كلية التربية
قسم علم النفس

استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمنبئات بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مشتق من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الدكتوراه في التربية "تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحث

ناصر خالد حسن شعفه

إشـراف

الأستاذ الدكتور
لطفي عبد الباسط إبراهيم
أستاذ علم النفس التربوي وعميد
كلية التربية جامعة المنوفية السابق

الدكتور
صبحي عبدالفتاح الكافوري
أستاذ الصحة النفسية
والعميد الأسبق لكلية التربية –
جامعة كفر الشيخ

الأستاذ الدكتور
أحمد ثابت فضل
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
ووكيل كلية التربية جامعة مدينة السادات

١٤٤٤هـ – ٢٠٢٣م

مستخلص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الراهنة: الكشف عن علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وشارك في هذه الدراسة (٤١٢) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بإدارة أشمون التعليمية – محافظة المنوفية (١٨٩) طالباً وطالبة بمدرسة أمين الخولي الثانوية بأشمون و(١١٢) طالباً وطالبة بمدرسة جريس الثانوية المشتركة، و(١١١)، طالباً وطالبة بمدرسة سمادون الثانوية المشتركة تراوحت أعمارهم ما بين (١٦.٢) عام إلى (١٧.١١) عام، بمتوسط عمري قدره (١٦.١١) عام، وانحراف معياري قدره (١٠.٢٠) شهراً، وتم استخدم: استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد جروس (٢٠٠٣) ترجمة الباحث، ومقياس الألكسيثميا (إعداد: الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الأنفعالي والألكسيثميا.

الكلمات **المفتاحية:** استراتيجيات التنظيم الانفعالي – الألكسيثميا

Abstract:

Emotion regulation strategies as predictors of alexithymia in secondary school students

The present study aimed to identify the relationship between emotional regulation strategies and **Alexithymia** among high school students, participated in this study was (412) students selected from the original community in schools of secondary education by Ashmoun Educational Administration - Menoufia Governorate (189) students at Amin al-Khuli secondary school in Ashmoun and (112) A student at Geracee Secondary Mixed School, and (111), a student at Samadun Secondary Mixed School Their ages ranged between (16.2) years to (17.11) years, with an average age of (16.11) years and a standard deviation of (10.20) month, The study used: and emotional regulation scale (prepared by: Garnefski, 2001) Translated by the author and **Alexithymia** scale Students (Prepared by: the author), The study found that: there is a statistically significant negative relationship between emotional regulation strategies and **Alexithymia**.

Keywords: Emotional Regulation Strategies -Alexithymia).

مقدمة الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يمر بها الطلاب لما لها من أثر واضح في تشكيل حياة الطالب في هذه الفترة، وللدور الخطير الذي تلعبه في تنشئة المواطن الصالح وإعداده للحياة، ولا شك أن هذه المرحلة من المراحل المميزة في حياة الطالب الدراسية؛ حيث إنها تعده لأن يكون مواطناً صالحاً في مجتمعه، وشخصاً مستقيماً في سلوكه، ونجاح الطالب في اجتياز هذه المرحلة بسلام يعني أنه سوف يكمل حياته متزناً في تصرفاته وانفعالاته، أما إذا لم ينجح في اجتيازها فإن ذلك ينعكس على سلوكه الاجتماعي وتكوينه النفسي فيما بعد، وتظهر على الطالب في هذه المرحلة عدة مشاكل في النمو النفسي والنمو الاجتماعي، وهذا أمراً طبيعياً نظراً للنمو البيولوجي الذي يطرأ على جسم الطالب في تلك المرحلة، فهناك عدة تغيرات بيولوجية تطرأ على وظائف الجسم بالنسبة للطالب في هذه المرحلة والتي تؤثر على فسيولوجيا الجسم كالتغيرات التي تطرأ على جهاز الغدد الصماء والتي تبدأ في إفراز هرمونات النمو، ولقد تبين وجود علاقة بين الجهاز الغددي والجهاز العصبي المركزي، ونتيجة لذلك نجد أن العمليات العقلية للطالب تتأثر مثل: التذكر والانتباه وقدرته على حل المشكلات الاجتماعية والمشكلات غير الاجتماعية.

وعلى الرغم من أهمية الانفعالات لبقاء الفرد فإن الانفعالات الجامحة قد تؤدي إلى عدم التنظيم أو اضطراب بعض العمليات النفسية، وعلى النقيض فالقدرة على تنظيم الانفعالات بطريقة فعالة يمكن أن تؤدي إما إلى عدم التحكم أو التحكم الزائد في الانفعالات، كما أن الصعوبات في تعديل الخبرات الانفعالية يمكن أن يؤدي إلى انغماس الفرد بسهولة في تلك المشاعر، فالمحاولات المتكررة للتحكم أو قمع وكبت الخبرات الانفعالية يمكن أن يمنع المعالجة النفسية المكتملة، والتنظيم الانفعالي الفعال لا يهدف إلى التخلص من الانفعالات ولكن يكون الفرد على وعى وإدراك كامل لتلك الانفعالات، لذلك فالتنظيم الانفعالي يجب أن يساعد الأفراد للوصول إلى الوعى بأنفسهم وبيئاتهم؛ حيث إن الانفعالات تدعم وتعزز الوعى الانفعالي(Mclaughlin, 2010, 2-3).

ولا شك أن الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها تعد خاصية إنسانية فهي ضرورة من ضرورات التواصل ببين الشخصي، وافتقاد هذه القدرة أو قصورها يعد عائقا من عوائق تحقيق الصحة النفسية فمن بديهيات الصحة النفسية التعبير عن الانفعالات التي تنتاب الفرد ومشاركة الآخرين في انفعالاتهم والتعرف عليها حيث يساعد ذلك على تنمية وتطوير العلاقات الشخصية والتي تعطي معنى وتوازن للحياة، أما الأفراد الذين يعانون من ضعف الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها، ونقص في التخيل وندرة أحلام اليقظة بالإضافة إلى نمط التفكير الموجه

خارجيا يطلق عليه الأفراد الإلكسيثميك (هشام الخولي، والزهراء عراقي، ومحمد أحمد، ٢٠١٣، ١١٨-١١٩).

والفرد الذي يستطيع قراءة مشاعره والتعبير عنها للآخرين فرد متوافق انفعالياً واجتماعياً، ومحبوب وصريح ولا عجب أن كان أكثر حساسية من غيره من الأفراد الذين يفتقرون لهذه القدرة. ومن ثم فإن القدرة على تحديد وفهم المشاعر تسهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي والتواصل اللفظي وغير اللفظي، وتبادل الأفكار مع الآخرين، وعلى النقيض من ذلك فإن الافتقار لهذه القدرة تحد إلى درجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي، وفهم الانفعالات والمشاعر مما يجعل الفرد حاد الطبع مع الآخرين، واحتكاكه بالآخرين احتكاكاً حاداً لا يتضمن أي جانب من التعاطف ولكن محمل بالإيذاء، بل ويتعمد إيذاء الآخرين دون سبب واضح لهذا الإيذاء (محمد أحمد، ٢٠١١، ٣).

وعليه فإن الدراسة الحالية تسلط الضوء على استراتيجيات التنظيم الانفعالي,والالكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لاعتبارات أهمها: طبيعة المرحلة العمرية التي يكون الأشخاص فيها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من غيرهم وعدم القدرة على تنظيم انفعالاتهم، وسوف يسير الباحث في الدراسة الراهنة وفقًا للترتيب التالي:

مشكلة الدراسة:

لقد كشفت نتائج دراسة نيليس وكيوبيتش وهينسيني وميكولاجكازي (Nelis, Quoidbach, Hansenne, Mikolajczak, 2011) أن الأفراد الغير قادرين على إدارة انفعالاتهم أكثر عرضة للاضطرابات والأمراض النفسية، كما أنهم يعانون من تصدع في علاقاتهم الاجتماعية، فالتنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة.

ولقد نبعت مشكلة الدراسة الراهنة من أهمية موضوع الألكسيثميا التي أصبحت محل تركيز الكثير من الدراسات في السنوات الأخيرة، وظهر خلال السنوات القليلة الماضية عدد من أدوات القياس التي تهدف إلى قياس الألكسيثميا، والكشف عن طبيعتها، والعلاقة بينها وبين المفاهيم ذات الصلة، وذلك لما يترتب على الإصابة بها من مشاكل نفسية واجتماعية للمصاب بها وللمجتمع بأسره؛ حيث يذكر محمد عبدالرحمن، ومحمد سعفان (٢٠١٥، ٢٢) أن الشخص عندما يصاب بالألكسيثميا فإن حياته الخاصة تكون ككهف مظلم صعب اقتحامه فينعكس ذلك على نظرته السلبية نحو ذاته والمستقبل والعالم من حوله، وربما تكون سبباً لأن يصبح ذلك الشخص عرضة لظهور الأعراض الاكتئابية، وربما تكون تلك النظرة السلبية نتاج لأبنية معرفية شديدة الذاتية يستخدمها الشخص لفحص واختبار وترميز وتقييم المثيرات التي يتعرض لها تسمى: بالمخططات المعرفية اللاتكيفية، وهى تتحكم بصورة عامة في عملية

معالجة المعلومات والسلوك، وتؤدي تلك المخططات المعرفية اللاتكيفية إلى أفكار تلقائية تشوه عملية التفكير، وينتج عنها تفسيرات سلبية تؤدي لظهور العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية.

ولقد توصل ميا موللر (Mia Muller, 2004) وسكوت وتابيثا (Scott, & Tabitha, 2005) إلى وجود ارتباط بين الالكسيثيميا وظهور بعض المشكلات السلوكية: كالعدوان والعنف، والعدوانية، وحدة الغضب، وسهولة الاستثارة، والإيذاء، ومضايقة الآخرين كأحد آليات الدفاع عن الذات ضد الصراعات الداخلية، والتي قد تنتج عن تدني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، والتواصل الإيجابي مع الآخرين، أو نتيجة شعوره بعدم الآمان النفسي من قبل الآخرين.

ومن خلال عرض ما سبق يرى الباحث أن الإصابة بالألكسيثميا ناقوس خطر يثير عدم الإطمئنان ويدعو إلى ضرورة دراسة علاقته ببعض المتغيرات لمحاولة فهم هذه الإصابة وما يرتبط بها ؛ مما يساعد على وضع البرامج والخطط التي تحد من هذا السلوك المعوق؛ لذلك قام الباحث في الدراسة الراهنة بدراسة علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتتحدد مشكلة الدراسة الراهنة في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثميا والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟
٢. هل يمكن التنبؤ بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي؟

ثانيًا: هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي الارتباطية بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالألكسيثميا من استراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم.

ثالثًا: أهمية الدراسة: يتم تناول هذه الأهمية من الناحية النظرية والناحية التطبيقية وذلك كما يلي:

- **الأهمية النظرية: تتضح أهمية الدراسة النظرية فيما يلي:**

- دراسة العلاقات المتشابكة مع الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء استراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- كما أن الدراسة الراهنة تعتبر إضافة لأدبيات البحث؛ حيث لوحظ في العالم العربي ندرة الدراسات التى تناولت العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثميا.
- كما تُكمن أهمية الدراسة في كون الدراسة تُعني بفئة مهمة داخل الحقل التعليمي وهم طلاب المرحلة الثانوية.

- **الأهمية التطبيقية:** في ضوء نتائج الدراسة الحالية:

- يأمل الباحث أن يتم الاستفادة من نتائج الدراسة الراهنة في بناء وتصميم البرامج التدريبية لطلاب المرحلة الثانوية بهدف خفض الألكسيثميا لديهم.
- يمكن الاستفادة من الدراسة الراهنة في التعرف على الخصائص النفسية وهى: الألكسيثميا واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على جوانب القوة والضعف في شخصياتهم لمحاولة تنمية جوانب القوة وخفض أوجه القصور لديهم.
- يمكن الاستعانة بأدوات الدراسة الراهنة في دراسات أخرى لقياس هذه الخصائص النفسية بأدوات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة إلى حد ما.

رابعًا: المفاهيم الإجرائية للدراسة: تتحدد المفاهيم الإجرائية للدراسة في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثميا، يمكن تناولهما فيما يلي:

١- استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies

يعرف جروس(Gross,2003, 6) استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنه: العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوع أو كمية الانفعالات الذي يخبره – هو أو يخبره الآخرون من حوله – وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات، ويتحدد التنظيم الانفعالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم لذلك في الدراسة الحالية، والذي قام الباحث بترجمته والتحقق من صدقه وثباته.

٢- الالكسيثميا: Alexithymia

يرى الباحث أن مصطلح الالكسيثميا يعني: عجز الفرد عن وصف المشاعر وتحديدها مع عدم القدرة على التعبير عن هذه المشاعر لفظياً، أو غير لفظياً، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية الناتجة عن الاستثارة الانفعالية، وافتقاره للخيال ونمط معرفي موجه للخارج، وتتحد الألكسيثميا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في المقياس المعد لقياسها في الدراسة الراهنة.

خامساً: حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية في ال.حدود التالية:

- **الحدود المنهجية:** تم استخدام المنهج الوصفي.
- **الحدود البشرية:** شارك في هذه الدراسة (٤١٢) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بإدارة أشمون التعليمية – محافظة المنوفية (١٨٩) طالباً وطالبة بمدرسة أمين الخولي الثانوية بأشمون و(١١٢) طالباً وطالبة بمدرسة جريس الثانوية المشتركة، و(١١١)، طالباً وطالبة بمدرسة سمادون الثانوية المشتركة تراوحت أعمارهم بين (١٦.٢) عام إلى (١٧.١١) عام، بمتوسط عمري قدره (١٦.١١) عام، وانحراف معياري قدره (١٠.٢٠) شهراً.
- **الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧/ ٢٠١٨م

سادساً: الإطار النظري للدراسة: تناولت الدراسة الراهنة في هذا الجزء الإطار النظري لكل من: استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثميا؛ وفيما يلي تفصيل ما ذلك:

المحور الأول استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يُعد فهم الانفعالات والسيطرة عليها ابرز مؤشرين من مؤشرات التنظيم الانفعالي والذي يُعبر عن مدى إمكانية السيطرة على التعبيرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم عند التعرض لمواقف انفعالية شديدة (Diener & Do-young, 2004; Gilliom, Shaw, Beck, Schonberg & Lukon, 2002)، وتتفاعل الانفعالات مع المعرفة عندما تؤدي الحالات المزاجية الجيدة بالفرد إلى التفكير إيجابياً، وهذا التفاعل بين المعرفة والانفعال قد يؤدي إلى التنظيم الانفعالي، وتعتمد قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، ويعتمد نجاح الفرد في علاقاته الشخصية على قدرته على التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة انفعاليًا (سهاد المللي، ٢٠١٠، ١٣٨).

ويؤدى تنظيم الانفعال دورًا مهمًا فى تحقيق الرفاهة النفسية (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006 1-25) ومن ناحية أخرى فإن قصور تنظيم الانفعال يؤدى دورًا جوهريًا فى تشكيل الاضطرابات والمشكلات النفسية (Walker, O'Connor & Schaefer, 2011, 463-475).

ويعرف مكارتي ورود (McCarty & Rude, 2001, 27) التنظيم الانفعالي بأنه: جهود الأفراد لقمع وتغيير الأنفعال غير السوي ووضع التعبير عن المشاعر جانبًا لكى يحقق الأفراد أهدافهم، واتفق كل من (Miller, Gouley, Seifer, Dickstein & Shields, 2004, 152 ; Izard , Trentacosta, White 2008, 52; King & Mostow, 2004, 411) على أن التنظيم الانفعالي يعني: قدرة الفرد على استعمال عدد من العمليات والاستراتيجيات (داخلية أو خارجية) المرتبطة بالفهم الانفعالي وإمكانية السيطرة أو التعبير الانفعالي بوصفها أسلوبًا تكيفيًا لتلبية متطلبات الحياة، ويرى بيركنجا ووبرمان (Berkinga & Wupperman, 2012, 128) أن التنظيم الانفعالي يُعني: العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، وترى حنان محمود (٢٠١٦، ٧٨) أن التنظيم الانفعالي يتمثل في: جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق أهدافه، وفي سبيل ذلك يستخدم مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعرفية عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة.

من خلال عرض تعريفات التنظيم الانفعالي يعرف الباحث التنظيم الانفعالي في الدراسة الراهنة بأنه: قدرة الطالب على تنظيم مشاعره وأحاسيسه وتوجيهها نحو تحقيق الأمن النفسي، واستخدام

الانفعالات والمشاعر في صنع القرارات والتكيف الاجتماعي، والتواصل الفعال مع الآخرين بالانفعالات المختلفة.

ويذكر فليبس وبورز (Phillips &Powers, 2007,22) أن للتنظيم الانفعالي عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

- كل من الانفعالات السلبية والإيجابية يمكن تنظيمها.
- يمكن أن يحدث التنظيم الانفعالي تكاملًا بين التنظيم الموجه ذاتياً وغير الموجه ذاتيًا.
- لا يوجد تنظيم انفعالي مطلق (جيد– سيء)، كما أن التنظيم الانفعالي يمكن أن يكون شعوريًا أو لا شعوريًا.

ويرى كروس (Gross,2003, 11) أن كل فرد لديه إستراتيجيتين مختلفتين للتأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية هما:

- **إستراتيجية التركيز المسبق:** وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلًا مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي، والتي تتمثل في: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر أو توزيع الانتباه، والتغيير المعرفي.
- **إستراتيجية التركيز** على الاستجابة: وهي التي يلجأ إليها الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلًا في حالة استجابة انفعالية ويكون الانفعال عندها بشكل اعتيادي، والتي تتمثل في تعديل الاستجابة.

ويذكر جراتر ورمير (Gratz & Roemer, 2004) أن التنظيم الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد رئيسة هى:

- الوعى الانفعالي: يتضمن القدرة على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها.
- القبول الانفعالي: يتضح بنقص الاستجابة الانفعالية السلبية لشعورٍ ما (كالشعور بالذنب تجاه الشعور بالغضب).
- التسامح الانفعالي: يتضمن التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة والتسامح في الوقت نفسه.
- المرونة التنظيمية: وتتضمن المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة بطرائق مرنة.

المحور الثاني: الألكسيثيميا:

لقد ظهر مصطلح الألكسيثيميا لأول مرة على يد الطبيب الأمريكي سيفنيوس Sifneos في عام ١٩٧٠ ؛ حيث وجد أن الأكسيثيميا كلمة يونانية الأصل تتكون من ثلاثة مقاطع هي: "A = Lack" ويعني نقص، و"lexi = word" وتعني كلمة، و"Thymia = feeling" وتعني العاطفة، وبذلك تعني

الكلمة في مجملها نقص الكلمات للتعبير عن المشاعر Lack words for feelings,، وقد استخدم هذا المصطلح لوصف مجموعة من المرضى وخاصة ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية الذين يعانون من نقص القدرة على وصف مشاعرهم ونقص القدرة على استخدام الكلمات في التعبير عن مشاعرهم للآخرين (Briody, 2005, 32).

ولقد تعدد تعريفات الألكسيثميا؛ حيث يعرفها فرانز وبوب وسايت وتشيندر وهارديت (Franz. Popp, Sheefer, Sitte, Schneider & Hardt, 2007, 54 – 55) على أنها: نقص في مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي نتيجة صعوبة في القدرة على ترجمة الإشارات العاطفية المستقبلة من الأشخاص المحيطين، وضعف في القدرات اللغوية التي تمكنهم من القدرة على وصف ما لديهم من مشاعر وأحاسيس إلى الآخرين، كما يعرفها كل من اسكوت وكابفيربيرج (Scott, 2009,1; Kupferberg, 2002, 19) بأنها: صعوبة في معالجة وتنظيم الحالات الانفعالية من خلال الأساليب المعرفية والتي ينشأ عنها قلة السعة للمعالجة الانفعالية، ويعرف محمد البحيري (٢٠٠٩، ٨٢٢-٨٢٣) الألكسيثيميا بأنها: سمة وجدانية معرفية تتضح في وجود قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات ويظهر في صورة صعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها، وصعوبة في التواصل الوجداني – أي صعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين نتيجة غياب الكلمات الملائمة لوصف المشاعر – مع عدم وجود اضطراب في الجهاز الصوتي أو ضعف في حاستى السمع والكلام – بالإضافة إلى نقص القدرة على التخيل المرتبط بالمشاعر مما يؤدي إلى نقص في مهارة التعامل مع الآخرين ويكون الشخص مهيئا للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية.

ويعرفها فاسكويز وساندز وجنزاليز وريميرو وبالنس وفيرا (Vazquez, Sandez, Gonzalez, Romero, Blance &Vera, 2010, 797) بأنها: خاصية سيكولوجية تتميز بقلة الميل إلى التفكير في العواطف والانغماس في الخيال بالإضافة إلى القصور في القدرة على وصف الانفعالات والتعرف عليها، وتعرف شاهنده غنيم، وشيرين دسوقي، وهبة مكي (٢٠١٧، ٧٧١) الإلكسيثميا بأنها: عدم القدرة على التعرف على المشاعر أو تمييزها والاستجابة لها بطريقة مناسبة، مما يؤثر على جودة العلاقات البين شخصية وكيفية استخدامها في اتخاذ قرارات فعالة في الحياة بالإضافة إلى محدودية الخيال وندرة الاستغراق في التخيل ونمط كمعرفي يتميز بالاستغراق في التفصيلات الخارجية للأحداث، أكبر من التركيز على المشاعر والمظاهر الأخرى المتعلقة بالخبرة الداخلية للشخص.

ويرى كل من هوليتي وفورتي (Hulette, 2011, 12; Forti, 2011, 39-40) أن الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثميا يكون لديهم صعوبة في التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين الأحاسيس الانفعالية، والجسمية، ولديهم نقص في الخيال، والأسلوب المعرفي يركز على الأحداث

الخارجية، ويرتبط القصور في قدرة الشخص على إدراك انفعالاته بالقصور في إدراكه لمشاعر وانفعالات الآخرين، واتفق كل من (Warner, 2007, 14 – 15; Terry, Laura & Parker, 2009, 43 – 44; Joergen Christin, Sven, Carsten, Ulrich & Freyberger, 2010, 140) على أن الأشخاص المصابين بالألكسيثيميا تظهر عليهم بعض الخصائص تتمثل في: نقص في القدرة على فهم ومعرفة المشاعر وتحديدها، ونقص في القدرة على التعبير عن المشاعر، وعجز في القدرة على التخيل، وأسلوب تفكير موجه خارجياً.

ويرى وتس شاك وكلان ديليوس (Wotschack& Klann-Delius, 2013,180) أن الأشخاص المصابين بالألكسيثميا يعانون من صعوبة تنطيق المشاعر والانفعالات وقصور في الحصيلة اللغوية الدالة على تلك المشاعر والانفعالات "قصور في البرمجة اللفظية للانفعالات"؛ حيث إن المصابين بالألكسيثميا لديهم قصور في استخدام رموز لفظية للتعبير عن الانفعالات تتمثل في الكلمات الانفعالية التي تعبر عن وعى الطالب بانفعالاته كنتيجة لما لديه من خبرة انفعالية؛ فاللغة تسترشد بالمعرفة لتجسيد الانفعالات وتوجيهها، وذلك ما يسمى بالتجهيز الانفعالي للمعلومات، كما أن المصابين بالألكسيثميا يعانون من عجز في المعالجة المعرفية للانفعالات، والتي تظهر في شكل قصور في الترميز اللفظي للانفعالات وانخفاض مستوى الوعى بالانفعالات، وانخفاض القدرة على التعبير اللفظي عن الانفعالات، وبتحليل النموذج اللغوى لدى من لديهم مستوى مرتفع من الألكسيثميا تظهر مشكلات في التنظيم المعرفي للانفعال مما ينعكس على اللغة الداخلية الدالة على الانفعالات ويظهر ضعف في القدرة على تسمية الانفعالات المعقدة وانخفاض في الترميز اللفظي لديهم وصعوبة في استخدام المصطلحات المعبرة عن الحالة الفسيولوجية، ورد الفعل الحشوي عن طريق الجلد ودقات القلب ومعدلات التنفس، وكذلك السلوك الحركي من إيماءات وتعبيرات الوجه والأعراض والمظاهر ذات العلاقة بالخبرة الانفعالية، كما أن الأشخاص مرتفعي الألكسيثميا كثيراً ما يترددون في تقديم الاستجابة الانفعالية ويتسمون بضعف الوعى الانفعالي وسوء التنظيم الانفعالي.

واتفق كل من ((Lijuan, 2009, 3-4; Makelki, 2005, 4; Peasley – Miklus, 2001, 38 على أن الإلكسيثميا تتكون من مكونين إحداهما وجداني والآخر معرفي على النحو التالي:

١- **المكون الوجداني:Affective Component** يرتبط المكون الوجداني للإلكسيثميا بإعاقة أو قصور في القدرة على التمثيل العقلي للانفعالات مما يؤدي إلى صعوبة في الاستثارة الانفعالية والتنظيم الانفعالي، ويمكن تصنيف الاضطراب الوجداني للإلكسيثميا إلى صعوبة في تحديد الانفعالات والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسدية، وصعوبة في وصف العواطف للآخرين.

٢- **المكون المعرفي:Cognitive Component** يتمثل المكون المعرفي للإلكسيثميا في نمط التفكير الموجه خارجياً وقلة العمليات التخيلية ونقص الخيال، لذا فالأشخاص الإلكسيثميك يعانون من عجز في الإبداع كما أن استخدامهم للرموز محدود للغاية، كما أن تفكيرهم يرتبط بالمواقف والعواطف الداخلية، كما أن القصور في المكون المعرفي للإلكسيثميا يتضمن القصور في القدرات المعرفية والتي تتضمن الوظائف التنفيذيةExecutive Functioning والقدرات اللفظية Verbal Abilities والمقصود هنا بالوظائف التنفيذية الأوامر العليا المعرفية للوظائف مثل التخطيط، الذاكرة العاملة، وضع الأهداف، وهذا القصور يرجع إلى صعوبة التعرف على الانفعالات ووصفها.

من خلال عرض ما سبق ترى الدراسة الراهنة أن الطلاب المصابون بالألكسيثميا يفتقدون القدرة على التخيل ووصف ما يشعرون به، وتمر بهم أوقات عصيبة يقصون فيها ما كانوا يشعرون به من معاناة، ولديهم صعوبة في القدرة على إدراك وتمييز ووصف انفعالاتهم، كما أن أسلوبهم المعرفي يكون موجه خارجيًا، فمرضى الألكسيثيميا يتسِمون ببصيرة ضعيفة بمشاعرهم وبالعمليات النفسية التي تحدث لهم، وقد تكون عاملاً مساعدًا في مختلف الاضطرابات النفسية، والسلوكية، والعضوية حيثُ تعوق التنظيم الفعال للانفعالات، والتنظيم المعرفي وكذلك فإنَّها تعوق عملية التكيُف الناجح.

دراسات سابقة:

لم يتوصل الباحث إلا إلى دراسة واحدة ربطت بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واللكسيثميا وهى دراسة أحمد عبدالجواد حسنين (٢٠٢٢) والتي هدفت معرفة علاقة الألكسيثميا بالكفاءة الاجتماعية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة عنيزة ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بالألكسيثميا من الكفاءة الاجتماعية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم، شارك في هذه الدراسة (٣٧٥) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بكليات جامعة عنيزة بالمملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهم بين (١٩.٢) عام إلى (٢٠.١١) عام، بمتوسط عمري قدره (١٩.١١) عام، وانحراف معياري قدره (١٠.١٨) شهراً، واستخدمت هذه الدراسة مقياس الألكسيثميا (إعداد: الباحث)، ومقياس الكفاءة الاجتماعية (إعداد: الباحث)، ومقياس الابتكارية الانفعالية إعداد أفريل تعريب الباحث، وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة سالبة داله إحصائيا بين الألكسيثميا والكفاءة الاجتماعية، ووجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين الألكسيثميا واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالألكسيثميا من الكفاءة الاجتماعية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة عنيزة.

ثامناً: إجراءات الدراسة: سوف يتبع الباحث في الدراسة الراهنة الإجراءات التالية:

أ- **منهج الدراسة:** اعتمد الباحث في دراسة الراهنة على المنهج الوصفي.

ب- المشاركون في الدراسة: شارك في هذه الدراسة (٤١٢) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بإدارة أشمون التعليمية – محافظة المنوفية (١٨٩) طالباً وطالبة بمدرسة أمين الخولي الثانوية بأشمون و(١١٢) طالباً وطالبة بمدرسة جريس الثانوية المشتركة، و(١١١)، طالباً وطالبة بمدرسة سمادون الثانوية المشتركة تراوحت أعمارهم بين (١٦.٢) عام إلى (١٧.١١) عام، بمتوسط عمري قدره (١٦.١١) عام، وانحراف معياري قدره (١٠.٢٠) شهراً، تم تقسيمهم إلى:

- **المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:**

تم اختيار المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من بين طلاب الصف الثاني بالمرحلة الثانوية العامة، وقد بلغ عددهم (١٥٠) طالب.

- **المشاركون في الدراسة الأساسية:**

تم اختيار المشاركين في الدراسة الأساسية من بين طلاب الصف الثاني بالمرحلة الثانوية العامة، وقد بلغ عددهم (٢٦٢) طالب وذلك لدراسة علاقة الألكسيثميا بالرفاهة النفسية والابتكارية الانفعالية لديهم.

ج- أدوات الدراسة: يعرض الباحث أدوات الدراسة والتحقق من خصائصها السيكومترية، وذلك حسب ترتيب استخدامها في مراحل الدراسة على النحو التالي:

١. استبيان استراتيجات التنظيم الانفعالي إعداد جروس (Gross, 2003) ترجمة الباحث
٢. مقياس الألكسثيميا (إعداد: الباحث).

ويمكن تناول هذه الأدوات بشيء من التفصيل فيما يلي

١-**استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي:** استخدم الباحث استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي الذي أعده جارنيفسكي (Garnefski, 2001) وقام الباحث الحالي بترجمته إلى اللغة العربية.

أ- **هدف الاستبيان:** يهدف المقياس إلى قياس قدرات الطلاب الانفعالية، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الطلاب في التفاعل مع أحداث الحياة الضاغطة.

ب- ترجمة الاستبيان:

تم ترجمة الاستبيان في صورتها الانجليزية إلى اللغة العربية، وعرض هذه الترجمة على أربع من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لإبداء رأيهم بصدد صحة ودقة الترجمة ومطابقة المعنى للاستبيان بصورتها الأجنبية، وبعد آخذ آراء متخصصي اللغة الإنجليزية في الاعتبار وتفعيلها تم عرض المقياس مرة أخرى في صورته العربية على ثلاثة من المتخصصين آخرين بقسم اللغة الإنجليزية وطلب منهم ترجمة المقياس إلى اللغة الإنجليزية، وذلك للاطمئنان إلى مطابقة الترجمة العربية للاستبيان بصورتها الأجنبية، وفي ضؤ ذلك تم تعديل صياغة بعض عبارات الاستبيان في ضوء أراء السادة المتخصصين، ويتكون الاستبيان في صورتها النهائية من (٣٦) مفردة موزعة على تسع أبعاد فرعية، يتضمن كل بعد

فرعي (٤) مفردات، وهذه الأبعاد هى: لوم الذات، والقبول، وتركيز التفكير، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والوضع في منظور، والتفكير الكارثي، ولوم الآخرين.

ج- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

- **الخصائص السيكومترية للاستبيان في صورته الإنجليزية:** تشير نتائج دراسة جارنيفسكي (Garnefski, 2001)، ودراسة جارنيفسكي وآخرون (Garnefski, et al., 2005) إلى تمتع الاستبيان بدرجة ملائمة من الثبات والصدق؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ في هاتين الدراستين أعلى من (٠.٧٠) وهو معامل ثبات ملائم يمكن الوثوق به في الدراسة الحالية، كما تم التحقق من الصدق العاملي للاستبيان في هاتين الدراستين واتضح تمتع الاستبيان بدرجة عالية من الصدق.
- **الخصائص السيكومترية للاستبيان في صورته المترجمة:** تم التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان عن طريق التحقق من ثباته وصدقه وذلك كالتالي:

أولاً: ثبات الاستبيان:

قام الباحث في الدراسة الراهنة بحساب ثبات الاستبيان باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتي تعتمد على حساب معامل ألفا للاستبيان بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للاستبيان ككل, والجدول (١) التالى يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (١): قيم معامل ألفا لمقياس لاستبيان التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا
١	٠.٦٩١	١٠	٠.٧٠٩	١٩	٠.٧٠٠	٢٨	٠.٦٩٤
٢	٠,٦٩٥	١١	٠,٦٩٩	٢٠	٠,٧١٠	٢٩	٠,٦٩٦
٣	٠,٧٠٤	١٢	٠,٦٩٤	٢١	٠,٧٠٥	٣٠	٠,٧٠٤
٤	٠,٧٠٩	١٣	٠,٧٠٢	٢٢	٠,٦٩٦	٣١	٠,٧١٠
٥	٠,٧٠٣	١٤	٠,٧٠٠	٢٣	٠,٧٠٩	٣٢	٠,٧٠٣
٦	٠,٦٩٩	١٥	٠,٦٩٦	٢٤	٠,٧١٠	٣٣	٠,٦٩٢
٧	٠,٦٩٣	١٦	٠,٧٠١	٢٥	٠,٦٩٦	٣٤	٠,٦٩٣
٨	٠,٧٠٧	١٧	٠,٦٩٦	٢٦	٠,٦٩٣	٣٥	٠,٧٠٩
٩	٠,٦٩٦	١٨	٠,٦٩٧	٢٧	٠,٧٠٢	٣٦	٠,٧٠٤

قد بلغت قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل=٠,٧١٠

يتضح من جدول (١) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة فى معظم الاستبيان، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للاستبيان ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات الاستبيان مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات الاستبيان تتسم بثبات ملائم.

- **صدق المقياس:** تم إجراء تحليل عاملي توكيدي في الدراسة الحالية لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم (١٥٠) على مفردات الاستبيان البالغ عددها (٣٦) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن تسعة عوامل فسرت (٥٩,١٧%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول(٢)التالي:

جدول (٢): تشبعات المفردات على العوامل لاستبيان التنظيم الانفعالي (ن= ١٥٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع
١	٠,٨٩٤								
٢	٠,٧٠٢								
٣	٠,٦٩٩								
٤	٠,٦٨٧								
٥		٠,٨٦٧							
٦		٠,٧٥٨							
٧		٠.٧٠١							
٨		٠,٦١٢							
٩			٠,٨٠١						
١٠			٠,٧٤١						
١١			٠,٦٩٨						
١٢			٠,٥٩٧						
١٣				٠,٧٩٥					
١٤				٠,٧٠٥					
١٥				٠.٦٦٤					
١٦				٠,٥٩٨					
١٧					٠,٨٠١				
١٨					٠,٧٩٦				
١٩					٠.٦٨٢				

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع
٢٠					٠,٤٠٥				
٢١						٠,٨٠٠			
٢٢						٠,٧٠٢			
٢٣						٠.٦٩٣			
٢٤						٠,٤٨٧			
٢٥							٠,٧٥٣		
٢٦							٠,٧٤١		
٢٧							٠.٦٩٧		
٢٨							٠,٤٨٤		
٢٩								٠,٧٣٦	
٣٠								٠,٦٦٢	
٣١								٠.٥٨٧	
٣٢								٠,٤٦٥	
٣٣									٠,٧٢٥
٣٤									٠,٦٦٣
٣٥									٠,٥٠٢
٣٦									٠,٤١٩
نسبة التباين	٧,٧٦٨	٧,٤٧٢	٧,٤٧٠	٧,١٨١	٦,٨٤٠	٦,٧٧٦	٦,١٤٠	٤,٩٦٤	٤,٦٥١
الجذر الكامن	٢,٧٦٣	٢,٦٩٠	٢,٦٨٩	٢,٥٨٥	٢,٤٦٢	٢,٤٣٩	٢,٢١٠	١,٧٨٧	١,٦٧٤

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٢، ٣، ٤) يفسر (٧,٧٦٨٪) من التباين الكلي وتم تسميته لوم الذات.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٥، ٦، ٧، ٨) يفسر (٧,٤٧٢٪) من التباين الكلي وتم تسميته القبول.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٩، ١٠، ١١، ١٢) يفسر (٧,٤٧٠٪) من التباين الكلي وتم تسميته تركيز التفكير.

- العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (١٣، ١٤، ١٥، ١٦) يفسر (٧,١٨١٪) من التباين الكلي وتم تسميته إعادة التركيز الإيجابي.
- العامل الخامس: تشبع عليه المفردات (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠) يفسر (٦,٨٤٠٪) من التباين الكلي وتم تسميته إعادة التركيز على التخطيط.
- العامل السادس: تشبع عليه المفردات (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤) يفسر (٦,٧٧٦٪) من التباين الكلي وتم تسميته إعادة التقييم الإيجابي.
- العامل السابع: تشبع عليه المفردات (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨) يفسر (٦,١٤٠٪) من التباين الكلي وتم تسميته الوضع في منظور.
- العامل الثامن: تشبع عليه المفردات (٢٩، ٣٠، ٣١،٣٢) يفسر (٤,٩٦٤٪) من التباين الكلي وتم تسميته التفكير الكارثي.
- العامل التاسع: تشبع عليه المفردات (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦) يفسر (٤,٦٥١٪) من التباين الكلي وتم تسميته لوم الآخرين.

د- **تقدير درجات الاستبيان:**

تم تقدير درجات المقياس في ضوء اختيارات خمسة هي (أبدًا- نادرًا- أحيانا- غالباً- دائمًا)، حسب التدريج التالي (١-٢-٣-٤-٥) وعليه تصبح الدرجة الكلية القصوى للمستجيب على المقياس هي ٥× ٣٦= ١٨٠ درجة وأدنى درجة للمستجيب هي ١×٣٦= ٣٦ درجات.

٢ – مقياس الالكسيثميا (إعداد/ الباحث).

أ – **الهدف من المقياس:** يهدف مقياس الالكسيثميا إلى قياس مدى قدرة طلاب المرحلة الثانوية في التعرف على المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة سليمة، ووصف هذه المشاعر وتحديدها أو الوعى بالمشاعر الداخلية، والقدرة على التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً.

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

١. الاطلاع على الإطار النظري وثيق الصلة بمفهوم الالكسيثميا وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.
٢. الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الالكسيثميا وقد وجد الباحث تنوعًا في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس تورونتو للألكسيثميا من إعداد (Bagby,, 1991) ترجمة أبو زيد الشويقي (٢٠٠٨)، وترجمة السيد الشربيني (٢٠١٢)، ومقياس القدرة على التعرف على المشاعر المصور من إعداد هشام الخولي (٢٠٠٥)، ومقياس بيرموند – فورست للألكسيثميا من إعداد بيرموند (Bermond, 2006)، ومقياس تورونتو للألكسيثميا من إعداد ثومبسون (Thompson, 2009).

٣. عرض المقياس في صورته الأولية (٤٠) عبارة على (١٠) من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، حيث قدم 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، وحدد الباحث نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس الالكسيثميا، تمتد ما بين (٨٠٪ – ١٠٠٪)، ولقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس.

ج- **الخصائص السيكومترية للمقياس:** تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

أولاً: ثبات المقياس:تم حساب ثبات الاختبار عن طريق نوعين من الثبات هما: الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والثبات باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس، ويمكن تناولهما فيما يلي:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** قام الباحث بحساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل, والجدول (٣) التالى يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف العبارة:

جدول (٣): ثبات مقياس الألكسيثميا باستخدام معامل ألفا (ن=١٥٠)

رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا
١	٠,٨١٨	١٣	٠,٨١١	٢٤	٠,٨٢٨
٢	٠,٨١٥	١٤	٠,٨٢٤	٢٥	٠,٨١٧
٣	٠,٨٢١	١٥	٠,٨٣١	٢٦	٠,٨٢٦
٤	٠,٨١٠	١٦	٠,٨١٣	٢٧	٠,٨٣٠
٥	٠,٨١٩	١٧	٠,٨٢٨	٢٨	٠,٨٢٩
٦	٠,٨١٦	١٨	٠,٨١٨	٢٩	٠,٨١٧
٧	٠,٨٢٧	١٩	٠,٨٢٣	٣٠	٠,٨١٩
٨	٠,٨١٥	٢٠	٠,٨١٥	٣١	٠,٨٢٢
٩	٠,٨٣٠	٢١	٠,٨٢٦	٣٢	٠,٨٢٥
١٠	٠,٨٢٤	٢٢	٠,٨٢١	٣٣	٠,٨١٤
١١	٠.٨٢١	٢٣	٠.٨١٢	٣٤	٨١٠
١٢	٠.٨١٤				

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٨٣١

يتضح من جدول (٣) 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، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- **طريقة إعادة تطبيق المقياس:** تم ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (١٥٠) طالب، بفارق زمني ثلاثة أسابيع، وجدول (٤) التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٤): ثبات مقياس الألكسيثميا عن طريق إعادة تطبيق المقياس

البُعد	معامل الارتباط
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٠.٨٣٩
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٠.٧٨٢
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٠.٧٠٣
المقياس ككل	٠.٨٩٧

يتضح من جدول(٤) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع عباراته مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٠٣)، و(٠.٨٩٧) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

ثانياً: صدق المقياس: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي استكشافي لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (ن= ١٥٠) على عبارات المقياس والتي تبلغ (٣٤) عبارة بطريقة المكونات الرئيسية مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس باستخدام محك كايزر وقد أسفرت النتائج عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٢.٥٣٨٪) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول(٦)التالي:

جدول (٥): تشبعات العبارات على العوامل لمقياس الألكسيثميا (ن= ١٥٠)

العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث
١	٠,٦٤٩			١٨	٠,٤٥٩		
٢		٠,٨٠٣		١٩			٠,٤٧٢

العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث
٣			٠,٤٠٩	٢٠	٠,٧١١		
٤	٠,٨٣٤			٢١		٠,٦٦٣	
٥		٠,٧١٤		٢٢			٠,٥١٣
٦			٠,٥٣٨	٢٣	٠,٦٨٣		
٧	٠,٦٩٨			٢٤		٠,٥٧٩	
٨		٠,٧٩٦		٢٥			٠,٥٨٩
٩			٠,٧٧٤	٢٦	٠,٧٦٩		
١٠	٠,٧٤١			٢٧		٠,٤٠٠	
١١		٠,٤٠١		٢٨			٠,٦١٩
١٢			٠,٦٨٧	٢٩	٠,٧٠٠		
١٣	٠,٤٣٨			٣٠		٠,٧٢٩	
١٤		٠,٥٨٦		٣١			٠,٧٢٤
١٥			٠,٧٣٦	٣٢	٠,٤٠٧		
١٦	٠,٥٨٨			٣٣		٠,٤١٢	
١٧		٠,٥٩٦		٣٤	٠,٥٣٨		
				نسبة التباين	٢٠,٤١٥	١٧,٣٠٢	١٤,٨٢١
				الجذر الكامن	٦,٩٤١	٥,٨٨٣	٥,٠٣٩

- العامل الأول: تشبع عليه العبارات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٤) يفسر (٢٠,٤١٥٪) من التباين الكلي وتم تسميته صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر.
- العامل الثاني: تشبع عليه العبارات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣) يفسر (١٧,٣٠٢٪) من التباين الكلي وتم تسميته صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر.
- العامل الثالث: تشبع عليه العبارات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥،١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١) يفسر (١٤,٨٢١٪) من التباين الكلي وتم تسميته قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عباره والبُعد الذي تنتمي إليه ؛ وجدول (٦) التالي يبين ذلك:

جدول (٦): الاتساق الداخلي لمقياس الألكسيثميا (ن = ١٥٠)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثانى	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط
١	٠.٨٠٧	٢	٠.٧١٨	٣	٠.٨٢٧
٤	٠.٧٠٠	٥	٠.٨٨٣	٦	٠.٧٠٥
٧	٠.٨٤٦	٨	٠.٨٣١	٩	٠.٦٩٩
١٠	٠.٧٦٦	١١	٠.٦٩٧	١٢	٠.٨٩٤
١٣	٠.٧٨٣	١٤	٠.٧٥٩	١٥	٠.٨٣٧
١٦	٠.٧٤١	١٧	٠.٦٩٨	١٩	٠.٨١٧
١٨	٠.٧٤٩	٢١	٠.٨٢٤	٢٢	٠.٧٢٠
٢٠	٠.٧٠٣	٢٤	٠.٦٩٧	٢٥	٠.٧٦٩
٢٣	٠.٨٠٠	٢٧	٠.٨٩١	٢٨	٠.٨٧٤
٢٦	٠.٨٩٣	٣٠	٠.٩٠٠	٣١	٠.٧٠٩
٢٩	٠.٨٢٧	٣٣	٠.٦٩٧		
٣٢	٠.٧٧٤				
٣٤	٠.٦٨٧				

يتبين من جدول(٦) السابق أن جميع معاملات الارتباط سواء بين درجات العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها والأبعاد والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى ارتباط عبارات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، وعلى الرغم من انخفاض بعض قيم معامل الارتباط، إلا أنها دالة، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلى مناسب.

د- طريقة تقدير الدرجات: يتضمن المقياس درجات لثلاثة أبعاد للألكسيثميا، وتم وضع مفتاح لتقدير درجات المقياس وذلك على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل على كل عبارة وهى(دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – لا) وحيث أن المقياس به بعض العبارات الموجبة والبعض الأخر سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليالمقياس كما يلي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٧٠) كحد أقصى، و(٣٤) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب بدرجة مرتفعة من الألكسيثميا.

تاسعًا: نتائج الدراسة وتفسيرها: يعرض الباحث في هذا المحور نتائج التحليل الإحصائي، حيث يبدأ بعرض النتائج المتعلقة بفرض الدراسة.

١-اختبار الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في مقياس الألكسيثميا، وجدول (٧) يبين نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٧): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجات الألكسيثميا

الألكسيثميا / استراتيجيات التنظيم الانفعالي	صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	الدرجة الكلية
الاستقلالية	**-٠,٤٦٩	**-٠,٣٥٨	**-٠,٤١٧	**-٠,٦٨٩

*داله عند ٠,٠٥ ** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تفسير نتائج الفرض الأول:

يتبين من نتائج الفرض الأول بجدول (٧) أنها في مجملها تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية من الأشخاص المشاركين في الدراسة على مقياس الألكسيثميا (الدرجة الكلية – الأبعاد الفرعية)، ودرجاتهم على مقياس استرانتيجيات التنظيم الانفعالي، ومعنى ذلك أن الطلاب الذين يعانون من الإصابة بالألكسيثميا يتسمون بانخفاض استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعدم القدرة على التطور الشخصي، وعدم القدرة على التعامل الإيجابي مع الانفعالات، وعدم القدرة على المواجهة والتوافق، إضافة إلى عدم القدرة على التعامل الفعال مع مواقف الإحباط ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن عدم ابتكار الشخص انفعالياً يكسبه كثير من الصفات التي تعوقه عن الإحساس بالقدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية، وعدم الدفء والرضا والثقة في علاقاته الشخصية مع الآخرين، وعدم الاهتمام بسعادة الآخرين، وعدم القدرة على التفهم والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة ((Averill ,1999 والتي توصلت توصلت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الابتكار الانفعالي والألكسيثميا، ودراسة (Fuchs, Kumar & Porter,2007) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الابتكار الانفعالي والألكسيثميا؛ حيث تنخفض مستويات الابتكار الانفعالي لدى الأفراد مرتفعي مستوى الألكسيثميا، ودراسة أبو زيد الشويقي (٢٠٠٨) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين التنظيم الانفعالي والألكسيثميا.

٢-**اختبار الفرض الثاني:** ينص الفرض الثاني على أنه: " يمكن التنبؤ بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث

تحليل الانحدار البسيط لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وجدول (٨) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٨): تحليل الانحدار لبيان إسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالألكسيثميا

المتغيرات المنبئة	ر	ر٢	ف	الخطا المعياري	معامل بيتا	قيمة "ت"
استراتيجيات التنظيم الانفعالي	٠,٦٨٩	٠,٤٧٥	**٣٨,٥٢١	٠,٤١٣	٠,١٦١	٥,٠٣١

** دالة عند ٠,٠١

تشير نتائج جدول (٨) إلى دلالة المعادلة التنبؤية استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالألكسيثميا، حيث بلغ معامل الارتباط (٦٨٩,٠) وهى قيمة دالة ومرتفعة، وبلغت قيمة "ف" (٥٢١,٣٨) وهذه القيمة تشير إلى دلالة التباين الإحصائية، وقد بلغت قيمة (ر٢) (٤٧٥,٠) بما يشير إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي يعزى إليها (٤٨٪) من تباين درجات المشاركين في الدراسة على الألكسيثميا.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

توضح نتائج الفرض الثاني جدول (٨) دلالة المعادلة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالألكسيثميا، ويمكن تفسير ذلك بأن الألكسيثميا تتأثر بشكل واضح بدرجة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى كل طلاب المرحلة الثانوية فكلما ارتفعت استراتيجيات التنظيم الانفعالي انخفضت الألكسيثميا وبالعكس كلما انخفضت استراتيجيات التنظيم الانفعالي ارتفعت الألكسيثميا.

توصيات الدراسة: توصي الدراسة الراهنة في ضوء ما أسفرت عنه نتائجها بما يلي:

- الاهتمام بدراسة العوامل النفسية التي من شأنها خفض حدة الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- إعداد برامج لخفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- اهتمام الأسرة بتنمية مهارات أبنائها على ضبط انفعالاتهم وإداراتها والتعبير عنها وكذلك تنمية المهارات الإبداعية الانفعالية لدى أبنائها وحُسن استغلال ما لديهم من قدرات.

دراسات مقترحة: يقترح الباحث إجراء دراسات مرتبطة بدراسته في المجالات التالية:

- الألكسيثميا وعلاقتها بالحساسية التفاعلية والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج إرشادي في لخفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الفرق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في الألكسيثميا.

مراجع الدراسة:

حنان حسين محمود (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتهما بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. **مجلة العلوم التربوية– مصر**، ٢٤(٤)، ٦٩-١١٧.

سهاد المللي (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين، دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق. **مجلة جامعة دمشق**، ٢٦ (٣)، ١٣٥-١٩١.

محمد رزق البحيري (٢٠٠٩). إسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقيًا. **دراسات نفسية**، ١٩ (٤)، ٨١٥-٨٨٣.

محمد شعبان أحمد (٢٠١١). الألكسيثيميا في علاقتها بسلوك المشاغبة لدى عينة من مراحل تعليمية مختلفة. **دكتوراة**، كلية التربية، جامعة الفيوم.

محمد عبدالرحمن، ومحمد سعفان (٢٠١٥). **مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

هشام عبدالرحمن الخولي، والزهراء مهني عراقي، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإلكسيثميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس – السعودية**، ٤١ (٢)، ١١٥-١٧٢.

هيام صابر شاهين (٢٠١٣). الألكسيثيميا والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**،٢٤(٩٦)، ٨٠-١١٢.

Diener, M., & De- Yeong, K. (2004). Maternal and child predictors of preschool children's social competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(1), 3-24.

Forti, A. (2011). Mindfulness and quality of life among breast cancer survivors: The mediating role of self-kindness and alexithymia. *PhD thesis*, University of North Carolina, Greensboro.

Franz, M., Popp, K., Sheefer, R., Sitte, W., Schneider, C. & Hardt, J. (2007). Alexithymia in the German general population. *Sociology Psychiatry Epidemiology*, 43, 54 – 62.

Gilliom, M., Shaw, D., Beck, J., Schonberg, M., & Lukon, J. (2002). Anger regulation in disadvantaged preschool boys: Strategies, antecedents and the development of self-control. *Developmental Psychology*, 38(2),222-235.

Gratz, K. & Romer , L. (2004). Multidimensional assessment emotion regulation and dysregulation: Development, factorstructure and initial validation of the difficulities in emotio regulation scale. Journal *of Psychological and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.

Gross, J. (2003). *Individual differences in two Emotion regulation processes*. Stanford university,U.S.A.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior research and Therapy*, 44(1), 1-25.

Hulette, A. (2011). Intergenerational relationships between truma, dissociation, and emotion. *PhD thesis*., University of Oregon.

Izard, C., Trentacosta, C., King, K. & Mostow, A. (2004). An emotion- based prevention program for Head Start children. *Early Education & Development*,15(4),407-422.

Joergen, H., Christin, S., Sven, B., Carsten, S., Ulrich, J., Freyberger, J. (2010). Alexithymia, Hypertension, and subclinical atherosclerosis in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 139 – 147.

Kupferberg, S. (2002). The relationship between alexithymia and aggression in a non-clinical sample. *PhD thesis*, Georgia State University.

Lijuan, D.(2009).The relationship between the effective component of alexithymia and facial recognition and expression of emotion. *Master*, University of Singapore.

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

Miller, A., Gouley, K., Seifer, R., Dickstein, S., & Shields, A. (2004). Emotions and behaviors in the head start classroom: Associations Among Observed Disregulation social competence and preschool adjustment. *EarlyEducation & Development*, 15(2), 147-165.

Peasley-Miklus,C.(2001). An examination of emotional processing and emotional expression in alexithymia using imagery. *PhD thesis*, Faculty of Purdue.

Phillips, K. & Power, M. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14, 145–156.

Scott, J.(2009). Exploring sex differences in alexithymia: Does sex moderate the relationship between alexithymia and impulsivity?. *PhD thesis*, University of Log Island.

Terry, P., Laura M. & Parker, D. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*. 46, 43 – 47.

Ullah, F.(2017).Personality factors as determinants of psychological well-being among university students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2) ,5-16.

Vazquez, I., Sandez, E., Gonzalez, B., Romero, I., Blance, M., &Vera, H.(2010). The role of alexithymia in quality of life and health care use in Asthma. *Journal of Asthma*, 47, 797- 804.

Walker, S., O'Connor, D. B. & Schaefer, A. (2011). Brain potentials to emotional pictures are modulated by alexithymia during emotion regulation. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 11(4), 463-475.

Warner, B. J. (2007). The relationship between alexithymia, wellness, and substance dependence. *PhD thesis*, Southern Arkansas University, UMI Number: 3261613.

White , L. (2008).An Investigation of Emotion Regulation, Social Skills and Academic Readiness in Low-Income Preschool Children , degree, Ph.D. Of the Catholic University of America.