

جامعة عمار ثليجي الاغواط  
كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

## الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الجامعية على ضوء بعض المتغيرات.

-دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية وفق النظرية إليس بجامعة عمار ثليجي-  
بالأغواط-

مذكرة مكملة لنيل شهادة أكاديمي في علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

الأستاذ المشرف:

د/ قرينات بن شهرة

إعداد الطالبتين:

\* بلعريف حنان

\* برخوة هاجر

السنة الجامعية 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وعرفان

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد  
الرضا الحمد لله الذي يسر لنا طريق العلم ووفقنا إلى إنجاز هذا  
العمل.

نتوجه بالشكر الجزيل

إلى الأستاذ المشرف الدكتور قرينات بن شمسة

والشكر إلى كل أساتذة الكلية

كما نتوجه بالشكر لكل الأساتذة الذين ساعدونا في إنجاز

هذا العمل وإلى طلبة قسم علم النفس.

# اهداء

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(يَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِیْنَ اُوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ)

(المجادلة 11)

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الحمد لله الذين أعاننا و استعن به الحمد  
الذي يسر سبيلنا و أنار دربنا

اهداء إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. الى من علمني العطاء بدون انتظار ..

الى من أحمل إسمه بكل افتخار .. حفظه الله و رعاه " ..والدي العزيز"

وإلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الجنان

والتفاني .. إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي إلى أعلى

الحياب "أمي الغالية"

إلى اخوتي

أنتم سندي وحزام ظهري وكياني وفلذات كبدي إلى القريبين من القلب والداعمين

والمساندين في السراء والضراء شكرا لكم .. دمتم لي

هاجر

# اهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنََّّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

{ (الزمر:9)

وقال عز من قائل: { يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ } (المجادلة: 11).

صدق الله العظيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

إهداء الى ... من بذل وأعطى وتحمل وضحى بكل شيء

من أجل وصولي الى هذه المرتبة اطال الله في عمره "ابي الغالي"

الى ... من أسعى لنيل رضاها ، وأعمل لبرها ما استطعت الى ذلك سبيلاً

التي بدعائها حفظني الرحمن وانار دربي وحقق حلمي الى ... من وضع الله الجنة تحت

أقدامها، من حملتني وهنأ على راحتي، رمز الحب وبلسم الشفاء القلب الناصع

بالبياض " أمي الحبيبة رحمها الله برحمته الواسعة "

والى أخواتي واخواني حفظهم الله

حنان

## ملخص الدراسة:

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الجامعية على ضوء بعض المتغيرات.

- تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس التفكير اللاعقلاني لدى الطلبة حيث تم تطبيقه على عينة طبقية عشوائية تكونت من 74 طالبا وفي الدراسة الحالية تم إستناد إلى المنهج الوصفي الذي يعتبر الأنسب إلى هذه الدراسة.

وقد تم تحليل البيانات عن طريق الأساليب الإحصائية SPSS (التكرارات، النسب المئوية، متوسط الحسابي، انحراف المعياري، اختبار تحليل التباين الأحادي) وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- هناك مستوى أفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة عمار ثلجي "متوسط".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى التخصص (تنظيم وعمل - إرشاد وتوجيه - علم نفس عيادي - علم نفس تربوي - علم اجتماع أرطوفونيا).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى لسانس - ثانية ماستر).

***Abstract :***

***Research Summary;***

*The current study aimed to identify the irrational thoughts of undergraduate students in the light of some variables*

*- was based on the students' irrational thinking scale , which was applied to a reliance it was ,In the current study . students 74 stratified random sample consisting of . opriate for this studywhich is considered the most appr , To the descriptive method*

*The data was analyzed usingSPSS statistical methods frequencies, percentages, ) way analysis of variance test ). The study -arithmetic mean, standard deviation , one :yielded the following results*

*There is an - rrational thoughts among the students of Ammar Tleji i fo level "egareva" . University*

*- There are statistically significant differences in the level of irrational thoughts . among university students due to the gender variable*

*- es attributed to the specialization There are statistically significant differenc educational -clinical psychology -guidance and direction -organization and work ) .( sociology Art and Fonia -psychology*

*- There are statistically significant differences in the level of irrational thoughts second -versity students due to the variable of academic level (first to bachelor among uni .(master*

# فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
-	شكر وتقدير
-	إهداء
-	ملخص الدراسة
أ-ب	فهرس المحتويات
ج	فهرس الجداول
د	جداول الملاحق
2-1	مقدمة
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها</b>	
04	1- إشكالية الدراسة
06	2- فرضيات الدراسة
07	3- أهداف الدراسة
08	4- حدود الدراسة
08	5- أهمية الدراسة
08	6- المفاهيم الأساسية للدراسة
09	7- الدراسات السابقة
18	8- خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: التفكير اللاعقلاني</b>	
20	أولاً: الأفكار اللاعقلانية
20	تمهيد
20	1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
21	2- أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية
22	3- أنواع الأفكار اللاعقلانية
24	4- سمات الأفكار اللاعقلانية

26	5- نظرية العقلية الإنفعالية
27	6- الجذور التاريخية للنظرية إليس
29	7- نظرة أليس للإنسان (فلسفة وتصورات)
31	8- مفاهيم نظرية إليس
46	9- الشخصية من وجهة نظر إليس
49	10- الأفكار العقلانية وغير العقلانية في الإرشاد النفسي
53	11- أساليب المعتقدات غير العقلانية
54	12- تصنيف المعتقدات اللاعقلانية
55	13- محاكاة السواء النفسي عند أليس
61	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
63	تمهيد.
63	1 منهج الدراسة.
63	2 حدود الدراسة
63	3 عينة الدراسة.
65	4 أدوات الدراسة.
67	5 الخصائص السيكو مترية لأدوات لدراسة.
70	6 الأساليب الإحصائية.
71	7 خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: تفسير وتحليل النتائج.</b>	
73	1-مناقشة الفرضية الأولى وتفسيرها.
74	2-مناقشة الفرضية الثانية وتفسيرها.
76	3-مناقشة الفرضية الثالثة وتفسيرها.
77	4- فرضية الرابعة وتفسيرها

79	مناقشة عامة للنتائج
81	خاتمة
84	قائمة المصادر والمراجع
-	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
64	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	1
64	توزيع عينة الدراسة حسب المستوى	2
65	توزيع عينة الدراسة حسب التخصص	3
66	الأفكار اللاعقلانية التي يقيسها المقياس	4
67	مستوى درجة الأفكار اللاعقلانية التي يقيسها المقياس	5
69	نتائج اختبار ت للفرق بين متوسط المجموعة العليا ومتوسط المجموعة الدنيا لمقياس الأفكار اللاعقلانية	6
69	معامل ألفا كرونباخ لمقياس المعاملة الوالدية ومقياس صعوبات التعلم الأكاديمية	7
73	مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى العينة	8
75	الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الأفكار اللاعقلانية	9
76	الفروق التي تعزى للتخصص بين أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية	10
77	الفروق بين طلبة أولى ليسانس وطلبة ثانية ماستر في مستوى	11

	الأفكار اللاعقلانية	
--	---------------------	--

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس الأفكار اللاعقلانية
02	خصائص سيكو مترية لأدوات الدراسة

مقدمة

## مقدمة:

إن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي حباه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير بالرموز أو التفكير المجرد، وقد ساعده هذا اللون من التفكير على تفهم التراث الماضي وكل ما حصله الإنسان على مر التاريخ الماضي كله، وبفضل هذا التفكير استطاع الإنسان أن يكون خليفة من الله وأن يستحق نعمة الإسلام والإيمان ويدرك المعاني المجردة عن الحق والواجب والعدل والرحمة، وتصدر له تعليقات الربانية المقدسة وبإقامة لدين الله في الأرض وبفضل التفكير استطاع الإنسان أن يتصور غايات أعماله وأهدافها ويختار الوسائل القادرة على تحقيقها، واستطاع الإنسان بفضل نعمة التفكير توفير الكثير من الوقت والجهد وتجنب الأخطار والمزالق.

ويرى (سعد، 1994، ص119) أن أفكار الفرد ومعارفه تلعب دوراً أساسياً في تشكيل سلوكه وبناء شخصية، حيث يجب الاعتماد على العقل في تقرير الحقيقة، فهو المصدر الوحيد الموثوق به، وهو الوحيد الذي يجعل الفرد قادراً على فهم ذاته وفهم الواقع الذي يعيش فيه.

في حين ترى (دريدر، 2010، ص12) أنه ربما يكون الفرد مقتنعاً بهذه الأفكار، أو غير مقتنعاً بها، أو تكون هذه الأفكار منطقية وغير منطقية، والتي تتدخل بسبب سعادته وشقائه بمعنى أنها قد تقوده أفكاره إلى السوء النفسي والصحة النفسية، وقد تقوده إلى غيرها، وهو غير مدرك أسباب ذلك.

لقد سعى "Ellis" عام (1962) إلى توضيح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه، وانتهى من ذلك إلى ما يمكن أن يسميه بالنسق الأفكار أو نظام الأفكار حيث يشير إلى ما يتبناه الفرد من وجهات نظر وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الغير من الأفراد المحيطين به، وكما يحدث في العالم من حوله، فالإنسان إما أن يكون عقلانياً ومنطقياً في تفكيره، أو لا عقلانياً ولا منطقياً في تفكيره، فهذا النظام من الأفكار أي الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية يولد العديد من المشكلات بالنسبة لتكوين الفرد مثل الغضب والاكتئاب ولوم الذات وعدم القدرة

على تحمل الإحباطات (مزنوق، 1995، ص 40) ومن أجل ذلك فقد اشتملت دراستنا الحالية على جانب نظري وآخر تطبيقي بعد طرح المقدمة واللذان تمثلا في:

**الفصل الأول:** متعلق بالإطار العام للدراسة حيث تناولنا فيه خلفيات المشكلة وتساؤلاتها، فرضيات الدراسة، وأهميتها وأهدافها، والضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

**الفصل الثاني:** والمتمثل في متغيرات الدراسة وهو الأفكار اللاعقلانية حيث تطرقنا إلى مفهومها وأسبابها وأنواع الأفكار اللاعقلانية وسمات الأفكار اللاعقلانية، علاج أفكار اللاعقلانية تطرقنا أيضا إلى الجذور التاريخية والمفاهيم والمسلمات الأساسية لنظرية الدين وأساليب وتصنيف المعتقدات غير العقلانية أما القسم الثاني تطرقنا إلى المرحلة الجامعية منشأتها ومفهوم الطالب الجامعي وتعريف بالكلية.

**أما الفصل الثالث:** يتضمن الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في الدراسة وكذا العينة وأهم الأدوات التي طبقت بجمع البيانات وأيضا الأساليب الإحصائية.

**أما الفصل الرابع:** ويتمثل في النتائج المستخلصة من الدراسة عرضا ومناقشة وأخيرا خاتمة وتوصيات وبحوث مقترحة.

# الفصل الأول

## إشكالية الدراسة و الدراسات السابقة

- إشكاليات الدراسة

~ أهداف الدراسة

~ أهمية الدراسة

~ حدود الدراسة

~ الدراسات السابقة

~ المفاهيم الأساسية للدراسة

**أولاً: إشكالية الدراسة واعتباراتها.**

تعتبر المعرفة وسيلة الإنسان لفهم ذاته والعالم الخارجي المحيط به والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنساني وهي طريق الإنسان للسيطرة على الأشياء وعندما تضطرب هذه المعرفة وتشوه فإنها لا تؤدي السعادة والشفاء بل تؤدي إلى المرض والشقاء. ويرى المعرفيون أن تشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأمراض العصبية حيث يلجأ الفرد إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة في المعايير وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره.

ولما كان هدف التربية هو العناية بالصحة النفسية وتحرير الأفراد من التفكير اللاعقلاني مما يتفق بالطبع مع الهدف الرئيسي للتربية في نظامنا التعليمي، وهو مساعدة الطالب على النمو السوي في المجالات العقلية، والجسمية، والاجتماعية، والعاطفية، ليكون مواطناً صالحاً يخدم نفسه ويخدم مجتمعه ويؤكد المختصون في التربية وعلم النفس بأن الهدف لم يعد مجرد توصيل المعلومات للطالب بل أصبح الاهتمام ينصب على نمو الطالب وتكامل شخصيته من مختلف جوانبها وأصبح هدف التعليم زيادة الوعي العقلي وتشجيع على التفكير المنطقي وأن الصحة النفسية تلعب دوراً مهماً في التربية والتعليم وأصبح علم الصحة النفسية أقرب العلوم السلوكية لحياة الفرد فهو يتكفل بجانيه الوقائي بتقديم عدد من أساليب رعاية الصحة العقلية من أجل مساعدة الفرد في مواجهة مشاكل لتوافق بصورة إيجابية في مختلف نواحي الحياة. (عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو سجي، 2007، ص2)

ومنذ أن طور ألبرت نظرية "العلاج العاطفي" توالى الأبحاث والدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وهذه النظرية وإن كانت نظرية في الشخصية فهي أيضاً نظرية في الإرشاد والعلاج النفسي وتعتمد هذه النظرية على أساس أن الأحداث الإنسانية نتجت عن عوامل خارجية عن إرادة الإنسان ولكن لدى الإنسان القدرة على اتخاذ الإجراءات التي من شأنها أن تعدل وتضبط سلوكه وحياته المستقبلية.

ويذكر أن العصاب ينشأ ويستمر نتيجة لبعض الأفكار والمعتقدات التي تخلو أساساً من العقلانية، والمنطق السليم، وأن الناس يتبنون أهدافاً غير واقعية بل مستحيلة وغالباً ما تتصف بالكامل وخاصة تلك الأهداف التي تظهر بشكل رغبة الفرد في أن يكون محبوباً ومقبولاً من المحيطين به، وأن يكون كاملاً في ما ينجز من أعمال وأن لا يشعر بالإحباط في كل ما يريد.

وعلى الرغم من كثرة الأدلة التي تثبت عكس هذه الأفكار والأهداف واستحالة تحقيقها، فإن بعض الناس يرفضون التخلي عنها ويستمرون في التمسك بها، وقد تعددت الدراسات والأبحاث حول الأفكار اللاعقلانية فمن الدراسات الأجنبية في هذا المجال دراسة "جانيس مارتين" والآخرين والتي أوضحت أن العلاقة بين الضبط الداخلي والأفكار اللاعقلانية علاقة عكسية، وأن العلاقة بين الضبط الخارجي والأفكار اللاعقلانية علاقة طردية.

و دراسة "موراي" التي أوضحت أن هناك علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والانفعالية المحيطة للذات المتمثلة في الاكتئاب والقلق والعدوان.

ومن هؤلاء الريحاني الذي أجرى أكثر من دراسة في هذا المجال وقام بتطوير اختبار الأفكار اللاعقلانية الذي أعده "أليس". (نفس المرجع السابق).

لهذا كان من الضروري دراسة هذه الحالة التي تعتبر مشكلة من المشاكل النفسية التي أثارت جدلاً في دراسات الباحثين والعلماء النفسانيين للتوصل إلى نتائج الدراسة بلغت نظر أولياء الأمور وغيرهم من المربين سواء كانوا أو مدراء أو مرشدين تربويين إلى ضرورة الاهتمام بأفكار أبنائنا والعمل على تقويم هذه الأفكار لحضوره الأفكار اللاعقلانية، حيث أثبتت معظم الأبحاث والدراسات أن هذه الأفكار تسبب الكثير من الاضطرابات النفسية والعاطفية مما يؤثر سلباً على سلوكيات أبنائنا لذا لا بد من إجراء هذه الدراسة لنقف على حقيقة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وذلك لأن هذه الفئة من الفئات الهامة في المجتمع العربي. (عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو سجي، 2007، ص 2).

حيث تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

- التساؤل الرئيسي:

- ما هي الأفكار اللاعقلانية الشائعة لدى طلبة الجامعة ثليجي؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة

تعزى إلى متغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة

تعزى إلى التخصص؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة

تعزى إلى المستوى التعليمي (أولى ليسانس-ثانية ماستر)؟

ثانياً: فرضيات الدراسة.

وللإجابة عن هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية:

1. مستوى بين الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة عمار ثليجي " متوسط".

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة بين

الجنسين.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة

تعزى إلى التخصص.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة

تعزى إلى المستوى التعليمي.

**ثالثا: أهداف الدراسة.**

1. التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ببعض المتغيرات التي تؤثر على شخصية الفرد.
2. معرفة الفروق في الأفكار اللاعقلانية وبين طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).
3. معرفة الفروق في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط حسب المستوى الدراسي (أولى ليسانس - ثانية ماستر).
4. معرفة الفروق في الأفكار اللاعقلانية وبين طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط حسب متغير التخصص.

**رابعا: أهمية الدراسة.**

- يختلف المتعلمون عن بعضهم البعض، في أفكارهم وطرق تفكيرهم، لذلك فإن البحث في الأفكار اللاعقلانية عند المتعلم والتعرف على آثارها يعد مهما لما لهذه الأفكار من تأثير على سوء التكيف والاضطراب الذي يصيب حياتهم، وهذا ما أكد عليه (أليس) من خلال نظرية "العلاج العقلي، والانفعالي" إذ قال "إن الإنسان هو كائن عقلائي ولا عقلائي في آن واحد لذلك فهو عندما يفكر ويتصرف على نحو عقلائي سيكون سعيدا أو فعالا، أما عندما يفكر ويتصرف على نحو لا عقلائي، فإن النتيجة تكون الشعور بالقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي".

- إن البحث في الأفكار اللاعقلانية والعلاقة التي تربط هذه الأفكار بمتغيرات الجنس والسن والتخصص والمستوى التعليمي، يعد امتدادا للدراسات العديدة السابقة التي أجريت ومحاولات التعرف على العلاقة التي تربط هذه الأفكار بالمتغيرات المختلفة التي تؤثر في شخصية الفرد.

- إن هذا البحث يستمد أهميته من الندرة النسبية للدراسات في مجال البحث لمثل هذه المتغيرات في علاقتها مع بعضها البعض على عينة من طلبة الجامعة أو غيرها، على الرغم من انتشار بعض الأفكار اللاعقلانية و اللامنطقية لدى البعض من المجتمع البحث المتعلق من طلبة الجامعة وتدعيم الأمثال الشعبية لها كجزء من المعايير الاجتماعية وكذلك

خطورتها على السلوك والشخصية وخاصة ما تتصف به من إثبات نفسي لفترة طويلة، وقد تصل إلى مرحلة الرشد وربما إلى أبعد من ذلك.

- تكتسب الدراسة في أهميتها من مساهمة في دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ببعض المتغيرات، والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية التي تتولد من شخصية الفرد بمختلف متغيراتها التي ترتبط علاقتها مع بعضها البعض، والتي أشارت إليها هذه الدراسة ضمن أهدافها. (عبد الحميد سعيد حسن وفوزية عبد الباقي الجمالي، 2003، ص 204).

خامسا: التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

### 1. التفكير اللاعقلاني:

يتكون نسق الاعتقادات عند أليس من الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، إذ يتصف النسق الأول (الأفكار العقلانية) بأنه أفكار منطقية، وواقعية، ومتسقة مع الواقع، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي والتعامل الإيجابي مع الآخرين وتعبير عن (الرغبات والأمني والتفضيلات)، أما النسق الثاني فيشمل (الأفكار اللاعقلانية) والتي هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية وغير حقيقية، وتؤدي غالبا إلى اضطراب المشاعر، ويعبر عنها لفظيا في شكل الوجدانيات مثل (يجب أن، ينبغي أن، من الضروري أن...)، وقد عرف كل من برايس ودانिका (Bryce Et Danica) الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار التي تعيق الأهداف المحددة وتؤدي إلى نتائج سلبية. (رجاء محمود مريم ومنير عبدالله شمسان، 2018، ص 80-81).

**سادسا: الدراسات السابقة.**

سوف نستعرض بعض من هذه الدراسات التي ترتبط بمتغيرات الدراسة الحالية وسوف يتم عرضها وتحليلها حسب تسلسلها الزمني وهي كالتالي:

- دراسة تناولت الأفكار اللاعقلانية مع بعض المتغيرات.

**1. دراسة سليمان الريحاني 1987:**

التي هدفت إلى التعرف على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين وبيان آثار الثقافة في التفكير اللاعقلاني حيث بلغت العينة الأردنية 400 طالبا جامعا كما بلغت العينة الأمريكية 440 طالبا جامعا، وباستخدام اختيار سليمان الريحاني لأفكار اللاعقلانية وتوصلت الدراسة إلى أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بسرعة عالية بين طلاب المجتمعين، وأن الأردنيين أكثر اللاعقلانية من الأمريكيين وبالتالي للثقافة ذو دلالة إحصائية على أفكار اللاعقلانية. (عبد الفتاح عبد القادر أبو شهر، 2007، ص 64).

**2. دراسة إبراهيم علي إبراهيم 1991:**

يهدف التعريف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات (دراسة إمبريقية) 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 ذوي الأفكار اللاعقلانية واستخدم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية قائمة تقدير الذات وهما من إعداد الباحث، وتبين أن البنين والإناث من ذوي الأفكار العقلانية أعلى من البنين والبنات من ذوي الأفكار اللاعقلانية على التوالي في تقدير الذات، ولم توجد فروق دالة بين كل من البنين من ذوي الأفكار اللاعقلانية وإناث من ذوي الأفكار اللاعقلانية أو بين بنين من ذوي الأفكار العقلانية والبنات من ذوي الأفكار العقلانية في تقدير الذات. (طبشي بلخير، خالد يمينة، ميسون سميرة، 2015، ص 14، 15).

**3. دراسة مزنوق (1996):**

في مصر بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية وتكوين عينة الدراسة من (332) طالبا وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وحلوان، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية، قائمة الضغوط اليومية، بطاقة من اختبار التات **Tat**. مقياس أساليب إستعاب المواقف الضاغطة، ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بنسبة مختلفة بين مراهقين طلاب الجامعة وتتقارب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي كما توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث على درجة الكلية لقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث. (شابع عبد المجلي، 2011، ص 211، 212).

**4. دراسة حسيب (2000):**

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية وفيما إذا كان هناك دالة إحصائية بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الوحدة النفسية في الأفكار اللاعقلانية وإمكانية التنبؤ من بعض الأفكار اللاعقلانية دون غيرها بالشعور بالوحدة النفسية، وذلك على عينة تكونت من (317) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين ست من الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية وهي: اللوم القاسي للذات والآخرين، توقع الكوارث، التهور الانفعالي، القلق الزائد الاعتمادية والشعور بالعجز، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من خلال الأفكار اللاعقلانية الثلاثة التالية: الاعتمادية وتوقع الكوارث، والتهور الانفعالي. (رجاء محمود مريم ومنيرة عبد الله شمسان، 2017، ص 574).

**5. دراسة البكر:**

قام البكر (2002) بدراسة برنامج إرشادي مقترح لتعديل الأفكار غير العقلانية لدى مرتفعي القلق والاكتئاب وكان الهدف من هذه الدراسة هو تصميم برنامج إرشادي لتعديل الأفكار غير عقلانية لدى مرتفعي درجة القلق والاكتئاب وذلك حسب نظرية "ليس" للعلاج العقلائي والانفعالي وقد استخدم الباحث عددا من المقاييس وهي مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس القلق، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة القلق والاكتئاب وفاعلية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في هذه الدراسة في خفض درجة الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية المكتئبة بعد تطبيق البرنامج عليه، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأفكار غير العقلانية ودرجة القلق بسبب عيني المصابين القلق التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وعند المتابعة لصالح العينة الضابطة.

وقد استخدم الباحث مجموعة من الأدوات هي مقياس للتفكير اللاعقلاني ومقياس القلق كحالة وكسمة لسيلبرجر، وزملاءه واختيار التوجه الشخصي ومقياس تحقيق الذات لشوستروم، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير اللاعقلاني والقلق كحالة والقلق كسمة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير اللاعقلاني وتحقيق الشخصية. (هوارى فاطمة، 2012، ص 8).

**6. دراسة حسن الجمالي (2003):**

في عمان 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 للأفكار اللاعقلانية تختلف باختلاف الجنس أم لا، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية. تكونت عينة الدراسة من (204) طالب وطالبة من طلاب 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. (شابع عبد الله المجلي، 2011، ص 213، 214).

#### 7. دراسة زكرياء أحمد الشريني (2005):

تهدف الدراسة إلى دراسة الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها واستخدام الباحث مقياس الأفكار 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 أن مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي الأب (72.22% / الأم 1.44%) الصديقات (16.67%) المدرسة والجامعة (11.11%) وسائل الإعلام (11.11%). (علاء علي حجازي، 2013، ص 73).

#### 8. دراسة عبد الفاتح عبد القادر أبو شعر 2007:

تناولت الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية، وعلاقتها ببعض المتغيرات، على عينة عددها 412 من طلبة الجامعات بقطاع غزة (الإسلامية، الأزهر، الأقصى) استخدم المنهج الوصفي، واستخدم إختبار الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس الوعي الديني لرقيب البحيري، حيث كشفت النتائج على وجود علاقة عكسية بين الوعي الديني والأفكار اللاعقلانية، وأن الذكور لديهم فكار لا عقلانية أكثر من إناث طلبة المستوى الأول لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من المستوى الرابع، ذو دخل متوسط أكثر لاعقلانية من ذوي

الدخل المرتفع والمنخفض، طلبة كلية جامعة الأزهر أكثر لاعتقالية من طلبة الجامعة الإسلامية. (نورة نورالدين، 2012، ص 36).

### 9. دراسة الشرايري (2009):

التي أجريت حول العلاقة عن الأفكار الالاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك تكونت من (565) طالبا وطالبة من تخصصات مختلفة إنسانية وعلمية، إذ أشارت إلى أن مستوى الأفكار الالاعقلانية لدى الطلبة جاءت بدرجة متوسطة، وجاء بالمرتبة الأولى مجال الاعتمادية، وتلاه في الترتيب على التوالي: الغزو الداخلي للفشل، النزف، وتقييم الذات السلبي، كما أظهرت أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة، وأن هناك ارتباطا إيجابيا دل إحصائيا بين الأفكار الالاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية، بينما لم تظهر النتائج وجود اختلاف أو فروق تعزى إلى متغير الجنس والكلية. (رجاء محمود مريم، ومنيرة عبد الله شمسان، 2017، ص 575).

### 10. دراسة ضياء أبو ججوح (2012):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار أفكار الالاعقلانية بين طلبة تبعا للجنس والمستوى الدراسي ومكان السكن، طبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية من 533 طالب وطالبة من جامعتين الأقصى، وإسلامية حيث استخدم الباحث مقياس الأفكار الالاعقلانية إعداد الريحاني (1987) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأفكار الالاعقلانية وعلاقة المرضية لدى أفراد العينة، توجد دلالة إحصائية في مستوى الأفكار الالاعقلانية تعزى للاختلاف الجنس (ذكور وإناث) اصالح الذكور، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أفكار الالاعقلانية باختلاف منطقة سكن ومستوى تعليمي ومستوى اقتصادي لدى أفراد العينة. (سليمة جعير، 2021، ص 211).

**11. دراسة محمد بن مترك الشمري القحطاني (2016):**

قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وقد بلغ حجم العينة 328 طالبة وطالب من قسم علم النفس والمنتظمين بمرحلة البكالوريوس مقسمة إلى 104 طالب وطالبة من المستوى الدراسي الأول و54 طالب و50 طالبة و120 طالب وطالبة من المستوى الدراسي الثامن بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، و من مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد هوبر Hopper ولاين Line ترجمة وتقنين على البيئة العربية "عبد الله وعبد الرحمان" وطبقه على البيئة السعودية "المطيري"، ومن أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل. (بوزاهرة نورة، 2020، ص 13).

**12. دراسة محمد بن سيف محمد المعمرى (2016):**

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة تروى في سلطنة عمان، وتهدف الدراسة بلكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية تروى. ولقد بلغت عينة الدراسة من 526 طالب وطالبة من منتظمي في مقاعد الدراسة في سنتين الدراسيتين الأولى والرابعة من الكليات الأربعة المتوفرة بجامعة تروى، حيث تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية لـ(زينب) ترتيب مقياس قلق المستقبل، ومن أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين درجة قلق المستقبل وأبعاد درجة الأفكار اللاعقلانية وعدم وجود فروق بين أفراد العينة من حيث الجنس. (بوزاهر نورة، 2020، ص 13، 14).

**تعقيب على الدراسات العربية:**

يستخلص الباحث من خلال ما تم عرضه من دراسات ما يلي:

- أجريت جميع الدراسات على طلبة الجامعة ما عدا دراسة (أحمد، 2004) التي أجريت على المعلمين.

- اهتمام الظاهر بقياس الأفكار اللاعقلانية والضغط وإعداد اختبارات لذلك.
- انتشار الأفكار اللاعقلانية والضغط بين طلبة الجامعات بنسب مختلفة.
- تأثير العلاج العقلائي والانفعالي وفعاليتيه في علاج العديد من الأمراض والاضطرابات النفسية.
- وجود تفاوت في الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وكذلك الضغوط والجنس كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة هي كالاتي:

1. إختبار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في البحث الحالي.
2. تحديد طرق معالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
3. مناقشة نتائج البحث. (شايح عبد الله مجلي، 2011، ص 216، 217).

#### الدراسات الأجنبية:

#### 1. دراسة باريرا (Barrera Et All (1988):

التي استخدمت عينة من طلاب ثلاث مدارس كندية عددهم 349 طالبا المدى العمري من 11-18 عاما، وطبق عليهم مقياس بيك للاكتئاب، ومسح المعتقدات الشخصية أشارت النتائج إلى توضيح التنوع في المعتقدات اللاعقلانية من المراهقة المبكرة، المراهقة المتأخرة، وانخفاض تحمل الإحباط مع ارتفاع درجات الاكتئاب وعندما قسمت العينة تبعا للدرجة على الاكتئاب إلى مجموعتين الأولى أعلى اكتئابا وهم من يحصلون على درجة أقل من تسع درجات، أظهرت النتائج أن المجموعة الأعلى في درجات الاكتئاب يظهرون معتقدات غير عقلانية أكثر، كما يفكرون بطريقة تجعلهم أقل تحملا للإحباط مقابل المجموعة المنخفضة في درجات الاكتئاب.

(عادة محمد عبد الغفار، 20 07، ص 11).

#### 2. دراسة ماريو (Mario(1998) : في أمريكا بعنوان: (الكمالية (الكمال) وعلاقتها

بالأفكار اللاعقلانية والاضطراب العصابي.

هدفت الدراسة إلى تعرف على كيفية بناء الكمالية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية.

تكونت عينة من الدراسة من (198) طالبا وطالبة من جامعة كمبونتي. استخدمت الدراسة إختبار 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 الأفكار اللاعقلانية لكلا الجنسين، أما البعد الاجتماعي للكمالية فكان ذا علاقة وطيدة مع العصابية للذكور والبعدين الآخرين، بينما كان 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 والعصابية. (شايح عبد الله مجلي، 2011، ص 215، 216).

**خلاصة الفصل:**

يعتبر هذا الفصل الهدف العام للدراسة الحالية حيث يعرض فيه أهم الجوانب التي تقوم عليها هذه الدراسة من إشكالية البحث والفرضيات المراد دراستها، وكذا أهمية الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها والتحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة والتعرف عليهم وأيضا الدراسات التي تمثلت مع هذه الدراسة وأهم نتائجها وكذا جوانب الاختلاف والإتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة التي تم عرضها. (بوزاهرة نورة، 2020، ص 7).

# الفصل الثاني

## التفكير اللاعقلاني

تمهيد

أولاً: التفكير اللاعقلاني

- 1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
  - 2- أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية
  - 3- أنواع الأفكار اللاعقلانية
  - 4- سمات الأفكار اللاعقلانية
  - 5- نظرية العقلية الانفعالية
  - 6- الجذور التاريخية للنظرية إليس
  - 7- نظرة إليس للإنسان (فلسفة وتصورات)
  - 8- مفاهيم نظرية إليس
  - 9- الشخصية من وجهة نظر إليس
  - 10- الأفكار العقلانية وغير العقلانية في الإرشاد النفسي
  - 11- أساليب المعتقدات غير العقلانية
  - 12- تصنيف المعتقدات اللاعقلانية
  - 13- محاكاة السواء النفسي عند إليس
- ~ خلاصة الفصل

أولاً: التفكير اللاعقلاني.

تمهيد:

أصبح الجانب المعرفي من أهم الجوانب التي يمكن الاعتماد عليها في فهم السلوك الإنساني وتطوراتهِ خصوصاً بعدما قدمته النهضة المعرفية في مجال الإرشاد والعلاج النفسي من إنجازات رائعة استطاعت من خلالها التعرف على معظم الأفكار الإنسانية وما ينتج عن هذه الأفكار من انفعالات وسلوكيات، محاولة بذلك فهم العلاقة بين السلوك الإنساني وتطوراتهِ الإيجابية أو سلبية وطبيعة الأفكار والعمليات المعرفية التي تقف وراء الانفعالات والسلوكيات الإنسانية.

### 1. مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

تعريف ألبرت أليس "Albert Elliy": الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة الأفكار الخاطئة والغير منطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتحويل بدرجة لا تتفق مع إمكانات الفرد الواقعية.

تعريف "عكاشة أحمد": هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يتبناها الفرد والتي تمتاز بنسبة الثبات والديمومة، هذا فضلاً على أنها تقترن بذاتية الفرد وهي غالباً ما تكون ناتجة عن أسباب التفكير الخاطيء، وتعتبر هذه الأفكار اللاعقلانية إحدى المصادر المسؤولة عن الاضطرابات النفسية.

تعريف "باترسون": الأفكار اللاعقلانية هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقية.

تعريف "الحموز": الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة الأفكار والمعتقدات التي لا ترتبط بالذات وبالآخرين بشكل سلبي وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها.

من خلال التعريفات السابقة نجد أن التفكير اللاعقلاني من مفاهيم النفسية التي أثارت جدلاً ونقاشاً بين علماء النفس من مختلف المدارس والاتجاهات وحظي باهتمام كبير في معظم الدراسات والبحوث المحلية والعربية والعالمية باعتباره مكون أساسي في الشخصية وقد أطلق عليه عدة تسميات منها التفكير اللامنطقي، التفكير الخاطئ، التفكير اللاواقعي، التفكير الخرافي، فكل هاته المعتقدات تستحوذ على تفكير الفرد وتؤدي به إلى سوء التكيف وفقدان التوافق السليم مع المحيط بحيث تعرض الفرد للقلق والإكتئاب وتشعره بالعجز، وهي تمثل التفكير الغير سوي والبعيد عن المنطق الذي يؤدي إلى سوء التكيف. (بوزاهر نورة، 2020، ص 18، 19).

## 2. أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية:

تلعب البيئة المحيطة بالفرد دوراً كبيراً في اكتسابه للأفكار اللاعقلانية ومن ثم يتشكل سلوكه بألوان متعددة من الاضطراب، حيث يكتسب الفرد الأفكار اللاعقلانية من خلال وسائط التربية والتي منها الوالدين والمعلمين والأصدقاء، ووسائل الإعلام، ومن أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية ما يلي:

### 1. أساليب المعاملة الوالدية السلبية:

لأساليب المعاملة الوالدية السلبية دوراً في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث إفتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل فيشعر الطفل بانهزام الذات كما أن المعاملة الوالدية التي تؤكد على الرعاية المبالغ فيها في النشأة هي غير صحيحة لأنها تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين أو أحكامها خائف من الوقوع في الخطأ وغير قادر على الدفاع على نفسه، حيث أن الوالدين الذين يظهرون توقعات عالية جداً تتجه نحو الكمال الزائد يتوقعون من أطفالهم أن يظهروا توقعات أن يظهروا جوانب قوة متزايدة دون أي جوانب ضعف، مما يشعر الطفل بأنه غير قادر على تلبية توقعاتهم، خاصة عندما يقارنونه على نحو سلبي مع نجاحات الآخرين. (مهدي، 1998، ص 18).

كما اتضح أن الوضع الأسري أو الظروف الأسرية السلبية تلعب دورا في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث أن بعض المراهقين من الجنسين من هم يعيشون في مناخ أسري غير عادي مثل (أبناء المطلقين والذين لا يعيشون مع والديهم بل بدائل الأبوية) كانت لديهم أفكار لا عقلانية بدرجة مرتفعة ومرتبطة ببعض المتصاحبات والأعراض النفسية السلبية مثل الشعور بالاكتئاب المرتفع. (زهرا، 2001، ص 159).

## 2. المستوى الاجتماعي والثقافي:

أشارت نتائج دراسات قد أجريت أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة ودون المتوسطة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عددا من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات مستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية العالية. (زهرا، 2001، ص 159).

كما تبين أن هناك فروق بين الجماعات العرقية على مقياس الأفكار اللاعقلانية، حيث توصلت النتائج إلى أن الأمريكيين من أصل آسيوي اتضح لديهم احتمالات أكبر في تصديق والاعتقاد في الخرافات التي تتعلق بالحظ أكثر من الأمريكيين غير الآسيويين. (عزم الله بن عبد الرزاق صالح الغامدي، 2009، ص 36، 37).

## 3. أنواع الأفكار اللاعقلانية:

إن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها وهناك عدة أنواع من هذه الأفكار ندرجها فيما يلي:

1. القسم الأول: تضمن ثلاث أنواع من الأفكار اللاعقلانية ومتمثلة في:

أ. أفكار تتعلق بالذات: مثل أحب أن أتقن كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن تحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.

ب. أفكار تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة، تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

ج. أفكار تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة، تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي. (القصاص موسى زهير حسين، 2014، ص 43).

2. القسم الثاني: يتضمن الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت أليس "Albert Ellis" وهي إحدى عشرة فكرة تتمثل في:

أ. طلب الاستحسان: من الضروري أن يكون الإنسان محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به.

ب. ابتغاء الكمال الشخصي: يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبره نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية.

ج. اللوم القاسي للذات والآخرين: بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث.

د. توقع المصائب والكوارث: إنها لكارثة ومأساة عندما لا تحدث الأشياء كما ترغب أنها تحدث، أو عندما تحدث على نحو لا تتوقعه.

هـ. التهور (اللامبالاة) الانفعالية: المصائب والتعاسة لفرد أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها (بني خالد محمد سليمان، 2015، ص 19).

و. القلق الزائد: إن الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، ينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على استعداد لمواجهةها والتعامل معها.

ز. تجنب المشكلات: من الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلاً من مواجهتها والتعامل معها.

ح. **الاعتمادية:** يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.

ط. **الشعور بالعجز:** إن الخبرات والأحداث الماضية هي محددات الأساسية للسلوك المؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها.

ي. **الانزعاج لمتاعب الآخرين:** ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات.

ك. **ابتغاء الحلول الكاملة:** هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة وقام (الريحاني) بالإضافة فكرتين رأى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

- لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق مع المرأة. (بودريالة محمد، 2017، ص 20).

- نرى أن أنواع الأفكار اللاعقلانية اشتملت على مجموعة من الأفكار الغير معقولة والتي يصعب أن يتعايش معها الفرد السوي في الواقع فهي مبنية تقريبا على المبالغة والتهويل فمثلا يود الفرد أنه يجب أن يكون مرغوب من طرف الجميع أو أن يكون لكل مشكلة حل مثالي وهذه الأمور من المستحيل أن نراها في الواقع. (بوزاهرة نورة، 2020، ص 19، 20).

**سمات الأفكار اللاعقلانية:** عرض "أليس" (Elles, 19987,p 73) بعض السمات التي تتسم بها الأفكار غير عقلانية وهي:

1. **المطالبة:** ويتمثل ذلك وجود مجموعة من الصيغ والكلمات التي تشكل على هيئة مفروضات وذلك ناتج عن الميل إلى الكمال والرغبة.

2. **التعميم الزائد:** ويتمثل ذلك في تبني أفكار عامة بناء على خبرات محدودة كأن يعتقد الشخص أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة.
3. **التهويل:** ويتمثل ذلك في المبالغة في معنى أو أهمية الأحداث أو الخبرات كأن يشعر المرء أن عدم قدراته على تحقيق ما يصير إليه كارثة حتمية.
4. **التقدير الذاتي:** ويتمثل ذلك في التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية عن طريق صياغة جمل بسيطة تستقر في شعور أو اللاشعور وتعتبر محكا للمقارنات التي يقوم بها الفرد لذاته مع الآخرين والتي تؤدي إلى تحقيق تقديره لذاته.
5. **أخطاء في تغيير:** ويتمثل ذلك في تحفيز الإدراكي نحو الأبعاد السلبية في الخبرات وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل: فقدان عزيز، الرفض.
6. **عدم التجريب:** ويتمثل ذلك في الخروج باستنتاجات اعتمادا على أدلة غير كافية وغير مجربة، كأن يغضب الإنسان نتيجة كلمة أو نظرة غاضبة من شخص آخر، وهذه الكلمة لم تكن بالأصل موجهة نحوه شخصيا.
7. **التلقين (التكرار):** ويتمثل ذلك في استمرار سلوك الفرد عن طريق عملية التدقيق الذاتي وهي تلك العملية التي يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثا داخليا مضمونه أنه غير كافي وفاضل في معالجة أمور بدليل النتائج السلبية التي تعرض لها.
8. **السلبية:** فمثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هو ظروف خارج إرادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليه لأن الظروف أقوى منهم.
9. **الانهزامية:** هي من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة بدل مواجهتها وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى.
10. **الإشكالية:** حيث يعتمد الإشكالية على الآخرين وخاصة الأقوياء لأن هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته.

11. **العجز:** هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحو آثارها وجعلها في طي النسيان.

12. **ضيق الأفق:** الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق يملكون حلولاً جاهزة، فهناك حل نموذجي في كل مشكلة، وإن لم يصلوا إليه تحدث كارثة، كما يعتقدون وهذا يشير إلى ضعف الجهاز النفسي لديهم.

13. **عدم التسامح:** أي أن العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة لتصحيح الأخطاء، مع عدم القدرة على مغفرة الإساءة حتى إن كان الخطأ بسيطاً.

14. **شدة الحساسية:** أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد وأن الفشل يلاحق أعمالهم.

15. **الإصرار على القبول التام:** يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبوهم بشكل مطلق ويكونوا راضين عنهم دائماً بغض النظر عما يفعلونه. (غرم الله بن عبد الرزاق الغامدي، 2009، ص 32، 33).

5. **نظرية العقلية الإنفعالية:**

تقوم نظرية الإرشاد العقلاني على نموذج تعليمي (A-B-C-D-E-F).

**الحرف A: (Activating Events)** وتعني الأحداث أو الخبرات المنشطة وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة مثل خبرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل من العمل وهذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلاني وبذلك تكون خبرة لاعقلانية وهي في السلوكية أشبه ما تكون بالمثير والحدث المرغوب فيه والذي يعمل على استثارة الخوف والقلق لدى الفرد.

**الحرف B: (Beliefs About Event)** ويعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد والتي تؤدي إلى إشارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات، وهي أشبه في السلوكية بالعمليات الوسيطة.

**الحرف C: (Consequence)** ويقصد بها النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد وهي دائماً مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدى الفرد، فإذا كان نسق المعتقدات غير

عقلانية كانت النتيجة هي الاضطراب النفسي كما في حالات القلق والاكتئاب، وهي أشبه بالاستجابة بلغة السلوكيين وهذا يعني أن كل استجابة انفعالية سواء كانت سلبية أو إيجابية أو مؤلمة وراءها بناء معرفي ومعتقدات لدى الفرد سابقة لظهور الانفعالات فإن المراحل الثلاث ABC تعني حدوث اضطراب الانفعالي نتيجة نسق مركب من معتقدات غير عقلانية لدى الفرد، فالمرشد النفسي بدور سيقوم بتغيير نسق معتقدات في المراحل الثلاثة الآتية والتي ستكون في الحروف الثلاث D E F.

**الحرف D: (Disputation)** ويتضمن مفهوم المجادلة والإحتجاج على المعتقدات غير العقلانية والأفكار الخاطئة مما يجعل العميل يتحدى نفسه ويتحدى أفكاره واعتقاداته ويجادلها ويحتج على عدم منطقيتها ثم يغيرها، وهنا بداية علاج الأفكار اللاعقلانية وتغيرها، بحيث يقوم المرشد بفحص ومهاجمة الأفكار اللاعقلانية والتي هي سبب الإضطراب النفسي لدى الفرد وتعديلها.

**الحرف Z: (Final New Effect)** ويتضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته غير العقلانية إلى أفكار صحيحة واعتقادات عقلانية من خلال تعديل النسق التفكير لدى الفرد وتبنيه الفلسفة الجديدة.

**الحرف F: (Feeling)** وهي تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الإرتياح العام والإستقرار النفسي وهي الخطوة الأخيرة والتي من خلالها تتغير إنفعالات الفرد السلبية إلى إنفعالات موجبة وهو الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الإنفعالي. (بوزاهر نورة، 2020، ص 21، 22).

## 6. الجذور التاريخية لنظرية إليس:

إن هذا المنهج الجديد في تناول الإضطرابات الإنفعالية يقوم على دعائم فلسفية موعلة في القدم وتعود بالتحديد إلى مدارس فلسفية يونانية أسسها زيبون عام 3000 ق.م، ومن أهم هذه المدارس المدرسة الرواقية، والتي أطلق عليها المسلمون إسم مدرسة أصحاب المضلة وحكماء المضال وأصحاب الأسطوان والروحانيون. (الحنفي، 1994، ص 473).

ويرى أصحاب هذه المدرسة إن فكرة الإنسان عن الأحداث هي المسؤولة عن اعتدال مزاجه، أي أن المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس التي أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات مغلوبة وافتراسات خاطئة، وهذا ما يعبر عنه، بكتيتوس بقوله "إن الناس يضطربون ليس سبب الأشياء ولكن سبب وجهات نظرهم التي يكونوها عن هذه الأشياء". (جحلان، 1416، ص 10).

ويذكر عيد (2006، 46) عن أن ما يجعل عقول الناس تضطرب ليس هو الفيلسوف الإغريقي "إبيكيوس" عن أن ما يجعل عقول الناس تضطرب ليس هو الأحداث وإنما أفكارهم ومعارفهم حول الأحداث.

ومن الأمور المتعلقة بهذا الموضوع أن البوذيين القدماء كانوا يقولون أن إنفعالات الإنسان تنشأ من طريقة تفكيره ولكي يغير الفرد من انفعالاته يجب أن يغير من طريقة تفكيره أولاً.

وفصل عن تأثر "أليس" بالفلاسفة القدامى وكتابتهم أمثال ماركوس، وأريليوس، وسقراط وكانط وشكسبير، فإنه تأثر أيضا بإسهامات العديد من علماء النفس والمعالجين النفسيين ولا سيما التحليلين، بالرغم من اعتراضه على العديد من آرائهم العلاجية والتي يركز على الجانب الإنفعالي باعتباره مفتاح الشفاء والتغيير في السلوك ومن أبرز من تأثر بهم أليس ألكسندر فرنش، "كلي"، عادين هورناي، وألمر "الذي اعتبره أليس" المروج الرئيسي للعلاج العقلاني فهو الذي يقول إن سلوك الشخص ينبع من أفكار تحدد اتجاهه نحو الحياة وعلاقة بالعالم الخارجي وهو بذلك يؤمن بأن الانفعالات العاطفية للفرد مرتبطة ارتباطاً عضوياً بأفكاره ومعتقداته. (مليكة، 1990، ص 190).

هذا وكانت البداية الحقيقية لنظرية العلاج العقلاني الإنفعالي كطريقة علاجية منفردة على يد العالم الأمريكي "أليس" المولود عام 1913 في بيتسرج في الولايات المتحدة الأمريكية، وحصل على درجة البكالوريوس في إدارة الأعمال من جامعة المدينة في نيويورك، ثم حصل على شهادة الماجستير عام 1943م، وشهادة الدكتوراه في عام 1947

في علم النفس الإكلينيكي، وكانت هذه البداية تحديدا في 1954 حيث "أليس" التحول من التحليل النفسي كطريقة علاجية إلى طريقة تتجه نحو الأسلوب المنطقي المعتمدة على النموذج الفلسفي أكثر منه على النموذج النفسي.

وبدأ أليس الكتابة عن هذا الأسلوب الجديد في العلاج النفسي في سلسلة من مقالات منذ عام 1962، وعندما نشر كتابه السبب والإنفعال في العلاج النفسي، تضمن في صياغته الأولى أهم الأسس والتصورات والإفتراضات التي يمكن من خلالها فهم نظريته العلاجية، والتي ركزت على العلاقة بين الإنفعالات والتفكير (تناوي، 1994، ص 95)، ويشير (Padesky Beck, 2005, 17) إلى زيادة الآراء والتي قدمها "أليس" في تدشين نظريات العلاج النفسي المعرفي، وذلك لكونه أول من وضع اللبنة الأولى لانتشار هذا الأسلوب في الإرشاد والعلاج النفسي، وفي عام 1959 أسس أليس معهد الحياة العقلانية **Instuté Of Rattomol Living** وهو مؤسسة علمية تربوية تهدف لتعليم أسس الحياة العقلانية، وفي عام 1968 أسس "أليس" معهد الدراسات العلمية في العلاج النفسي العقلاني.

ويوضح محمود (1420، ص 1) أن "أليس" صمم في عام 1976 طريقة في العلاج سميت علاج الإنفعالات بالمنطق **Rational Emotive Therapy** وفي صيف عام 1993 أعلن أليس تغيير مسمى هذا الإتجاه من العلاج العقلاني الإنفعالي (R.E.T) إلى العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي (R.E.B) وذلك لتأكيد التفاعل المتبادل بين الجوانب المعرفية الوجدانية والسلوكية. (عزم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي، 2009، ص 20، 22).

### 1. نظرة أليس للإنسان (فلسفة وتصورات):

يرى (أليس) أن البشر يشتركون في غايتين أساسيتين أولهما المحافظة على الحياة والثانية هي الإحساس بالسعادة النفسية والتحرر من العلاقة تكون بطرق تسهم في تحقيق هذين الهدفين وإن العقلانية تشمل على التفكير بطرق تقف حاجزا في سبيل تحقيقها وبذلك فإن العقلانية هي استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة.

يركز أليس في نظرتها للإنسان بأن هناك تشابكا بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر فالعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي (REBT) ويؤكد على أن البشر يتصرفون ويفكرون ويشعرون في آن واحد، لذلك فهم نادرا ما يشعرون دون أن يفكرون، لأن المشاعر تتأثر عادة عن طريق إدراك موقف معين، ويشير أليس إلى أن الأفراد عندما يفعلون فإنهم يفكرون ويتصرفون، لذلك ينظر أليس إلى الشخص على أساس أنه هو الذي يوجد مشكلاته الانفعالية، وهو يعد قادرا على أن يخفف من حدثها أيضا.

ويقدم أليس مجموعة من الأفكار حول طبيعة البشر والاضطرابات التي يعانون منها ويلخص (باترسون، 191، ص5) هذه الأفكار فيما يلي:

- الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلانيا وغير عقلاني، وهو حين يتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فعالية ويشعر بالسعادة والكفاءة.
- إن الاضطراب الانفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير منطقي ويصاحب الانفعال التفكير، وفي الواقع أن الانفعال إنما هو تفكير متحيز وطبيعة ذاتية عالية وغير منطقية.
- ينشأ التفكير غير العقلاني (غير المنطقي) في التعلم غير المنطقي المبكر والذي يكون الفرد مهيبا له من الناحية البيولوجية والذي يكتسب بصفة خاصة من والديه ومن المجتمع، وفي خلال عملية النمو فإن الطفل يتعلم أن يفكر وأن يشعر بأشياء معينة بالنسبة لنفسه وللآخرين، وترتبط بعض الأشياء بفكرة "هذا أحسن" فتصبح انفعالات إنسانية موجبة، على سبيل المثال الحب والفرح بينما تلك التي ترتبط بفكرة "هذا سيء" تصبح انفعالات سالبة وتكون مشاعر مؤلمة فيها الغضب والاكتئاب.
- إن البشر هم كائنات ناطقة، وفي المعتاد أن يتم التفكير عن طريق رموز اللغة، وطالما أن التفكير يصاحب الانفعال فإن التفكير غير المنطقي من الضروري أن يثابر إذا استمر الاضطراب الانفعالي، ويبقى الشخص محافظا على اضطرابه ومحافظا على السلوك غير المنطقي عن طريق الكلام الداخلي والأفكار غير المنطقية.

- إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات لا يتقرر بفعل الظروف والأحداث التي تحيط بالفرد الأحداث الخارجية فقط، وإنما يتحدد أيضا من خلال إدراك الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها، ويرجع أليس هذا التصور إلى بعض الفلاسفة مثل (إيكاتانس Epitetus) الفيلسوف اليوناني الذي يقرر أن الناس لا يضطرون بسبب الأشياء (الأحداث) إنما نتيجة لوجهات نظرهم عن هذه الأشياء التي تجعلها تبدو غير سارة.
- ينبغي مهاجمة وتحدي الأفكار السلبية أو الظاهرة لذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وعقلانيا، وهدف الإرشاد والعلاج النفسي أن يوضح للفرد المسترشد، أن حديثه مع ذاته (حديث النفس) هو المصدر الأساسي للاضطراب الانفعالي، وأن يبين عن هذه الأحداث الذاتية غير المنطقية، وأن يساعده على تعديل تفكيره بحيث يصبح أكثر عقلانية وبالتالي تقل الانفعالات المكدره وسلوك قهر الذات أو تنتهي تماما. (عثمان خالد أبو ججوح، 2012، ص 10، 12).

مفاهيم نظرية إليس:

### 1. طبيعة الإنسان:

يؤكد أليس أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية ويقول الأفراد مركبون بيولوجيا على أن يفكر بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة شديدة لأنفه الأسباب ويقترح أليس أيضا أن الإنسان من الناحية الجنسية مستعد للانفعال العاطفي والاضطراب النفسي ثم بعد ذلك بعد الولادة والنمو يتعرض لمواقف وتأثيرات تساعده على تحقيق ما فطر عليه ولكن على الرغم من أن أليس يؤمن أن الإنسان يجد أنه من الأسهل عليه أن يتصرف بطفولية إلا أنه ينبغي ألا يفعل ذلك.

### 2. العمل العضوي المترابط:

يفترض أليس أن الإنسان يحتاج إلى أربعة أمور ضرورية للحياة والسعادة والإحساس أو الشعور أو الانفعال والحركة والعمل والتفكير ويفترض أليس أن هذه الأمور الأربعة تحدث

في تصرفات الإنسان متداخلة لبعضها البعض ونادرا ما يستطيع الإنسان أن يمارس أي منها منفردة عن الأخريات لذلك فالإنسان يتصرف بترباط ومنطقية فهو يحس ويتحرك ويفكر، ويفعل في نفس الوقت.

### 3. عمل مشاعر الملائمة مقابل المشاعر غير الملائمة:

المشاعر مهمة وضرورية للإنسان فهو بدونها لا يستطيع أن يشعر بالسعادة والمدح والحياة الجميلة وهذه تسمى المشاعر الإيجابية وهناك أيضا المشاعر السلبية مثل الحزن وبعضها مهم للإنسان لأنه نتيجة وجود تهديد لحاجات الإنسان الإنسانية ولذلك فإن أليس يفضل ممارسة المشاعر ولكنه يعارض المشاعر السلبية ومشاعر هزيمة النفس التي تزهر أهداف الحياة والفرح والسعادة، فالمشاعر التي تساعد في تحقيق أهداف الحياة السعيدة تسمى المشاعر الملائمة أما المشاعر التي تعمل ضد ذلك فتسمى المشاعر غير الملائمة.

### 4. معوقات التفكير: حصر أليس معوقات التفكير في ثلاثة أمور وهي:

- قلة الذكاء .
- قلة المعرفة بكيفية التفكير الذكي.
- عدم المقدرة بسبب عدم الاتزان على استخدام الذكاء والمعرفة بشكل جيد.
- ويعرف أليس عدم الاتزان بأنه "السلوك الغبي من الأشخاص غير الأغبياء".

### 5. الألم العاطفي مقابل الألم البدني:

يوجد نوعان رئيسيان من الألم هما:

- أ. الألم البدني مثل كسر يد وغيره.
- ب. الألم النفسي مثل شعور الشخص أنه مرفوض من جماعة وغيرها، وبالرغم أن الإنسان يمتلك سيطرة ضعيفة على الألم البدني إلا أنه لا يستطيع أن يمتلك سيطرة كبيرة على الألم النفسي لأن قلة حيرة الإنسان بهذا النوع من الألم هو الذي يسبب التعاسة.

**6. التفكير العقلاني مقابل التفكير اللاعقلاني:**

التفكير العقلاني يقود إلى التفاعل الملائم ويتفق مع العواطف الجياشة أما التفكير الغير العقلاني والمشاعر غير الملائمة فأمران يتفقان، أما التفكير العقلاني فإنه يقود إلى سعادة متزايدة وذلك بتقليل المشاعر الهدامة والمضطربة والتفكير العقلاني له خمس مميزات فأنت عندما تفكر بعقلانية فإنك:

- تشتق أفكارك أساس من حقائق موضوعية وليست من نظرة شخصية.
- تفكير رد إذا تحركت على أساسه، ستكون نتيجة خطة الحياة.
- ستصل إلى تعريف أهداف حياتك بسهولة أكثر.
- ستقلل من الصراع الداخلي عندك.
- ستقلل من صدامك مع من تعيش معهم.

**7. وسائل الوصول المتكاملة:**

توصف نظرية أليس بأنها وسائل إيصالية إدراكية وعاطفية وسلوكية عملا بالقاعدة التي تقول بما أن الإنسان يتصرف بطريقة عضوية (مترابطة) فيجب توظيف مجموعة متنوعة من الوسائل للعلاج ويفترض أليس أن الناس يجعلون أنفسهم مضطربين بطرق معقدة وبهذا لا توجد طريقة سهلة لعلاجهم وجعلهم غير مضطربين.

**8. أهداف العلاج النفسي:**

إن الهدف الكلي من نظرية أليس هو تقليل نزعة هزيمة النفس عند العميل والوصول إلى فلسفة حياته أكثر واقعية وهناك هدفان أساسيان هما:

- أ. تقليل قلق العميل (أي لوم نفسه) وعدوانيته (لوم العميل للآخرين والعالم).
- ب. تعلم العميل طريقة لمراقبة نفسه وملاحظتها وتقديرها والتأكيد لنفسه أن تحسن حالته سوف يستمر وبهذا فإن الهدف الرئيسي من مشورة المرشد النفسي هو تعليم العميل كيف يتحرى ويناقش أفكاره اللاعقلانية، وهناك هدف آخر مهم على المدى البعيد هو مساعدة العميل حتى يصبح منخرطاً في نشاطات تستغرق وقته ومشاعره، وهذا المبدأ (أو الهدف)

هو شبيه بمبدأ ألدو القاضي بتطوير اهتمام اجتماعي بالإضافة إلى ذلك فإن نظرية أليس تتخذ عدة أهداف أخرى لصحة العقل مثل توجيه العميل نفسه بنفسه، والتحمل والاهتمام بالنفس وقبول الاحتمالي والمرونة والتفكير العلمي والالتزام واجتياز المخاطر، وقبول النفس كما هي.

### 9. الفلسفة الإنسانية:

تؤكد نظرية أليس بأن طريقة العلاج العقلاني هي واحدة من أكثر الطرق العلاجية منطقية وذلك لأنها تقول أن الإنسان يمكن أن يقبل نفسه تماما فقط لأنه حي فقط موجود، ويجب على الإنسان أن لا يؤكد قيمته بأي طريقة فالإنسان قادر على أن يبتكر أهدافه بنفسه وهو لا يحتاج إلى السحر أو غيره ليعتمد عليه ويؤكد أليس أن هذا الشعار الإنساني الوجودي يعتبر جزءا مهما من نظرية أليس كونها عقلية منطقية علمية.

### 10. نموذج تعليمي:

يؤكد أليس أن العلاج في جوهره يتضمن حث العميل على تحليل شخصيته بنفسه ويؤكد أليس أن طريقة العلاج العقلاني العاطفي ليست طريقة يمكن الحصول عليها من الأطباء النفسيين فقط بل على العكس فإنه يمكن ممارستها عن طريق الأشرطة والمحاضرات والقصص والندوات... إلخ.

### 11. طريقة علمية:

لقد أوضح أليس نوعين من العلاج النفسي علمي وغير علمي فنظرية أليس تعتبر علمية من ناحيتين:

**الأولى:** توصف بقوة التجارب المتحكم بها لمعرفة فعالية نتائج علاجها.

**الثانية:** أن العميل يعلم كيف يفحص نظرياته عن نفسه وعن الآخرين وأن يستفيد من نفسه عن أفكاره وذلك لكي يحتفظ بالأفكار الطيبة وينبذ الأفكار التي تؤدي إلى السلبية.

**12. وسيلة اللغوية (لفظية):**

وصف أليس نظرية العلاج العقلاني العاطفي على أنها علاج لفظي لأن المريض يكلم نفسه بالألفاظ المعقولة وألفاظ غير معقولة ولأن هذه الأفكار توصل في الداخل على شكل كلام على النفس، ويعتبر أليس أنه من الأمور الهامة في عملية العلاج الفهم والمناقشة والأساليب الكلامية غير العقلانية.

**13. قبول الذات كما هي:**

أحد أركان نظرية العلاج العقلاني العاطفي هو قبول الذات وهذا يختلف عن احترام الذات والثقة بالنفس ويؤكد أليس أن تقدير الذات واحترامها تتولد نتيجة إنجازات الشخص فكلما زاد إنتاج الشخص وزادت فعالية عمله زاد تقديره لذاته واحترامه لها، أما إذا استمد الشخص تقدير ذاته من عمله الناجح فإنه سوف يعاني من قلة تقدير النفس عند الفشل ورغم النجاح الدائم الذي يحققه الشخص فإنه إمكانية الفشل المستقبلي ومعها نقصان في تقدير الذات قائم وإن كان كارل روجرز جاء بمبدأ (الإيجابية اللامشروطة) فإن أليس جاء بمبدأ (قبول الذات اللامشروط) وهذا معناه أن يقبل فرد نفسه ووجوده وحياته بدون شروط أو متطلبات.

**14. دور البصيرة:**

يقول أليس أن بصيرة العميل بنفسه التي يكتسبها عن طريق التحليل النفسي قد تكون مضللة وغير صحيحة لأنها تقود العميل إلى أن يستنتج بأن الحوادث هي التي تسبب الاضطرابات والانفعالات وعلى العكس ذلك فإن أليس يعتقد أن الحوادث ليست هي السبب الحقيقي لانفعالاتهم وإنما نظرتهم إلى تلك الحوادث وأفكارهم عنها.

**15. العلاقة العلاجية:**

لا تتطلب نظرية أليس أن تكون علاقة العميل مع المرشد النفسي جيدة حتى تنجح لذا فإن أليس يؤكد أن الدواء الزائد عن حده والتعاطف الكبير من قبل المرشد مع العميل قد يؤديان إلى إتكالية العميل لذلك فإن أليس يرى أن العلاج قد ينجح تماما دون وجود علاقة

طبية بين المعالج والعميل ويقول أليس أن طريقته في العلاج ممكن أن تتجح من خلال الشريط والكتاب وحتى العميل الذي توجد بينه وبين المرشد عداوة أن تكون علاقته به رسمية جدا.

### 16. العملية الإرشادية:

العملية الإرشادية من وجهة نظر أليس هي عملية نشيطة مباشرة مجابهة وتركز على مبدأ السؤال العلمي والتحدي والمناقشة ويمكن وصف العملية الإرشادية بانها عملية إنسانية علمية ولغوية فالمرشد يعلم العميل كيف يتقبل نفسه وكيف يفرق بين قبول النفس اللامشروط وقبول النفس المرتكز على النجاح فقط وفي هذا المجال فإن جميع مجابهات المرشد تكون موجّهة نحو الأفكار اللاعقلانية للمرء وشعوره بهزيمة النفس بدلا من مهاجمة الشخصية ولومه ذاته، ويجب على المرشد ألا يكون ودودا أو دافئا مع العميل بل لا بد أن يتحرى الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الاضطرابات للعميل.

لقد أوضح أليس إحدى عشر فكرة أو قيمة غير عقلانية أو خرافية في المجتمع الأمريكي وهي تؤدي لا محالة إلى انتشار الأعصاب وأمراض القلق وهذه الأفكار هي:

#### الفكرة الأولى:

من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به يرى أليس أن هذه الفكرة غير منطقية، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يزداد اعتماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط ورغم أنه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوب من الآخرين، أن الشخص العاقل لا يضحى باهتمامه ورغباته في سبيل تحقيق هذه الغاية.

#### الفكرة الثانية:

يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه مسبب أو اعتبره ذا أهمية وقيمة، هذه الفكرة أيضا تدخل في إعداد الأمور الصعبة والتحقيق بشكل كامل ونضال بصورة مندفعة لتحقيق ذلك قد يؤدي إلى الأمراض

الجسمية والنفسية، إلى الشعور بالنقص والعجز وإلى فقد الثقة بالذات إلى الحرمان من استمتاع بالحياة الشخصية ويؤدي ذلك إلى الشعور الدائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العاقل المنطقي فيجتهد في فعل الأفضل لذاته هو ليس من أن يصبح أفضل من الآخرين ويتفوق عليهم ولكن يبذل الجهد الذي يشعره أو يجعله ممتع بالنشاط كفاية لذاته وليس من أجل نتيجة أو لمجرد مشاهدة النتائج.

### الفكرة الثالثة:

"بعض الناس يتصفون بالشر الوضاعة أو الأذى والجبن ولذلك فهم يستحقون أن نوجه لهم اللوم والعقاب" هذه الفكرة غير عقلانية أو غير منطقية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصحيح والخطأ فالتصرفات والأعمال غير الأخلاقية هي نتيجة للغباء والجهل والإضطراب النفسي أو الإنفعالي وكل إنسان عرضة للسقوط وارتكاب الأخطاء، والتأنيب والعقاب لا يؤدي عادة إلى تحسين السلوك، حيث أنها لا تقلل الغباء ولا تزيد الذكاء ولا تحسن الحالة النفسية، وفي الواقع أن هذه الأساليب تؤدي إلى سلوك أكثر سوءا إلى مزيد من الإضطراب الإنفعالي، والأفراد المتعلقون لا يلومون الآخرين ولا يلومون أنفسهم وإذا ما وجه سلوكهم إذا كانوا مخطئين، أما إذا ارتكب الآخرون أخطاء فإنهم يحاولون فهمهم إذا كان ممكنا فعليهم أن يحاولوا عدم ترك سلوك الآخرين يؤرقهم بشدة وعندما يرتكبون أخطاء فإنهم يعترفون بها ولكنهم لا يتركون هذه الأخطاء لتصبح كارثة أو تؤديهم بهم إلى الشعور بانعدام الأهمية.

### الفكرة الرابعة:

"إنه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غيره ما يريده المرء بها".

يرى أليس أن هذا تفكير غير عقلاني لأنه من الطبيعي أن يتعرض المرء للإحباط ولكن من غير الطبيعي هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ويستمر ويرجع ذلك للأسباب التالية:

- لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه.
- أن الانغماس في الحزن والضيق نادرا ما يغير الموقف ولكن الغالب أن يزيد سوءا إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف.
- ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف في صورة تجعل من الحصول على الرغبات أمرا ضروريا للرضا والسعادة.
- أن الفرد العاقل المتعقل يتجنب المغالاة في تصوير المواقف غير السارة وأن يعمل ما في وسعه لتجنبها وأن يتقبلها.
- وقد تؤدي المواقف المؤلمة إلى الاضطراب ولكنها ليست مفزعة ولا تصبح مواقف أو المصائب فادحة ولا تمثل نكبة إلا إذا نظر إليها المرء على هذا النحو.

#### الفكرة الخامسة:

إن المصائب أو التعاسة تنتج عن ظروف خارجية (أسباب خارجية) لا يستطيع الفرد التحكم فيها يرى "اليس" أن هذه الفكرة غير منطقية لأنه في الواقع بينما نجد القوى (الأحداث) الخارجية عن الفرد من الممكن أن تكون مؤذية أو مؤلمة بدنيا فإنها تكون عادة ذات طبيعة نفسية لا يمكن أن تكون ضارة إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته أن الفرد يولد لنفسه الاضطراب الانفعالي وذلك حين يضخم الأمور ويهول في تصور الأحداث ونتائجها.

#### الفكرة السادسة:

"الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون على اهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها" وكثيرة منها:

- يمنح التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شيء خطر.
- يجعل دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت.
- قد يؤدي هذا التفكير إلى وقوع هذا الحادث الخطير.

- خطر قد يؤدي إلى تضخم، إحصائية أو المعالجة في حدوث حادث خطر.
- لا يؤدي هذا التفكير غير المنطقي إلى منع وقوع الأحداث الفورية.
- يجعل كثيرا من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيرا من واقعها، إن الشخص العاقل (المنطقي) يدرك أن الأخطار الممكنة لا ينبغي توقعها بصورة تورث الهم والقلق إن ذلك لا يمنع وقوعها بل قد يزيد من شدة وقعها، وقد يكون تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت، ويدرك الشخص العاقل أن بعض الأشياء المخوفة ينبغي التشجيع على ممارستها إذا لم يدرك على أضرار ولم تكن لها مضاعفات وذلك لكي نتخلص من الخوف من الأشياء التي لا تخيف في الواقع أو ليست مخيفة في الواقع.

#### الفكرة السابعة:

"إنه من الأسهل للفرد ان يتقاعى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية وأن يتحاشى مواجهة الصعاب بدلا من مواجهتها".

هذا التفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون غالبا أصعب وأكثر إيلاما من القيام به ويؤدي فيما بعد إلى المشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا، بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالذات، والحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة والشخص العاقل هو الذي يؤدي ما يجب عليه أن يؤديه دون شكوى أو ألم ويتجنب في نفس الوقت الأشياء المؤلمة غير الضرورية، وعندما يجد نفسه مهملًا لبعض المسؤوليات الضرورية فإنه يحلل الأسباب ويدخل في عملية تأديب ذاتي وهو يدرك أن الحياة الحافلة بالمسؤوليات وحل المشكلات هي الحياة الممتعة.

#### الفكرة الثامنة:

يجب على الفرد أن يكون مستندا أو معتمدا على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد أو يستند عليه.

هذا التفكير غير منطقي لأنه بينما نعتمد جميعا على بعضنا البعض إلى حد ما إلا أنه ليس هناك سبب للمبالغة في الإعتماد على الآخرين لأنها تضر وتؤدي إلى فقر الحرية

وتحقيق الذات كما أنها تقود إلى مزيد من الإعتماضية وإلى الفشل في التعلم وفقد الأمان بسبب أنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم، والشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات واستقلالها، لكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحيانا إن إحتاج إليها وهو يدرك أن المجازفات على من أنها محفوفة بالفشل إلا أنها تستحق الممارسة كما أنه يرى أن الفشل في أمر ليس شيئا مدمرا.

### الفكرة التاسعة:

"الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن إستبعادها".

وهذه الفكرة أيضا غير منطقية لأن النقيض من ذلك فإن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضروريا في ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي والحلول الماضية قد تؤدي إلى تجنب تحديد السلوك كنوع من الهرب أو التبرير، وعلى الرغم من صعوبة تغير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلا، والشخص العاقل أو المتعقل يعترف أن الماضي جزء هام في حياتنا ولكنه يدرك أيضا أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن.

### الفكرة العاشرة:

ينبغي على الفرد أن يجزع لما يصيب الآخرين من الإضطرابات والمشكلات. في نظر إليس أن هذه الفكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر إنشغال للفرد ومن ثم يجب ألا تسبب له منطلق تحديد الفرد وإدراكه لآثار هذا السلوك، وعندما يكون الفرد مهتما بسلوك الآخرين أو مضطربا بدرجة شديدة يسبب سلوك الآخرين، فهذا يعني ضمنا أن هذا الشخص ليس لديه القدرة على ضبط سلوكه، ولكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها.

والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين على التغيير وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فإنه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيف آثاره بقدر المستطاع.

### الفكرة الحادية عشر:

"هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه أو تبحث عنه وإلا فإن النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة" هذه الفكرة أيضا غير منطقية للأسباب التالية:

- لا يوجد حل كامل صحيح لأي مشكلة.

- المخاطر المتخيلة سبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية.
- إن السعي إلى الكمال في الحلول ينتج عنه حلول أضعف من الممكن ويحاول الشخص المتعقل أن يجد حولا ممكنة ومتنوعة للمشكلة وأن يتقبل أفضلها أو أكثرها واقعية مع تسليم بأنه لا يوجد إجابة أو حل كامل لأي مسألة أو مشكلة بصورة مطلقة.

يرى إليس أن مثل هذه الأفكار الخرافية الإحدى عشرة تكاد تكون عامة وعندما يتم تقبلها وتدعيمها عن طريق التلقين الذاتي تؤدي إلى الإضطراب النفسي أولى العصاب لأنه لا يمكن العيش فيها بسلام فالشخص المضطرب غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكار مثل "يجب، ينبغي، يتحتم" ونحو ذلك أو من المفروض لأنه بمجرد أن يعتقد الفرد الوهم الذي يتضمنه هذه الحتميات فإنه يصبح مستهدفا للكبت والعوانية، والدفاعية، والشعور بالألم، وعدم الكفاءة ويصبح غير منضبط وغير سعيد وعلى العكس من ذلك إذا استطاع أن يتحرك عليه من كل هذه أنواع الأساسية من التفكير غير المنطقي فإنه يصبح من الصعب على غير العادة أن يكون شديد الإضطراب من الناحية الإنفعالية أو على الأقل فإنه يعلق إضطرابه لفترة طويلة من وقت (عبد العزيز، 2001، 40-41) وقد أضاف الريحاني فكرتين إلى الأفكار اللاعقلانية التي حددها أليس وهاتين الفكرتين اللاعقلانيتين هما:

(الريحاني، 1987، ص 35).

1. ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

2. لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة، وقد صنفت (زهرا، 2001، ص 197، 215) المعتقدات اللاعقلانية إلى عدة أصناف وهي:

أولاً: المعتقدات الغير عقلانية في المجال السياسي.

1. أماننا مشوار طويل حتى نصل إلى النظام الديمقراطي السائد في الغرب.
2. معظم المسؤولين لا يهتمون بمشكلات الرجل العادي.
3. شباب اليوم ليس لديه فكر سياسي واضح.
4. التعبير عن الرأي السياسي بصراحة يعرض الإنسان للمخاطر.
5. الهجرة إلى الدول الأجنبية أفضل لأنها تتمتع بقدر كبير من الديمقراطية.
6. هذا البلد يديره أناس في مراكز القوة، ولا نستطيع عمل شيء.
7. النظم السياسية في الغرب تستحق الإعجاب لأنها تحترم عقلية المواطن.
8. كل المرشحين في الإنتخابات يقولون ما لا يفعلون.
9. معظم الأفكار السياسية الموجودة على الساحة غير مناسبة.
10. من الصعب فهم الكثير من المصطلحات السياسية.

وقد أوردت (زهرا) الأفكار والمعتقدات العقلانية في المجال السياسي والتي يجب أن

تحل محل الأفكار والمعتقدات غير العقلانية في هذا المجال وهي:

- الديمقراطية هي أفضل النظم السياسية.
- أهمية التربية السياسية.
- الفكر السياسي للمواطن الصالح.
- التعبير عن الرأي السياسي حق دستوري.
- المشاركة السياسية واجب وطني.

ثانياً: المعتقدات الغير عقلانية في المجال الديني وهي:

- ليس من الضروري في هذه الأيام أن يلتزم الفرد بتعاليم الدين حرفياً.
- صلة الرحم تكلف الكثير وتسبب المشكلات.
- يجب الوصول إلى الهدف سواء بطرق مشروعة أو غير مشروعة الغاية تبرر الوسيلة.

- يجب عدم وضع حدود في الصداقة مع الجنس الآخر.
- الزي المحتشم للمرأة مفيد وغير عملي.
- السفر للخارج للسياحة أجدى من السفر لأداء مناسك دينية.
- الالتزام الديني يحد من الحرية الفردية في التغيير عن نفسه.
- إلحاق الأولاد بمدرسة لغات أفضل من إلحاقهم بالمدارس الدينية.
- الزواج العرفي حل مؤقت لمواجهة صعوبات الزواج.
- ولقد أوردت زهران بعض الأفكار والمعتقدات العقلانية التي تحل محل الأفكار والمعتقدات الغير العقلانية وهي:

- الالتزام الديني سعادة وفلاح.
- الدين والأخلاق وجهان لعملة واحدة.
- العفة والاحتشام يستحقان الاهتمام.
- التربية الدينية تربية أساسية.

ثالثاً: معتقدات وأفكار غير عقلانية في المجال الاجتماعي.

- العيش منفرداً أفضل ألف مرة من العيش مع الناس.
- الجلوس في مكان منعزل عن الآخرين أفضل من الجلوس معهم.
- البعد عن الناس غنيمة.
- من الصعب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- الزواج تجربة محبطة.

- يقع الكثير ضحية هذا المجتمع الخالي من المعايير.
  - يكون الإنسان أكثر ارتياحا عندما يخلو إلى نفسه.
  - لم يعد هناك تعامل صادق بين الناس في مجتمعنا المعاصر.
  - يجب تجنب التعامل مع الجنس الآخر.
  - من الصعب تحقيق التوازن بين مطالب الفرد وواجباته نحو الآخرين.
- هناك بعض الأفكار والمعتقدات التي تحل محل الأفكار والمعتقدات غير العقلانية في هذا المجال وهي:

1. القرب من الناس غنيمة.

2. أهمية العلاقات الاجتماعية والإنسانية.

3. الزواج سنة حميدة.

4. الرجال شقائق النساء.

5. أهمية واجباتنا نحو الآخرين.

رابعاً: معتقدات وأفكار غير عقلانية في المجال الاقتصادي.

- التعامل مع رئيس عمل أجنبي أفضل لأنه أكثر من جدية وموضوعية.
- الالتحاق بأحد أقسام اللغات تتيح فرصاً أفضل للعمل.
- يمكن العمل في مهنة وصيفة بسبب قلة فرص العمل.
- استثمار المدخرات في شركات أجنبية ضمن من استثمارها في شركات محلية.
- الفن هو الطريق السريع إلى الثراء.
- زيادة الإنتاج أمر لا يهم لما لا يتقاضى العامل راتباً كاملاً.
- الاستثمارات الأجنبية هي منفذ الاقتصاد القومي.
- يعتمد النجاح في العمل على الخط أكثر مما يعتمد على القدرة الحقيقية.
- العمل في الشركات الأجنبية أفضل حتى لو لم يناسب المؤهل.

وهناك عدد من الأفكار العقلانية التي تحل محل الأفكار والمعتقدات غير العقلانية في مجال الاقتصادي وهي العامل المناسب وهذا العمل المناسب هو:

1. تنمية القدرات يحقق النجاح في العمل.

2. زيادة الإنتاج واجب قومي.

3. إن الله يحب إذا عمل أحدكم عمل أن يتقنه.

**خامسا: أفكار ومعتقدات غير عقلانية في مجال الذات.**

- معظم ما يحدث للإنسان يرجع إلى الحط أو القسمة أو النصيب.

- الإنسان مسير في جميع الأمور.

- لا فائدة مهما بذل الإنسان من جهود واجتهاد في تحسين أحواله.

- أفضل أسلوب لتجنب المشكلات الشخصية هو الهروب منها.

- يعيش الإنسان مجرد شيء سبب له قيمته في الحياة.

- في هذا البلد لا يستطيع الإنسان أن يحقق ذاته.

- من المستحيل تغيير العادات السلوكية السيئة.

- يكفي أن ينشغل الإنسان بذاته وأحواله.

- من حق الإنسان حين يغضب أن يفعل ما يريد.

- أفضل شيء للفرد في هذه الأيام أن يقول "يا رب نفسي".

وهناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي تحل محل الأفكار والمعتقدات

غير العقلانية في مجال الذات وهي:

1. مفهوم الذات هو حيز الزاوية في الشخصية.

2. مركز الضبط الداخلي أفضل من الخارجي.

3. الإنسان مسير وخير.

4. أنا والآخر تعاون وتكافل.

5. تحقيق الذات وأهميته في الصحة النفسية.

سادسا: معتقدات وأفكار غير عقلانية في المجال الثقافي.

- نتحدث المسؤولين في المناسبات الرسمية بلغة أجنبية دليل للتحضر والتقدم.
  - الاستماع إلى الأغاني والموسيقى الأجنبية دليل التحضر.
  - ارتداء الملابس المكتوب عليها عبارات بلغة أجنبية مظهر حضاري.
  - من يحصل جنسية اجنبية يكون سعيد الحظ.
  - استخدام ألفاظ أجنبية على المنتجات يجعلها أكثر رواجاً.
  - التحدث بلغة يحقق الفرد مكانة مرموقة بين الناس.
  - قراءة الأدب العربي أفضل من قراءة الأدب الغربي.
  - سلوكيات الأجانب هي المثل الذي يجب أن يقلده الشباب.
  - التعامل مع البنوك الأجنبية أفضل من التعامل مع البنوك المحلية.
- وهناك العديد من الأفكار العقلانية التي يمكن إحلالها بدلا من الأفكار غير العلانية

في المجال الثقافي:

1. لو لم أكن عربيا لوددت أن أكون عربية.
2. التعريب الثقافي لا تغريب الثقافي.
3. الأدب العربي والغربي.
4. سلوكياتنا الأصلية هي الأصل.
5. اللغة والثقافة والانتماء. (عبد الفاتح عبد القادر أبو شعر، 2007، ص 11، 22).
9. الشخصية من وجهة نظر إليس:

قام إليس بصياغة عدد من المفاهيم الأساسية لنظريته الخاصة بالعلاج العقلي الانفعالي من هذه المفاهيم:

### 1. الاستعدادات البيولوجية:

حيث يولد الإنسان ولديه استعداد قوي لأن يكون منطقيا ممثلا لذاته، محققا لها على النحو الذي يقرره أليس وماسلو وروجوز كتاباتهم، ولكن الإنسان لديه أيضا استعدادات قوية

لأن يكون غير منطقي في سلوكه وأن يكون قاهرا لنفسه، وهو يفكر بسهولة وبشكل طبيعي كما أنه يفكر حول تفكيره، وهو متكبر لحب ويتعلم من أخطائه وهو يغير من نفسه مرات عديدة. (القذافي، 2001، ص 42، 44).

## 2. التأثير الحضاري:

يميل الإنسان فطريا أن يخضع للتأثير وبصفة خاصة أثناء مرحلة الطفولة، ويكون هذا التأثير من أفراد أسرته من أقرانهم المباشرين، وذلك من جانب البيئة الحضارية التي يعيش فيها بوجه العام وعلى الرغم من أن هناك اختلافات شاسعة بين الأفراد في هذا المجال فإن الإنسان يضيف إلى اضطرابه الانفعالي وعدم المنطقية بالخضوع لتعليم الأسرة والمجتمع وتقاليدهما. (الشناوي، 1994، ص 106).

## 3. التفاعل بين الأفكار والمشاعر والتصرفات:

رأى أليس أن كل البشر العاديين يفكرون، ويشعرون، ويتصرفون وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية وتبادلية، فأفكارهم تؤثر بشكل جوهري على مشاعرهم وسلوكياتهم كما أن انفعالاتهم تؤثر على سلوكياتهم تؤثر بشكل متميز على أفكارهم وانفعالاتهم، ولكي تغير واحد من هذه الأنماط فإن تغيير أحد النمطين الآخرين التي تؤدي إلى نتائج ومن هنا فإن الصورة الكاملة من العلاج العقلاني الانفعالي تستخدم الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية لتغير الشخصية. (القذافي، 2001، ص 43).

## 4. قوة التأثير المعرفي:

إن إحداث تغيير جوهري في جانب معرفي هو أساس يمكن أن يساعد في إحداث تغييرات هامة في عديد من الانفعالات أو السلوكيات بينما إحداث تغيير جوهري في أحد المشاعر يكون له أثر محدود في التغيير المعرفي فالبشر لهم خاصية التفكير والترميز بشكل خارق يفوق سائر المخلوقات ومن هنا كل الإجراءات العلاجية تشتمل على جوانب معرفية عالية كما أكثر صور المعالجات فاعلية يميل إلى أن تكون بشكل أساسي بجانب كونها انفعالية أو سلوكية ويستخدم العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة كبيرة من الطرق المعرفية

ولكنه يركز بشكل أساسي عن مهاجمة الأفكار المنطقية وبذلك يحاول أن يكون نسقا متعمقا لتغيير الشخصية ويساعد المسترشدون على تغيير فلسفاتهم في الحياة بشكل جذري. (الشناوي، 1994، ص 107).

#### 5. التفكير اللامنطقي وعلاقته بالاضطراب:

يرى أليس في نظريته للعلاج الانفعالي أن كل الاضطرابات الانفعالية الشديدة لا تنشأ من منطقة (A) أو الخبرات المنشطة التي تؤثر على أساس وإنما بشكل مباشر من (B) أي أن الأفكار التي يتبناها الناس حول هذه الأحداث والخبرات وتشتمل (B) على الأفكار العقلانية (R.B.S) التي تأخذ بشكل عام صورة رغبات ومطالب وتفصيلات وكذلك على الأفكار اللاعقلانية التي تأخذ صورة مطالب وأوامر وحتميات مطلقة (1RBS).

#### 6. أهمية الاستبصار:

على اعتبار العلاج العقلاني الانفعالي إلى حد كبير علاجاً معرفياً إلا أنه لا يهتم بقيمة الاستبصار في العلاج ولا يفهم المرشد لأسباب الاضطراب أو كيف أصبح مضطرباً وخلاف مدرسة التحليل الفني وباقي الطرق المختلفة لعلاج الوعي مثل العلاج الجشطي فإنه لا يفترض أن الاستبصار من هذا النوع سيؤدي إلى تغيير تلقائي وبدلاً من ذلك فإن العلاج العقلاني الانفعالي يدعو إلى ثلاثة أنواع من الاستبصار من جانب المسترشد.

1. سلوك قهر الذات لا يرجع في أساسه إلى الأحداث السابقة وإنما يرجع إلى منظومة التفكير لدى الأفراد وبصفة خاصة أفكارهم غير المنطقية.
2. مهما كان سبب الاضطراب فإن ما يشعرون به الآن من التعاسة يرجع لكونهم مازالوا يبرزون أنفسهم بأفكار غير منطقية أنشأوها في الماضي وهم مستمرين في الشرط أنفسهم أكثر من جانب الآخرين من كونهم يشربون من جانب الآخرين.
3. أن الاستبصار بين الأول والثاني في حد ذاتهما لم يساعدا على تغيير الأفكار غير منطقية لدى الناس وإنما يتم ذلك من خلال العمل والممارسة الجادة من جانب الأفراد

المضطربين في الحاضر والمستقبل. (عبد الفاتح عبد القادر أبو شعر، 2007، ص 33، 34).

### 10. الأفكار العقلانية وغير العقلانية في الإرشاد النفسي:

أولاً: أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي.

إن هدف جوهر العملية الإرشادية في نظرية العلاج اللاعقلاني الانفعالي يكمن في مناهضة الفرد لهذه الأفكار الخاطئة، وتبني أفكار معرفية عقلانية وبرز فهم معرفي جديد تتبعه تعديل فر ردود الأفعال الانفعالية والسلوكية، بحيث تكون أكثر واقعية ومنتظمة من الأحداث والمواقف الجانية إضافة إلى العمل على إزالة أو خفض النتائج غير المنطقية أو الاضطرابات لدى المسترشد من خلال:

1. تخفيض مشاعر قهر الذات ولوم الآخرين والظروف.
2. تدريب المسترشد على استخدام أسلوب التحليل المنطقي للاضطرابات ليكون لديه أدنى مستوى من المشاعر غير المناسبة وإلغاء اللوم على الآخرين. (الطيب، 1981، ص 127).

وهذا يحث العلاج العقلاني الانفعالي المسترشدين على فهم وتبني الأفكار التالية:

1. إن الأحداث الماضية أو الحاضرة على تسبب الاضطرابات السلوكية والانفعالية، بل أن الأفكار غير العقلانية ذات صلة بهذه الأحداث هي التي تؤذي في المقام الأول إلى حل مشكلات السلوكية والإنفعالية.
2. بغض النظر إلى كيفية التي تم بها الإضطراب في الماضي، فإن الإضطراب في الحاضر إنما يعود إلى استمرار المسترشدين في التفكير غير العقلاني.
3. بالرغم أن الإنسان يميل إلى الإضطراب النفسي من جراء الأفكار المتكررة والضعيفة الهازمة لذاته، فإنه يستطيع التغلب على مشكلاته وإضطراباته إذا ثابر على تحدي الأفكار غير العقلانية ومقاومتها بالتصرف بالطريقة المخالفة لها.

ويشير (كوري، 1904، ص 400) إلى أن الهدف العلاجي عند أليس يتمثل في محاولة تقليص حجم نظرية الإحباط والإنهزام التي يتبناها الفرد حول نفسه، والإقلال من الأفعال غير التوافقية وحل مشكلات الحياة أو جعله يكتسب نظرة واقعية وقدرة على التحمل وبهذا فإن "أليس" يهدف أساساً إلى جعل العميل على تحرير نفسه من الأعراض الواضحة وغير الواضحة.

### ثانياً: العلاقة الإرشادية.

لا يهتم "أليس" في العلاج العقلاني الإنفعالي بالتركيز على أن تكون العلاقة دافئة من المسترشد من النوع الذي ينادي به "روجرز" رائد المدرسة الإنسانية، وإنما يكتفي بعلاقة عادية في إطار إحترام شخصية المسترشد، ويقول في ذلك أننا نحترم وأن كنا لا نحترم أفكاره، فالمرشد يحترم المسترشد الإجتماعية والأخلاقية ولا يفرض عليه قيماً مغايرة إلا إذا اقتنع بها المسترشد نفسه فهو يوفر له أما القبول المحايد أو الإعتبار الإيجابي غير المشروط كما يرى أن العلاقة الإرشادية في حد ذاتها والطرق الإنفعالية والمساندة التفسيرية أو التحليلية للأفكار غير العقلانية يتسعان بها على تكوين الألفة والود وتساعد المسترشد على التعبير عن ذاته وإشعاره بالتقبل.

### ثالثاً: دور المرشد وفق نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي.

إن مهمة المرشد طبقاً لهذه النظرية أن يقوم بمساعدة وإقناع المسترشد باستبدال الأفكار والمعتقدات والآراء والاتجاهات الخاطئة بأخرى تكون صحيحة ومعقولة، ويتم ذلك على النحو التالي:

1. إكتشاف الأفكار غير العقلانية خلال الحديث مع المسترشد ومناقشة في أثناء المقابلة.
2. معرفة الأسباب التي أسهمت في وجود الأفكار غير العقلانية واستمرارها.
3. مساعدة المسترشد على الإقتناع بأن أفكاره المتعلقة بموضوع المشكلة أفكار غير عقلانية وتحديد الأسباب التي جعلتها على هذا النحو.

4. توضيح العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وموضوع المشكلة، وما ترتب على هذه المشكلة من معاناة وألم وتعاسة للمسترشد.

5. إقناع المسترشد وتحذيره من استمراره في التفكير غير العقلاني يؤدي إلى استمرار الإضطراب الذي يشكو منه، وقد يستخدم المرشد هنا عبارات الهزل والسخف المناسبة في مواجهة الأفكار غير العقلانية للمسترشد.

6. قيام المرشد بتوضيح كيفية إستبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية وموضوعية مع الإستفادة من معرفة فلسفة، المسترشد ونظرية إلى الحياة والمستقبل وذبك في أثناء محاولات الإستبدال. (جمل الليل، 1432، ص 318).

هذا ويتسم المرشد في العلاج العقلاني الإنفعالي بقوة التأثير كل المسترشد، وبقدرته على الإقناع وعلى مراجعة الأفكار غير العقلانية كذلك فإنه يتميز بأنه نشط من الناحية اللفظية وهو يتكلم أكثر مما يصغي لما يقوله المسترشد، وهو على درجة عالية من النشاط والفعالية، بالإضافة للشروط العامة التي يجب مراعاتها للمرشد النفسي من حيث الإستعداد جسميا وعقلانيا وإنفعاليا والإعداد العلمي والمهني فإن هناك مجموعة من الشروط التي يجب توافرها في المرشد العقلاني الإنفعالي وهي:

1. أن يمتلك خليفة ثقافية واسعة تمكنه من مساعدة العميل وتعديل أفكاره ومشاعره.
2. أن يكون حسن القول والمظهر فعال، ولديه القدرة على الأداء الجلسة الإرشادية والإستماع لكل ما يقوله العميل.
3. أن يكون لديه القدرة على الحوار والمناقشة والحظ والإقناع وتفسير كل ما يقوله العميل، حيث يشرح للعميل ديناميات الإضطراب الإنفعالي.
4. أن يبين قبوله للعميل، وثيق في قدرته أعلى التفكير السليم ويبحث عما يراه العميل "ينبغي" أو "يجب" ويهاجم هذه الحتميات حيث أن ما يردده العميل لنفسه من مثل هذه الإعتقادات هو وراء إضطرابه.

رابعاً: المحاكاة التي تساعد المرشد على التمييز بين الأفكار العقلانية وغير العقلانية.

يعتمد المعالج العقلاني الإنفعالي على جعل المرشد يتخلى عن مطالبه الأقرب إلى المطالب الطفولية والتي تعتمد على الأفكار غير العقلانية أو على أبسط تقدير يجعله أقل إصرار على إشباعها وعليه أن يتحمل قدراً من الإحباط وتأجيل الإشباع والتحكم بالذات وأنه ليس من الضروري أن يحقق كل حاجاته ورغباته تحقيقاً عاجلاً، هذا يقل الدور التوجيهي المعالج في المراحل الأخيرة من العلاج يحث يدفع المرشد المرشد إلى تحمل المزيد من مسؤولية التغيير ويدعوه إلى تطبيق الأسلوب العقلاني في حل المشكلات التي يواجهها، هذا ويقترح والين وآخرون مجموعة من محاكاة التي تساعد المرشد على تمييز بين الأفكار العقلانية وغير العقلانية وهي:

1. أن يراعي الإنسان السياق بشكل مناسب: يتمثل ذلك بأن يأخذ المعتقد في حسابه السياق الداخلي أو الخارجي الذي يحدث فيه تفاعل المشكلة فعليه أن يتوقع حدوث تأثيرات غير سارة في أي وقت. (غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي، 2009، ص 41، 46).

2. أن الفكرة نسبية وظرفية: أي أنها تعتمد على عوامل وظروف أخرى، فالفكرة التي تؤدي الأداء الوظيفي الأفضل تكون على شكل رغبة **Desire** أو إرادة **Vant**، أو أمل **Hope**، أو تفضيل **Preferance** ولا تصل إلى حد الينبغيات.

3. أن الفكرة تؤدي إلى قسط واعتدال إنفعالي: والأفكار التي تسهم في الأداء الأكثر وظيفية للفرد تؤدي إلى مشاعر تتدرج من المستوى المعتدل إلى المستوى الأقوى، والإثارة الإنفعالية الضعيفة أو القوية فتمثل عقبة في طريق حل المشكلات.

4. أن تعكس الفكرة إنفتاحاً على خبرة جديدة: إن الفكرة المرتبطة بالأداء الوظيفي الجيد للفرد وتسمح له بالحرية البحث عن الحلول البديلة للمشكلات بطريقة تقل إثارة للخوف، ويتبع ذلك أن تقبل المخاطر كجزء من الثمن الذي يدفع لتحقيق الهدف. (كفافي، 1999، ص 333).

**11. أساليب المعتقدات غير العقلانية:**

وضح " أليس " بعض المميزات التي تنقسم بها المعتقدات غير العقلانية على النحو التالي:

**1. المطالبة:**

يرى أليس وجود علاقة إرتباطية بين رغبات الفرد ومطالبة الدائمة وإضطرابه الإنفعالي، كأن يصر على إشباع الرغبات تلك المطالب وأن ينجح دائماً في عمل ما دون أي إخفاق ويحدث الإضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه ويردد دائماً كلمات مثل: يجب، ينبغي، ويقرر "أليس" أنه ينبغي التقليل من ترد تلك الكلمات وخفض مستوى المطالب غير العقلانية.

**2. التعميم الزائد:**

يرى "أليس" أن الفرد يلجأ إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق والتي يقوم على الملاحظة الفردية مثل: الطالب الذي فشل في اختبار ما، فإنه يحكم على نفسه أنه لا يملك مقترحات النجاح.

**3. التقدير الذاتي:**

قرر "أليس" أن التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد، أو إن نمط التفكير الخاطئ يؤثر في تقدير الشخص لذاته ويتأثر بثلاث عوامل هي: الميل إلى التركيبات الخاطئة، والمطالب غير الواقعية، ومن ثم مع الأداء لذلك ينبغي للفرد أن يعدل من فلسفته نحو مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلاً من تقويم الذات.

**4. أخطاء التفسير أو الغزو:**

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أخطاءه إلى الآخرين، وهذا يؤثر على إدراكه للحوادث الخارجية وانفعاله وسلوكه، وإلى اللوم المستمر للذات وللآخرين.

**- اللاتجريب (بدون تجربة):**

أي الأفكار اللاعقلانية لا تكون مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد، الدقة والصدق، ويحاول "أليس" من خلال العلاج العقلاني الإنفعالي أن يعمل العميل أن يستثمر أفكاره من

تجاربه الدقيقة ورؤيته المنطقية وإن الأفكار التي تستند إلى خبرة تجريبية منطقية تسبب سلوك المضطرب للفرد.

#### - الترييد (التكرار):

يرى "أليس" أن الأفكار اللاعقلانية تتكرر بأسلوب لا شعوري وإن الضغوط الداخلية والخارجية تجعل الفرد يميل تجاه الأفكار الخاذلة للذات.

#### - التفكير المتطرف (كل شيء أو لا شيء):

يميل بعض الأفراد لإدراك الأشياء إما بيضاء أو السوداء حسنة أو سيئة، صادقة أو خاطئة دون الإدراك أن الشيء الواحد في ظاهر الأمر سيئا، لكن قد يكون فيه إيجابية أو يؤدي إلى نتائج إيجابية. (ضياء عثمان خالد وججوح، 2012، ص 28، 29).

#### 12. تصنيف المعتقدات اللاعقلانية:

توجد معتقدات لاعقلانية عديدة واسعة الإنتشار تؤدي إلى العديد من أشكال الإضطراب النفسي، وتم تصنيف هذه المعتقدات بطرق مختلفة وفي بداية إقترح أليس إحدى عشر معتقد اللاعقلاني يرتبط مع الإضطراب النفسي وهي:

1. من الضروري أن يكون الشخص محبوب ومقبولا في بيئته ومن قبل كل المحيطين به.
2. ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون شخصا ذا قيمة وجديرا بكل شيء.
3. بعض الناس يتصفون بالشر والندالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب.
4. من النكبات المؤلمة ألا تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها.
5. تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم بها.
6. الأشياء الخطرة أو المخيفة تعد سببا لانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعه الفرد دائما وأن يستعد لمواجهةها.

7. الأسهل تجنب الصعوبات المسؤوليات الشخصية على أن تواجهها.
8. يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائما إلى جانبه شخص أقوى منه، يعتمد عليه.
9. أن الخبرات والأحداث الماضية هي محددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها.
10. ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات. هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب أن يتوصل إليه وإلا فإن النتائج تكون مؤلمة (بلان، 2007، ص 218)، ومؤخرا أوصف أليس المعتقدات اللاعقلانية السابقة على أنها إنشاقات من معتقدات وجودية ثلاثة وهي:
  1. يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ، وأن أحظي بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعبا، وسأكون شخصا لا قيمة له.
  2. يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني، وأن يقوموا بذلك فيجب أن بينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.
  3. يجب أن تكون بسهولة (محمد، 1999، ص 30، 31) وبذلك ينظر الإرشاد في وجود المعتقدات اللاعقلانية السابقة الذكر. (شايح عبد الله المجلي، 2011، ص 204، 206).
13. محاكاة السواء النفسي عند أليس:
 

وضح "أليس" أن المحاكاة يتم من خلالها الحكم على السلوك الإنساني من حيث السواء والاضطراب وهي كما يلي:

  1. إهتمام الفرد بذاته وتحقيق رغباته المقبولة.
  2. الحصول على الإهتمام الإجتماعي وجعل رغباته مقبولة على مستوى الإجتماعي.
  3. تقبل الإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
  4. المرونة في الأقوال والأفعال.
  5. توجيه الذات والإعتماد على النفس.

6. بقاء الفرد سعيدا على الرغم من عدم معرفته مما يحمله له المستقبل.
7. القدرة على تحقيق السعادة على المدى الطويل.
8. التعهد ببذل محاولات خلاقية.
9. القدرة على التفكير العلمي.
10. القدرة على مواجهة المخاطر.
11. الواقعية.
12. تقليل الذات.
13. الشعور بالمسؤولية الذاتية عن الإضطراب الإنفعالي وعدم لوم الآخرين أو الظروف البيئية على ذلك. (غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي، 2009، ص 40، 41).

## خلاصة الفصل

لعل من أبرز المشكلات التي تواجه المجتمعات البشرية إنتشار الأفكار اللاعقلانية، التي أصبحت تغطي على تفكير الشباب خاصة، فتفكير الإنسان يقوده إلى سلوك النهائي الصادر منه أي أن المشكلات والإضطرابات التي تصيب الفرد هي نتاج للطريقة التي يفسر بها الأحداث من حوله هذا ما حاولت النظرية العقلانية الإنفعالية تفسيره، فعندما يفكر بطريقة غير عقلانية يكون أقل إنتاجية ويشعر بالخوف والقلق، والفرد الذي يحمل أفكاره لاعقلانية يرى أنه من الواجب أن يكون ناجحاً دائماً ويكسب قبول وموافقة الآخرين ولا بد أن يعامله الآخرين بصورة تراعي مشاعره ولا بد أن تكون حياته سهلة وسارة وأن تسير أموره كما يهوى هو وإلا لا يستطيع تحمل غير ذلك وإن حدث له عكس ما يتوقعه يصاب بالإحباط والإنتكاس، وهذا التفكير يمثل عائقاً كبيراً في حياة الفرد، هذه من بين الخصائص اللاعقلانية التي يتميز بها، كذلك تظهر لديه العديد من الأعراض كالإنسحاب والتردد والاكنتاب نتيجة عدم ثقته في نفسه والتوقع الدائم للفشل فهو يتجنب المواقف والمواجهة ويخافها، فهو مضطرب التفكير وقد تعددت مصادر إكتساب الأفكار اللاعقلانية إلا أن المرجع الأساسي لها هو الأسرة باعتبارها نواة البداية في حياة كل فرد.

# الفصل الثالث

## الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. عينة الدراسة.
3. أداة الدراسة
4. خصائص سيكومترية لأدوات الدراسة
5. أساليب الإحصائية

خلاصة

**تمهيد:**

بعد عرض الجانب النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة، يأتي هذا الفصل الذي يتناول الدراسة الميدانية التي قمنا بها وتتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة وأدوات الدراسة والتحقق من خصائصها السيكمترية، والعينة التي قامت عليها الدراسة ومواصفاتها والأساليب الإحصائية المستخدمة في جمع وتحليل النتائج.

**1- منهج الدراسة:** تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كونه المنهج "الذي يحقق فهما أفضل للظاهرة موضع البحث، كما أنه الأنسب للتحقق من فرضيات الدراسة، كما يعتبر الأكثر استخداما في العلوم النفسية والاجتماعية والتربوية، وذلك لاعتماده على وصف الظاهرة كما توجد في الواقع وفق خطوات منهجية محددة.

**2- حدود الدراسة:****الحدود المكانية:**

سوف تقتصر الدراسة الحالية على طلبة سنة أولى ليسانس وسنة ثانية ماستر بكلية العلوم الإجتماعية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

**الحدود الزمانية:**

سوف تجرى الدراسة حالة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2021-2022 .

2- عينة الدراسة: تعتبر عينة الدراسة هي النواة المهمة في الدراسة، ويتجلى ذلك في اختيارها بالشكل الذي يمثل أهداف موضوع الدراسة الحالية، ويتم من خلالها تعميم النتائج على المجتمع الأصلي، وفي هذه الدراسة تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، لتتكون بذلك من (74) طالبا من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط. والجدول رقم (01) يوضح خصائص هذه العينة:

جدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الرقم	الجنس	التكرار	النسبة المئوية
01	ذكور	27	36.5%
02	إناث	47	63.5%
المجموع		74	100%

نلاحظ من الجدول رقم (01) أن نسبة الإناث في عينة الدراسة بلغت (63.5%)، وهي أكبر من نسبة الذكور التي بلغت (36.5%)، وهو ما يؤكد على تضاعف عدد الإناث في الالتحاق بالتعليم الجامعي مقارنة بالأزمة السابقة، وهذا يرجع إلى حرص الأولياء على أهمية التعليم من أجل ضمان مستقبلهم.

جدول رقم (02): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المستوى

الرقم	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
01	سنة أولى جذع مشترك	29	39.2%
02	سنة ثانية ماستر	45	60.8%
المجموع		74	100%

نلاحظ من الجدول رقم (02) أن نسبة الطلبة سنة ثانية ماستر في عينة الدراسة بلغت (60.8%)، وهي أكبر من نسبة الطلبة سنة أولى التي بلغت (39.2%)، ويرجع ذلك إلى

أن الطلبة في سنة ثانية ماستر يكونون أكثر تقبلا في التعامل مع الاستبيانات البحثية كونه على وعي بأهميتها في البحث العلمي، على عكس طلبة سنة أولى الذين لا يولون لها أي اهتمام نظرا لعدم تعرفهم على أهميتها بعد مما يؤدي إلى استرجاع بعض الاستبيانات المقدمة فقط.

جدول رقم (03): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

الرقم	التخصص	التكرار	النسبة المئوية
01	تنظيم وعمل	06	13.3%
02	ارشاد وتوجيه	15	33.3%
03	علم النفس العيادي	06	13.3%
04	علم النفس التربوي	06	13.3%
05	علم الاجتماع	06	13.3%
06	ارطوفونيا	06	13.3%
	المجموع	45	100%

نلاحظ من الجدول رقم (03) أن نسبة طلبة تخصص ارشاد وتوجيه في عينة الدراسة بلغت (33.3%)، وهي أكبر من نسب التخصصات الأخرى التي بلغت متساوية (13.3%) وذلك لسهولة الوصول للطلبة وكونهم زملاء الباحثين، مما ساعد على استرجاع الاستبيانات المقدمة لهم، على عكس التخصصات الأخرى التي لم نسترجع جميع الاستبيانات، كما ننوه أنه تم الاعتماد على طلبة السنة ثانية ماستر لمعرفة الفروق التي تعزى للتخصص والبالغ عددهم (45) طالب، مستبعدين بذلك طلبة السنة أولى كونهم يدرسون في الجذع المشترك ولم يتخصصوا بعد.

## 3 أدوات الدراسة:

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على إستبيان كأداة لجمع البيانات:

الأفكار اللاعقلانية كما وضعها اليس إحدى عشر فكرة لاعقلانية وأضاف لها الريحاني فكرتين ليتناسب هذا المقياس مع البيئة العربية وكل فكرة من هذه الأفكار لها أربع فقرات على المقياس ليصبح عدد الفقرات على الاختبار ككل (52) فقرة تكون الإجابة عليها بنعم أو لا وقد أعطيت القيمة (02) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة والقيمية (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على الاختبار ما بين 52 درجة في حدها الأدنى وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو درجة عالية من التفكير العقلاني و 10 درجة في حدها الأعلى وهي درجة تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني.

جدول رقم (04): يمثل الأفكار اللاعقلانية التي يقيسها المقياس

الرقم	الفكرة	الفقرات
01	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية.	40-27-14-1
02	من الضروري أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الفعالية والكفاءة والانجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يكون ذو قيمة وأهمية.	41-28-15-2
03	بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن ولذلك فهم يستحقون أن يوجه لهم اللوم والعقاب.	42-29-16-3
04	أنه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غير ما يريده المرء لها.	43-30-17-4

44-31-18-5	تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد السيطرة عليها أو التحكم بها.	05
45-32-19-6	إن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سببا للانشغال الدائم والتفكير بها، ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها.	06
46-33-20-7	إنه من الأسهل أن نتقادي بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن أن نواجهها.	07
47-34-21-8	ينبغي على الفرد أن يكون مستندا على آخرين وأن يكون هناك شخص آخر يستند عليه.	08
48-35-22-9	إن الخبرات والأحداث الماضية تحدد السلوك في الوقت الحاضر وأن الخبرات الماضية لا يمكن استبعادها أو محوها.	09
-36-23-10 49	ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات.	10
-37-24-11 50	هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة.	11
-38-25-12 51	ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.	12
-39-26-13 52	لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.	13
-32-31-29-28-24-22-20-17-14-12-11-10-9-7-4-2-1 34-36-38-39-42-43-44-45-47-49.	الأفكار اللاعقلانية	

كما تم الاعتماد في معرفة مستوى درجة الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة عينة الدراسة على المستويات التالية:

جدول رقم (05): يمثل مستوى درجة الأفكار اللاعقلانية التي يقيسها المقياس

الرقم	مستوى الدرجة	الدرجة
01	منخفض	69-52
02	متوسط	87-70
03	مرتفع	104-88

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

5-1- صدق الأدوات: صدق المقياس هو قياسه فعلا وحقيقية ما وضع لقياسه، وهو بذلك يعبر عن مدى صلاحيته.

-الصدق التمييزي:

في هذه الطريقة نقوم بالمقارنة بين الفئات المتطرفة، وذلك بعد ترتيب القيم المحصل عليها تنازليا (من أعلى الدرجات إلى أدناها)، وحساب دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا التي تمثل كل مجموعة منهما نسبة (27%) من المجموع الكلي، باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين وذلك لمعرفة القدرة التمييزية للاختبار.

الجدول رقم (06):

نتائج اختبارات للفرق بين متوسط المجموعة العليا ومتوسط المجموعة الدنيا لمقياس

الأفكار اللاعقلانية

عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
20	80,8500	1,78517	5,453	0.000	دال إحصائية
20	68,0000	10,38724			

يتضح من الجدول رقم (06) أن متوسط المجموعة العليا بلغ (80,8500) بانحراف معياري (1,78517) وهو أعلى من متوسط المجموعة الدنيا الذي بلغ (68,0000) بانحراف معياري (10,38724)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (5,453) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط المجموعة العليا ومتوسط المجموعة الدنيا لصالح المجموعة العليا، وعليه نقرر أن مقياس الأفكار اللاعقلانية على درجة عالية من الصدق التمييزي.

#### 5-2- ثبات الأدوات: تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"

الجدول رقم (07): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس المعاملة الوالدية ومقياس صعوبات التعلم الأكاديمية

رقم	مقياس	عدد البنود	معامل "ألفا- كرونباخ"
01	الأفكار اللاعقلانية	52	0.796

يتضح من الجدول رقم (07) والذي يوضح معاملات الثبات، أن معامل الثبات المحسوب باستخدام معادلة "ألفا-كرونباخ" قد بلغت بالنسبة للمقياس (0.796)، وبذلك فإن المقياس على درجة من الثبات تسمح بالوثوق في نتائجه في هذه الدراسة.

#### 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تعد الأساليب الإحصائية من الركائز التي يعتمد عليها الباحث في جمع وتحليل النتائج التي تحصل عليها، وبما يتناسب مع أهداف بحثه، وعليه ففي هذه الدراسة تم الاعتماد على العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية *SPSS* (*Statistical Package for Social Science*)، وفي ما يلي مجموعة الأساليب المستخدمة:

-التكرارات.

-النسب المئوية.

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-اختبار (T) للفروق لعينتين مستقلتين: لمعرفة الفروق التي تعزى للجنس (ذكور، إناث) والتي تعزى للمستوى (سنة أولى، سنة ثانية ماستر).

-اختبار تحليل التباين الأحادي (*Anova one way*): لمعرفة الفروق التي تعزى للتخصص (تنظيم وعمل-ارشاد وتوجيه-علم النفس العيادي-علم النفس التربوي-علم الاجتماع-ارطوفونيا).

## خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية التي اتبعناها، حيث تعرفنا على المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الدراسة، عينة الدراسة وخصائصها وطريقة اختيارها، وكذلك الأدوات المعتمدة، وفي الأخير تعرفنا على الأساليب الإحصائية المستخدمة والمعتمدة والتي بواسطها تم معالجة فرضيات الدراسة.

# الفصل الرابع:

تفسير وتحليل النتائج

-نص الفرضية الأولى:

مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة عمار ثليجي " متوسط".

جدول رقم (08): يوضح مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى العينة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المستوى
الجنس	ذكور	73,4074	متوسط
	إناث	75,9574	متوسط
التخصص	تنظيم وعمل	75,6667	متوسط
	ارشاد وتوجيه	74,4667	متوسط
	علم النفس العيادي	78,6667	متوسط
	علم النفس التربوي	77,5000	متوسط
	علم الاجتماع	78,0000	متوسط
	ارطوفونيا	68,8333	منخفض
	أولى ليسانس	74,5862	متوسط
المستوى	ثانية ماستر	75,3111	متوسط
	المتوسط العام	75.0270	متوسط

ويتضح من الجدول رقم (08) أن المتوسطات بالنسبة لعينات الدراسة تراوحت بين (73.4074) و(78.6667) والتي كانت متوسطة باستثناء عينة طلبة تخصص الأرطوفونيا التي كانت (68.8333) وهو مستوى منخفض، كما كان المتوسط العام لأفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية متوسطا.

ويمكن تفسير ذلك أن معظم الطلبة الجامعيين يشتركون في مستوى التفكير اللاعقلاني نتيجة للمرحلة العمرية التي تكون بداية لتحملهم مسؤوليات حياتهم والتصدي للعوائق التي تحول بينهم وبين نجاحهم ومحاولة الاستقلالية في تفكيرهم، ونتيجة إلى دخولهم للعالم الجامعي

الذي كانوا يرسمون في مخيلتهم له صورة خيالية ليصطدموا بواقع آخر، يجعلهم يفكرون هذا التفكير، كما أن طلبة كلية العلوم الاجتماعية يتناولون في دراستهم تخصصات لها علاقة بالنفس والمجتمع، مما قد يساعدهم في كبح مستوى هذه الأفكار، وخاصة بالنسبة لطلبة تخصص الأرطوفونيا الذين يتخصصون في دراسة العديد من الحالات التي تعتبر اعاقات (جسدية كانت أو اجتماعية أو أكاديمية) مما يساعدهم على إعطاء قيمة للحياة أكثر والتخلي عن مثل تلك الأفكار، كما لا يمكن إغفال الوازع الديني الذي له كبير الأثر في نفوس الطلبة كونهم يعيشون في مجتمع مسلم ومحافظ يجعل حداً لمثل هذه الأفكار، وهذا ما أكدت عليه دراسة زكريا أحمد الشريني (2005) التي أجريت على عينة تكونت من 228 طالبة وأظهرت النتائج أن النسبة متوسطة بالنسبة لانتشار الأفكار اللاعقلانية.

## 2- نص الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة لصالح متغير الجنس.

لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية، تم استخدام اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (08)

جدول رقم (09): يوضح الفروق بين الذكور والاناث في مستوى الأفكار اللاعقلانية

المتغير	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الأفكار اللاعقلانية	ذكور	27	73,40	10,2216	1.223	0.230	غير دالة
	إناث	47	75,95	4,72715	-		
			74				

يتضح من الجدول رقم (09) أن متوسط الذكور بلغ (73,4074) بانحراف معياري (10,22162)، في حين بلغ متوسط الاناث (75,9574) بانحراف معياري (4,72715)، كما جاءت قيمة "ت" (-1.223) بقيمة احتمالية (0.230) وهي غير دالة إحصائية، ومنه الفرضية لم تتحقق.

ونستنتج من هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.

وبناءً على ما تقدم فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق.

ويمكن تفسير ذلك باندثار الفوارق بين الذكر والانثى التي كانت في أزمنة ماضية، حيث أصبحت الاناث تتمتع بنفس الحقوق كما الذكر، وخاصة الحق في التعليم الذي له أثر في مستوى التفكير لدى الفرد مقارنة بالفرد الغير متعلم، كما قد يعود ذلك إلى تطور وسائل التنشئة الاجتماعية التي كانت سابقا تضغط على الانثى أكثر من الذكر، كما أن الانتشار الواسع للوسائل التكنولوجية التي سهلت جمع المعلومات التثقيفية مما يساهم في بناء تصورات ايجابية لدى الأفراد حول ذاتهم وحول محيطهم بغض النظر عن جنسهم، وهذا ما أكدته دراسة إبراهيم علي إبراهيم(1991)الذي أجرى دراسة حول معرفة الأفكار العقلانية

واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات حيث شملت العينة 120 فرد من طلاب وطالبات جامعة قطر وقد تبين أنه لا توجد فروق بين البنين والبنات من ذوي الأفكار اللاعقلانية.

### 3- نص الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى التخصص (تنظيم وعمل-ارشاد وتوجيه-علم النفس العيادي-علم النفس التربوي-علم الاجتماع-ارطوفونيا).

لمعرفة الفروق التي تعزى للتخصص بين أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية، تم استخدام اختبار التحليل الأحادي (Anova one way) وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (09):

جدول رقم (10): يوضح الفروق التي تعزى للتخصص بين أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	القيمة الاحتمالية
الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	402.911	5	80.582	1.292	0.287
	داخل المجموعات	2432.733	39	62.378		
	المجموع	2835.644	44			

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة (F) كانت (1.292)، كما أن القيمة الاحتمالية تساوي (0.287) وهي أكبر من (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة تعزى للتخصص (تنظيم وعمل-ارشاد وتوجيه-علم النفس العيادي-علم النفس التربوي-علم الاجتماع-ارطوفونيا).

وبناءً على ما تقدم فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق.

وهذا ما يدل على أن هذه التخصصات وإن كانت له علاقة كبيرة بالنفس والمجتمع وسوائهما إلا أنها تبدو غير قادرة على تنمية التفكير العقلاني الذي يكون الشخصية السوية للفرد، واقتصارها على التحصيل العلمي البحت.

#### 4- نص الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة

تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى ليسانس-ثانية ماستر).

لمعرفة الفروق بين طلبة أولى ليسانس وطلبة ثانية ماستر أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية، تم استخدام اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (11):

#### جدول رقم (11)

يوضح الفروق بين طلبة أولى ليسانس وطلبة ثانية ماستر في مستوى الأفكار اللاعقلانية

المتغير	المستوى	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
مستوى الأفكار اللاعقلانية	أولى ليسانس	29	74,586	6,0090	-0.443	0.659	غير دالة
	ثانية ماستر	45	75,311	8,0278			
				2			
				6			

يتضح من الجدول رقم (11) أن متوسط مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة أولى

ليسانس بلغ (74,5862) بانحراف معياري (6,00902)، في حين بلغ متوسط طلبة ثانية

ماستر (75,3111) بانحراف معياري (8,02786)، كما جاءت قيمة "ت" (-0.443) بقيمة احتمالية (0.659) وهي غير دالة إحصائياً.

ونستنتج من هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلبة أولى ليسانس وطلبة ثانية ماستر عينة الدراسة.

وبناءً على ما تقدم فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق.

ويمكن تفسير ذلك بأن التخصص الجامعي أصبح بالنسبة للطلبة تحصيل حاصل لنيل الشهادة فقط، دون أن يكون له أثر على مستوى شخصياتهم وميولاتهم وتوجهاتهم، وهذا ما يظهر الخلل في المناهج الجامعية من حيث تقصيرها في تنمية التفكير واعتمادها على التلقين والتحصيل البحت، كما أن طلبة المستويين يعيشون نفس الظروف الأكاديمية في حياتهم الجامعي، وهذا ما أكدته دراسة ضياء ابو ججوح (2012) حيث أجرى دراسته على عينة عشوائية على 533 طالب من كلا الجنسين، وقد توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية باختلاف المستوى التعليمي.

## مناقشة عامة للنتائج:

انتهت الدراسة الحالية بمجموعة من النتائج تم تفسيرها في ضوء التراث النظري المتاح والدراسات السابقة المتوفرة، ويمكن إجمال ما انتهت إليه الدراسة فيما يأتي:

استهدفت الفرضية الأولى في الدراسة الحالية على التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلبة المرحلة الجامعية بمدينة الأغواط، وقد جاءت النتائج مؤدية لهذا الغرض حيث أنه يوجد هناك مستوى متوسط بين الطلبة في الأفكار اللاعقلانية وجاءت هذه النتائج متدفقة مع الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والتي أكدت على درجة المستوى بين الطلبة في الأفكار اللاعقلانية بمعنى أن أفكار الإنسان وموافقة الذهنية الخاطئة اتجاه نفسه والآخرين والحياة هي حيز الزاوية في الاضطرابات النفسية وذلك نتيجة للمرحلة العمرية التي تكون بداية تحمل مسؤوليات حياتهم.

أما الفرضية الثانية في هذه الدراسة فاهتمت بمعرفة الفروق بين الجنسين في تفكير اللاعقلاني، وكانت نتائج أنه لا توجد فروق بين الجنسين في التفكير اللاعقلاني ويمكن تفسير ذلك إلى تطور وسائل في التنشئة الاجتماعية التي كانت سابقا تضغط على الأنثى أكثر من الذكر، كما أن الإناث أصبحت تتمتع بنفس حقوق كما ذكر خاصة في التعليم التي كانت في أزمنة الماضية.

وفيما يخص الفرضية الثالثة فاهتمت بمعرفة فروق في التخصص بين أفراد العينة في مستوى الأفكار اللاعقلانية، فكانت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية التي تعزى إلى تخصص هذا ما يدل على أن كل هاته التخصصات المتعلقة بالنفس والمجتمع إلا أنها غير قادرة على تنمية التفكير العقلاني الذي يكون شخصية السوية للفرد.

أما بخصوص الفرضية الرابعة فاهتمت بمعرفة الفروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين طلبة لمستويين أولى ليسانس وثانية وكانت النتائج بأنه لا توجد فروق بين المستويين في

مستوى الأفكار اللاعقلانية ويمكن تفسير ذلك بأن تخصص الجامعي لا يكون له أثر على مستوى شخصياتهم وميولاتهم واتجاهاتهم حيث أصبح بالنسبة للطلبة تحصيل حاصل لنيل الشهادة فقط.

وفي الأخير وبناء على تقدم، يمكن القول أن الدراسة الحالية قد حققت أهدافها واستطاعت الإجابة على التساؤلات المطروحة من خلال الفرضيات المتبناة والتي تمت مناقشة نتائجها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي لها صلة بموضوع الدراسة.

خاتمة

استهدفت الدراسة الحالية معالجة أهم المواضيع المهمة وهو الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة مرحلة الجامعية، حيث تعتبر الأفكار اللاعقلانية نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة تسبب مشكلات عديدة وتعود لعدم الراحة والقلق، وهنا يأتي ارتباط الأفكار اللاعقلانية ببعض المتغيرات كالقلق نتيجة التفكير الخاطئ والتفسيرات السلبية والتوقعات والتعميمات غير الإيجابية.

بعد صياغة أسئلة الدراسة واختبارها بالاعتماد على الأدوات المناسبة وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها استناداً بالدراسات السابقة، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها ثبت أن هناك مستوى بين الطلبة في درجة الأفكار اللاعقلانية بمستوى متوسط وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات المماثلة واختلفت مع دراسات أخرى وهذا طبعاً يعود لخصائص العينة.

ونختم هذه الدراسة على أمل علمي في أن تعالج هذه المشكلة بمناظير أخرى متعددة في الأبحاث المستقبلية.

#### المقترحات:

على ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة يود الباحث أن يتقدم بمجموعة من المقترحات التي قد تفيد العاملين والمهتمين والباحثين في مجال الإرشاد النفسي وكذلك التربويين وأولياء الأمور ويلخصها الباحث فيما يلي:

#### المقترحات.

1. الاهتمام بدراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ببعض المتغيرات لدى شرائح أخرى من طلبة الجامعة.
2. بناء برنامج إرشادي يعتمد على النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية لعلاج الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الجامعية.
3. دراسة أثر أساليب المعاملة الوالدية على انتشار الأفكار اللاعقلانية.
4. دراسة العلاقة بين أفكار اللاعقلانية ومتغيرات نفسية أخرى كسمات شخصية وجودة الحياة.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: الكتب بالعربية:

- 1- بلان كمال يوسف(2007)، نظريات الارشاد النفسي، منشورات، جامعة دمشق.
- 2-جمال الليل محمد جعفر(1423هـ)، المساعدة الارشادية النفسية، دار السعودية للنشر والتوزيع ، جدة.
- 3-جمال الليل محمد جعفر(2001)، مقدمة في الارشاد النفسي الجماعي، مطابع بهادر، مكة المكرمة.
- 4-حنفي عبد المنعم(1994)، موسوعة مدارس علم النفس، القاهرة، مكتبة متبولي.
- 5-زهران بناء حامد(2004)، إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، ط1، القاهرة، عالم الكتب.
- 6-الشناوي محمد محروس(1994)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 7-الطيب محمد عبد الظاهر(1981)، تيارات جديدة في العلاج النفسي، ط1، دار المعارف، القاهرة.
- 8-عبد العزيز مفتاح(2001)، علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة، ط1، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 9-الفتحي حامد عبد العزيز(1992)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط2، الكويت، دار القلم.
- 10- قذافي رمضان(2002)، التوجيه والارشاد النفسي، ط1، دار الجيل ، بيروت
- 11- كفاي علاء الدين(1999)، الارشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي، القاهرة، دار الفكر العربي.

- 12- محمد عادل(1999)، العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات الزقاريق، دار  
الرشاد للتوزيع والنشر .
- 13- محمد يوسف عبد الفتاح(2000)، الصورة الإكلينيكية والأفكار و المعتقدات  
اللاعقلانية لدى مدمني الهروين، مجلة شؤون العلمية.
- 14- مليكة لويس كامل(1990)، العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت، دار  
القلم.

### ثانيا: المجالات:

- 1- بني خالد محمد سليمان(2015)، الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة  
الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم  
النفس، المجلد13، العدد2، الاردن.
- 2- بودريالة محمد، دليلة بوضياف(2017)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية  
لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية،  
مجلد العدد12، مسيلة، الجزائر.
- 3- جعير سليمية(2021)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا  
لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد، المجلد05، (02ديسمبر)، جامعة عبد الحميد مهري،  
قسنطينة2، ( الجزائر).
- 4- حسيب عبد المنعم عبد الله(2000) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة  
النفسية والاكتئاب لطلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، مجلة العلوم التربوية، القاهرة، جامعة  
حلوان.
- 5- الريحاني سليمان(1985)، تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة  
دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد(12)، العدد(11).ذ.

- 6- الريحاني سليمان (1987)، الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني، مجلة دراسات، المجلد 14، العدد الخامس.
- 7- زهران نيفين (2001)، الاكتئاب وعلاقته ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة دراسات الطفولة، المجلد 4، العدد 13.
- 8- شايح عبد الله مجلي (2011)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعيدة، جامعة دمشق، المجلد 27.
- 9- عبد الحميد حسن فوزية، جمال عبد الباقي (2002)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية ولدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية الدوحة، كلية التربية، جامعة قطر.
- 10- غادة محمد عبد الغفار (2008)، الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة (مجلة الدراسات النفسية)، المجلد 17، العدد 3، يوليو، كلية الآداب جامعة بني سويف.
- 11- القحطاني محمد بن مترك المشري (2016)، قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار الغير عقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (مجلد)، العدد 41، الرياض، السعودية.
- 12- محمد يوسف عبد الفتاح (2000)، الصورة الإكلينيكية والأفكار و المعتقدات اللاعقلانية لدى مدمني الهيروين، مجلة شؤون العلمية.
- ثالثا: رسائل الجامعية:**
- 1- أبو ججوح ضياء (2012)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

- 2- أبو شعر عبد الفتاح(2007)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 3-بوزاهرة نورة(2020)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى تلاميذ المعيين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 4-جعفورة نور الدين(2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والاسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- 5-حجازي علاء علي(2013)، القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، فلسطين.
- 6-حجلان زين محمد(1416هـ)، الأفكار العقلانية والغير عقلانية وعلاقتها باستمرار الحياة الزوجية أو فشلها لدى عينة من طالبان جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية.
- 7-رجاء محمود مريم، منيرة عبد الله شمسان: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي.
- 8-شايع عبد الله مجلي(2011)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعيدة، جامعة دمشق،المجلد 27.
- 9-طبشي بلخير، خلادي يمينة، ميسون سميرة(2015)، علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس وعلوم التربية، بجامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 10- عزم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي(2009)، التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني ومفهوم الذات ودافعية إنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة وجدة.

- 11- القصاص موسى زهير حسن(2014)، الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- 12- مزنوق محمد صهيب (1996)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- 13- مسعود سناء منير (2006)، بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل ادى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- 14- هوارى فاطمة(2013)، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى تلاميذ سنة4 متوسط بمدينة الأغواط، مذكرة نهاية دراسة لنيل شهادة ماستر.

الملاحق

جامعة عمار ثليجي

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا



استبيان الافكار العقلانية واللاعقلانية

الجامعة:.....الكلية:.....

المستوى:.....التخصص:.....

الجنس:  انثى  ذكر

تحية طيبة :

بين يديك قائمة من العبارات و الجمل التي تعبر عن افكار و مبادئ و اتجاهات يؤمن بها البعض او يرفضها.

ارجو قراءة كل من تلك العبارات وضع اشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك في كل منها .

راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة و صدق ممكن .

ارجو التأكد من الاجابة على جميع العبارات دون استثناء.

الاجابة على هذه الفقرات سرية بغرض البحث العلمي فقط ولا داعي لكتابة الاسم المجيب على الاختبار ,و لك خالص الشكر والتقدير.

م	العبارة	نعم	لا
1	لا اتردد ابدا في التضحية برغباتي في سبيل ارضاء الاخرين.		
2	اؤمن بان كل شخص يجب ان يسعى دائما لتحقيق اهدافه بأقصى ما يمكن الكمال.		
3	افضل السعي وراء اصلاح المسنين بدلا من عقابهم ولومهم.		
4	لا استطيع ان اقبل نتائج اعمال تأتي على غير ما اتوقع.		
5	اؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه .		
6	يجب ان لا يشتغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث.		
7	افضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
8	من المؤسف ان يكون الانسان تابعا للآخرين ومعتد عليهم.		
9	اؤمن بان ماضي الانسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
10	يجب ان يسمح الشخص لمشكلات الاخرين ان تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	اعتقد ان هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول اليه		
12	ان الشخص الذي لا يكون جادا ورسميا في تعامله مع الاخرين لا يستحق احترامهم.		
13	اعتقد انه من الحكمة ان يتعامل الرجل مع المرأة على اساس المساواة.		
14	يزعجني ان يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الاخرين .		
15	اؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من اعمال حتى وان لم تتصف بالسعادة او التعاسة.		

16	افضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الاعمال الشريرة حتى اتبين الاسباب.
17	اتخوف دائما من تسيير الامور غير ما أريد.
18	أؤمن بان افكار وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة او التعاسة.
19	أؤمن بان من امكانية حدوث امر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.
20	اعتقد ان المساعدة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.
21	افضل الاعتماد على النفس في كثير من الامور رغم امكانية الفشل فيها.
22	لا يمكن للفرد ان يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك .
23	من غير الحق ان يحرم الفرد نفسه من السعادة بانه غير قادر على اسعاد غيره مما يعانون من الشقاء.
24	اشعر باضطراب شديد حين افشل في ايجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات.
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له اذا اكثر من المرح والمزاح.
26	ان يتعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب ان تقوم بينهما .
27	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك .
28	اشعر بان لا قيمة لي اذا لم انجز الاعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.

		29	يجب ان يقبل الانسان بالأمر الواقع اذا لم يكن قادرا على تغييره.
		30	لا يمكن ان اتصور نفسي دون مساعدة من هم اقوى مني.
		31	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس و تعاستهم .
		32	يجب ان يكون الشخص حذرا ويقظا من امكانية حدوث المخاطر.
		33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.
		34	ارفض ان اكون خاضعا لتأثير الماضي .
		35	غالبا ما تؤرقني مشكلات الاخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة .
		36	لا اعتقد ان ميل الفرد للمداعبة و المزاج يقلل من احترام الناس له.
		37	ارفض التعامل مع الجنس الاخر على اسس المساواة.
		38	افضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الاخرين لي.
		39	أؤمن ان عدم قدرة الفرد على الوصول الى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته .
		40	لا اتردد في لوم وعقاب من يؤذي الاخرين .
		41	أؤمن بان كل ما يتمنى الفرد يدركه.
		42	أؤمن بان الظروف الخارجية عن ارادة الانسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.
		43	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث و الكوارث.
		44	يسرني ان اواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني

		بالتحدي .	
45		اشعر بالضعف حين اكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.	
46		اعتقد ان الاحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.	
47		من غير الحق ان يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب .	
48		من المنطقي ان يفكر في اكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الاصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.	
49		اؤمن بان الشخص المنطقي يجب ان يتصرف بعفوية بدلا من يقيد نفسه بالرسمية والجدية.	
50		بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنادلة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.	
51		من العبث ان يصير الفرد على ايجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من المشكلات.	
52		من العيب على الرجل ان يكون تابعا للمرأة.	

تم الإعتماد على الإستبيان لطالب ضياء عثمان خالد أبو ججوح ، بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الإضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، سنة 2012م، ص 199-202.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس.

### Independent Samples Test

	Levine's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
النتيجة ذكر Equal variances assumed	2,217	,141	-1,464	72	,147	-2,55004	1,74145	-6,02156	,92148
النتيجة أنثى Equal variances not assumed			-1,223	32,504	,230	-2,55004	2,08450	-6,79344	1,69336

### Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النتيجة	ذكر	27	73,4074	10,22162	1,96715
	أنثى	47	75,9574	4,72715	,68953

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى التخصص (تنظيم وعمل-ارشاد وتوجيه-علم النفس العيادي-علم النفس التربوي-علم الاجتماع-ارطوفونيا).

### Descriptives

النتيجة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					تنظيم وعمل	6		
ارشاد وتوجيه	15	74,4667	5,76773	1,48922	71,2726	77,6607	56,00	82,00
علم النفس العيادي	6	78,6667	3,32666	1,35810	75,1756	82,1578	75,00	82,00
علم النفس التربوي	6	77,5000	4,84768	1,97906	72,4127	82,5873	71,00	82,00
علم الاجتماع	6	78,0000	3,74166	1,52753	74,0734	81,9266	73,00	84,00
ارطوفونيا	6	68,8333	18,41105	7,51628	49,5121	88,1545	32,00	81,00
Total	45	75,3111	8,02786	1,19672	72,8993	77,7229	32,00	84,00

### ANOVA

### Independent Samples Test

النتيجة	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	402,911	5	80,582	1,292	,287
Within Groups	2432,733	39	62,378		
Total	2835,644	44			

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى المستوى (أولى-2ماستر).

#### Group Statistics

النتيجة	المستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	سنة أولى	29	74,5862	6,00902	1,11585
	ثانية				
	ماستر	45	75,3111	8,02786	1,19672

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,091	,764	-,416	72	,678	-,72490	1,74055	-4,19463	2,74483
النتيجة Equal variances not assumed			-,443	70,284	,659	-,72490	1,63623	-3,98804	2,53823

2-الصدق:

-الصدق التمييزي:

Independent Samples Test										
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
المجموعة	Equal variances assumed	8,914	,005	5,453	38	,000	12,85000	2,35671	8,07909	17,62091
	Equal variances not assumed			5,453	20,121	,000	12,85000	2,35671	7,93589	17,76411

-الثبات:

1-1 - بطريقة "ألفا كرونباخ":

Case Processing Summary

	N	%
Valid	70	100,0
Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	70	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,796	52

Group Statistics

	VAR00003	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة	1,00	20	80,8500	1,78517	,39918
	2,00	20	68,0000	10,38724	2,32266