

فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب العصبي

The effectiveness of therapeutic program on the amendment to reduce the irrational ideas Severe fatigue nervous syndrome

أ. روبي محمد.

قسم العلوم الاجتماعية-جامعة بن خلدون – تيارت

البريد الإلكتروني: roubimoh@yahoo.com

الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج علاجي في خفض درجة التعب العصبي لدى عينة من المناوبين ليلا حيث بلغت عينة الدراسة (34 عامل) (17) تجريبية و(17) في الضابطة، وتم تطبيق ادوات تمثلت في مقياس الافكار اللاعقلانية للريحاني، ومقياس التعب العصبي لبن يعقوب نعيمة، تم استخدام المنهج تجريبي وخلصت النتائج إلى:

لا توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة.

توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

للبرنامج العلاجي أثر في خفض درجة التعب العصبي.

الكلمات المفتاحية: العلاج- الافكار اللاعقلانية-التعب العصبي.

Abstract :

The study aimed to find out the effectiveness of a therapy program in reducing the degree of fatigue nervous among a sample of alternates for the night where The sample consisted of (34) workers (experimental and 17) (in the control group, was the application of tools was the measure of irrational thoughts of Rihani, and the measure of fatigue nervous Ben yacob Naima, was the The experimental methd and concluded that the results of the study:

There are no differences between the measurement of tribal and dimensional measurement in the control group.

There are differences between the measurement of tribal and dimensional measurement in the experimental group for the benefit of dimensional measurement.

There are differences between the Experimental group and control group in dimensional measurement for the experimental group. Program therapeutic effect in reducing the degree of nervous fatigue.

Keywords: therapy - irrational ideas - fatigue nervous syndrome

مقدمة

تكثر الدراسات والإحصائيات للأمراض النفسية والجسمية في العالم اليوم في اطار وصفي رقمي للظواهر المتعددة كظاهرة الاكتئاب، القلق، الرهاب، التعب العصبي، فيعد التكفل العلاجي بالألم المزمن ضعيف مقارنة بالتكفل العلاجي باضطرابات نفسية أخرى، فمن الناحية التاريخية فقد تمت ملاحظة ومراقبة زملة التعب المزمن للمرة الاولى في السبعينات القرن العشرين من قبل المحلل النفسي الامريكي هيبيريرت فرويدينيبرغر Herbert, j freudenberger وحسب التقديرات تشير الدلائل إلى انه في ألمانيا وحدها يعاني حوالي 30000 شخص من جميع المجموعات العمرية متلازمة التعب المزمن وفي تقديرات أخرى يبلغ العدد 1.5 مليون شخص (سامر جميل رضوان، 2008) وترجع العديد من التفسيرات الطبية والعلاجية أن المرض متعدد الأسباب ومتشابك بين جوانب المعرفة النفسية والجوانب البيئية وغيرها من مسببات، ففكر الإنسان والأفكار المكونة لحياته تؤثر في جوانب الجسمية في كل عضو وخلية في هذا الجسم، وانطلاقاً من بعض أبحاث المعالجين أمثال كاتسودزروسيش يربطون الأمراض الجسمية والنفسية باستنزاف الطاقة من جراء الأفكار السلبية، فهم يرون أن الأفكار السلبية والمعتقدات الضارة سبب في ذلك، واستبدال هذه الأفكار بغيرها من مؤشرات التعافي والصحة النفسية، (كاتسودزروسيش، 2007).

فالأفكار اللاعقلانية أفكار سلبية أشد خطورة على حياة الفرد ككل، لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعال بل التفكير والانفعال في كثير من الأحيان يصبح شيء واحد يؤثر على الجانب الجسمي للإنسان، وفي هذا الصدد يقول أبيقورس "لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يكونونها عنها" ويشير أيضاً أبيقورس وأيرليوس Epictetus

Aurelius & إلى أن الناس لا يقلقون من الأشياء في ذاتها بل من الآراء التي يكونونها عنها، فإذا تسبب شيء خارجي في حزنك فليس الشيء هو الذي يحزنك في حد ذاته بل حكمك عليه هو الذي يسبب الألم، والأمر في يدك أن تغير حكمك، وإذا كان تفكيرك هو الذي يزعجك فمن يمنعك من تغييره ، وهذا يعني أن التفكير اللاعقلاني يسبب الألم.

ومما سبق فإن جميع الفئات العمرية تعاني من مرض زملة التعب العصبي وخاصة في المجمعات الصناعية للعمال الذين يشتغلون بالليل، حيث كانت دراسة أخرى وصفية لحالات هؤلاء العمال وتبين أنهم يعانون من تدهور في مستوى الصحة النفسية مما أدى بالباحث تقديم دراسة علاجية لهؤلاء العمال وفق تعديل الأفكار اللاعقلانية لإزالة المعوقات النفس عصبية ومساعدتهم لتخطي اعراض المرض باستبدال التفكير اللاعقلي بتفكير أكثر عقلانية لتفسير الأحداث والمثيرات التي هم يصادفونها في حياتهم واعطاهم مهارات حياة عقلانية تشعرهم بالرضا والفعالية والسعادة في وسطهم الصناعي والاسري وفق فنيات علاجية استخدمها المعالجين في الكثير من المجالات ومع العديد من الاضطرابات الانفعالية والنفسية والسلوكية.

1. اشكالية الدراسة:

تعد اضطرابات النوم من أشهر الاضطرابات النفسية والعضوية في العصر الحديث، ومن أكثر الاضطرابات انتشاراً بين الناس حيث تقدر نسبة الافراد الذين يعانون من هذه الاضطرابات بصفة مزمنة حوالي ثلث سكان العالم فضلاً عن الاضطراب العابر للنوم، والعمل الليلي من بين المسببات لهاته الاضطرابات النفسية والعضوية، فنجد العامل الليلي لا يعاني من اضطرابات النوم فقط بل تجاوز ذلك إلى تأثيرات معقدة تتشكل في زملة التعب العصبي "Nervous Fatigue Syndrome" وهي مجموعة الأعراض النفسية والجسمية الناجمة عن استنفاد الطاقة في الخلايا العصبية لدى العامل بالمناوبة مع الكثير من الضوضاء والمعاناة في المنظمة الصناعية مما ينعكس على مردود العامل على المستوى الشخصي والاجتماعي، و تتأثر الحالة المزاجية والصحية للفرد بالأفكار والمعارف ومعتقداته وما يقوله لنفسه فإذا كانت الأفكار تفاعلية ، فان ذلك يبعث على السعادة والفرح، وإذا كانت أفكار تشاؤمية فان ذلك يبعث على الحزن و فقدان الأمل في المستقبل ، مما يسبب القلق و الاكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية التي تنعكس على الفرد في صور اضطرابات جسمية وتستمر هذه الاضطرابات باستمرار الحالة النفسية المبنية على الافكار اللاعقلانية . وان تحرر من الأفكار

اللاعقلانية التي تؤثر على الحالة المزاجية على الفرد ، يجعله يشعر بالتفاؤل والأمل في المستقبل كما أكدت الدراسات لعب الأفكار اللاعقلانية دورا في نشو الاضطرابات النفسية وهذه الأفكار تأتي من التراكمات التي يواجهها العامل والضغط في حياته وفقدان الأمل في تحقيق الأهداف الحقيقية مما يودي في النهاية إلى ظهور الاضطرابات النفسية الجسمية, شهدت السنوات القليلة الماضية اهتماما متزايدا بمفهوم الأفكار اللاعقلانية وتمثل هذا الاهتمام في ظهور العديد من الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت هذا المفهوم من زوايا مختلفة مثل دراسات وجدت علاقة ارتباطيه موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب مثل (الريحاني وآخرون 1989) ، (هشام عبد الله , 1990) (yves, et al 2000) (Edward & will 1998) (Comattta & Nagoshi 1995) (Ariet, et al 1998) (Marcotte, 1996) () (روبي، 2012) والمعتقدات اللاعقلانية والضغط النفسي (محمد أحمد غنيم , 2002) والوحدة النفسية (عبد المنعم عبد الله حسيب , 2000) وفي إطار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق أجري عدد من الدراسات وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق ومنها دراسة (محمد السيد عبد الرحمن ، ومعتر سيد عبد الله 1998) (Debera, et al 1998) كما أثبتت العديد من البحوث التجريبية والشبه التجريبية فعالية العلاج المعرفي بعامة وتقنيات تعديل الأفكار اللاعقلانية بخاصة في خفض العديد من الاضطرابات النفسية عند العديد من الفئات العمرية وفي عدة مجالات إلا انه على حسب علم الباحث ان الدراسات التي تناولت تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض التعب العصبي شحيحة من حيث التناول النظري والتناول الميداني مما ستضيف الدراسة الحالية سيرورات ايجابية في سياق العلاجات النفسية المعرفية لزملة التعب العصبي باعتباره اضطراب العصر، كما تهدف الدراسة إلى تشخيص واقع العمل الليلي من خلال علاج زملة التعب العصبي وعلاج التعب العصبي من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية..ومما سبق طرحه يمكن تحديد اشكالية الدراسة في التساؤلات التالية: ما مدى فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب العصبي ؟ و يتفرع الى التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق دالة احصائيا في درجة التعب العصبي بين الاختبارين القبلي و

البعدي للمجموعة الضابطة؟

- هل توجد فروق دالة احصائيا في درجة التعب العصبي بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية؟

-هل توجد فروق دالة احصائيا في درجة التعب العصبي في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية؟

2.الدراسات السابقة وفروض الدراسة:

أولا : دراسة تناولت الأفكار اللاعقلانية مع بعض المتغيرات :

دراسة سليمان الريحاني (1987) التي هدفت إلى التعرف على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين ، وبيان أثر الثقافة في التفكير الأعقلاني ، حيث بلغت العينية الأردنية 400 طالبا جامعيًا كما بلغت العينة الأمريكية 440 طالبا جامعيًا ، وباستخدام اختبار سليمان الريحاني الأفكار اللاعقلانية وتوصلت الدراسة إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بنسبة عالية بين طلاب المجتمعين ، وأن الأردنيين أكثر لاعقلانية من الأمريكيين وبالتالي للثقافة أثر ذو دلالة إحصائية على الأفكار اللاعقلانية

دراسة ابراهيم علي ابراهيم (1991) بهدف التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات (دراسة امبيريقية في ضوء نظرية "إليس" للعلاج العقلاني الانفعالي لدى عينة من البنين بجامعة قطر)، شملت العينة (120) فردا من طلاب وطالبات جامعة قطر من تخصصات مختلفة ، بواقع (30 ذكر، 30 أنثى) من ذوى الأفكار العقلانية، (30 ذكر، 30 أنثى) من ذوى الأفكار اللاعقلانية. واستخدم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، قائمة تقدير الذات وهما من إعداد الباحث. وتبين أن البنين والإناث من ذوى الأفكار العقلانية أعلى من البنين والبنات من ذوى الأفكار اللاعقلانية على التوالي في تقدير الذات ، ولم توجد فروق دالة بين كل من البنين من ذوى الأفكار اللاعقلانية والإناث من ذوات الأفكار اللاعقلانية، أو بين البنين من ذوى الأفكار العقلانية و البنات من ذوات الأفكار العقلانية في تقدير الذات .

دراسة نصر العلي ، عدنان فرح ، عدنان عتوم (1993) بهدف التعرف على قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية ، شملت الدراسة (292) طالبا وطالبة بالثانوي العام بمدينة "إربد" بالأردن. واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني ومقياس سوين لقلق الاختبار تقنين أبوزنية والزغل. وأظهرت النتائج بين متوسط درجات قلق الاختبار للطلبة ذوى الأفكار العقلانية والطلبة ذوى الأفكار

اللاعقلانية في اتجاه اللاعقلانية. كما تبين وجود فروق بين متوسطات درجات قلق الاختبار بين الذكور والإناث في أي اتجاه الإناث . كذلك أشار اختبار تحليل التباين الثنائي إلى وجود فروق دالة بين متوسطات درجات قلق الاختبار لمستويات التخصص الأكاديمي (علمي – أدبي – مهني) في اتجاه الأدبي . ولم يتبين وجود فروق في درجات الطلبة لقلق الاختبار تعزى إلى التفاعل بين الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (أدبي - علمي - مهني)

دراسة كرامر وكوبشك Cramer & Kupshik 1993 تهدف الدراسة إلى دراسة اثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسب مثل (الحزن – عدم السعادة – الانزعاج) ، والمشاعر غير المناسب (الضغط النفسي – القلق – الغضب) عينة من طلاب يعانون الاكتئاب ثم الحصول على مجموعتين من الطلاب ، المجموعة الأولى تشمل 13 طالبا عرضت عليهم قائمة من المعتقدات العقلانية وطلب منهم تكرار تلك المعتقدات ، والمجموعة الثانية من (14) طالبا عرضت عليهم قائمة من المعتقدات اللاعقلانية طلب منهم أيضا تكرار باستخدام اختبار Malouff & Schutte 1986 للمعتقدات اللاعقلانية وقائمة المشاعر المناسبة ومقياس القلق ومقياس للضغط النفسي وتوصلت إلى نتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من : المشاعر المناسبة وغير المناسبة ، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بن المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية ويدل ذلك على إن للمعتقدات العقلانية دورا ايجابيا في خفض المشاعر السالبة ، بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة ومنها الضغط النفسي.

دراسة نور الهدى عمر المقدم (1994) يهدف التعرف علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة ، شملت الدراسة (300) طالب وطالبة بالسنة الثالثة من كليات التربية والزراعة والصيدلة جامعة أسيوط منهم (165) ذكور، 135 إناث)، واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (1985)، ومقياس الضبط الداخلي/ الخارجي إعداد روتر، وقائمة فرای بورج للشخصية. أظهرت النتائج أن ذوى الأفكار اللاعقلانية أعلى من ذوى الأفكار العقلانية في كل من وجهة الضبط ، والانطوائية ، والعصابية ، والسيطرة ، بينما كان ذوى الأفكار العقلانية أعلى من ذوى الأفكار اللاعقلانية في الانبساطية ، كما كانت ذوات الأفكار اللاعقلانية أعلى من ذوات الأفكار العقلانية في كل من وجهة الضبط ، والعصابية ،

بينما كانت ذوات الأفكار العقلانية أعلى من ذوات الأفكار اللاعقلانية في الانبساطية ، وكان الطلاب ذوى الأفكار العقلانية أعلى من الطالبات في كل من وجهة الضبط والعدوانية ، بينما كانت الطالبات ذوات الأفكار العقلانية أعلى من الطلاب في الانطوائية ، والعصابية ، ولم توجد فروق بينهما في الانبساطية والسيطرة، ولم توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات ذوى الأفكار اللاعقلانية في كل من وجهة الضبط، والانبساطية، والانطوائية، والعصابية، والسيطرة، بينما كان الطلاب ذوى الأفكار اللاعقلانية أعلى من الطالبات ذوات الأفكار اللاعقلانية في العدوانية .

دراسة محمود عطا حسين (1994) التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالاكتئاب والتوتر النفسي وبعض المتغيرات الأخرى، شملت الدراسة (162) طالبا من طلاب كلية المعلمين بالرياض ، منهم (82) تخصص علي ، (70) تخصص أدبي ، تراوحت أعمارهم بين (18-35 سنة) بمتوسط قدره (26) سنة ، واستخدم اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (1985) واستبيان التوتر النفسي إعداد أبو مغلي وقائمة بيك للاكتئاب إعداد بيك Beck ترجمة غريب عبد الفتاح غريب . أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الاكتئاب والتوتر النفسي كما لم يظهر تأثير دال لمتغير التخصص (علي ، أو ادبي) أو متغير العمر (مراهقين دون 22 سنة وراشدين فوق 22 سنة) أو متغير المعدل التراكمي (متفوق – عادى – ضعيف) على اختبار الأفكار اللاعقلانية ، كما أظهرت النتائج أن هناك أربعة من الأفكار اللاعقلانية أسهمت في تفسير (14.96%) من تباين درجات الاكتئاب لدى عينة البحث ، كما أن هناك أربعة من الأفكار العقلانية أسهمت في تفسير (18.09%) من التباين في درجات التوتر النفسي لدى عينة البحث .

دراسة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله (1994) تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية في مراحل الطفولة المتأخرة ، والمراهقة المبكرة ، والمراهقة المتوسطة وأهم الأفكار اللاعقلانية المنبئة بكل من قلق الحالة والسمة ووجهة الضبط في كل مرحلة عمرية ودراسة اثر عاملى السن والجنس والتفاعلي على بينهما على الأفكار اللاعقلانية وتكونت عينة الدراسة من 428 تلميذا طبقت على العينة مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال ترجمة وتعريف الباحثين عن مقياس هويرولاين مقياس مركز التحكم للأطفال ، اختبار القلق (الحالة – السمة للأطفال) وتوصلت النتائج إلى انخفاض متوسط درجات معظم الأفكار اللاعقلانية مع التقدم في السن ، وجود فروق

دالة إحصائية بين المراحل العمرية المختلفة في الأفكار اللاعقلانية ، يوجد تأثير دال إحصائية عند لتفاعل عاملي السن والجنس في تأثيرها المشترك على بعد القلق الزائد والفروق لصالح الإناث

دراسة كاسينوف (Kassinove,1995) تهدف الدراسة مقارنة الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وطلاب الثانوية مستخدم اختبار الأفكار اللاعقلانية وقارن بين متوسطات درجات مجموعة الطلاب الثانوية ومجموعة الجامعة في الأفكار اللاعقلانية وأظهرت النتائج أن الفروق بين المجموعتين غير دالة إحصائياً.

دراسة الهامى عبد العزيز وفؤاد هدية (2000)تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدي لدى طلاب المرحلتين شملت الدراسة (394) من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية منهم(249 إناث ، 145 ذكور) متوسط 13.62 ، انحراف 1.62 سنة) واستخدم مقياس السلوك التوكيدي إعداد الباحثان ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد هوبرولاين ترجمة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة بين جميع الأفكار اللاعقلانية والسلوك التوكيدي فيما عدا بعدى القلق الزائد ، والانزعاج لمشاكل الآخرين.

دراسة اشرف عطية وعصام العقاد (2000) التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة – التصلب والرفض الوالدى لدى شباب جامعي الزقازيق وجنوب الوادي , تكونت العينة من مجموعتين الأولى: عينة جامعة الزقازيق (ن=379) طالب وطالبة منهم (113 ذكور، 266 إناث) تراوح العمر الزمني ما بين (18-22 سنة)، الثانية: عينة جنوب الوادي (ن=81 طالب وطالبة) منهم (31 ذكور، 50 إناث) تراوح العمر الزمني ما بين (18-22 سنة)، وقد استخدم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (1985)، ومقياس الدوجماتية إعداد روكيتيش (1956) ترجمة عبدالعال أبو عجوة، مقياس المرونة – التصلب إعداد مصطفى سوييف، ومقياس القبول – الرفض الوالدى إعداد (رونلد. ب. رونز) ترجمة ممدوحة سلامة، واستمارة بيانات ديموجرافية. وقد أوضحت النتائج وجود معاملات ارتباط سلبية دالة بين المرونة وكل من (الأفكار اللاعقلانية، الدوجماتية والتصلب)، كما وجدت فروق دالة بين طلاب جامعة الزقازيق وطلاب جامعة جنوب الوادي في كل من (الدوجماتية ، التصلب) في اتجاه جنوب الوادي. بينما لم توجد فروق بينهما في (الأفكار اللاعقلانية، والرفض الوالدى) كما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من (الدوجماتية ، والتصلب) لدى

الإناث. بينما لم توجد فروق بينهما في الأفكار اللاعقلانية، والرفض الوالدي. كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة بين طلاب الكليات النظرية وطلاب الكليات العملية في (الرفض الوالدي) لدى الكليات النظرية، بينما لم توجد فروق بينهما في الأفكار اللاعقلانية والدوجماتية والتصلب.

دراسة عبد المنعم عبدالله حسيب (2000) تهدف الدراسة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب أشملت الدراسة عينة (217) طالبا وطالبة بالصف الأول الثانوي السنة الأولى بكلية التربية واستخدام الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين إعداد هويرولاين ترجمة السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله ، واختبار الاكنتاب متعدد الأبعاد وتحققت الدراسة الى وجود علاقة دالة ست من الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين هي اللوم القاسي للذات والآخرين ، وتوقع الكوارث ، والتهور الانفعالي أو القلق الزائد ، والاعتمادية ، والشعور بالعجز ، وأيضا وجدت علاقة بين بعض الأفكار اللاعقلانية والاكنتاب مثل توقع الكوارث والقلق الزائد والاعتمادية ، الشعور بالعجز.

دراسة احمد عمر (2001) بدراسة لبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية ، شملت الدراسة (104) طالب بكلية المعلمين بمتوسط عمري (22.4 ؟ 2.31 سنه) واستخدام مقاييس القلق الاجتماعي إعداد الباحث، ومقياس الاكنتاب إعداد بيك ترجمة غريب عبد الفتاح (1986)، واختبار التفكير العقلاني واللاعقلاني إعداد ابراهيم الشافعي (1999). أظهرت النتائج أن - مقياس قلق إجتماعي - مقياس اكتئاب - اختبار تفكير عقلاني ولاعقلاني الطلاب ذوى التفكير اللاعقلاني أعلى في الطلاب ذوى التفكير العقلاني في كل من القلق الاجتماعي والاكنتاب ، كما ظهر ارتباط دالة بين الافكار اللاعقلانية وكل من القلق الاجتماعي والاكنتاب ، كما ظهر عدم وجود فروق دالة بين الطلاب ذوى السن الأصغر (19-22 عاماً) وذوى السن الأكبر (23-26) من التفكير اللاعقلاني، كما لا توجد فروق دالة بين طلاب التخصصات الأدبية وطلاب التخصصات العلمية في التفكير اللاعقلاني.

دراسة زكريا أحمد الشريبي (2005) تهدف الدراسة إلى دراسة الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها واستخدام الباحث مقياس للأفكار اللاعقلانية ومصادر اكتسابها من إعداد الباحث على عينة حجمها 228 طلبة من طالبات جامعة الإمارات

العربية المتحدة في الفئة العمرية 20 – 27 سنة , وأظهرت النتائج أن النسبة المتوسطة لانتشار الأفكار اللاعقلانية هي 60.68 % وشاعت هذه الأفكار حول الكمال الشخصي وفي الآخرين وطلب الاستحسان والقلق الزائد وعدم القدرة على التحكم في الأحزان وتوقع المصائب وأظهرت النتائج ان مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي الأب (72.22 %) الأم (44.44 %) الصديقات (16.67 %) المدرسة والجامعة 11.11 % وسائل الإعلام 11.11 %.

دراسة كالفيت (Calvete , 2005) تهدف هذه الدراسة التعرف على الفروق بين الجنسين في المتغيرات المعرفية باعتبارها تفسيراً للفروق بين الجنسين في الاكتئاب والمشاكل السلوكية معتقدات اللاعقلانية, المراهقين 856 (491 ذكور و 365 إناث) ، والذين تتراوح أعمارهم بين 14-17 ، ونموذج معتقدات اللاعقلانية للمراهقين ، وتوصلت النتائج إلى الفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب. الذكور أعلى على تبرير العنف والمعتقدات اللاعقلانية، وأعراض الاكتئاب وكان أعلى لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 14-15 من كبار السن من المراهقين .

دراسة غادة محمد عبد الغفار (2006) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة و الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تلك التي ترد الفرد حول ذاته ومدى كفاءته الشخصية وتوقعاته حول أدائه ونظرة الآخرين والتي تتسم دوماً بميلها لأن تكون أفكاراً تبحث عن الكمال ، وأعلى درجات الكفاءة والرغبة المستمرة في النجاح ونيل تقدير الآخرين ، وارتباط الأفكار بمظاهر ودلالات الاكتئاب ، وشملت الدراسة (500) طالب وطالبة من الفرق الدراسية الأربع من كليات جامعة بنى سويف العملية والنظرية ، واستخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب والمراهقين ، ومقياس بيك للاكتئاب ، أظهرت النتائج انتشار الاضطراب بدرجة كبيرة بين طلاب الجامعة كما ظهر وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الاكتئاب ، كما حددت الدراسة أكثر الأفكار اللاعقلانية الشائعة لدى فئة الشباب.

ثانيا دراسات تناولت زملة التعب العصبي مع بعض المتغيرات :- :

دراسة سميت وآخرون (Smith ,M.,Martim ,S ,Womack., et al 2003) تهدف الدراسة المقارنة بين القلق والاكتئاب والصداع النصفي والاضطرابات الجسدية الشكل مع زملة التعب المزمن لدى الطلاب المراهقين واجري المقارنة بين 179 يعانون الصداع

النصفي و97 يعانون زملة التعب المزمن و32 من الأسوياء وتم ضبط متغيري النوع والسن وقد حصل المراهقون ممن يعانون من الصداع النصفي على درجات مرتفعة ودالة في القلق والاضطرابات جدية الشكل بالمقارنة إلى مرضى زملة التعب المزمن ، وحصل المراهقون الذين يعانون من زملة التعب المزمن على درجات مرتفعة ودالة في الاضطرابات جسدية الشكل والاكتئاب بالمقارنة إلى مجموعة مرضى الصداع النصفي. دراسة جارالدا واخرون (Garralda, E, Rangel, L, Levin, Et al 1999) تهدف الدراسة إلى معرفة التوافق الطب النفسي لدى المراهقين مع مراجعة تاريخ زملة التعب المزمن وتكونت العينة من 50 مراهق من الأسوياء وأسندت النتائج من وجود معدل مرتفع في درجات القلق والاكتئاب لدى 25 مراهقا وكما حصل مرضى زملة التعب المزمن على درجات منخفضة في الكفاءة وتقدير الذات.

دراسة رانجيل واخرون (Rangel, Luiza; Garralda, M., Elena, Et 2005) تهدف دراسة مقارنة بين الرعاية الأسرية وخصائص الأطفال الذين يعانون زملة التعب المزمن ذلك على عينة من 28 الاباء لديهم أطفال يعانون زملة التعب المزمن , 27 من الأطفال يعانون من القلق والاكتئاب في المرحلة العمرية من 11_ 18 عام , وتوصلت النتائج إلى الآن الأطفال يعانون زملة التعب المزمن يتلقون رعاية واهتمام من مجموعة الأطفال الأخرى.

دراسة أحمد عبد الخالق ، سماح أحمد الديب (2006) وتهدف الدراسة إلى دراسة التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة واستخدمت عينة قوامها 524 من طلاب المدارس الثانوية الحكومية الكويتية (الذكور = 273) (إناث = 251) تراوح أعمارهم بين 15 – 23 سنة واستخدم المقياس العربي لزملة التعب المزمن من تأليف الباحثين ، مقياس تقدير الذات من تأليف روزنبرج ومقياس الرضا عن الحياة تأليف ديز (وزملائه وأظهرت النتائج أن الطالبات أعلى جوهريا من الذكور في مقياس زملة التعب المزمن وتقدير الذات في حين لم يكن الفروق دال بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة ، واستخرجت معاملات ارتباط جوهرية سلبية بين زملة التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة ، واستخرج عامل ثنائي القطب بجميع زملة التعب المزمن مقابل كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة

يتضح من خلال ما جادت به الدراسات السابقة ان التعب العصبي المزمن متغير ناتج عن العديد من المتغيرات السيكولوجية كالقلق والاكتئاب والضغط ويرى بيك Beak

والعديد من الباحثين والمعالجين أن نتاج تفكير لاعقلاني من تعميم وقلق زائد وتوقع الكوارث مما يؤدي الى تعب نفسي وجسماني يحتاج منا كمعالجين الى تسطير برامج علاجية تخفف آلام تلك التبعات الجسمانية ومما سبق نفترض مايلي: للبرنامج العلاجي لقائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية فعالية في خفض زملة التعب العصبي ، و يتفرع الفرض الرئيس الى فروع :

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة التعب العصبي بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق دالة احصائية في درجة التعب العصبي بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية
- توجد فروق دالة احصائية في درجة التعب العصبي في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

3.منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.3.منهج الدراسة:

تعد منهجية الدراسة المدخل الأساسي والعلمي لموثوقية الدراسة الميدانية، فحري على الباحث أن يحدد المنهجية المناسبة لدراسة الموضوع، وبما اننا في محل علاج زملة التعب العصبي فالمنهج الملائم والانسب للدراسة هو المنهج التجريبي وهو عبارة عن نمط تحقيق علمي ممتاز في علم النفس وفي أغلبية العلوم الطبيعية عن المناهج الأخرى المستعملة من طرف علم النفس، الوضعية التجريبية تشتمل على إنتاج الأفعال وهذا بخلق وضعيات أين يستعمل الباحث المتغيرات التي تحدد ظهورها، هذه المتغيرات توافق خصائص بسيطة للوضعيات أو الأفراد.

يعتمد علم النفس على جانب كبير من المنهج التجريبي الذي يستعمل لدراسة الظاهرة ابتداء من ملاحظتها في شروط محددة (Bideau.J,Houde.O,Pedinielle.J.L,1993)

2.3. مجال الدراسة: كما يمكن تحديد مجال الدراسة في النقاط التالية:

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة بجميع حيثياتها في سنة 2013 من الشهر

السابع

- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة المنطقة الصناعية بولاية المسيلة الجزائر.
- المجال البشري: اقتصرت الدراسة على عينة العمال المناوبين ليلاً.

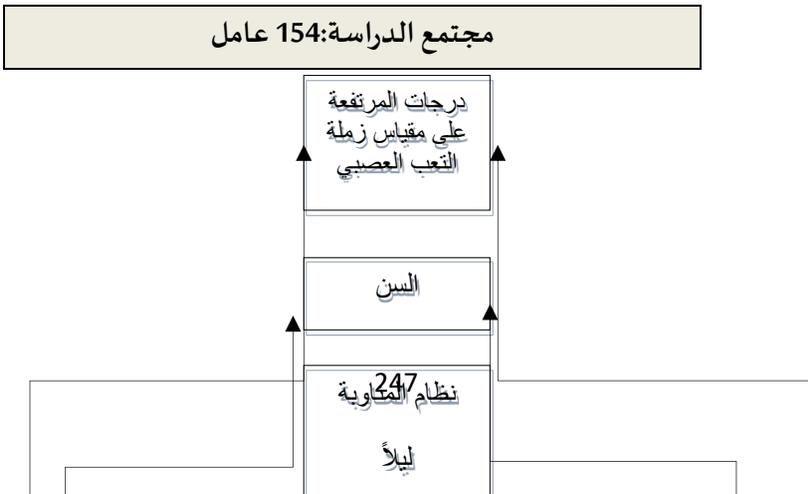
3.3. مجتمع الدراسة وعينته:

تكون مجتمع الدراسة الاصيلي من (154 عامل) ، يعانون من تعصب عصبي بناء على تقاريرهم الذاتية ودرجاتهم المرتفعة على مقياس التعب العصبي و بعد تطبيق المقياس ، تم حصر مجموعة البحث في 34 عامل ، قسمت الى مجموعتين تجريبية (17 عامل) و ضابطة (17 عامل) ويمكن وصف ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يبين درجات التعب العصبي في مجتمع الدراسة

| المدى | الخطأ المعياري | الانحراف المعياري | أدنى قيمة | أعلى قيمة | المتوسط الحسابي | العينة | متغيرات البحث |
|-------|----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------------|--------|-------------------|
| 55 | 1.18 | 14.65 | 35 | 90 | 57 | 154 | الأعراض النفسية |
| 41 | 0.78 | 9.76 | 18 | 59 | 27.28 | | الأعراض الجسمية |
| 96 | 1.89 | 23.48 | 53 | 149 | 84.28 | | زملة التعب العصبي |

4.3. التصميم التجريبي:



نسبة العينة التجريبية والضابطة (52.36%)

شكل رقم (01) يوضح التصميم التجريبي

6.4. أدوات الدراسة:

- استخدمنا مقياس الافكار اللاعقلانية لريحاني (1994)

- استخدمنا مقياس زملة التعب العصبي (NFS) بن عقوب نعيمة (2011).

- البرنامج العلاجي تصميم الباحث:

اعتمد الباحث في بنائه للبرنامج على المدرستين المعرفية و السلوكية ، من المدرسة المعرفية، تم فنيات المناقشة وتعديل الأفكار اللاعقلانية (أي منحي التعديل المعرفي و الذي يركز على كيفية فهم الأشخاص للأحداث البيئية المسببة للتعب العصبي جراء تفسير غير عقلائي المنتج للضغوط النفسية و تفسير الشخص لسلوكه و تبريره له ، فالسلوك المعرفي قد يتعلمه الفرد قبل ان يؤديه). و من المدرسة السلوكية تم استخدام العلاج السلوكي واستخدام فنيات وتقنيات الاسترخاء وواجبات المنزلية لقد بينت الكثير من الدراسات أن مثل هاته العلاجات فعالة من مثل تلك الدراسة: (Heimberg et al., 1985; Agras, 1990; Andrew, 1990; Mersh, et al., 1991 Taylor, 1996; Kendall, & Southam-Gerow, 1996; Waikar (1998) و دراسات (سامر اللاذقي، 1995 و عبد الرحمن الشبانات، 1996، و هيفاء الأشقر، 2004)، ان العلاج المعرفي السلوكي علاج.

7.4. أسلوب العلاج المستخدم في البرنامج:

سيتم تطبيق أسلوب الارشاد والعلاج الجماعي في هذا البرنامج من خلال توفير شروطه من حيث المشكلة و الجماعة، فالمشكلة واحدة لدى العمال و هي اضطراب التعب العصبي، و كذلك تشابه وتجانس أفراد المجموعة في السن والسوابق المرضية و تم العمل على إعداد المكان و القائمين على البرنامج كما سيوضح لاحقا و غير ذلك من العوامل المساهمة في فعالية العلاج الجماعي عدد الجلسات: تضمن البرنامج (12) جلسة في ستة اسابيع بواقع جلستين أسبوعيا. و قد بلغت مدة كل جلسة (45 دقيقة الى 60 دقيقة).

6. عرض النتائج و تفسيرها حسب فرضيات الدراسة :

1.6. اختبار الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الاولى لابوجد فروق دالة احصائيا في درجة التعب العصبي بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة وبعده حساب متوسطات القياسين و انحرافاتهما المعيارية و قيمة "ت" لعينيتين مرتبطتين تم عرض النتائج في الجدول رقم(2):

جدول رقم(2) يبين اختبار الفرضية الجزئية الأولى

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|
| القبلي | 128.56 | 10.98 | -1.02 | 16 | 0.16 |
| البعدي | 132.11 | 14.10 | | | |

يوضح الجدول(2) ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ(128.56) ،وان المتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (132.11) ، و ان قيمة "ت" بلغت (-1.02) و ان الفرق بين المتوسطات غير دال احصائيا ، و هو يدل على ان نتائج المجموعة الضابطة لم تتغير تغيرا يمكن من الحصول على فروق جوهرية بين نتائج التطبيقين القبلي و البعدي ومنه نقبل الفرض الصفري و نرفض الفرض البديل.

2.6. اختبار الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية بوجد فروق دالة احصائيا في درجة التعب العصبي بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ". بعد حساب متوسطات القياسين و

انحرافات المعيارية و قيمة "ت" لعينيتين مرتبطتين تم عرض النتائج في الجدول رقم(3):

جدول رقم(2) يبين اختبار الفرضية الجزئية الثانية

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة "ت" | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | القياس القبلي |
|---------------|-------------|----------|-------------------|-----------------|---------------|
| 0.00** | 16 | 7.01 | 13.88 | 128.58 | القبلي |
| | | | 12.97 | 101.13 | البعدي |

يوضح الجدول(3) ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ(128.58) ، وان المتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (101.13) ، و أن قيمة "ت" بلغت (7.01) ، و أن الفرق بين المتوسطات دال إحصائيا دلالة عالية، وهو يدل على ان نتائج المجموعة التجريبية قد تغيرت تغيرا واضحا جدا مكن من الحصول على فروق جوهرية بين نتائج التطبيقين القبلي و البعدي. لقد كنا نتوقع هذه النتيجة لأن البرنامج العلاجي قدم لهذه المجموعة فقط و عليه يمكن القول أن البرنامج من وراء التغير الذي حدث في النتائج ومن الواضح أن التغير حدث في اتجاه انخفاض قيمة المتوسط الحسابي، فقد كانت النتيجة (128.58) في القياس القبلي، و ثم اصبحت (101.13) في القياس البعدي ومنه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل.

3.6. اختبار الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على " وجود فروق دالة احصائيا في درجة التعب العصبي بين القياس البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية. و بعد حساب متوسطات القياسين و انحرافات المعيارية و قيمة "ت" لعينيتين غير مرتبطتين تم عرض النتائج في الجدول رقم(4):

جدول رقم(4) يبين اختبار الفرضية الجزئية الثالثة

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة "ت" | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المجموع N | المجموعة |
|---------------|-------------|----------|-------------------|-----------------|-----------|----------|
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|----|-------|-------|--------|----|-----------------------|
| 0.000** | 32 | 7.33- | 14.10 | 132.11 | 17 | المجموعة الضابطة |
| | | | 12.97 | 101.13 | 17 | المجموعة التجريبية |

تشير النتائج المدونة في الجدول رقم(4) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة و متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس التعب العصبي و ذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي لدرجات افراد المجموعة الضابطة و الذي قدر بـ (132.11)، في حين بلغ متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية (101.13)، وان قيمة "ت" قدرت بـ(7.33-) لها دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01 . و يمكن ارجاع هذه الفروق الى تأثير المتغير المستقل و المتمثل في البرنامج العلاجي القائم على تعديل الافكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة ، و الذي نجح في تحقيق تحسن ملحوظ و دال في خفض درجة التعب العصبي لدى افراد المجموعة التجريبية و التي تعرضت للبرنامج التدريبي ، ومنه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل

4.6. نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية الرئيسة ان للبرنامج العلاجي لقائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية فعالية في خفض زملة التعب العصبي لقد تبين من تفسير النتائج المتحصل عليها وفق الدراسة التجريبية وما افصحته عنه الفرضيات الجزئية ان البرنامج فعال وان البرنامج العلاجي القائم على تعديل الافكار اللاعقلانية فعال في علاج التعصب العصبي وهذا راجع إلى نوع العلاج المستخدم و الذي تم تبنيه في تصميم البرنامج، ألا و هو العلاج المعرفي السلوكي ، حيث هناك دراسات كثيرة و التي ذكرت سابقا في دراستنا و التي بينت ان هذا النوع من العلاج مفيد في علاج الاضطرابات النفسية المتعددة و منها الخوف او القلق ، ولا شك ان الدراسة الحالية تضاف الى قائمة هذه الدراسات في علاج التعب العصبي و مما سبق نقول ان للبرنامج القائم على تعديل الافكار اللاعقلانية فعالية في علاج التعب العصبي.

6. خاتمة و اقتراحات بحثية:

لقد تطرقنا في الدراسة الحالية التي تتموضع في سياق تجريبي حول اضطراب التعب العصبي الذي يعاني منه الكثير من العمال في شتى المؤسسات سواء الإستشفائية أو الصناعية أو التربوية ومنه نقول أن الدراسة عالجت بصورة أكاديمية علاجية الموضوع

كأحد الحلول لوقاية الصحة النفسية والجسمية للفرد في عالم تكثر فيه الضغوط النفسية والاحتراق النفسي مع نقص واضح في الكفالة العلاجية والإرشادية في هاته المؤسسات، كما بينت الدراسة فاعلية تغيير المعتقدات اللاعقلانية في الشفاء الجسماني، كما يقر الباحث بأن السياق البحثي تراكمي ومنه تفتح هاته الدراسة التي تعتبر حديثة-في حدود اطلاع الباحث- باب البحث ومنه نخرج بعدد من الاقتراحات التالية في هذا السياق:

- إجراء دراسة مماثلة على عينة أخرى بعنوان: "فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض درجة التعب العصبي عند مستخدمي الحاسوب، فئة اعوان الحماية المدنية، فئة مربيات الأطفال.
- البحث في موضوع الأفكار اللاعقلانية والتعب العصبي بعدة مناهج مختلفة ولدى عينات مختلفة.
- ضرورة أخذ المتغيرات المعرفية في العلاجات النفسية المتعددة لما له تأثيرات وسيطة بين المرض والعلاج.
- دمج مواد ومقاييس خاصة بالعلاج المعرفي السلوكي للمتكونين في تخصصات علم النفس العيادي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم علي إبراهيم (1991). الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات (دراسة امبيريقية في ضوء نظرية "أليس" للعلاج العقلاني الانفعالي لدى عينة من البنين (بجامعة قطر)، القاهرة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 5 (1)، 33-52.
2. أحمد عبد الخالق، سماح أحمد الديب (2006). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية (العلوم الاجتماعية)، الكويت.
3. أحمد عمر (2001). دراسة لبعض المتغيرات النفسية والديموجرافية المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية، القاهرة، مجلة كلية التربية، 1 (30)، 1-27.

4. أشرف عطية، عصام العقاد (2000). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة – التصلب والرفض الوالدى لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي , القاهرة , المجلة المصرية للدراسات النفسية، 10 (25)، 79-119.
5. حامد عبد السلام زهران (2001). الصحة النفسية والعلاج النفسي , القاهرة , عالم الكتب ط4.
6. حسين، طه عبد العظيم(2004)، الارشاد النفسي:النظرية-التطبيق-التكنولوجيا، الطبعة الاولى، دار الفكر، عمان، الاردن.
7. زكريا الشريبي(2005) . الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها – دراسة على عينة من طالبات الجامعة، القاهرة، دراسات نفسية، 15(4)، 531 - 567.
8. سليمان الريحاني ، نزيه حمدي ، صابر أبو طالب (1989) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، (16) ، 36- 56.
9. سماح احمد الديب ، أحمد عبد الخالق (2006) . زملة التعب المزمّن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب، دراسات نفسية 16 (1)، 113- 135.
10. عادل عبد الله محمد (2000) . العلاج المعرفي السلوكي (اسس وتطبيقات) ، القاهرة , دار الرشاد.
11. عبد الستار إبراهيم (1994) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث , القاهرة , دار الفجر للنشر والتوزيع
12. عبد المنعم الحفنى (1987) . موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، القاهرة ، مكتبة مدبولي.
13. عبد المنعم عبد الله حسيب (2000) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لطلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية (جامعة القاهرة)، (1)، 43-73.
14. غادة محمد عبد الغفار(2006) . العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ، المؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية (العلوم الاجتماعية) الكويت .
15. محمد أحمد غنيم (2002) . أثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصيص الأكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين " دراسة غير ثقافية في مصر والسعودية " المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمي جامعة الكويت " العدد 64 المجلد السادس عشر ، 175. 213.
16. محمد احمد محمد إبراهيم سعيان (1995) . فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالذنب مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس العدد التاسع عشر جزء 2 ، 237-266
17. محمد السيدعبد الرحمن ، معتز عبد الله (1994) . الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم , دراسات نفسية 4 (3)، 415-449.
18. محمد صهيب مزنوق (1996) . الافكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة عين شمس
19. نصر العلي ، عدنان فرح، عدنان عتوم (1993) . قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية , القاهرة , مجلة علم النفس 7 (26)، 26-32.
20. نور الهدى عمر المقدم (1994) . علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة , مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية، (20)، 205-229.

21. الهامي عبد العزيز ، فؤاد هدية (2000). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدي لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية ، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 36 (1)، 43-11.
22. هشام إبراهيم عبد الله (1990). اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
23. وحيد مصطفي كامل (2005). فعالية برنامج إرشاري عقلائي إنفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة , دراسات نفسية، 15(4)، أكتوبر، 569 – 598

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Cramer, D., & Kupshik, G. (1993) Effect of rational and irrational statements on intensity and in "appropriateness" of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patient . British . journal clinical psychology . (32) 3.319.
2. Deborah.A.S&Mark W.D(1998) .Is belief in a just world rational ? journal psychological reports,83(2) 423-426.
3. Edward,C.C., & Will .B.B(1998).Irrational beliefs optimism pessimism,and psychological distress: a preliminary examination . journal of clinical psychology 54 (2) , 137 – 142.
4. Ellis,A.,(1995). Thinking processes involved in irrational beliefs and their disturbed consequences . , Journal of Cognitive psychotherapy : An International Quarterly ,(9),2,105_116.
5. Hagga .D & Davison .G., (1993) An appraisal of rational emotive therapy . abnormal of consult ling and clinical psychology . (61) 2, 215-220
6. Kassinove, E. (1995). Developmental Trends in Rational Emotive. College Mental Health Programs. Journal of Community Psychology. 5. , 266 – 274 .
7. Koomans .P.C.,Sanderam ,R.,Timmerman .I.,&Emmelkamp,P.M,(1994) The irrational beliefs inventory (IBI). Development and psychometric evaluation . European of psychological Assessment ,10 ,15-57.