المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر

د/ خولة سعد البلوي

أستاذ الصحة النفسية المساعد، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية والآداب، جامعة تبوك.

المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر

د/ خولة سعد البلوي*

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن المعتقدات اللاعقلانية من جهة، والتعرف إلى الفروق فيها وفقاً للمتغيرات الآتية: مرحلة النمو، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والحالة الوظيفية لدى عينة مكونة من (٣٩٤) امرأة سعودية في مرحلة منتصف العمر. ولتحقيق هذه الأهداف، قامت الباحثة بتطوير أداة تقيس المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً، توصلت الدراسة الحالية إلى أن فكرة "النظرة السلبية للذات والآخرين" هي أكثر المعتقدات اللاعقلانية شيوعاً بنسبة (٤٨.٧%)، في حين كانت فكرة "الرسمية والجدية" أقلها شيوعاً بنسبة (٩.٤%). ووجدت فروق دالة إحصائياً في فكرتي "توقع الكوارث وتوهم المرض" والدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية في اتجاه ذوات العمر المبكر، وكانت هناك فروق دالة إحصائياً في "النظرة السلبية للذات والآخرين، والاستنتاجات السلبية، وتضخيم الأمور، والتعميمات الخاطئة، واللوم القاسي للذات والآخرين، وتوقع الكوارث، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة"، والدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية في اتجاه المتزوجات، وظهرت فروق دالة إحصائياً في "اللوم القاسي للذات والآخرين، وتوقع الكوارث، وتضخيم الأمور، والتأويل الشخصي للأمور، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة"، والدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية في اتجاه حملة المؤهل الجامعي. كما ظهرت فروق دالة إحصائياً في "المثالية والنزوع المطلق للكمال، والرسمية والجدية، وطلب قبول وتأييد الجميع"، والدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية في اتجاه غير العاملات. وفي ضوء نتائج الدراسة، أوصت الباحثة بإعداد وتنفيذ برامج إرشادية وقائية هادفة لتنمية المعتقدات العقلانية لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر.

الكلمات المفتاحية: المعتقدات اللاعقلانية – مرحلة منتصف العمر.

*أستاذ الصحة النفسية المساعد، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية والآداب، جامعة تبوك.

Irrational Beliefs and their Relation with Some Variables among Saudi Woman at the Midlife Stage

Abstract

The present study aimed to identify the prevalence of irrational beliefs among Saudi women in midlife age, also aimed to identify the differencesin irrational beliefs and the following variables: development stage, marital status, qualification, employment status. The sample consisted of (394) Saudi women. By using a scale for irrational beliefs prepared by the researche, the study revealed the following results that the idea of "negative perception of self and others" was the most common beliefs irrationality common rate r of (48.7%), then the idea of "faulty generalizations" rate of (39.3%), and the idea of "formality and seriousity" was the lowest common irrational beliefs rate of (9.4%). Also,there were statistically significant differences in the ideas "predicted disaster" and "suspicion of disease," and the total score of irrational beliefs scale in the direction of women with early age. There were also significant differences in the following ideas: the negative perception of self and others, negative conclusions, inflating things, faulty generalizations, the severe blame of self and others, predicted disaster, the belief of superiority of men over women, and the total score of irrational scale in the direction of married women. There were statistically significant differences in the following ideas: the severe blame of self and others, predicted disasters, inflating things, personal interpretation of things, the belief of superiority of men over women, and the total score of irrational beliefs scale in the direction of whom had a bachelor's degree. There were also significant differences in the following ideas: the ideal and the propensity for absolute perfection, formality and seriousity, demand the acceptance and support of all, and the total score of irrational beliefs scale in the direction of non-workers.

Keywords: Irrational beliefs ،Midlife Stage.

المقدمة

رغم التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يسود العالم حالياً، إلا أن الإنسان قد يعيش حبيساً لمعتقداته الفكرية والشخصية بعيداً عن الموضوعية، في إطار ما يسمى بالمعتقدات اللاعقلانية Irational Beliefs، وتتفاقم المشكلة عندما تكون هذه المعتقدات سائدة عند المرأة في مرحلة منتصف العمر، حيث تعد هذه المرحلة منعطفا مهماً في حياتها، وذلك لحدوث زملة من التغيرات والأعراض التي تؤثر فيها. وعدم تعامل المرأة مع هذه التغيرات وفهمها بشكل منطقي وصحيح، يجعل منها تعيش هذه المرحلة بأفكار ومعتقدات لا عقلانية، وبكثير من المخاوف، التي تؤدي بها إلى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية. لكن إذا فهمت المرأة التغيرات الحاصلة لها، ووضعت حداً لتخوفاتها الموروثة، فإنها ستدخل هذه المرحلة بشكل طبيعي حاصلة على سعادتها الكاملة.

ولقد اكتسب الجانب الانفعالي لدى علماء النفس التحليليين أهمية بالغة، حيث كانت مدارس العلاج النفسي ترجع السلوك المضطرب إلى انفعالات الفرد المكبوتة. ومع بداية النصف الثاني من القرن العشرين ظهر تيار جديد يرجع اضطرابات السلوك إلى المعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد، ويؤكد هذا الاتجاه على دور العمليات المعرفية في فهم وتعديل السلوك الإنساني، وبالتالي أصبح الاهتمام يدور حول المنطق والعقل والتفكير والانفعال والسلوك على اعتبار أن كلاً منها يؤثر في الآخر، وأن العلاقة بينها هي علاقة تأثير متبادل، يؤكد على دينامية الشخصية، ومن ثم أصبح علم النفس يسير في الاتجاه المعرفي (غنيم، ٢٠٠٢).

وتعدُّ المعرفة وسيلة الإنسان لفهم ذاته والعالم الخارجي المحيط به والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنساني. وهي طريق الإنسان للسيطرة على الأشياء، وعندما تضطرب هذه المعرفة وتشوه فإنها تؤدي إلى المرض والشقاء. ويرى المعرفيون أن التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة الأعراض العصابية واستمرارها، حيث يلجأ الفرد إلى تضخيم السلبيات، والتقليل من شأن الإيجابيات، وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، ولوم الذات، والمبالغة في المعايير، وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره (أبو شعر، ٢٠٠٧). ومع انتشار المعتقدات اللاعقلانية أصبحت الضغوط والمخاوف والاكتئاب أحد المظاهر الرئيسة التي تتصف بها حياتنا، فهي أساس المشكلات الانفعالية والسلوكيات غير التكيفية وانخفاض الرضا عن

النفس، (Najafi& Lea-Baranovich,2012). فالفرد الذي تسيطر عليه معتقدات لا عقلانية، نجده يرفض كثيراً من القيم الاجتماعية، مثل التسامح، والتغاضي عن الهفوات، كما يعاني من عدم الفاعلية الاجتماعية، وقد يتبنى لنفسه نظاماً فكرياً وقيمياً مختلفاً عما عليه المجتمع، وقد يلجأ إلى الماضي والهروب من الواقع إلى الخيالات والأوهام التي ترضيه، وينتابه شعور بالعجز تجاه الظروف التي لم يستطع التغلب عليها أو استيعابها.

وتعد مرحلة منتصف العمر إحدى مراحل النمو الهامة في حياة المرأة؛ كونها تتميز بالكثير من التغيرات البيولوجية، فضلاً عن التغيرات النفسية والاجتماعية، التي قد تؤدي إلى العديد من المشكلات الجسمية والنفسية، وربما تعوق لديها التوافق الشخصي والأسري والاجتماعي، وهذا يتطلب من المرأة مواجهة هذه المشكلات، والمواقف الحياتية المترتبة عليها؛ لتكون قادرة على التكيف مع مثل هذه التغيرات، فتصبح حياتها أكثر سعادة، ورضا، وإيجابية في الجوانب الجسمية، والنفسية، والاجتماعية كافة (أبو غالي وأبو مصطفى، ٢٠١٢). واستجابة المرأة لهذه المشكلات تحدد إلى أي مدى يمكن لمرحلة منتصف العمر أن تكون إما فترة إشباع واكتمال، بحيث تصل المرأة بالمراحل الأولى من النمو إلى الذروة من الإنجاز والازدهار، وإما أن تكون فترة إحباط أكثر وإشباع أقل بمقارنتها بالمراحل السابقة (السيد، ٢٠٠١). وقد يعود ذلك إلى المعتقدات اللاعقلانية التي تسيطر على تفكيرها، حيث تتمثل المعتقدات اللاعقلانية بمجموعة المعارف والصيغ المضطربة، التي تزيد من احتمالية تشويه تفسير الأحداث التي يواجهها الفرد، ومن ثم تؤثر في حالته المزاجية وسلوكه، فيصاب عندها بالتخبط وسوء التواصل والاغتراب، والشعور بالظلم والمرارة، والإحساس بالدونية والعجز.وعلى هذا، فإن المعنى الذي يضيفه الفرد إلى الأحداث وإدراكه وتفسيره لها لا يؤثر في انفعاله وسلوكه فقط، بل يؤثر في نظرته لذاته ولعالمه ومستقبله وصحته النفسية (القرني، ٢٠١٣).

وبناءً عليه، فإن المعتقدات اللاعقلانية لها أثر في ظهور أعراض الاكتئاب والمخاوف المرضية وانخفاض تقدير الذات، إذ يحدث الاكتئاب عندما يدرك الفرد حدثاً أو موقفاً معيناً بطريقة خاطئة مشوهة لا عقلانية، حيث يميل إلى المبالغة وتعظيم الأمور وتهويلها، مما يترتب على هذا الإدراك الخاطىء استجابات وجدانية سلبية تجاه الموقف، كالقلق والإحساس بالرفض وعدم الأهمية (Chang,2001).

مشكلة الدراسة

هناك ظروف ومشكلات تدفع المرأة في مرحلة منتصف العمر إلى الاضطراب والقلق على ذاتها ومستقبلها، وهذا الشكل من عدم الاستقرار يؤثر في انفعالاتها وتصرفاتها، ولعل السبب في زيادة حدة الاضطراب والقلق عند فرد وانخفاضه عند فرد آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده وطريقة التفكير- العقلاني أو اللاعقلاني - التي يتبناها الفرد ويفسر الأحداث من حوله. ويرى إليس (Ellis,1997) أن هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات، هي المسئولة عن معظم الاضطرابات العاطفية، وذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها المعتقدات اللاعقلانية، فإنهم يميلون لأن يصبحوا مكبوتين وعدوانيين ودفاعيين وقلقين وشاعرين بالذنب وغير فعالين ومنطوين على أنفسهم وغير سعداء.

ويذكر الريحاني (١٩٨٧:١١٥) "أن العصاب ينشأ ويستمر نتيجة لبعض الأفكار والمعتقدات التي تخلو أساساً من العقلانية، والمنطق السليم، وأن الناس يتبنون أهدافاً غير واقعية، بل مستحيلة، وغالباً ما تتصف بالكمال، وخاصة تلك الأهداف التي تظهر بشكل رغبة الفرد في أن يكون محبوباً ومقبولاً من المحيطين به، وأن يكون كاملاً فيما ينجز من أعمال، وأن لا يشعر بالإحباط في كل ما يريد. وعلى الرغم من كثرة الأدلة التي تثبت عكس هذه الأفكار والأهداف واستحالة تحقيقها، فإن بعض الناس يرفضون التخلي عنها، ويستمرون في التمسك بها". وهذا ما توصلت إليه دراسة كل من (أحمد، ٢٠٠٤؛ ميرزا، ٢٠٠٧؛ عفيفي، ٢٠١٠، القرني، ٢٠١٣؛ Modi & Thingujam,2007; Nelson,2002)، حيث وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المعتقدات اللاعقلانية والاحتراق النفسي والضغوط النفسية والمهنية والاكتئاب والغضب. كما أشار العويضة (٢٠٠٩) في دراسة له إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين المعتقدات اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية. وتؤكد العديد من الدراسات، منها دراسة كل من Ghumnan & Shoaib,2013; (Slavinskiene & Matulaitiene,2012) إلى أن العصابية أحد عوامل الشخصية الخمسة الكبرى المنبئة بالمعتقدات اللاعقلانية.

وبما أن المرأة تتعرض في مرحلة منتصف العمر لتغيرات جسمية ونفسية عديدة، فقد تصبح أكثر حساسية وأسرع استثارة، وتمر بحالات اكتئاب (المفدى، ٢٠٠٣). حيث

توصف هذه الفترة بأنها فترة انتقال وتغير في كل المجالات، تغير في أسلوب الحياة، وتغيرات كبيرة في الجسم وصورته، وغالباً ما يصاحب هذه التغيرات تغير في تقييم المرأة لذاتها وتقييم الآخرين لها (شند، ٢٠٠١). وهذا ما يؤكد على ضرورة الاهتمام بأفكار المرأة ومعتقداتها في هذه الفترة، والعمل على تقويمها، وذلك لخطورة المعتقدات اللاعقلانية، حيث أثبتت معظم الأبحاث والدراسات أن هذه المعتقدات اللاعقلانية تسبب كثيراً من الاضطرابات النفسية والعاطفية، مما يؤثر سلباً في سلوكيات الفرد بشكل عام، والمرأة في هذه المرحلة العمرية بشكل خاص.

ولا تخلو هذه المرحلة العمرية، التي شأنها شأن باقي المراحل العمرية، من وجود تغيرات فسيولوجية، واجتماعية وأسرية. ولهذا فهو حدث مهم في حياة كل امرأة بعد منتصف العمر تقريباً، ويختلف السن الذي يحدث في اليأس، ولكنه عادة ما يُحدد بالفترة من (٤٦-٥٤) عاماً، فهو ليس حدثاً فسيولوجياً محضاً، ولكنه حدث نفسي واجتماعي واقتصادي، يترك أثراً واضحاًفي سلوكيات المرأة وأفكارها في (أحمد، ٢٠٠٩). وهذا ما أكدته سري (٢٠٠٠)، فقد بينت أن المرأة في سن (٤٥-٥٠) عاماً تحدث لها بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية، وقد يشوبها نوع من الاضطرابات النفسية، بحيث تعتقد المرأة أنها قد تجاوزت مرحلة الخصوبة، وأنها قد تجاوزت مرحلة تحقيق المطامح والأهداف، وأن جمالها يذبل، وقد تعاني البعض من الانشغال بالصحة والنجاح، وهذا كله يؤثر في موضوع مفهوم الذات، فقد أشارت دراسة النيال (١٩٩٨) إلى أن المرأة في سن الرشد المتوسط (٥٠-٥٩) عاماً قد تتعرض لأزمة منتصف العمر أكثر من مرحلتي الرشد المبكر (٣٥-٤٩) عاماً والرشد المتأخر (٦٠) عاماً فما فوق. كما توصلت دراسة كل من (الشهري، ٢٠٠٩؛ أبو غالي وأبو مصطفى، ٢٠١٢؛ كردي، ٢٠١٢) إلى ارتباط هذه المرحلة بالاكتئاب وانخفاض تقدير الذات وانخفاض جودة الحياة.

لذا، ترى الباحثة أن سبب تعرض المرأة لأزمة منتصف العمر، قد يكون ما تحمل المرأة من نظرة سلبية للذات وأوهام ومخاوف واكتئاب، ويأتي من المعتقدات اللاعقلانية التي تسيطر على تفكيرها. إلا أن هذا لا يكفي للحكم على وجود هذه الظاهرة، مما دفع الباحثة للتفكير في إجراء دراسة للحكم من خلالها على نسبة انتشار المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر، وذلك في ضوء متغيرات معينة حددتها الباحثة، وهي : مرحلة النمو، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الحالة الوظيفية. ومما شجع

الباحثة على بحث هذا الموضوع أنه من الموضوعات الجديدة التي لم يسبق دراستها في المجتمع العربي – في حدود علم الباحثة –.

وفي ضوء ما سبق، وفي إطار التركيز على المعتقدات اللاعقلانية، وعلى مرحلة منتصف العمر، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما نسبة انتشار المعتقدات اللاعقلانيةلدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر باختلاف مرحلة النمو(المبكر/المتأخر)؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمرباختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة)؟
٤. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر باختلاف المؤهل العلمي (ثانوي – جامعي – ما فوق الجامعي)؟
٥. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمرباختلاف الحالة الوظيفية (عاملة – غير عاملة)؟

أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة الحالية بما يأتي:

- الوقوف على واقع المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر.
- التعرف إلى الفروق في المعتقدات اللاعقلانية وفقًا لاختلاف مرحلة النمو، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والحالة الوظيفية.
- التعرف إلى أهم المقترحات والتوصيات للحد من انتشار المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر، ولدى أفراد المجتمع بشكل عام.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية بما يأتي:

- أنها تتناول موضوع المعتقدات اللاعقلانية نظراً لتأكيد العديد من الدراسات على صلته بشخصية الفرد وقدراته وصحته النفسية وتكامله النفسي بشكل عام.
- أنها تتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي المرأة في مرحلة منتصف العمر، وما تتعرض له من خطورة المعتقدات اللاعقلانية والتهيؤ للمرض أو الاستعداد له.
- ندرة الدراسات المحلية والأجنبية – في حدود علم الباحثة – التي أولت اهتمامها بموضوع المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر.
- إعداد وتطوير مقياس للمعتقدات اللاعقلانية يغطي جوانب أخرى في إطار الثقافة العربية والسعودية فيما يخص المرأة في مرحلة منتصف العمر.
- الاستفادة من نتائج الدراسة عند بناء البرامج الإرشادية في تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى أفراد المجتمع.

التعريفات النظرية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

- المعتقدات اللاعقلانية Irrational Beliefs

يُعرّف إليس (Ellis, 1979) المعتقدات اللاعقلانية بأنها " الأفكار الخاطئة وغير المنطقية وغير الواقعية، وتتسم بعدم الموضوعية والتأثر بالأهواء الشخصية، المبنية على توقعات وتعميمات خاطئة ومزيج من الظن والتهويل والمبالغة" (القرني،٢٠١٣: ٨٤).

وتُعرّف الباحثة المعتقدات اللاعقلانية بأنها "مجموعة الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية، التي تتكون من الأبعاد الآتية: المثالية والنزوع المطلق للكمال، والطلب قبول وتأييد الجميع، والنظرة السلبية للذات والآخرين، واللوم القاسي للذات والآخرين، والاستنتاجات السلبية، وتضخيم الأمور، والتعميمات الخاطئة، وتوقع الكوارث، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة، والاعتمادية، والتأويل الشخصي للأمور، والرسمية والجدية، وتوهم المرض".

وتُعرّف إجرائياً ضمن إطار هذه الدراسة بأنها "الدرجة الكلية التي تحصل عليها المرأة السعودية بعد استجابتها لعبارات المقياس المستخدم في الدراسة".

- مرحلة منتصف العمر Midlife Stage

تُعرّف كردي (٢٠١٢: ٧٨) مرحلة منتصف العمر بأنها "الفترة التي تعاني فيها المرأة من مجموعة من الأعراض والاضطرابات الجسمية والنفسية، ويرجع ذلك إلى تغيير في إفرازات الهرمونات، وغالباً ما تكون بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من العمر، وتنتهي بتوقف الطمث".

وتُعرّف الباحثة مرحلة منتصف العمر بأنها "مرحلة انتقالية طبيعية من مراحل عمر الإنسان، تعاني فيها المرأة من تناقص إفراز الهرمونات الأنثوية، يصاحبها تغيرات جسمية ونفسية، تمتد ما بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من العمر".

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على موضوع المعتقدات اللاعقلانية، وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر.

الحدود المكانية والبشرية: طُبّقت هذه الدراسة على عينة متاحة من السيدات السعوديات بمدينة تبوك.

الحدود الزمانية: طُبّقت هذه الدراسة خلال عام ١٤٣٣هـ-٢٠١٢م.

الإطار النظري

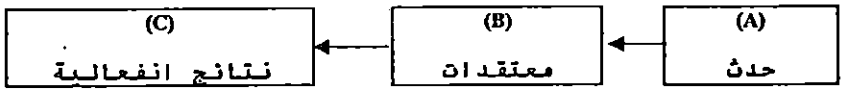
تتناول الباحثة في الإطار النظري مفهومين، هما:

أولاً: المعتقدات اللاعقلانية

يُعدُّ مفهوم المعتقدات اللاعقلانية من المفاهيم التي أثارت جدلاً ونقاشاً موسعاً بين جمهور المفكرين، والفلاسفة، وعلماء النفس، حيث يُعدُّ من المفاهيم التي لها عمر طويل جداً، ويعود بجذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، لكنه كمفهوم علمي له تاريخ قصير جداً، إذ يُعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أوائل الذين أدخلوه إلى التراث النفسي، وأصبح له معنى ودلالة علمية. وقد وصف إليس هذا المفهوم وفسّره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف بجلاء في نظريته التي أسماها "نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotive Behavioral Therapy"

(العويضة، ٢٠٠٩). وتعدُّ هذه النظرية طريقة علاجية وإرشادية، تهدف إلى مساعدة الفرد في تعديل معتقداته اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى معتقدات عقلانية تحقق له مستوى مناسباً من الصحة النفسية (Ellis, 1994).

وفي هذا السياق حدد إليس الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى (ABC)، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (Emotional Consequences) ليست نتيجة حتمية للحدث النشط (Activating Event)، بل نتاج نظام المعتقدات التي يتبناها الفرد (Beliefs System)، والشكل (١) يوضح ذلك.



يتضح من الشكل (١) أن الحدث (A) هو السبب ظاهرياً في النتائج الانفعالية (C)، ولكن وفقاً لهذه النظرية، فإن المعتقدات (B) هي همزة الوصل بين (A) و(C)؛ أي أنها المسئولة عن الانفعالات. ويستطيع الفرد خفض اضطرابه الانفعالي عن طريق توسيع النموذج (ABC) بحيث يصبح (ABCDE)، أي للتخلص من النتيجة الانفعالية غير السارة، يتطلب دحض وتفنيد (Disputing Irrational Beliefs) نظام المعتقدات اللاعقلانية وصولاً إلى الأثر المرغوب (Effect of Revised Beliefs) من الانفعالات السارة (Ellis,1997).

والمقصود بالمعتقدات "مجموعة من وجهات النظر والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين، وعندما يواجه الفرد أي موقف أو حدث، فإنه ينظر إليه ويتعامل معه وفق فلسفته العامة، فيشعر بالتهديد أو الطمأنينة، بالحب أو الكراهية، بالقلق أو الهدوء، بالإقبال أو الإحجام، حسب ما تمليه فلسفته العامة ووجهات نظره وتوقعاته عن الحياة والآخرين" (Abrams & Ellis,1994:96). ويُعرّف الفرخ وتيم (١٩٩٩:٧٣) المعتقدات اللاعقلانية بأنها "تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة، والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية". كما يُعرّفها الصباح والحموز (٢٠٠٧:٢) أنها "عبارة عن مجموعة من المعتقدات والأفكار التي ليست مع الواقع الفعلي للأمور، وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة

بالذات والآخرين، وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه، والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها".

وتستخدم المعتقدات اللاعقلانية مصطلحات "الوجوبيات والمتطلبات والأوامر والتوقعات" وهي معتقدات معوقة، كما أنها غير حقيقية وغير منطقية، تؤدي إلى اضطراب المشاعر ولا تساعد الأفراد على الحفاظ على أهدافهم، وغالباً ما تكون قائمة على استدلال واستنتاج غير صحيح (Macavei & Miclea,2008).

ومن خلال الدراسات التي قام بها إليس للمعتقدات اللاعقلانية، فقد تمكن من تمثيلها في (١١) فكرة أُعتبرت حسب نظريته أفكاراً لا عقلانية وخرافية وشائعة الانتشار في الثقافة الغربية، وتؤدي إلى الاضطراب النفسي، وهذه المعتقدات هي:

- الفكرة الأولى: (من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً اجتماعياً من المحيطين به). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأنها هدف لا يمكن تحقيقه، وذلك لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك، وإذا سعى الفرد لتحقيق هذه الغاية، فإنه سيفقد استقلاله الذاتي وسيضحي باهتماماته ورغباته، ويصبح أكثر عرضة للإحباط وأقل شعوراً بالأمن.
- الفكرة الثانية: (يجب أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاية والمنافسة والإنجاز لدرجة الكمال حتى يكون ذا أهمية وقيمة). هذه الفكرة لاعقلانية لأنها صعبة التحقيق، واندفاع الفرد لتحقيقها، يؤدي إلى إجهاده وفقدان الثقة بالنفس، والشعور بالعجز والخوف الدائم من الفشل، الذي يترتب عليه حرمانه من التمتع بحياته.
- الفكرة الثالثة: (بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والخسة والجبن، لذا يجب تأنيبهم ولومهم ومعاقبتهم). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأن الإنسان غير معصوم من الخطأ، وهو عرضة لارتكاب الخطأ نتيجة لغبائه أو جهله بهذا الخطأ، أو لكونه مضطرباً نفسياً. إضافة إلى عدم وجود معيار مطلق للصواب والخطأ. كما أنه ليس بالضرورة أن يؤدي اللوم والعقاب والعنف إلى التحسن، بل قد يؤدي إلى سلوك أسوأ أو إلى اضطراب انفعالي.
- الفكرة الرابعة: (إنه لمصيبة فادحة أن تسير الأمور على عكس ما يريد الفرد). هذه فكرة لاعقلانية؛ لأن ما كل ما يتمنى المرء يدركه، ولن يغير الحزن والهم من الموقف الحاصل شيئاً، بل قد يزيده سوءاً أحياناً.

- الفكرة الخامسة: (تظهر التعاسة عند الفرد بفعل العوامل الخارجية، التي ليس بمقدوره السيطرة عليها). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأن النظر إلى العوامل الخارجية باعتبارها ضارةً ومدمرةً، قد لا يكون كذلك، نظراً لأن ذلك يعتمد على تأثر الفرد بها وتفسيره لها، واتجاهاته نحوها، الأمر الذي يسبب له الاضطراب الانفعالي ويجعله يعمل على تهويل وتضخيم نتائج الأحداث الخارجية.
- الفكرة السادسة: (تستدعي الأشياء الخطيرة أو المخيفة ظهور الهم الكبير والانشغال الدائم في التفكير، وينبغي أن يتوقع الفرد احتمال حدوثها دائماً، وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأن توقع حدوث الكوارث يسبب الهم، وانشغال البال، والقلق، وبالتالي يؤدي إلى أن يحول دون التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع الأحداث الخطيرة، ويجعل الأحداث ونتائجها تبدو أكبر من حجمها الحقيقي أو أنها أكثر خطورةً مما هي عليه في الواقع.
- الفكرة السابعة: (من الأسهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلاً من أن نواجهها). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأن الهروب من المشكلات وعدم حلها قد يؤدي إلى تراكمها أو إلى نتائج غير مرغوبة. كما أن الهروب من تحمل المسئوليات يُشعر الفرد بعدم الرضا ويفقده ثقته بنفسه.
- الفكرة الثامنة: (يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه). هذه فكرة لاعقلانية؛ لأنه بينما نحن جميعاً نعتمد على بعضنا بعضاً، إلا أنه ليس سبباً للمبالغة في الاعتمادية، لأنها قد تؤدي إلى الفشل في التعلم، وفقدان الحرية والاستقلال، وتحقيق الذات والأمان، وذلك لأن الفرد يصبح تحت رحمة من يعتمد عليه.
- الفكرة التاسعة: (تقرر الخبرات والأحداث الماضية السلوك الحاضر، ولا يمكن تجاهل أو محو تأثير الماضي). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأن العبرة ليست في الأحداث الماضية، بل العبرة في فهم وإدراك الفرد لها. كما أن السلوك الذي كان يعد ضرورياً في الماضي تحت ظروف معينة، قد لا يكون ضرورياً في الحاضر.
- الفكرة العاشرة: (ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأنه قد يؤدي اهتمام الفرد بمشكلات الآخرين بدرجة كبيرة إلى

إهمال مشكلاته، ومهما كان حزن الفرد لما يصيب الآخرين من مشكلات، فإنه قد لا يُخفف من معاناتهم.

- الفكرة الحادية عشرة: (هناك دائماً حل كامل وصحيح يجب التوصل إليه لكل مشكلة، وإلا ستكون النتائج خطيرة). هذه الفكرة لاعقلانية؛ لأنه لا يوجد حل كامل وصحيح ووحيد لكل مشكلة، كما أن البحث عن مثل هذه الحلول قد يسبب القلق والخوف لدى الفرد إذا لم يصل إليها (خويلد، ٢٠١٢؛Ellis,1994).

وقد تمكن الريحاني (١٩٨٥) من التوصل في دراسته إلى تطوير اختبار المعتقدات العقلانية – اللاعقلانية وإضافة فكرتين إلى أفكار إليس المذكورة آنفاً، شائعة في المجتمع الأردني، وهما:

١- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين، حتى يكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

٢- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

سمات المعتقدات اللاعقلانية

عرض إليس (Ellis,1997) بعض السمات التي تتسم بها المعتقدات اللاعقلانية، وهي: المطالبة، والتعميم الزائد، والتقدير الذاتي، والتهويل، والخطاء في التفسير، وعدم التجريب، واليقين، والسلبية، والانهزامية، والاعتمادية، والعجز، وضيق الأفق، وعدم التسامح، وشدة الحساسية، والإصرار على القبول التام. ويشير درايدن (Dryden,2002) إلى أنها متطرفة، وخاطئة، وغير منطقية، وتؤدي إلى الاضطراب النفسي، ولا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف.

أقسام المعتقدات اللاعقلانية

- اضطراب نمط التفكير: ويصيب بنية التفكير، ويأخذ الأشكال الآتية: اضطراب الإدراك، وسذاجة منطق التفكير، وتحجر التفكير، ومشاكل التراكيب اللغوية.
- اضطراب محتوى التفكير: وهو التوهم، ويأخذ الأشكال الآتية: توهم الاضطهاد، وتوهم التأثير، وتوهم العظمة، وتوهم المرض.
- اضطراب مجرى التفكير: يأخذ شكل توقف في عمليات التفكير، والتوقف عن الحديث في موضوع معين، ثم يبدأ بالحديث في موضوع آخر في (العنزي، ٢٠٠٧).

أنواع المعتقدات اللاعقلانية

- معتقدات تتعلق بالذات، مثل: يجب أن أتقن كل شيء، وإذا لم أفعل ذلك، فإنه أمر فظيع لا يمكن أن أتحمله. وتؤدي مثل هذه المعتقدات إلى الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.
- معتقدات تتعلق بالآخرين، مثل: يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك، فإنه أمر فظيع لا أتحمله. وتؤدي مثل هذه المعتقدات إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.
- معتقدات تتعلق بظروف الحياة، مثل: يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده، وإن لم تكن كذلك، فإنه أمر فظيع لا يمكن تحمله. وتؤدي مثل هذه المعتقدات إلى الشعور بالأسى والألم النفسي في (الغامدي، ٢٠٠٩).

الأفكار الأربعة التي تعتمد عليها المعتقدات اللاعقلانية، هي:

(١) المطالب: وهي أن مطالب الفرد ورغباته تأخذ شكل المطالب الواجبة تعابير مثل يجب وينبغي، وفي حال عدم حصوله على ما يريد، فإن ذلك يسبب له الاضطراب الانفعالي، وبالتالي تسيطر على الفرد اللاعقلاني فكرة أن كل ما يريد يجب وحتماً أن يتحقق.

(٢) الأفكار المرعبة: عند عدم تنفيذ المطالب الصارمة، فإنها تجعل الفرد يشعر أن شيئاً خطيراً قد حصل، وأن عدم حصوله هذا أمر مفزع وشر لا يمكن تحمله.

(٣) فكرة انخفاض تحمل الإحباط: وهي أن الفرد لا يملك قدرة على تحمل أي إحباط من الممكن مواجهته.

(٤) فكرة انخفاض القيمة: وهي أن الفرد اللاعقلاني يشعر بانعدام الثقة بالنفس، وانخفاض القيمة (Dryden,2002).

أسباب ظهور المعتقدات اللاعقلانية

- البيئة وثقافة المجتمع، حيث يكتسب الفرد المعتقدات اللاعقلانية من خلال وسائط التربية، التي منها الوالدين والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام.
- أساليب المعاملة الوالدية السلبية.
- المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي المنخفض في (الغامدي، ٢٠٠٩).

ثانياً: مرحلة منتصف العمر

تعد مرحلة منتصف العمر مرحلة انتقالية بيولوجية، طبيعية مثلها مثل المراحل الأخرى، كالطفولة والمراهقة، والرشد والشيخوخة، وإذا كانت تسمى سن اليأس، فهو سن اليأس من الإنجاب وهو حقيقة بيولوجية. وهذه المرحلة ليست مقصورة على النساء فقط، لكنها تحدث للرجال أيضاً وإن كانت تتم لديهم ببطء.

وهي مرحلة لها خصائصها وأعراضها، وتعد أكثر الأعراض شيوعاً في هذه المرحلة، هي:

(١) **الأعراض الجسمية:** هي مجموعة من الأعراض التي تحدث بسبب اضطراب عمل المبيضين، وما ينتج عنه من تغيرات غدية وعضوية في جسم المرأة في مرحلة منتصف العمر. ومن هذه الأعراض: اضطراب الدورة الشهرية، والفورات الحرارية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، واضطرابات الجهاز البولي والتناسلي، وهشاشة العظام، وضعف الذاكرة، وضعف الإبصار، وضعف السمع، والتغيرات الجلدية.

(٢) **الأعراض النفسية:** هي مجموعة من الأعراض التي تحدث بسبب اضطراب عمل النواقل العصبية الناتج عن نقص هرمون الإستروجين في جسم المرأة، وهذه الأعراض قد لا تصيب أكثر من (٢٥%-٤٠%) من النساء بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين، ومن هذه الأعراض:

- اضطراب الطباع: كعدم الاستقرار، والاستثارة وفرط النشاط، أو على العكس الخمول والهدوء.
- الاضطرابات الجسمية النفسية: كالوهن والصداع والدوخة والرجفة وفقد الانتباه والتركيز والأرق.
- القلق وسرعة الانفعال والعدائية.
- الشعور السريع بالتعب والإرهاق والإجهاد.
- التوتر العصبي واضطرابات النوم.
- فقدان الشهية وعدم الرغبة بالقيام بأي عمل حتى لو كان عملاً روتينياً.
- زيادة الشكوك والوساوس.
- الشعور بالوحدة في(كردي، ٢٠١٢).

إن للمرأة تكويناً بيولوجياً خاصاً يختلف من مرحلة إلى أخرى من مراحل العمر التي تمر بها، وله آثاره الإيجابية أحياناً والسلبية أحياناً أخرى، حيث تتفاوت درجة آثاره الإيجابية والسلبية تبعاً لطبيعة الثقافة والمفاهيم والعادات البيئية الاجتماعية التي تمارسها المرأة، وتؤثر بصورة مباشرة في سعادتها واستقرارها وتكيفها ومدى إيجابيتها أو إعاقتها عن أداء دورها الطبيعي في الحياة (محمود، ٢٠١٠). ويمثل الشعور بعدم النفع أحد المخاوف الأساسية في هذه المرحلة، حيث تقل الفرص، وتقل القدرة على إحداث إضافات حقيقية في مجال العمل أو غيرها.ويعد ظهور هذه المفاهيم الحياتية الخاصة بالموت والفناء والمرض من المصادر التي تحد من قدرات الفرد، وتبث الشعور بقرب النهاية.وقد يبالغ البعض في تأثير هذه المفاهيم في حياة الفرد، فيعدها جاكوس Jaques مثلاً السبب الرئيسي في حدوث أزمة منتصف العمر، الأمر الذي قد يؤدي إلى المرور بخبرة إعادة تنظيم الحياة وإعادة تقييم مرحلة الرشد في (السيد، ٢٠٠١).

الدراسات السابقة

تلقي الباحثة الضوء على عدد من الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية، إلا أن الباحثة لم تتمكن من إيجاد دراسات مباشرة تتناول متغيرات الدراسة، الأمر الذي يعزز من أهمية دراسة هذا الموضوع. وفيما يلي عرض لمجموعة من الدراسات السابقة، التي قُسِّمت في محورين، ومن ثم التعقيب عليها، وذلك على النحو الآتي:

(١) دراسات تناولت المعتقدات اللاعقلانية

قام القرني (٢٠١٣) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وضغوط الحياة والاكتئاب لدى عينة من الأزواج، بلغت (٢٠٠) زوج من الجنسين، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٣٥) عاماً. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وضغوط الحياة والاكتئاب.

وقام غومنان وشعيب(Ghumnan & Shoaib,2013) بدراسة هدفت الكشف عن علاقة سمات الشخصية بالمعتقدات اللاعقلانية، ومدى تنبؤها بالمعتقدات اللاعقلانية، وذلك على عينة مكونة من (٥١٦) طالباً من جامعة جوجرات في باكستان. وأظهرت النتائج أن الطيبة ويقظة الضمير يرتبطان سلبياً بالمعتقدات اللاعقلانية، بينما يرتبط عامل

العصابية إيجابياًبالمعتقدات اللاعقلانية، إضافة إلى أنه يعد مؤشراً قوياً لوجود المعتقدات اللاعقلانية.

كما قام الشرع (٢٠١٢) بدراسة هدفت التعرف إلى القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالأفكار اللاعقلانية، وذلك على عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً من مستوى السنة الرابعة في جامعة مؤتة. وأظهرت النتائج أن أكثر الأفكار اللاعقلانية شيوعاً، هي: من السهل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها، والإنسان أسير الماضي، ويجب أن تستحوذ الأشياء الخطرة على تفكير الإنسان، وتنشأ المعاناة وعدم السعادة دائماً عن ظروف خارجية.كذلك أشارت النتائج أن عوامل العصابية والانفتاحية والموافقة أكثر عوامل الشخصية قدرة على التنبؤ بمعظم الأفكار اللاعقلانية.

وفي دراسة قام بها سلافينسكين وماتولايتين (Slavinskiene & Matulaitiene,2012) هدفت الكشف عن علاقة المعتقدات اللاعقلانية بأساليب التعلق بالزوج ورضاهم الزواجي، على عينة مكونة من (٨٥) زوجاً تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢-٥٣) عاماً. وأظهرت النتائج أن زيادة المعتقدات اللاعقلانية عند الأزواج تقلل من رضاهم الزواجي.

وقامت عفيفي (٢٠١٠) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والمعتقدات اللاعقلانية لدى الجنسين، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) شاباً وشابة، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٨-٣٥) عاماً. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والمعتقدات اللاعقلانية.

وقام العويضة (٢٠٠٩) بدراسة هدفت الكشف عن نسبة انتشار المعتقدات العقلانية-اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية لدى عينة بلغت (١٨١) من طلبة جامعة عمان الأهلية. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين المعتقدات اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية.

وفي دراسة قام بها ولبي وتومسجان وفورستراينج (Welpe& Forsterling,2008) للكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالمعتقدات اللاعقلانية على عينة تراوحت أعمارها بين (١٨-٧٣) عاماً من الذكور والإناث.وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والمعتقدات اللاعقلانية؛ أي أن المستوى المرتفع من الذكاء الوجداني يرتبط بالمعتقدات العقلانية.

وفي دراسة قام بها مودي وثينجوجام (Modi & Thingujam,2007) هدفت التعرف إلى العلاقة بين الغضب والمعتقدات اللاعقلانية لدى المتزوجين في الهند، على عينة بلغ عددها (١٥٢) امرأة ورجلاً. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الغضب والمعتقدات اللاعقلانية.

كما قامت موزا (٢٠٠٧) بدراسة هدفت التعرف إلىالعلاقة المباشرة وغير المباشرة بين المعتقدات اللاعقلانية من ناحية، وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل مع جهة أخرى، لدى عينة بلغت (٣٢٠) معلماً ومعلمةً من معلمي مدارس التربية الخاصة في الكويت. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين المعتقدات اللاعقلانية من جهة، وكل من صراع الأدوار المهنية الأسرية والضغوط المهنية من جهة أخرى.

وقام أحمد (٢٠٠٤) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى انتشار المعتقدات اللاعقلانية، وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عينة بلغت (١٢٩) معلماً و(١٨٩) معلمةً بمدينة تعز في اليمن. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المعتقدات اللاعقلانية والاحتراق النفسي.

وقام نيلسون(Nelson,2002) بدراسة للكشف عن دور المشكلات الأسرية والزوجية ومشكلات الحياة اليومية وأثرها في اعتناق الزوج أو الزوجة لبعض المعتقدات اللاعقلانية، وذلك على عينة مكونة من (٧٥) زوجاً. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المعتقدات اللاعقلانية والضغوط النفسية.

وقام غنيم (٢٠٠٢) بدراسة هدفت بحث أثر الثقافة والتخصص الأكاديمي في المعتقدات اللاعقلانية، وبحث أثر المعتقدات اللاعقلانية والثقافة والتخصص كل على حدة والتفاعل بينهما في الضغط النفسي، على عينة مكونة من (١٩٠) معلماً مصرياً و(١٦٢) معلماً سعودياً. وأسفرت النتائج عن وجود أثر ذي دلالة إحصائية لكل من التخصص والثقافة في المعتقدات اللاعقلانية، ووجود أثر ذي دلالة إحصائية للمعتقدات اللاعقلانية في مستوى معايشة المعلمين للضغط النفسي.

وقام مولر وبوثما (Moller & Bothma,2001) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وصورة الجسم، لدى عينة بلغت (٢١) سيدة مصابة باضطرابات الأكل و(٣٨) سيدة لا يشعرن بالرضا عن صورة أجسامهن و(٣٥) يشعرن

بالرضا عن صورة أجسامهن. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين المعتقدات اللاعقلانية واضطراب صورة الجسم، وأن السيدات المصابات باضطراب الأكل أظهرن أفكاراً لا عقلانية خاصة بتوقع الكوارث والإحباط وتقدير الذات السالب.

(٢) دراسات تناولت مرحلة منتصف العمر

قام أبو غالي وأبو مصطفى (٢٠١٢) بدراسة هدفت التعرف إلى التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث، وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من (٢٤٣) من النساء في محافظتي خان يونس ورفح، متوسط أعمارهن حوالي (٥١) عاماً. وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مجالات مقياسي التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث، وجودة الحياة لدى عينة من النساء الفلسطينيات. كما أظهرت أن أكثر فقرات التغيرات النفسية شيوعاً كانت "أشعر بالتعب والإرهاق" بنسبة (٧٥.٣ %)، ويليها على التوالي "أعاني من العصبية والنرفزة" بنسبة (٧٠.٣ %)، و"أعاني من القلق والتوتر" بنسبة (٦٥.٥ %).

كما قامت كردي (٢٠١٢) بدراسة للكشف عن علاقة زملة أعراض مرحلة منتصف العمر بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة مكونة من (١٠٠) من السيدات المنجبات وغير المنجبات بمدينة الطائف. وتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين زملة أعراض مرحلة منتصف العمر وتقدير الذات، وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين زملة أعراض مرحلة منتصف العمر والاكتئاب.

وفي دراسة قامت بها الشهري (٢٠٠٩) للبحث عن زملة أعراض مرحلة منتصف العمر لدى المرأة وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب والمساندة الاجتماعية في ضوء متغيري التعليم والعمل، وذلك على عينة مكونة من (١٩٦) امرأة تراوحت أعمارهن ما بين (٤٥-٥٥) عاماً.وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين زملة أعراض هذه المرحلة وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين زملة أعراض هذه المرحلة والاكتئاب. كما أوضحت وجود فروق إحصائية دالة بين متوسط درجات العينة على مقياس زملة الأعراض تبعاً لمتغيري التعليم والعمل، وذلك في اتجاه ذوات التعليم المتوسط وغير العاملات.

كما أجرت الشهري (٢٠٠٣) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات وتوهم المرض لدى النساء في سن الرشد (٢٥-٣٥) عاماً،وفي مرحلة منتصف العمر (٤٠-٥٠) عاماً بواقع (٢٨٧) من النساء في مرحلة الرشد، و(٤٠٥) من النساء في مرحلة منتصف العمر. ودلت النتائج على وجود علاقة دالة إحصائياً بين توهم المرض ومفهوم الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين النساء في مرحلة الرشد ومرحلة منتصف العمر في مفهوم الذات وتوهم المرض. كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين النساء العاملات وغير العاملات، والمتزوجات وغير المتزوجات في مرحلة منتصف العمر في توهم المرض في اتجاه غير العاملات وغير المتزوجات.

وقامت **النيال** (١٩٩٨) بدراسة هدفت إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين ثلاث عينات في مرحلة الرشد: الرشد المبكر (٣٥-٤٩)، والرشد المتوسط (٥٠-٥٩)، والرشد المتأخر (٦٠) عاماً فما فوق، وذلك في أزمة منتصف العمر على عينة من الذكور الراشدين، بلغ قوامها (٥٥١) فرداً. وكشفت النتائج عن أن مرحلة الرشد المتوسط قد يتعرض فيها الفرد لأزمة منتصف العمر أكثر من مرحلتي الرشد المبكر أو المتأخر.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة أنها تناولت متغيرات نفسية تستحق البحث والدراسة، مثل المعتقدات اللاعقلانية في علاقتها بصورة الجسم، والضغوط النفسية والمهنية، والعلاقات الأسرية، والذكاء الوجداني، والرضا الزواجي، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والاكتئاب. وألقت الضوء على مرحلة عمرية خطيرة من حياة المرأة. كما يتضح من الدراسات أنها أُجريت في بيئات مختلفة، وهذا يدل على اهتمام الباحثين في تلك البيئات بعلم نفس المرأة، وإعطاؤها مساحة بحثية مهمة. وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة ارتباط مرحلة منتصف العمر بمتغيرات مختلفة، منها: الاكتئاب، وتوهم المرض، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، وجودة الحياة. والجدير بالذكر أن الباحثة قد استفادت من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة، وتحديد مرحلة منتصف العمر ما بين (٤٥-٥٥) عاماً، وصياغة أسئلتها، وإعداد مقياس للدراسة، ومناقشة نتائجها. وعلى الرغم من الجهود السابقة في هذا المجال، فإنه لم تجرَ دراسة تناولت متغيرات الدراسة الحالية؛ مما يعزز أهميتها البحثية، خاصة أنها تتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع، ومرحلة

عمرية خطيرة في حياة المرأة، وإذا لم يتحقق فيها التوافق في مجالات الحياة المختلفة، فإنه يؤثر تأثيراً كبيراً في معالم شخصيتها.

وباستقراء الدراسات السابقة، تبين عدم وجود دراسة -في حدود علم الباحثة- تناولت عينة الدراسة الحالية، وهي مرحلة منتصف العمر، ومدى انتشار المعتقدات اللاعقلانية في هذه المرحلة، وهذا ما يدعم إجراء هذه الدراسة ويظهر أهميتها.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تتبع الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث يعد المنهج المناسب لدراسة مشكلة الدراسة.

عينة الدراسة

تضمنت الدراسة الحالية عينة استطلاعية وأخرى أساسية، إذ تم من خلال **العينة الاستطلاعية**، التي بلغ قوامها (٧٢) امرأة، تحديد الصدق والثبات لأداة الدراسة، وقد اختيرت عينة متاحة من خلال ذهاب الباحثة إلى الأماكن التي تتواجد فيها العينة، كالجامعات والمدارس والمراكز النسائية والمستشفيات، وبلغ العدد النهائي لأفراد العينة الاستطلاعية (٦٥) امرأة، بعد استبعاد (٧) استمارات، وذلك لعدم استكمال الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولاختلال شروط عينة الدراسة (أن تكون سعودية الجنسية، وأن تكون متزوجة أو لم يسبق لها الزواج، وأن يتراوح عمرها ما بين (٤٥-٥٥) عاماً، وأن تعمل في قطاع حكومي).

وتم من خلال **العينة الأساسية** للدراسة، التي بلغ قوامها (٤٢٠) امرأة، اختبار أسئلة الدراسة ومناقشة نتائجها، إلا أن العدد النهائي للعينة الأساسية بلغ (٣٩٤)، حيث تم استبعاد (٢٦) استمارة.

ويوضح الجدول الآتي توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية، البالغ عددهن (٣٩٤) امرأة تبعًا لمتغير (العمر والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي والحالة الوظيفية)، ونسبتهن للعدد الكلي للعينة.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقًا لمتغيرات الدراسة ونسبتهن للعدد الكلي للعينة

المتغير	البيان	العينة الكلية(ن=٣٩٤)	
		ك	%
مرحلة منتصف العمر	مبكر (٤٥-٤٨)	٢٠٣	٥١.٥٢
	متأخر (٥٢-٥٥)	١٩١	٤٨.٤٨
الحالة الاجتماعية	متزوجة	٢٠٠	٥٠.٧٦
	غير متزوجة	١٩٤	٤٩.٢٤
المؤهل العلمي	ثانوي	٦٥	١٦.٥
	جامعي	٢٤٩	٦٣.٢
	ما فوق الجامعي	٨٠	٢٠.٣
الحالة الوظيفية	عاملة	٢١٩	٥٥.٥٨
	غير عاملة	١٧٥	٤٤.٤٢

أدوات الدراسة

اقتضت طبيعة الدراسة تطوير مقياس للأفكار اللاعقلانية بما يتناسب مع مجتمع وعينة الدراسة، وفيما يلي وصف لهذا المقياس وخطوات إعداده:

مقياس المعتقدات اللاعقلانية (إعداد الباحثة):

بعد الرجوع للدراسات والبحوث السابقة لم تجد الباحثة – في حدود علمها – أداة لقياس المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر، مما جعلها تسعى لتطوير هذا المقياس.

- **<u>خطوات إعداد المقياس</u>:** لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

١. مراجعة ما أمكن الحصول عليه من دراسات حول المعتقدات اللاعقلانية ومرحلة منتصف العمر.

٢. إجراء دراسة استطلاعية؛ لجمع آراء مجموعة من السيدات السعوديات في مرحلة منتصف العمر حول أبرز المعتقدات اللاعقلانية التي تجول في أفكارهن.

٣. الاطلاع على ما توافر من مقاييس خاصة بالمعتقدات اللاعقلانية، وهي:

- اختبار المعتقدات العقلانية واللاعقلانية – إعداد الريحاني (١٩٨٥)، يتكون من (٥٢) عبارة موزعة (١٣) فكرة، هي: طلب الاستحسان، وابتغاء الكمال الشخصي، واللوم القاسي للذات والآخرين، والتهور الانفعالي، وتوقع الكوارث، وتجنب المشكلات، والانزعاج لمشاكل الآخرين، وابتغاء الحلول الكاملة، والجدية والرسمية، وأن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته بالمرأة.
- مقياس المعتقدات اللاعقلانية – إعداد صابر(٢٠٠٩)، يتكون من (٤٥) عبارة موزعة على (٩) أفكار، هي: ابتغاءالحلول الكاملة الجديدة والمثالية للمشكلات، والاعتمادية/ الاستقلالية، والكمالية المطلقة للذات، والاستنتاجات السلبية، والقبول والرضا من الجميع، والمبالغة والتهويل، والتعميمات الخاطئة، والتشويه في الإدراك أو الفهم للناس، والتأويل الشخصي للأمور.
- اختبار المعتقدات اللاعقلانية – إعداد غنيم (٢٠٠٢)، ويتكون من (٥٤) عبارة موزعة على (٤) أبعاد، وهي: الكفاءة المطلقة، والنظرة السلبية للذات والآخرين، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين، والاهتمام الزائد بتضخيم الأمور.
- مقياس المعتقدات اللاعقلانية – إعداد مجلي (٢٠١١)، ويتكون من (٣٢) عبارة موزعة على (١٦) فكرة، هي: طلب الاستحسان، وطلب الكمال الشخصي، ولوم الآخرين، وعدم التسامح تجاه الإحباطات، وتضخيم دور الظروف الخارجية، وتوقع الكوارث، وتجنب الصعوبات، والاعتمادية، والإحساس بالعجز تجاه الماضي، والانزعاج لمشكلات الآخرين، والحلول المثالية الكاملة، والرسمية والجدية، وتمييز الرجل، والتشاؤم من المستقبل، وطلب الحصول على حب الآخرين بالتكافؤ، ودور الحظ في الحياة.

٤. في ضوء ما سبق، تمت صياغة عبارات المقياس في صورته الأوليّة، التي تكونت من (٦٠) عبارة توزعت على(١٣) فكرة، وهي: المثالية والنزوع المطلق للكمال، وطلب القبول والرضا من الجميع، والاستنتاجات السلبية، وتضخيم الأمور، والتعميمات الخاطئة، وتوقع الكوارث، والنظرة السلبية للذات والآخرين، واللوم القاسي للذات والآخرين، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة، والاعتمادية/

الاستقلالية، والتأويل الشخصي للأمور، والرسمية والجدية، وتوهم المرض، وذلك بمقياس استجابة ثنائي (نعم، لا).

٥. عرض المقياس على (٩) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض وجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن وجامعة تبوك. وذلك للحكم على مدى صلاحية العبارات.

٦. بعد مراجعة آراء المحكمين واقتراحاتهم، اختارت الباحثة العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها من (٨٠-١٠٠ %)، مع تعديل العبارات التي أُقترح تعديلها، وفي ضوء هذه الخطوة أصبح المقياس يتكون من (٥٦) عبارة.

٧. كما حُسب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) عدا العبارات رقم (٢٩ - ٤٥-٥٠ - ٥٣)، وانحصرت معاملات الارتباط بين (٠.٣٢) للعبارة (٨)، و (٠.٨٣) للعبارة (٤١)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٢)

معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس المعتقدات اللاعقلانية

المعتقدات اللاعقلانية	العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	المعتقدات اللاعقلانية	العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد
المثالية والنزوع المطلق للكمال	١	٠.٤**	توقع الكوارث	٢٩	٠.١٢
	٢	٠.٥٩**		٣٠	٠.٦٨**
	٣	٠.٧١**		٣١	٠.٧٣**
	٤	٠.٣٥*		٣٢	٠.٥٩**
طلب قبول وتأييد الجميع	٥	٠.٥٢**		٣٣	٠.٦٣**
	٦	٠.٤٣**	الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	٣٤	٠.٧٦**
	٧	٠.٤٨**		٣٥	٠.٧**
	٨	٠.٣٢**		٣٦	٠.٧٧**
النظرة السلبية للذات والآخرين	٩	٠.٤**		٣٧	٠.٧٦**
	١٠	٠.٥٨**	الاعتمادية	٣٨	٠.٧**
	١١	٠.٦٣**		٣٩	٠.٦٣**
	١٢	٠.٦٦**		٤٠	٠.٧٩**
اللوم القاسي للذات والآخرين	١٣	٠.٧٢**		٤١	٠.٨٣**
	١٤	٠.٦٥**	التأويل الشخصي للأمور	٤٢	٠.٧٩**
	١٥	٠.٤٩**		٤٣	٠.٧٧**
	١٦	٠.٦**		٤٤	٠.٥٩**
الاستنتاجات السلبية	١٧	٠.٤٧**		٤٥	٠.١٥
	١٨	٠.٣٤**		٤٦	٠.٦**
	١٩	٠.٥٨**	الرسمية والجدية	٤٧	٠.٤٢**
	٢٠	٠.٥٩**		٤٨	٠.٦٤**
تضخيم الأمور	٢١	٠.٧٣**		٤٩	٠.٦**
	٢٢	٠.٧**		٥٠	٠.١٣
	٢٣	٠.٥٤**		٥١	٠.٦٢**
	٢٤	٠.٦٦**	توهم المرض	٥٢	٠.٦١**
التعميمات الخاطئة	٢٥	٠.٦١**		٥٣	٠.١١
	٢٦	٠.٥**		٥٤	٠.٦٢**
	٢٧	٠.٤٦**		٥٥	٠.٦٦**
	٢٨	٠.٦**		٥٦	٠.٦٥**

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

كما حُسب معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، حيث انحصرت بين (٠.٥٣) للبعد (٥)، و(٠.٨٢) للبعد (٦)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٣)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس المعتقدات اللاعقلانية بالدرجة الكلية

المعتقدات اللاعقلانية	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
المثالية والنزوع المطلق للكمال	٠.٦٤**
طلب قبول وتأييد الجميع	٠.٧٦**
النظرة السلبية للذات والآخرين	٠.٧٢**
اللوم القاسي للذات والآخرين	٠.٦٨**
الاستنتاجات السلبية	٠.٥٣**
تضخيم الأمور	٠.٨٢**
التعميمات الخاطئة	٠.٥٨**
توقع الكوارث	٠.٦٦**
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	٠.٥٦**
الاعتمابية	٠.٦٤**
التأويل الشخصي للأمور	٠.٧٦**
الرسمية والجدية	٠.٧٢**
توهم المرض	٠.٦٨**

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

كما حُسب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس لأبعاد المعتقدات اللاعقلانية والدرجة الكلية، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٤)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس المعتقدات اللاعقلانية والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ

المعتقدات اللاعقلانية	ألفا كرونباخ
المثالية والنزوع المطلق للكمال	٠.٦٦**
طلب قبول وتأييد الجميع	٠.٧**
النظرة السلبية للذات والآخرين	٠.٧١**
اللوم القاسي للذات والآخرين	٠.٦٦**
الاستنتاجات السلبية	٠.٦٦**
تضخيم الأمور	٠.٧**
التعميمات الخطأ	٠.٧١**
توقع الكوارث	٠.٦٦**
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	٠.٦٦**
الاعتمادية	٠.٧**
التأويل الشخصي للأمور	٠.٧١**
الرسمية والجدية	٠.٦٦**
توهم المرض	٠.٦٦**
الدرجة الكلية	٠.٧١**

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

ومما سبق يتضح تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يجعله صالح للتطبيق في الدراسة الحالية.

- **وصف المقياس**

يحتوي مقياس المعتقدات اللاعقلانية على (٥٢) عبارة تتوزع على (١٣) فكرة، وهي:

(١) المثالية والنزوع المطلق للكمال: هي رغبة الفرد في أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ١، ١٤، ٢٧، ٤٠.

(٢) طلب قبول وتأييد الجميع: هو رغبة الفرد في الحصول على تأييد ورضا الآخرين باستمرار، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٢، ١٥، ٢٨، ٤١.

(٣) النظرة السلبية للذات والآخرين: هي شعور الفرد بالعجز وفقدان الأمل في نفسه والآخرين والمستقبل، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٣، ١٦، ٢٩، ٤٢.

(٤) اللوم القاسي للذات والآخرين: هو اعتقاد الفرد بأن العقاب ولوم الذات والغير هو الحل الوحيد لتعديل السلوك، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٤، ١٧، ٣٠، ٤٣.

(٥) الاستنتاجات السلبية: هي إدراك الفرد أن الموقف ينطوي على تهديد وخطر دن أن تكون هناك دلائل على ذلك، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٥، ١٨، ٣١، ٤٤.

(٦) تضخيم الأمور: هو إضفاء الفرد لدلالات مبالغ بها على المواضيع، والمبالغة في إدراك خبرات القصور الذاتي، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٦، ١٩، ٣٢، ٤٥.

(٧) التعميمات الخاطئة: هي تعميم الفرد لخبرة سلبية على الآخرين، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٧، ٢٠، ٣٣، ٤٦.

(٨) توقع الكوارث: هو اعتقاد الفرد بحدوث الكوارث والمصائب في كل لحظة، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٨، ٢١، ٣٤، ٤٧.

(٩) الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة: هو اعتقاد الفرد أن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته بالمرأة، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ٩، ٢٢، ٣٥، ٤٨.

(١٠) الاعتمادية: هو اعتقاد الفرد بأنه يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين في تحقيق أهدافه وأعماله، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ١٠، ٢٣، ٣٦، ٤٩.

(١١) التأويل الشخصي للأمور: هو إدراك الفرد لمدى نجاح أو فشل أفكاره أو التنبؤ بالأحداث قبل وقوعها، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ١١، ٢٤، ٣٧، ٥٠.

(١٢) الرسمية والجدية: هو اعتقاد الفرد بأن الفرد لا بد أن يكون رسمياً وجدياً حتى يحظى بقبول واحترام الآخرين، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ١٢، ٢٥، ٣٨، ٥١.

(١٣) توهم المرض: هو اعتقاد الفرد بإمكانية إصابته بالأمراض وخوفه الدائم من ذلك، وتتكون من (٤) عبارات تتمثل في العبارات الآتية: ١٣، ٢٦، ٣٩، ٥٢.

أي أن المقياس في صورته النهائية مكونٌ من (٥٢) عبارة، وهي الصورة التي استخدمت في التطبيق النهائي.

- **تعليمات التصحيح وتقدير الدرجات:**

المقياس مبني في تقدير الدرجات على أساس تدرج من خيارين:

نعم	لا	
٢	١	إذا كانت العبارة لا عقلانية
١	٢	إذا كانت العبارة عقلانية

والعبارات العقلانية في المقياس، هي: ٣، ٩، ١١، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣٤، ٣٥، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠. وتحسب الدرجة الكلية على كل مقياس فرعي من مجموع الدرجات على عبارات هذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس تمثل مجموع درجات الأبعاد الفرعية.

خطوات تنفيذ الدراسة

بعد إعداد مقياس الدراسة الحالية، وبعد التأكد من صدقه وثباته، أُتخذ عدد من الخطوات يمكن إجمالها فيما يأتي:

١- قامت الباحثة بالتطبيق الفعلي على أفراد العينة، مع توضيح الهدف من الدراسة، وهو خدمة البحث العلمي، والتوصية بالالتزام بالصدق في أثناء الإجابة، لأن نجاح الدراسة يعتمد على صدق ودقة الإجابة.

٢- قامت الباحثة بجمع الاستمارات الصالحة للمعالجة الإحصائية، التي بلغ عددها (٣٩٤) استمارة، بعد أن تم استبعاد (٢٦) استمارة لعدم استكمال الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولاختلال شروط عينة الدراسة.

٣- قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً عبر برنامج SPSS.

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن السؤال الأول، استُخدمت التكرارات والنسب المئوية، وللإجابة عن السؤال الثاني والثالث والخامس، فقد استُخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وللإجابة عن السؤال الرابع استُخدم أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه، واختبار شيفيه.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الأول، الذي ينص على "ما نسبة انتشار المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر؟" قامت الباحثة بحساب التكرارات لأفراد العينة في درجاتهن على مقياس المعتقدات اللاعقلانية بأبعاده ودرجته الكلية، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (٥)

تكرارات أفراد العينة على مقياس المعتقدات اللاعقلانية (ن=٣٩٤)

المعتقدات اللاعقلانية	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
المثالية والنزوع المطلق للكمال	٦٥	١٦.٥	٥
طلب قبول وتأييد الجميع	٦٦	١٦.٨	٦
النظرة السلبية للذات والآخرين	١٩٢	٤٨.٧	١٣
اللوم القاسي للذات والآخرين	١٢٥	٣١.٧	٨
الاستنتاجات السلبية	١٤٩	٣٧.٨	١٠
تضخيم الأمور	١٢٦	٣٢	٩
التعميمات الخاطئة	١٥٥	٣٩.٣	١٢
توقع الكوارث	٨٦	٢١.٨	٧
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	٣٨	٩.٦	٢
الاعتمادية	٤٢	١٠.٧	٣
التأويل الشخصي للأمور	٦١	١٥.٥	٤
الرسمية والجدية	٣٧	٩.٤	١
توهم المرض	١٥٤	٣٩.١	١١
المجموع	٣٩٤	١٠٠	

يتضح من الجدول السابق أن فكرة "النظرة السلبية للذات والآخرين" هي أكثر المعتقدات اللاعقلانية شيوعاً عند (١٩٢) امرأة، بنسبة (٤٨.٧%)، تليها فكرة "التعميمات الخاطئة" عند (١٥٥) امرأة بنسبة (٣٩.٣%)، تليها فكرة "توهم المرض" عند (١٥٤) امرأة

بنسبة (٣٩.١%). فيما كانت فكرة "الرسمية والجدية" عند (٣٧) امرأة بنسبة (٩.٤%)؛ أي أنها أقل المعتقدات اللاعقلانية شيوعاً عند المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر. وهذه النتيجة تؤكد على أن المعتقدات اللاعقلانية الواردة في نظرية إليس لا يقتصر وجودها على المجتمع الغربي فحسب، بل توجد أيضاً في ثقافات أخرى، كالمجتمع السعودي مثلاً. حيث قد يصاحب المرأة في مرحلة منتصف العمر مجموعة متنوعة من الأعراض الانفعالية، مثل: أعراض الاكتئاب والقلق وتوهم المرض ومشاعر الدونية والذنب، فضلاً عن وساوس خشية الموت واقتراب الأجل، وخشيتها من هجران الزوج وارتباطه بأخرى، أو مخاوف غير محددة المنشأ، مما يتبع ذلك من انخفاض معدل تقييمها لذاتها (عبد الخالق والنيال، ١٩٩٠)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أبو غالي وأبو مصطفى، ٢٠١٢؛ كردي، ٢٠١٢؛ الشهري، ٢٠٠٩)، حيث توصلت هذه الدراسات إلى أن مرحلة منتصف العمر تتسم بانخفاض جودة الحياة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والشعور بالاكتئاب. أما بالنسبة لنتيجة أن فكرة "الرسمية والجدية" من أقل المعتقدات اللاعقلانية شيوعاً، فيمكن تفسير ذلك بما تتميز به الشخصية السعودية من سمات، حيث إن أبرز السمات التي تتوافر بدرجة مرتفعة في الشخصية السعودية هي طيبة القلب والعطف والرحمة، أما السمات التي تتوافر بدرجة متوسطة فهي احترام العمل والإرادة والتنظيم وتحمل المسئولية، في حين تفتقر لسمة احترام الوقت (الخطيب، ٢٠١١)، وهذا ما يجعلها الشخصية السعودية بشكل عام بعيدة نوعاً ما عن فكرة الرسمية والجدية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر باختلاف مرحلة النمو (المبكر – المتأخر)؟"، استُخدم اختبار "ت" بين مجموعتي مرحلة النمو (المبكر – المتأخر) المستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية لمجموعتي مرحلة منتصف العمر (المبكر – المتأخر) في مستوى المعتقدات اللاعقلانية والدرجة الكلية

المعتقدات اللاعقلانية	مرحلة منتصف العمر المبكر ن = ٢٠٣		مرحلة منتصف العمر المتأخر ن = ١٩١		قيمة "ت" ودلالتها الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المثالية والنزوع المطلق للكمال	٦.٢٥	٠.٨٥	٦.٢٩	٠.٨٥	٠.٤٩
طلب قبول وتأييد الجميع	٥.٢٠	١.٠٣	٥.٢١	٠.٩٩	٠.١٣
النظرة السلبية للذات والآخرين	٥.٧٨	٠.٨٣	٥.٨٢	٠.٩٧	٠.٤٨
اللوم القاسي للذات والآخرين	٥.٧٥	٠.٨٤	٥.٦٤	٠.٨٧	١.٢١
الاستنتاجات السلبية	٥.٦٧	٠.٨٣	٥.٧٨	٠.٨٨	١.١٦
تضخيم الأمور	٦.١١	٠.٩١	٦.٠٩	٠.٨٧	٠.١٥
التعميمات الخاطئة	٥.٧٩	٠.٧٨	٥.٧٧	٠.٨	٠.٢٣
توقع الكوارث	٥.١	١.٠٢	٤.٨٢	٠.٩٦	٢.٨٢ **
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	٥.٢٣	١.٠٢	٥.٣٢	٠.٩٢	١
الاعتمادية	٦.٤٢	٠.٩٧	٦.٤	٠.٩١	٠.١٦
التأويل الشخصي للأمور	٦.١٨	٠.٨٦	٦.١٦	٠.٩٢	٠.١٦
الرسمية والجدية	٥.٩٣	١.٢	٥.٧٨	١.١٣	١.٢٤
توهم المرض	٦.٤٥	١.٠٤	٥.٧٩	١.٠٤	٦.٣١ **
الدرجة الكلية	٧٥.٩٢	٣.٩١	٧٤.٩٦	٤.٥٢	٢.٢٥ *

* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق النتائج الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في فكرتي "توقع الكوارث" و"توهم المرض" بين متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة في مرحلة منتصف العمر المبكر والمتأخر، وكانت الفروق في اتجاه ذوات العمر المبكر.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية بين متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة في مرحلة منتصف العمر المبكر والمتأخر، وكانت الفروق في اتجاه ذوات العمر المبكر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بتعرض المرأة لتغيرات هرمونية في بداية هذه المرحلة، فيرافق هذه التغيرات سيطرة معتقد توقع الكوارث والمصائب، وتوهم الأمراض خاصة مع كثرة الأمراض، التي يبدأ ظهورها في العادة في هذا العمر ما بين (٤٥-٤٨) عاماً، إضافة إلى كونها في هذا العمر متابعة لمجريات الحياة كافة، فتكون أكثر خوفاً وقلقاً. وهو ما أشار إليه السيد (١٩٧٥) من أن التوتر الانفعالي يزداد في أوائل هذه المرحلة عندما تدرك المرأة أنه قد بدأت رحلتها نحو الشيخوخة بخطى بطيئة ما تلبث أن تتحول إلى خطى سريعة ومتلاحقة، فتشعر بأحاسيس متناقضة، وتمر بأزمة انفعالية حادة تؤدي بها إلى القلق الشديد.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) ؟"، استُخدم اختبار "ت" بين مجموعتي الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) المستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية لمجموعتي عينة الدراسة (متزوجة – غير متزوجة) في مستوى المعتقدات اللاعقلانية والدرجة الكلية

المعتقدات اللاعقلانية	الحالة الاجتماعية (متزوجة) ن = ٢٠٠		الحالة الاجتماعية (غير متزوجة) ن = ١٩٤		قيمة "ت" ودلالتها الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المثالية والنزوع المطلق للكمال	٦.١٤	٠.٩	٦.٢٨	٠.٧٣	١.٣٣
طلب قبول وتأييد الجميع	٥.٨١	٠.٨١	٥.٨	٠.٧٥	٠.٠٩
النظرة السلبية للذات والآخرين	٥.٩٩	٠.٨٨	٥.٥٧	٠.٧٨	٣.٦٩ **
اللوم القاسي للذات والآخرين	٥.٨١	٠.٧٥	٥.٥٢	٠.٩٢	٢.٥١ *
الاستنتاجات السلبية	٥.٧٦	٠.٨٤	٥.٤٤	٠.٧٧	٢.٨٨ **
تضخيم الأمور	٦.٢٢	٠.٨٤	٥.٩	٠.٩٥	٢.٥٩ **
التعميمات الخاطئة	٥.٢١	١.٠٦	٤.٨٢	٠.٨٩	٢.٩٣ **
توقع الكوارث	٥.٤٨	٠.٩٦	٥.١٧	١.١٣	٢.١٥ *
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	٥.٤٨	٠.٩١	٥.١٥	١.٠١	٢.٤٨ *
الاعتمادية	٦.٢٨	٠.٩٦	٦.٤٩	٠.٩	١.٦٩
التأويل الشخصي للأمور	٦.١٥	٠.٩٤	٦.٠٨	٠.٩٣	٠.٥٨
الرسمية والجدية	٦.١١	١.٠٧	٦.٣٨	١.١٣	١.٨
توهم المرض	٥.٧	١.٠٧	٦	١.٢٤	١.٨٨
الدرجة الكلية	٧٦.١٨	٤.٠٧	٧٤.٦٦	٤.٣١	٢.٦٦ *

* دالة عند مستوى (٠.٠٥) ** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق النتائج الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة المتزوجات وغير المتزوجات على المعتقدات الآتية: النظرة السلبية للذات والآخرين، والاستنتاجات السلبية، وتضخيم الأمور، والتعميمات الخاطئة، وكانت الفروق في اتجاه المتزوجات.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة المتزوجات وغير المتزوجات على المعتقدات الآتية: اللوم القاسي للذات والآخرين، وتوقع الكوارث، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة، والدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية، وكانت الفروق في اتجاه المتزوجات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون المرأة المتزوجة ترى أبناءها يكبرون ويستقلون عنها، وينأون بعيداً عن حياتها، وترى زوجها في شغل عنها تساورها الشكوك، وترى الحياة من حولها عبئاً لا طائل منها، وتحس بالفراغ الشديد، وهذا بدوره قد يؤدي إلى دخولها في حالة قلق شديد. وقد يعود اعتقاد المرأة بتفوق الرجل إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية السائدة في الثقافة العربية، والقائمة على سيادة النمطية الذكورية، فضلاً عن طبيعة سيطرة الجانب الانفعالي في سلوك الإناث، والمتمثل في تبعيتهم الزائدة للآخرين.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤالالرابع ومناقشتها

للإجابة عنالسؤال الرابع الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمر باختلاف المؤهل العلمي (ثانوي – جامعي – ما فوق الجامعي)؟"، استُخدم أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه واختبار شيفيه لدراسة الفروق في المعتقدات اللاعقلانية باختلاف المؤهل العلمي، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجداول الآتية:

جدول (٧)

تحليل التباين أحادي الاتجاه لأثر متغير المؤهل العلمي في مقياس المعتقدات اللاعقلانية والدرجة الكلية

المعتقدات اللاعقلانية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" ودلالتها الإحصائية
المثالية والنزوع المطلق للكمال	بين المجموعات	٠.١٦	٢	٠.٠٨	١.١١
	داخل المجموعات	٢٨٢.٦٩	٣٩١	٠.٧٢	
	كلي	٢٨٢.٨٥	٣٩٣		
طلب قبول وتأييد الجميع	بين المجموعات	١.٢٤	٢	٠.٦٢	١
	داخل المجموعات	٢٤٣.٤٢	٣٩١	٠.٦٢	
	كلي	٢٤٤.٦٦	٣٩٣		
النظرة السلبية للذات والآخرين	بين المجموعات	٠.١٨	٢	٠.٠٩	٠.١١
	داخل المجموعات	٣١٩.٧٧	٣٩١	٠.٨٢	
	كلي	٣١٩.٩٥	٣٩٣		
اللوم القاسي للذات والآخرين	بين المجموعات	٤.٩٢	٢	٢.٤٦	٣.٤٢ *
	داخل المجموعات	٢٨١.٣٣	٣٩١	٠.٧٢	
	كلي	٢٨٦.٢٦	٣٩٣		
الاستنتاجات السلبية	بين المجموعات	٢.٥١	٢	١.٢٥	١.٧٢
	داخل المجموعات	٢٨٥.٤٣	٣٩١	٠.٧٣	
	كلي	٢٨٧.٩٤	٣٩٣		

المعتقدات اللاعقلانية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" ودلالتها الإحصائية
تضخيم الأمور	بين المجموعات	٥.٥	٢	٢.٧٥	٣.٥١ *
	داخل المجموعات	٣٠٦.٠٢	٣٩١	٠.٧٨	
	كلي	٣١١.٥٢	٣٩٣		
التعميمات الخاطئة	بين المجموعات	٣.١١	٢	١.٥٦	١.٥٧
	داخل المجموعات	٣٨٧.٥٨	٣٩١	١	
	كلي	٣٩٠.٦٩	٣٩٣		
توقع الكوارث	بين المجموعات	١٢.٨٩	٢	٦.٤٤	٦.٥٤ **
	داخل المجموعات	٣٨٥.٢	٣٩١	٠.٩٨	
	كلي	٣٩٨.٠٩	٣٩٣		
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	بين المجموعات	٦.٢٤	٢	٣.١٢	٣.٣ *
	داخل المجموعات	٣٦٩.٠٥	٣٩١	٠.٩٤	
	كلي	٣٧٥.٢٩	٣٩٣		
الاعتمادية	بين المجموعات	٤.٢٢	٢	٢.١١	٢.٤
	داخل المجموعات	٣٤٣.٥٢	٣٩١	٠.٨٨	
	كلي	٣٤٧.٧٤	٣٩٣		
التأويل الشخصي للأمور	بين المجموعات	٨.٥٨	٢	٤.٣	٥.٥١ **
	داخل المجموعات	٣٠٤.٣٣	٣٩١	٠.٧٨	
	كلي	٣١٢.٩٢	٣٩٣		
الرسمية والجدية	بين المجموعات	٠.١٣	٢	٠.٠٦	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٤٦٨.٤٧	٣٩١	١.٢	
	كلي	٤٦٨.٦	٣٩٣		
توهم المرض	بين المجموعات	٦.٢٢	٢	٣.١١	٢.٢٩
	داخل المجموعات	٥٣١.١	٣٩١	١.٣٦	
	كلي	٥٣٧.٣٢	٣٩٣		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٦١.٧٧	٢	١٨٠.٨٩	١٠.٥٧ **
	داخل المجموعات	٦٦٩٢	٣٩١	١٧.١١	
	كلي	٧٠٥٣.٧٧	٣٩٣		

* دالة عند مستوى (٠.٠٥) ** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق النتائج الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في فكرتي "توقع الكوارث" و"التأويل الشخصي للأمور" والدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف المؤهل الدراسي.

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في المعتقدات الآتية: اللوم القاسي للذات والآخرين، وتضخيم الأمور، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف المؤهل الدراسي.

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة باختلاف المؤهل العلمي

المعتقدات اللاعقلانية	المؤهل العلمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اللوم القاسي للذات والآخرين	ثانوي	٥.٢٧	٠.٨٩
	جامعي	٥.٧٥	٠.٨٤
	ما فوق الجامعي	٥.٥٨	٠.٨٦
تضخيم الأمور	ثانوي	٥.٩٤	١
	جامعي	٦.١٦	٠.٨٧
	ما فوق الجامعي	٥.٨٥	٠.٩٤
توقع الكوارث	ثانوي	٤.٤٤	٠.٦١
	جامعي	٥.٢٨	١.٠٣
	ما فوق الجامعي	٥.٠٩	٠.٨٨
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	ثانوي	٤.٧٧	١.١١
	جامعي	٥.٣٣	٠.٩٨
	ما فوق الجامعي	٥.١٦	٠.٨٩
التأويل الشخصي للأمور	ثانوي	٥.٧٧	١
	جامعي	٦.٢٤	٠.٨٨
	ما فوق الجامعي	٥.٩١	٠.٨٥
الدرجة الكلية	ثانوي	٧١.٩٤	٣.٥٩
	جامعي	٧٥.٨٨	٤.١١
	ما فوق الجامعي	٧٤.٣	٤.٤٣

يتضح من الجدول السابقأن دلالة الفروق الإحصائية في المعتقدات اللاعقلانية الآتية: اللوم القاسي للذات والآخرين، وتضخيم الأمور، وتوقع الكوارث، والاعتقاد بتفوق الرجل

على المرأة، والتأويل الشخصي للأمور والدرجة الكلية على مقياس المعتقدات اللاعقلانية في اتجاه حملة المؤهل الجامعي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرأة الحاصلة على مؤهل ما فوق الجامعي، ترى أن هذا العمر فرصة لمزيد من نهل المعارف واكتساب الثقافة، ولتأكيد مركزها الاجتماعي حسب خبراتها، حيث تبتكر المرأة في هذا العمر مشروعات جديدة، مثل: الاشتراك في المراكز الاجتماعية، والأنشطة الثقافية. أما المرأة ذات الثقافة المتوسطة (المؤهل الجامعي)، فتشعر أن دورها انتهى بعد أن كانت تدير دفة البيت، وكمحاولة لجذب من حولها تلجأ إلى بعض المعتقدات اللاعقلانية كمحاولة للهروب من هذه المشاعر التي تسبب لها الألم.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الخامس الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠١) في المعتقدات اللاعقلانية لدى المرأة السعودية في مرحلة منتصف العمرباختلاف الحالة الوظيفية (عاملة – غير عاملة)؟"، استُخدم اختبار "ت" بين مجموعتي الحالة الوظيفية (عاملة – غير عاملة) المستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية لمجموعتي عينة الدراسة (عاملة – غير عاملة) في مستوى المعتقدات اللاعقلانية والدرجة الكلية

المعتقدات اللاعقلانية	الحالة الوظيفية (عاملة) ن = ٢١٩		الحالة الوظيفية (غير عاملة) ن = ١٧٥		قيمة "ت" ودلالتها الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المثالية والنزوع المطلق للكمال	٥.١	٠.٩٩	٥.٤١	٠.٩٥	٣.١٣ **
طلب قبول وتأييد الجميع	٥.٠٩	٠.٩	٥.٣١	١.٠٨	٢.١٦ *
النظرة السلبية للذات والآخرين	٥.٨٨	٠.٩١	٥.٧٤	٠.٨٩	٠.٤٩
اللوم القاسي للذات والآخرين	٥.٦٢	٠.٨٢	٥.٧٦	٠.٨٨	١.٥٥
الاستنتاجات السلبية	٥.٦٤	٠.٨٩	٥.٧٩	٠.٨٢	١.٨٤
تضخيم الأمور	٦.١٤	٠.٩٣	٦.٠٧	٠.٨٥	٠.٧٢
التعميمات الخاطئة	٦.١٣	١.١٢	٦.١٣	١.٠٧	٠.٠٠١
توقع الكوارث	٦.٢٤	٠.٨٣	٦.٣	٠.٨٦	٠.٦٥
الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة	٥.٧٤	٠.٨١	٥.٨١	٠.٧٧	٠.٩٣
الاعتمادية	٦.٥	٠.٩٥	٦.٣٧	٠.٩٣	٠.٩٩
التأويل الشخصي للأمور	٦.٠٩	٠.٨٧	٦.٢٣	٠.٩١	١.٥٥
الرسمية والجدية	٤.٨١	٠.٩	٥.٠٩	١.٠٥	٢.٧٨ **
توهم المرض	٥.٩١	١.٢٤	٥.٨١	١.١١	٠.٨٢
الدرجة الكلية	٧٤.٩١	٤.١٦	٧٥.٨٩	٤.٢٦	٢.٢٩ *

* دالة عند مستوى (٠.٠٥) ** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق النتائج الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة العاملات وغير العاملات على فكرتي "المثالية والنزوع المطلق للكمال" و"الرسمية والجدية"، وكانت الفروق في اتجاهغير العاملات.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات مجموعتي عينة الدراسة العاملات وغير العاملات على فكرة "طلب قبول وتأييد الجميع" والدرجة الكلية على مقياسالمعتقدات اللاعقلانية، وكانت الفروق في اتجاهغير العاملات.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرأة العاملة ما زالت تشعر بتحقيق شخصيتها بالعمل وإثبات ذاتها وتأكيدها، وأنه ما زال لديها دور إيجابي في المجتمع، إضافة إلى ما يحققه لها العمل من حياة اجتماعية. حيث تجد في العمل فرصة كبيرة للتعبير عن نفسها، وإظهار قدراتها ومواهبها وطموحاتها، وفيه إشباع لعدد من الحاجات النفسية، مثل: الحاجة للنجاح وللإنجاز، والحاجة للتقدير والشعور بالأمن. أما المرأة غير العاملة، فتشعر بأنها بدأت تفقد مكانتها وعملها في تربية أبنائها، ولم يعد لها دورأو عمل، فتقع تحت الضغوط الانفعالية لشعورها بالوحدة، فتجد صعوبة في التحدث عن مشكلاتها النفسية ومشاعر القلق والإحباط في جوانب الحياة كالبيت، فتعبر عن هذا القلق بصورة معتقدات لا عقلانية، فتسيطر عليها فكرة المثالية والرسمية والرغبة في طلب استحسان وقبول الجميع، كممارسات تعويضية عن عدم عملها باعتبارها مميزات قد تكون لدى المرأة العاملة أكثرمن المرأة غير العاملة.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات على النحو الآتي:

١. نشر الوعي بين أفراد المجتمع عبر وسائل الإعلام وغيرها بأهمية التفكير المنطقي العقلاني واستخدامه كأسلوب حياة بدلاً من التفكير اللاعقلاني القائم على التعميمات والمبالغات.

٢. ضرورة العملعلى إعداد وتنفيذ برامج إرشادية كمداخل وقائية، تعمل على تنمية المعتقدات العقلانية والتفكير الإيجابي للفئات العمرية المختلفة.

٣. الاهتمام بتدريس مرحلة منتصف العمر ضمن مراحل النمو الإنساني في مقررات علم نفس النمو.

٤. إيجاد أنشطة مختلفة للمرأة في مرحلة منتصف العمر، تدعم مفهومها لذاتها، وتشغل أوقات فراغها فيما يفيد.

المقترحات

توصي الباحثة بإجراء مزيد من الدراسات في هذا المجال، التي منها:

١. دراسة تتناول المعتقدات اللاعقلانية في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في مرحلة منتصف العمر.

٢. دراسة تتناول تعديل اتجاهات المرأة نحو مرحلة منتصف العمر.

٣. دراسة تتناول أزمة منتصف العمر لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات النفسية.

٤. دراسة مماثلة مقارنة بين المجتمعات عبر الثقافات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو شعر، عبد الفتاح. (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، غزة: الجامعة الإسلامية.
- **أبو غالي، محمود وأبو مصطفى، نظمي.** (٢٠١٢). **التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من النساء الفلسطينيات.** مؤتة للبحوث والدراسات، **سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (٢٧)، العدد (٣)، ص ص (٢٩- ٦٨).**
- أحمد، إيمان. (٢٠٠٩). إدارة موارد الأسرة للزوجة العاملة عند سن اليأس وعلاقته بالمساندة الاجتماعية. **المؤتمر السنوي الدولي الأول**- العربي الرابع - الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي "الواقع والمأمول" في الفترة من ٨-٩ أبريل ٢٠٠٩ م.
- أحمد، عبد الله. (٢٠٠٤). المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالأحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز. **رسالة ماجستير غير منشورة**، اليمن: جامعة صنعاء.
- الخطيب، سلوى. (٢٠١١). **الثقافة والشخصية: دراسة تطبيقية على الشخصية القومية السعودية.** ط١، الرياض: مكتبة الشقري.
- خويلد، أسماء. (٢٠١٢). الأفكار اللاعقلانية في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي عند ألبرت إليس. **مجلة دراسات وبحوث**، الجزائر: جامعة الجلفة، العدد (٧)، ص ص (١٩٣-١٩٨).
- الريحاني، سليمان. (١٩٨٥). تطوير اختبار المعتقدات العقلانية واللاعقلانية. **مجلة دراسات-العلوم التربوية**، المجلد (١٢)، العدد (١١)، ص ص (٧٧-٩٥).
- الريحاني، سليمان. (١٩٨٧). الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني. **مجلة دراسات-العلوم التربوية**، المجلد (١٥)، العدد (٥)، ص ص (١٠٣-١٢٤).
- سري، إجلال. (٢٠٠٠). **علم النفس العلاجي.** ط١، القاهرة: عالم الكتب.

- السيد، عزيزة. (٢٠٠١). منتصف العمر لدى المرأة والعلاقات الأسرية. **المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي- الأسرة في القرن ٢١**- مصر، المجلد (٢)، ص ص (٧٥٥-٧٦٩).
- السيد، فؤاد. (١٩٧٥). **الأسس النفسية للنمو**. ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشرع، حسين. (٢٠١٢). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية للأفكار اللاعقلانية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، المجلد (١٣)، العدد (٢)، ص ص (٢٤٥-٢٧٢).
- الشهري، أمل. (٢٠٠٩). زملة أعراض مرحلة منتصف العمر لدى المرأة وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب والمساندة الاجتماعية في ضوء متغيري التعليم والعمل. **رسالة دكتوراه غير منشورة**. الرياض: جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- الشهري، فوزية. (٢٠٠٣). توهم المرض لدى عينة من النساء في سن الرشد وفي مرحلة منتصف العمر وعلاقته بمفهوم الذات وبعض المتغيرات ذات الصلة. **رسالة دكتوراه غير منشورة**، الرياض: كلية التربية للبنات.
- شند، سميرة. (٢٠٠١). تقدير الذات والمساندة السرية في سن ما قبل انقطاع الطمث في ضوء متغيري التعليم والعمل. **مجلة كلية التربية**، العدد (٢٥)، الجزء (٢)، ص ص (٣٠٥-٣٥٧).
- صابر، ممدوح. (٢٠٠٩). المعتقدات اللاعقلانية كإحدى إشكالات الأمن الفكري المؤشرة باضطراب الشخصية، بحث مقدم **للمؤتمر الوطني الأول للأمن الفكري "المفاهيم والتحديات"** - في الفترة من ٢٢ - ٢٥ جمادى الأولى ١٤٣٠هـ الموافق ١٧-٢٠ مايو ٢٠٠٩ م.
- الصباح، سهير والحموز، محمد. (٢٠٠٧). المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين. **مجلة اتحاد الجامعات العربية**، العدد (٤٩)، ص ص (٢٧٩-٣٢٩).
- عبد الخالق، أحمد والنيال، مايسة. (١٩٩٠). سن اليأس وعلاقته بكل من الاكتئاب والقلق والمخاوف لدى عينتين من العاملات وغير العاملات. **مجلة علم النفس**، السنة (٤)، العدد (١٣) ص ص (١٤-٢٧).

- عفيفي، ونام. (٢٠١٠). علاقة الضغوط النفسية بالمعتقدات اللاعقلانية لدى الشباب من الجنسين. **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد (٢٦)، ص ص (١٠٩-١٣٠).
- العويضة، سلطان. (٢٠٠٩). العلاقة بين الأفكار العقلانية – اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية. **مجلة رسالة الخليج**، العدد (١١٣)، السنة (٣٠)، ص ص (١٠٩-١٥٣).
- العنزي، فهد. (٢٠٠٧). القلق وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية. **رسالة دكتوراه غير منشورة**. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الغامدي، غرم الله. (٢٠٠٩). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين والمتفوقين دراسياً والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة. **رسالة دكتوراه غير منشورة**. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- غنيم، محمد. (٢٠٠٢). أثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصص الأكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين- عبر ثقافية في مصر والسعودية. **المجلة التربوية**، المجلد (١٦)، العدد (٦٤)، ص ص (١٧٥-٢١٣).
- الفرخ، كاملة وتيم، عبد الجابر. (١٩٩٩). **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي**. ط١، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- القرني، محمد. (٢٠١٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بضغوط الحياة والاكتئاب لدى عينة من الأزواج. **مجلة البحوث الأمنية**، العدد (٥٦)، ص ص (٧٥-١٢٢).
- كردي. سميرة. (٢٠١٢). زملة أعراض مرحلة منتصف العمر وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من المنجبات وغير المنجبات بمدينة الطائف: دراسة وصفية ارتباطية مقارنة. مجلة علم النفس، السنة (٢٥)، العدد (٩٥)، ص ص (٧٤-١٠٠).
- مجلي، شايع. (٢٠١١). المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة – جامعة عمران. **مجلة جامعة دمشق**، المجلد (٢٧)، ص ص (١٩٣-٢٤١).
- محمود، جيهان. (٢٠١٠).أثر استخدام تدريبات اليوجا المائية لتحسين اللياقة القلبية التنفسية وكثافة العظام وبعض العوامل المرتبطة بانقطاع الطمث لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن الطمث. **مجلة البحوث التربوية الشاملة**، المجلد (١)، ص ص (١١٧-١٤٤).

- المفدى، عمر. (٢٠٠٣). **علم نفس المراحل العمرية "النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم"**. ط٣، الرياض: دار طيبة.
- ميرزا، فاتن. (٢٠٠٧). علاقة المعتقدات اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت. **رسالة دكتوراه غير منشورة**، الأردن: الجامعة الأردنية.
- النيال، مايسة. (١٩٩٨). أزمة منتصف العمر – دراسة مقارنة في الشخصية المصرية عبر مرحلة الرشد. **دراسات نفسية**، المجلد (٨)، العدد (٢)، ص ص (١٩٣-٢٤٤).

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abrams, M. & Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stress. **British Journal of Guidance & Counselling**, 22, 39-50.
- Anderson, S. (2000). The Effects of a Rational Behavioral Therapy Invention on Irrational Beliefs and Burnout among Middle School Teachers in the State of Iowa. **Doctor of Philosophy Dissertation.** University of Northern Iowa.
- Chang, E. (2001). Life Stress and Depressed Mood among Adolescents: Examining a Cognitive- Affective Mediation Model. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 20(3), 416-429.
- Deutsch, C. (2006). Relative Mate Value, Irrational Beliefs and Romantic Jealousy. **Master of Arts Dissertation.** Lake Head University.
- Dryden, W. (2002). REBT's Situational ABC Model, the Rational Emotive Behavior Therapist. **Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy**, 10(1), 4-14.
- Ellis, A. (1997). **Handbook of Rational Emotive Therapy**, New York.
- Ellis, A. (1994). Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A rational emotive behavioral theory. **Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy**, 12(1), 3-25.

- Ghumman, A. & Shoaib, M. (2013). Personality Traits Linked with Irrational Beliefs: A Case of Adults, Gujrat-Pakistan. **Middle - East Journal of Scientific Research**, 16(4), 496-501.

- Macavei, B. & Miclea, M. (2008). An Empirical Investigation of The Relationship between Religious Beliefs, Irrational Beliefs and Negative Emotions. **Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies**, 8(1), 1-16.

- Modi, D. & Thingujam, N. (2007). Role of Anger and Irrational Thinking on Minor Physical Health Problems among Married Couples. **Journal of Indian Academy of Applied Psychology**, 33(1), 119-128.

- Moller, A. & Bothma, M. (2001). Body Dissatisfaction and Irrational Beliefs. **Psychological Reports**, 88(2), 423-430.

- Najafi, T., Jamaluddin, S. & Lea-Baranovich, D. (2012). Effectiveness of Group REBT in Reducing Irrational Beliefs in Two Groups of Iranian Female Adolescents Living in Kuala Lumpur. **Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business**, 3(12), 312-322.

- Nelson, R. (2002). Irrational Beliefs in Depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 45(6), 5120.

- Slavinskiene, J. & Matulaitiene, K. (2012). The Relations between Socio-demographical Factors, Irrational Beliefs, Adult Insecure Attachment Style and Marital Satisfaction of Lithuanian Married Couples. **Advanced Research in Scientific Areas**, December, 1042-1047.

- Welpe, I., Tumasjan, A. & Forsterling, F. (2008). Emotional Intelligence and its Consequence for Occupational and Life Satisfaction- Emotional Intelligence in Context of Irrational Beliefs. **Journal of Educational Psychology**, 3(2), 165-189.