" التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا ً والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة "

د/غرم الله بن عبد الرازق الغامدي

- **ملخص الدراسة** :

عنوان الدراسة : التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة.

أهداف الدراسة :

7 معرفة العلاقة بين التفكير ومفهوم الذات لدى كلٍ من المتفوقين والعاديين والعينة الكلية.

7 معرفة الفروق بين العقلانيين وغير العقلانيين في الدرجة الكليةوالدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات .

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي المقارن.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينتي مكة المكرمة وجدة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات التالية:

7 مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية، إعداد الريحاني (١٩٨٥م).

7 مقياس مفهوم الذات لدى المراهقين، إعداد الباحث (١٤٢٩هـ).

الأساليب الإحصائية: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- التوزيع التكراري والنسب المئوية. - اختبارت (test) T.
- معامل ارتباط بيرسون - تحليل التباين أحادي الاتجاه.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

7 توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير ومفهوم الذات لدى المتفوقين ولدى العينة الكلية بينما لا توجد علاقة لدى العاديين.

7 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس مفهوم الذات وجميع أبعادها بين المتفوقين دراسيا والعاديين لصالح المتفوقين ماعدا بعد (الذات الخلقية) فلا توجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة.

7 ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس مفهوم الذات وجميع أبعادها بين العقلانيين وغير العقلانيين لصالح العقلانيين ماعدا بعد (الذات الخلقية) فلا توجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة.

توصيات الدراسة :

7 الاهتمام بتنشئة الأطفال منذ مراحل مبكرة تنشئة تعتمد على الحوار والنقاش وقبول تعدد الآراء.

7 اهتمام المعلمين في المدارس بالمستويات العليا من التفكير كالاستنتاج والتحليل والتقويم بدلاً من التركيز على الحفظ .

7 نشر الوعي بين الطلاب خصوصا وبين أفراد المجتمع عموماً عن طريق وسائل الإعلام وغيرها بأهمية التفكير المنطقي العقلاني واستخدامه كأسلوب حياة بدلا من التفكير غير العقلاني والقائم على التعميمات والمبالغات.

7 عمل برامج إرشادية في المدارس تكشف أنواع التفكير عند الطلاب والعمل على مواجهة التفكير غير العقلاني ودحضه واستبداله بالتفكير المنطقي العقلاني.

- **مقدمـــة :**

يُعتبر التفكير إحدى العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة وراء تطور الحياة الإنسانية، وسيطرة الإنسان على كافة الكائنات الحية، واكتشاف الحلول الفعّالة التي يتغلب بها على ما يواجهه في الحياة من مصاعب ومشكلات بل إن معظم الإنجازات العلمية التي حققتها البشرية مبنية على عملية التفكير هذا بالإضافة إلى أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يُعد قوة كامنة تؤثر على كافة تفاعلاته.

ويوصف التفكير بأنه أعلى مراتب المعرفة وأرقاها، ولا ترجع أهميته إلى كونه أداه لتقدم الإنسان فحسب، بل باعتباره ضرورة وجودٍ واستمرار بقاء الإنسان على الأرض، لأن الإنسان منذ وجوده لو لم يكن مفكرا لطرق معيشته المختلفة، وأساليب دفاعه عن نفسه، لما كتب له البقاء وما استطاع أن يحقق ماحققه من تقدم ورقي ، هذا إلى جانب أن التفكير له أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على التكيف مع عالمه الخارجي، لأن التفكير إحدى الوسائل التي يستخدمها الفرد لتحقيق وتحسين وتنمية ذاته، كما أنه يساعد الفرد في التعبير عن فرديته وتنمية موهبته. (الطيب، ٢٠٠٦م : ١٩)

ولقد اهتمت البشرية بالمعرفة وطبيعتها والعمليات العقلية والنشاط الذهني المستخدم في عمليات الانتباه، والإدراك، والتذكر، والاستيعاب، وغيرها من أنشطة التفكير منذ أكثر من ألفي عام. وقد ترك لنا الفلاسفة اليونان والمسلمون إسهامات قيمة في هذه المجالات. ثم تواصل الاهتمام بها من قبل الفلاسفة والمفكرين خلال القرون المتعاقبة، وعندما استقل علم النفس عن الفلسفة، واصل العلماء والباحثون التركيز على هذه الموضوعات، إلا أن البحث فيها اتخذ منحى مختلفا تبعا لاختلاف طرائق البحث النفسي عن طرائق البحث الفلسفي. ولا غرابة في ذلك، لأن المعرفة ومعالجتها واكتسابها وتخزينها وتنظيمها وتطويرها وتوظيفها والاستفادة منها تشكل الأساس الذي يحكم النشاط الإنساني ويوجهه. (الزغول، رافع وعماد ، ٢٠٠٣م:١٧).

ولقد أصبح الكثير من علماء النفس المحدثين يدركون أهمية التفكير ودوره في تحديد شخصية الفرد وسلوكه، ويرون بأن الفرد متى كان تفكيره إيجابيا عقلانيا فإنه سيصل إلى السواء النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي، ومتى كان تفكيره سلبيا وغير عقلاني فإن النتيجة سوف تكون عدم توافقه النفسي والاجتماعي وإصابته بالعديد من الاضطرابات النفسية. "ويعتبر التفكير المنطقي العقلاني من أهم المهارات التكيفية حيث يستطيع الشخص من خلاله أن يضبط انفعالاته القوية، وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات، كما تبين أن التدريب على التفكير العقلاني أدى إلى تحسن التفكير وانخفاض التوتر" (داوود، ٢٠٠١م: ٢٨٩).

" ويعتبر مفهوم الذات من الأبعاد الهامة في تكوين شخصية الفرد ، فهو يؤثر بدرجة كبيرة في سلوكه وتصرفاته ، وفهم الفرد لذاته يمثل محورا هاما في

الشخصية السوية ، فمن خلاله تتكون لدى الفرد بصيرة أفضل بالأفكار والمشاعر والأفعال ، ويكون أكثر واقعية مع النفس ومع الآخرين وأكثر إدراكا لأسباب السلوك ومحركاته وموجهاته " (بافقيه ، ٢٠٠٢م : ١).

"كما يعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية، لذلك فإن دراسة الشخصية وفهمها يتطلب دراسة مفهوم الذات، ولقد اتفق عدد كبير من العلماء مثل (كولي Kooley ، أدلر Adler، روجرز Rogers، البورت Alport وليكي Leky) على أن وظيفة مفهوم الذات الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية، ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها، ومصبوغا بهويةٍ تميزه عن الآخرين، وتتجلى أهميته في كونه يحدد السلوك الإنساني ويلعب دورا كبيرا في الصحة النفسية والتوافق . (أبو النجا، ١٤٢٧: ٥٠).

ويرى بروكوفير Brookover أن مفهوم الذات له علاقة بالأداء المعرفي للفرد، وأن فشل بعض الطلاب في الأداء المعرفي ليس بسبب انخفاض القدرة العقلية، ولكن بسبب انخفاض مفهوم الذات الإيجابي، وذكر سيرز Sears أن هناك علاقة وطيدة بين مفهوم الذات والتحصيل، فكلما كان مفهوم الذات إيجابياً ساعد ذلك على النجاح والتحصيل (الغامدي ، ٢٠٠٠م: ٢٥).

"فالأشخاص الذين ينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية يميلون إلى القيام بسلوك يتناسب مع هذه النظرة، والأشخاص الذين لديهم مفاهيم إيجابية يتمكنون من التوافق الاجتماعي ولديهم اهتمام بالآخرين ولا يتصرفون تصرفات هوجاء، لأن القيام بمثل هذا السلوك يضر بالذات نفسها". (عطا ١٩٩٣م: ١٠٥).

ولقد أثبتت العديد من الدراسات السابقة انتشار التفكير غير العقلاني سواء في المجتمعات الغربية أو العربية ومن ذلك دراسة وندرلنج (١٩٧٤م) (Tobacy & zofia, 1992)، الريحاني، (١٩٨٥م)، جحلان (١٤١٦هـ)، المحمدي (١٤٢٤هـ)، اليوبي (١٤٢٧هـ).

كما دلت بعض الدراسات على وجود علاقة بين الأفكار غير العقلانية والعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية، كالعلاقة بين التفكير غير العقلاني وتدني مستوى تقدير الذات وضعف ثقة الفرد بنفسه (Lohter, 1982)، والعلاقة بين الأفكار غير العقلانية وتدني قبول الذات وسوء التكيف (Smith, 1982)، وعلاقة التفكير غير العقلاني بالإحباط ووجهة الضبط الخارجي (Watson, et.al,1989)، المحمدي (١٤٢٤هـ)، اليوبي (١٤٢٧هـ).

وقد تنوعت تلك الدراسات من حيث الأهداف والأدوات والعينات والنتائج وقد جاءت الدراسة الحالية لتكون إضافة علمية جديدة للتأكد من مدى انتشار التفكير العقلاني وغير العقلاني في المجتمع المحلي، كما أن الدراسة الحالية تركز على فئة الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين وصولا إلى معرفة نوعية التفكير لدى كل منهم، ومن ثم ارتباط ذلك بمفهومهم عن ذواتهم وتحصيلهم

العلمي إيجاباً أو سلباً، وقد جاءت فكرة الدراسة الحالية انطلاقاً من حاجة الميدان التربوي لمثل هذه الدراسة، والتي تعنى بكشف الأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى الطلاب (المتفوقين والعاديين) ودعم وتعزيز الأفكار العقلانية ومحاولة دحض واستبدال الأفكار غير العقلانية بأخرى عقلانية ومنطقية، كما أن الدراسة الحالية سوف تعين الطلاب ذوي التفكير غير العقلاني على معرفة نوعية تفكيرهم ومدى خطورته على سلوكهم ومن ثم الاقتناع بأهمية تغييره ومحاولة استبداله بتفكير منطقي عقلاني ، وكذلك . ومن خلال التفكير العمل على تغيير النظرة السلبية للذات إلى نظرة أخرى أكثر إيجابية وصولاً إلى تحصيل دراسي مرتفع .

ومن هنا تأتي هذه الدراسة نظراً لما للتفكير والمعتقدات الشخصية من أهمية بالغة في بناء وتشكيل مفهوم الذات لدى المراهق،هذا جانب، كما أن مفهوم الذات الشخصي يشكل أساسا قويا يتضح من خلاله مدى قدرات الفرد وسعيه نحو التفوق والنجاح وهذا هو الجانب الآخر.

- **مشكلة الدراسة**:

"برز في أوائل الستينات من القرن الماضي التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي في تفسير السلوك بوجه عام في ظل ما تقوم به العمليات المعرفية من دور حاسم في تشكيل السلوك الظاهر حتى ولو لم تكن قابلة للملاحظة المباشرة والدراسة الموضوعية، وتتضح أهمية الجانب المعرفي أو العقلي في تشكيل السلوك الإنساني من خلال مئات الدراسات والأبحاث التي راجعها آلبرت أليس (Ellis, 1973) في مقالة خاصة ليدعم بها نظريته فيما يتعلق بنشأة العصاب وتطوره وعلاقة التفكير العقلاني وغير العقلاني بالاضطرابات الانفعالية". (المحمدي، ١٤٢٤هـ : ٢).

هذا وقد دعمت العديد من الأدلة الإكلينيكية والتجريبية فرضية "أليس" القائلة بأن نظام الأفكار والمعتقدات غير العقلانية عند الفرد هو المسئول عن السلوك غير المرغوب فيه، وعن الاضطرابات النفسية بشكل عام، وقد أشار الريحاني (١٩٨٥م : ٨٢) إلى عدد من الدراسات الميدانية التجريبية التي أكدت صحة نظرية " إليس " وذلك من خلال وجود علاقة بين التفكير غير العقلاني وعدد من أشكال الاضطراب النفسي وسوء التكيف. فقد دلت نتائج دراسة زويمر ودفينيكر zwemr and Deffnebacher على وجود ارتباط بين كل من الغضب والقلق من جهة والمعتقدات اللامنطقية من جهة أخرى، ودلت دراسات كل من نيلسون وفيستر Nelson & Fester على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاكتئاب، كما دلت نتائج دراسة جولد فرايد وسوبو سينكي Gold Fride & Sobosinky على وجود علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين القلق. أما كازينوفا ورفاقه فقد وجدوا علاقات ارتباط دالة إحصائيا بين درجات المفحوصين على اختبار التفكير اللاعقلاني من جهة وبين درجاتهم على

مقياس العصاب لاختبار آيزنك للشخصية ودرجاتهم على اختبار بيل للتكيف. كذلك أكدت دراسات أخرى العلاقة بين التفكير اللاعقلاني كما يقيسه اختبار جونز للمعتقدات اللاعقلانية وبين تدني مستوى تقدير الذات وضعف ثقة الفرد بنفسه.

"وتنشأ المشكلات والاضطرابات النفسية لدى الفرد نتيجة للأسلوب الخاطئ في عملية التفكير تجاه الأحداث أو الأشياء، فحدوث التفكير الخاطئ أو غير المنطقي بين حدوث المثيرات أو الخبرات أو المواقف أو الأحداث، وظهور الاستجابات السلوكية لدى الفرد، يؤدي إلى تشويه إدراكه ومشاعره تجاه تلك الأحداث والمواقف، وبالتالي تكون استجاباته وردود أفعاله خاطئة أيضا نحوها" (جمل الليل، ١٤٢٣هـ: ٣١٦).

ومن هنا يبرز الجانب الأول لمشكلة الدراسة وهو أهمية التفكير ودوره في تشكيل سلوك الأفراد وعلاقته بالعديد من الاضطرابات النفسية.

"كما يعتبر مفهوم الذات من أهم العوامل المؤثرة في السلوك الإنساني وهو مفهوم متعلم ومكتسب من أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ومواقف وخبرات إدراكية واجتماعية وانفعالية يمر بها الفرد" (زهران، ١٩٧٧م: ١٥٥).

"ولقد تناولت العديد من البحوث العلاقة بين الذات والتحصيل (بيركي Purkey 1983 ، هانسفورد وهاتي Hansford & Hattie 1982 الديب ١٩٩١م، كوستس Costes 1994، هامتشيك Hamatchek 1995، هوج وآخرين Hoge et al 1995 وقد خلصت مجموعة من البحوث التي أجريت خلال الخمس وعشرين سنة الماضية إلى وجود علاقة قوية بين تحصيل التلاميذ الدراسي ومفهومهم لذواتهم. كذلك توصلت دراسات Taylor, 1964, Ringenes 1961, Davidson & Greenberge 1967, Goman 1960 إلى أن الطالب الناجح يرى نفسه بطريقة إيجابية ولديه مفهوم ذات مرتفع، بينما دراسات أخرى. Taylor 1967 Durr & Schmatz, 1964 أكدت على أن الفشل لدى التلاميذ منخفضي التحصيل يرتبط بأنهم يرون أنفسهم على أنهم غير أكفاء وأقل من غيرهم وأقل قبولا من الآخرين" (العمري، ١٤٢١هـ: ٥٨)، وهذا هو الجانب الثاني من مشكلة الدراسة، حيث أن تصور وأفكار الفرد حول ذاته تحدد مدى انجازه وترتبط بقدرته على الانجاز والتحصيل ارتفاعا أو انخفاضا.

ويبرز الجانب الثالث لمشكلة الدراسة من كون الباحث لمس من خلال عمله كمرشد طلابي في المدارس الثانوية مدى أهمية ما يحمله الطالب من تصور وأفكار حول ذاته بما تشمله من سمات وقدرات وارتباط ذلك بتحصيله العلمي، ونظرا لقلة البحوث والدراسات عموما وانعدام الدراسات المحلية . على

حد علم الباحث . التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية معاً وللجوانب المذكورة سابقا فقد جاء اهتمام الباحث للقيام بهذه الدراسة.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة بأنها تدور حول التفكير بنوعيه العقلاني وغير العقلاني وعلاقته بمفهوم الذات لدى المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة.

وتثير مشكلة الدراسة التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين التفكير وبين مفهوم الذات لدى كل من : أ – المتفوقون دراسيا - العاديون دراسيا .– العينة الكلية.
- هل توجد فروق في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات بين المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين.
- هل توجد فروق في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات بين العقلانيين وغير العقلانيين.

- **أهداف الدراسة** :

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- التعرف على العلاقة بين التفكير وبين مفهوم الذات لدى كل من : أ – المتفوقون دراسيا ب- العاديون دراسيا. ج – العينة الكلية.
- التعرف على الفروق بين المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات.
- التعرف على الفروق بين العقلانيين وغير العقلانيين. في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات

- **أهمية الدراسة** :

تتجلى أهمية هذه الدراسة في جانبين، الجانب الأول الأهمية النظرية والجانب الثاني الأهمية التطبيقية، وتبرز أهمية الجانبين فيما يلي:

أولا : الأهمية النظرية :

- كونها الدراسة الأولى في المملكة العربية السعودية . على حد علم الباحث . التي تناولت التفكير العقلاني وغير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين .
- الاهتمام المتزايد بالتفكير ودوره في التأثير على شخصية الفرد في كل الجوانب، مما يجعل للدراسة الحالية دورا إيجابيا في إبراز أهمية التفكير في المجال النفسي عموما، وفي هذه الدراسة على وجه الخصوص.
- المرحلة العمرية التي تطبق فيها هذه الدراسة، وهي مرحلة المراهقة المتوسطة ، حيث غالبية طلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥- ١٨) سنة، وهي مرحلة عمرية لها خصائصها النفسية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية التي تميزها عن غيرها من المراحل ، "كما أن هذه الفترة تتميز بأنها فترة أزمات نفسية واجتماعية" (إسماعيل، ١٩٩٦م: ٥٧).

- اشتملت الدراسة الحالية على بناء وإعداد مقياس يناسب البيئة السعودية وهو مقياس مفهوم الذات لدى المراهقين، مما يساهم في إثراء الدراسات النفسية على البيئة المحلية، خاصة في ظل ندرة المقاييس المحلية.

ثانيا : الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم بعض المؤشرات والمنبئات والتي يمكن عن طريقها مساعدة المختصين والتربويين في التشخيص ووضع الخطط الإرشادية والعلاجية لمن تسيطر عليهم بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية من الطلاب والطالبات نحو قدراتهم وإمكاناتهم التعليمية والتحصيلية .
- نتائج الدراسة الحالية قد تشجع المتخصصين في العلوم النفسية وتعينهم في وضع برامج علاجية وإرشادية مبنية على الاتجاه العقلاني الانفعالي يكون هدفها الأساسي الكشف عن نوعية التفكير ومن ثم وضع الأساليب العقلانية المناسبة للإرشاد والعلاج .
- تعد الدراسة الحالية أداة علمية للتأكد من مدى مصداقية وانطباق نظرية " إليس" على مجتمعنا المحلي ، مما يضئ الطريق حول إمكانية الأخذ بأساليب تلك النظرية وتطبيقاتها في المجتمع السعودي .

- **مصطلحات الدراسة:**

- **التفكير العقلاني Rational Thinking:** مجموعة الأفكار المنطقية المتعقلة والقابلة للتحقق من خلال الحجج والبراهين والمتسمة بالموضوعية والتي تعود إلى التفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة النفسية (المحمدي، ١٤٢٤هـ: ٢٧).
- **التفكير غير العقلاني IRational Thinking :** عرف اليس (Ellis, 1977) الأفكار غير العقلانية بأنها "تلك الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها وتكونت بناءً على توقعات وتعميمات خاطئة ناتجة عن سوء الظن والمبالغة والتهويل بشكل لا يتسق مع الإمكانات العقلية الفردية". ويعرف الباحث التفكير العقلاني وغير العقلاني إجرائيا بأنه "مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص نتيجة استجابته على مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية، إعداد الريحاني (١٩٨٥م).
- **مفهوم الذات Self-Concept:** هو مجموعة من الأفكار والمشاعر والاتجاهات المدركة التي يكونها الفرد حول نفسه نتيجة خبراته الشخصية والاجتماعية، والتي تنعكس على سلوكه وتصرفاته ونظرته إلى نفسه ونظرة الناس له. ويعرف الباحث مفهوم الذات إجرائيا بأنها "مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص نتيجة استجابته على مقياس مفهوم الذات، إعداد الباحث (١٤٢٩هـ).
- **المراهقة Adolescence:** يعرفها الزعبلاوي (١٩٨٩م: ١٦) بأنها "المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة

وهي تتوسط بين الصبا والشباب، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي".

- **التفوق الدراسي Academic excellence**: يعرف جود Good التفوق الدراسي بأنه " المستوى التحصيلي الذي يصل إليه فئة من الطلاب ويكون أعلى مما هو متوقع ، كما يقاس باختبارات الاستعداد العام أو بواسطة مستوى الأداء الدراسي " (أبو الجديان ، ١٩٩٩م : ١٥)
- **المتفوقون دراسيا**: تعرف السرور (١٩٩٨م:١٤) المتفوق تحصيلياً بأنه "الطالب الذي يرتفع في إنجازه أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه، أي إذا زادت نسبة تحصيله الأكاديمي عن ٩٠٪ وبذلك فالمتفوقون أعلى فئة من الطلبة في التحصيل الأكاديمي" ويعرفهم الباحث . إجرائيا . بأنهم الطلاب في المرحلة الثانوية الحاصلون على ٩٠٪ فأكثر في اختبارات نهاية العام الدراسي السابق وفي اختبارات منتصف الفصل الأول للعام الدراسي (١٤٢٩هـ / ١٤٣٠هـ).
- **العاديون دراسيا**: يعرفهم الباحث . إجرائيا . بأنهم الطلاب في المرحلة الثانوية الحاصلون على (٦٠٪ ـ ٧٥٪) في اختبارات نهاية العام الدراسي السابق وفي اختبارات منتصف الفصل الأول للعام الدراسي(١٤٢٩هـ / ١٤٣٠هـ).

- **حدود الدراسة** :

تتحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

- **الحدود الموضوعية**: يقتصر البحث على دراسة التفكير بنوعيه العقلاني وغير العقلاني وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من المراهقين.
- **الحدود المكانية**: تم تطبيق الدراسة على عينة منتقاه من طلاب المرحلة الثانوية بمدينتي مكة المكرمة وجدة.
- **الحدود الزمانية** : تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول خلال العام الدراسي (١٤٢٩هـ / ١٤٣٠هـ).

كما تتحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها وهي:

- مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية، إعداد الريحاني (١٩٨٥م).
- مقياس مفهوم الذات ، إعداد الباحث (١٤٢٩هـ).

أولاً : الإطار النظري :

- **التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني**:

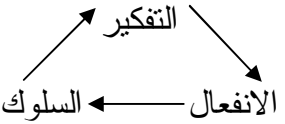
يعتبر التفكير إحدى العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة وراء التطور الحياة الإنسانية، وسيطرة الإنسان على كافة الكائنات الحية، واكتشاف الحلول الفعّالة التي يتغلب بها على ما يواجهه في الحياة من مصاعب ومشكلات بل إن معظم الإنجازات العلمية التي حققتها البشرية مبنية على عملية التفكير هذا بالإضافة إلى أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يُعد قوة كامنة تؤثر على كافة تفاعلاته.

وربما كانت أكبر محاولة لإدخال العقل والمنطق في مجال الإرشاد والعلاج النفسي كما يقول "باترسون" هي تلك المحاولة التي قام بها " إليس" في أوائل عام ١٩٥٠م تحت اسم العلاج العقلاني الانفعالي، والتي قدم من خلالها فروضا متقدمة لنظريته ، والتي مؤداها أن الأحداث النشطة لاتسبب العواقب الانفعالية، ولكن نظام المعتقدات غير العقلانية عند الفرد هي المسببة لتلك العواقب (كفافي: ١٩٩٩: ٣١٧).

لذا استقطبت هذه النظرية اهتمام علماء النفس بوجه عام، وعلماء علم النفس الإرشادي والعلاجي بوجه خاص باعتبارها نظرية في الشخصية وذلك لاهتمامها الواضح بالعمليات المعرفية والعقلانية، والتي تعد ذات أهمية بالغة في فهم وتغيير السلوك الإنساني، ولقد نالت هذه النظرية احتراما متزايدا في السنوات الأخيرة، لذا يقرر عدد من علماء النفس أمثال روبنز Robbins سارنوف Sarneff، كاتز Katz، ستوتلاند Stotland، ولف Walfe أن الشفاء وتغيير الاتجاهات يكمن في تنمية الوعي العقلاني ومهاجمة الإطار المرجعي المعرفي (الطيب: ١٩٨١: ١٢٨).

- **نظرة " إليس "للإنسان"** :

ترتكز نظرية "إليس" على الافتراض القائل: بأن الفرد يولد وعنده القدرة على التفكير العقلاني المنطقي والتفكير غير المنطقي أيضا. ولدى أي فرد الاستعداد للمحافظة على نفسه وسعادته، وأيضا للفرد نزعة إلى تدمير النفس وتجنب التفكير، والإيمان بالخرافات، ولوم النفس. أي أن للفرد الميل والاستعداد لكلا الاتجاهين. وبموجب العلاج العقلاني فإن الأفراد يولدون ويميلون إلى أن كل ما يريدون أو يحتاجون لابد أن يجدوه، وإذا لم يجدوا ما يريدون فإنهم يشجبون أنفسهم، ويشعرون بالحزن والألم، وترى نظرية العلاج العقلاني على أن تفكير الإنسان وانفعاله وسلوكه يحدث في نفس الوقت، وهو نادرا ما يشعر بدون أن يفكر لأن المشاعر تستثار عادة عن طريق إدراك موقف معين. ويرى" إليس" أن الفرد عندما ينفعل فإنه يفكر ويعمل وعندما يفعل فإنه ينفعل، وعندما يفكر فإنه ينفعل ويفعل. ولكي نفهم سلوك خداع النفس يجب أن نفهم كيف يشعر الناس ويفكرون ويتصرفون. ويوضح الشكل (١) العلاقة التبادلية بين التفكير والانفعال والسلوك.



شكل (١) : يوضح العلاقة التبادلية بين التفكير والانفعال والسلوك

ويقدم "إليس " بعض الأفكار أو التصورات والفروض حول طبيعة الإنسان والاضطرابات الانفعالية ، ويلخصها (باترسون، ١٩٩٢م: ١٧٦) . فيما يلي:

- الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلانياً وغير عقلاني ، وحين يفكر ويتصرف بعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة.
- إن الاضطراب الانفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني.
- يرجع التفكير غير العقلاني في أصله إلى التعلم المبكر غير المنطقي، والفرد يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش فيها.
- الإنسان كائن ناطق، والتفكير يتم عادة من خلال استخدام الرموز الكلامية، ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي فإن التفكير غير العقلاني يستمر بالضرورة طالما يستمر الاضطراب الانفعالي.
- إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات Self-Verbalization، لايتقرر بفعل الظروف والأحداث الخارجية فقط ولكن أيضاً من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها وتختلف طرق التعبير عن هذا الاضطراب فبعض الأفراد يصابون بالاكتئاب والبعض الآخر بالقلق أو الشعور بالنقص والدونية والضعف أمام مسئوليات الحياة، وآخرون يدمنون على المخدرات أو يقدمون على الانتحار إلى غير ذلك.
- يجب مهاجمة وتحدى الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً. وهدف الإرشاد والعلاج النفسي هو أن يوضح للمسترشد أن حديثه مع نفسه هو المصدر الأساسي للاضطراب الانفعالي، وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية، وأن يساعده على تعديل تفكيره، حتى يصبح أكثر عقلانية وبالتالي تقل الانفعالات السلبية أو سلوك إحباط الذات.

ويخلص الباحث مما سبق إلى أن السلوك المضطرب كما يفترض "إليس" ناتج عن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي يتعلمها الفرد أثناء مراحل نموه المختلفة، وهذه الأفكار لها تأثير على إدراك وتأويل الأحداث والمواقف بشكل غير مناسب مما يجعله يستجيب لهذه المؤثرات بردود أفعال فسيولوجية ونفسية مضطربة.

- **الشخصية من وجهة نظر "إليس"**:

بالرغم من عدم الاهتمام الواضح من جانب "إليس" بتكوين نموذج نظرية للشخصية، إلا أنه صاغ مجموعة من المفاهيم والأسس التي تسهم في التعرف على وجهة نظره في الشخصية ومنها:

- **١- الأسس الفسيولوجية**:

يرى "إليس" أن البشر يتشابهون في الجوانب البيولوجية والفسيولوجية العامة مثل الأكل، التنفس، الحركة وأيضاً يتشابهون بأن لديهم استعداد فطري وميل لأن يكونوا عقلانيين وغير عقلانيين، فمن ناحية نجد أن لديهم طاقة كبير لأن يكونوا مولدين للسعادة بكونهم عقلانيين، ومن ناحية أخرى

نجد أن لديهم طاقة هائلة في أن يكونوا قاهرين لأنفسهم ويكرروا باستمرار نفس الأخطاء بكونهم غير عقلانيين (الشناوي، ١٩٩٤م: ١٠٥).

ويرى "إليس" أن الجزء الأساس في نشأة الأعراض العصابية يكمن في الطبيعة الإنسانية وأصولها البيولوجية والفسيولوجية هذا ولم يستطيع "إليس" أن يوضح تلك الأصول، إلا أنه يرى أن النزعة إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان ، تكاد توجد عند الجميع بفضل الأسس البيولوجية (كفافي، ١٩٩٩م: ٣٢٤).

- **٢- الأسس الاجتماعية**:

يرى "إليس" أن التفكير غير العقلاني والتعود على التدمير الذاتي وعدم المسامحة ترجع في أصولها ونشأتها إلى التعلم المبكر وغير المنطقي، فالفرد لديه الاستعداد البيولوجي لذلك التعلم ، والذي يكتسبه من والديه بصفة خاصة وغالبا ما يتفاقم التفكير غير العقلاني بسبب تدني المستوى الثقافي والاجتماعي، وبسبب تزايد الضغوط العائلية والاجتماعية، فمن خلال عملية النمو يتعلم الفرد التفكير والشعور بنفسه وبالآخرين في ظل ما يستدخله أثناء التنشئة الاجتماعية وما ينميه من أحاديث داخلية. (الفقي: ١٩٩٢: ١٧٦).

هذا ويرى "إليس" أننا إذا نشأنا في مجتمع ما فإننا نميل لأن نكون ضحية الأفكار التي تشكل سلوكنا الظاهري، وتقوم بتعميق هذه الاعتقادات غير المنطقية في نفوسنا باستمرار، والتي حتما ما ستقودنا إلى الإحباط والانهزام. (خفاجي، ١٩٨٥م: ٢٥١).

- **٣- الأسس النفسية**: (**نظرية** A.B.C):

يقرر "إليس" في نظريته (العلاج العقلاني الانفعالي) أن الأحداث التي تطرأ على البشر تتضمن عوامل خارجية تمثل أسبابا للاضطراب النفسي، والبشر ليسوا مسيرين كلية، وبإمكانهم أن يتجاوزوا جوانب القصور البيولوجية والاجتماعية والتفكير الصعب من خلال التحكم بالطريقة التي ينظرون بها إلى الأحداث وتحديد ردود الأفعال التي يختارونها لمواجهة تلك الأحداث. وتتمثل الأسس النفسية للشخصية عند "إليس" في نموذج أسماه بقالب (A.B.C) والذي يعتبر الجانب الرئيسي في العلاج العقلاني الانفعالي من الناحية النظرية والتطبيقية. (جمل الليل، ٢٠٠١م: ٢٩٨).

"ويشير كورسيني (Corsini) إلى أن دور الأفكار غير العقلانية في الاضطرابات العاطفية إنما يتضح في نموذج "إليس" للشخصية والمعروف بنظرية (A.B.C)". (الريحاني، ١٩٨٧م: ٧٦).

حيث ترمز (A) إلى المثير المسبب للانفعال، وهي عموماً المواقف والأحداث التي تظهر فيها أو أثنائها المشكلة النفسية، قد تكون أحداثاً خارجية أو داخلية والأحداث الخارجية هي التي يمكن أن يراها الآخرون فضلا عن صاحب المشكلة.

أما الأحداث الداخلية فهي أفكار الفرد المتعلقة بالأحداث الخارجية . و (B) تشير إلى فكرة الإنسان أو اعتقاده (Belive) بالنسبة للحدث المثير وقد تكون جامدة أو مرنة، وعندما تكون جامدة يطلق عليها الأفكار غير العقلانية، وتكون في صيغ لغوية تبدأ غالبا بكلمة "يجب" أو "لابد.." وعندما يتمسك الإنسان بهذه الأفكار فإنه يميل إلى استنساخ أفكار غير عقلانية. وعندما تكون هذه الأفكار مرنة فإنه يطلق عليه الأفكار العقلانية، وهي غالبا ما تأخذ شكل من الرغبة أو الأمنية أو التفضيل إلا أنها لا تتحول إلى مطالب وشروط مطلقة ولازمة وعندما يتمسك الإنسان بهذه الأفكار المرنة فإنه يميل إلى أن يستنتج منها أفكارا عقلانية.

ويشير الرمز (C) إلى النتائج الانفعالية (Consequences) والسلوكية لأفكار الشخص ومن هنا فإن ما يحدد النتائج الانفعالية ليس الحدث المثير بل الفكرة المرتبطة به. ويلخص الباحث نظرة "إليس" إلى نشأة الاضطراب بالشكل التالي:

A ⟶ C (علاقة خاطئة).

A ⟶ B ⟶ C (علاقة صحيحة)

شكل (٢) : يوضح نظرة "إليس" للاضطراب النفسي

حيث يوضح الشكل (١) العلاقة بين المثير والاستجابة، إذ يرى "إليس" أن النتيجة (C) ليست ناتجة فقط عن المثير أو الحدث (A) وإنما يتدخل في ذلك اعتقاد الفرد وتفكيره (B) تجاه الحدث والمثير (A) فإذا كان اعتقاد الفرد (B) تجاه الحدث (A) اعتقادا عقلانيا منطقيا فإن ذلك سيؤدي به إلى أن يأخذ الأمور بعقلانية ويفكر بمنطقية مما سيؤثر على النتيجة (C) إيجابيا مما يؤدي إلى السواء النفسي، أما إذا حدث العكس وكان اعتقاد الفرد (B) تجاه الحدث (A) اعتقادا غير منطقي وكان تفكيره تفكيرا سلبيا غير عقلاني فإن النتيجة (C) سوف تكون نتيجة سلبية وستؤدي إلى الاضطراب النفسي.

ويرى "إليس" أن النتائج الانفعالية التي تنشأ من الأفكار الجامدة غير العقلانية هي نتائج تثير الاضطراب، ويطلق عليها النتائج السلبية غير المناسبة أما النتائج التي تنشأ عن الأفكار المرنة العقلانية فهي لا تؤدي إلى الاضطراب ويطلق عليها النتائج المناسبة حتى لو كانت سلبية.

كما يرى كذلك أن الانفعالات السلبية غير المناسبة تكون غير وظيفية لأنها تؤدي إلى الشعور بألم وانزعاج نفسي شديدين وتدفع الإنسان إلى التصرف بأسلوب ضعيف منكسر، وتحول بينه وبين التصرف بطريقة تحقق أهدافه. وفي المقابل فإن الانفعالات السلبية المناسبة تنبه الإنسان إلى ضرورة تحقيق أهدافه من خلال مواجهة العقبات والعوائق. (التميمي، ١٤١٨هـ: ٥٩).

- **الأفكار العقلانية وغير العقلانية**:

يشير نظام الأفكار والمعتقدات بشكل عام إلى جوانب معرفية تشتمل على رؤية ذاتية خاصة بالفرد لذا فهي تخضع للصحة والزيف، وذلك تعبيرا لها عن الاتجاهات التي تشير إلى جوانب تقويمية وجوانب تتسم بالحب أو الكراهية.

ويرى "إليس" (Ellis: 1973: 5) أن الأفكار العقلانية هي تلك الأفكار التي يمكن التحقق منها من خلال الحجج والبراهين، أما الأفكار غير العقلانية فهي تلك التي لا يمكن التحقق منها، ومن ثم فهي تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، وغير الواقعية التي تتسم بعدم الموضوعية والمبنية على معتقدات وتوقعات، وتعميمات خاطئة ناتجة عن سوء الظن، والمبالغة والتهويل بما لا يتسق مع الإمكانات العقلية للفرد.

ويفضل أغلب الباحثين النظر إلى الأفكار والمعتقدات باعتبارها ظاهرة متعددة الأبعاد، وليس بوصفها ظاهرة أحادية البعد، ويتمثل ذلك في ميلهم إلى قياس الأفكار غير العقلانية كل على حدة هذا من جهة. ومن جهة أخرى تشير نتائج الدراسة التي قام بها عبد الله (١٩٩٧) إلى أن الأفكار غير العقلانية ذات طبيعة مركبة وغير أحادية، وبالتالي فإن الشخص الذي يعتقد في إحدى الأفكار غير العقلانية من الضروري أن يعتقد في الأفكار الأخرى مما يساعد على التنبؤ الجيد بهذه الأفكار.

- **سمات الأفكار العقلانية**:

يرى "إليس" (Ellis: 1997: 73) أن المعتقدات العقلانية لها عدة سمات أو مميزات ومنها:

- الموضوعية: ويتمثل ذلك في أنها تشتق من حقائق وأدلة موضوعية وليس من نظرة شخصية.
- المرونة: حيث تتشكل في صورة رغبات وأمنيات وتفضيلات لا تصل إلى المطلقات اللازمة.
- تساعد على تحقيق أهداف الحياة.
- تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.
- تقلل من التصادم مع الآخرين المحيطين بالفرد.
- تساعد على التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات.

- **سمات الأفكار غير العقلانية**:

عرض "إليس" (Ellis: 1997: 73) بعض السمات التي تتسم بها الأفكار غير العقلانية وهي:

- **١- المطالبة**:

ويتمثل ذلك في وجود مجموعة من الصيغ والكلمات التي تتشكل على هيئة مفروضات، وذلك ناتج عن الميل إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأعمال عند أعلى

مستوى من الإتقان والمثالية بشكل لا يتلاءم مع إمكانات الفرد الواقعية، ويردد الفرض باستمرار كلمات مثل (يجب، ينبغي).

- **٢- التعميم الزائد**:

ويتمثل ذلك في تبني أفكار عامة بناءاً على خبرات محدودة، كأن يعتقد الشخص أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة .

- **٣- التقدير الذاتي**:

ويتمثل ذلك في التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية عن طريق صياغة جمل بسيطة تستقر في الشعور أو اللاشعور. وتعتبر محكا للمقارنات التي يقوم بها الفرد لذاته مع الآخرين، والتي تؤدي إلى تحقيق تقديره لذاته.

- **٤- التهويل**:

ويتمثل ذلك في المبالغة في معنى أو أهمية الأحداث أو الخبرات، كأن يشعر المرء أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة عظيمة.

- **٥- أخطاء في التفسير**:

ويتمثل ذلك في التحيز الإدراكي نحو الأبعاد السلبية في الخبرات وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل، فقدان عزيز الرفض.

- **٦- عدم التجريب** :

ويتمثل ذلك في الخروج باستنتاجات اعتماداً 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.

- **٧- التلقين (التكرار)**:

ويتمثل ذلك في استمرار سلوك الفرد عن طريق عملية التلقين الذاتي وهي تلك العملية التي يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثا داخليا مضمونه أنه غير كفء وفاشل في معالجة أموره بدليل النتائج السلبية التي تعرض لها.

- **٨- السلبية** :

فمثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هو ظروف خارج إرادتهم مثل الحظ وليس بمقدورهم التغلب عليه لأن الظروف أقوى منهم.

- **٩- الانهزامية**:

هي نمط من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة بدل مواجهتها، وتؤكد على أهمية عدم الوقوف في وجه القوى.

- **١٠- الاتكالية** :

حيث يعتمد الاتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء .

- **أنواع الأفكار غير العقلانية**:

الأفكار غير العقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، وهناك ثلاث أنواع من الأفكار وهي:

- معتقدات تتعلق بالذات: مثل يحب أن أتقن كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فظيع لا يمكن أن أتحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق، والاكتئاب والشعور بالذنب.
- معتقدات تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فظيع، لا أتحمله وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.
- أفكار تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فظيع لا أتحمله، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي. (التميمي: ١٤١٨هـ: ٧٠)

- **الأفكار غير العقلانية المسببة للاضطراب النفسي عند "إليس"**:

قدم "إليس" بعض الأفكار غير العقلانية الشائعة كنماذج على الأفكار الخاطئة التي توقع الناس في المشكلات الانفعالية وهي أفكار لاحظ انتشارها ووجودها في المجتمع الأمريكي بشكل متطرف ومبالغ فيه، ولكنه لا يستبعد انتشارها بين الثقافات الأخرى لوحدة بعض الأصول التي تقف وراء هذه الأفكار.

وفيما يلي تلك الأفكار اللاعقلانية التي حددها "إليس":

- الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية.
- الفكرة الثانية: يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة.
-
- الفكرة الثالثة: بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا.
- الفكرة الرابعة: أنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمناه الفرد.
- الفكرة الخامسة : تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها.
- الفكرة السادسة: الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم.
- الفكرة السابعة: من الأسهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلاً من أن نواجهها.
- الفكرة الثامنة : يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه.

7 الفكرة التاسعة: إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وتأثير الماضي لا يمكن تجاهله.
7 الفكرة العاشرة: ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.
7 الفكرة الحادية عشرة: هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا فالنتيجة ستكون مفجعة. (الخطيب: ١٩٩٤م: ٢٥٦)

- **أساليب العلاج العقلاني والانفعالي**:

يستخدم المرشد المتبع للعلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية لإقناع المسترشد بالتخلي عن أفكاره غير العقلانية واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية وموضوعية ومن هذه الأساليب والطرق:

- **أ – الأساليب المعرفية** : Cognitive Techniques

يستخدم المعالج العقلاني الانفعالي مجموعة كبيرة من الطرق العلاجية المعرفية التي تشتمل على التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير العقلانية والتعليم والتوجيه، تفنيد الاستنتاجات غير الواقعية، ووقف الأفكار والإيحاءات والتشويه المعرفي. وفي صورته المشهورة فإن المعالج العقلاني الانفعالي يحلل الاضطراب الانفعالي والسلوكي في ضوء النموذج (A.B.C) . أي أن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث النشطة التي تسبقها (A)، وإنما هي نتيجة نظام التفكير (B)، ثم الانتقال إلى تفنيد Disputing الأفكار غير العقلانية وهو ما يرمز إليه (D) ، الأمر الذي يساعد على تحقيق إعادة بناء الجوانب المعرفية.

- **ب – الأساليب الانفعالية**: Emotive Techniques

يستخدم المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب التي تتعامل مع مشاعر وانفعالات المسترشد، ومن هذه الأساليب أسلوب التقبل غير المشروط، أسلوب تمثيل الأدوار، وكذلك أسلوب المرح، وأسلوب مهاجمة الشعور بالخزي والدونية وغيرها من أساليب المواجهة التي تساعد المسترشد على إظهار نفسه، والتعرف على مشاعره السلبية وأن تكون على اتصال بمشاعره الشخصية وأن يحاول تغييرها بالإضافة إلى الجوانب المعرفية والسلوكية.

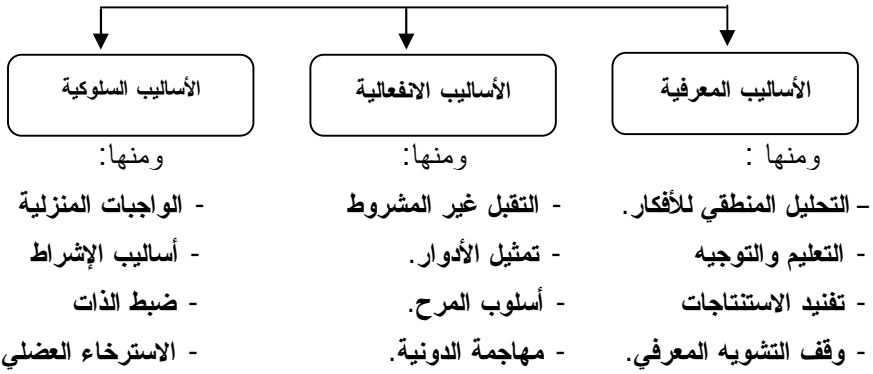
- **ج – الأساليب السلوكية**:Behaviorist Techniques

العلاج العقلاني الانفعالي هو نوع من العلاج السلوكي المعرفي ويستخدم الأساليب السلوكية الرئيسة في حدود الإطار النظري للعلاج العقلاني، ومن بين هذه الأساليب السلوكية المستخدمة:

7 الواجبات المنزلية النشطة التي يكلف بها المسترشد لمواجهة المواقف التي يخاف أو يخجل منها الفرد.
7 أساليب الاشراط الإجرائي مثل التنفير والعقاب والتشكيل. (الشناوي: ١٩٩٤م: ١١٥- ١١٦).

وبشكل عام فإن العلاج العقلاني الانفعالي هو أسلوب فريد من العلاج النفسي مخصص ليتمكن المسترشد من ملاحظة وفهم الأفكار غير العقلانية في حياته، ومن ثم مهاجمتها، أو كنتيجة لمناقشة تلك الأفكار غير العقلانية، فإن المسترشد يسعى لاكتساب نظرة واقعية للحياة مما يؤدي إلى تطبيق التفكير العقلاني على الأمور التي تستجد في المستقبل وليس فقط تلك التي تحدث في الحاضر.

ويلخص الباحث طرق العلاج العقلاني الانفعالي في الشكل (٤):



شكل (٤): طرق العلاج العقلاني الانفعالي

- **مفهوم الذات** : Self Concept
- **الذات في اللغة**:

عرف ابن منظور (د.ت: ٤٤٧) الذات بأنها ذات الشيء، حقيقته وخاصته. وقال ابن الأنباري في قوله عز وجل (إنه عليم بذات الصدور) ، معناه بحقيقة القلوب من المضمرات.

وفي المعجم الوسيط عرفه أنيس وآخرون (د.ت: ٣٠٧) فنجد المعنيين السابقين، الذات، النفس والشخص، ويقال جاء فلان بذاته: عينه ونفسه، ويقال: عرف من ذات نفسه، سريرته المضمرة.

ونجد في معجم الوجيز (١٤٠٦هـ: ٢٤٢) تحت مادة "ذات" ذات الشيء حقيقته وخاصته والذات النفس، والشخص. ويقال جاء فلان بذاته أي "عينه ونفسه". وقد تكون ظرفية زمانية مثل " لقيته ذات يوم "وظرفية مكانية مثل" ذهبوا ذات الشمال وذات اليمين" ويقال: قلت ذات يده، أي ما عليه الإنسان، وأصلح ذات بينهم أي الحال التي بها يتصافون. ونجد في هذه المعاني ما يقرب من المعنى المعروف الآن للذات.

- **مفهوم الذات عند علماء النفس**:

لقد تناول الباحثون تعريف مفهوم الذات من جوانب وأطر مختلفة، وكان "جيمس" ١٨٩٠م" أول من تناول مفهوم الذات بالتعريف حيث عرفه "بأنه المجموع

الكلي للخصائص التي يمتلكها الفرد ويتضمن الجسم، الخصائص والمميزات والقدرات، والطموح، الأسرة، الوضع في العمل، الأصدقاء والكثير غير ذلك"، وقد تنوعت تعريفات مفهوم الذات واختلفت. فمنها ما هو عام حيث عرفه كومبس وسنج (Combs & snygg, 1949) "بأنه جميع الطرق التي يرى الفرد نفسه من خلالها" أما ياهس(yeahs ,1967) فعرفه "بأنه ما يعتقده الفرد عن نفسه" وعرفه أيضا بأنه المشاعر التي يحملها الفرد تجاه نفسه بمعنى أنها الصورة التي يكون عليها الفرد ومن خلالها يدرك من هو. أما سميث ,Smith) (1967 فعرفه "بأنه المفهوم المجرد الذي يطوره الفرد عن الخصائص والقدرات والأشياء والأنشطة التي يمتلكها الفرد ويسعى إليها". وهذا المفهوم يعرض من خلال الضمير أنا والذي يوضح فكرة الشخص عن نفسه أما بيرني (Byrne, 1979) "فعرفه بأنه المجموع الكلي للاتجاهات والأحكام والقيم التي يحملها الفرد، مع الأخذ بالاعتبار قدراته وسلوكه وجسده وقيمه كشخص". وهكذا نرى أن الذات الجسمية بدأت تظهر في تعريف مفهوم الذات، بل إن هناك من ركز في تعريفه عليها مثل البورت (Allport, 1961) الذي عرف مفهوم الذات "بأنه اتجاه الفرد نحو ذاته البدنية وسلوكه الخاص". (Williams & Beeson, 1980, 84).

وتورد موربي (Murbhy, 1947) تعريفاً للذات مؤداه "أن الذات هي الفرد كما هو معروف للفرد فهي ببساطة إدراكات الفرد وتصوراته لوجوده الكلي كما يعرفه".

ويذكر "هيلجارد" أن الذات "تعني صورة الإنسان عن نفسه، ويرى نيوكومب Newcomb أن ذات الفرد هي الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه أو ذاته".

ويرى "أدلر" أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية وتحقيق الكمال التام. أما سكنر فيعتبر تحقيق الذات مفهوما ميتافيزيقيا لعدم إمكان إخضاعه للاختبار التجريبي (أبو زيد، ١٩٨٧م: ٤٨ – ٧٥).

وينظر "روجرز" إلى مفهوم الذات كمفهوم متطور عن تفاعل الكائن الحي مع البيئة، كما يذهب إلى أن الذات تبحث عن اتساق لها فيتصرف الكائن الحي بطرق متسقة أو ثابتة مع مفهوم الذات، وتمثل الخبرات غير المتسقة مع مفهوم الذات تهديدات له وقد تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي للفرد، ويعتبر السلوك نتيجةٍ للأحداث الإدراكية المباشرة كما يخبرها الشخص بالفعل وأن السلوك أساسا هو المحاولة الموجهة نحو الهدف لدى الكائن الحي لإشباع حاجاته كما يخبرها. (دويدار، ١٩٩٢م: ٣٣).

- **تشكيل مفهوم الذات**:

لا يولد الطفل بصورة عن الذات ، ولكنها تبدأ في التكون في وقت مبكر فتنمو صورة الطفل عن ذاته أولا من البعد المادي (الجسدي) ثم تتطور باتجاه

البعد النفسي ، وإدراك الطفل ذاته يعتمد بشكل أولى على نوع العلاقات التي تربطه مع أسرته والأشخاص ذوي الدلالة في حياته ، وهذه العلاقة هي الأساس أو القاعدة التي يبنى عليها الفرد صورته عن ذاته ، وهي المحدد الأولى لسلوكه.

ومفهوم الذات ليس شيئاً موروثاً لدى الإنسان، وإنما يتشكل خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها، ابتداءً من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة كما أن الوعي بالذات يبدأ ضيقا عند بداية حياته، وينمو ويتطور باتساع البيئة التي يتعامل معها، ومن خلال الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به.

وتؤكد الاتجاهات النظرية على ثلاثة مظاهر ثابتة لمفهوم الذات :

- مفهوم الذات ليس فطريا لكنه شيء يتعلمه الطفل خلال تفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية .
- مفهوم الذات ليس بنية وحدوية unitary لكنه مركب من مكونات متنوعة ومختلفة .
- مفهوم الذات عبارة عن سمات ديناميكية تنبثق وباستمرار من أفكار ومشاعره جديدة عن الذات ، تبدأ من الاختلاف المبكر للذات مقابل الذات في الأشهر الأولى من الحياة وتستمر طول امتداد حياة الإنسان . هذه الأفكار تتغير باستمرار وتتأثر بانعكاسات التعلم والإدراك الجديدين من خلال التفاعل مع البيئة.

وهكذا نجد أن مفهوم الذات يأخذ شكله وإطاره داخل المحيط والبيئة الاجتماعية للعائلة وللأوضاع التعليمية التي يمر بها الطفل فخبرات الأطفال في المنزل والفصل، هي الفرص التي يحدد من خلالها الطفل تقييمه لذاته كما أن التفاعل مع الوالدين والمعلمين يترك انطباعا وأثرا يتعذر محوه في رؤية الطفل ومشاعره عن ذاته . (باققيه ، ٢٠٠٢م: ٥٢).

- **أبعاد مفهوم الذات**:

من أقدم وجهات النظر تلك التي تعتبر مفهوم الذات أحادي البعد Undimensional Construct ولاقت وجهة النظر هذه القبول والتأييد من عدد من الدارسين مثل روزنبرج Rosenberg.

أما وجهة النظر الثانية، فتعتبر مفهوم الذات نموذجاً هرمياً (Hierarhical Model) وقد اقترحت من قبل شافلسون وآخرون ,.Shavelson etal ولاقت وجهة النظر هذه قبول عدد من الدارسين ومنهم Byrne، ويقترح هذا الإطار أن المفاهيم المتعددة الجوانب يمكن أن تشكل هرما قمته مفهوم الذات العام، وقاعدته خبرات الفرد في المواقف الخاصة.

أما وجهة النظر الثالثة: فكانت "لواين" "ماركس" Wine & Marx وتعتبر مفهوم الذات نموذجا تعويضيا (Compenstory Model) ، وهذا النموذج يتفق مع النموذج الهرمي والتصنيفي في تأييده فكرة وجود العامل العام

لمفهوم الذات، يرى هذا النموذج أن التدني في أحد جوانب مفهوم الذات يقابله تعويض في جانب آخر، وهذا ما يؤيد الفرضية القائلة: بأن إدراك الذات بالفشل وعدم الرضا في جانب ما يرافقه إدراك الذات بالنجاح والرضا في جانب آخر.(العمري، ١٤٢١هـ:٨٩).

ويرى الباحث من خلال وجهات النظر السابقة، أنه لا يمكن القبول بأن مفهوم الذات أحادي الجانب، وقد يكون النموذج الهرمي أكثر تحقيقا لمفهوم الذات، وذلك لأنه يزداد ويتسع نتيجة للعمر، والنضج والتعلم والأدوار ، وهذا لايعني أن نرفض النموذج التعويضي ، لأن الفرد قد يحتاج إلى تعويض حالة الفشل والإخفاق في جانب ما ليحقق نجاحا في جانب آخر أقدر على تحقيقه نتيجة للسمات التي تتلاءم مع ذلك الجانب ، لكي يحقق التوازن الذي هو أحد وظائف مفهوم الذات.

كما يرى الباحث أن مفهوم الذات يشمل كل ما يدركه الفرد بصوره المركبة والمؤلفة من تفكيره عن نفسه، وتحصيله، وخصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية، والخلقية، والأسرية، والاجتماعية، ورؤية الآخرين له، وكذلك رؤيته بما يتمنى أن يكون عليه.

- **نظريات الذات**:

تناولت العديد من النظريات في علم النفس تطور مفهوم الذات بالبحث والدراسة العلمية، ويمكن استعراض وجهات نظر علماء النفس والباحثين على النحو التالي:

- أ- **نظرية الذات عند جيمس** (James).

تعد نظرية الذات "لجيمس" أول نظرية للذات، ثم تبعه عدد من العلماء والباحثين. وتعتبر كتاباته بدايات الاهتمام العلمي بموضوع الذات ونقطة انتقال بين الطرق القديمة والحديثة للتفكير بالإضافة إلى أن معالجته السيكولوجية للذات فتحت الطريق واسعا أمام غيره من الباحثين الذين أتوا بعده. (غنيم، ١٩٧٥م: ٦٧٧)، وكان "جيمس" يعتبر " الأنا" وهي الإفراد معنى للذات، وبالإضافة إلى هذا المفهوم الشامل أعطى "جيمس" للنفس صفة ديناميكية وذلك فيما ذكره شأن اصطلاح المحافظة على الذات والبحث عنها وعن طريق "جيمس" أتت نظرة الذات التي أدمجت شعور الفرد واتجاهاته بمبادئ العلية أو السببية. (لابين، ١٩٨١م: ٨).

وقد حدد "جيمس" أسلوبيين مختلفين عن بعضهما أحدهما يعتبر الذات ذات معرفية أو أن لها وظيفية تنفيذية، وثانيها ينظر إلى الذات كموضوع وقد عرفها بأنها تتضمن أي شيء يرى الفرد أنه ينتمي إليه وتتضمن الذات كموضوع:

أ - الذات المادية .
ب – الذات الاجتماعية.
ج - الذات الروحية.
د – الأنا الخالصة.

فالذات المادية هي ذات ممتدة تحتوي بالإضافة إلى جسم الفرد أسرته وممتلكاته، أما الذات الاجتماعية فتتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الفرد، وأن للفرد ذوات اجتماعية متعددة بقدر ما هنالك من جماعات يهتم بمعرفة آرائهم فيه، وبعض هذه الذوات الاجتماعية تدخل في صراع مع بعضها الآخر، أما الذات الروحية فتتضمن انفعالات الفرد ورغباته، أما الأنا الخالصة فهي إحساسه بهويته، وقد اعتبرت الاتجاهات الوجدانية عناصر هامة يطلق عليها مظاهر الحفاظ على الذات ويمكن القول أن جيمس كان يرى أن الذات لها وحده كما لها تمايزا وأنها ترتبط بالانفعالات التي تبدو في تقدير الذات (جلال، ١٩٨٥م: ١٧٤).

وقد ذكر "جيمس" أن للإنسان من الذوات بقدر عدد الذين يعرفونه من الناس، فله ذات معينة لزوجته، وذات أخرى لأولاده، وذات ثالثة لزميله في العمل وذات رابعة لربه.

- **ب - نظرية الذات عند البورت** (Allport):

تحدث "ألبورت" Allport عن مبدأ الأنا أو الذات كأحد أهم المبادئ التي تقوم عليها نظريته في الشخصية، وأشار إلى أن البحث في النواحي الذاتية أو المشاعر المتصلة بذات الفرد أو شخصه من الأمور العسيرة، ويصرح "ألبورت" أنه رغم صعوبة وصف طبيعة الذات، فإن مفهوم الذات مفهوم جوهري وأساسي في دراسته الشخصية. (غنيم، ١٩٧٥م: ٢٢٨) كما يرى "ألبورت" أن اصطلاح الأنا والنفس يجب أن يستخدما على اعتبار أنها صفات وصفية لكي تدل على الوظائف المناسبة للشخصية. (لابين، ١٩٨١م: ٩) ولقد عنى "ألبورت" بصفة خاصة بتتبع نمو الذات وتطورها من الطفولة المبكرة إلى الرشد حيث الذات هي مصدر وحده الكائن الحي ولب الشخصية بأكملها، ومراحل النمو التي أوضحها "ألبورت" هي:

- الإحساس بالذات الجسمانية
- الهوية الذاتية.
- الاحترام الذاتي
- التمدد أووانت من اهل الخير
- التوسع الذاتي
- الصورة الذاتية
- الذات المتكيفة المنطقية Rational Cooperative Self

- **ج - نظرية الذات عند "روجرز"** (Rogers):

إن مفهوم الذات يمثل جانباً رئيساً في نظرية "روجرز"، فقد جاءت نظرية الذات عند "روجرز" متأثرة بعلم الظاهرانية كما طورها "سينج وكومبس" ونظرية التفاعل الاجتماعي كما تحدث عنها "ميد" وكولي ونظرية "سوليفان" في العلاقات الشخصية.

وقد حدد "روجرز وماسلو وكومبس وكيلي" سمات رئيسية للفرد الذي يحقق ذاته في تقرير لهم منها، أن الشخص الذي يحقق ذاته له:

- إدراك مناسب للذات.
- ويتعامل مع الحقيقة بسهولة، ويتقبلها.
- له رغبة في أن يكون جزءا من عملية التغيير.
- مهتم أو معنى بالدفاع عن الأمر الراهن.

ولهذا يكون للشخص وجهة نظر إيجابية نحو نفسه، وثقة متزايدة بقدراته وله طموحات واقعية، ولهذا الشخص بسبب انفتاحه على الخبرات مستوى عال من التكامل الشخصي ويخضع تجاربه الجديدة للتقييم الموضوعي، كما أن لديه شعورا قويا بالتعاطف مع الآخرين، لأنه قادر على الانطلاق من ذاته، بحيث يمتد مفهومه للذات ليشمل عائلته وأصدقاءه وأفراد مجتمعه. (توق وعباس ١٩٨١م: ٧٢)

ويتحدد مفهوم الذات لديه على أنه: تنظيم عقلي معرفي منظم ومرن ولكنه متماسك من المدركات والمفاهيم التي تتعلق بالسمات والعلاقات الخاصة بالفرد، إلى جانب القيم التي تصاحب هذه المفاهيم وتلازمها – أي ترتبط بها.

ويشير "روجرز" إلى أن مفهوم الذات يشتمل فقط على تلك السمات والخصائص التي يكون الفرد واعيا بها، ويشعر بإمكانية ضبطها وممارسة سيطرته عليها، وهو يعتقد بوجود حاجة أساسية لدى الإنسان لصيانة وتزكية الذات أو رفع شأنها، وهو يرى أن القلق يحدث عندما تتهدد الذات، وإذا لم يستطع الفرد حماية ذاته وصيانتها في مواجهة هذا التهديد ترتب على ذلك ظهور خلل أو اضطراب كبير في بنية الشخصية، (الصراف، ١٩٨١م: ٥٠)

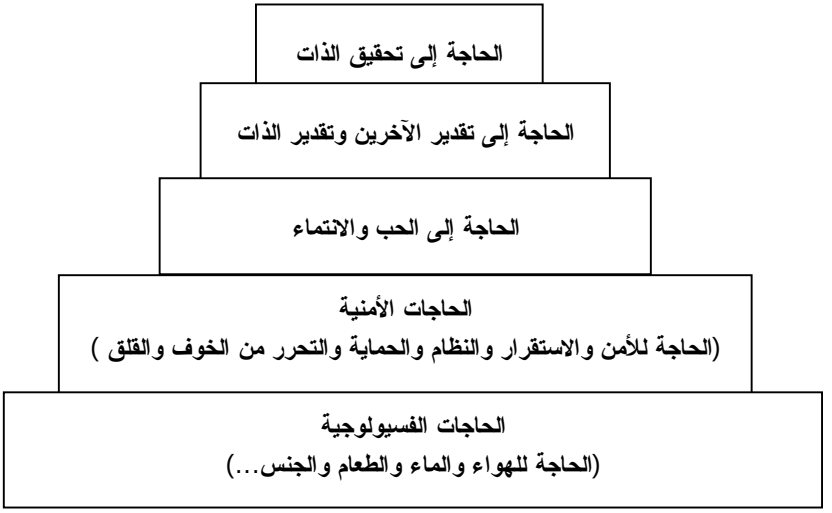
ومن هذا العرض الموجز يرى الباحث أن نظرية الذات عند "روجرز" هي من أحدث وأشمل نظريات الذات، وذلك لارتباطها بطريقة هي من أشهر طرق الإرشاد والعلاج النفسي، وهي طريقة الإرشاد والعلاج المركز حول العميل حيث إن الذات في نظر "روجرز" هي في حالة تغير مستمر، وتنمو من خلال التفاعل بين الفرد والآخرين وبذلك تصبح لدينا فرصة إمكانية تغيير السلوكيات غير المرغوبة عند الأطفال، عن طريق تغير نظرة الطفل حول نفسه ولكن لابد من ذكر أن الذات متغير مهم جدا لكن لا تمثل جميع متغيرات الشخصية.

- **د – نظرية الذات عند "ماسلو"**:

يعتبر "ماسلو" من أهم من تحدث عن الذات حيث حدد هرم الحاجات Hierarchy of needs والذي يشتمل على خمس مدرجات تبدأ من أهم الحاجات الإنسانية وتنتهي بتحقيق الذات، وتشمل :

- الحاجات الفسيولوجية Physiological need.
- حاجات الأمن Safety needs.
- حاجات الحب والانتماء Belongingness and Love Needs.
- حاجات الاحترام Esteem Needs.

7 تحقيق الذات Self-Actualization . ويوضحها الشكل التالي:



شكل (٥) : يوضح هرم "ماسلو" للحاجات الإنسانية"

كما لخص "ماسلو" مجموعة من الخصائص للأشخاص الذين حققوا ذواتهم من خلال ما قام به من دراسات جمعها وضمها تحت أربعة أبعاد هي: الوعي، الأمانة، الحرية ، الثقة.

ثانيا ً : الدراسات السابقة :

أولا ً : دراسات تناولت التفكير العقلاني وغير العقلاني مع مفهوم الذات وبعض المتغيرات:

قام لوهر (Lohter, 1982) بدراسة كان الهدف منها معرفة العلاقة بين التفكير غير العقلاني وبين تدني مستوى تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس واستخدم الباحث مقياس "جونز" للمعتقدات غير العقلانية (IBT)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة بين التفكير غير العقلاني وبين تدني مستوى تقدير الذات وضعف ثقة الفرد بنفسه.

أجرى سميث (Smith, 1982) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وقبول الذات وسوء التكيف، وتكونت من عينة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث الأدوات التالية:

7 اختبار هارت تمان للمعتقدات غير العقلانية.
7 اختبار "جونز" للمعتقدات غير العقلانية.
7 قائمة موني للمشكلات.
7 مقياس "بيرجر" لقبول الذات.

و توصلت الدراسة إلى وجود إرتباط ذي دلالة إحصائية بين الأفكار غير العقلانية وتدني قبول الذات، وأيضا سوء التكيف.

أجرى محمد (٢٠٠٠م) دراسة هدفت إلى مقارنة الصورة الإكلينيكية والأفكار غير العقلانية لدى المدمنين وغير المدمنين، وشملت عينة الدراسة (٤١) فردا من مدمني الهيروين الخاضعين للعلاج في إحدى مستشفيات القاهرة كعينة تجريبية.

كما اختيرت عينة ضابطة شملت (٢٥٠) من طلاب جامعة عين شمس و(٢٥) فردا من موظفي وعمال إحدى الشركات الصناعية الذين لم يسبق منهم أن تلقى علاجا نفسيا أو عقليا، واستخدم الباحث اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (M.M.P.I)، مقياس الأفكار غير العقلانية، إعداد (هوير ولاين) وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين مدني الهيروين وغير المدمنين في الصورة الإكلينيكية لصالح المدمنين خاصة في (الاكتئاب، توهم المرض، الانحراف السيكوباتي- الهوس – البارانويا – السيكاثينا والميول الفصامية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في بعض الأفكار غير العقلانية لصالح المدمنين وهي (التشاؤم – توقع الخطر – القلق الزائد- ضعف الإرادة – الوحدة – التهرب من المسئولية- الاعتماد على الآخرين).

أجرى المحمدي (١٤٢٤هـ) دراسة كان الهدف منها معرفة مدى انتشار الأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى طلاب كلية المعلمين،والكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار (العقلانية وغير العقلانية) مع وجهتي الضبط (الداخلي والخارجي)، ومعرفة الفروق بين الطلاب ذوي وجهة الضبط الداخلي وذوي وجهة الضبط الخارجي في الأفكار العقلانية وغير العقلانية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٣) طالبا من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة.

واستخدم الباحث مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية، إعداد الريحاني (١٩٨٥م)، مقياس وجهة الضبط – الداخلي – الخارجي. إعداد بن سيديا (١٩٨٦م)، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

- انتشار بعض الأفكار غير العقلانية لدى عينة الدراسة وهي: طلب الاستحسان – التهور الانفعالي – القلق الزائد – تجنب الصعوبات والمسئوليات – الاعتماد على الآخرين – ابتغاء الحلول الكاملة – الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) و(٠,٠١) لمعظم الأفكار غير العقلانية ووجهة الضبط الخارجي عدا الفكرتين (٦،٩).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الأفكار بين الطلاب ذوي وجهة الضبط الداخلي وذوي وجهة الضبط الخارجي، وكانت لصالح الطلاب ذوي وجهة الضبط الخارجي في الأفكار التالية: (طلب الاستحسان من

الجميع – اللوم القاسي للذات والآخرين – توقع الكوارث – التهور الانفعالي – تجنب الصعوبات المسئوليات - الاعتماد على الآخرين – الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين – الشعور بالعجز).

ثانيا : دراسات تناولت مفهوم الذات مع بعض المتغيرات:

أجرى (Comps, 1964) دراسة كان الهدف منها معرفة درجة الاختلاف في مفهوم الذات لدى المرتفعين والمنخفضين تحصيليا، وتكونت من عينة من تلاميذ المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت الدراسة إلى أن ذوي التحصيل المنخفض أقل تقبلا لذواتهم من ذوي التحصيل المرتفع. (الزهراني، ١٩٨٩: ٧١).

أجرى حسين (١٩٧٠م) دراسة كان الهدف منها التحقق من الفروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في مفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٢) طالبا من طلاب الصف الثاني ثانوي علمي بالقاهرة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات بين المتفوقين دراسيا والعاديين لصال المتفوقين. (الزهراني، ١٩٨٩م: ٧١).

قام هانسفورد وهاتي (Hans ford & Hattie, 1982)، بإجراء دراسة كان الهدف منها الكشف عن العلاقة بين مقياس الذات والتحصيل ومعرفة اتجاه هذه العلاقة، واشتملت عينة الدراسة ، على (٨٢٣) شخص، وتوصلت إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة متوسطة تراوحت بين (٠,٢١ – ٠,٢٦) بين مقاييس الذات والتحصيل.
- تزداد قيمة العلاقة بين مقياس الذات والتحصيل من ٠,١٠ إلى ٠,٢٧ خلال فترة الدراسة الرسمية من مرحلة ما قبل الثانوية.
- لا توجد فروق دالة في متوسط الارتباط بين الذكور والإناث مما يشير إلى أن العلاقة بين قياس الذات والتحصيل متماثلة عند الجنسين.

أجرى آن (Anne, 1984) دراسة كان الهدف منها الكشف عن تقدير الذات والإنجاز التعليمي لدى الأطفال المحرومين وغير المحرومين من الأسرة وتكونت عينة الدراسة من الأطفال وبلغت (٢٣١) طفلا تراوحت أعمارهم بين (١٠- ١٥) سنة وتم استخدام الأدوات التالية: اختبار الانجاز التعليمي بطارية تقدير الذات للأطفال، استبيان الحالة الاجتماعية والاقتصادية وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

- عدم وجود اختلاف في مقاييس الإنجاز التعليمي وتقدير الذات بين الأطفال المحرومين وغير المحرومين.
- وجود تأثير دال للمستوى الاجتماعي والاقتصادي في كل من المجموعتين على مستوى الانجاز وتقدير الذات فكلما زاد المستوى الاقتصادي والاجتماعي، زاد الانجاز وتقدير الذات.
- كلما زاد الإنجاز ارتفع تقدير الذات.

أجرت أبو النجا (١٤٢٧هـ) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الشعور بالوحدة النفسية، بالسلوك العدواني، ومفهوم الذات لدى الأطفال الأيتام (فتيات) المقيمات ضمن نظام الإيواء العادين والمقيمات ضمن نظام الأسر البديلة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) طفلا من أطفال دور الأيتام الإناث واستخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- مقياس الشعور بالوحدة النفسية، إعداد عبد المقصود (٢٠٠٠م).
- مقياس السلوك العدواني للأطفال، إعداد أباظة (د. ت).
- مقياس مفهوم الذات.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الوحدة النفسية بأبعادها المختلفة ودرجاتهم بمقياس السلوك العدواني.
- توجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الوحدة النفسية بأبعادها المختلفة ودرجاتهم بمقياس مفهوم الذات.
- توجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس السلوك العدواني ودرجاتهم بمقياس مفهوم الذات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مقياس السلوك العدواني بين النظام الأسري البديل، ونظام الإيواء العادي. .

ثالثا : فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة أمكن للباحث صياغة فروض دراسته على النحو التالي:

- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير وبين مفهوم الذات لدى كل من : المتفوقون دراسيا . العاديون دراسيا.. العينة الكلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات بين العقلانيين وغير العقلانيين.

- **منهج الدراسة :**

اعتمدت الدراسة الحالية على تطبيق المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي المقارن. وهو ما يحقق أهداف الدراسة في في ضوء طبيعة مشكلة الدراسة ونوع المتغيرات وخصائص عينة الدراسة. "ويعتبر المنهج الوصفي من أفضل طرق البحث حيث يُستخدم في هذا المنهج أساليب القياس والتصنيف والتفسير، ويتم من خلاله استنتاج العلاقات ذات الدلالة، كما أن المنهج الوصفي هو الأكثر استخداماً في الدراسات الإنسانية (عبيدات، وآخرون، ١٩٩٩م: ٢٤٧).

- **مجتمع الدراسة :**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية(١) في المدارس الحكومية بمدينتي مكة المكرمة وجدة المقيدين في العام الدراسي ١٤٢٩هـ/١٤٣٠هـ وكانوا على النحو التالي:

(١) اقتصر اختيار عينة الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية للمبررات التالية:

- مدينة مكة المكرمة : بلغ مجتمع طلاب المرحلة الثانوية (٢٣١٦١) طالباً وبلغ عدد المدارس الثانوية (٣٦) مدرسة ثانوية.
- مدينة جدة : بلغ مجتمع طلاب المرحلة الثانوية (٥٠٠٧٨) طالباً، وبلغ عدد المدارس الثانوية (٥٤) مدرسة ثانوية.

• **عينة الدراسة** :

تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينتي مكة المكرمة، وجدة، بواقع (٢٥٠) طالباً من مكة المكرمة و (٢٥٠) طالباً من جدة وحتى تكون العينة عشوائية ممثلة لخصائص المجتمع بأفضل صورة ممكنة، فقد تم مراعاة التوزيع الجغرافي لمدينتي مكة المكرمة، وجدة، ولذلك فقد تم تقسيم المدارس الثانوية حسب مراكز الإشراف التربوي التابعة لها (انظر جدول رقم (١) وجدول رقم (٢) ، حيث قسمت مدينة مكة المكرمة إلى خمسة مراكز إشراف وتم اختيار مدرسة ثانوية واحدة من كل مركز إشراف بشكل عشوائي، وقد تم إعداد برنامج حاسوبي لاختيار العينة المطلوبة، حيث تم تحديد الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في كل مدرسة حسب نتائج التحصيل الدراسي للطلاب في اختبارات نهاية العام الدراسي السابق وفي اختبارات منتصف الفصل الدراسي للعام ١٤٢٩هـ/١٤٣٠هـ، حيث أن الطلاب الحاصلين على نسبة (٩٠٪) فأكثر يعتبرون من المتفوقين،

وتم تكرار العملية مع مدارس جدة وعلى نفس المنوال، وكانت الاستبانات المسترجعة والمستوفية لجميع الشروط والقابلة للتحليل الإحصائي من مدينتي مكة المكرمة وجدة (٤٠٠) استبانه، وبذلك يكون العدد النهائي لعينة الدراسة (٤٠٠)

طالب بواقع (٢٠٠) طالب متفوق و (٢٠٠) طالب عادي بالتساوي بين مدينتي مكة المكرمة وجدة.

• **أدوات الدراســـة** :

استخدم الباحث الأدوات التالية:

أولاً : **مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية ، إعداد الريحاني (١٩٨٥).**

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشرة فكرة غير عقلانية وضعها ألبرت إليس، وقام الريحاني (١٩٨٥) ببناء هذا المقياس وتقنيته على البيئة الأردنية وأضاف فكرتين غير عقلانيتين يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:

- ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في معاملة الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة.
- لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

---

١ – المرحلة الثانوية توازي زمنياً مرحلة المراهقة المتوسطة بين (١٥-١٨) سنة أي مرحلة وسط بين المراهقة المبكرة والمتأخرة.

٢ - طلاب المرحلة الثانوية أكثر نضجاً من حيث الاستجابة لمقاييس الدراسة.

وبذلك يتكون هذا المقياس من (١٣) فكرة فرعية تشتمل كل منها على أربع فقرات نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة، ونصفها الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها ووزعت فقرات المقياس الـ ٥٢ على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد، وذلك حسب الجدول التالي :

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	أرقام الفقرات التي تقيسها
الأولى	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل المحيطين به **(طلب الاستحسان من الجميع)**	١ - ١٤-٢٧-٤٠
الثانية	يجب على الفرد أن يكون كفء أو منجزا بدرجة عالية حتى يكن اعتباره شخصا مهما. **(ابتغاء الكمال الشخصي)**.	٢-١٥-٢٨-٤١
الثالثة	بعض الناس أشرار وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ **(اللوم القاسي للذات والآخرين)**.	٣-١٦-٢٩-٤٢
الرابعة	إن من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد **(الاعتقاد لتوقع الكوارث)**	٤-١٧-٣٠-٤٣
الخامسة	المصائب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية **(التهور الانفعالي)**	٥-١٨-٣١-٤٤
السادسة	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم **(القلق الزائد)**	٦-١٩-٣٢-٤٥
السابعة	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها **(تجنب الصعوبات والمسئوليات)**	٧-٢٠-٣٣-٤٦
الثامنة	يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من أقوى منه ليعتمد عليه **(الاعتماد على الآخرين)**.	٨-٢١-٣٤-٤٧
التاسعة	الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها. **(الشعور بالعجز)**.	٩-٢٢-٣٥-٤٨
العاشرة	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات **(الانزعاج لمشاكل الآخرين)**.	١٠-٢٣-٣٦-٤٩
الحادية عشر	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لابد من إيجاده **(ابتغاء الحلول الكاملة)**	١١-٢٤-٣٧-٥٠
الثانية عشر	ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية الرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس **(الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين)**	١٢-٢٥-٣٨-٥١
الثالثة عشر	لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة **(الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة)**	١٣-٢٦-٣٩-٥٢

- **صدق المقياس** :

قام الريحاني (١٩٨٥م) بحساب صدق المقياس بعرضة على مجموعة من المحكمين وبلغت نسبة الاتفاق بينهم (٩٠٪) ، كذلك قام الأسمري(١٩٩١م) بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين بقسم علم النفس بجامعة أم القرى وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين ما بين (٩١,٧٪- ٩٦٪)

- **ثبات المقياس**:

قام الريحاني (١٩٨٥م) بحساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٥) ، كذلك قام الأسمري (١٩٩١م) بحساب معامل الثبات للمقياس عن طريق التجزئة النصفية وقد تراوح معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون بين (٠,٨٠- ٠,٨٥) .

وقد تم تقنين المقياس على البيئة المحلية، وأُستخدم في عدة دراسات محلية سابقة كدراسة جحلان (١٤١٦هـ)، ودراسة الأسمري (١٩٩٩م)، ودراسة المحمدي (١٤٢٤هـ)، مما يجعل الباحث يستخدم المقياس باطمئنان نظرا لما يتمتع به من مستوى عالي من الصدق والثبات، ولتطابق المجتمع المحلي لعينات الدراسات المذكورة آنفا والدراسة الحالية.

ثانيا : **مقياس مفهوم الذات للمراهقين، إعداد الباحث (١٤٢٩هـ)**:

على الرغم من كثرة الأبحاث والدراسات التي تناولت مفهوم الذات ، وعلى الرغم من وجود عدة مقاييس تقيس مفهوم الذات ، إلا أن الباحث رأى القيام ببناء مقياس لمفهوم الذات وذلك للمبررات التالية:

- أغلب المقاييس التي تقيس مفهوم الذات هي مقاييس أجنبية أو عربية وقُنت على البيئة السعودية، وبناء المقياس في نفس البيئة التي سوف تطبق فيها الدراسة يفوق مجرد التقنين، وتكون نتائجه أصدق وأدق في التشخيص.
- المقاييس المحلية التي أعدت في البيئة المحلية قديمة، ومع تسارع النمو المجتمعي في كافة المجالات نجد الكثير من الفروق في المفاهيم بصفة عامة وفي المفاهيم النفسية على وجه الخصوص لدى أفراد المجتمع بين الزمن الذي أعدت فيه تلك المقاييس وبين الزمن الحاضر الذي سوف تُطبق فيه الدراسة الحالية مما يؤثر على نوع ودقة الاستجابة التي سيخرج بها الباحث من المفحوصين.
- المقياس الحالي ركز فيه الباحث على المراهقين، الذين هم عينة الدراسة وكان اختيار الباحث للعبارات منصبا نحو فئة المراهقين بصفة خاصة، مما يعطي المقياس صدقا أفضل.

- **خطوات بناء المقياس** :

- قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية لبعض الأبحاث والدراسات السابقة المتعلقة بمفهوم الذات ومراجعة الكثير من الكتب والأدبيات التي تتحدث عن مفهوم الذات ، وكذلك على مجموعة من مقاييس مفهوم الذات مثل زهران (١٩٨٥م)، منسي (١٤٠٧هـ)، الصيرفي (١٤٠٨هـ).
- في ضوء ذلك قام الباحث بتحديد عددا من الأبعاد التي تحيط بمفهوم الذات لدى المراهقين وعرف كل بُعد.
- صاغ الباحث ستة أسئلة ذات إجابات مفتوحة تغطي أبعاد المقياس، وقام بتوزيع الأسئلة على عينة استطلاعية وقدرها (٥٠) طالبا من نفس المجتمع الأصلي لعينة الدراسة.
- خرج الباحث من الدراسة الاستطلاعية بعددٍ كبير من العبارات تجاوزت (١٥٥) عبارة.
- بعد استبعاد بعض العبارات وحذف البعض الآخر سواء المتشابه أو المكرر صاغ الباحث تحت كل بعد من الأبعاد السابقة عددا من العبارات التي تقيس مفهوم الذات حول ذلك البُعد، وكان المقياس في صورته الأولية يحتوي على (٨٤) عبارة.
- عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على عددٍ من المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة أم القرى، للحكم على

مدى انتماء كل عبارة للبعد المنتمية إليه، وللحكم على مناسبة صياغة العبارة ووضوحها، ولإضافة أو تعديل بعض العبارات.

- طبق الباحث المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث، وقدرها (٥٠) طالب، لاستجلاء مدى وضوح العبارات لأفراد العينة الاستطلاعية، كما طلب منهم إضافة أو تعديل عبارات يرون ضرورة إضافتها أو تعديلها، ولحساب صدق وثبات المقياس.
- من خلال ما خرج به الباحث من ملاحظات المحكمين، وأفراد العينة الاستطلاعية، وحساب الصدق والثبات بالإضافة إلى خبرته الشخصية وبعد حذف بعض العبارات وتعديل البعض الآخر صاغ الباحث المقياس في صورته النهائية بعدد (٨١) عبارة موزعة على (٦) أبعاد كل بعد يقيس مجالا من مجالات مفهوم الذات، وذلك على النحو التالي :

أبعاد مقياس مفهوم الذات والعبارات تحت كل بُعد

م	البعد	أرقام الفقرات التي تقيس البعد	العدد
١	الذات الجسمية	١ ، ٢ ، ٧ ، ١٨، ٢٣، ٢٤، ٣٧، ٤٥، ٤٧، ٥١، ٦٣، ٦٤، ٦٧، ٦٨، ٧٣، ٧٦، ٧٨.	١٧
٢	الذات العقلية	٣، ٤ ، ٦ ، ١٧، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٨، ٥٠ ، ٥٢.	١٠
٣	الذات الانفعالية	٥، ٩ ، ١١، ٢٠، ٣٠ ، ٣٢، ٣٣، ٣٦ ، ٥٧.	٩
٤	الذات الخلقية	٨، ١٢، ١٣، ١٩، ٢٩، ٣٤، ٣٥، ٣٩، ٥٣، ٥٨.	١٠
٥	الذات الأسرية	١٤، ١٥، ١٦ ، ٢٧، ٤١، ٤٢، ٤٦، ٤٨، ٤٩، ٥٤، ٥٥، ٥٩، ٦٥، ٦٩، ٧٠، ٧١.	١٦
٦	الذات الاجتماعية	١٠، ٢١، ٢٢، ٢٦، ٤٠ ، ٤٣، ٤٤، ٥٦، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٦، ٧٢، ٧٤، ٧٥، ٧٧، ٧٩، ٨٠ ، ٨١.	١٩

وقد توزعت العبارة بين عبارات موجبة وعددها (٤٠) عبارة هي [١، ٢، ٣، ٤ ، ٥ ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٥١ ٥٢ ، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥.].

وعبارات سالبة وعددها (٤١) عبارة هي [٦، ٧ ، ٨، ٩ ، ١٠ ، ١٦ ، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠ ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥٦ ، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩ ، ٧٠، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١].

- **طريقة الإجابة على المقياس**:

تكون الإجابة على المقياس كالتالي:

- إذا رأى المفحوص أن العبارة (تنطبق عليه) يضع علامة (√) تحت العمود (تنطبق).
- إذا رأى المفحوص أن العبارة (تنطبق عليه بدرجة متوسطة) يضع علامة (√) تحت العمود (تنطبق بدرجة متوسطة).
- إذا رأى المفحوص أن العبارة (لا تنطبق عليه) يضع علامة (√) تحت العمود (لا تنطبق).

- **تصحيح المقياس** :

المقياس ثلاثي متدرج تتراوح الدرجة فيه من (٣) درجات حين تنطبق العبارة على المفحوص إلى (١) درجة واحدة حين لا تنطبق العبارة على المفحوص، هذا بالنسبة للعبارات الموجبة، ويعكس ميزان التصحيح بالنسبة للعبارات السالبة

بحيث يأخذ المفحوص (١) درجة واحدة حين تنطبق عليه العبارة، ويأخذ (٣) درجات حين لا تنطبق عليه العبارة، كما في الجدول التالي:

ميزان تقدير الدرجات على مقياس مفهوم الذات للمراهقين

اتجاه العبارة	مقياس مفهوم الذات للمراهقين		
العبارات الموجبة	تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق
	٣	٢	١
العبارات السالبة	تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق
	١	٢	٣

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (٢٤٣) درجة لمن لديه مفهوم ذات إيجابي مرتفع و (٨١) درجة لمن لديه مفهوم ذات سلبي منخفض.

- **صدق المقياس**:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

أولا : **صدق المحكمين** :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في قسم علم النفس بجامعة أم القرى ، لإعطاء ملاحظتهم سواء من حيث انتماء العبارات للإبعاد أو من حيث مناسبة ووضوح صياغة العباراتٍ ولإضافة وتعديل بعض العبارات ، وقد قام الباحث بحذف عبارات محدودة جدا وإعادة صياغة للبعض الآخر والتي قلت درجة اتفاق المحكمين حولها عن (٨٠٪).

ثانيا : **قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي وذلك على جانبين** :

أ - ارتباط كل عبارة مع البعد التابعة له ومع المقياس ككل، كما في الجدولين التاليين :

قيم الاتساق الداخلي♦ لعبارات مقياس مفهوم الذات للمراهقين مع الأبعاد ومع المقياس الكلي (الأبعاد ١ – ٣) لعينة الدراسة الأستطلاعية (٥٠ = ن) :

مسلسل العبارة	ارتباط درجات عبارات البعد بالدرجة الكلية لـ					مسلسل العبارة
	البعد١	المقياس	البعد٢	المقياس	البعد٣	المقياس
١	**٠.٤٩٦	**٠.٥٩٨	**٠.٥٩٧	**٠.٦٩٥	**٠.٤٦٧	**٠.٦٢٤
٢	**٠.٥٥٧	**٠.٥٤٣	**٠.٥٩٦	**٠.٦٠٥	**٠.٥٨٥	**٠.٦٥٧
٣	**٠.٥٩٣	**٠.٦٤٣	**٠.٤٠٦	**٠.٦٥١	**٠.٤٣٦	**٠.٦١٣
٤	**٠.٥٣٥	**٠.٦٦٣	**٠.٥٧٧	**٠.٦٨٩	**٠.٦٩٣	**٠.٦٩٨
٥	**٠.٥٧٤	**٠.٥١٩	**٠.٤٦٨	**٠.٦٩٥	**٠.٥٦٣	**٠.٦٤٧
٠٦	**٠.٦١٨	**٠.٦٤٦	**٠.٦٨٤	**٠.٦٠٦	**٠.٦١٥	**٠.٦٧٩
٠٧	**٠.٦١٦	**٠.٦٨٠	**٠.٦٢١	**٠.٦٧٩	**٠.٦٤٠	**٠.٦٩٠
٠٨	**٠.٦١٣	**٠.٧٢٤	**٠.٦٢٥	**٠.٦٥٤	**٠.٥٤٢	**٠.٦٥٥
٠٩	**٠.٦٣٧	**٠.٨٢٢	**٠.٥٩٠	**٠.٦٧٩	**٠.٧٩٣	**٠.٦٩٦
١٠	**٠.٦١٤	**٠.٤٥٤	**٠.٥٧٧	**٠.٦٤٣	-	-
١١	**٠.٥٣١	**٠.٦٣٦	-	-	-	-
١٢	**٠.٥٣٠	**٠.٦٤٨	-	-	-	-
١٣	**٠.٦١٩	**٠.٦٤٦	-	-	-	-
١٤	**٠.٦٩٦	**٠.٥٠١	-	-	-	-
١٥	**٠.٥٧٩	**٠.٥٤٢	-	-	-	-
١٦	**٠.٥١٧	**٠.٦١٥	-	-	-	-
١٧	**٠.٥١٤	**٠.٦٧٣	-	-	-	-
درجة البعد	-	**٠.٧٦٥	-	**٠.٥٩٩	-	**٠.٥٩٠

/ (* *) القيم الارتباطية الواردة في الجدول أعلاه ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١).

قيم الاتساق الداخلي◆ لعبارات مقياس مفهوم الذات للمراهقين مع الأبعاد ومعالمقياس الكلي(الأبعاد ٤ – ٦) لعينة الدراسة الاستطلاعية (٥٠ = ن)

مسلسل العبارة	ارتباط درجات عبارات البعد بالدرجة الكلية لـــ						مسلسل العبارة
	البعد٤	المقياس	البعد٥	المقياس	البعد٦	المقياس	
١	**٠.٤٥٣	**٠.٦٤٣	**٠.٤٧٣	**٠.٥١٣	**٠.٦٤٧	**٠.٦٩٦	١
٢	**٠.٤١٢	**٠.٧٤٧	**٠.٥٧٠	**٠.٧٣٩	**٠.٦٦٧	**٠.٧٨٣	٢
٣	**٠.٦٥١	**٠.٦٩٢	**٠.٤٤٩	**٠.٦٥٥	**٠.٦٨٥	**٠.٥٧٩	٣
٤	**٠.٦٦٨	**٠.٨٧٩	**٠.٤٧٣	**٠.٧٦٩	**٠.٧٣٢	**٠.٤٢٤	٤
٥	**٠.٦٦٨	**٠.٧٦٩	**٠.٥٧٣	**٠.٨١٦	**٠.٧٣٢	**٠.٦٨٨	٥
٠٦	**٠.٤١٧	**٠.٧٥٩	**٠.٥٨١	**٠.٤٠٦	**٠.٤٨٥	**٠.٥٤٥	٠٦
٠٧	**٠.٦٢٢	**٠.٦٠٣	**٠.٦٥٠	**٠.٤٥٣	**٠.٥٩٠	**٠.٧٣٠	٠٧
٠٨	**٠.٤٦٥	**٠.٥٦٢	**٠.٥٨٧	**٠.٥١٤	**٠.٥٩٦	**٠.٧٣٨	٠٨
٠٩	**٠.٤٣٦	**٠.٦٩٣	**٠.٦٠٠	**٠.٦٤٨	**٠.٦٧٩	**٠.٧٥٤	٠٩
١٠	**٠.٥٩٥	**٠.٤٤٩	**٠.٦٧٣	**٠.٧٣٨	**٠.٦٥٤	**٠.٦٩٩	١٠
١١	-	-	**٠.٦٢١	**٠.٥٧٣	**٠.٧٥٠	**٠.٦٠٣	١١
١٢	-	-	**٠.٦١٤	**٠.٤٥٦	**٠.٨٧٦	**٠.٦٨٩	١٢
١٣	-	-	**٠.٤٥١	**٠.٥٠٩	**٠.٧١٦	**٠.٥٣٤	١٣
١٤	-	-	**٠.٥٢٥	**٠.٤١٤	**٠.٦٨٥	**٠.٦٧٩	١٤
١٥	-	-	**٠.٤٧٧	**٠.٣٩٦	**٠.٥٩١	**٠.٦٦٨	١٥
١٦	-	-	**٠.٤٧٤	**٠.٣٥٧	**٠.٦٦٦	**٠.٦١١	١٦
١٧	-	-	-	-	**٠.٦٩٤	**٠.٦٧٥	١٧
١٨	-	-	-	-	**٠.٧٨٥	**٠.٦٧٩	١٨
١٩	-	-	-	-	**٠.٤٨٨	**٠.٦٠٥	١٩
درجة البعد	-	**٠.٦٣١	-	**٠.٧٤٣	-	**٠.٧٢٤	درجة البعد

يتضح من الجدولين السابقين أن قيم الارتباط بين العبارات وأبعادها تراوحت بين (٠,٤٠٦) لارتباط العبارة (٦) مع بعد الذات العقلية وبين (٠,٨٧٦) لارتباط العبارة رقم (٦٦) مع بعد الذات الاجتماعية.

أما قيم ارتباط العبارات مع المجموع الكلي للمقياس فتراوحت بين (٠,٣٥٧) لارتباط العبارة (٧١) مع المقياس ككل وبين (٠,٨٧٩) لارتباط العبارة (١٩) مع المقياس ككل .

ب - ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض ومع المجموع الكلي للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

قيم الاتساق الداخلي◆ لأبعاد مقياس مفهوم الذات للمراهقين ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن= ٥٠) :

البعد	البعد ١	البعد ٢	البعد ٣	البعد ٤	البعد ٥	البعد ٦	درجة المقياس
البعد ١	-	**٠.٧٥٦	**٠.٧٥٤	**٠.٧٥٦	**٠.٦٢٥	**٠.٦١٧	**٠.٧٦٥
البعد ٢	-	-	**٠.٥١٦	**٠.٦٧٤	**٠.٧٦٨	**٠.٦٩٣	**٠.٥٩٩
البعد ٣	-	-	-	**٠.٥٣٨	**٠.٥٥٠	**٠.٦٧٩	**٠.٥٩٠
البعد ٤	-	-	-	-	**٠.٥٧٤	**٠.٧٩٠	**٠.٦٣١
البعد ٥	-	-	-	-	-	**٠.٥٦٩	**٠.٧٤٣
البعد ٦	-	-	-	-	-	-	**٠.٧٢٤
درجة المقياس	-	-	-	-	-	-	-

/ (* *) القيم الارتباطية الواردة في الجدول أعلاه ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١).
/ (* *) القيم الارتباطية الواردة في الجدول أعلاه ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها تراوحت بين (٠,٥١٦) لارتباط البعد الثاني بالبعد الثالث، وبين (٠,٧٩٠) لارتباط البعد الرابع بالبعد السادس.

أما قيم الارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس فتراوحت بين (٠,٠٥٩٠) لارتباط البعد الثالث للمقياس وبين (٠,٠٧٦٥) لارتباط البعد الأول للمقياس الكلي.

ويتضح من الجداول السابقة أن قيم الارتباط بين العبارات وأبعادها والمقياس الكلي وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض والمقياس ككل جميعها قيم تتمتع بدرجة جيدة من الصدق، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

- **ثبات المقياس** :

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس بالطرق التالية:

أولا : **طريقة إعادة الاختبار**:

أعاد الباحث تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها بعد فترة زمنية مقدارها أسبوعين ، وحسب معامل الارتباط بين التطبيقين فوجد أن عامل الثبات (٠,٨٤٥١).

ثانيا : **حساب الثبات عن طريق معامل ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية**

والجدول التالي يوضح ذلك.

قيم الثبات الكلي لمقياس مفهوم الذات للمراهقين والمحسوبة بطريقتي (آلفا كرونباخ) والتجزئة النصفية لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ٥٠) :

عدد بنود المقياس			الثبات بطريقة الفا كرونباخ	الثبات بطريقة التجزئة النصفية :				
الكلية	للجزء ١	للجزء ٢		ارتباط الجزأين	سبيرمان بروان	جتمان	آلفا للجزء١	آلفا للجزء٢
٨١	٤١	٤٠	٠,٧٧٢٥	٠,٤٥٠٩	٠,٦٢١٥	٠,٦٢١٤	٠,٦٧٧٣	٠,٦٦٧٩

يتضح من الجدول السابق أن قيم الثبات بطريقتي ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية تدل على ثبات جيد للمقياس مما يجعل الباحث مطمئنا لاستخدام المقياس في الدراسة الحالية.

ثالثا : **الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة**:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرار والنسب المئوية .
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) (Test) .T
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Corretation Coefficient).
- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Coefficient).
- تحليل التباين آحادي الاتجاه (One way Anova).

- **نتائج الدراسة وتفسيرها** :

- **الفرض الأول ونصه**:

لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير وبين مفهوم الذات لدى كل من : أ - المتفوقون دراسيا ب – العاديون دراسيا ج – العينة الكلية

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين لدى مجموعات الدراسة والجدول التالي يوضح العلاقة بين المتغيرين.

العلاقة بين التفكير ومفهوم الذات

التفكير	متفوقون	عاديون	العينة الكية
	ن = ٢٠٠	ن = ٢٠٠	ن = ٤٠٠
مفهوم الذات	-٠,٢٣٤**	٠,٠٢٢	-٠,٦٧٦**

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطيه عكسية بين التفكير ومفهوم الذات لدى العينة الكلية حيث بلغت درجة الارتباط (- ٠,٦٧٦) وكذلك لدى المتفوقين، حيث بلغت درجة الارتباط (- ٠,٢٣٤).

- **مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول**:

نظرا لطريقة تصحيح مقياس الأفكار بطريقة عكسية، أي كلما ارتفعت درجة المفحوص على المقياس أصبح غير عقلاني وكلما انخفضت درجته على المقياس أصبح عقلانيا، فقد جاءت العلاقة سالبة بين التفكير ومفهوم الذات وهذا يعني أنه كلما انخفضت درجة الأفراد على مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية أصبحوا (عقلانيين) أكثر وتبعا لذلك يرتفع لديهم مفهوم الذات ويصبح إيجابيا والعكس صحيح كلما ارتفعت درجاتهم على مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية كلما أصبحوا غير عقلانيين أكثر وتبعا لذلك ينخفض لديهم مفهوم الذات ويصبح سلبيا.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Lother, 1982). ودراسة (Smith, 1982). (Watson,et.al, 1989).

وتؤيد جحلان (١٤١٦هـ) ما أثبتته العديد من الدراسات السابقة من حيث علاقة تفكير الفرد بنظرته إلى ذاته سلباً أو إيجابا.

وقد أكد بيرجر (Berger, 1982)، على أن العناصر الأساسية في تحقير الذات عند طلبة الجامعة ترتبط بمعتقدات غير عقلانية تظهر عندهم على شكل توقعات مطلقة مبالغة من الفرد أو الآخرين وعلى شكل اعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بصورة معينة بالإضافة إلى مبالغات غير عقلانية وسلبية نحو الذات (جحلان ١٤١٦هـ : ٦٠).

وقد توصلت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط دال بين المعتقدات غير العقلانية وبين مفهوم الذات السلبي والتحصيل الدراسي المنخفض كدراسة (Hanson. et, al. 1990)، (Costes & Schelder, 1994).

ويجد الباحث أن هذه النتيجة نتيجة منطقية في ضوء النتائج التي توصلت إليها العديد من الدراسات حول أهمية التفكير في توجيه سلوك الفرد وصحته واضطرابه، فالتفكير مهم جدا، ويحدد نظرة الفرد حول نفسه وسماته

وقدراته ، فإذا كان تفكير الفرد عقلانياً كانت نظرته إلى ذاته إيجابية وإذا كانت تفكيره غير عقلاني كانت نظرته نحو ذاته نظرة سلبية ودونية.

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح عدم وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير ومفهوم الذات عند العاديين.

- **الفرض الثاني ونصه** :

لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات بين العقلانيين وغير العقلانيين .

وللتحقق من الفرض السابق قام الباحث باستخدام اختبار (ت) (T.(test للمقارنة بين المجموعتين ، والجدول التالي يوضح النتائج:

نتائج اختبار " ت " للعينات المستقلة (Independent Samples Test)العينة الدراسة الكلية لتحديد الفروق في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية لمقياس مفهوم الذات للمراهقين حسب نوعي التفكير " العقلاني وغير العقلاني " (٤٠٠ = ن) :

الدرجة الكلية	مجموعتي التفكير	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (ت) *	مستوي الدلالة
الذات الجسمية	عقلانيون	٢٤٨	٤٠.٧٦٦١	٦.٥٣٥٦٢	١٢.٦٤٨	٠.٠٠١
	غير عقلانيون	١٥٢	٣٣.٣١٥٨	٥.١٥٣٨٢		
الذات العقلية	عقلانيون	٢٤٨	٢٥.٣٤٢٧	٤.٦٧٨٢٦	١٢.٦١٣	٠.٠٠١
	غير عقلانيون	١٥٢	١٩.٦١٨٤	٤.٢٣٠٠٣		
الذات الانفعالية	عقلانيون	٢٤٨	٢٠.٢٣٧٩	٣.٠٩٥٦٢	٦.٠٩٤	٠.٠٠١
	غير عقلانيون	١٥٢	١٨.٣٥٥٣	٢.٨٣٤٠٦		
الذات الخلقية	عقلانيون	٢٤٨	٢٢.٩٤٧٦	٣.٧٨٤٨٦	١.٣٥١	٠.٤٤٨ غ . د
	غير عقلانيون	١٥٢	٢٢.٦٥٧٢	٣.٧٠٣٢٥		
الذات الأسرية	عقلانيون	٢٤٨	٤١.٩٢١٠	٥.٢١٥٣٥	٩.٩٩٦	٠.٠٠١
	غير عقلانيون	١٥٢	٣٦.٥٩٨٧	٤.٦٥٨٢٠		
الذات الاجتماعية	عقلانيون	٢٤٨	٤٠.٤٣٥٥	٦.٣٤٥٣٢	٩.٤٤٩	٠.٠٠١
	غير عقلانيون	١٥٢	٣٤.٥١٩٧	٥.٦١٣٣٤		
الذات الكلية	عقلانيون	٢٤٨	١٩١.٣٥٠٨	٢٤.٩٣٥٩١	١٢.٢٥٧	٠.٠٠١
	غير عقلانيون	١٥٢	١٦٢.١٥٧٩	١٨.٨٦٧٣٠		

يتضح من الجدول السابق: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس مفهوم الذات وجميع أبعادها بين العقلانيين وغير العقلانيين لصالح العقلانيين ماعدا بعد (الذات الخلقية) فلا توجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة.

(*) قيم اختبار (ت) الواردة في الجدول بدرجة حرية (٣٩٨) .
غ . د – مستوى الدلالة غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من مستويات الدلالة الإحصائية المعروفة .

- **مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثامن** :

نتيجة هذا الفرض نجدها مؤكدة لنتيجة الفرض السادس الذي كان يؤكد أن هناك فروق في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية لمفهوم الذات بين المتفوقين دراسيا والعاديين حيث اتضح أن هناك فروق لصالح المتفوقين في الدرجة الكلية لمفهوم الذات وفي جميع الأبعاد ما عدا بعد (الذات الخلقية) فلم تكن هناك فروق بين المجموعتين.

وبالنظر إلى نتيجة الفرض الثامن نجد أن الفروق في الذات الكلية وفي أبعاد الذات كانت لصالح العقلانيين مقابل غير العقلانيين ما عدا بعد (الذات الخلقية) فلم تظهر فيه فروق بين مجموعتي الدراسة.

وهذا يؤكد العلاقة القوية بين نوعية التفكير والتحصيل الدراسي فالعقلانيون هم متفوقون وكما كانت الفروق في صالح المتفوقين مقابل العاديين في مفهوم الذات وأبعاده كانت كذلك الفروق لصالح العقلانيين مقابل غير العقلانيين في مفهوم الذات وأبعاده، فعوامل التفوق التي أسهمت في وجود نظرة إيجابية نحو الذات عند المتفوقين تناظر طرق التفكير العقلاني التي أسهمت في وجوده نظرة إيجابية نحو الذات عند العقلانيين.

ويقال نفس الكلام بصورة معكوسة بالنسبة للعاديين وغير العقلانيين.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسات سابقة ربطت بين التفكير غير العقلاني وبين تدني مستوى تقدير الذات وضعف ثقة الفرد بنفسه والإحباط وسوء التكيف (Loher, 1982)، (Smith, 1982)، (Watson, et. Al, 1989)، الريحاني وحمدي (١٩٨٩م)، (costes & Schelder. 1994)

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات العلمية مثل دراسة "زويمرودفينبيكر دراسة ينلسون وفيستر، دراسة سميث، دراسة نيوماك، دراسة الريحاني" إلى وجود علاقة بين الأفكار غير العقلانية وسوء التكيف والاكتئاب وتدني مستوى تقدير الذات والقلق (الريحاني ، ١٩٨٩م: ٤١).

وأرجع بعض العلماء والباحثين الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية إلى طريقة التفكير غير العقلانية وغير المنطقية.

ومن هنا فلا غرابة أن تأتي نظرة العقلانيين إلى ذواتهم نظرة تتسم بالإيجابية والمنطقية وفي المقابل جاءت نظرة غير العقلانيين إلى ذواتهم نظرة فيها الكثير من السلبية والدونية.

وحين نعود للفرض الأول (انتشار التفكير بنوعية) بين أفراد عينة الدراسة نجد أن المتفوقين أكثر عقلانية من العاديين وأن التفكير العقلاني ينتشر بين المتفوقين بصورة أكبر منه بين العاديين والعكس بالنسبة للتفكير غير العقلاني الذي نجده ينتشر بصورة كبيرة بين العاديين مقابل المتفوقين وهذا ما جعل نتيجتي الفرض السادس والثامن متسقتان ومتوافقتان حيث كانت الفروق في

الدرجة الكلية والدرجات الفرعية لمفهوم الذات في صالح المتفوقين والعقلانيين على حساب العاديين وغير العقلانيين.

وفي دراسة بيرجر (Berger, 1982)، أكد على أن العناصر الأساسية في تحقير الذات عند طلبة الجامعة ترتبط بمعتقدات غير عقلانية تظهر عندهم على شكل توقعات مطلقة مبالغة من الفرد أو الآخرين وعلى شكل اعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون على نحو معين ، بالإضافة إلى مبالغات غير عقلانية سلبية نحو الذات (جحلان، ١٤١٦هـ: ٦٠).

ولعل انعدام الفروق بين العقلانيين وغير العقلانيين في بعد (الذات الخلقية) يفسر ما ذكره الباحث في تفسير الفرض السادس من كون الأخلاق جزءً لا يتجزأ من شخصية الطالب نظرا إلى عوامل أبرزها هويته الدينية والاجتماعية ، بل ومكان الإقامة حيث يعيش أفراد العينة في أقدس بقعه إسلامية وفي مدينة أخرى لا تبعد عنها سوى عدة كيلو مترات مما يجعلهم متأثرين بالتعاليم الدينية التي تحث على حسن الخلق، ولذلك فمن الصعب أن تتأثر نظرتهم لذواتهم الخلقية بالتحصيل المرتفع أو المنخفض، ولكن ربما لو كانٍ هناك عوامل أخرى أكثر ملامسة لوجدان أفراد العينة وانفعالاتهم لرأينا فروقا في الذات الخلقية عند مجموعتي الدراسة.

- **ملخص النتائج** :

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

7 وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير ومفهوم الذات لدى المتفوقين دراسيا ولدى العينة الكلية بينما لا توجد علاقة لدى العاديين دراسيا.

7 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمفهوم الذات وفي الأبعاد (الذات الجسمية- الذات العقلية – الذات الانفعالية- الذات الأسرية – الذات الاجتماعية) بين العقلانيين وغير العقلانيين لصالح العقلانيين بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد (الذات الخلقية)بين العقلانيين وغير العقلانيين.

- **التوصيات** :

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

7 الاهتمام بتنشئة الأطفال منذ مراحل مبكرة تنشئة تعتمد على الحوار والنقاش وقبول تعدد الآراء.

7 اهتمام المعلمين في المدارس بالمستويات العليا من التفكير كالاستنتاج والتحليل والتقويم بدلا من التركيز على الحفظ .

7 نشر الوعي بين الطلاب خصوصا وبين أفراد المجتمع عموماً عن طريق وسائل الإعلام وغيرها بأهمية التفكير العقلاني المنطقي واستخدامه كأسلوب حياة بدلا من التفكير العقلاني والقائم على التعميمات والمبالغات.

- عمل برامج إرشادية في المدارس تقوم على أساليب الإرشاد العقلاني تكشف أنواع التفكير عند الطلاب والعمل على مواجهة التفكير غير العقلاني ودحضه واستبداله بالتفكير العقلاني.
- أخذ جانب الفروق الفردية بين الطلاب بجانب من الأهمية ومراعاة ذلك، والنظر إليه كعامل مميز بين ذوي التحصيل المرتفع والمنخفض.
- الاهتمام من قبل المعلمين بذوي التحصيل العادي وبث الثقة في نفوسهم ومساعدتهم على تقبل ذواتهم والرفع من دافعيته للانجاز بشتى الوسائل.
- إجراء الدراسات العلمية الرصينة على طلاب المدارس لكشف بعض المشكلات النفسية التي تواجههم والعمل على الوقاية منها وعلاجها.
- ضرورة تواجد مرشدين طلابيين متخصصين ومن خريجي أقسام علم النفس ليتمكنوا من القيام بعملهم على أكمل وجه من حيث دراسة المشكلات النفسية وتشخيصها ومواجهتا.

- **الاقتراحات** :

يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

- دراسة العلاقة بين التفكير وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى.
- إجراء نفس الدراسة الحالية على عينة من الإناث.(دراسة مقارنة).
- دراسة مفهوم الذات وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى.
- إجراء نفس الدراسة الحالية على مناطق أخرى من المملكة العربية السعودية.

أولاً : المراجع العربية :

١- ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم (د.ت): لسان العرب. بيروت، دار صادر، المجلد الثاني.

٢- أبو الجديان، منير عبد الكريم (١٩٩٩م): قدرات التفكير الاستدلالي لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعادين بالمرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة الجامعة الإسلامية.

٣- أبو النجا، أماني بنت صالح (١٤٢٧هـ) : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من السلوك العدواني ومفهوم الذات لدى أطفال دور الأيتام القاطنات ضمن نظام أسري بديل، والقاطنات ضمن نظام الإيواء العادي، بمدينتي مكة وجدة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ،جامعة أم القرى.

٤- أبو زيد، إبراهيم أحمد (١٩٨٧م): سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

٥- إسماعيل ، محمد عماد الدين (١٩٩٦م): الطفل من الحمل إلى الرشد. الكويت ، دار القلم.

٦- باترسون، س هـ (١٩٩٢م): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد الفقي، الكويت، دار القلم.

٧- التميمي، ناديا (١٤١٨هـ): فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في حل بعض المشكلات الزوجية. رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض، جامعة الملك سعود، كلية التربية.

٨- توق، محي الدين، وعباس علي (١٩٨١م): أنماط رعاية اليتيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الأطفال في الأردن. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت،العدد ٣ ص ٧١- ٧٧.

٩- جمل الليل، محمد جعفر (١٤٢٣هـ): المساعدة الإرشادية النفسية. الدار السعودية للنشر والتوزيع، جدة.

١٠- جمل الليل، محمد جعفر (٢٠٠١م): مقدمة في الإرشاد النفسي الجماعي. مطابع بهادر، مكة المكرمة.

١١- الخطيب، جمال (١٩٩٤م): موسوعة مدارس علم النفس. القاهرة، مكتبة مدبولي.

١٢- خفاجي، طالب (١٩٨٥م): الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. مكة المكرمة، المكتبة الفيصلية.

١٣- داوود، نسيمه (٢٠٠١م): فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر. مجلة دراسات العلوم التربوية العدد الثاني، المجلد الثامن والعشرون، ص٢٨٩- ٣١١

١٤- دويدار، عبد الفتاح (١٩٩٢م): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. بيروت، دار النهضة العربية.

١٥- الريحاني ، سليمان (١٩٨٥م): تطوير اختبار الأفكار العقلانية وغير العقلانية، مجلة دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنية، المجلد (١٢)، العدد (١١). ص ص (٥١- ٦٠).

١٦- الريحاني ، سليمان (١٩٨٧م): الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته بالجنس والتخصص الأكاديمي. مجلة دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنية، المجلد (١٤)، العدد (٥)، ص ص (٧٧ – ٧٩).

١٧- الزعبلاوي، محمد السيد (١٩٩٨م): تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس. رسالة دكتوراه منشورة، الرياض، مكتبة التوبة.

١٨- الزغول، رافع النصير، وعماد عبد الرحيم (٢٠٠٣م) : علم النفس المعرفي. عمان، دار المعارف للنشر.

١٩- زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٧م): علم النفس الاجتماعي ط (٤). القاهرة، عالم الكتب.

٢٠- الزهراني، أحمد خميس (١٩٨٩م): وجهة الضبط ومفهوم الذات وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الثانوية المطورة بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية، علم النفس.

٢١- السرور، نادية هايل (١٩٩٨م): مدخل إلى تربية المتميزين والمتفوقين. عمّان، دار الفكر للطباعة.

٢٢- الشناوي، محمد محروس(١٩٩٤م) : نظريات الإشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

٢٣- الصراف، زكية(١٩٨١م): دراسة العلاقة بين الإحساس بالوحدة النفسية، ومفهوم الذات لدىالطلاب الجامعيين من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

التربية، جامعة عين شمس.

٢٤- الطيب، عصام علي (٢٠٠٦م): أساليب التفكير (نظريات ودراسات وبحوث معاصرة). القاهرة، عالم الكتب.

٢٥- الطيب، محمد عبد الظاهر (١٩٨١م) : تيارات جديدة في العلاج النفسي. القاهرة، دار المعارف.

٢٦- عبدالله، هشام إبراهيم (١٩٩٧م) أثر العلاج العقلاني في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٧.

٢٧- عبيدات، ذوقان وآخرون (١٩٩٩م): البحث العلمي: مفهومه – أدواته – أساليبه، دار أسامه للنشر والتوزيع – الرياض.

٢٨- عسيري، عبير بنت محمد حسن (١٤٢٣هـ) علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات، والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى ، كلية التربية، علم النفس.

٢٩- عطا، محمود (١٩٩٣م): تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، العدد (١١) ص ص (٢٦٩ - ٢٨٢).

٣٠- العمري، نجلاء بنت يوسف (١٤٢١هـ): أثر برنامج في المفاهيم الرياضية على نمو مفهوم الذات لدى عينة من الأطفال في الفئة العمرية (٥- ٦سنوات) بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود، كلية التربية، علم النفس.

٣١- الغامدي، سعيد بن صالح أحمد (١٩٨٩م): الدافع للانجاز والذكاء لدى المتأخرين دراسيا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية، علم النفس.

٣٢- الغامدي، عبدالله سافر (١٤٢٠هـ): الفروق بين المحرومين من الأسرة وغير المحرومين في مفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين في محافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

٣٣- غنيم، سيد محمد (١٩٧٥م): سيكولوجية الشخصية. القاهرة، دار النهضة العربية.

٣٤- الفقي، حامد عبد العزيز (١٩٩٢م): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط٢. الكويت دار القلم.

٣٥- فهمي، مصطفى (١٩٦٧م): علم النفس الإكلينيكي . القاهرة، دار مصر للطباعة.

٣٦- كفافي، علاء الدين (١٩٩٩م): الإرشاد والعلاج النفسي (الأسري، المنظور، النسقي الاتصالي). القاهرة، دار الفكر العربي.

٣٧- محمد، يوسف عبد الفتاح (٢٠٠٠م): الصورة الإكلينيكية والأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى مدني الهيروين. مجلة شؤون اجتماعية، العدد (٦٧). ص ص (١١٣- ١٣٠).

٣٨- المحمدي، مروان بن نافع (١٤٢٤هـ) : الأفكار العقلانية وغير العقلانية، وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة

جدة. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة أم القرى.

٣٩- اليوبي، عزيزه بنت منور (١٤٢٧هـ): وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة ينبع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للغات، مكة المكرمة، وزارة التربية والتعليم.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

40- Ellis, A (1973) Humanistic Psychotherapy. The Rational Emotive Approach. New York, Julian Press.

41- Ellis, A (1979) The Rational Emotive Approach to Counseling. In H. M. Buraks, Jr & B. Steffler (Eds) Theories of counseling, 3 rded. New York: Mc Graw-Hill.

42- Ellis, A (1997) HadBook of rational Emotive Therapy, New York.

43- Hansford. B & Hattie, J (1982). The Relationship Between Seflf and Achievement/performance Measures, Review of Educational Research, vol. 52. No.1.

44- Loher, J.M. (1982): Relationships between Assertiveness and Factorially validated measures of Beliefs Conucling therapy and research, Vol. 6. PP. 353-356.

45- Smith, Jana K. (1982): Irrational Beliefs in College population Jornal of rational Living vol. 17, No I, PP.35-36.

****