جامعة مدينة السادات

كلية التربية

قسم علم النفس

فعالية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الانفعالي لخفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالا للحصول على درجة الماجستير في التربية

(تخصص: صحة نفسية)

تم قبول البحث للنشر

يعتمد
عميد الكلية

إعداد الباحث
محمد محمود عبد القادر بدر

إشراف

أ.د/ سليمان محمد سليمان

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية– جامعة بني سويف

د/ رحاب سمير طاحون

مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

٢٠٢٢ م- ١٤٤٤هـ

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية وعددها (٦٠) طالبا وطالبة ممن حصلوا على درجة مرتفعة في مقياس الألكسيثيميا للعام الدراسي٢٠٢١-٢٠٢٢، وقد تم اختيار عينة البحث من خلال اتباع التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي التتبعي، وتم تطبيق أدوات البحث الممثلة في البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي، ومقياس الألكسيثيميا، وتم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة والمستقلة ومعامل كوهين "d ومربع إيتا η^2 لحساب حجم الأثر وأسفرت نتائج البحث عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الانفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بأبعادها المختلفة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الألكسيثميا وأبعاده الفرعية لصالح القياس القبلي، كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى على مقياس الألكسيثميا وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة الضابطة، بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثميا، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثميا.

لكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي – الذكاء الإنفعالي – الألكسيثيميا.

Abstract

Research title: The effectiveness of a counseling program based on

The aim of the current research is to reveal the effectiveness of a counseling program based on emotional intelligence in reducing alexithymia among middle school students, the number of them (60) male and female students who obtained a high score in alexithymia scales for the academic year 2021-2022. The research sample was carried out by following the experimental design of the pre-posttest measurement, and the research tools represented in the counseling program based on emotional intelligence and alexithymia scale were applied, and the “t” test was used for linked and independent samples, Cohen’s coefficient d, and the Eta 2η square to calculate the volume of The results of the research revealed the effectiveness of the counseling program based on emotional intelligence in reducing alexithymia among middle school students in its various dimensions, there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in pre and post-test on Alexithemia scale for post-test, The results also found that there are statistically significant differences between the mean scores of experimental group and control group on Alexithemia scale for experimental group. While the results found that there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in pre-test and follow-up test on Alexithemia scale.

Keywords: counseling program - emotional intelligence - alexithymia.

مقدمه البحث

إن النظر إلى العملية التعليمية على أنها الوسيلة لتحقيق النجاح الأكاديمي فقط حقاً نظرة قاصرة ومجحفة في حق المؤسسات التعليمية والتربوية؛ خاصة في وقت أصبح بناء الشخصية المتكاملة (انفعاليا ومعرفيا) أمرا ضروريا وحتميا لمواجهة تحديات العصر الحديث التي أتت على العلاقات الذاتية والاجتماعية الهامة لتحقيق التوافق النفسي والأكاديمي والاجتماعي للشخصية الإنسانية السوية.

ويعد إدراك المشاعر الركيزة الأساسية في الذكاء الانفعالي، فالقدرة على معرفة مشاعرنا وحسن التميز بينها هي المحك الأساسي الذي يرتكز عليه الذكاء الانفعالي، فالناس الذين يمتلكون اليقين حول مشاعرهم بحيث يكونون مرشدين جيدين في حياتهم فإن لديهم إحساس مؤكدا بكيفية إحساسهم حول قدراتهم الشخصية.

ويعتبر مفهوم الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence من المفاهيم التي شاع استخدامها وانتشارها في العصر الحديث، ومن الأسباب التي أدت إلى شيوع هذا المفهوم هو التطور العلمي والتكنولوجي وسيطرة الماديات على أساليب تعاملات الفرد مع البيئة والسكان، وانتشار العنف والإرهاب وانتهاك الحقوق، ففطن العلماء إلى أهمية فهم الإنسان لذاته، وفهمه للآخرين، وقدرته على توظيف واستخدام هذا الفهم الذي يمكنه من السيطرة على مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها، وينمي لديه القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم ومساندتهم، إضافة إلى النظر إلى هذا المفهوم على أنه أفضل منبئ للنجاح في الحياة الاجتماعية وتحقيق الرضا عن الحياة

إن تتبع الجذور التاريخية للذكاء الانفعالي يتطلب منا تفكيك هذا المصطلح الممتد على محور ببعدين أحدهما معرفي– على أساس أن الذكاء قدرة عقلية – والآخر وجداني يضم الأحاسيس والانفعالات والمزاج وغيرها. ولقد كان التوجه واضحا –منذ البدء في أبحاث الذكاء – في تركيزه على الجانب المعرفي من الشخصية إذ انصب اهتمام الباحثين على هذه القدرة العقلية التي يمكن قياسها و توظيفها في مجالات IQاشتى من الحياة ومن ثم سيطرت نظرية العامل العام مدعومة بمعامل الذكاء يعد "ثورندايك" (1920) أول من حدد خصائص الذكاء الانفعالي وأسماه حينها بالذكاء الاجتماعي واعتبره القدرة على فهم وإدارة الأشخاص للتفاعل معهم، واقترح ويكسلر (1952) وجود عوامل أخرى مؤثرة في فعالية الفرد وأدائه إلى جانب معامل الذكاء قدم أبو حطب (1973) تصنيف الذكاء تضمن: الذكاء المعرفي والذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني ولكنه أعاد بلورته (1983) في تصنيف آخر شمل: الذكاء الموضوعي (غير الشخصي) الذكاء الاجتماعي إدراك العلاقات بين الأشخاص (الذكاء الشخصي) أي داخل الشخص (والذي يتداخل مع مفهوم جاردنر من حيث قدرة الفرد على الاستبصار الداخلي).

مشكلة البحث:

لمس الباحث في الآونة الأخيرة من خلال تعامله مع بعض التلاميذ وجود خلل عند بعض التلاميذ ويظهر هذا الخلل من خلال وجود صعوبة في القدرة على التحدث عن مشاعرة الخاصة – محدودية الخيال – أسلوب معرفي ذو توجه خارجي في التفكير وبالبحث في الادب العربي والاجنبي وجد ان هذا الخلل يعرف بالألكسيثيميا وتعد الألكسيثيميا من الموضوعات التي اجتذبت قدرا من الدراسات والأبحاث المحدودة اذ يعاني المصابون بالألكسيثيميا من صعوبات في تحديد ووصف المشاعر كما ان لهم نمط معرفي موجه، ونتيجة لاتفاق معظم الدراسات على أهمية الادراك العاطفي وتأثيره على السلوك لدى الأطفال والتي اكدت على ان الاعتراف بالعاطفة ساعد على فهم الأطفال وانه يحتاج لمزيد من البحث بالإضافة إلي قلة الدراسات التي استخدمت برنامج إرشادي قائم على الذكاء الانفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث كان دافعا من الباحث للقيام بهذه الدراسة التي تهدف الى تقصي أثر برنامج إرشادي قائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الاتية:

١. ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية؟
٢. ما مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد توقف تنفيذه بثلاثة أشهر؟

أهداف البحث:

١. الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.
٢. التحقق من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد توقف تنفيذه بثلاثة أشهر

رابعاً: أهمية البحث:

١. الأهمية النظرية:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال اسهامها في إثراء المعرفة التراكمية للذكاء الانفعالي، من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة الحديثة؛ التي تتناول البرامج الإرشادية الهادفة لتنمية هذا المتغير، وما يفتحه من مجالات جديدة للبحث في البيئة العربية، فحسب علم الباحث هناك قلة في الدراسات التي تتعلق بتنمية مهارات وأبعاد الذكاء الانفعالي.

٢. الأهمية التطبيقية:

- السعي الي تقديم خلفية نظرية حول موضوع الدراسة (الالكثيسيميا) بما يقدمه من نتاج معرفي يساهم في التعرف على مفاهيم الدراسة وبما يفيد المهتمين والعاملين في ميدان الارشاد مع هذه الفئة.
- من المأمول أن تفيد نتائج الدراسة الحالية المعممين والمرشدين والأسر والتلاميذ خاصةً، والتربويين عامةً في الكشف عن أسباب تدني مستوى الذكاء الوجداني لدى التلاميذ وبالتالي تعديلها لديهم، وتوجيهم الوجهة الصحيحة، مع استغلال ما لديهم من قدرات وامكانات استغلالا إيجابياً؛ يحقق المرجو منهم في هذه المرحلة العمرية المهمة في حياة الفرد.

خامساً: مصطلحات البحث:

١. **الألكسيثيميا:** ونعرف الألكسيثيميا إجرائياً بأنها ضعف مهارات التعبير عن المشاعر، ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ في الاستجابة على مفردات مقياس الألكسيثيميا، وأبعادها الفرعية: (صعوبة تمييز المشاعر والانفعالات، صعوبة وصف المشاعر والانفعالات، قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً) (الباحث)

٢. **البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي:** مجموعة من الخطوات المنظمة والمرتبة والمتتابعة قائمة على أسس علمية والمخططة نظرياً متضمنة أنشطة ومهام وتدريبات حول الذكاء الإنفعالي، وتطبيقها عملياً على أفراد المجموعة التجريبية بهدف إحداث تعديل أو تغيير منشود فيه حول أفكارهم ومعتقداتهم وتغير سلوكياتهم السلبية وغرس فيهم تعديل تلك السلوكيات على نحو إيجابي يعكس أبعاد ومهارات الذكاء الإنفعالي. (الباحث).

سادساً: حدود الدراسة:

١. **الحدود المكانية: الإدارات** التعليمية التابعة لمركز قويسنا محافظة المنوفية.

٢. **الحدود الزمنية:** وتُمثل الفترة الزمنية من ٢٠٢١/١٠/٣ وحتى٢٠٢٢/١/٢٠، والتطبيق البعدي في يوم الاحد ٢٠٢٢/١/٢٣، والتتبعي في يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٤/٢٦.

٣. الحدود المنهجية : وتضم الحدود التالية :

١ – **الحدود البشرية:** تتمثل في عينة الدراسة التي تم تطبيق البرنامج عليها وهم التلاميذ بالمرحلة الإعدادية بمدارس محافظة المنوفية وعددها (٣٠) طالب.

٢ – **المنهج** : تم استخدام المنهج التجريبي حيث أنه الأنسب لهذه الدراسة.

٣- **الأدوات:** اقتصرت الدراسة الحالية على تناول متغير الألكسيثيميا، ومتغير الإرشاد النفسي وتحديداً الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي القائم على تحسين وبناء مهارات الذكاء الانفعالي

٤. الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- معامل ألفا كرونباخ
- إختبار T/ test لعينتين مترابطتين ومستقلتين
- معامل حجم الأثر

الدراسات السابقة:-

دراسة (٢٠١٣) Malkina والتي هدفت إلى فحص نموذج الانحدار المتعدد مستويات الألكسينيميا عتمادا على نموذج الاستجابة الوظيفية الذي يسمح بالتنبؤ بالعديد من المتغيرات النفسية، وقد بلغ حجم العينة (٢٢٤) فرداً، وقد أشارت النتائج إلى قدرة متغيرات (الانبساطية والعصابية والذاتوية والعدائية ووجهة الضبط) على التنبؤ بالالكسينيميا.

دراسة كلا من (٢٠١٣) (Paull, Kelly) والتي هدفت الى دراسة الالكسينميا، العلاقات الارتباطية والسعادة النفسية بالنسبة للمراهقين الذين نشأوا باحدي دور الرعاية تمثل الهدف الثانوي للدراسة في إدراك كيفية إرتباط هذه العناصر النفسية مع بعضها البعض لقد إنضمت مجموعة الأفراد الذين نشأوا في دور الرعاية (العدد – ٤٣) لكي يشاركوا في الدراسة من خلال فرق الرعاية الإجتماعية المعنية بالمقيمين في دور الرعاية الإجتماعية. كما تكونت مجموعة المقارنة (العدد – ٤٣) من الطلاب المراهقين الذين التحقوا بإحدي المدارس في نفس الإقليم الجغرافي لقد اتسمت المجموعات بالتكافؤ بالنسبة للنوع والمستوي التعليمي كما تمت مطالبة كافة المشاركين بإكمال ٤ استبيانات ذاتية التقرير: إستبيان ديموجرافي، تقييم لالكسيثميا، مقياس التجنب والقلق الخاص بالعلاقات الإرتباطية ومقياس الحزن النفسي علي خلاف كل الإفتراضات، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الالكسيثميا و السعاده النفسية لدى عينة من دور الرعاية من المراهقين.

دراسة كلا من (Hahn, Austin M,٢٠١٤) والتي هدفت الى دراسة المعاملة السيئة في مرحلة المراهقة والتعرض للخطر الجنسي فيما بين الطلاب المرحلة الثانوية وتكون المشاركون في هذه الدراسة من ٥٠٧ طالب المرحلة الثانوية من غير الخريجين (١٨- ٢٥ عام). كما استخدمت الدراسة الحالية نموذج المعادلة الهيكلية بغرض دراسة العلاقة القائمة بين المعاملة السيئة في مرحلة الطفولة والتعرض للخطر الجنسي وأشارت النتائج إلى أن الالكسيميا فسرت الدور الجوهري لهذه العلاقة وتم تفسير العلاقة القائمة بين الالكسيثميا والتعرض للخطر الجنسي بشكل كامل من خلال مسارين منفصلين من أهم النتائج : تتوسط الحالات الطارئة السلبية وتعاطي الكحوليات المترتب عليها وبشكل جزئي العلاقة القائمة بين الالكسيثميا والتعرض للخطر الجنسي، ويتم تفسير

تأثير الالكسيثميا علي التعرض للخطر الجنسي من خلال الأنماط الشخصية التي تعاني الفقر وتوضح هذه النتائج أن الخبرات العكسية التي يتم التعرض لها في مراحل حياتية مبكرة قد تضر الطريقة.

دراسة (٢٠١٤) Tominaga, et al., والتي هدفت إلى فحص فعالية التدخل متعدد الأبعاد لعلاج الالكسيتيميا وعلاقته بالوحدان السالب، وأنواع استراتيجيات المواجهة التي يتطلبها العلاج الفعال للاضطرابات السيكوسوماتية، حيث تم التحقق من وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة والأبعاد الثلاثة للالكسيتيسيا، وقد بلغ حجم العينة (١٩٦) فرداً ممن يعانون من الاضطرابات السيكوسوماتية الذين أكملوا مقياس تورنتو للانكسينيسيا ومقياس زائج للتقدير الذاتي للاكتئاب وقائمة سبيلبيرجر للقلق، ومقياس تقدير الاضطرابات السيكوسوماتية، وقائمة لازاروس لأساليب مواجهة الضغوط، وتم استخدام معادلة بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الالكسيتيميا والتقدير الذاتي للاكتئاب والعديد من الاضطرابات السيكوسوماتية، كما وحدت علاقة ارتباطية سالبة بين الالكسيثيميا والتخطيط لحل المشكلات واستراتيجيات المواجهة واستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي، وإجابيا مع الدرجة الكلية للمواجهة. كما أشار تحليل الانحدار المتعدد إلى أن الصعوبة في تحديد الانفعالات والتعرف عليها ارتبط إيجابيا مع استراتيجيات التجنب والهروب، كما ارتبطت صعوبة وصف الانفعالات سلبيا باستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي، وارتبط توجه التفكير الخارجي سليا مع استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة.

دراسة ٢٠١٤ Alilu, et al., والتي هدفت إلى توضيح دور ميكانزمات الدفاع والتنظيم الانفعالي في علاقتهما بالالكسيتيميا لدي عينة عشوائية مكونة من (٢٥٠) فرد، وثم استخدام مقياس تورنو للالكسيليسيا (TAS20) ومقياس الأساليب الدفاعية (DSQ) ومقياس التنظيم الانفعالي ERQ) وتم استخدام تحليل الانحدار المتعدد لتحليل البيانات، وقد أشارت النتائج إلى أن ميكانزمات الدفاع السلبية وغير المسؤولة وغير الناضحة تعمير مبئ إيجابي بالالكسيثيميا، كما أن أساليب الدفاع والتنظيم الانفعالي الفعال يمكن أن يلعبوا دورا في علاج الأفراد ذوي الالكسيثيميا.

دراسة (٢٠١٤) Besharat & Rizi والتي هدفت إلى فحص الدور الوسيط للتنظيم الذاتي في العلاقة بين الالكسيليسيا وأشكال التعلق الأمن والتجنبي والطارد لدي عينة من طلبة الجامعة عددهم (٥٤٦) طالياً، حيث طبق عليهم مقياس تورنتو للالكمينيميا ومقياس تعلق الراشدين ومقياس التنظيم الذاتي، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباط سلبية بين الالكسيثيميا وبين التعلق الأمن، كما وحدت علاقة ارتباطية موجبة بين الالكسيتيميا أشكال التعلق الأخرى، كما أشارت النتائج إلى أن التعلق الأمن يحتل العامل المؤثر في تعديل الانفعالات في سياق التفاعلات الاجتماعية والنفسية عن طريق تعزيز التنظيم الداني، كما أن التعلق غير الأمن حرم هؤلاء الطلبة من فرص تطور مهارات تنظيم الوحدان، وتحديد الهوية النفسية للفرد، وكيفية التعبير عن نفسه وتفاعلاته مع من حوله.

وأجري ميرس وديراكسشان (Myers & Derakshan, ٢٠١٥) والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين استراتيجية القمع الانفعالي والأليكسيثيميا لدي عينة من طلاب الجامعة قوامها (٥٦) طالبا وطالبة منهم (١١) ذكرا و(٤٥) أنثي تتراوح أعمارهم بين (١٨ – ٣٠) عاما. وطبق عليهم مقياسي تنظيم الانفعال والأليكسيثيميا. وكشفت النتائج أن طلاب الجامعة ذوي أسلوب القمع الانفعالي حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الأليكسيثيميا، مما يؤكد وجود ارتباط موجب بين القمع الانفعالي والأليكسيثيميا.

واهتمت دراسة لالوبوكس وآخرين (Laloyaux et al., ٢٠١٥) والتي اهتمت بمعرفة ما إذا كان قصور التنظيم الانفعالي الموجود لدي ذوي الأليكسيثيميا يرتبط باستخدامهم لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومعرفة علاقة التنظيم الانفعالي بعدة متغيرات ديموغرافية اجتماعية. وبلغت العينة (١٣٦٢) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. طبق عليهم مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس تورنتو للأليكسيثيميا. وأسفرت النتائج عن أن الأليكسيثيميا ترتبط إيجاباً بإستخدام استراتيجية القمع، وترتبط سلبا باستراتيجية إعادة التقييم المعرفي. وأن استخدام استراتيجية القمع يرتبط بالعمر ويكون أعلي لدي الذكور ذوي الأليكسيثيميا. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في القمع وذلك في اتجاه الإناث، بينما لم تظهر فروق بينهما في إعادة التقييم المعرفي. كما لم تظهر فروق بينهما على مقياس تورنتو للأليكسيثيميا سواء على الأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية للمقياس.

دراسة بدوية رضوان (٢٠١٥) والتي هدفت إلى الكشف عن علاقة الأكسيثميا بالمناخ الأسرى والقلق الإجتماعي لدى مجموعة من المراهقين الصغار ذوي صعوبات التعلم بالمعاهد الأزهرية. وقد تكون عدد المشاركين في الدراسة من(٨٥) ذكرا (٧٩) أنثى من المراهقين الصغار ذوى صعوبات التعلم والذين تراوحت أعمارهم من (١٢) إلى(١٤)سنة، وتم استخدام مقياس المناخ الأسرى، ومقياس تقدير الخصائص السلوكية لذوي صعوبات التعلم، ومقياس الأكسيثميا، و مقياس القلق الإجتماعي، وانتهت النتائج إلى وجود إرتباطات سالبة دالة إحصائيا بين الأكسيثميا والمناخ الأسرى، كما أسفرت النتائج عن وجود إرتباطات موجبة دالة إحصائيا بين الأكسيثميا والقلق الإجتماعي، كما أوضحت النتائج جزئيا أن الإناث أكثر معاناه من اضطرابات الأكسيثميا عن الذكور.

سحر سليم (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف علي الأكسيثميا وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلاميذ ذوي الصعوبات التعلم، وإذ تحدد البحث عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمحافظة القاهرة والسويس، و (٨٠) من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتراوحت أعمارهم بين (١٢ إلى ١٤ سنوات)، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية " مقياس الالكسيتيما، ومقياس التوافق النفسي، وبعد التأكد من خصائصهم السيكومترية تم تطبيقهم على عينة البحث، وتم معالجة البيانات بالطرق الاحصائية المناسبة، وتوصلت الباحثة إلى: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الالكسيتيما والتوافق النفسي لدى عينة من

التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ووجود فروق دالة احصائياً بين الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعي ومنخفضي الأكسيثميا في التوافق النفسي لصالح منخفضي الأكسيثميا، وإمكانية التنبؤ بالالكسيثيما لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من خلال دراسة التوافق النفسي لديهم.

هاشم إبراهيم وآلاء الغويري (٢٠١٨) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الالكسيثيميا والسمنة لدى الإناث في الأردن، اشتملت عينة الدراسة على (٣٢٦) أنثى مصابة بالأكسيثميا موزعين على ثلاث فئات عمرية من (١٨-٢٤) عام و (٢٥-٣٤) و (٣٥-٤٤)، وتم استخدام مقياس تورنتو للألكسيثميا، وأظهرت النتائج الى نسبة انتشار السمنة (٧٨.٥٪) من العينة والوزن الزائد (١٧٠٨%) كما تبين عدم وجود فروق في انتشار الالكسيثيميا تبعا لمتغير السمنة (مؤشر كتلة الجسم) على مقياس الأكسيثميا ككل، اما فيما يخص مجال صعوبة وصف المشاعر ومجال التفكير الموجه للخارج أظهرت النتائج فروق في انتشار الأكسيثميا وذلك لصالح مؤشر كتلة الجسم الأعلى.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة لمتغيرات البحث والتي اشتملت على عدد(٣) دراسات عربية ، (٨) دراسات أجنبية تمكن الباحث من معرفة نواحي الضعف لتلافيها ونواحي القوة للسير على نهجها، وقد تعددت أعداد العينات وفئاتها وتعددت وسائل القياس تبعا لطبيعة الموضوع واختلاف المراحل السنية والأهداف المراد تحقيقها. وقد أجريت هذه الدراسات في الفترة الزمنية ما بين عام (٢٠١٣) حتى عام (٢٠١٨) ومن خلال عرض الدراسات السابقة ودراسة وتحليل هذه الدراسات يمكننا التعليق عليها من عدة نواحي هي(الهدف– المنهج – العينة – النتائج) كما يلي:

الهدف:

تناولت أغلب الدراسات الإفصاح الوجداني والالكثيسيميا، وعلاقتهم ببعض المتغيرات

المنهج المستخدم:

اتفق الباحثون في المنهجية التي تتناسب وأهداف الدراسة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لبعض الدراسات وعددهم (١١) دراسة.

العينة:

اختلف الباحثون في اختيار حجم العينة التي تتناسب وأهداف البحث حيث تراوحت ما بين (٢٧) فردا إلى (١٦٣٦) فردا، كما لوحظ أيضا الاختلاف في طريقة اختيار العينات من عينة عشوائية أو عينة عمديه وهناك أيضا اختلافات واضحة في نوع العينة كذلك تَبين الاختلاف الواضح للفئات السنية فتراوح سن أفراد العينات ما بين (٩) سنوات إلى (١٥) سنة.

أدوات ووسائل القياس لجمع البيانات:

نظرا لطبيعة الدراسة في هذا البحث ومتغيراته الأساسية خفض الالكثيسيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، فقد تم جمع الدراسات السابقة بناء على هذه المتغيرات ومن ثم فقد لوحظ في الدراسات السابقة أن هناك بعض الاختلافات حول الأدوات والوسائل المستخدمة للقياس وجمع البيانات فيها وذلك قد يرجع إلى أسباب عديدة قد يكون فيها الاختلاف في أهداف الدراسة وكذلك الفترة الزمنية التي طُبِّق فيها البحث وأيضا تعدد وسائل القياس.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع والبحث والتحليل والعرض للدراسات السابقة نستخلص الآتي:-

ساعدت الباحث على تحديد أهمية المشكلة قيد البحث وإيضاح النقاط الأساسية المحددة لهذه المشكلة.

١- المساهمة في وضع أهداف البحث وصياغة الفروض التي تحقق هذه الأهداف.

٢- المساهمة الفعالة في تدعيم الإطار النظري لمتغيرات البحث.

٣- تحديد المنهج المستخدم في البحث.

٤- المساهمة الفعالة في تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة.

٥- إيضاح الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث.

٦- التعرف على أفضل أساليب وطرق تقنين الاختبارات وكيفية حساب المعاملات العلمية لها وكيفية تطبيقها على العينة الأساسية.

٧- التعرف على أنسب أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة وفقا لحجم ونوعية العينة التي تم التطبيق عليها وفقا للفروض الموضوعة لتحقيق أهداف البحث وكذلك في مناقشة النتائج.

٨-المساهمة في تحديد التوصيات والدراسات المقترحة.

سادساً: فروض الدراسة:

ويمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في وضع فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد فروق بين متوسطي الرتب لدرجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لصالح الانخفاض في القياس البعدي

٢. لا توجد فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية "

٣. لا توجد فروق بين متوسطات الرتب لدرجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد مرور ثلاثة اشهر من تطبيق البرنامج الارشادي

الطريقة والإجراءات:-

منهج الدراسة:

بناء على طبيعة الدراسة و الأهداف التي تسعى للكشف على مدى تأثير برنامج قائم على بعض الذكاء الإنفعالي كما صنفها كوستا وكاليك وستيفن آر كوفي لخفض الألكسيثيميا لتلاميذ المرحلة الإعدادية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي لزم تكوين مجموعتين أحدهما ضابطة و الأخرى تجريبية، ثم تطبيق المقياس عليهم، ومن ثم تطبيق البرنامج(اعداد الباحث)، ثم عمل القياسات البعدية اللازمة باستخدام أدوات الدراسة، واجراء الإحصائيات واستخراج النتائج التي يزيد بها رصيد هذا الموضوع.

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الإعدادية في التابعة لإدارة قويسنا التعليمية والبالغ عددهم حوالى (١٢٧٥) تلميذا وتلميذه، وقد اختيرت فئة المرحلة الإعدادية لأنها المرحلة المفصلية في حياة التلميذ التعليمية، فهي التي تحدد أي السبل التعليمية يسلكه، وبالرغم فمع خطورة وأهمية تلك المرحلة في تحديد مستقبل التلميذ فهو يمر بمرحلة المراهقة بكل ما فيها من تأثيرات عليه.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإعدادي، وانقسمت عينة الدراسة إلى:

عينة الخصائص السيكومترية

جدول رقم (١)

عدد التلاميذ والتلميذات في عينة الخصائص السيكومترية

الصف	ذكور	اناث	المجموع
الأول الإعددي	٣٠	٢٠	٥٠
الثاني الإعددي	٢٥	٢٥	٥٠
الثالث الإعددي	٣٥	١٥	٥٠
المجموع	٩٠	٦٠	١٥٠

عينة الدراسة الأساسية

وعددهم (٦٠) تلميذ وتلميذه تم اختيارهم بشكل قصدي (المرتفعون في الألكسيثيميا) وانقسموا إلى (٣٠) تلميذ وتلميذه للمجموعة التجريبية وايضاً (٣٠) تلميذ وتلميذه للمجموعة التجريبية تم استخدام المنهج التجريبي Experimental method وذلك بناء على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها،,

حيث اعتمدت الدراسة على مجموعتين(المجموعة التجريبية–المجموعة الضابطة). وإجراء القياسات المتعددة (القبلي– البعدي– التتبعي) للمجموعتين (التجريبية– الضابطة)، والجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢)

تقسيم المشاركون في الدراسة الأساسية إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة

المجموعة	ذكور	إناث	المجموع
التجريبية	١٨	١٢	٣٠
الضابطة	١٧	١٣	٣٠
المجموع	٣٥	٢٥	٦٠

وللتأكد من التكافؤ بين المجموعتين " التجريبية والضـــابطة " في الذكاء، ومقياس الألكســـيثميا، حيث إن الدراســات التجريبية التي تتكون من مجموعتين تجريبية وآخرى ضــابطة يتطلب وجود تكافؤ بين مجموعتى الدراســـة قبل تقديم المتغير المســـتقل – البرنامج التدريبي – وألا تكون هناك فروق داله بين المجموعتين التجريبية والضـــابطة في المتغيرات موضـــوع الدراســـة، وحتى يمكن تفســـير الفروق بين المجموعتين إلى أثر المتغير التجريبي، وليس متغيرات آخرى.

ولقد استخدم الباحث بعض الأساليب الإحصائية لتحديد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات الدراســة عن طريق المعالجة الإحصـــائية لدرجاتهم للتطبيق القبلي لتكافؤ المجموعتين قبل تقديم البرنامج" على الأدوات المستخدمة على النحو التالي:

قام الباحث بمقارنة متوســـطات الدرجات الخام، ودرجات الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية، ومتوســـطات الدرجات الخام، ودرجات الانحراف المعياري للمجموعة الضـــابطة لتكافؤ المجموعتين في مقياس الذكاء، ومقياس الألكســـيثميا، وقد اســـتخدم الباحث اختبار (ت) للكشـــف عن دلالة الفروق قبل تطبيق البرنامج التدريبي، والجداول (٣)، و(٤) توضح ذلك :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغير الذكاء

المقياس المستخدم	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الذكاء	٢٠.٨١	٢.٨٨	٢١.٠٧	٢.٦٥	٠.٣٦	غير دالة

يتضـح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصـائية بين متوسـطى درجات المجموعتين التجريبية والضـابطة في القياس القبلى لمتغير الذكاء، مما يدل على تحقق شـرط تكافؤ المجموعتين في متغير الذكاء.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلى لمقياس الألكسيثميا

الألكسيثميا	المجموعة التجريبية في القياس القبلى (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس القبلى (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٤١,٠٣	٢,٩٤	٤٠,٧٧	٢,٤٩	٠,٣٨	غير داله
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٣٨,١٠	٣,٠٧	٣٨,٢٣	٢,٧٣	٠,١٨	غير داله
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٣٩,٩٧	٣,٣٥	٣٩,٩٣	٣,٠٥	٠,٠٤	غير داله
الدرجة الكلية	١١٩,١٠	٦,٥١	١١٨,٩٣	٥,٦٩	٠,١١	غير داله

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي فى جميع أبعاد مقياس الألكسيثميا والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في الألكسيثميا.

كما تم لضمان تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة أيضاً مراعاة ما يلي:

١- روعى في اختيار المشاركون في الدراسة النهائية توافر عدة شروط فيها، ذلك بهدف زيادة ضبط إحكام الدراسة "قدر الإمكان" من حيث عدم تدخل أية متغيرات أخرى غير متغيرات الدراسة الراهنة، ومن بين هذه الشروط.

- أن يكون تلميذ من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي.
- عدم معاناة التلميذ من أية إعاقات جسمية واضحة، أو أمراض عضوية مزمنة، وذلك على اعتبار أن الإعاقة تشكل ضغطاً نفسياً على التلميذ.

- التأكد من عدم رسوب التلميذ في دراسته، ويرجع تبرير الباحث لاستبعاد التلميذ الذي سبق وأن رسب وأعاد العام الدراسي إلى أن خبرات النجاح والفشل، أو الإحساس بأي منها قد يؤثر على نفسية التلميذ مما يجعله قد ينعزل عن الآخرين ولا يحب أن يتفاعل معهم.

أدوات الدراسة: Study tools

١- اختبار المصفوفات المتتابعة: إعداد جون رافن تعريب أحمد صالح (١٩٨٩)

٢- مقياس الألكسيثيميا (إعداد علاء الدرس).

٣- برنامج قائم على بعض الذكاء الإنفعالي كمدخل لخفض الألكسيثيميا لتلاميذ المرحلة الإعدادية (إعداد الباحث).

وفيما يلى وصف للإجراءات التى قامت بها الباحثة لإعداد كل أداة من تلك الأدوات وكيفية ضبطها :

١-اختبار المصفوفات المتتابعة: إعداد جون رافن تعريب أحمد صالح (١٩٨٩)

أ- الهدف من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى تحديد المستوى العقلي العام للمفحوص، ويعد من أشهر اختبارات الذكاء المتحررة من أثر الثقافة لأنه لا يعتمد على النواحي اللفظية في قياس الذكاء بل على الأداء العملي، وهذا الاختبار صـــالح للتطبيق في جميع المراحل الدراســـية ما قبل الجامعية (الحلقة الإبتدائية، والحلقة الإعدادية، والحلقة الثانوية).

ب-وصف الاختبار:

يتكون الاختبار من (٦٠) مصفوفة وزعت على خمس مجموعات فرعية هى: أ، ب، ج، د، هـ، تتضمن كل منها (١٢) مصفوفة، مرتبة وفق مبدأ التدرج المتصاعد في الصعوبة. وقد أعد هذا الاختبار جون رافن، وعالم الوراثة بنروز Penrose، ويعد من أكثر مقاييس الذكاء غير اللفظية شيوعًا واستخدامًا في قياس القدرة العقلية العامة، والهدف منه إتاحة فرص متكافئة للطلاب من ثقافات مختلفة فى إجابتهم على الاختبار ومن ثّم فهو من أفضـــل الأدوات التي تقيس الذكاء العام. (صـــلاح الدين علام، ٢٠٠٠، ٣٩٦).

ج_طريقة تقدير الدرجات على الاختبار :

ترصد درجة واحدة عن كل إجابة صحيحة، والدرجة الخام للطالب هى مجموع عدد إجاباته الصحيحة على بنود الاختبار ولهذا يكون الحد الأقصى للأداء على الاختبار هو (٦٠) درجة، ويتم تصحيح بنود الاختبار من خلال مفتاح التصحيح المعد لذلك.

د-الخصائص السيكومترية للاختبار :

للتحقق من ثبات الاختبار في البيئة المصرية قام مترجم الاختبار بحساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار: وذلك على عينة من طلاب الصف الثاني الإعدادي قوامها (١٠٠) طالبا بفارق زمنى قدره (١٥) يومًا، وقد كان معامل الثبات مساويًا (٠.٧٩) وهو معامل ثبات ملائم.

وقام الباحث في الدراسة الحالية بالتحقق من ثبات اختبار المصفوفات المتتابعة عن طريق إعادة الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠٠) تلميذ بفارق زمنى قدره (١٥) يومًا، وتم التوصل إلى معامل ثبات مساوٍ (٠.٨٤) وهو معامل ثبات ملائم ، ومن ثمّ يمكن الوثوق بهذا الاختبار.

٢-مقياس الألكسيثيميا:

خطوات إعداد المقياس:

تم إعداد هذا المقياس لتوفير أداة قياس تلائم التلاميذ عينة الدراسة, وتلائم أهداف البرنامج المستخدم وطبيعته. ويهدف مقياس الألكسيثيميا إلى توفير أداة ملائمة لقياس الألكسيثيميا، نظراً لعدم وجود أداة تناسب الأبعاد المطلوبة تقيس الألكسيثيميا لتلاميذ المرحلة الإعدادية من قبل، وتحديد درجة الألكسيثيميا وأبعاده.

أ- الهدف من المقياس: قياس الألكسيثيميا لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية لبعض المدارس التابعة لإدارة قويسنا التعليمية.

المصرية؛ لذلك قام الباحث بإعداد مقياس الألكسيثيميا وفقًا للخطوات التالية:

ب-تحديد مصادر عبارات المقياس: تم اشتقاق عبارات المقياس من خلال المصادر التالية:

١. الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم الألكسيثيميا، وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.

٢. الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الألكستيميا وقد وجد الباحث تنوعًا في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس تورونتو للألكسيثيميا من إعداد (Bagby, et al. , 1991)، وترجمة السيد الشربيني (٢٠١٢)، ومقياس القدرة على التعرف على المشاعر المصور من إعداد هشام الخولي (٢٠٠٥)، ومقياس بيرموند – فورست للألكسيثيميا من إعداد بيرموند وفورست ومورمان (Bermond,

(Vorst & Moormann, 2006)، ومقياس تورونتو للألكسيثيميا من إعداد ثومبسون (Thompson,) 2007.

٣. **التعريف الإجرائي للألكسيثيميا:**- هو صعوبة تعرف طالب المرحلة الثانوية على مشاعره الداخلية وتحديدها وفهمها والتمييز بينها، وعجز قدرته في التعبير عن المشاعر والأحاسيس الداخلية من خلال الكلمات الملائمة، وعجز في قدرته على التخيل، وأحلام اليقظة، وأسلوب معرفي ذي توجه خارجي، وتتحد الألكسيثميا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الاعدادية في ابعاد المقياس.

٤. **عرض المقياس في صورته الأولية:** (٣٧) عبارة على (١٠) من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وقدم الباحث المقياس بأبعاده الثلاثة وتعليماته لهم وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة عبارات المقياس ومدى تمثيل العبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة عبارات المقياس، وحددت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس الألكسثيميا، تتراوح ما بين (٨٠٪ – ١٠٠٪)، ولقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس.

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها الطلاب، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس الألكسثيميا، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية صاغ الباحث عدد من العبارات التي رأى أنها ترتبط بالألكسثيميا، وكان عدد العبارات (٣٧) عبارة، تمثل عبارات مقياس الألكسثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

د- تعليمات المقياس: صـــاغ الباحث تعليمات الاســـتجابة للمقياس متضـــمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لعباراته، وشملت التعليمات مثالًا توضيحيًّا لكيفية الاستجابة لعباراته.

هـ- طريقة الاستجابة للمقياس: حرص الباحث على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام العبارة في المكان الذى يُعبر عن درجة انطباق العبارة على الطالب؛ حيث يوجد بجوار كل عبارة خمســـة اختيارات، هي: (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

و- **الخصائص السيكومترية للمقياس:** قام الباحث في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه وثباته واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

أولاً : ثبات المقياس : قام الباحث في الدراسة الراهنة بالتحقق من ثبات الاختبار عن طريق نوعين من الثبات هما : الثبات عن طريق ألفا كرونباخ، والثبات عن طريق إعادة المقياس طريقة التجزئة النصفية، ويمكن تناولهما فيما يلي:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل, وجدول (٥) التالى يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف العبارة:

جدول (٥): قيم معامل ألفا لمقياس الألكسيثميا (ن=١٥٠)

العبارة	قيمة معامل ألفا	العبارة	قيمة معامل ألفا	العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٦٩٢	١٤	٠,٦٩٨	٢٦	٠,٧٠٠
٢	٠,٦٩٣	١٥	٠,٧٠٥	٢٧	٠,٧٠٧
٣	٠,٧٠٦	١٦	٠,٧١١	٢٨	٠,٧١٢
٤	٠,٦٩٩	١٧	٠,٧١٣	٢٩	٠,٧٠١
٥	٠,٧١٢	١٨	٠,٦٩٥	٣٠	٠,٦٩٩
٦	٠,٧٠٠	١٩	٠,٧٠٥	٣١	٠,٦٩٤
٧	٠,٧٠٢	٢٠	٠,٦٩٨	٣٢	٠,٧٠٦
٨	٠,٦٩٧	٢١	٠,٦٩٧	٣٣	٠,٦٩٧
٩	٠,٦٩٥	٢٢	٠,٦٩٩	٣٤	٠,٦٩٧
١٠	٠,٧٠٦	٢٣	٠,٧١٢	٣٥	٠,٦٤٧
١١	٠,٧١٧	٢٤	٠,٦٩٥	٣٦	٠,٧٠١
١٢	٠,٦٩٧	٢٥	٠,٦٩٢	٣٧	٠,٧٠٧
١٣	٠,٧٠٣				

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٧١٢

يتضح من جدول (٥) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع العبارات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة فى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض العبارات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل فيما عدا العبارة (١١)، والعبارة (١٧) واللتان تم حذفهما، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- **طريقة الثبات بطريقة إعادة المقياس** : قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الرفاهة النفسية بطريقة إعادة المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٥٠) طالب، بفارق زمني قدره (١٥) يوم، وجدول (٦)التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٦): ثبات مقياس الألكسيثميا عن طريق إعادة المقياس

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط
١	٠,٥٩١**	١٣	٠,٤٢٧**	٢٥	٠,٣٤٦**
٢	٠,٦٧٤**	١٤	٠,٣٣١**	٢٦	٠,٤٤٨**
٣	٠,٦٣٥**	١٥	٠,٣٩٥**	٢٧	٠,٣٩٧**
٤	٠,٧٠١**	١٦	٠,٦٤١**	٢٨	٠,٦٠٠**
٥	٠,٣٩٧**	١٧	٠,٣٨٥**	٢٩	٠,٥٤٧**
٦	٠,٣٧٥**	١٨	٠,٦٣٤**	٣٠	٠,٣٢٢**
٧	٠,٥٠٧**	١٩	٠,٦٢١**	٣١	٠,٥١٧**
٨	٠,٤٢٤**	٢٠	٠,٦٢٧**	٣٢	٠,٤٦١**
٩	٠,٣٧١**	٢١	٠,٤٠٨**	٣٣	٠,٤٤١**
١٠	٠,٣٥٤**	٢٢	٠,٣٩٧**	٣٤	٠,٦٠٨**
١١	٠,٦٢٧**	٢٣	٠,٧١٢**	٣٥	٠,٦٢٢**
١٢	٠,٦٨٥**	٢٤	٠,٦٢٢**		

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول(٦) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع عباراته مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٣١)، و (٠,٧١٢) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

ثانيًا : صدق المقياس: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي وكان كما يلي :

- الصدق العاملي: تم إجراء تحليل عاملي لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم (١٥٠) على مفردات المقياس البالغ عددها (٣٥) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٤٠.٣٢٣٪) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول(٧)التالي:

جدول (٧) تشبعات العبارات على العوامل لمقياس الألكثيثميا (ن= ١٥٠)

العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث
١	٠,٥١٩			١٩			٠,٣٨٩
٢		٠,٥٤٩		٢٠	٠,٦٠٥		
٣	٠,٣٥٠		٠,٥٠٨	٢١	-٠,٣٧٤	٠,٧٣٤	
٤	٠,٦٣٦		-٠,٣٥٩	٢٢			٠,٦٤٣
٥		٠,٦٢٨		٢٣	٠,٤٧١		
٦			٠,٣٩٤	٢٤		٠,٤٢٠	
٧	٠,٣٩٤			٢٥			٠,٤٩١
٨		٠,٧٣٤		٢٦	٠,٥٤٦	-٠,٣٩٢	
٩	٠,٣٦١		٠,٦١٩	٢٧		٠,٥٥٢	
١٠	٠,٦٦١			٢٨			٠,٤٦٧
١١		٠,٤٠٠	-٠,٣٥٤	٢٩	٠,٧٠٧		
١٢			٠,٦٥٣	٣٠		٠,٦٢٧	
١٣	٠,٥١٢			٣١			٠,٣٩٤
١٤		٠,٣٩٩		٣٢	٠,٥٤٥		
١٥	٠,٣٥١		٠,٥٩٤	٣٣		٠,٧٠١	
١٦	٠,٦٠٣			٣٤	٠,٧٢٤		
١٧		٠,٤٧٥		٣٥	-٠,٣٦٠	٠,٥٧٣	
١٨	٠,٦٩١						
				نسبة التباين	١٦,١٨	١٢,٧٩٧	١١,٣٤٦
				الجذر الكامن	٥,٦٦٣	٤,٤٧٩	٣,٩٧١

- العامل الأول : تشبع عليه المفردات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٤) يفسر (١٦,١٨٪) من التباين الكلي وتم تسميته صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر.
- العامل الثاني : تشبع عليه المفردات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٥) يفسر (١٢,٧٩٨٪) من التباين الكلي وتم تسميته صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر.
- العامل الثالث : تشبع عليه المفردات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥،١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١) يفسر (١١,٣٤٦٪) من التباين الكلي وتم تسميته قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً.

مما سبق يتبين تمتع مقياس الألكسيثيميا بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي عالية ودالة إحصائياً مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في الدراسة الحالية.

محتوى البرنامج القائم على بعض مهارات الذكاء الإنفعالي لخفض الألكسيثيميا:-

تم مراعاة عامل العمر للمتدربين (تلاميذ المرحلة الإعدادية) في إعداد البرنامج القائم على بعض مهارات الذكاء الإنفعالي وقد تضمن البرنامج اثنتي عشرة جلسة كل جلسة ٤٥ دقيقة وتضمن البرنامج ٣٠ طالبًا وطالبة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد هدف البرنامج إلى بناء بعض مهارات الذكاء الإنفعالي وتنميتها

وكانت العادات المستهدفة في البرنامج هي: المثابرة، التحكم بالتهور، الاصغاء، التفكير بمرونة، الكفاح من أجل الدقة، تطبيق معارف ماضية على أوضاع جديدة، ترتيب الأولويات، وهذه العادات قسمت على بالجلسات ثم انتهى البرنامج بالتقييم ومعرفه تأثير تطبيقه على خفض سلوك التسويف و الألكسيثيميا.

تحكيم البرنامج:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحث بعرضه على خمسة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي ؛ لإبداء الرأي فيه من خلال استمارة أعدها الباحث بهدف التحقُّق من صدق محتوى البرنامج، واشتملت على عدد من الفقرات التي يُجيب عنها السادة المحكمون إجابات متدرجة (مناسب، مناسب إلى حد ما، غير مناسب)، كما طلب منهم إجراء التعديلات التي يرونها مناسبة، بإضافة أو حذف أي جزء من البرنامج، واشتملت الاستمارة على العناصر التالية:

- مدى التزام الباحث بالإطار العام لبناء البرامج الارشادية في مجال الذكاء الانفعالي.
- دقة المحتوى التدريبي من الناحية العلمية.
- مناسبة البدائل المتاحة للمحتوى والعينة.
- مدى مناسبة الفنيات المستخدمة للمشاركين في الدراسة.

وقد اهتم الباحث بمقترحاتهم، حيث استرشد بها في إجراء التعديلات المناسبة على مكونات البرنامج.

إجراءات الدراسة:

- جمع مادة علمية من المراجع والكتب والدراسات المتعلقة بمتغيرات الدراسة لكتابة الاطار النظري.
- كتابة الدراسات والبحوث السابقة والتعليق عليها.
- الاطلاع الدقيق على الدراسات التي استخدمت أدوات مشابهة للأدوات المراد بناءها في الدراسة.
- عمل تصميمات مبدئية لأدوات الدراسة وعرضها على السادة المشرفين.
- اتباع التعليمات والتعديلات و التوجيهات من السادة المشرفين لتعديل الأدوات.
- عرض أدوات الدراسة على السادة المحكمين (أساتذة الصحة النفسية والتربويين واللغويين).
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الخصائص السيكومترية.
- التحقق من الصدق و الثبات لأدوات الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية.

- تجميع البيانات من خلال تطبيق الأدوات على عينة الدراسة.
- تجهيز مكان لتطبيق جلسات البرنامج.
- تفريغ البيانات على برنامج Excel.
- ادخال البيانات البحثية على البرنامج الاحصائي SPSS.
- استخراج النتائج من البرنامج وتوضيح مدى الدلالة والتأثير.
- تفسير تلك النتائج في ضوء تطبيق البرنامج.
- الوصول إلى التوصيات والبحوث المقترحة والتي نرى أنها جديرة بالبحث.

نتائج الدراسة:-

نتائج الفرض الأول:-

وينص الفرض الأول على: "توجد فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا، وأبعادها الفرعية: (صعوبة تمييز المشاعر والانفعالات، صعوبة وصف المشاعر والانفعالات، قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لصالح الأنخفاض في القياس البعدي"

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (٨) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٨)دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثيميا

الألكسيثيميا	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٤١.٠٣	٢.٩٤	٢١.٩٧	٣.٣٧	٢٠.٥٩	٠.٠١	٠.٧٨	مرتفع
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٣٨.١٠	٣.٠٧	٢٠.٤٣	٣.٢٢	٢٣.٩٧	٠.٠١	٠.٨٢	مرتفع
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٣٩.٩٧	٣.٣٥	٢٢.٧٧	٤.٢٠	٢٦.٤٩	٠.٠١	٠.٨٣	مرتفع

الدرجة الكلية	١١٩.١٠	٦.٣٥	٦٥.١٧	٦.٦٩	٣٩.٧٧	٠.٠١	٠.٨٥	مرتفع

يتضح من جدول (٨) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الألكسيثميا والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الألكسيثميا، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٧٨ – ٠,٨٥)، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الألكسيثميا ذو كفاءة معقولة.

نتائج الفرض الثاني:-

وينص الفرض الثاني على: "لا توجد فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثميا وأبعادها الفرعية: (صعوبة تمييز المشاعر والانفعالات، صعوبة وصف المشاعر والانفعالات، قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية "

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة، وجدول (٩) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لمقياس الألكسيثميا

الألكسيثميا	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٢١.٩٧	٣.٣٧	٤٠.٧٠	٢.٤٥	٢٤.٦٣	٠.٠١	٠.٨٤	مرتفع
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٢٠.٤٣	٣.٢٢	٣٨.٢٠	٢.٥٧	٢٣.٦٢	٠.٠١	٠.٨٢	مرتفع
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٢٢.٧٧	٤.٢٠	٣٩.٩٣	٢.٨٢	١٨.٦٠	٠.٠١	٠.٧٦	مرتفع
الدرجة الكلية	٦٥.١٧	٦.٦٩	١١٨.٨٣	٥.٣٤	٣٤.٣٣	٠.٠١	٠.٨٥	مرتفع

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي فى جميع أبعاد مقياس الألكسيثميا والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الألكسيثميا، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠.٧٦ – ٠.٨٥)، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠.٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الألكسيثميا ذو كفاءة معقولة.

نتائج الفرض الثالث:-

وينص الفرض الثالث على: "لا توجد فروق بين متوسطتي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثميا وأبعادها الفرعية: (صعوبة تمييز المشاعر والانفعالات، صعوبة وصف المشاعر والانفعالات، قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد مرور ثلاثة اشهر من تطبيق البرنامج الارشادي"

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (١٠) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثميا

الألكسيثميا	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس التتبعي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٢١.٩٧	٣.٣٧	٢٢.٠٠	٣.٢٧	٠.٣٣	غير داله
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٢٠.٤٣	٣.٢٢	٢٠.٤٣	٢.٩١	٠.٠٠٠	غير داله
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٢٢.٧٧	٤.٢٠	٢٢.٧٠	٣.٨٣	٠.٣٢	غير داله
الدرجة الكلية	٦٥.١٧	٦.٦٩	٦٥.١٧	٦.٣٠	٠.١٤	غير داله

يتضح من جدول (١٠) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الألكسيثميا والدرجة الكلية للمقياس.

التوصيـــات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

١- توجيه نظر القائمين على التعليم و خاصة في المرحلة الإعدادية بوجه الخصوص بضرورة أهمية تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي والعمل على تنميتها لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٢- دمج أنشطة وتدريبات لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالي في المناهج الدراسية المختلفة.

٣- بناء وإعداد برامج لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٤- تنفيذ دورات تدريبية حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في الحياة وآلية التعامل معها.

٥- توفير بيئة تعليمية توفر الوسائل والأدوات اللازمة لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٦- عقد ورش عمل ودورات تدريبية للمعلمين بهدف تزويدهم بفهم أكبر لمهارات الذكاء الإنفعالي، ومجالات تطبيقها في الحصص الدراسية.

٧-تبني البرنامج الإرشادي لخفض مستوى الألكسيثيميا وتطبيقه على عينات أخرى من التلاميذ.

البحوث المقترحة:-

في ضوء النتائج الحالية التي أسفرت عنها هذه الدراسة فإن الباحث يقترح:

١- إجراء بحوث علمية تهدف إلى تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لأنها تمثل بيئة خصبة لبناء عقل ينهض بالأجيال ويجعلها قادرة على مواجهة التحديات

٢- إجراء بحوث علمية تهدف للكشف عن فعالية برامج تدريبية لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لدى التلاميذ في الأعمار المختلفة.

٣- إجراء بحوث علمية تهدف للكشف عن تأثير تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي على التفوق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

٤- إجراء بحوث علمية تهدف فعالية برنامج لخفض الإحباط وتأثيره على الإنجاز الاكاديمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

المراجع

-بدوية محمد رضوان (٢٠١٥). الأليكسيثيميا وعلاقتها بالمناخ الأسري والقلق الاجتماعي. مجلة كلية الدراسات الإنسانة بجامعة الأزهر، ١٥، ١-١٠٢.

-سحر أحمد سليم (٢٠١٧). الأليكسيثيميا وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلاميذ ذوي الصعوبات التعلم. **مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل**، ٦(٢١)، ٩١-١٣٩.

-هاشم إبراهيم وآلاء الغويري (٢٠١٨). الأليكسيثيميا وعلاقتها بالسمنة لدى الاناث في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). ٣٢(١) ، ١٩٧-٢١٩.

-هشام عبد الرحمن الخولي، الزهراء مهني عراقي، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٣). الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من تلاميذ الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب السعودية، ٤١ (٢)، ١١٥-١٧٢.

-Alilu, M. M., Abdolmohamadi, K., Zade, M. H., Hamidi, R. & Basmenj, N. K. (2014). The role of defensive mechanisms and emotional regulation in Alexithymia. Journal of Current Research in Science, 2 (3), 395- 400.

-Besharat, M. A., & Rizi, M. M. S., (2014). The Relationship between Attachment styles and Alexithymia. Mediating role of Self Regulation. International Journal of Research Studies in psychology, 3 (3), 30- 45.

-Hahn , Austinm.(2014). "Childhood matt treatment and sexual risk taking among college students – the role of Alexithymia, negative urgency", and Interpresonal problems, psychology, **abstracting**, MAI. 54/03.

-Laloyaux, J., Fantini, C., Lemaire, M., Luminet, O., & Larøi, F. (2015). Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal emotion regulation strategies in alexithymia. Journal Of Nervous And Mental Disease, 203(9), 709-717.

-Malkina, I. G. (2013). Integrated Modeling of Alexithymia: Psychological Predictors and method of Response Functions, Journal of Health Psychology. Published Online before print, doi: 10. 1177/ 13591053 13481078.

-Myers, L. B., Derakshan, N., (2015). The relationship between two types of impaired emotion processing: repressive coping and alexithymia. Frontiers In Psychology, 6, 1-6.

-Paull , Kelly (2013) alexithymia , attechment and psychological well being in young adults leaving care, ovid site , DAI – C- 73.

-Tominaga, T., Choi, H., Nagoshi, Y., Wada, Y., & Fukui, K. (2014): Relationship Between Alexithymia and Coping Strategies in patients with somatoform disorder. Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment, 10, 38- 62.