الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتخصص الأكاديمي ونوع الجنس لدى عينة من طلبة الجامعة

اعداد

هبه عبدالرؤف عبدالرحمن سعداوى

إشراف

أ.د/ محمد عبدالظاهر الطيب
أستاذالصحة النفسية المتفرغ
وعميد كلية التربية . جامعة طنطا السابق

أ.د/ محمد عبدالعال أحمد الشيخ
أستاذالصحة النفسية المتفرغ
و مدير مركز الإرشاد النفسى السابق
كلية التربية . جامعة الفيوم

الملخص

هدف البحث الي الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس والتخصص الاكاديمي) ولتحقيق هذا استخدم المنهج الوصفي , علي عينة مكونة من (604) , من طلاب جامعة الفيوم , وقامت الباحثة بتطبيق مقياس (الافكار اللاعقلانية الريحاني 1987) علي عينة الدراسة , وكانت النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي , أن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة جاءت متأجرحة بين العقلانية واللاعقلانية , كما انتهت الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) , بين متوسط الأفكار اللاعقلانية لدي الطلاب عينة البحث يعزي الي متغير الجنس , ووجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) , ولكنها بسيطة بين متوسط درجات الافكار اللاعقلانية لدي الطلاب عينة البحث يعزي الي متغير التخصص الاكاديمي .

الكلمات المفتاحية : الأفكار اللاعقلانية ، التخصص الاكاديمي، الجنس , طلاب الجامعة

Abstract

The aim of the research is to reveal the degree of spread of irrational ideas among university students and their relationship to some variables (gender and academic specialization). To achieve this, the descriptive method was used, on a sample consisting of (604), from Fayoum University students, and the researcher applied the scale (irrational thoughts al-Rihani 1987) on The study sample, and the results reached by the study are, that the degree of spread of irrational thoughts among university students was a variation between rationality and irrationality, and the study also concluded that there are statistically significant differences at the level of (0.05), between the average of irrational thoughts of students, the research sample is attributed to Sex variable, and the presence of statistically significant differences at the level of (0.05), but simple between the average scores of irrational ideas among students, the research sample is attributed to the variable of academic specialization.

Key words: irrational thoughts, academic specialization, gender, university students.

المقدمة :

مكث الانسان يبحث عن المعرفة عبر العصور محاولاً الإلمام بكافة الأشياء حتي يعرف كيف يتعامل معها سعياً لتسخيرها لخدمته وبناء حضارته , لذلك بقيت الخبرة والمعرفة هما الجانبان الأهم في حياة الإنسان والشعوب والحضارات من أجل التطوير والنهوض وتحقيق الغايات والأهداف الحياتية الفردية والمجتمعية

فمعرفة الأفراد وإدراكهم لمواضيع معينة هي التي تحدد طريقة استجابتهم لهذه المواضيع بناءً علي خبراتهم ومعرفتهم , لذلك فإن المعرفة التي نجليها من خلال خبراتنا تلعب دوراً هاماً في تحديد أنماط الحياة التي قد نسير عليها , وتحدد سلوكنا الذي نسلكة في شتي مجالات الحياة المهنية والتعليمية والاجتماعية والنفسية , فمتي صلحت معرفتنا بموضوع ما , صلح نهجنا وسلوكنا الذي نتبعه حول هذا الموضوع , ونكون قد ادركنا الأمور كما ينبغي أن تُدرك , وفي نطاقها السليم , ونجحنا في تحقيق أهدافنا , وان كانت معرفتنا بالأشياء غير صحيحة وغير منطقية , فإن النهج والسلوك الذي نتبعه يكون غير سوي ومضطرباً , لذا فمن الضروري أن تكون الادراكات صحيحة وأفكارنا عقلانية , فهذه الأفكار هي السور الواقي والحصن المنيع أمامنا ضد الأفكار التطرفية أو اللاعقلانية .

فالطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء والاشخاص والموضوعات والأحداث يمكن أن تُثير القلق والاضطراب النفسي وتحدد السلوك , وليست الأحداث في ذاتها , فالشخص لا يضطرب من الأشياء وإنما من الآراء التي يحملها عنها والتي تجعلها تبدو غير سارة , فالكثير من الاضطرابات النفسية والامراض العصابية تعتمد الي حد بعيد علي وجود أفكار ومعتقدات يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين والعالم المحيط به (الصباح والحموز ، 2007 , 283) .

ويُعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلاً ونقاشاً بين علماء النفس من مختلف المدارس والاتجاهات ، وحظى باهتمام كبير من خلال توالى الدراسات والبحوث عالمياً وعربياً لوصفه وتفسيره (محمد ، 2019 , 183) .

حيث أن التفكير اللاعقلاني , يعرف بأنه تلك المجموعات من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعد موضوعيتها , والمبنية علي توقعاً وتعميمات خاطئة , وعلي مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الامكانيات الفعلية للفرد (عبد الله وعبد الرحمن , 2003 , 8) .

" فهي عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا تتفق مع الواقع الفعلي للأمور وتعتبر غير موضوعية ، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين ، وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها " (الصباح والحموز ، 2007 , 289) .

وعلي النقيض , فإن الافكار العقلانية تؤدي الي السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية وتساعده علي تحقيق أهدافه , وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً وتحتوي علي رغبات وأولويات الفرد , وهي صحيحة وواقعية وذات هف حقيقي (الصباح والحموز , 2007 , 285) .

ولقد برز التوجه للتركيز علي أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي , بحيث أصبح يحظي باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة , وأبرز النظريات التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي , وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية (إليس , Ellis) والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي , وتسعي

هذه النظرية الي تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير علي الانفعالات (Scott , 1991 , 120).

فيعود الفضل الأكبر لإليس (Ellis) في دراسة الأفكار اللاعقلانية ، إذ أنه فتح المجال لكثير من علماء النفس لدراستها ، وقد فسر (إليس) عام (1979) دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك المضطرب من خلال نظريته الشهيرة (ABC) ، حيث يرمز بالحرف (A) إلى الأحداث أو الخبرات ، ويرمز بالحرف (B) لنظام التفكير لدى الفرد ، أما الحرف (C) يرمز للاضطراب الانفعالي الناشئ عن الحدث , ويرى أن الحدث الذى يقع لا ينشأ عنه الانفعال مباشرة ، إنما ينشأ عن منظومة تفكير الفرد ، فإذا كان تفكير الفرد لا عقلاني وغير منطقي ، يصبح الانفعال مضطرباً ومشوشاً , كما أشار إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين ، هما : الأفكار العقلانية ، والأفكار اللاعقلانية : فالأفكار العقلانية تتصف بأنها أفكار منطقية ، وواقعية ، ومتسقة مع الواقع ، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي ، وعلاج الاضطرابات الانفعالية ، كما أنها تساعد الفرد على أن يكون إيجابياً ، وتزيد من مشاعر المتعة والسعادة لديه ، بينما تتسم الأفكار اللاعقلانية بأنها غير واقعية ، وغير منطقية ، ومطلقة ، وغير ملائمة ، وتؤدى إلى نتائج انفعالية غير سارة ، وهى المتسببة بالاضطرابات الانفعالية ، ومعظم الأعراض المرتبطة بالضغوط لدى الفرد (المدني ، 2018 , 119–120) .

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات , يواجه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات زيادة وتنوعاً في مصادرة الأفكار اللاعقلانية مما يهدد الصحة النفسية والسلوكية لديهم , وتعد مرحلة الشباب من المراحل التي تتعرض لمثل هذه الأفكار – الافكار اللاعقلانية – التي قد تصل أحياناً إلى أزمات حادة تؤدي إلى اضطرابات سلوكية تؤثر في بناء شخصياتهم وحفظ

توازنها ، وأن التغييرات الحضارية والتكنولوجية غالباً ما ينعكس تأثيرها سلباً على الوضع النفسي للشباب .

وإن الطلبة الجامعيين يشكلون العصب الرئيس في عملية التطوير والتحديث في المجتمع وهم على وشك التخرج كهيئات علمية متخصصة يقف عليها تنفيذ خطط التنمية القومية ولأهمية هذه الفئة يفترض أن يجري التعامل معهم بشكل يدل على دراية بتكوينهم النفسي مما يدفعهم إلى العمل البناء بأقصى طاقاتهم (السلمان ، 1997 , 43) .

فضلاً عن ذلك , أنهم في مرحلة الإعداد لمواقف اجتماعية وقيادية مستقبلية تتطلب أن تكون شخصياتهم متزنة وخالية من الاعتقادات الخاطئة والأفكار اللاعقلانية مما ينبغي الاستعداد لها كي يمكن الحد من تأثيراتها السلبية (سعيد ، 2001 , 6) .

فالشباب هم الركيزة الأساسية في تقدم وبناء كل مجتمع ، فهم يحملون بداخلهم طاقات وإبداعات متعددة ومتنوعة ، وحالهم يعبر عن صورة المستقبل لأي بلد من البلدان ، فمتى كان واقعهم جيد كان المستقبل مبشراً مشرقاً ، وذلك لما تتسم به هذه الفئة من نشاط وحيوية ، ولذلك يتوقع منهم أن يكونوا قادة التغيير نحو الأفضل في أي مجتمع من المجتمعات (غانم , أبو سنينة , 2014 , 57).

كما يعد الشباب الجامعي عماد المجتمع , فهم قادة المستقبل وحاملي التقدم ودافعي خطي التنمية فهم جزء لا يتجزأ من تنمية المجتمع واستقراره في أي دولة من الدول (Sadeqyar 1 , 2007 ,) , ولقد أشارت دراسة (الهزاني , 2018) إلي ان طلاب الجامعات فئة متميزة في أي مجتمع , بل هم اكثر فئات المجتمع حركة ونشاطاً , ومصدراً من مصادر التغيير الاجتماعي , كما تتصف هذه الفئة بالإنتاج والعطاء والإبداع في كافة المجالات , فهم المؤهلين للنهوض بمسئوليات المجتمع .

ويتأثر الشباب – الجامعي – بالتحولات والتغيرات التي تحدث علي الصعيدين العالمي والمحلي , وذلك لأن هذه المرحلة تعد المناخ المناسب الذي تصاغ فيه الأفكار وتصنع فيه المفاهيم والقناعات , فهم عنوان تقدم الأمم ومصدر أمنها واستقرارها , ولكن الإصابة بداء الانحراف الفكري يشكل خطراً يوجه هذه القوي والهمم نحو الهدم لا البناء ونحو العنف لا الأمن والطمأنينة والسلام (القحطاني , 2005 , 20).

وعلي الرغم من تلك الأهمية , إلا أن الشباب بصفة عامة – والشباب الجامعي بصفة خاصة – يتعرض للعديد من المخاطر لعل أهمها واكثرها خطورة علي الإطلاق هو الانحراف الفكري وتبني العديد من الأفكار اللاعقلانية , مما يجعلهم هدف سهل للجماعات التخريبية وممارسة العنف المجتمعي .

مشكلة البحث :

انطلاقاً من أهمية عنصر الشباب – طلاب الجامعات – في المجتمعات , وتحقيقاً للأهداف المجتمعية والسعي الدائم نحو التنمية والتي لن تتحق إلا من خلال مشاركتهم , وتأسيساً علي تلك الأهمية التي يشغلها طلاب الجامعات , بالإضافة الي ملاحظة الباحثة – من خلال خبرتها العملية – الي وجود بعض التصورات والافكار اللاعقلانية لدي طلبة الجامعة , مما يتسبب في حالات من القلق المبالغ فيه ويؤثر علي الحالة النفسية للطلاب .

وبناء علي ما تقدم , **تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي : ما علاقة الأفكار اللاعقلانية بالتخصص الأكاديمي ونوع الجنس لدى عينة من طلبة الجامعة ؟**

وينبثق من هذا السؤال الرئيسي الاسئلة الفرعية الآتية :

1- ما درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدي الطلاب (عينة البحث) تعزي لمتغير الجنس (ذكر/ انثي) ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدي الطلاب (عينة البحث) تعزي لمتغير التخصص الأكاديمي ؟

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في موضوعه ؛ إذ يتناول موضوع هام وهو الأفكار اللاعقلانية لدي طلبة الجامعة وعلاقته بمتغير الجنس والتخصص الاكاديمي , وتحديداً فإن أهمية البحث تكمن فيما يلي :

1- الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدي طلاب الجامعة عينة البحث

2- يعتبر هذا البحث إضافة علمية لما تم كتابته في مجال الأفكار اللاعقلانية .

3- تبنع أهمية هذا البحث من تناوله لموضوع من الموضوعات الهامة والضرورية في العصر الحالي لمواجهة أفكار التطرف .

4- تقديم مجموعة من التوصيات تؤدي إلى مواجهة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلاب الجامعيين.

5- دفع الباحثين إلى مزيد من الدراسات في هذا المجال .

6- يفيد البحث القائمين علي تطوير التعليم العالي في فهم طبيعة الطلاب الجامعيين وبالتالي القدرة علي تطوير منظومة التعليم العالي .

أهداف البحث :

يرمي البحث إلى تحقيق الأهداف التالية :

1– الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة عينة البحث .

2– التعرف علي الفروق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً للجنس (ذكر –انثي) .

3– استخلاص الفروق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً للتخصص الاكاديمي .

محددات البحث :

تتمثل حدود البحث الحالي في الحدود الآتية :

المحدد الموضوعي : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتخصص الأكاديمي ونوع الجنس لدى عينة من طلبة الجامعة .

المحدد الزمني : العام الدراسي (2019م /2020م) .

المحدد المكاني : (جامعة الفيوم) .

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لاستنباط العلاقة بين **الأفكار اللاعقلانية والتخصص الأكاديمي ونوع الجنس لدى عينة من طلبة الجامعة (جامعة الفيوم) .**

مجتمع الدراسة : طلاب مرحلة الليسانس والبكالوريوس بجامعة الفيوم (العام الدراسي 2019/ 2020).

عينة الدراسة : تم اختيار عينة مكونة من(604) طالب وطالبة .

مصطلحات البحث :

- **الأفكار اللاعقلانية :**

هي الأفكار التي تخلو من المنطق السليم والتي يتبناها الأفراد كأهداف غير واقعية مستحيلة ، وغالباً ما تتصف بالكمال (Ellis, 1994:172) .

وعرفتها (القط , 2014 , 3660) بأنها : "مجموعة الأفكار الخيالية والسلبية وغير الواقعية ، ويصحبها عواقب انفعالية وسلوكية غير مرغوبة ، وتعوق الإنسان عن التوافق والصحة النفسية والسعادة " .

وعرفها (المعلم , 2020 , 86) بأنها : " الأفكار السلبية وغير المنطقية ، وبعيدة عن الواقع ، ويكتسبها من البيئة التي يعيشها ، ومن الأفراد والمجتمع المحيطين به ، مما تجعل ذاته مهزومة ، التي بدورها تقوده إلى مختلف الاضطرابات ، ومنها : القلق والاكتئاب ، والشعور بالحزن والتشاؤم والعجز والهروب وعدم المواجهة " .

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجابتهم عن فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية المعتمد في البحث الحالي .

- **التخصص الأكاديمي :**

تعرفة الباحثة اجرائياً : بأنه القسم الدراسي الذي يدرس فيه الطالب الجامعي داخل الجامعة (جامعة الفيوم) .

- **نوع الجنس :**

تعرفه الباحثة إجرائياً : بأنه تقسيم الطلاب داخل الجامعة إلي (ذكور / إناث) .

الدراسات السابقة :

أورد الأدب التربوي عدة دراسات تناولت موضوع الأفكار اللاعقلانية ، وقد قامت الباحثة بعملية مسح مرجعي – في نطاق معرفتها – وانتهت الي مجموعة من الدراسات هي :

- **دراسة (الرواي , 2002) بعنوان : " أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة** " وهدفت الدراسة الي التعرف على أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة , وتألفت عينة الدراسة من (597) طالباً وطالبةً تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من طلبة جامعة بغداد , وتم استخدام مقياسين هما : أ-مقياس المعاملة الوالدية ب-مقياس الافكار اللاعقلانية, وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : أ- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين اسلوب التسلط والافكار اللاعقلانية , ب- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة معنوية بين اسلوب التسامح والافكار اللاعقلانية , جـ- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة معنوية بين الاسلوب الديمقراطي والأفكار اللاعقلانية .

- **وهدفت دراسة (هامانسي Hamanci , 2007)** : الي تحديد العلاقة بين الارتباطات المحتملة لكل من المهارات الاجتماعية والمعتقدات اللاعقلانية والتشوهات الادراكية , وقدرتهم التنبئية في الشعور بالوحدة النفسية لدي عينة تألفت من (336) طالب جامعي , وانتهت الدراسة الي ارتباط فكرة ابتغاء الكمال باالشعور بالوحدة النفسية وأنه يمكن التنبؤ بالوحدة النفسية من خلال معتقدات الرفض بين الطلاب .

- **ودراسة (طه ، 2010) بعنوان " أثر المعلومات المدخلة تحت العتبة الإدراكية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة** " :هدفت هذه الدراسة إلى بحث أثر

المعلومات المدخلة تحت العتبة الإدراكية البصرية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة ، وبلغت عينة الدراسة (40 طالبة) من طالبات كليتي التربية والعلوم بجامعة حائل بالمملكة العربية السعودية ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي باستخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد (حسن نمير 1992) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية الأسلوب المستخدم في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات عينة الدراسة، بعد عرض المعلومات المضادة للأفكار اللاعقلانية المدخلة تحت العتبة الإدراكية البصرية، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الأقسام العلمية وطالبات الأقسام الأدبية في استجاباتهن للمعلومات المدخلة تحت العتبة الإدراكية، لصالح طالبات الأقسام العلمية .

- **دراسة (نيونهوجسن , Nieuwenhuijsen, 2010)** واستهدفت الدراسة الي تحديد العلاقة بين الاضطرابات النفسية مثل : (التوتر – عدم التكيف – الاكتئاب) والأفكار اللاعقلانية , لدي عينة من الموظفين بلغت (195) , وأظهرت النتائج ان المجموعات التي تم تشخيصها اختلفوا عن الآخرين بمرور الوقت , كما أظهرت الدراسة الي ان المشاركين الذين يعانون من اضطرابات عدم التكيف أدني مستويات الأفكار اللاعقلانية , وقد لوحظ ارتباط مستوي ونوع التفكير اللاعقلاني بحجم التعافي من القلق , التوتر , الاكتئاب .

- **دراسة (القضاة , 2015) بعنوان " درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدي طلبة جامعتي مؤته والهاشمية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات "** , وهدفت تلك الدراسة الي الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدي طلبة جامعتي مؤته والهاشمية في المملكة الاردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات , وبلغت عينة البحث (1607 طالب) وكشفت الدراسة ان انتشار الافكار اللاعقلانين جاء متوسطاً

باستثناء مجال التعصب والذي جاء بدرجة مرتفعة , واظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً في الافكار اللاعقلانية تعزي لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور في القلق وطلب التأييد ولصالح الاناث في التعصب وانعدام المسئولية , كما انتهت الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا عزي لمتغير التخصص ولصالح الكليات الادبية عن الكليات العلمية.

- **دراسة (الجعافرة ، 2015) بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة "** : هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة ، وتكونت العينة من (60 طالباً) تم اختيارهم عشوائياً ، وتم توزيعهم على مجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم تطبيق مقياس للأفكار اللاعقلانية ، ومقياس للضغوط النفسية ، وبرنامج إرشادي جمعي مكون من (12 جلسة) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التفكير اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة ، ووجود أثر لبرنامج الإرشاد الجمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية .

- **دراسة (مريم, والشمسان , 2017) المعنونة " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من طاليات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي "** , وهدفت الدراسة الي اختبار العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية , وتكونت العينة من (288) , طالبة , وتوصلت الدراسة الي : وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والأفكار اللاعقلانية في الدرجة الكلية , كما توصلت الدراسة الي وجود مستوي متوسط بين انتشار الأفكار اللاعقلانية وهو مستوي التأرجح بين العقلانية واللاعقلانية , كما توجد فروق دالة

إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات علي مقياس الوحدة النفسية تبعاً للمعدل التراكمي.

- **دراسة (المدني ، 2018) بعنوان " التسويف الأكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة "** : هدفت الدراسة إلى بحث مدى انتشار التسويف الأكاديمي بين الطلبة بجامعة طيبة ، وعلاقة التسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية لديهم ، ومن ثم الكشف عن الفروق في مستوى التسويف الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية باختلاف نوع الطالب وتخصصه الأكاديمى ، وبلغت العينة (556 مفحوصاً) (242 ذكور) و (314 إناث) ، وتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية تعريب وتعديل الريحاني (1985، 1987) ، والمقياس العربي للتسويف إعداد (عبد الخالق والدغيم 2011) ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

  - بلغت نسبة المسوفين 47,5% من الذكور، و 66,6% من الإناث، و 58,3% من العينة الكلية، وجاءت نسبة المسوفين من الكليات الإنسانية 87,3%، و 12,9% من الكليات العلمية.
  - تبين وجود ارتباط دال للتسويف الأكاديمي بالأفكار اللاعقلانية بلغ 137,. للعينة الكلية، و 247,. لعينة الطلاب عند مستوى 01,. في حين لم تكن هناك معاملات ارتباط دالة لعينات الطالبات والكليات العلمية والكليات الإنسانية.
  - لم يوجد تأثير دال لمتغير النوع على التسويف الأكاديمي، ولكن يوجد تأثير دال لمتغير التخصص.
  - يوجد تأثير دال إحصائيا لكلٍ من متغير النوع والتخصص والتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية.

- **دراسة (محمد ، 2019) بعنوان " فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الحدث الجانح " :**

هدفت هذه الدراسة إلى بحث طبيعة العلاقة بين العلاج المعرفي السلوكي والتخفيف من حدة الشعور بالأفكار اللاعقلانية لدى الحدث الجانح ، وأجريت الدراسة على خمسة عشر من الأحداث ممن تتراوح أعمارهم من 12 – 15 سنة ، وممن لديهم أفكار لا عقلانية مرتفعة على المقياس ، كما اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ، واستخدمت الأدوات الآتية : صحيفة بيانات معرفية ، والمقابلات ، ومقياس الأفكار اللاعقلانية ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي والتخفيف من حدة الشعور بالاعتمادية لدى الحدث الجانح.
- توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي والتخفيف من حدة التهور الانفعالي لدى الحدث الجانح.
- توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي والتخفيف من حدة الشعور بالعجز لدى الحدث الجانح.

- **دراسة (المعلم ، 2020) بعنوان " فاعلية برنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين " :**هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي في التوجيه المهني يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين ، وتكونت عينة الدراسة من (60 فرداً) من الباحثين عن العمل ، وتم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحث ، وكشفت نتائجها عن وجود

فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، وأيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القلبي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ، مما يدل على نجاح البرنامج الإرشادي المُستخدم في خفض الأفكار اللاعقلانية لديهم .

- **دراسة (أبو غالى، 2020) بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية والتنظيم الذاتي والإرشاد التكاملي في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأقصى"** :هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة فاعلية برامج إرشادية قائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية والتنظيم الذاتي في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأقصى ، وتكونت عينة الدراسة من (28 طالبة جامعية) ، تم توزيعهن على أربعة مجموعات (مجموعة الإرشاد بتعديل الأفكار اللاعقلانية ، ومجموعة الإرشاد بالتنظيم الذاتي ، ومجموعة الإرشاد بتعديل الأفكار اللاعقلانية والتنظيم الذاتي ، والمجموعة الضابطة)، وتم تطبيق مقياس للتسويف الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرامج الإرشادية في خفض التسويف الأكاديمي لدى المجموعات التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة .

الاطار النظري :

أصبح الجانب المعرفي من أهم الجوانب التي يمكن الاعتماد عليها في فهم السلوك الانساني وتطوراته خصوصا بعد ما قدمته النهضة المعرفية في مجال الارشاد والعلاج النفسي من انجازات استطاعت من خلالها التعرف علي معظم الأفكار الانسانية وما ينتج عن هذه الافكار من انفعالات وسلوكيات , محاولة بذلك في فهم العلاقة بين السلوك الانساني وتطوراته الايجابية أو السلبية وطبيعة الأفكار والعمليات المعرفية التي تقف وراء الانفعالات والسلوكيات الانسانية .

وكانت نظرية العلاج العقلاني العاطفي من أبرز النظريات التي تحدثت عن أهمية الجانب المعرفي في فهم الانفعالات والسلوكيات الانسانية حيث تناول صاحب هذه النظرية (ألبرت إليس) بعض الافكار التي تقف حائل دون تحقيق الصحة النفسية للفرد والتي تؤدي الي الاضطرابات النفسية خصوصا في المجتمع الغربي , وقد سعي (إليس) الي توضح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه وتصرفاته , وانتهي الي ما أطلق عليه النسق الفكري أو نظام الأفكار Ideas system ويشير هذا المفهوم الي ما يتبناه الافراد من وجهات نظر وأفكار ومعتقدات عن أنفسهم وعن الخرين , وعما يحدث حولهم , والانسان من وجهة نظر إليس إما ان يكون عقلانيا ومنطقيا في تفكيره , أو يكون لا عقلانيا وغير منطقي في تفكيره وهذا التفكير اللاعقلاني واللامنطقي يولد عددا من عناصر سوء التوافق مثل الغضب ولوم الذات وعدم القدرة علي تحمل الاحباط (الشربيني , 2001 , 523)

ويعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم التي أثارت جدلاً ونقاشاً مُوسعاً بين جمهور المفكرين ، والفلاسفة، وعلماء النفس ، حيث يُعد من المفاهيم التي لها عمر طويل جداً ، ويعود بجذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، لكنه كمفهوم علمي له تاريخ قصير جداً .

أولاً: مفهوم الأفكار اللاعقلانية Irrational Ideas :

يُعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلًا ونقاشًا بين علماء النفس من مختلف المدارس والاتجاهات ، وحظى باهتمام كبير من خلال توالى الدراسات والبحوث عالمياً وعربياً لوصفه وتفسيره (محمد ، 2019, 183) .

وعرفها (يسرى أبو العينين 2006) بأنها : " مجموعة معارف ومعتقدات غير موضوعية ، يتبناها الفرد في تفاعلاته الحياتية ، سواء مع ذاته أو مع الآخرين ، كما

يتخذها كأسلوب حياة ، علماً بأنها لا تتناسب مع عقلية الفرد أو تفكيره ، وتؤدى به إلى سوء التكيف " (طه والصايغ ، 2010 , 613) .

وعرفتها (القط , 2014 , 3660) بأنها : "مجموعة الأفكار الخيالية والسلبية وغير الواقعية ، ويصحبها عواقب انفعالية وسلوكية غير مرغوبة ، وتعوق الإنسان عن التوافق والصحة النفسية والسعادة".

وعرفها (المعلم , 2020 , 86) بأنها : " الأفكار السلبية وغير المنطقية ، وبعيدة عن الواقع ، ويكتسبها من البيئة التي يعيشها ، ومن الأفراد والمجتمع المحيطين به ، مما تجعل ذاته مهزومة ، التي بدورها تقوده إلى مختلف الاضطرابات ، ومنها : القلق والاكتئاب ، والشعور بالحزن والتشاؤم والعجز والهروب وعدم المواجهة " .

ثانياً: النظرية المفسرة للأفكار اللاعقلانية :

يعود الفضل الأكبر (لإليس Ellis) في دراسة الأفكار اللاعقلانية ، إذ أنه فتح المجال لكثير من علماء النفس لدراستها ، وقد فسر (إليس 1979) دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك المضطرب من خلال نظريته الشهيرة (ABC) ، حيث يرمز بالحرف (A) إلى الأحداث أو الخبرات المنشطة ، ويرمز بالحرف (B) لنظام التفكير لدى الفرد ، أما الحرف (C) يرمز للاضطراب الانفعالي الناشئ عن الحدث , ويرى أن الحدث الذى يقع لا ينشأ عنه الانفعال مباشرة ، إنما ينشأ عن منظومة تفكير الفرد ، فإذا كان تفكير الفرد لا عقلاني وغير منطقي ، يصبح الانفعال مضطرباً ومشوشاً , كما أشار (إليس 1994) إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين ، هما : الأفكار العقلانية ، والأفكار اللاعقلانية ، فالأفكار العقلانية تتصف بأنها أفكار منطقية ، وواقعية ، ومتسقة مع الواقع ، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي ، وعلاج الاضطرابات الانفعالية ، كما أنها تساعد الفرد على أن يكون إيجابياً ، وتزيد من مشاعر المتعة والسعادة

لديه ، بينما تتسم الأفكار اللاعقلانية بأنها غير واقعية ، وغير منطقية ، ومطلقة ، وغير ملائمة ، وتؤدى إلى نتائج انفعالية غير سارة ، وهى المتسببة بالاضطرابات الانفعالية ، ومعظم الأعراض المرتبطة بالضغوط لدى الفرد (المدني ، 2018 , 119–120) .

فيري (إليس) ان البشر يشتركون في غايتين أساسيتين أولهما المحافظة علي الحياة , والثانية الاحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الالم , وان العقلانية تكون بطرق تسهم في تحقيق هذين الهدفين , وان العقلانية تشمل علي التفكير بطرق تقف حاجزاً في سبيل تحقيقها وبذلك فإن العقلانية هي استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة .

ويركز (إليس) في نظرته الي الانسان علي أن ثمة تشابكاً بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر , فالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يركز علي ان البشر يتصرفون ويفكرون ويشعرون في آن واحد , لذلك فهم نادراً ما يشعرون دون ان يفكرون , لان المشاعر تستثار عادة عن طريق إدراك موقف معين , كما يشير الي ان الافراد عندما ينفعلون فإنهم يفكرون ويتصرفون , وعندما يتصرفون فإنهم أيضا يفكرون وينفعلون , وعندما يفكرون فإنهم أيضا ينفعلون ويتصرفون , لذلك نظر الي الانسان علي أساس أنه هو الذي يوجد مشكلاته الانفعالية وهو يعد قادراً علي ان يخفف من حدتها أيضاً(الغامدي , 2009 , 278).

وانتهي (إليس) الي :

- ان الانسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلانياً وغير عقلاني , وهو حين يتصرف بطريقة عقلاني يصبح ذا فعالية ويشعر بالسعادة والكفاءة .
- ان الاضطراب الانفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي , ويصاحب الانفعال التفكير وفي الواقع ان الانفعال إنما هو تفكير متحيز ذو طبيعة ذاتية عالية وغير منطقي .

- ينشأ التفكير غير العقلاني (غير المنطقي) في التعلم غير المنطقي المبكر والذي يكون الفرد مهيئاً له من الناحية البيولوجية والذي يكتسبه من والدية ومن المجتمع .

- إن البشر كائنات ناطقة , وفي المعتاد ان يتم التفكير عن طريق الرموز واللغة , وطالما ان التفكير يصاحب الانفعال فإن التفكير غير المنطقي من الضروري أن يثابر إذا استمر الاضطراب الانفعالي , ويبقي الشخص محافظاً علي السلوك غير المنطقي عن طريق الكلام الداخلي والأفكار غير لمنطقية .

- ان استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات لا يتقرر بفعل الظروف والاحداث التي تحيط بالفرد (الاحداث الخارجية) فقط , وإنما يتحدد أيضا من خلال ادراكات الفرد لهذه الاحداث واتجاهاته نحوها .

- ينبغي تحدي الأفكار السلبية أو القاهرة للذات , وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً . (الشابانيات , 1995 , 96–97)

ثالثا: محتوى الأفكار اللاعقلانية :

حدد (إليس Ellis) محتوى الأفكار اللاعقلانية في حوالى إحدى عشر فكرة لا عقلانية كالآتي :

1– طلب الاستحسان : وتشير إليه العبارة الآتية ، من الضروري أن يكون الفرد محبوباً من كل المحيطين به ، وخاصةً ذوى المكانة الهامة في المجتمع .

2– ابتغاء الكمال الشخصي : وتشير إليه العبارة الآتية ، يجب أن يكون الفرد فعال ومنجزاً بدرجة عالية تصل إلى مستوى الكمال .

3- اللوم القاسي للذات وللآخرين : وتشير إليه العبارة الآتية ، يوجد في كل المجتمعات بعض الأفراد ذوى النفوس السيئة والشريرة ، وهؤلاء يجب أن توقع عليهم أشد العقوبة .

4- توقع الكوارث : وتشير إليه العبارة الآتية ، إذا لم تحدث الأمور بالطريقة التي يتوقعها الفرد ، فإنها كارثة .

5- عدم المسئولية الانفعالية وتضخيم دور الظروف الخارجية : وتشير إليه العبارة الآتية ، أسباب تعاسة الفرد خارجة عن إرادته ، والإنسان ليس بمقدوره التحكم في قدره ومصيره .

6- القلق الزائد : وتشير إليه العبارة الآتية ، إذا تعرض الإنسان لخطر ما ، فإنه من الطبيعي أن يشعر بالخوف وعدم الارتياح والذعر ، لأنه لا محالة من وقوع الخطر .

7- تجنب المشكلات : وتشير إليه العبارة الآتية ، إما تجنب بعض مصاعب الحياة ، أو عدم تحمل المسئولية أسهل بكثير من مواجهة الصعوبات وتحمل المسئولية .

8- الاعتماد على الآخرين : وتشير إليه العبارة الآتية ، يجب على الفرد الاعتماد على الآخرين في تحقيق بعض الأهداف ، فالفرد يحتاج إلى شخص أقوى منه يساعده لكى يشعر بالأمن والثقة.

9- الشعور بالعجز بسبب الماضي : وتشير إليه العبارة الآتية ، لن يستطيع الفرد أن يتخلص من ماضيه ، فالماضي يحدد الحاضر ويؤثر عليه .

10- الانزعاج لمشاكل الآخرين : وتشير إليه العبارة الآتية ، يجب على الفرد أن ينزعج ويحزن بسبب مشكلات الآخرين .

11- ابتغاء الحلول الكاملة والأكيدة : وتشير إليه العبارة الآتية ، لا يوجد سوى حل واحد لجميع مشكلات الحياة (طه والصايغ ، 2010, 613-614) .

رابعاً: مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية :

تتلخص أهم مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية، بناءً على ما توصلت له العديد من البحوث في الآتي:

1-الجمود الفكري ، فالتفكير التقليدي للفرد يجعل الفرد أسيراً لتفكيره المتصلب ، حيث يكون تفكيره محدود ومظلم ، ويرى الحياة من جانب واحد فقط .

2-الخبرات الماضية للآخرين ، فالفرد يتأثر بالخبرات والأحداث الماضية للآخرين ، مما تجعله يقارن ويقيس خبراته بخبراتهم .

3-أثر حياة الوحدة والعزلة ، فالانعزال وتجنب الآخرين له دور هام في تكوين الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد .

4-ثقافة الأسرة ، فثقافة الوالدين تمثل دورًا في نشأة الأفكار اللاعقلانية ، من حيث افتقارهم للثقافة المطلوبة في تنشئة أبنائهم .

5-ثقافة المجتمع ، فالأفكار اللاعقلانية المنتشرة في المجتمع تؤدى إلى انتشار العدوى بين أفراده.

6-الضغوط الأسرية ، أي وجود اختلال في توازن نظام الأسرة ، ويتحول الأمر في بعض الأحيان إلى أزمات شديدة ، مما يؤدى بأفراد الأسرة إلى عدم قدرتهم على تحمل المسئولية ، وتوليد الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد .

7–تكتسب الأفكار اللاعقلانية أحياناً من أفراد المجتمع بشكل عام ، ووسائل التواصل الاجتماعي والتأثر بها (المعلم ، 2020, 87–88) .

اجراءات البحث :

- **منهج الدراسة :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة موضوع الدراسة .

- **مجتمع البحث وعينته**

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب (البكالوريوس والليسانس) بجامعة (الفيوم) للعام الدراسي 2019م/2020م ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية من الكليات العملية والنظرية بالجامعة , وتكوّنت من (604) طالباً وطالبة . ويشير جدول رقم (1) , وجدول رقم (2) إلي تصنيف عينة البحث وفق متغير الجنس والتخصص العلمي :

جدول (1)

تصنيف أفراد العينة وفقاً لمتغير (التخصص الأكاديمي)

المتغير	الكلية	
التخصص (علمي)	كلية الهندسة	كلية العلوم
	150	225
التخصص (أدبي)	كلية التربية	كلية الآداب
	120	109
المجموع	604	

جدول (2)

تصنيف أفراد العينة وفقاً لمتغير (الجنس)

المتغير	العدد
ذكور	229
إناث	375
المجموع	604

- **أدوات البحث :**

لجمع بيانات الدراسة استخدامت الباحثة (مقياس الافكار اللاعقلانية) :

أولا:أداة الأفكار اللاعقلانية

بعد أن إطلعت الباحثة على الأدبيات والاطر النظرية التي تناولت الأفكار اللاعقلانية ، وعلى البحوث والدراسات التي اهتمت ببناء مقياس للأفكار اللاعقلانية وقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات التي استخدمت مقياس الافكار اللاعقلانية (الرواي , 2002) , (طه , 2010) , (الجعافرة ,2015), (القضاة , 2015) , و (مريم والشمسان ,2017) , (المدني , 2018) , (محمد, 2019) , (المعلم , 2020), (ابو غالي , 2020)

لذا وجدت الباحثة من الأفضل تبني مقياس الأفكار اللاعقلانية (الريحاني ، 1987) , ويضم (52) فقرة ، ولهذا المقياس بديلين للإجابة هما (نعم، لا) ، وقد أعطيت درجة واحدة للإجابة بـ(نعم) ودرجة(صفر) للإجابة بـ(لا) لتكون الدرجة الكلية أو العليا للمقياس(52) أما الدرجة الدنيا فهي(صفر).

1- صدق المقياس وثباته:

استخدمت الباحثة للتأكد من صدق المقياس وثباته، الصدق الظاهري والثبات عن طريق إعادة الاختبار كالآتي:

أ- **الصدق الظاهري** : يعد الصدق أحد الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية الاختبار الذي يقيس ما وضع أصلاً لقياسه (الزيود وعليان، 2005: 140) ,ولقياس ذلك قامت الباحثة بعرض أداة البحث الحالي المتكونة من (52) فقرة بصيغتها الأولية انظر الملحق(1) على (9) خبراء متخصصين في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية , لبيان ما تقيسه فعلاً من مفاهيم وسلامة صياغة الفقرات، ولقبول الفقرة فقد حددت نسبة (75%)

كحد أدنى للاتفاق بين الخبراء على صلاحية الفقرات ، وتم قبول الفقرات جميعها مع أجراء بعض التعديلات ، وبذلك أصبح المقياس يتكون من(52) فقرة انظر الملحق (1).

ب-التطبيق الاستطلاعي للأداة : لغرض التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ومدى فهمها من قبل أفراد العينة ، وكذلك ضبط طريقة التطبيق السليمة ، والتعرف إذا كانت هناك صعوبات أخرى عند تطبيق الأداة ، فضلا عن استخراج الثبات ، لذا تم تطبيقه على عينة (30) طالب وطالبة من طلاب جامعة الفيوم خارج عينة البحث الأساسية ، إذ تم اختيار (15) من الطلاب من كلا الجنسين من طلاب كلية الاداب ، وتم الأجراء نفسه علي (15) من الطلاب من كلا الجنسين من طلاب كلية الهندسة , كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) توزيع عينة التطبيق الاستطلاعي للأداة بحسب الكلية والجنس

م	الكلية	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
1	كلية الآداب	7	8	15
2	كلية الهندسة	8	7	15
المجموع				30

أنتهي التطبيق الاستطلاعي الي أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة ومفهومة ، وذلك من خلال الإجابات التي أبداها أفراد العينة ، وقد كان معدل زمن الاستجابة على أداة البحث الحالي قد تراوح ما بين (8-12) دقيقة .

جـ- ثبات الاستجابة: يكون الاختبار ثابتاً إذا أعطي نتائج متسقة لمرات تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد (الزغلول ، 2005: 338) , فبعد أن تم تطبيق الأداة على عينة التطبيق الاستطلاعي ، أعيد التطبيق عليهم لحساب ثبات الاستجابة بعد ثلاثة أسابيع من

التطبيق الأول ، وقد بلغ معامل الثبات (ر = 0.84) ، وتعد هذه النسبة عالية ومقبولة في ضوء نتائج الدراسات السابقة ، وبذلك فقد تحقق لأداة البحث الحالي الصدق الظاهري وثبات الاستجابة .

- **إجراءات تنفيذ البحث :**

تم إتباع الإجراءات الآتية :

- تحديد مشكلة البحث بعد مراجعة الاطار النظري ، والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث .
- تحديد مجتمع البحث واختيار عينة البحث .
- تحديد أدوات البحث وإجراء التعديلات اللازمة عليها , وفق إجراءات البحث العلمي ، لدلالات الصدق والثبات وإعدادها بالصورة النهائية .
- توزيع مقياس الأفكار اللاعقلانية علي عينة البحث , وذلك في الترم الاول من العام الدراسي (2019 /2020) وتسجيل البيانات التي حصل عليها الباحث من ذلك القياس القبلي .
- تفريغ استجابات أفراد عينة البحث في الحاسوب ، ومعالجتها إحصائياً باستخدام نظام (SPSS) ، لإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة ، وقد استخدمت الباحثة العديد من المعالجات الاحصائية هي :

أ- المتوسط الحسابي لإيجاد متوسط درجة أفراد العينة.

ب-معامل ارتباط بيرسون لحساب الثبات والانحراف المعيارى

ت-اختبار (T-Test)

نتائج البحث :

عرض النتائج وتفسيرها :

نتائج السؤال الأول : ما درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة الفيوم (عينة البحث) ؟

للإجابة علي السؤال فقد تم تحليل الإجابات وحساب الدرجات الكلية لكل طالب وطالبة ، واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأفكار اللاعقلانية لدي طلاب جامعة الفيوم , وتم ترتيبها تنازليا حسب درجة انتشارها ويبين الجدول (4).

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فكرة حول الأفكار اللاعقلانية مرتبة تنازلياً

الفكرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة العقلانية
القلق من حدوث الكوارث والمخاطر	6.09	0.91	أميل الي اللاعقلانية
ضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله	6.00	0.85	أميل الي اللاعقلانية
بعض الناس مجبولون علي الشر ولابد من عقابهم	5.97	0.83	أميل الي العقلانية
لابد من وجود حل مثالي لكل مشكلة	5.96	0.88	أميل الي العقلانية
تنتج تعاسة الفرد عن ظروف خارجية	5.87	0.91	أميل الي العقلانية
ينبغي ان يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من مشكلات	5.79	1.01	أميل الي العقلانية
ينبغي ان يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين	5.73	1.19	أميل الي العقلانية
الخبرات والأحداث الماضية تقرر سلوكنا الحاضر	5.49	1.09	أميل الي العقلانية
يجب ان يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال	5.45	0.86	أميل الي العقلانية
مكانة الرجل هي الاهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة	5.40	1.00	أميل الي العقلانية
إنه من المصيبة القادحة ان تأتي الأمور علي غير ما يتمني الفرد	5.37	0.95	أميل الي العقلانية

من السهل ان نتجنب بعض المسؤوليات بدلا من ان نواجهها	5.18	1.01	أميل الي العقلانية
يجب ان يكون الشخص معتمداً علي الآخرين	5.17	0.97	أميل الي العقلانية
الدرجة الكلية	%77.8		

يتبين من جدول (4) ان المتوسط الحسابي لجميع أفراد العينة يتراوح بين (6.09) كحد أعلي , و(5.17) كحد ادني , ويشير الجدول إلي أن أكثر الافكار اللاعقلانية المنتشرة بين طلاب جامعة الفيوم هي (القلق من حدوث الكوارث والمخاطر) , (وضرورة تمتع الفرد بمحبة جميع من حوله , اما باقي الافكار فهي تميل الي العقلانية أكثر منها الي اللاعقلانية .

وتري الباحثة ان تلك النتائج تتفق مع نظرية (إليس) وما طرحة في أن فكرة (القلق من حدوث الكوارث والمخاطر) تاتي في مقدمة الأفكار اللاعقلانية , كما تتفق تلك النتائج مع نظرية (إليس) التي تري أن أفكار الفرد هي نتاج للواقع الاجتماعي والثقافي المعاش والتنشئة الاجتماعية , ونظرا للوضع الراهن في العالم أجمع وجمهورية مصر العربية , وجائحة كورونا جعلت الكل قلقاً بشأن المخاطر والاوبئة وامكانية انتشارها.

كما تتفق تلك النتيجة مع ما توصل اليه (الموسوي , 2005) من ان مظاهر التفكير اللاعقلاني يوجد في اوساط الطلبة الجامعيين , فأغلبيتهم تسيطر عليهم مشاعر القلق الزائد والضيق الناجم عن مسلسل الاحباط اليومي .

ووفقاً للجدول رقم (4) والدرجة الكلية لانتشار الأفكار هي (77.8%) وهذا يعني ان درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب جامعة الفيوم تتأرجح بين العقلانية واللاعقلانية , بل تقترب من التفكير العقلاني , وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كلاً من (مريم والشمسان ,2017) ودراسة (القضاة , 2015) , علي ان درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية داخل الجامعة متوسطة ,ومتأرجحة بين العقلانية واللاعقلانية , وتعزي الباحثة

ذلك إلي ان الطلاب الجامعيين لديهم القدرة علي فهم الواقع من حولهم , كما ان الثقافة الجامعية تكسبهم قدرا كبيرا من التفكير العقلاني والمنطقي .

نتائج السؤال الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدي الطلاب (عينة البحث)تعزي لمتغير الجنس (ذكر/ انثي) ؟

للإجابة علي هذا السؤال , قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمتوسطات الحسابية للأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الجنس , ويوضح جدول (5) نتائج اختبار (ت) :

جدول (5)

نتائج اختبار (ت) للفروق في المتوسطات الحسابية لواقع الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	229	74.60	4.83	4.252	602	0.05
انثي	375	72.95	4.48			

يتبين من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوي (0.05) في واقع الأفكار اللاعقلانية لدي طلبة جامعة الفيوم يعزي لمتغير الجنس , حيث أن المتوسط الحسابي للأفكار اللاعقلانية لدي الطلبة الذكور أعلي منها لدي الإناث , فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور (74.60) وللإناث (72.95) .

وتتفق تلك النتيجة مع نظرية (إليس) حيث ان الأفكار اللاعقلانية ترجع الي الثقافة والتنشئة الاجتماعية والتربية , فالإناث محيطهم الأسري بسيط , ولا يتم اقحامهن في العديد من المشاكل التي تواجهها الأسرة , ولا تختلط بالعديد من الثقافات إلا بعد ان تتم عملية الزواج .

وعلي الجانب الآخر , الذكور منهم من يعمل ويكمل دراسته , وبالتالي فإن محيط الخبرة العملية واكتسابه للثقافات المختلفة والتنشئة الاجتماعية له تختلف , فضلا عن انه لديه العديد من الضغوط العديدة والتي تدفعه في بعض الاحيان الي الاعتقاد ببعض الافكار اللاعقلانية .

وتتفق تلك النتيجة مع ما انتهت اليه دراسة (المدني , 2018) و (القضاة , 2015) حيث انتهو الي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين انتشار الافكار اللاعقلانية يعزي الي متغير الجنس.

نتائج السؤال الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدي الطلاب (عينة البحث) تعزي لمتغير الجنس (التخصص الاكاديمي) ؟

للإجابة علي هذا السؤال , قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمتوسطات الحسابية للأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير التخصص الاكاديمي , ويوضح جدول (6) نتائج اختبار (ت):

جدول (6)

نتائج اختبار (ت) للفروق في المتوسطات الحسابية لواقع الأفكار اللاعقلانية تبعاص لمتغير التخصص الاكاديمي

التخصص الاكاديمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أدبي	369	73.49	4.671	-0.531	602	0.596
علمي	235	73.70	4.718			

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في الافكار اللاعقلانية لدي طلبة جامعة الفيوم تعزي لمتغير التخصص الاكاديمي , فقد كانت الفروق في متغير الافكار اللاعقلانية لدي طلاب الكليات الادبية والكليات العلمية متقاربة .

وتتفق تلك النتيجة مع ما انتهت اليه دراسة (القضاة 2015) من وجود فروق في انتشار الافكار اللاعقلانية تعزي لمتغير التخصص الاكاديمي ولصالح الكليات الادبية , وان كانت انتهت دراستنا الحالية الي وجود فروق قليلة وليست كبيرة في متغير الافكار اللاعقلانية فان :

تري الباحثة , أن ذلك يرجع الي عدم التأثير القوي للمقرر الدراسي الذي يدرسه الطالب , فالطالب الجامعي –وخاصة بمصر– أصبح شبيه بالموظف الذي يعمل في مكان لا يتلائم مع امكاناته , ولا يحب الوظيفة التي بها ولكنه ملزم ان يذهب لها كل يوم , لذلك فهي لا تؤثر علي أفكاره ولا تشغل باله .

فكذلك الطلاب ينتمون لتخصصات لا يحبونها ولذلك يقبلون علي المواد الدراسية من أجل النجاح فقط والحصول علي الشهادة , أما عملية التأثير المتبادل بين التخصص وتكوين الافكار أو تغيير السلوك فهذا يتطلب اقناع من الطالب بالمادة الدراسية حتي تؤثر في افكاره ومعتقداته وهذا غير موجود .

التوصيات والمقترحات

التوصيات

بناء على ما أظهرته نتائج البحث توصي الباحثة الجهات المختصة بالاتي:

1– إعداد برامج توعية وإرشاد لطلاب المدارس والجامعات عن مخاطر الأفكار اللاعقلانية على سلوك الطلبة .

3-ضرورة تبني إقامة الدورات والندوات من قبل المتخصصين في هذا المجال للتعرف على الأفكار اللاعقلانية في المؤسسات التربوية المؤسسات الأخرى .

4-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.

5-الأخذ بنظرية (إليس) وتطبيق أساليبها الإرشادية والعلاجية بين طلبة الجامعة وتوفير ما يمكن تسميته (التربية العقلانية)

6-ضرورة توجيه الوالدين إلي غرس الأفكار والاتجاهات الايجابية في ابنائهم والاشادة باهمية التفكير العقلاني في بناء المجتمعات.

المقترحات :

في ضوء ما ذكر فإن الباحثة تقترح ما يلي :

1-أجراء بحث عن الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل (أساليب المعاملة الوالدية) لفئات عمرية أخرى .

2- إجراء أبحاث على شرائح أخرى لم يشملها البحث الحالي :

أ- أجراء بحث عن اثر برنامج أرشادي- علاجي لخفض الأفكار اللاعقلانية وتنمية بعض سمات الشخصية .

ب-ضرورة توفير مقرر يتعلق بالصحة النفسية كمادة تركز علي الجوانب اللاعقلانية في التفكير .

المراجع العربية والاجنبية :

اولا : المراجع العربية :

1- أبو غالى ، عطاف (2020) : فعالية برامج إرشادية قائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية والتنظيم الذاتي والإرشاد التكاملي في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأقصى , المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل ، 21 (2) ، 404 – 411 .

2- الجعافرة ، محمد (2015) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة , مجلة التربية ، 1 (163) ، 857 – 886 .

3- الرواي ، ميسون ظاهر رشاد (2002) : أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها **بالأفكار** اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، **ابن الهيثم ف**، جامعة بغداد .

4- الريحاني , سليمان (1987) : الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته بالجنس والتخصص , **مجلة دراسات** , المجلد 14 , العدد5 , ص103- 124.

5- الزيود ، نادر فهمي وعليان ، هشام عامر (2005) : **مبادئ القياس والتقويم في التربية** ، ط3 , دار الفكر ، الأردن .

6- الزغول ، عماد عبد الرحيم (2005) : **مبادئ علم النفس التربوي** , ط5 , دار الكتاب الجامعي , الإمارات .

7- السلمان ، عبد العالي محمد (1997) : قياس القيم المفضلة في شخصية الشباب الجامعي ، **أطروحة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .

8- الشربيني , لطفي (2001) : الاكتئاب – الاسباب والمرض والعلاج , الطبعة الاولي , دار النهضة العربية , بيروت , لبنان .

9- الشابنات , عبد الرحمن ناصر (1995) : تقيم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي لحالات الرهاب , بحث مقدم للمؤتمر الوطني الاول للأمن الفكري , في الفترة من 22-25 جمادي الاول , بالمملكة العربية السعودية .

10- الصباح ، سهير سليمان والحموز ، عايد محمد (2007) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، اتحاد الجامعات العربية الامانة العامة , الاردن , العدد (49) ، ديسمبر 2007م , ص-ص 279-329 .

11- الغامدي , غرم الله بن عبد الرزاق (2009) : التفكير العقلاني وغير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدي عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمدينتي مكة المكرمة وجدة , رسالة دكتوراة , كلية التربية , جامعة أم القري , المملكة العربية السعودية .

12- القحطاني , مسفر بن علي بن محمد (2005) : التطرف الفكري ... وأزمة الوعي الديني , بحث منشور في مجلة دراسات إسلامية " دورية –علمية – محكمة " , مركز البحوث والدراسات الاسلامية , العدد 11 , وزارة الشؤون الاسلامية والاوقاف والدعوة والإرشاد, الرياض , السعودية

13- القضاة , محمد امين (2014) : درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدي طلبة جامعتي مؤته والهاشمية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات , مجلة جامعة دمشق , المجلد 30 , العدد الاول 2014.

14- القط ، جيهان (2014) : ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بفوبيا المدرسة لدى تلميذ المرحلة الابتدائية : دراسة الحالة الواحدة. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية. 9 (36)، 3653 – 3686.

15- المعلم ، موسى (2020). فاعلية برنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 21 (1)، 81 – 126.

16- المدني ، فاطمة (2018) : التسويق الأكاديمي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة طيبة , المجلة التربوية ، مج32 (ع 126) (ج1) ، ص–ص 115 – 158 , الكويت .

17- الموسوي , نعمان (2005) : تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية , المجل التربوية , (75) , (19) , ص–ص 91– 130 .

18- الهزاني , نورة بنت ناصر (2018) : الشبكات الاجتماعية وأثرها علي تعزيز الأمن الفكري لدي طالبات جامعة الأميرة نورة , بحث منشور في مجلة مكتبة الملك فهد الوطنية , العدد 2 , المجلد 24 , مكتبة الملك فهد الوطنية , المملكة العربية السعودية.

19- طه ، منال ، والصايغ، آمال (2010) : أثر المعلومات المدخلة تحت العتبة الإدراكية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة , مجلة دراسات عربية ، 9 (3)، 607 – 642.

20- سعيد ، آسو صالح (2001) : أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .

21- عبد الله , معتز وعبد الرحمن , محمد السيد (2003) : مقياس الأفكار اللاعقلانية لدي الأطفال المراهقين , القاهرة , مجلة الدراسات النفسية .

22- غانم , بسام عمر وأبو سنينة , عودة عبد الجواد (2014) : دور الشباب في التنمية الشاملة من وجهة نظر طلبة مؤسسات التعليم العالي في وكالة الغوث الدولية في الأردن , بحث منشور في جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات , العدد 34 , الجزء 2 , جامعة القدس المفتوحة.

23- محمد ، وفاء (2019) : فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الحدث الجانح , مجلة مستقبل التربية العربية ، المركز العربي للتعليم والتنمية , مجلد 26 , العدد (118)، ص–ص 167 – 215.

24-مريم , رجاء محمود والشمسان , منيرة عبد الله (2017) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي ,دراسات نفسية , مج 27, ع4 , اكتوبر 2017 , ص–ص 563–611

25-Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stress. **British Journal of Guidance and Counseling**, 22.

26-Hamamci, Z.(2007). The Relationship Among Social Skills, Dysfunctional Attitudes, Irrational Beliefs, Interpersonal Cognitive Distortions and Loneliness. Eurasian Journal of Educational Research, (26), 121-130.

27-Nieuwenhuijsen , K. (2010) : Irrational Beliefs in Employees with an Adjustment , a Depressive , or an Anxiety Disorder : a prospective cohort study , Journal of Rational – Emotive & Cognitive Behavior therapy , 28 (2) , 57 – 72 .

28-Sadeqyar Stiftung , H. (2007) : Youth As Agents For Change , 1st Ed , Friedrich – Ebert- Afghanistan Office , Kabul , Afghanistan .

29-Scott, S, (1991). Cognitive Behavior Therapy: Notes on Theory and Application with Children, G. P, Opinion Papers (120), New Jersy..

الملاحق

ملحق(1)

مقياس الأفكار اللاعقلانية بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة / عزيزي الطالب

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها البعض الآخر بشكل مطلق.

يرجى قراءة كل من تلك الفقرات ووضع إشارة (x) في المكان المناسب في ورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها. كما يرجى التأكد من الإجابة عن جميع الفقرات دون استثناء وبكل صدق وأمانة علما أن الإجابة لأغراض البحث العلمي فقط .

مع فائق الشكر والامتنان

الباحثة

ت	الفقرات	نعم	لا
1	أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
2	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.		
3	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي.		
4	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		
5	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.		
6	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.		
7	أرفض بان أكون خاضعا لتأثير الماضي.		
8	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
9	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.		
10	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.		
11	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.		
12	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
13	أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
14	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلاً مثالياً.		
15	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.		
16	اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
17	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.		
18	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		

19	أشعر بان لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
20	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		
21	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
22	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
23	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك.		
24	أؤمن بان الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
25	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
26	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.		
27	أشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.		
28	اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسئولية و مواجهة الصعوبات.		
29	لا أتردد في لوم و عقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.		
30	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسئولياتي.		
31	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسئوليات التي تشعرني بالتحدي.		
32	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.		
33	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
34	أؤمن بان كل ما يتمنى المرء يدركه.		
35	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
36	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال.		
37	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
38	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
39	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره		

	ممن يعانون الشقاء.		
40	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
41	إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
42	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه.		
43	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
44	أؤمن بان ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
45	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم.		
46	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
47	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
48	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
49	لا استطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
50	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.		
51	أؤمن بان كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
52	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		