جامعة مدينة السادات

كلية التربية

قسم علم النفس

فعالية برنامج تدريبى قائم على مهارات التواصل الإجتماعى فى خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية

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

(تخصص: صحة نفسية)

تم قبول البحث للنشر

يعتمد
عميد الكلية

إعداد الباحثة
منى حسن صالح أحمد

إشـــــــــراف

الأستاذ الدكتور

أحمد ثابت فضل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة مدينة السادات

٢٠٢٢ م- ١٤٤٤هـ

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث: التعرف على فعالية البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى وخفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.
عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٢٢) تلميذاً من تلاميذ الصف السدس الإبتدائي, وقد تكونت عينة البحث من مجموعة واحدة وهى المجموعة التجريبية ويرجع سبب إختيار مجموعة تجريبية فقط إلى صعوبة الحصول على عينة أخرى تكافئ المجموعة التجريبية.
-المجموعة التجريبية(٢٢) تلميذاً.
أدوات البحث:
-مقياس الألكسيثيميا من إعداد: داليا كامل(٢٠١٩)
-البرنامج التدريبى (إعداد الباحثة)
الأساليب الإحصائية:
-إختبار كروسكال والس Kruskal-Wallis
-إختبار مان ويتنى Mann-Whitney test
نتائج البحث:
توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (تلاميذ الصف السادس الإبتدائى) فى إتجاه التطبيق البعدى على مقياس الألكسيثيميا, كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدى والتتبعى على مقياس الألكسيثيميا ككل وأبعاده الفرعية, وقد نوقشت النتائج وإنتهت الدراسة إلى بعض التوصيات.
الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبى – مهارات التواصل الإجتماعى – الألكسيثيميا.

ABSTRACT

Name: Mona Hassan Saleh Ahmed
Research title: The effective of a training program based improving social communication skills, and reducing alexithymia among primary school students.
Research sample: The research sample consisted of (22) asixth grade student.
Search tools:
-search tools social communication skills scale prepared by Reem Al-Juhani(2016)
-The alexithymia scale prepared by Daila Ibrahim(2019).
-The training program prepared by researcher.
Statistical methods:
-Kruskal-Wallis Test.
-Mann-Whitney Test.
Research results:
The results showed that there were statistically significant differences between the mean ranks of the two measurements, tribe and remote, for the experimental group (sixth grade student) in the direction of the post application on the alexithymia scale, The alexithymia scale as a whole and its sub-dimensions, The results were discussed and the study concluded with some recommendations.
Key worde:
- Training program
- Social communication skills

- Alexithymia

مقدمة الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الأساسى اللبنة الأساسية للمجتمع, وهذا ما يجعل التلميذ فى تلك المرحلة موضع إهتمام من قبل الباحثين التربويين حيث يكتسب التلميذ الكثير من المهارات والعادات السلوكية ولذلك لابد من تنمية المهارات الأساسية التى تسهم فى نموه المعرفى والإجتماعى.

وتعتبر الألكسيثيميا إضطراب فى النطق والكلام التى لها تأثير شديد على التواصل, حيث يقلل فرص المشاركة والتفاعل مع الآخرين, والتعبير عن شخصياتهم بطلاقة ووضوح, فالألكسيثيميا ليس إعاقة فى الكلام فقط بل هى إعاقة فى الحياة الإجتماعية أيضاً.

تمثل الإنفعالات وظائف هامة فى حياة التلميذ اليومية, حيث تحفز الطالب على تحقيق أهدافه, كما تعد القدرة على فهم الإنفعالات وتحديدها, والتمييز بينهما, وضبطها والتعامل معها بإيجابية سمة من سمات الشخصية الإيجابية, فالأشخاص الذين يعانون من القصور فى القدرة على تحديد المشاعر ووصفها والتعبير عنها فإنهم يعانون من إضطراب الألكسيثيميا.

ولأن الإنسان كائن إجتماعى بطبيعته فهو يستطيع تلبيه حاجته الأساسية البيولوجية والنفسية , والمشاركة الوجدانية والإنتماء عن طريق التواصل الإجتماعى مع المحيطين به والتى تبدأ من علاقة الطفل بأمه للحصول على ما يحتاجه من غذاء وأمن نفسى فى وقت واحد لتتطوير عملية التواصل مع كافة أفراد الأسرة, ثم تتسع دائرة علاقاته الإجتماعية خارج الأسرة وتكوين الصداقات بحيث يستطيع تحقيق ذاته وتأكيدها فى تفاعله مع الأشخاص المحيطين به عن طريق التعبير عن نفسه وذاته وإتجاهاته(آمال باظه, ٢٠٠٣: ١١).

كما أشار سليمان الشيخ(٢٠٠٦: ٦٥) إن قدرة الفرد على التواصل الإيجابى هو المكون الأساسى لما يطلق عليه نوعية أو جودة الحياة ومن خلال هذا التواصل يستطيع الإنسان بالشعور بالقيمة الذاتية والكفاءة , وأن التواصل الإيجابى يعطى الفرصة للفرد لتكوين صورته عن ذاته وإدراكها عن طريق رد فعل الأشخاص الآخرين إتجاهه, ولا يستطيع الفرد أن يشعر بالصحة النفسية ما لم يكن يستطيع التواصل بفاعلية مع ذاته أولاً ثم التفاعل مع أفراد مجتمعه,ولذلك فإن أى ضعف فى مهارات الوظائف التنفيذية أو مهارات التواصل الإجتماعى لدى الفرد تؤثر على نموه النفسى والتعليمى والإجتماعى ولا يقتصر هذا الأثر على الفرد فقط بل يمتد ليشمل الأشخاص المحيطين به أيضاً.

وأن التواصل الإجتماعى لا يمكن أن ينفصل بأى حال من الأحوال عن الهدف الرئيسى للتربية, فهو يقوم بإنماء الشخصية بجميع جوانبها سواء كانت التربية داخل الأسرة أو خارجها فى إطار المؤسسات التعليمية, فيكون الهدف الرئيسى هو إنماء شخصية التلميذ وقدرته على التواصل مع ذاته أولاً ثم التواصل مع الأخرين ثانياً سواء كان تواصلاً بدنياً أو وجدانياً أو إجتماعياً, فتنمية القدرة الفرد على التواصل تحمل فى طياتها الأهداف العامة والخاصة للتربية (حمدان فضة, ١٩٩٩: ٦٢).

وتمثل الإنفعالات وظائف هامة فى حياة الفرد اليومية, حيث تحفز الفرد على تحقيق أهدافه , كما تعد القدرة على فهم الإنفعالات وتحديدها, والتميز بينها, وكيفية ضبطها والتعامل معها بإيجابية سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية , فالأفراد الذين يعانون من صعوبة تحديد ما يشعرون به ووصفها للآخرين, ويتجنبون المواقف الإجتماعية التى تتطلب منهم الحديث عن مشاعرهم ووصفها للآخرين, فهولاء تم وصفهم بأنهم يعانون من إضطراب الألكسيثيميا(أحمد فضل, ناصر جمعة, ٢٠١٤, ١٢).

وتعتبر الألكسيثيميا عامل خطورة للإضطرابات التى يمكن أن تحدث لاحقاً للفرد, كما عرفها ألدو ورفاقه (Aldao et al., 2010) بأنها الصعوبة فى معالجة وضبط العمليات الإنفعالية وهى تتلازم مع مجموعة كبيرة

من المشكلات النفسية والعقلية, وإن الشخص الذى يعانى من الألكسيثيميا لا يجد صعوبة فى تحديد ما يشعر به فحسب بل يجد صعوبة أيضاً فى تحديد الحالة الإنفعالية لآخرين, وتبعاً لذلك نجد أن هؤلاء الأشخاص لديهم قصور فى القدرة على التعاطف مع اللآخرين علماً بإن التعاطف مع اللآخرين هو مكون رئيسى لبناء العلاقات الإجتماعية.

ويعد سفنيوس Sifneos (1973) من أوائل من إستخدم مصطلح الألكسيثيميا فقد إعتبرها إضطراباً فى الأداء المعرفى الإنفعالى وعدم قدرة الفرد على وصف ما يشعر به بكلمات مناسبة, ومن أهم مظاهر الألكسيثيميا هوعدم قدرة الفرد بين التمبيز بين مشاعره وما يلازمها من أحاسيس جسدية وصعوبة التعبير عن مشاعره للأخرين بطريقة مناسبة وغياب التخيلات والأفكار الداخلية.

وإن عدم قدرة الفرد على وصف ما يشعر به قد يؤدى إلى عدم التعاطف وعدم التناغم الوجدانى مع الآخرين, كما يؤدى إلى محدودية العلاقات الإجتماعية, كما يسهم الإفتقار إلى الحياة التخيلية فى صعوبة فهم وتعديل الإنفعالات التى يشعر بها الفرد, وعدم الإستمتاع بالحياة بشكل أفضل, وصعوبة خلق إهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدخل إلية البهجة وتجنبه المواقف الضاغطة التى تؤثر على حالته النفسية(إيمان خميس,٢٠١٤).

وأشار Gunsch (2010) أن التعبير عن ما يشعر به الفرد من إنفعالات أمر مكتسب ومتعلم من البيئة المحيطة به, وإن للأسرة دور مهم فى حياة الفرد اليومية, فتعمل الأسرة على تعليم أفرادها أهمية التواصل والثقة بالنفس, ويعتبر التواصل الإيجابى بين أفراد الأسرة من الأمور المهمة وهو من خصائص الأسرة الناجحة والمتميزة, ولكى يتم التواصل الفعال يجب الإصغاء لما يقوله الآخرون, والإنتباه إيضاً إلى ما يفكرون ويشعرون به, والتعبير عن هذه الإنفعالات مهم فى عملية التواصل الجيد, وعدم القدرة على التعبير عن إنفعالات والمشاعر يخلق للفرد مشكلات فى حياته اليومية.

ونظراً لأهمية هذا المجال وجدت الباحثة أنه من الضرورى إجراء دراسة للتعرف على فعالية برنامج تدريبى لتحسين مهارات التواصل الإجتماعى وخفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

أولاً: مشكلة الدراسة:

التلاميذ هم اللبنة الأساسية فى المجتمع, ويفتقر الكثير من التلاميذ بصفة عامة وتلاميذ الإبتدائية بصفة خاصة القدرة على التحدث عن المشاعر الخاصة ومحدودية الخيال و التوجه الخارجى فى التفكير.

وتنبع مشكلة الدراسة الحالية من أهمية متغير الألكسيثيميا التى أصبحت محل تركيز من العديد من الدراسات فى السنوات القليلة الماضية.

وتعتبر الألكسيثيميا عامل خطورة للإضطرابات الإنفعالية, حيث يعانى أصحابها على إختلاف مراحلهم الدراسية من إنخفاض فى مهارات التواصل الإجتماعى فهم يواجهون صعوبة فى التعبير عن المشاعر وبالتالى يجدون صعوبة فى تطوير العلاقات الشخصية الأشخاص المحيطين بهم, ويجدون صعوبة أيضاً فى تحليل وسائل التواصل الفظى وغير اللفظى , بالإضافة إلى عجزهم عن قراءة تعبيرات الوجه بصورة صحيحة, ولديم صعوبة أيضاً فى التعبير عن إنفعالاتهم وتكوين الصدقات وقد يستخدمون لغة أكثر تعقيداً عند التحدث مع الآخرين (صالح هارون,٢٠٠٤: ٣٠٥)

ويعاني المصابون بالألكسيثيميا من صعوبات في تحديد ووصف المشاعر كما ان لهم نمط معرفي موجه، ونتيجة إتفاق معظم الدراسات على أهمية الإدراك العاطفي وتأثيره على السلوك لدى الفرد وأنه يحتاج لمزيد من البحث بالإضافة إلي قلة الدراسات التي إستخدمت برنامج تدريبى قائم على مهارات التواصل الإجتماعى في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية حيث كان دافعا من الباحثة للقيام بهذه الدراسة التي تهدف الى تقصي أثر برنامج تدريبى قائم على مهارات التواصل الإجتماعى في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية .

ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي :

ما فعالية برنامج تدريبى قائم على مهارات التواصل الإجتماعى في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الأتية :

- ما فعالية البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية؟

- ما مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى في خفض الأكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية بعد توقف تنفيذه بشهر واحد؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- الكشف عن فعالية برنامج تدريبى لتحسين مهارات التواصل الإجتماعى وخفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية؟
٢- خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية من خلال إعداد برنامج تدريبى قائم على أبعاد مهارات التواصل الإجتماعى وتطبيقه عليهم.
٣- التحقق من إستمرارية أثر البرنامج القائم على مهارات التواصل الإجتماعى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية بعد إنتهائه وخلال فترة المتابعة.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فى جانبين أحداهما نظرى والآخر تطبيقى فيما يلى:

أ: الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية فيما يلى:

- تتناول الدراسة الحالية جانب هام وهو تحسين مهارات التواصل الإجتماعى وخفض الشعور بالألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية؟
- إلقاء الضوء على أهمية مهارات التواصل الإجتماعى وتوضيح كيفية تنمية تلك المهارات من خلال إعداد برنامج تدريبى مستند على الإطار النظرى والدراسات السابقة.
- تناول البحث عينة من تلاميذ المرحلة الإبتدائية والتى تعتبر من المراحل الحاسمة والمهمة فى تكوين شخصية الفرد.

ب:الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلى:

- الأستفادة من برنامج الدراسة من خلال تطبيقه على فئات مختلفة من التلاميذ.
- إعداد برنامج لتحسين مهارات التواصل الإجتماعى وخفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.
- توجيه الأنظار إلى الأدوات والطرق التى تفيد التلاميذ فى تحسين مهارات التواصل الإجتماعى مما يؤثر إيجابياً على خفض حدة الألكسيثيميا لديهم.

رابعاً: المصطلحات الإجرائية للدراسة:

تتحدد مصطلحات الدراسة الحالية فى البرنامج التدريبى إلى مهارات التواصل الإجتماعى والألكسيثيميا, سيتم تناولهم فيما يلى

البرنامج Programme

عرفته سعدية بهادر(١٩٨٧) بأنة التكنيك الدقيق والمحدد, والذى تسير عليه الباحثة فى تهيئة الموقف التربوى لقاعة الفصل لفترة زمنية معينة وذلك وفقاً لتخطيط وتصميم محدد يظهر فيه التكامل المنشود ويكسب الفرد النمو المنشود عن طريق أنشطة البرنامج وغالباً ما يسبق البرنامج إختبار سابق pre-Test عند نقطة البدء فيه, ويليه إختبار لاحق Past-Test يحدد مخرجاتOutputs ويصاحبه عملية تغذية راجعة.

مهارات التواصل الإجتماعى Social communication skills

هى المهارات الحياتية اللازمة للفرد والتى يحتاج إلى إكتسابها والقيام بها بكفاءة وفاعلية فى مواقف التفاعلات الإجتماعية مع أسرته والأشخاص المحيطين به, لكى تصبح لبنة فى بناء شخصيته الحالية والمستقبلية للوصول به نحو الإيجابية والتى تتضمن له فهماً للذات والآخرين (سليمان الشيخ, ٢٠٠٦: ٤٩).

الألكسيثيميا Alexithymia

وهى تعنى عدم قدرة الفرد على وصف حالته الأنفعالية وما يشعر به من معاناة تفقده تعاطف المحيطين به, حيث أن عدم القدرة على إدراك مشاعر الآخرين تؤدي إلى التناغم الوجدانى مع المحيطين بيه, وزيادة الضغوط النفسية ومحدودية العلاقات الإجتماعية , كما تسهم فى الافتقار إلى الحياة التخيلية فى صعوبة فهم وتعديل الإنفعالات وعدم الإستمتاع بالحياة بشكل أفضل , وصعوبة خلق إهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدفعة نحو تجنب المواقف التى تؤثر علية(إيمان خميس,٢٠١٤).

الإطار النظرى للدراسة:

تتناول الباحثة فى هذا الجزء الإطار النظرى لكلاً من مهارات التواصل الإجتماعى والألكسيثيميا, وفيما يلى تفصيل ذلك.

المحور الأول: مهارات التواصل الإجتماعىSocial communication skills

للتواصل أهمية كبيرة فى العلاقات الإنسانية, فهى عملية دينامية تقوم على أحداث وعلاقات متغيرة, يتبع فيه الطرفان المرسل والمستقبل سلوكاً إيجابياً أو سلوكاً سلبياً, فالفرد يتواصل مع الآخرين لفظياً أو عن طريق الإشارة أو بأى حركة تصدر عن الفرد(محمد عبد الواحد, ٢٠٠١, ٦٠).

كما عرفه علاء الدين كفافى(١٩٨٩:٦٧) بأنها القدرات التى تحقق إتصالاً فعالاً وكفاءة لغوية كبيرة, ويتم ذلك عن طريق إستخدام المفردات والتراكيب الملائمة فى تكوين الجمل وكيفية نطقها بصورة صحيحة, وهناك أنماط أخرى هامة فى عملية التواصل الفعال وهى التوافق مع مستوى المستمع, وتوقع أثر الدلالات علية.

كما أشارت آمال باظة(٢٠٠٣: ٢٠) أن مهارات التواصل الإجتماعى تتضمن مهارات التواصل اللغوى كالنطق والإستماع

والمحادثة والفهم والإدراك, ومهارات التفاعل الإجتماعى كالترحيب والشكر, ومهارات التواصل الوجدانى مع الذات والقدرة الفرد على ضبط الإنفعالات.

جوانب مهارات التواصل الإجتماعى

١- مهارة المحادثة

هى العملية يتم فيها إنتاج الأصوات مضافاً إليها تعبيرات الوجه المصاحبة للصوت والتى تسهم فى التفاعل مع الآخرين, ولهذه العملية نظاماً متعلماً يشمل نظاماً صوتياً ونحوياً, والهدف من هذه العملية هو نقل المشاعر.

أهمية مهارة المحادثة

يعتمد التواصل اللفظى على الرموز اللغوية التى تنطق, والتى تقوم بنقل الأفكار والمشاعر والإتجاهات نحو الآخرين, وإن الحديث هو إحدى وجهى التواصل اللفظى, ويظهر أهميته فى التواصل المعتمد على المواجهة بدرجة كبيرةو الفكرة من المتحدث إلى الآخرين(صبحى سعد, ١٩٩٧: ٥٣).

٢- مهارة الإستماع

يعرفه محمود مياس(٢٠٠٢: ٣٠) بأنه إنتباه الفرد الكامل للمتحدث, مع متابعته الكاملة لما يحدث من تواصل وعلى نوعيه التواصل اللفظى وغير اللفظى, وفهم ما وراء الكلمات من المتحدث.

أهمية مهارة الإستماع

ركز القرآن الكريم على ضرورة تنمية حاسة السمع, وقدمها على باقى الحواس فهى من المهارات اللغوية الأولى التى يتم إكتسابها وتتطورها مع الطفل منذ بداية نشأته فيبدأ الطفل فى الإستجابة للعالم الخارجى من خلال السمع, وتعد هذه المهارة من أهم مهارات تواصل الطفل مع هذا العالم المحيط به, حيث تمكنه من إكتساب المعانى والمفردات والتراكيب اللغوية والفاهيم والأفكار(أحمد الخزاعله, جمال سعيد, ٢٠١١: ١٠١).

٣- التواصل غير اللفظى

أما التواصل الوجدانى فيمكن أن يكون تواصلاً لفظياً او تواصلاً غير لفظياً, فعندما يكون غير لفظى فإنه قد يستخدم بطريقة مقصودة أو غير مقصودة لدعم تلك الرسائل اللفظية أو إحداث تغير بها (إيهاب الببلاوى, ٢٠٠٥: ٢٣).

٤-مهارات التعبير عن المشاعر

وتعتمد على إظهار ما نشعر به من مشاعر داخلية بطريقة صادقة تجاه ما يقوم به الآخرون نحونا سواء مشاعر إيجابية أو سلبية(ناجى السعايدة, ٢٠٠٤: ١١٣).

٥- مهارة المشاركة الإجتماعية

وهى تعنى حسن تصرف الفرد فى المواقف الإجتماعية التى يتعرض إليها والقيام بالسلوكيات التى تقرب المجموعة من الفرد, ويجب الإبتعاد عن السلوكيات التى تنفر المجموعة من الفرد(إيمان الكاشف, ٢٠٠٦: ٦٠).

٦- مهارة تكوين الصدقات

وهى القدرة على لفت إنتباه الآخرين عند البدء فى التحدث فى المواقف الإجتماعية, ويكون لدى هذا الشخص القدرة على تكوين عدد كبير من الصدقات نظراً لقدرته على الطلاقة اللغوية(محمد كامل, ٢٠١٠: ٧٧).

مكونات عملية التواصل الإجتماعى

١-المرسل Sender

هو الفرد الذى لدية مجموعة من الأفكار والمعلومات والتى يريد نقلها إلى الطرف الآخر(أشواق الشهرى, أحمد الخوالدة, ٢٠٢٠: ١٥).

٢-المستقبل Receiver

هو الشخص الآخر الذى يتلقى الرسالة مستخدماً حواسه المختلفة ويقوم بتنظيم وتفسير المعلومات الواردة(حصة دغشيم, ٢٠٠١: ٢٤).

٣- الرسالة Message

وهى الرموز التى تحتوى على مجموعة من المعانى, والتى تتضمن أفكار ومعلومات وتتكون هذة الرموز ذات معان مشتركة بين المرسل والمستقبل(شيرين فريحات, ١٩٩٥: ٧).

٤ - وسيلة التواصل Means communication

وهى تسمى قناة التواصل والتى تحمل مضمون الرسالة التواصلية, سواء كانت بصورة لفظية أو غير لفظية(حصة دغشيم, ٢٠٠١: ١٩).

٥- التغذية الراجعة Feed back

هى إستجابة المستقبل, وردوده على مضمون هذه الرسالة التواصلية على قدر ما إكتسبه من خبرات وحدود إدراكه وفهمه(بشير الكلوب,١٩٩٩: ٥٩).

خطوات التواصل الفعال

- **تحديد الغرض من عملية التواصل** :يتم تحديد الغرض الأساسى من التواصل وما هو المطلوب تحقيقه من خلال تواصله مع الآخرين.
- **تحديد محتوى التواصل** :يتم تحديد المعلومات والمهارات وترجمتها إلى حقيقة أو خبرة.
- **تحديد الوقت المناسب لإتمام عملية للتواصل**: وهى معرفة الظروف النفسية التى يمر بها الآخرين ومدى توافق هذه الظروف مع هدف رسالة التواصل.
- **تحديد وسائل التواصل المناسبة**:يمكن أن يكون التواصل بكلمة سواء كانت مسموعة أو منطوقة.
- **تحديد أساليب التغذية الراجعة**:وهى تقييم فعالية التواصل من حيث المحتوى والغرض والوسيلة التى تساعد فى تحسين التواصل وزيادة مردودها النفسى(محمد حمدان, ٢٠٠٠: ٢١).

المحور الثانى: الألكسيثيميا Alexithymia

قد ظهر مصطلح الألكسيثيميا لأول مرة على يد الطبيب الأمريكى سينفنيوس (1970) Sifneos, حيث عرفها على أنه عجز الفرد عن التحديد والتعبير لفظياً عن مشاعره أو نقل مشاعره للآخرين.

وقد عرفها أحمد بدر(٢٠١٥: ٩) بأنها إضطراب يوضح قصوراً فى عمليات التفكير والإدراك والعالجة العرفية للمشاعر والأحاسيس, تتمثل فى صعوبة التعبير عن هذه المشاعر بكلمات مناسبة, وايضاً قصوراً فى التواصل الوجدانى مع الآخرين, وندرة التخيل, والتفكير المعرفى الإنفعالى ذو التوجه الخارجى.

كما تعرف الألكسيثيميا بأنها صعوبة فهم الإشارات العاطفية التى تظهر من خلال التفاعل الإجتماعى مع الآخرين, وضعف الخيال, وكذلك ضعف القرة على إستخدام القدرة اللغوية التى تساعدهم على وصف إنفعالاتهم ومشاعرهم للآخرين, ويكون أسلوب الفرد المعرفى موجهاً للخارج عند التعامل مع المواقف(Franz, m,et.al.,2008:p.54)

مظاهر وخصائص الشخص المصاب بالإلكسيثيميا

يتصف الأفراد ذوى الألكسيثيميا بمجموعة من الخصائص

- **صعوبة وصف المشاعر والتميز بينهما**: لا يمتلكون القدرة على الوصف والتعبير عن مشاعرهم لفظياً, فالإضافة إلى ذلك فهم يفتقرون القدرة على التخيل, حيث يعانون من ضعف فى العمليات التصورية وضعف فى الخيال الوجدانى المرتبط بالذكريات والصور(Taylor, 1997:137).
- **محدودية التفكير والتصرف:** يتصفون الأشخاص ذوى الألكسيثيميا بالجفاء واللاحيوية, على الرغم من نجاحهم وما يتمتعون به من ذكاء إلا إنهم على علاقة فقيرة بحياتهم الداخلية, ويتصفوا أيضاً بعدم التعاطف والتعلق بمن حولهم (Tominage et al. 2014:58)) .
- **كما يتصفوا بأن ليس لديهم علاقات جيدة مع من حولهم**: كما أن ليس لديهم رغبة فى تقديم أفكارهم أمام الآخرين. ولديهم صعوبة فى وصف مشاعرهم الداخلية بكلمات مناسبة (Granck et al.2010:177).
- **الإفتقاد للقدرة على تحديد الإنفعالات الإيجابية والتعبير عنها**: بسبب قلة الحصيلة اللغوية الموجودة لديهم والدالة على تلك المشاعر والإنفعالات, حيث إن ذوى الإلكسيثيميا لديهم صعوبة فى إستخدام رموز لفظية للتعبير عن الإنفعالات وتتمثل فى الكلمات الإنفعالية التى تعبر عن وعى الفرد بإنفعالاته كنتيجة لما لدية من خبرة إنفعالية, فاللغة تسترشد بالمعرفة لتجسيد تلك الإنفعالات, كما لديهم مشكلة فى التميز اللفظى وإنخفاض القدرة عن التعبير اللفظى عن ما يشعر به من إنفعالات(Taylor; Bagby & Parker, 1997).

أنواع الألكسيثيميا وأسبابها

تتعدد أنواع الألكسيثيميا كما تتعدد أسبابها على النحو التالى:

١- الألكسيثيميا الأولية Primary alexithymia

أن ألالكسيثيميا الأولية تؤدى إلى إضطرابات سيكوسوماتية كعامل أستعدادى, فهناك عجز فى الأحاسيس والمشاعر وليس فى الإنفعالات, وترجع الألكسيثيميا الأولية إلى قصور أو خلل فى وظائف العديد من المناطق الموجودة بالقشرة والمناطق العصبية فاللحاء القشرى لا يستطيع أن يعطى الصورة الخيالية والتفكير الذى تستعمله اللغة من أجل التعبير ووصف الإحساس الداخلى .

٢- الألكسيثيميا الثانوية Secondary alexithymia

تعود الألكسيثيميا الثانوية إلى وجود الضغوط النفسية والصدمات التى تعرض إليها الطفل فى الماضى, إى أن الألكسيثيميا تنمو كشكل وقائى للتخلص من الحالات الوجدانية السالبة, فالأطفال الذين يتعرضون لخبرات إنفعالية ضاغطة فى الماضى تقل قدرتهم على التحكم فى النفس, وينهارون نفسياً, ويمكن أن تنشأ الألكسيثيميا أيضاً نتيجة الخوف من الصدمات وتراكم الضغوط النفسية فى المستقبل(سوسن عزب, ٢٠١٧: ص٢٨).

أبعاد الألكسيثيميا

أكد (Makelki, 2005, 4) أن الإلكسيثيميا تتكون من بعدين هما:

١-البعد الوجدانى Affective Component

يرتبط البعد الوجدانى للألكسيثيميا بضعف فى القدرة على التمثيل العقلى للإنفعالات مما يؤدى إلى صعوبة فى الإستثارة والتنظيم الإنفعالى, مما يؤدى أيضاً إلى صعوبة فى تحديد الإنفعالات والتميز بينها وبين الأحاسيس الجسدية, وعدم القدرة على وصف المشاعر للآخرين,فالمكون الوجدانى للألكسيثيميا يؤثر على الوظيفة الإجتماعية للفرد وقدرته على تنظيم هذه الإنفعالات.

٢-البعد المعرفى Cognitive Component

أن البعد المعرفى للألكسيثيميا يتمثل فى نمط التفكير الموجه للخارج وندرة الخيال ونقص العمليات التخيلية, فالأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا يجدون صعوبة فى إستخدام اللغة, وإن تفكيرهم يكون مرتبط بالمواقف والعواطف الداخلية, وأن أى قصور فى البعد المعرفى يتبعه قصوراً فى القدرات المعرفية لدى الفرد والتى تشمل الوظائف التنفيذية والمهارات اللفظية, ويؤثر هذا القصور على صعوبة وصف والتعرف على الإنفعالات.

ثالثاً:الدراسات السابقة:

الدراسات التى تناولت الألكسيثيميا وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة هيام صابر(٢٠١٣) وقد هدفت الدراسة إلى " الكشف عن الفروق بين كل من مرتفعى ومنخفضى الألكسيثيميا فى الرضا عن الحياة, وكذلك الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة فى متغيرى الألكسيثيميا والرضا عن الحياة", وتضمنت عينة الدراسة(٢٥٠) من طالبة الجامعة (١١٩) من الذكور و (١٣١) من الإناث, تراوحت أعمارهم (١٨-٢٢) طبقت عليهم مقياسى الألكسيثيميا والرضا عن الحياة(إعداد الباحثة), وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الرضا عن الحياة تجاه منخفضى الألكسيثيميا, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الدرجة الكلية على مقياس الألكسيثيميا ومكوناته الفرعية.

دراسة نادية عبد العزيز(٢٠١٤) " وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر(الألكسيثيميا) وصورة الجسم والضغطوط النفسية", ومعرفة الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الألكسيثيميا, والكشف عن إمكانية التنبؤ بصعوبة التعرف على المشاعر من خلال صورة الجسم والضغوط النفسية, وتكونت العينة من (٣٤٤) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية, تراوحت أعمارهم (١٦-١٨)وتم تطبيق مقياس صعوبة التعرف على المشاعر(الألكسيثيميا) ومقياس الضغوط النفسية من (إعداد الباحثة), وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الألكسيثيميا وبين الضغوط النفسية التى يتعرض لها الفرد

وهدفت دراسة أمينة أبو النجا(٢٠١٤) الكشف عن فعالية برنامج تدريبى لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالى لخفض حدة الألكسيثيميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الإبتدائية ذوى صعوبات التعلم, وتكونت عينة البحث من مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما(١٠) أطفال فى الصف الخامس الإبتدائى (م=١١,٢٠ عاماً ع = ٠,٧٣) وتم التكافؤ بينهما فى المتغيرات التالية: العمر, الذكاء, المستوى التعليمى, الخصائص السلوكية لصعوبات التعلم, مهارات الذكاء الإنفعالى ومقياس الألكسيثيميا للأطفال وحساب خصائصها السيكومترية وتكون البرنامج من (١٩) جلسة الذى تم تطبيقه بمعدل (٣) جلسات أسبوعيا وإنتهت النتائج إلى دعم فروض البحث والتى تم تفسيرها فى ضوء ما إنتهت إلية البحوث السابقة والإنتهاء بمجوعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

دراسة جيهان حلمى(٢٠١٨) بعنوان " فعالية برنامج إرشادى إنتقائى فى خفض الألكسيثيميا لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية " هدفت الدراسة إلى خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الأعدادية ذوى صعوبات التعلم, وتتضمنت العينة (٢٠) تلميذاً تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٣) عاماً, تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تحتوى كل منهما على)١٠) تلاميذ, وشملت أدوات الدراسة على إختبار المصفوفات المتتابعة (رافن) (تقنين: فؤاد أبو حطب,١٩٧٧), مقياس المستوى الإقتصادى الإجتماعى والثقافىالمطور (إعداد: محمد بيومى خليل,٢٠٠٠), إختبار المسح النيورولوجى السريع(تعريب: عبد الوهاب

كامل,١٩٨٩), ومقياس الألكسيثيميا والبرنامج الإرشادى من أعداد الباحثة, وتمت معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام البرنامج الإحصائى(SPSS) وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب المجموعتين التجريبية والضابطة فى إتجاه المجموعة الضابطة حيث إنخفضت درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج, كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى فى الألكسيثيميا لدى المجموعة التجريبية فى إتجاه القياس القبلى, كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدى والتتبعى فى الألكسيثيميا.

التعليق على الدراسات السابقة:

عند إستعراض نتائج الدراسات السابقة التى تناولت الألكسيثيميا وعلاقتها ببعض المتغيرات:

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 الألكسيثيميا وعلاقتها ببعض المتغيرات

المنهج المستخدم :اتفق الباحثون في المنهجية التي تتناسب وأهداف الدارسة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لبعض الدراسات

العينة:.إختلف الباحثون في إختيار حجم العينة التي تتناسب وأهداف البحث حيث تروحت ما بين (١٠)فردا إلى

(٣٤٤) فردا، كما لوحظ أيضا إختلاف في طريقة إختيار العينات من عينة عشوائية أو عينة عمدية وهناك أيضا إختلافات واضحة في نوع العينة و سن أفراد العينات ما بين (١١) سنوات إلى (٢٢) سنة.

ونظرا لطبيعة الدراسة في هذا البحث ومتغيراته الأساسية فى خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية، فقد تم جمع الدراسات السابقة بناء على هذه المتغيرات ومن ثم فقد لوحظ في الدراسات السابقة أن هناك بعض الإختلافات حول الأدوات والوسائل المستخدمة للقياس وجمع البيانات فيها وذلك قد يرجع إلى أسباب عديدة منها إختلاف في أهداف الدارسة وكذلك الفترة الزمنية التي طبقت فيها الدراسة وأيضا تعدد وسائل القيام.

أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة

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

١-ساعدت البا حثة على تحديد أهمية المشكلة قيد البحث وإيضاح النقاط ألاساسية المحددة لهذه المشكلة

٢-المساهمة في وضع أهداف البحث وصياغة الفروض التي تحقق هذه ألاهداف .

٣-المساهمة الفعالة في تدعيم الإطار النظري لمتغيرات البحث 3 .

٤-تحديد المنهج المستخدم في البحث.

٥-المساهمة الفعالة في تحديد نوعية وحجم وكيفية إختيار العينة.

٦-إيضاح الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث.

ولقد إستفادت الباحثة من الدراسات السابقة والتى تناولت إعداد برامج لتحسين مهارات التواصل الإجتماعى وبرامج لخفض الألكسيثيميا: إعداد مقياس التواصل الإجتماعى ومقياس الألكسيثيميا والتحقق من الخصائص

السيكومترية لهم, وإختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لإختيار صحة فروض الدراسة, وتفسير النتائج فى ضوءها, ووضع فروض الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

١- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين درجات الألكسيثيميا فى القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.
٢-لا توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين درجات الألكسيثيميا فى القياس البعدى والتتبعى.

إجراءات الدراسة:

١- منهج الدراسة:

إستخدمت الباحثة فى الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبى لمناسبته لطبيعة الدراسة, وذلك بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعة واحدة(المجموعة التجريبية), وبإتباع (القياس القبلى ثم البعدى ثم التتبعى) بعد مرور فترة زمنية (شهر), ويرجع سبب إختيار مجموعة تجريبية فقط إلى صعوبة الحصول على عينة أخرى تكافئ المجموعة التجريبية.

بهدف الكشف عن مدى فعالية وإستمرارية البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى وخفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية, وإشتمل البحث على المتغيرات التالية:

- **المتغير المستقل:** ويتمثل فى البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى.
- **المتغير التابع**: الألكسيثيميا.

٢- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (٢٢) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف السادس الإبتدائى, متوسط عمرهم الزمنى (١١- ١٢) عام بمدرسة الشهيد الصاوى التابعة لإدارة أشمون التعليمية, بمحافظة المنوفيه.

٣-الحدود المكانية:

تم تطبيق الدراسة الحالية بمدرسة الشهيد الصاوى الإبتدائية, بإدارة أشمون التعليمية, بمحافظة المنوفية, خلال الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى ٢٠٢١-٢٠٢٢ .

٤- أدوات الدراسة:

أ:الهدف من المقياس:

إستخدمت الدراسة الحالية مقياس الألكسيثيميا إعداد داليا كامل(٢٠١٩) وذلك لتحديد مستوى الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

مقياس الألكسيثيميا : إعداد داليا كامل (٢٠١٩)

قامت الباحثة بإستخدام مقياس الألكسيثيميا من إعداد داليا إبراهيم محمد كامل (٢٠١٩) وقد عرفت الباحثة لألكسيثيميا بأنه: صعوبة فى التميز بين الإنفعالات والأحساسات البدنية, والصعوبة التى يواجها الفرد للتعبير ووصف المشاعرالتى بداخله بكلمات مناسبة، وله أربعة ابعاد هى (صعوبة التعرف على المشاعر – صعوبة وصف المشاعر – التفكير الموجه للخارج ، ندرة التخيل)، ويتمثل فى الدرجة التي يحصل عليها التلميذ فى مقياس الالكسيثيميا, وقد إتبعت الباحثة فى التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس الخطوات التالية:

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف على درجة الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية، وبعد الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة حول الالكسيثيميا بصفة عامة، والالكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية بصفة خاصة، تم بناء المقياس الذى يتكون من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد تعكس الالكسيثيميا وهى: صعوبة التعرف على المشاعر (١٢) عبارة ، صعوبة وصف المشاعر(١٢) عبارة، التفكير الموجه للخارج (٤) عبارة ، ندرة التخيل (٢) عبارة ويمكن وصف الأبعاد كما يلى:

- **صعوبة التعرف على المشاعر:** ويقصد بها عدم قدرة الفرد على تحديد إحساسه والتعرف على المشاعر بسهولة، ويقاس هذا البعد من خلال (١٢)عبارات هى (١ -١٢).
- **صعوبة وصف المشاعر:** ويقصد بها نقص الكفاءة التى تتعلق بالتعبير اللفظى عن ما يشعر به الفرد من مشاعر، ويقاس هذا البعد من خلال (١٢) عبارات هى ١٣ - ٢٤).
- **التفكير الموجه نحو الخارج:** ويقصد به نقص كفاءة الفرد التآملية مما ينتج عنه تفكيره للخارج بسبب عدم قدرة الفرد على وصف وتحديد مشاعره ، ويقاس هذا البعد من خلال (٤) عبارة هى : (٢٥ - ٢٨).
- **ندرة التخيل :**ويقصد به عدم قدرة الفرد على إنتاج ومحاكاة أشياء وأفكار جديدة فى العقل دون أى تدخلات فورية للحواس، ويقاس هذا البعد من خلال (٢) عبارة هى : (٢٩ – ٣٠).

تم وضع تدرج الإجابة ليضم خمسة إختيارات هي(دائما – غالبا – أحيانا – نادرا – ابدا) وتأخذ درجات (٥-٤- ٣ -٢- ١)

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقيين المكونة من (٥٠) من تلاميذ الصف السادس بالمرحلة الإبتدائية، وقد تم إختيارهم بشكل عشوائى من مدرسة الشهيد الصاوى بإدارة اشمون التعليمية بمحافظة المنوفية، وذلك لحساب صدق وثبات المقياس، وفيما يلى عرض للخصائص السيكومترية للمقياس.

أ- الصدق :

الصدق التمييزى لمقياس الألكسيثيميا:

للتعرف على مدى صدق المقياس طبقت طريقة الصدق التمييزى بحيث تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٥٠) من تلاميذ الصف السادس الإبتدائى، تتراوح أعمارهم ما بين (١١ – ١٢) عام

جدول (١)

علاقة الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية لمقياس الألكسيثيميا لتلاميذ المرحلة الإبتدائية (ن=٥٠)

الأبعاد	صعوبة التعرف على المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	التفكير الموجه للخارج	ندرة التخيل	الدرجة الكلية
صعوبة التعرف على المشاعر	0.590**	0.438**	0.721**	0.810**	0.845**
صعوبة وصف المشاعر			0.720**	0.744**	0.808**
التفكير الموجه للخارج				0.688**	0.750**
ندرة التخيل					0.652**

* دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع أبعاد مقياس الألكسيثيميا لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ترتبط فيما بينها عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على صدق الإتساق الداخلى للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقيين المكونة من (٥٠) من تلاميذ الصف السادس بالمرحلة الإبتدائية، وقد تم إختيارهم بشكل عشوائى من مدرسة الشهيد الصاوى بإدارة اشمون التعليمية بمحافظة المنوفية، وذلك لحساب صدق وثبات المقياس، وفيما يلى عرض للخصائص السيكومترية للمقياس.

وللتحقق من الصدق التمييزى لمقياس الالكسيثيميا:

وللتعرف على مدى صدق المقياس طبقت طريقة الصدق التمييزى بحيث تم تطبيقة على عينة استطلاعية بلغت (٥٠) من تلاميذ الصف السادس الابتدائى، حيث قسمت درجات العينة الاستطلاعية إلى ثلاث مجموعات (منخفضى – متوسطى – مرتفعى) الألكسيثيميا ذلك في ضوء مقياس محك، وتم إستخدام إختبار كروسكال وليس Kruskal-Wallis test وذلك للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات الثلاثة فى مقياس الالكسيثيميا، والجدول التالى يوضح تلك النتائج.

جدول (٢)

نتائج إختبار كروسكال والس Kruskal-Wallis بين متوسطات رتب درجات المجموعات الثلاثة على مقياس الألكسيثيميا

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	درجة الحرية	كا٢	مستوى الدلالة
الألكسيثيميا	**منخفضى الألكسيثيميا**	17	9.00	2	43.81	0.01
	متوسطى الألكسيثيميا	15	25.00			
	مرتفعى الألكسيثيميا	18	41.50			

يتضح من الجدول السابق (٢) أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعات الثلاثة (منخفضى– متوسطى– مرتفعى) على مقياس الألكسيثيميا .

صدق التكوين الفرضى :

تم حساب صدق التكوين الفرضى لمقياس الألكسيثيميا على عينة قوامها (٥٠) من تلاميذ الصف السادس الإبتدائى (وعبارات المقياس عددها ٣٠ عبارة) وذلك بحساب معامل إرتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل إرتباط درجة كل عبارة بدرجة البعد الذى تنتمى إليه – بعد حذف درجة العبارة من درجة البعد - وبالدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية باعتبار باقى العبارات محكاً للعبارة ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول(٣)

معاملات الإرتباط بين درجات عبارات مقياس الألكسيثيميا (ن=٥٠)

رقم العبارة	ر١	ر٢	رقم العبارة	ر١	ر٢
1	0.910**	0.714**	16	0.454**	0.421**
2	0.625**	0.560**	17	0.710**	0.578**
3	0.821**	0.672**	18	0.727**	0.597**
4	0.740**	0.578**	19	0.730**	0.537**
5	0.421**	0.475**	20	0.765**	0.782**
6	0.864**	0.682**	21	0.716**	0.584**
7	0.871**	0.669**	22	0.368**	0.458**
8	0.664**	0.588**	23	0.701**	0.587**
9	0.843**	0.593**	24	0.477**	0.480**
10	0.651**	0.495**	25	0.589**	0.444**
11	0.512**	0.432**	26	0.822**	0.451**
12	0.313**	0.589**	27	0.733**	0.559**
13	0.752**	0.709**	28	0.814**	0.728**
14	0.698**	0.629**	29	0.689**	0.589**
15	0.724**	0.621**	30	0.650**	0.674**

ر١ تشير إلى معامل إرتباط درجة العبارة بدرجة البعد ر٢ تشير إلى معامل إرتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية

* إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ** إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٣) أن جميع عبارات مقياس الألكسيثيميا لها علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد الذى تنتمى اليه، وبالدرجة الكلية للمقياس ,مما يعنى أن العبارات تشترك فى قياس الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

كما تم إستخراج معامل إرتباط درجة كل بُعد بدرجة الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

علاقة الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية لمقياس الألكسيثيميا لتلاميذ المرحلة الإبتدائية (ن=٥٠)

الأبعاد	صعوبة التعرف على المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	التفكير الموجه للخارج	ندرة التخيل	الدرجة الكلية
صعوبة التعرف على المشاعر	0.590**	0.438**	0.721**	0.810**	0.845**
صعوبة وصف المشاعر			0.720**	0.744**	0.808**
التفكير الموجه للخارج				0.688**	0.756**
ندرة التخيل					0.652**

* دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع أبعاد مقياس الألكسيثيميا لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ترتبط فيما بينها عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على صدق الإتساق الداخلى للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

ب- ثبات المقياس:

قامت الباحثة من التحقق من ثبات مقياس الألكسيثيميا بإستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس الألكسيثيميا

أبعاد المقياس	عدد العبارات	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
صعوبة التعرف على المشاعر	12	0.902
صعوبة وصف المشاعر	12	0.844
التفكير الموجه للخارج	4	0.765
ندرة التخيل	2	0.724
الدرجة الكلية	30	0.918

يتبين من الجدول السابق (٥) أن مقياس الألكسيثيميا يتمتع بدرجات عالية من الثبات وأبعاده المختلفة، مما يشير إلى الوثوق بنتائج المقياس على عينة الدراسة الحالية:

برنامج التدريبى قائم على مهارات التواصل الإجتماعى فى خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية(إعداد الباحثة).

-**الهدف العام للبرنامج:** يتضمن البرنامج(٢٤) جلسة تدريبية, مدة الجلسة(٤٥) دقيقة, تبدأ بجلسة تمهيدية وتتضمن التعرف على التلاميذ والترحيب بهم, توضيح هدف البرنامج وأهميته, ثم ثلاثة وعشرون جلسة تقوم فيها الباحثة بإكساب التلاميذ مهارات التواصل الإجتماعى والعمل على خفض الألكسيثيميا لديهم.

- وتسير خطة إعداد البرنامج وفقاً لتحديد عدد من العناصر هى : أهداف البرنامج, محتوى البرنامج, الأساليب والفنيات المستخدمة فى البرنامج , الوسائل والأدوات المستخدمة فى البرنامج , تقييم البرنامج, الجدول الزمنى للبرنامج التدريبى.

أولاً: أهداف البرنامج: تنقسم أهداف البرنامج إلى هدف عام وأهداف إجرائية وذلك كالتالى:

١- الهدف العام من البرنامج: يهدف البرنامج التدريبى إلى تحسين مهارات التواصل الإجتماعى فنخفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

٢- الأهداف الإجرائية: تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات التدريبية وتطبيق الفنيات وتتلخص هذة الأهداف فيما يلى:

- أن يستطيع التلاميذ التعبير عن وجهه نظره أمام الجميع.
- أن يستطيع التلاميذ طلب المساعدة من الآخرين.
- أن يتمكن التلاميذ من التواصل اللفظى مع الآخرين.
- أن يستطيع التلاميذ المشاركة فى الأعمال الجماعية.
- تدريب التلاميذ على مهارة التحكم فى الإنفعالات.
- تدريب التلاميذ على مهارة المحادثة.
- تدريب التلاميذ على حسُن الإستماع الجيد.
- تدريب التلاميذ على مهارة حل المشكلات.

ثانياً: محتوى البرنامج: فى سبيل إعداد محتوى مناسب للبرنامج التدريبى قامت الباحثة بالخطوات التالية:

- الإطلاع على المزيد من الدراسات العربية والأجنبية التى تناولت مهارات التواصل الإجتماعى والألكسيثيميا ودور البرنامج التدريبى المرتبط بموضوع الدراسة.
- الإطلاع على البرامج التدريبية التى قد تناولت مهارات التواصل الإجتماعى.
- الإطلاع على البرامج التدريبية التى قد تناولت الألكسيثيميا.
- وضع تصور زمنى مبدئى للجلسات على حسب محتواها والنشاطات الموجودة بها.
- إعداد إستمارة تقييم الجلسة وإستمارة تقييم البرنامج بأكمله.
- وقد تم إستخدام أساليب التعليم والتعلم والتى تنوعت على حسب كل جلسة تدريبية كحوار والمناقشة – النمذجة – العصف الذهنى – التعزيز المناسب – التغذية الراجعة – التنفيس الإنفعالى- التخيل.

ثالثاً: تنفيذ التجربة:

أ- الجلسة التمهيدية : إلتقت الباحثة بتلاميذ المجموعة التجريبية داخل داخل حجرة دراستهم المعتادة فى جلسة تمهيدية, وأوضحت لهم فى هذة الجلسة عن أهمية البرنامج التدريبى المعد, وأنه يساعدهم لتحسين مهارات التواصل الإجتماعى لديهم, وخفض الألكسيثيميا, مما يساعدهم على ممارسة مهارتهم بطريقة واعية, وكان الهدف من الجلسة هو إثارة الدافعية للمجموعة التجريبية للإشتراك فى دراسة البرنامج, وإحداث ألفة بين الباحثة وبين أفراد المجموعة التجريبية المشاركة, وتوضيح أسلوب العمل وكيفية تنظيم الجلسات التدريبية, ووضع ضوابط للجلسات التدريبية.

ب- حددت الباحثة أسلوب دراسة البرنامج التدريبى المقترح: حيث تعتمد دراسة البرنامج على التعامل مع مجموعات صغيرة تتناسب مع الهدف من الدراسة, فقد إتفقت الباحثة مع إدارة المدرسة التى طبقت فيها الدراسة

على السماح بخروج مجموعة من تلاميذ الصف السادس الإبتدائى وعددهم (٢٢) تلميذ وتلميذة إلى حجرة التدريب خلال حصة الأنشطة, وعودتهم إلى الصف الدراسى فى نهاية الحصة الجلسة.

ج- بدأت الباحثة الجلسات من الجلسة الثانية إلى الخامسة والعشرون للتدريب على تحسين مهارات التواصل الإجتماعى وخفض الألكسيثيميا عن طريق عرض مهمة وطلبت الباحثة من أحد التلاميذ ممارستها, وطلبت من زملائه فى الجلسة الإنتباه له, لأن دورهم سيأتى لممارسة المهمات نفسها بعد قليل, وقد حرصت الباحثة على زيادة مرات ممارسة التلميذ الذى لم يتمكن من إتقان إحدى المهمات حتى يتم إتقنها ويُصبح على وعى بها.

رابعاً:الفنيات التى إستخدمت فى البرنامج:

تعددت الفنيات التى إستخدمت فى البرنامج التدريبى حيث شملت(المناقشة والحوار, التعلم بالنمذجة, التساؤل, لعب الدور, التعزيز, التغذية الراجعة).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

- **نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول للدراسة على أنه" يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثيميا في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدى(في الاتجاة الأفضل)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى ، وذلك لمقياس الألكسيثيميا, وقد إستخدمت الباحثة إختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired- Samples t Test للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (بإستخدام برنامج SPSS .v21)

جدول (٦)

المتوسطات والإنحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس الألكسيثيميا

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الإنحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
صعوبة التعرف على المشاعر	القبلى	22	54.09	4.43	21	13.06	0.01
	البعدى	22	35.00	4.64			

صعوبة وصف المشاعر	القبلى البعدى	22 22	38.18 27.31	3.97 4.20	21	9.59	0.01
التفكير الموجه للخارج	القبلى البعدى	22 22	17.86 11.22	1.85 1.79	21	12.45	0.01
ندرة التخيل	القبلى البعدى	22 22	6.63 4.86	2.25 1.55	21	3.24	0.01
الدرجة الكلية	القبلى البعدى	22 22	116.77 87.41	6.95 7.46	21	16.87	0.01

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢١ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٨

** قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢١ ومستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٨٣

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- أنه بمقارنة متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية للقياسين القبلى والبعدى لمقياس الالكسيثيميا، لوحظ أن متوسط القياس البعدى(٧٨,٤١) أقل من القبلي(١١٦,٧٧)، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى إستخدام برنامج تدريبى قائم على الوظائف التنفيذية للمجموعة التجريبية.
- أن قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية للقياسين القبلى والبعدى في مقياس الألكسيثيميا, ولذا تم قبول الفرض الأول وفروضه الفرعية الذى ينص على :

ومن خلال النتائج السابقة تم التحقق من صحة الفرض الأول وتبين أنه يوجد يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية لمقياس الألكسيثيميا في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدى، وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية, كما تبين تأثير البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى فى خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ الصف السادس الإبتدائى تأثير كبير.

- **النتائج المتعلقة بالفرض الثانى ومناقشتها:**

والتى أكدت على أنه" أنه لايوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثيميا في القياسين البعدى والتتبعى .

جدول (٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمقياس الألكسيثيميا

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
صعوبة التعرف على المشاعر	البعدى	22	35.00	4.64	21	1.15	0.91
	التتبعى	22	33.45	4.16			
صعوبة وصف المشاعر	البعدى	22	27.31	4.20	21	1.76	0.74
	التتبعى	22	25.22	3.62			
التفكير الموجه للخارج	البعدى	22	11.22	1.79	21	0.08	0.11
	التتبعى	22	11.27	2.94			
ندرة التخيل	البعدى	22	4.86	1.55	21	1.12	0.17
	التتبعى	22	5.31	1.32			
الدرجة الكلية	البعدى	22	78.41	7.46	21	1.64	0.34
	التتبعى	22	75.27	7.71			

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢١ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٨

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢١ ومستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٨٣

يتضح من الجدول السابق ما يلى

عند مقارنة متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية للقياسين البعدى والتتبعى لمقياس الألكسيثيميا، تم ملاحظة أن متوسط القياس البعدى(٧٨,٤١) متقارب مع القياس التتبعى (٧٥,٢٧)، وقد أرجعت الباحثة ذلك التقارب إلى إستخدام برنامج تدريبى قائم على الوظائف التنفيذية للمجموعة التجريبية

أن قيم (ت) غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية للقياسين البعدى والتتبعى في مقياس الالكسيثيميا.

ولذلك تم قبول الفرض الثانى وفروضه الفرعية الذى ينص على :

أنه لايوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية لمقياس الألكسيثيميا في القياسين البعدى والتتبعى ,وفروضه الفرعية

الفرض الثانى ونتائجه : ينص على " أنه لايوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثيميا في القياسين البعدى والتتبعى

يتضح من الجدول(٧)

– أنه بمقارنة متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية للقياسين القبلى والبعدى لمقياس الألكسيثيميا، لوحظ أن متوسط القياس البعدى(٧٨,٤١) أقل من القبلي(١١٦,٧٧)، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى إستخدام برنامج تدريبى قائم على مهارات التواصل الإجتماعى للمجموعة التجريبية.

– أن قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية للقياسين القبلى والبعدى في مقياس الألكسيثيميا, ولذا تم قبول الفرض الثالث وفروضه الفرعية الذى ينص على:

وبالتالى تحقق الفرض الثانى وهو عدم يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية لمقياس الألكسيثيميا في القياسين البعدي والتتبعى على مقياس الألكسيثيميا ككل وأبعاده الفرعية, مما يدل على إستمرارية فاعلية البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى فى خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ الصف السادس بالمرحلة الإبتدائية بعد مرور فترة زمنية على تطبيق البرنامج.

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

أشارت نتائج الدراسة إلى أن جميع الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى الألكسيثيميا ككل وأبعادها الفرعية المتمثلة فى(صعوبة التعرف على المشاعر, صعوبة وصف المشاعر,التفكير الموجه للخارج, ندرة التخيل) دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية وهم تلاميذ الصف السادس الإبتدائى الذين تم تطبيق البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى عليهم, كما تبين أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلى والبعدى فى إتجاه التطبيق البعدى على مقياس الألكسيثيميا, ويدل ذلك على فعالية البرنامج التدريبى القائم على مهارات التواصل الإجتماعى فى خفض الألكسيثيميا ككل وأبعادها الفرعية المتمثلة فى (صعوبة التعرف على المشاعر, صعوبة وصف المشاعر,التفكير الموجه للخارج, ندرة التخيل) لدى تلاميذ الصف السادس الإبتدائى, وترجع الباحثة هذة النتيجة إلى البرنامج التدريبى وإتقان التعامل مع هذة الفئة العمرية ومناسبة الأنشطة المستخدمة لديهم والفنيات المستخدمة التى تتمثل فى (المناقشة والحوار, والنمذجة, التساؤل, التعزيز, التغذية الراجعة), وأيضاً المعلومات والأنشطة التى يتضمنها البرنامج تسهم فى تحقيق الهدف المنوط منها, وبالتالى تعديل أنماط السلوك والتحكم فى الإنفعالات, وكذلك وصف المشاعر والإنفعالات بسهولة, وإيجاد كلمات مناسبة لكل موقف, والمشاركة فى الأنشطة والحوار وتنفيذ ما يطلب منه بتميز, كما قامت الباحثة بإستخدام أساليب التعزيز المادى والمعنوى لتشجيع التلاميذ على التجاوب والمشاركة الفعالة, كما يرجع التحسن فى مستوى تلاميذ المجموعة التجريبية إلى الإنتظام فى الجلسات حيث كانت الأنشطة والفنيات ذات أهمية بالنسبة للتلاميذ للحصول على التفاعل الإجتماعى ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم مما جعلهم أكثر حرصاً على الحضور والإستفادة بأكبر قدر ممكن, كما أن بناء علاقة ودية ومهنية بين الباحثة والتلاميذ ساعدت كثيراً على تقبل التلميذ للبرنامج والإستمتاع بأكبر قدر ممكن منه.

توصيات البحث:

١- الإهتمام بالبرامج التدريبية لتنمية مهارات التواصل الإجتماعى فى خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية لأهمية هذة المرحلة وأنها نقطة تحول فى حياة الفرد.

٢- دراسة العلاقة بين الألكسيثيميا وتأثيرها على الحياة لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية نظراً للآثار السلبية التى تُخلفها الإحساس بصعوبة التعبير (الألكسيثيميا).

٣- زيادة الإهتمام بالبحث فى العوامل النفسية والخبرات الحياتية التى من شأنها تنمية الشعور بالثقة بالنفس.

دراسات مقترحة:

١- الألكسيثيميا وعلاقتها بالقدرة على المشكلات الإجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

٢- تطبيق البرنامج المقترح لتحسين مهارات التواصل الإجتماعى للتلاميذ المصابين بالألكسيثيميا فى المدارس لما له تأثير فعال وإيجابى فى تحسين مهارتهم الإجتماعية وخفض الشعور بالألكسيثيميا.

٣- زيادة الإهتمام بالأنشطة لتفريغ طاقات الطلاب بشكل مناسب وإيجابى.

مراجع الدراسة:

- أحمد ثابت فضل, ناصر سيد جمعة(٢٠١٣). الألكسيثيميا وإضطراب العناد المتحدى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية ذوى صعوبات التعلم(دراسة تنبؤية). دراسات عربية فى التربية وعلم النفس, ٤١(٤), ١٥١-٢٠٠.
- أحمد سمير بدر(٢٠١٥). فاعلية برنامج لتخفيف الألكسيثيميا لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة. **رسالة دكتوراه**, معهد الدراسات العليا للطفولة, جامعة عين شمس.
- أحمد خالد خزاعلة,جمال محمد سعيد(٢٠١١).المهارات الإجتماعية والإنفعالية للطلبة ذوى صعوبات التعلم والطلبة العاديين. **رسالة ماجستير**,كلية العلوم التربوية, الجامعة الأردنية.
- أشواق صالح الشهرى,ناصر أحمد الخوالة.(٢٠٢٠).أثر برنامج تدريبى مستند إلى المهارات الإجتماعية فى إكتساب مهارات التواصل الإجتماعى لدى طالبات الصف العاشر الأساسى.مجلة كلية التربية,٣٦(١١),١٤٢- ١٧٨.
- أمينة مصطفى أبو النجا(٢٠١٤). تنمية مهارات الذكاء الإنفعالى لخفض حدة الألكسيثيميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الإبتدائية ذوى صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية-جامعة الأزهر, ١٥٧(٤), ٢٥٩-٣٤١
- إيهاب عبد العزيز الببلاوى(٢٠٠٥). إضطرابات التواصل.مجلة الإرشاد النفسى.مجلة التربية الخاصة, ١٠(٢٦),٧٠-١٠٥.
- أيمان أحمد خميس(٢٠١٤). إسهام بعض المتغيرات فى التنبؤ بالألكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال,٦(٢٠), ٢٥٩-٣٤٩.
- أيمان عبد الله الكاشف(٢٠٠٦).سلسلة التربية الخاصة لتنمية المهارات الإجتماعية للأطفال ذوى الإحتياجات الخاصة,مصر:دار الكتاب الحديث.
- آمال عبد السميع باظه(٢٠٠٣). سيكولوجية غير العاديين. مكتبة الأنجلو المصرية.
- بشير عبد الرحيم الكلوب(١٩٩٩).التكنولوجيا فى عملية التعليم والتعلم,عمان,الأردن:دار الشروق.
- حصة محمد دغشيم (٢٠٠٢) تنمية مهارات التواصل الإجتماعى, دراسة تجريبية على عينة من الطالبات المتفوقين فى المرحلة الثانوية بدولة الكويت. **رسالة ماجستير**, كلية الدراسات العليا, جامعة الخليج العربى
- حمدان محمود فضة(١٩٩٩) كفاية التواصل المُدرك لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بمستوى الأنا لديهم.

مجلة كلية التربية, ١٠(٣٩), ٢٦١- ٣٢٨,مصر.
- جيهان أحمد حلمى(٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى فى خفض الألكسيثيميا لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم, ١٠(٤), ٩٧-١٥٤.
- سعدية محمد على بهادر(١٩٩٨) برامج تربية الأطفال ما قبل المدرسة بين النظرية والتطبيق, الصدر لخدمة الطباعة, مطبعة حسان, القاهرة.
- سليمان رجب الشيخ(٢٠٠٦). فاعلية إستخدام السيكودراما فى تنمية مهارات التواصل الإجتماعى لتلاميذ صعوبات التعلم. **رسالة ماجستير**, كلية التربية, جامعة بنها.
- سوسن رشوان عزب(٢٠١٩). الفروق فى الألكسيثيميا والعدوان لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية-جامعة بنها,٣٠(١١٧), ٥٦٨-٦٠٢.

- شيرين يوسف فريحات(١٩٩٥).أثر مهارة الإتصال لدى المرشد والمسترشدون. ماجستير,كلية الدراسات العليا,جامعة اليرموك, الأردن
- صالح عبد الله هارون(٢٠٠٤). تدريس ذوى الإعاقات البسيطة فى الفصل العادى, الرياض: دار الزهراء.
- صبحى عبد القادرسعد(١٩٩٦).تقويم مهارات التحدث لدى معلمات الصفوف الثلاث الأولى من التعليم الإبتدائى.رسالة ماجستير غير منشورة,كلية التربية,جامعة طنطا.
- علاء الدين أحمد كفافى(١٩٨٩). تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسى. المجلة العربية للعلوم الإنسانية, المجلد٢٩(٣٥), مجلس النشر العلمى, جامعة الكويت, ١٠٠- ١٢٨ الكويت.
- محمود أحمد مياس(٢٠٠٢).فاعلية برنامج إرشادى جمعى فى تطوير مهارات الإتصال لدى طلبة التعليم المهنى الثانوى ضعيفى الإتصال. **رسالة ماجستير** غير منشورة, الجامعة الهامشية, الزرقاء, الأردن.
- محمد على كامل(٢٠١٠).صعوبات التعلم الأكاديمية بين الفهم والموجهة,الأسكندرية:مركز الأسكندرية للكتاب.
- محمد زياد حمدان(٢٠٠٠).سيكولوجيا الإتصال التربوى., القاهرة:دار التربية الحديثة.
- محمد فتحى عبد الواحد(٢٠٠١).مدى فعالية برنامج مقترح لتحسين مهارات التواصل لدى الأطفال ذوى الإعاقة السمعية. **رسالة دكتوراه**, كلية التربية,جامعة الزقازيق.
- ناجى مُنور السعايدة(٢٠٠٤). فاعلية برنامج تدريبى فى تنمية المهارات الإجتماعية للطلبة ذوى صعوبات التعلم. **رسالة دكتوراه** غير منشورة, الجامعة الأردنية, الأردن.
- هيام صابر شاهين(٢٠١٣). الألكسيثيميا والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة ومقالات. مجلة كلية التربية, جامعة بنها, المجلد٢٤(٩٦), ٨٠-١١٢.

- Alado, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schelwzer, S.(2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical psychology Review, 30,217-237.

- Franz, M; Popp, K., Sheefer, R; Sitte; Schneider, C. & Hardt, J.(2007). Alexithymia in the German general population. Sociology Psychiatry Epidemiology, 43, 45-62.

- Gunsch, j. (2010). What is alexithymia? Retrieved from: http://www.wisegeek.com /what-is-alexithymia.htm.

- Makelki, M(2005).Alexithymia and brain organization : A dichotic listening study. Master, University of Regina.

- Sifneos, p. (1973). The prevalence of "alexithymia" characteristicsin and psychosomatic patients psychotherapy and psychosomatic.22:225-266.

- Taylor GJ, Bagby JD, Parker RM,(1997), Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness, Cambridge University Perss.

- Taylor, G.J.(1997),"Recent developments in alexithymia: theory and research". Candian Journal of psychiatry.45:134-142.

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