الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة *

إعداد

أ٠م٠د/ محمد محمود نجيب
أستاذ علم النفس المساعد
بكلية الآداب جامعه حلوان

د/ هبة محمود محمد
مدرس علم النفس
بكلية الآداب جامعه حلوان

أسامه عنتر البهى محمد
كلية الآداب – جامعة حلوان

مجلة بحوث التربية النوعية ـ جامعة المنصورة
عدد (٤١) ـ يناير ٢٠١٦

* بحث مستل من رسالة دكتوراه

الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ٠م٠د/ محمد محمود نجيب * د/ هبة محمود محمد ** أسامه عنتر البهى ***

ملخص البحث:

ميز الله الإنسان بأن جعل له عقلا يفكر به،ويدير به شؤون حياته،وما نراه اليوم من تطور حضاري ما هو إلا نتاج لعمليات تفكير الإنسان عبر العصور، وتعتبر المشكلات التي تواجه الإنسان مزيجا من المعاني والأفكار الشخصية والاجتماعية التي قد تتطور في بعض الأحيان مسببة للفرد الخوف والقلق. ولكي تتوقف مثل هذه المشاعر لا بد من وجود ما يؤدي إلى تغييرها، ولابد أن يتقبل الفرد هذا التغيير ويتفاعل معه،وإذا لم يتم هذا التفاعل فإن هذه الأحداث تختزن في الذاكرة وتكون الأفكار اللاعقلانية التى تصيب الفرد الضغوط والصراعات التي تظهر متدرجة في أوقات مختلفة. ولذلك اجريت هذه الدراسة بهدف معرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات واثر عاملى الجنس والتخصص فى تكوين تلك الافكار واستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وبلغ عدد أفراد العينة (٢٠٠) من طلبة (جامعة المنصورة) وقد استخدم (الباحث اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٧) وقد قام الباحث بإجراءات الصدق والثبات للمقياسين و هدفت الدراسة التوصل الى:-

١. مدى انتشار الافكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة ؟
٢. هل يوجد فروق بين الطلاب الذكور والاناث فى التعرض للأفكار اللاعقلانية
٣. هل يوجد فروق بين كليات الدراسة النظرية و العملية فى المعاناه من الافكار اللاعقلانية ؟

ومن أهم نتائج هذه الدراسة ما يلي:

١. انتشار نسبة الافكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة (الذكور – الاناث)
٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث في جميع المتغيرات الفرعية لمقياس الافكار اللاعقلانية لصالح عينة الاناث
٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الكليات النظرية ومتوسط درجات طلاب الكليات العملية في الدرجة الكلية لمقياس الافكار اللاعقلانية فى اتجاة طلاب الكليات النظرية٠

* أستاذ علم النفس المساعد بكلية الآداب جامعه حلوان
** مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعه حلوان
*** كلية الآداب – جامعة حلوان

مقدمة:

يصف (عصام الطيب) التفكير بأنه أعلى مراتب المعرفة وأرقاها،ولا ترجع أهميته إلى كونه أداة لتقدم الإنسان فحسب، بل باعتباره ضرورة وجود واستمرار بقاء الإنسان على الأرض،لأن الإنسان منذ وجوده لو لم يكن مفكرا لطرق معيشته المختلفة،وأساليب دفاعه عن نفسه،لما كتب له البقاء وما استطاع أن يحقق ما حققه من تقدم ورقي،هذا إلى جانب أن التفكير له أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على التكيف مع عالمه الخارجي (عصام الطيب ،٢٠٠٦: ١٩) .

ويؤكد (أليس)على أهمية التفاعل بين الأفكار والمشاعر والسلوك (التصرفات) وفي هذا الصدد أورد(محمد الشناوى) أن أليس يرى أن كل البشر العاديين يفكرون ويشعرون ويتصرفون،وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية وتبادلية فأفكارهم تؤثر وتخلق مشاعرهم وسلوكهم وكما أن انفعالاتهم تؤثر على أفكارهم وعلى سلوكاتهم بشكل كبير.كما أن تصرفاتهم تؤثر بشكل كبير على أفكارهم وانفعالاتهم.ولكي نغير واحد من هذه الأنماط فأنه يتم تغير أحد النمطين الآخرين وبالتالي سوف يؤدي هذا إلى النتيجة المطلوبة.ومن هنا فإن الصورة الكاملة من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي تستخدم الأساليب المعرفية والسلوكية لتغيير الشخصية (محمد الشناوي، ١٩٩٤: ١٠٦)٠

ويشير باترسونPatterson إلى أن نظرية إليس تقوم على مجموعة من الافتراضات، وهي:

١. العقلانية – اللاعقلانية لها أساس فطري، أي أن الفرد يُولد ولديه استعداد لأن يكون عقلانياً ممثلاً لذاته، أو لاعقلانياً في سلوكه وهازماً لذاته. فالفرد عندما يفكر ويسلك بطريقة عقلانية، فإنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.
٢. وجود علاقة تكاملية بين الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك، ولكي نفهم السلوك المدمر للذات، يتطلب فهم كيفية إدراك الفرد وتفكيره، وانفعاله، وسلوكه، فما الاضطرابات النفسية إلا نتاج التفكير اللاعقلاني.
٣. التفكير اللاعقلاني من حيث المنشأ يعود بجذوره إلى التعلم المبكر غير المنطقي، والذي يكتسبه الفرد من أطراف عملية التنشئة الاجتماعية.
٤. الإنسان هو كائن عاقل، ومدرك، ومفكر، ومنفعل، وناطق. فالتفكير واللغة متلازمان، حيث يتم التفكير من خلال استخدام الرموز اللفظية، وطالما أن التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي، لذا يستمر الاضطراب الانفعالي لاستمرار التفكير اللاعقلاني. وهذا ما يُميز الشخص المضطرب بأنه يحتفظ بسلوكه غير المنطقي بسبب الحديث الداخلي أو الذاتي الذي يتكون عادةً من تفكير لاعقلاني.
٥. استمرار الاضطراب الانفعالي الناتج عن الألفاظ الذاتية لا تتقرر فقط بالظروف والأحداث الخارجية فحسب، بل ويتأثر بإدراكات الفرد وتفكيره واتجاهاته نحو هذه الأحداث المسببة لهذا الاضطراب.

٦. ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة للذات عن طريق إعادة تنظيم المعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً (Patterson, 1980:211).

مشكلة الدراسة

برز التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي،بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال النفسي بصفة عامة،وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصورة خاصة،ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي،وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية ألبرت أليس والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي (حسن والجمالي ،٢٠٠٣ م: ١٩٦) .

يرى(Ellis) أن التفكير اللاعقلاني ينشأ في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء،كذلك فإن الطفل في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات،فإذا كان أفراد الأسرة لا عقلانيين يعتقدون في الخرافات ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها إمكانياته فسوف يصبح الطفل لاعقلانيا(حسب الله والعقاد، ٢٠٠٠ م: ٨٧).

وفي ضوء التراث النفسي المتعلق بدراسة الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الفرد يعتقد الباحث أن تلك الأفكار اللاعقلانية قد تلعب دوراً هاماً وفعالاً في خوض الفرد لعدد من الخبرات السلبية بما فيها ضعف إدارته لوقته، وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي،وعليه فإن مشكلة البحث تتضح في محاولة الباحث معرفة مدى وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية هذا **<u>و يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية :</u>**

- ما مدى انتشار والأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة ؟
- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطلبة بالكليات النظرية ومتوسط درجات الطلبة بالكليات العملية على مقاس الأفكار اللاعقلانية ؟
- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطلبة الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية ؟

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية:

١. أهمية دراسة الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة نظرا لتأكيد العديد من الدراسات على انتشارها و تأثيرها على شخصية الأفراد وصحتهم النفسية.

٢. أهمية الفئة التي تناولتها عينة الدراسة،ألا وهم الطلاب الجامعيون.فهم عماد المجتمع وبناة الغد،والذين تعلق عليهم مجتمعاتهم الكثير من الآمال والتطلعات.

٣. يأمل الباحث أن تضيف الدراسة الحالية إضافة معرفية إلى ميدان البحوث النفسية المتعلقة بدراسة الأفكار اللاعقلانية بشكل عام ولدى الطلاب الجامعيين بشكل خاص،وهو الأمر الذي قد يسهم في تبني عدد من الباحثين مستقبلا لدراسات تهتم بالأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. في ضوء نتائج الدراسة يمكن الخروج بتوصيات حول بناء برامج إرشادية وقائية للكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة مما يسهم في تحقيق الصحة النفسية لهم.

٢. يأمل الباحث أن تساعد التوصيات الناتجة عن القيام بهذا البحث،بأن تكون مصدرا لدراسات جديدة تتعلق بكل من الأفكار اللاعقلانية.

أهداف الدراسة :

يستهدف البحث الحالي إلى التعرف على : كيفية تشكل هوية الأنا والتحديات الثقافية التي تواجه السباب الجامعي **و يمكن صياغة أهدف الدراسة الحالية فيما يلي :**

- محاولة الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة
- محاولة الكشف عن الفروق بين الجنسين في الإحساس(بالأفكار اللاعقلانية)٠
- محاولة الكشف عن الفروق بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية في الإحساس (بالأفكار اللاعقلانية)٠

مفاهيم الدراسة :

- **الأفكار اللاعقلانية :**

يعرفها "إليس" أنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة ،وغير المنطقية، وغير الواقعية، والتي تتسم بعدم الموضوعية،والذاتية ،وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية علي توقعات وتعميمات خاطئة، وعلي مزيج من الظن والاحتمالية ،والتهويل والمبالغة ،والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعي (Ellis,1979:18) ٠

ويعرفها سليمان الريحانى بانها رموز ذاتية لفظية تشمل عبارات هازمة للذات بعيدة عن الموضوعية و تعمل على تشوية الادراك للواقع حيث تنبع من الاهواء الشخصية للفرد ممتزجة بالمبالغات الصورية (سليمان الريحانى ،١٩٨٥: ٧٧)٠

- **المراهقة :**

هي الفترة الواقعة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد ، وتنفرد بتغيرات البلوغ ، وما يرتبط بها من طفرة في النمو الجسمي وتغيرات في أبعاد الجسم ومقاييسه ومظهرة ، علاوة على ما يشعر به المراهق من أحاسيس جديدة نتيجة للنضج الجنسي . أما في مجال النمو العقلي فتزداد قدرته على التفكير التجريدي ، ويبدأ في تجريب هذه القدرات وفحص أفكاره المتعلقة بمن هو وبعالمه ، وبما سيكونه في المستقبل ، ومن السهل تحديد بداية المراهقة ، ولكن من الصعب تحديد نهايتها فالبداية

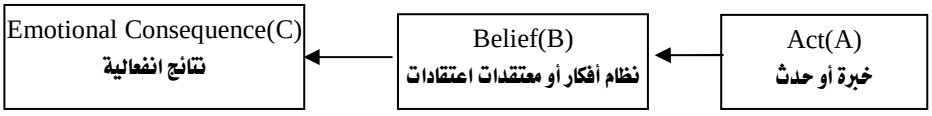
تكون بالبلوغ أما نهاية المرحلة فتتحدد بوصول الفرد إلى اكتمال النضج في مظاهر النمو المختلفة . (ممدوحة سلامة ، ١٩٨٩: ٣٢) .

الإطار النظري

أولا:ـ نظرية اليس Ellis في الأفكار اللاعقلانية A–B–C:

تعبر نظرية أليس في الأفكار اللاعقلانية عن طريقة إرشادية وعلاجية ، تهدف إلى مساعدة الفرد في تعديل أفكاره اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى أفكار عقلانية تحقق له مستوىً مناسباً من الصحة النفسية (Ellis, 1994).

وفي هذا السياق حدّد إليس (Ellis) الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى (ABC)، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (Emotional Consequence) ليست نتيجة حتمية للحدث (ACT)، بل نتاج الأفكار أو الاعتقادات الخاطئة التي يتبناها الفرد (Beliefs)، والشكل التالي يوضح ذلك :



شكل رقم ١ : نظرية A B C

يتضح من الشكل السابق أن الحادث أو الخبرة (A) هو السبب ظاهرياً في الانفعالات (C)، ولكن وفقاً لهذه النظرية فإن نظام الأفكار أو الاعتقادات هو همزة وصل بين (A) و(C)، أي أنه المسؤول عن الانفعالات وليس الحدث أو الخبرة. ويستطيع الفرد خفض اضطرابه الانفعالي عن طريق توسيع النموذج (ABC) بحيث يصبح (ABCDE)، أي للتخلص من النتيجة الانفعالية غير السارة، يتطلب دحض وتفنيد (D) نظام الاعتقادات اللاعقلانية وصولاً إلى الأثر المرغوب (E) من الانفعالات السارة (Kupshik, 1993 & Crammer) .

ثانيا : ـ الأفكار اللاعقلانية وبدائلها العقلانية كما حددها ألبرت أليس:

من خلال الدراسات التي قام بها "إليس" للأفكار غير العقلانية، فقد تمكن من تمثيلها في إحدى عشرة فكرة، اعتُبرت حسب نظريته أفكاراً غير عقلانية، وخرافية، وشائعة الانتشار، وتؤدي إلى الاضطراب النفسي (Ellis, 1994).

- **الفكرة الأولى: (من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً اجتماعياً من المحيطين به)**

البديل العقلانى : من الطبيعي وجود رغبة لدى الفرد لأن يكون محبوباً، ولكن الفرد العاقل لا يضحي باهتماماته ورغباته بهدف تحقيق هذه الغاية.

- **الفكرة الثانية : (يجب أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة، والمنافسة، والإنجاز لدرجة الكمال حتى يكون ذا أهمية وقيمة)**

البديل العقلاني : الشخص العقلاني، يحاول الإنجاز في حدود إمكاناته، ويستمتع بنشاطه وحياته.

- **الفكرة الثالثة (بعض الناس يتصفون بالشر، والنذالة، والخسة، والجبن، لذا يجب تأنيبهم ولومهم ومعاقبتهم)**

البديل العقلاني : الشخص العقلاني لا يكون همه لوم نفسه ولوم الآخرين، فإذا أخطأ اعترف بخطئه وعمل على تصويبه، وإذا أخطأ الآخرون عمل على إفهامهم وتوجيههم، كما لا يعد خطؤه أو أخطاء الآخرين كارثة، ولا ضرورة لمواجهتها بالعقاب الصارم أو اللوم.

- **الفكرة الرابعة (إنها لمصيبة فادحة أن تسير الأمور على عكس ما يريد الفرد)**

البديل العقلاني : إن الشخص العقلاني لا يبالغ في تفسير نتائج الأحداث غير السارة، بل يسعى إلى تحسينها، والتقليل من أضرارها بقدر استطاعته، وإذا لم يتمكن من ذلك فإنه يتقبلها.

- **الفكرة الخامسة (تظهر التعاسة عند الفرد بفعل العوامل الخارجية، التي ليس بمقدوره السيطرة عليها)**

البديل العقلاني : الشخص العقلاني يدرك تماما أن التعاسة، أو السعادة ذاتية، أو داخلية المنشأ، فقد تضايقه الأحداث الخارجية، لكنه يدرك أن بإمكانه تغيير نظرته واتجاهاته نحوها.

- **الفكرة السادسة (تستدعي الأشياء الخطيرة، أو المخيفة ظهور الهم الكبير، والانشغال الدائم في التفكير، وينبغي أن يتوقع الفرد احتمال حدوثها دائماً، وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها)**

البديل العقلاني : إن الشخص العقلاني يدرك أن الهم والقلق لا يمنع وقوع الأحداث الخطيرة، بل قد يزيد من شدة وقعها على نفسه، مما يجعل القلق أكثر تأثيراً من الأحداث نفسها، ويدرك أن عليه تشجيع نفسه وتدريبها على مواجهة الأحداث التي يعتقد أنها مخيفة.

- **الفكرة السابعة (من الأسهل أن نتجنب بعض الصعوبات، والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها)**

البديل العقلانى : إن الشخص العقلاني يؤدي مسؤولياته دون تذمر، ويتجنب الأشياء المؤلمة غير الضرورية، وإذا أهمل القيام ببعض مسؤولياته، فإنه يقوم بتحليل الأسباب موضوعياً، ويعمل على تنبيه نفسه وتوجيهها، ويجد متعة الحياة في تحمّل مسؤولياتها وحل مشكلاتها.

- **الفكرة الثامنة(يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه)**

البديل العقلاني : الشخص العقلاني يعمل لكي يكون مستقلاً ومحققاً لذاته، كما أنه لا يرفض المساعدة إذا احتاج إليها، ويطلبها إذا اضطر لذلك، ويعلم نفسه المجازفة في بعض الأمور إذا كانت تستحق ذلك.

- **الفكرة التاسعة (تقرر الخبرات، والأحداث الماضية السلوك الحاضر، ولا يمكن تجاهل الماضي أو محو تاثيره)**

البديل العقلاني : إنّ الشخص العقلاني يدرك بأن الماضي مهم، وأن الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل ما اكتسبه من الماضي من أفكار غير عقلانية، التي تجعل سلوكه الحالي على هذا النحو.

- **الفكرة العاشرة (ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات، ومشكلات)**

البديل العقلاني : الشخص العقلاني يدرك تماماً متى يساعد الآخرين، وكيف يساعدهم، وإذا لم يتمكن من ذلك، فإنه يعرف كيف يتقبل الموقف، وكيف يقلل من نتائجه السلبية.

- **الفكرة الحادية عشر(هناك دائماً حل كامل، وصحيح يجب التوصل إليه لكل مشكلة، وإلا ستكون النتائج خطيرة)**

البديل العقلاني : الشخص العقلاني يسعى إلى إيجاد حلول متنوعة للمشكلة، ثم يختار الأنسب، والأفضل، والأكثر قابلية للتطبيق، كما يدرك تماماً عدم وجود حلول كاملة، وصحيحة مطلقة .

وقد تمكن سليمان الريحاني إلى التوصل في دراسته لتطوير اختبار الأفكار العقلانية – اللاعقلانية إلى إضافة فكرتين إلى أفكار إليس المذكورة آنفاً وهما:

- **الأولى :** ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى يكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
- **الثانية :**لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة (سليمان الريحاني، ١٩٨٥:٣٤).

- **وقد وردت فكرة ثانية عشرة في بعض المراجع وهذه الفكرة تنص على أن: (السعادة البشرية والنجاح أشياء يمكن الوصول إليها دون جهد).** (عبدالستار إبراهيم، ١٩٩٤: ٨٤)

ثالثاً :ـ خصائص الأفكار العقلانية و اللاعقلانية :

يُشير أليس إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين، وهما: الأفكار العقلانية، والأفكار اللاعقلانية، **وتتصف الأفكار العقلانية بجملة من الخصائص، من بينها مايلي :**

- أنها أفكار منطقية، وواقعية، وحياتية، أي متسقة مع الواقع والمنطق والحياة .
- تساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي، والتحرر من الاضطرابات الانفعالية، وتؤدي بالفرد إلى الإبداع والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
- كما أنها ليست أفكاراً مطلقةً، فضلاً عن أنها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة، ويصبح تحقيق الأهداف فى حالة تبينيها أسهل منالاً.

بينما تتصف الأفكار اللاعقلانية بما يلى :

- أفكار غير واقعية، وغير منطقية، وغير إمبريقية أى توافق الواقع والمنطق .

- غير مرنة، ودوجماتية في طبيعتها،أى أنها تتصف بالتصلب .
- مطلقة، وغير ملائمة، وتؤدي إلى نتائج انفعالية غير سارة .
- يُعبر عنها الفرد لفظياً في شكل الينبغيات، والوجوبيات (Shoulds, Musts)، .
- تؤدي إلى هزيمة الذات، وغالباً ما تكون نتاج الخصائص الفطرية وعملية التعلم (Gillilan, 1984:233)

رابعا :ـ أنواع الأفكار اللاعقلانية :

تشير ابتسام مدني إلى تصنيف الأفكار اللاعقلانية إلى :

- أفكار لاعقلانية تدعوا إلى الانهزام النفسي وتؤثر على الرغبات والأهداف الأساسية خاصّة الأهداف التي تتعلق بالسعادة مثل فكرة ابتغاء الكمال الشخصي .
- أفكار لاعقلانية ضد النظام الاجتماعي وتعمل على تدمير المجموعة التي ينتسب لها الفرد .
- أفكار لاعقلانية شديدة الصلابة وتنطوي على كثير من المبالغة وهي أوامر وحاجات غير مشروطة وتسيطر على النفس والغير .
- أفكار لاعقلانية تتعارض مع بديهيات الحياة وهي تصف الحقائق وصف مبالغ فيه .
- أفكار لاعقلانية متناقضة مثل " يجب أن أؤدي كل شيء بشكل رائع " ، " يجب ألا يكرهني أحد وألا يحسدني على إنجازاتي وأدائي الجيد " . (ابتسام حسن مدني ،٢٠٠٤ : ٨٨)

كما أورد والين وآخرون تصنيفاً شبيهاً لتصنيف أليس للأفكار اللاعقلانية، صنّفها إلى أربعة مجالات هي:

- المطالب غير الواقعية.
- المبالغة في البغض.
- التحمل المنخفض للإحباط.
- التقدير المنخفض للعالم وللذات. (Wallen ,Others, 1992)

أما برنارد وكرونان فقد صنّفا الأفكار اللاعقلانية إلى أربعة مجالات رئيسة هي:

- تحقير الذات.
- عدم التسامح تجاه القوانين المحبطة.
- عدم التسامح مع إحباطات العمل.
- المطالبة بالعدالة (Cronan, & Bernard: 1999)،

خامسا : ـ مصادر الأفكار اللاعقلانية :

وتشير جوديث بيك الى بعض الأخطاء المعرفية التى تعبر عن اتجاهات خاطئة ومضطربة فى التفكير تتسبب فى اطلاق العديد من الافكار الاتوماتكية اللاعقلانية التى تسبب الاضطراب النفسي والانفعالى ومنها :

- تفكير الكل أو لا شيء All or nothing: (ويسمى كذلك الأبيض والأسود- التفكير الاستقطابي أو التفكير الثنائي)فأنت تري الموقف من ناحيتين فقط بدلا من الكمية المتصلة مثال: إذا لم انجح نجاحا كاملا فأنا فاشل
- التفكير الكارثي (وأيضا يسمى التفكير بالحظ) : أنت متوقع المستقبل بطريقة سلبية بدون أعتبار لاحتمالات أكثر إيجابية
- التقليل من شأن الإيجابيات أو عدم احتسابها: فأنت تقول لنفسك أن التجارب الإيجابية والمآثر لا تحسب
- التفكير العاطفي (الإستنتاج التعسفى (Arbitrary Inference : أنت تفكر بشي لابد وأن يكون صوابا لأنك نشعر (تعتقد في الحقيقة) به بقوة متجاهلا أي دليل على العكس ، مثال: أنا عارف أني أعمل كثير من الأشياء الكاملة في العمل، لكن ما زلت أشعر أني فاشل.
- التصنيف Classification: أنت تضع مسمى لنفسك أو للآخرين بدون اعتبار بأن الدليل على هذا التصنيف قد لا يؤدي إلي صحة ما ذهبت إليه
- التضخيم والتقليل (التوهويل والتهوين) Minimization & Magnification: حينما تقيم نفسك أو شخص أخر فأنك تضخم من السلبيات وتهون من شأن الإيجابيات أو العكس ، مثال: حينما احصل على درجات متوسطة فهذا دليل على أنني لست كفؤ وحينما أحصل على درجات عالية فليس هذا دليلا على ذكائي
- المصفاه العقلية (ويسمى أيضا التجريد الانتقائي Selective Abstraction): أنت توجه انتباها زائدا إلي جانب سلبي واحد بدلا من رؤية الصورة ككل ، مثال: لأنني حصلت على درجات ضعيفة في التقييم والذي أيضا محتوى على بعض الدرجات العالية فهذا معناه أنني قرأت الأفكارThought Reading وهنا يعتقد الفرد انه قادر على قراءة ما يفكر فيه الاخرون ويكون غير قادر على أن يضع فى اعتباره احتمالات اخرى .
- التعميم الزائد Overgeneralization : انك تستنتج استنتاجا سلبيا قد يتخطى الوضع الراهن ، مثال : لأننى لم أشعر بارتياح داخل الاجتماع فمعنى ذلك أننى لا أملك مقومات عمل الأصدقاء.
- الشخصنة Personalization : تعتقد أن الاخرين يفكرون بطريقة سلبية بسببك بدون اعتبار لتفسير تصرفاتهم بشكل منطقى .مثال : كان الميكانيكى جاف معى لأننى فعلت شئ خطأ .
- استخدام عبارات "يجب ان" "وينبغى ان" ويسمى أيضا التفكير بصيغة الالزام : وهو يشير ان لديك فكرة كاملة ودقيقة عما ينبغى لك او للآخرين أن يتصرفو ، وتشعر بالضجر واللوم اذا لم يحدث ذلك . مثال : انه لمن المرعب ان ارتكب خطأ ، ينبغى على دائما ان اتصرف بطريقة كاملة .

- الرؤية الأنبوبية : حيث ترى دائما الجانب السلبى من الموقف . مثال : ان معلم ابنى لا يستطيع عمل شيئا صحيحا ، انه دائم الانتقاد وعديم الاحساس ، ولا يعلم بطريقة صحيحة (نشوة كرم ،ابوبكر عمار ، ٢٠١٠: ٣٧)

الدراسات السابقة :-

أولا : الدراسات العربية

- **دراسة " كريمة سيد خطاب " (١٩٨٦) :**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التراكمات الطفلية(غير العقلانية) على المراهق، ودورها الإيجابي أو السلبي في أزمة الهوية، فضلاً عما يعانيه من إحباطات، وصراعات في علاقته الدينامية مع المجتمع. وتكونت عينة الدراسة من عشرة أفراد من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم بين السادسة عشرة والتاسعة عشرة، وتم اختيارهم عشوائيا، من محافظة القاهرة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقابلات جماعية بإقامة ندوات، ومقابلات فردية باستخدام استمارات، واستخدام اختبار الرورشاخ. وتوصلت الدراسة إلى النقاط الآتية التي تحقق الفرض من خلالها، بوصفها محددات لأزمة الهوية لدى المراهقين، وهى : ماهية تكوين الشخصية، واحتياجات المراهق أثناء النمو، ومواجهة المشكلات الخارجية سواء في الأسرة أو المجتمع، والتوافق النفسي والإحباط، والتوافق والصراع النفسي، وقلق المراهقين، والتوافق غير المباشر عن طريق الحيل العقلية اللاشعورية، واستكمال الحيل العقلية اللاشعورية في مراحل لاحقة، وأحلام اليقظة وأحلام النوم من حيث هى أساليب توافق غير سوية، والمشكلات الانفعالية، والمشكلات الجنسية للمراهقين.

- **دراسة (سليمان الريحاني ، ١٩٨٧ ب):**

بعنوان " الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني".و هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية.وأثر عاملي الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني.كما اهتمت أيضاً بالتعرف إلى الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.و تكونت عينة الدراسة من(٤٠٠)طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية يمثلون ثلاث مجموعات من التخصص هي:مجموعة العلوم الإنسانية والاجتماعية،ومجموعة العلوم الطبيعية،ومجموعة الكليات المهنية.و استخدم الباحث اختبار الريحاني للأفكار العقلانية(١٩٨٥ م).واسفرت نتائج الدراسة عن أن الأفكار اللاعقلانية التي يشملها الاختبار تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين (٥٪)في حدها الأدنى و(٤٠ ٪)في حدها الأعلى. وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن الذكور يتميزون عن الإناث في ستة من الأفكار اللاعقلانية،وأن اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات قد دل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على فكرتين فقط ، تميز فيهما الذكور باللاعقلانية أكثر من الإناث ،وأما بالنسبة لأثر عاملي الجنس و التخصص في التفكير اللاعقلاني فلم تظهر نتائج تحليل التباين الثنائي وجود أثر ذي دلالة لأي من العاملين أو للتفاعل بينهما.

• **دراسة (عماد محمد أحمد ، ١٩٩٠):**

بعنوان " دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي"وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب الجامعي ، كما تهدف أيضًا إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق والتوجه الشخصي لدى الشباب الجامعي من الجنسين . و تكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) ثلاثة وعشرين ومائتى طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية بواقع (١١٠) عشرة ومائة ذكرٍ ، (١١٣) ثلاث عشرة ومائة أنثى. شملت هذه الدراسة على العديد من الادوات منها مقياس التفكير اللاعقلاني ، وقائمة القلق كحالة وسمة ، واختبار التوجه الشخصي .و اسفرت نتائج الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية انتشرت لدى الشباب الجامعي من الجنسين بنسب مختلفة ، كما أوضحت أيضًا أنه لا يوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات طلبة وطالبات الجامعة في الأفكار اللاعقلانية . كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق كحالة وسمة . كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه الشخصي . ويتضح من هذه الدراسة أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق كاضطراب نفسي ؛ أي أن للأفكار اللاعقلانية دورًا هامًا في زيادة حدة القلق والأمراض النفسية

• **دراسة (محمد صهيب مزنوق، ١٩٩٦) :**

بعنوان " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين "وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعة، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية .و تكونت عينة الدراسة من (٣٣٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وحلوان. استخدم الباحث مجموعة من الادوات تمثلت فى مقياس الأفكار اللاعقلانية، قائمة الضغوط ،مقياس أساليب استيعاب المواقف ،T.A.T اليومية، بطاقات من اختبار التات الضاغطة.واسفرت نتائج الدراسة عن انتشارالأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث،كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي٠كما اكدت على وجود فروق إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث٠

• **دراسة (شرف حسب الله وعصام العقاد،٢٠٠٠ م) :**

بعنوان " الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية و والمرونة والتسلط والرفض الوالدى لدى شباب جامعة الزقازيق وجنوب الوادى "و هدفت الدراسة إلى دراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية(الجمود الفكري) والمرونة – التصلب و الرفض الوالدي.و اشتملت عينة الدراسة على(٤٦٠)طالبا وطالبة من الفرق الثانية وبكليتي الآداب والصيدلة جامعة الزقازيق وكلية الآداب سوهاج جامعة جنوب الوادي (٣٧٩ من جامعة الزقازيق، ٨١ من جامعة جنوب الوادي(١٤٧ ذكور، ٣١٣ إناث) وتمثلت ادوات الدراسة فى مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد الريحاني، ١٩٨٥ م ومقياس الدوجماتية (الصورة ه) ومقياس المرونة – التصلب من إعداد مصطفى سويف ومقياس القبول

والرفض الوالدي من إعداد ممدوحة سلامة و اسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية. كما اكدت النتائج على عدم وجود فروق بين طلاب الكليات العلمية والكليات النظرية. ·

- **دراسة (عبدالحميد حسن، وفوزية الجمالي، ٢٠٠٣) :**

بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة الجامعة" و هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية.و تكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية.

و تمثلت أدوات الدراسة فى استخدام الباحثان مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ١٩٨٥ومقياس الاكتئاب، ومقياس سمة القلق، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس الاغتراب. و اسفرت نتائج الدراسة عن انه تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين من طلاب الجامعة، كما اسفرت الدراسة عن غياب أثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث ·كما اكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية.

- **دراسة (غادة محمد عبد الغفار، ٢٠٠٧):**

بعنوان "الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة"و هدفت الدراسة إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب وشملت ادوات الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد عبدالله و عبدالرحمن(٢٠٠٢ م) ،ومقياس بيك للاكتئاب. و تكونت عينة الدراسة من (٦٦٠)طالبا وطالبة، يمثلون عددا من الكليات النظرية والعلمية بجامعة بني سويف .وتراوح المدى العمري للعينة بين(١٧- ٢٢) سنة.واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث في كم ونوع الأفكار اللاعقلانية حيث · فى حين جاءت الفروق على الدرجة الكلية وطلب الاستحسان،وتوقع الكوارث،القلق الزائد،تجنب المشكلات،والشعور بالعجز،والانزعاج لمشكلات الآخرين،وابتغاء الحلول الكاملة باتجاه الإناث.كما اكدت الدراسة على وجود فروق بيت التخصصات النظرية والتخصصات العلمية وعلى فكرتين فقط ·وهما:الفكرة المتعلقة بطلب الاستحسان،وفكرة الشعور بالعجز حيث جاءت الفروق لصالح التخصصات العلمية.

ثانيا الدراسات الاجنبية

- **دراسة بارتليت (Barttlett, 1980) :**

بعنوان "العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والمعتقدات الشخصية لدى طلاب الجامعه "وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغيرين من المتغيرات المعرفية وهما (التفكير اللاعقلاني والمعتقدات الشخصية) فالمعتقدات الشخصية تتضمن :التفاؤل والمشاعر الصادقة والأحداث السلبية وبين سمة القلق والأعراض الجسمية . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٧٨) ثمانٍ وسبعون و مائتان

طالبا منهم (١١٩) تسعة عشر ومائة طالب ، (١٥٩) تسع وخمسون ومائة طالبة ، وقد تراوحت أعمار العينة من ١٨ : ٢٢ سنه . واستخدمت الباحثة استبيان الضغوط لويتمر ١٩٧٩ ، وقائمة فحص الأفكار العامة الشائعة ، واستبيان تقييم الذات ، وقائمة مراجعة الأعراض المرضية . أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إحصائية دالة بين سمة القلق والأعراض الجسمية المرضية ،بينما لا توجد علاقة إحصائية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الشخصية وسمة القلق كما توجد علاقة إحصائية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية والمرض الجسمي،وأنه توجد علاقة سالبة إحصائية دالة بين التفاؤل وسمة القلق والأعراض الجسمية كما دلت النتائج أنه توجد علاقة موجبة إحصائية دالة بين انهزام الذات والأعراض الجسمية وسمة القلق وأنه توجد علاقة موجبة إحصائية دالة بين انهزام الذات والاهتمام بالماضي ولوم الآخرين والحاجة للاستحسان وسمة القلق ، كما أوضحت أيضًا أنه توجد علاقة إحصائية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية .

- **دراسة موران وآخرون (Muran,et al ,1989):**

عنوان الدراسة " العلاقة بين الافكار اللاعقلانية و الانفعالات السلبية لدى طلاب الجامعة "وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب والغضب . و تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا جامعيًا ، (٤٥) فرداً متطوعًا ، وقد تراوحت أعمار العينة من ١٦ ٦٥ سنة . و تمثلت ادوات الدراسة فى استخدام الباحثون مقياس التفكير اللاعقلاني ، وقائمة بيك للاكتئاب ، وقائمة القلق حالة وسمة ، ومقياس الغضب حالة وسمة ، وبروفيل الحالة المزاجية .

واسفرت نتائج الدراسة أنه يوجد فرقًا إحصائيًا دالا بين متوسطي درجات العينة الضابطة والتجريبية في القلق والاكتئاب والاضطراب الانفعالي لصالح العينة التجريبية (عينة المتطوعين) ، كما أوضحت أيضًا أنه يوجد فرقًا إحصائيًا دالا بين متوسطي درجات العينة الضابطة والتجريبية في التفكير اللاعقلاني وخاصةً فكرة عدم تحمل الإحباط لصالح العينة التجريبية (عينة المتطوعين) ، كما أوضحت أيضًا أن هناك علاقة إحصائية دالة بين الغضب والتفكير اللاعقلاني وخاصةً فكرة الشعور بالذنب .

- **دراسة مارتين (martin,1991) :**

بعنوان "العلاقة بين مركز الضبط الداخلي والخارجي والمعتقدات العقلانية واللاعقلانية"وهدفت الدراسة الكشف عن تاثير كلا من مركز الضبط الداخلى و الخارجى على المعتقدات العقلانية و اللاعقلانية لدى الشباب وشملت ادوات الدراسة أداتين هما مقياس مركز الضبط الداخلي و الخارجي واختيار المعتقدات اللاعقلانية وكان المتغير المستقل هو مركز الضبط وكانت المتغيرات التابعة هي درجات المعتقدات ،و تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الشباب الجامعى (ن= ١٠٥) و اسفرت نتائج الدارسة عن وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين درجات مركز الضبط الداخلي و الخارجي وبين الدرجة الكلية على اختيار المعتقدات اللاعقلانية وعلى ثمانية مقاييس فرعية منه ،كما اظهر أفراد مركز الضبط الداخلي معتقدات عقلانية أكثر ،وحصل أفراد

مركز الضبط الداخلي على درجات منخفضة على اختيار المعتقدات اللاعقلانية وعلى سبعة مقاييس فرعية منه ، بينما حصل أفراد مركز الضبط الخارجي على درجات مرتفعة على نفس الاختبار بمقاييسه الفرعية العشرة .

- **دراسة جيليس (Gillis, 1993):**

بعنوان " الافكار اللاعقلانية و اثارها على القرارت المصيرية للفرد "وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الافكار والمعتقدات الخاطئة على تعقد القرارات . وقد افترضت هذه الدراسة أن الضغط يعمل على اتخاذ قرارات غير صائبة ويشتِت الانتباه وتكونت عينة الدراسة من (٩٨) طالبًا جامعيًا . وقد استخدم الباحث ادوات الدراسة التى تمثلت فى مقياس دليل الأحكام المعقدة ، ومقياس مصادر الضغوط ويتكون من شقين (الأفكار اللاعقلانية ، ضغوط الحياة أو الأحداث الضاغطة) ، ومقياس القلق حالة وسمة ، ومقياس الاتجاهات ، وقائمة بيك للاكتئاب .واسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك علاقة إحصائية دالة بين الاكتئاب وحالة وسمة القلق واللافكار اللاعقلانية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة ٠ كما أوضحت أيضًا أن هناك علاقة إحصائية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والاكتئاب٠كما أوضحت أن مصادر الضغط الخارجية ليس لها علاقة بالقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة. وقد اتضح من هذه الدراسة وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والاكتئاب ، أي أن الفرد ذو التفكير اللاعقلاني عندما يشعر بالضغط النفسي لا يستطيع أن يتخذ قرارات صائبة ٠

منهج الدراسة

عينة الدراسة :ـ

تقتصر حدود الدراسة الحالية على (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الاولى والثانية بجامعة المنصورة ، (١٠٠ ذكور– ١٠٠ إناث) ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ – ٢١ سنة) ، اختيرت من طلاب الكليات النظرية (كلية التربية – كلية الاداب) وطلاب الكليات العملية (كلية الصيدلة – كلية العلوم) ، كما اقتصرت حدود الدراسة الحالية على المتغيرات موضع البحث وهى ازمة الهوية ،الافكار اللاعقلانية ، والوحدة النفسية .

أدوات الدراسة :ـ

مقياس الأفكار اللاعقلانية،إعداد الريحانى (١٩٨٥) :

صدق و ثبات المقياس

أولاً: صدق المقياس: قام " الريحاني " (١٩٨٥) بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق المنطقي Logical Validity حيث استخدم أسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس، والإرشاد النفسي وذلك باتفاق (٩٠ ٪) منهم على صدق الفقرات، في قياس البعد الذي وضعت لقياسه بوصفه معياراً للصدق.

أما نتائج التحليل التمييزي بين العصابيين، والأسوياء على جميع أبعاد المقياس الثلاثة عشر الفرعية، فقد دلت على أن جميع أبعاد الاختبار الثلاثة عشرة تتصف بقدرة على التمييز بين الأسوياء، والعصابيين، حيث تراوحت قيم (ف) بين(٣,٩٤) و(١٧,٣٠) بمستويات دلالة تراوحت بين(٠,٠٥) و(٠,٠١). كما تم حساب صدق المحك، حيث كان معامل الارتباط بين مقياس الأفكار اللاعقلانية واختبار ماسلو للشعور بالأمن (٠,٦١)، وهو معامل ارتباط مرتفع.

ثانياً- ثبات المقياس: قام مؤلف المقياس بحساب ثبات الإعادة، حيث تراوحت قيم معامل الثبات للدرجات الفرعية الثلاثة عشر بين (٠,٤٥) و(٠,٨٣). ووصل معامل الثبات للدرجة الكلية إلى (٠,٨٥) وهو مرتفع. كما قام الباحث بحساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد الاختبار الثلاثة عشر بين (٠,٥٤) و (٠,٩١). أما معامل ثبات الدرجة الكلية فوصل إلى (٠,٩٢)، وهو مرتفع.

حساب صدق و ثبات المقياس فى الدراسة الراهنة :

الصدق التلازمى لمقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية (صدق المحك) : تم تطبيق مقياس الأفكار غير العقلانية المستخدم فى هذه الدراسة، ومقياس الأفكار غير العقلانية من إعداد سماح السيد عبدالسلام (٢٠٠٦) على العينة الاستطلاعية، ثم حسب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياسين، ووصل معامل الارتباط إلى (٠,٦٢) وهو دال عند مستوى (٠,٠١)، ويعني أن الصدق التلازمي للمقياس مرتفع.

ثبات التجانس الداخلي لمقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية :

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه

بعد طلب الإستحسان		بعد ابتغاء الكمال الشخصى		بعد اللوم القاسى للذات والاخرين		بعد توقع الكوارث	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٤	٢	**٠,٧٥	٣	**٠,٨٠	٤	**٠,٦٩
١٤	**٠,٧١	١٥	**٠,٧٤	١٦	**٠,٧٨	١٧	**٠,٨١
٢٧	**٠,٤٧	٢٨	**٠,٧٠	٢٩	**٠,٧٣	٣٠	**٠,٦١
٤٠	**٠,٥٩	٤١	**٠,٧١	٤٢	**٠,٧٢	٤٣	**٠,٦١

بعد التهور الانفعالى		بعد القلق الزائد		بعد تجنب المشكلات		بعد الاعتمادية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٥	**٠,٧٩	٦	**٠,٧٢	٧	**٠,٧٤	٨	**٠,٦٢
١٨	**٠,٧١	١٩	**٠,٧٥	٢٠	**٠,٧٢	٢١	**٠,٦٩
٣١	**٠,٦٢	٣٢	**٠,٧٠	٣٣	**٠,٦٨	٣٤	**٠,٧٦
٤٤	**٠,٧٧	٤٥	**٠,٧٠	٤٦	**٠,٥٩	٤٧	**٠,٧٣

بعد الشعور بالعجز		بعد الانزعاج لمشكلات الاخرين		بعد ابتغاء الحلول الكاملة		بعد الجدية والرسمية		بعد علاقة الرجل بالمرأة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٩	**٠,٧٩	١٠	**٠,٧٤	١١	**٠,٧١	١٢	**٠,٦٧	١٣	**٠,٦٨
٢٢	**٠,٦٧	٢٣	**٠,٧٤	٢٤	**٠,٧١	٢٥	**٠,٧٢	٢٦	**٠,٧٦
٣٥	**٠,٦٩	٣٦	**٠,٥٦	٣٧	**٠,٦٥	٣٨	**٠,٧٩	٣٩	**٠,٥٦
٤٨	**٠,٦٣	٤٩	**٠,٧٦	٥٠	**٠,٧٥	٥١	**٠,٦٩	٥٢	**٠,٥٢

** دال عند (٠,٠١)

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	معامل الثبات	م	البعد	معامل الثبات
١	طلب الإستحسان	**٠,٧٦	٨	الاعتمادية	**٠,٨٨
٢	ابتغاء الكمال الشخصى	**٠,٩٠	٩	الشعور بالعجز	**٠,٨٩
٣	اللوم القاسى للذات والاخرين	**٠,٨٨	١٠	الانزعاج لمشكلات الاخرين	**٠,٨٣
٤	توقع الكوارث	**٠,٧٦	١١	ابتغاء الحلول الكاملة	**٠,٨٩
٥	التهور الانفعالى	**٠,٨٢	١٢	الجدية والرسمية	**٠,٨٥
٦	القلق الزائد	**٠,٨٧	١٣	علاقة الرجل بالمرأة	**٠,٨٢
٧	تجنب المشكلات	**٠,٨٨			

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت بين (٠,٥٢) و (٠,٩٠) وهى دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠١،٠) وهو مؤشر على ارتفاع ثبات التجانس الداخلى للمقياس

الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ، لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا كورنباخ لأبعاد مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجته الكلية

م	البعد	معامل الثبات	م	البعد	معامل الثبات
١	طلب الإستحسان	٠,٧٢	٨	الاعتمادية	٠,٧٩
٢	ابتغاء الكمال الشخصى	٠,٧٩	٩	الشعور بالعجز	٠,٧٨
٣	اللوم القاسى للذات والاخرين	٠,٨٠	١٠	الانزعاج لمشكلات الاخرين	٠,٧٨
٤	توقع الكوارث	٠,٧٧	١١	ابتغاء الحلول الكاملة	٠,٧٨
٥	التهور الانفعالى	٠,٧٩	١٢	الجدية والرسمية	٠,٧٩
٦	القلق الزائد	٠,٧٩	١٣	علاقة الرجل بالمرأة	٠,٧٥
٧	تجنب المشكلات	٠,٧٧	١٤	الدرجة الكلية	٠,٧٨

يتضح من الجداول السابق أن قيم معاملات ثبات ألفا كورنباخ لأبعاد المقياس ودرجته الكلية قد تراوحت بين (٠,٧٢) و (٠,٨٠) وهى معاملات ثبات مرتفعة .

ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأفكار غير العقلانية : تم حساب ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأفكار غير العقلانية Split Half Test وتم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان Spearman Brawn ، ووصل معامل ثبات التجزئة النصفية إلى (٠,٩٥)، وهو معامل ثبات مرتفع جدا، ويدل على تجانس وتكافؤ نصفى الاختبار.

جدول (٤)معاملات ثبات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجته الكلية

م	البعد	معامل الثبات	م	البعد	معامل الثبات
١	طلب الإستحسان	٠,٨٧	٨	الاعتمادية	٠,٩٤
٢	ابتغاء الكمال الشخصى	٠,٩٥	٩	الشعور بالعجز	٠,٩٤
٣	اللوم القاسى للذات والاخرين	٠,٩٤	١٠	الانزعاج لمشكلات الاخرين	٠,٩١
٤	توقع الكوارث	٠,٨٧	١١	ابتغاء الحلول الكاملة	٠,٩٤
٥	التهور الانفعالى	٠,٩٠	١٢	الجدية والرسمية	٠,٩٢
٦	القلق الزائد	٠,٩٣	١٣	علاقة الرجل بالمرأة	٠,٩٠
٧	تجنب المشكلات	٠,٩٤	١٤	الدرجة الكلية	٠,٩٨

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات التجزئة النصفية للمقياس وأبعاده تراوحت بين(٠,٨٧) و (٠,٩٨)،وهى معاملات تتراوح بين قيم مقبولة ومرتفعة ، وتدل على تجانس وتكافؤ نصفى الاختبار.

مناقشة نتائج الدراسة

- **نتيجة الفرض الاول :-**

يدور التساؤل الأول حول مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة " ويبين الجدول (٥) نسب انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلاب بالجامعة ٠

م	البعد	التكرارات	النسبة المئوية	م	البعد	التكرارات	النسبة المئوية
١	طلب الإستحسان	١٦	٨٪	٨	الاعتمادية	٨	٤٪
٢	ابتغاء الكمال الشخصى	١٠	٥٪	٩	الشعور بالعجز	١٢	٦٪
٣	اللوم القاسى للذات والاخرين	١٩	٨,٥٪	١٠	الانزعاج لمشكلات الاخرين	٣٦	١٣٪
٤	توقع الكوارث	٩	٤,٥٪	١١	ابتغاء الحلول الكاملة	٢٥	١٢,٥٪
٥	التهور الانفعالى	١٥	٧,٥٪	١٢	الجدية والرسمية	١٧	٨,٥٪
٦	القلق الزائد	١٣	٦,٥٪	١٣	علاقة الرجل بالمرأة	١١	٥,٥٪
٧	تجنب المشكلات	٩	٤,٥٪	١٤	الدرجة الكلية	٢٠٠	١٠٠٪

يتضح من الجدول (٥) أن الفكرة العاشرة وهي "ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات " كانت أكثر الأفكار اللاعقلانية شيوعاً عند (٣٦) من أفراد العينة من طلبة

الجامعة بنسبة (١٣ ٪) يليها الفكرة الحادية عشرة " هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلاّ فإن النتائج ستكون خطيرة" لدى (٢٥) بنسبة (١٢,٥ ٪) من أفراد العينة، فيما كانت الفكرة اللاعقلانية الثامنة " الاعتماي على الاخرين " لدى (٨) من افراد العينة بنسبة (٤٪) فقط من أفراد العينة .والجدير ملاحظته أن جميع أفراد العينة في عداد العقلانيين في الدرجة الكلية لاختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، بحيث لا يوجد أي منهم قد حصل على (٥) درجات على كل الأفكار.

كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود نزعة لدى أفراد عينة الدراسة نحو ارتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لجميع الأفكار اللاعقلانية أعلى من (٥)، وهذه النتيجة تؤكد على أن الأفكار اللاعقلانية الواردة في نظرية إليس لا يقتصر وجودها على المجتمع الغربي فحسب، بل موجودة أيضاً في ثقافات أخرى، كالمجتمع المصرى مثلاً.

وقد يُعزى انتشار الأفكار اللاعقلانية بحسب رأي الباحث إلى أسباب عديدة، تتمثل بالقصور النوعي في عمليات التربية والتعليم لدى كافة أطراف عملية التنشئة الاجتماعية، فجميع هذه المؤسسات ما زالت تقلص من دور المتعلم، وتربيه على الاعتمادية على الآخرين، ولا تتيح له الفرصة لاتخاذ قراراته بنفسه، وما زالت تنتشر في مؤسساتنا التربوية بعض أنماط التنشئة الهادفة لنشر بعض الأفكار اللاعقلانية وتعزيزها، كالضبط الزائد أو الحماية الزائدة أو الإهمال، فضلاً عن أن أساليب التعليم ما زالت لفظية تقوم على التعلم الأصم وليس التعلم ذي المعنى، والتي تركز على استقبال المعلومات وتخزينها فقط، أي أن المتعلم ما زال دوره سلبياً، أي مستقبلاً أو متأثراً فقط، وبعيداً عن استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتمنية مهارات التفكير التي تبعد المتعلم عن اللاعقلانية.

- **نتيجة الفرض الثانى**

أسفرت نتائج الفرض الثانى – كما في الجداول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث في جميع المتغيرات الفرعية لمقياس الافكار اللاعقلانية لصالح عينة الاناث (طلب الاستحسان، توقع الكوارث ، الاعتمادية ،الكمال الشخصى ، اللوم القاسى للذات، التهور الانفعالى، القلق الزائد، تجنب المشاكل، الاعتمادية، الشعور بالعجز، الانزعاج لمشاكل الاخرين، ابتغاء الكمال، الجدية والرسمية، علاقة الرجل بالمراة) والفروق إلى جانب الاناث.

ويوضح الجدول رقم (٥) الفروق بين متوسطى درجات الذكور والاناث فى كل من الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية وأبعادها

العينة	الذكور ن= (100)		الاناث ن= (100)		قيمة (ت)	الدلالة
المتغيرات	م	ع	م	ع	----	-----
طلب الاستحسان	5.94	1.39	6.62	.72	4.32	0,01
الكمال الشخصى	5.70	1.52	7.10	.81	8.12	0,01
اللوم القاسى للذات	5.68	1.54	7.30	.75	9.38	0,01
توقع الكوارث	5.52	1.43	6.68	.73	7.17	0,01
التهور الانفعالى	5.72	1.40	7.36	.74	9.66	0,01
القلق الزائد	5.74	1.37	7.28	.80	9.66	0,01
تجنب المشاكل	5.40	1.18	7.18	.79	12.43	0,01
الاعتمادية	5.40	1.28	7.14	.82	11.36	0,01
الشعور بالعجز	5.62	1.47	7.06	.76	8.66	0,01
لانزعاج لمشاكل الاخرين	5.66	1.47	6.82	.97	6.56	0,01
ابتغاء الكمال	5.72	1.43	7.14	.77	8.69	0,01
الجدية و الرسمية	5.80	1.47	7.04	1.00	6.94	0,01
علاقة الرجل بالمراة	5.80	1.20	7.16	.88	9.09	0,01
الدرجة الكلية	73.70	15.88	91.88	5.33	10.84	0,01

ويفسر الباحث تلك الفروق بين الذكور والاناث إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية السائدة في الثقافة العربية، والقائمة على سيادة النمطية الذكورية، فضلاً عن طبيعة سيطرة الجانب الانفعالي في سلوك الإناث، والمتمثل في تبعيتهم الزائدة للآخرين، واعتماديتهم الزائدة على الآخرين، ومستوى الحماية الزائدة لهن، إضافةً إلى سيطرة خوفهم من الفشل، أكثر من دافعيتهم للنجاح، تجنباً للسخرية من المحيطين بهم.

والأفكار غير العقلانية قد تتشكل ثم تتحكم في تفكير كثير من الذكور والإناث، ويتحدثون بها على هيئة وجوبيات، وينبغيات، ومفروضات، فهي لدى نسبة كبيرة من الأفراد في كل المجتمعات، ولا تظهر لدى فئة دون أخرى، وهي لدى الأطفال، والمراهقين، والكبار، ويساعد فى اكتسابها عدد كبير من المصادر (Robb & Warren,1990, p. 308)، بل إننا نجد أن المدارس، والمؤسسات التعليمية، قد تقف جنباً إلى جنب مع الأسرة، والأصدقاء، ووسائل الإعلام،.الخ فى تزكية الأفكار غير العقلانية، وغرسها لدى الأفراد(ذكريا الشربيني ، ٢٠٠٥) .

- **نتيجة الفرض الثالث**

أسفرت نتائج الفرض الخامس – كما في الجداول رقم (٧)وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الكليات النظرية ومتوسط درجات طلاب الكليات العملية في الدرجة الكلية لمقياس الافكار اللاعقلانية فى اتجاة طلاب الكليات النظرية.

ويوضح الجدول رقم (٧) الفروق بين متوسط درجات الطلبة الملتحقين بالكليات النظرية ومتوسط درجاتهم الطلبة الملتحقين بالكليات العملية على مقياس الافكار اللاعقلانية

العينة	الكليات النظرية ن= (100)		الكليات العملية ن= (100)		قيمة (ت)	الدلالة
المتغيرات	م	ع	م	ع	----	-----
طلب الاستحسان	6.76	.84	5.80	1.23	6.40	0,01
الكمال الشخصى	7.20	.82	5.60	1.40	9.79	0,01
اللوم القاسى للذات	7.18	.95	5.80	1.55	7.55	0,01
توقع الكوارث	6.34	.91	5.86	1.53	2.69	غير دال
التهور الانفعالى	6.88	.93	6.20	1.66	3.55	0,01
القلق الزائد	7.20	.77	5.82	1.47	8.28	0,01
تجنب المشاكل	6.94	.86	5.64	1.43	7.77	0,01
الاعتمادية	6.82	1.01	5.72	1.43	6.091	0,01
الشعور بالعجز	7.00	.85	5.68	1.48	7.716	0,01
الانزعاج لمشاكل الاخرين	6.96	.89	5.52	1.39	8.67	0,01
ابتغاء الكمال	7.16	.88	5.70	1.35	9.03	0,01
الجدية و الرسمية	.86	.86	5.68	1.45	8.75	0,01
علاقة الرجل بالمراة	7.10	.85	5.86	1.28	8.01	0,01
الدرجة الكلية	90.70	6.06	74.88	16.86	8.82	0,01

جاءت نتائج الدراسة متفقة جزئيا مع دراسة الشمسان(٢٠٠٧) والتي توصلت إلى وجود فروق بين التخصصات الأدبية والعلمية في عدد من الأفكار اللاعقلانية.حيث جاءت(طلب التأييد والاستحسان،التهور الانفعالي)لمصلحة طلاب التخصصات العلمية،في حين جاءت فكرة (الانزعاج لمشاكل الآخرين) لمصلحة طلاب التخصصات الأدبية،كما اتفقت مع نتائج دراسة محمود(٢٠٠٧ م) والتي توصلت نتائج دراستها إلى وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية كدرجة كلية تعزى لمتغير التخصص ، كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة عبدالغفار(٢٠٠٧ م) والتي جاءت الفروق فيهاعلى اثنتين من الأفكار هما طلب الاستحسان،والشعور بالعجز لصالح التخصصات العلمية.

ويفسر الباحث تلك الفروق نتيجة الدالة إحصائياً في الأفكار اللاعقلانية تبعاً للتخصص، إلى أن أفراد عينة الدراسة يعيشون في وسط جامعي مختلف في متطلباته وضغوطه حيث لابد من

التأكيد على دور العامل الحضاري والثقافي في نظرة المجتمع لنوع التحصص و طبيعة الدراسة النظرية و العلمية ، فالتوقعات الكبيرة من الأهل والمجتمع بالنسبة لطلاب الدراسة العملية منذ الدراسة الثانوية تمثل الطموح و الامل النجاح في الدراسة و اللاعتقاد بالمستقبل المشرق والحصول على عمل والقيام بأدوار إجتماعية مقبولة مما يؤدى الى الإنشغال الذهني بالنجاح في الجامعة و جميعها عوامل تضفي على نفسية وفكر ووجدان الطالب الكثير من الحاجة الى الافكار العقلانية و اللارتباط بالواقع و الاقبال على المستقبل والنظرة الايجابية، فى حين ان المنظور الثقافى الاجتماعى للطالب الذى يحدد الاتجاه للدراسات الادبية و النظرية ومنذ بداية المرحلة الثانوية الى ان هذا الاتجاه يعد مؤشرا على ضعف قدرات الطالب و انفاض مستوى التوقعات بالنسبة لمستقبلة المهنى و العلمى و قد يتعرض الطالب الى نوع من الاستهجان و التهكم والرفض الاجتماعى ، مما يمثل نوعا من الضغوط والهموم والصراعات تجعل حالته المزاجية والإنفعالية والاجتماعية عرضة للإضطراب وعدم التوافق ٠

ويرجع الباحث هذه الفروق الى ان الإلتحاق بالتخصصات العلمية يقتصر على الطلبة الحاصلين على أعلى الدرجات في شهادة الثانوية العامة ومن ثم فإن مثل هؤلاء الطلاب يتمتعون في الأصل بمستوى عال من التوافق الدراسي والذي يرتبط في حد ذاته وإلى حد كبير بمدى التوافق النفسي والاجتماعي والإحساس بالطمأنينة النفسية . أيضاً فإن نظرة الناس والمجتمع بصفة عامة إلى التخصصات والوظائف المرتبطة بتلك الكليات العلمية مثل كليات الطب والهندسة وعلوم الحاسب والعمارة والصيدلة هي نظرة مرموقة تنطوي على التقدير والإحترام وبالتالي فالطلبة الذين ينتمون لمثل هذه التخصصات يشعرون في دواخلهم ، على مايبدو ، بدرجة عالية من الثقة بالنفس والإعتزاز والتقدير الذاتي وحجم القيمة الاجتماعية لدى الآخرين مما ينعكس بصورة إيجابية على مدى توافقهم النفسي وكذلك شعورهم بالأمن والطمأنينة النفسية . كذلك فإنه يمكن القول بأن الطلبة الملتحقين بالكليات العلمية يدركون تماماً مدى الاطمئنان المستقبلي والوظيفي حيث أن المجتمع المصرى لازال مجتمعاً نامياً وفيه الكثير من الفرص والوظائف المرتبطة بالتخصصات العلمية والعملية وهو ما يعكس إحتياج سوق العمل لمثل هؤلاء المتخصصين ، وبالتالي فإن طالب العلمي يشعر في قرارة نفسه بوجود الكثير من الفرص والوظائف في إنتظاره ، وهذا بدوره يعزز في نفسية مثل هؤلاء الطلاب الاستقرار النفسي والتفاؤل بشأن المستقبل والعمل والوظيفة وهو الأمر الذي يدعم ويكرس في نفسيات الطلبة ركائز الآمال والتطلعات المستبشرة والطمأنينة النفسية فيتفاعلون ويتواصلون مع الآخرين بعيداً عن الوحدة والإنطواءالاجتماعي ٠

مراجع الدراسة

أولا : المراجع العربية

١. ابتسام حسن مدني (٢٠٠٤) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية " دراسية وصفية ارتباطيه مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعية في محافظة جدة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، محافظة جدة ٠

٢. زكريا الشربيني (٢٠٠٥) : الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها " دراسة على عينة من طالبات الجامعة ، مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس عشر ، العدد الرابع ، ص ٥٣١- ٥٦٧ .

٣. سليمان ا لريحاني (١٩٨٥) : تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة دراسات، المجلد الثانى عشر، العدد (١١)، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن .

٤. سليمان الريحاني (١٩٨٧) : الأفكار اللاعقلانية عند الأمريكيين والأردنيين " دراسة عبر ثقافية لنظرية أليس في العلاج العقلاني الانفعالي " ، مجلة دراسات تربوية ، الأردن ، المجلد الرابع عشر ، العدد الخامس عشر ، ص (٧٣ : ١٠٢)

٥. عبد الحميد حسن، فوزية الجمالي (٢٠٠٣ م) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس،مجلة العلوم. التربوية،جامعة قطر، العدد (٤)،يونيو، ص ١٩ .

٦. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث " أساليبه وميادين تطبيقه ، القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.

٧. عبد المنعم عبدالله حسيب،.(٢٠٠٠): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لطلاب المرحلتين الثانوية والجامعية،مجلة العلوم التربوية ،العدد (١).

٨. عصام الطيب:(٢٠٠٦ م).أساليب التفكير(نظريات ودراسات وبحوث معاصرة) .القاهرة:عالم الكتب.

٩. عماد محمد إبراهيم. (١٩٩٠): دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي " رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الآداب جامعة الزقازيق

١٠. غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧ م): الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة. الأخصائيين المصريين (رانم) ، المجلد (١٧) ، العدد(٣) ، ص٦٨٠

١١. كريمة خطاب (١٩٨٦): دراسة لأزمة الهوية في المراهقة، دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب – جامعة عين شمس.

١٢. محمد صهيب مزنوق،.(١٩٩٦ م).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس،كلية البنات.

١٣. محمد محروس الشناوي (١٩٩٤) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.القاهرة : دار غريب .

١٤. محمود السيد عبد الرحمن ، معتز عبدالله (١٩٩٤): الأفكار اللاعقلانيه لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة القلق وسمة القلق ومركز التحكم ، مجلة دراسات نفسيه ، المجلد الرابع ، العدد الثالث

١٥. ممدوحة سلامة (١٩٨٩) التشويه المعرفي للمكتئبين وغير المكتئبين دراسات نفسية العدد. ٣٥- الثالث ج ٣ ص ٢٥ .

١٦. نشوة كرم، ابوبكر عما ر(٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي عقلانى انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة القاهرة

ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Barttlett , J. (1980) : - Coping With Stress : An Analysis Of The Correlation Between Cognitive Appraisal Variables And Stress Reaction Measures . D. A. I . Vol. 41 No. (4) . P. 1480 .

2. Bernard, M. & Cronan, F. (1999). The Child and Adolescent Scale of Irrationality: Validation Data and Mental Health Correlates. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 13(2).
3. Cramer, D. & Kupshik, G. (1993) Effect of rational and irrational statements on intensity and 'inappropriateness' of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patients. British of Clinical Psychology, Vol. 32, (3), pp.319-325.
4. Ellis A.1979: Rational Emotive Therapy: INR.Corisin(EDS).Current Psychotherapies, Itesca :peucock Publishers.
5. Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment Stress. British Journal of Guidance and Counseling, 22.
6. - Gilliland,E.B.,& et. AL.(1984) .theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy
7. Gillis, J. (1993) : - Effects Of Life Stress And Dysforia On Complex Judgment. Psychological Report . Vol . 72 No. (2) January. Pp. 1355 -1363 .
8. Horowitz.M.(1987).States of mind:Configurational analysis of individual psychology.NewYork:Plenum Medical Book Co/Plenum Press.
9. Martin Janice e.et. (1991) the relationship among internal – external locus of control and rational – irrational elliefs . paper presented at the annual meating of the mid-south educational be search association .
10. Muran, J. ; Kassinove, H. ; Ross, S. & Muran, E. (1989) : - Irrational Thinking And Negative Emotionality In college Students . Journal Of Clinical Psychology . Vol. 45 No.(2) . Pp. 188 - 193
11. Patterson, C. (1980). Theories of Counseling and Psychotherapy. 3rd Ed. Newark: Harper and Row Publishers. Prentice-Hall,Inc,New Jersey.
12. Robb, H. & Warren, R . (1990) : - Irrational Beliefs Test , New Insight New Directions Special Issue Problem Solving And Cognitive Therapy . Journal Of Cognitive Psychotherapy . Vol. 4 No.(3) . Pp . 303 - 311 .
13. Walln, S., Digiuseppe, R. & Dryden, W. (1992). A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy. New York: Oxford Up.

Study summary

Allah (glory be to him)has granted with the mind to think with an manage all his matters in life and what we see now from civilization development is the result of man's thinking through ages .the problems that faces man are mixture of senses and social and personal ideas which can be developed sometimes causing fear and anxiety . in order to stop such feelings ,there should be what could change them and the individual should accept this change and interact with it otherwise these events could be stored in the memory and form irrational thought which cause stress and conflict to the individual which appears gradually in different times ,so this study was done for knowing the irrational thoughts for the universities students and the effect of sex and subject specialize factors in forming irrational thought upon the university students.

The researcher adopted the analytic descriptive method that he chose a sample according to the simple random method. The sample contained 200 university students. in el-Mansoura university. The researcher used the rational and irrational thoughts test prepared by Sulaiman Al-Rihani (1987). He measured the credibility and consistency for the two scales.

1-to what extent the irrational thoughts spread among university students

2-Are there differences between the two sexes (males and females) in exposing to irrational thoughts among university students

3- Are there differences between the subject specializes (theoretical faculties-practical faculties)in suffering from irrational thoughts

The main results of the study are:

1- The irrational thoughts spread among university students

2-The female have more irrational thoughts than the male

3-The theoretical faculties have more irrational thoughts than practical faculties