الأفكار اللّاعقلانية وعلاقتها بالصّحّة النّفسية لدى عيّنةٍ من طلّاب المرحلة الثّانوية بمدينة المسيلة.

أ.د محمد بودربالة ، دليلة بوضياف جامعة مسيلة

الملخص

هدفت الدّراسة الحالية إلى التّعرّف على العلاقة بين الأفكار اللّاعقلانية والصّحّة النّفسيّة لدى تلاميذ المرحلة الثّانوية، وسعت للإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما مستوى انتشار الأفكار اللّاعقلانية لدى طلّاب المرحلة الثّانوية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في الأفكار اللّاعقلانية تُعزى لمتغيّر الجنس؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الأفكار اللّاعقلانية وأبعاد الصّحّة النّفسيّة؟

وللإجابة عن أسئلة الدّراسة، تمَّ تطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللّاعقلانية الذي أعدّه الدّكتور سليمان الرّيحاني، ومقياس الصّحّة النّفسية من إعداد كلٍّ من: عبد المطّلب أمين القريطي، وعبد العزيز السّيد الشخص على عيّنةٍ قوامُها 353 تلميذا وتلميذةً بالمرحلة الثّانوية بمدينة المسيلة، وتوصّلت الدّراسة إلى الإجابة على التّساؤلات التي انطلقت منها.

الكلمات المفتاحيّة: الأفكار اللّاعقلانية، الصّحّة النّفسية.

مقدمة:

أولى كثيرٌ من علماء النفس حماسا شديدا واهتماما كبيرا لدراسة الظّروف البيئيّة والثّقافية والعوامل المعرفيّة، ودورها في تشكيل وصياغة سلوك الإنسان، فهي المجال الذي ينشأ فيه الأفراد ويؤثّر تأثيرا كبيرا في نموّهم العقلي، فالوليد البشريّ لديه إمكانات هائلة، وتلعب العوامل المعرفيّة دورا مؤثّرا في تحويل هذه القوى والإمكانات إلى واقع حيّ وسلوكٍ وشخصيّة، ذلك لأنّ المكوّنات المعرفيّة للفرد، هي المحور الرئيسيُّ لشخصيّته، وهي التي تؤثّر في مشاعره وسلوكه[1].

وقد أكّد(ألبرت أليس Albert Ellis) أنّ التفكير اللّاعقلاني، ينشأ في مرحلة الطّفولة المبكّرة عن طريق التعلم المبكّر، خلال التّنشئة الإجتماعية من قبل الأسرة والمجتمع، والتفكير اللّاعقلانيُّ له تأثير بالغ الأهمّيّة على الصّحّة النفسيّة والتّكيّف. ومن خلال الدراسات والأبحاث في مجال الأفكار اللّاعقلانية، وُجد أنّ هناك انتشار واسع للأفكار اللّاعقلانية التي تحدَّثَ عنها(ألبرت أليس) في نظريّته حول العلاج العقلي العاطفي، بين طلبة المدارس والجامعات في بيئتنا العربية، (الشربيني وصادق، 2000) و(الموسوي، 2005) وهي أيضا أكثر قوّة في إرتباطها بالاضطرابات النفسية والعصابيّة التي تواجه الأفراد في بيئتنا العربيّة.[2]

وفي هذا البحث نحاول تناول الأفكار اللّاعقلانية ومدى انتشارها في مدينة المسيلة، مستهدفين مرحلة المراهقة باعتبارها فترة مهمّة من حياة الإنسان، حيث ارتأينا أن تكون دراستنا حول طلّاب المرحلة الثّانوية.

الإشكاليّة

تنبّه الفلاسفة اليونانيّون منذ القدم إلى أنّ الطّريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء في ذاتها، هي التي تجعل سلوكنا سويًّا أو متّسما بالاضطراب، وفي هذا الصّدد يقول (ابيقورس):"لا يضطرب النّاس من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها".[3]

وتُعدُّ المعرفة هي وسيلة الإنسان؛ كي يفهم ذاته والعالم من حوله، والتّوصّل إلى حقائق الأشياء؛ بل هي أساس نموّ العقلِ الإنسانيّ، وسبيله للسّيطرة على الأشياء، وقد أكّد ذلك (أوجست كونت) في قوله:" إذا عرفت استطعت"، ورغم أنّ المعرفة ــ كما أكّد(فرويد) ــ هي جزء هامٌّ في الطّريق إلى الشّفاء، إلّا أنّها عندما تضطرب لا تصبح هي الشّفاء؛ بل تصبح هي المرض والشّقاء، وقد ذهب الفيلسوف الرّوائي(ابكتيوس) إلى أنّ إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة الأورام[4].

فالجانب الفكريُّ من الاضطرابات، يشير ببساطة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات والحجج، وربّما القيم التي يتبنّاها الشّخص نحو ذاته، ونحو بيئته، وهذه الأفكار والمعتقدات غير العقلانية تكاد تكون عامّةً، وعندما يتمُّ تقبُّلها وتدعيمها عن طريق التّلقين الذّاتي تؤدّي إلى الاضطراب أو إلى العصاب.[5]

وأعتقد (أليس) بأنّ التّفكير والإنفعال، لا يشكّلان وظيفتين مستقلّتين، إذ الانفعال يصاحب التّفكير، والانفعال في الواقع هو تفكيرٌ متميّزٌ ذاتيٌّ وشخصيٌّ وغير عقلانيٍّ[6] ؛ لذا فهو يعرّف العصبيَّ بأنه:" فردٌ فقد حالة الفهم والاستبصار في فهمه، وهو يؤذي نفسه والآخرين لأسبابٍ غير عقلانيّةٍ، فهو معاقٌ انفعاليا ولا يعرف كيف يفكّر بوضوح".[7]

وينشأ التّفكير اللّاعقلانيُّ من التّعلّم غير المنطقيّ المبكّر، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التّعلّم بيولوجيًّا، كما أنّه يكتسب ذلك من والديه خاصّة، ومن المجتمع الذي يعيش فيه، ومن خلال عمليّة النّمو يتعلّم الطّفل التّفكير والشُّعور بأشياءٍ معيّنة بالنّسبة لنفسه، وبالنّسبة للآخرين كذلك.[8]

ويشير (مخيمر) " أنّ المراهقة هي الميلاد الوجوديُّ للكائن البشريّ من حيث أنّه يعي ذاته التي تريدُ أن تتحدّد في مواجهة الذوات الأخرى."[9]

ويؤكد علماء النّفس على أنّ هذه المرحلة إذا لم تكتنفها الرّعايةُ والتّنشئة الصّالحة، تعدُّ من أكثر المراحل التي يتوافر فيها كلّ مقوّمات إظهار العدوان والعنف؛ وذلك لاصطدام المراهق بالمجتمع و من حوله، لبحثه الدّائم عن ذاته وكيانه، ممّا يجعل العنف والعدوان هما وسائل دفاعه عن ذاته، ومحاولتِه إثباتَ وجوده.[10]

وقد أشار الباحثون كذلك إلى أنّ انخفاض تقدير الذات، يُعدُّ أحدَ العوامل المؤدّية إلى الأفكار اللّاعقلانية، ضف إلى ذلك الشّعور بالنّقص، وعدم الرّاحة، ومشاعرَ الإحباط.[11]

هذا، وقد أسفرت نتائج دراسة (مواري) عن وجود علاقة بين المعتقدات غير العقلانية والانفعالات المحبطة للذات، المتمثّلة في القلق والعداء والاكتئاب لدى المراهقين، وأنّ هذه الانفعالات تزداد بتمسُّك هؤلاء الأفراد بمعتقداتهم اللّاعقلانية.[12]

ويصاحب المعتقدات اللّاعقلانية سوء تكيف، واضطرابات نفسيّة، تدفع الطّلاب في المرحلة الثّانوية إلى ارتكاب السّلوكيات العدوانيّة، ويرجع ذلك إلى عدم التّوافق مع الواقع، واضطراب التّفكير، فالطّريقة التي يفكّر بها الإنسان تنعكس على سلوكه، فلقد أوضحت العديد من الدّراسات وجود علاقة بين الأفكار اللّاعقلانية والاضطرابات النّفسية؛ بمعنى أنّ الأفكار اللّاعقلانية تؤدي إلى حدوث

الاضطراب النّفسي[13]، وبالتّالي فإنّ المرحلة الثّانويّة من المراحل الهامّة التي يكون فيها الطلّاب في سنّ المراهقة، إذ تعتبر فترة هامّة جدا من حياة الإنسان، بل هي أهمّ فترات الحياة إطلاقا، فالتّغيّرات النّمائيّة، والمشكلات المختلفة التي يتعرّض لها المراهق، تؤرق الأهل والعاملين في المجال التّربوي، وكلّ من له اهتمامٌ خاصّ بالمراهقين، وهي تهزّ المراهق من أعماقه.[14]

لهذا يرى علماء النفس والتّربية، أنّ الصّحّة الجسديّة والنّفسيّة للإنسان، تتوقّفان على اجتيازه فترة المراهقة بأمان واطمئنان، فالنّمو بأشكاله الجسميّة والعقلية والاجتماعية والانفعالية يتسارع في مرحلة المراهقة.

التساؤلات التالية:

- ما مستوى إنتشار الأفكار اللّاعقلانية لدى طلّاب المرحلة الثّانوية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في الأفكار اللّاعقلانية تعزى لمتغيّر الجنس ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللّاعقلانية وأبعاد الصّحّة النّفسيّة ؟

فرضيات البحث:

- مستوى إنتشار الأفكار اللّاعقلانية لدى طلّاب المرحلة الثّانوية مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللّاعقلانية تعزى لمتغيّر الجنس.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللّاعقلانية وأبعاد الصّحّة النّفسية.

أهداف البحث:

- التّعرّف على مستوى الأفكار اللّاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- التّعرّفُ على الفروق بين الذّكور والإناث في الأفكار اللّاعقلانيّة
- التّعرّف على العلاقة بين الأفكار اللّاعقلانيّة و أبعاد الصّحّة النّفسيّة.

تحديد مصطلحات البحث:

1- الأفكار اللّاعقلانية: مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقيّة، التي تتّصف بعدم الموضوعيّة، وهي مبنيّة على توقّعاتٍ وتنبّؤات وتعميمات خاطئة، ومن خصائصها أنّها تعتمد على الظّن والتّنبّؤ والمبالغة والتّهويل بدرجة لا تتّفق مع الإمكانات العقليّة للفرد.[15]

ويرى باترسون(1980) أنّ الأفكار اللّاعقلانيّة هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبنّاها الفرد عن الأحداث والظّروف الخارجيّة، والتي ترجع نشأتها إلى التعلّم المبكّر غير المنطقي.[16]

ويميّز المعالجون السّلوكيون المعرفيّون المعاصرون بين نوعين من المعتقدات والأبنيّة الفكريّة:

- إعتقادات منطقيّة تصاحبها في الغالب أنواع من السّلوك والنّشاط، وحالات وجدانيّة ملائمة للصّحّة النّفسية، ويفترض أنّ مثل هذه الاعتقادات، تدفع الإنسان إلى مزيدٍ من النّضج الانفعالي ومزيدٍ من الاستفادة بالخبرة، ومزيدٍ من العمل البنّاء والنّشاط الإيجابيّ، بعبارة أخرى يتوقّف وصف الاعتقادات وأساليب التفكير بالمنطقية والعقلانية بمدى انسجامها مع أهدافنا العامّة في الحياة، وقيمتها في تسيير وتحقيق السّعادة الشّخصية والفاعليّة الاجتماعيّة، والإبداع، والإيجابيّة. - إعتقادات لا منطقية، وبناء فكريٌّ لاعقلاني، مرتبط بالإضطرابات الإنفعاليّة المرضيّة كالعصاب والذهان والإضطراب النّفسي والإجتماعي، فضلا عمّا تثيره من شعور سريع بالإحباط وعزوف عن مواصلة نشاطاتنا الإيجابيّة، المرتبطة بالجودة في العمل والاستمرار في الإنتاج.[17]

وقد أوضح (أليس) في هذا الصّدد إحدى عشرة فكرة ـأو قيمةـ غير عقلانيّة أو خرافيّة وغير ذات معنى، ولكنّها رغم ذلك شائعة لدى المجتمعات الإنسانية، وهي تؤدي بالضّرورة إلى انتشار العصاب[18]. وهذه الأفكار هي:

- **الفكرة الأولى:** هناك ضرورة ملحّة لأن يكون الشّخص البالغ محبوبا ومستحسنا من كلّ فرد آخر هامٍّ في مجتمعه (طلب الإستحسان)

- **الفكرة الثانية:** ينبغي أن يكون الفرد كفؤا تماما، وأن ينجز في جميع الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه ذا قيمة، وجدير بالاهتمام (إبتغاء الكمال الشخصي)

- **الفكرة الثالثة:** بعض النّاس سيّؤون وشرّيرون وعلى درجة عاليّة من الخسّة والنّذالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا (اللوم القاسي للذّات والآخرين)

- **الفكرة الرابعة:** إنّه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنّى الفرد. (توقّع الكوارث)

- **الفكرة الخامسة:** تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجيّة، لا يستطيع السّيطرة عليها أو التّحكّم بها (التهوّر الانفعالي)

- **الفكرة السادسة:** الأشياء المخيفة أو الخطرةُ، تستدعي الاهتمام الكبير، والانشغال الدائم في التّفكير بها، وبالتّالي فإنّ احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم. (القلق الزائد)

- **الفكرة السابعة**: من السّهل أن نتجنّب بعض الصّعوبات والمسؤوليات بدلا من أن نواجهها. (تجنب المشكلات)

- **الفكرة الثامنة**: يجب أن يكون الشّخص معتمدا على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه. (الإعتمادية)

- **الفكرة التاسعة**: إنّ الخبرات والأحداث الماضية تقرّر السّلوك الحاضر، وأنّ تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه. (الشّعور بالعجز)

- **الفكرة العاشرة**: ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات. (الانزعاج لمشاكل الآخرين)

- **الفكرة الحادية عشر**: هناك دائما حلّ مثاليٌ وصحيح لكلّ مشكلة وهذا الحلّ لابدّ من إيجاده وإلّا فالنّتيجة تكون مفجعة.[19] (إبتغاء الحلول الكاملة)

وقد أضاف سليمان الرّيحاني (1975) فكرتين أساسيتين تعتبر كل منهما لاعقلانية وشائعة في مجتمعنا العربي، هما:

- ينبغي أن يتّسم الفرد بالرّسميّة والجدّية في تعامله مع الآخرين، حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين النّاس.
- لا شك أنّ مكانة الرّجل تعدّ هي الأهمّ فيما يتعلّق بعلاقته مع المرأة.[20]

إجرائيا: الدّرجة المرتفعة التي يحصل عليها التّلميذ على مقياس الأفكار اللّاعقلانية والعقلانية لسليمان الرّيحاني.

2- الصحة النفسية: عرّف دستور منظّمة الصّحّة العالميّة لعام (1992)الصّحّة النّفسيّة على أنّها حالة كاملة من العافية الجسميّة والعقليّة والاجتماعيّة وليس مجرّد غياب المرض أو الإعاقة، وينظر للصّحّة النّفسيّة أيضا أنّها حالة إيجابيّة توجد لدى الفرد وتظهر في مستوى قيام وظائفه النّفسية بمهمّتها بشكل حسن ومتناسق في وحدة الشّخصيّة.[21]

ويعرّفها القريطي والشخص(1992): "هي تمتّع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية، التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه، ومع بيئته الإجتماعية والمادّية، وكذلك تحرّره من تلك الصّفات السّلبية أو الأعراض المرضيّة." وقد حدّدا الخصائص والصّفات التي يجب أن تتوافر في الفرد المتمتّع بالصّحّة النّفسية في الآتي:[22]

أ. الشّعور بالكفاءة والثّقة في النّفس: ويعني إحساس الفرد بقيمته، وبتوفّر ما لديه من إمكانات تجعله قادرا على العطاء ومواجهة الصّعاب والتّحدّيات.

ب. القدرة على التّفاعل الاجتماعي: ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصّداقات وتبادل الزّيارات، وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

ج. التّضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النّفس: ويعني المقدرة على مواجهات الصّراعات النّفسيّة والسّيطرة على الانفعالات والتّعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا.

د. القدرة على توظيف الطّاقات والإمكانات في أعمال مشبعة: ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات، والاستفادة ممّا لديه من إمكانات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرّضا والإشباع.

هـ. التّحرر من الأعراض العصابية: ويعني خلوّ المرء من الأنماط السّلوكيّة الشّاذّة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النّفسية والعقلية، وانتفاء كلّ ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية، ويحدّ من تفاعله مع الآخرين.

و. البعد الإنساني والقيمي: ويقصد به تبنّي المرءَ لإطارٍ قيميٍّ، يهتدي به ويوجّه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.

ز. تقبّل الذّات وأوجه القصور العضويّة؛ أي تقبّل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضاؤه عنها بما تشتمل عليه، وعدم النّفور أو الخجل ممّا تنطوي عليه من معوّقات جسميّة.[23]

إجرائيا: الصّحّة النّفسيّة هي مجموع الدّرجات التي يحصل عليها التّلميذ على مقياس الصّحّة النّفسية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدّراسة: أعتُمِدَ في هذه الدّراسة على المنهج الوصفيّ لمناسبته طبيعة الدراسة.

مجتمع الدّراسة وعيّنتها: يتكوّن مجتمع الدّراسة من جميع طلّاب المرحلة الثّانوية، باختلاف الجنس(ذكورا، وإناثا) و إختلاف تخصّصاتهم (الأدبية، والعلمية) من الصّفوف الدّراسية (الأوّل، الثّاني، الثّالث) الملتحقين بالمدارس الحكوميّة في مدينة المسيلة للعام 2016/2015 والبالغ عددهم حسب مديرية التّربية7891 طالبا منهم 2957 بالصّف الأوّل و2379 بالصف الثاني و2555بالصّف الثالث.

واختيرت لإنتقاء العيّنةِ خمسُ ثانويّات بمدينة المسيلة، حيث روعي في ذلك الإختيار أن تكون حسب مواقعها الأصليّة لمدينة المسيلة (الشّمال، الجنوب، الشّرق، الغرب، الوسط)، كما روعي أن

تكون في أحياء تضمّ مستويات اقتصادية واجتماعية متنوّعة، وقد بلغ أفراد العيّنة 353، تمّ اختيارهم بالطّريقة العشوائيّة الطّبقيّة (السّنة، الجنس، التّخصّص) وتتراوح أعمار أفراد العيّنة ما بين 15-21 عاما، ومتوسّط مقداره 17.19، وإنحراف معيار مقداره 1.52

ويبيّن الجدول رقم(1) مواصفات عيّنة البحث على حسب المتغيّرات الدّيمغرافية.

إسم الثانوية	موقعها	المتغيّرات	الحالة	التّكرار	النّسب المئويّة
صلاح الدّين الأيوبي	الشمال	المرحلة التّعليمية	أولى ثانوي	132	%37
عثمان بن عفّان	الجنوب		ثانية ثانوي	106	%30
عبد المجيد علاهم	الشرق		ثالث ثانوي	115	%33
محمد الشّريف مساعدية	الغرب	التخصص	علمي	225	%64
			أدبي	128	%36
إبراهيم بن الأغلب التّميمي	الوسط	الجنس	ذكر	146	%41
			أنثى	207	%59
المجموع				353	100%

أدوات الدراسة: اعتُمِدت الدّراسة الحاليّة على أداتين هما:

- مقياس الأفكار العقلانية واللّاعقلانية من إعداد سليمان الرّيحاني(1985)
- مقياس الصّحّة النّفسيّة من إعداد أمين القريطي وعبد العزيز السّيد الشخص (1992)

أولا- مقياس الأفكار اللّاعقلانية والعقلانية: لقياس الأفكار اللّاعقلانية قمنا بالإعتماد على مقياس الأفكار اللّاعقلانية للرّيحاني، الذي تمّ بناؤه في (1985)، ويتكوّن هذا المقياس، في صورته الأجنبيّة، من إحدى عشرة فكرة غير عقلانية، وضعها(ألبرت أليس)، وقام الدّكتور سليمان الرّيحاني عام 1985 بترجمة هذا المقياس، وتقنينه على البيئة الأردنية، وأضاف فكرتين غير عقلانيّتين، يرى أنّها منتشرتان في المجتمعات العربيّة، وبذلك يتكوّن هذا المقياس من 13 فكرة، وكلّ فكرة لها أربع فقرات، ليصبح عدد الفقرات، على الاختبار ككلٍّ 52 فقرة، تكون الإجابة عنها ب(نعم) أو (لا)

- القيمة (02) للإجابة التي تدلّ على قبول الطّالب للفكرة اللّاعقلانية التي تقيسها الفقرة.
- القيمة (01) للإجابة التي تدلّ على رفض الطّالب للفكرة اللّاعقلانية التي تقيسها الفقرة.

أ- **صدق المقياس:** قام الرّيحاني(1985) بعرض المقياس على مجموعة من المحكّمين المختصّين في علم النّفس، وبلغت نسبة الاتّفاق 90%، وقد دلّت نتائج التحليل التّمييزي على أنّ جميع أبعاد الاختبار الثّلاثُ عشرة (13) تتمتّع بقدرة على التّمييز بين الأسوياء والعصابيّين حيث تراوحت قيم (ف) بين (3.94) و(18.30) بمستوى دلالة تراوحت بين (0.05) و(0.01).

ولحساب صدق المقياس في الدّراسة الحاليّة، تمّ الإعتماد على الصّدق التّمييزي (أسلوب المقارنات الطّرفية)، فبعد أن تمّ ترتيب درجات العيّنة الإستطلاعيّة تصاعديًّا، والتي ضمّت 50 تلميذا وتلميذةً من طلّاب المرحلة الثّانويّة، بثانويّة أحمد بن محمد يحي المقرّي بمدينة المسيلة، منهم 28 أنثى و22 ذكورا، تمّ إختيارهم بالطّريقة العشوائيّة البسيطة، حيث سحبت 27% من التلاميذ من طرفي التوزيع، فصارت لدينا مجموعتان متطرّفتان متناقضتان تساوي كل منهما13 فردا، إحداهما يطلق عليها مجموعة "عليا" من حيث إرتفاع درجاتها والثّانية يطلق عليها مجموعة "دنيا" من حيث انخفاض درجاتها، ثمّ أستخرجت المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وحسبت قيمة "ت" لدلالة الفرق بين متوسّطين حسابيّين لعيّنتين متساويّتين مستقلّتين متجانستين.حيث بلغت قيمة"ت" (12.39) وهي دالة إحصائيا عند مستوى(0.01) مما يشير إلى صدق الأداة.

ب ــ **ثبات المقياس:** قام الرّيحاني (1985) بحساب الثّبات عن طريق إعادة الاختبار، وتراوحت معامِلات الثّبات ما بين (0.45) و(0.83)، وبلغ معامل الثّبات للدّرجة الكلّية للاختبار(0.85)

وفي الدراسة الحالية قمنا بحساب ثّبات المقياس على عينة مكونة من 50 تلميذ وتلميذة بالمرحلة الثانوية عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ بإستعمال النّظام الإحصائي SPSS19 حيث بلغ معامل الثّبات (0.76) وهذه القيمة دالّة إحصائيا، وتبيّن وجود ثبات مقبول لأداة الدّراسة.

ثانيا- مقياس الصّحّة النّفسيّة: لقد قام بإعداد هذا المقياس كلٌّ من أمين القريطي وعبد العزيز السيد الشّخص (1992)، حيث يقيس مدى تمتّع الفرد ببعض الخصائص الإيجابيّة، التي تساعده على حسن التّوافق مع نفسه وبيئته ومجتمعه، وكذلك تحرّره من تلك الصّفات السّلبيّة التي تعيق هذا التّوافق، وتحتوي البنود على سبعة محاور هي: الشّعور بالكفاءة والثّقة بالنّفس، المقدرة على التّفاعل الاجتماعي ، والتّضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، المقدرة على توظيف الطّاقات والإمكانيّات في أمال

متشعبة ، والتّحرّر من الأعراض العصبيّة، والبعد الإنساني القيميّ، وتقبّل الذّات وأوجه القصور العضويّة.

وتعطي إستجابة المفحوص(نعم) درجة واحدة، و(لا) لا تعطي أي درجة، وذلك للعبارات الموجبة و التي أرقامها هي: (2، 4، 6، 9، 11، 13، 16، 18، 20، 23، 25، 27، 30 32، 34، 37، 39، 41، 44، 46، 51، 53، 55، 58، 60، 62، 65، 67، 69، 72 74، 79، 81، 83، 86، 88، 90، 93، 95، 97، 100، 102، 104)، وتعطي استجابة المفحوص ب(نعم) درجة واحدة، و(لا) لا تعطي أيّ درجة، وذلك للعبارات السّالبة، والتي أرقامها هي: (1، 3، 5، 7، 8، 10، 12، 14، 15، 17، 19، 21، 22، 24، 26، 28، 29، 31، 33، 35، 36، 38، 40، 42، 43، 45، 47، 48، 49، 50، 52، 54، 56 57، 59، 61، 63، 64، 66، 68، 70، 71، 73، 75، 78، 80، 82، 84، 85، 87 89، 91، 92، 94، 96، 98، 101، 103، 105) وبذلك يتــراوح مدى الدّرجـــــــــــــات بين (105-0) درجة، حيث تعبّر الدّرجة المرتفعةُ على تمتّع الفرد بمستوى مرتفع من حيث النّتيجة النّفسية والعكس صحيح.

أ- **صدق المقياس**: اختُبر هذا المقياس بإجرائه على عيّنة قوامُها(400) طالب وطالبة بجامعة الملك سعود من القسمين (الأدبي والعلمي) للتّحقق من صدقه في البيئة السّعودية، وذلك بإستخراج معاملات ارتباط البنود الممثّلة للأبعاد المختلفة بالدّرجة الكلّية لهذه الأبعاد حيث تراوحت مابين (0.29) و(0.66) وجميع المعاملات دالة عند مستوى (0.01) ومن ثمّ إستخراج معاملات الارتباط البينيّة بين أبعاد المقياس والدّرجة الكلّية للمقياس حيث تراوحت مابين (0.29) و(0.81) وجميع المعاملات دالة عند مستوى (0.01).

وفي الدّراسة الحاليّة تمّ التّأكّد من صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية فبعد أن تم ترتيب التوزيع من أعلى درجة إلى أقل درجة لعيّنة ضمت 50 تلميذ وتلميذة بالمرحلة الثانوية، تم إختيار مجموعتين من طرفي التوزيع تمثل إحداهما 27%من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات، وثانيهما 27%من الذين حصلوا على أدنى الدرجات، وكان حجم كل مجموعة 13 تلميذ ثم أستخرجت المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وحسبت قيمة "ت" للفروق بين المتوسطات حيث بلغت (12.52) وهي قيمة دالّة إحصائيا عند مستوى (0.01) وبالتّالي هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المجموعتين "العليا" و"السفلى" وبالتّالي فإنّ استبيان الصّحّة النّفسيّة صادق.

ب- **ثبات المقياس:** تمّ التّحقّق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التّطبيق الإختبار، حيث طبق مرّتين على عيّنة قوامها 100 طالب وطالبة بجامعة الملك سعود، بينهما فارق زمني ثلاث أسابيع ومن ثمّ حساب معاملات الإرتباط بين الدّرجات لأفراد العيّنة في المرّتين، بالنّسبة لكلّ بعد من أبعاد المقياس، فكانت جميع المعاملات دالّة إحصائيا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت مابين (0.57) و(0.81) ممّا يشير إلى التّمتّع بدرجة عالية من الثّبات.

وفي الدّراسة الحالية تمّ حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات على عيّنة مكونة من 50 تلميذ وتلميذة بالمرحلة الثانوية، حيث وُجد أنّ قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0.82) وهذا يدلّ على أنّ معامل الثّبات مرتفعٌ ودالّ إحصائيا.

الأساليب الإحصائية: قمنا بمعالجة البيانات وتحليلها باستخدام الحاسب الآلي، من خلال برنامج (SpssVER.19) ، وتمثّل المعالجات التي تمّت للبيانات في الإحصائيّات الآتية:

1- معامل الارتباط البسيط (لبيرسون).
2- الإنحراف المعياري والمتوسّط الحسابي.
3- إختبار ت T-test لحساب دلالة الفروق بين المتوسّطات

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلّقة بالفرض الأوّل: نصّ الفرض الأوّل على أنّ مستوى انتشار الأفكار اللّاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة الثّانوية مرتفع، وللتّحقق من صحّة الفرضيّة، تمّ استخراج المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة، وحساب التّكرارات والنّسب المئويّة للأفكار اللّاعقلانية، والجدول يوضّح ذلك:

جدول رقم (3) التّكرارات والنّسب المئويّة للأفكار اللّاعقلانيّة وترتيبها لأفراد العيّنة.

الأفكار اللاعقلانية	التّكرارات	النّسب المئوية	المتوسّط	الانحراف المعياري
1-طلب الاستحسان	262	%75	7	0,876
2-ابتغاء الكمال الشّخصي	259	%73	7,01	0,898
3-اللّوم القاسي للذّات والآخرين	261	%73	6,97	0,894
5-التّهوّر الانفعالي	256	%72	6,97	0,924
11-ابتغاء الحلول الكاملة	247	%70	6,96	0,954

6-القلق الزائد	249	%70	6,9	0,973
10-الانزعاج لمشاكل الآخرين	230	%70	6,81	0,964
12-الجدية والرسمية	236	%66	6,84	0,897
4-توقع المصائب والكوارث	226	%64	6,8	1,011
13-علاقة الرجل بالمرأة	212	%60	6,68	0,896
7-تجنب المشكلات	187	%52	6,58	0,944
9-الشعور بالعجز	177	%50	6,48	0,948
8-الاعتمادية	173	%49	6,52	0,945
المجموع الكلي للأفكار اللاعقلانية	240	%68	88,51	5,917

ويتّضح من الجدول رقم(3) أنّ النّسب المئويّة تراوحت بين (75%) في حدّها الأعلى وذلك للفكرة اللّاعقلانية(1)؛ طلب التّأييد والاستحسان، و (50%) في حدّها الأدنى وذلك للفكرة (9) وهي الشّعور بالعجز، وهي نسبة مرتفعة تدلّ على انتشار للأفكار اللّاعقلانية، وبناء على ما تقدّم فإنّه يمكن القول أنّ الفرضيّة الأولى تحقّقت.

ثانيا: النّتائج المتعلّقة بالفرض الثّاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في الأفكار اللّاعقلانيّة تعزى لمتغيّر الجنس، وللتّحقّق من صحّة هذه الفرضيّة تمّ حساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في الأفكار اللّاعقلانية بين أفراد الجنسين والنّتائج الخاصّة بذلك موضّحة في الجدول رقم(4).

جدول رقم (4) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الذّكور والإناث في الأفكار اللّاعقلانيّة.

العيّنة	ذكر=146		أنثى=207		درجة الحرّية	ت
الفكرة	م	ع	م	ع		
1-طلب الاستحسان	7,05	0,93	6,96	0,82	351	0,98
2-إبتغاء الكمال الشّخصي	7.01	0,91	7,00	0,89	351	0,02
3-اللّوم القاسي للذّات والآخرين	6,86	0,92	7,04	0,86	351	-1,82

4-توقّع المصائب والكوارث	6,71	1,03	6,86	0,99	351	-1,39
5- التّهور الانفعالي	6,89	0,94	7,03	0,90	351	-1,43
6-القلق الزّائد	6,67	1,05	7,05	0,87	351	-3,69**
7- تجنّب المشكلات	6,58	0,96	6,58	0,93	351	0,02
8- الإعتمادية	6,52	0,87	6,52	0,99	351	-0,01
9- الشعور بالعجز	6,49	0,92	6,47	0,96	351	0,12
10- الإنزعاج لمشاكل الآخرين	6,82	0,96	6,80	0,96	351	0,12
11- إبتغاء الحلول الكاملة	6,93	1,02	6,98	0,90	351	-,430
12- الجدّية والرّسمية	6,73	0,93	6,92	0,86	351	-1,91
13- علاقة الرّجل بالمرأة	6,82	0,90	6,58	0,88	351	2,39
المجموع الكلّيُ للأفكار اللّاعقلانية	87.75	6.18	89.07	5.67	351	-2,07

بالنّظر إلى الجدول السّابق، يتّضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الذّكور والإناث في الأفكار اللّاعقلانية، باستثناء الفكرة اللّاعقلانية السّادسة، إذ تبيّن أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائيّة بين الذّكور والإناث، حيث بلغت قيمة الإحصائيّ (ت) (3,697-) عند مستوى الدّالة (0.01). وعند مقارنة متوسّطي المجموعتين نجد أنّ متوسّط الذّكور(6,67)، بينما بلغ متوسّط الإناث(7,05) ممّا يشير أنّ الفروق على هذه الفكرة في اتّجاه الإناث، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الذّكور والإناث على الدّرجة الكلّية للأفكار اللّاعقلانية حيث بلغت (2,07-) وهي قيمة غير دالّة، ومنه تحقّقت صحّة الفرضيّة جزئيًا.

ثالثا: النّتائج المتعلّقة بالفرض الثّالث: توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين (الدّرجات الخام للأفكار اللّاعقلانية) و(الدّرجات الخام لأبعاد الصّحّة النّفسية)، وللتّحقّق من صحّة الفرضيّة تمّ حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين الدّرجات الخام للأفكار العقلانية، والدّرجات الخام لأبعاد الصّحّة النّفسيّة. والنّتائج موضّحةٌ في الجدول رقم (5).

جدول (5) معاملات الإرتباط "لبيرسون" بين درجات رتب هوية الأنا الكلّية ودرجات الصّحّة النّفسيّة وأبعادها لدى طلبة المرحلة الثّانوية.

أبعاد الصّحّة النّفسيّة	الأفكار اللّاعقلانية
الشّعور بالكفاءة والثّقة بالنّفس	-0,03
المقدرة على التّفاعل الاجتماعي	0,14**
التّضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النّفس	-0,11*
المقدرة على توظيف الطّاقات والإمكانات	0,17**
التّحرر من الأعراض العصابيّة	-0,10*
البعد الإنساني والقيمي	0,11*
تقبّل الذّات وأوجه القصور العضويّة	-0,10*
الدّرجة الكلّيّة للصّحّة	-0,01

**دالّة عند مستوى (0.01) *دالّة عند مستوى(0.05)

يتّضح من الجدول وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الأفكار اللّاعقلانيّة، وبُعْدُ التّفاعل الاجتماعي بلغ معامل الارتباط(0.14) وهو دالّ عند مستوى الدّلالة(0.01)، والبعد الإنسانيّ و القيميّ حيث بلغ معامل الارتباط (0.11)، وهو دالٌّ عند مستوى الدّلالة (0.05). وارتبط سلبيًّا مع كلٍّ من بُعْدِ التّضج الانفعالي حيث بلغ(0.11-) وبعد التّحرّر من العصاب حيث بلغ معامل الارتباط (0.10-)، وبُعْدُ تقبّل الذّات حيث بلغ (0.10-)، وجميع المعاملات دالّة عند مستوى (0.05)، بينما لم يرتبط ببُعْدِ الشُّعور بالثّقة حيث عدمُ وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين مقياس الأفكار اللّاعقلانية والدّرجة الكلّية للصّحّة النّفسيّة، ومنه تحقّقت صحّة الفرضيّة جزئيًا.

أولا: مناقشة النّتائج المتعلّقة بالفرض الأوّل والثّاني:

- مستوى إنتشار الأفكار اللّاعقلانيّة لدى طلّاب المرحلة الثّانويّة مرتفع.

حيث أشارت التّكرارات والنّسب المئوية للأفكار في جدول(3) إلى أنّ الأفكار اللّاعقلانيّة موجودة بنسب متفاوتة، حيث تراوحت بين (75%) في حدّها الأعلى وذلك للفكرة اللّاعقلانيّة (1) طلب التأييد والاستحسان، و (49%) في حدّها الأدنى وذلك للفكرة (8) وهي الاعتمادية، وهي نسبة مرتفعة تدلّ على انتشار للأفكار اللّاعقلانيّة، وتتّفق هذه الدّراسة مع العديد من الدّراسات، منها دراسة الرّيحاني (1988) والتي كان من نتائجها

انتشار الأفكار اللّاعقلانية في المجتمع الأردني بنسبة (40%)، وإن كانت الدّراسة الحاليّة تشير إلى ارتفاع نسبة الأفكار اللّاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثّانوية بمدينة المسيلة، بالإضافة إلى دراسة إبراهيم (1990)، الشيخ (1990)، مزنوق (1996)، حسن والجمالي(2003)، الصائغ(2004)، العريضة (2008)، وإنّ انتشارها له تأثير على صحّة الفرد، كما يرى (أليس) أن التّفكير اللّاعقلاني يتشكّل لدى الفرد في تعلّمه المبكّر الذي تلقّاه من الوالدين والبيئة الثّقافية التي يعيش فيها، بالإضافة أنّ الآباء يطالبون الأبناء بطموحات لا تصل إلي إمكانيّاتهم وخاصّة أنّهم في مرحلة الثّانوية وعلى أبواب تحدّد مصيرهم الدّراسي والمهني، ممّا يزيد من توتّرهم وانفعالاتهم ويميلون إلى التّفكير المتطرّف.

مناقشة النّتائج المتعلّقة بالفرض الثّاني

- عدم وجود فروق ذات دلالةٍ إحصائيّة بين الذّكور والإناث في الأفكار اللّاعقلانية

حيث جاءت هذه النّتائج متّفقة مع العديد من الدّراسات منها دراسة الرّيحاني(1987)، وإبراهيم (1990) والتي توصّلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الأفكار اللّاعقلانية، عدا فكرة الاعتماديّة التي جاءت لصالح الإناث، و دراسة الزّهراني (2010) التي توصّلت إلى عدم وجود الفروق بين الجنسين عدا فكرة اللّوم الزائد للذّات والآخرين لصالح الذّكور، وفكرة الحلول الكاملة لمصلحة الإناث، وتختلف هذه النّتيجة مع دراسة عبد الفتّاح (2007)، التي أوردت أنّه توجد فروق لصالح الذّكور، ودراسة محمود التي توصّلت إلى فروق لصالح الإناث، ويرجع عدم وجود الفروق إلى أنّ مرحلة المراهقة هي مرحلة البحث عن الهويّة الذّاتية، وذلك خلال محاولته اكتشاف ما يناسبهم من مبادئ ومعتقدات وأهداف وأدوار وعلاقات اجتماعية ذات معنى أو قيمة على المستوى الشخصي والاجتماعي، وأمّا فيما يتعلّق بشيوع فكرة القلق الزّائد لدى الإناث، ففي هذه المرحلة تشعر الفتاة بكثير من القلق والخوف بسبب التّغيّرات النّمائية، بالإضافة إلى طريقة التّنشئة التي تولّدُ لديهنّ نوعا من الشّعور بالنّقص وأنّ الفتاة أكثر عرضة للخطر من الذّكر، ممّا يدفعهن إلى تحقيق الكمال في ذواتهنّ وفي تعليمهنّ وفي أعمالهنّ المستقبليّة، ويؤدي هذا إلى شعورهنّ بالقلق الزّائد والخوف من الفشل في عدم تحقيق أهدافهن أولا ، ومن خطر مجهول يعترض حياتهنّ ثانيا.

مناقشة النّتائج المتعلّقة بالفرض الثّالث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الأفكار اللّاعقلانية وأبعاد الصّحّة النّفسية

- وجود علاقة إرتباطيّة سالبة ذات دلالة إحصائيّة بين كلٍّ من بُعد التّضج الانفعالي والتّحرّر من العصاب وتقبّل الذّات وتتّفق هذه النتيجة مع الإطار النّظري، واتّفقت مع نتائج العديد من الدّراسات منها: دراسة موراي (1982) عن وجود علاقة بين المعتقدات غير العقلانية والانفعالات المحبطة للذّات، المتمثّلة في القلق والعداء والاكتئاب لدى المراهقين، وأنّ هذه الانفعالات تزداد بتمسّك هؤلاء الأفراد بمعتقداتهم اللّاعقلانية، وكذلك دراسة الشّمسان (1997) عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالةٍ إحصائيّة بين التّفكير اللّاعقلاني والأعراض المرضيّة لدى طالبات جامعة الملك سعود. واتّفقت مع دراسة تشامبر (1980) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إرتباطيّة بين الأفكار غير العقلانية كما حدّدها (أليس) وبين مستوى الانفعالات الخاذلة للذّات.

- وجود علاقة إرتباطيّة إيجابية ذات دلالة إحصائيّة بين الأفكار اللّاعقلانية وكلّ من بُعد التّفاعل الاجتماعي والبُعد الإنساني والقيمي وتوظيف الطّاقات، ونفسّر ذلك أنّ المراهق يفترض أنّ الآخرين يفكّرون في سلوكه ومظهره، وهذا ما يكوّنُ التّمركز حول الذّات وبالتّالي يرغبون في إظهار أنفسهم من خلال علاقاتهم الشّخصية (جماعات الرّفاق وتبادل التّأثير بينهم والولاء لبعضهم) وبالحصول على نسبة عاليّة مما يسميه (آدلر) الاهتمام الاجتماعي أو الميل الاجتماعي، ويطمح المراهق الوصولَ للذّات المثاليّة ممّا يؤدّي إلى المبالغة في تقدير الذّات ومستوى القدرات لديه، بالإضافة إلى طموحه ومدى بعده أو قربه من طاقاته وإمكاناته، ممّا يؤدّي إلى التّعلّق بالمثاليّة والتّطلّع للكمال، وبالتّالي يعجز عن تطوير إمكانيّاته ومواهبه وبيئتها على نحو منظّم ليمنح حياته شيئا من الاستقرار، بل إنّه يتّجه بدلا من ذلك إلى التّطوّر بنفسه بطريقة تخلو من الاتساق وعدم الانتظام، فتتأرجح حياته بشدّة بين صورته المثاليّة عن نفسه وإمكانيّاته وواقعه الحقيقي وإمكانيّاته الفعليّة.

-عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الأفكار اللّاعقلانية وكلّ من الشّعور بالثّقة والدّرجة الكلّية للصّحّة النّفسيّة واختلفت هذه النّتيجة مع دراسة الحياني(2012) في وجود علاقة ارتباطيّة سالبة بين الأفكار اللّاعقلانية والصّحّة النّفسيّة، و لربّما يرجع إلى تعايش الفرد مع هذه الأفكار اللّاعقلانية كجزء من المجتمع وأنّ معظم هذه الأفكار اللّاعقلانية يغرس أو يؤكد بفعل التربيّة والقائمين عليها كالأبوين والمدرّسين والاتصال بالثّقافة وما تبثّه وسائل الإعلام.

التّوصيات

بناء على ما توصّلت إليه الدّراسة الحالية من نتائج، نقدّم الإقتراحات الآتية:

1- ضرورة توفّر الجو النّفسي والبيئي المناسب للتّنشئة السّليمة داخل المنزل والمدرسة.

2- إعداد برامج إرشاديّة وتثقيفيّة من خلال وسائل الإعلام للآباء والمربّين لتبصيرهم بكيفية التّعامل مع أبنائهم وتوعيّتهم بأساليب التّنشئة الاجتماعية العقلانيّة.

3- إجراء دورات ومحاضرات للأخصّائين النّفسانيّين والتّربويّين حول الأفكار اللّاعقلانية ورصدها لدى التّلاميذ والعمل على استبدالها بأخرى عقلانيّة من خلال توعيّتهم بها وأيضا استعمال الطّرق العلاجيّة المختلفة.

4- إستغلال الفراغ لدى التّلاميذ من خلال توفير وتطوير المؤسّسات سواء كانت رياضيّة ثقافيّة أو مهنيّة، ومن خلالها يُستغلّ أثر جماعة الرّفاق في سلوك المراهق ؛أي ما يحدث من تفاعل وتأثير متبادل بينهم.

5- نتّفق مع ما ذكره العبادي (2013) حول ضرورة إدخال مادّة علم نفس الطّفولة والمراهقة في المدارس لمساعدة الأطفال والمراهقين على اكتشاف إمكانيّاتهم واستثمارها استثمارا بنّاء وصولا لتحقيق هوياتهم، وتحديد رؤية واضحة للحياة.

الهوامش

[1]- ألفت كحلة (2009): العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ص2

[2]- محمد أحمد شاهين، محمد نزيه حمدي (2008): العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعات في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة، العدد14، القدس، ص16.

[3]- عبد الستار إبراهيم(1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، دار العربية للنشر والتوزيع، مصر، ص272.

[4]-عصام عبد اللطيف(2001): سيكولوجية العدوانية وترويضها، دار غريب، القاهرة، ص16.

[5]- عبد الستار إبراهيم (1978): العلاج النفسي الحديث، عالم المعرفة، الكويت، ص65.

[6]- جلال كايد ضمرة (2008):الاتّجاهات النّظرية في الإرشاد، ط1 ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان،ص82

[7]- سعيد جاسم الأسدي، عطاري محمد السعيد (2014): الصحة النفسية،ط1، دار الرضوان، عمان،ص280.

[8]- باترسون(1981): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقى، الجزء الأول، الكويت، دار القلم، ص176.

[9]- صالح حسن الداهري(2008): مبادئ علم النفس الارتقائي ونظرياته، ط1، دار الصفاء للطباعة والنشر عمان، ص98.

[10]- بلعسلة فتيحة (2013): فعالية برنامج إرشاد جماعي معرفي سلوكي في تفنيد الأفكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان وتعديل السلوك العدواني عند المراهق المتمدرس، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الجزائر،ص3.

[11]- علي إبراهيم (1995): العلاقة بين التفكير العقلاني واللاعقلاني وتقدير الذات لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد 1، المجلد 5

[12]- Murray, P. (1982): Relationship between specific irrational beliefs and hostility, anxiety, and[12]-depression in behaviorally disordered adolescents, Diss, Abst, Int, 43 (2), 531.

[13]- حمزة مالكي، شباب الرشيدي(2012): علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدواني لدى طلاب الثانوي، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد88، ص221

[14]- أحمد محمد الزغبي(2015): سيكولوجية المراهقة، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.ص11.

[15]- حسن بن علي الزهراني (2010): الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت، رسالة دكتوراه ، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية،ص9.

[16]-طاهر شويو عبد الله (1995): الافكار اللاعقلانية لدي طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، كلية التربية جامعة المستنصرية، بغداد،ص6.

[17]-عبد الستار إبراهيم (2009): عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي، ط1، دار الكاتب للطباعة والنشر، مصر، ص76.

[18]- سامي محمد ملحم(2013): علم نفس الشواذ، ط1، الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،ص100

[19] - Ellis,A.(1962).Reason and emotion in psychotherapy.Secaucus,NJ:Citadel Press.p61

[20]- هشام ابراهيم عبد الله (2009) :العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، ص63.

[21]- نفس المرجع السّابق، ص63.

[22]- عبد المطلب أمين القريطي وعبد العزيز السيد الشخص (1992): مقياس الصّحة النفسية للشباب، مكتبة الأنجلو، القاهرة،ص9.

[23]- مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري(2012): الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوي الصّحة النّفسية لدى عيّنة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، ص45.