

The Relationship between Psychological Prosperity and Irrational Ideas in Light of the Midlife Crisis of Both Sexes in the Kingdom of Saudi Arabia

Hanan Mahboob*

Faculty of Education, Um Al-Qura University, Saudi Arabia.

Received: 29/3/2021
Revised: 27/7/2021
Accepted: 14/9/2021
Published: 30/11/2022

* Corresponding author:
hmmahboob@uqu.edu.sa

Citation: Mahboob, H. . (2022). The Relationship between Psychological Prosperity and Irrational Ideas in Light of the Midlife Crisis of Both Sexes in the Kingdom of Saudi Arabia. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 49(6), 387–403.
<https://doi.org/10.35516/hum.v49i6.3763>

Abstract

The study aims to identify the relationship between psychological prosperity and irrational ideas in light of the midlife crisis for both sexes in the Kingdom of Saudi Arabia, and the differences in psychological prosperity and irrational ideas according to the two variables of gender (male / female), and social status (married/unmarried).

The descriptive method was applied, the study was applied to a sample of (805) males and females, (365) males, and (440) females, middle age (47.2) years., and (440) women, with an average age of (47.2) years, The study tools were the Psychological Prosperity Scale and the Irrational Ideas Scale were applied, prepared by the researcher, and Results of the study revealed that there is a statistically significant correlation between the degrees of psychological prosperity and the degrees of irrational ideas among the members' sample of the research , Where the correlation coefficient was 0.883, which is significant at the level of significance (0.01). There was no statistically significant difference between the mean scores of the members' sample in psychological prosperity according to the variables of gender and social status at the significance level (0.05), and there are no statistically significant differences between the mean scores of the sample members in irrational ideas according to the gender at the significance level (0.05)

There are significant differences Statistically among the average scores of the members' sample in the degrees of irrational Ideas according to social status (0.01), in favor of the unmarried, they are more susceptible to irrational ideas.

Keywords: Psychological flourishing; irrational thoughts; a midlife crisis.

العلاقة بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية

حنان محبوب*

كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

ملخص

هدف البحث إلى تعرّف العلاقة بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية، والفروق في الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور/ إناث)، والحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)، وتم تطبيق المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (805) ذكور وإناث بواقع (365) ذكر، و(440) إناث بمتوسط عمري قدره (47,2) سنة، وطبق مقياس الازدهار النفسي ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الازدهار النفسي ودرجات الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث؛ حيث بلغ معامل الترابط 0,883 وهو دال عند مستوى دلالة (0,01)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة في الازدهار النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية عند مستوى الدلالة (0,05)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى دلالة (0,05)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة في درجات الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (0,01)، لصالح غير المتزوج فهم أكثر عرضة للأفكار الغير عقلانية. الكلمات الدالة: الازدهار النفسي، الأفكار اللاعقلانية، أزمة منتصف العمر.



© 2022 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة

تعد مرحلة منتصف العمر مرحلة مهمة للغاية في مراحل النمو الإنساني بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء؛ حيث يقع على عاتقهم مهمة تربية الأجيال الشابة المتمثلة في الأبناء، ورعاية الأجيال المسنة المتمثلة في الآباء؛ حيث تزداد المسؤوليات، وتكثر الأعباء، إضافة إلى بوادر ظهور علامات التقدم في السن مما يجعل الرجال والنساء في هذه المرحلة يعيشون في توترات وصراعات تقود إلى أزمة منتصف العمر (محمود، 2008، ص. 2).

ولم تأخذ مرحلة منتصف العمر الاهتمام البحثي المناسب، فالأفراد في أواسط العمر هم القادة الحاليين للمجتمع، ويعتمد تحقيق متطلبات هذه المرحلة والمرور منها بسلام على مدى قبول الشخص للتغيرات الجسدية والاجتماعية والنفسية الملازمة لها كأني مرحلة عمرية أخرى، وقد تسبب هذه التغيرات أزمة (middle age crisis) في حالة عدم قبولها وصعوبة التوافق معها (رسلان، 2013، ص. 248).

ولقد اختلفت الآراء حول إمكانية حدوث الأزمة في مرحلة منتصف العمر ومدى انتشارها، وهل هي ظاهرة ملازمة لهذه المرحلة قد يمر بها أغلب الأشخاص، أم هي حالة نفسية تظهر إذا توافرت متغيرات معينة، ويحاول بعض الباحثين الابتعاد عن مفهوم الأزمة ووصف المرحلة بأنها وقت للتحويلات السريعة ولكن الإحساس بسرعة التحويلات يتبعه دائما الشعور بالمعاناة (Weaver, 2009, p. 69).

وتعد الأفكار اللاعقلانية من أكثر المشاكل التي تنتشر ويتأثر بها الإنسان في العصر الراهن وخاصة في سن منتصف العمر نتيجة الضغوط والمسؤوليات الملقة على عاتقه، كما تعد من أكثر الاضطرابات النفسية التي تنتشر بين الناس، مما يتسبب عنها مشاكل تعطل حياة الفرد، سواء الشخصية أو الاجتماعية أو المهنية، ومن ثم ينعكس ذلك سلباً على حالته الصحية، والأفكار اللاعقلانية عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والبعيدة عن الواقع، تعيق الفرد في الوصول إلى أهدافه التي يرجو تحقيقها، كما أن تلك الأفكار اللاعقلانية قد تكون تجاه الفرد نفسه، أو تجاه الآخرين، وقد تكون مرتبطة بالقلق والمخاوف (أبو أسعد والأزيدة، 2015، ص. 15).

ونظراً إلى أن الإنسان في سن منتصف العمر قد يمر بالعديد من الضغوطات والاضطرابات فإنه لا بد من الاهتمام بتسخير الفرد لإمكاناته وقدراته لكي يتوافق مع ما يحيط به من تغيرات وما يواجهه من ضغوطات واضطرابات من أجل صلاح نفسه ومجتمعه، فحاجة تحقيق الذات ضرورية لشعور الفرد بالازدهار النفسي والثبات وبالتالي شعور الفرد بالازدهار النفسي (العبيدي، 2019، ص. 38).

ويشير مصطلح الازدهار النفسي إلى رؤية أكثر شمولية من الرفاهية الإنسانية والسعادة، إذ يشمل الرضا عن الحياة والقبول الذاتي والنمو الشخصي والشعور بالهدف من الحياة، كما يتضمن الكفاءة والتفاؤل والمساهمة في رفاهية الآخرين (Villieux, Sovet, Jung & Guilbert, 2016, p. 3). يتضح مما سبق أهمية المتغيرات التي يتصدى البحث الحالي لدراستها؛ حيث يهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية.

مشكلة البحث:

تحدد مشكلة البحث فيما يلي:

- أهمية مرحلة منتصف العمر، باعتبارها نقطة الانطلاق لحياة مليئة بالإنتاجية والنشاط والتمتع فيها بمستوى من النضج والخبرة (رسلان، 2013، ص. 248).

- ندرة البحوث العربية التي تناولت هذه الفئة (فئة منتصف العمر) بالبحث والدراسة رغم كثرة الدراسات الأجنبية في هذا الشأن (محمود، 2008، ص. 2).

- عدم وجود بحوث عربية أو أجنبية (في حدود علم الباحثة) تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية بالازدهار النفسي في ضوء أزمة منتصف العمر.

- معظم البحوث التي تناولت الأفكار اللاعقلانية تناولت علاقتها مع العديد من المتغيرات السلبية مثل إيذاء الذات، والغضب، والعصبية، والدوجماتية، والضغوطات وغيرها، مع قلة الدراسات التي تناولت علاقتها بالمتغيرات الإيجابية.

- أهمية الازدهار النفسي للمجتمع والفرد؛ حيث يقع الازدهار تحت مظلة علم النفس الإيجابي، وبناءً على الأهمية القصوى للازدهار للمجتمع والفرد أصبح الازدهار يحظى باهتمام عالمي كأحد مؤشرات تقدم الأمم (إبراهيم والأعسر ويوسف، 2015، ص. 99).

ومن ثم أرادت الباحثة تعرّف العلاقة بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية، وتحدد مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ما العلاقة بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الازدهار النفسي في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزي لمتغيرات الجنس (ذكور/ إناث)، الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزي لمتغيرات الجنس (ذكور/ إناث)، الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تحديد درجة كل من الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية، وتوضيح العلاقة بين درجة الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية، ومعرفة الفروق في درجة كل من الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور / إناث)، الحالة الاجتماعية (متزوج / غير متزوج).

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

تحدد أهمية البحث النظرية فيما يلي:

- إلقاء الضوء على متغيرين من أهم المتغيرات النفسية في المجال السيكلولوجي وهما (الازدهار النفسي، والأفكار اللاعقلانية) وإعطاءهما مزيداً من البحث والدراسة، أنهما متغيرين حيويين وحديثين في المجال السيكلولوجي وإثراء البحوث حول كل منهما.
- إعطاء تصور حول مفهوم الازدهار النفسي، والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية، مع وجود ندرة في الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين في البيئة العربية – في حدود علم الباحثة.

ثانياً من الناحية التطبيقية:

- قد يسهم هذا البحث في تعرّف حاجات هذه الفئة، ومن ثم تقديم الخدمات النفسية اللازمة لأزمة منتصف العمر لدى الجنسين.
- قد يسهم هذا البحث في تطوير برامج لتنمية الازدهار النفسي والحد من الأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية.
- إعداد مقياسين للأفكار اللاعقلانية والازدهار النفسي في ضوء أزمة منتصف العمر يمكن الإفادة منها مستقبلاً، خاصة مع ندرة المقاييس في هذا الإطار.

حدود البحث:

- الحد البشري: يتكون مجتمع البحث من الرجال والنساء بالمملكة العربية السعودية ممن يتراوح أعمارهم بين (45-60) سنة، كما يحددها جابر وكفافي (1992): حيث يشير بأن أزمة منتصف العمر أزمة نفسية تحدث خلال سنوات العمر التي تنحصر من (45-60) سنة.
- الحد الزمني: خلال العام الدراسي 1442هـ / 2021م.
- الحد المكاني: المملكة العربية السعودية.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية. (إعداد الباحثة) - مقياس الازدهار النفسي. (إعداد الباحثة)

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

الازدهار النفسي:

- عرفته الباحثة بأنه: عبارة عن حالة يكون فيها الفرد مستعداً لأن يطور من قدراته، وأن يزيد من إنتاجيته في العمل، وأن يني قدرته على الابتكار، ويحرص على الإيجابية في التعامل مع الآخرين، وأن تكون تلك العلاقات قوية، وعلى أساس من التعاون، كما يحرص على تنمية مجتمعه وتطوير بيئته، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة بعد استجابتهم على عبارات المقياس المعد في الدراسة الحالية.

الأفكار اللاعقلانية:

- عرفتها الباحثة بأنها: عبارة عن الأفكار السلبية التي تسيطر على الفرد، وغير المنطقية، التي يكتسبها من البيئة التي يعيش فيها، أو من خلال الأفراد الذين يتعامل معهم، أو من المجتمع المحيط به، وتلك الأفكار تجعل الفرد مهزوماً وقد تقوده إلى العديد من الاضطرابات، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة بعد استجابتهم على عبارات المقياس المعد في هذه الدراسة.

أزمة منتصف العمر:

- وترى الباحثة أنها تعبر عن أزمة نفسية تحدث خلال سنوات العمر التي تنحصر من (45-60) سنة، وبداية ظهور علامات التقدم في السن والاعلان عن بدء مرحلة جديدة تنخفض فيها قدراتهم الجسدية وتظهر فيها ملامح الشيخوخة، ويضعف فيها أداء أجهزة الجسم، مما يجعل الرجال والنساء في هذه المرحلة يعيشون في توترات وصراعات تقود إلى تلك الأزمة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: الازدهار النفسي:

الازدهار النفسي مرادف لمستوى عال من الصحة النفسية الإيجابية، ويجسد الصحة العقلية. (Huppert, 2009a, p. 110) ولقد ظهر مصطلح الازدهار النفسي حديثاً في علم النفس تزامناً مع علم النفس الإيجابي؛ حيث انبثق من تطوير مفهوم الرفاه النفسي والسلوكيات الإيجابية بما في ذلك الإنتاجية والإبداع والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي الإيجابي والصحة النفسية الجيدة. (Diener. et al., 2010a, p. 144). وعُرف الازدهار النفسي بأنه شكل من أشكال الصحة النفسية الإيجابية، بل إن الازدهار النفسي مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد يعمل على نحو فعال. (Diener Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2010b, p. 145) وتُعرف مصطفي (2017) الازدهار النفسي بأنه بعد مهم للرفاه النفسي لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية لدى الأفراد، وثقة الفرد في القيام بالأعمال المكلف بها، وشعوره بأن ما يقوم به من أعمال ذات قيمة ومعنى له، ووجود علاقات إيجابية له مع الآخرين، وامتلاكه نشاطاً مطلقاً فيما يقوم به من أعمال، ولديه كفاءة المشاعر في التعامل مع الآخرين والقدرة على تقييم انفعالاته ومشاعره الذاتية بسهولة، وكذلك الانشغال بالنشاطات المهمة له، وترحابه بتعلم الأشياء الجديدة، والتفاؤل بشأن المستقبل، وتوقع الأفضل دائماً في المواقف المختلفة (ص. 314). وتشير رزق (2020) إلى الازدهار النفسي على أنه محصلة استجابات الفرد لما يُقرّه عن مشاعره الإيجابية وأدائه المثلى في جوانب الازدهار النفسي الوجدانية، والشخصية، والاجتماعية، والروحية (ص. 369). ومن خلال تلك التعريفات تستطيع الباحثة أن تعرف الازدهار النفسي بأنه: عبارة عن حالة يكون فيها الفرد مستعداً لأن يطور من قدراته، وأن يزيد من إنتاجيته في العمل، وأن ينمي قدرته على الابتكار، ويحرص على الإيجابية في التعامل مع الآخرين، وأن تكون تلك العلاقات قوية، وعلى أساس من التعاون، كما يحرص على تنمية مجتمعه وتطوير بيئته.

مميزات الازدهار النفسي:

يتميز الازدهار النفسي بالعديد من المميزات منها ما يلي:

- الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الازدهار النفسي يميلون إلى التركيز على نمو الشخصية ويميلون إلى تأطير تجارب الحياة الصعبة وهم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية ولديهم القدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم، فضلاً عن قدرتهم على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين ولديهم معتقدات بناءة تعطي معنى لحياتهم (Jack, Dan & Jennifer 2008, p. 83).
- وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الإحساس بالازدهار النفسي يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عن النفس، ويعتمدون على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات المهمة ويستجيبون للضغوط الاجتماعية، ويواجهون صعوبة في إدارة شئونهم الحياتية، فضلاً عن أهدافهم القليلة في الحياة (Wood & Joseph, 2010, p. 123).
- كما يتميز الازدهار النفسي بكل ما يفيد الفرد في مجال تنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً، والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية الآخرين والمجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض على الآخرين بهذا الشعور (العبيدي، 2019، ص. 42).
- ومن ثم يتضح أن الازدهار النفسي يرتبط بالعديد من المتغيرات الإيجابية منها التراحم الذاتي، والرفاه النفسي، والتفاعل الاجتماعي، كما أن الازدهار النفسي يُعدّ مرادف لمستوى عال من الصحة النفسية الإيجابية، كما يشتمل الازدهار النفسي على الحياة الهادفة، والانخراط، وكفاءة المشاعر، واحترام الذات، والتفاؤل، ومن ثم فإن الازدهار النفسي مهم جداً في الحياة لمواجهة الضغوط والاضطرابات، والصعوبات التي يواجهها الأفراد في حياتهم.

أبعاد الازدهار النفسي:

- تتبع الباحثة الدراسات السابقة المتعلقة بالازدهار النفسي (Wood & Joseph, 2010, p. 123)؛ و(مصطفي، 2017، ص. 314)؛ و(العبيدي، 2019، ص. 42)؛ و(رزق، 2020، ص. 370) وتوصلت إلى أن أبعاد الازدهار النفسي تتمثل فيما يلي:
- 1- تقبل الذات: ويتمثل في القدرة على الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية.
 - 2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتشمل قدرة الفرد على بناء وتكوين علاقات اجتماعية دافئة مع الآخرين مبنية على الثقة المتبادلة والود والاحترام والتعاون والتعاطف والانتقاد البناء.
 - 3- الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد على تقرير مصيره بنفسه وقدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية كما تشمل قدرته على ضبط وتنظيم سلوكه

الشخصي في أثناء تفاعله مع الآخرين والقدرة على التفكير والتصرف بطريقة منطقية، وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية المقبولة من قبل الجماعة والمجتمع.

4- **التمكن البيئي:** ويشمل: قدرة الفرد على السيطرة على البيئة والتحكم فيها وتنظيمها لصالحه، والقدرة على تحليل البيئة من أجل الاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، فضلاً عن التحلي بالمرونة والهدوء في التعامل مع البيئة المحيطة وتغييرها من خلال خبراته الماضية والحاضرة لتكون وسيلة لتحقيق أهداف حياته والقدرة على إدارة البيئة والتجديد والابتكار.

5- **الغرض من الحياة:** ويشمل قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة على نحو موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه تصرفاته وسلوكه وأفعاله وأفكاره نحو تحقيق هذا الهدف أو الغرض مع التحلي بروح المثابرة والصبر والإصرار والإيمان، ومقاومة كل العقبات التي قد تحول دون الوصول إلى الهدف المنشود.

6- **النمو الشخصي:** وهو قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، وكذلك قدرته على إدراك طاقاته والارتقاء بها والتحلي بالمرونة الكافية والاستعداد العقلي والنفسي لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى خبراته السابقة.

المحور الثاني: الأفكار اللاعقلانية:

مفهوم الأفكار اللاعقلانية

يعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم الحديثة نسبياً الذي تمت بلورته وصياغته على يد ألبرت أليس (Albert Ellis)؛ حيث أشار أليس إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي السبب في مشكلات الصحة النفسية، وهي التي تقود إلى الاضطراب النفسي وفي المقابل نجد أن الأفكار العقلانية هي التي تسهم في النجاح النفسي للفرد (Bernard, 2009, 55).

وتعرفها الغافري (2013) بأنها التفكير غير الواقعي وغير المنطقي والمطلق والخاطئ والمعيق لأهداف الشخص، وهو يفشل عادة في اختبار المنطق، إنه التفكير الذي يقود إلى نتائج سلوكية وانفعالية موهنة وإلى الاضطراب النفسي (ص. 7).

وتمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة، وتقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية (شاهين وحلمي، 2018، ص. 65).

ويعرفها مبارك وعبد اللاه وحكيم وعبد اللاه (2020) بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية عن ذات الفرد وعن الآخرين، والمجتمع، والمرتبطة بالأهواء الشخصية والذاتية وعدم الموضوعية في الحكم على الأشياء، وتؤدي إلى وقوع الفرد في الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية (ص. 706).

ومن خلال التعريفات السابقة تستطيع الباحثة أن تحدد الأفكار اللاعقلانية بأنها: عبارة عن الأفكار السلبية التي تسيطر على الفرد، وغير المنطقية، التي يكتسبها من البيئة التي يعيش فيها، أو من خلال الأفراد الذين يتعامل معهم، أو من المجتمع المحيط به، وتلك الأفكار تجعل الفرد مهزوماً وقد تقوده إلى العديد من الاضطرابات.

خصائص الأفكار اللاعقلانية:

- تتحدد خصائص الأفكار اللاعقلانية فيما يلي:
- متطرفة.
- تؤدي إلى الاضطراب النفسي.
- لا تساعد على تحقيق وإنجاز الهدف.
- غير منطقية (عبد الله، 2013، ص. 348).
- تكون دائماً على شكل النفي المطلق، ولا تأخذ التفكير بالاحتمالية.
- تنشأ من التذمر والعدوان من ذات الفرد والآخرين.
- تتصف بالجمود والتطرف.
- غير منطقية ولا تنسجم مع الواقع.
- تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه ورغباته (ضيف، 2015).
- وتضيف الباحثة أن من خصائص الأفكار اللاعقلانية ما يلي:
- التسرع.

- تتعلق بالفرد وعلاقته بنفسه وبالآخرين من حوله.
- قد لا يعبر عنها الفرد صراحة ولكن يستدل عليها من خلال منطقه وأسلوبه في الحديث.
- تؤثر في الحالة الصحية للفرد.
- بعيدة عن الواقع.
- تعتمد على درجة عالية من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بصورة لا تتفق مع المنطق.

أبعاد الأفكار اللاعقلانية:

تتمثل أبعاد الأفكار اللاعقلانية فيما يلي:

- 1- التهويل والمبالغة: وتعني تضخيم الأمور، والمبالغة في الكلام، وتجاوز الحد فيه، واستخدام عبارات وألفاظ تتعدى الواقع.
- 2- القلق: وهو من الأمراض النفسية الخطيرة، وفيه يكون الفرد في حالة من عدم الارتياح، والتوتر الدائم، والخوف، والشعور بعدم الأمان، والإحساس بالضيق، على نحو يجعله غير قادر على التكيف مع المواقف الحياتية ومواجهة المشكلات المختلفة.
- 3- الاضطهاد: ويتمثل في إحساس الفرد بأنه دائماً مضطهد، ويفسر أي موقف من الآخرين بأنه موقف اضطهادي، وشعوره بأن الآخرين يحكيون له المكائد (المعلم ومقدار، 2020، ص. 89).
- 4- العزلة والانسحاب الاجتماعي: ويعني الانعزال الاجتماعي، وضعف الاتصال، وقلة التفاعل مع الآخرين، والعجز في المهارات الاجتماعية، وعدم المشاركة في النشاطات المختلفة، والانزواء والسلبية؛ والانفصال عن الآخرين، وبقاء الشخص منفرداً وحيداً معظم الوقت؛ وعدم القدرة على التواصل والخلج والحزن والفشل في المشاركة وفي تكوين علاقات مع الآخرين.
- 5- الاعتمادية المسرفة على الآخرين: وتتمثل في الاتكالية والاعتماد على الآخرين في كافة النشاطات (محمد، 2020، ص. 257).

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت الازدهار النفسي:

كما قدم Howell and Buro (2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين، وكذلك تنبؤ الرفاهية المادية بالازدهار على عينة كندية من طلاب الجامعة؛ حيث وتكونت العينة من (478) طالباً وطالبات، بواقع (66,4%) إناث، و(33,6%) ذكور، وتم تطبيق مقياس الازدهار، ومقياس الرفاهية المادية، وأظهرت النتائج وجود فروق ليست كبيرة) وإن كانت دالة إحصائياً بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة تنبؤ الرفاهية المادية بالازدهار.

وهدف دراسة إبراهيم والأعسر ويوسف (2015) إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، وتعرّف الفروق بين مقاييس التقرير الذاتي التي تعتمد على قياس جانب واحد من جوانب السعادة ومقاييس التقرير الذاتي التي تعتمد على قياس الأبعاد المتعددة للسعادة من خلال الكشف عن العلاقة بين السعادة الذاتية كأحد أبعاد مقياس الازدهار النفسي والسعادة العامة وكلاهما يمثل مقاييس للتقرير الذاتي، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (300) طالبة تراوحت أعمارهن ما بين (17-19) عاماً من طالبات الفرقة الأولى بكلية البنات، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الازدهار النفسي إعداد كورى كيبس ترجمة/ صفاء الأعسر، ومقياس السعادة العام إعداد سونجا يوبوميرسكى - ترجمة صفاء الأعسر، وقد كشفت الدراسة عن أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المزهريين ودرجات مجموعة الوهن في السعادة؛ حيث أظهرت النتائج أن الفرق بين المتوسطين غير دال إحصائياً وهذا يشير إلى أن عدم وجود فروق بين المجموعتين في مستوى السعادة، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين السعادة الذاتية والسعادة العامة لدى طالبات كلية البنات.

كما هدفت دراسة مصطفى (2017) إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل، والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، والأداء الأكاديمي كمتغير تابع، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (279) طالباً وطالبة، بواقع (254) طالبة، و(25) طالباً، من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، وتم تطبيق مقياس الازدهار النفسي، ومقياس التراحم الذاتي، ومقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متغيرات الدراسة شكلت فيما بينها نموذجاً يفسر العلاقات السببية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل، والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة؛ حيث جاءت مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

وأجرت رزق (2020) دراسة بهدف الكشف عن بنية الازدهار النفسي عند الطالب المعلم، ومدى استقرار هذه البنية باختلاف المستوى الاقتصادي المُدرّك، والنوع، وكذلك دور كل من المستوى الاقتصادي المُدرّك، والنوع، والتفاعل بينهما في تبين مستوى الازدهار النفسي، وقد ارتكزت الباحثة في الحصول على نتائجها إلى عيّنتين مستقلتين من طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة شمس، هما: عينة الدراسة الاستطلاعية (193) طالباً، والعينة

الأساسية (482) منهم (169) مرتفعو المستوى الاقتصادي المُدرَك، و(313) منخفضو المستوى الاقتصادي المُدرَك؛ (196) ذكور، و(376) إناث، وجرى استخدام مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة). بالإضافة إلى مقاييس لكل من: التفاؤل، والسعادة، والهزيمة النفسية للتحقق من صدق مقياس الازدهار النفسي، وقد توصلت النتائج إلى أن بنية الازدهار النفسي مكونة من أربعة أبعاد؛ هي: البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الشخصي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المُدرَك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار (الوجداني، والروحي، والشخصي) لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع، كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية:

ودراسة أبو عيطة والخزاعلة (2012) التي هدفت إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي نفسي جمعي في تعديل الأفكار السلبية لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج في محافظة جرش، وتكونت عينة الدراسة من عشرين شاباً عاملاً غير متزوج حتى وقت إجراء الدراسة من داخل محافظة جرش، تجاوزت أعمارهم الثلاثين عامًا، تم توزيعهم إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وعدد أفرادها (10)؛ حيث تلقى أفرادها برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية العلاج المعرفي، والمجموعة الضابطة، وعدد أفرادها (10) التي لم تتلق أي برنامج إرشادي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود أثر دال عند مستوى دلالة (0,05) لبرنامج الإرشاد الجمعي القائم على الاتجاه المعرفي، في تعديل الأفكار السلبية، لدى أفراد المجموعة التجريبية، الذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي برنامج إرشادي في القياس البعدي وفي قياس المتابعة. ودراسة (Warren and Gerler 2013) التي بحثت فعالية نموذج معين من التشاور، والمشاورات العقلانية الاجتماعية السلوكية، وشارك معلمو المدارس الابتدائية في مجموعات التشاور وجهاً لوجه عبر الإنترنت بهدف التأثير على المعتقدات غير العقلانية، وجرى استخدام التصميم البعدي المعدل، شبه التجريبي، وتشير النتائج إلى أن استشارة المجلس الأعلى للوجه وجهاً لوجه مفيدة في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية بين المعلمين على نحو مباشر وتعزيز نجاح الطلاب على نحو غير مباشر.

كما هدفت دراسة (Ulusoy and Duy 2013) إلى معرفة تأثير برنامج التربية النفسية لخفض العجز المكتسب والمعتقدات غير المنطقية من طلاب المدارس الابتدائية للصف الثامن، وكانت الدراسة تجريبية، وجرى استخدام اختبار قبلي وبعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكانت العينة مكونة من (27) مشاركاً، (9) أشخاص في كل مجموعة، وجرى استخدام مقياس المعتقدات غير العقلانية، وجرى استخدام استبيان نمط الإحالة للأطفال لجمع البيانات. وركز هذا البرنامج على مشاكل مرحلة المراهقة في المجموعة الثانية، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث، على عكس نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي وجدت فرقاً كبيراً في المعتقدات غير العقلانية، وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التعليم النفسي فعال في خفض المعتقدات غير العقلانية، ولكن ليست فعالة في خفض العجز المكتسب بين المشاركين. ودراسة أجراها (Gonji, Khoshkonesh and Pourebrahim 2016) هدفت إلى استقصاء ومقارنة العلاقة بين التوافق الزوجي والأفكار اللاعقلانية للنساء اللاتي أجرين جراحات تجميلية واللاتي لم يجرين، وتضمن مجتمع الدراسة كل نساء طهران اللاتي أجرين واللاتي لم يجرين جراحات تجميلية، وتكونت العينة من (208) امرأة، (100) منهن لم يجرين جراحات تجميلية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التوافق الزوجي لسبانيرز (Spanier's, 1976)، والأفكار اللاعقلانية لجونز (Jones) وأظهرت النتائج أن مقدار الأفكار اللاعقلانية لدى النساء اللاتي أجرين جراحات تجميلية أكثر من النساء اللاتي لم يجرين، كما أظهرت النتائج أن التوافق الزوجي أفضل لدى النساء اللواتي لم يجرين جراحات تجميلية من النساء اللاتي أجرين.

وهدف دراسة المعلم ومقداد (2020) إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي في التوجيه المهني يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين، التجريبية والضابطة، لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل، وتكونت عينة الدراسة من (60) فرداً من الباحثين عن العمل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تتكون كل مجموعة من (30) باحثاً عن العمل (10) ذكوراً، و(20) إناثاً، وأعمارهم تتراوح بين (20-25) سنة؛ حيث خضعت المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة هذا البرنامج الإرشادي، وقد اشتملت الأدوات على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي للأفكار اللاعقلانية، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية مما يدل على نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض الأفكار اللاعقلانية لديهم.

تعقيب عام على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها:

تنوعت الدراسات السابقة، فقد أجري بعضها على الازدهار النفسي، وأجري بعضها على الأفكار اللاعقلانية، وذلك على عينات مختلفة بعضها أفراد عاملين، وبعضها طلاب جامعة وبعضها طلاب ما قبل التعليم الجامعي، وتم اتباع المنهج الوصفي في بعضها، والمنهج التجريبي في بعضها، وتوصلت نتائج تلك

الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والعديد من المتغيرات الإيجابية، ووجود علاقة سلبية بينه وبين المتغيرات السلبية، كما أن البنية العاملية للازدهار النفسي أسفرت عن وجود الأبعاد الأربعة التالية للازدهار النفسي وهي: البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الشخصي.

أما الدراسات التي أجريت على الأفكار اللاعقلانية فقد توصلت إلى أنه متغير سلبي يرتبط بالعديد من المتغيرات السلبية منها إيذاء الذات، والمعتقدات غير المعرفية، والعجز المكتسب وأن التدريب لخفض الأفكار اللاعقلانية تساعد على الحد من تلك المتغيرات، وقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات في الإطار النظري، وتحديد مشكلة البحث، وعينتها، والمنهج المناسب للبحث، والأساليب الإحصائية المناسبة.

الطريقة والإجراءات

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذا البحث؛ نظرًا إلى ملائمته لهدف البحث المتمثل في تعرّف العلاقة بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من الرجال والنساء بالمملكة العربية السعودية الذين تتراوح أعمارهم ما بين (45-60) عامًا.

عينة البحث

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة، وتكونت عينة البحث إذ بلغ عددها (805) رجلًا وامرأة، بواقع (365) رجلًا، و(440) امرأة، بمتوسط عمري يتراوح ما بين (2,47 سنة).

أدوات البحث:

لتحقيق هدف البحث استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

1- مقياس الازدهار النفسي: (إعداد الباحثة)

- وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (50) فقرة، موزعين على (5) أبعاد تتمثل في:

- تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الاستقلالية - الغرض من الحياة - النمو الشخصي

- صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال ما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري:-

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (11) محكمًا، من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية؛ حيث تم تقديم المقياس مسبقًا بتعليمات توضح ماهية الازدهار النفسي، وأبعاده، والهدف من استخدامه، وطبيعة العينة التي سوف يطبق عليها. والجدول (1) التالي يوضح نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس:

الجدول (1) نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الازدهار النفسي

تقبل الذات		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		الاستقلالية		الغرض من الحياة		النمو الشخصي	
م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
1	100%	11	100%	21	100%	31	100%	41	91%
2	91%	12	100%	22	91%	32	100%	42	100%
3	91%	13	100%	23	100%	33	100%	43	91%
4	100%	14	100%	24	100%	34	91%	44	100%
5	100%	15	91%	25	100%	35	91%	45	91%
6	91%	16	91%	26	100%	36	91%	46	91%
7	100%	17	100%	27	91%	37	91%	47	100%
8	91%	18	91%	28	91%	38	100%	48	100%
9	100%	19	100%	29	91%	39	100%	49	91%
10	100%	20	91%	30	100%	40	91%	50	91%

يتضح من الجدول السابق أن نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس تراوحت ما بين (91% - 100%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة تدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

ثانيًا: صدق العبارات:

تم حساب صدق مفردات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددهم (30) فردًا، وهو ما يسمى بالصدق الداخلي، والجدول (2) يوضح الصدق الداخلي للمقياس:

الجدول (2) الصدق الداخلي لمقياس الازدهار النفسي

تقبل الذات		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		الاستقلالية		الغرض من الحياة		النمو الشخصي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0,497	11	**0,517	21	**0,589	31	**0,488	41	**0,520
2	**0,586	12	**0,479	22	**0,503	32	**0,453	42	**0,607
3	**0,498	13	**0,417	23	**0,490	33	**0,835	43	**0,502
4	**0,517	14	**0,494	24	**0,471	34	**0,686	44	**0,513
5	**0,496	15	*0,374	25	**0,546	35	**0,686	45	**0,668
6	**0,721	16	*0,324	26	**0,578	36	**0,532	46	**0,697
7	**0,774	17	**0,750	27	**0,750	37	**0,513	47	**0,457
8	**0,409	18	**0,563	28	**0,611	38	**0,750	48	**0,485
9	**0,413	19	**0,582	29	**0,650	39	**0,485	49	**0,470
10	**0,541	20	**0,481	30	**0,453	40	**0,763	50	**0,483
الدرجة الكلية	**0,655		**0,753		**0,534		**0,487		**0,537

* دال عند (0,05) ** دال عند (0,01)

يتضح من الجدول السابق (2) أن جميع العبارات دالة عند (0,05) أو عند (0,01) وبالتالي فجميعها مقبولة مما يدل على الصدق الداخلي المرتفع للمقياس.

- الثبات:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على (30) فردًا، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0,823) وبطريقة ألفا كرونباخ (0,838) وهو معامل ثبات مرتفع يدعو إلى الثقة في صحة النتائج، وصلاحيته المقياس للاستخدام.

- تصحيح المقياس:

يتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال الرابط الإلكتروني الذي تم نشره على العينة المستهدفة؛ حيث يختار الفرد اختيار من خمسة اختيارات أمام كل عبارة، وهي (تنطبق علي دائمًا، تنطبق علي غالبًا، تنطبق علي أحيانًا، تنطبق علي نادرًا، لا تنطبق علي أبدًا) ويحصل الفرد على الدرجات (1،2،3،4،5) لل فقرات الإيجابية وأعطيت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) لل فقرات السلبية. حسب نفس الترتيب في حالة العبارات الموجبة، وتعكس هذه الدرجة في حالة العبارات السالبة، ومن ثم كانت الدرجة الكلية للمقياس (250) درجة، والصغرى (50) درجة.

2- مقياس الأفكار اللاعقلانية: (إعداد الباحثة)

- وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (35) عبارة، بعد حساب صدقه وثباته، وقد اشتمل المقياس على أربعة أبعاد تتمثل في: (التهويل والمبالغة، والقلق من الشيخوخة، والاضطهاد، وتجنب مواجهة المشاكل)

صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال ما يلي:

أولًا: الصدق الظاهري:-

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (11) محكمًا، من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية؛ حيث تم تقديم المقياس مسبقًا بتعليمات توضح ماهية الأفكار اللاعقلانية، وأبعادها، والهدف من استخدامها، وطبيعة العينة التي سوف يطبق عليها. والجدول (3) التالي يوضح نسبة اتفاق المحكمين على هذه البنود:

الجدول (3) نسبة اتفاق المحكمين على بنود مقياس الأفكار اللاعقلانية

التهويل والمبالغة		القلق من الشيخوخة		الاضطهاد		تجنب مواجهة المشاكل	
م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
1	100%	9	91%	18	100%	26	100%
2	100%	10	100%	19	91%	27	91%
3	100%	11	100%	20	100%	28	100%
4	91%	12	100%	21	91%	29	91%
5	100%	13	91%	22	100%	30	100%
6	91%	14	91%	23	100%	31	91%
7	91%	15	91%	24	91%	32	100%
8	91%	16	91%	25	100%	33	91%
		17	100%			34	100%
						35	100%

يتضح من الجدول السابق (3) أن نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس تراوحت ما بين (91% - 100%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة تدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

ثانيًا: صدق المفردات:

وتم حساب صدق مفردات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددهم (30) فردًا، وهو ما يسمى بالصدق الداخلي، والجدول (4) يوضح الصدق الداخلي للمقياس:

الجدول (4) الصدق الداخلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

التهويل والمبالغة		القلق من الشيخوخة		الاضطهاد		تجنب مواجهة المشاكل	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0,436	9	**0,534	18	*0,322	26	**0,489
2	**0,536	10	**0,745	19	*0,376	27	**0,455
3	**0,437	11	**0,634	20	**0,487	28	*0,335
4	**0,744	12	**0,641	21	**0,587	29	**0,486
5	**0,576	13	**0,476	22	**0,734	30	**0,687
6	**0,633	14	**0,736	23	**0,487	31	**0,533
7	**0,634	15	**0,734	24	**0,598	32	**0,583
8	**0,456	16	**0,568	25	**0,634	33	**0,754
		17	**0,585			34	**0,585
						35	**0,463
الدرجة الكلية	**0,650		**0,553		**0,489		**0,488

* دال عند (0,05) ** دال عند (0,1)

يتضح من الجدول السابق (4) أن جميع العبارات دالة عند (0,01) و(0,05) وبالتالي فجميعها مقبولة مما يدل على الصدق الداخلي المرتفع للمقياس.

ثالثًا: الثبات:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على (30) فردًا، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0,769) وهو معامل ثبات مرتفع يدعو إلى الثقة في صحة النتائج، وصلاحية المقياس للاستخدام.

تصحيح المقياس:

تمت الإجابة عن عبارات المقياس من خلال الرابط الإلكتروني الذي تم توزيعه على أكبر عدد من العينة من المجتمع؛ حيث يختار الفرد اختيار من خمسة اختيارات أمام كل عبارة، وهي (تنطبق علي دائمًا، تنطبق علي غالبًا، تنطبق علي أحيانًا، تنطبق علي نادرًا، لا تنطبق علي أبدًا) ويحصل الفرد على الدرجات (1،2،3،4،5) حسب نفس الترتيب، وبهذا فإن الدرجة الكلية للمقياس (175) درجة، والدرجة الصغرى هي (35) درجة.

نتائج البحث وتفسيرها:

أولاً: نتيجة الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد علاقة بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية".

وللتحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) من أجل تعرّف حجم العلاقة بين درجات أفراد العينة على الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية، والجدول (5) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول (5) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية

متغيرات البحث	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الازدهار النفسي	805	196,93	24,77	0,883**	0,01
الأفكار اللاعقلانية		80,04	26,99		

** دال عند مستوى دلالة (0,01)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01)، وذلك بعد تطبيق مقياس الازدهار النفسي ومقياس الأفكار اللاعقلانية، على عينة بلغ عددها (805) من الذكور والإناث بالمملكة العربية السعودية في منتصف العمر، ومن ثم يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت وأنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01) بين الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر بالمملكة العربية السعودية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أزمة منتصف العمر بالمملكة العربية السعودية أن لديهم مستوى معقول من الازدهار النفسي والأفكار اللاعقلانية، وأنهم يشعرون بالاستمتاع بالحياة، ويتعدون عن النشاطات الانفعالية غير السارة، ويتعدون عن الضغوط، وينظرون على التجارب السلبية على أنها جزءاً من حياة أي إنسان، كما أنهم يبحثون عن حلول منطقية للمشكلات التي تواجههم في الحياة، بدلاً من التركيز على العواطف والأفكار السلبية أو انتقاد النفس في أثناء التعرض للمعاناة أو الاخفاق.

كما أن الأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر بالمملكة العربية السعودية يتميزون بالتعقل، ويستطيعون تقبل العواطف المؤلمة، ويستطيعون التحكم في در الفعل، ويستجيبون استجابات تكيفية مما يجعل تعرضهم للأفكار اللاعقلانية والازدهار النفسي بمستوى متوسط، ومن ثم كان هناك ارتباط بينهما لدى أفراد العينة.

كما أن لديهم ثقة في ما يقومون به من أعمال، ويشعرون بأن تلك الأعمال التي يؤديونها ذات قيمة، وأن لحياتهم هدفاً ومعنى، ويؤسسون علاقات إيجابية قوية مع الآخرين، ويشعرون بالتفاؤل بشأن المستقبل، ويتوقعون الأفضل دائماً، ومن ثم كانت العلاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والازدهار النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (Diener et al., 2010b; Silva & Caetano, 2013) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية لدى الأفراد، كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (مصطفى، 2017) التي توصلت إلى وجود ارتباط دال بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والخبرات الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: نتيجة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الازدهار النفسي في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)".

وللتحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات العينة على مقياس الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، والجدول (6) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول (6) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة

على مقياس الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	175	207,87	28,25	1,63	803	0,139 غير دالة
إناث	630	204,40	23,86			

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح ان قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبالتالي يتضح رفض

الفرض البديل، وقبول الفرض الصفري، الذي ينص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الازدهار النفسي في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

وترجع هذه النتيجة إلى الأفراد في المملكة العربية السعودية من الجنسين يعيشون في بيئة اجتماعية يسودها التعاون البناء، والأعمال المشتركة التي تحمل بين طياتها الطابع العربي الأصيل، والأخلاق المتأصلة من ديننا الحنيف، التي أصبحت تؤثر في طريقة تفكيرهم، كما تشعرهم بالازدهار النفسي.

كما قد ترجع إلى ما تشجعه الحياة الاجتماعية في المملكة على زيادة الروابط الإنسانية، وتحليل المواقف والأحداث من خلال علاقات الفرد بالآخرين من حوله، والاحساس بالولاء والانتماء الذي ينمي الشعور بالسعادة والفرح، بالشكل الذي ينعكس على الاحساس بالازدهار النفسي لدى الجنسين دون تفرقة بينهما.

كما أن إحساس الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه ويعاملونه بدفء، يؤدي إلى شعوره بالسلامة والاطمئنان، ويتغلب على التهديد والقلق، المسبب للألم والضيق، ومن ثم فإن الجنسين يتساويان في هذه المشاعر، ومن ثم لم تكن هناك فروق بينهما في درجة الازدهار النفسي.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العبيدي (2019) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الازدهار النفسي ترجع لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (2012) Keyes & Simoes ودراسة رزق (2020) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الازدهار النفسي لصالح الذكور.

ثالثاً: نتيجة الفرض الثالث الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الازدهار النفسي في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج).

وللتحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات العينة على مقياس الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)، والجدول (7) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول (7) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة

على مقياس الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)

الحالة الاجتماعية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
متزوج	543	196,90	24,46	0,040	803	0,968 غير دالة
غير متزوج	262	196,98	25,46			

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (803) ومستوى دلالة (0,05) = 1,96 ، وعند مستوى دلالة (0,01) = 2,59

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبالتالي يتضح رفض الفرض البديل، وقبول الفرض الصفري، الذي ينص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الازدهار النفسي في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج).

وترجع هذه النتيجة إلى أن الأفراد المتزوجين وغير المتزوجين يشعرون بالازدهار النفسي، ويشعرون بالأمن النفسي؛ حيث يشعر الجميع بالدفء والاستقرار، وأن الأفراد غير المتزوجين ينخرطون في المجتمع، ولا يشعرون بالوحدة؛ حيث إن لديهم أصدقاء وأخوة وأقرباء يساعدهم على التغلب على معوقات وتحديات عدم الزواج، وكذلك المتزوجون يشعرون بهذا الدفء داخل أسرهم، ولهذا لم تكن هناك فروق بينهما تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الخضري (2003) من وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

رابعاً: التحقق من نتيجة الفرض الرابع الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)".

وللتحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، والجدول (8) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول (8) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة
على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	190	84,83	29,47	1,73	803	0,083 غير دالة
إناث	615	80,95	26,05			

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبالتالي يتضح رفض الفرض البديل، وقبول الفرض الصفري، الذي ينص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

وترجع هذه النتيجة إلى أن الأفراد من الجنسين في المملكة العربية السعودية أصبح لديهم نفس المسئوليات، وأصبح لديهم نفس القدرة على تحمل المسئولية، في ظل طبيعة المملكة المتطورة، كما أن الجنسين لديهم قدرة على الاستجابة للضغوط، سواء كانت تلك الضغوط أسرية، أم تعليمية، أم اقتصادية، كما أن المجتمع الذي تم تطبيق البحث فيه يخضع لنفس المؤثرات الثقافية والتربوية التي تؤثر في الجنسين بنفس الدرجة.

كما أن الجنسين في المملكة العربية السعودية يمرون بنفس الظروف في درجة تأثرهم بالأفكار اللاعقلانية، كما أن الفرصة للتعليم والتثقيف أصبحت متاحة للجميع من الجنسين، ومن ثم لم تكن هناك فروق بينهما فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية.

كما أن مرحلة منتصف العمر لها سمات وخصائص معينة يتصف بها الأفراد في هذه المرحلة دون تمييز بين ذكور وإناث، فهذه المرحلة تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان، وتبدأ هذه المرحلة في سن الأربعين لدى الرجال والنساء، وهي مرحلة انتقالية تتغير فيها ميولهم ورغباتهم عن الوقت السابق، ويحدث فيها تغير شامل للشخصية من حيث الفكر وعلاقته بالآخرين، ولعل أبرز خصائص هذه المرحلة هو الاكتئاب الشديد والميول إلى العزلة وعدم الرغبة في المسؤولية، وينتج عن كل هذه المعتقدات الإحساس المفرط بالندم على بعض القرارات السابقة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة مبارك (2020)، ودراسة محمد (2020) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلاب الجامعة.

خامساً: نتيجة الفرض الخامس الذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)".

وللتحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)، والجدول (9) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول (9) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة
على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج)

الحالة الاجتماعية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
متزوج	540	78,57	25,93	4,196	000	0,01
غير متزوج	265	87,007	28,50			

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0,01) وبالتالي يتضح رفض الفرض الصفري، وقبول الفرض البديل، الذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية في ضوء أزمة منتصف العمر لدى الجنسين في المملكة العربية السعودية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج) لصالح (غير متزوج).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الأفراد غير المتزوجين أكثر عرضة للأفكار اللاعقلانية؛ حيث يعيشون آلام الوحدة، ولا يجدون متنفس يبوحن له بما يجول في خواطرهم، أو يعكس صفو حياتهم، ومن ثم فهم يعيشون في اغتراب نفسي، والخوف من الحياة، ومن المستقبل، كما تسيطر عليهم مشاعر الدونية والقلق، والصراع، وعدم الثقة بالنفس، وانعدام الأمن، وضعف احترام الذات، والقصور في التوافق الشخصي والاجتماعي، ومن ثم فقد يغلب عليهم الأفكار اللاعقلانية أكثر من المتزوجين.

كما أن الأفراد المتزوجين يغلب عليهم الأمن النفسي والتسامح، والطمأنينة الانفعالية، المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ومن ثم يكونون أقل تعرضاً للأفكار اللاعقلانية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة شقير (2012) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة الأمن النفسي تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

توصيات البحث:

- تقديم برامج إرشادية لتنمية الازدهار النفسي والحد من الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر.
- تشجيع التعقل، والبحث عليه لدى الأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر، والكشف عن الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها من قبل الخبراء والمختصين.
- تقديم برامج توعوية لزيادة الثقة بالنفس، واكتساب المهارات التي تساعد على التخلص من الأفكار اللاعقلانية للأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر.
- الاهتمام بالأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر، وتوفير متطلبات النمو اللازمة لهم، وتقديم سبل الوقاية لهم من التعرض للأمراض والاضطرابات.
- تقديم برامج إرشادية للأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر لمساعدتهم في التغلب على الأمراض والاضطرابات التي قد يتعرضون لها.

بحوث مقترحة:

- أثر برنامج إرشادي سلوكي لتحسين الازدهار النفسي لدى عينات مختلفة.
- أثر برنامج إرشادي سلوكي للحد من الأفكار اللاعقلانية لدى عينات مختلفة.
- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي والاضطرابات السلوكية لدى المراهقين.
- أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين الازدهار النفسي للحد من اضطراب ما بعد الصدمة لدى المصابين بجائحة كورونا.
- نمذجة العلاقات السببية بين الأفكار اللاعقلانية والازدهار النفسي والدافعية للإنجاز لدى الموهوبين والمتفوقين.
- إجراء دراسة لتعرف العوامل المسببة للأفكار اللاعقلانية وتتبعها نمائياً.
- أثر برنامج للحد من الاضطرابات النفسية لدى الأفراد في ضوء أزمة منتصف العمر.

المصادر والمراجع

- إبراهيم، أماني مصطفى، والأعسر، صفاء، ويوسف، ماجي وليم (2015). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. *مجلة البحث العلمي في الأدب، جامعة عين شمس، 16 (2)*، 97-118.
- أبو أسعد، أحمد (2008). *الإرشاد الزواجي الأسري*. (ط1) عمان: دار الشروق.
- أبو أسعد، أحمد، والأزيدة، رياض (2015). *الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي. الجزء الأول*. ط1، عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير.
- أبو عيطة، سهام، والخزاعة، زياد (2012). أثر برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 194 (996)*، 1-30.
- جابر، جابر عبد الحميد، وكفافي، علاء الدين (1992). *معجم علم النفس والطب النفسي*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- حسين، طه عبد العليم (2011). *الإرشاد النفسي/ النظرية - التطبيق - التكنولوجيا*. ط2، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الخضري، جهاد عاشور (2003). *الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى*. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية- غزة.
- خويلد، أسماء (2012). الأفكار اللاعقلانية في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي عن ألبرت إليس. *مجلة الدراسات والأبحاث، جامعة الجلفة، الجزائر، 7*، 189-198.
- رزق، زينب شعبان (2020). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30 (107)*، 295-351.
- رسلان، نجلاء محمد (2013). المتغيرات المنبئة بأزمة منتصف العمر لدى عينة من المعلمين والمعلمات. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 4 (40)*، 247-286.
- شقير، زينب محمود (2012). التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 2 (24)*، 345-361.
- ضيف، حليلة (2015). الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب نظرية أليس Ellis. *Majallat.Jil al- 'Ulūm al-Insānīyah wa-al-Ijtīmā'īyah*, 1-30 (2279), 194

- عبد الله، هديل داهي (2013). الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي (دراسة وصفية مقارنة). *مجلة الراغبين للعلوم الرياضية*، 19 (60)، 343-362.
- العبيدي، عفراء إبراهيم (2019). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، 2 (8)، 37-55.
- العيسوي، عبد الرحمن (2004). *علم النفس الأسري والبرامج الإرشادية*. (ط 9) عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- الغافري، نصراء مسلم (2013). *الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان*. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.
- مبارك، خلف، وعبد الله، يوسف، وحكيم، ميخائيل، وعبد الله، رشا (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، 2 (2)، 698-746.
- محمد، سعيد عبد الرحمن (2020). الأمن النفسي والأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الجامعية. *مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق*، 30 (30)، 219-280.
- محمود، إجلال فاروق (2008). أزمة منتصف العمر: المحدثات – الأمراض المصاحبة – عمليات التحمل والمواجهة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 18 (59)، 62-1.
- مصطفى، منال محمود (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، 27 (3)، 366-377.
- المعلم، موسى منصور، ومقداد، محمد (2020). فاعلية برنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين*، 21 (1)، 81-126.

References

- Abu Asaad, Ahmad, and Al-Azayda, Riyadh (2015). Modern methods of psychological and educational counseling. part One. 1st floor, Amman: Debono Center for Teaching Thinking.
- Abu Eita, Siham, and Al-Khaza'leh, Ziyad (2012). The effect of a psychological counseling program in modifying negative thoughts of young people of late marriage age. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 194 (996), 1-30.
- Adegun, A., & Aremu, O. (2013). Effectiveness of career development and cognitive reframe therapy on irrational career thoughts among secondary school students in Ogun State, Nigeria. In *The African Symposium*, 13(2), 94-103.
- Al-Essawi, Abd al-Rahman (2004). *Family Psychology and Counseling Programs*. (I 9) Amman: Osama House for Publishing and Distribution.
- Al-Ghafri, Nasraa Muslim (2013). Irrational ideas and their relationship to social fear among students of the Colleges of Applied Sciences in the Sultanate of Oman. Master Thesis, College of Science and Arts, University of Nizwa.
- Al-Moallem, Musa Mansour, and Miqdad, Mohammad (2020). The effectiveness of the career guidance program in modifying the irrational ideas of job seekers in the Kingdom of Bahrain. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, University of Bahrain, 21 (1), 81-126.
- Al-Obeidi, Afra Ibrahim (2019). The psychological prosperity of university students in light of some variables. *Algerian Journal of Research and Studies*, 2 (8), 37-55.
- Al-Rihani, Suleiman (1985) *The Development of Choosing Rational and Irrational Ideas*, Dirasat: Human and Social Sciences 12(11).
- Al-Rihani, Suleiman (1987) *The Irrational Ideas of University of Jordan Students and the Relationship of Sex and Specialization with Irrational Thinking*, Dirasat : Human and Social Sciences .14(5).
- Al-Shennawi, Muhammad Mahrous (1995). *Theories of Counseling and Psychotherapy*, Dar al-Gharib for printing, publishing and distribution, Cairo.
- Al-Zahrani, Hassan bin Ali bin Muhammad (2010). Irrational ideas and their relationship to time management among a sample of Hail University students. PhD study, College of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Zeyoud, Nader Fahmy (1998). *Theories of Counseling and Psychotherapy*, Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman.
- Bani Khalid, Muhammad Suleiman (2015). Irrational thoughts of secondary school adolescents and their relationship to some

- demographic variables. *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology*, 13 (2), 118-119.
- Bernaed, M. (2009). "Dispute Irrational Beliefs and Teach Ration: An Interview with Albert Ellis". *Journal of Rational Emotive & cognitive Behavior Therapy*, 29(1).
- Diehl, M., Hay, E., & Berg, K. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging & Mental Health*, 15(7), 882- 893.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010b). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards., Palavar, K. (2005): Exploring the Relationship Between physical Activity, Psychological Well- being and physical Self – perception in Different Exercise Groups, *South Africa Journal for Research in Sport, physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.
- Freund, A., & RiTter, J. (2009). Midlife crisis: adebate. *Gerontology*, 55(55), 582-591.
- Gonji, S., Khoshkonesh, A., & Pourebrahim, T. (2016). Relationship between marital adjustment and irrational beliefs in women and non-cosmetic surgery. *Electronic Journal of Biology*, 12(2), 196-201.
- Guest, Halima (2015). Rational and irrational ideas according to Alice's theory Ellis. *Majallat.Jl al-‘Ulū al-Insānīyah wa-al-Ijtīmā‘īyah*, 194(2279), 1-30
- Howell, A., & Buro, K. (2015). Measuring and predicting student wellbeing: Further evidence in support of the flourishing scale and the scale of positive and negative experiences. *Social Indicators Research*, 121, 903–915.
- Ibrahim, Amani Mostafa, Al-Asser, Safa, and Youssef, Maggie William (2015). The relationship between psychological prosperity and happiness among female students. *Journal of Scientific Research in Literature*, Ain Shams University, 16 (2), 97-118.
- Jack, J., Dan, M., & Jennifer, L. (2008). Narrative Identity and Eudemonic Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81-104
- Keyes, C., & Simoes, E. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health*, 102 (11), 2164–2172.
- Khaledian, M., Saghafi, F., Moradi, S., & Khairkhan, Z. (2013). Investigating the Relationship of Irrational Beliefs with Anxiety and Their Effect in Two Different Academic Systems in Iran (Under graduate Collage students of Payam Nour University and Islamic Azad University) *Journal of International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4 (5), 1185-1191.
- Larsen, R., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional wellbeing: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid, R. J. Larsen, M. Eid, R. J. Larsen (Eds.) , *The science of subjective well-being* (258-289). New York, NY, US: Guilford Presss.
- Mahmoud, Ijlal Farouk (2008). Midlife crisis: neutrophils - comorbidities - endurance and coping processes. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 18 (59), 1-62.
- Michalec, B., & Keyes, C. (2013). A multidimensional perspective of the mental health of preclinical medical students. *Psychology, Health & Medicine*, 18(1), 89-97.
- Mubarak, Khalaf, Abdullah, Youssef, Hakim, Mikhail, and Abdullah, Rasha (2020). Irrational thoughts and their relationship to self-harm in a sample of university students. *Journal of Young Researchers in Educational Sciences*, (2), 698-746.
- Muhammad, Saeed Abdul Rahman (2020). Psychological security and irrational thoughts among undergraduate students with visual impairment. *The Journal of Special Education*, Zagazig University, (30), 219-280.
- Mustafa, Manal Mahmoud (2017). The constructive model for the causal relationships between psychological prosperity, self-compassion, and positive and negative emotional experiences that contribute to the academic performance of university students. *Psychological Studies*, Egyptian Psychologists Association, 27 (3), 366-377.
- Nel, L (2011): The psychological Experiences of master’s Degree students in professional psychology programmers: an interpreted phenomenological Analysis , ph. D. Dissertation Capella University.(49-50).
- Nelson, S., Layous, K., Cole, S., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*, 16(6), 850.
- Patterson, (1992). *Theories of Counseling and Psychotherapy*, translated by Hamid Al-Feki, Dar Al-Qalam, Publishing and

Distribution, Kuwait.

- Raslan, Naglaa Muhammad (2013). Variables predictive of a midlife crisis among a sample of male and female teachers. Arab Studies in Education and Psychology, Arab Educators Association, 4 (40), 247-286.
- Rizk, Zainab Shaban (2020). The structure of psychological prosperity of the student teacher in light of the perceived economic level and gender. The Egyptian Journal of Psychological Studies, 30 (107), 295-351.
- Ryff, C & Singer. (2008). Know Thyself and Become what you are: A Eudemonic Approach to psychological Well-being Journal of Happiness Studies, 9, 13-39.
- shaqir, Zainab Mahmoud (2012). Tolerance as a predictor of psychological security in married and unmarried postgraduate students. Journal of Arab Studies in Education and Psychology, 2 (24), 345-361.
- Sharman, Iman Ali Abdullah (2017). Irrational thoughts and life satisfaction: a comparative study between veiled and unveiled women. Master Thesis, College of Education, Yarmouk University.
- Silva, A., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. Social Indicators Research, 110(2), 469-478.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. Personality and Individual Differences, 88, 1-5.
- Weaver, Y. (2009). Midlife- A time of crisis or new possibilities. Existential analysis 20.1
- Wood, J. & Joseph, I. (2010). The Absence of Positive Psychological Eudemonic Well-Being As a Risk Factor for Depression: A Ten Year Cohort Study. Journal of Affective Disorders, 7 (3), 122-213.