الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية -دريد حسين- الجزائر

Irrational thoughts and their relationship to depression in a sample of visitors to a hospital specialized in mental illnesses -Drid Hocine- Algeria

فاطمة الزهراء عثماني*
جامعة البليدة 2-لونيسي علي
Fatima Zahra Othmani
University of Blida 2-Lounici Ali-
fatimazohraothmani@hotmail.com

نوارة تو اتي
جامعة البليدة 2-لونيسي علي
Nouara Touati
University of Blida 2-Lounici Ali-
touatinouara@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2024/10/27 تاريخ القبول: 2025/04/07 تاريخ النشر: 2025/05/25

الملخص: تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية، وعلاقتها بالاكتئاب، لدى عينة من مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية -دريد حسين-الجزائر. تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته طبيعة الدراسة، وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام أدوات القياس المتمثلة في: اختبار "اليس Ellis" للأفكار اللاعقلانية، المترجم والمطور من طرف "الريحاني"، ومقياس "بيك Beck" الثاني للاكتئاب (BDI-II) الذي تم تقنينه وترجمته من قبل "معمرية"، وبعد التحقق من خصائصها السيكومترية، قامت الباحثتان بتطبيقها على عينة تكونت من 119 فردا من الذكور والإناث. وبعد جمع البيانات وتفريغها، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS 26)، لحساب الأساليب الإحصائية المناسبة، إذ توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة 76.47% لدى عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة الدراسة.

وقد تم مناقشة وتفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة. واستكمالا لنتائج هذه الدراسة تم تقديم بعض المقترحات البحثية، التي تدعم الجهود لفهم أسباب انتشار هذه الأفكار غير الواقعية، وارتباطها بالاضطرابات النفسية كالاكتئاب، وكذلك تأثيراتها السلبية على حياة الفرد على كل الأصعدة، النفسية منها، والاجتماعية، والجسدية، وبالتالي محاولة تطوير استراتيجيات علاجية فعالة.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية، الاكتئاب، مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية.

Abstract: The current study aims to reveal the prevalence of irrational thoughts and their relationship to depression among a sample of patients attending the specialized mental health hospital in -Drid Hussein- Algeria. A descriptive approach was used, given its suitability to the nature of the study. To verify the validity of the study's hypotheses, measurement tools were used: the "Ellis" Irrational Thoughts Test, translated and developed by "Al-Rayhani", and the "Beck" Depression Inventory-II

*- المؤلف المرسل

(BDI-II), standardized and translated by "Maamaria". After verifying its psychometric properties, the researchers administered the questionnaire to a sample of 119 male and female individuals. After collecting and transcribing the data, statistical analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26) to calculate appropriate statistical methods. The study reached the following results:

- The prevalence of irrational thoughts was 76.47% among the study sample.
- There were no statistically significant differences in the prevalence of irrational thoughts among the study sample based on gender.
- There is a statistically significant correlation between irrational thoughts and depression in the study sample.

These results were discussed and interpreted in light of the theoretical framework and previous studies. To complement the findings of this study, some research proposals were presented. These proposals support efforts to understand the causes of the prevalence of these unrealistic thoughts, their association with psychological disorders such as depression, and their negative impact on an individual's life at all levels- psychological, social, and physical- thus attempting to develop effective treatment strategies.

Keywords: Irrational thoughts- depression- visitors to the specialized hospital for mental illnesses.

مقدمة:

إن من مظاهر تكريم الإنسان في القرآن الكريم "العقل"، وهو الأداة الكبرى للمعرفة وينطوي على عدة عمليات معرفية شديدة التعقيد والدقة، من أهمها عملية التفكير، التي تعتبر أمرا محوريا في حياة الإنسان، فبها يتخذ القرار، ويقوم بعملية الاختيار، وتوجيه حياته الاتجاه الذي يريد، وحل مختلف المشكلات التي قد تعترض حياته. وقد اعتبر علماء النفس أن عملية التفكير هي من أهم وأعقد العمليات العقلية العليا، حيث عنيت بالعديد من الدراسات في مختلف فروع علم النفس، أهمها علم النفس العصبي، الصحة النفسية، وكذا علم النفس المعرفي.

يميز رواد علم النفس المعرفي بين نمطين من الأفكار لدى الإنسان: أفكار عقلانية Rational ideas؛ وهي أفكار واقعية إيجابية، تنتج عنها سلوكيات إيجابية ملائمة، والتي تحقق للإنسان التوافق والاتزان النفسي، وأفكارا أخرى لاعقلانية Irrational ideas؛ وهي أفكار غير واقعية سلبية، تنتج عنها سلوكيات سلبية مضطربة، وتؤدي به للاضطرابات النفسية المختلفة كالقلق والاكتئاب.

حيث يعد الاكتئاب أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في العالم بأسره، الذي يعبر عن حالة مزاجية مرضية، تتسم بالحزن وفقدان الاهتمام، كما تشمل عدة أعراض نفسية، انفعالية سلوكية، معرفية، وفيزيولوجية، التي بدورها تؤثر على قدرة الإنسان في عيش حياة طبيعية سوية.

ومن هنا كان الاهتمام بإجراء دراسة تتناول العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية-دريد حسين-.

1- إشكالية الدراسة:

لقد حظي في السنوات الأخيرة الجانب المعرفي من شخصية الأفراد باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة، والمجال العلاج النفسي والصحة النفسية بصورة خاصة. تعتبر نظرية "العلاج العقلاني الانفعالي" لـ "اليس Ellis" ومن أشهر النظريات التي اهتمت بتفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني والتي تعرف بنظرية حيث تسعى إلى التأثير على الانفعالات من خلال تعديل السلوك عن طريق تغيير المعارف، انطلاقا من الفكرة السائدة بأن المعرفة تلعب دورا رئيسيا في إظهار الاضطرابات الوجدانية وعلاجها (شايع، 2011، ص.195). ويرى هذا الأخير أن مشاكل الإنسان تأتي جراء طريقة تفكيره ثم معالجته للأحداث الخارجية (العنزي، 2007، ص.45). وأن الأفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدة من افتراضات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعده على تحقيق أهدافه، حيث يسيطر على تفكيره أوهام مفادها وجود خطر يتهدد مجاله الشخصي من وقوع في أحداث مؤذية له ولأسرته أو لممتلكاته أو لمركزه ومكانته وغيرها من القيم المعنوية التي يقدرها. أما الأفكار العقلانية فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية وتساعده على تحقيق أهدافه (الصباح، 2007، ص.5). لهذا نرى أن نظرية "اليس Ellis" تؤكد على الارتباط الوثيق بين السلوك والانفعال والتفكير، فالإنسان هو الذي يخلق إلى حد كبير مشكلاته الانفعالية بطريقته اللاعقلانية في التفكير، وبالتالي فهو قادر على التقليل من حدة تلك المشكلات بمعالجة أفكاره اللاعقلانية وجعلها عقلانية في مجملها (Dryden, 1995, p9). ويعتبر الاكتئاب من المشكلات النفسية الانفعالية التي يمكن أن تعيق الفرد عن تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، وهو اضطراب له جوانب انفعالية ومعرفية وبدنية، فقد يتمثل الجانب الانفعالي للاكتئاب في عدم القدرة على الحب وكراهية الذات والتي قد تصل إلى التفكير بالانتحار أو الإقبال الفعلي عليه، أما الجانب المعرفي فيتمثل في اضطراب الذاكرة وتشويه المدركات وعدم القدرة على التركيز الذهني وتوقع الفشل وخيبة الأمل في الحياة، هذا فضلا عن الجانب البدني الذي يتمثل في اضطراب الشهية للطعام واضطراب النوم والصداع والإنهاك وكثرة البكاء وتناقص الطاقة (زوبع، 2008، ص.5). وهو منتشر بشكل كبير في البيئات المختلفة، ويحظى بأهمية كبيرة في الدراسات التي تجرى بشكل واسع سواء في تشخيصه أم معالجته، أم بناء الأدوات والمقاييس التي تكشف عنه، إذ يرى رواد الطب النفسي أن الاكتئاب حالة مزاجية ذات أعراض خاصة، تظهر على شكل اضطرابات

عقلية يمكن تشخيصها باختبارات الاكتئاب، وتتوقع منظمة الصحة العالمية تزايدا كبيرا في نسب الاكتئاب في الأجيال القادمة (الجندي، 2008، ص.174). إذ أثبتت الإحصائيات أن (7%) من سكان العالم يعانون من الاكتئاب وأن (18%- 30%) من البشر يصيبهم الاكتئاب في فترة ما من فترات حياتهم، مما يعني أن واحدا من بين كل ثلاثة من الأشخاص قد يصاب في وقت ما بالاكتئاب في حياته (الشربيني، 2008، ص.151). وعلى ضوء ما سبق جاءت الدراسة الحالية للإجابة على الإشكالية التالية: هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة من مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية -دريد حسين- الجزائر. وقد تفرعت من هذه الإشكالية التساؤلات التالية.

2- تساؤلات الدراسة:

- ما نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة الدراسة؟

3- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة الدراسة.

4- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- استكشاف نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.
- التعرف على الفروق -المحتملة- في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية -المفترضة- بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة الدراسة.

5- أهمية الدراسة: من هذا المنطلق فإن الدراسة الحالية تكتسي أهمية يمكن تقريرها في النقاط التالية:

- أهمية متغيراتها المتمثلة في الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب.

- دراسة موضوع الأفكار اللاعقلانية، وكشف أثرها البيّن على شخصية الإنسان وتوازنه النفسي حسب ما جاء في النظريات النفسية.
- توضيح الدور الهام الذي تلعبه الأفكار العقلانية واللاعقلانية في تشكيل حياة الفرد سواء بالإيجاب أو السلب، من خلال تقصي العلاقة بينها وبين الاكتئاب.
- النقص النسبي -على حد علم الباحثتين- في مجال البحث النفسي لمثل هذه المتغيرات في علاقتها مع بعضها البعض، خاصة في البيئة الجزائرية.
- اختيار العينة، التي تتمثل في مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية - دريد حسين- بالقبة- الجزائر.

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

أ- الأفكار اللاعقلانية: عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الواقعية، معبّر عنها في فقرات مقياس "اليس Ellis" للأفكار اللاعقلانية، والتي تقيمها الدرجة التي يحصل عليها مرتاد المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية، والتي تعكس مجمل توقعاته وتعميماته المبالغ فيها.

ب- الاكتئاب: يعرف الاكتئاب إجرائيا في هذه الدراسة عن طريق الدرجة التي يتحصل عليها مرتاد المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية، في ضوء إجابته على مقياس "بيك Beck" الثاني للاكتئاب (BDI-II)، والمعبر عنه من خلال مجموعة من الأعراض والمتمثلة في: الحزن، التشاؤم الفشل السابق، فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم، مشاعر العقاب، كره الذات، نقد الذات الأفكار أو الرغبات الانتحارية، البكاء، التهيج والاستثارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، فقدان الطاقة، تغيرات في نمط النوم، القابلية للغضب أو الانزعاج، تغيرات في الشهية، صعوبة التركيز الإرهاق أو الإجهاد، فقدان الاهتمام بالجنس.

الجانب التطبيقي:

أ: الدراسة الاستطلاعية:

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية: تظهر أهداف الدراسة الاستطلاعية للدراسة الحالية في ما يلي:

- التعرف على التحديات التي من الممكن أن تواجه الباحث في الدراسة الأساسية،
- التعرف على عينة الدراسة.
- التدرب على تطبيق المقاييس.
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2- وصف عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (64) فردا، من مرتادي مستشفى الأمراض العقلية -دريد حسين- القبة- حسين داي- الجزائر، حيث تتراوح أعمارهم بين 17- 49 سنة، وقد تم عرض توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخصائص المعتمد عليها في الجدول التالي:

جدول رقم (1): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

المتغير		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	22	% 34.4
	أنثى	42	%65.6
	المجموع	64	%100
الحالة الاجتماعية	أعزب	25	%39.0
	متزوج	27	%42.18
	مطلق	4	%6.25
	أرمل	8	%12.5
	المجموع	64	%100
المستوى التعليمي	ابتدائي	3	%4.68
	متوسط	12	%18.75
	ثانوي	26	%40.62
	جامعي	23	%35.93
	المجموع	64	%100

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة الاستطلاعية تتكون من 64 فردا، كما يبين خصائص العينة من حيث الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي.

3- أدوات جمع البيانات:

3-1 أداة قياس الأفكار اللاعقلانية:

3-1-1 وصف اختبار الأفكار اللاعقلانية: تم الاستعانة باختبار الأفكار العقلانية-اللاعقلانية لـ"اليس Ellis" (1962)، المترجم والمطور من طرف "سليمان الريحاني" (1985). ويتكون من 52 فقرة تعبر عن ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية، بعضها في الاتجاه الموجب والأخرى في الاتجاه السالب وتكون الإجابة على فقرات الاختبار ب "نعم" وتمنح لها الدرجة 2، أو "لا" وتمنح لها الدرجة 1. تتراوح درجات المقياس بين 52 و104 درجة، إذ تعبر الدرجة 52 (4x13) عن درجة عليا من التفكير العقلاني، بينما تعبر الدرجة 104 (8x13) عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني. وتعتبر الدرجة 78 الحد الفاصل بين التفكير العقلاني واللاعقلاني (الريحاني، 1985، ص.198). والجدول الموالي يوضح أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر:

جدول رقم (2): يوضح أبعاد وفقرات اختبار الأفكار اللاعقلانية (الريحاني، 1985، ص ص.197- 198)

البعد	الفقرات
طلب الاستحسان	.40-27-14-1
طلب الكمال الشخصي	.41-28-15-2
اللوم القاسي للذات والآخرين	.42-29-16-3
توقع الكوارث والمصائب	.43-30-17-4
التهور الانفعالي	.44-31-18-5
القلق والاهتمام الزائد	.45-32-19-6
تجنب المشكلات	.46-33-20-7
الاعتمادية	.47-34-21-8
الشعور بالعجز	.48-35-22-9
الانزعاج لمشاكل الآخرين	.49-36-23-10
ابتغاء الحلول الكاملة	.50-37-24-11
الجدية والرسمية في التعامل	.51-38-25-12
علاقة الرجل بالمرأة	.52-39-26-13

2-1-3 الخصائص السيكومترية لاختبار الأفكار اللاعقلانية:

قام "الريحاني" بالتأكد من صدق الاختبار بعرضه على (11) أستاذ محكم في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين 90%. أما بخصوص الصدق التمييزي دلت نتائج تحليل التباين على أن جميع أبعاد الاختبار تتمتع بقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابيين. أما بالنسبة للثبات فقد تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية بين 0.45 في أدنى قيمها وذلك للبعد الثاني، و0.83 في أعلى قيمها وذلك لكل من البعدين الخامس والثامن، بمتوسط قدره 0.70، وحين حسب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للاختبار، فقد وصل إلى 0.85. وكذا طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد الاختبار الثلاثة عشر ما بين 0.45 في حدها الأدنى للبعد الأول للاختبار، و0.91 في حدها الأعلى للبعدين الخامس والثالث عشر، وبمتوسط قدره 0.92، ما يقدم دليلا آخرا مشجعا على ثبات الاختبار. (الريحاني، 1985، ص ص.197، 198)

3-1-3 صدق وثبات الاختبار في الدراسة الحالية:

قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من 64 فردا، من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية، وقد كانت النتائج كما يأتي:

أولا: الصدق:

أ- صدق الاتساق الداخلي: حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة مع الفكرة التابعة لها، إذ جاءت النتائج حسب ما يلخصه الجدول الموالي:

جدول رقم (3): يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات اختبار الأفكار اللاعقلانية

الأبعاد	الفقرات	معاملات الارتباط	الأبعاد	الفقرات	معاملات الارتباط	الأبعاد	الفقرات	معاملات الارتباط
الفكرة الأولى	1	0.44**	الفكرة السادسة	6	0.41**	الفكرة الحادية عشر	11	0.30*
	14	0.41**		19	0.23		24	0.57**
	27	0.58**		32	0.58**		37	0.57**
	40	0.50**		45	0.52**		50	0.57**
الفكرة الثانية	2	0.52**	الفكرة السابعة	7	0.26*	الفكرة الثانية عشر	12	0.40**
	15	0.34**		20	0.72**		25	0.62**
	28	0.66**		33	0.81**		38	0.62**
	41	0.59**		46	0.79**		51	0.64**
الفكرة الثالثة	3	0.47**	الفكرة الثامنة	8	0.44**	الفكرة الثالثة عشر	13	0.40**
	16	0.61**		21	0.64**		26	0.68**
	29	0.60*		34	0.58**		39	0.68**
	42	0.62**		47	0.54**		52	0.58**
الفكرة الرابعة	4	0.54**	الفكرة التاسعة	9	0.40**			
	17	0.48**		22	0.57**			
	30	0.43**		35	0.57**			
	43	0.62**		48	0.46**			
الفكرة الخامسة	5	0.62**	الفكرة العاشرة	10	0.27*			
	18	0.26*		23	0.27*			
	31	0.54**		36	0.60**			
	44	0.57**		49	0.64**			
*: مستوى الدلالة عند 0.05			**: مستوى الدلالة عند 0.01					

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط، والتي تم الحصول عليها بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين كل فقرة والبعد أو الفكرة التي تنتمي إليها، كانت كلها دالة إحصائيا حيث تراوحت قيمتها بين 0.26 و0.60 حسب مستوى الدلالة 0.05، وتراوحت بين 0.34 و0.81 عند مستوى الدلالة 0.01. وهي قيم مقبولة، مما يدل على اتساق الفقرات مع أبعادها. ما عدا الفقرة

رقم (19) التي تنتمي للفكرة السادسة، كانت غير دالة إحصائيا، والتي تم الاحتفاظ بها لدلالتها المعنوية. كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد أو الأفكار والدرجة الكلية للاختبار، الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (4): يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي بين الأفكاروالدرجة الكلية لاختبار الأفكار اللاعقلانية

الأبعاد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
الفكرة الأولى	0.32	0.01
الفكرة الثانية	0.54	0.01
الفكرة الثالثة	0.69	0.01
الفكرة الرابعة	0.54	0.01
الفكرة الخامسة	0.53	0.01
الفكرة السادسة	0.45	0.01
الفكرة السابعة	0.56	0.01
الفكرة الثامنة	0.63	0.01
الفكرة التاسعة	0.34	0.01
الفكرة العاشرة	0.58	0.01
الفكرة الحادية عشر	0.59	0.01
الفكرة الثانية عشر	0.62	0.01
الفكرة الثالثة عشر	0.34	0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد أو الأفكار لها اتساق مع الاختبار ككل، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.32 و0.69 عند مستوى الدلالة 0.01. مما يدل على أن الاختبار يتمتع بمعاملات صدق مقبولة.

ب- الصدق التمييزي: للتأكد كذلك من صدق الاختبار، تم استخدام الصدق التمييزي، وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5): يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين لاختبار الأفكار اللاعقلانية

المتغير	الدرجات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	العليا	15	102,86	0.74	28	10.40	0,000
	الدنيا	15	98,13	1.45			

يتضح من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لكلتا المجموعتين العليا والدنيا بلغت على التوالي: 102.86 و98.13، وبلغت قيمة الانحراف المعياري 0.74 و1.45، وأن قيمة "ت" جاءت تساوي 10.40 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.000. ومنه يمكن القول إن مقياس الأفكار اللاعقلانية يتمتع بقدرة تمييزية مقبولة.

ثانيا: الثبات: ولمزيد من الدقة والتأكد أكثر من صلاحية الأداة، تم حساب معامل الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ) والتجزئة النصفية، فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (6): يوضح معاملات الثبات لاختبار الأفكار اللاعقلانية

المتغير	معامل الارتباط التجزئة النصفية	تصحيح الطول سبيرمان براون	قيمة معامل ألفا كرونباخ
الاختبار ككل	0.70	0.82	0.79

يتضح من نتائج الجدول أن معاملات الثبات للمقياس جاءت جيدة، حيث قدرت قيم الثبات من خلال معامل الارتباط التجزئة النصفية: 0.70، ومعامل الارتباط بعد تصحيح الطول لسبيرمان براون: 0.82، أما معامل ألفا كرونباخ فقدر بـ: 0.79. مما يدل على ثبات هذا الاختبار.

وبعد التأكد من الصلاحية السيكومترية للأداة يتضح أن اختبار الأفكار اللاعقلانية يتميز بصدق وثبات قويين، مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

2-3 أداة قياس الاكتئاب:

3-2-1 وصف مقياس الاكتئاب: يعتبر مقياس "بيك Beck" الثاني للاكتئاب BDI-II أحدث صورة مطورة لمقياس "بيك Beck" للاكتئاب BDI، يستخدم فيه أسلوب التقرير الذاتي self-report ويتكون من 21 بندا كل بند به 4 عبارات بتقدير 4 نقاط، والتي تتراوح من 0 إلى 3؛ حيث تعطى النقطة: 0 للعبارة الأولى في كل بند، ثم تأخذ العبارة الثانية النقطة: 1، وتأخذ العبارة الثالثة النقطة: 2، أما العبارة الرابعة فتأخذ النقطة: 3. وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص بين 0 (لا يوجد اكتئاب)، و63 (أقصى درجات الاكتئاب). وتتمثل الأعراض الاكتئابية في الشكل الموالي:

2-2-3 الخصائص السيكومترية لمقياس "بيك Beck" الثاني للاكتئاب:

تم تقنين مقياس "بيك Beck" الثاني للاكتئاب على البيئة الجزائرية من طرف "معمرية" (2010) على عينة قوامها 998 فردا تم التأكد من خصائصه السيكومترية من خلال حساب الصدق التمييزي والذي قدر ت فيه قيمة "ت" 20.48، أما الصدق الاتفاقي تراوحت قيم معامل الارتباط فيه ما بين 0.208 و0.683، والصدق التعارضي من خلال تطبيق سلم "بيك Beck" الثاني للاكتئاب مع قائمة توكيد الذات، استبيان السعادة واستبيان لقياس التفاؤل، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين 0.346 و0.796.

أما ثبات المقياس تم حسابه من خلال حساب معامل الثبات بطريقتي إعادة التطبيق والمتمثلة في حساب قيمة "ت" والمقدرة بـ 0.74، ألفا كرونباخ المقدر بـ 0.83.

3-2-3 صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 64 فردا، من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية، وقد كانت النتائج كما يأتي:

أولا: الصدق:

أ- صدق الاتساق الداخلي: تم تقدير صدق مقياس الاكتئاب بطريقة الاتساق الداخلي بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وهذا باعتماد إجابة (64) فردا على الأداة، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (7): يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.25	8	*0.29	15	*0.30
2	**0.75	9	**0.66	16	**0.41

3	*0.28	10	**0.70	17	0.14
4	**0,55	11	0.06	18	**0.51
5	**0.56	12	**0.58	19	0.08
6	*0.26	13	0.05	20	0.20
7	**0.48	14	**0.45	21	**0.55

*: مستوى الدلالة عند 0.05

**: مستوى الدلالة عند 0.01

يتبين من الجدول رقم (6) أن جميع معاملات الارتباط تم الحصـــول عليها بحســـاب معامل ارتباط بيرسـون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت أغلبها دالة إحسـائيا، حيث تراوحت قيمتها بين 0.26 و0.30 عند مسـتوى الدلالة 0.05، وتراوحت بين 0.41 و0.75 عند مسـتوى الدلالة 0.01. مـاعـدا الفقرات رقم: 1، 11، 13، 17، 19، 20، التي كانـت غير دالـة إحصـــائيـا، وقـد تم الاحتفاظ بها لدلالتها المعنوية.

ب- الصدق التمييزي: للتأكد كذلك من صدق الأداة، استُخدم الصدق التمييزي، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (8): اختبار"ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين لمقياس الاكتئاب

المتغير	الدرجات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	العليا	15	54.33	1.04	28	23.32	0,000
	الدنيا	15	39.74	2.18			

يتضح من خلال الجدول أنه بلغت قيمة المتوسط الحسابي لكلتي المجموعتين العليا: 54.33 والدنيا: 39.74، وبلغت قيمة الانحراف المعياري: 1.04 و2.18 على التوالي، وأن قيمة "ت" جاءت تساوي: 23.32، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.000. ومنه يمكن الاستنتاج أن مقياس الاكتئاب يتمتع بقدرة تمييزية.

ثانيا: الثبات: ولمزيد من الدقة والتأكد أكثر من صلاحية الأداة، تم حساب معامل الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ) والتجزئة النصفية فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (9): يوضح معاملات الثبات لمقياس الاكتئاب

المتغير	معامل الارتباط التجزئة النصفية	تصحيح الطول سبيرمان براون	قيمة معامل ألفا كرونباخ
المقياس ككل	0.49	0.66	0.70

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة معامل الثبات للمقياس جاءت من مقبولة إلى جيدة، حيث قدرت من خلال معامل الارتباط التجزئة النصفية بـ: 0.49، ومعامل الارتباط بعد تصحيح الطول لسبيرمان براون بـ: 0.66، أما معامل ألفا كرونباخ فقدر بـ: 0.70. مما يدل على أن المقياس لديه صلاحية سيكومترية قوية ويمكن اعتماده في الدراسة الحالية.

ب: الدراسة الأساسية:

1- المنهج: إن طبيعة الموضوع محل الدراسة، هي التي تحدد للباحث المنهج المناسب الذي يعتمد عليه في دراسته. وبما أن الهدف من الدراسة الحالية هو محاولة لرصد الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة، والبحث عن إمكانية وجود علاقة بينها وبين الاكتئاب، فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

2- عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، وذلك بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية دريد حسين- القبة- حسين داي- الجزائر، من مرتادي قسم المعاينة الخارجية، ممن وافقوا على الإجابة على أدوات الدراسة، وقد روعي في اختيار أفراد عينة الدراسة الشروط التالية:

- أن تكون زيارته هي الأولى في طلب الاستشارة النفسية،
- ألا يعاني من مرض عقلي، ولا يتعاطى أدوية قد تكون لها آثار جانبية على الحالة النفسية.

وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (119) فردا، حيث تتراوح أعمارهم بين 20- 40 سنة، والجدول الموالي يبين خصائص عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس:

جدول رقم (10): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

المتغير		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	53	% 44.4
	أنثى	66	%55.6
المجموع		119	% 100

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة الأساسية تتكون من 119 فردا، 53 فردا من الذكور بنسبة 44.4%، و66 فردا من الإناث بنسبة 55.6% من إجمالي حجم العينة.

3- المعالجة الإحصائية: للتحقق من صدق وثبات المقاييس والتحقق من فرضيات البحث، تم الاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 26)، لحساب الأساليب الإحصائية المناسبة والمتمثلة في: التكرار؛ المتوسط الحسابي؛ الانحراف المعياري؛ معامل الارتباط بيرسون؛ معامل الارتباط ألفا كرونباخ؛ اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مستقلتين.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

*** عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول :** يتمحور التساؤل الأول حول : "ما نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة؟". للإجابة عن هذا التساؤل تم ترتيب الدرجات الكلية التي تحصل عليها الأفراد على اختبار الأفكار اللاعقلانية، من أدنى درجة إلى أعلى درجة، وذلك حسب درجة القطع في الاختبار والتي تمثل الدرجة 78، ثم تم حساب النسب المئوية، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11): يوضح النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة

	عدد الأفراد الذين تحصلوا على أكبر أو يساوي ≤ 78	عدد الأفراد الذين تحصلوا على أقل من < 78	المجموع
عدد الأفراد	91	28	119
النسب المئوية	%76.47	%23.53	%100

يتضح من الجدول السابق أن عدد الأفراد الذين تحصلوا على درجة 78 فما فوق على اختبار الأفكار اللاعقلانية بلغ عددهم 91 فردا من الذكور والإناث، والتي تمثل نسبة 76.47%، أما عدد الأفراد المتحصلين على درجة أقل من 78 فكان عددهم 28 فردا، ما يمثل نسبة 23.53% .

وبناء على ذلك فإن نسبة الأفراد المتحصلين على درجة عالية من الأفكار اللاعقلانية فاق نسبة الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من الأفكار اللاعقلانية، وبالتالي تمت الإجابة على التساؤل الأول للدراسة بانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.

وهذه النتيجة تؤكد أن الأفكار اللاعقلانية الواردة في نظرية "اليس Ellis" لا يقتصر وجودها على المجتمع الغربي فحسب، بل موجودة أيضا في المجتمع العربي، ومنه في المجتمع الجزائري.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسات كل من: "الريحاني" (1987) "الشيخ" (1990)، "القيسي" (1997)،"الصائغ" (2004)، "العلي بك" (2004)، "الموسوي" (2005) "خطاب" (2007)، "الصباح والحموز" (2007)، "العويضة" (2008)، "البراق" (2008)، و"عبد الله" (2012)، والتي أجمعت على ارتفاع نسب انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات في المجتمعات العربية.

يمكن تفسير نتيجة هذا التساؤل، والتي جاءت بحسب التوقعات، بأنه ربما يعود انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى مرتادي المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية، إلى وجود بعض الأسباب ذات الأبعاد المختلفة سواء أكانت خارجية أو داخلية، فمنها ما هو اجتماعي وديني وثقافي، ومنها ما هو اقتصادي وسياسي، تلك الأبعاد التي هي على صلة مباشرة بالمحيط والظروف الحياتية للأشخاص بشكل عام، وأخرى داخلية نفسية مرتبطة بالشخص بشكل خاص؛ من حيث

شعوره بعدم الاتزان النفسي وعدم شعوره بالأمن، وما يواجهه من ضغوط نتيجة الظروف التي يعيشها.

ومن جهة أخرى يمكننا أن نعزو سبب الانتشار، إلى القصور النوعي في عمليات التربية والتعليم لدى كافة أطراف عملية التنشئة الاجتماعية، فأغلب مؤسساتنا التعليمية الاجتماعية لازالت قاصرة، إذ تقلص من دور المتعلم وتقوم على تربيته على الاعتماد على الآخرين، كما لا تتيح له الفرصة لاتخاذ قراراته بنفسه، ناهيك عن الطرق والأساليب التعليمية المتبعة في التدريس في مختلف الأطوار التعليمية، حيث التركيز على الطريقة التقليدية في توصيل المعرفة، والتي تركز على استقبال المعلومات وتخزينها فقط، وعدم إشراك المتعلمين في حوارات مقترحة يناقش فيها بعضهم البعض، للوصول إلى الحقائق والمعلومات بأنفسهم بدل التلقي السلبي لهذه المعلومات.

كما قد نفسر النتيجة المتحصل عليها بناء على افتقار المؤسسات التعليمية والاجتماعية الجزائرية إلى برامج إرشادية أو علاجية للمواطنين، ومن ثم هذه الأفكار الخاطئة واللاعقلانية يبقى لها الحظ الوافر للتجذر والترسيخ والانتشار بمرور الوقت، والتي قد تصبح أكثر خطرا على صحة الفرد النفسية، ومن ثم على المجتمع والمحيط الذي يعيش فيه.

1- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس". من أجل اختبار صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (12): يوضح دلالة الفروق في الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
ذكور	53	83.69	13.65	117	0.54-	غير دالة
إناث	66	85.12	85.12			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين الجنسين في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة، حيث قدرت قيمة "ت" -0.54، وهي قيمة غير دالة إحصائيا. الأمر الذي يدل على رفض الفرضية الأولى، وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس".

تتفق النتيجة المتحصل عليها مع نتائج الدراسات التالية: "دروم وستورز Drum & Stowers" (1998)، "حسن والجمالي" (2003)، "مونرو Munro" (2004)، "البنوي" (2005)، "الزهراني"

(2010)، "طلبة" (2010)، "عبد الله" (2012)، والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في انتشار الأفكار اللاعقلانية.

في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من: "نوري" (2008)، "شلبي" (2011)، التي أقرت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

وبالرجوع إلى نتيجة الدراسة الحالية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس، فإن ذلك قد يفسر على أساس أن كل من الذكور والإناث قد يمرون بظروف ومواقف متشابهة في درجة تأثرهم بالأفكار اللاعقلانية وإلى أنهم قد يستجيبون للأحداث الضاغطة والصادمة بنفس الطريقة نظرا لتقارب العمر بينهم.

وكذلك كونهم ينحدرون من نفس البيئة الثقافية، لذلك فمن المتوقع أن تتجانس الرؤى لديهم بشأن المعتقدات المتجذرة فيهم، والتي ترسخت في منظومة القيم الثقافية والاجتماعية والدينية التي درجوا على احترامها منذ سنوات الطفولة، وأصبحت عنصرا محددا لمساراتهم في التفكير.

كما لا ننسى الدور الهام الذي تلعبه أساليب التنشئة الأسرية والاجتماعية في تشكيل ملامح شخصية الفرد، وتكوين معتقداته الأساسية، التي يسترشد بها في الحكم على الأحداث اليومية حيث يبرز دورها الذي يتولاه بشكل رئيسي الآباء الذين يرثون عادات وتقاليد مجتمعاتهم، مشكلين بذلك ضغوطا يمارسونها على أبنائهم بشكل تلقائي، عن طريق تدعيم اتجاهات أو معتقدات بعينها دون غيرها، تعد مقبولة طبقا لثقافتهم البيئية، حتى وإن كانت خاطئة ومغلوطة في حقيقة الأمر.

ولعل ما يدعم هذا التصور ما أشار إليه "اليس Ellis"، إذ أرجع التفكير اللاعقلاني إلى مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يكون فيها الطفل حساسا للمواقف والمؤثرات الخارجية، وأكثر قابلية للإيحاء والاعتماد على الآخرين خاصة الوالدين، في طريقة التفكير واتخاذ القرار وردود الأفعال، فإذا كان أفراد الأسرة لاعقلانيين في تفكيرهم، فبلا شك سيصبح تفكير الطفل لاعقلانيا، والعكس صحيح (مسعود، 2006، ص.95).

2- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة الدراسة". ولاختبار صحة هذه الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين، وعليه جاءت النتائج كما هي مدونة في الجدول الموالي:

جدول رقم (13): يوضح دلالة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب

الأساليب الإحصائية / المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل بيرسون "ر"	الدلالة الاحصائية
الأفكار اللاعقلانية	84.48	14.10	0.67	دال عند 0.01
الاكتئاب	37.90	14.55		

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب بلغت 0.67، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب، أي أنه كلما ارتفعت درجة الأفكار اللاعقلانية ارتفعت درجة الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة، وبالتالي تحقق وقبول الفرضية الفرعية الثانية، القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب.

اتفقت النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من: "حسيب" (2000) "كوبشيك وكرامر kupshik & cramer" (2000)، "حسن والجمالي" (2003)، "عبد المجيد والفرحاتي" (2005)، "تاغافي Taghavi" (2006)، "عبد الغفار" (2007)، "أبو جحجوح" (2012) "الشواشرة ومحمود" (2014)، "العايش وقويدري" (2020)، التي دلت في مجملها على وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض المرضية والاضطرابات النفسية، من أهمها الاكتئاب.

يمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في هذه الدراسة، انطلاقا من الفكرة القائلة بأن الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الشخص، ما هو إلا نتيجة لطريقة تفكيره اللاعقلانية، والتي تؤثر بطريقة أو بأخرى على اتزانه وصحته النفسية.

فقد تنبه الفلاسفة اليونانيون القدماء إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء هي التي تحدد سلوكنا بالاضطراب أو السواء وليست الأشياء نفسها، حيث يقول "ابيقورس Epicurs": لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها. أما العلاج النفسي المعرفي السلوكي المعاصر فيسلم أيضا بأن كثيرا من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية، تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية سلبية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن الآخرين والعالم المحيط به (إبراهيم، 1980، ص ص.183، 184).

خلاصة:

مست هذه الدراسة أهم شريحة من شرائح المجتمع ألا وهي فئة الشباب، الذين يمثلون ثروة للمجتمع، حيث تم تناول ظاهرة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من مرتادي

المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الأمراض العقلية -دريد حسين-، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة 76.47% لدى عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدى عينة الدراسة.

لذلك فالدراسة الحالية تكتسي أهميتها من كونها تعد من الدراسات التنبؤية التي أوضحت أن انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية، الأمر الذي قد يستلزم أن يؤخذ بعين الاعتبار من قبل الباحثين وقاية وعلاجا. وقد تساهم هذه الدراسة في توفير مادة نظرية للباحثين مكونة من موضوعين تمثلت في الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب

توصيات ومقترحات الدراسة: استكمالا لنتائج هذه الدراسة تقدم الباحثتان مجموعة من المقترحات كما يلي:

- ضرورة العمل على تقليل نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد، وذلك من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية النفسية.
- إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية برنامج علاجي عقلاني انفعالي، يتم تصميمه للتخفيف من درجة الاكتئاب.
- مواصلة الأبحاث والدراسات فيما يخص العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب والعوامل المؤثرة فيها.
- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة على شرائح اجتماعية مختلفة، والتعرف على أثر التفكير اللاعقلاني على متغيرات أخرى ذات أهمية في حياة الأشخاص، كتقدير الذات، والدافعية والقدرة على الإنجاز.
- تصميم برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى التفكير الإيجابي لدى المتعلمين -مختلف الأطوار التعليمية-، من أجل زيادة قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة، وبالتالي الرقي بمستقبلهم العلمي.

قائمة المراجع:

- القرآن الكريم.
- إبراهيم، عبد الستار. (1980). العلاج النفسي الحديث. الكويت: عالم المعرفة.
- الجندي، نبيل جبرين. (2008). الصورة العربية لاختبار اكتئاب الشيخوخة، دراسة عاملية على عينة من المسنين الفلسطينيين، مجلة جامعة الأقصى، المجلد 12، العدد 1، ص ص 64-80.
- الريحاني، سليمان. (1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 12، العدد 11، ص ص 77-95.
- الشربيني، لطفي. (2008). الإشارات النفسية في القرآن الكريم. مصر: دار منشأة المعارف.
- الصباح، سهير سليمان. (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية، جامعة فلسطين، فلسطين.
- العنزي، فهد بن حامد. (2007). علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- زوبع، بلقيس عبد الدائم. (2008). الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بالرغبة الدراسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- شايع، عبد الله مجلي. (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سورية.
- مسعود، سناء. (2006). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراة، جامعة طنطا، مصر.
- Dryden, Windy. (1995), Rational emotive behaviour therapy, SAGE Publications, London, First Published.