مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)

# الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل

د/ محمد سعيد سلامة
زميل علم النفس _ مركز الطب النفسي
مستشفيات جامعة عين شمس
أستاذ علم النفس المساعد _كلية الآداب جامعة تعز

أبحاث

# الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل

د/ محمد سعيد سلامة
زميل علم النفس _ مركز الطب النفسي
مستشفيات جامعة عين شمس
أستاذ علم النفس المساعد _كلية الآداب جامعة تعز

## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل.

وقد تكونت عينة الدراسة من ١٦٠ من الطلبة في مرحلة المراهقة (٧٦من الذكور، ٨٤من الإناث ) تم التطبيق في محافظة تعز _الجمهورية اليمنية.

واستخدمت الدراسة قائمة المعتقدات اللاعقلانية الصورة اليمنية (إعداد الباحث ) ، المقياس العربي لزملة التعب المزمن ،إعداد أحمد محمد عبد الخالق ، سامح أحمد الديب( ٢٠٠٤ ) ، مقياس الأمل أعده للعربية احمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤) .

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن لدى المراهقين ، وجود علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والأمل لدى المراهقين .

## The irrational ideas and their relationship to chronic fatigue syndrome and hope.

## Abstract

The current study aimed to identify the irrational thoughts and their relationship to chronic fatigue Syndrome and hope. The sample consisted of 160 students at the stage of adolescence (76 males, 84 females) were applicable in the province of Taiz-Yemen. The study used a list of irrational beliefs, the image of Yemen (the preparation of a researcher), the Arab Chronic Ftigue Syndrome scale, the preparation of Ahmed Mohamed Abdel-Khalek, Sameh El-Deeb (2004), a measure of hope by the Arab hope scale prepared by Ahmed Mohamed Abdel-Khalek (2004),The results a presence of a positive relationship between irrational ideas and chronic fatigue syndrome among adolescents, a negative relationship between irrational ideas and hope to the adolescent.

مقدمة :

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي خصه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير ، وبفضل هذا التفكير استطاع الإنسان أن يكون خليفة الله في الأرض وان يستحق نعمة الله سبحانه وتعالى ، ويسعى الإنسان إلى استخدام الأفكار لوضع اهدافة والسعي إلى تحقيقها ،. وحينما يمر الإنسان بأحداث يعجز معها عن تحقيق أهداف معينة ، وربما تمنع تحقيق هذه الأهداف فانه يشعر بالضيق ، ومن بين ما يحمله الأفراد من معتقدات حول هذه الأحداث تنعكس المشاعر والسلوكيات النابعة لديهم ، ويبدوا أن الأحداث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر ، وإنما المعتقدات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر وإظهارها على نحو محدد.

( زكريا أحمد الشربيني ، ٢٠٠٥ )

ويرى أليس Ellis أن التفكير والانفعال والسلوك جميعها أشكال متلاحمة والتغيير في أحدهما يغير في العناصر الأخرى جميعها ويؤكد أليس أن جانبا كبيرا من الانفعالات لا يزيد على كونه أنماطا فكرية متحيزة أو متعصبة أو تقوم على التقييم الشديد أن التفكير والانفعال يتلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية بل أنهما في كثير من الأحيان يصبحان شيئا واحد بحيث يحكم ما يقوله الفرد ولنفسه عن حدوث شئ معين ، الصيغة الانفعالية التي سيزحم بها هذا السلوك من نفسه (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨ )
ويرى ( أحمد عكاشة ،١٩٩٨ ) إن التفكير المرضى هو الأساس أمام الجزء الوجداني والدوافع فهي ثانوية للتفسير السلبي للأحداث. ( أحمد عكاشة ،١٩٩٨ : ٣٧٣ )
ويتفق مع ما أوضحه ( Ellis 1995) لدور عمليات التفكير المتضمنة في الأفكار اللاعقلانية التي تؤدى إلى اضطراب في نتائج ، حيث أن العمليات المعرفية هي المسئولة عن حدوث الاضطراب الانفعالية – ويتبين إن الاضطرابات النفسية ما هي إلا نتائج مترتبة على الأفكار اللاعقلانية . ( Ellis 1995)
وتعتبر العمليات المعرفية حلقة الوصل بين انفعالات الفرد وسلوكياته ومن الاضطرابات النفسية والتي كانت موضوع بحوث ودراسات عديدة تمت في إطار نظرية Ellis هي الغضب – الاكتئاب – حالة وسمة القلق
– الضغوط النفسية – الوحدة النفسية والعديد من الاضطرابات النفسية والصحية وتعد زملة التعب المزمن من المشكلات الصحية التي تعانى منها عدد غير قليل من الأشخاص ، وشهد العالم زيادة سريعة ومفاجئة في استخدام مفهوم زملة التعب المزمن ( Kaplan & Sadock, 1995 :1146 ) ( سماح أحمد الديب ، احمد محمد عبد الخالق ،٢٠٠٦ )
ويؤكد إليس ١٩٩٥ (Ellis, 1995) إن العصاب ينشا ويستمر نتيجة بعض الأفكار والمعتقدات التي تجعله يخلو من العقلانية والمنطق السليم والناس يتبنون أهداف غير واقعية بل ومستحيلة لكنهم يعتقدون عليها أمل غير حقيقي، ولذلك أصبحت الأفكار مرتبطة بمفهوم الأمل.

مفهوم الأمل من المفاهيم الايجابية في علم النفس وقد بدأ الاهتمام بهذه المفاهيم وخاصة في الدراسات التي تهتم بمستوى التكيف والصحة العامة والمرضى ولاحظ فرمش Fremch 1952 ومملنجر Memmlnger 1959 وجود علاقة بين الأمل وكل من الصحة العامة والسرعة في الشفاء والإحساس بالهناء الذاتي.
( Magaletta & Oliver, 1999 )

يذكر شوقي يوسف بهنام ٢٠٠٥ أن الأفكار والعواطف السلبية هي جزء من مبحث دراسة أسباب الأمراض Eitology والتي تتداخل مع التعزيز الاجتماعي وجهود المواجهة الجامعة وحتى يضاعف الشفاء الطبي ،علل كثيرا من الكتاب والباحثين بأنه إذا كانت الأفكار والعواطف السلبية تعوق الشفاء فان العمليات الايجابية كالأمل ربما تعزز أو تزيد من احتمال الشفاء ( شوقي يوسف بهنام ، ٢٠٠٥ )

ويرى (1998 ) Snyder, et al أن لدى مرتفع الأمل تميز في التفكير بشكل ايجابي عن منخفضي الأمل ، وأيضا لديهم القدرة على تحديد أهدافهم ويمكنهم تحقيقها ، مع الوثوق في قدرتهم، عكس منخفضي الأمل ليستطيعوا تحديد أهداف تناسب قدراتهم قد تكون أهداف شديدة السهولة أو شديدة التعقيد ، مع اعتقادهم بالفشل في الوصول إلى تحقيق الأهداف . (Snyder .C.R ,lapointe,Crowson, et al , 1998)

مشكلة الدراسة :

تتأثر الحالة المزاجية للفرد بالأفكار و المعارف و معتقداته و ما يقوله لنفسه فإذا كانت الأفكار تفاؤلية ، فان ذلك يبعث على السعادة و الفرح ،وإذا كانت أفكار تشاؤميه فان ذلك يبعث على الحزن و فقدان الأمل في المستقبل ، مما يسبب القلق و الاكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية التي تنعكس على الفرد في صور اضطرابات جسمية وتستمر هذه الاضطرابات باستمرار الحالة النفسية المبنية على الأفكار اللاعقلانية . وان التخلص من الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر على ألحاله المزاجية على الفرد ، يجعله يشعر بالتفاؤل والأمل في المستقبل .

أكدت الدراسات لعب الأفكار اللاعقلانية دورا في نشؤ الاضطرابات النفسية وهذه الأفكار تأتى من التراكمات التي يواجها الفرد والضغوط في حياته وفقدان الأمل في تحقيق الأهداف الحقيقية مما يودى في النهاية إلى ظهور الاضطرابات النفسية ، شهدت السنوات القليلة الماضية اهتماما متزايدا بمفهوم الأفكار اللاعقلانية وتمثل هذا الاهتمام في ظهور العديد من الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت هذا المفهوم من زوايا مختلفة مثل دراسات وجدت علاقة ارتباطيه موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب مثل ( الريحاني وآخرون ١٩٨٩) ، (هشام عبدا لله ، ١٩٩٠ )( Comattta & Nagoshi 1995) ( Edward & will 1998 ) (Marcotte, 1996 ) ( yves, et al 2000 ) والمعتقدات اللاعقلانية والضغط (Ariet, et al 1998 ) النفسي ( محمد أحمد غنيم ، ٢٠٠٢) والوحدة النفسية (عبد المنعم عبدا لله حسيب ، ٢٠٠٠) وفي إطار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق أجري عدد من الدراسات وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق ومنها دراسة ( محمد السيد عبد الرحمن ، ومعتز سيد عبدا لله ١٩٩٨ ) ( Debera, et al 1998 ) ( yves ,et al 2000 )

وجد الباحث دراسات أجريت على الأفكار اللاعقلانية تدرس علاقات مع متغيرات من الاضطرابات المختلفة ولكن في حدود علم الباحث لم يجد دراسة اهتمت بتناول الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بزملة التعب المزمن والأمل على المستوى العربي ولذلك اهتمت الدراسة الحالية بتناول تلك العلاقة .

ومن ثم فانه يمكن صياغة المشكلة في التساؤلات التالية التي تأمل أن تجيب عليها الدارسة الحالية:-

١ ـ هل توجد علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين ، ومستوى زملة التعب المزمن لديهم ، وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف النوع ؟

٢ ـ هل توجد علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين ومفهوم الأمل لديهم وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف النوع ؟

٣ ـ هل يمكن التنبؤ بمستوى زملة التعب المزمن لدى المراهقين من خلال مستوى أفكارهم اللاعقلانية ؟

٤ ـ هل يمكن التنبؤ بمستوى الأمل لدى المراهقين من خلال أفكارهم اللاعقلانية ؟

أهمية الدراسة :

ـ تكمن أهمية الدراسة الحالية من أهمية موضوع البحث هو الأفكار اللاعقلانية حيث أشار العديد من العلماء إلى أهمية الأفكار اللاعقلانية في وجود الاضطرابات النفسية والصحية .

ـ تؤدى دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن ومفهوم الأمل إلى زيادة معرفتنا بطبيعة تلك العلاقة وما تؤدى إليه من نتائج تساعد على التغلب على الأفكار اللاعقلانية وتصحيحه .

ـ ندرة دراسات في حدود علم الباحث التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب ومفهوم الأمل ولذلك قد تساعد هذه الدراسة على التعارف على هذه العلاقة .

ـ الاستفادة من اختبار الأفكار اللاعقلانية المستخدمة في الدراسة الحالية في تشخيص المعتقدات اللاعقلانية لدى المراهقين ذلك للتعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية لديهم.

ـ الاستفادة من نتائج الدراسة في إيجاد الحلول التي تساعد التقليل من حدة زملة التعب المزمن.

ـ الاستفادة من نتائج الدراسة في بناء البرامج إرشادية وعلاجية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين

الهدف من الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى :-

ـ التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن .

ـ التعرف على العلاقة بين لأفكار اللاعقلانية ومفهوم الأمل .

ـ التعرف على مدى اختلاف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن ومفهوم الأمل حسب النوع

## مفاهيم الدراسة الإطار النظري :

### أولا الأفكار اللاعقلانية: Irrational Ideas :

التفكير اللاعقلاني يتطور مع الفرد منذ الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسا لمؤثرات البيئة الخارجية ، وأكثر قابلية للإيحاء ، وانه في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين خاصة الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات ، وإذا كان بعض أفراد الأسرة لاعقلانيين فأنهم يعتقدون في الخرافات ويميلون إلى التعصب ، ويطالبون أطفالهم تحقيق أهداف وطموحات لا تصل إليها إمكاناتهم ، مما يؤدى إلى إن يصبح الطفل لاعقلانيا ( وحيد مصطفي كامل ، ٢٠٠٥ )

ويشير (Hagga & Davison,1993) إلى الأفكار اللاعقلانية تلك التي لا يرجع أن تجد دعما تجريبيا وتعكس واجبات وأوامر مثلا يجب أن أودى بشكل جيد وأحوز القبول وإلا سوف اعتبر شخصا فاسدا ،ويصعب هذه الأفكار في الغالب الاضطرابات الانفعالية كالعصاب الذهان وغيرها.

( Hagga & Davison, 1993 )

يعرف (عبد الستار إبراهيم ،١٩٩٤ ) التفكير اللاعقلاني بأنه ، معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ، تؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد . (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤: ٢٧٣)

يعرف ( محمد عبد الرحمن ، معتز عبد الله ، ١٩٩٤ ) التفكير اللاعقلاني بأنه مجموعة من الأفكار الخاطئة غير الموضوعية والتي تتميز بطلب الكمال ، والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرون ، والشعور بالعجز والاعتمادية . ( محمد عبد الرحمن ، معتز عبد الله ، ١٩٩٤)

ويرى محمد أحمد محمد ابراهيم (١٩٩٥ ) بأنها تلك الأفكار اللامنطقية و اللاواقعية التي تتناقض مع منطق العقل ، والفرد الذي لدية الأفكار اللاعقلانية ، هو فرد رفض التفكير المنطقي من حيث هو وسيلة للوصول إلى الحقيقة والموضوعية واحل محلة الأهواء الشخصية والظن والاحتمالية و المبالغة . و التهويل فجاءت توقعات لاعقلانية و تعميمات غير موضوعية.( محمد أحمد محمد إبراهيم، ١٩٩٥)

يعرف محمد صهيب مزنوق (١٩٩٦ ) أن الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة الصيغ العرفية المتجسدة في الثقافة واللغة التي تنتظم في نسق لا يخضع لقوانين المنطق أو قواعده الدقيقة ، ويعتنقها بعض الأشخاص و يعتبرونها قواعد أساسية يسلكون وفقا لها .( محمد صهيب مزنوق ، ١٩٩٦: ٩ )

ويعرف محمد أحمد غنيم (٢٠٠٢ )الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار الغير منطقية وغير الواقعية التي تتميز بعدم موضوعيتها وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءته والنظرة السلبية للذات والآخرين ، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للأحداث بما لا يستق مع إمكانات الفرد الفعلية .

( محمد أحمد غنيم ، ٢٠٠٢ )

وقد قدم إليس (Ellis, 1977) إحدى عشرة فكرة لاعقلانية في كتابة العقل والانفصال في العلاج النفسي .

الفكرة الأولى حول طلب الحب والتأثير من جميع المحطين بالفرد – من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومؤيدا من جميع الناس المحيطين به.
الفكرة الثانية فتدور حول كفاءة الفرد وانجازه وتقدير الآخرين له حتى يعتبر الشخص نفسه مستحقا للتقدير يجب عليه أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والانجاز في الجوانب الممكنة .
الفكرة الثالثة بعض الناس مخادعون وأشرار ويستحقون العقاب بسبب ذلك – يوجد في كل المجتمعات بعض الأفراد ذوى النفوس والردينة والشريرة وهؤلاء يجب أن توقع عليهم اشر العقوبة
الفكرة الرابعة من أكبر المصائب سير الأمور بعكس ما يتمنى الإنسان إذا لم يحدث الأمور بالطريق التي يتوقعها الفرد و يتمناها فليس هناك أمل قط في اى شئ .
الفكرة الخامسة أسباب المصائب خارجية ولا يستطيع الإنسان عمل اى شئ حيالها
أسباب تعاسة الإنسان خارجة عن إرادته ، وانه لا يوجد اى إنسان بإمكانه التحكم في قدرة ومصيره .
الفكرة السادسة يجب على الإنسان أن يكون دائما حذرا لكي يتجنب الأخطار التي من المتوقع إن تحدث له في اى لحظة – يوجه الإنسان مجموعة من المخاطر والضغوط النفسية الخارجة عن إرادته ، وانه لا يوجد اى إنسان بإمكانه التحكم في قدرة ومصيره.
الفكرة السابعة التخلي عن المسئوليات وتحاشى التعامل مع الصعوبات أسهل من مواجهتها.
أن يتجنب الإنسان الصعوبات ومصاعب الحياة أو عدم تحمل المسئولية أسهل بكثير من مواجهة هذه المصاعب وتحمل المسئوليات
الفكرة الثامنة من الأفضل أن يعتمد الإنسان على الآخرين ويجب إن يحرص دائما على وجود شخص اقوي منه لمساعدته أن الإنسان يطلب العون والدعم من الآخرين ويعتمد عليهم في حقيق أهدافه .
الفكرة التاسعة ما حدث في الماضي هو أساس السلوك الحاضر وهذه شئ لا يمكن تبديله – لن يستطيع الإنسان أن يتخلص من ماضيه ، فتأثر الخبرات الماضية لها دور في تحديد السلوك الحالي .
الفكرة العاشرة يجب أن يعانى الإنسان ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات اى أن ينزع الإنسان ويحزن لما يعانيه الآخرين من متاعب .
الفكرة الحادية عشر لكل مشكلة حل وعلى الفرد التوصل إلى هذا الحل حيث بدونه لا يمكن ان تسير الأمور بطريق مرضية .
( عبد الستار ابراهيم ، ١٩٩٤ : ٢٩٨ – ٣٠١ ) ( حامد زهران ، ٢٠٠١ : ٣٦٧ – ٣٦٩ ) ( محمد السيد عبد الرحمن ،١٩٩٨ : ٤٣٩ _ ٤٤٠ ) ( وحيد مصطفي كامل، ٢٠٠٥ )
أضاف عبدا لستار ابراهيم (١٩٩٤ ) فكرة لاعقلانية أخرى - الفكرة القائلة أن هناك مصدرا واحد للسعادة وأنها لكارثة إذا ما أغلق هذا المصدر أو فقد بدلا من الفكرة أن الإنسان يستطيع أن يحقق السعادة من مصادر مختلفة - وأن يبدل أهدافه بأهداف أخرى، إذا ما تطلب الأمر ذلك . ( عبدا لستار ابراهيم ، ١٩٩٤ : ٣٠١ - ٣٠٢ )

أضاف أيضا سليمان الريحاني ١٩٨٥ فكرتين تعتبر كلا منها لاعقلانية وهي : -
١ . ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمه بين الناس .
٢ . لاشك أن مكانه الرجل تعد هي الهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة ( عادل عبدا لله ، ٢٠٠٠ : ٦٣ )

## بعض أساليب الأفكار اللاعقلانية:

عرض أليس بعض أساليب الأفكار اللاعقلانية وهي:

١_المطالبة:Demandingness :

يرى إليس Eills وجود علاقة ارتباطيه بين رغبات الفرد ومطالبة الدائمة واضطرابه الانفعالي،مثل ان يصر الفرد على إشباع مطالبة، وان ينجح دائما في عمل ما دون أية إخفاق،وتحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه كالحصول على درجة كاملة في الامتحان وعندما لا تتحقق يحدث لدية اضطراب انفعالي ويحكم على نفسه انه فاشل.

ويقرر إليس ellis انة ينبغي التقليل من ترديد تلك الكلمات وخفض مستوى المطالب الغير العقلانية

٢_التعميم الزائد:Over_Generalization :

يرى إليس ellis أن الفرد قد يلجأإلى تعميم النتائج التي لاتعتمد على تفكير دقيق والتي يقوم على الملاحظة الفردية مثل الطالب الذي يفشل في اختبار ما فانه يحكم على نفسه انه لايملك مقومات النجاح.

٣-التقدير الذاتى ; Self_Rating :

يقرر إليس ellis ان التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد وان نمط التفكير الخاطئ يوثر في تقدير الشخص لذاته ويتأثر بثلاث عوامل وهي :

أ_الميل إلى التركيبات الخاطئة.

ب_المطالبة غير الواقعية.

ج_التعارض مع الأداء.

لذلك ينبغي للفرد أن يعدل من فلسفته نحو مشكلة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.

٤_أخطاء التفسير أو العزو: Attribution :

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أخطاءة إلى الآخرين وهذا يوثر على إدراكه للحوادث الخارجية وانفعاله وسلوكه وإلى اللوم المستمر للذات والآخرين.

٥_ اللاتجريب : A nti_empiricism :

أن الأفكار اللاعقلانية في الغالب لاتكون مستمدة من خلال الخبرة أو التجربة الشخصية للفرد، ويحاول إليس ellis من خلال العلاج العقلاني الانفعالى أن يعلم العميل أن يستمد افكارة من تجاربه الدقيقة ، ورويته المنطقية وأن الأفكار التي لاتستند إلى خبرة منطقية تسبب السلوك المضطرب للفرد.

٦_ التكرار:Repetition :
يقرر إليس أن الأفكار اللاعقلانية تكرر بأسلوب لاشعوري ،وان الضغوط الدجلية تجعل لدى الفرد ميل تجاه الأفكار الخاذلة للذات.
٧_التفكير المتطرف (كل شيء أو لاشيء) : Absolutistic (all_or_thinking : nothing)
يميل بعض الإفراد لأدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء أو حسنة أو سيئة أو صحيحة أو خاطئة ، دون لأدراك إن الشيء الواحد قد يبدو في ظاهر الأمر سيئا لكن قد يكون فيه أشياء ايجابية ،أو قد يودى إلى نتائج ايجابية ،والعكس صحيح . (هشام ابراهيم عبدالله،١٩٩٠: ٣٦_٥٨)
ثانيا : زمله التعب المزمن : Chronic Fatigue Syndrome :
تقدر زمله التعب المزمن من المشكلات الصحية التي بدأت في الاهتمام لتشخيصها في الفترة الحالية يعتبر بداية انتشارها في عدد ليس بالقليل لدى الأفراد.
ويعرفها سماح أحمد الديب , أحمد عبد محمد عبدا لخالق( ٢٠٠٦ ) بأنها حالة من التعب الجسمي العقلي ، والشعور بالضعف والإرهاق والإجهاد نتيجة أقل مجهود يصيب الفرد عدد لايقل عن ستة أشهر وتوثر سلبا في كل من التركيز والتذكر والعمل ، يصاحبها أمراض محدده أهما اضطراب النوم والمزاج ،وألم العضلات والمفاصل ، وانخفاض الحيوية والنشاط ( سماح أحمد الديب ـ أحمد محمد عبد الخالق ٢٠٠٦) .
ويعرفها ويجنر وآخرون ( Wagner,. Nisenbaum., ,.Heim, et . al 2005 )

بأنه اضطراب يتصف بالتعب الشديد المعجز لمدة ستة أشهر أو أكثر ويصاحبه وجود أربعة أعراض أو أكثر من الأعراض الآتية : ـ
ـ ضعف اساسى في الذاكرة قصير المدى والتركيز ـ التهاب في الحنجرة ـ آلام ليفية ـ الام في العضلات ـ ألام متعددة في المفاصل دون تضخم ـ صداع شديد ـ اضطراب النوم

_تعب بعد أي أجهاد يستمر أخر ٢٤ ساعة أو أكثر.
وحتى الآن فلا توجد علامات جسمية لهذا الاضطراب، أو أي علامات معملية لتحديد طبيعته، بل يتم تشخصيه بوساطة تقارير المرضى لأعراضهم ( wagner , et . al 2005 )
وحدد التصنيف العاشر للمنظمة الصحة العالمية ( 1993 ) ICD_10 مجموعة من المحكات لتشخيص لزملة التعب المزمن تحت اسم الوهن العصبي (النيوروستينيا).
شكاوى مستمرة من الشعور بالإنهاك ( التعب الشديد ) بعد أي مجهود عقلي بسيط .
ـ الشعور بألم وأوجاع في العضلات _ دوار أو دوخه_صداع توتري _اضطراب النوم .
_عدم القدرة على الاسترخاء _الاستثارة والتهيج. ICD_10 : 109f ,1993 WHO )
(ويعتقد كثير من الأطباء أن الإصابة بزملة التعب المزمن سببه يرجع إلى وجود الاعرض الجسمية بسبب الحالة النفسية التي يكون عليها الفرد، ويرون أن زملة التعب المزمن ذات منشأ نفسي ، بدليل أن الكثير من المصابين بزملة التعب المزمن يعانون الاكتئاب معه ( Abrams , 2003 : 54f )

وترى سوزى بيرك (١٩٩٢)(Susa Burke ,1992 ) متلازمة التعب المزمن ،التي تصيب الأطفال والمراهقين أيضا تصيب حاليا الإناث الذين تتراوح أعمارهن بين ٢٥ و٥٥ عام ويلاحظ أنه بسبب الاكتئاب عام وقد يكون من أعراض متلازمة التعب المزمن. (Susa Burke , 1992 :35-39 )

ثالثا: الأمل : The Hope:

تقع بحوث الأمل في قلب علم النفس الأيجابى ، وقد بدء تقديم المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية والنفسية في خمسينيات القرن الماضي ، وقد ألقى تيار مبكر من البحوث الضوء على دور الأمل في تحقيق التكيف الإنساني فضلا عن أهمية الأمل في البدء بالتغير نتيجة العلاج ، والرغبة في التعلم ، والشعور بالسعادة ، وعلى العكس من ذلك ، فقد لوحظ أن الياس Hopelessness أو نقص الأمل يعد عامل خطير ليمهد للإصابة بالاضطرابات العقلية بوجه عام فقط بل يمهد ـ أيضا ـ للإصابة بالاكتئاب والسيكوباتية ، والسلوك الأنتحارى بوجه خاص ـ كما تأكد أن الأمل يقوم بدور المعدل Moderator لتأثير الضغوط على الصحة النفسية .

( أحمد محمد عبد الخالق ، ٢٠٠٤ )

تعريف الأمل

يعريفة عبدالمنعم الحفنى ١٩٨٧ اتجاه عاطفي ، وهو عاطفة مشتقة سمتها الغالبة الرغبة في الحصول على أو تحقيق هدف مع وجود فكره بأن هذه الرغبة ستتحقق وتتعلق هذه التجربة كلها بلون من الإمتاع

( عبدالمنعم الحفنى، ١٩٨٧ : ٣٥٨ )

ويرى فاخر عاقل ١٩٨٨ أنه هو اتجاه يتصف بتوقع الأحداث المرضية ( فاخر عاقل، ١٩٨٨ : ١٧٥ )

ويعرف ( جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي ، ١٩٩١ ) الأمل ويقصد به أنه عاطفة مشتقة وتتكون أساساً من إتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شئ أو الوصول إلى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق ، مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح ، وتظل فكرة تحقيق الهدف هذه في كثير من الحالات رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أن تحول دون تحقيق الهدف ( جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي ، ١٩٩١ : ١٥٦) .

_وأيضا يرى سنايدر وآخرون Snyder , C.R, Harr is, C,. Ander, et al ( 1991 )أنه حالة من الدافعية الايجابية تؤدى إلى النشاط الداخلي وتدعم الإحساس بالنجاح وقد أسس هذا التعريف على أساس مفهومين هما .

أ . الطاقة Agencyأو الشدة وتعنى مستوى الطاقة والقوة الموجهة للهدف.

ب . المسارات Pathways وتعنى القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف

( Snyder , C.R, Harr is, C,. Ander, et al 1991 ) )

ومن ذلك يعتمد مفهوم سنايدر على مفاهيم الهدف ولدور العمليات المعرفية في الأمل، فالأمل هو أحدى عمليات التفكير Thinking والتي بواسطتها يمتلك الناس إحساسا بقوة الأهداف والسبل المودية إلى تحقيقها، أن هذا المفهوم هو مفهوم معرفي في

طبيعته بشكل واضح ويمكن تحديد مفهوم الأمل على أنه الإحساس الذي يودى للنجاح في :-

١. القوة ( تحديد اتجاه الهدف ) .

٢. الطرق المودية له ( الهدف ) ( شوقي يوسف بهنام ، ٢٠٠٥ )

ولذلك يجد إن هذه العناصر الموثوق منها تودي إلى تحقيق الأهداف وينبغي ان ينتج عنها انفعالات ايجابية ، في حين ربما تولد عوائق الهدف انفعالات سلبية ، ولهذا فضمن النموذج الذي اقترحه( Snyder)

فان الأفكار المتعلقة بانجاز الهدف يحفز خبرات انفعالية ، وفيما يتعلق بهذا المجال فان البحوث التجريبية (الدراسات السببية والارتباطية ) قد أظهرت أن معوقات الهدف قادت إلى ردود فعل سلبية( Snyder,1996 ) كما إن هناك بحوث تجريبية أخرى أظهرت أن الصعوبات التي تقف دون تحقيق الأهداف المهمة تودي إلى تلف الحالة الصحية الجسمية مثل( Diener,1984 ) (Little,1986) (Emmons,1986) (Ruehlman,1988)(Omodei,1990) (Palys,1983) ، وعلى أساس نظرية الأمل كما عرفة snyder فان الأمل سوف يؤثر بالنتيجة على سلوك المواجهة ، وفي إطار نفس النظرية فان السلوك المواجهة الناجح سوف يسند أو يعزز التفكير لانجاز الأهداف المرغوبة ، ولذلك فان التفكير المشبع بالأمل لايحدث فقط مرونة ناجحة خلال وجود معوقات للأهداف،ولكن أيضا سوف يساعد على مواجهة الحواجز ، ومن ثم يساعد الناس على التعامل بنجاح مع الأحداث (المواقف ) التوترية في حياتهم.( شوقي يوسف بهنام ، ٢٠٠٥ )

## الدراسات السابقة : -

نظر لعدم وجود - في حدود إطلاع الباحث الحالي دراسة واحده عربية أو أجنبية اهتمت بدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل ولذلك سيتم تقسيم الدراسات على المحاور الآتية .

أولا : دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية مع متغيرات مختلفة.

ثانيا : دراسات تناولت زملة التعب الزمن مع متغيرات مختلفة.

ثالثا: دراسات تناولت مفهوم الأمل مع متغيرات مختلفة.

أولا : دراسة تناولت الأفكار اللاعقلانية مع متغيرات مختلفة:

دراسة سليمان الريحاني (١٩٨٧) .

التي هدفت إلى التعرف على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين ، وبيان أثر الثقافة في التفكير الأعقلانى ، حيث بلغت العينية الأردنية ٤٠٠ طالبا جامعيا كما بلغت العينة الأمريكية ٤٤٠ طالبا جامعيا ، وباستخدام اختيار سليمان الريحاني الأفكار اللاعقلانية وتوصلت الدراسة إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بنسبة عالية بين طلاب المجتمعين ، وأن الأردنيين أكثر لاعقلانية من الأمريكيين وبالتالي للثقافة أثر ذو دلاله إحصائية على الأفكار اللاعقلانية .

دراسة ابراهيم علي ابراهيم (١٩٩١)

بهدف التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات (دراسة امبيريقية في ضوء نظرية "إليس" للعلاج العقلاني الانفعالى لدى عينة من البنين

بجامعة قطر)، شملت العينة (١٢٠) فردا من طلاب وطالبات جامعة قطر من تخصصات مختلفة، ، بواقع (٣٠ ذكر، ٣٠ أنثى) من ذوى الأفكار العقلانية، (٣٠ ذكر، ٣٠ أنثى) من ذوى الأفكار اللاعقلانية. واستخدم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، قائمة تقدير الذات وهما من إعداد الباحث. وتبين أن البنين والإناث من ذوى الأفكار العقلانية أعلى من البنين والبنات من ذوى الأفكار اللاعقلانية على التوالى في تقدير الذات ، ولم توجد فروق دالة بين كل من البنين من ذوى الأفكار اللاعقلانية والإناث من ذوات الأفكار اللاعقلانية، أو بين البنين من ذوى الأفكار العقلانية و البنات من ذوات الأفكار العقلانية في تقدير الذات.

دراسة نصر العلي ، عدنان فرح، عدنان عتوم (١٩٩٣ )

بهدف التعرف على قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية ، شملت الدراسة (٢٩٢) طالبا وطالبة بالثانوي العام بمدينة "إربد" بالأردن. واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحانى ومقياس سوين لقلق الاختبار تقنين أبوزنية والزغل. وأظهرت النتائج بين متوسط درجات قلق الاختبار للطلبة ذوى الأفكار العقلانية والطلبة ذوى الأفكار اللاعقلانية في اتجاه اللاعقلانية. كما تبين وجود فروق بين متوسطات درجات قلق الاختبار بين الذكور والإناث في أي اتجاه الإناث . كذلك أشار اختبار تحليل التباين الثنائي إلى وجود فروق دالة بين متوسطات درجات قلق الاختبار لمستويات التخصص الأكاديمي (علمي – أدبي – مهني) في اتجاه الادبى . ولم يتبين وجود فروق في درجات الطلبة لقلق الاختبار تعزى إلى التفاعل بين الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (أدبي - عملي - مهني)

دراسة كرامر وكوبشك ( Cramer & Kupshik 1993)

تهدف الدراسة إلى دراسة اثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسب مثل ( الحزن – عدم السعادة – الانزعاج) ، والمشاعر غير المناسب ( الضغط النفسي – القلق – الغضب ) عينة من طلاب يعانوا الاكتئاب ثم الحصول على مجموعتين من الطلاب ، المجموعة الأولى تشمل ١٣ طالبا عرضت عليهم قائمة من المعتقدات العقلانية وطلب منهم تكرار تلك المعتقدات ، والمجموعة الثانية من (١٤) طالبا عرضت عليهم قائمة من المعتقدات اللاعقلانية طلب منهم أيضا تكرار باستخدام اختبار Malouff & Schutte 1986 للمعتقدات اللاعقلانية وقائمة المشاعر المناسبة ومقياس القلق ومقياس للضغط النفسي وتوصلت إلى نتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من : المشاعر المناسبة وغير المناسبة ، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بن المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية ويدل ذلك على إن للمعتقدات العقلانية دورا ايجابيا في خفض المشاعر السالبة ، بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة ومنها الضغط النفسي .

دراسة نور الهدى عمر المقدم (١٩٩٤ )

بهدف التعرف علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة ، شملت الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة بالسنة الثالثة من كليات التربية والزراعة والصيدلة جامعة أسيوط منهم (١٦٥ ذكور، ١٣٥ إناث)، واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحانى (١٩٨٥)، ومقياس الضبط

الداخلي/ الخارجي إعداد روتر، وقائمة فراى بورج للشخصية. أظهرت النتائج أن ذوى الأفكار اللاعقلانية أعلى من ذوى الأفكار العقلانية في كل من وجهة الضبط ، والانطوانية ، والعصابية ، والسيطرة ، بينما كان ذوى الأفكار العقلانية أعلى من ذوى الأفكار اللاعقلانية في الانبساطية ، كما كانت ذوات الأفكار اللاعقلانية أعلى من ذوات الأفكار العقلانية في كل من وجهة الضبط ، والعصابية ، بينما كانت ذوات الأفكار العقلانية أعلى من ذوات الأفكار اللاعقلانية في الانبساطية ، وكان الطلاب ذوى الأفكار العقلانية أعلى من الطالبات في كل من وجهة الضبط ، والعدوانية ، بينما كانت الطالبات ذوات الأفكار العقلانية أعلى من الطلاب في الانطوانية ، والعصابية ، ولم توجد فروق بينهما في الانبساطية والسيطرة، ولم توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات ذوى الأفكار اللاعقلانية في كل من وجهة الضبط، والانبساطية، والانطوانية، والعصابية، والسيطرة، بينما كان الطلاب ذوى الأفكار اللاعقلانية أعلى من الطالبات ذوات الأفكار اللاعقلانية في العدوانية .

دراسة محمود عطا حسين (١٩٩٤ )

التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالاكتئاب والتوتر النفسي وبعض المتغيرات الأخرى، شملت الدراسة (١٦٢ ) طالبا من طلاب كلية المعلمين بالرياض ، منهم (٨٢) تخصص علمي ، (٧٠) تخصص أدبي ، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٣٥ سنة ) بمتوسط قدره (٢٦ ) سنة ، واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحانى (١٩٨٥ ) ، واستبيان التوتر النفسي إعداد أبو مغلي وقائمة بيك للاكتئاب إعداد بيك Beck ترجمة غريب عبد الفتاح غريب . أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الاكتئاب والتوتر النفسي كما لم يظهر تأثير دال لمتغير التخصص (علمي ، أو ادبى ) أو متغير العمر ( مراهقين دون ٢٢ سنة وراشدين فوق ٢٢ سنة ) أو متغير المعدل التراكمي ( متفوق – عادى – ضعيف ) على اختبار الأفكار اللاعقلانية ، كما أظهرت النتائج أن هناك أربعة من الأفكار اللاعقلانية أسهمت في تفسير (١٤,٩٦% ) من تباين درجات الاكتئاب لدى عينة البحث ، كما أن هناك أربعة من الأفكار العقلانية أسهمت في تفسير (١٨,٠٩%) من التباين في درجات التوتر النفسي لدى عينة البحث .

دراسة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله (١٩٩٤)

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية في مراحل الطفولة المتأخرة ، والمراهقة المبكرة ، والمراهقة المتوسطة وأهم الأفكار اللاعقلانية المنبئة بكل من قلق الحالة والسمة ووجهة الضبط في كل مرحلة عمرية ودراسة اثر عاملى السن والجنس والتفاعلي على بينهما على الأفكار اللاعقلانية وتكونت عينة الدراسة من ٤٢٨ تلميذا طبقت على العينة مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال ترجمة وتعريف الباحثين عن مقياس هويرولاين مقياس مركز التحكم للأطفال ، اختبار القلق (الحالة – السمة للأطفال ) وتوصلت النتائج إلى انخفاض متوسط درجات معظم الأفكار اللاعقلانية مع التقدم في السن ، وجود فروق دالة إحصائية بين المراحل العمرية المختلفة في الأفكار اللاعقلانية ، يوجد تأثير دال إحصائية عند لتفاعل عاملي السن والجنس في تأثيرها المشترك على بعد القلق الزائد والفروق لصالح الإناث .

دراسة كاسينوف ( Kassinove,1995 )
تهدف الدراسة مقارنة الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وطلاب الثانوية مستخدم اختبار الأفكار اللاعقلانية وقارن بين متوسطات درجات مجموعة الطلاب الثانوية ومجموعة الجامعة في الأفكار اللاعقلانية وأظهرت النتائج أن الفروق بين المجموعتين غير دالة إحصائيا.
دراسة الهامى عبد العزيز و فؤاد هدية (٢٠٠٠)
تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدى لدى طلاب المرحلتين شملت الدراسة (٣٩٤ ) من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية منهم( ٢٤٩ إناث ، ١٤٥ ذكور ) متوسط ١٣,٦٢ ، انحراف ١,٦٢ سنة ) واستخدم مقياس السلوك التوكيدى إعداد الباحثان ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد هويرولاين ترجمة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة بين جميع الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى فيما عدا بعدى القلق الزائد ، والانزعاج لمشاكل الآخرين .
دراسة اشرف عطية وعصام العقاد (٢٠٠٠ )
التعرف على الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة ـ التصلب والرفض الوالدى لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي ، تكونت العينة من مجموعتين الأولى: عينة جامعة الزقازيق (ن= ٣٧٩) طالب وطلبة منهم (١١٣ ذكور، ٢٦٦ إناث) تراوح العمر الزمني ما بين (١٨-٢٢ سنة)، الثانية: عينة جنوب الوادي (ن= ٨١ طالب وطالبة) منهم (٣١ ذكور، ٥٠ إناث) تراوح العمر الزمني ما بين (١٨-٢٢ سنة)، وقد استخدم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥)، ومقياس الدوجماتية إعداد روكتيش (١٩٥٦) ترجمة عبدالعال أبو عجوة، مقياس المرونة ـ التصلب إعداد مصطفي سويف، ومقياس القبول ـ الرفض الوالدى إعداد (رونلد. ب. رونز) ترجمة ممدوحة سلامة، واستمارة بيانات ديموجرافية. وقد أوضحت النتائج وجود معاملات ارتباط سالبة دالة بين المرونة وكل من (الأفكار اللاعقلانية ، الدوجماتية والتصلب )، كما وجدت فروق دالة بين طلاب جامعة الزقازيق وطلاب جامعة جنوب الوادي في كل من (الدوجماتية ، التصلب ) في اتجاه جنوب الوادي. بينما لم توجد فروق بينهما في (الأفكار اللاعقلانية، والرفض الوالدى) كما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من (الدوجماتية ، والتصلب ) لدى الإناث. بينما لم توجد فروق بينهما في الأفكار اللاعقلانية، والرفض الوالدى. كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة بين طلاب الكليات النظرية وطلاب الكليات العملية في (الرفض الوالدى ) لدى الكليات النظرية، بينما لم توجد فروق بينهما في الأفكار اللاعقلانية والدوجماتية والتصلب.
دراسة عبد المنعم عبدالله حسيب (٢٠٠٠ )
تهدف الدراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب أشملت الدراسة عينة (٢١٧ ) طالبا وطالبة بالصف الأول الثانوي السنة الأولى بكلية التربية واستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين إعداد هويرولاين ترجمة السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله ، واختبار الاكتئاب

متعدد الأبعاد وتحققت الدراسة الى وجود علاقة دالة ست من الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين هي اللوم القاسي للذات والآخرين ، وتوقع الكوارث ، والتهور الانفعالي أو القلق الزائد ، والاعتمادية ، والشعور بالعجز ، وأيضا وجدت علاقة بين بعض الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب مثل توقع الكوارث والقلق الزائد والاعتمادية ، الشعور بالعجز .

دراسة احمد عمر (٢٠٠١ )

بدراسة لبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية ، شملت الدراسة (١٠٤) طالب بكلية المعلمين بمتوسط عمرى (٢٢,٤ ؟ ٢,٣١سنه) واستخدام مقاييس القلق الاجتماعي إعداد الباحث، ومقياس الاكتئاب إعداد بيك ترجمة غريب عبد الفتاح (١٩٨٦)، واختبار التفكير العقلاني واللاعقلاني إعداد ابراهيم الشافعي (١٩٩٩). أظهرت النتائج أن - مقياس قلق إجتماعي - مقياس اكتئاب -اختبار تفكير عقلانى ولاعقلاني الطلاب ذوى التفكير اللاعقلاني أعلى في الطلاب ذوى التفكير العقلاني في كل من القلق الاجتماعي والاكتئاب ، كما ظهر ارتباط دالة بين الافكار اللاعقلانية وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب ، كما ظهر عدم وجود فروق دالة بين الطلاب ذوى السن الأصغر (١٩-٢٢عاماً ) وذوى السن الأكبر (٢٣-٢٦) من التفكير اللاعقلاني، كما لا توجد فروق دالة بين طلاب التخصصات الأدبية وطلاب التخصصات العلمية في التفكير اللاعقلانى .

دراسة زكريا أحمد الشربينى ( ٢٠٠٥)

تهدف الدراسة إلى دراسة الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها واستخدم الباحث مقياس للأفكار اللاعقلانية ومصادر اكتسابها من إعداد الباحث على عينة حجمها ٢٢٨ طلبة من طالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة في الفئة العمرية ٢٠ – ٢٧ سنة ، وأظهرت النتائج أن النسبة المتوسطة لانتشار الأفكار اللاعقلانية هي ٦٠,٦٨ % وشاعت هذه الأفكار حول الكمال الشخصي وفي الآخرين وطلب الاستحسان والقلق الزائد وعدم القدرة على التحكم في الأحزان وتوقع المصائب وأظهرت النتائج ان مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي الأب ( ٧٢,٢٢ % ) الآم (٤٤,٤٤% )الصديقات (١٦,٦٧ % ) المدرسة والجامعة ١١,١١ % وسائل الأعلام ١١,١١ %.

دراسة كالفت ( Calvete , 2005 )

تهدف هذه الدراسة التعرف على الفروق بين الجنسين في المتغيرات المعرفية باعتبارها تفسيرا للفروق بين الجنسين في الاكتئاب والمشاكل السلوكية معتقدات اللاعقلانية، المراهقين ٨٥٦ (٤٩١ ذكور و ٣٦٥ إناث) ، والذين تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٧ ، ونموذج معتقدات اللاعقلانية للمراهقين ، وتوصلت النتائج إلى الفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب. الذكور أعلى على تبرير العنف والمعتقدات اللاعقلانية ، وأعراض الاكتئاب وكان أعلى لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٥ من كبار السن من المراهقين.

دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٦)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة و الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تلك التي ترد الفرد حول ذاته ومدى كفاءته الشخصية وتوقعاته حول أدائه ونظرة الآخرين والتي تتسم دوما بميلها لأن تكون أفكارا تبحث عن الكمال ، وأعلى درجات الكفاءة والرغبة المستمرة في النجاح ونيل تقدير الآخرين ، وارتباط الأفكار بمظاهر ودلالات الاكتئاب ، وشملت الدراسة (٥٠٠ ) طالب وطالبه من الفرق الدراسية الأربع من كليات جامعة بنى سويف العملية والنظرية ، واستخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب والمراهقين ، ومقياس بيك للاكتئاب ، أظهرت النتائج انتشار الاضطراب بدرجة كبيرة بين طلاب الجامعة كما ظهر وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الاكتئاب ، كما حددت الدراسة أكثر الأفكار اللاعقلانية الشائعة لدى فئة الشباب .

ثانيا دراسات تناولت زملة التعب المزمن مع متغيرات مختلفة :-

دراسة جارالدا واخرون (Garralda ,E,Rangel ,L,Levin,. Et al 1999)

تهدف الدراسة إلى معرفة التوافق الطب النفسي لدى المراهقين مع مراجعة تاريخ زملة التعب المزمن وتكونت العينة من ٥٠ مراهق من الأسوياء وأسندت النتائج من وجود معدل مرتفع في درجات القلق والاكتئاب لدى ٢٥مراهقا وكما حصل مرضى زملة التعب المزمن على درجات منخفضة في الكفاءة وتقدير الذات .

دراسة رانجيل واخرون(٢٠٠٥) Garralda, M,. ; Rangel, Luiza ( Et al2005)Elena ,.

بهدف دراسة مقارنة بين الرعاية الأسرية وخصائص الأطفال الذين يعانون زملة التعب المزمن ذلك على عينة من ٢٨الاباء لديهم أطفال يعانون زملة التعب المزمن ،٢٧ من الأطفال يعانون من القلق والاكتئاب ، في المرحلة العمرية من ١١ ـ ١٨ عام ، وتوصلت النتائج إلى الآن الأطفال يعانون زملة التعب المزمن يتلقون رعاية واهتمام من مجموعة الأطفال الأخرى .

دراسة سماح أحمد الديب ، أحمد محمد عبد الخالق( ٢٠٠٦ )

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الزملة التعب المزمن وعلاقة بالقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت واستخدام الباحثان المقياس العربي لزمله التعب المزمن من إعداد الباحثان (٢٠٠٤ ) محكات التصنيف الدولي لزملة التعب المزمن ، مقياس جامعة الكويت للقلق من إعداد أحمد عبد الخالق ، مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية وتم التطبيق على عينة (٥٠٠) طالب وطالب ، ٢٤٩ إناث ، ٢٥١ ذكور تراوحت أعمارهم بين ١٨ ـ ٣٧ سنة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لدى الإناث ، وجود اضطراب القلق في زملة التعب المزمن ربما يعود إلى التوتر الزائد من الحر ، الذي قد يصيب الأفراد ، ويعيقهم عن أداء أعمالهم ، ويجعلهم يشعرون بالعجز والإحباط لعدم القدرة على العمل ، أما المرضى المكتئبين يعانون التعب ، وان التعب واحد من أهم المحطات الشخصية للاكتئاب ، انه شائع لدى مرضى زملة التعب المزمن نتيجة لما يفرض عليهم من المرض من عجز وضغوط .

دراسة سميت وآخرون (Smith ,M-,.Martim ,S ,.Womack,. et al 2003 )
تهدف الدراسة المقارنة بين القلق والاكتئاب والصداع النصفي والاضطرابات الجسدية الشكل مع زملة التعب المزمن لدى الطلاب المراهقين واجري المقارنة بين ١٧٩ يعانون الصداع النصفي و٩٧ يعانون زملة التعب المزمن و٣٢ من الأسوياء وتم ضبط متغيري النوع والسن وقد حصل المراهقون ممن يعانون من الصداع النصفي على درجات مرتفعة ودالة في القلق والاضطرابات جدية الشكل بالمقارنة إلى مرضى زملة التعب المزمن ، وحصل المراهقون الذين يعانون من زملة التعب المزمن على درجات مرتفعة ودالة في الاضطرابات جسدية الشكل والاكتئاب بالمقارنة إلى مجموعة مرضى الصداع النصفي.

دراسة أحمد عبد الخالق ، سماح أحمد الديب (٢٠٠٦).
وتهدف الدراسة إلى دراسة التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة واستخدمت عينة قوامها ٥٢٤ من طلاب المدارس الثانوية الحكومية الكويتية ( الذكور = ٢٧٣ ) ( إناث =٢٥١ ) تراوح أعمارهم بين ١٥ – ٢٣ سنة واستخدم المقياس العربي لزملة التعب المزمن من تأليف الباحثين ، مقياس تقدير الذات من تأليف روزنبرج ومقياس الرضا عن الحياة تاليف ديز ) وزملائه وأظهرت النتائج أن الطالبات أعلى جوهريا من الذكور في مقياس زملة التعب المزمن وتقدير الذات في حين لم يكن الفروق دال بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة ، واستخرجت معاملات ارتباط جوهرية سلبية بين زملة التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة ، واستخرج عامل ثنائي القطب بجميع زملة التعب المزمن مقابل كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة سمى عامل ( الصحة النفسية والجسمية )

ثالثا الدراسات التي تناولت مفهوم الأمل مع متغيرات مختلفة :-

دراسة كارفيجال واخرون Carvijal , S.C., Clair,S.G .& Evans ,R.1., (1998)
تهدف الدراسة التوقعات العامة نحو الذات والأمل والتفاؤل وتقدير الذات واستخدام الباحثين مقاييس التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل وقياس ( سنايدر ) لقياس الأمل ومقياس روزنبرج لتقدير الذات وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفاؤل والأمل .

دراسة شوقى بهنام ( ٢٠٠٥ )
تهدف الدراسة لقياس مستوى الأمل لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة الموصل واختار الباحث عينة (٦٤) طالبا (٣٢ ) ذكور (٣٢) إناث من كلية التربية جامعة الموصل ومن الأقسام العلمية ( الفيزياء / الكيمياء ) والأقسام الإنسانية ( اللغة العربية / التاريخ ) مستخدم الأمل لسنايدر توصل الباحث إلى نتائج بان مستوى الأمل لدى أفراد العينة كان عاليا ، وجود فرق دالة إحصائية في مستوى الأمل لصالح الذكور – عدم وجود فروق ذو دلالة احصائيا بين التخصص ( علمي / انسانى )

_ دراسة هيوستين واخرون (Huston,. ; et al McLoyd,.; Duncan,.; 2005)

الآثار المترتبة على وجود أمل جديد ، برنامج للأمل جديد يكون لها آثار إيجابية على الأطفال في المدارس من خلال الإنجاز ، والتحفيز ، والسلوك الاجتماعي ، وطبق على ذكور ، في المرحلة العمرية ٦-١٦.مع مقارنة البرنامج في قياس تأثيره بعد عامين من بدء البرنامج ،وتوصلت النتائج إلى الآثار على الإنجاز ، السلوك الاجتماعي، مما يشير إلى الأشكال التي يحتمل أن الأمل الجديد يساعد على التاثير فى سلوك الطفل.

التعليق على الدراسات السابقة :-

يتضح من العرض السابق للدراسات ما يلي :-

_عدم وجود دراسات في حدود علم الباحث تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من زملة التعب المزمن والأمل .

_اختلاف الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالجنس والعمر والتخصص العلمى .

_أكثر الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية اعتمدت على أفكار البرت إليس الإحدى عشر واستخدمت مقاييس تعتمد على هذه الأفكار مثل مقياس (سليمان الريحانى١٩٨٧).

_نجد أن القلق والاكتئاب من أكثر الاضطرابات التي يتزامن وجودها مع زملة التعب المزمن .

## فروض الدراسة

من نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض التالية :

١_توجد علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين ، ومستوى زملة التعب المزمن لديهم ، وتختلف هذه العلاقة باختلاف النوع .

٢_توجد علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين ومفهوم الأمل لديهم وتختلف هذه العلاقة باختلاف النوع .

٣_يمكن التنبؤ بمستوى زملة التعب المزمن لدى المراهقين من خلال مستوى أفكارهم اللاعقلانية .

٤_يمكن التنبؤ بمستوى الأمل لدى المراهقين من خلال مقدار أفكارهم اللاعقلانية.

## إجراءات الدراسة :

### أولا العينة:

١/١ عينة تقنين أدوات الدراسة

شملت (٩٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية مقسمين إلى (ن = ٤٠ ) من طلاب المرحلة الثانوية، ( ن = ٥٠ ) من طالبات المرحلة الثانوية، وقد تم الحصول على أفراد العينة من ٤مدارس ثانوية في محافظة تعز بالجمهورية اليمنية.

٢/١ عينة الدراسة الأساسية بلغت (١٦٠) موزعين (٧٦ ) من الذكور (٨٤ ) من الإناث متوسط أعمارهم ( ١٦,٨٢ سنة )، انحراف معياري (١,٣٣) وقد تم الحصول على أفراد العينة من ٤مدارس ثانوية في محافظة تعز بالجمهورية اليمنية.

٢ / الأدوات :

١/٢ قائمة المعتقدات اللاعقلانية إعداد كوبمانز وآخرون Koomans,.Sandermam,.Timmerman et al, 1994) ) وقام بتعريبه نعمان محمد الموسوي( ٢٠٠٥) ، تعديل الباحث على البيئة اليمنية

وتتكون القائمة من ٥٠ فقرة ومن بينها ١٣ فقرة تمثل الأفكار العقلانية ، و ٣٧ فقرة تمثل الأفكار اللاعقلانية ويطلب من المفحوص أن يضع تقدير للفقرة على سلم خماسي من نوع مقياس ليكرت ( likert scale ) وبتدرج من ( معارض جدا ) وتحصل على درجة واحدة إلى موافق جدا و تحصل على درجة ٥ وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس مؤشرا عاما للتفكير اللاعقلانية لدى الفرد .

وطبق كوبمانز وآخرون القائمة على عينة قوامها ٥٢٨ طالبا جامعيا واثبتوا أن القائمة تقيس بشكل جيد الأبعاد المستقلة الآتية القلق ، التعصب ، تجنب المشكلات ، طلب التأييد ، انعدام المسئولية عن الانفعالات كما وجدوا أن معاملات ثبات أبعاد القائمة تتراوح بين ٠,٧١ ( انعدام المسئولية عن الانفعالات ) و ٠,٧٩ ( القلق ) بينما بلغ معامل الثبات المقياس الكلى ٠,٨٣ وهو معامل مناسب جدا .

قام نعمان محمد الموسوى(٢٠٠٥) بحساب الصدق للقائمة على (٣٩٠) طالبا وطالبة في جامعة البحرين وتم التحقق من الصدق العاملى من خلال التحليل العاملى الوصفي لاستجابات أفراد العينة لفقرات المقياس بغية الكشف عن الفقرات المرتبطة بكل بعد من أبعاده ، وذلك باستخدام طريقة المكونات الأساسية وتدوير العوامل المتعامدة بطريقة الفاريماكس ، وبفحص مضمون العوامل المستخرجة اتضح أنها تقيس ذات الأبعاد التي يقيسها قائمة المعتقدات اللاعقلانية التي أعدها كوبمانز وزملاؤه وهذا مؤشر على الصدق البنائي للأداة.

وحسب معامل ثبات الاتساق الداخلي للأداة باستخدام معادلة الفا _ كرونباخ وبلغ معامل ثبات الاداة ٨٥. وهي قيمة توكد ثبات المقياس اما قيم الثبات الخاصة بالمقاييس الفرعية للاداة فبلغت على التو إلى ٧٧. (القلق ) ، ٧٢. (التعصب ) ، ٨١. تجنب المشكلات ، ٧٤. (طلب التأييد )، ٨٢. (انعدام المسئولية عن الانفعالات ) وهي قيم مقبولة ، حسب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث وقعت قيمها في المدى ١٦. إلى ٥١. وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى ٠٥. أو أعلى مما يدل على الاتساق الداخلي لبنود المقياس( نعمان محمد الموسوى،٢٠٠٥)

قام الباحث في الدراسة الحالية بإعادة صياغة عبارات المقياس لتصبح اكثر ملائمة للبيئة اليمنية ثم قام بعرضها على عينة استطلاعية مكونة من ١٠ أفراد وذلك للتأكد من ان الصياغة الجديدة للعبارات لم تخل بالمعنى عن الصورة الأصلية من المقياس ، وقد أسفرت هذه الخطوة عن إعادة صياغة ٥ عبارات لتصبح أكثر ملائمة مع الحفاظ على المعنى الاصلى للعبارة ، ثم قام الباحث بتطبيق القائمة على عينة التقنين قام بتعديل بعض العبارات (٦_ ١٠_ ١٦_ ٣٠_ ٣٣) ، وبعد ذلك قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة في صورتها الجديدة كما يلى:

صدق القائمة في الدراسة الحالية :

قام الباحث بالتحقق من صدق البناء الداخلي للقائمة على عينة مكونة من (٩٠ ) طالب وطالبة وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على المفردات ودرجة الأبعاد الرئيسية المتضمنة لهذه المفردات بعد حذف المفردة ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين( ٠,٢٦ - ٠,٧٦) لبعد القلق، وما بين( ٠,٣٦ - ٠,٥٧) لبعد التعصب وما بين(٠,٣٣-٠,٦٤) لبعد تجنب المشكلات وما بين(٠,٢٤-٠,٤١) لبعد طلب التأييد، وما بين( ٠,٢٩ - ٠,٧٣) لبعد انعدام المسئولية عن الانفعالات، وهي جميعها معاملات ارتباط مرتفعة و مرضية تشير إلى ارتفاع معاملات صدق القائمة على عينة الدراسة.

ثبات القائمة في الدراسة الحالية :

تم حساب ثبات القائمة على نفس عينة الصدق في الدراسة الحالية بطريقتي معامل ألفا و التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون لكل بعد من أبعاد المقياس على حدة وقد تراوحت قيم معاملات ألفا ما بين ( ٠,٨٣ - ٠,٩٠) كما تراوحت معاملات التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون ما بين
( ٠,٦٤ - ٠,٧٦) ، وهي جميعها معاملات ثبات مرتفعة ومرضية ،

٢/٢ المقياس العربي لزملة التعب المزمن ،إعداد أحمد محمد عبد الخالق ، سامح أحمد الديب( ٢٠٠٤ )

وضع الباحثان المقياس العربي لزملة التعب المزمن اعتماد على عدد من المقاييس ( أحد عشر مقياسا) والخبرة الخاصة وبدوا وعاء البنود بـ ٩٥ بندا ، اختزلت وعرضت على سبعة محكمين وتم صيغة المقياس في صيغة النهائية في ٢٠ بندا يجاب عنهم بدائل ، لا ، قليلا ، متوسط ، كثيرا ، كثيرا جدا تتراوح الدرجات المقابلة لها بين (١:٥ ) درجة.

ثبات المقياس :-

حسب ثبات الفا للمقياس ( ٢٠ بندا ) ووصل إلى( ٠,٩٦ ، ٠,٩٥ ) لدى عينة من الذكور والإناث على ( ن = ٢٦٠ ) من طلبة جامعة الكويت وطبق المقياس على عينة مكونة من ٨٨ طالبا وطالبة (٤٦ من الذكور، ٤٢ من الإناث ) ثم أعيد التطبيق عليهم بعد أسبوع ووصلت المعاملات إلى ( ٠,٨٩ ، ٠,٨٨ ) لكل من الطلبة والطالبات على التوالي.

صدق المقياس :-

لحساب الصدق المرتبط بالمحك طبق المقياس مع محكات التصنيف الدولي العاشر بالإضافة إلى مقياسين آخرين هما، ١٤ بند للتعب ، قائمة البنود العشرة للتعب وضعف النشاط وقد تبين إن جميع معاملات الارتباط كانت مرتفعة بين المقياس العربي لزملة التعب المزمن والمحكات الثلاثة ( ر = ٠,٥ وما فوقها )ويشير ذلك إلى صدق المقياس.

صدق المقياس في الدراسة الحالية :

قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب صدق البناء الداخلي للمقياس على عينة مكونة من (٩٠) من المراهقين طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في محافظة تعز بالجمهورية اليمنية ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على كل مفردة ودرجة البعد المتضمن لهذه المفردة بعد حذف المفردة وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين ( ٠,٤٦ – ٠,٧٩) للمقياس الفرعي التعب العام ، ما بين ( ٠,٤٢ – ٠,٨١ ) بالنسبة للمقياس الفرعي التعب الجسدي ، وهي قيم مرتفعة تدل على صدق المقياس .

ثبات المقياس في الدراسة الحالية :

قام الباحث في الدراسة الحالية بدراسة ثبات المقياس على عينة مكونة من (٩٠) من المراهقين طلبة وطالبات في المرحلة الثانوية في محافظة تعز بالجمهورية اليمنية ، بطريقتي معامل ألفا والتجزئة النصفية بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون للمقاييس الفرعية المتضمنة بالمقياس وكذلك للمقياس ككل ، وقد تراوحت قيم معامل ألفا للمقياس الفرعي التعب العام بين( ٠,٤٨ ، ٠,٨٥) بالنسبة للمقياس الفرعي التعب الجسدي تراوحت بين( ٠,٤٩ ، ٠,٨٧) ، كذلك تراوحت قيم معامل التجزئة النصفية بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون بين ( ٠,٦٩- ٠,٩١) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومرضية تطمئن الباحث إلى إمكانية استخدام المقياس على عينة الدراسة .

٣/٢ مقياس الأمل إعداد Snyder أعده للعربية احمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤)

ويشتمل المقياس على اثني عشر بندا ، ثمانية بنود لقياس الأمل وأربعة بنود إضافية أو حشو filer لا علاقة لها بالموضوع وقد صمت بنود المقياس للكشف عن مدى وجود أفكار مرتبطة بالتوجه نحو الهدف goal directed لدى فرد ما وتضم بنود الأمل الثمانية مقياسين فرعيين لتقدير مكون الأمل وهما:

١_القدرة على الفعل Agency أو الإرادة will :ويتكون من أربعة بنود تقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها هو .

٢_السبل :pathways ويتكون من أربعة بنود ويقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كم يدركها في ظل ظروف معوقة أو غير معوقة للسعي نحو الهدف .

ويمكن ضم المقياسين الفرعيين فينتج عنها الدرجة العامة للمقياس .

* بنود المقياس الفرعي السبل أربعة هي أرقام: ١، ٤ ، ٦ ، ٨

* بنود المقياس الفرعي الإرادة أربعة أرقام هي : ٢ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ أما البنود أرقام ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١١ فهي مشتتات أو حشو ولا تصحيح وقد استخدمت للإجابة عن بنود مقياس الأمل بدائل أربعة كمل يلي :-

١. خطا تمام ٢. خطأ غالبا ٣. صحيح غالبا ٤. صحيح تماما

* وتشير الدرجات الأعلى إلى مستويات مرتفعة من أفكار الأمل.

ثبات المقياس :-

تراوح مدى معاملات ألفا ( كرونباخ ) بين( ٠,٧٤ ، ٠,٨٨) وذلك بالنسبة للدرجة الكلية في حين تراوحت معاملات ألفا للمقياس الفرعي :

القدرة على الفعل أو الإرادة بين( ٠,٧٠ ، ٠,٨٤) بالنسبة للمقياس الفرعي السبل تراوحت بين( ٠,٦٣ ، ٠,٨٦) وأما معاملات ثبات إعادة التطبيق فقد حسبت من ثلاثة إلى عشر أسابيع ، تراوح بين (٠,٧٣ ، ٠,٨٥) .

معامل الصدق

يرتبط مقياس الأمل ارتباطا موجبا بعديد من المقاييس المصممة لقياس مفاهيم مشابهة فقد ارتبط مقياس الأمل بكل من : اختبار التوجه نحو الحياة ( التفاؤل ) ( ر = ٠,٦٠ ) ومقياس التوقعات العامة للنجاح ( ر = ٠,٥٥ ) وتقدير الذات ( ر = ٠,٥٨ ) وقائمة حل المشكلات ( ر- ٠,٦٢ ) وتحقيق الذات ( ر = ٠,٧٢ ) وثلاثة مقاييس للمعنى Meaning وهي : الهدف من الحياة ( ر- ٠,٧٧ ) ومقياس الإحساس بالتماسك ( ر= ٠,٧٠ ) وأخير ارتبط مقياس الأمل بمقياس مارلو – كوارن للجاذبية الاجتماعية (ر= ٠,٣٠)

ارتبط مقياس الأمل ارتباطا سلبيا بمقاييس الوجدان السلبي والاضطراب النفسي وتأكيد لهذا الفرض ، فقد ظهر ان مقياس الأمل يرتبط سلبيا بكل من : مقياس بيك لياس (ر=٠,٥١ ) قائمة بيك ( للاكتئاب ) (ر=٠,٤٢ ) واستخبار السلوكيات الانتحارية ( ر= ٠,٣٤ ) وسبعة من التسعة مقاييس إكلينيكية لقائمة ( مينيسوتا ) متعددة الأوجه للشخصية في طبعتها الثانية المنقحة MMPI وتراوحت هذه الارتباط بين ( ٠,٣٠ – ٠,٦٠ ) وكما تأكد من العمر التمييز من المقياس في دراسات كثيرة .

صدق المقياس في الدراسة الحالية :

قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب الصدق للمقياس على عينة مكونة من (٩٠) من المراهقين طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في محافظة تعز بالجمهورية اليمنية ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على كل مفردة ودرجة العامل المتضمن لهذه المفردة بعد حذف المفردة وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين ( ٠,٣٥ – ٠,٦٨) للمقياس الفرعي القدرة على الفعل أو الإرادة، ما بين ( ٠,٣١ – ٠,٥٧ ) بالنسبة للمقياس الفرعي السبل، و هي قيم مرتفعة تدل على صدق المقياس.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية :

قام الباحث في الدراسة الحالية بدراسة ثبات المقياس على عينة مكونة من (٩٠) من المراهقين طلبة وطالبات في المرحلة الثانوية في محافظة تعز بالجمهورية اليمنية ، بطريقتي معامل ألفا والتجزئة النصفية بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون للمقاييس الفرعية المتضمنة بالمقياس وكذلك للمقياس ككل ، وقد تراوحت قيم معامل ألفا للمقياس الفرعي القدرة على الفعل أو الإرادة بين( ٠,٥٩ ، ٠,٨٠) بالنسبة للمقياس الفرعي السبل تراوحت بين( ٠,٥٤ ، ٠,٧٢)، كذلك تراوحت قيم معامل التجزئة النصفية بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون بين ( ٠,٤٤- ٠,٧٨) وهي معاملات ثبات مرتفعة ومرضية تطمئن الباحث إلى إمكانية استخدام المقياس على عينة الدراسة .

## النتائج

### الفرض الأول:-

توجد علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين ، ومستوى زملة التعب المزمن لديهم ، وتختلف هذه العلاقة باختلاف النوع .

التحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط المتعدد بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن وذلك على ثلاث مرات ( للعينة الكلية ، لعينة الذكور ، لعينة الإناث ) وكانت النتائج كما يوضح الجدول التالي (١).

جدول(١)العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن لدى المراهقين

| الأفكار اللاعقلانية | العينة الكلية ن = ١٦٠ | | | الذكور ن = ٧٦ | | | الإناث ن = ٨٤ | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | التعب العام | التعب الجسدي | التعب الكلبي | التعب العام | التعب الجسدي | التعب الكلبي | التعب العام | التعب الجسدي | التعب الكلبي |
| القلق | ٠,٠٤ | ٠,١٠ | ٠,٠٩ | ٠,٠٤ | ٠,٠٤ | ٠,٠٤ | ٠,٠٤ | ٠,١٦ | ٠,١٤ |
| التعصب | ٠,٠٢ | ٠,٠٩ | ٠,٠٧ | ٠,٠١ | ٠,٠٠١ | ٠,٠١ | ٠,٠٤٠ | ٠,١٩ | ٠,١٧ |
| تجنب المشكلات | ٠,٠٢ | ٠,٠٩ | ٠,٠٥ | ٠,١٣ | ٠,٢٥* | ٠,٢٣* | ٠,١٤ | ٠,٠٥ | ٠,١١ |
| طلب التأييد | ٠,٢٣** | ٠,١٩* | ٠,٢٥*** | ٠,١٣ | ٠,٢٣* | ٠,٢٢ | ٠,٢٨** | ٠,١٤ | ٠,٢٦* |
| انعدام المسئولية عند الانفعالات | -٠,١٢ | ٠,٠٥ | ٠,٠٢ | ٠,١٣ | -٠,٠٣ | ٠,٠٤ | ٠,١٠ | -٠,٠٧ | ٠,٠١ |
| الدرجة الكلية | ٠,٣ | ٠,١٣ | -٠,١٠ | ٠,٠٣ | ٠,١٥ | -٠,١١ | ٠,٠٣ | -٠,١٠ | -٠,٠٩ |

* دالة عند ٠,٠٥ * * دالة عند ٠,٠١ *** دالة عند ٠,٠٠١

بالنظر إلى الجدول (١) يمكن تقسيم النتيجة إلى ٣ مستويات بالنسبة للعينة الكلية :

يتضح وجود علاقة موجبة بين أحد الأفكار اللاعقلانية وهو طلب التأييد وزملة التعب المزمن لدى المراهقين ( التعب العام ، التعب الجسدي ، التعب الكلي ) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (٠,٢٣ ، ٠,١٩ ، ٠,٢٥ ) على التوالي وهي قيم دالة عند مستويات تراوحت بين( ٠,٠٥ ، ٠,٠٠١ )ولم يكن للعلاقة بين باقي الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن لدى العينة الكلية أي دلالة إحصائية

بالنسبة لعينة الذكور:

يتضح من الجدول (١) وجود علاقة موجبة بين بعض الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن لدى المراهقين حيث تبين وجود علاقة موجبة بين تجنب المشكلات وكلا من التعب الجسدي ودرجة التعب الكلي حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (٢٥، ٢٣) بالترتيب وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ كما تبين وجود علاقة موجبة بين طلب التأثير وكل من التعب الجسدي، التعب الكلي حيث بلغت قيم معاملات الارتباط ( ٠,٢٣، ٠,٢٢) وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولم يكن للعلاقة بين باقي الأفكار اللاعقلانية وزملة أعراض التعب المزمن لدى عينة الذكور المراهقين أي دلالة إحصائية

بالنسبة لعينة الإناث :

يتضح من الجدول وجود علاقة موجبة بين بعض الأفكار اللاعقلانية وزملة أعراض التعب المزمن حيث وجد علاقة بين الأفكار طلب التأييد وكلاً من التعب الجسدي والتعب الكلي حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (٠,٢٨، ٠,٢٧) على التوالي وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولم يكن للعلاقة بين باقي الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن لدى الإناث المراهقات أي دالة إحصائية

وبذلك يتحقق الفرض المتعلق بوجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة أعراض التعب المزمن بصورة جزئية وكذلك الفرض المتعلق باختلاف هذه العلاقة باختلاف نوع المراهقين ( ذكور ، إناث).

الفرض الثاني:

توجد علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين ومفهوم الأمل لديهم وتختلف هذه العلاقة باختلاف النوع .

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط المتعدد بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الأمل وذلك ثلاث مرات ( للعينة الكلية، لعينة الذكور، لعينة الإناث) وكانت النتائج كما يوضحه الجدول (٢) :

جدول (٢)العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الأمل لدى المراهقين

| الأفكار اللاعقلانية | العينة الكلية ن = ١٦٠ | | | الذكور ن = ٧٦ | | | الإناث ن = ٨٤ | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الإرادة | السبل | الأمل الكلي | الإرادة | السبل | الأمل الكلي | الإرادة | السبل | الأمل الكلي |
| القلق | ٠,١ | ٠,٠٧ | ٠,٠٣ | ٠,٠٧ | ٠,٠٥ | ٠,٠٧ | -٠,٠٦ | ٠,١٢ | ٠,٠٤ |
| التعصب | ٠,٠١ | ٠,١٠ | ٠,٠٦ | -٠,٦ | ٠,٠٨ | ٠,٠١ | ٠,١١ | ٠,١٣ | ٠,١٤ |
| تجنب المشكلات | ٠,٠٤ | ٠,٠٣ | ٠,٠١ | ٠,١٥ | ٠,٠٨ | ٠,١٣ | -٠,٠٦ | -٠,١٢ | -٠,١٠ |
| طلب التأييد | ٠,١٥ | ٠,٣ | ٠,٠٩ | ٠,١٧ | -٠,٠٣ | ٠,٠٨ | ٠,٠٠٤ | ٠,٠٠٢ | ٠,٠٠١ |
| انعدام المسئولية عند الانفعالات | ٠,٠٢ | ٠,٠٢ | ٠,٠٠١ | ٠,٠٤ | ٠,١٤ | ٠,١٠ | -٠,١٠ | -٠,١٠ | -٠,١١ |
| الدرجة الكلية | ٠,٠٥ | ٠,٠٨ | ٠,٠٨ | ٠,١١ | ٠,١٢ | ٠,١٣ | -٠,٠١ | ٠,٠٤ | ٠,٠٢ |

بالنظر إلى الجدول (٢) يتضح عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الأمل لدى العينات الثلاث ( الكلية، الذكور، الإناث)

الفرض الثالث :-

يمكن التنبؤ بمستوى زملة التعب المزمن لدى المراهقين من خلال مستوى أفكارهم اللاعقلانية .

والتحقق من هذا الفرض قام الباحث بإجراء تحليل الانحدار المتعدد وذلك للتعرف على قدرة الأفكار اللاعقلانية على التنبؤ بمتغير زملة التعب المزمن لدى المراهقين وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (٣).

جدول (٣)نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتعرف علة قدرة الأفكار اللاعقلانية على التنبؤ بمستوى زملة التعب المزمن لدى المراهقين

| الأفكار اللاعقلانية | بيتا | ت | الدلالة |
|---|---|---|---|
| القلق | ٠,١٢ | ١,٥ | غير دال |
| التعصب | ٠,٠١ | ٠,١٢ | غير دال |
| تجنب المشكلات | ٠,٠٠١ | ٠,٠١ | غير دال |
| طلب التأييد | -٠,٢٦ | ٣,٠٩ | ٠,٠١ |
| انعدام المسئولية عند الانفعالات | ٠,٠٠١ | ٠,٠١ | غير دال |
| ر٢ | ٠,٠٨ | | |
| ف | ٢,٥٦* | | |

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند ٠,٠١ ***دالة عند ٠,٠٠١

بالنظر إلى الجدول (٣) يتضح قدرة الأفكار اللاعقلانية على التنبؤ بمستوى زملة التعب المزمن لدى المراهقين حيث بلغت قيمته ٢,٥٦ وهي قيمة دالة عند المستوى ٠,٠٥ كما بلغ قيمة ر٢ ٠,٠٨ وهي تشير إلى قدرة هذه المتغيرات على التنبؤ بمستوى زملة التعب المزمن .

وقد اختلفت قيمة التنبؤ لهذه الأفكار على التنبؤ بمستوى زملة التعب المزمن حيث نجد أن أكثر الأفكار اللاعقلانية قدرة على التنبؤ هي المتعلقة بطلب التأييد حيث بلغت قيمة بيتا (-٠,٢٦) وهي قيمة مرتفعة نوع ما في حين لم يكن لباقي الأفكار اللاعقلانية

## الفرض الرابع

يمكن التنبؤ بمستوى الأمل لدى المراهقين من خلال مقدار أفكارهم اللاعقلانية .

والتحقق من هذا الفرض قام الباحث بإجراء التحليل الانحدار المتعدد وذلك للتعارف على قدرة الأفكار اللاعقلانية على التنبؤ بمقدار الأمل لدى المراهقين وكانت النتائج كما يوضحه الجدول (٤) :

جدول (٤)نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتعرف على قدرة الأفكار اللاعقلانية على التنبؤ بمتغير الأمل لدى المراهقين

| الأفكار اللاعقلانية | بيتا | ت | الدلالة |
|---|---|---|---|
| القلق | ٠,٠٢ | ٠,٢٥ | غير دال |
| التعصب | ٠,٠٣ | ٠,٤٣ | غير دال |
| تجنب المشكلات | ٠,٠٢ | ٠,٢٦ | غير دال |
| طلب التأييد | ٠,٠٩ | ٠,٩٩ | غير دال |
| انعدام المسئولية عند الانفعالات | ٠,٠٢ | ٠,٢٥ | غير دال |
| ر٢ | ٠,٠١ | | |
| ف | ٠,٣٣ | | |

ويتضح من الجدول (٤) عدم قدرة أي من الأفكار اللاعقلانية على التنبؤ بمفهوم الأمل لدي عينة الدراسة من المراهقين ، وبذلك نجد إن الفرض لم يتحقق وتؤيد هذه النتيجة السابق التعرف عليها عند دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الأمل لدى المراهقين.

مناقشة النتائج وتفسيرها

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن كأحد الاضطرابات التي قد يعانى منها الفرد وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات التي أكدت على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات النفسية التي يواجهها الفرد مثل دراسة ( Gramer & Kupshik 1993) التي أكدت على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية و ( الضغط النفسي – القلق – الغضب ) ، دراسة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله (١٩٩٨) التي أكدت على العلاقة ما بين الأفكار اللاعقلانية والقلق ( الحالة – السمة ) ، دراسة أحمد عمر (٢٠٠١) التي أكدت على العلاقة ما بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والاكتئاب، دراسة عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٠ ) التي أكدت على العلاقة ما بين الأفكار اللاعقلانية و الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب . كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين أحد الأفكار اللاعقلانية وهو طلب التأييد ، وكافة أبعاد زملة التعب المزمن( التعب العام ، التعب الجسدي ، التعب الكلي ) لدى

العينة الكلية من المراهقين وأيضا مع التعب الجسمي لدى عينة الذكور ،ومع التعب العام و التعب الكلي لدى عينة الإناث حيث أن تنشئة المراهقين في المجتمع اليمنى تتميز بأساليب تنشئة والدية اهم ما يميزها هو التفرقة الشديدة بين الذكور و الإناث فى المعاملة وهو ما يؤدى بدوره الى وجود اختلافات فى خصائص الشخصية لدى الأبناء والتى تنعكس كنتيجة لذلك على تبنى المراهقين لبعض الأفكار اللاعقلانية ، فنجد أن الإناث تسعى إلى طلب التأييد من الآخرين وتصر عليه ، ولعل ذلك يرتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المرحلة النمائية لعينة الدراسة وهى مرحلة المراهقة حيث أن المراهق يسعى في هذه المرحلة إلى الحصول على التأييد من قبل الآخرين ويعتبره هدف فى حد ذاته ، وتوضح سوزى بيرك (١٩٩٢)(Susa Burke ,1992 ) أن متلازمة التعب المزمن ،التي تصيب الأطفال والمراهقين أيضا تصيب حاليا الإناث ويلاحظ ، تظهر الأفكار اللاعقلانية في القلق من شعور الفرد بعدم الارتياح والضيق قد يكون بسب الإحباط أو عدم الانجاز ، وخوفه المستمر من إحداث أو وقائع قد تحدث في المستقبل ، أو الأمور لا تسير كما يريد، وتظهر الأفكار اللاعقلانية في التعصب بمعاقبة الذات على كل الأخطاء التي يرتكبها الفرد ، وقد يوقع الأذى بالآخرين بسب عدم الالتزام بالقواعد والمبادئ التي يفرضها المجتمع على أفراده، وتظهر الأفكار اللاعقلانية في تجنب مواجه المشكلات أو الهروب من مواجهة الأزمات أو الصعوبات ، ولا يتحمل المجازفة ،

وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الأمل ويعتبر مفهوم الأمل من المفاهيم الايجابية في علم النفس بذلك تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الهامى عبد العزيز ، فؤاد هدية (٢٠٠٠) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى الذي يعد من المفاهيم الايجابية في علم النفس وذلك يؤكد نتيجة الدراسة، أكدت النتائج رأى سنايدر الذي يرى أن أصحاب الأمل المرتفع يمكنهم التفكير بشكل ايجابي وتحديد أهدافهم بشكل واقعي ، غير منخفض الأمل لا يستطيع التفكير الايجابي وتحديد أهدافه في حدود الواقع وإمكانياته ، ويؤكد إليس ١٩٩٥ (Ellis, 1995) أن العصاب ينشا ويستمر نتيجة بعض الأفكار والمعتقدات التي تجعله يخلو من العقلانية والمنطق السليم والناس يتبنون أهداف غير واقعية بل ومستحيلة لكنهم يعتقدون عليها أمل غير حقيقي، ولذلك أصبحت الأفكار مرتبطة بمفهوم الأمل ولذلك تسعى الأفكار العقلانية إلى تحقيق الأمل .

## . توصيات ومقترحات الدراسة :-

### أولا : التوصيات :-

١ ـ التوصية بدراسات تتناول علاقة الأفكار اللاعقلانية بسلوك العنف في المجتمع اليمنى .

٢ ـ التوصية بدراسات تتناول العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات أخرى مثل وجهة الضبط ، وتقدير الذات ، والمناخ الأسرى السائد لدى المراهقين في المجتمع اليمنى .

٣ـ دراسات تتناول فعالية البرامج العلاجية لخفض الأفكار اللاعقلانية في المجتمع اليمنى ..

٤- التوصية بدراسات تتناول علاقة الأفكار اللاعقلانية بسلوك تعاطي المواد المخدرة و تعاطي القات في المجتمع اليمنى .

مقترحات الدراسة :-

١ – إعداد برامج توعية وإرشاد لطلاب المدارس والجامعات عن مخاطر الأفكار اللاعقلانية على سلوك الطلاب .

٢ – عقد حلقات نقاش وندوات بالجامعات والمدارس تتناول أخطار الأفكار اللاعقلانية تتضمن أخصائيين من مجالات مختلفة مثل علم النفس ، والطب النفسي ، والاجتماع ، والدين ، والصحة ، والقانون ، وغيرها من المجالات ذات الصلة بهذه الأفكار اللاعقلانية والأخطار المترتبة عليها .

## المراجع


١. إبراهيم علي إبراهيم (١٩٩١). الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات (دراسة امبيريقية في ضوء نظرية "أليس" للعلاج العقلاني الانفعالي لدى عينة من البنين ( بجامعة قطر)، القاهرة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٥ (١)، ٣٣-٥٢.

٢. أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤) الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل دراسات نفسية (١٤) ٢ ، ١٨٣-١٩٢.

٣. أحمد عبد الخالق ،سماح أحمد الديب (٢٠٠٦) . التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة ، مؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية ( العلوم الاجتماعية ) ، الكويت.

٤. احمد عكاشة ( ١٩٩٨) . الطب النفسي المعاصر ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية

٥. اشرف عطية، عصام العقاد (٢٠٠٠) .الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة – التصلب والرفض الوالدى لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي ، القاهرة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠ (٢٥)، ٧٩-١١٩.

٦. احمد عمر (٢٠٠١) . دراسة لبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية، القاهرة ، مجلة كلية التربية ، ١(٣٠)، ١-٢٧.

٧. الهامي عبد العزيز ، فؤاد هدية (٢٠٠٠). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدى لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٦ (١)، ١١-٤٣ .

٨. جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي (١٩٩١) . معجم علم النفس والطب النفسي . القاهرة :دار النهضة العربية ، ط ٤ .

٩. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١) . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب ط٤.

١٠.زكريا الشربيني(٢٠٠٥) . الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها – دراسة على عينة من طالبات الجامعة، القاهرة، دراسات نفسية، ١٥(٤)، ٥٣١ - ٥٦٧.

١١.سليمان الريحاني ، نزيه حمدي ، صابر أبو طالب ( ١٩٨٩) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينه من طلبه الجامعة الأردنية ، مجلة دارسات العلوم التربوية ، (١٦) ، ١٦ ، ٣٦- ٥٦.

١٢.سماح احمد الديب ، أحمد عبد الخالق (٢٠٠٦ ) . زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينه من طلاب، دراسات نفسية ١٦ (١)، ١١٣- ١٣٥.

١٣.شوقي يوسف بهنام (٢٠٠٥) . قياس مستوى الأمل لدى عينة من طلبة كلية التربية _ جامعة الموصل ، شئون اجتماعية ، ٢٢، (٨٧) ٥٩ _ ٨١.

١٤.عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠ ) . العلاج المعرفي السلوكى ( اسس وتطبيقات ) ،القاهرة ، دار الرشاد.

١٥.عبد الستار إبراهيم ( ١٩٩٨) . الاكتئاب: اضطرابات العصر الحديث فهمة وأساليب علاجه "، سلسلة عالم المعرفة، نوفمبر، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت .

١٦.عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .

١٧.عبد المنعم الحفنى (١٩٨٧) .موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، القاهرة ، مكتبة مدبولى.

١٨.عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٠ ) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لطلاب المرحلتين الثانوية والجامعية ،مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية (جامعة القاهرة)، (١)، ٤٣-٧٣.

١٩.غادة محمد عبد الغفار(٢٠٠٦ ) . العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ، المؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية ( العلوم الاجتماعية ) الكويت .

٢٠.فاخر عاقل (١٩٨٨) معجم العلوم النفسية ، بيروت ، دار الرائد العربية.

٢١.محمد أحمد غنيم (٢٠٠٢ ) . أثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصيص الاكاديمى على الضغط النفسي للمعلمين " دراسة غير ثقافية في مصر والسعودية " المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمي جامعة الكويت " العدد ٦٤ المجلد السادس عشر ، ١٧٥ - ٢١٣.

٢٢.محمد احمد محمد إبراهيم سعفان ( ١٩٩٥ ) . فاعلية العلاج العقلاني الانفعالى في خفض مستوى الشعور بالذنب مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس العدد التاسع عشر جزء ٢ ،٢٣٧-٢٦٦

٢٣.محمد السيد عبد الرحمن ( ١٩٩٨ ) . دراسات في الصحة النفسية - الجزء الثاني ، القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر .

٢٤.محمد السيدعبد الرحمن ، معتز عبد الله (١٩٩٤) . الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من خالة وسمة القلق ومركز التحكم ، دراسات نفسية ٤ (٣)، ٤١٥-٤٤٩.

٢٥.محمد صهيب مزنوق (١٩٩٦) . الافكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة عين شمس

٢٦.محمود عطا حسين (١٩٩٤) . الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالاكتئاب والتوتر النفسي وبعض المتغيرات الأخرى ، القاهرة ، مجلة علم النفس المعاصر ، ٣(١١)،٨٧-١١٨.

٢٧.نعمان محمد الموسوي (٢٠٠٥) . تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية المجلة التربوية .يونيو العدد ٧٥ ( ٩١- ١٣٠).

٢٨.نصر العلي ، عدنان فرح، عدنان عتوم (١٩٩٣) . قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية ، القاهرة ، مجلة علم النفس ٧ (٢٦)، ٢٦-٣٢.

٢٩.نور الهدى عمر المقدم (١٩٩٤) .علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة ، مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية، (٢٠)، ٢٠٥-٢٢٩.

٣٠.هشام إبراهيم عبد الله (١٩٩٠).اثر العلاج العقلاني الانفعالى في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية،جامعة الزقازيق.

٣١.وحيد مصطفي كامل(٢٠٠٥) . فعالية برنامج إرشادى عقلاني إنفعالى في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة ، دراسات نفسية، ١٥(٤)، أكتوبر، ٥٦٩ ـ ٥٩٨

1. Abrams ,L (2003) Chronic fatigue syndromec . Thomson: Lncent Book.
2. Ari . S .,& Davied .H (1998) .Priming irrational beliefs in recovered – depressed people. Journal of Abnormal psycholog ,107 (3) 44-45.
3. Calvete ,Esther (2005 ) .Gender differences in Cognitive Vulnerability to Depression and Behavior Problems in Adolescents, Journal of Abnormal Child, Psychology, (33 ),2 ,179 .
4. Carvijal , S,C., Clair,S.G .& Evans ,R.1.,(1998). Relating optimism hope and self .steem to social in fluences in deterring substance use adolescents , journal of social and clinical psychololgy ,(16). 443-465.

5. Comatta ,C,D&Noho.Shi,C,T,.(1995).Stress depression irrational beliefs and alcoholuse and problems in a collage student sample – Journal of alcohism clinical and experimental resarach , 19(1) 142.146.
6. Cramer ,D ,. & kupshik .G,.(1993) Effect of rational and irrational statements on intensity and in "appropriateness " of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patient . British . journal clinical psychology . (32) 3.319.
7. Deborah.A.S&Mark W.D(1998) .Is belief in a just world rational ? journal psychological reports,83(2) 423-426.
8. Edword,C,C,. & Will .B.B(1998).Irrational beliefs optimism passimism,and psychological distress: a preliminary examination . journal of clinical psychology 54 (2) , 137 – 142.
9. Ellis,A,.(1995). Thinking processes involved in irrational beliefs and their disturbed consequences . , Journal of Cognitive psychotherapy : An International Quarterly ,(9),2,105_116.
10. Garralda ,E,Rangel ,L,.Levin ,.M,Roberts,H,.& Ukoumunne ,o,. (1999) . Psychiatric adjustment in adolescents with a history of chronic fatigue syndrome. Journal of the American academy of child and adolescent psychiaty ,(38) 1515 _ 1521.
11. Hagga .D & Davison .G,. (1993 ) An appraisal of rational emotive therapy . abnormal of consult ling and clinical psychology . (61) 2, 215-220
12. Huston, Aletha C.,. Duncan, Greg J.; McLoyd, Vonnie C.; Crosby, Danielle A.; Ripke, Marika N.; Weisner, Thomas S. & Eldred, Carolyn A. (2005) . Impacts on Children of a Policy to Promote Employment and Reduce Poverty for Low-Income Parents: New Hope After 5 Years, Developmental Psychology, (41) ,6 ,902-918.
13. Kaplan ,H& Sadock ,B..(1995) .Comprehensive text book of psychiatry ( 6th ed . vol,1) , London : Williams & wilkins.

14. Kassinove, E. (1995). Developmental Trends in Rational Emotive. College Mental Health Programs. Journal of Community Psychology. 5. , 266 – 274 .
15. Koomans .P.C,.Sandermam ,R,.Timmerman .I.,&Emmelkamp,P.M ,(1994) The irrational beliefs inventory (IBI). Development and psychometric evaluation . European of psychological Assessment ,10 ,15-57.
16. Magalletta . p ,& Oliver ,J .M ,. ( 1999) The hope construct, will , and ways: their relation with self . efficancy , optimism , and general will – being , journal of clinical psychology ,( 55 ) ,5,539-551.
17. Marcotte, Diane(1996). Irrational Beliefs and Depression in Adolescence, Journal of Adolescence, (31) ,124 ,935-54.
18. Rangel, Luiza; Garralda, M. Elena; Jeffs, Jim;& Rose, Gillian(2005).Family Health and Characteristics in Chronic Fatigue Syndrome, Juvenile Rheumatoid Arthritis, and Emotional Disorders of Childhood. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, v44 n2 p150 .
19. Smith ,M-,.Martim ,S ,.Womack w &Masigan J (2003). Comparative study of amxiet depression, somatization functional ahisability , and ill ness attribution in adolescemts with chronic fatigue or migraine.ppadiatrics. iii . (4pt.1) : e 376.
20. Snyder , C.R, Harr is, C,. Ander, S, J.R, Holleran, S.A. Riving, L (1991) . The will and ways : development and validation of An individual differences measure of hope, J of personality and social psychology (60) 570-585.
21. Snyder .C.R ,lapointe,A,B,Crowson .J.J, & Early .S.(1998) .Preference of high and low hope people for self –referential input , cognitive and emotion, (12),6,807-823
22. Snyder,C.R.,Irving ,L.&Anderson J.R,(1991),Hope and health : Measuring the will and ways: in G.Rsyyder &D.R.forsyth (Eds)Handbook of social and clinical psychology perspective (pp.285: 305),new york ,elmsford

23. Susan G Burke, (1992). Chronic Fatigue Syndrome and Women: Can Therapy Help ?, Social Work, (37 )1 ,35-39.
24. Wagner. D,. Nisenbaum ,R,.Heim C,.Jones ,J.F, Unger,E.R & Reeves ,W.C (2005) . Psychometric properties of the CDC symptom inventory for the assessment of chronic fatigue syndrome . population health metrics ,3,8 .
25. World health organization (WHO) (1993). The ICD 10 classification of mental and behavioral disorders : diagnostic criteria for research – who : Genere
26. Yvess,L,.Richard,B,.Celinc,H,.&Celinc,I,L.(2000).Anxiety significant losses depression and irrational beliefs in first _offence shop lifters. Conandian, Journal of psychiatry,(45),1,63_65.