تحليل المسار للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاليكسيثميا لدى عينة من طلبة الجامعة المتأخرين دراسياً

بحث مشتق من رسالة دكتوراه ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص "الصحة النفسية"

مقدمة من

محمد شعبان أحمد محمد

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الفيوم

إشراف

الدكتور	**الدكتور**
محمد عبد العال أحمد الشيخ	**محمد محمود حسانين هليل**
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ	مدرس الصحة النفسية
ومدير مركز الإرشاد النفسي والمشرف	ونائب مدير مركز الإرشاد النفسي
على قسم الصحة النفسية	كلية التربية – جامعة الفيوم
كلية التربية – جامعة الفيوم	

مقدمة البحث:

برز في السنوات الأخيرة التوجه نحو بحث دور الجانب المعرفي في تكوين شخصية الأفراد وفي تقدير انفعالاتهم وتكيفهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي، ولعل من أبرز النظريات التي حاولت التركيز على هذا الجانب نظرية إليس Ellis للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والتي تقوم على إبراز تأثير الأفكار في الانفعالات والسلوك، ومن ثم فإن تطهير تفكير العميل من تلك الأفكار اللاعقلانية يعتبر السبيل لتخلصه من اضطرابه.

وتعد الأفكار اللاعقلانية محدداً أساسيا لانعدام التوافق واضطراب الصحة النفسية بوجه عام، إذا أن تفسير الفرد للأحداث يكون في ضوء هذه الأفكار والحاجات النفسية المرتبطة بها. ويرى إليس Ellis أن التفكير بطريقة لاعقلانية

يتخذ شكل التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه، والـلا واقعـي للـذات وللأحـداث السلبية التي يتعرض لها الفرد. (Maddi, A, 1996: 171-172)

ويشير إليس ودريين Ellis and Dryden (1990) أن الأفكار العقلانية نسبية ولا تتدخل في تحقيق الأهداف الأساسية، ولكنها يتم اكتسابها في ضوء مجموعة من المتغيرات من بينها وهما أساليب تنشئة الفرد ووسائل الأعلام والثقافة السائدة بالمجتمع.

وقـد اختصـر إلـيس Ellis (1999:155) القائمـة الأصـلية للأفكـار اللاعقلانية والمكونة من أحد عشر فكرة لاعقلانية إلى ثلاث أفكار لاعقلانية تدور حول ثلاث مطالب أساسية للفرد، وهم:

- **مطالب تتعلق بالذات:** يجب أن أنال الاهتمام من الجميع وإلا أكون شخص ناقص".
- **مطالب تتعلق بالآخرين:** يجب أن يعاملونني الآخرين بلطف وعلى نحو حسن وإلا فهم يسيئون لى.
- **مطالب تتعلق بظروف الحياة:** يجب أن تكون ظروفي مناسبة وإلا ستكون حياتي رديئة ولا استطيع تحملها.

لـذا يحـاول الباحـث خـلال هـذه البحـث التعـرف علـى العلاقـة بـين الأفكـار اللاعقلانية والاليكسيثيميا لدى عينة من طلبة الجامعة المتأخرين دراسياً من خلال استخدام أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج AMOS- v20 على عينة من طلبـة الجامعـة المتـأخرين دراسـياً لتحديـد أكثـر المكونـات تـأثيراً فـي ظهـور الاليكسيثيميا.

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث في محاولة التعرف على شكل مسارات العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاليكسيثيميا لدى عينة من طلبة الجامعة المتأخرين دراسياً.

أهمية البحث:

- التعرف على شكل العلاقة المسارية بين الأفكار اللاعقلانية والاليكسيثيميا.
- يمكن الاستفادة من نتائجها في الحقل التجريبي بمجال الإرشاد والعلاج النفسي؛ فتحديد الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالاليكسيثيميا قد يسهم في بناء برنامج علاجي موجه نحو هذه الأفكار ومعرفة أثر هذا البرنامج على الاليكسيثيميا.
- تحديد مدى إسهام كل مكون من مكونات الأفكار اللاعقلانية في ظهور مشكلة الاليكسيثيميا.

تساؤلات البحث:

تتحدد تساؤلات البحث فيما يلي:

- ما دلالات صدق النموذج المفترض لبنية الأفكار اللاعقلانية لدي عينة البحث ؟
- ما دلالات صدق النموذج المفترض لمجموعة الأفكار اللاعقلانية المنتشرة لدى عينة البحث ؟
- ما شكل مسار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاليكسيثيميا لدى عينة البحث ؟

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الأول: الأفكار اللاعقلانية:

يعد مفهوم الأفكار اللاعقلانية أحد المفاهيم التي أثارت جدلاً ونقاشاً بين المفكرين، والفلاسفة، وباحثي علم النفس، حيث تعود جذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، لكنه كمفهوم علمي تاريخه قصير جداً، إذ يعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أوائل الذين أدخلوه إلى الحقل السيكولوجي، وأبرز تأثير الأفكار اللاعقلانية في السلوك الصادر عن الفرد، حيث اقترح إليس Ellis

وفق هذه النظرية احد عشر فكرة لاعقلانياً تم تصنيفهم في ثلاث فئات تعكس بعض المطالب الملحة لدى الفرد. (غادة محمد عبد الغفار، ٢٠٠٧: ٢٥١)

وقد وصف إليس (Ellis, 1994) هذا المفهوم وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف في نظريته التي أسماها "نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي" والتي تهدف مساعدة الفرد في تعديل أفكاره اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى أفكار عقلانية تحقق له مستوى مناسباً من الصحة النفسية.

أ- مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

يشير إليس Ellis أن نسق الأفكار لدى الفرد يتكون من جزأين، هما: الأفكار العقلانية، والأفكار اللاعقلانية. وتتصف الأفكار العقلانية بجملة من الخصائص، من بينها المنطقية، والواقعية، والحياتية، أي متسقة مع الواقع، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي، والتخلص من الاضطرابات الانفعالية، وتؤدي بالفرد إلى الإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين. كما أنها ليست أفكاراً مطلقةً، فضلاً عن أنها تزيد من مشاعر المتعة والسعادة، ويصبح تحقيق الأهداف أسهل منالاً. أما النسق الثاني فيتمثل في نسق الأفكار اللاعقلانية، وهي المسئولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية، والسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوط لدى الفرد، كما أنها تسيطر على تفكيره وتوجه سلوكه، فهى أفكار غير واقعية، وغير منطقية، وغير إمبريقية، وغير مرنة، ودوغماتية في طبيعتها، ومطلقة، وغير ملائمة، وتؤدي إلى نتائج انفعالية غير سارة، ويعبر عنها الفرد لفظياً في شكل الينبغيات، والوجوبيات (Shoulds, Musts)، مثل (يجب أن، ينبغي أن، من الضروري أن...)، وتؤدي إلى هزيمة الذات، وغالباً ما تكون نتاج الخصائص الفطرية وعملية التعلم. (Gillilan, et al., 1984: 189)

لذا يحظى التراث السيكولوجي بتعريفات عديدة لمفهوم الأفكار اللاعقلانية، من أبسطها ما أورده كل من إليس وهاربر، بأن العقلانية هي أي شيء يؤدي بالأفراد إلى السعادة والبقاء، بينما اللاعقلانية هي أي شيء يعيق السعادة والبقاء للأفراد(Daly; et al, 1983: 201). والأفكار اللاعقلانية هي مجموعة الأفكار الخاطئة، غير المنطقية التي تتميز بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتعميميات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانات الفعلية للفرد لذلك تقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية.(Ellis, 1977: 20)

ويعرف إليس " Ellis (١٩٧٧: ٧) الأفكار اللاعقلانية بأنها : الأفكار غير المنطقية التي تتميز بالمبالغة والتهويل والتهوين في تفسيرها للحدث والتي تعيق الفرد في حياته اليومية وتسبب له اضطراباً نفسياً ". وتوضح نسيمه علي داود (٢٠٠١ : ٢٩٠) أن الأفكار اللاعقلانية هي: أفكار تتسم بالوجوب فهي تمثل مطالب وإدراكات غير واقعية وجامدة حول ما ينبغي أن تكون عليه الأمور، وتؤدي لعبارات اللوم الموجهة نحو الذات والآخرين، وعبارات التذمر التي تصف الأمور بأنها فظيعة وتعكس تضخيم الأمور وعدم القدرة على تحمل الإحباط. ويرى جاي Jay (٢٠٠٣: ١٣٢) أن الأفكار اللاعقلانية هي: شعور الفرد بانفعال عنيف عندما يواجه مشكلات ويتحمل مسئولية أفعاله ، كما أنهاُ تعد أفكارا هازمة للذات يستخدم فيها كلمات مثل ينبغي أن أو يجب أن ، ومثل هذه الأفكار تجعل الفرد يشعر بأن ليس هناك أمل في الحياة. ويعرفها زكريا الشربيني (٢٠٠٥: ٥٤٠) بأنها: الأفكار السالبة الخاطئة غير الواقعية التي تتسم بعدم الموضوعية والتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على المزيد من التعميمات الخاطئة المبالغة والتهويل. **ويرى** نعمان الموسى (٢٠٠٥، ٩٣) الأفكار اللاعقلانية: نمو نمطي في التفكير يستخدم فيه الفرد عبارات مطلقة لا تتوافق مع الحقيقة الواقعية للذات والآخرين ويتجلى هذا التفكير في شعور الإنسان بالقلق الزائد وميله للتعصب لآرائه الصارمة

وتجنب المشكلات والابتعاد عن المسئولية والمجازفة واسترضاء الناس وطلب التأييد والقبول منهم . **وأوضحت** منى إبراهيم البنوي (٢٠٠٥: ١٥) الأفكار اللاعقلانية بأنها : أنماط من التفكير غير السوي والبعيد عن المنطق والذي يؤدي بصاحبه إلى سوء التكيف. في حين عرفتها فاتن يوسف ميرزا (٢٠٠٧: ٢٧) بأنها : الأفكار والمعتقدات والألفاظ الذاتية التي ترتبط بتقييم الأحداث على نحو كإرثي، أو تقييم الذات باعتبارها لا تستحق الاحترام، مما يؤدي إلى الحزن والقلق.

وفى ضوء ما سبق يمكن تعريف الأفكار اللاعقلانية بأنها "مجموعة من الأفكار الخاطئة غير الواقعية التى تتميز بعدم موضوعيتها وهى نتاج أفكار وتوقعات وتعميمات مبنية على مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة وعادة ما يستخدم فيها كلمات مثل ينبغي أن أو يجب أن ، ومثل هذه الأفكار تقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية.

ب- سمات الأفكار اللاعقلانية:

يشير إليس"Ellis" إلى أن هناك عدة سمات يمكن من خلالها تحديد ما أن كانت أفكار الفرد عقلانية أو لا عقلانية، وهذه السمات هي:

- **المطالبة Demanders:** توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، فالاضطراب الانفعالي يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرِضها بنفسه على نفسه وعلى العالم والآخرين .
- **التعميم الزائد Overgeneralization** : يعمم الفرد النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم علي الملاحظة الفردية .
- **التقدير الذاتي Self-Rating:** يتمثل في التحدث إلى الذات بطريقة سلبيةٍ عن طريق صياغة جمل تستقر في الشعور أو اللاشعور، وتعتبر محكاً للمقارنات التى يقوم بها الفرد لذاته مع الآخرين، والتي تؤدى لتحقيق تقديره لذاته.

- **أخطاء العزو (التنسيب) Attribution Errors** : حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة للآخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه.
- **التكرار(التلقين) Repetition:** تتكرر الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري و يساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية للفرد .
- **اللاتجريب Anti-Empiricism:** تتمثل في الخروج باستنتاجات وأحكام اعتماداً على أدلة غير كافية وغير مجربة ، كأن يغضب الفرد نتيجة كلمة أو نظرة من شخص آخر فى حين أن هذه الكلمة لم توجه إلية شخصياً .
- **العجز:** عدم قدرة الفرد على التخلص من أحزان الماضي ومحو آثارها
- **عدم التسامح** : أي عدم القدرة على مغفرة الإساءة حتى وإن كان الخطأ بسيط .(Ellis, A, 1979: 83)

ج- مصادر الأفكار اللاعقلانية:

١- **التنشئة الاجتماعية** : تسبب التنشئة الاجتماعية غير العقلانية أخطاء التفسير والعزو ، فالإنسان بطبعه يميل إلى السببية والغرضية ويميل إلى أن ينسب أخطاءه إلى الآخرين حفاظاً على ذاته من الألم وهروباً من تحمل المسئولية فيوجه اللوم إلى الآخرين بالرغم من معرفته أنه هو السبب الحقيقي لما يعانيه من مشكلات وأخطاء (منتصر علام ، ٢٠١٢ : ١١٥)

٢- **التربية الأسرية** : حيث يرى إليس Ellis و فروم From و هورني Horny أن الأفكار اللاعقلانية يقوم يبثها الآباء أثناء فترة الطفولة المبكرة و يتشبث بها الفرد بسبب تعلقه بوالديه (محمد الطيب ، ١٩٩٤ ، ص ١٢٤) . وأكد زكريا الشربيني أيضا على أن الأفكار العقلانية واللاعقلانية يكمن ورائها الأسرة أو العائلة وتذكيها وسائل الإعلام أو الهيئات التعليمية مثل المدارس أو

الجامعات وربما الجيران والأصدقاء وزملاء العمل. (زكريا الشربيني ، ٢٠٠٥ :٥٣٥) .

٣- **التربيـة والتعلـيم** : تعتمد المناهج الدراسية والأساليب التعليمية على التلقين فهى لا تشجع على التفكير واستخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات بل تركز على الحفظ والالتزام بالنص فيصبح الطالب متفوقاً كلما اتجه نحو الحفظ وعدم إعمال العقل، مما ينشئ الطالب على أفكار غير عقلانية فكلما اتسم بالانصياع وعدم المناقشة كلما كان محبوباً من المحيطين به .

(منتصر علام ، ٢٠١٢ : ١٢٠)

٤- **وسـائل الإعـلام** : يشير فؤاد زكريا إلى سعى وسائل الإعلام نحو ترسيخ الخرافات من أجل كسب الجماهير مثل لجوء الصحائف إلى تخصيص أعمدة صحفية مثل حظك اليوم ، ولجوء الأفلام إلى تقديم السرقة كحل لبعض المشكلات فيستعين المخرج بممثل محبب إلى الناس لتمثيل هذا السلوك ويقدم تبريراً كأن يبرر بأن السرقة من الأغنياء فقط مستغلاً لأسطورة اللص الشريف، أو سرقة أناس هم لصوص آخرون من منطلق سرقة اللص حلال ، وبذلك ننشئ أفراد المجتمع على أن رقة تتضمن الحلال والحرام وقاعدة الفصل بالطبع متروكة للفرد لأنه لن يلجأ لدار الإفتاء لتحدد له هل هذه السرقة حلال أم حرام (فؤاد زكريا ، ١٩٧٨ ، ٧٢:٧١) .

٥- **انتشـار الأميـة والمستوى الثقـافي للأفراد** : حيث تشير الدراسات والأبحاث العلمية أن نسبة انتشار الأفكار غير العقلانية أكثر بين الأميين والمستويات الثقافية المنخفضة عنها بين المتعلمين والمثقفين ، مثل دراسة إجلال سرى (١٩٨٤) التي توصلت إلى أن الريفيات والأميات أكثر من المتعلمات والمثقفات اعتقادا في الخرافات عن النمو النفسي ، وأكدت إلى أن معظم الخرافات ضارة اجتماعيا ونفسياً . في حين أكدت دراسة محمد الشيخ (١٩٩٠) على الدور الذي يلعبه المستوى الثقافي في الاعتقاد في الأفكار

اللاعقلانية حين توصلت إلى أن الطلاب المصريين والأردنيين أكثر قبولاً من الطلاب الأمريكيين للأفكار اللاعقلانية .

(منتصر علام ، ٢٠١٢ ، ١٢٣:١٢٤)

د- تصنيف الأفكار اللاعقلانية

حدد إليس "Ellis" في كتابه "العقل والانفعال في العلاج النفسي " Reason and emotion in psychotherapy " (Ellis, 1977: 60-88) إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكاراً لاعقلانية مسئولة عن الاضطرابات النفسية، وعادة ما تتحكم في تفكير الكثيرين من الذكور والإناث، ويتحدثون بها على هيئة إن هذه الأفكار ".Ought's and Musts " مفروضات ووجوبيات أو إلزاميات" Shoulds "، وهذه الأفكار هي:

الفكرة الأولى: تدور حول التأييد والاستحسان Demand of Approval: من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً اجتماعياً من المحيطين به.

الفكرة الثانية: تدور حول ابتغاء الكمال الشخصي Personal Perfection : يجب أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة والإنجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يكون ذا أهمية وقيمة.

الفكرة الثالثة: تدور حول اللوم الزائد للذات والآخرين Blame – proneness : بعض الناس يتصفون بالشر والنذالة والخسة والجبن، لذا يجب تأنيبهم ولومهم ومعاقبتهم.

الفكرة الرابعة: توقع الكارثة أو المصيبة Catastrophizing : إنها لكارثة ومأساة عندما تسير الأمور عكس ما يريد الفرد .

الفكرة الخامسة:اللامبالاة الانفعالية Emotional – Irresponsibility : التعاسة و عدم الإحساس بالسعادة تسببها الظروف والأحداث الخارجية والإنسان ليس بمقدوره السيطرة عليها .

الفكرة السادسة: القلق والاهتمام الزائد Anxious and over Concern : هناك أشياء خطيرة و مخيفة تبعث الهم والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أن يتوقعها دائما، ويكون مستعداً للتعامل معها ومواجهتها حين وقوعها.

الفكرة السابعة : تجنب المشكلات Problems Avoidance : من الأسهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية بدلاً من أن نواجهها.

الفكرة الثامنة: الاعتمادية Dependency: يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه بشكل دائم.

الفكرة التاسعة: تمحورت حول الشعور بعجز السلوك الحالي Helplessness: الأحداث و الخبرات الماضية تحدد السلوك ولا يمكن تجاهل أو محو تأثير الماضي.

الفكرة العاشرة: الانزعاج لمتاعب الآخرين Upset for Peoples Problems: يجب أن يشعر الفرد بالحزن والتعاسة لما يعانيه الآخرين من مشكلات و مصاعب.

الفكرة الحادية عشرة: كمال الحلول وتمامها Perfect Solutions: هناك دائماً حل كامل وصحيح يجب التوصل إليه لكل مشكلة، وإنها كارثة إذا لم يوجد هذا الحل.

كما حدد بيرجر Berger (1982: 23-25) مجموعة من الأفكار غير العقلانية والتي يعتبرها مهمة وهى:

١- الكفاءة المطلقة دون مراعاة للإمكانيات والقدرات .

٢- المعرفة الأكاديمية الشاملة غير المحددة .

٣- النجاح المطلق فيجب على الطالب أن ينجح دائماً فلا مجال للفشل .

٤- المعرفة المهنية الشاملة غير المحددة ، وبالرغم من أن الطالب لم تتح له الفرصة الكافية للتعرف على قدراته وميوله وخصائص ومتطلبات المهنة.

ويضيف سليمان الريحاني (١٩٨٥) خلال دراسته لتطوير اختبار الأفكار العقلانية – اللاعقلانية فكرتين إلى أفكار إليس Ellis المذكورة آنفاً، وشائعة في المجتمع الأردني، وهما:

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

٢- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

وقد أورد إليس Ellis تصنيفاً آخر للأفكار اللاعقلانية، تتضمن أربعة محاور رئيسة، وهي:

- طلب شيء ما غير واقعي من العالم، أو الآخرين، أو من نفسك.
- المبالغة والتهويل في الأشياء التي تكرهها.
- عدم القدرة على تحمل الأشياء التي تكرهها.
- إدانة العالم والآخرين ونفسك.(نشوة عبد التواب حسين، ٢٠١١: ٢١٢)

كما أورد والين وآخرون Wallen; et al (١٩٩٢) تصنيفاً شبيهاً لتصنيف إليس Ellis للأفكار اللاعقلانية، صنفها إلى أربعة مجالات رئيسة هي:

١- المطالب غير الواقعية.

٢- المبالغة في البعض.

٣- التحمل المنخفض للإحباط.

٤- التقدير المنخفض للعالم وللذات.

كما أضاف محمد صهيب مزنوق (١٩٩٦: ٨١) إلى أفكار أليس اللاعقلانية أربع أفكار لاعقلانية هي:

١- الأمور السيئة في الوقت الراهن لا أمل في تحسنها مستقبلاً .

٢- لابد من أن يعرف الفرد مقدار حب الآخرين له قبل مبادلتهم حبه .

٣- يجب ألا يختلط الذكور والإناث لأن ذلك يسبب الكثير من المشكلات .

٤- يتعين اقتصار دور المرأة على القيام بواجباتها المنزلية فقط .

أما برنارد وكرونان Bernard & Cronan (١٩٩٩) فقد صنفا الأفكار اللاعقلانية إلى أربعة مجالات رئيسة هي:

١- تحقير الذات.

٢- عدم التسامح تجاه القوانين المحبطة.

٣- عدم التسامح مع إحباطات العمل.

٤- المطالبة بالعدالة.

هـ- أنواع الأفكار اللاعقلانية :

١- **أفكار تتعلق بالذات :** مثال يجب أن أتقن كل شئ وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر لا يمكن تحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والاكتئاب ، والقلق ، والشعور بالذنب .

٢- **أفكار تتعلق بالآخرين :** مثال يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة ، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر لا أستطيع تحمله ، وتؤدى مثل هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية .

٣- **أفكار تتعلق بظروف الحياة :** مثال يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن ذلك فإنه أمر لا يمكن تحمله ، وتؤدى هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي . (عبد الحميد حسن، وفوزية الجمالي، ٢٠٠٣: ١٢٥)

و- أساليب التفكير اللاعقلاني:

يشير إليس"Ellis (1987: 364) إلى بعض الأسباب التي تجعل الأشخاص يفكرون بطريقة لاعقلانية تسبب لهم الاضطراب، ومن هذه الأسباب ما يلي:

- **الجهـل:** فـالكثير مـن الأفـراد يجهلـون سـبب اضـطراباتهم ويعتقـدون أنهـم طبيعيون.
- **التصلب:** فيتمسك كثير من الناس بأفكارهم اللاعقلانية المتعلقة بالاستحسان والتحمل وعند معرفتهم أن تلك الأفكار انهزامية يظلون على تصلبهم .
- **التصرف بغباء:** يتصرف الكثير من الأفراد بغباء وبالرغم من ذلك فهم لا يدرِكون أنهم هم السبب في اضطراباتهم
- **عدم الإدراك:** فالمعارف تكون موجودة في عقل الأفراد لكنهم لا يدرِكون أنها السبب في اضطرابهم.
- **الدفاعيـة:** يلجأ الأفراد إلى التبرير والتعويض والإسقاط والتقمص والتجنب والكبت والكف.
- **عدم الاكتراث:** فعندما يتعرض الناس للقلق الحاد نتيجة معاناتهم من مرض جسمي فقد يتفاقم مرضهم بسبب قلقهم .
- **تغيير المواقف لا تغيير الذات:** يتعامل بعض الأفراد الأذكياء مع مشكلاتهم تعامل وقتي حيث يلجئون لحلول مؤقتة.

من خلال مطالعة بعض الدراسات والأبحاث التي تناولت الأفكار اللاعقلانية في علاقتها ببعض المتغيرات ، نجد أنه دراسة Bridges & Roig (١٩٩٧) توصلت إلى أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في المعتقدات اللاعقلانية. وتوصلت دراسة Kordacova & Kondas (1998) إلى أن الأفكار اللاعقلانية تزيد بزيادة العمر وأنه من الغير مناسب استخدام التعليم الانفعالي العقلاني لمن تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٥ سنة. وتوصلت دراسة ناديا رتيب (2001) إلى عدم وجود أثر للجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين القلق الاجتماعي. وأشارت دراسة عبد الحميد حسن، وفوزية الجمالي(٢٠٠٣) إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلاب الجامعة، ووجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات

الانفعالية. وتوصلت دراسة سهى خليل العلي بك (٢٠٠٤) إلى وجود فروق دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين لصالح الذكور. في حين أوضح دراسة نعمان محمد الموسوي (٢٠٠٥) من خلال تحليلها لمضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية ابرز السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني وجاءت كالأتي : القلق، التعصب، تجنب المشكلات، وطلب التأييد، وانعدام المسؤولية عن الانفعالات. وأظهرت نتائج دراسة كل من Anzi (٢٠٠٥) وعبد الكريم جرادات (٢٠٠٦) عدم وجود ارتباط بين العمر وتقدير الذات لدى طلبة الكليات. وتوصلت غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) إلى وجود علاقة ايجابية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب لدي عينة من طلاب الجامعة ، في حين توصلت دراسة سهير سليمان الصباح، وعايد محمد (٢٠٠٧) إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث لصالح الذكور **في** في حين لم تظهر النتائج فروقاً تبعاً لمكان السكن، والجامعة، والتخصص. في حين أشار سلطان موسى العويضة (٢٠٠٨) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس باستثناء الفكرة الخامسة والمرتبطة بالتهور الانفعالي لمصلحة الذكور بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى للتخصص باستثناء الفكرة الثانية عشر والمرتبطة بالجدية و الرسمية.

في حين توصلت دراسة يوسف المقدادى (٢٠٠٩) إلى ارتفاع مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية نسبياً لدى عينة البحث من طلاب الجامعة ، وانخفاض مستوى انتشار إيذاء الذات لديهم ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس إيذاء الذات . وتوصلت دراسة Nieuwenhuijsen (2010) إلى ارتباط مستوى ونوع التفكير اللاعقلاني بحجم التعافي من القلق ، التوتر ، الاكتئاب. وأوصت دراسة حسن بن علي بن محمد (٢٠١٠) بتبني برامج التثقيف المجتمعي حيال التفكير

اللاعقلاني من خلال وسائل الأعلام المختلفة المقروء والمسموع والمرئي. وتوصلت دراسة ابتسام حسن محمد الصائغ (٢٠١٠) إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتفكير التجريدي غير دالة إحصائيا ، في حين توجد علاقة دالة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية ومتغيري المهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية. وأوصت دراسة رانيا محمد رفعت (٢٠١١) بضرورة خلق جو اجتماعي سليم في الجامعة تسوده المحبة، والتعاون والصراحة، وإقامة حلقات الحوار المفتوح للطلاب لزيادة الثقة بأنفسهم، والتعبير عن آرائهم بحرية. في حين اقترحت دراسة شايع عبد الله مجلي، وأشار كمال يوسف بلان (٢٠١١) إلى ضرورة التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين الطلبة كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية. وأوصت دراسة ممدوح صابر (٢٠١٢) بضرورة إعطاء المراهقين خاصة من هم في المرحلة الجامعية الفرصة للتعبير عن أفكارهم بصورة نقدية بناءة وتنمية القدرة على حل المشاكل بدلاً من الهروب منها. في حين أوصت دراسة حسن عبد الله الحميدي (٢٠١٤) إلى ضرورة توجيه أولياء الأمور لتنمية مهارات التفكير العقلاني لدى المراهقات وإكسابهن الاستقلالية ، ومهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات.

ثانياً الاليكسيثيميا:

تعد الاليكسيثيميا أحد المشكلات الحديثة نسبياً –خاصة بالبيئة العربية– فقد كان أولى الدراسات التي تحمل مفهوم الاليكسيثيميا للباحث الأميركي بيتر سيفنيوس عام ١٩٧٢م، وأول بحث للاليكسيثيميا بالبيئة العربية كان للباحثة إيمان عبد الله ألبنا عام ٢٠٠٣م، مما يظهر وجود فجوة زمنية في بحث تلك المشكلة بالبيئة العربية قرابة ثلاثين عاماً تفوق بها التراث السيكولوجي الأجنبي في بحث هذه المشكلة، لذا يحظى التراث السيكولوجي– خاصة الأجنبي– بكماً لا بأس به من تعريفات الاليكسيثيميا لعل منها تعريفات سيفنيوس Sifneos ;1996; 1973) (2000، ومارفن & آيلين Marvin & Eileen (1987)، كريستال Krystal

(1986; 1988)، وليسا Lisa (1982) ، وماجيني & أندريا Maggini & Andrea (2004)، وإيمان عبد الله البناء (٢٠٠٤)، وهشام عبد الرحمن الخولي (٢٠٠٥، ٢٠٠٨، ٢٠١٠)، وصلاح الدين عراقي (٢٠٠٦)، وفيلب وآخرون Philippe; et al (٢٠٠٨)، وزاهرادنيك وآخرون Zahradnik; et al (2009)، ومحمد رزق البحيري (٢٠٠٩)، وفؤاده محمد على وآخرون (٢٠٠٩)، وسامية محمد صابر (٢٠١٢)، السيد كامل الشربيني (٢٠١٢)، وكلاس وآخرون Klas; et al (٢٠١٣)، أندريا وآخرون Andrea; et al (٢٠١٣)، ولورنا وآخرون Lorna; et al (٢٠١٣)، والتي نخلص من مطالعتها أن الاليكسيثيميا " قصور وظيفي في بعض الوظائف المعرفية – الوجدانية، يعكس نقص قدرات الفرد عن تحديد انفعالاته ومشاعره والتمييز بينها وبين تلك الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لها، وندرة أحلام اليقظة ومحدودية العمليات التخيلية مما يؤثر بالسلب على التعبيرات الانفعالية ذات الاتصال اللفظي بالآخرين، علاوة على التفكير بطريقة تعتمد على خبرات الآخرين أكثر من الاعتماد على خبراته الذاتية".

ويعكس الواقع البحثي لهذه المشكلة ندرة الدراسات المسحية التي هدفت تحديد معدلات انتشار الاليكسيثيميا – في حدود علم الباحث– إلا أن نتائج الدراسات القليلة تؤكد ارتفاع معدلات انتشاره بصفة عامة بين فئتي المراهقة والشباب، وبين طلبة الجامعة على وجه الخصوص بمختلف فئاتها الأكاديمية، ولكن ما يؤخذ على هذه الدراسات أنها دراسات أجنبية؛ فلا يوجد دراسة عربية حاولت تحديد معدل انتشارها بالبيئة العربية؛ ولعل السبب في ذلك حداثة تناول المشكلة على البيئة العربية. إلا أن من الممكن أن نتخذ من تلك الدراسات مؤشراً على انتشار الاليكسيثيميا بين مجتمع عينة البحث الراهنة، حيث تشير نتائج بعض الدراسات إلى انتشار الإلكسيثميا بين المراهقين والراشدين بنسبة تتراوح ما بين ١٥– ٢٥% ؛ إلا أن هذه الإحصائية ليس معتمدة دولية، ومن بين هذه الدراسات التي أشارات إلى هذه النسبة (Montreuil & Pedinielli, 1995 &

(Marjo; et al,) & (Ann, 2001) ،(Honkalampi & Hintkka 2000) (Lee; et & (Berthoz; et al, 2007) & (Aino; et al, 2007) &2004 .al, 2009)

أما عن أسباب ظهور الاليكسيثيميا فقد اختلفت نتائج الدراسات في هذا الصدد، فمنها من أرجئ ظهور الاليكسيثيميا إلى مشكلة جينية أدت إلى عطب بعض الوصلات العصبية بين مراكز التخزين والاستدعاء للخبرات الانفعالية ولعل من بين أبرز الدراسات التي أيدت ذلك دراسة (Nemiah; et al, 1976)، (Hoppe & Bogen, 1977)، في حين فسر فريق أخر ظهور الاليكسيثيميا في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية ونقص الدعم الاجتماعي ولعل من بين المؤيدين لذلك التفسير (Taylor; et al, 2000)، (Smith, 2006)، (Jeffrey, 1995)، (Taylor & Bagby, 2000a). إلا أن هناك من ربط بين ظهور الاليكسيثيميا وتعرض الفرد لخبرات نفسية صادمة، كخبرات الفشل العاطفي، أو التعرض لحادث، أو فقد عزيز ومن أبرز المؤيدين لذلك (Krystal, 1988)، وحديثاً تظهر نتائج بعض الدراسات أن الاليكسيثيميا ترجع إلى بعض الأفكار اللاعقلانية التي ترسخها أساليب التنشئة الاجتماعية ونمط ثقافة المجتمع السائد لدى الفرد، ونتيجة تعامله مع الآخرين، ونظرته المتبناة عن ذاته المتعلقة بقدرته على التعبير عن مشاعره وانفعالاته في المواقف المختلفة ولعل من هذه الدراسات دراسة سكوت، وواتسون Scott & Watson (٢٠٠٣)، ودراسة زميرمان وآخرون Zimmermann; et al (٢٠٠٥).

إجراءات البحث:

١- عينة البحث

تم تطبيق أدوات البحث على عينة قوامها (٢٦٧) طالباً وطالبة من المتأخرين دراسياً بالفرقة الأولى والثانية من الذين رسبوا في مادة دراسية أو أكثر وانتقلوا بها للفرقة التالية أو رسبوا في عام دراسي كامل بكلية التربية (عام،

وأساسي)، وكلية الخدمة الاجتماعية)، منهم (١٠٢) من الذكور بمتوسط عمري (٢٠,٣٧) وانحراف معياري (٢,٧٥) شهر، وعدد (١٦٥) من الإناث بمتوسط عمري (١٩,٩٨) وانحراف معياري (٢,١٢) شهر.

٢- أدوات البحث:

أ- مقياس الاليكسيثيميا (إعداد الباحث).

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) مفردة يتم الاستجابة عليهم وفق تقدير ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، أحيانا، غير موافق، غير موافق بشدة)، بحيث يحصل المفحوص على درجات من (٥) إلى (١) وفق التقديرات السابق ذكرها على أن تعكس تلك التقديرات في حالة العبارات الايجابية. (اتبع الباحث الخطوات المنهجية المتعارف عليها في كتب القياس والتقويم فيما يخص إعداد الاختبارات والمقاييس)، وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس كما يلي:

١- صدق المقياس:

اتبع الباحث طريقة الصدق العاملي والصدق التمييزي في التأكد من صدق المقياس.

أ- الصدق العاملي للمقياس:

تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنيج، نظراً لتميزها بالدقة، ففيها لا يفترض تسلسل التباين النوعي في شكل عوامل نوعية بل يدمج التباين النوعي والتباين العام مكوناً فئات تصنيفية كبري تتضمن نسبة ضئيلة من التباين النوعي، بالإضافة إلى أن كل عامل فيها يستخلص أقصي تباين ممكن بمعني أن مجموع المربعات يصل إلي أقصي حدوده في كل عامل، ومن ثم تتلخص المصفوفة الارتباطية في أقل عدد من العوامل.(صفوت فرج، ١٩٨٠: ٢٠٩ – ٢١٠)

واستخدم محك **كايزر** لجوتمان، والذي يتطلب مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة علي أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح حيث تعد عوامل عامة؛ ومن ثم تقبل العوامل التي يتشبع عليها (٣) بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٣)، وبناء على ذلك فقد تم تدوير المحاور بطريقة **الفاريمكس *Varimax*** واختيرت نسبة (٠,٣) كحد ادني لدلالة المتغيرات علي العوامل أو العبارات وذلك في ضوء المعايير التالية:

- محك التشبع الجوهري للبند بالعامل ≥ ٠,٣
- محك جوهرية العامل ≥ ٣ تشبعات جوهرية للبند.

وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن تشبع مفردات المقياس على أربعة عوامل جوهرية كما هو بالجدول التالي:

جدول (١)

عوامل مقياس الاليكسيثيميا الناتجة عن التحليل العاملي

العامل	مضمون العامل	نسبة التباين	الجذر الكامن	عدد المفردات	رقم العبارات كما هي بالنسخة النهائية
الأول	صعوبة فهم وتحديد الانفعالات والمشاعر	١٣,٢٥	٣,٠٥	٧	١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٣
الثاني	أسلوب التفكير الاعتمادي	١٠,٩٥	٢,٦٣	٦	٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢
الثالث	القصور في العمليات التخيلية	١٠,٣٢	٢,٥١	٥	٣-٧-١١-١٥-١٩
الرابع	صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر للآخرين	٩,٩١	٢,٤٨	٥	٤-٨-١٢-١٦-٢٠
مجموع التباين للعوامل الأربعة		٤٤,٤٣		٢٣ مفردة	

ب- **الصدق التمييزي:**

تم استخدام اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى والمقارنة بين نتائج المجموعتين، ويوضح الجدول التالي نتائج هذه المقارنة:

جدول (٢)

الصدق التمييزي لمقياس الاليكسيثيميا

البيانات المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مرتفعي الاليكسيثيميا	٦٧	٨٠,٥	٠,٩٤	٢٩,٥	١٣٢	٠,٠٠١
منخفضي الاليكسيثيميا	٦٧	٤٣,٦	٠,٨٢			

يتضح من الجدول السابق أن للمقياس قوة تمييزية بين مرتفعي الاليكسيثيميا ومنخفضي الاليكسيثيميا عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي مرتفع.

٢- ثبات المقياس:

أ- الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وتبين أن معامل ثبات ألفا للمقياس وأبعادة كما بالجدول التالي:

جدول (٣)

معاملات ثبات مقياس الاليكسيثيميا

البعد	مسمى البعد	معامل ثبات ألفا
الأول	صعوبة فهم وتحديد الانفعالات والمشاعر	٠,٧٦٢
الثاني	أسلوب التفكير الاعتمادي	٠,٦٩٨
الثالث	قصور العمليات التخيلية	٠,٦٣٢
الرابع	صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر للآخرين	٠,٦٥٩
	المقياس ككل	٠,٨٨٤

ب- الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس ككل (أحد الجزئين تضمن المفردات ذات الارقام الفردية، والأخر ذات الارقام الزوجية)، وكان معامل الارتباط بين جزئي المقياس قبل التصحيح (٠,٦٩٨)، وبعد التصحيح بمعادلة **سبيرمان Speirman** كانت قيمة معامل الثبات في حالة عدم تساوي الجزءين (٠,٨٢٢) وهو دال عند مستوى ٠,٠١، ومعامل التصحيح باستخدام معادلة جتمان Getman في حالة عدم التساوي (٠,٨١٨)، وجميعها تشير إلى معامل ثبات مرتفع.

ب- مقياس الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالاليكسيثيميا (إعداد: الباحث).

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة موزعة على (٨) أفكار لا عقلانية تم الحصول عليهم من نتائج البحث الاستطلاعية التي أجريت بهدف الحصول على الأفكار اللاعقلانية المنتشرة لدى عينة البحث ، حيث أجريت تلك البحث على عينة قوامها (١٣٨) طالب وطالبة من المتأخرين دراسياً ولكن بكليات التربية النوعية ودار العلوم والآداب، وأسفرت نتائج هذه البحث عن انتشار (٩) أفكار لاعقلانية لدى عينة البحث ممن يعانون الاليكسيثيميا ولكن بعد إجراء

تحليلات الخصائص السيكومترية تم حذف فكرة ليصبح المقياس مكون من (٨) أفكار لاعقلانية تقاس كل فكرة بأربعة مفردات ليصبح المقياس مكون من (٣٢) مفردة، واستخدم الباحث الأساليب التالية في حساب معاملات الصدق والثبات:

١- صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكونة من (٦٠) مفردة موزعة على (١٠) أفكار تم استخلاصهم من التطبيق على عينة البحث الاستطلاعية بواقع (٦) مفردات لقياس كل فكرة من الأفكار العشرة على (٢٠) من أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في الصحة النفسية والقياس والتقويم، وأسفرت نتائج التحكيم عن حذف الفكرة الخاصة بالانزعاج لمتاعب الآخرين، ونقل الفكرة الخاصة بالعزو الخارجي للمسئولية الانفعالية إلى المكون الثاني بدلاً من المكون الأول, علاوة على تعديل مضمون بعض العبارات، وحذف بعض مفردات التي لم تنل نسبة اتفاق (٨٠%)، ليصبح المقياس في صورتها النهائية وبعد التحكيم مكون من (٣٦) مفردة موزعة على ثلاث مكونات أساسية تقيس تسعة أفكار لاعقلانية منتشرة لدى أفراد العينة ممن يعانون الاليكسيثيميا بحيث تقاس كل فكرة لاعقلانية بأربعة مفردات بطريقة غير مباشرة، وقد حازت (٣٦) مفردة من مفردات المقياس على نسبة اتفاق من السادة المحكمين تفوق ٨٠%، وتم حساب نسبة الاتفاق وفق المعادلة السابق ذكرها في صدق المحكمين لمقياس الاليكسيثيميا.

ب- الصدق التمييزي:

تم استخدام اختبار ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى والمقارنة بين متوسطات المجموعتين على المقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج هذه المقارنة:

جدول (٤)

الصدق التمييزي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

البيانات المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مرتفعي الأفكار اللاعقلانية	٥٣	١٢٠,٦٩	٩,٨٧	٢٣,٢٢	٩٧	٠,٠٠١
منخفضي الأفكار اللاعقلانية	٤٦	٧٠	٨,٦			

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يميز بين مرتفعي الأفكار اللاعقلانية ومنخفضي الأفكار اللاعقلانية عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي مرتفع.

٢- ثبات المقياس:

أ- الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وتبين أن معامل ثبات ألفا للمقياس ككل (٠,٨٤١).

ب- الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس ككل (أحد الجزئين تضمن المفردات ذات الارقام الفردية، والأخر ذات الارقام الزوجية)، وكان معامل الارتباط بين جزئي المقياس قبل التصحيح (٠,٦٧٣)، وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان كانت قيمة معامل الثبات في حالة تساوي الجزءين (٠,٨٦٩) وهو دال عند مستوى ٠,٠١، ومعامل التصحيح باستخدام معادلة جتمان في حالة التساوي (٠,٨٦٤)، وجميعها تشير إلى معامل ثبات مرتفع.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج التساؤل الأول، ونصه: ما دلالات صدق النموذج المفترض لبنية الأفكار اللاعقلانية لدي عينة البحث ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام برنامج (*AMOS V20*) للتحقق من صدق النموذج المفترض مقارنة بالنموذج الصفري، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٥)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

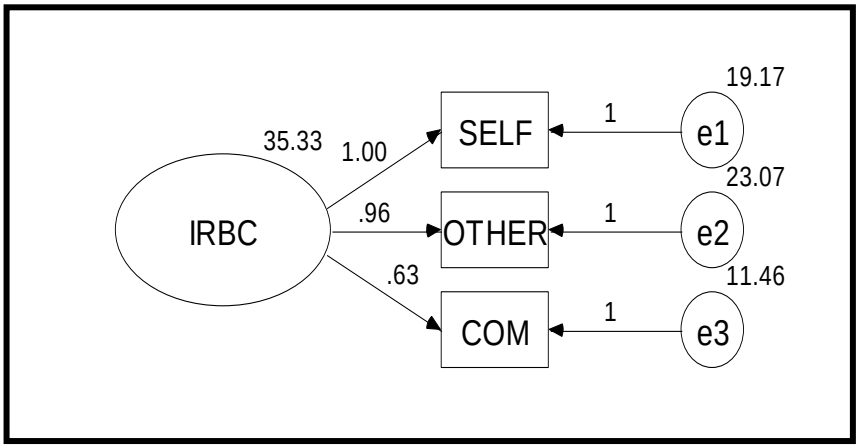
مؤشرات حسن المطابقة			قيمة المؤشر	المدى المثالى للمؤشر
النسبة بين مربع كاى ودرجات الحرية df	X^2/df	Chi-Squre/df	٠,١٢١	(٠ إلى ٥)
مؤشر حسن المطابقة	GFI	Goodness of Fit Index	١	(٠ إلى ١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index	١	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة المعياري	NFI	Normed Fit Index	٠,٩٩٩	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة المقارن	CFI	Comparative Fit Index	١	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة التزايدى	IFI	Incremental Fit Index	١	(٠ إلى ١)
مؤشر توكر لويس	TLI	Tucker-Lewis Index	١	(٠ إلى ١)
مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation	٠,٠٠٠	(٠ إلى ٠,١)

يتضح من الجدول السابق أن النموذج المفترض لبيانات العينة يطابق تماماً افتراضات نظرية إليس وهي أن الأفكار اللاعقلانية التي يتمسك بها الفرد تتشبع على ثلاث عوامل تعكس ثلاث مطالب أساسية (مطالب ترتبط بالذات، مطالب

ترتبط بالآخرين، مطالب ترتبط بالمجتمع وظروف الحياة)، فمن خلال العديد من المؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوئها والتي تعرف بمؤشرات جودة المطابقة، حيث وقعت مؤشرات جودة المطابقة جميعها في المدى المثالي لها، حيث كانت النسبة بين كاى تربيع ودرجات الحرية وقعت في المدى المثالي وهى (٠,١٢١)؛ فإذا كانت هذه القيمة أقل من ٥ تدل على قبول النموذج، ولكن إذا كانت أقل من ٢ تدل على أن النموذج المقترح مطابق تماماً للنموذج المفترض لبيانات العينة، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة GFI ، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية أو المعدل AGFI ، ومؤشر المطابقة المعياريNFI ، ومؤشر المطابقة المقارنCFI ، مؤشر المطابقة التزايدىIFI ، مؤشر توكر لويسTLI وجميعها قيم مرتفعة تصل الي حد تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح) وتشير القيمة المرتفعة لهذه المؤشرات الي تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة، وكلما كانت هذه القيمة اكبر من ٠,٩ دل ذلك على جودة النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة الي مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة فإذا ساوت قيمته ٠,٠٥ فأقل دل ذلك على أن النموذج يطابق تماماً البيانات، وإذا كانت محصورة بين ٠,٠٥ ،٠,٠٨ فإن النموذج يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة ، أما إذا زادت قيمت عن ٠,٠٨ فيتم رفض النموذج ، وبلغت قيمته في البحث الحالي ٠,٠٤٩ وهو أقل من ٠,١و ساوت قيمة ٠,٠٥ ويدل ذلك على أن النموذج يطابق تماماً البيانات, حيث حقق النموذج معايير المطابقة التامة للنموذج، كما أن الأوزان الانحدارية المعيارية الموضحة بالشكل (١) والتي تعرف بمعاملات الصدق أو التشبع على المتغير الكامن تتراوح قيمها ما بين (٠,٦٣ – ١)، وهذا يشير إلى تمتع النموذج بدرجة عالية من الجودة. **والشكل التالي يوضح النموذج المفترض وتشبعات المكونات المختلفة باستخدام برنامج AMOS :**

شكل (١)

يوضح النموذج المفترض وفق نظرية إليس Ellis لبنية الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث ممن يعانون الاليكسيثيميا



نتائج التساؤل الثاني: ونصه" ما دلالات صدق النموذج المفترض لمجموعة الأفكار اللاعقلانية المنتشرة لدى عينة البحث؟

يحاول الباحث من خلال هذا التساؤل التأكد من أن الأفكار اللاعقلانية الثمانية المنتشرة لدى عينة البحث ممن يعانون الاليكسيثيميا تتشبع على عامل كامن واحد، هو بينة الأفكار اللاعقلانية, **وجاءت نتائج هذا النموذج كما بالجدول التالي:**

جدول (٦)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

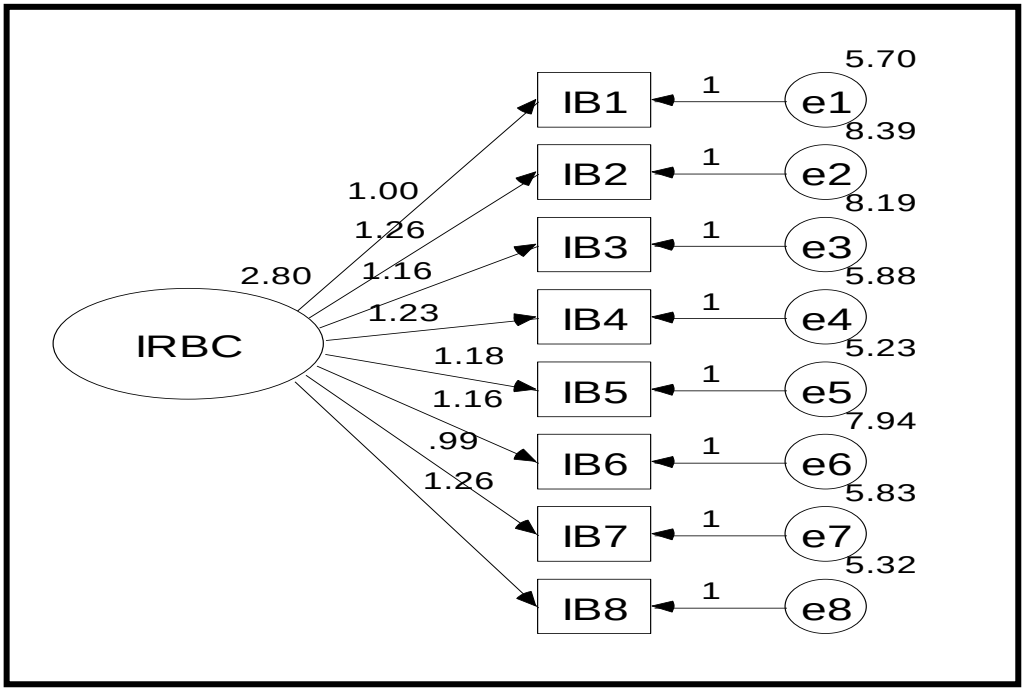
مؤشرات حسن المطابقة			قيمة المؤشر	المدى المثالى للمؤشر
النسبة بين مربع كاى ودرجات الحرية df	X^2/df	Chi-Squre/df	٣,٠٧١	(٠ إلى ٥)
مؤشر حسن المطابقة	GFI	Goodness of Fit Index	٠,٩٥٤	(٠ إلى ١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index	٠,٩٠١	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة المعياري	NFI	Normed Fit Index	٠,٨٩٣	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة المقارن	CFI	Comparative Fit Index	٠,٩٢٤	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة التزايدى	IFI	Incremental Fit Index	٠,٩٢٥	(٠ إلى ١)
مؤشر توكر لويس	TLI	Tucker-Lewis Index	٠,٨٩٤	(٠ إلى ١)
مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation	٠,٠٠٨	(٠ إلى ٠,١)

يوضح الجدول السابق قبول النموذج المفترض حيث أن قيمة النسبة بين كا٢/درجة الحرية (df) تساوي ٣,٠٧١ قيمة دالة، وتظهر مؤشرات جودة حسن المطابقة قبول النموذج وليس مطابقة النموذج، إلا أن الأوزان الانحدارية المعيارية الموضحة بالشكل (٢) تتراوح قيمها ما بين (٠,٩٩ – ١,٢٦), وهذا النموذج أكد للباحث أن المكون العاملي للأفكار اللاعقلانية المكونة للبنية تتشبع على عامل واحد هو بينة الأفكار اللاعقلانية، لذا وجب على الباحث التعامل مع تلك الأفكار

بشكل تكاملي وليس بشكل فردي، والأوزان الانحدارية يوضحها شكل (٢) الموضح للنموذج المفترض (٢)

شكل (٢)

يوضح النموذج المفترض (٢) والخاص بمكونات بنية الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث ممن يعانون الاليكسيثيميا



التساؤل الثالث: ونصه" ما شكل مسار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاليكسيثيميا لدى عينة البحث؟

وهـذا الافتـراض يوضـح أي المكونـات أكثـر تـأثيراً فـي ظهـور مشـكلة الاليكسيثيميا وما قيمة معامل المسار بينه وبين المكونات الثانية، علاوة على أن هذا النموذج يوضح أيضاً أن هناك ثلاث أفكار لاعقلانية تتشبع على عامل كامن واحد يعرف بمطالب تتعلق بالذات، وثلاث أفكار لاعقلانية تتشبع على عامل كامن واحد يعرف بمطالب تتعلق بالآخرين، فكرتين لاعقلانية تتشبع على عامل

كامن واحد يعرف بمطالب بالمجتمع. كما أن نموذج تحليل المسارات بين المكونات الثلاث سوف يوضح هل أن البنية العاملية الكامنة للأفكار اللاعقلانية بينهم ترابط أم لا؟، وذلك بعد التأكد أن الأفكار الثمانية يتشبعون على عامل كامن واحد هو بينة الأفكار اللاعقلانية كما حدث في افتراض النموذج السابق. وفيما يلي نتائج هذا الافتراض:

جدول (٧)

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض (٣) تحليل المسار بين مكونات الأفكار اللاعقلانية

م	مؤشرات حسن المطابقة	رمز المؤشر	قيمة المؤشر
١	النسبة بين كا٢/درجة الحرية (df)	$K^2(X^2)/df$	٢,٥٤
٢	مؤشر المطابقة المقارنة	CFA	٠,٩٢١
٣	مؤشر حسن المطابقة	GFA	٠,٩٥٧
٤	مؤشر حسن المطابقة المعدل	AGFI	٠,٩٦٣
٥	مؤشر المطابقة المعيارية	NFI	٠,٩٩٦
٦	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	RMSEA	٠,٠٠٩
٧	مؤشر توكر لويس	TLI	٠,٩٧٠٠
٨	مؤشر المطابقة المتزايد	IFI	٠,٩٨٣

تظهر النتائج الموضحة بالجدول السابق قبول النموذج المفترض حيث أن قيمة النسبة بين كا٢/درجة الحرية (df) تساوي ٢,٥٤ قيمة دالة، كما أن مؤشرات جودة حسن المطابقة تظهر قبول النموذج وليس مطابقة النموذج، كما أن الأوزان الانحدارية المعيارية تتراوح قيمها ما بين (٠,٩٥ – ١,٢٥)، كما أن قيم معاملات المسار بين المكونات الثلاث تتراوح ما بين (٢,٧–٤,٢٩) حين وجدت قيمة لمعاملات المسار لا تقل عن ٠,٥ بين المكونات الثلاث.

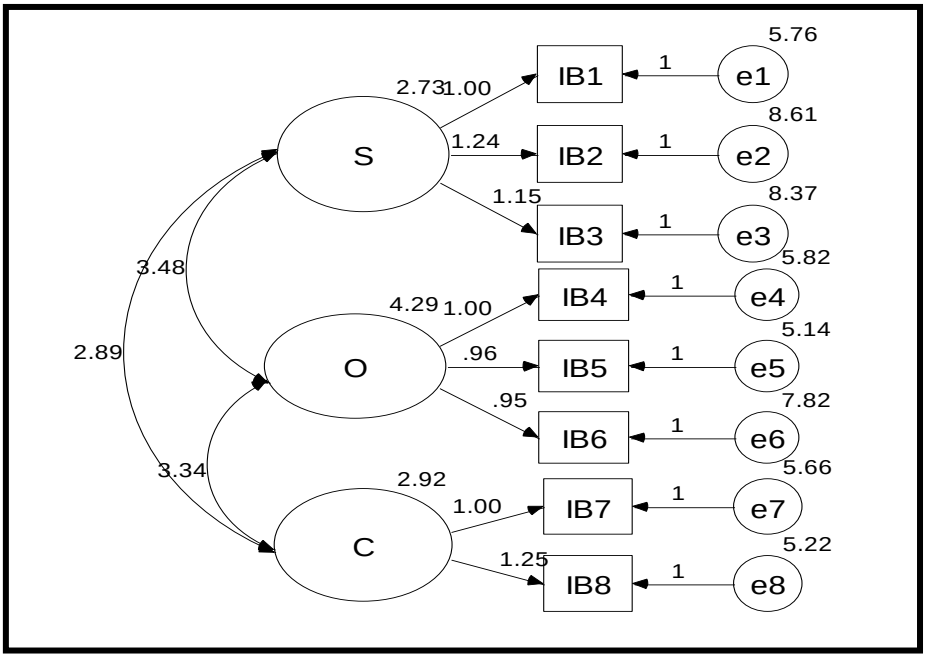
وهذا يعكس أن بنية الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث رغم استقلالية كل مكون إلا أنه من الضرورة مراعاة الترابط بين المكونات الثلاث وخاصة عند التعامل مع تلك المكونات في الواقع التجريبي أثناء بناء البرامج العلاجية أو الإرشادية، حيث تظهر نتائج هذا الافتراض أن قيمة معامل المسار للمكون الثاني والخاص بمجموعة الأفكار المرتبطة بمطالب تتعلق بالآخرين تساوي (٤,٢٩) ، وقيمة معامل المسار بينه وبين المكون الأول (٣,٤٨)، وقيمة معامل المسار مع المكون الثالث (٣,٣٤) وهذه النتيجة توضح لنا أن هذا المكون يجب أن يحظى بقدر من الاهتمام عند إعداد البرنامج الإرشادية والعلاجية لهذه المشكلة.

وتتفق هذه النتيجة مع الواقع النظري حيث أن مشكلة الاليكسيثيميا ترتبط ارتباط موجب بنقص الدعم الاجتماعي من الآخرين وتعزيز القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر لدى الفرد، كما أن الفرد ربما يمتلك الانفعالات والمشاعر المناسبة للموقف ولكنه لا يمتلك المقدرة على إظهار تلك الانفعالات والمشاعر للآخرين بالطريقة المناسبة نظراً لتمسكه ببعض الأفكار اللاعقلانية عن الآخرين.

ويلي هذا المكون الخاص بمطالب تتعلق بظروف الحية والمجتمع حيث كانت قيمة معامل المسار المفسر (٢,٩٢) وقيمة معامل المسار مع المكون الأول (٢,٨٩) ، ومع المكون الثاني (٣,٣٤) وهذا يظهر أن التأثير المتبادل بين ثقافة المجتمع وطبيعة تفكير الفرد تأثير قوي. ثم يأتي المكون الأول في المركز الثالث حيث أن قيمة معامل المسار المفسر (٢,٧٣) ومعامل المسار مع المكون الثاني والثالث تم ذكرهم من قبل.

شكل (٣)

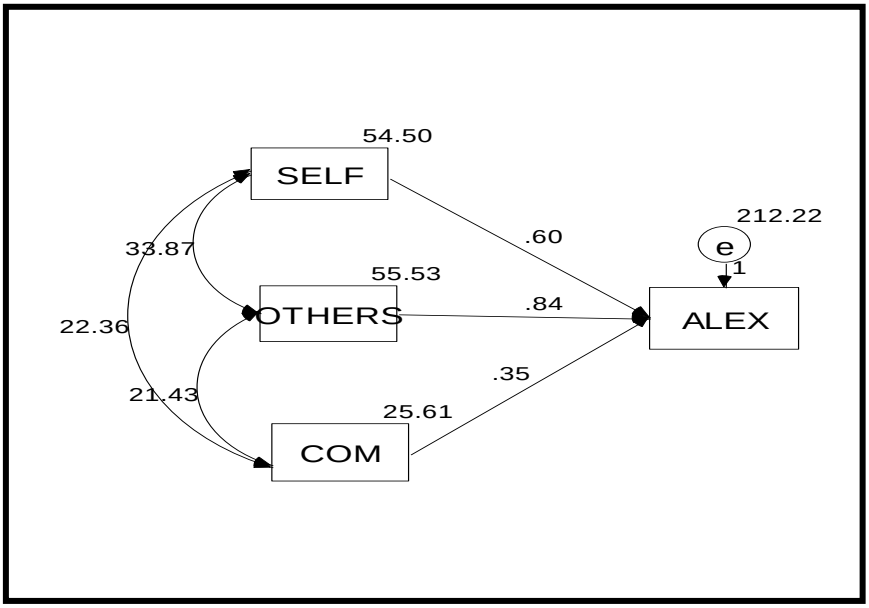
يوضح نتائج تحليل المسارات بين مكونات الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث



ويتوقع الباحث أن بناء هذا النموذج قد أوضح للباحث التكامل بين الافتراضات النظرية وفق الواقع البحثي والأطر البحثية المختلفة والطبيعة النظرية للاليكسيثيميا وطبيعة الأفكار اللاعقلانية ووجود دلالة رقمية عملية تثبت أن الأفكار اللاعقلانية لو اعتبرناها نموذج سببي في ظهور الاليكسيثيميا يتضح من خلال ارتفاع معاملات المسار في مكونين يعداً لب مشكلة الاليكسيثيميا وهما مكون الأفكار المرتبطة بمطالب تتعلق بالآخرين، والأفكار المرتبطة بمطالب تتعلق بظروف الحياة وطبيعة المجتمع. وتأكيد على ذلك قام الباحث برسم النموذج المفترض للمطالب الثلاث التي تعكس مجموعة الأفكار اللاعقلانية لدى عينة البحث وتتبع تلك المسارات مع الاليكسيثيميا، وجاء شكل العلاقة المسارية وفق النموذج السبب كما هو موضح بالشكل (٤) التالي:

شكل (٤)

تحليل المسار للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاليكسيثيميا



ويظهر هذا الشكل التكاملي البياني بينه النموذج السببي الذي يوضح العلاقة بين مكونات الأفكار اللاعقلانية وفق المطالب الثلاثة والاليكسيثيميا، حيث كان قيمة معامل الارتباط بين المكون الأول والخاص بمجموعة الأفكار المرتبطة بمطالب تتعلق بالذات (٠,٦)، وقيمة معامل الارتباط بين المكون الثاني والخاص بمجموعة الأفكار المرتبطة بمطالب تتعلق بالآخرين (٠,٨)، في حين كان قيمة معامل الارتباط بالمكون الثالث والخاصة بمجموعة الأفكار المرتبطة بمطالب تتعلق بالمجتمع وظروف الحياة (٠,٣٥) وجميع هذه المعاملات دالة عند (٠,٠١) ، حيث تعكس هذه المعاملات مدى التأثير والتأثر بين تلك المكونات الثلاث والاليكسيثيميا، إلا أن هذا النموذج يتفق مع النموذج السابق في كونٍ أن مجموعة الأفكار الخاصة بمطالب تتعلق بالآخرين هي الأكثر تأثيراً في ظهور الاليكسيثيميا.

المراجع

أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨). الإبتكارية الانفعالية لدي عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من: الاليكسيثيميا والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**،١٢، (٦١)، ٤٤ – ٨٤.

أحمد احمد متولي عمر (٢٠٠٧). دراسة مقارنة لبعض الألكسيثيميا لدى عينة ممن يعانون من الصداع التوتري والعاديين من طلاب الجامعة. **مجلة عالم التربية**، القاهرة، (٨)٢٢، ١٨٤ – ٢٣٤.

أشرف احمد عبد القادر (١٩٩٧). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى العدوانية لدى عينة من المراهقين. **مجلة كلية التربية**، جامعة بنها، (٨) ٢٨، ١٧٢ – ٢١٨.

آمال إبراهيم الفقي(٢٠١٢). فاعلية برنامجي العلاج المعرفي السلوكي وتدريبات الاسترخاء في تخفيف الإليكسيثيميا لدى طالبات الجامعة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس** (رابطة التربويين العرب)، (٣٠) ٣: ٢١٥ –٢٥٢.

إيمان عبدا لله البنا (٢٠٠٣). الاليكسيثيميا (صعوبة تحديد ووصف المشاعر) وأنماط التعامل مع الضغوط. **حولية كلية الآداب**، جامعة عين شمس، (٣١)، ١٥– ٥٥.

حسن بن علي بن محمد الزهراني (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة أم القرى.

زكريا احمد الشربيني (٢٠٠٥). الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها: دراسة على عينة من طالبات الجامعة. ***دراسات نفسية***، (١٥) ، ٤: ٥٣١ – ٥٦٧.

سامية محمد صابر محمد (٢٠١٢). الألكسيزيميا Alexithymia وعلاقتها بنوعية (جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. **مجلة دراسات نفسية**، (٢٢) ٢، ٢٦٩-٣٠٢.

سلطان موسى العويضة.(٢٠٠٨ م).العلاقة بين الأفكار العقلانية- اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية. **مجلة رسالة الخليج العربي**، ١١٣:

سهى خليل العلي بك (٢٠٠٤).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الموصل. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**، جامعة الموصل، كلية التربية.

سهير سليمان الصباح، وعايد محمد الحموز (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين. مجلة اتحاد الجامعات العربية، ٤٩:

السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٢). الاندفاعية والاليكسيثيميا والأسى النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية بالعريش. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، (٢٢) ٧٦، ٤٧-١٠٨.

شايع عبد الله مجلي، كمال يوسف بلان (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده- جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق، ٢٧:

صلاح الدين عبد القادر محمد (١٩٩٩). أثر الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الاتجاه نحو المرض النفسي والمرضى النفسيين. **مجلة الإرشاد النفسي** (٩)، ١٦٥ - ٢٣٩.

صلاح الدين عراقي محمد (٢٠٠٦). دراسة العلاقة بين عجز/ نقص كلمات التعبير عن المشاعر(الإليكسيزيميا) والتعلق الوالدي لدى الراشدين. **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق، (٥٤)، ١٩٣- ٢٤٤.

عبد الحميد حسن، وفوزية الجمالي (٢٠٠٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. ***مجلة العلوم التربوية***، كلية التربية، قطر، ٤:

عبد الحميد سعيد حسن، فوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠٠٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. **مجلة العلوم التربوية** ، قطر ، (٤) ، ١٩٥ – ٢٣٣.

عفاف إبراهيم بركات (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين نقص التعبير عن المشاعر (الأليكسيزيميا) لدي عينة من ذوي إضطربات الأكل. **رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية التربية، جامعة بنها.

غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. ***دراسات نفسية***، ١٧، ٣: ٦٤٣ – ٦٨٨.

غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدي عينة من طلاب الجامعة ***مجلة دراسات نفسية***، ١٧، ٣: ٢١٢: ٢٣٦.

فاتن طلعت قنصوه (٢٠١٠). الفروق في الألكسيثيميا ونوعية الحياة في ضوء أعراض الشره وفقدان الشهية العصبي لدى عينة من المراهقات، **حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية**، كلية الآداب، جامعة القاهرة، (٦)، ١– ٥٢.

فراس أحمد الحموري (٢٠٠٩). العلاقة بين أساليب التفكير والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك. ***مجلة العلوم التربوية والنفسية***، البحرين ، ١٠، ٣: ٣٥ – ٥٩.

محمود السيد عبد الرحمن، معتز سيد عبد الله (١٩٩٤). الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتهما بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم. ***دراسات نفسية***، ٤، ٣ : ٤١٥ – ٤٤٩.

مسعد نجاح أبو الديار (٢٠٠٩). دراسة مقارنة بين الأسوياء ومرضى الفصام والاكتئاب في أعراض الاليكسيثيميا وفعالية الذات. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، (١٩)٦٥، ٣٤٥-٣٧٢.

مسعد نجاح أبو الديار (٢٠١١). تنمية أساليب المواجهة لخفض الأعراض الكلينيكية المصاحبة للاليكسيثيميا لدى عينة من الأطفال ذوي الأعراض الذاتوية. **رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس.

ممدوح صابر (٢٠٠٩). الأفكار اللاعقلانية كإحدى إشكالات الأمن الفكري المؤشرة باضطراب الشخصية. بحث مقدم للمؤتمر الوطني الأول للأمن الفكري " المفاهيم والتحديات " في الفترة من ٢٢- ٢٥ /٢٠٠٩/٩.

منتصر علام (٢٠١٢). **الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي**. الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

ناديا رتيب (٢٠٠١): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.

نسيمة علي داوود (٢٠٠١). فعالية برنامج إرشادي يستند على الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر، ***مجلة دراسات العلوم النفسية والتربوية (ب)***، ٢٨، ٢: ٢٩٠-٣٠٩.

نشوة عبد التواب حسين. (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب. دراسات نفسية، ٢١، ٢: ٢٠٧ – ٢٤٤.

نعمان محمد الموسوي(٢٠٠٥). تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية. المجلة التربوية، ١٩، ٧٩: ٩١-١١٢.

هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠٠٥). الاليكسيثيميا (نقص/ عجز القدرة علي التعرف علي المشاعر) وعلاقتها بالميكيافلية/المخاتلة لدى عينة من المراهقين والشباب. **بحث مقدم في المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي:** الإرشاد من أجل التنمية في عصر المعلومات ٢٥-٢٠٠٥/١٢/٢٧م. جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، (١)، ٢٢٤-٢٦٣.

هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠٠٨). **دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية**. القاهرة، دار النهضة العربية.

هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠١٠). **الصحة النفسية ومشكلات من الحياة** (ط٢). القاهرة، دار النهضة العربية.

Bernard, M. & Cronan, F. (1999). The Child and Adolescent Scale of Irrationality: Validation Data and Mental Health Correlates. ***Journal of Cognitive Psychotherapy***: An International Quarterly, 13, 2: 125-133.

Dryden, W & Neenan, M. (2004). **Rational Emotive Behavioral Counseling in Action**, 3rd. Sage Publications, Landon.

Dryden, W; Ferguson, J; & Hylton, B. (1998). Beliefs and Inferences a Test of a Rational Emotive Hypothesis: Three on Expectations about Enjoying Party- British. Journal of Guidance and Counseling, 17 (1): 67- 75.

Ellis, A. (1977). ***Reason and emotion in psychotherapy***. New Jersey, the Citadel Press,.

Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stress. ***British Journal of Guidance and Counseling***, 22. 1: 321-329.

Ellis, A., & Dryden, W. (1990). **The basic practice of RET**. In W. Dryden (Ed.), The essential Albert Ellis (pp. 3–30). New York: Springer.

Goerlich KS, Aleman A, Martens S (2012). The Sound of Feelings: Electrophysiological Responses to Emotional Speech in Alexithymia. *PLoS ONE*, 7(5): e36951. doi:10.1371/journal.pone.0036951

Jay , K . (2003) : I'm Sorry " Repairing A Hurtful Relationship, Let's Be Rational : available at: http://www.enotalone.com/go/tclick/click.php

Kordacova. J & Kondas. O(1998). Irrationality In The Youth-Structural Differences In Irrational Beliefs In Related To Age .***Studia Psychlogica,*** 15.3: 282-286.

Krystal, H. (1982). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. ***International Journal of Psychoanalytic Treatment***, 9, 354-378.

Krystal, H. (1982). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Treatment*, 9, 354-378.

Krystal, H. (1982). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. ***International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy***, 9, 353-378.

Krystal, H.(1979). Alexithymia and psychotherapy. ***American journal of psychotherapy***, 3, 17-31.

Krystal, H.(1979). Alexithymia and psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 3, 17-31.

Krystal, H., Giller, L., & Cicchetti, D. (1986). Assessment of Alexithymia in posttraumatic stress disorder and somatic illness: Introduction of a reliable measure. ***Psychosomatic Med***, 48, 84 -94.

Lesser, I. (1981). A Review of the Alexithymia Concept: Review Article. *Psychosomatic Medicine*, 43, (6), 531- 543.

Lloyd, T. (2009). A Study of Alexithymia and Grief Reactions in Geriatric Populations. (***Unpublished Master Dissertation***). University of the Rockies.

Mansooreh, N (2009). Emotional Intelligence Training, Alexithymia, General Health, and Academic achievement. ***Journal of Iranian Psychologists*** (5) 19, 187- 198.

Maree, J. (2002). Emotional intelligence and achievement: Redefining Giftedness. Gifted education international, (16) 3: 261-273.

Meganck, R., Inslegers, R., Vanheule, S.,& Desmet, M. (2011). The Convergence Of Alexithymia Measures. ***Psychologica Belgica***, 51-3/4, 237-250.

Moriarty, D. (2002). Effects of Disputation Strategies in Rational Emotive Therapy (REBT) on The Treatment of

Depression., ***Journal of Clinical Psychology***, AAT, 3041340, 541.

Ray, C & Sinha, R. (2006). Alexithymia and stress-induced brain activation in cocaine-dependent men and women. ***Journal Psychiatry Neurosi***s; 31(2), 115-121.

Sifneos, P. (1972). Short-term psychotherapy and emotional crisis. Available online at: *www. Google books search. Com/ search/ Alexithymia/ 15/1/2008/ 21:52:13 pm.*

Sifneos, P. (1973). The prevalence of "Alexithymic" characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, (2), 253-268.

Sifneos, P. (1975). Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease. ***Psychotherapy and Psychosomatics***, 26(2), , 65-70.

Sifneos, P. (1996). Alexithymia: Past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153, 137-142.

Sifneos, P. (2000). Alexithymia, Clinical Issues, Politics and Crime. *Psychotherapy Psychosomatic*, 69,113–116