

دور الأفكار اللاعقلانية في تحديد درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب

أ.د/هشام عبد الحميد تهايمي
أستاذ علم النفس الإكلينيكي
كلية الآداب - جامعة بني سويف

أ.د/ فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي
أستاذ علم النفس الطبي
كلية الآداب - جامعة حلوان

أ/ أيمن علي إبراهيم شهاب
أخصائي نفسي إكلينيكي بمستشفى ارادة للصحة النفسية بمدينة جيزان

مقدمة

تعدُّ الأفكار اللاعقلانية من أبرز المتغيرات المعرفية السلبية التي يتبنّاها الأفراد تجاه ذاتهم أو تجاه الآخرين والبيئة المحيطة بهم. وتمثل هذه الأفكار مجموعة من المعتقدات غير المنطقية التي تؤثر سلباً في التكيف النفسي والسلوكي، وتؤدي إلى استجابات انفعالية مشوّهة قد تُعيق الفرد عن أداء وظائفه الحياتية اليومية بكفاءة. فقد أشار "إليس" (Ellis, 1962) "إلى أن الأفكار اللاعقلانية تُسهم في نشوء مشاعر سلبية وسلوكيات مدمّرة، من أبرزها تعاطي المخدرات، وذلك نتيجة تفسيرات خاطئة لأحداث الحياة والضغوط المرتبطة بها.

و تتأثر هذه الأفكار بعوامل اجتماعية وثقافية متعددة، وتُعد الضغوط النفسية أحد العوامل المحورية في ترسيخ تلك المعتقدات، لا سيّما حين يواجه الفرد توقعات اجتماعية تفوق قدراته الجسدية أو المعرفية. في مثل هذه الحالات، قد يطور نمطاً من التفكير غير المنطقي يتمحور حول مفاهيم الفشل أو العجز أو القلق المفرط، مما يسهم في تفاقم اضطرابات نفسية كالالاكتئاب والقلق، ويزيد من احتمالية الانخراط في سلوكيات إدمانية.

و أكد "بيك (Beck, 1976) "أن تعديل الأفكار اللاعقلانية يُمثل مدخلاً أساسياً في العلاج المعرفي، لا سيما لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الإدمان. وقد أوضح أن تمكين الأفراد من التعرف على معتقداتهم غير المنطقية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية ومرونة يُعد خطوة جوهرية نحو تحسين جودة الحياة والصحة النفسية.

و تُشير الأدبيات النفسية إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يُعد من المشكلات المتفاقمة في المجتمعات الحديثة (Shaw & Gant, 2002). ويتأثر هذا الشعور بعدة عوامل ديموغرافية واجتماعية، كما أسهمت التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي في نشوء ما يُعرف بـ "الوحدة الإلكترونية"، التي تُعزز العزلة النفسية وتُغذي الأفكار اللاعقلانية. وفي هذا الإطار، فرّق عبد الحليم (٢٠١٥) بين "الوحدة النفسية" التي تُعبر عن إحساس داخلي ذاتي بالعزلة حتى في وجود الآخرين، و"العزلة الاجتماعية" التي تُشير إلى محدودية شبكة العلاقات الفعلية. وقد بين أن الوحدة النفسية قد تدفع الأفراد إلى سلوكيات خطيرة، مثل تعاطي المخدرات أو الإفراط في تناول المهدئات.

نتائج "كاسيوبو وباتريك (Cacioppo & Patrick, 2008) "هذا الطرح، حيث أظهرت أن الوحدة النفسية ترتبط سلباً بالصحة النفسية والجسدية، وتؤدي إلى زيادة معدلات القلق والاكتئاب، فضلاً عن تأثيرها السلبي في جهاز المناعة (Hawley & Cacioppo, 2010) .

وبناءً على ما تقدّم، تتجلى أهمية هذا البحث في سعيه إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب و الذي ربما يعد أحد المداخل العلاجية المعرفية التي تقوم على تعديل أنماط التفكير غير المنطقي، وتعزيز آليات التكيف الإيجابي لمواجهة تحديات العصر الحديث.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

تسعى الدراسة الراهنة إلى فحص مشكلة علمية تتمثل في محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

هل تمثل كل من الأفكار اللاعقلانية، والشعور بالوحدة النفسية، وإدراك مشقة أحداث الحياة عوامل مهيئة لتعاطي المخدرات لدى الشباب السعودي الذكور؟

وللإجابة عن هذا السؤال، لابد من الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب؟
- ٢- هل توجد فروق بين الذكور و الإناث في كل من الأفكار اللاعقلانية و الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب ؟
- ٣- ما درجة إسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية، لدى الشباب من الجنسين؟

المفاهيم الأساسية في الدراسة

تتناول الدراسة مفهومي أساسيين من المتغيرات النفسية المهمة في فهم تفكير الشباب و هما الأفكار اللاعقلانية، والشعور بالوحدة النفسية.

أولاً: مفهوم الأفكار اللاعقلانية

تعد الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم المحورية في علم النفس المعرفي، وتشير إلى أنماط من التفكير المشوه وغير الواقعي، والتي تؤثر على المشاعر والسلوكيات بشكل سلبي.

وقد عرفها عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٤) بأنها "المعتقدات أو التصورات غير المنطقية التي يتبناها الفرد عن نفسه أو العالم، وتفتقر إلى الأساس العقلي الواقعي، ويترتب عليها تغيرات نفسية وسلوكية سلبية".

فيما أشار إليها بيك (١٩٧٦) على أنها "أفكار مشوهة وغير واقعية يصاحبها مشاعر سلبية تؤثر على السلامة النفسية للفرد".

أما صبحي سيد (٢٠٠٢)، فقد أكد أن هذه الأفكار تؤدي إلى تفسيرات مشوهة للواقع تسهم في نشوء اضطرابات نفسية

ثانياً: مفهوم الشعور بالوحدة النفسية

أشار مفهوم الشعور بالوحدة النفسية إلى فجوة إدراكية يشعر بها الفرد نتيجة قصور في العلاقات الاجتماعية أو غياب الدعم العاطفي، مما ينعكس على حالته النفسية.

عرّفها الغامدي (٢٠٢٠) بأنها "فجوة نفسية بين الفرد والمحيطين به، قائمة على عدم حصوله على الإشباع النفسى والاجتماعى المناسبة".

و وصفها فايس (١٩٧٣) بأنها "مشاعر من الحزن والقلق ناتجة عن التفاوت بين العلاقات الاجتماعية الفعلية وتلك المرغوبة".

و أضاف أبو هندي (٢٠٠١) أن الوحدة النفسية تعني "الشعور بالانفصال العاطفي عن الآخرين رغم التواجد الفيزيائي معهم، مما يؤدي إلى ضعف الإشباع النفسي".

تعريف الباحث للشعور بالوحدة النفسية

يرى الباحث أن الشعور بالوحدة النفسية هو إدراك الفرد لقصور في علاقاته الاجتماعية مقارنة بما يتطلع إليه، مما يدفعه إلى تجنب التفاعل الاجتماعي ويشعره بالضيق والانفصال العاطفي.

النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

يُعدّ تناول الخلفيات النظرية لمتغيرات الدراسة أمرًا جوهريًا لفهم الإطار المفاهيمي الذي تستند إليه، ويسهم في توضيح آليات التفاعل والتداخل بين هذه المتغيرات. وفيما يلي عرض لأبرز النظريات التي فسرت المتغيرات الثلاثة: الأفكار اللاعقلانية، الشعور بالوحدة النفسية

أولاً: النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية

١- النظرية المعرفية السلوكية Cognitive Behavioral Theory

تُعدّ النظرية المعرفية السلوكية كما قدمها آرون بيك (Beck, 1976) من أهم الأطر التفسيرية للأفكار اللاعقلانية؛ حيث ترى أن هذه الأفكار عبارة عن أنماط معرفية سلبية متكررة، تتبع من "معتقدات مركزية (Core Beliefs)" راسخة وغير واقعية، غالبًا ما تتشكل في مرحلة الطفولة المبكرة. تسهم هذه المعتقدات في تشويه تفسير الفرد للأحداث اليومية، مما يؤدي إلى استجابات انفعالية وسلوكية غير تكيفية.

٢- نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي (Rational Emotive Behavior Therapy- REBT)

يرى ألبرت إليس (Ellis, 1962) أن مصدر الأفكار اللاعقلانية هو تبني الفرد لمعتقدات غير منطقية حول الذات والآخرين والعالم. هذه المعتقدات غير العقلانية تقود إلى مشاعر غير مرغوبة مثل القلق أو الغضب، وسلوكيات سلبية مثل الانسحاب أو التجنب. كمثل على ذلك، الاعتقاد بأن "الجميع يجب أن يحبني" يُعتبر تصورًا غير منطقي قد يؤدي إلى الاكتئاب عند فشله في التحقق.

٣- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory

أرجع فرويد (Freud, 1923) ظهور الأفكار اللاعقلانية إلى صراعات لاشعورية تنشأ في مرحلة الطفولة، وتُعد بمثابة دفاعات نفسية تهدف إلى تجنب الألم النفسي الناتج عن مواجهة الواقع. وبالتالي، تتجلى هذه الأفكار كمحاولات غير واعية لحماية الذات من صدمات نفسية سابقة أو مشاعر غير مرغوبة.

٤- نظرية المخططات Schema Theory

طورها يونج وآخرون (Young et al., 2003)، حيث تشير إلى أن الأفراد يطورون "مخططات معرفية" مبكرة نتيجة تجاربهم مع البيئة المحيطة، وتكون هذه المخططات جامدة وعامة وسلبية. يؤدي تفعيل هذه المخططات في المواقف المختلفة إلى ظهور تفسيرات مشوهة للواقع، تعزز من تبني أفكار لا عقلانية، كإحساس بعدم الكفاءة أو الفشل الدائم.

٥- نظرية التأثير الاجتماعي Social Influence Theory

تركز هذه النظرية على دور البيئة الاجتماعية في تشكيل المعتقدات اللاعقلانية، من خلال الضغوط الاجتماعية والنماذج السائدة في المجتمع. فقد يتبنى الفرد أفكارًا لا عقلانية نتيجة تكرار سماعها أو رؤيتها في المحيطين به، خصوصًا في بيئات تتسم بالتشدد أو الانغلاق أو السلبية المعرفية.

٦- نظرية التناظر المعرفي (Cognitive Dissonance Theory)

وفقًا لليون فيستنجر (Festinger, 1957)، يسعى الأفراد إلى الحفاظ على الانسجام بين معتقداتهم وسلوكياتهم. وعندما يحدث تناقض بين ما يعتقد الفرد وما يفعله، يظهر "التناظر

المعرفي"، الذي قد يؤدي إلى التمسك بالأفكار اللاعقلانية بهدف تقليل التوتر النفسي الناتج عن هذا التناقض، بدلاً من تعديل المعتقدات بما يتوافق مع الواقع.

ثانياً: النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية

يُعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر المعقدة التي ترتبط بعوامل معرفية، وجدانية، وسلوكية. وفيما يلي أبرز النظريات التي حاولت تفسير هذا المتغير:

١- النظرية المعرفية السلوكية Cognitive Behavioral Theory

تُشير هذه النظرية كما قدمها بيك (Beck, 1976) إلى أن الشعور بالوحدة لا ينشأ فقط نتيجة نقص العلاقات الاجتماعية، بل أيضاً بسبب "الافتراضات المعرفية السلبية" التي يحملها الفرد تجاه ذاته والآخرين. فقد يفسر الفرد بعض التفاعلات الاجتماعية بشكل سلبي، مثل اعتقاده بأن الآخرين لا يرغبون في التواصل معه، مما يدفعه للانسحاب والانغلاق، وبالتالي تتعزز مشاعر العزلة والانفصال النفسي.

٢- نظرية التعلق (Attachment Theory)

تشير هذه النظرية، التي أسسها بولبي (Bowlby, 1969) إلى أن نمط التعلق الذي يتكون في الطفولة يحدد طريقة تفاعل الفرد مع الآخرين في مراحل عمره المختلفة. الأفراد الذين لديهم نمط تعلق غير آمن (مثل التعلق التجنبي أو القلق) يكونون أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية نتيجة خوفهم من الرفض أو صعوبة إقامة علاقات مستقرة ومرضية.

٣- نظرية المواقف الاجتماعية (Social Situation Theory)

تفترض هذه النظرية أن الشعور بالوحدة يتشكل نتيجة الفجوة بين العلاقات الاجتماعية الفعلية والعلاقات الاجتماعية المرغوبة. أي أن الفرد قد يكون محاطاً بالآخرين فعلياً، لكنه يفتقر إلى علاقات ذات جودة وعمق، مما يجعله يشعر بالانعزال حتى في وجود تفاعل اجتماعي ظاهري.

٤- النظرية التطورية Evolutionary Theory of Loneliness

تشير هذه النظرية، كما طرحها كاسيوبو وزملاؤه (Cacioppo et al., 2006) ، إلى أن الشعور بالوحدة هو آلية تطورية تحفز الإنسان على إعادة الارتباط بالجماعة لضمان البقاء. غير أن هذه الآلية، في ظروف الحياة الحديثة، قد تصبح مزمنة وتؤدي إلى انسحاب اجتماعي أكبر، مما يزيد من آثارها النفسية السلبية.

الدراسات السابقة

تم في ضوء إستعراض تراث البحث العلمي المرتبط بمتغيرات الدراسة الحالية، تصنيف الدراسات السابقة إلى فئتين أساسيتين و ذلك كما يلي:

الفئة الأولى: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الشعور بالوحدة النفسية

تُعد هذه الفئة من الدراسات ركيزة أساسية لفهم تأثير المعتقدات غير العقلانية على التجربة الوجدانية للفرد، لا سيّما ما يتعلق بالشعور بالانعزال الاجتماعي والنفسي، كما في الدراسات التالية:

دراسة الشهراني (٢٠١٨)

هدفت هذه الدراسة إلى فحص دور الأفكار اللاعقلانية في تحديد درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من ٢٥٠ طالبًا من الذكور بمدينة مكة المكرمة، واستخدم الباحث مقياسي "الأفكار اللاعقلانية" و"الوحدة النفسية". كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا، حيث تبين أن الطلاب الذين يمتلكون أنماط تفكير غير عقلانية يميلون إلى الشعور بالعزلة والانسحاب الاجتماعي بشكل أكبر.

دراسة الزهراني (٢٠١٩)

إستهدفت هذه الدراسة كبار السن المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية بمدينة جدة، وهدفت إلى معرفة تأثير الأفكار اللاعقلانية على الشعور بالوحدة النفسية. أظهرت النتائج وجود ارتباط

موجب دال بين المتغيرين، ما يشير إلى أن تعديل المعتقدات غير العقلانية قد يسهم في تحسين الصحة النفسية لكبار السن وتقليل شعورهم بالوحدة.

دراسة الحربي (٢٠٢١)

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، وشملت عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة بجامعة الملك سعود. وأوضحت النتائج وجود علاقة طردية بين درجة الأفكار اللاعقلانية وشدة الشعور بالوحدة، خاصة في أوساط الطلبة الذين يعانون من ضعف مهارات التواصل أو ضعف في دعم الأقران.

الفئة الثانية: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الشعور بالوحدة النفسية في علاقتهما ببعض المتغيرات

دراسة الشهري (٢٠١٨)

هدفت إلى فحص العلاقة بين مشقة أحداث الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. طبقت الدراسة على ٢٠٠ طالب وطالبة في مكة المكرمة. أظهرت النتائج أن الطلاب الذين تعرضوا لمواقف حياتية ضاغطة كانوا أكثر عرضة للشعور بالوحدة والانسحاب الاجتماعي.

دراسة الغامدي (٢٠١٩)

أجريت هذه الدراسة على عينة من ١٣٠ مسناً يعانون من أمراض مزمنة في المنطقة الشرقية، وهدفت إلى معرفة تأثير مشقة أحداث الحياة على الشعور بالوحدة النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً، وهو ما يؤكد أن الضغوط الحياتية تزيد من حدة الشعور بالوحدة لدى كبار السن.

دراسة العنبي (٢٠٢٠)

شملت هذه الدراسة ١٨٠ طالباً وطالبة من جامعة الملك سعود، وهدفت إلى فحص العلاقة بين مشقة أحداث الحياة والشعور بالوحدة النفسية. أوضحت النتائج أن إدراك الطلبة لصعوبات الحياة والتحديات الدراسية والمادية يرتبط ارتباطاً مباشراً بزيادة الشعور بالوحدة والانعزال

دراسة العتيبي (٢٠٢١)

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر الأفكار اللاعقلانية على إدراك مشقة أحداث الحياة لدى المراهقين، وشملت عينة من ٣٠٠ طالب في المرحلة الثانوية بالمنطقة الشرقية. أكدت النتائج أن الطلاب ذوي الأفكار المشوهة يميلون إلى تضخيم المشكلات اليومية، مما يزيد من إدراكهم لصعوبتها وتأثيرها السلبي.

دراسة الزهراني (٢٠٢٢)

فحصت الدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وإدراك مشقة أحداث الحياة لدى الأمهات العاملات. وأجريت على ٢٠٠ أم بمدينة جدة. أشارت النتائج إلى أن الأمهات اللاتي يعتقدن أفكارًا غير واقعية يعانين من مستويات أعلى من الضغط النفسي، ويواجهن صعوبات أكبر في التكيف مع أعباء العمل والمنزل.

هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الأفكار

دراسة المالكي (٢٠٢٣)

هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومشقة أحداث الحياة لدى الشباب الجامعي، وطبقت على ٢٥٠ طالبًا وطالبة من مختلف الجامعات السعودية. أظهرت النتائج علاقة ارتباطية قوية موجبة، حيث ارتبط ارتفاع مستوى التفكير غير المنطقي بزيادة إدراك الضغوط الحياتية، وخاصة المرتبطة بالدراسة والمستقبل الوظيفي.

تعليق على الدراسات السابقة

بعد مراجعة عدد من الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية، يمكن تلخيص أبرز الملاحظات كما يلي:

١- ندرة الدراسات التكاملية التي تناولت العلاقة بين المتغيرات الثلاثة (الأفكار اللاعقلانية، مشقة أحداث الحياة، الشعور بالوحدة النفسية) بشكل مشترك، حيث تناولت أغلب الدراسات متغيرين فقط في كل مرة.

- ٢- محدودية الفئات المستهدفة، إذ ركزت معظم الدراسات على طلاب المدارس والجامعات، بينما أغفلت فئات أخرى مهمة مثل العاملين في القطاعات الصحية أو التعليمية، مما يحد من إمكانية تعميم النتائج.
- ٣- صغر حجم العينات في بعض الدراسات، وهو ما قد يؤثر على القوة الإحصائية للتحليل وموثوقية النتائج.
- ٤- عدم تجانس العينات في الدراسات السابقة، حيث لم تُراعَ أحياناً الفروق في النوع، أو المرحلة العمرية، أو الخلفية الاجتماعية، ما قد يؤدي إلى تحيزات في تفسير النتائج.
- ٥- وجود تفاوت في أدوات القياس المستخدمة، حيث لجأت بعض الدراسات إلى استخدام مقاييس أجنبية مترجمة دون التأكد من مدى مناسبتها للثقافة العربية، مما يؤثر على الصدق البنائي والثقافي للنتائج.
- ٦- قلة الدراسات التي ركزت على دور السمات المعرفية مثل التفكير اللاعقلاني في تفسير التفاعل مع الضغوط الحياتية، رغم ما أظهرته بعض الدراسات من دور محوري لهذه السمات.
- ٧- تضارب جزئي في نتائج بعض الدراسات، خاصة فيما يتعلق بتأثير الأفكار اللاعقلانية على الشعور بالوحدة، مما يستدعي مزيداً من البحث التجريبي في هذا المجال لتفسير هذا التفاوت.
- ٨- غياب الضبط الكافي للمتغيرات الديموغرافية في عدد من الدراسات، مثل: الجنس، عدد سنوات الخبرة، الوضع الاجتماعي، نوع البيئة (ريف / مدينة)، مما قد يؤثر على نتائجها.
- ٩- اعتماد بعض الدراسات على أساليب إحصائية وصفية فقط، دون استخدام النماذج التفسيرية أو التحليلية المتقدمة، رغم أنها أكثر ملاءمة لاختبار فرضيات تتعلق بتفاعل المتغيرات.
- ١٠- قلة الدراسات التي اهتمت بالجوانب التطبيقية، مثل تصميم برامج إرشادية قائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية، أو تنمية المهارات الشخصية لتحسين التكيف مع مشقة الحياة.

نتائج الدراسة

من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة، يمكن استخلاص النتائج التالية:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الأفكار اللاعقلانية ومشقة أحداث الحياة، حيث تبين أن الأفراد ذوي نمط التفكير غير العقلاني يميلون إلى إدراك المواقف الحياتية على أنها أكثر مشقة وضغطًا.
- ٢- توجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين مشقة أحداث الحياة والشعور بالوحدة النفسية، ما يشير إلى أن الأفراد الذين يواجهون تحديات حياتية متكررة أو ضاغطة هم أكثر عرضة للشعور بالعزلة والانفصال الاجتماعي.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية، حيث كشفت الدراسات أن التفكير المشوه وغير المنطقي يسهم في تعزيز مشاعر الاغتراب والانعزال لدى الأفراد.
- ٤- يميل الأفراد ذوو الدرجات المرتفعة على مقياس الأفكار اللاعقلانية إلى تسجيل درجات مرتفعة على مقياس مشقة أحداث الحياة، مما يدل على أن نمط التفكير السلبي يزيد من حدة إدراك الضغوط اليومية.
- ٥- تبين أن الإناث في عدد من الدراسات حصلن على درجات أعلى في مقياس مشقة الحياة والشعور بالوحدة النفسية، بينما سجل الذكور درجات أعلى نسبيًا على بعض مقاييس التفكير اللاعقلاني، وهو ما قد يعكس فروقًا نوعية في الاستجابة للضغوط.
- ٦- الأفكار اللاعقلانية تعد منبئًا دالًا إحصائيًا بكل من مشقة أحداث الحياة والشعور بالوحدة النفسية، مما يعزز من أهمية التدخلات المعرفية لتعديل هذا النمط من التفكير بهدف تحسين التكيف النفسي والاجتماعي.
- ٧- وجود ضعف نسبي في الدراسات التي دمجت المتغيرات الثلاثة في نموذج تفسيري واحد، وهو ما يشير إلى فجوة بحثية يمكن أن تسدها الدراسة الحالية من خلال تقديم تصور متكامل للعلاقة التفاعلية بين هذه المتغيرات.
- ٨- عدم كفاية الاهتمام بالجوانب التطبيقية في الدراسات السابقة، مما يدعو إلى تبني برامج تدخل نفسي وإرشادي تستند إلى نتائج البحث لتعزيز التفكير العقلاني وتقليل أثر الضغوط الحياتية على الصحة النفسية.

قائمة المراجع

أولاً: - المراجع العربية

- ١- أبو هندي، محمد (٢٠٠١). الوحدة النفسية الداخلية وأسبابها وعلاجها. دار الفكر العربي.
- ٢- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٤). العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب. دار النهضة العربية.
- ٣- الأحمد، أحلام الغامدي (٢٠٢٠). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (١١٠).
- ٤- البلوشي، خالد محمد (٢٠١٨). تأثير مشقة أحداث الحياة على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الشرق الأوسط للدراسات النفسية، ٩(٣)، ٦٧-٨٣.
- ٥- الجهني، مجدي (٢٠٠٧). مقياس الشعور بالوحدة النفسية. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- ٦- الحربي، عبد الله (٢٠٢١). دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والوحدة النفسية لدى الشباب الجامعي. مجلة العلوم النفسية، ٣٥(١)، ١٢٠-١٣٧.
- ٧- الدسوقي، مجدي (٢٠٠٧). مقياس الشعور بالوحدة النفسية. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- ٨- الزهراني، ريم (٢٠٢٢). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومشقة أحداث الحياة لدى الأمهات العاملات. مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، ٣٠(١)، ١٥٠-١٦٥.
- ٩- الزهراني، سعيد (٢٠١٩). تأثير أفكار اللاعقلانية على الشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن. مجلة الدراسات النفسية، ٢٧(٢)، ٢١٠-٢٢٥.
- ١٠- الشقيري، سعيد (٢٠١٨). أحداث الحياة والضغط النفسية: تأثيراتها وأساليبها ومواجهتها. دار الفكر العربي.

- ١١- الشهراني، محمد (٢٠١٨). تأثير الأفكار اللاعقلانية على الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة التربية وعلم النفس، ٢٣(٣)، ٩٥-١١٠.
- ١٢- العتيبي، سعود بن عبد الله (٢٠١٥). أفكار اللاعقلانية واضطراباتها النفسية لدى الشباب. مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، ٢٠(٣)، ١٥-٣٠.
- ١٣- العتيبي، محمد (٢٠٢٠). دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية ومشقة أحداث الحياة لدى الشباب الجامعي. مجلة العلوم النفسية، ٣٦(٢)، ١٥٠-١٦٨.
- ١٤- الغامدي، أحلام (٢٠٢٠). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (١١٠) ..
- ١٥- الغامدي، سعيد (٢٠١٨). استكشاف العلاقة بين أفكار اللاعقلانية واضطراباتها النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم السلوكية، ٨(١)، ٧٥-٩٢.
- ١٦- الغامدي، سعيد (٢٠١٩). تأثير مشقة أحداث الحياة على الشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن. مجلة الدراسات النفسية، ٢٨(١)، ٢١٥-٢٣٠.
- ١٧- القحطاني، سليم (٢٠٢١). تأثير الأفكار اللاعقلانية على مشقة أحداث الحياة لدى المراهقين. مجلة التربية وعلم النفس، ٣٩(٣)، ٩٥-١١٠.
- ١٨- المالكي، أحمد (٢٠٢٣). تأثير الأفكار اللاعقلانية على مشقة أحداث الحياة لدى الشباب. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٤٥(٢)، ١٢٠-١٣٥.
- ١٩- المطيري، ناصر (٢٠٢١). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الشرق الأوسط للبحوث التربوية، ١٤(٤)، ١٢٠-١٣٥.
- ٢٠- فؤاد، فيفيان أحمد (٢٠٠١). العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة والإصابة التي تصيب الثدي مع إشارة خاصة إلى التأثير المعدّل لبعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

المراجع باللغة الأجنبية

- 1- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- 2- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- 3- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. W. W. Norton & Company.
- 4- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. Annual Review of Psychology, 55, 591-621.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015>
- 5- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2019). A stage model of stress and disease. Perspectives on Psychological Science, 14(4), 491-512.
<https://doi.org/10.1177/1745691619855083>
- 6- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.
- 7- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press.
- 8- Freud, S. (1923). The ego and the id. W. W. Norton & Company
- 9- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227.

-
- 10- Hirschi, T. (1969). Causes of delinquency. University of California Press.
 - 11- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer
 - 12- Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. Harper & Row.
 - 13- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.
 - 14- Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.
 - 15- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
 - 16- Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: A social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*, 140(3), 774-815
 - 17- <https://doi.org/10.1037/a0035302>
 - 18- Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.
 - 19- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press