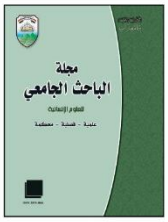
جامعة إب
مجلة الباحث الجامعي



مدى انتشار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستواها لدى طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز

سميرة حمود ملهي الشهاري
باحثة دكتوراه بقسم ارشاد نفسي، كلية التربية، جامعة تعز، اليمن

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى انتشار الأفكارالعقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز، وبيان الفروق ذات الدلالة في مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز تعزى لمتغيري الجنس ذكور، إناث، والتخصص (إرشاد نفسي وتربوي، إدارة وتخطيط تربوي). وتكونت عينة البحث من (80) طالبًا وطالبة وهم مجتمع البحث - جميع طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز. واستخدمت الباحثة مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الريحاني عام 1985 لقياس التفكير العقلاني واللاعقلاني لدى طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز، بعد تكييفه وتقنينه على البيئة اليمنية، ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية وبعد التحقق من الفرضيات، تم التوصل إلى النتائج الآتية: 1- كان مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة الدكتوراه بدرجة معتدلة حيث بلغ متوسط درجاتهم قريبة من المتوسط الفرضي للمقياس حيث كانت الدرجة قريبة من خط النمط العام. 2-لا توجد فروق دالة إحصائياُ في الأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة الدكتوراه تعزى لمتغير الجنس. 3 -توجد فروق دالة إحصائيًا في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه تعزى لمتغير التخصص لصالح قسم الإرشاد النفسي والتربوي.

Abstract

The present research aims to identify the extent of the spread of level of rational and irrational ideas among PhD students at the Faculty of Education, Taiz University, and to show the significant differences in the level of rational and irrational ideas among PhD students in the Faculty of Education، Taiz University. The research sample consisted of (80) male and female students, namely the research community, all PhD students at the Faculty of Education, Taiz University. The researcher used the test of rational and irrational ideas,ALrayhany mesurement.After the statistical treatments were conducted, the following results were obtained: 1- The level of rational and irrational ideas among PhD students was moderate, where the average grade was close to the average mean of the scale, where the degree was close to the line of the general pattern. 2 - There are no statistically significant differences in rational and irrational ideas among PhD students due to gender variable.and the scientific specialization. 3 - There are statistically significant differences in rational and irrational ideas among PhD students due to specialization variable in favor of psychological counseling Department.

الكلمات المفتاحية: الأفكار العقلانية واللاعقلانية، طلبة الدكتوراه، كلية التربية، جامعة تعز

Keywords: Rational and Irrational Ideas, PhD students, Faculty of Education, Taiz University

المقدمة : Introduction

برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة، وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصورة خاصة، ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجاب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني، ويقصد بها نظرية إليس (Ellis) والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي. وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقا من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دورًا أساسيًا في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها.

و ترى النظرية، أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشوية المعرفي، أو الإدراك المشوه، واللاواقعي للذات وللأحداث السلبية، التي يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد، وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكارًا لا عقلانية، وربما يحتاج ألى مساعدة علاجية.

ويشير إليس "Ellis" في نظريته، **إلى أن الأفكار** اللاعقلانية (Irrational Beliefs)هي تقييمات مستمدة من افتراصات ومقدمات غير تجريبية تطهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد بإستخدام مفردات كالحاجة (need) وأفعال الوجوب (Have to ،Must Ought to)حيث تمثل مطالبًا ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعدة على أهدافه. أما الأفكار العقلانية (Rational Beliefs) فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعده على تحقيق أهدافه، وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت بما هو مثبت تجريبيًا وتحتوي على رغبات وأولويات الفرد، وهي صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقي (الصباح والحموز، 2007، ص285).

ومن المعلوم أنه في ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات، يواجه الأفراد ومنهم طلبة الدراسات العليا، - وخاصة طلبة الدكتوراه - زيادة وتنوعًا في مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والضغوط النفسية مما يجعل العلماء والدارسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية اهتمامًا متزايدًا للكشف عن آثاره الخطيرة على صحة الفرد النفسية والجسدية وعلاقتها ببعض المتغيرات في مجالات حياة الفرد المختلفة.

- ونظرًا لاطلاع الباحثة على العديد من الدراسات ذات الصلة بالموضوع في جامعات وبلدان عربية أخرى ربما لنفس الفئة، ونظرا لتشابه الأحوال والظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تسود مجتمعاتنا العربية فذلك يعني أن هذا الموضوع مهم ويستحق الدراسة، وبالنظر كذلك إلى الظروف الاستثنائية التي يعيشها المجتمع اليمني، المتمثلة بالخروب والصراعات المسلحة وما نتج عنها من حصار وإفقار وأمراض متعددة وانتشارها في المجتمع، وبالتالي فإن مما لاشك فيه أن الامراض النفسية المتعددة حاضرة بقوة جنبا الى جنب مع بقية المشكلات المجتمعية، الأمر الذي وجه اهتمام الباحثة لدراسة هذا الموضوع واختيار تلك العينة المشار إليها في عنوان البحث موضوعا لبحثها بعد ان فحصت العديد من الدراسات السابقة واستخدمت المقياس الذي اعتقدته الباحثة أنه اكثر مناسبة لقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، لمعرفة مدى انتشار الأفكار، ومستوى ذلك الانتشار بين افراد العينة، قد

يعزى ذلك المستوى الى الجنس او التخصص العلمي. (القذافي، 1998، ص11).

مشكلة البحث Research of problem

- يرى البرت إليس (Albert Ellis) أن " هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية وذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار اللاعقلانية، فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين - عدائيين - دفاعيين - قلقين - شاعرين بالذنب - غير فعالين - منطوين على انفسهم - غير سعداء، فإذا حاولو أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية، فلا يمكن أن يقعوا ضحية الاضطرابات الانفعالية(طاهر، 1995، ص1).

- وتشير دراسة (سميث، 1982) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات عينة من طلبة الجامعة التي حصلت من خلالها إجابة الطلبة على كل من اختبار هاردمان(Hardman- H.T.) للأفكار اللاعقلانية وأختبار باجير (Bager) لقبول الذات، من جهة أخرى، مؤيدة بذلك وجود علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وسوء تكيفهم.

- كما قام بلجير (Bager 1984) بدارسة الموسومة بـ (انخفاض تقدير الذات لدى طلبة الجامعة) توصل فيها إلى أن العناصر مبالغ فيها عند الفرد والآخرين وعلى شكل اعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة، بالإضافة إلى مبالغات لاعقلانية سلبًا" نحو الذات.

-وتوصل (بيومبو، 1084) في بحثه الموسوم بـ(تأثيرات الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والاختبارات الإدراكية في المنافسة المنظومة) إلى أ، هناك علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية وسمة القلق (طاهر، 1995، ص3).

- الريحاني: احد المتاثرين الأساسيين باليس، قام بعدة بحوث على طلبة الجامعات الأردنية لدراسة هذه المشكلة منها: تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية عام 1985، والأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين عام 1987، والأفكار اللاعقلانية عند اطلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني عام 1989، وتوصل من خلالها إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلب الجامعات الأردنية.

- وفي ضوء ما توصل إلية حسن والجمالي في بحثهما الموسوم بـ (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس) بأن اللاعقلانية منتشرة بين الطلبة، وتوجد علاقة بين تلك الأفكار وين الاضطرابات الانفعالية دالة إحصائيًا بين طلبة الجامعة (حسن والجمالي، 2003، ص 210 -220).

- ومن خلال معطيات الدراسات السابقة التي اشارت إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، وما تولد لديهم من الضغوط النفسية التي تربك تواون الشخصية لدى كل واحد منهم وتعرقل نموهم المعرفي، وتضعف مستوى الكفاء ة العلمية، وانعكاس ذلك على المخرجات النوعية للأفراد في المؤسسات التربوية الجامعة الأمر الذي لفت انتباه الباحثة للقيام بدراسة هذه المشكلة، بوصفها ظاهرة تم قياسها في مؤسسات مماثلة، وإمكانية تكرار الظاهرة في مجتمع البحث الراهن. فهم مثل باقي شرائح المجتمع يتعرضون في سير حياتهم الشخصية والأكاديمية إلى سلسلة من ضغوطات الحياة اليومية المختلفة في نوعها وشدّتها، الأمر الذي يؤدي إلى تباين الفروق بينهم في الاستجابة لها والتعامل معها. لا سيما وأنه قد تناولت بعضٌ من دراسات سابقة مثل هذه الفئة، وأشارت إلى ارتفاع نسبة الأفكار اللاعقلانية وانتشارها بين أوساط الطلبة الجامعيين. وبالتالي - أيضا - إمكانية أن

يستفيد من نتائجه المتوقعة المختصون والمرشدون في مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي، لمعالجة هذه الضاهرة وأمثالها إذا تم إثباتها من خلال العينة المستهدفة - طلبة دكتوراه جامعة تعز - انموذجا.

أهمية البحث: Research Important

تتضح أهمية البحث الحالي في:

(أ) الأهمية النظرية:

- تنبع أهمية الدراسة من أهمية الجانب الذي تتناوله، وهو الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الفرد، والتي قد تؤدي به إلى كثير من الاضطرابات الانفعالية، وذلك في عصر يغلب على وصفه كثرة الاضطرابات النفسية؛ مما قد يعرض الأفراد لصراعات نفسية واجتماعية تؤثر سلبا على الفرد، وعلى المجتمع، ولعل هذا البحث يضيف جديدًا في الدراسات السيكولوجية، ويعطي المزيد من الاطار النظري عن نوعية الأفكارالعقلانية أو اللاعقلانية في البيئة المحلية.

- كما قد يسهم البحث الحالي في إعطاء فكرة عن أهمية الدور الذي تؤديه الأفكار اللاعقلانية في عقول الشباب أو الطلبة الجامعيين وخاصة طلبة الدراسات العليا - طلبة الدكتوراه حالة - حيث يُنظر إليهم بوصفهم الشريحة الفتية والمهمة في تقدم المجتمع، والفئة التي يعَّول عليها في تعديل أفكار الناس وتشكيل وعيهم وتصحيح مدركاتهم.

ونظرًا لما يتسم به التفكير العقلاني من ايجابية تتمثل بالقدرة على مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة لذا يمكن القول إن الافكار العقلانية سمة ينبغي لطلبة الدكتوراه في الجامعة أن يتصفوا بها، وتكون من السمات الرئيسية في شخصيتهم وتسيطر على معظم سلوكهم في عدد كبير من مرافق الحياة المختلفة، لما لها من دور فعال في جعلهم ذو قدرة على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها.

فضلا عن مبررات نظرية أخرى تتمثل في:

1 ـ قلة البحوث التي تناولت انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه في الجامعات اليمنية في المجتمع اليمني.

2ـ الاضرار التي تترتب على انتشار هذا النوع من الأفكار اللاعقلانية على الفرد وعلى المجتمع.

(ب). الأهمية التطبيقية:

تأتي أهمية معرفة مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى عينة البحث من طلبة الدكتوراه كلية التربية جامعة تعز، من أهمية المرحلة المستهدفة، حيث يُعد طالب الدكتوراه في آخر مراحله التعليمية، وهو أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، وأكثر انفتاحا على العالم الخارجي ومواجهة للأحداث الحياتية، مستعينًا بخبراته المحدودة وخبرات من هم في نفس مرحلته العمرية والأكاديمية، من غير الطبيعي أن يتبنى أفكارا غير عقلانية لا تفيد في مواجهة مثل هذه الأحداث..لذا يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث، في معرفة مستوى الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى هذه العينة المتميزة والمستهدفة في هذا البحث، ومعرفة ما اذا كان هناك فروقٌ ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

أهداف البحث : Research goals

التعرف على مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز، وبيان الفروقذات الدلالة في مستوى الأفكار العقلانية، واللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس - التخصص.

فرضيات البحث: Research Hypotheses

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدكتوراه على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية والوسط الفرضي للمقياس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث وفقًا لمتغير الجنس.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى أفراد عينة البحث وفقًا لمتغير التخصص.

حدود البحث : Research Limitation

تتمثل في إجراء وتطبيق أدوات البحث الحالي على طلبة دكتوراه كلية التربية جامعة تعز بالجمهورية اليمنية في ديسمبر عام 2017 -2018م، على الذكور والإناث من جميع أقسام طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز مركز إب، واستخدمت الباحثة مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وتطبيقه على عينة البحث لمعرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية.

مصطلحات البحث: Research Terms

أولاً : الأفكار اللاعقلانية: Irrational Thoughts

تعريف باترسون (1980): "هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي" (شوبو، 1995، ص6)

ثانيًا الأفكار العقلانية: rational Thoughts

وهي المعتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، إنها ذات مضمون نسبي وليس حتمي، تفضيلية وليست وجوبيه ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها طالب الدكتوراه الجامعي من خلال استجابته على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي استخدمته الباحثه.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولا: الإطار النظري:

نظرا للحيز الضيق المتاح لنشر هذا البحث في أوعية النشر الراهنة، ومنها مجلة الباحث الجامعي التي اشترطت عدم زيادة أوراق البحث عن 30 صفحة بما فيها المصادر والملاحق، فإن الباحثة ستختصر الأدب النظري للبحث إلى أدنى مستوى.

وفي البداية يمكن القول إن العلاج المعرفي السلوكي يعُدّ بمثابة نظرية حديثة مبنية على فكرة عقلانية تعني، أن ما يفكر فيه الناس أوما يقولونه لأنفسهم عن اتجاهاتهم وتصوراتهم ومثلهم مفيد، ومهم. (باترسون، 1990 : 28).

الأمر الذي أفسح المجال لظهور العديد من رواد الاتجاه المعرفي السلوكي مستخدمين فنيات علاجية متنوعة معتمدين على التوجهات المعرفية التي تهدف إلى مساعدة الفرد على تصحيح المعتقدات والأفكار الخاطئة، وعلى رأسهم البرت أليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) كمؤسس لهذا الاتجاه، بعد أن سبقته العديد من النظريات المعرفية، او السلوكية ذات الصلة بالعلاج النفسي سادت الدراسات السيكولوجية لمدة ليست بالقصيرة.

1ـ الجذور التاريخية والفلسفية لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي :

ترجع جذور الاتجاه العقلاني Rationalism في المعرفة إلى الفيلسوف اليوناني الشهير أفلاطون (428 ق..م)، حيث يرى أن كل أنماط المعرفة هي فطرية وليست مكتسبة، وأن مصدرها هو العقل، وقد ميز أفلاطون بين الإحساسات القادمة عبر الحواس المختلفة وبين ما يُعرف بالأنماط أو الأشكال أو الصور forms التي تتاح لنا من خلال التفكير، فهو يرى أن المعرفة تولد مع الفرد ولا يوجد عملية تعلم، وأن ما يحدث بالفعل هو استرجاع أو تذكر لما هو موجود بالعقل فعلًا، وأفلاطون يهمل دور الحواس في المعرفة، و يرى أن الخبرات الحسية ليست مصدراً رئيسياً للمعرفة لأنها مشوشة وغير منتظمة، وكل

ما تفعله المعرفة الحسية هو تزويدنا بالمعلومات الأولية عن الأشياء الخارجية، وهذه المعلومات بحاجة إلى المعالجات العقلية في النظام المعرفي لدى الفرد، وكما ذُكر من قبل أن المعرفة فطرية، فالنظام المعرفي للفرد مزود بآليات إدراكية فطرية مُهيأة لمعالجة مثل هذه المعلومات، وتتم عمليات المعالجة وفق فئات معينة من الافتراضات الإدراكية الفطرية وهي فئات موجودة بالعقل تسمى بالافتراضات التأويلية أو التفسيرية والتي يعمل من خلالها الدماغ، ومثل هذه الفئات تمكننا من إدراك الأحداث الطبيعية التي تحدث في زمن ومكان معين بالطريقة التي ندركها بها، أي أننا مهيئين لإدراك وتفسير الأشياء التي تحدث حولنا بالطريقة التي ندركها بها، حيث شكل هذا الفكر افتراضات رئيسية انطلقت منها بعض النظريات المعرفية الحديثة (الزغول، 2003: 26 – 27) والتي من أشهر روادها ألبرت أليس Albert Ellis الذي أسس نظريته في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على نموذج إنساني فلسفي وجودي أكثر منه نموذج نفسي (فايد، 2008: 91).

حيث استند (أليسEllis) في هذه النظرية إلى فلسفة فكرية تنتمي إلى مدارس يونانية قديمة ترجع نشأتها إلى 2500 ق.م، وقد أرجع (أليسEllis) الفضل بتطوير نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى بعض الشخصيات في تاريخ الفكر اليوناني القديم (الفحل، 2009: 127) وهم أوائلُ الفلاسفةِ اليونانيين الذين جاءوا بعد أفلاطون، والذين تنبهوا إلى أن الطريقة التي نُدرك بها الأشياء، وليس الأشياء نفسها هي التي تُسمِ سُلوكنا وتصِفهُ بالاضطراب أو السواء، (إبراهيم، 1994: 172) مثل أراء (أبيقور) الذي يرى أن الإنسان يضطرب لا من الأشياء نفسها ولكن من آرائنا عنها، وللمدرسة الأبيقورية أراء أخرى تكشف عن تعديل المسالك الذهنية في تحقيق السعادة والتواؤم النفسي والبيئة.(أبو حويج والصفدي، 2001: 228).

وقد تأثر (أليسEllis) كثيراً بفكر الفيلسوف الرواقي اليوناني أبكتيتوس (50 -130م) في أن ما يجعل عقول الناس تضطرب ليس هو الأحداث وإنما الأفكار والمعارف وأن كثيراً من الاستجابات الوجدانية السلوكية والاضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به (باترسون، 1981: 177).

نظر (أليسEllis) إلى مبادئ الفلسفة الرواقية (ق3 -4 ق.م) على أنها فلسفة للصحة النفسية والسعادة الخاصة لكونها فلسفة تربوية أخلاقية بالأساس، كما استفاد كثيراً من علماء المسلمين في إدراكهم للدور الذي يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان، وفي سعادته وفي شقائه. حيث أوضح ابن القيم (ق8هـ) قدرة الأفكار إذا لم يتم تغييرها على التحول إلى دوافع ثم إلى سلوك حتى تصبح عادة يحتاج التخلص منها إلى جهد كبير، وقد أشار أبو حامد الغزالي(450 -505هـ) إلى أن بلوغ الأخلاق الجميلة يتطلب أولاً تغيير أفكار الفرد عن نفسه ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد اكتسابها حتى تصبح عادة. (المحارب، 2000: 4 -5).

كذلك تأثر (أليسEllis) بمن نهج على نهجهم من الفلاسفة الأوربيين المحدثين والمعاصرين من أمثال الفيلسوف الألماني سبينوزا 1677م، والفيلسوف الإنجليزي برتراندرسل 1977م وشكسبير القائل: (ليس هناك خيرٌ أو شر، ولكن التفكير هو الذي يجعل الشيء خيراً أو شرا) (العقاد، 2001: 30) وتأثر (أليسEllis) بكتابات برتراندرسل في سنة (1930م) عندما ألف كتاباً عن الطريق إلى السعادة عرض فيه بعض الأفكار التي أسهمت في حركة تعديل التفكير الحديثة، والذي يرى أن "من أسلم الطرق لمواجهة أي نوع من الخوف أن تفكر بهدوء وبطريقة متعقلة." ومن الواضح أن رسل في هذا يرى أن التفكير في

أمور الحياة بطريقة منطقية ومتعقلة تصحبه أيضاً حياة وجدانية هادئة وخالية من الاضطراب (أبو حويج والصفدي 2001: 128 – 129).

وشهدت بداية النصف الأخير من القرن العشرين، الاهتمام الفعلي بالجوانب المعرفية ودورها في الاضطرابات وفي العلاج النفسيي. وقد نشأ الأسلوب المعرفي في العلاج النفسي ضمن حدود العلاج السلوكي، ، نتيجة التذمر من المدرسة السلوكية، كونها لا تأخذ الحياة النفسية والعقلية للفرد بعين الاعتبار، مما استوجب طرح البديل في العملية العلاجية، ليصبح العلاج المعرفي السلوكي عبارة عن مظلة تنطوي على العديد من أنواع العلاج التي تتشابه في جوهرها، يمكن رصد اكثر من عشرين نوعاً من هذه الأنواع إلا أن اشهرها العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لأليس (كمال، 1994: 285 – 286).

2 - ألبرت أليس Albert Ellis وتطور العلاج العقلاني الانفعالي:

يذكر(الخواجا، 2002: 277) بأن علاج السلوك بالطريقة العقلانية الانفعالية ينتمي إلى النظرية التي طورها ألبرت أليس Albert Ellis الذي ولد عام 1913 في بيتسبيرج Pitsburgh بالولايات المتحدة وحصل (أليسEllis) على شهادة البكالوريوس في إدارة الأعمال من كلية المدينة City College بنيويورك عام 1934م واكتشف أنه يُحب العلاج النفسي كحُبه للكتابة فالتحق ببرامج علم النفس الإكلينيكي في جامعة كولومبيا وحصل على درجة الماجستير عام 1943 وفي عام 1947 حصل على دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإكلينيكي من الجامعة نفسها. وبعيدا عن الخوض في تفاصيل حياة اليس التي قادته الى تبني هذه النظرية، فإن المهم هو الإشارة الى تذمر اليس من المدرسة السلوكية أو مدرسة التحليل النفسي، كان احد الأسباب التي دفعته لتبني نظرية العلاج العقلي الانفعالي من خلال سلسلة مقالات انتهت إلى إعلانه عن مدرسة خاصة أسماها العلاج العقلاني للتأكيد على استخدام العقل والمنطق في مواجهة الانفعال النفسي عام 1955م. (عبدالقادر، 2001: 111).

وفي عام 1993 عَمِل (أليسEllis) على الدمج بين الاتجاهين المعرفي والسلوكي حيث نتج ذلك عن إدخال العمليات العقلية المعرفية إلى أساليب العلاج السلوكي، لوجود ارتباط بين التفكير والانفعال والسلوك برأيه، الأمر الذي دفعه إلى إضافة مصطلح " السلوكي " إلى مسمى أسلوبه العلاجي، فاطلق على نظريته اسم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي "REBT"، بدل ما كان يعرف بالعلاج العقلاني الانفعالي "RET" سابقًا، إذ رأى (أليسEllis) أن أسس وقواعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لا تختلف في جوهرها عن تلك التي وضعها منذ البداية لذلك الاتجاه العلاجي(الزعبي، 2010: 23).

3ـ فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي وتصوراته عند (أليسEllis):

أ. فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي:

إن جوهر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يقوم على أساس اعتقده (أليسEllis) وهو أن وراء الانفعال والسلوك أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث، فالناس يخلقون لأنفسهم مشكلات نفسية من خلال حديثهم السلبي مع ذواتهم، ومن تقويمهم لأنفسهم، وكذلك أن هناك فرقًا بين الفكرة العقلانية " إنني افضل أن يكون دخلي مرتفعًا " والفكرة اللاعقلانية التي تقول " يجب أن يكون دخلي مرتفعًا.(شاهين وحمدي، 2007: 8)

ب. تصورات العلاج العقلاني الانفعالي عند (أليسEllis):

إن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كأحد الاتجاهات المعرفية السلوكية، يقوم على عدد من

التصورات وثيقة الصلة بالكائن البشري من حيث الدوافع والانفعالات والتفكير، والتي تعد من وجهة نظر أصحاب الاتجاهات المعرفية هي المحرك للسلوك البشري، فهي إما أنْ تأخذ الوجهة العقلانية، أو تدفع الفرد إلى السلوك بطريقة مناقضة تمامًا للعقلانية، وبالتالي تولد القلق والإحباط وتسبب للفرد الاضطراب النفسي. ومنها النزعة الإنسانية، وتفاعل الأفكار والمشاعر والسلوك، والاستعداد الفطري، والتأثير الثقافي، وأهمية الاستبصار، وفاعلية العلاج المعرفي، والتفكير اللامنطقي والمضطرب (الشهاري، 2016: 19 - 20)

4 -الأفكار العقلانية واللاعقلانية Irrational & Rational Thinking

كان الأساس الذي استند عليه (أليسEllis) في نظريته مُركزاً على أن الإنسان قد يعمل ويتوجه في حياته بطريقة عقلانية أو لا عقلانية وإلى أن التوجه العقلاني يؤدي إلى سلوك فعال وأسلوب حياة إيجابي ومنتج في حين أن التوجه اللاعقلاني يُفضي إلى التعاسة والشقاء وإلى أسلوب غير بناء وبالتالي اضطراب نفسي. (بطرس، 2007: 94).

أ) الأفكار **العقلانية** Rational Ideas:

وهي المعتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، وانها ذات مضمون نسبي وليس حتمي و يعبر عنها عادة، بالرغبات، والتفضيلات، والمستحبات، والأماني، والمكروهات فهي ليست وجوبية كأن يقول الفرد " أُفضل أن انجح في اختبار القبول بكلية الطب "، و " أرغب في الدخول بمنافسة شريفة لمسابقة القرآن الكريم " ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعد على تحقيق أهدافه، وهي تصميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات الشخص وأولوياته، ويلاحظ أنها صيغ تفضيل لا تتضمن مطالب تفرض على الذات. وفي حالة أنها لم تتحقق فإن المشاعر السلبية تكون عادية وتكون ملائمة للحوادث التي تقع،

وتنقل العديد من المصادر والمراجع والمؤلفات الخاصة بدراسة موضوع الأفكار العقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات عن (أليس Ellis 1973) تحديده ثلاثة عشر محكاً للأفكار العقلانية التي تصل بصاحبها للسواء النفسي، مع اختلاف تسميتهم لها، بين من يسميها مبادئ عقلانية، ومن يسميها أهداف الإرشاد العقلاني، أو محكات السلوك السوي، أو معايير الشخصية السوية. (دوكم، 2002)، و(الخطيب، 1994: 256– 257)، و(زهران، 1997: 371)) و الباحثة تتفق مع من سماها المبادئ العقلانية عند (أليسEllis) والتي نوردها في الآتي:

1. الاهتمام بالذات(Self - attention)اهتمام الفرد بذاته وتحقيق رغباته وميوله المقبولة.
2. توجيه الذات Self -Direction والاعتماد على النفس
3. تقبل الإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
4. القدرة على مواجهة المخاطر.
5. الالتزام Commitment أي الشعور بالمسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي والنفسي وعدم لوم الغير أو الظروف البيئية.

6 -التحمل Tolerance أي القدرة على تحقيق السعادة على المدى الطويل والبعيد وتحمل أخطاء الآخرين فالفرد ليس مجبرًا أن يدخل في شجار معهم بسبب ذلك.

ب)الأفكار **اللاعقلانية**Irrational Ideas**:** يشير (أليس Ellis) إلى أنها معتقدات جامدة وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جُمل يُعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة وأفعال الوجوب حيث تمثل مَطلباً مُلحاً ليس له أساس تجريبي لاستخدامها فهي غير

صحيحة وغير واقعية، وفي حالة عدم تحقق هذه المطالب، فإن هذه الأفكار غير العقلانية تؤدي إلى إثارة الانفعالات السلبية، مثل(القلق، الاكتئاب، مشاعر الغضب، وغيرها) التي تعيق الفرد من بلوغ أهدافه، Ellis& (Harper.1976:13)، **وعلى النحو الآتي:**

يشير(السمادوني، 2004: 68) إلى تأكيد أليس (1955) على أن هناك علاقة وثيقة بين التفكير والانفعال والسلوك حيث لا يمكن الفصل بين انفعال الفرد وبين تفكيره وبالتالي فان اضطرابه النفسي يرجع إلى طريقة تفكيره اللاعقلاني.

- وأما (منسي، 2004: 292) فقد أوضح بأن الأفكار اللاعقلانية عبارة عن مجموعة من وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين بشكل خاطئ حيث تسبب له الهزيمة للذات.

- و يذكر(إبراهيم، 1994: 301) أن بعض الاضطرابات الانفعالية تكون نتيجة أساليب تفكير الفرد الخاطئة والتي تقود إلى فهم وتفسير المواقف بشكل غير صحيح.

- وقد أشار(الريحاني، 1987: 102) إلى أن التفكير اللاعقلاني قد يكون مسؤولاً عن كل ما يَحدُث للفرد، كما أنه يعتبر معوق للفرد عن أداء عمله بعكس التفكير العقلاني الذي يدفع الفرد للإنجاز في حياته العلمية والعملية.

- ونقلت (شحاته، 2006: 70) عن Ellis، 1995: (107) إشارته إلى أن كثيرًا من الأفراد الذين يتمسكون بأفكارٍ خاطئة وجامدة لدرجةٍ كبيرة عن أنفسهم وعن العالم الخارجي يعتقدون أنهم أكثر سعادةً وحفاظاً على الذات من الأفراد الواقعيين، على الرغم من ذلك فإن أصحاب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي يعتقدون بشدة أنه إذا اتسم الأفراد بالواقعية والمنطق والمرونة لاسيما في مجال العمل والعلاقات الشخصية فسوف تقل لديهم الاضطرابات والمشاعر الانهزامية. وفقا لما سبق قدم (أليسEllis) احدى عشرة فكرة لاعقلانية أو خرافية وغير ذات معنى ولكنها رغم ذلك شائعة وقد تؤدي إلى العصاب وهي على النحو التالي:

1ـ طلب الاستحسان Demand of Approval:

أشار أليس Ellis، (60 :1977) إلى أنه: " **من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومؤيداًأو مرضياً عنه من جميع الأفراد المحيطين به.**

2ـ ابتغاء الكمال الشخصي Personal Perfection **:** أشار أليس Ellis، (63 :1977) إلى انه: " **يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في كل الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية و مستحقاً للتقدير**". ينظر: (سعد، 1994: 124).و بيلكين وناس (Belkin & Nass)، 372-371 :1984 .

3 ـــ اللوم الزائد للذات وللآخرين Blame-Proneness **:** أشار أليس Ellis، (67 :1977) إلى انه: " **بعض الناس أشرار وخبثاء وعلى درجة عالية من الخسة والجبن والنذالة وهم لذلك يجب أن يلاموا ويُعاقبوا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث**". و(الشناوي، 1994: 98) و(باترسون، 1981: 178).

4ـ توقع المصائب والكوارث: Catastrophizing

أشار أليس Ellis، (67 :1977) إلى انه: " **لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد**". (باترسون، 1987: 179).

5 - اللامبالاة والانفعالية - Emotional Irresponsibility **اشار أليس** Ellis، (73 :1977) **الى أن: "التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة سببها الظروف والأحداث الخارجية التي لا يملك الفرد القدرة على التحكم فيها".**

6 - القلق الناتج عن الاهتمام الزائد Anxious Over Concern **: أشار أليس** Ellis، **(73 :1977) إلى أن "الأشياء** الخطرة **أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً ويكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها".**(الطيب، 1994: 336) و(باترسون، 1981: 180).

7ــ تجنب المشكلات Problems Avoidance **: أشار أليس**Ellis، **(77 :1977)** إلى **أن " من الأفضل والأيسر أن يتجنب الفرد المشكلات والسلوكيات لأن ذلك أسهل من مواجهتها ".** شحاته، 2006: 81). و(الشربيني، 2005: 538).

8 ــ الاعتمادية Dependency **: أشار أليس** Ellis، **(79 :1977)** إلى **أن: " يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين وينبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه بشكلٍ دائم ".** (أليس(Henkin، ; 1996 406-413).

9 - الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي Helplessness **: أشار(أليس** Ellis، 1977: 81 **)** إلى **أن: "الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الاساسية للسلوك الحالي، وتأثير الماضي قدر لا يمكن تجنبه "**

10ــ الانزعاج لمتاعب الغير Upset For People `s Problems **:**

أشار(أليس Ellis، **1977: 81)** إلى **أن: " يجب أن يشعر الفرد بالحزن والتعاسة لما يُعانيه الآخرون من مشكلات ومصائب ".**

11ــ **الحلول الكاملة** Perfect Solutions

أشار(أليس Ellis، **1977: 85)** إلى **أن: " هناك دائماً حلاً واحدًا صحيحًا وكاملاً لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا كانت النتائج خطيرة ".**الشناوي، 1994: 103).و(مدني، 2004: 77 -80).

والخلاصة: أن ما قدمه أليس يعد إسهامًا آخر على المستوى المعرفي السلوكي، وركز على أنماط التفكير اللاعقلانية الذي يتبناه الشخص في ردة فعله تجاه الأحداث والخبرات التي يمر بها. كما يعد أليس كذلك من أوائل الباحثين الذين أبرزوا دور تلك الأفكار اللاعقلانية والتفكير السلبي في السلوك كسبب من أسباب الامراض النفسيية حديث الظهور.

ثانيا: الدراسات السابقة:

نظرا لتجاوز الحيز المتاح من قبل المجلة للنشر فستقتصر الباحثة على عرض أهم الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بعنوان البحث فقط، وسوف لن نقوم بمناقشة تلك الدراسات للسبب نفسه، وعلى النحو الآتي:

1 -الدراسات العربية :

دراسة: (الريحاني، 1987) في الأردن بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية، وأثر عامل الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني كما هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة – تكونت عينة الدراسة من (400) طالبٍ وطالبة. استخدم اختبار (الريحاني) للأفكار العقلانية واللاعقلانية. دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما دلت النتائج على وجود فروق بين الذكور والإناث، ولم تظهر فروق على التخصص.

دراسة: (طاهر، 1995) في العراق بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها الضغوط النفسية وأساليب التعامل) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها إليس على أنه متغير مستقل،

وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها على أنها متغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق، تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من كليات جامعتي بغداد والمستنصرية. استخدمت الباحثة الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية، واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. ومن أهم النتائج: (تنتشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعات، وأن هناك أسبابًا متنوعة وراء معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية).

دراسة: (مزنوق 1996) في مصر بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعة، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (332) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة عين شمس وحلوان. استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية، قائمة الضغوط اليومية، بطاقات من اختبار التات T.A.T، مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة. ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي، كما توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث.

دراسة: (رتيب، 2001) في سورية بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة من جامعة دمشق) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي بين طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، والتعرف على طبيقة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي. عينة الدراسة: كانت نسبة العينة التي تم سحبها من المجتمع الأصلي (4٪) العلوم الاجتماعية والإنسانية و(9٪) العلوم الطبية و(9.5٪) العلوم الأساسية والتطبيقية. استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية، واختبار القلق الاجتماعي. ومن أهم النتائج: (تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، كما بينت النتائج: الأحصائة عدم وجود أثر للجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي و الأفكار اللاعقلانية، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين القلق الاجتماعي.

دراسة: (حسن، والجمالي، 2003) في عجمان بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف بإختلاف الجنس أم لا، والتعرق على طبيقة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية. تكونت عينة الدراسة من (204) من طلاب وطالبات كلية التربية، استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني 1985، ومقياس الاكتئاب، ومقياس سمة القلق، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس الاغتراب، ومن أهم النتائج: (تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة وغياب أثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية.

دراسة: (الصباح، والحموز، 2007) في فلسطين بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات

لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعات، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات تعزى إلى الجنس ومكان السكن والجامعة والتخصص. تكونت عينة الدراسة من (604) من طالبات وطلاب جامعات الخليل، وبيت لحم، وبير زيت. استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقاس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني. ومن أهم النتائج التي توسلت لها هذه الدراسة: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات، كما أظهرت النتائج أيضًا وجود فروق بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور في حين لم تظهر النتائج فروقًا تبعًا لمكان السكن، والجامعة والتخصص.

2: الدراسات الأجنبية:

دراسة: (ماريو Mario Biase ، 1998**) في أمريكا بعنوان: (الكمالية (الكمال) وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية والاضطراب العصبي).**

هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية بناء الكمالية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية، تكونت عينة الدراسة من (198) طالبًا وطالبة من جامعة كميونتي، استخدمت الدراسة أختبارًا متعدد الأبعاد للكمالية، واختبار المعتقدات الشخصية، توصلت الدراسة إلى أن الأبعاد الثلاثة للكمالية والمتمثلة في المنظور الذاتي والمنظور الغيري للكمالية والمنظور الاجتماعي للكمالية، كان لها علاقة ضعيفة مع اللاعقلانية لكلا الجنسين، أما البعد الاجتماعي للكمالية فكان ذا علاقة وطيدةمع العصابية للذكور والبعدين الآخرين، بينما كان كل من البعد الذاتي والغيري ذا علاقة أوثق مع معطيات الإناث حيث (تبين أن البنات مغرورات أكثر من الذكور) في الوقت نفسه لم يكن هناك ترابط بين الكمالية العصابية.

الاستفادة من الدراسات السابقة في الآتي:

- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في البحث الحالي.
- تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
- مناقشة نتائج البحث.

الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته:

لتحقيق هدف البحث المتمثل في التعرق على مستوى الأفكار اللاعقلانية وفرضياته، كان لا بد من تحديد مجتمع البحث وعينته واستخدام المقاييس المناسب والأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات وفيما يلي توضيح ذلك:

أولاً: منهج البحث: Method of search

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي المسحي لتحقيق أهدافه وفرضياته المتعلقة به، والمتمثلة بالتعرف على مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ويعرف المنهج الوصفي بانه "استقصاء ينصب على كل ظاهرة نفسية كما هي قائمة في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر نفسية اخرى"(الزوبعي، 1981: 34).

ثانياً: مجتمع البحث Society of search**:**

مجتمع البحث يتكون من طلبة الدكتوراه -كلية التربية جامعة تعز والتي تضم الأقسام الآتية (الإدارة والتخطيط التربوي - المناهج وطرق التدريس– الإرشاد) وبلغ مجموع طلبتها المسجلين لعام 2017 - 2018م (80) طالبًا وطالبة موزعين على ثلاثة أقسام، والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1): يوضح مجتمع البحث وعينته

م	التخصص	العدد
1	إدارة وتخطيط تربوي	42
2	مناهج وطرق تدريس	26
3	إرشاد نفسي	12

ثالثًا عينة البحث: sampling of search: من شروط البحث الجيد هو استخدام الاختيار العشوائي للعينة وبما أن أفراد مجتمع البحث هم طلبة الدكتوراه في كلية التربية بجامعة تعز فقد تم اعتمادهم عينة البحث الحالي نظرا للمبرات التالية:

1- لأن عددهم قليل لا يتجاوز (80) طالبًا وطالبة وفي الوقت نفسه لم يعد من المقاييس الموزعة على العينة سوى (57) وذلك بسبب تسرب بعض من أفراد العينة وغياب بعضهم الآخر.

2- لأن العينة لابد أن تكون ممثلة فلا ينبغي أن نأخذ أقل من هذا العدد.

3- لأن البحث وصفي وليس برنامجًا.

رابعاً: أداة البحث: Tools of search

لغرض تحقيق أهداف البحث والمتضمنة التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه بكلية التربية في جامعة – تعز استخدمت الباحثة مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

❖ مقياس الأفكار اللاعقلانية :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وهو مقياس من إعداد سليمان الريحاني (1985) والذي سبق وأن تم تقنينه على البيئة اليمنية واستخراج صدقه وثباته في دراسة سابقة على طلبة جامعة إب في رسالة ماجستير غير منشورة بعنوان فاعلية برنامج عقلاني انفعالي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة إب. وكانا مرتفعين ودرجتهما جيدة.

خامسًا: متغيرات البحث:

المتغير المستقل: (الأفكار اللاعقلانية)

المتغير التابع: انتشار الأفكار اللاعقلانية ومستوياتها لدى عينة طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز.

سادسًا: الوسائل الإحصائية:

لمعالجة بيانات البحث الحالي تمت الاستفادة من الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائة التالية:

الاختبار التائي(T-Test) لعينتين مستقلتين، وقد استخدمت لمعرفة دلالة الفروق في الأفكار اللاعقلانية تبعًا لمتغير الجنس.

والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين طلبة الدكتوراه تبعًا لمتغير التخصص (الإدارة – المناهج - الإرشاد).

رابعًا: عرض النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي والذي يهدف إلى معرفة مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفقًا للجنس والتخصص، ولغرض تحقيق ومناقشة الهدف الذي حدد في هذا البحث وتم التحقق من صحة الفرضيات التالية:

أولاً: نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بينت متوسطات درجات طلبة الدكتوراه بكلية التربية جامعة تعز مركز إب والوسط الفرضي على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة الاختبار البارامتري وهو الاختبار التائي لعينة مستقلة (T.test) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات طلبة الدكتوراه بكلية التربية جامعة تعز مركز إب في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية البالغ (72.7544) وبانحراف معياري (5.36617) وبين الوسط الفرضي البالغ (78) والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2): اختبار(ت) لعينة مستقلة(One-Sample-Test)، لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلبة الدكتوراه بكلية التربية جامعة تعز مركز إب في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

المتغير	ن	المتوسط المحسوب	متوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس اللاعقلانية	57	72.7544	78	5.36617	-7.380	.000	دال

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) ان القيمة التائية المحسوبة والتي تساوي (7.380-) هي دالة عند مستوى دلالة (000.)، وهي اقل من قيمة مستوى الدلالة المحددة في الفرضية(0.05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والتي تشير الى ان هناك فروقًا ذات دلالة احصائية بين المتوسط المحسوب البالغ (72.7544)، والمتوسط الفرضي البالغ (78)، لصالح الوسط الفرضي، وهذا يعني ان متوسط درجات افراد العينة الأساسية(ن= 80) على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية كانت أقل من الوسط الفرضي بل فريبة منه، وهذه النتيجة تدل على أن الطلبة واقعين في منطقة التأرجح بين العقلانية واللاعقلانية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طريقة تفكير طلبة الدكتوراه في الوقت الحاضر أنصب في القناعة بمساحة الحرية في إبداء رأيهم والمشاركة في مناقشته مع الآخرين، ولكن ثقافة البيئة الاجتماعية التي جاؤوا منها على الرغم من أنها قد تغيرت إلى حد ما بفعل ثورة الاتصالات والمعلومات، لكنها تحتفظ بكثير من القيم الاجتماعية التقليدية التي تجعل المبحوث ينشد إليها خوفًا من الخروج عن المألوف أو المعتقد الموروث. وهذا ما جعلهم يقعون تحت مظلة أخطاء التفكير الأربعة الذي قال بها آرون بيك وأكدها أليس وهي الثنائية في التفكير، والتعميم، وخطأ الحكم والاستنتاج، وأخيرًا المبالغة.

هذا جانب، الجانب الثاني تعتقد الباحثة أن الظروف الصعبة التي يعشيها البلد تؤثر سلبًا في طريقة تفكيرهم، ولأن هذه الشريحة هي من أكثر الشرائح اختلاطًا وانفتاحًا على العالم، ستكون وبلا شك من أكثر المتأثرين بالأحداث الخارجية وهذا ماجعلهم يتأرجحون بين مايرونه من واقع وما يعتقدونه من موروث وهذا ما يُعرف بعلم النفس باللاشعور الجمعي.

وتختلف نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات الآتية: مثل دراسة (الريحاني، 1987) ودراسة (مزنوق، 1996)، ودراسة (رتيب، 2001)، ودراسة (حسن والجمالي، 2003)وكذا دراسة (الصباح والحموز، 2007). ويمكن تفسير عدم انتشار الأفكار اللاعقلانية بشكل هائل مثل الدراسات المشار إليها سابقًا لدى طلبة الدكتوراه بكلية التربية جامعة تعز هو قدرة هؤلاء الطلبة على تجاوز كل معضلات الحياة، والدليل على ذلك إصرارهم وعزيمتهم القوية على مواصلة برنامج الدكتوراه على الرغم من افتقار الجامعة إلى برامج إرشادية أو علاجية تقدم لمثل هؤلاء الطلبة، الأمر الذي جعل الباحثة تقوم بهذا البحث الوصفي من أجل معرفة مستوى الأفكار لدى طلبة الدكتوراه كي يتسنى لها وضع توصيات ومقترحات تعمل على الحد من الأفكار الخاطئة، لكن مع هذا فالنتيجة ليست مبشرة كثيرًا، لأن انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية عن الوسط الفرضي ليس كثيرًا ولكنه بدرجة قليلة، مما يجعل الأمر في غاية الخطورة، أي أنهم قريبين من اللاعقلانية أكثر منها إلى العقلانية. وما لهذه الأفكار من خطورة حيث قد تثبت وترسخ بمرور الوقت، ويصبح خطرها أكثر وضوحًا في حدوث الاضطراب النفسي.

ثانيا: نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه كلية التربية جامعة تعز مركز إب وفقًا لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة الاختبار البارامتري وهو الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وغير متساويتين من الذكور والإناث، والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول(3): Independent Samples Test الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلبة الدكتوراه كلية التربية جامعة تعز مركز إب تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
ذكور	43	72.7907	4.52800	.089	55	.930	غير دالة
إناث	14	72.6429	7.60169				

يتضح من الجدول رقم (3) أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (. 089) وكانت عند مستوى دلالة (930.) وهي أكبر من مستوى الدلالة الفرضي (0.05) وهذا يعني أنها غير دالة، وهذا يعني بقبول الفرضية الصفرية والتي تعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن السائد ثقافيًا في المجتمعات العربية عمومًا والمجتمع اليمني خصوصًا أن هناك اختلافًا في الأفكار بين أبناء الجنسين ولكن يبدوا أن المرحلة العمرية وهي مرحلة الدراسات العليا قد لعبت دورًا كبيرًا في عدم وجود فروق في التفكير حيث يعود ذلك إلى النضج الانفعالي الذي وصل إليه كل من الإناث والذكور على حدٍ سواء جعل النتيجة بأن لا فرق بينهما في طريقة التفكير ناهيك عن أن الجنسين قد يخضعون لنفس الموروثات الثقافية الموجودة في البلد.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (الريحاني، 1987)، التي لم تشر إلى إن هناك فروقًا في الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث وكذلك دراسة (حسن والجمالي، 2003) فلم يتوصلوا إلى فروق في الأفكار اللاعقلانية تبعًا للجنس. إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة (طاهر، 1991) ودراسة (الصباح والحموز، 2007) ومع دراسة (مزنوق، 1996)، حيث أضهرت نتائجها فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية فقد كانت عينة الإناث أكثر لا عقلانية أي عكس نتائج هذا البحث الذي لم يظهر أي فروق.

ولعل السبب في أن الأفكار اللاعقلانية عند الذكور هي نفسها عند الإناث قد يعود إلى نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية السائدة والاجتماعية في المنطقة، الأمر الذي يجعلهم يعانون الظروف نفسها.

ثانيا: نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه كلية التربية جامعة تعز مركز إب تعزى لمتغير التخصص(إدارة، مناهج، إرشاد).

وللتثبت من صحة الفرضية استخدمت الباحثة احد الأساليب البارامترية وهو اختبار تحليل التباين لمعرفة الفروق بين درجات طلبة الدكتوراه في كلية التربية جامعة تعز مركز إب تعزى لمتغير التخصص (إدارةوتخطيط تربوي، مناهج وطرق تدريس، إرشاد نفسي). والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): ANOVA لتوضيح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الدكتوراه جامعة تعز مركز إب تبعاً لمتغير التخصص:

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
بين المجموعات	350.538	2	175.269	7.499	.001	دالة
داخل المجموعات	1262.024	54	23.371			
المجموع	1612.561	56				

يتضح من الجدول رقم (4) أن القيمة الفائية (7.499) دالة إحصائيًا، لأن قيمة مستوى الدلالة الفرضي بلغت (.001) وهي قيمة دالة إحصائيًا كونها أصغر من مستوى الدلالة الفرضي وهو (0.05) وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيًا في استجابات طلبة الدكتوراه في جامعة تعز مركز إب على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص وهنا علينا رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق دالة إحصائيًا، وقبول الفرضية البديلة والتي تقول بوجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغيرالتخصص، وكون الجدول السابق قد أثبت وجود فروق دالة إحصائيًا، لذا كان لزامًا علينا معرفة لصالح من هذه الفروق، ومن أجل معرفة لصالح من هذه الفروق ننظر إلى الجدولين رقم (5) و (6) اللذين يوضحان الوصف والفروق البعدية لمتغير التخصص ولصالح من تعزى هذه الفروق:

جدول (5): يوضح الوصف الاحصائي Descriptives stastatis لمتغير التخصص:

متغير التخصص	N	Mean	Std. Deviation
إدارة	30	74.5667	4.26439
مناهج	20	72.1000	3.64042
إرشاد نفسي	7	66.8571	8.97085
Total	57	72.7544	5.36617

جدول (6): بين يوضح الفروق البعدية Multiple Comparisons في إجابات طلبة دكتوراه جامعة تعز مركز إب على مقياس الأفكار العقلانية والاعقلانية

(I) المتغير الثاني	(J) المتغير الثاني	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
إدارة		2.46667	1.39555	.083
	مناهج إرشاد نفسي	7.70952(*)	2.02922	.000
مناهج		-2.46667	1.39555	.083
	إدارة إرشاد نفسي	5.24286(*)	2.12302	.017
إرشاد نفسي		-7.70952(*)	2.02922	.000
	إدارة مناهج	-5.24286(*)	2.12302	.017

* The mean difference is significant at the. 05 level.

يتضح من الجدول رقم (6) وهوجدول المقارنات البعدية أن الفروق كانت بين طلبة دكتوراه الإدارة وطلبة الإرشاد النفسي وطلبة المناهج لصالح طلبة الإرشاد النفسي، وكانت هناك فروق بين طلبة دكتوراه المناهج وبين طلبة الإدارة وطلبة الإرشاد النفسي ايضًا لصالح طلبة الإرشاد النفسي. وهناك فروق بين طلبة الإرشاد النفسي والإدارة والمناهج لصالح الإرشاد النفسي.

وبالنظر إلى الجدول رقم (5) الذي يبين المتوسطات الحسابية لمتغير التخصص (الثلاثة) تخصص الإدارة والتخطيط التربوي وتخصص المناهج وتخصص الإرشاد النفسي. سنجد أن الإرشاد النفسي يعد حاصلاً على أقل

متوسط حسابي (66.8571)مقارنة بالمناهج الذي يعد بالدرجة الثانية من ناحية الأفكار العقلانية ومتوسطه (72.1000) إذا ما تم مقارنتها بالمتوسط الحسابي للإدارة البالغ (74.5667) والذي يدل على أن قسم الإدارة أكثر الأقسام قربًا من الوسط الفرضي (78) في الأفكار اللاعقلانية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى أن قسم الأرشاد النفسي بحكم معرفتهم وخبرتهم السابقة ودرايتهم بالأختبارات والمقاييس النفسية ربما كان له الأثر الأكبر بحيث جعل نتيجة الفروق لصالحه، حيث هذا يجعل المبحوث يعي ما يختبره بالضبط أكثر مما لو كان بغير التخصص كما هو الحال بالنسبة للإدارة حيث كان أخذًا نصيب الأسد من حيث قربه من الوسط الفرضي والقرب من الأفكار اللاعقلانية.

وعلى كل تعزو الباحثة النتيجة إلى النضج الانفعالي الذي وصل إليه طلبة الدكتوراه من جميع التخصصات، فكون البحث خرج بنتيجة عدم وجود أفكار لا عقلانية لدى طلبة الدكتوراه جامعة تعز مركز إب فهذا إن دل على شيء فإنما يدل على مدى الوعي الذي يمتكله هؤلاء الطلبة، بالرغم من تفاوت الطبقات الاجتماعية والجنس والمكان الجغرافي حيث إن منهم من مناطق ريفية ومنهم من محافظات أخرى غير مدينة إب وكذا منهم الموظف الأكاديمي ومنهم العامل ومنهم المدير ومنهم الأستاذ ومنهم المتفرغ، والكل يصب في غاية واحدة وهي التعليم . وهذا بنظر الباحثة ما جعل إجاباتهم على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تتأرجح بين العقلانية واللاعقلانية وبالرغم من أنها تقترب من اللاعقلانية إلا أن هذا مبشر حسن، إذ لم تصل إلى درجة اللاعقلانية، حتى وإن وصلت فسيكون الوضع خارج عن سيكولوجية الفرد وإنما له علاقة بما تمر به البلد من وضع سيء على كافة المستويات العلمية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية.

توصي الباحثة بما يلي:

1. التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين الطلبة كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية.
2. العمل على تطبيق النظرية العقلانية الانفعالية في الإرشاد وذلك من خلال التعرف على الأفكار العقلانية والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية المسؤولة عن الاضطرابات النفسية من المؤسسات العلمية والتربوية ذات الصلة الرسمية وغير الرسمية، وإرشاد الطلبة الذين يتبنون مثل هذه الأفكار للطريقة المناسبة للتخلص منها.
3. قيام الخبراء والمختصين بالدراسات السيكولوجية بالقيام بعمل المحاضرات والندوات واللقاءات العلمية والثقافية بنشر الأفكار العقلانية وتشخيص الجوانب اللاعقلانية في التفكير الاجتماعي والإشارة إلى المعالجات المناسبة لهذه الظواهر عبر وسائط التنشئة الاجتماعية المتاحة.

كما تقترح الباحثة الإجراءات الآتية :

- دراسة مماثلة لهذا البحث مع استخدام أدوات قياس مقننة على البيئة اليمنية.
- دراسات مماثلة لهذا البحث على شرائح اجتماعية مختلفة، والتعرف على أثر التفكير اللاعقلاني على متغيرات أخرى ذات أهمية في حياة الناس كتدني التحصيل والدافعية والرضا عن العمل وغيرها.
- يمكن أن يشجع هذا البحث باحثين آخرين على دراسة العلاقة بين الأمراض النفسية والعقلية للتفكير اللاعقلاني وبين الضغوط النفسية.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

1. إبراهيم، عبدالستار (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.

2. أحمد، عبدالله عثمان عبدالله (2004): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدينة تعز، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة صنعاء.
3. الخطيب، جمال محمد (1994م) تعديل السلوك الإنساني، دليل العاملين في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية، ط3، الأردن.
4. الخواجا، عبد الفتاح محمد سعيد (2002م) الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، مسئوليات وواجبات، دليل الآباء والمرشدين، ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
5. الريحاني، سليمان (1985): تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، المجلد(12)، العدد(11).
6. **الريحاني، سليمان** (1987): الأفكاراللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، المجلد (14)، العدد (5)
7. الزعبي، ابتسام عبدالله عيد (2010م) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات، دراسة شبه تجريبية (رسالة دكتوراه غير منشورة) في علم النفس، جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، المكتبة الإلكترونية، السعودية.
8. الزعبي، ابتسام عبدالله عيد (2010م) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات، دراسة شبه تجريبية (رسالة دكتوراه غير منشورة) في علم النفس، جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، المكتبة الإلكترونية، السعودية.
9. الزغول، عماد (2003م) نظريات التعلم، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
10. الزوبعي، عبدالجليل وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، الموصل.
11. السمادوني، شوقية إبراهيم (2004م) مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى المعوقات جسميا، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق، مصر.
12. الشهاري، سميرة حمود ملهي (2016): فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة إب، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة إب، اليمن.
13. السمادوني، شوقية إبراهيم (2004م) مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى المعوقات جسميا، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق، مصر.
14. الشربيني، زكريا (2005م) الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها " دراسة على عينة من طالبات الجامعة " مجلة دراسات نفسية، المجلد 15، العدد 4، (531 - 567).
15. الشناوي، محمد محروس (أ)، (1994م) العملية الارشادية، ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
16. الصباح، سهير سليمان والحموز، عايد محمد (2007): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (49)، ديسمبر 2007م .
17. الطيب، محمد عبد الظاهر (1994م) مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
18. العقاد، عصام عبداللطيف(2001م) سيكولوجية العدوانية ترويضها، منحى علاجي معرفي جديد، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
19. الفحل، نبيل محمد(2009م) برامج الإرشاد التعليمي النظرية والتطبيق، ط1، جامعة القاهرة دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
20. الفرخ، كاملة وتيم، عبدالجابر (1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
21. القذافي، رمضان محمد (1998): الصحة النفسية والتوافق، ط 3، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية.
22. المحاريب، ناصر (2000م) المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، دار الزهراء، الرياض، المملكة العربية السعودية.
23. أبو حويج والصفدي، مروان وعصام (2001م) المدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
24. باترسون، س. هـ (1981): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي، دارة القلم، الكويت.

25. باترسون، س. هـ، (1990م) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة. حامد عبد العزيز الفقي، ط2، دار القلم للنشر، الكويت.
26. بطرس، حافظ بطرس، (2007م) إرشاد الأطفال العاديين، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
27. بلان، كمال يوسف (2007): نظريات الإرشاد النفسي (1)، منشورات جامعة دمشق، سوريا. مجلة جامعة دمشق المجلد 27 ملحق 237 -238
28. حسن، عبدالحميد، والجمالي، فوزية (2003): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، كلي التربية، قطر، العدد الرابع.
29. دوكم، أنيسة عبدة مجاهد (2001م) فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز(أطروحة دكتوراه) في صحة نفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة اسيوط، مصر.
30. زهران، حامد عبد السلام(1998م) التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
31. سعد، علي (١٩٩٤م) علم الشذوذ النفسي، منشورات جامعة دمشق، دمشق، سوريا.
32. شاهين وحمدي، محمد أحمد ومحمد نزيه (2007م) درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين: علاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، الجامعة الأردنية، عمان.
33. شحاتة، سماح السيد(2006م) الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، في قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنصورة، المنصورة، مصر.
34. فايد، حسين علي (2008م) العلاج النفسي، أصوله – أخلاقياته – تطبيقاته، ط1، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
35. كمال، علي (1994م) العلاج النفسي قديماً وحديثاً، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان.
36. رتيب، ناديا (2001): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدىعينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.
37. طاهر، شوبو عبدالله ملا (1995): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، (رسالةماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
38. عبدالرحمن، سعد (1983): القياس النفسي، مكتبة الفلاح، مصر.
39. مدني، ابتسام حسن (2004م) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية " دراسة وصفية ارتباطية مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعية في محافظة جدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، محافظة جدة. السعودية.
40. محمد، عادل (1999): العلاج المعرفي السلوكي -أسس وتطبيقات، الزقازيق، دار الرشاد.
41. مزنوق، محمد صهيب (1996): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عين شمس، مصر.
42. منسي ومنسي، حسن و وإيمان (2004م) التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته. ط1، دار الكندي للنشر، الأردن.

المراجع الأجنبية:

1. Belkin، G. Nass, S. (1984): Psychology of Adjustment. Allyn And Bacon London.
2. Cooper، Carolyn. A، (1979). Relationship of personal Ability، Acute
3. Achievement of college freshmen. Dissertation Abstract International. Vo1:40، No: 1.p:49.
4. Dryden، W، (1995). Rational Emotive Behavior Therapy، SAGE Publications، London، First Published.
5. Ellis، A. Harper، R. (1976): A New Guide to Rational Living. By Institute For Living، Inc. Hal Leighton، California، USA.
6. Ellis، A. (1973). Humanstic Psychotherapy: The Rational Emotive Approach. New York: Mcgraw Hill Book Company.
7. Ellis, A. (1977): Rational Emotive Therapy Data the Supports the Clinical and Personality Hypotheses of Rational Emotive Therapy and other modes of cognitive behavior Therapy, Journal of Counseling Psychologist، 7, 1, Pp 2 – 20.

8. Ellis, A. (1977 A): Reason And Emotion In Psychotherapy. The Citadel Press. New Jersey. Pp. 60 - 88.
9. Henkin، A. (1996): - Social Skills Of Principles: A profile In Context. Journal Of School Leadership. Vol. 6. Pp. 399 - 423.
10. Moore، T، (1975). Stress in normal childhood in live society stress and disease، 2nd.Ed.Oxford university press.