السلوك الانعزالي وعلاقته بالأفكار غير العقلانية
لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

د/ أميرة أحمد عبد الحفيظ محمد
أستاذ علم النفس المساعد
بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

ملخص:

يهدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة بين السلوك الانعزالي والأفكار غير العقلانية لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية ، وذلك من خلال مسح ميداني لعينة من طالبات الجامعة ، وتم استخدام مقياسي الانعزال ، والتفكير اللاعقلاني (إعداد الباحثة) ، على عينة بلغت ٢٠٥ طالبة ، وأشارت نتائج الدراسة الميدانية الى وجود اثر ايجابي للأفكار الغير عقلانية في السلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالمملكة العربية السعودية ، كما تبين من الدراسة عدم وجود اختلافات بين فئات العينة حسب متغيرات (العمر ، والحالة الاجتماعية ، والتخصص) في تأثير الأفكار اللاعقلانية في السلوك الانعزالي لديهن.

الكلمات المفتاحية : السلوك الانعزالي – الأفكار غير العقلانية

السلوك الانعزالي وعلاقته بالأفكار غير العقلانية لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

د/ أميرة أحمد عبد الحفيظ محمد

مقدمة الدراسة :

برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الفرد في تقدير انفعالاته وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، وأصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة (Scott, 1991) ، وقد نشأ التصور العام للأفكار العقلانية وغير العقلانية منذ الفلاسفة القدماء ، إلا أن مصطلح الأفكار العقلانية وغير العقلانية لم يستخدم بالمعنى الحديث. فمثلا تحدث Gautama Buddha عن الحقائق الأربع النبيلة، التي تضمنت عقائد عقلانية ، والمعتقدات المدمرة التي شملت أفكارا غير عقلانية.(Daniel et al,2010) ، ويرى" Ellis" أن التفكير غير العقلاني عبارة عن تـــشويه معرفـــي، أو إدراك مشوه، لاواقعي للذات وللأحداث التي يتعرض لها الفـــرد، وأن الاتجاه العقلاني يظهر بوضوح عند بلوغ الفرد الرشد وربما بعد ذلك، والفرد الذي يحمل أفكاراً غير عقلانية يلزمه الكثيـــر مـــن الجهد للتخلص من تلك الأفكار، وقد يحتاج إلى مساعدة علاجية. (Maddi, 1996).

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات ، يواجه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات تنوعاً في مصادر الأفكار غير العقلانية مما يجعل العلماء والدارسين يولون هذا الموضوع اهتماماً متزايداً للكشف عن الآثار الخطيرة لتلك الأفكار على صحة الطالب النفسية والجسدية وعلاقتها ببعض المتغيرات في مجالات حياة الفرد المختلفة، فهناك ارتباط وثيق بين السلوك والانفعال والتفكير الإنساني المضطرب ، إذ أن الإنسان هو الذي يخلق -إلى حد كبير- مشكلاته الانفعالية بطريقته اللاعقلانية في التفكير، وفي المقابل يكون قادراً على التقليل من حدة هذه المشكلات ، كذلك فإن الاضطراب الانفعالي وخاصة العصابي، لا يتأثر فقط بالتفكير اللاعقلاني فقط بل يتأثر أيضاً بالعوامل الأسرية والاجتماعية والبيولوجية....الخ.(Dryden, 1995).

و تعتبر العلاقات بين الأفراد عنصرا أساسيا في التجربة الإنسانية على مدى العمر ، وتختلف نوعية هذه العلاقات وتتشابك بشكل معقد مع الصحة النفسية (Berscheid and Reis, 1998)، فالعلاقات الاجتماعية ربما تكون أهم مصدر للرضا عن الحياة لدى العديد من الأفراد (Barlow,2002)، لكن قد يسلك بعض الأفراد سلوكيات غير مرغوب فيها قد تكون عائقاً لهم في حياتهم العلمية والعملية نتيجة تلك العلاقات التي قد تصبح مصدر معاناة كبيرة وآلام عاطفية ، تُسبب العديد من المشاكل في حياتهم ، كما تُعرضهم لاضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، والقلق،

وتعاطي المخدرات. (Whisman. et al. ,2010)

فعندما يواجه الفرد أي موقف أو شخص؛ فإنه ينظر إليه، ويتعامل معه وفق معتقداته وأفكاره، فيشعر بالتهديد أو الطمأنينة والسلام ، أو الرغبة في مناصبته العداء، بالحب أو الكراهية، بالقلق أو الهدوء؛ وفقاً لما تمليه عليه معتقداته وأفكاره، ومجموع وجهات نظره، وتوقعاته عن الحياة والآخرين ، ولتجنب مخاطر العلاقات مع الآخرين يلجأ البعض إلى التخلي عنها وتجنبها تماما والعيش دون التمتع بمميزات الاتصال الاجتماعي ، وهذا على وجه الخصوص ليس خيارا قابلا للتطبيق لأن الانعزال عن الآخرين وتجنب التعامل وتكوين علاقات اجتماعية معهم يرتبط بضعف الصحة العقلية وزيادة معدل الوفيات. (Patrick,2008 (Cacioppo and

فالبشر بطبيعتهم لديهم الحاجة و الرغبة في تكوين علاقات اجتماعية عميقة والحفاظ على استقرار تلك العلاقات (Reis, et al. ,2000) ، ومن المفترض أن تتزايد لديهم هذه السلوكيات في المرحلة الجامعية لكن قد يواجه الطلاب الجامعيون صعوبات كبيرة في التكيف مع الحياة الجامعية وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ومتوافقة والسبب يعود الى حساسية هذه المرحلة العمرية كونها جزء من مرحلة المراهقة التي تُعد مرحلة انتقالية يواجه فيها الفرد تغيرات جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية ، وعندما يفشل البعض في تحقيق التوافق والتوازن في العلاقات مع الآخرين فإنه قد يلجأ إلى التجنب والانعزال والانطواء والذي يُعد سلوكاً هروبياً انسحابياً نتيجة ضعف القدرة على مواجهة الحياة وظروفها المتغيرة. (Henwood and Solano , 1994)

إن الأفكار غير العقلانية لها آثار سلبية في شخصية الفرد وفي صحته النفسية، وقد تبين ذلك من خلال العديد من الدراسات الميدانية والتجريبية ؛ التي تناولت علاقتها ببعض متغيرات سوء التوافق، وبعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والعصاب، وتدني اعتبار الذات، والحساسية الزائدة للنقد ..الخ والتي يرجح أنها تعود في معظمها لفقدان الشعور بالأمن النفسي الذي قد يكون مرتبطاً، أو ناتجاً عن أخطاء في محتوى الأفكار، والمعتقدات الشخصية للشخص المضطرب، أي ما يسمى الأفكار والمعتقدات غير العقلانية ، ذلك لأن الشخص ذو الأفكار غير العقلانية غالباً ما يتبنى اتجاهات وتوقعات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجمود العقائدي؛ مما يحول بينه وبين الحكم المستقل، واستخدام المنطق بدلاً من الانفعالات (ابراهيم ،١٩٩٤)

وقد يكون الانعزال امتداد لبعض الأفكار غير العقلانية التي يعتقد بها الطالب الجامعي منذ

طفولته كفكرة "أن بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن ولذلك فهم يستحقون أن يوجه لهم اللوم والعقاب" هذه الفكرة كما يرى Eills غير منطقيه لأنه لا يوجد معيار مطلق للصحيح والخطأ وكل الناس معرضون للتردي وارتكاب الأخطاء والتأنيب والعقاب ، ولا تؤدى عادة إلى تحسين السلوك حيث لا يلوم الأفراد الذين يعتقدون بها أنفسهم كي يحسنوا أو يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين فإنهم يوقنون أن لوم الآخرين لهم يدل على اضطراب هؤلاء الآخرين لتصبح كارثة أو تؤدي بهم إلى الشعور بانعدام أهمية النظر للآخرين وتكوين علاقات اجتماعية معهم مما يكون له بالغ الأثر في تشكيل اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين، وفي تحديد علاقاتهم الشخصية في مراحل نموهم المتأخرة .(Ellis, 2000)

مشكلة الدراسة:

إن الأفراد خاصة طلاب الجامعة الذين يعانون من عدم القدرة على التكيف مع البيئة الجامعية ومع زملائهم يواجهون مواقف يمكن أن تثير لديهم القلق والضيق، وقد يؤدي بهم ذلك إلى الانعزال عن الزملاء وعدم السعي أو المحاولة للتعامل مع الآخرين، حيث يظلوا بعيدا عن تلك المواقف أو الأنشطة التي تربطهم مع زملائهم. وكما يشمل ذلك الانعزال ، الأصدقاء أو الأقارب ، فإنه يشمل أيضاً الانعزال عن الأماكن أو الأنشطة ، فالانخراط في وضع اجتماعي جديد قد يؤدي إلى تفاعل إيجابي (صداقات جديدة) ، أو تفاعل سلبي يؤدي إلى الرفض والحرج والضيق فالأشخاص يختارون باستمرار ما إذا كانوا سيشاركون في مثل هذه المواقف أو ينعزلون عنها ويتجنبونها وتعكس هذه الخيارات عملية اتخاذ القرارات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية ، حيث يكون الفرد مسؤولاً عن اتخاذ القرارات التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية في علاقاته الاجتماعية ، وتفترض معظم وجهات النظر الحالية أن السلوك الطبيعي يتسم بمستوى متوازن من العلاقات يتضح ذلك من خلال بعض الدراسات كدراسة العلاقة بين سوء المعاملة والانعزال (Lejuez, et al., 2003) ، ودراسة الآثار السلبية (النفسية والجسدية) لسلوك الفرد الانعزالي على الآخرين، (Campbell, et al. , 2004) ، وكذلك دراسة أنواع العجز النفسي والعلاقات الشخصية المختلفة المرتبطة بانعزال الفرد (Allen and Badcock, 2003)

ولعـــل السبب في لجوء الفرد إلى الانعزال يرجع إلى طبيعة الإدراك لديه وطريقة التفكير – العقلاني أو غير العقلانـــي – التـــي يتبناهـــا وتفسيره الأحداث من حوله، حيث يرى (Ellis Albert) أن "هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هـــي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية وذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار الغير عقلانية، فـــإنهم يميلـــون لكـــي

يـصبحوا مكبوتين – عدوانيين – دفاعيين – قلقين – شاعرين بالذنب – غير فعالين – منطـوين على أنفسهم – غير سعداء، فإذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكـار غير المنطقية فلا يمكـن أن يُصبحوا ضـحية الاضـطرابات الانفعاليـة" (١٩٧٦) Ellis ,

وعلى ذلك فقد تكون بعض الأفكار غير العقلانية هي سبباً في اتخاذ الفرد القرار بالانعزال وتجنب تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وعدم الانخراط في المجتمع المحيط به على الرغم من أن العديد من الباحثين قد لاحظوا أن الانعزال الناتج عن الأفكار العقلانية قد يكون محدودا بين الأفراد كما في دراسة (Barlow, 2002) ، أو تجنب المحفزات لدى الأفراد الذين يعانون من مخاوف التلوث كما في دراسة (Tsao and McKay, 2004) و قد تتضمن الأفكار غير العقلانية ميل لتجنب تهديدات ومخاطر العلاقات مع الآخرين وبالتالي الانعزال وعدم التعامل معهم ، ويُعد هذا البحث هو محاولة أولية لكشف العلاقة بين السلوك الانعزالي والأفكار غير العقلانية.

هداف الدراسة: تسعى الدراسة لتحقيق الهدف التالي:

-التعرف على العلاقة بين السلوك الانعزالي والأفكار غير العقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن حسب متغيرات البحث للوقوف على ما تتمتع به هذه الفئة من صحة نفسية وجسمية.

السلوك الانعزالي:

التمييز بين السلوك الطبيعي والسلوك الانعزالي للتعامل مع الأفراد تمت دراسته من قبل العلماء منذ آلاف السنين، بدءا من الأخلاقية التي اعتمدها الفلاسفة اليونانيين القدماء أمثال (Democritus، ٤٦٠-٣٧٠ قبل الميلاد) و (Aristippus ،٤٣٠-٣٦٠ قبل الميلاد) تقريباً، فعندما يتم توجيه السلوك العادي أو الطبيعي سلبياً فيصبح سلوكاً غير مرغوب فيه يُطلق عليه سلوكاً انعزالياً.(Elliot,1999)

كما اهتمت الدراسات والبحوث النفسية منذ وقت طويل بسلوك الانسان الاجتماعي خاصة عندما يتجنب ما يظن أنها تهديدات قد تضر بحياته أو بمشاعره (Higgins,1998) ، وقد وصف بافلوف (١٩٢٧) منطقتين منفصلتين مختلفتين من النشاط الدماغي مرتبطتين بالمكافآت والتهديدات والتي توجه تفكير الفرد. (Reuter, et al. ,2004)

والنظريات المعاصرة للسلوك تميز صراحة بين السلوك الطبيعي والسلوك الانعزالي . (Shelly and Emily A,2012) ، فقد توصل كلاً من Carver and Scheier في نموذجهم للتنظيم الذاتي، إلى أن عملية تنظيم المعلومات المستمدة من البيئة ومقارنتها بمرجع داخلي

تهدف إلى تحديد السلوك المناسب للفرد(Carver and Scheier, 1990) ، كما ركزت بعض الدراسات والأبحاث على المقارنة بين الأبعاد الأساسية للسلوك الطبيعي والسلوك الانعزالي وقد طرح عدد من المنظرين على مر السنين وجود نظامين أساسيين مسؤولين عن السلوك أحدهما مسؤول عن تسهيل السلوك/أو توليد تأثير إيجابي، والآخر المسؤول عن تثبيط السلوك / أو توليد تأثير سلبي ، وقد طرحت نتائج تلك الدراسات وجود الفروق الفردية في اثنين من النظم العصبية المفاهيمية : أحدهما يصف نظام التنشيط السلوكي (BAS)، الذي يتم طرحه لتسهيل السلوك وإحداث تأثير إيجابي، والآخر يصف نظام التثبيط السلوكي (BIS) ، والذي يتم طرحه لتمنع السلوك وتنتج تأثير سلبي.(Andrew and Todd,2002)

ويفسر السلوك الطبيعي والانعزالي على أنه شبكات من الحساسيات البيولوجية المسؤولة بشكل مباشر عن العاطفة ، والمعرفة ، والسلوك ، استجابةً لفعل صادم أو أفكار متخيلة . (Berntson and Cacioppo, 2000).

وقد رفض كثير من الباحثين الأوائل في علم النفس، فكرة أن التعزيز (وحده) هو المحرك الأساسي للسلوك الإنساني وأنه يمكن السيطرة على سلوك الفرد عن طريق نقله بالتدريج من ممارسة سلوك غير مرغوب فيه إلى ممارسة السلوك المرغوب فيه عن طريق التعزيز والعقاب معاً . (Philip,2013)

ويكون السلوك الانعزالي نتيجة عوامل شخصية كالمزاج، والمعتقدات، وينظر علماء النفس والباحثين إلى أهداف الانعزال على أنها محددات للأشكال المعرفية والتنظيمية للفرد والتي قد تتفق مباشرة مع مزاج الفرد أو لا تتفق ويمكننا معرفة ذلك من خلال سلوكه. (Elliot and Sheldon, 1997).

وهذا يشير إلى أساس هام هو وجود مجموعتين مختلفتين من صفات الفرد والتي تؤثر على سلوكه كنظرية (Carver and Scheier,1998) والتي ترى أن صفات الفرد الشخصية لها تأثير كبير على سلوكه (الايجابي او السلبي) تجاه نفسه وتجاه الآخرين كذلك في تحديد أهدافه المنشودة والسعي وراء تحقيقها بطريقة جيدة ، كما يرى كلا من Carver and (Scheier,1998) أن الخبرة العاطفية تجاه أشخاص محددين أو تجاه عمل محدد يكون لها تأثير كبير على سلوك الفرد الانعزالي ، وقد يصل إلى اصابة الفرد ببعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب مثلاً .(Charles,2006)

وبالإضافة إلى ذلك، تعتمد الأشكال المحددة للسلوك الانعزالي على السياق والبيئة، فبعض البيئات تحمل أشكالا معينة من السلوك كتجنب مثير مهدد للفرد في بيئة واحدة (مثل حديقة يوجد بها نباح كثير من الكلاب) ويُطلق في بيئة أخرى على شكل مختلف من ردود الفعل الدفاعية

(الفرار أو القتال أو الجري ليلا من قبل فرد عدواني). وهذا يوضح أهمية السياق خاصة في المواقف التي تكون فيها ردود الأفعال تلقائية تجاه أي فعل عدواني يتعرض له الفرد، (رغم محاولته التحكم في ردود أفعاله بما يتناسب مع الموقف كالفرار من صوت طبيب الأسنان، أو تصبب العرق عند تقديم عرض شفوي أمام الناس .... إلخ). (Gray & McNaughton, 2000)

وقد خطط Gray ١٩٧٠انظرية توضح آلية حدوث السلوك الانعزالي تقوم على عدة أفكار هي:

أولا: أن المشاعر (مثل الخوف وأمل) هي الحالة الأساسية التي يتم تفعيلها من خلال تعزيز المحفزات ("العقاب" و "المكافأة")

ثانيا: أن هناك نظامين رئيسيين يدعمان تفعيل هذه الحالة الأساسية، أحدهما يتعلق بالحساسية / التفاعل مع "العقاب" والآخر يتعلق بـــ "المكافأة" ولو كانت جزئية، مع مراعاة الفروق الفردية وسمات الشخصية (مثل الانبساط والعصبية)، والتي تعكس الثبات على المدى الطويل في تشغيل أنظمة هذه الحالة.(Corr, et al., 2013.)

ويرى Gray أن المكافأة والعقاب كمحفزات تثير استجابات سلوكية قد تكون انعزالية ، مما يؤدي إلى استنتاج الأسباب التي تصل بالفرد إلى اختياره الانعزال في تعامله مع الآخرين ، و يمكن تخفيف هذا السبب كالتالي :(أ) استخدام الكلمات الأقل حدة في معناها أو مضمونها فإذا كان تعريف "المكافأة" يشمل إنهاء العقوبة أو إغفالها(وهو "الأمل = الإغاثة")، وتعريف "العقاب" يشمل إنهاء أو إغفال المكافأة (وهو "الخوف = الإحباط")، (ب) استعمال العقاقير المساعدة (على سبيل المثال، تؤثر على أنظمة الدوبامين والسيروتونين) تستخدم لتحليل أو فحص فئات السلوك المتعلقة بنظام "المكافأة" و"العقاب" ، وبهذه الوسائل "يمكن بناء نظرية للأسباب الأساسية المتعلقة بالانعزال. (Fowles, 2006) ، وقد قام Gray ببناء نظريته على هذا المبدأ (المكافأة والعقاب) فـ"المكافأة" تشجع الفرد على السلوك الطبيعي، ويؤدي "العقاب" إلى الانعزال / الهروب ، ولكن هناك بعض التعقيدات التي يجب النظر فيها لأي نظرية ، فدراسة الانعزال وفقاً لهذه النظرية تحركه دوافع المكافأة والعقاب (اتجاهات الانعزال) مع بعضها البعض فتميل أو تبعد قليلاً عن الهدف بإضافة نظام ثالث "للانعزال" إلى هذين النظامين (المكافأة والعقاب) بالإضافة إلى أن تثبيط السلوك الطبيعي من خلال نزاع السلوك الانعزالي يختلف عقليا ونفسيا عن التهرب / الهروب البسيط (Gray & McNaughton, 2000)

إن السلوك متعدد الأبعاد والوظيفة الأساسية لمراقبة السلوك هي التدرج من بداية السلوك ويُسمى التدرج المكاني كالمسافة المادية التي يقطعها الفرد للحصول على الغذاء والتعزيز "البيولوجي النهائي (استهلاك الغذاء)، ويكون التحرك أيضاً بالتدرج الزماني المكاني إلى التعزيز البيولوجي

النهائي.(Corr, 2008) ، تتكون هذه العملية من (أ) تحديد المعزز البيولوجي (ب) تخطيط السلوك، و(ج) تنفيذ الخطة (أي حل المشكلة)"، وفي كل مرحلة من التدرج الزمني المكاني ، ينطوي السلوك السوي على سلسلة من العمليات الفرعية، يعارض بعضها البعض فمثلاً، غالبا ما يتطلب ضبط السلوك السوي التخطيط لتحقيق أهدافه كاتخاذ ترتيبات العطلة مثلاً، ولكن ليس عند النقطة النهائية لالتقاط التعزيز البيولوجي يجب أن تكون النتيجة هي الاستمتاع بالعطلة، فقد تكون ردود الأفعال الغير سريعة والغير مخطط لها(الاندفاعية) أكثر ملاءمة لتلك المواقف، وكما أشار (Carver ،٢٠٠٥)، فإن "الدافع غير المقيد ويمكن أن يتداخل مع تحقيق الأهداف طويلة المدى" ، والدليل على ذلك على المستوى النفسي، وجود مكونات منفصلة للسلوك بطريقة BAS في عينات متماثلة، كما وجدت (Corr and Cooper,2013) وجود أربعة عوامل فرعية تشمل "فوائد المكافأة" و "المثابرة لتحقيق الأهداف" تميز المراحل المبكرة من السلوك وهي : "مكافأة التفاعل" و "الاندفاع"، التي تميز الإثارة السلوكية والانفعالية وفيها يتم التوصل إلى التعزيز البيولوجي النهائي ، ويمكن أن تسمى هذه الحالة بـــ "المتعة الاستباقية" (أو"الأمل")؛ وقد قام كل من Carver and White (١٩٩٤) بتحديث هذا النموذج المكون من أربعة عوامل إلى نموذج مكون من ثلاثة عوامل للسلوك يوضح كيفية ارتباط هذه المكونات منفصلة من BAS إلى FFFS و BIS.(Corr,2013)

الأفكار غير العقلانية :

من أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير غير العقلاني والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي نظرية (Ellis) وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقاً من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها (Scott, 1991)

والمعتقدات غير العقلانية (وهي الفكرة الأساسية في النظرية المعرفية والعلاج النفسي) لها دورا رئيسيا في معاناة الفرد من اضطرابات نفسية عديدة كالاكتئاب والقلق الذي يحدث بسبب هذه المعتقدات، من خلال تشويه الفرد معنى الأحداث بشكل منهجي ، وتفسيره تجاربه بصورة سلبية باستمرار.(Robert and Richard.,2010) ، ويفترض المنهج المعرفي أن الاستجابات البشرية الأكثر تعقيدا (كالمشاعر والسلوكيات) يمكن اختراقها ويعني الاختراق المعرفي أمرين:

(أ) أن الاستجابة (العواطف والسلوكيات) هي نتيجة الإدراك الواعي أو اللاوعي.

(ب) أن التغيير في الإدراك سوف يؤدي إلى تغيير في سرعة الاستجابة.

وتجدر الإشارة إلى أن حدود القابلية الإدراكية توضح حدود المنهج المعرفي ، لأن بعض الاستجابات البشرية الأساسية ليست قابلة للاختراق إدراكيا (كالتي يتم تحديدها وراثيا)، فإنها عادة لا تعتبر ضمن نطاق المنهج المعرفي.(Daniel, et al.,2010)

وقد اهتم العديد من علماء النفس بالأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على الفرد ومن أشهرهم Ellis، و Beck اللذان وضعا أشهر النظريات في العلاج المعرفي السلوكي، وكانت نظرياتهما جذابة بسبب تطبيقها على التدخل السريري ، إلا أن الاختلاف الأساسي بين النظريتين حول طبيعة المعتقدات غير العقلانية – التي هي أساس النظرية- ، وما يترتب العديد عليها من الاضطرابات، والسلوكيات والمشاعر. (Jones and Trower, 2004)

وضع Ellis العلاج العقلاني الانفعالي (RET) ١٩٥٥، والمعروف الآن باسم العقلانية الانفعالي العلاج السلوكي (REBT)، كرد فعل لعدم رضاه عن فعالية التحليل النفسي، -وعلى وجه التحديد-الوقت اللازم له، فقد رفض العملية العلاجية الطويلة وركز على التأثيرات المعرفية في حياة الفرد المبكرة. (Farley, F. (2009)

وكانت الفكرة الرئيسية وراء(REBT) هي أن أهم أسباب هزيمة أو قهر النفس والسلوكيات غير المناسبة ليست الأحداث ولكن المعتقدات حول الأحداث. وأن الانفعالات سببها أفكارنا، وعواطفنا ويُصاب الفرد بالاضطراب النفسي والسلوكي عن طريق الأفكار والمعتقدات غير العقلانية، ويستند REBTعلى نموذج ABC لعلم النفسي. (Ellis,1997)

حيث ان الأحداث المحيطة بالفرد أو التجارب التي يمر بها في حياته يمكن تصنيفها كالتالي: حدث غير سار (A) الذي يسبب (رد الفعل) الانزعاج العاطفي والسلوكي(C) بسبب بعض الأفكار والمعتقدات المشوهة (غير عقلانية) (B) حول الحدث منذ البداية ، وقد اقترح Ellis ١١ نوعاً من المعتقدات غير العقلانية كتطور لاحق في (REBT) يتكون من أربع فئات: الالحاح ، شدة الأسف ، التحمل مع خيبة الأمل، التقييم العالمي (أو الانتقاص من الذات). (Ellis,2000)، فهذه الاعتقادات غير العقلانية الأساسية في (REBT) تُشير إلى المتطلبات المطلقة التي عبر عنها بالمصطلح "ضروري"، "مضطر"، "يجب فعل ذلك"، و "يجب" ، وتشمل المعتقدات الأخرى: تضخيم المعتقدات التي تشير إلى تقييم الحدث السيئ أسوأ مما ينبغي أن يكون؛ وانخفاض التسامح الإحباط، والاعتقاد بأنه ليس من الممكن تحمل ظروف معينة (مما يجعل الوضع لا يُطاق) ، والتقييم العالمي(أو الانتقاص من الذات) الذي يصف تصنيفات سلبية منتشرة حول العالم والنفس، وتعتبر هذه المعتقدات غير العقلانية الأربعة هي العوامل المسببة الأساسية في اضطرابات الانفعال والسلوك التي يُعاني منها الفرد . (Bernard and Cronan ,1999)

وعلى الرغم من أن الاضطرابات الذهانية الخفيفة تُستخدم عادة في الإدراك الاجتماعي لدراسة آثار تقديم أنواع مختلفة من المعلومات عن الأحكام أو السلوك اللاحق غير ذات الصلة ظاهريا (Higgins, 1996) فإنه لا يستخدم عادة في(REBT) الأسلوب المعتاد للتأثير في المعتقدات ، فـ (REBT) هو إرشاد المشاركين إلى افتراض أو اعتقاد معين ثم يتم اقتراح الحل من خلال القياس على المتغيرات ذات الفائدة على سبيل المثال، بينما يتم تخيل وجود خلاف حاد مع شريك واحد يمكن توجيه المشاركين إلى الاعتقاد " قد يكون من المتعب أن اختلف مع شريكي ولكن ليس شيئاً مخيفاً" عندئذ يتم قياس علاقة الرضا لدى العميل أو الشريك (Cramer, 2005) ، توجد معتقدات غير عقلانية عديدة واسعة الانتشار تـــؤدي إلـــى العديـــد مـــن أشـــكال الاضطراب النفسي، وتم تصنيف هذه المعتقدات بطرق مختلفة وفي البداية اقترح اليس أحد عشر معتقداً لا عقلاني يرتبط مع الاضطراب النفسي وهي:

١- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً في بيئته ومن قبل كل المحيطين به.
٢- ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجـــاز حتـــى يكون شخصاً ذا قيمة وجديراً بكل شيء.
٣- بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتـــوبيخ والعقاب .
٤- من النكبات المؤلمة ألا تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها .
٥- تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم بها .
٦- الأشياء الخطرة أو المخيفة تُعد سبباً للانشغال الدائم للفكر، وينبغـــي أن يتوقعهـــا الفرد دائماً وأن يستعد لمواجهتها .
٧- الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن أن نواجهها .
٨- يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائماً إلى جانبه شـــخص أقـــوى منه، يعتمد عليه.
٩- إن الخبرات والأحداث الماضية هـــي المحـــددات الأساســـية للـــسلوك الحاضـــر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها .
١٠-ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات .
١١-هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إلية وإلا فان النتائج سوف تكون مؤلمة.(بلان ،٢٠٠٧م)

ومؤخراً وصـــف إليس المعتقدات اللاعقلانية السابقة على أنها اشتقاقات من معتقدات وجوبيه

ثلاثـــة هي

١- يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ، وأن أحظى بالاستحـــسان وإلا سيكون الأمر مرعباً، وسأكون شخصاً لا قيمة له .

٢- يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني، وأن لم يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.

٣- يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات، وأن أحصل على كل ما أريـــد بسهولة. وبذلك ينظر الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى هذه الوجوبيات الثلاثة على أنها هي الأساس في وجـــود المعتقـــدات اللاعقلانيـــة السابقة الذكر .(مجلي وبلان ، ٢٠١١م)

فروض الدراسة :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الطالبات على مقياسي الأفكار غير العقلانية والسلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن(عينة الدراسة) تعزى لمتغير العمر.

٢-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الطالبات على مقياسي الأفكار غير العقلانية والسلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (عينة الدراسة) تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

٣-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات على مقياسي الأفكار غير العقلانية والسلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (عينة الدراسة) تعزى لمتغير التخصص.

٤-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) بين السلوك الانعزالي والأفكار غير العقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (عينة الدراسة).

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، حيث تم استقصاء آراء عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية حول سلوكهن مع الآخرين وتأثير بعض الأفكار اللاعقلانية لديهن على هذا السلوك من وجهة نظرهن.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بمدينة الرياض بالمملكة

العربية السعودية (٢٠١٦ / ٢٠١٧م) ، حيث اشتمل مجتمع الدراسة على جميع الطالبات (اللاتي لديهن سلوك انعزالي واللاتي ليس لديهن سلوك انعزالي).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية (الطالبات) العشوائية (فكل طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة لها احتمال معروف ومتساوٍ لتمثيلها في عينة الدراسة) ، وبعد إتمام عملية جمع البيانات وصلت حصيلة الجمع (٢٠٥) استبانة كما هو واضح من الجدول رقم (١)

جدول (١) توزيع العينة حسب العمر والحالة الاجتماعية والتخصص للعينة (ن=٢٠٥)

المتغير		العدد	النسبة المئوية
العمر	من18-20	88	42.93
	من 20-22	57	27.80
	من 23-25	40	19.51
	اكبر من 25	20	9.76
الحالة الاجتماعية	متزوجة	26	12.68
	عزباء	175	85.37
	مطلقة	4	1.95
التخصص	ادبي	80	39.02
	علمي	125	60.98

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التفكير غير العقلاني:

للتعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الانعزال لدى أفراد العينة تم بناء مقياس التفكير غير العقلاني بالاعتماد على مجموعة من الدراسات والمقاييس السابقة، منها دراسة (مجلي، ٢٠١١م)، ودراسة (Robert and Richard,2010) ، و دراسة (Daniel, et al.,2010)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة . وقد بنيت الفقرات حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت:(موافق بشدة: خمس درجات، موافق: أربع درجات، غير متأكد: ثلاث درجات، غير موافق: درجتين، غير موافق بشدة: درجة واحدة). وقد طبق هذا السلم الخماسي على جميع الفقرات.

صدق المقياس:

أولاً : صدق المحكمين : تم استخدام صدق المحكمين أو ما يعرف بالصدق المنطقي وذلك بعرض المقياس على (٧) من المحكمين المختصين في مجالي التربية وعلم النفس(ملحق رقم (١)) وذلك في ضوء التعريفات الإجرائية للمقياس بهدف التأكد من مناسبة أداة الدراسة لما أعدت من أجله وسلامة صياغة العبارات وانتماء كل منهما للمجال الذي وضعت فيه وأسفر ذلك

عن بعض التعديلات في الصياغة والتي تم إجراؤها.

ثانياً: الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التفكير غير العقلاني للطالبات عينة البحث من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة العبارات والدرجة الكلية للمقياس يتضح ذلك من الجدول رقم (٤)

جدول (٤) الاتساق الداخلي لمقياس التفكير اللاعقلاني

العبارة	قيم معاملات الارتباط	العبارة	قيم معاملات الارتباط
1	.456**	16	.345**
2	.384**	17	.544**
3	.237**	18	.499**
4	.345**	19	.387**
5	.457**	21	.404**
6	.409**	21	.402**
7	.300**	22	.513**
8	.491**	23	.386**
9	.392**	24	.401**
10	.193**	25	.347**
11	.397**	26	.362**
12	.529**	27	.308**
13	.423**	28	.499**
14	.434**	29	.503**
15	.429**	30	.162*

** دالة عند مستوى ٠.٠١، * دالة عند مستوى ٠.٠٥

و يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط عبارات المقياس دالة إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس التفكير غير العقلاني بحساب معادلة الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) ، والتجزئة النصفية ، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (٥).

جدول (٥) قيم معاملات ثبات مقياس التفكير اللاعقلاني

مقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
التفكير اللاعقلاني	0.82	0.81

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، حيث بلغت قيمة ألفا (٠.٨٢) ، وقيمة التجزئة النصفية (٠.٨١) .

ثانياً: مقياس السلوك الانعزالي:

للتعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الانعزالي لدى أفراد العينة تم بناء مقياس السلوك الانعزالي بالاعتماد على مجموعة من الدراسات والمقاييس السابقة، منها دراسة (Philip,2013) ، ودراسة (Shelly and Emily,2012) ، و دراسة (Andrew and Todd,2002)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٨) عبارة ، وقد بنيت الفقرات حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت:(موافق بشدة: خمس درجات، موافق: أربع درجات، غير متأكد: ثلاث درجات، غير موافق: درجتين، غير موافق بشدة: درجة واحدة). وقد طبق هذا السلم الخماسي على جميع الفقرات.

صدق المقياس:

أولاً : صدق المحكمين : تم استخدام صدق المحكمين أو ما يعرف بالصـــدق المنطقـــي وذلـــك بعرض المقياس على (٧) من المحكمين المختصين في مجالي التربية وعلم النفس (ملحق رقم (١)) وذلك في ضوء التعريفات الإجرائية للمقياس بهدف التأكد من مناسبة أداة الدراســـة لمـــا أعدت من أجله وسلامة صياغة العبارات وانتماء كل منهما للمجال الذي وضعت فيه وأسفر ذلك عن بعض التعديلات في الصياغة والتي تم إجراؤها.

ثانياً: الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الانعزالي للطالبات عينة البحث من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس يتضح ذلك من الجدول رقم(٢)

جدول (٢) الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الانعزالي

العبارة	قيم معاملات الارتباط	العبارة	قيم معاملات الارتباط
1	.278**	20	.385**
2	.547**	21	.286**
3	.607**	22	.447**
4	.396**	23	.536**
5	.606**	24	.582**
6	.454**	25	.662**
7	.357**	26	.653**
8	.503**	27	.565**
9	.589**	28	.448**
10	.503**	29	.481**
11	.345**	30	.273**
12	.118	31	.236**
13	.091	32	.341**
14	.350**	33	.522**

15	.534**	34	.299**
16	.331**	35	.550**
17	.396**	36	.468**
18	.268**	37	.592**
19	.443**	38	.382**

** دالة عند مستوى ٠.٠١، * دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط جميع العبارات دالة إحصائياً عدا العبارتين (١٢،١٣) ولذلك تم حذفهم وأصبح عدد عبارات المقياس (٣٦) عبارة.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس الانعزال بحساب معادلة الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) ، والتجزئة النصفية ، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (٣).

جدول (٣) قيم معاملات ثبات مقياس السلوك الانعزالي

مقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
السلوك الانعزالي	0.89	0.77

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، حيث بلغت قيمة ألفا (٠.٨٩) ، وقيمة التجزئة النصفية (٠.٧٧) معبرتان عن درجة عالية من الثبات.

تصحيح المقياسين:

تم تصميم المقياسين على أساس مقياس (ليكرت الخماسي)، وقد بنيت الفقرات بالاتجاه السلبي والايجابي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت:(دائما: خمس درجات، غالبا: أربع درجات. احيانا: ثلاث درجات. نادرا: درجتين. مطلقا: درجة واحدة). وقد تم الاستناد في تفسير نتائج الأداة لأسلوب ليكرت الذي يحدد درجة المفحوص على المقياس في ضوء درجة موافقته أو عدم موافقته على بنود المقياس، وتتحدد الدرجة بإعطاء أوزان مختلفة للاستجابة، بحيث يستجيب المفحوص على ميزان أو متصل رتبي متدرج يشتمل على خمس نقاط.

المعالجة الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على مقاسي (الانعزال ، والتفكير اللاعقلاني)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الاختبارات الإحصائية التحليلية التالية: اختبار (ت) (t-test)، وتحليل التباين الأحادي (one – way anova) كما استخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا ، والتجزئة

النصفية لحساب ثبات الأداة، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الطالبات على مقياسي الأفكار غير العقلانية والسلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (عينة الدراسة) تعزى لمتغير العمر.

للتحقق من الفرض الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسي التفكير غير العقلاني والسلوك الانعزالي تبعا لمتغير العمر، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (٦).

جدول (٦) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة تبعاً لمتغير العمر

المقياس	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السلوك الانعزالي	من١٨-٢٠	88	61.06	11.47
	من ٢٠-٢٢	57	67.39	11.80
	من ٢٣-٢٥	40	61.38	11.06
	اكبر من ٢٥	20	63.30	13.48
الأفكار اللاعقلانية	من١٨-٢٠	88	61.81	8.19
	من ٢٠-٢٢	57	64.61	7.72
	من ٢٣-٢٥	40	61.93	8.97
	اكبر من ٢٥	20	63.80	13.29

يتضح من الجدول (٦) وجود تقارب في متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسي التفكير غير العقلاني والسلوك الانعزالي على اختلاف اعمارهم. ولفحص الفرض تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق بين المجموعات كما هو وارد في الجدول رقم (٧).

جدول (٧) تحليل التباين الأحادي لمقياسي التفكير اللاعقلاني والسلوك لانعزالي تبعاً لمتغير العمر لعينة الدراسة

المقياس		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
السلوك الانعزالي	بين المجموعات	1534.249	3	511.416	3.742	غير دالة
	داخل المجموعات	27467.800	201	136.656		
	المجموع	29002.049	204			
الأفكار غير العقلانية	بين المجموعات	324.995	3	108.332	1.391	غير دالة
	داخل المجموعات	15657.200	201	77.897		
	المجموع	15982.195	204			

* دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسي السلوك الانعزالي ، والتفكير غير العقلاني تبعا لمتغير العمر ، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للتفكير اللاعقلاني (١.٣٩١)، وبلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للسلوك الانعزالي (٣.٧٤٢) ، وتبعا لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فان هذا يدعو إلى قبول الفرض الصفري الأول ، ويمكن تفسير عدم وجود فروق في متوسطات درجات الطالبات على مقياسي السلوك الانعزالي والأفكار غير العقلانية لدى الطالبات تعزى لمتغير العمر لطبيعة التنشئة الاجتماعية حيث أن أساليب التنشئة تسهم في بعض الأحيان في نشر وترسيخ بعض الأفكار والمعتقدات غير العقلانية (فعلى سبيل المثال) سعى الفرد لإرضاء من يتعامل بكل السبل وهذا يتفق مع بعض الأفكار غير العقلانية مثل" من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به " فإن سعى الفرد منذ الصغر لأن يكون محبوبا ومرضيا عنه من كل المحيطين به وتعزيز الوالدين لهذا الأمر في نفس الطفل ينعكس على سلوكه في المستقبل حيث يحاول أن يرضى كل المحيطين به بأي طريقة كانت مما قد يؤدي إلى حدوث بعض الاضطرابات في السلوك والتي قد تستمر معهم في مراحلهم العمرية المختلفة وتؤثر في حياتهم وسلوكهم تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين ومن ثم هذه الأفكار الخاطئة قد تثبت وترسخ بمرور الوقت، ومن ثم تصبح أكثر خطراً وتلعب دوراً واضحاً في حدوث الاضطراب النفسي ، كما أن فترة انتقال الطالبة من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعة له أثر كبير تفكير ومعتقدات الطالبات ، فتؤدي هذه المرحلة إلى شعورهن بعدم

الاستقرار وتـــشويش أفكـــارهن واكتسابهن بعض الأفكار غير العقلانية تغلب على سلوكهن وتجعلهن أكثر قلقاً. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بتقصير المؤسسات الإعلاميـــة والتعليمية والدينية في زيادة توعية الشباب ، وبهذه النتيجة تكون الدراسة قـــد أضـــافت محاولة جيدة لكون متغير(الأفكار غير العقلانية) قد يكون له دور فـــي السلوك الانعزالي لدى طلبة الجامعة . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Daniel, et al.,2010).

نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الطالبات على مقياسي الأفكار غير العقلانية والسلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (عينة الدراسة) تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. للتحقق من الفرض الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسي التفكير غير العقلاني والسلوك الانعزالي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية ، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (٨).

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

مقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السلوك الانعزالي	متزوجة	26	60.42	12.29
	عزباء	175	63.47	11.96
	مطلقة	4	64.00	6.78
التفكير غير العقلاني	متزوجة	26	61.27	12.03
	عزباء	175	63.05	8.30
	مطلقة	4	62.00	10.17

ولفحص الفرض تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق بين المجموعات كما هو وارد في الجدول رقم (٩).

جدول (٩) تحليل التباين الأحادي لمقياسي التفكير غير العقلاني والسلوك الانعزالي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة

المقياس		مجموع المربعات	درجات	متوسط	قيمة "ف"	الدلالة
السلوك الانعزال	بين المجموعات	74.543	2	37.271	.473	غير دالة
	داخل المجموعات	15907.653	202	78.751		
	المجموع	15982.195	204			
الأفكار غير العقلانية	بين المجموعات	214.068	2	107.034	.751	غير دالة
	داخل المجموعات	28787.980	202	142.515		
	المجموع	29002.049	204			

يتضح من الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسي التفكير اللاعقلاني والسلوك الانعزالي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية ، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للتفكير اللاعقلاني (٠.٧٥١) ، وبلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للسلوك الانعزالي (٠.٤٧٣) ، وتبعا لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فان هذا يدعو إلى قبول الفرض الصفري الثاني ، وهذا يدل على أن الحالة الاجتماعية ليس لها دور في ترسيخ الأفكار غير العقلانية لدى الأفراد أو التأثير على سلوكهم الانعزالي تجاه الآخرين ويُمكن تفسير ذلك من أن الطالبة تتشرب ثقافات متعددة من خلال أسرتها وأقرانها ، وما بينهما من تفاعل وتواصل فالطالبة في علاقاتها مع أقرانها وفي سلوكها الاجتماعي تعكس المناخ النفسي والاجتماعي الذي خبرته في أسرتها ، وكذلك تعكس أساليب ومهارات التعامل الاجتماعي الذي تعلمته في أسرتها ، وبصفة عامة إذا كانت الطالبة تجد في استجاباتها الاجتماعية واتصالاتها قيمة فإنها ستتجه نحو أقرانها وأسرتها ، وقد يعود السبب في ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية في المجتمع السعودي والتـــي تهتم كثيرا بالإناث من حيث إصرار الوالدين على أن تتحمل الفتاة المسؤوليات في سن مبكرة كذلك فان ملاحظات الوالدين على تصرفات البنات أكثر حساسية من ملاحظاتهم على تصرفات البنين مما أسهم في أن تصبح الإناث أكثر تحملاً للمـــسؤولية ، وزواج الفتيات وانجابهن في سن مبكرة مما يؤدي بهن أن يُصبحن أكثر عقلانية ، وأيضاً قـــدرة الفتاة على التقييم الصحيح للأمور ، فالطالبات أكثر دقة في تقييم الآخرين فهي تنظـــر للآخرين من جانب شمولي ويتفق هذا مع ما جاء في دراسة (Dryden, 1995).

نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الطالبات على مقياسي الأفكار غير العقلانية والسلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (عينة الدراسة) تعزى

لمتغير التخصص".

للتحقق من صحة الفرض الثالث وذلك تم إختبار الفروق بين التخصص (علمي-أدبي) باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق كما هو وارد في الجدول رقم (١٠).

جدول (١٠) اختبار ت لمقياسي التفكير غير العقلاني والسلوك الانعزالي وفقاً لمتغير التخصص (أدبي- علمي) لعينة الدراسة

المقياس	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	مستوى
الانعزال	ادبي	80	64.96	12.29	1.801	غير دال
	علمي	125	61.90	11.57		
الأفكار اللاعقلانية	ادبي	80	63.21	8.02	.527	غير دال
	علمي	125	62.54	9.37		

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياسي التفكير اللاعقلاني والسلوك الانعزالي تبعا لمتغير التخصص (علمي- أدبي) ، فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على الدرجة الكلية للسلوك الانعزالي (١.٨٠١) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة على الدرجة الكلية للتفكير غير العقلاني (٠.٥٢٧) ، وتبعا لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فان هذا يدعو إلى قبول الفرض الصفري الثالث ، أي أنه لا يوجد تأثير للتفكير غير العقلاني على السلوك الانعزالي يتعلق بالتخصص الدراسي لدي طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ، وترى الباحثة ان ذلك يعود إلى طبيعة التنشئة في المجتمع السعودي المتدين المحافظ الذي يعمل على غرس القيم الإسلامية في نفوس أبنائه منذ نعومة أظافرهم ، وأن النجاح يعتمد على عوامل ذاتية ولذلك فإن أفكارهم تتسم في الغالب بالعقلانية وسلوكهم بالاهتمام بالعلاقات الاجتماعية وتوطيدها ولا تأثير للتخصص (علمي – أدبي) في ذلك .

نتائج الفرض الرابع والذي ينص على أنه" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) بين السلوك الانعزالي والأفكار غير العقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (عينة الدراسة).

للتحقق من صحة الفرض الرابع تم استخدام معامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين السلوك الانعزالي والأفكار غير العقلانية من خلال درجات الطالبات على مقياسي التفكير اللاعقلاني والسلوك الانعزالي ، وذلك كما هو واضح في الجدول(١١)

جدول (١١) معامل الارتباط بين السلوك الانعزالي والأفكار اللاعقلانية لعينة الدراسة

المقياس	السلوك الانعزالي
الأفكار اللاعقلانية	.390**

دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (١١) وجود ارتباط موجب ودال عند مستوى (٠.٠١) للأفكار غير العقلانية على السلوك الانعزالي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالمملكة العربية السعودية. وتبعا لوجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية فان هذا يدعو الى رفض الفرض الصفري الرابع، وهذا يتفق مع ما أكده كل من (Robert and Richard,2010) من أن المعتقدات غير العقلانية، لها دورا رئيسيا في معاناة الفرد من اضطرابات نفسية عديدة كالاكتئاب والقلق والانعزال، وذلك من خلال تشويه الفرد معنى الأحداث بشكل منهجي ، وتفسيره تجاربه بصورة سلبية باستمرار ، وبهذا تكون الدراسة قد أضافت بعداً جديدا في تأثير الأفكار غير العقلانية على سلوك الانسان (السلوك الانعزالي).

ملحق رقم (١) قائمة بأسماء السادة المحكمين

الاسم	الدرجة العلمية
د.الجوهرة إبراهيم الصقيه	أستاذ مشارك
د. أحمد محمد حمزة	أستاذ مشارك
د. نورة عبد الرحمن القضيب	أستاذ مشارك
د. فاطمة على الدوسري	أستاذ مشارك
د. أسماء عبد العزيز الحسين	أستاذ مساعد
د. باسل خميس أبو فودة	أستاذ مساعد
د. عائشة علي حجازي	أستاذ مساعد

المراجع:

- إبراهيم ، عبد الستار(١٩٩٤م)،العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر ، القاهرة ، ١٩٤.
- بلان، كمال يوسف(٢٠٠٧ م)،نظريات الإرشاد النفسي (١) ،منشورات جامعة دمشق، سوريا،٢٠٧-٢١٢.
- مجلي، شايع و بلان ، كمال(٢٠١١م)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده – جامعة عمران ، مجلة جامعة دمشق ، مجلد ٢٧ ، ص :١٩٣-٢٤١.

References:

- Allen, N. B., & Badcock, P. B. (2003). The social risk hypothesis of depressed mood: Evolutionary, psychosocial, and neurobiological perspectives. Psychological Bulletin, 129, 887–913.
-Andrew J. E., & Todd M. T.(2002). Approach–Avoidance Motivation in Personality: Approach and Avoidance Temperaments and Goals, Journal of Personality and Social Psychology Copyright, Vol. 82, No. 5, 804–818.
- Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). New York: The Guilford Press,135-176.
-Bernard, M.E., & Cronan, F. (1999).The child and adolescent scale of irrationality: Validation data and mental health correlates. Journal of Cognitive Psychotherapy, 13(2), 121-132.
- Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2000). Psychobiology and social psychology: Past, present, and future. Personality and Social Psychology Review, 4, 3–15.
-Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Interpersonal attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), Handbook of Social Psychology (4th edn., pp. 193–281). New York: Random House.
-Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008): Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection. New York, NY, US: W W Norton & Co,pp:779-818.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. Psychological Review, 97, 19–35.

- Carver, C. S. (2005). Impulse and constraint: Perspectives from personality psychology, convergence with theory in other areas, and potential for integration. Personality and Social Psychology Review, 9, 312–333. doi: 10.1207/s15327957pspr0904_2
- Charles, S. C.(2006). Approach, Avoidance, and the Self-Regulation of Affect and Action Springer Science+Business Media, LLC,, Motiv Emot , 30,pp:105–110.
-Daniel D., Steven J. L., & Albert E.(2010). Rational and Irrational Beliefs, Oxford University Press, Inc,7-46.
- Campbell, M. C., Stout, J. C., & Finn, P. R. (2004). Reduced autonomic responsiveness to gambling task losses in Huntington's disease. Journal of the International Neuropsychological Society, 10, 239–245.
- Corr, P. J. (2008). Reinforcement sensitivity theory (RST): Introduction. In P. J. Corr (Ed.), The reinforcement sensitivity theory of personality (pp. 1–43). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Corr, P. J., DeYoung, C. G., & McNaughton, N. (2013). Motivation and personality: A neuropsychological perspective. Social and Personality Psychology Compass, 7, 158–175.
- Corr, P. J,(2013). Approach and Avoidance Behaviour: Multiple Systems and their Interactions, Emotion Review, Vol. 5 No. 3,265-290.

--Cramer, D. (2005). Effect of four aspects of rational statements on expected satisfaction with a close relationship. British Journal of Guidance and Counselling, 33, 227–238.

-Dryden, W. (1995). Rational Emotive Behavior Therapy, SAGE Publications, London, First Published,pp:1-11.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 72, 218–232.
-Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. Educational Psychologist, 34, 169–189

Ellis, A.& Harper, R. (1976). A New Guide to Rational Living. By Institute For Living, Inc. Hal Leighton, California, USA,65-78.
- Ellis, A. (1997). RET as a personality theory, therapy approach, and philosophy of life. In: Wolfe, J.L. and Brand, E., Eds., Twenty Years of Rational Therapy, Institute for Rational Living, New

York,36-135.
- Ellis, A. (2000). Rational-emotive therapy. In: Corsini, R.J. and Wedding, D., Eds., Current Psychotherapies, 6th Edition, Peacock, Itasca, 168-204.
-Farley, F. (2009). Albert Ellis. American Psychologist, 64(3), 215-216.
-Fowles, D. C. (2006). Jeffrey Gray's contributions to theories of anxiety, personality, and psychopathology. In T. Canli (Ed.), Biological basis of personality and individual differences (pp. 7–34). New York, NY: Guilford Press.
-Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system (2nd ed.). Oxford, UK: Oxford University Press,132-156.
- Hen wood, P. & Solano , C. (1994) . Loneliness in young children and their parents , The Journal of Genetic psychology , Vol. 155, No. (1) , 35-45.
-Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation: Accessibility, applicability and salience. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), Social psychology: Handbook of basic principles (pp. 133–168). New York: Guilford.

- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. Advances in Experimental Social Psychology, 30, 1–46.
- -Iswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta, Social Indicators Research, 55, pp:329–352.
-Jones, J. & Trower, P. (2004). Irrational and evaluative beliefs in individuals with anger disorders. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 22(3), 153-169.
- Lejuez, C. W., Aklin, W. M., Jones, H. A., Richards, J. B., Strong, D. R.,& Kahler, C. W. (2003). The balloon analogue risk task (BART) differentiates smokers and nonsmokers. Experimental and Clinical Psychopharmacology, 11, 26–33.
- Maddi, S, (1996). Personality Theories, Broke, Cole Publishing Company, Six Edition, California,45-64.
-Philip, J. C.(2013). Approach and Avoidance Behaviour: Multiple Systems and their Interactions, Emotion Review Vol. 5 No. 3,pp:285-289.
-Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. Psychological

Bulletin, 126, 844–872.

- Reuter, M., Stark, R., Hennig, J., Walter, B., Kirsch, P., Schielne, A. (2004). Personality and emotion: Test of Gray's personality theory by means of an fMRI study. Behavioral Neuroscience, 118, 462–469.

-- Robert K. B., &Richard J. H.(2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review, Journal of health, Vol.2, No.8, 862-877.

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

- Shelly L. G ., & Emily A. I.(2012). Approach and Avoidance Motives and Close Relationships, Social and Personality Psychology Compass 95–108.

- Tsao, S. D., & McKay, D. (2004). Behavioral avoidance tests and disgust in contamination fears: Distinctions from trait anxiety. Behaviour Research and Therapy, 42, 207–216.

- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Settles, T. D. (2010). Marital distress and the metabolic syndrome: Linking social functioning with physical health. Journal of Family Psychology, 24, 367–370.

Isolation behavior and its relationship with irrational thoughts to sample of students of Princess Nora bent Abdul Rahman University

ABSTRACT:

This research aims to identify The effect of irrational thoughts on isolation behavior at a sample of students of Princess Noura Bint Abdul Rahman University in Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia, through a field survey of a sample of university students, Isolation behavior and Irrational thinking (Prepared by the researcher) was applied for this study on a sample of 205 students , The findings show that there is a positive effect of irrational thoughts in the behavior of the students of the University of Princess Noura bint Abdul Rahman, Also the study found no differences between the sample groups according to variables(Age, social status, and specialization) In the influence of irrational thoughts in their isolation behavior.

Keywords: isolationist behavior - irrational thoughts