



الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى المراهقين

رغده ممدوح محمد حسن*

معيدة بقسم الآثار - كلية الآداب - جامعة عين شمس
Salwa.abulnasr@art.asu.edu.eg

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى المراهقين، وإستخدمت المنهج الارتباطي بشقيه الوصفي والمقارن، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس القلق الإجتماعي وقائمة الإتجاه نحو الذات، وتم تطبيقهم على عينة مكونة من 90 طالب وطالبة من طلاب المدارس والجامعات من المراهقين وبلغ عدد الذكور 45 وعدد الإناث 45، ونتج عن الدراسة وجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي وعلاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والإتجاه نحو الذات وعلاقة سالبة بين القلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات، وتوجد فروق بين مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة على الأفكار اللاعقلانية، وتوجد فروق بين مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة على مقياس القلق الإجتماعي، ولا توجد فروق بين مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة على مقياس الإتجاه نحو الذات، ولا توجد فروقاً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس القلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات، ومما أوصت به الدراسة عقد دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين لإكتسابهم بعض الفنيات التي تساعد على دحض الأفكار اللاعقلانية وتغييرها إلى أفكار عقلانية والتخفيف من حدة القلق الإجتماعي وتعديل الإتجاه نحو الذات للإتجاه الإيجابي.

الكلمات الإفتتاحية: الإتجاه نحو الذات، الأفكار اللاعقلانية، القلق الإجتماعي، المراهقين.

تاريخ الاستلام: 2018/09/04

تاريخ قبول البحث: 2018/09/16

تاريخ النشر: 2020/03/30

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعد الأطر المعرفية والفكرية التي يتبناها الفرد نقطة الإنطلاق في تحديد ملامح وأبعاد مشاعره ومن ثم تفاعلاته السلوكية فيما بعد، الأمر الذي يكفى بالأهمية العلمية سواء النظرية أو العملية في ضرورة التصدى لتلك الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الفرد.

أما عن الإتجاه نحو الذات، فنقطة الإنطلاق نحو التوافق الإجتماعي مع الآخرين تأتي من الرؤية الدقيقة لأبعاد الذات ومكوناتها، إنطلاقاً من نظرية الإدراك الإنتقائي.

أما عن القلق الإجتماعي، فالباحثة ترى أنه خلاصة للأفكار اللاعقلانية التي قد تنتاب الفرد، وكذلك نتيجة لإختلاف وتقارب المكونات الأساسية للإتجاه وحدوث ما يسمى بالتناظر المعرفي.

أما عن مرحلة المراهقة التي تمثل عينة الدراسة، فترى الباحثة أنها المرحلة التي يجب ان ترعى بالإهتمام لما تمثله من مرحلة إنتقاليه في حياة الفرد.

لذلك تم إختيار تلك المتغيرات الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات لإيجاد العلاقة بينهم وعلاقتهم بعينة البحث وهم المراهقين.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في الأجابه على التساؤلات الآتية:-

1. هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى المراهقين ؟
2. هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المبكرة ؟
3. هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المتوسطة ؟
4. هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المتأخرة ؟
5. هل توجد فروق بين الذكور والإناث المراهقين في الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات وأيهما لديه هذه المتغيرات أكثر ولماذا ؟
6. هل توجد فروق بين مراحل المراهقة الثلاثة، المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة لدى المراهقين على الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات وأيهما أكثر ولماذا ؟

ثالثاً: أهمية الدراسة:-

شهدت السنوات القليلة الماضية إهتماماً متزايداً بمفهوم الأفكار اللاعقلانية وتمثل هذا الإهتمام في ظهور العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذا المفهوم من زوايا مختلفة وفي ضوء تلك الدراسات التي أكدت لعب الأفكار اللاعقلانية دوراً هاماً في نشوء الإضطرابات النفسية.

ويمكن توضيح الأهمية من خلال مايلي:-

الأهمية النظرية

1- تكمن أهمية الدراسة في توضيح ومعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعى والإتجاه نحو الذات لدى المراهقين لكى يتحدد من خلالها كيف يمكن للمراهقين مواجهة تلك الأفكار اللاعقلانية والتخلص منها وإبدالها بالأفكار الصحيحة والعقلانية التي يستطيعوا من خلالها تحقيق أهدافهم علي أكمل وجه وبدون أي تشوهات معرفية.

الأهمية التطبيقية

1- التعرف على نوعية الأفكار اللاعقلانية التي تصيب المراهقين لإتخاذ التدابير اللازمة للحد من هذه الأفكار والتعرف على نوعية الأفكار اللاعقلانية لدى المصابين بالقلق الإجتماعى لمساعدتهم على التخلص من القلق وعلاجه وتعديل تلك الأفكار الخاطئة بالأفكار الصحيحة.

رابعاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:-

1- من خلال معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعى والإتجاه نحو الذات تهدف الدراسة إلى التنبؤ بسلوكيات المراهقين في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة.

2- في ضوء ما تستخرجه النتائج تهدف الدراسة إلى إيجاد حلول مناسبة لتعديل وتغيير الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين وعلاج القلق الإجتماعى لديهم ومساعدتهم في كيفية تكوين إتجاهات إيجابية نحو ذواتهم.

خامساً: الإطار النظرى لمتغيرات الدراسة:

أولاً:- الأفكار اللاعقلانية:-

يرى إليس Ellis أن التفكير والانفعال والسلوك جميعها أشكال متلاحمة والتغيير في أحدهما يغير في العناصر الأخرى جميعها ويؤكد إليس أن جانباً كبيراً من الانفعالات لا يزيد على كونه أنماطاً فكرية متحيزة أو متعصية أو تقوم على التقييم الشديد، وأن التفكير والانفعال يتلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية.

(عبد الستار إبراهيم، 1994).

تعريف الأفكار العقلانية واللاعقلانية:-

تعريف الأفكار العقلانية "Rational Ideas":-

تعرفه منيرة شمسان الأفكار العقلانية: بأنها تبنى وجهات نظر ومعتقدات عن النفس والحياة يقوم عليها دليل منطقي أو تخضع لمجموعة من المبادئ والمسلمات والقوانين التي يمكن التحقق خلال تقديم الحجج والبراهين التي تتفق عليها العقول السليمة، ويصاحبها حالات وجدانية ملائمة للموقف تنتهي بالفرد إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة.

(منيرة الشمسان، 2017:22).

تعريف الأفكار اللاعقلانية "Irrational Ideas" :-

يعرف ألبرت إليس المععتقدات اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة، وغير المنطقية، وغير الواقعية والتي تتسم بالذاتية وعدم الموضوعية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والإحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية. (Ellis, 1979: 18).

نظرية ألبرت إليس

لقد حاول Ellis أن يقدم تفسيراً للسلوك الإنساني يعتمد على السببية الدائرية Circular Causality، بمعنى أن النموذج الطبي القائم على السبب والتأثير Cause-effect لم يعد مناسباً في تفسير السلوك الإنساني بسبب التداخل بين مظاهر السلوك الإنساني والتغير في طبيعته فضلاً عن الاختلاف في طبيعة الشخصية الإنسانية من فرد لآخر. وبناء على التفسير الذي يقدمه Ellis يمكن استعراض المفاهيم التي يقوم أسلوبه العلاجي عليها:-

1- نظرية A-B-C

يرى إليس Ellis في هذه النظرية أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي وليس الحوادث ذاتها أو الخبرات ذاتها ويقدم إليس Ellis نظريته هذه على النحو التالي:-

حدث محرك نشط (A) ← Activating (A).

نظام معتقدات لا عقلانية (B) ← Irrational belief system (B).

نتيجة انفعالية (C) ← Emotional consequence (C).

تفنيد ومناقشة الأفكار اللاعقلانية (D) ← Dispute (D).

الأثر (الصحة النفسية) (E) ← Effect (psychological health) (E).

(أبو شعر، عبد الفتاح عبد القادر محمد، 2007:20).

وقد حدد " إليس " (Ellis, 1977) إحدى عشرة فكرة لا عقلانية في كتابه العقل والانفصال في العلاج النفسي:-

1. من المهم أن يكون الفرد محبوباً من المحيطين به.
2. ينبغي أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز.
3. أن هناك عقوبة تفرض على من يتصرفون بالجبن والوقاحة.
4. أن الأمر يصبح مريعاً إذا سارت الأمور على عكس ما يتمناه الفرد.
5. أن تعاسة الإنسان تعزى إلى أمور خارجية لا يد له فيها.
6. أن الإنسان يشعر دوماً بالخوف من وقوع الأحداث المخيفة وينبغي توقع حدوثها باستمرار.
7. من الأفضل تجنب العقبات لا مواجهتها.
8. يجب على الفرد الاعتماد على الآخرين، بحيث يكون أحدهم قوياً يستند عليه.
9. أن الخبرات السابقة هي محدّدات سلوك الفرد في الحاضر، ولا يمكن محو آثارها.

10. أن الفرد ينبغي أن يحزن إذا وقع الآخرون في مشكلات.

11. أية مشكلة ليس لها سوى حل واحد يجب أن تصل إليه وإلا وقعت كارثة.

(عبد الستار ابراهيم، 1994: 298 - 301) (حامد زهران، 2001: 367-369).

(محمد السيد عبد الرحمن، 1994: 439 - 440) (وحيد مصطفى كامل، 2005).

ثانياً: - اضطراب القلق الإجتماعي (الرهاب الإجتماعي): -

يعد القلق الإجتماعي ثالث الاضطرابات النفسية إنتشاراً بعد الإكتئاب وسوء إستعمال المواد المخدرة، إلى أن 2 % من الجمهور العام يعانون الرهاب الاجتماعي.

أولاً: تعريف اضطراب القلق الإجتماعي: -

ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (DSMIV: 1994) القلق الاجتماعي بأنه الخوف المستديم من مواقف اجتماعية أو مواقف الأداء التي قد يتعرض فيها الفرد لتفحص من الآخرين ويجعله يتصرف بطريقة تسبب له شعوراً بالخزي أو الارتباك، أو يبدي أغراضاً للقلق تتسبب كذلك في معاناته من الخزي أو الارتباك.

ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس DSM5 القلق الاجتماعي بأنه خوف ملحوظ أو قلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يحتمل أن يتعرض الفرد فيها للتدقيق من قبل الآخرين. الأمثلة تتضمن التفاعلات الاجتماعية (كإجراء محادثة مثلاً، مقابلة أناس غير مألوفين) أو أن يكون مراقباً (مثلاً الأكل أو الشرب) أو الأداء أمام الآخرين (كإلقاء كلمة مثلاً).

ويعرف القلق الاجتماعي وفقاً للتصنيف العالمي العاشر للأمراض ICD10: -

بأنه الخوف من الملاحظة والتدقيق من قبل الآخرين لتصرفات الفرد كالتحدث أمام الآخرين فيؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية.

ثانياً: العوامل التي تسبب الرهاب الاجتماعي:

العوامل المسببة للرهاب الاجتماعي: (المهنية)

1- العوامل البيولوجية:

توجد بعض الأدلة على دور العوامل البيولوجية في الرهاب الاجتماعي، حيث تبين أن إنتشاره بين أفراد وأقارب الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب ويدعم ذلك دراسات تمت على التوائم حيث تبين وجود ارتباط أعلى بين مستويات الرهاب الاجتماعي في التوائم المتطابقة عنه بالنسبة للتوائم غير المتطابقة.

(عبد الرحمن، 2004، ص256).

2- العوامل الفسيولوجية:

إن وجود أعراض الاستثارة في الرهاب الاجتماعي وتقارير الاستخدام الناجح لكابحات بيتا للطاقة الأدرينالية في علاج حالات الخوف من الكلام أمام جمهور قد أدت إلى تطوير نظرية الرهاب الاجتماعي تقول بأنه اختلال أو نشاط محيطي للكيتيكول أمينات.

(الشناوي، 1994، ص282).

3- العوامل النفسية والاجتماعية:

قد أظهرت الدراسات أن الأشخاص ذوي المخاوف الاجتماعية يدركون آباءهم على أنهم أقل اهتماماً وأكثر تعقيداً ورفضاً وحساسية وانشغالا بأداء الآخرين إذا ما قورنوا بالعينة الضابطة من الأشخاص العاديين. (الشناوي، 1994، ص282).

ثالثاً: أعراض الرهاب الاجتماعي:

1. خفقان القلب بشدة. أو سرعة ضربات القلب.
 2. التعرق (تصبب العرق).
 3. الارتعاش والارتجاف.
 4. الإحساس بضيق التنفس أو حموضه.
 5. الشعور بالاختناق.
 6. آلام أو عدم ارتياح في الصدر.
 7. الغثيان أو تلبك المعدة.
 8. الشعور بالدوار أو الإغماء أو الدوخة أو عدم الاتزان.
 9. اختلال الإحساس بالواقع.
 10. الخوف من فقدان القدرة على ضبط النفس.
 11. التشويش الحسي.
 12. الإحساس بالقشعريرة أو الإقارار.
- (DSMIV – 1994 P.P: 47 – 48).

رابعاً: النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي: -

تفسير المدرسة السلوكية:-

إن تفسير السلوكية لاضطرابات القلق تستند إلى مبادئ التعلم والاشتراط، وتستند بدورها إلى خلفية واسعة من نتائج البحوث العملية.

وتشير النظرية السلوكية للرهاب الاجتماعي إلى أن تعرض الشخص لموقف اجتماعي مؤلم ومزعج كثيراً أو تكرر ذلك سيعم هذا الموقف والمواقف المشابهة له ستكون مزعجة ومؤلمة.

(الشناوي، 1994، ص38).

التفسيرات المعرفية:-

يرتكز التفسير على الحساسية الكبيرة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق للإشارات أو الإيماءات المنبئة بالخطر، ويؤدي بهم تفسير تلك الخبرات بطريقة مهددة إلى تفاقم القلق الذي يؤول بالتالي إلى تطور الأعراض التي تجعلهم يستجيبون حالياً بمزيد من القلق.

ويتضح ذلك من أن القلق يتطور لدى الأفراد في سياق بعض العمليات المعرفية التي يحددها المنحى المعرفي في تفسير اضطرابات القلق فيما يلي:-

- حينما ينتبه الأفراد للتهديدات المحيطة بهم بطريقة انتقائية (الانتباه الانتقائي).
- حينما يتذكر الأفراد التهديدات السابقة بطريقة انتقائية (التذكر الانتقائي).
- حينما يفسرون المواقف المحايدة على أنها مواقف مهددة (سوء التفسير).
- حينما يتوقعون بشكل خاطئ أن أمراً سيئاً أو من سوء الطالع سوف يحدث (التوقعات الخاطئة).

خامساً: علاج الرهاب الاجتماعي:

العلاج الدوائي:

ركز على صنفين رئيسيين من الأدوية المضادة للادرينالين من زمرة بيتا والأدوية المثبطة للخمائر الوحيدة، وكذلك عقار الألبرازيوم وهو من المهدئات الصغرى و مضادات الاكتئاب مثل امبيرامين.

العلاج السلوكي: ويتضمن:

1- التدريب على المهارات الاجتماعية:

وتعتمد هذه التغذية على أن الرهاب الاجتماعي ينشأ من المهارات الاجتماعية غير الملائمة أو نقص المهارات وتدريب الشخص على تخفيض الرهاب الاجتماعي لديه. (السلسلة، ص97).

2- التعريض أو الغمر:

يستخدم أسلوب التعريض أما تدريجياً على المواقف الرهاب، أي ابتداء من الأقل شدة أو بطريقة الإغراق "الغمر" وهي بالمواقف الشديدة التوتر. (المالح، 1992، ص147-148).

3- الاسترخاء:

له فوائد علاجية واضحة بين المصابين بالرهاب، لقد أصبح الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة عضلة عضلة منهجاً مناسباً للتغلب على التوترات العضلة المصاحبة للقلق. بما فيها الصداع وخفقان القلب وارتفاع ضغط الدم وآلام الساقين والذراعين. (إبراهيم، 1991، ص431).

4- تأكيد الذات:

ويعني القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو المواقف والأشخاص سواء كان ذلك في الاتجاه السلبي أو في الاتجاه الإيجابي. (إبراهيم، 1991، ص431).

5- النمذجة:

وقد قدمه العالم باندورا ويعتمد على أن الكثير من استجاباتنا المرضية والسوية تكتسب بفضل مشاهدة الآخرين والتأثير بهم أي القدوة.

العلاج السلوكي المعرفي الشامل: للعلاج السلوكي المعرفي نجاح ملحوظ في علاج الرهاب الاجتماعي، وهو يقدم تغيرات إيجابية ملحوظة في حياة الناس القلقين اجتماعياً. (السلسلة، ص99).

ثالثاً الاتجاه نحو الذات:-

بالنسبة لمفهوم "الاتجاه" Attitude بصفة عامة، والذي يتفق العديد من الباحثين على تعريفه بأنه ميل نفسي يعبر عنه بتقييم لموضوع معين، بدرجة أو بأخرى من التفضيل أو عدم التفضيل، ويشير التقييم إلى الاستجابات التفضيلية المعرفية والوجدانية والسلوكية، سواء كانت صريحة أو ضمنية. (Eagley & Chaiken, 1993, p.1).

وفيما يلي تفصيل لهذه المكونات:-

- المكون المعرفي: ويضم المعتقدات والآراء والأفكار عن موضوع الاتجاه.
 - المكون الوجداني: وهو عبارة عن مشاعر الفرد وانفعالاته نحو موضوع الاتجاه.
 - المكون السلوكي: ويختص بالنوايا أو الميل للسلوك أو التصرف بشكل معين إزاء موضوع الاتجاه.
- (Breckler, 1997; and Brehm & Kasson, 1996, p. 32, 370).

النظريات المفسرة للذات:-

1- نظرية كارل روجرز Karl Rogers

إن مؤسس نظرية الذات السيكلوجي المعاصر كارل روجرز، حيث إعتبرت نظريته هذه من النظريات المهمة في الإرشاد والعلاج النفسي، وقد إعتبرت من النظريات المتمركزة حول المسترشد. (صالح، 1985، ص: 180).

وتستند نظرية روجرز في الشخصية إلى المفاهيم الأساسية التالية:-
أولاً: الإنسان:-

كل منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات والسلوك الهادف لتحقيق النمو والتحرر من مقومات تطوره، وأن الإنسان خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه والتحكم به.

ثانياً: الذات:-

1. مدركات وقيم تنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة.
2. والذات تحافظ على سلوك المسترشد.
3. والذات في حالة نمو وتغير نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهري والفرد لديه أكثر من ذات واقعية، المثالية، الخاصة.

ثالثاً: المجال الظاهري:

- الواقع المحيط بالفرد والذي يدرك أهميته ؛ لأن الفرد يختار إستجابته على أساس ما يدركه، لا على أساس الواقع. (جامعة القدس المفتوحة، 2000، ص: 365).

خطوات الإرشاد النفسي عند روجرز:-

- 1- الاستكشاف والاستطلاع: أي تعرف مصادر قلق المسترشد وتوتره، وتحديد الجوانب السلبية والايجابية في شخصية المسترشد؛ كي يفهم شخصيته لتحقيق أهدافه.

2- توضيح وتحقيق القيم: يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه لقيمه الحقيقية بهدف تعرف التناقض فيما بينها، والكشف عن أسباب التوتر الناجم من اختلاف قيمه عن الواقع.

3- المكافأة وتعزيز الاستجابات: يوضح المرشد مدى التقدم أو التغير الإيجابي ويقويه لدى المسترشد كخطوة أولية للتغلب على مشكلاته الانفعالية. (جامعة القدس المفتوحة، 2000، ص: 367.)

ومزايا هذه النظرية تتلخص فيما يلي:-

1- إن النظرية أدت إلى تكيف حسن وتحسين قدرة المسترشد على مواجهة مشكلات الخبرة والحياة اليومية.

2- أدت إلى تغيير عميق نحو الأفضل في شخصية المسترشد.

3- زادت التقدير الإيجابي للمسترشد.

4- ممكن استعمال النظرية في جميع أنواع الاضطرابات النفسية.

5- إن النظرية أدت إلى ثروة من البحوث المستمرة.

6- إن المعالجة من خلال هذه النظرية تؤدي إلى المعالجة العميقة.

7- إن المعالجة الروجرية بسيطة وليس معقدة، مما أدى إلى نمو المشاعر عند المرشد والمسترشد.

(الزيود، 1998، ص: 208).

أما العيوب التي وجهت لهذه النظرية:-

1. يرى سيندر أن تطبيق هذه النظرية بطيء وأحيانا غير مجدي مع كبيرى العمر، ومنخفضى الذكاء، واضطراب الكلام.

2. يرى ثورن أن هذا الاتجاه يؤدي إلى النمطية.

3. وكان انتقاد دولارد وميللر أنهما اعتبراهما نظرية تعلم لأنها تتحدث عن النضج النفسي.

4. إن النظرية تؤكد بشدة على شروط العلاج وهي الإحالة والاعتبار الإيجابي والتعاطف وإذا تغيب أحدهما فإن التغير

للشخصية لن يحدث . (الزيود، 1998، ص: 209).

2- النظرية السلوكية:-

لم تحاول النظرية السلوكية أن تطور نظريات الذات، فمفهوم الذات لم يستدخل بل اعتمد على عنصر مثير - استجابة،

مما جعل حيز الذات ضيقا، تعتمد في تطبيقاتها على الحقائق، القياس والتجربة لتحديد المتغيرات التي تؤثر على السلوك.

3- نظرية الاتجاه المعرفي:-

أتباع هذا التيار ليس لهم اتجاه معين، حيث أنهم يرون أن الذات عنصر ديناميكي للسياقات المعرفية للفرد وليست مقتصرة فقط على كونها متغيرا للشخصية تسمح بالضبط الداخلي لسلوكات الفرد.

ويرى كيلي Kelly 1955 انه من الحاجات الأساسية للكائن الإنساني نجد الضبط والتنبؤ بحوادث محيطه، ومن الأمور التي

يشارك فيها كل الأشخاص نجد (الذات - اللذات) أين تكون وظيفة الفرد هي ضمان ضبط أفعاله الخاصة به. (1979, P126)

(L'ecuyer).

4- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory

أهتم الكثيرون من رواد التحليل النفسي لمفهوم الذات أمثال "فرويد Freud ، يونج Jung ، فروم From ، سوليفان Sullivan ، رنك Rank ، هورني Horney ، أدلر Adler.

الذات عند فرويد Froued :-

ظهر مفهوم الذات في هذا التيار لدى فرويد بعدة أعمال كما اختلفت فيه وجهات النظر إنطلاقاً من النظرة الكلاسيكية لفرويد والتي عرض من خلالها، نموذج الشخصية، مثلت القوة النفسية (الأنا، الهو، الأنا الأعلى) حيث ينشأ مفهوم الذات عن طريق التفاعل بين الدوافع البيولوجية والغريزية للهو والأنا للتصنيفات الوالدية والثقافية التي تشكل الأنا الأعلى.

رابعاً:- مرحلة المراهقة:-

أولاً:- الفرق بين المراهقة والبلوغ:-

هناك لبس يقع للبعض في التفريق بين المراهقة والبلوغ فيظنهما شئ واحد لكن في الحقيقة بينهما فرق وهو كالتالي:-
المراهقة: هي التدرج نحو النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي.
والبلوغ: يعني إكمال الوظائف الجنسية عند الفتى المراهق أو الفتاة المراهقة، وذلك يعني أن البلوغ جانب واحد من جوانب المراهقة.

ثانياً: تعريف المراهقة:

ب يعرف محمود حمودة

المراهقة بأنها تبدأ جسدياً بعملية البلوغ والتي هي تمتاز بتغيرات هرمونية وتكون تلك التغيرات سريعة وقد تحدث ارتباكاً للمراهق.
(محمود حمودة، ١٩٩١: 37).

ثالثاً: مراحل المراهقة:-

ويطلق الباحثون على المراهقة مصطلح The Teen Years ويقسمها البعض إلى عدة مراحل هي :

١ - مرحلة ما قبل المراهقة Pre Adolescence

يطلق عليها مرحلة التحفز والمقاومة، وتمتد بين العاشرة والثانية عشر (١٠ - ١٢) تقريباً.

2- مرحلة المراهقة الأولى وهي من (11-14) عام وهذه المرحلة تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

(ابن منظور، 2003، ص420).

مرحلة المراهقة الوسطى وهي من (14-18) عام وفيها إكمال التغيرات البيولوجية.

مرحلة المراهقة المتأخرة من 18-21 سنة من العمر.

(عبد الله احمد على آل عيسى، 2009، ص13).

خامساً: خصائص النمو في مرحلة المراهقة

مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة طبيعية من مراحل النمو الإنساني، وهي ذات خصائص تميزها ومتطلبات تتناسق وطابع المرحلة. تتلخص خصائص النمو في مرحلة المراهقة في النقاط التالية:-

١- النمو الجسمي للمراهق:-

تتميز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلاً واحداً في السرعة في جميع جوانب الجسم. (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠٠٣: 46).

2- النمو الجنسي للمراهق:-

وتزداد الهرمونات الجنسية وتبلغ ذروتها فيما بين الخامسة عشر والعشرين، ومن الطبيعي أن يصاحب ذلك ازدياد في الدافع الجنسي الذي قد يعبر عنه بصورة مختلفة لدى الجنسين، أيضاً ارتبط ظهور حب الشباب والبثور في الوجه. (عمر عبد الرحمن، ٢٠٠٠: 300).

3- النمو العقلي للمراهق:-

مرحلة المراهقة هي فترة النمو المعرفي التي يصبح فيها الكائن قادراً على التفسير والتوافق مع البيئة وذاته، ويستطيع المراهق التفكير في القضايا المختلفة مستخدماً الرموز المجردة وتتركز مظاهر النمو المعرفي للمراهق في: اقتراب الذكاء من الوصول إلى اكتماله في الفترة ما بين (١٥ - 18). زيادة نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية. ظهور الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاءً، وأصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح. (سعدية بهادر، ١٩٩٤: ٣٥٩).

4- النمو الانفعالي للمراهق:

يوجد اتفاق عام على أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الأزمة، وأطلق عليها "جورج ستانلي هول" مرحلة الضغوط والعواصف وذلك لأن المراهقة مرحلة توتر انفعالي شديدة مصدره التغيرات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث في هذه المرحلة. (طارق الصعيدى، ٢٠٠١: ١٠٩).

5- النمو الاجتماعي للمراهق:

نجد المراهق يشعر بالقلق والتوتر والاضطراب النفسي في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة بالنسبة إليه ومع المواقف الدرامية المختلفة، ومع جماعة الأقران. (نوال عطية، ٢٠٠١: 16).

الهوية في ظلّ العولمة

إن مفهوم المراهقة اليوم شهد تحوُّلاً مهماً من مفهوم مبني على صورة المراهق التائه، المتمرد، الثائر على مجتمع "جامد" و"رجعي"، إلى صورة مطاطة ضمن عالم أكثر انفتاحاً ومرونة، في ظلّ ظاهرة العولمة التي تجتاح العالم.

(Martineau, R., 1995).

ترى الباحثة أن المراهق في حاجة شديدة وملحة للإهتمام والرعاية من كل المحيطين بدءاً بالأسرة والمدرسة والمجتمع فالمراهق بحاجة إلى الدعم والمساندة ويجب على المؤسسات المختلفة تدريب ذويها لتوفير كل ما يحتاجه.

سادساً: الدراسات السابقة:

في دراسة عماد إبراهيم 1990، التي تناولت بحث العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والقلق والتوجه الشخصي، لدى عينة قوامها 213 طالبا وطالبة بالثانوي، طبق عليهم مقياس التفكير اللاعقلاني وقائمة سبليبرج للقلق كحالة وسمة، واختبار التوجه الشخصي، ومقياس شوستروم لتحقيق الذات، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من حالة وسمة القلق، في حين توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية وتحقيق الذات. (إبراهيم، 1990).

دراسة (الشريف 1988م) دراسة بعنوان "العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الاقتصادي والتحصيل والجنس، وبين تقدير الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية. "وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة أن معاملات الارتباط بين التفكير اللاعقلاني والتحصيل كمتغيرات مستقلة وتقدير الذات كمتغير تابع كانت ذا دلالة إحصائية. وبالتحديد أظهرت النتائج ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بين التفكير اللاعقلاني و الجوانب الانفعالية والاجتماعية والأخلاقية والجسدية وجانب الثقة بالذات كدرجات فرعية على مقياس تقدير الذات.

دراسة الرحيم وآخرون 1981: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مشكلات المراهقين في مرحلة الدراسة الثانوية والمتوسطة ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق بطاقة موني على عينة بلغت 397 طالب وطالبة، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة:

مشاكل الطلبة : أخشى عقاب الله -أحتاج أن أقرر بنفسني نوع عملي -أفكر كثيرا في الحصول على درجات عالية -إنني خجول -لا أخرج للنزهة مرات كافية كثيرا ما يحدث شجار ومحادثات داخل القسم.

مشاكل الطالبات : أخشى عقاب الله -أحتاج أن أقرر بنفسني نوع عملي -أفكر كثيرا في الحصول على درجات عالية -إنني خجولة -أشعر بالتعب - لست على وفاق مع أحد إخوتي.

دراسة: (رتيب 2001): في سورية بعنوان: ((الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق) - هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي بين طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي - عينة الدراسة: كانت نسبة العينة التي تم سحبها من المجتمع الأصلي (4 %) العلوم الاجتماعية والإنسانية و(9 %) العلوم الطبية و(5.9 %) العلوم الأساسية والتطبيقية - استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الأفكار اللاعقلانية، واختبار القلق الاجتماعي - ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة، كما بينت النتائج الإحصائية عدم وجود أثر للجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي و الأفكار اللاعقلانية، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين القلق الاجتماعي.

سابعاً: فروض الدراسة:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى المراهقين.
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المبكرة.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المتوسطة.
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى المراهقة المتأخرة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة على متغير الأفكار اللاعقلانية.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة على متغير القلق الإجتماعي.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة على متغير الإتجاه نحو الذات.
8. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المراهقين على متغير الأفكار اللاعقلانية.
9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المراهقين على متغير القلق الإجتماعي.
10. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المراهقين على متغير الإتجاه نحو الذات.

ثامناً: عينة الدراسة وخصائصها:

- أ - العينة الميدانية: ت: تكونت عينة الدراسة الميدانية من (90) طالب وطالبة ممن يدرسون بالمدارس الرسمية الحكومية بالمرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعية، وتتراوح أعمارهم ما بين (11سنة- 21 سنة) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، من الدارسين بالمدارس والجامعات بحيث تم تقسيمهم إلى ثلاث أقسام طبقاً للمرحلة العمرية إلى مرحلة المراهقة المبكرة ومرحلة المراهقة المتوسطة ومرحلة المراهقة المتأخرة.
- وبلغ عدد الطلاب بمرحلة المراهقة المبكرة (30) طالباً وطالبة، (15) طالباً من الذكور، (15) طالبة من الإناث وتتراوح أعمارهم ما بين (11 - 14).
- وبلغ عدد الطلاب بمرحلة المراهقة المتوسطة (30) طالباً وطالبة، (15) طالباً من الذكور، (15) طالبة من الإناث وتتراوح أعمارهم ما بين (14 - 18).
- وبلغ عدد الطلاب بمرحلة المراهقة المتأخرة (30) طالباً وطالبة، (15) طالباً من الذكور، (15) طالبة من الإناث وتتراوح أعمارهم ما بين (18 - 21).

تاسعاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة ثلاث مقياس لقياس متغيرات الدراسة التي تقوم بدراستها:

(1) مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد: معتز سيد عبدالله، محمد السيد عبد الرحمن، 2002).

(2) مقياس القلق الاجتماعي (إعداد: أمانى عبد المقصود).

(3) مقياس الإتجاه نحو الذات (إعداد: مجدى محمد الدسوقي، 2004).

عاشراً: الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة:

(1) اختبار (ت) t. test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

(2) معامل الارتباط بيرسون Pearson وسبيرمان - براون Spearman - Brown و الفا كرونباخ.

(3) تحليل التباين ANOVA—analysis of variance .

هذا وتم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss لإجراء المعاملات الإحصائية المستخدمة فى الدراسة.

الحادى عشر: نتائج الدراسة:

استخلصت الباحثة من الدراسة النتائج التالية:

1. هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى مرحلة المراهقة ككل.
2. هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة ككل.
3. وهناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة ككل.
4. هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية و القلق الاجتماعي لدى مرحلة المراهقة المبكرة.
5. هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المبكرة.
6. هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المبكرة.
7. هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية و القلق الاجتماعي لدى مرحلة المراهقة المتوسطة.
8. هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي و الإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المتوسطة.
9. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار اللاعقلانية و مقياس الإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المتوسطة.
10. هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية و القلق الاجتماعي لدى مرحلة المراهقة المتأخرة.

11. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار اللاعقلانية و مقياس الإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المتأخرة.

12. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مقياس القلق الإجتماعي و الإتجاه نحو الذات لدى مرحلة المراهقة المتأخرة.

13. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة على الأفكار اللاعقلانية

14. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مراحل المراهقة الثلاثة مرحلة المراهقة المبكرة ومرحلة المراهقة المتوسطة ومرحلة المراهقة المتأخرة على مقياس القلق الإجتماعي.

15. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة على مقياس الإتجاه نحو الذات.

16. لا توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

17. لا توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين على مقياس القلق الإجتماعي.

18. لا توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين على قائمة الإتجاه نحو الذات.

الثاني عشر: التوصيات والبحوث:

أولاً التوصيات:

1. عقد دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين لإكتسابهم بعض الفنيات التي تساعد على دحض الأفكار اللاعقلانية وتغييرها إلى أفكار عقلانية لمساعدة الطلاب على التخلص من التفكير اللاعقلاني.

2. عقد دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين لإكتسابهم بعض الفنيات التي تساعد على التخفيف من حدة اضطراب القلق الإجتماعي لمساعدة الطلاب على مواجهة المواقف الاجتماعية دون الشعور بالقلق الزائد.

3. إنشاء مراكز للإرشاد النفسي في الإدارات التعليمية، ويتولى إدارتها متخصصون في علم النفس لكي يتمكنوا من القيام بعملهم على أكمل وجه من حيث تطبيق المقاييس النفسية لتحديد درجة الاضطراب في التفكير اللاعقلاني والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات ومن ثم تحديد الفنية المناسبة لمواجهة الاضطرابات.

4. عقد دورات ارشادية للطلاب شهرياً ويلقيها مرشدون نفسيون متخصصون وذلك لمساعدتهم على:

أ- أن يتم التوضيح للطلاب عن ماهي الأفكار اللاعقلانية وكيفية تبديلها إلى أفكار عقلانية من خلال تدريبهم على بعض الفنيات المناسبة لدحض تلك الأفكار.

ب- مساعدة الطلاب على ضرورة التخلص من القلق الزائد خاصة في المواقف الاجتماعية وأن هذا القلق نتيجة للأفكار اللاعقلانية وإذا تغيرت الأفكار إلى عقلانية سوف يقل بالتدرج القلق الإجتماعي.

5. أشارت نتائج الدراسة الحالية أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات ومن ثم ضرورة العمل على تلك المتغيرات وتوعية الطلاب بها حتى عندما تنتهي مرحلة المراهقة ينشأ شباباً أصحاء نفسياً.

6. العمل على قدر الإمكان على تقليل حدوث الأفكار اللاعقلانية والقلق الإجتماعي والإتجاه نحو الذات لدى الطلاب المراهقين وذلك من خلال:-

- أ- عقد دورات تدريبية لأباء الطلاب المصابين بإضطراب القلق الإجتماعي وذلك من أجل مساعدتهم على كيفية التعامل مع أبنائهم المراهقين ومعرفة طبيعة المرحلة ومشكلاتها وإحتياجاتها بهدف مساعدة المراهق على الشعور بالدعم من الوالدين لينشأ بشخصية صحيحة نفسياً بلا مشاكل.
- ب- حث الوالدين على التعامل مع أبنائهم المراهقين وفقاً لطبيعة المرحلة ويكونوا أصدقاء معهم ويتركوا لهم الحرية في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وتدريبهم على كيفية التعامل مع الأفكار اللاعقلانية لديهم وتفهم الإضطرابات والمشكلات النفسية التي يعانون منها والتعامل معاه في وجود متخصصين في علم النفس.

ثانياً البحوث المقترحة:

1. الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الإجتماعي لدى عينات إكلينيكية مختلفة.
2. الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإتجاه نحو الذات لدى عينات عادية وإكلينيكية مختلفة.
3. القلق الإجتماعي وعلاقته بالإتجاه نحو الذات لدى عينات عادية وإكلينيكية مختلفة.
4. الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية (الوسواس القهري - الاكتئاب) لدى عينات عادية وإكلينيكية مختلفة.
5. القلق الإجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية (الوسواس القهري - الاكتئاب) لدى عينات عادية وإكلينيكية مختلفة.
6. الإتجاه نحو الذات وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية (الوسواس القهري - الاكتئاب) لدى عينات عادية وإكلينيكية مختلفة.
7. فاعيلة برنامج عقلاني انفعالي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية للتخفيف من حدة القلق الإجتماعي لدى عينات عادية وإكلينيكية مختلفة.
8. فاعيلة برنامج عقلاني انفعالي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية للتخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية (الوسواس القهري - الاكتئاب).

Abstract**Irrational ideas and their relationship to social anxiety and self-orientation among adolescents****By Raghda Mamdouh Mohamed Hassan**

The study aimed to find the relationship between irrational thoughts and social anxiety and self-orientation in adolescents, and the relational approach was used in both the descriptive and comparative part, and the irrational thoughts scale, the social anxiety scale and the self-orientation list were used, and they were applied to a sample of 90 school and university students from Adolescents: The number of males was 45 and the number of females was 45, and the study resulted in a positive relationship between irrational thoughts and social anxiety, a negative relationship between irrational thoughts and self-orientation, and a negative relationship between social anxiety and self-orientation, and there were statistically significant differences between early adolescence and middle adolescence And late adolescence on irrational thoughts, and there are statistically significant differences between the three stages of adolescence, early, middle, and late adolescence on the scale of social anxiety, and there are no statistically significant differences between early adolescence, middle adolescence and late adolescence on the scale of self-orientation, and there are no significant differences A statistic between the mean scores of males and females of the adolescent On the scale of irrational thoughts and the scale of social anxiety and self-orientation, and among the recommendations of the study is to hold training courses for psychologists to acquire some techniques that help them to refute irrational thoughts and change them into rational thoughts, alleviate social anxiety, and adjust the attitude towards the self to the positive direction.

Key Words: Irrational ideas, social anxiety, self-orientation, among adolescents.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم علي إبراهيم (1991): الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات، دراسة أمبريقية في ضوء نظرية "أليس" للعلاج العقلاني الإنفعالي لدى عينة من البنين، بجامعة قطر، القاهرة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 5 (1)، 33-52.
2. إبراهيم، عماد محمد (1990) : دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
3. ابن منظور (2003): لسان العرب، دار عالم الكتب، السعودية.

4. الشريف، بسمة (1988) : الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة الاردنية وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية.
5. المالح حسان (1994) ، الخواف الإجتماعي (الخجل)، دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة.
6. ديفيد بارلو (2002): الاضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي مترجم، صفوت فرج وآخرون، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
7. جامعة القدس المفتوحة (2000): الصحة والرعاية النفسية، حقوق النشر جامعة القدس المفتوحة، القدس، فلسطين.
8. حامد عبد السلام زهران (2001): الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب ط4.
9. سعدية بهادر (1994): علم نفس النمو، المؤسسة السعودية بمصر، مطبعة مدني، القاهرة.
10. صالح، محمود عبد الله (1985): أساسيات في الإرشاد التربوي، دار المريخ للنشر، الرياض، السعودية.
11. طارق محمد محمد على الصعدي (2001): دور الصفحة الدينية بالصحف القومية في التنقيف الديني للمراهقين دراسة مسحية، عين شمس معهد الدراسات العليا للطفولة والإعلام وثقافة الطفل.
12. عبد الرحمن العيسوي (2003): علم النفس التربوي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
13. عبد الرحيم، عبد المجيد (١٩٨١ م): علم النفس التربوي والتوفيق الاجتماعي، ط٢، مصر، مكتبة النهضة المصرية.
14. عبد الستار إبراهيم (1994): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
15. عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر (2007): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، فلسطين، جامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.
16. عبد الله بن أحمد بن علي آل عيسى الغامدي (2009) تردد المراهقين على مقاهي الانترنت، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
17. عزت حجازي (1985): الشباب العربي ومشكلاته، كتاب عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
18. عمر عبد الرحمن المقدى (2000): أزمة الهوية في المراهقة حقيقة نمائية أم ظاهرة ثقافية دراسة مقارنة للطفولة، المراهقة، الشباب، مجلة جامعة الملك سعود.
19. محمد السيد عبد الرحمن، معتز عبد الله (1994): الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، دراسات نفسية 4 (3)، 415-449.
20. محمد محروس الشناوي (1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب، القاهرة، مصر.
21. محمود حمودة (1991): الطفولة والمراهقة - المشكلات النفسية والعلاج، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر.
22. منيرة الشمسان (1417، 1996): التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضي لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك فهد، الرياض، السعودية.
23. نادر فهمي الزيود (1998): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
24. ناصر الشافعي (2009): فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، دار البيان للنشر، القاهرة، مصر.
25. نوال محمد عطية (2001): علم النفس والتكيف النفسي والإجتماعي، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. وحيد مصطفى كامل (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة ، دراسات نفسية، 15(4)، أكتوبر، 569 - 598.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Ellis , A. (1979): - Discomfort Anxiety: A New Cognitive Behavioural Construct. Rational Living. Vol. 14 No. (2). Part 1. Pp. 3 - 8.
2. American Psychiatric Association: (1994) Diagnostic and statistical Manual for mental disorders (4thEd). Weshington: DSM-IV.

3. DSM-IV-TR.(2000): Diagnostic and Statistica Manual of Mental Disorders, Fourth Edition Text Revision. American Psychiatric Association, Washington.
4. World health organization (1997): calcification of mental disorders ICD-10.
5. Breckler, S. (1997): Empirical validation of affect, behavior, and cognition as distinct components of attitudes. In: M. Hewstone; A.
6. Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993): The psychology of attitudes. New York, Harcourt, Brace, & Janovich.
7. L'ecuyer- le concept de soi- edition (1979): P.U F. paris.
8. Martineau, R. (1995), La Culture des Adolescents, Allocution présentée au Deuxième Congrès National de l'Association Canadienne pour la Santé des Adolescents (ACSA),p16 November 1995.