الرضا عن الحياة وعلاقته بالأفكار التطفلية لدى طلبة كلية الهادي الجامعة

Satisfaction with life and its relationship to intrusive thoughts among students of Al-Hadi University College

م.م. محمد جبار كاظم

Mohammad Jabbar Khazem
Mohammadga٤٧٠@gmail.com

م.م. نغم شريف غافل

Nagham Shareef Ghafil
كلية الهادي الجامعة

المستخلص

يستمع الناس في الآونة الاخيرة وعلى مدار الساعة إلى العديد من الأخبار والأحداث السلبية عبر وسائل التواصل والقنوات الإعلامية المختلفة الأمر الذي أصبحت معه مشاهد القتل والاغتيال والسرقة والسلب والنهب والحوادث المميتة أمراً اعتيادياً ووجبه إخبارية تتغذى عليها أسماعنا وأبصارنا يومياً وكأن الحياة ارتدت ثوب السواد وخاصمت من زمن طويل ثوب البهجة والرضا عن الحياة، كما أن ضعف الرضا عن الحياة مما لا شك ينتج عن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، فتؤثر في الأبنية المعرفية والنفسية وفي إطار علاقاتها بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وقد يؤدي عدم الاستقرار واضطراب الحياة اليومية للمجتمع بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص بهم كذلك بالمقابل يؤدي إلى تسلسل الأفكار التطفلية إليهم كاستجابة سلوكية منحرفة وغير مرغوب فيها وان التعامل مع الواقع برضا وقناعة يجعل الفرد أكثر سعادة، وكما ان المرحلة الجامعية تشكل نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة اذ ان التركيز على المتغيرات المؤثرة في حياتهم باتت ضرورة ويعد الطلبة الجامعيون أحد أهم الشرائح في بناء المجتمع ومن الشرائح الاجتماعية الواعية والمثقفة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة وحلها وتنظيم انفعالاتهم نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقاتهم وتصرفاتهم مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم بواسطة معرفتهم بطرق تنظيم انفعالاتهم لتحقيق اهداف في الحياة فالرضا عن الحياة هو اقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد وعامل اساس في توافق الفرد النفسي وتكيفه مع الأحداث والمواقف الحياتية

الضاغطة بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية وأن الحياة الجامعية بجوانبها المتعددة ومواقفها الضاغطة وحتى العوامل الذاتية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون أثناء هذه المرحلة يمكن أن تؤثر على توافق الطلبة وصحتهم النفسية ورضاهم عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، الافكار التطفلية، طلبة الجامعة.

Abstract

Recently, people listen around the clock to many negative news and events through various means of communication and media channels, which has made scenes of murder, assassination, robbery, looting and fatal accidents a regular thing and a news meal that feeds our ears and eyes daily, as if life wore a black dress and fought for a long time, The dress of joy and contentment with life, The low satisfaction with life undoubtedly results from stressful events and situations that the individual is exposed to, affecting the cognitive and psychological structures and in the context of their relations with the social environment in which he lives and may lead to instability and disruption of the daily life of society in general and university students in particular as well. On the other hand, it leads to a series of intrusive thoughts to them as a deviant and undesirable behavioral response, and dealing with reality with satisfaction and conviction makes the individual happier, Just as the university stage constitutes a turning point in the individual's path and his launch towards his future to achieve his desired goals and ambitions, as focusing on the variables affecting their lives has become a necessity. As a result of their enjoyment of mental flexibility that makes their relationships and behaviors acceptable and organized to reach satisfaction with themselves and their lives through their knowledge of ways to regulate their emotions to achieve goals in life Satisfaction with life is the utmost aspiration of a rational, adult human being, and a basic factor in the individual's psychological compatibility and adaptation to stressful life events and situations in order to avoid frustrations and psychological conflicts. On students' compatibility, psychological health, and life satisfaction.

Keywords: life satisfaction, intrusive thoughts, university students.

الفصل الأول (الاطار المنهجي)

مشكلة البحث

يستمع الناس في الآونة الاخيرة وعلى مدار الساعة إلى العديد من الأخبار والأحداث السلبية عبر وسائل التواصل والقنوات الإعلامية المختلفة الأمر الذي أصبحت معه مشاهد القتل والاغتيال والسرقة والسلب والنهب والحوادث المميتة أمراً اعتيادياً ووجبه إخبارية تتغذى عليها أسماعنا وأبصارنا يومياً وكأن الحياة ارتدت ثوب السواد وخاصمت من زمن طويل ثوب البهجة والرضا عن الحياة ، كما أن ضعف الرضا عن الحياة مما لا شك ينتج عن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، فتؤثر في الأبنية المعرفية والنفسية وفي إطار علاقاتها بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وقد يؤدي عدم الاستقرار واضطراب الحياة اليومية للمجتمع بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص بهم كذلك بالمقابل يؤدي إلى تسلسل الأفكار التطفلية إليهم كاستجابة سلوكية منحرفة وغير مرغوب فيها. غالباً ما تنبع هذه الأفكار من التوتر أو القلق وقد تكون أيضاً مشكلة قصيرة الأمد تسببها عوامل بيولوجية، كالتحولات الهرمونية. على سبيل المثال، وقد يواجه الفرد نمواً في الأفكار التطفلية بعد ولادة الطفل، وعندما تضعف السيطرة العقلية بسبب الضغوط تطفو الأفكار التطفلية وهي الأفكار التي تدخل الوعي وغالبا بدون سابق إنذار او تحفيز بمحتوى مثير للقلق مزعج وغريب أنها أفكار لدينا جميعا في مرحلة ما ولكن بالنسبة لبعض الناس تتأزم هذه الأفكار وتسبب ضائقة كبيرة، وان الافكار التطفلية هي الافكار المتكررة وغير المقصودة حول الاشياء لا ينوي الفرد التفكير فيها وهي علامة على عملية ادراكية مستمرة او غير متكاملة تعتبر من الاعراض المتعلقة بالقلق ويمكن رؤيتها كأعراض تتعلق بانخفاض الرضا عن الحياة الذي هو تقييم ذاتي للشخص لجودة حياته ويتضمن أحكاماً معرفية حول حياته الخاصة، ومن هنا تنطلق مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن السؤال التالي:- هل ان هناك علاقة بين الرضا عن الحياة والافكار التطفلية لدى طلبة الجامعة.

اهمية البحث

الرضا عن الحياة Life Satisfaction هو أحد أنواع مفاهيم جودة الحياة Quality of Life كما أنه من المفاهيم الجديدة التي بدأت في الانتشار في أواخر السبعينيات وركزت آنذاك على الحقوق الفردية والحرية الشخصية. واستمر هذا المفهوم في الانتشار إلى أن شمل عناصر أخرى يمكن من خلالها التعرف على الرضا عن الحياة مثل تقبل الذات والتفاؤل. ان التعامل مع الواقع برضا وقناعة يجعل الفرد أكثر سعادة بينما الفرد الذي يتذمر ولا يرضى بما قسم الله له من الرزق يكون أكثر تعاسة ونظامه المناعي ضعيفاً ولما كانت المرحلة الجامعية تشكل نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة اذ ان التركيز على المتغيرات المؤثرة في حياتهم باتت ضرورة.

ويعد الطلبة الجامعيون أحد أهم الشرائح في بناء المجتمع ومن الشرائح الاجتماعية الواعية والمثقفة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة وحلها وتنظيم انفعالاتهم نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقاتهم وتصرفاتهم مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم بواسطة معرفتهم بطرق تنظيم انفعالاتهم لتحقيق اهداف في الحياة (١).

ووصفت منظمة الصحة العالمية في ١٩٩٥ الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاله وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها وهي بيئة نفسية متعددة الأبعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة كالضغوط وتقدير الذات والأمل، وتعد هذه البيئة المؤشر الأساسي للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة. فشعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والتي ربما تعكس تقديره العام لنواحٍ معينة في حياته كالأسرة والذات والمجتمع، لذلك فالرضا عن الحياة هو اقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد وعامل اساس في توافق الفرد النفسي وتكيفه مع الأحداث والمواقف الحياتية الضاغطة بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية وأن الحياة الجامعية بجوانبها المتعددة ومواقفها الضاغطة وحتى العوامل الذاتية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون أثناء هذه المرحلة يمكن أن تؤثر على توافق الطلبة وصحتهم النفسية ورضاهم عن الحياة (٢) ويؤكد على أن الرضا عن الحياة محرك جوهري للسلوك الإنساني وهو تقييم الفرد للجوانب المتنوعة التي تجعله يشعر بالرضا عن الحياة في (١٢) مجالا وهي: **الحالة الاقتصادية، والصحة، والعلاقات الأسرية، والصدقات، العمل المجزي ، والمسكن، والأنشطة الترفيهية، وشريك الحياة، التدين، ووسائل الاتصال، وتقدير الذات، المستوى العلمي** (٣).

يبدو أن الأفكار التطفلية تنشأ من العدم — على شكل فكرة غريبة ومزعجة أو صورة مقلقة تطفو في الذهن. قد تكون فكرة عنيفة أو جنسية، أو خوفاً متكرراً من قيامك بفعل غير لائق أو محرج. وأياً كان المحتوى، فإنه غالباً ما يكون مزعجاً، وقد يجلب مشاعر القلق أو الخجل. وكلما حاولت دفع الفكرة بعيداً عن ذهنك، استمر تواجدها. (٤) وترتبط الأفكار التطفلية أحياناً باضطراب في الصحة العقلية مثل الوسواس القهري، حيث تصبح الأفكار مزعجة لدرجة أنها تحفز السلوكيات المتكررة أو الأفعال القهرية لمحاولة منعها من الحدوث. كما أنها شائعة الحدوث في اضطرابات ما بعد الصدمة، والتي يمكن أن تنجم عن حدث يهدد الحياة أو واقعة مجهدة للغاية، مثل حادثة أو هجوم عنيف، إلا أن الكثير من الناس الذين يعانون من هذه الأفكار لا يعانون اضطراباً في الصحة العقلية بالأساس، كما تقول الدكتور كيري – آن ويليامز، أستاذة الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد. (٥)، واظافة لاهمية البحث سوف يقوم الباحث بتطبيق دراسته الحالية على عينة البحث بمتغيرين الاول هو الرضا عن الحياة والثاني الافكار التطفلية.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي:

١- الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

٢- الأفكار التطفلية لدى طلبة الجامعة

٣-العلاقة بين الرضا عن الحياة والأفكار التطفلية لدى طلبة الجامعة

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية الهادي الجامعة للدراسات الصباحية والمسائية من (ذكور- وإناث) (علمي- وانساني) في محافظة بغداد.

تحديد المصطلحات

١-الرضا عن الحياة عرفه كل من:

دسوقي في عام ١٩٩٨

(بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه الذي يعتقد أنه مناسب لحياته) (ص٦).

هيوبنر (Huebner٢٠٠١)

(تقييم الفرد وحكمه الشخصي على حياته التي يعيشها وتقديره لشعوره بالرضا عن الحياة يكون من خلال رصد مصادر الرضا وتحديد المجالات التي قوي بها هذا الشعور سواء بالاتجاه الإيجابي او السلبي) (ص٧)

الرضا عن الحياة (التعريف النظري)

يتبنى الباحثان تعريف هيوبنر (Huebner ٢٠٠١) تعريفاً نظرياً لمفهوم الرضا عن الحياة لأنه تعريف صاحب المقياس الذي يقسمه بوضوح ويرتبط بالأداء النفسي والاجتماعي الإيجابي للفرد.

التعريف الاجرائي اداة البحث

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الرضا عن الحياة.

٢-الافكار التطفلية

عرفه رتشمان (Rachman:١٩٨١)

بأنها الأفكار المزعجة التي تتسلل إلى العقل من دون حائل قد تُشعر الفرد بعدم الارتياح ويصعب السيطرة عليها (٨).

التعريف النظري

يتبنى الباحثان تعريف رتشمان (١٩٨١) تعريفا نظريا لمفهوم الأفكار التطفلية لأنه تعريف صاحب المقياس الذي يقيس المفهوم بدقة و تؤكد على الجانب المعرفي و تميزها عن غيرها من الأفكار التعريف الإجرائي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن فقرات رتشمان(٩) للأفكار التطفلية الذي تبنته الباحثة أداة لهذا البحث.

الفصل الثاني (الاطار النظري)

يعد الرضا عن الحياة قمة مطالب الحياة الإنسانية ومن أعظم فضائل النفس البشرية التي توصل صاحبها إلى التوافق مع ذاته ومع الآخرين ويستخدم علماء النفس مصطلحات عديدة في دراستهم للرضا عن الحياة مثل السعادة والأحساس بالارتياح ونوعية الحياة المدركة وأن مفهوم الرضا عن الحياة وهو أحد الأركان الأساسية لمفهوم جودة الحياة أن الراضين عن حياتهم يشعرون في بجودتها والاطمئنان والاستقرار مما يجعلهم قادرين على العطاء والإتقان والإنتاج متميزين بالتسامح والود وحسن التعامل مع الآخرين وعلى خلاف ذلك يتجه غير الراضين عن حياتهم إلى تدمير ذواتهم بالأفكار السلبية بارتكاب الجرائم وادمان المخدرات وايذاء الآخرين وتدمير بيئاتهم كنوع من التعبير عن عدم الرضا عن الحياة ،وقد أشار الرسول محمد (ص) إلى أن الراضي أغنى الناس بأفكاره ومشاعره الطيبة فقال(ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس) ، وعادة ما يقدم كل حسب تصوره ما يمكن تسميته (المبدأ السيادي) لتحقيق السعادة وطيب الحياة وجاءت فكرة أن تصور السعادة القائمة على مذهب الاستمتاع والسرور (مذهب المتعة) تمثيلا لهذا التوجه وتعد السعادة بموجب هذا المذهب تعظيم الاستمتاع واللذة والسرور إلى أعلى حد ممكن اختزال وتقليل الألم والمعاناة إلى أقل قدر ممكن كما يؤثر الرضا عن الحياة في سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته وحياته فالأشخاص الذين يتميزون بالرضا عن الحياة يفكرون تفكيرا إيجابيا وهم أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة صعوبات الحياة (١٠).

أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات أعلى من الطلاب وأن هناك علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والمستوى العلمي وبناء على ما سبق ترى (مبروك ٢٠٠٧) إن مفهوم الرضا عن الحياة تتميز به ثلاث خصائص هي:

١- الخبرة الذاتية: والتي تنبثق داخل الفرد مما يعني تأثير مباشر للعوامل الأكثر التصاقاً بالشخص في شعوره بالرضا كسمات شخصية وأساليبه في التعايش ودرجة تدينه وحالته الجسمية

٢- غياب الوجدان السلبي: كالشعور، بالقلق، والاكتئاب، واليأس.

٣- التقييم الشامل لجوانب حياة الشخص كافة على نحو متكامل فالفرد يضع توقعاته في حدود قدراته واحتمالات النجاح والفشل المتوقعة فلأجل أن يحقق الفرد حياة ناجحة عليه أن يحقق نتائج إيجابية مقبولة ويفهم منها ويقلل ويتجنب النتائج السلبية غير المرغوبة ومن ثم يشعر بالرضا.

وهناك عوامل تفسر الاختلاف بين الافراد ومحددات الشعور بالرضا عن الحياة وعلى النحو الآتي:

١- ظروف الحياة: فالأشخاص الذين لديهم استقرار في حياتهم الأسرية ولديهم أعمال واهداف في حياتهم وتكون صحتهم الجسمية سليمة فإنهم في الأغلب أكثر سعادة من الآخرين

٢- التأثر بالأخبار السارة: فالأحداث السارة تولد مشاعر إيجابية فبواسطة وضع الأشخاص في أوضاع سارة فإن ذلك ينعكس عليهم بحالة مزاجية حسنة مما يزيد تعبيره عن الشعور بالرضا عن الحياة

٣- المقارنة مع الآخرين: فالأشخاص بالعادة يقومون بمقارنة أنفسهم بأشخاص كانوا معهم من سابق الزمان ضمن معايير معينة مما يؤثر في مستوى الرضا عن الحياة

٤- الطموح والإنجاز: فكلما اقترب الفرد من طموحاته وحقق أهدافه فان ذلك سوف ينعكس على تقدير لذاته ومستوى رضاه عن الحياة (١١).

كما أن هناك ثلاث اتجاهات رئيسية لمفهوم الرضا عن الحياة وهي:

١- الاتجاه الاجتماعي: هو اتجاه يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الفرد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل وضغوط الوظيفية والمتغيرات الاجتماعية الأخرى

٢- الاتجاه الطبي: اعتمد على تحديد مؤشرات رضا الفرد عن حياتيه بمعيار الجودة فقد زاد اهتمام الأطباء والمختصين والباحثين في الشؤون الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم

٣-الاتجاه النفسي: يركز على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقته بالمفاهيم النفسية الأخرى وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد (١٢).

المفاهيم المرتبطة في الرضا عن الحياة

١-الشخصية/ يعتقد بعض الباحثين أنه نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية سيكون حجر الأساس لشخصية كل فرد وهذا ما أكدته دراسة (نمرة ٢٠١١) التي أظهرت أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض في الرضا عن الحياة وأن هناك علاقة موجبة دالة بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى كما أسهم عامل (العصابية- الانبساطية) بشكل أكبر في الرضا عن الحياة يليه عامل الانفتاح على الخبرة ثم (عامل حسن المعشر- يقظة الضمير) (١٣).

٢- تقدير الذات/ إن التعريف الأكثر قبولا وانتشاراً لتقدير الذات هو التعريف الذي تبناه المجلس القومي الأمريكي لتقدير الذات اذ يعرف تقدير الذات على أنه خبرة الفرد في أن يكون قادرا على إدارة ومعالجة تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالسعادة (١٤)

٣- السعادة/ يعرف (ارجايل ١٩٩٣) السعادة بأنها شعور عام بالرضا عن الحياة وإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وقد خرج علماء النفس في بمعادلة تتضمن ثلاث متغيرات قد تساعدنا على أن نكون سعداء وتأخذ الشكل الآتي(الاستمتاع +معنى+ انغماس) (١٥).

٤- الأمل /هو محاولة تجنب الأفكار السلبية عن طريق التركيز على بلوغ اهدافه الإيجابية المستقبلية وتحقيق النتائج المرجوه لديه (١٦) وقد كشفت نتائج دراسة بروكتر وآخرين عن قدرة الأمل في التنبؤ برفاهيه الفرد ورضاه عن حياته لدى عينة من طلبة الجامعة (١٧)

٥- التسامح والعفو/ يشير مفهوم التسامح إلى العفو عند المقدرة وعدم رد الإساءة بالإساءة والترفع عن الصغائر والسمو بالنفس البشرية إلى مرتبة أخلاقية عالية وقد كشفت نتائج دراسة ايتن وفرحان (١٨) أن الرضا عن الحياة يرتبط بعلاقة إيجابية مع التسامح.

النظريات المفسرة لمفهوم الرضا عن الحياة

وجدت الباحثة أن هناك عدة نظريات تتضمن تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة وهذا بطبيعة الحال يرجع إلى أن عوامل الرضا عن الحياة كثيرة ومتعددة ومختلفة من شخص إلى آخر بل أنها تتباين في ذات الشخص بسبب تغيير المواقف على النحو الآتي:

١-تظرية القيم والاهداف والمعاني

وفقاً لهذه النظرية يشعر الافراد بالرضا عن الحياة عندما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور بالرضا باختلاف اهداف الأفراد ودرجة أهميتها و مراحلهم العمرية وأولوية هذه الأهداف حسب القيم السائدة في المجتمع الذي يعيشون فيه وتبين

دراسة اويش(١٩) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم طموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم ويعتمد تحقيق الاهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد

٢-نظرية التقييم الجوهري للذات Core Self Erudition Theory

يرى (٢٠)أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي للرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل، الأسرة) وحدد أربع محكمات معياريه لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات وهي: مرجعية الذات، بؤرة التقييم وهو ما يمكن مؤازرته بعمليات العزو، السمات السطحية واتساع الرؤيا وشمول المنظور وجد Judge أن الأفراد الذين يمتلكون هذه المعايير يشعرون بالثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة في افق حياتهم (٢١).

٣-النظرية المعمدة: نظرية هيوبنر (Huebner)

يعد الرضا عن الحياة بمثابة مؤشر لمستوى الصحة النفسية لدى الفرد وسمه من السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على مشاعر التقبل والإحساس بالأمن والطمأنينة وبناء جسور العلاقات الإيجابية مع المحيطين به (٢٢).

مبررات تبني نظرية هيوبنر (Hubener)

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات والأدبيات المتعلقة بالرضا عن الحياة تبنى الباحث نظرية هيوبنر وذلك لأنها:

١- نظرية حددت مفهوم الرضا عن الحياة بصورة واضحة وفسرته.

٢- بينت مجالات الفهم بدقة عالية.

٣-العديد من الدراسات بينت هذه النظرية في دراستها.

ثانيا الأفكار التطفلية In trustier thoughts

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي انعم الله عليه بنعمة التفكير والأفكار التي تؤدي دورا أساسيا في تشكيل سلوك الإنسان وبناء شخصيته وهي تختلف فربما يكون الإنسان مقتنعا بها أو غير مقتنع بها أو تكون هذه الأفكار منطقية أو غير منطقية والتي تتدخل لتسبب سعادته وشقاؤه لذا تعد الأفكار نشاطا عقليا أو شكلا من أشكال العمليات العقلية المعرفية التي تستخدم الإدراك والمفاهيم والرموز والتصورات التي تعمل بمعزل عن بعضها البعض بل أن هناك علاقات متبادلة فيما بينها(تؤثر و تتأثر) وعن طريق ترابط الأفكار تتم عملية التفكير بطريقة المباشرة بواسطة أدوات الحس(الحواس)

أي معالجات معرفية أو عقلية خافية غير ظاهرة للعيان تتناول الأفكار والصور والرموز والكلمات والمقترحات بمحيط مختلف للفعاليات العقلية كافة: وهي الفعاليات والنشاطات المرتبطة بتكوين المفاهيم وحل المشكلات والوظائف الفكرية والإبداع ،والتعلم المعقد، والذاكرة، والعمليات الرمزية و تبويبها والتصوير وغير ذلك(٢٣) .

وأن هذه الأفكار هي مجموعة العوامل التي يكتسب بها الفرد في حياته عملية مستمرة في الدماغ لا تتوقف أو تنتهي طالما أن الفرد في حالة يقظة او حتى كان مسترخيا إلا أن دماغه في حالة نشطة وعمل دائم وهذا ما يسمى التفكير بالأفكار (٢٤).

وتعتمد الأفكار على تلك المولدات التي يقوم بها العقل عند استقبال حدث ما حيث يتم بلورة الحدث في اللا شعور إلى فكرة صريحة يتم أهمالها في العقل الباطن إلى أن تتولد فكرة جديدة يظهرها في ثوبها الجديد والإنسان ما هو إلى مجموعة من الأفكار التي تتحكم في سلوكه وتصرفاته في الأفكار كناية من السيل أو توارد غير منتظم أحيانا من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن (٢٥).

ولقد اهتم علماء النفس ولعقود طويلة بالمرض العقلي للإنسان وتعاسة وشقاءه وانجزوا في هذا المجال أعمال جديدة ويستطيعون قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان مثل القلق، الاكتئاب، الخوف الانحراف، والغضب ،والفصام وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية وجوانب السلوك اللاسوي كما يستطيعون شفاء الكثير منها ولكن رغم هذا لم يستطيع الإنسان الوصول إلى الحياة الراقية التي كان يتمناها ويسعى للوصول إليها فاتجهت أنظار العلماء إلى البحث في الجانب الآخر في علم النفس الإيجابي وهو ذلك العلم الذي يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية وبناء القوة والفضيلة للوصول إلى ما سماه أرسطو الحياة الطيبة، وقد حظي موضوع التفكير والأفكار السلبية والإيجابية باهتمام كبير من الباحثين والمربين حتى بات أكثر الموضوعات دراسة وبحثا في مجال علم النفس التربوي وقد عينت المدارس جميعها الفلسفية والفكرية والتربوية بتنمية الأفكار والتفكير لكي يصبح الفرد اكثر قدرة على مواجهه الصعوبات والمشكلات التي تعترض طريقة في جوانب الحياة المختلفة(٢٦).

مميزات الأفكار التطفلية:

١-تمثل الأفكار حدثا معرفيا واضحا ومعروفا وغير مرغوب فيه.

٢-تكون الأفكار غير مقصودة ومتكررة

٣-انها تقطع تدفق الأفكار

٤-تتعارض مع أداء المهمات

٥-ترتبط بالتأثير السلبي

٦-من الصعب السيطرة عليها (٢٧).

أنواع الأفكار التطفلية

١- الأفكار العدوانية:

قد تنطوي الأفكار التطفلية على هواجس عنيفة حول ايذاء الآخرين أو ايذاء النفس ويمكن ان تكون ذات صله باضطراب الوسواس القهري بشكل أساس ويمكن ان تشمل هذه الأفكار ايذاء طفل ، والقفز من جسر ، أو جبل ، او اعلى مبنى شاهق ، أو الحث على القفز امام القطار أو السيارات ،أو دفع شخص آخر امام القطار أو السيارة (٢٨) أو تسبب الأذى لكبار السن أو تخيل أو تمني الضرر لشخص قريب من نفسة أو مهاجمة أو ضرب أو ايذاء أو قتل شخص أو طفل صغير أو حيوان بعنف ، أو الدفعات من أجل الصراخ أو الإساءة إلى شخص ما ، أو مهاجمة شخص ما ، أو مضايقته بعنف، أو قول شيء فض أو غير لائق أو مقرف أو عنيف لشخص ما ،وهذه الأفكار هي جزء من كيان الإنسان وليس بالضرورة أن تدمر نوعية الحياة (٢٩)

٢- الأفكار الدينية:

تعد الافكار التطفلية المتعلقة بالدين أكثر شيوعا في مجتمعاتنا العربية ، إذ يمثل التوجه الديني فيها موقعا مهما في نفوس الناس ، ومن ذلك التفكير في ذات الله عز وجل او تأخذ شكلا تشكيكياً في الكثير من أمور العقيدة ، واداء الفرض الديني أو الناقلة وفي احسان الوضوء وتكبيرة الاحرام ،وتقتحم هذه الافكار وعي الشخص المؤمن رغما عنه عندما ينوي الوضوء او الصلاة مثلا ، فقد كشفت دراسة (٣٠) على العرب المصريين بلغت نسبة الأفكار التطفلية المتعلقة بالدين ٦٠ % و ان بعض الهواجس الدينية الشائعة بالأفكار التطفلية هي الأفكار عن الله (جل جلاله) وعن الشخصيات ، والأفكار السيئة أو الصور اثناء الصلاة أو التأمل وهي افكار يجري تملكها المخاوف عند الفرد من الإثم، أو كسر قانون ديني ، أو اداء طقوس غير صحيحة ومخاوف من حذف الصلوات، أو قراءتها بشكل غير صحيح ، هي أفكار تكرارية تحث الفرد إلى أن يبادر إلى قول كلمات مؤذية أو ارتكاب اعمال تجديفيه (تشكيكيه) اثناء الخدمات الدينية يمكن أن تكون المعاناة أكثر تعقيدا عندما تنطوي الأفكار المتطفلة على أثار دينية . (٣١) . قد يعتقد الفرد أن الأفكار مستوحاة من الشيطان، وقد يخاف العقاب من الله أو يضخم الشعور بالعار؛ لأنه يرى نفسه اثما، يمكن أن تكون الأفكار أكثر إيذاءاً بالأفراد الذين يعانون من معتقدات دينية قوية، يعتقد (باير) أن الأفكار الاثمة هي أكثر شيوعا في الكاثوليك والإنجيلين البروتستانت من الديانات الأخرى، ويفترض إنه من غير المناسب أن يختلف بين الثقافات والأديان، والأفكار المتطفلة تعذب من يعانون منها، وتكون ملاءمة في الثقافة المحيطة. (٣٢).

٣- الافكار الجنسية:

تتضمن الأفكار الجنسية المتطفلة غير المرغوب فيها من مخاوف التوجه الجنسي، وأفكار الهوية الجنسية كالخوف من أن تصبح مثليا، وقد تحتوي ايضا على صور عقلية متطفلة وغير مرغوب فيها كالخوف من لمس شخص ما بصورة غير لائقة عند التدافع، أو الخوف من التعرض للاغتصاب او للإيذاء الجنسي وعلى الرغم من أن أقلية كبيرة من الأفراد ، تصف الأفكار الجنسية التي ينظر إليها على أنها غير مرغوب فيها وغير مقبولة ، إلا أن الباحثين في مجال الجنس لم يميزوا في الغالب الأفكار والأوهام الجنسية التي ينظر إليها المستجيبون على أنها إيجابية عن تلك التي ينظر إليها على أنها سلبية ، وفي الوقت نفسه لم يميز الباحثون السلوكيون المعرفيون الذين يحققون في الأفكار المتطفلة اي الأفكار غير المرغوب فيها المفاجئة واللاإرادية التي تعكس الموضوعات الجنسية من تلك التي تعكس مواضيع أخرى ، هذا ما أظهرته دراسة بايرز وآخرين (٣٣) في فحص الأفكار المتطفلة الجنسية في المجتمعات غير السريرية ، إذ شارك (١٧١) طالبا جامعيا ،تم إعطائهم تدابير لتقييم الأفكار المتطفلة والضيق النفسي والتصرف نحو النشاط الجنسي ، تم الإبلاغ عن الأفكار الجنسية المتطفلة من قبل ٨٤٪ من المشاركين.

النظرية المعرفية للأفكار التطفلية:

إذ تعتمد الأفكار التطفلية على النظرية المعرفية بحسب العالم (Rachman) الذي فسر الأفكار التطفلية العادية بأنها مهمة بسبب المعتقدات التي تدمج الفكرة في الحدث (الحدث – الانصهار) أو الفعل (عمل الفكر – الانصهار) مما يؤدي إلى زيادة المسؤولية المتصورة والشعور بالذنب ،وان الاحداث البيئية تساهم في تطور الافكار السلبية التطفلية ،وتظهر أكثر في الأسر التي يكون للوالدين نزوع إلى أن يمتلكا معايير مرتفعة، ويكونا أكثر تحكما إذ تصف النظرية المعرفية التي وضعها (Rachman) نموذجا للضغط النفسي، حيث يتربى الفرد في بيئة تضع قيماً قوية على أفكاره ، مما يزيد من قابلية الإصابة بالتوتر والأفكار السلبية عن البيئة الخارجية ، وانها تحدث في الأفراد الذين يعانون من القلق موجود مسبقا واطلق عليها (TAF) (Thought – Action – Fusion) هو تشويها معرفيا يمثل مكونا اخلاقيا ويكون لاحتمال الحدث ،أو إجراءات خاطئة في التفكير الأخلاقي ، عندما يكون لدى الفرد تفكير في إجراء ما ، أو يمثل تشويها ادراكيا، وتجدر الإشارة إلى أن (TAF) هو أحد مكونات نظرية (Rachman) المعرفية ، إلا انها توصف في الادبيات الأخرى كنظرية منفصلة(٣٤).

مبررات تبنى الباحث نظرية رتشمان (Rachman) للأفكار التطفلية وذلك لأنها:

١- نظرية حددت المفهوم بدقة وفسرته بصورة مباشرة.

٢- بينت كيفية قياس مفهوم الافكار التطفلية لدى طلبة الجامعة.

٣- العديد من الدراسات تبنت هذه النظرية في دراساتها.

وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات والأدبيات المتعلقة بالأفكار التطفلية لخصت الى إن الأفكار التطفلية مفهوم انتشر في السنوات الأخيرة، فكرته الأساسية مواجهة الكثير من الاشخاص نوعا من الأفكار السيئة أو غير المرغوب فيها التي يمتلكها الأشخاص الذين لديهم أفكار تطفلية أكثر إثارة للقلق، ولكن يمكن لمعظم الأشخاص رفض هذه الأفكار، بالنسبة لمعظمهم الأفكار المتطفلة في إزعاج سريع الزوال، وإن تلك الأفكار عالمية بين البشر، ومن المؤكد أنها تمثل جزءا من الحالة الإنسانية.

الدراسات السابقة:

١. مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية (٢٠٢١)

تناولت الدراسة مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية، وذلك من خلال التعرف على مستوى رضاهم عن حياتهم الجامعية، ثم الكشف عن وجود فروق من عدمها في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغيري(النوع ، التخصص العلمي) ، تكونت العينة من (٢٥٦) طالبا وطالبة ، واتبع المنهج الوصفي المسحي ، واستخدم الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: – أن مستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الزاوية جاء بدرجة متوسطة. – وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الزاوية تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور. – وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الزاوية تعزى لمتغير التخصص العلمي ولصالح العلوم الانسانية.

٢. الرضا عن الحياة وعلاقته بالأفكار التطفلية لدى طلبة الجامعة المستنصرية (٢٠٢٠)

الرضا عن الحياة وعلاقته بالأفكار التطفلية لدى طلبة الجامعة وتهدف الرسالة، بيان العلاقة بين الرضا عن الحياة والأفكار التطفلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي، انساني) لتحقيق تلك الاهداف فقد تبنت الباحثة مقياس هيوبنر للرضا عن الحياة (٢٠٠١) الذي يتكون من (٤٠) فقرة موزعة خمسة مجالات هي الاسرة ،الاصدقاء، الجامعة ، بيئة الحياة ، الذات وكذلك تبنت الباحثة مقياس الافكار التطفلية رتشمان (٢٠٠١) للأفكار التطفلية يتكون المقياس من (٣٢) فقرة وقامت الباحثة باختيار عينة البحث الاساسية البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة بالطريقة العشوائية المتناسبة من الكليات العلمية والانسانية في الجامعة المستنصرية وطبقت المقياسيين على عينة البحث واظهرت نتائج الدراسة ، ان طلبة المرحلة الجامعية يمتلكون الرضا عن الحياة بدرجة عالية ويعانون من الأفكار التطفلية بيد ان العلاقة بين الرضا عن الحياة والأفكار التطفلية علاقة ضعيفة، وكذلك لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متغيري البحث تبعاً للجنس والتخصص.واوصت الدراسة ، بضرورة تعزيز الرضا عن الحياة عند طلبة الجامعة وتدريبهم على التحكم بالذات والاعتماد على النفس في التخلص من الأفكار التطفلية ، اضافة الى جعل الطالب واعياً للأفكار غير المهمة التي لا معنى لها وتمكينه ان لا يأخذها على محمل الجد.

٣.الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا من الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة .كلية التربية جامعة (٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. والتعرف على علاقة بعض المتغيرات الديموغرافية مثل: النوع والتخصص والمستوى الدراسي بالصلابة النفسية. والرضا عن الحياة وقلق المستقبل. تكونت عينة الدراسة من ٧٠٧ طالبا بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة حلوان. وقد استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية؛ ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس قلق المستقبل.وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الصلابة النية والرضا عن الحياة ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل- ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وقلق المستقيل. وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات الدراسة في الصلابة النفسية تعزى للنوع أو التخصص ووجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات الدراسة في الصلابة النفسية تعزى للمستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة. وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات الدراسة في الرضا عن الحياة تعزى للنوع أو التخصص ووجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات الدراسة فى الرضا عن الحياة تعزى للمستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة. وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات الدراسة في قلق المستقبل تعزى للنوع أو التخصص. ووجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات الدراسة في قلق المستقبل تعزى للمستوى الدراسي لصالح الفرقة الأولى بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب على متغير الرضا عن الحياة بمعلومية الدرجة على متغير الصلابة النفسية. وكذلك التنبؤ بدرجات الطلاب على متغير قلق المستقبل بمعلومية الدرجة على متغير الصلابة النفسية. وأيضا إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب على متغير قلق المستقبل بمعلومية الدرجة على متغير الرضا عن الحياة.

٤.الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة (٢٠١٤)

تستهدف هذه الدراسة في التعرف على درجة الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية، والعلاقة بين الرضا عن الحياة والآمل، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتبني مقياس (الدسوقي ،١٩٩٨) للرضا عن الحياة، في حين قام الباحثان ببناء مقياس الأمل؛ اعتماداً على نظرية (سيلجمان،١٩٩١)، وقد توفر لمقياسي البحث الخصائص السيكو مترية من صدق وثبات والقدرة على التمييز ، حيث طبقت الأداتان على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة للعام

الدراسيّ ٢٠١٣-٢٠١٤ ، اختيروا بالأسلوب الطبقيّ العشوائيّ ذي التوزيع المتساوي. وبعد استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج ما يأتي:١-أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة.٢-أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الأمل.٣-هناك علاقة ارتباطيه ايجابية بين الرضا عن الحياة و الأمل. وفي ضوء هذه النتائج قدم الباحثان بعض التوصيات كما اقترحا عدد من الدراسات المستقبلية.

الموازنة بين الدراسات

١. اتفقت الدراسة (مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية (٢٠٢١) من حيث المتغير الاول (الرضا عن الحياة) وكانت الدرجة متوسطة وهي موافقة لدرجة المتغير الاول (الرضا عن الحياة) لدى طلبة كلية الهادي الجامعة في الدراسة الحالية .

٢. اتفقت نتائج الدراسة (الرضا عن الحياة وعلاقته بالأفكار التطفلية) لدى طلبة الجامعة المستنصرية ٢٠٢٠ مع وجود بعض التغيرات في درجة الرضا عن الحياة حيث كانت نتيجة الرضا عن الحياة للدراسة عالية ونتيجة الرضا عن الحياة للدراسة الحالية متوسطة وكلا الدراستين يعاني الطلبة من الافكار التطفلية . اما العلاقة بين الرضا عن الحياة والافكار التطفلية للدراسة (ضعيفة) والعلاقة بين الرضا عن الحياة والافكار التطفلية للدراسة الحالية (متوسطة) وكلا الدراستين اوصت الباحثة بضرورة تعزيز الرضا عن الحياة عند طلبة الجامعة وتدريبهم على التحكم بالذات والاعتماد على النفس في التخلص من الافكار التطفلية اضافة الى جعل الطالب واعيا للأفكار غير المهمة التي لا معنى لها وتمكينه ان لا يأخذها على محمل الجد .

٣. اتفقت الدراسة الحالية (الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل) مع الدراسة الحالية من ناحية المتغير الاول (الرضا عن الحياة) حيث كانت العلاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة ، واسفرت النتيجة للدراسة الحالية عن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الهادي الجامعة جاء بالدرجة المتوسطة مع وجود بعض التغيرات في المتغير الثاني للدراسة (الرضا عن الحياة وقلق المستقبل) حيث كانت العلاقة ارتباطية سالبة .

٤. اتفقت دراسة (الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل) لدى طلبة الجامعة (٢٠١٤) مع الدراسة الحالية مع وجود بعض التغيرات في مستوى الدرجتان حيث بلغ مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة (٢٠١٤) درجة عالية ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الهادي الجامعة درجة متوسطة ويعانون من الافكار التطفلية بينما طلبة الجامعة (٢٠١٤) يتمتعون بدرجة عالية من الامل وهناك علاقة ارتباطية ايجابية بين الرضا عن الحياة والامل وعلاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والافكار التطفلية بدرجة متوسطة لدى كلية الهادي الجامعة .

الفصل الثالث (إجراءات البحث)

يتناول هذا الفصل الإجراءات المتبعة في البحث بدأ من منهجية البحث وإجراءاته وتحديد مجتمع البحث وعينته واداتي البحث والأساليب المستخدمة في معالجة البيانات لتحقيق نتائج البحث وكما يأتي:

اولاً: منهجية البحث

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي ويعد الأنسب في الدراسات النفسية وملائماً لطبيعة البحث فمن الممكن فهم أبعاد المتغيرات جميعها وتحديد العلاقات بين الحقائق المتعلقة بالمتغيرات المدروسة من أجل الوصول إلى فهم متعمق لها وتقييم الظواهر التي ينبغي أن تكون في ضوء قيم ومعايير معينة.

ثانياً: مجتمع البحث

يتم تعريف المجتمع على أنه كل عناصر الظاهرة قبل الدراسة أو البحث التي تتكون من مجموعة من الأفراد أو المجموعات أو الوحدات الاجتماعية حسب مشكلة الدراسة ويعرف مجتمع البحث بأنه إطار البحث المرجعي لاختيار عينة البحث (٣٥) تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية الهادي الجامعة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١) من الدراسة الصباحية والمسائية (ذكور – اناث) (علمي – انساني) والبالغ عددهم (٢٤٣٤) طالب وطالبة.

ثالثا: عينة البحث

عينة البحث هي مجموعة جزئية من المجتمع الإحصائي يتم عن طريقها جمع البيانات مباشرة لأجل الحصول على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث الحالي اختار الباحثان عينة بحثها على وفق المراحل الآتية قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساس البالغ (٣٠) طالب وطالبة وبطريقة العشوائية كلية الهادي الجامعة (٣٦).

رابعاً: أداة البحث

لتحقيق اهداف البحث فقد تطلب وجود اداتين وهما:

١-مقياس الرضا عن الحياة

اطلع الباحثان على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة ولتحقيق أهداف البحث تبنى الباحثان مقياس (هيوبنر, Huebner) للرضا عن الحياة الذي بناه في ضوء نظرية سيلجمان (Seligman) (بأنه تقييم الفرد وحكمه الشخصي على حياته التي

يعيشها وتقديره لشعوره بالرضا بكون بواسطة رصد مصادر الرضا وتحديدها لمجالات التي يقوى فيها هذا الشعور سواء كان باتجاه الإيجابي او السلبي (٣٧) ومجالات القياس هي ما يلي:

١-الاسرة وتتكون من (٤) فقرات

٢-الأصدقاء ويتكون من (٥) فقرات

٣-الجامعة ويتكون من (٥) فقرات

٤-بيئة الحياة ويتكون من (١) فقرات

٥-الذات ويتكون من (٥) فقرات

٢-مقياس الأفكار التطفلية

لغرض تحديد أهداف البحث تطلب ذلك توافر مقياس يتصف بالصدق والثبات والموضوعية لقياس الأفكار التطفلية وبعد إطلاع الباحثان على الدراسات التي تناولت مفهوم الأفكار التطفلية تبنى الباحثان مقياس الأفكار التطفلية مقياس رتشمان (Rachman)للأفكار التطفلية(Intrusive thoughts) والمسند إلى النظرية المعرفية التي ترى الأفكار التطفلية على(أنها الأفكار المتكررة أو الصور، أو الدوافع غير المقبولة، ،أوغير المرغوب فيها وهذه الأفكار تقطع النشاط الفكري ويصعب السيطرة عليها).

خامساً: الصدق الظاهري

يشير الصدق إلى قدرة المقياس على قياس ما وضع لأجله من خلال صلة الفقرات بالمتغير المراد قياسه وحيث قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة المحكمين من الأساتذة في الاختصاص وقد حصلت نسبة الاتفاق ١٠٠% على فقرات المقياس.

سادساً: ثبات المقياس

يشير الثبات إلى الدقة والاتصاف في نتائج المقياس وقد استخرج الثبات بطريقة إعادة الاختيار على العينة ٣٠ البالغ ٤٠ فقرة مقسم على المقياسين مقياس الرضا عن الحياة (٢٠) ومقياس الافكار التطفلية (٢٠) وبلغ معامل الثبات (٠,٨٠) وهو ثبات عالي وقمنا بتوزيعه على (١٤) طالب وطالبه وبعد اسبوعين طبق على نفس الطلبة.

سابعاً: الوسائل الإحصائية

١-الوسط الحسابي.

٢-الوسط الفرضي.

٣-الانحراف المعياري.

٤-معامل ارتباط بيرسون.

٥-الاختبار الثاني (T-Test) لعينه واحدة.

الفصل الرابع (النتائج والاستنتاجات)

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها التي تم التوصل اليها وفقا لاهداف البحث.

١- **الهدف الأول:** لتحقيق هدف (الرضا عن الحياة) لدى طلبة الجامعة تم استخراج الوسط الحسابي وقد بلغت (٦٦) والانحراف المعياري وقد بلغ (٩) ولمعرفه دلالة الفرق بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٥٠) استعمل الاختبار التالي لعينيه واحدة (T-Test)فاتضح أن الفرق بدلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) اذ بلغت القيمة التالية المحسوبة (٢,٧٧) والجدول التالي يوضح ذلك.

نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الرضا عن الحياة

العينة	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة الثنائية		لمستوى الدلالة
					المحسوبة	المجدولة	
٣٠	٢٠	٦٦	٥٠	٩	٢,٧٧	١,٩٦	٠,٥

أظهرت نتيجة الهدف الأول ان طلبة المرحلة الجامعية لكلية الهادي يمتلكون الرضا عن الحياة ويظهر رضا طلبة الجامعة عن الحياة من خلال السلوكيات المرتبطة بالرضا عن الحياة التي يمكن ان تحافظ على النمو النفسي

والاجتماعي والمعرفي للطلبة (Huebner and Hills) ٢٠٠١. فالطلبة يظهرون رضاهم عن الحياة مع تواتر العواطف الإيجابية مثل الفرح والفخر والاحساس بوجود هدف في الحياة وبذلك فهم يقيمون حياتهم بطرق إيجابية وهذا ما جاء متفقا مع الإطار النظري فيما حدده هيوبنر واخرون في دراسته (Hubner et al.٢٠٠١) ان رضا الطلبة عن الحياة يبدو من خلال كفاءتهم الاكاديمية وخبراتهم الدراسية في الانجاز والمواقف تجاه الجامعة.

٢-الهدف الثاني: (التعرف على الأفكار التطفلية) ثم استخراج الوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (٤٥) والانحراف المعياري وقد بلغ (١,٣٦) والوسط الفرضي (٤٠) ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test) ليتضح الفرق بدلالة إحصائية عند مستوى (٠,٥) أذ بلغت القيمة النهائية المحسوبة (٢,٢٥) والجدول التالي يوضح ذلك.

نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الأفكار التطفلية

العينة	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة الثنائية		لمستوى الدلالة
					المحسوبة	المجدولة	
٣٠	٢٠	٤٥	٤٠	١,٣٦	٢,٢٥	١,٩٦	٠,٥

ظهرت نتيجة الهدف الثاني ان طلبة المرحلة الجامعية لكلية الهادي يعانون من الأفكار التطفلية وقد يعود ذلك الى تكوين الذات غير المتحكمة المستقلة لديهم ونتيجة للظروف التي يمر بها المجتمع من اضطرابات وانقطاع عن الدوام مما يؤدي الى شعورهم بعدم الاستقرار وفقدان التوازن والتكامل في أنفسهم اذ ان التكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشراً في الاستقلال في اتخاذ القرارات فالأفكار التطفلية تبدو عالقة في اذهان طلبة الجامعة ويمكن ان تسبب الكرب لان طبيعة الفكر قد تكون مزعجه فلا يعرف الطالب لماذا يتكرر حدوثها كثيراً مما يجعلهم يقلقون نتيجة لذلك فالوضع السائد في المجتمع والقلق المستمر قد يتسبب في توليد الأفكار التطفلية العنيفة او المزعجة والتي قد تكون افكاراً ذات طبيعة جنسية بما في ذلك الأوهام ويمكن ان تكون هناك افكاراً حول سلوكيات التي يجدونها غير مقبولة وهذه الدراسة تتفق مع دراسة تيري وبيتر (Terri, peter٢٠١١) الى ان الأشخاص الذين يعانون من القلق يكونون اقل قدرة على قمع الأفكار التطفلية غير المرغوب فيها.

الهدف الثالث/ لتحقيق هدف (العلاقة بين الرضا عن الحياة والأفكار التطفلية لطلبة الجامعة) وبعد ان تم معالجة البيانات احصائياً وباستعمال معامل (ارتباط بيرسون) (Person correlation) ظهر بين العلاقة بين الرضا عن الحياة والأفكار التطفلية قد بلغت (٠,٦٠) والجدول التالي يوضح ذلك.

علاقة الرضا عن الحياة والافكار التطفلية	
معامل الارتباط	**٠.٦٠**

اظهرت نتيجة الهدف الثالث ان العلاقة بين الرضا عن الحياة والأفكار التطفلية متوسطة وهذا يعني ان هناك متغيرات أخرى قد تسهم في تحديد الأفكار التطفلية لدى طلبة الجامعة.

التوصيات والمقترحات

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحثان ما يأتي:

١- ضرورة تعزيز الرضا عن الحياة عند طلبة المرحلة الجامعية من خلال عقد ورش العمل والدورات التدريبية لتدريب الطلبة على أسس الرضا عن الحياة والتخطيط السليم للمستقبل وزيادة التكيف للبيئة الجامعية.

٢- ضرورة قيام وحدات الارشاد النفسي في الكليات بتطوير وتدريب طلبة المرحلة الجامعية على التحكم بالذات والاعتماد على النفس في التخلص من الأفكار التطفلية وجعل الطالب واعيا للأفكار غير المهمة لا معنى لها وتمكينه أن لا يأخذها على محمل الجد أو يتورط بها.

٣-ضرورة تضمين المقررات الدراسية المعتمدة في الجامعة على دروس تعليم مهارات الحياة الضرورية.

المقترحات

١- إجراء دراسة مماثلة عن طلبة المرحلة الاعدادية لمتغيرات البحث الحالي ومقارنة نتائجها بالبحث الحالي.

٢-إجراء دراسة عن الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وفقا لنظرية سليجمان .

٣-دراسة الرضا عن الحياة وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل تنظيم الذات.

٤-إجراء دراسة عن الأفكار التطفلية وعلاقتها بالتفكير الرغبوي لدى طلبة الجامعة.

٥-فاعلية برنامج تدريبي للحد من الأفكار التطفلية لدى طلبة الجامعة.

الهوامش

١. رزيقة .محدب (٢٠١٤) الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .يتري وزو ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية (١٤) ، صـ ٩٣.

٢. الشعراوي ، علاء محمود (١٩٩٩) سمات الشخصية والدافع الانجاز الاكاديمي وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية مجلة كلية التربية بالمنصور ،مصر العدد (٤١) ، صـ(١٤٨-١٩٦).

٣. عبدالمنعم نجوى ابراهيم (٢٠١١) . علم النفس الايجابي ودوره في وضع الرضا عن الحياة لدى المسنين ،مجلة القرار والمعرفة ،مصر ،العدد (١٢٢) ديسمبر، صـ(٩١).

٤. عقيل ،عقيل حسين (١٩٩٩). فلسفة مناهج البحث ، مكتبة ميدولي ،طرابلس، صـ(٢٨-٢٩) .

٥. بدوي احمد زكي (١٩٩٣) معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية (د-ط)، (٩٣)، مكتبة لبنان بيروت ص١٣٢.

٦. الدسوقي ، مجدي محمد (١٩٩٨) . دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن ، دراسات في الصحة النفسية ،مصر المجلد الاول (٢٠٠٧) (ص١١٧).

٧. Huebner , ٢٠٠١ , weawing , Top-down theorise of subjective well-being , social indicators-research , ٢٤.pp.٣٤.
٨. Rechman S (٢٠٠١) part ١ unwanted in trusive cognit advanced in behavior research and therapy PP ٨٩.
٩. Rechman S (٢٠٠١) part ١ unwanted in trusive cognit advanced in behavior research and therapy PP١٠٥.
١٠.عثمان ، محمد عبدالكريم(٢٠٠١) . الرضا عن الحياة الحياة لدى كبار السن ،مجلة الدراسات النفسية العدد (٢٧) (ص٢٢) .

١١.مبروك ، عزة عبدالكريم(٢٠٠٧) . ابعاد الرضا العام كف الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين ،مجلة الدراسات النفسية العدد (٢٧) (ص٢٢) .

١٢. احمد سلمان رجب (٢٠١٠) جودة الحياة ذوي صعوبات التعلم حياة اسرهم مجلة عالمي (ص٥٤).

١٣. تفاحة ،جمال السيد (٢٠٠٩) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة سحلية التربية ،جامعة الاسكندرية ، مصر ، مجلد (١١) عدد (٣) ،(ص٢٦٨).

١٤. روبرت ؟،وريزونر (١٩٩٩) دليل المدير والمسؤول في بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية مدارس الظهران الاهلية ،الدمام :دار الكتاب (ص٣٣٢).

١٥. ارجايل مايكل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة ترجمة :فيصل يونس عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب الكويت العدد(١٧٥) (ص٣٦).

١٦. Terri L Barrera, Peter J Norton (٢٠١١) the appraisal of thoughts in relation to obsessional-compulsive symptom behavior therapy PP٤٠.

١٧. Proctor K , Maltby , J Linley , P(٢٠١٦) strengths sapredector of well-being and health-related qudity of journal of happiness studies ١٠ , pp٥٨٤-٦٣٠.

١٨. Ayten A, ferhan H , (٢٠١٦) forgiveness , religiousness and satisfaction : An empirical study on Turkish and Jordanian Univision students . spiritual psycho logy and counseling . vol(١) , no(١) .pp.(٧٤-٨٤).

١٩. Oishi-SH Diener , E,suh , E ,and oish,S (١٩٩٩) Recent finding subjective well-being : the of happiness and aproposal for national index . American psychology.pp٣٥-٤٥.

٢٠. Judge , ١٩٩٧ , B.٨ weawing , A.(١٩٩٧).Top-down theorise of subjective well-being , social indicators-research , ٢٤.pp.٨١.

٢١. احمد سلمان رجب (٢٠١٠) جودة الحياة ذوي صعوبات التعلم حياة اسرهم مجلة عالمي (ص٥٤).

٢٢. Huebner , ٢٠٠١ , weawing , Top-down theorise of subjective well-being , social indicators-research , ٢٤.pp.٤٤.

٢٣. ريبير ، ارثر ربير ، ايملي (٢٠٠٨) المعجم النفسي الطبي انجليزي عربي ترجمة عبد العلي والجسماني ،بيروت ، الدار العربية لعلوم ناشرون (ص٥٩).

٢٤. الجنابي ، فاضل زام صالح (١٩٩٢) التفكير الناقد لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقته بأساليبهم المعرفية كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد، (ص١١٢).

٢٥. رزوق اسعد (١٩٧٧) موسوعة علم النفس ،بيروت ،المؤسسة العربية للدراسات والنشر، (ص٣٣٤) .

٢٦. معمرية ، بشير (٢٠١٢) علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية جامعة الحاج لخضر ، باثقة ، (ص٣٣).

٢٧. Benzel, Fred(٢٠٠٧) . Let him how is without sin : OCD and religil retrieved on January, pp٤٤.

٢٨. Mroczel , D,٨ spiro , A(٢٠٠٥).change in life satisfaction adult hood findings from the reterans affairs normative aging journal personality and social psychology –vol٨٨(١) ,pp١٨٩-٢٠٢.

٢٩. Mroczel , D,٨ spiro , A(٢٠٠٥).change in life satisfaction adult hood findings from the reterans affairs normative aging journal personality and social psychology –vol٨٨(١) ,pp٢٠٥.

٣٠. ابو هندي ،وائل(٢٠٠٣)الوسواس القهري من منظور عربي اسلامي الطبعة الاولى الكويت ، عالم المعرفة ،العدد (٢٤٣) مطابع دار السياسة (ص٢٣١).

٣١. Benzel, Fred(٢٠٠٧) . Let him how is without sin : OCD and religil retrieved on January, pp١٨٧

٣٢. Proctor K , Maltby , J Linley , P(٢٠١٦) strengths sapredector of well-being and health-related qudity of journal of happiness studies ١٠ , pp٥٨٤-٦٣٠.

٣٣. Byers , E.S Demons , S. , ٨lawrance , K.(١٩٩٨.sewual satisfaction of sexual satisfaction , journal of social and personal relationship ١٥ , pp٢٥٧.

٣٤. Rechman S (٢٠٠١) part ١ unwanted in trusive cognit advanced in behavior research and therapy pp١٠١-١٠٢.

٣٥. عقيل ،عقيل حسين (١٩٩٩). فلسفة مناهج البحث ، مكتبة ميدولي ،طرابلس، (ص٢٨-٢٩) .

٣٦. ابو علام ، صالح الدين محمود (٢٠١٥) القياس النفسي ، ط١ ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان-الاردن، (ص ١٢٣).

٣٧. Thirstiest (٢٠١٣). cycle welfare evidence and conjecture , joun of socio economic ,٣٠,pp١٣-٣١.

المصادر :

أ/ المصادر العربية :

١. ابو علام ، صالح الدين محمود (٢٠١٥) القياس النفسي ، ط١ ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان – الاردن، (ص ١٢٣).

٢. ابو هندي ،وائل(٢٠٠٣)الوسواس القهري من منظور عربي اسلامي الطبعة الاولى الكويت ، عالم المعرفة ،العدد (٢٤٣) مطابع دار السياسة(ص٢٣١).

٣. احمد سلمان رجب (٢٠١٠) جودة الحياة ذوي صعوبات التعلم حياة اسرهم مجلة عالمي (٥٤).

٤. ارجايل مايكل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة ترجمة :فيصل يونس عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب الكويت العدد(١٧٥) (ص٣٦).

٥. الانصاري ، سامية (٢٠٠٧) ز علم النفس الاجتماعي وجودة الحياة ، نشرة اخبار علم النفس ،القاهرة : الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، اكتوبر .

٦. بدوي احمد زكي (١٩٩٣) معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية (د–ط)، (٩٣)، مكتبة لبنان بيروت ص١٣٢.

٧. تفاحة ،جمال السيد (٢٠٠٩) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة سحلية التربية ،جامعة الاسكندرية ، مصر ، مجلد (١١) عدد (٣) ،(ص٢٦٨).

٨. الجنابي ، فاضل زام صالح (١٩٩٢) التفكير الناقد لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقته بأساليبهم المعرفية كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد، (ص١١٢).

٩. الدسوقي ، مجدي محمد (١٩٩٨) . دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن ، دراسات في الصحة النفسية ،مصر المجلد الاول (٢٠٠٧) (ص١١٧).

١٠.رزوق اسعد (١٩٧٧) موسوعة علم النفس ،بيروت ،المؤسسة العربية للدراسات والنشر، (ص٣٣٤) .

١١.رزيقة .محدب (٢٠١٤) الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .يتري وزو ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد (١٤) (ص٩٣).

١٢.روبرت ؟،وريزونر (١٩٩٩) دليل المدير والمسؤول في بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية مدارس الظهران الاهلية ،الدمام :دار الكتاب (٣٣٢).

١٣.ريبير ، ارثر ربير ، ايملي (٢٠٠٨) المعجم النفسي الطبي انجليزي عربي ترجمة عبد العلي والجسماني ،بيروت ، الدار العربية لعلوم ناشرون (ص٥٩).

١٤.السلطان ، ابتسام محمود (٢٠٠٩) ز المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة دار صفا للنشر والتوزيع ،عمان ط١

١٥.الشعراوي ، علاء محمود (١٩٩٩) سمات الشخصية والدافع الانجاز الاكاديمي وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية مجلة كلية التربية بالمنصور ،مصر العدد (٤١) (١٤٨–١٩٦).

١٦.عبدالخالق ،احمد محمد (٢٠٠٨)الرضا عن الحياة في مجتمع الكويتي ،دراسات نفسية ،الكويت المجلد الثامن عشر ،العدد الاول،(٢٢١–١٣٥)

١٧.عبدالمنعم نجوى ابراهيم (٢٠١١) . علم النفس الايجابي ودوره في وضع الرضا عن الحياة لدى المسنين ،مجلة القرار والمعرفة ،مصر ،العدد (١٢٢) ديسمبر (٩١).

١٨.عقيل ،عقيل حسين (١٩٩٩). فلسفة مناهج البحث ، مكتبة ميدولي ،طرابلس، (٢٨-٢٩) .

١٩.الغزي ، فريح (٢٠٠١) الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسات نفسية ١١ _٣) (٣٧٧-٣٥١)

٢٠.المالكي ، رانيا معتوق محمد (٢٠١١) فعالية الانا وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية رسالة ماجستير ،جامعة ام القرى المملكة العربية السعودية

٢١.مبروك ، عزة عبدالكريم(٢٠٠٧) . ابعاد الرضا العام كف الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين ،مجلة الدراسات النفسية (٢٧) العدد (٢٢) .

٢٢.المستقبل ، المجلة المصرية للدراسات النفسية (١٨) (٥٨)

٢٣.معمرية ، بشير (٢٠١٢) علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية جامعة الحاج لخضر ، باثقة ، (٣٣).

٢٤.النمرة ، سهام كاظم (٢٠١١) الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة ،جامعة بغداد –كلية التربية بنات –قسم التربية وعلم النفس مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد (٢٤).

ب/ المصادر الانكليزية :

١- Ayten A, ferhan H , (٢٠١٦) forgiveness , religiousness and satisfaction : An empirical study on Turkish and Jordanian Univision students . spiritual psycho logy and counseling . vol(١) , no(١) .pp.(٧٤-٨٤).
٢- Benzel, Fred(٢٠٠٧) . Let him how is without sin : OCD and religil retrieved on January.
٣- Byers , E.S Demons , S. , ٨lawrance , K.(١٩٩٨.sewual satisfaction of sexual satisfaction , journal of social and personal relationship ١٥ , ٢٥٧-٦٧.
٤- Judge , ١٩٩٧ , B.٨ weawing , A.(١٩٩٧).Top-down theorise of subjective well-being , social indicators-research , ٢٤.pp.٨١.
٥- Mroczel , D,٨ spiro , A(٢٠٠٥).change in life satisfaction adult hood findings from the reterans affairs normative aging journal personality and social psychology –vol٨٨(١) ,pp١٨٩-٢٠٢
٦- Oishi-SH Diener , E,suh , E ,and oish,S (١٩٩٩) Recent finding subjective well-being : the of happiness and aproposal for national index . American psychology.pp٣٥-٤٥.
٧- Parkinson , L Rachman S (١٩٨١) partII . the nature of thoughts advanced in behaviors research and therapy (٣) pp١١٠
٨- Proctor K , Maltby , J Linley , P(٢٠١٦) strengths sapredector of well-being and health-related qudity of journal of happiness studies ١٠ , pp٥٨٤-٦٣٠
٩- Rechman S (٢٠٠١) part ١ unwanted in trusive cognit advanced in behavior research and therapy ٨٩-٩٩.
١٠-Seif M Winston (٢٠١٨) unwanted intrusive thoughts Anxiety and Depression Assoociation of America . https://adaa.org/learn-from-us/from-the-expert-intrusive-thoughts.com.
١١-Terri L Barrera, Peter J Norton (٢٠١١) the appraisal of thoughts in relation to obsessional-compulsive symptom behavior therapy ٤٠.
١٢-Thirstiest (٢٠١٣). cycle welfare evidence and conjecture , joun of socio economic ,٣٠,١٣-٣١.