري عبد(2010), علم النفس المعرفي, دار اسامة للنشر والتوزيع, عمان-الاردن, ط1.
32. الهويش, ريما بنت عبد الرحمن بن سعد, (2010), الاحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء المعنفات(نزيلات دار الحماية) وغير المعنفات بمحافظة جدة, رسالة ماجستير, المملكة العربية السعودية, كلية التربية, جامعة ام القرى.

*المصادر الانكليزية:

33. Bandura, A., (1977), **Self-efficacy:Toward aunifying theory of behavioural change**. Psychological Review, 84, 191-215.
34. Beck, A. T., (1967), **Depression: Clinicalai, experimental & theoretical aspects, New York harper & Row, (Republished as DepressionCauses and TreatmentPhiladelphia: University of Pennsylvania Pressm 1972. p:240.**
35. Beevers & Miller, I., (2004), **Depression Related negative cognitive cognition: Mood-State and Trait Dependent properties. cognitive Therapy & Research, Vol. 28. Issue, 3, p:293-308.**
36. Burns, D., (1980), **Feeling good**, the new mood therapy penguin book.
37. Clark, Stewart, K. A., Vandell, D. L., Mc Cartney, K., Owen, M. T., & Booth, C., (2000), **Effects of parentalseparation and divorce on very young children, J. Fam. Psy chol., 14(2), 304-26.**
38. Ellis, A., (1979), **The Theory of Rational-emotive therapy, books/Cole, CA. Gul Al, Keskin D, Bozkurt G, The relationship between burnout syndrome and automatic thoughts Anadolu Psikiyatri Derg, Online First: 02 Sep, 2013. turkish. doi: 10. 5455/apd. 43665.**
39. FPP Ltd, (1999), **Cognitive Distortions, A practitioners Portfolio, Forensic Psychology Practice Ltd, The Willows linic, 98 Sheffield Road, Boldmere, Sutton Coldfield, B 735HW.**
40. hastie, R., (1981), **S. chematic principles inhuman memory in. E. T. Higgins, C. P. Herman and M. P. Zanna(Eds), social cognition:Theontario symposium Vol. 1. Hillsdale, NJ:Erlbaum, p. p:39-88.**
41. Leahy, R. L., (2003), **Eliciting thoughts and assumptions. In Cognitive therapy techniques:A Practitionrs guide. Available Internet:(http:// WWW. guilford. com/excerpts/leahy3. pdf) (14th July 2006).**
42. Richard, G. Moor, & Annem, Garland., (2003), **Cognitive Therapy for chronic and Perssistent Depressions, Wiley.**

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق(1)

استبانة اراء الخبراء

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم(جدول مسح الأفكار غير المجدية لدى طلبة الجامعة) ولغرض تحقيق هدف البحث أعد الباحثان مجموعة من المجالات والفقرات لهذا الغرض. حيث يعرفان الأفكار غير المجدية: "هي أفكار غير منطقية مرتبطة بالتشويهات المعرفية تؤثر على سلوك الفرد وتتضح من خلال اعتقادات الفرد السلبية واستنتاجه للفشل مع سوء الظن بالآخرين وضعف الثقة بالنفس والايمان بالحسد والخرافة الخيالية " وقد تم اختيار البدائل

الثنائية لتحديد وجود هذه الأفكار من عدمها وهي (نعم، لا) وسوف يعتمد الباحثان التكرارات والنسب المئوية لتحديد مركز كل مجال. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية نرجو ابداء الرأي حول صلاحية:

- 1- المجالات
- 2- ملائمة الفقرات لكل مجال
- 3- صلاحية البدائل
- 4- الاهمية النسبية لكل مجال

مع جزيل الشكر والتقدير

الباحثان

التعديل	غير صالحة	صالحة

المجالات

(أ) الفشل:

- 1- يبدو لي ان التعيس يظل تعيساً مهما بذل من جهد.
- 2- من الصعب جداً ان اجد اصدقاء اوفياء.
- 3- صعوبة ان اجد من يحبني بصدق.
- 4- انا غير محبوب من جميع الناس.
- 5- اشعر ان الفشل هو الجزء الاكبر من حياتي.
- 6- سوف لن اتمكن من تحقيق اهدافي.

7- كل الظروف القادمة اسوء من الحالية.

التعديل	غير صالحة	صالحة

(ب) الظن:

- 1- أشعر بان الاخرين يظنون بي سوءاً.
- 2- عندما ينظر الي شخص ما أعلم انه يتكلم بسوء عني.
- 3- الكثير من اصدقائي واقاربي لا يحبون الخير لي.
- 4- الاساتذة والزملاء يبحثون عن أشخاص اغنياء واصحاب مناصب.
- 5- عندما اتعرض إلى مشكلة اجد الاخرين سعداء.
- 6- أشعر بعدم اهتمام الاخرين عندما أطرح عليهم مشاكلي.
- 7- انا لست جذاباً إلى درجة يعجب بي الاخرون.

التعديل	غير صالحة	صالحة

(ج) ضعف الثقة بالنفس:

- 1- يوبخني زملائي لاني لست أهلاً للاحترام.
- 2- اشعر ان لا احد يفتقدني ان ابتعدت.
- 3- اعتقد انني لاقيمة لي في هذا العالم.
- 4- انا السبب في تعاسة اسرتي.
- 5- انا موضع سخرية من زملائي.
- 6- أشعر بالعجز عن مساعدة الاخرين لحل مشاكلهم.
- 7- يثني الاساتذة علي لكنني مازلت دون المستوى المطلوب.

التعديل	غير سالحة	سالحة

(د) الحسد:

- 1- أخفي ما أحصل عليه من درجات أو اشياء جيدة خوفاً من الحسد.
- 2- أؤمن ان الناس لاتحب الخير لي.
- 3- استخدم بعض الادوات التي تبعد عني الحسد.
- 4- اخفي عن الاخرين ما أبذله من جهد للتفوق.
- 5- احد اصدقائي لا يحب الخير للآخرين.
- 6- كثيراً ما اواجه مشاكل وحوادث نتيجة الحسد.

التعديل	غير صالحة	صالحة

(هـ) الأفكار الخرافية:

- 1- الجن والسحر يتلبس كثير من الناس.
- 2- أسمع اصوات غريبة اثناء النوم.
- 3- بعض الناس لديهم خدم من غير البشر.

- 4- الحجر الازرق(سبع عيون) تقي من السحر.
- 5- المقابر يسكنها الاشرار .
- 6- المحابس والاحجار(الخرز) تبعد الشر عنا.
- 7- معرفة الابراج تساعدني في اتخاذ قراراتتي.
- 8- مشاهدة بعض الناس تنذر بالشر.
- 9- اعتقد ان بعض افلام الرعب حقيقية.

جامعة تكريت
كلية التربية للنبات
قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق(2)

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة

يروم الباحثان اجراء بحث خدمة للأغراض العلمية وتحقيق التقدم العلمي ولغرض تحقيق هدف البحث أعد الباحثان مجموعة من الفقرات لهذا الغرض. لذا يرجى قراءتها وابداء ارائكم بدقة ومدى انطباقها عليكم وابداء ما تشعرون به ازائها بصدق وصراحة خدمة للبحث العلمي. علماً ان الباحثة تطمئنكم ان هذا البحث لاغراض علمية بحتة.

معلومات عامة: الجنس(نكر, انثى)..... المرحلة..... الاختصاص(علمي, انساني).....
كيفية الاجابة:

يرجى وضع علامة (√) في الفراغ المقابل للفقرة والذي يمثل اختيارك, فمثلاً اذا كانت الفقرة تنطبق عليك فضع علامة(√) تحت البديل (نعم) واذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك اطلاقاً فضع علامة (√) تحت البديل(لا).

مع الشكر والتقدير. . .

الباحثان

ت	الفقرات	نعم	لا
---	---------	-----	----

1	يبدو لي ان التعيس يظل تعيساً مهما بذل من جهد.
2	من الصعب جداً ان اجد اصدقاء اوفياء .
3	صعوبة ان اجد من يحبني بصدق.
4	انا غير محبوب من جميع الناس.
5	اشعر ان الفشل هو الجزء الاكبر من حياتي.
6	سوف لن اتمكن من تحقيق اهدافي.
7	كل الظروف القادمة اسوء من الحالية.
8	ارى ان الاخرين يظنون بي سوءاً.
9	عندما ينظر الي شخص ما أعلم انه يتكلم بسوء عني.
10	الكثير من اصدقائي واقاربي لا يحبون الخير لي.
11	الاساتذة والزملاء يبحثون عن أشخاص اغنياء واصحاب مناصب.
12	عندما اتعرض إلى مشكلة اجد الاخرين سعداء .
13	عدم عرض مشاكلي على الاخرين بسبب عدم اهتمامهم.
14	انا لست جذاباً إلى درجة يعجب بي الآخرون.
15	وبخني زملائي لاني لست أهلاً بالاحترام.
16	اشعر ان لا احد يفتقدني ان ابتعدت.
17	اشعر اني لا اساوي شيئاً في هذا العالم.
18	انا السبب في تعاسة اسرتي.
19	انا موضع سخرية من زملائي.
20	عدم مشاركتي الاخرين حل مشاكلهم لأنني لا أملك حلول جيدة.
21	يثنى الاساتذة علي لكنني مازلت دون المستوى المطلوب.
22	أخفي درجاتي عن الاخرين خوفاً من الحسد.
23	ابتعد عن عرض ما أملك خوفاً من عيون الاخرين.
24	أؤمن ان الناس لاتحب الخير لي.
25	استخدم بعض الادوات التي تبعد عني الحسد.
26	اخفي عن الاخرين ما أبذله من جهد للتفوق.

		احد اصدقائي لا يحب الخير للأخرين.	27
		كثيراً ما واجه مشاكل وحوادث نتيجة الحسد	28
		انا أؤمن بوجود وحوش في الأماكن المظلمة والمهجورة.	29
		الجن والسحر يتلبس كثير من الناس.	30
		أسمع اصوات غريبة اثناء النوم.	31
		بعض الناس لديهم خدم من الجن.	32
		الحجر الازرق(سبع عيون) تقي من السحر.	33
		المقابر يسكنها الاشرار.	34
		المحابس والاحجار(الخرز) تبعد الشر عنا.	35
		معرفة الابراج تساعدني في اتخاذ قراراتي.	36
		مشاهدة بعض الناس تنذر بالشر.	37

جامعة تكريت
كلية التربية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق (3)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم جدول مسح المخاوف

مكان العمل	الاسم	ت
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	أ. د. محمد سليمان ابراهيم	1
جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية	أ. د. مهند محمد عبد الستار	2
جامعة النهرين/كلية التربية للبنات	أ. م. د. كريم مهدي ابراهيم	3
جامعة كركوك/كلية التربية	أ. م. د. علاء كاظم عبد الله	4
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	أ. م. د. نبيل عبد العزيز عبد الكريم	5
كلية الاداب/بغداد	أ. م. د. سلام احمد عمر	6
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	أ. م. د. بشرى خطاب عمر	7
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	أ. م. د. محسن مولود سلمان	8
وزارة التربية/معهد اعداد المعلمين	أ. م. د. ابتسام محمود السلطاني	13
جامعة الموصل/التربية الاساسية	م. د. صالح محمد فتحي	10
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	م. د. فائق ناجي عطية	11
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	م. د. زبيدة عباس محمد	12
وزارة التربية/تربية ديالى	م. د. محمد مجيد الدلوي	18
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	م. افراح ابراهيم سعيد	19
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	م. م. فؤاد حميد مجيد	20
جامعة تكريت/كلية التربية للبنات	م. م. قيس ذياب عبد	21
وزارة التربية/تربية تكريت	م. م. نغم سعيد مهدي	22