علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدي
لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية

د. إلهامى عبد العزيز أمام	د. فؤاده محمد على هديه
أستاذ علم النفس	أستاذ علم النفس المساعد
معهد الدراسات العليا للطفولة	معهد الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس	جامعة عين شمس

مقدمـــة :

دأب الفلاسفة منذ القدم على اكتشاف العلاقة بين الفكر والســـلوك فى محاولة للإجابة عن سؤال هام هو . هل أغلـــب العواطـــف وأشـــكال السلوك الإنسانى هى نتاج لما يفكر فيه الناس أو ما يفترضوه عن أنفســـهم وعن الآخرين بل وعن العالم بشكل عام ؟ أو هل المحدد الأساسى لشـــعور الناس وسلوكهم هو ما يخبروا به أنفسهم وليست المواقف نفسها ؟

تشير دراسات حديثة أن هذا السؤال ما زال محـــل خـــلاف بيـــن الباحثين فعلى الرغم مما حظى به الجانب المعرفى فـــى تنـــاول وتقديـــر انفعالات الفرد من خلال العلاج المعرفى السلوكى الذى يقوم على فرضيـــة أن أفكار ومعتقدات الشخص تلعب دورا هاما وأساسيا فى خلـــق النتـــائج الانفعالية أو اختفائها ، بمعنى أن الأفراد لا يتصرفون طبقا للواقـــع وإنمـــا طبقا لإدراكهم لهذا الواقع فإذا كانت التوقعات والمعتقـــدات تؤثـــر علـــى السلوك فأن تغيرها وتعديلها يؤثر أيضا على السلوك . وعلى الرغم مـــن تأكيد دراسات عديدة على صدق هذه الفرضية فإن هناك دراسات أخـــرى ترى عكس ذلك .

ويرجع إليس الأصول الفلسفية للعلاج العقلانى – الانفعالى إلـــى الفلاسفة الأوائل من أمثال ابيكتيتس وسينيكا وسيسرو ، وكذلك مـــن نـــهج نهجهم مثل سبينوزا وبرتراند راسل . وقد عبر شكسبير عن هذه النظريـــة بقوله فى هاملت " ليس هناك خير أو شر ، ولكن التفكير هو الذى يجعـــل الشئ خيرا أو شرا " . (لويس كامل مليكه ١٩٩٤ ص . ١٦٠)

ودراستنا الحالية تحاول الإجابة عن التساؤل السابق من خـــلال التعـــرف على العلاقة بين السلوك التوكيدى والأفكار التى تناولـــها الـــبرت أليـــس ALBERT ELLIS منذ عام ١٩٥٥ والتى تقوم علـــى عـــدد مـــن الافتراضات لخصها باترسون PATTERSON 1980 فيما يلى :

(١) أن ما يعانيه الفرد من اضطرابات نفسية وعقلية تكون راجعة فـــى الأصل إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئـــة واللاعقلانيـــة والتى تشكل البناء المعرفى للفرد .

(٢) أن التفكير اللاعقلانى يرجع إلـــى عوامـــل التنشـــئة الاجتماعيـــة وخاصة فى مراحل الحياة الأولى للفرد وأثناء طفولته .

(٣) أن التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة وإن جاوز القول فإنـــهما شئ واحد.

(٤) أن الاضطرابات النفسية والتى يعانى منها الفرد قد تستمر لتؤثـــر فى حياته بصفة عامة مرجعها إلى التلفـــظ الذاتـــى SELF VERBLIZATION للمفاهيم والمعتقـــدات الخاطئـــة التـــى يتبناها الفرد .

(٥) أن الإنسان كائن عقلانى و لا عقلانى متميز وعليه أن ينمى طريقـــة تفكيره العقلانى إلى أقصى درجة وأن يخفض من مستوى تفكـــيره اللاعقلانى إلى اقل درجة .

(٦) أنه يجوز مهاجمة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والتى تـــؤدى إلـــى تحقير الذات وبالتالى تتسبب فى الاضطرابات النفسية للفرد ممـــا

يؤدى إلى إعادة البناء المعرفى للفرد نتيجة لمهاجمة هذه المعتقدات الخاطئة وبالتالى يصبح تفكير الفرد أكثر عقلانية ومنطقية . (نقلا عن محمد الطيب ومحمد الشيخ ص . ص ٢٤٩ – ٢٥٠) .

ومن الدراسات التى حاولت التأكد من صلاحية افتراضات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى Rational Emotive) REBT Behavior Therapy) دراسة Bond & Dryden 1998 والتى هدفت اختبار صلاحية اقتراح العلاج العقلانى الانفعالي السلوكى والذى يرى أن المحتويات ليس لها النفوذ الذى للمعتقدات العقلانية واللاعقلانية على الاستدلالات العملية وكشفت نتائج الدراسة التى أجريت على عينة من ٩٦ ممن تتراوح أعمارهم من ١٨ – ٢٤ سنة إلى عكس ما تنبأت به REBT حيث وجد أن المحتويات الحقيقية لها نفس الأثر الذى لتلك المعتقدات على الاستدلالات العملية (الوظيفية) (Bond & Dryden 1998 P.P 55-77) . كما أشارت دراسة سولومون وآخرون Solomon et al 1998 إلى عدم وجود فروق دالة فى درجة المعتقدات اللاعقلانية بين مجموعة من الأفراد الذين لم يحدث لهم إحباط وأخرى تم شفاؤهم من إحباط رئيسى سواء قبل أو أثناء أو بعد التعرض لضغوط مشابهة وفى مقابل ذلك نجد أن تقارير أخرى لاختبار تجربة فروض علاج السلوك الانفعالى العقلانى (REBT) تشير إلى أن المعتقدات تؤثر على الاستدلالات أو الاستنتاجات كما تؤثر على ميول العمل (Mcduff & Dryden 1998 P.P 235-254) . وفى نفس الاتجاه يرى فراجت ١٩٨٧ Fraggat Wayne أن هذه الاستدلالات تشوه الواقع نظرا لما تتسم به من تطرف ، حيث يرى الفكر اللاعقلانى الأشياء على أنها أما ابيض أو أسود كما تتسم بالانتقائية حيث يرى أخطاء الذات والآخرين ويتجاهل الإيجابيات كما تتسم بالإفراط فى

التعميم والتعامل مع المعتقدات المتعلقة بالمستقبل وينظر إليها علـــى أنـــها حقائق فعلية وليست تنبؤات بالإضافة إلى تفسير الأشياء فى ضوء ما يجب أو ما لا يجب (Fraggat Wayne 1987).

ويذكر لويس كامل مليكه ١٩٩٤ أن النظرية العقلانيـــة الانفعاليـــة فى الشخصية ترى أن الكائن الإنسانى يخلق إلى حد كبير (ولكـــن ليـــس كلية) العواقب أو الاضطرابات الانفعالية لذاته بنفسه ، وإنه يولـــد ولديـــه نزعة للقيام بذلك ، وأنه يتعلم عن طريق الإشراط الاجتماعى تقوية ودعـــم هذه النزعة . ولكن لدى الكائن الإنسانى بالرغم من ذلك قدرة فائقة علـــى الفهم الواضح لما يعتقد خطأ أنه سبب اضطرابه (لأن لديه موهبة فريـــدة للتفكير فى تفكيره) ولتدريب نفسه على تغيير أو حذف المعتقدات المخربـة (لأن لديه أيضا قدرة فريدة على الضبط الذاتى أو على إعـــادة الإشـــراط الذاتى) ، وإن الكائن الإنسانى إذا "فكـــر" و "عمـــل" بقـــدر كـــاف لفـــهم ومناقضة نظم معتقداته ، فأنه يستطيع التوصل إلى تغييرات هامة مهدئـــة وشافية وواقية من نزعاته المثيرة للاضطراب . (لويـــس مليكـــه ١٩٩٤ ص . ١٨٣) .

والنموذج العام للعلاج العقلانى الانفعالى يقـــوم علـــى الحـــروف ABCDEF ، حيـث يرمـــز A إلـــى الأحـــداث المنشـــطة Activating events,وترمز B إلى منظومة الاعتقـــاد Belief system وترمز C إلى العواقب Consequences أما D فترمز إلى التفنيد Dispute بينما ترمز E إلى الأثر (أو النتيجة Effect فى حين ترمز F إلى التغذية المرتـــدة وتصحيـــح المســـار Feed-back . (رشدى فام ٢٠٠٠ ص .١٤٧)

وتشير العديد من الدراسات إلى نجاح هذا النمـــوذج فـــى عـــلاج الكثير من الجوانب المرضية منها على ســـبيل المثـــال دراســـة تـــافرات وكازينوف Tafrate & Kassinove 1998 والتى أشـــارت إلـــى

امكانية التحكم فى الغضب باستخدام نظرية العلاج السلوكى الانفعالى العقلانى حيث استخدم هذا العلاج على ٤٥ من الرجال الغاضبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ – ٥٦ سنة وخلال ١٢ جلسة أدى العلاج إلى تخفيف الغضب (Tafrate & Kassinove 1998 P.P 187-211) واستمرارا للجانب المؤيد لاستخدام نموذج (REBT) نجد أن ريتشارد اندرسون Anderson,Richard D 1998 يؤكد على إمكانية استخدام مبادئ السلوك المعرفى والخاصة بمقاومة الجانب اللاعقلانى فى علاج مجموعة من اضطرابات الذعر والهلع والخوف (Anderson, Ricyhard D. 1998 P.P 5-34) .

كما أكدت دراسة أخرى قام بها موللر وآخرون Moeller et al 1998 إلى وجود علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والخوف من الطيران (Moeller Andre T. et al 1998 P.P 135-198) . كما أشارت دراسة ماك ديرموت وآخرون Mc Dermut et al 1997 إلى أن الأفكار اللاعقلاني لدى الأفراد الذين تم تشخيصهم على أنهم يعانون من إحباط رئيسى كانت أعلى من الأفراد الغير محبطين .

كما أشارت منيرة الشمسان ١٩٩٦ إلى ارتباط التفكير اللاعقلانى بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة (منيرة الشمسان ١٩٩٦) .

يقابل ويوازى هذا الاهتمام بالفكر وتأثيره على شخصية الأفراد وصحتهم النفسية تيار أخر يهتم بالمهارات أو السلوكيات الاجتماعية وتأثيرها على شخصية الأفراد وصحتهم النفسية ومن بين هذه المهارات توكيد الذات فقد أشارت العديد من الدراسات إلى الارتباط بين تأكيد الذات والعديد من المتغيرات منها أن معتمدى المخدرات والمواد الكحولية أقل توكيدية من غير المتعاطين كما أشارت دراسات أخرى إلى ارتباط القيادة بالسلوك التوكيدى وإلى دور التدريب التوكيدي في تحسين تصور الذات وتحسن الخوف وتحسن السلوك الاندفاعى والترددى وخفض المخاوف

الاجتماعية وخفض العدوان وانخفاض الشعور بالذنب وعلاج الاكتئاب وتحسين حالات الخوف من السلطة وتحسين مفهوم الذات وزيادة التوافق والارتباط بين تأكيد الذات ووجهة الضبط الداخلية (إلهامى عبد العزيز وفؤاده هدية ١٩٩٩ ص . ٩-١٠)

والسؤال الذى قد يطرح نفسه الآن هو . إذا كان لكل من الأفكار العقلانية أو اللاعقلانية وتأكيد الذات كل على حده دورا فى الصحة النفسية وشخصية الأفراد فهل ثمة علاقة بين هذين المتغيرين ؟؟

مشكلة الدراسة :

يرى بعض علماء النفس أن الإنسان يحمل الكثير من الأفكار والمعتقدات منها ما هو عقلانى وصحيح ومنها ما هو غير عقلانى يعيق الإنسان عن الوصول لأهدافه . وللمعتقد اللاعقلانى عدد من الملامح التى تمكنا من التعرف عليه وهى أنه يحرف الواقع ويفسر ما يحدث بشكل خاطئ ويتضمن بعض الأشكال غير المنطقية للنفس والآخرين والعالم المحيط بالإضافة إلى أنه يخلق مشاعر متطرفة ملحة ونمطية جامدة مما قد يؤدى إلى أشكال سلوكية ضارة للنفس والآخرين والحياة ككل .

ومن الناس من يطلق عليه علماء النفس شخصا غير مؤكد لذاته ويوصف ذلك الشخص عادة بأنه عاجز عن الدفاع عن حقوقه الخاصة ، ويصعب عليه التعبير عن مشاعره، ورغباته، ومعتقداته ، وآرائه، ويسعى إلى إرضاء الآخرين دائما، ولكنه لا يرضى عن نفسه إلا نادرا، لأنه يشعر بالعجز عن فعل أشياء يرغبها، ويفعل أشياء كثيرة لا يرغبها ، وقليلا ما ينجز أهدافه، وعلى الرغم من أن الآخرين يشعرون بالندم لأجله إلا أنهم يحققون أهدافهم على حسابه (طريف شوقى ١٩٩٨ ص. ٢٣) وفى ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة فى الإجابة عن التساؤل التالى:

هل توجد علاقة بين درجة الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى ؟

هـــدف الدراســـة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من طبيعة العلاقة بين الأفكـــار اللاعقلانية لدى طلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانويـــة ودرجـــة السلوك التوكيدى لديهم .

أهميـــة الدراســـة :

يمكن إبراز أهمية الدراسة من خلال ما يلى :

١- أهمية دراسة الأفكار اللاعقلانية نظرا لتأكيد العديد من الدراســات على ارتباطها أو تأثيرها على شخصية الأفراد وصحتهم النفســية مثل دراسة هتشنسون وآخرون Hutchinson et al 1998 والتى أشارت إلى أن المعتقدات اللاعقلانية لها دور هام فى ســوء استخدام الكحوليات بين طلاب الكليات (Hutchinson et al 1998 P.P 61-79) كمـــا أشـــار بريدجزوردينـــج (Bridges & Roig) إلى ارتبـــاط الأفكـــار اللاعقلانيـــة بالإيمـــان بالخرافـــات 1997 (Bridges & Roig P.P 941-944) كما أشار وطسون وآخـــرون , Watson P.G 1998 إلى ارتباط الأفكار اللاعقلانيـــة بســـوء التوافـــق الاجتماعى كما ارتبطت أيضا وفقا لنتائج دراسة مويللـــر وديبـــير بالخلافات الزوجية (Moeller & De beer 1998 P.P 155-160) كما ارتبط بالتشاؤم والألم النفسى كمـــا فـــى دراسة شانج وآخرون ١٩٩٨ ، كما أشارت دراسة هارجو وابلـــر Hargu & Eppler ١٩٩٧ إلى ارتباط الأفكـــار اللاعقلانيـــة بوجهة الضبط الخارجية ،هذا بالإضافة إلى متغيرات أخرى عديدة سوف يتم التعرض لها خلال عرض الدراسات السابقة .

٢- أهمية دراسة السلوك التوكيدى نظـــرا لارتباطـــه بـــالعديد مـــن المتغيرات مثل مفهوم الذات والتوافق النفســـى ووجهـــة الضبـــط الداخلية والتوافق الزواجى والقيادة والإبداع والفعاليـــة الشـــخصية إلى أخر هذه المتغيرات الهامة (أنظر طريف شوقى ١٩٩٨) .

٣- أن الدراسة تتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع المصرى وهم طلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وهم يمثلون نســـبة كبيرة من أفراد المجتمع وقد يفيد إلقاء الضوء على العلاقـــة بيـــن الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى لديهم القائمين على التخطيط التربوى للتخفيف من انتشار الأفكار اللاعقلانية أو تنمية الســـلوك التوكيدى لديهم .

مفاهيم للدراســـة :

أ - التفكـــير : Thinking

يعرف شاكر قنديل التفكير بأنه (نظام معرفى يقوم على اســـتخدام الرموز التى تعكس العمليات العقلية الداخلية إما بالتعبير المباشر عنها ، أو بالتعبير الرمزى ، ومادة التفكـــير الأساســـية هـــى المعـــانى والمفـــاهيم والمدركات) (فرج عبد القادر وآخرون ص . ١٣٥) .

ب - الأفكار اللاعقلانية :

تعرف منيرة الشمسان التفكير اللاعقلانى بأنه (تبنى وجهات نظـــر عن النفس والناس والحياة ، ولا يقوم عليها دليل منطقي ولا تنســـجم مـــع مجموعة المبادئ والمسلمات والقوانين التى يمكن التحقق منها من خـــلال تقديم الحجج والبراهين التى تتفق عليها العقول السليمة) (منيرة الشمســـان ١٩٩٦ ص ١٦) .

ويعرفها إليس (Ellis. 1977) بأنها تلك الأفكـــار الخاطئـــة وغير المنطقية التى تتميز بعدم موضوعيتـــها والمبنيـــة علـــى توقعـــات

وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد . ويمكن تعريفها إجرائيا بأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية التي تتميز بابتغاء الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية كما توضحه الدرجة المرتفعة على أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين . (معتز سيد عبد الله ومحمد السيد عبد الرحمن ١٩٩٤ ص ٧-٨) وتتبنى الدراسة الحالية هذا التعريف .

ج - السلوك التوكيدى Assertiveness

يرى فينسترهيم ١٩٧٥ أن الشخص المؤكد لذاته (الحازم) يتمتع بأربع خصائص هى :

١- يشعر بالحرية فى أن يظهر نفسه عن طريق الكلمات والتصرفات يقول : هاأنذا وهذا ما اشعر به وأفكر فيه وأريده .

٢- يمكنه الاتصال مع الآخرين فى كل المستويات مع الغرباء والأصدقاء والأسرة ، وهذا الاتصال يكون دائما صريحا ، ومباشرا ، وصادقا وملائما .

٣- يكون له توجه نشط فى الحياة . فهو يمضى وراء ما يريده ، وعلى عكس الشخص السلبى الذى ينتظر الأشياء لتحدث فإنه يحاول أن يجعل الأشياء تحدث .

٤- يتصرف بطريقة يحترمها شخصيا، واعيا بأنه لا يستطيع أن يكسب دائما . وهو يتجنب جوانب القصور لديه ، ويسعى دائما للمحاولة الجيدة التى تجعله سواء كسب أو خسر أو تعادل يبقى على احترامه لذاته . (محمد محروس الشناوى ١٩٩٦ ص. ص ٣٥٥-٣٥٦)

ويعرفها الباحثان الحاليان بأنها القدرة على التعبير الملائم عن أى انفعال (فيما عدا القلق) نحو المواقف المختلفة فى إطار من الالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية .

ويتم تعريفها إجرائيا بأنها : مهارة اجتماعية تمكن الفرد من مواجهة الآخرين والدفاع عن الحقوق العامة والخاصة كما تمكنه من الأقدام الاجتماعى وتوجيه النقد والقدرة على المساومة وإبداء الإعجاب والتقدير للآخرين وعدم التورط فى أمور لا يريدها حرجا من الآخرين والقدرة على التعبير عن الاحتجاج – الغضب – المدح والذم – توجيه العتاب – الاعتذار العلنى – الاعتراف بقدرات الذات – ضبط النفس – المصارحة – الاستقلال بالرأى وتظهر هذه المواقف فى مقياس السلوك التوكيدى المستخدم فى الدراسة .

ويمكن لمن يريد المزيد من التعريفات التى تناولت تأكيد الذات الرجوع إلى إلهامى عبد العزيز وفؤاده هديه ١٩٩٩ .

الدراسات السابقة :

سوف نعرض فيما يلى لنتائج البحوث العربية والأجنبية ذات الصلة بالمتغيرات موضوع الدراسة مع التركيز على الدراسات الحديثة منها وسوف يتم عرضها فى ضوء كل متغير من متغيري الدراسة على حده .

أولا : دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية

دراسة قام بها اشرف عطيه حسب الله وعصام العقاد ١٩٩٩ بهدف معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والدجماتيه والمرونه / التصلب والرفض الوالدى لدى طلاب جامعتى الزقازيق وجنوب الوادى وذلك على عينة من ٤٦٠ طالبا وطالبة منهم ٣٧٩ من طلاب جامعة الزقازيق و ٨١ من طلاب جامعة جنوب الوادى وتراوحت أعمارهم بين

١٨ – ٢٢ عاما وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه طرديه بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الدجماتيه والتصلب كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد عدم وجود تأثير للرفض الوالدى فى نشأة الأفكار اللاعقلانية فى حين برزت قيم تنبؤيه دالة بثلاث متغيرات هى الدجماتية والتصلب ومستوى تعليم الأب فى وجود الأفكار اللاعقلانية (أشرف حسب الله وحسام العقاد ١٩٩٩) .

دراسة أخرى قام بها كرستنسن وآخرون Christensen et al 1999 بهدف التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية بالممارسات الصحية والتمسك بالنظام الصحى وذلك على عينة من ٣٩٢ طالب بقسم علم النفس وأشارت النتائج إلى أن الأفكار اللاعقلانية ترتبط بشكل دال بالممارسات الصحية كما أشارت إلى وجود ارتباط بين الاعتقاد اللاعقلانى للصحة ومعتقدات وجهة الضبط وكشفت أيضا عن ثبات الاعتقاد اللاعقلانى للصحة لفترة ١٨ شهر .

أما دراسة كوردا كوفا وكونداس Kordacova & Kondas 1998 والتى هدفت التعرف على دور العمر فى تكوين الأفكار العقلانية واللاعقلانية فقد أشارت النتائج إلى زيادة الأفكار اللاعقلانية بزيادة العمر وأن أنسب سن لاستخدام التعليم الانفعالى العقلانى يكون لمن تتراوح أعمارهم ما بين ١٣ – ١٥ سنة .

أكدت دراسة إلهامى عبد العزيز أمام ١٩٩٨ على النتيجة السابقة حيث هدفت الدراسة التعرف على دور بعض المتغيرات الاجتماعية على الأفكار اللاعقلانية وذلك على عينة من ٢٤٩ من طالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وكان من **أهم نتائج الدراسة :**

أ – اختلاف ترتيب الأفكار اللاعقلانية باختلاف المرحلة التعليمية .

ب – أن المستويات التعليمية والوظيفية للأباء والأمهات ضعيفة الأرتباط بشكل عام بالأفكار اللاعقلانية .

ج – أن أهم الأفكار اللاعقلانية المنتشرة لدى طالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية هى التنق الزائد فى الترتيب الأول وتوقع الكوارث فى الترتيب الثانى وابتغاء الكمال الشخصى فى المرتبة الثالثة وتجنب المشكلات فى المرتبة الرابعة (إلهامى عبد العزيز ١٩٩٨ ص.ص ٤٧-٨٠) .

دراسة أخرى قام بها ديورم وستورز Drum & Stowers 1998 بهدف التعرف على دور النوع فى الأفكار العقلانية واللاعقلانية وذلك على عينة من ٤٦ فرد تتراوح أعمارهم من ٢١ – ٥٦ سنة وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود اختلاف دال إحصائيا بين الرجال والنساء فى الأفكار العقلانية واللاعقلانية .

وفى دراسة أخرى قام بها شانج ١٩٩٧ Chang بهدف التعرف على العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وضغوط الحياة السلبية وذلك على عينة من ٢١٥ من الطلاب تتراوح أعمارهم بين ١٨-٤٣ سنة .كشفت النتائج عن تأثير دال للمعتقدات اللاعقلانية على ضغوط الحياة السلبية .

ومن الدراسات التى أبرزت دور التفكير اللاعقلانى فى التسويف أو الأرجاء والتأجيل للعمل الأكاديمى دراسة بريدجز ورويج Bridges & Roig 1997 وذلك بهدف اختبار النظرية القائلة بأن التسويف الأكاديمى يرجع إلى التفكير اللاعقلانى وذلك على عينة مكونة من ٢٧١ طالبا تحت التخرج تتراوح أعمارهم من ١٧-٥١ سنة وتوصلت الدراسة إلى ارتباط التسويف أو الأرجاء الأكاديمى بالتفكير اللاعقلانى .

دراسة أخرى قامت بها نور الهدى عمر المقدم ١٩٩٤ لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ووجهة الضبط وبعض المتغيرات الشخصية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة بجامعة أسيوط من كليات الصيدلة والزراعة والتربية (الأقسام العلمية وقد كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوى الأفكار العقلانية

والأفكار اللاعقلانية فى مقاييس وجهة الضبط والانطوائيه والانبساطيه والعصابية وقد أشارت النتائج إلى أن ذوى الأفكار اللاعقلانية يعتقدون فى الضبط الخارجى فى حين يكون الأفراد ذوو الأفكار العقلانية متجهين إلى الاعتقاد نحو الضبط الداخلى كما تميزت سمات الشخصية لدى ذوى الأفكار اللاعقلانية بالعصابية والانطوائية بينما كانت سمة الانبساطية لصالح فئة الأفكار العقلانية (نور الهدى المقدم ١٩٩٤ ص.ص ٢٠٤-٢٢٩) .

ثانيا : دراسات تناولت السلوك التوكيدى

دراسة قام بها إلهامى عبد العزيز أمام وفؤاده هديه ١٩٩٩ بهدف التعرف على السلوك التوكيدى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية فى ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية وذلك على عينة من ٢٧١ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية وقد توصلت الدراسة إلى أن السلوك التوكيدى لدى طالبات المرحلة الإعدادية أعلى من الطلاب كما أشارت إلى ازدياد السلوك التوكيدى مع التقدم فى المراحل التعليمية حيث يؤدى التقدم الدراسى إلى ثقة أكبر بالذات ودرجة أكبر من الاستقلال ومن بين النتائج أيضا عدم وجود فروق بين مجموعات الطلاب الموزعين وفقا للمستويات الوظيفية للأباء والأمهات بينما جاءت الفروق بين مجموعات الطلاب الموزعين وفقا لتعليم الأمهات وكانت هذه الفروق فى صالح المستويات التعليمية المرتفعة (إلهامى عبد العزيز وفؤاده هديه ١٩٩٩ ص. ص ٩-٤٣) .

وفى دراسة أخرى قام بها تشان ١٩٩٢ Chan بهدف التعرف على العلاقة بين السلوك التوكيدى والأعراض الاكتئابية وذلك على عينة من الطلاب الصينين (١٨٣) طالب ، وكشفت الدراسة أن هناك ثلاثة أبعاد للتوكيدية هى القدرة على التعبير والقدرة على المواجهة والاستجابات

الإلحاحية كما أوضحت النتائج ارتباط الاستجابات غير التوكيدية بـــالمزاج الاكتئابى.

وفى دراسة أخرى قام بها Delamater Ronald J. ١٩٨٥ للتعرف على أثار السلوك التوكيدى وغير التوكيدى بالعلاقة بين الأشخاص وذلك على عينة من طالبات الجامعة اللاتى حصلن على درجات مرتفعـــة أو اللاتى حصلن على درجات منخفضة علـــى مقيـــاس التوكيديـــة وتـــم مزاوجتهم واحدة من كل مجموعة بحيث اصبح لدينا فى كل زوج واحـــدة تسلك بتوكيدية والأخرى تسلك بغير توكيدية وطلب من كـــل زوج القيـــام ببعض المهام التجريبية للتعرف على تأثير التوكيدية أو عدم التوكيدية على العلاقة بين كل زوج وكشفت النتائج عن عدم وجود فـــروق بيـــن أفـــراد مجموعتى الدراسة علـــى أبعـــاد مثـــل الكفـــاءة والجاذبيـــة الاجتماعيـــة والاستحقاق للحب والمرغوبية .

ويكتفى الباحثان بهذه المجموعة مـــن الدراســـات عـــن الســـلوك التوكيدى ويمكن لمن يريد المزيد من الدراسات الرجوع إلى دراسة إلهامى عبد العزيز وفؤاده هديه ١٩٩٩ ، ويشير الباحثان فى نهاية هذا العـــرض إلى تركيز الدراسات فى مجال الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى علـــى البرامج العلاجية والإرشادية بالإضافة إلى تناول العلاقـــة بينـــهما وبيـــن الاضطرابات النفسية وسمات الشخصية . ورغم هـــذا الاتفـــاق ووحـــدة التناول إلا أننا لم نعثر على دراسة واحدة قد تناولت العلاقة بين الأفكـــار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى وهو ما تحاول الدراســـة الحاليـــة التعـــرف عليه.

فـــرض الدراســـة :

فى ضوء مشكلة الدراسة وهدفها تم صياغة الفرض التالى :

هناك علاقة ارتباطيه داله وسالبه بين الأفكار اللاعقلانية والســـلوك التوكيدى لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية .

منهج الدراســـة وإجراءاتها :

(أ) إجراءات الدراسة

المنهج المستخدم فى هذه الدراسة هو المنهج الوصفى الارتباطى.

(ب) إجراءات الدراسة

تتحدد إجراءات الدراسة الحالية بما تشمله مـــن أدوات الدراســة والتحقيق من صلاحيتها السيكومترية ووصف عينتـــها ، وجمـــع بياناتها ، والتحليلات الإحصائية المستخدمة فيها وذلك على النحـــو التالى : -

١- أداتا الدراسة : -

(أ) مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين .

أعده هوبر S. Hooper ولاين C.Layne فى ضـوء الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشر لأليس والتـــى يفـــترض أنها مسئولة عما يصيب الأفراد من اضطرابات نفســـية أو عقلية وهذه الأفكار هى :

١- طلب الاستحسان .

من الضرورى أن يكون الفرد محبوبا مـــن كـــل الأشخاص ذوى المكانة فى المجتمع ، وأن يحصل دائما على تقديرهم واستحسانهم لأفعاله .

٢- ابتغاء الكمال الشخصى .

إذا أراد الفرد أن يكون جديرا بـــأى قيمـــة فـــى المجتمع ، فعليه أن يتميز بالكفاءة والإنجـــاز فـــى العمل بدرجة عالية .

٣- اللوم القاسى للذات والآخرين

يوجد فى المجتمعات بعض الأفراد ذوى النفوس الدنيئة والشريرة ، وهؤلاء يجب أن توقع عليهم اشد العقوبة .

٤- توقع الكوارث .

إذا لم تحدث الأمور بالطريقة التى يتوقعها الفرد ويتمناها ، فليس هناك أمل قط فى أى شئ .

٥- التهور الانفعالى .

أسباب تعاسة الإنسان خارجة عن أرادته وأنه لا يوجد أى إنسان بإمكانه التحكم فى قدره ومصيره.

٦- القلق الزائد .

إذا تعرض الإنسان لخطر ما ، فإنه من الطبيعى أن يشعر بالخوف وعدم الارتياح بل الذعر الشديد ، لأنه لا محالة من وقوع المحظور .

٧- تجنب المشكلات .

إن تجنب أو تحاشى بعض مصاعب الحياة أو عدم تحمل المسئولية أسهل بكثير من مواجهة الصعوبات وتحمل المسئولية .

٨- الإعتمادية

يجب على المرء أن يعتمد على الآخرين فى تحقيق بعض أهدافه وأنه بحاجة إلى شخص ما اقوى منه لكى يشعر بالثقة والأمن .

٩- الشعور بالعجز (قلة الحيلة) .

لن يستطيع الإنسان أن يتخلص من ماضيه / فالماضى هو الذى يحدد الحاضر فإذا حدث شئ

ما فى حياة أى إنسان ، فإن أثر هذا الشيء سيظل قائما بلا حدود فى حياته كلها .

١٠- الانزعاج لمشاكل الآخرين .

ينبغى أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات .

١١- ابتغاء الحلول الكاملة .

لا يوجد سوى حل واحد لجميع المشكلات الإنسانية ، وأن البشرية ربما تصاب بكارثة إذا لم نعثر على الحل .

وقد قام كل من محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله بترجمة المقياس وتعريبه والتحقق من صلاحيته السيكومترية ! حيث أمكن التحقق من صدقه فى الثقافة المصرية عن طريق أسلوبين من أساليب صدق التكوين الأول هو الصدق العاملى والثانى هو الاتساق الداخلى ، كما تم الحصول على معاملات ثبات مرضية عن طريق إعادة الاختبار والتجزئة النصفية للمكونات الإحدى عشر وكانت جميع معاملات الثبات مرضية (معتز سيد عبد الله ومحمد السيد عبد الرحمن ١٩٩٤) .

(ب) مقياس السلوك التوكيدى

من إعداد إلهامى عبد العزيز وفؤاده هديه ١٩٩٩، وقد مر إعداد **هذا المقياس بالخطوات التالية :**

١- القيام بالإطلاع على عدد من مقاييس السلوك التوكيدى التي استخدمت فى البيئة المحلية منها اختبار مستوى التوكيدية لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية ١٩٨٥من إعداد محمود محمد الأرضى ومقياس أبعاد السلوك التوكيدى ١٩٨٨ من إعداد طريف شوقى فرج ومقياس السلوك التوكيدى ١٩٩٢ من إعداد مريم الخلفى .

٢- اختيار أبعاد السلوك التوكيدى التى تضمنها مقياس طريف شـــوقى ١٩٨٨ والتى وصلت إلى ٢٠ بعد لأنها من وجهة نظـــر البـاحثين تمثل أبعاد السلوك التوكيدى التـــى تضمنتـــها مختلـف التعريفـات والمفاهيم الخاصة بالسلوك التوكيدى .

٣ - تصميم ٨٠ عبارة بواقع أربعة عبارات لكل بعد من الأبعاد التـــى يتضمنها السلوك التوكيدى .

٤- عرض العبارات على خمسة محكمين من المتخصصين فى علـــم النفس وذلك بهدف الاطمئنان إلى التطابق فى المعنى والمضمون بين العبارات ومفهوم السلوك التوكيدى كما يوجد فى كل بعد من الأبعاد.

٥- قام الباحثان باستبعاد العبارات التى اعترض عليها إى محكـــم مـن المحكمين على أساس عدم مناسبة العبارة لعينـــة الدراســة أو عـــدم مناسبتها لقياس السلوك التوكيدى فى ضوء البعد الذى تنتمى إليـــه . ووصل عدد العبارات بعد التحكيم ٦٩ عبارة .

٦- تم تطبيق هذه العبارات على مجموعتين من تلاميذ الصـــف الثـانى الإعدادى والثانى الثانوى وقد تكونت كل مجموعة مـــن ٣٠ طالبـا وذلك لاختبار سهولة فهم العبارات حيث طلب منهم بالإضافة للإجابة على المقياس وضع علامة (✓) فى حالة فهم العبارة من القـــراءة الأولى أو الثانية وعلامة (×) إذا لـــم يســتوعب معناهـــا مـــن قراءتها مرتين .

٧- فى ضوء نتائج تجربة فهم العبارات اختار الباحثان عبارتين فقط لكـلى بعد من بين العبارات التى وافق عليـــها كافـــة المحكميـــن وفهمـــها الطلاب من القراءة الأولى أو الثانية وبذلك أصبح لدينا ٤٠ عبـــارة مماثلة لأبعاد السلوك التوكيدى الواردة فى مقياس طريـــف شـــوقى فرج.

٨- تحديد وجهة التقدير بالنسبة لكل بند من بنود المقياس وترتيب البنـــود على نحو يضمن عدم تتابع عبارتان يحملان نفـــس المعنـــى ، مـــع وضع التعليمات الخاصة بالتطبيق .

٩- حساب ثبات الاختبار :

تم حساب الثبات بطريقتين :

أولا : الثبات بطريقة إعادة الاختبار وذلك على ٦٤ طـالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٩ سنة وذلـك خـلال فترة تراوحت من ١٦ – ١٨ يوم وكان معامل الارتبـــاط بين التطبيق الأول والثانى ٠ر٧٣٥ وهو معـــامل ثبـات مرضى .

ثانيا : طريقة التجزئة النصفية مـــن خـلال المجموعـة السابقة (٦٤ طالب وطالبة) وتم حساب معـــامل ارتبـــاط نصفى الاختبار للتطبيق الأول وكان معامل الثبات المستخرج ٠ر٦٢ وبعـد التصحيـح باسـتخدام معالجـة سبيرمان براون وصل معامل الثبات إلـــى ٠ر٧٧ وهـــو معامل ثبات مرتفع .

١٠- حساب الصدق :

تم حساب الصدق باستخدام صدق المحـــك كنـوع مـن الصدق العملى أو الواقعى حيث طلب من عشرة مدرسـين بالمدارس التى تم سحب عينة الدراســة الأساسـية منـها تحديد أربعة تلاميذ من كل فصـــل علـى الأكـثر ممـن يتميزون بدرجة عالية من الســـلوك التوكيـدى وأربعـة آخرين ممن يتميزون بدرجـــة منخفضـة فـى السـلوك التوكيدى وذلك بعد أن حدد لهم مفهوم السلوك التوكيـــدى كما وضعه الباحثان . وتم تطبيق مقياس السلوك التوكيـدى

على هؤلاء التلاميذ الذين وصل عددهم إلـــى ٣١ تلميـذ يرى أساتذتهم أنهم يتسمون بارتفاع درجة التوكيدية مقـابل ٣٤ تلميذ يرون أنهم يتسمون بانخفاض درجة التوكيديـــة وقد تم مقارنة درجات المجموعتين وذلك بحساب المتوسط والانحراف المعيارى قيمة ت ويشير الجدول التالى إلـــى نتائج هذه المقارنة بين المجموعتين .

جدول رقم (١)

يوضح المقارنة بين درجات الطلاب الأكثر والأقل توكيدا وفقا لأراء المعلمين

	م مرتفعى التوكيد	م منخفضى التوكيد	ع ١	ع ٢	ت	مستوى الدلالة
الدرجة	٣٤ر٣٢	١١ر٢٥	١ر٨٢	٢ر٠٦	١٤ر٧٥	٠٠١ر

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بيـــن المجموعتين عند مستوى ٠٠١ر وهو ما يشير إلـــى صـــدق المقيـــاس . (إلهامى عبد العزيز وفؤاده هديه ١٩٩٠ ص ص ٢٤-٢٧)

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الأساسية مـــن ٣٩٤ طـــالب وطالبـــة تـــم اختيارهم من المرحلتين الإعدادية والثانوية من بعض مـــدارس محافظـــة القاهرة وقد تراوحت أعمـــارهم بيـــن ١١-١٧ ســـنة بمتوســـط ٦٢ر١٣ وانحراف معياري ٦٢ر١ وتشـــير الجـــداول التاليـــة إلـــى خصـــائص ومواصفات عينة الدراسة .

جدول رقم (٢)

يوضح توزيع أفراد العينة وفقا للنوع

النـــوع	عـدد الأفـراد	النسـبة المئوية
إنـاث	٢٤٩	٦٣ر٢
ذكـور	١٤٥	٣٦ر٨
المجمـوع	**٣٩٤**	**١٠٠**

جدول رقم (٣)

يبين توزيع أفراد العينة وفقا للسن

السـن	عـدد الأفـراد	النسـبة المئوية
١١	٥٥	١٤ر٠
١٢	٦٩	١٧ر٥
١٣	٧٧	١٩ر٥
١٤	٦٥	١٦ر٥
١٥	٥٣	١٣ر٥
١٦	٤٤	١١ر٢
١٧	٤١	٧ر٩
المجمـوع	**٣٩٤**	**١٠٠**

جدول رقم (٤)

يوضح توزيع أفراد العينة وفقا للفرقة الدراسية

الصـــف	عـــدد الأفراد	النسبة المئوية
الأول الإعـــدادى	٨٩	٢٢ر٦
الثانى الإعـــدادى	٩٣	٢٣ر٦
الثالث الإعـــدادى	٨٩	٢٢ر٦
الثانى الثانـــوى	٦٥	١٦ر٥
الثالث الثانـــوى	٥٨	١٤ر٧
المجمـــوع	٣٩٤	١٠٠

المنهج الإحصائي المستخدم فى الدراسة :

استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الدرجـة على الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى .

عرض ومناقشة النتائج :

جاءت نتيجة فرض الدراسة الخاص بوجود علاقة إرتباطية دالـــة وسالبة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى لدى تلاميذ المرحلتيـــن الإعدادية والثانوية كما يوضحها الجدول التالى .

جدول رقم (٥)

يوضح العلاقة بين درجات الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى

م	الأفكار اللاعقلانية	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
١	طلب الاستحسان	-٠١٢٧ر	غير دالة
٢	ابتغاء الكمـــال الشخصى	٠٨٥ر	غير دالة
٣	درجة اللوم القاسى للذات والآخرين	٠٩١ر	غير دالة
٤	توقع الكوارث	٠٩١ر	غير دالة
٥	التهور الانفعالى	-٠١١ر	غير دالة
٦	القلق الزائد	١٠٧ر	دال عند ٠٥ر
٧	تجنب المشكلات	٠٦٦ر	غير دالة
٨	الاعتمادية	-٠٥٣ر	غير دالة
٩	الشعور بالعجز	-٠٦٥ر	غير دالة
١٠	الانزعاج لمشاكل الآخرين	١٦٣ر	دال عند ٠١ر
١١	ابتغاء الحلول الكاملة	-٠٣٧ر	غير دالة
١٢	الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية	٠٦٦ر	غير دالة

يلاحظ من خلال الجدول السابق ما يلى .

عدم وجود علاقة ذات دلالـــة إحصائيـــة بيـــن جميـــع الأفكـــار اللاعقلانية والسلوك التوكيدى باستثناء بعدى القلـــق الزائـــد والانزعـــاج لمشاكل الآخرين واللذين ارتبطا إيجابيا بالسلوك التوكيدى وتشير كل مـــن فكرة القلق الزائد والانزعاج لمشاكل الآخريـــن إلـــى مشـــاعر الخـــوف والانزعاج حيال تعرض الإنسان للخطر فالفكرة الأولـــى تشـــير إلـــى أن الإنسان إذا ما تعرض لخطر ما فمن الطبيعى أن يشعر بالخوف أو عـــدم

الارتياح بل والذعر الشديد لأنه لا محالة من وقوع المحظور أما فكرة الانزعاج لمشاكل الآخرين فتشير إلى انزعاج وحزن الإنسان لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات . ووجود علاقة بين هاتين الفكرتين والسلوك التوكيدى تشير إلى زيادة توكيدية الفرد مع ازدياد الشعور بالخطر وتتفق هذه النتيجة مع دراسات عديدة سابقة منها دراسة Hovland 1995 والتى هدفت المقارنة بين نظرية السيطرة على مصدر القلق والعلاج العقلانى الانفعالى بالنسبة لتفسير وعلاج القلق الناشئ عن هزيمة الذات . وقد تكونت عينة الدراسة من ١٠٩ عضوا فى أندية مساعدة الذات من الذين يعانون من القلق الشديد وخلصت إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين القلق كسمة والمعتقدات اللاعقلانية التى تعبر عن العوامل المساهمة فى التنبؤ بالقلق . كما تتفق مع دراسة محمود عبد الرحمن ومعتز عبد الله ١٩٩٤ والتى أكدت على أن العديد من الأفكار اللاعقلانية تبدأ بحالة وسمة القلق ومركز التحكم وتتفق أيضا مع دراسة Matsumara 1991 والتى هدفت كشف العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق كسمة وكحالة وانتهت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين المعتقدات اللاعقلانية وسمة القلق وقد أيدت هذه النتيجة أيضا دراسة Burgess, Philip 1990 والتى انتهت إلى أن تحسن مستوى القلق يرتبط بتحسن المعتقدات اللاعقلانية ودراسة عماد محمد إبراهيم ١٩٩٠ والتى كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين الأفكار اللاعقلانية وحالة وسمة القلق .

أما الأفكار الأحرى والتى يشير بعضها إلى السلبية فى مواجهة المشكلات كفكرة تجنب المشكلات ,الاعتمابية وفكرة الشعور بالعجز أو الأفكار المرتبطة بالسعى نحو الكمال كطلب الاستحسان والتى تشير إلى أن الفرد يجب أن يكون محبوبا من كل الأشخاص أو فكرة ابتغاء الكمال الشخصى والتى تشير إلى كون الفرد يتميز بالكفاية والإنجاز فى العمل

بدرجة عالية وأيضا الأفكار المرتبطة بلوم الآخرين والظروف كفكرة اللوم القاسى للذات والآخرين فكلها أفكار لا ترتبط بشكل دال إحصائيا بالسلوك التوكيدي . مما يشير إلى أن صاحب هذه الأفكار قد يكون مؤكدا أو غير مؤكدا لذاته . أى أن السلوك التوكيدى بشكل عام لا يرتبط بفكر الفرد العقلانى أو غير العقلانى إلا الأفكار التى يشعر الفرد من خلالها أنه أو الآخرين فى خطر .

في نهاية هذا العرض لنتائج الدراسة يمكن أن نخلص إلى ما يلي :

١. أن أفكار الإنسان (عقلانية أو غير عقلانية - منطقية علمية أو خرافية ... الخ) ليست هي المحدد الوحيد لتأكيد أو عدم تأكيد الذات أو تأكيد السلوك .

٢. أن إحساس الإنسان بالقلق والخطر يعد من أهم الدوافع والحوافز لتأكيد ذاته ووجوده . ولعل ما يؤيد هذه النتيجة ما يلاحظ من زيادة في درجة تأكيد الذات لدى جماعات الأقليات أو لدى الأفراد والشعوب عند حدوث عدوان خارجي .

٣. توصي الدراسة بضرورة إمداد القائمين على تنشئة الطفل ورعايته في الأسرة والمدرسة وكافة المؤسسات المتعاملة مع الأطفال والمراهقين بالمعلومات التي تساعدهم على تنشئة جيل جديد تسود فيه الأفكار العقلانية وتأكيد الذات مع نشر البرامج التي يمكن استخدامها لتعديل الأفكار اللاعقلانية وإكساب الأفراد الأفكار العقلانية وكذلك نشر البرامج التي تنمي تأكيد الذات . وهو أمر يتطلب التنسيق والتكامل من قبل كافة المؤسسات الأهلية والحكومية .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

١. أشرف محمد حسب الله وعصام عبد اللطيف العقاد (١٩٩٩) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدجماتية والمرونة . التصلب والرفض الوالدى لدى شباب جامعتى الزقازيق وجنوب الوادى بحوث المؤتمر الخلمس عشر لعلم النفس في مصر الجمعية المصرية للدراسات النفسية .

٢. إلهامى عبد العزيز أمام (١٩٩٨) - الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية فى ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية المجلة العلمية لكلية الأداب – جامعة المنيا المجلد التاسع والعشرون ص . ص ٤٧-٨٠ .

٣. إلهامى عبد العزيز أمام وفؤاده محمد على هديه (١٩٩٩) - السلوك التوكيدى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية فى ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية المجلة العلمية لكلية الآداب ، جامعة المنيا ، المجلد الرابع والثلاثون سلسلة الإصدارات الخاصة .

٤. رشدى فام منصور (٢٠٠٠) علم النفس العلاجي والوقائي - رحيق السنين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٥. طريف شوقى (١٩٩٨) - " توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءات الشخصية " القاهرة - دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

٦. عماد محمد ابراهيم : (١٩٩٠) دراسة للتفكير اللاعقلانى من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصى لدى عينة من الشباب الجامعى – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الآداب – جامعة الزقازيق .

٧. فرج عبد القادر طه وآخرون ب ت معجم علم النفس والتحليل النفسي دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت .

٨. لويس كامل مليكه (١٩٩٤) - العلاج السلوكي وتعديل السلوك الناشر غير مبين .

٩. محمد عبد الظاهر الطيب ومحمد عبد العال الشيخ : (١٩٩٠) الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من شباب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمي - بحوث المؤتمر السنوى السادس لعلم النفس في مصر - الجمعية المصرية للدراسات النفسية - الجزء الأول - ص . ص ٢٤٩ - ٢٦٣ .

١٠. محمد محروس الشناوى (١٩٩٦) - العملية الإرشادية الطبعة الأولى ، القاهرة : دار الغريب .

١١. معتز السيد عبد الله ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤) - إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين - مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة .

١٢. معتز السيد عبد الله ومحمد السيد عبد الرحمن : (١٩٩٤) الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حال وسمة القلق ومركز التحكم - دراسات نفسية - رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية - المجلد الرابع - العدد الثالث - ص . ص ٤١٥ - ٤٤٩.

١٣. منيرة بنت عبد الله الشمسان (١٩٩٦) التفكير اللاعقلانى وعلاقاته بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة الملك سعود .

١٤. نور الهدى عمر محمد المقدم (١٩٩٩) - علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة مجلة بحوث كلية الأداب - جامعة المنوفية العدد العشرين.

ثانيا المراجع الأجنبية

15- Anderson, Richard – (1998) Fighting Igor: Exposing and resisting the irrational side using cognitive-behavioral principles in group therapy of panic/phobic disorders. Journal of Contemporary Psychotherapy. Vol. 28 (1) 5-34 .

16- Bond, Frank W. Dryden, Windy (1996) - Testing an REBT theory: The effects of rational beliefs, International Journal of Psychotherapy. Vol. 1 (1) 55 – 77 .

17- Bridges, K. Robert. Roig , Miguel (1997) - Academic Procrastination and Irrational thinking : A Personality & Individual Differences . Vol. 22 (6) 941-944 .

18- Burgess, Philip – M. (1990) - Toward resolution of conceptual Issues in the Assessment of belief systems in rational – emotive Therapy. Journal –of – Cognitive – Psychotherapy. Vol. 4 (2), PP 171 – 184

19- Chan David W. (1992) - Components of Assertiveness : Their Relationships with Assertive Rights and Depressed Mood Among Chinese College Students in Hong Kong Vol. 31 No.5 PP.529-538 .

20- Chang, Edward C. (1997) - Irrational beliefs and negative life stress: Testing a diathesis-stress model of depressive symptoms. Personality & Individual Differences. Vol. 22 (1) 115-117 .

21- Christensen, Alan J. Moran, Patricia J. Wiebe, Jhon S. (1999) - Assessment of irrational health beliefs: Relation to health practices and medical regimen adherence. Health Psychology Vol. 18 (2) 169-176.

22- Delamater Ronald J. (1985) - Perceptions of Assertiveness by High- and Low-Assertive Female College Students. Journal of Psychology 119 (6) 581-586 .

23- Drum, Mark W. Stowers, Deborah A. (1998) - Just world beliefs and irrational beliefs : A sex differences? Psychological Reports. Vol 83 (1) 328-330 .

24- Harju, Beverly L. Eppler, Marion A. - (1997) Achievement motivation, flow and irrational beliefs in traditional and nontraditional college students. Journal of Instructional Paychology. Vol 24 (3) 147-157 .

25- Hovland O.J (1995) Self - Defeating Anxiety Explored : The Contribution of Terror Management Theory and Rational – Emotive Therapy – Anxiety. Stress, and Coping, Vol 8 PP. 161 – 182 .

26- Hutchinson, Geoffrey T. Patock-Peckham, Juile A. Cheong, Jeewon Nagoshi, Craig T. (1998) - Irrational beliefs and behavioral misregulation in the role of alcohol abuse among college students. Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy. Vol. 16 (1) 61-74 .

27- Kordacova, Jana. Kondas , Ondrej. (1998) - Irrationality in the youth—Structural differences in irrational beliefs in relation to age Studia Psychologica. Vol 40 (4), 282-286 .

28- Mastumura – Chigako - (1991) - The development of the Japanese Irrational Belief Test. Japanese - Journal of Psychology, Vol. 62 No. (2) PP. 106-113 .

29- McDermut, Jennifer Fine. Haaga, David A. F. Bilek, Laura A. (1997) - Cognitive bias and irrational beliefs in major depression and dysphoria. Cognitive Therapy & Research. Vol 21 (4) , 459-476.

30- McDuff, Anna C. Dryden, Windy. (1998) - REBT and emotion: I. A role-play experiment using a shame/disappointment scenario to investigate the effects of rational, irrational and indifference beliefs on inferences and action tendencies. Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy. Vol 16 (4) 325-254.

31- Moeller, Andre T. Nortje, Charl. Helders, Shaun B. (1998) - irrational cognition and the fear of flying. Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy. Vol 16 (2) 135-148.

32- Moeller, Andre T. De Beer, Z. C. (1998) - Irrational beliefs and marital conflict. Psychological Reports. Vol 82 (1) 155-160 .

33- Solomen, Ari. Haaga, David A. F. Brody, Cindy. Kirk, Lindsey. Friedman. Dara G. (1998) - Priming irrational beliefs in recovered-depressed people. Journal of Abnormal Psychology. Vol 107 (3) 440-449 .

34- Tafrate, Raymond Chip. Kassinove, Howard. (1998) - Anger control in men: Barb exposure with rational, irrational, and irrelevant self-statements. Journal of Cognitive Psychotherapy. Vol 12 (3) 187-211 .

35- Wayne Fraggatt (1997), A Brief introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy , New Zealand Center for Rational Emotive Behaviour Therapy. Last modified : 29 November 1997.s