جامعة المنصورة
كلية التربية
–

فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية جولمان للذكاء الوجداني في خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية

إعداد
أيمن محمد الشحات محمد
باحث ماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة المنصورة

إشراف
أ.د. فؤاد حامد الموافى الشورى
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د. فوقيه محمد محمد راضي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة
العدد ١٢٣ – يوليو ٢٠٢٣

فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية جولمان للذكاء الوجداني في خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية

أيمن محمد الشحات محمد

مستخلص

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية جولمان للذكاء الوجداني في خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة البحث من (٢٢) تلميذ بالصف الأول الاعدادى بمدرسة على مبارك الإعدادية بنين التابعة لإدارة دكرنس التعليمية بمحافظة الدقهلية ، والذين حصلوا علي أعلى الدرجات على مقياس الاليكسثيميا ، تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٢-١٤) سنة بمتوسط عمر زمنى (١٢,٤٢) وبانحراف معيارى مقداره (٠,٥٤٢) ، وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين متكافئتين : مجموعة تجريبية (١١) تلميذ، ومجموعة ضابطة (١١) تلميذ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ، ذى التصميم قبلى – بعدى لمجموعتين متكافئتين ، وشملت أدوات الدراسة على مقياس تورنتو للألكسيثيميا " البلادة الوجدانية" للمراهقين والراشدين "TAS-20" إعداد تايلور وباجبى وباركر (Taylor, Bagby, Barkar,1994) وتقنين علاء الدين كفافى ، وفؤاد محمد الدواش ، ومصطفى عبد المحسن الحديبى (٢٠٢٠) ، والبرنامج التدريبى القائم على نظرية جولمان للذكاء الوجدانى ، واستخدم الباحث في تحليل البيانات الأساليب الإحصائية الآتية: اختبار مان وتنى(U) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين ، واختبار ولكوكسن – إشارة الرتب Wilcoxon وقيمة(Z) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين ، وتوصلت نتائج البحث إلى : فعالية البرنامج التدريبى المستخدم في خفض بعض أعراض الألكسيثيميا ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس الألكسيثيميا لصالح المجموعة الضابطة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الألكسيثيميا لصالح القياس القبلى ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الألكسيثيميا .

***الكلمات المفتاحية** : البرنامج التدريبى ، الذكاء الوجدانى ، الألكسيثيميا ، المراهقين ، المرحلة الاعدادية .*

Abstract

The aim of the research is to identify the Effectiveness of a Training Program Based on Goleman Emotional Intelligence Theory on Reducing some Symptoms of Alexithymia in adolescents of Preparatory Stage Students. The research sample consisted of (22) students in the first year of middle school at Ali Mubarak Preparatory School for Boys affiliated to the Dekernes Educational Administration in Dakahlia Governorate, who obtained the highest scores on the alexithymia scale, their ages ranged from (12-14) years, with an average age of

(12.42). With a standard deviation of (0.542), they were randomly distributed into two equal groups: an experimental group (11) students, and a control group (11) students. Toronto School of Alexithymia "Affectional Dullness" for Adolescents and Adults "TAS-20" Prepared by Taylor, Bagby, and Barkar (1994) and codified by Aladdin Kafafi, Fouad Muhammad Al-Dawash, and Mustafa Abdel-Mohsen Al-Hudaybi (2020), and the training program based on Goleman's theory of intelligence Affective, and the researcher used the following statistical methods in analyzing the data: Mann and Whitney test (U) to indicate the differences between two independent groups, and the Wilcoxon test - Wilcoxon rank signal and the value of (Z) to indicate the differences between two related samples. Some symptoms of alexithymia, and the presence of statistically significant differences between the mean scores of the students of the experimental and control groups in the post-test on the alexithymia scale in favor of the control group, and the presence of statistically significant differences between the mean ranks of the scores of the experimental group students in the pre and post measurements on the alexithymia scale in favor of the pre-measurement. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the post and follow-up measurements on the alexithymia scale.
Keywords: training program, emotional intelligence, alexithymia, adolescents, Preparatory Stage.

مقدمة:

إنَ تربية الأولاد في القرن الواحد والعشرين وفي ظل التطورات الهائلة من حولنا تتطلب منا الاهتمام بالناحية الوجدانية للطفل كما هو الاهتمام بالناحية العقلية وفى مرحلة مبكرة من حياته، حيث أن أى خلل فى إحداث التوازن بينهما يجعل من الصعوبة تحقيق نمو متكامل وشخصية متوازنة.

والمتأمل في أحوال طلاب مراحل التعليم المختلفة يجد عنفا وسلوكيات عدوانية تجاه بعضهم البعض، فضلا عن اتجاهاتهم السلبية نحو الدراسة بشكل عام، والمدرسة على وجه الخصوص، وربما يعزى ذلك إلى افتقارهم للمهارات العاطفية والاجتماعية، وهذا الافتقار يجب أن تثريه المؤسسات التربوية التي ينصب اهتمامها على الجوانب المعرفية فقط متجاهلة في مناهجها ومقرراتها الجوانب العاطفية والاجتماعية (عبد المجيد نشوانى، ٢٠٠٣).

وللذكاء الوجدانى دور مهم فى العلاقات الشخصية والتواصل الاجتماعى والاندماج العاطفى مع الآخرين وفى جميع نواحى الحياة ، لأنه يشكل استعدادا جوهريا يعمل على تفعيل قدرات ومهارات الشخص ويزيد من إيجابيتها ، فالنقص فى امتلاك مهارات الذكاء الوجدانى يؤدى إلى تفاقم المشاكل لدى الفرد من حيث عدم القدرة على التعاطف أو تفهم انفعالات الآخرين ، بالإضافة إلى عدم القدرة على ضبط الانفعالات ، وحل الصراعات والسيطرة على الاندفاع فى المواقف المختلفة . (نافر بقيعى ،٢٠٠١)

إن الألكسيثيميا سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفتقر الى الوعي بالانفعالات، تتصف بعدم قدرة الفرد على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها والتعبير عنها لفظيا لديه أو لدى الآخرين، وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة . بالإضافة إلى عمليات تخيل مقيدة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات وسيطرة نمط تفكير ذي توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفصيلات الأحداث الخارجية، أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية (Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao, & Plameira, 2014)

ويعد سفنيوس (Sifneos, 1973) أول من استخدم مصطلح ألكسيثيميا والتي تعني حرفيا "لا يوجد كلمات تصف المشاعر"، وتعني (lexis) تعني لا يوجد و (a) وهي مأخوذة من اليونانية وتعني" مشاعر" حيث (thymia) تعنى "كلمات " . "كما انه أعتبرها اضطرابا " في الأداء الانفعالي والمعرفي وعدم القدرة على وصف المشاعر بكلمات . وأهم مظاهر الألكسيثيميا هو فشل الشخص في التمييز بين مشاعره وما يرافقها من أحاسيس جسدية، وعدم قدرته على التعبير عن مشاعره للآخرين وغياب التخيلات والأفكار الداخلية .(Tahir, Ghayas, & Tahir, 2012

مشكلة البحث:

إن عدم قدرة الفرد على وصف حالته الانفعالية وما يشعر به من معاناة، يفقده تعاطف الآخرين، كما أن عدم القدرة على ادراك مشاعر الآخرين قد يؤدي الى عدم التعاطف وعدم التناغم الوجداني مع الآخرين، وزيادة الضغوط النفسية، ومحدودية العلاقات الاجتماعية . كما يسهم الافتقار الى الحياة التخيلية في صعوبة فهم وتعديل الانفعالات، والاستمتاع بالحياة بشكل عام، والترويح عن النفس، وصعوبة خلق اهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدخل البهجة الى حياته، وتدفعه الى تجنب المواقف الضاغطة .أما التفكير الموجه للخارج فيتميز بالانشغال بتفاصيل الأمور، والأحداث الموجودة في البيئة بدل التطلع الى الذات وما يعتريها من مشاعر . إن الصعوبة في التمييز بين المشاعر والاحساسات الجسدية الناتجة عن الاستثارة الانفعالية، وصعوبة وصف مشاعر الآخرين، وقلة عمليات التخيل، والأسلوب المعرفي السطحي، والتفكير الموجه خارجيا، وقصور الخصائص المعرفية، من أهم ما يميز الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا (إيمان خميس، ٢٠١٤)

ويشير (Mayer&Salovey,1997,18) إلى أن الذكاء الوجدانى يعمل على استثمار طاقات الفرد فى مواجهة الاحباطات والتحكم فى الاندفاعات وتأخير بعض الإشباعات وتنظيم الحالة المزاجية والحفاظ على الفرد من الانتكاسات الانفعالية فى مواجهة مشكلات الحياة والتى تحتاج إلى حل جيد .

ويشير جولمان (Goleman,1995) إلى ضرورة الاهتمام بالعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة المدارس وذلك انطلاقا من مسلمة مهمة تشير الى ان الانفعالات تعتبر اطارا فعالا ومجالا بالنسبة للذكاء، وان الذكاء الانفعالي له تأثيراته في الشخصية ، كما أنها تلعب دورا بارزا ومهما في نجاح الانسان وتقدمه في مجالات الحياة العلمية قياسا، بالذكاء الاكاديمي، كما أشار سالوفي ومايير (Salovey&Mayer,2000) الى ان أهم وظائف الذكاء الانفعالي هو توجيه التفكير وتخصيص القدرات التي تسهم في حل المشكلات.

ولقد حدد جولمان (Golman ,1995) مصطلح الوعى بالذات – self- Awareness وهو أحد أبعاد الذكاء الإنفعالى Emotional Intelligence والذى يقصد به القدرة على قراءة الفرد لمشاعره وإدراك تأثير المشاعر على ردود أفعال واستجابة للمواقف المختلفة وتأثير ذلك على عملية صنع القرار لدى الفرد لجوانب القوة والضعف لديه والتعرف على مشاعره ومن ثم يعد الوعى بالذات أساس الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر إذا لم نكن قادرين على إدراك مشاعرنا فسيكون من الصعب إدراك مشاعر الآخرين وعليه يستخدم الاختصاصيون والأطباء النفسيون لوصف هذه الحالة بالألكسثيميا Alexithymia للإشارة إلى الصعوبات التى يواجهها الفرد خلال تعرفه ووصف مشاعر الداخلية .

ومن خلال ما تم عرضه يتضح أن الذكاء الوجدانى يساعد على إثراء الطالب بالوعى بمشاعره وكيفية التعامل معها وتحديد نقاط القوة والضعف فى الانفعالات ومحاولة استثمار نقاط القوة والتغلب على نقاط الضعف .

ومن هنا تأتى أهمية تدريب التلاميذ الذين يواجهون مشكلات فى التغلب على انفعالاتهم وإقامة علاقات ملائمة مع زملائهم على برامج قائمة على مهارات الذكاء الوجدانى ، وذلك لرفع مستوى الكفاء لديهم فى مواجهة الضغوط الحياتية وتنمية الوعى بمشاعرهم ومشاعر الآخرين فى المواقف المختلفة ، وذلك لخفض الألكسيثيميا لديهم فيستطيعون التعرف على مشاعرهم ووصفها وتحديدها والتعبير عنها .

ونظرا لوجود بعض الدراسات – كما جاء آنفا – التي أثبتت وجود ثمة علاقة بين الألكسيثيميا والذكاء الوجدانى ، ووجود ندرة في الدراسات - في حدود علم الباحث – التي تناولت الذكاء الوجدانى في حفض الألكسيثيميا عند تلاميذ المرحلة الاعدادية ، وكذلك أتت مشكلة الدراسة من ملاحظات الباحث أثناء عمله بمدارس التربية والتعليم من وجود بعض المشكلات لدى التلاميذ والمتمثلة في قصور في بعض المهارات كالتعاطف، والتواصل الوجداني مع الآخرين، وعدم القدرة على

تحديد مشاعرهم ووصفها بالكلمات (الألكسيثيميا) مما يجعل احتكاكهم بالآخرين يطغى عليه الغلظة والعدوانية أو الهروب والتجنب.

وتتحدد مشكلة الدراسة فى التصدى للإجابة على السؤال الرئيسى التالى :

ما فعالية برنامج تدريبى قائم على الذكاء الوجدانى فى خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسى الأسئلة الفرعية التالية :

١- هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الألكسيثيميا ؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الألكسيثيميا ؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الألكسيثيميا بعد تطبيق البرنامج ؟

٤- ما حجم تأثير برنامج تدريبى قائم على الذكاء الوجدانى فى خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :

١- الكشف عن فعالية برنامج تدريبى قائم على الذكاء الوجدانى فى خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٢- التحقق من استمرار فعالية برنامج تدريبى قائم على الذكاء الوجدانى فى خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية فى فترة المتابعة (بعد شهر من تطبيق البرنامج).

٣- التعرف على حجم تأثير برنامج تدريبى قائم على الذكاء الوجدانى فى خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية .

أهمية البحث :

تتحدد أهمية البحث الحالي فى أنه يتناول مرحلة عمرية لها أهميتها حيث أنها بداية مرحلة المراهقة وهم المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية، إذا أن تلاميذ هذه المرحلة يمكن أن يكونوا عاجزين عن التحديد والتعبير عن مشاعرهم (الألكسيثيميا) لذا فهم يحتاجون إلى برامج تسهم فى

تحسين حالتهم النفسية التى سيكون لها أثر فى تخفيف أعراض الألكسيثيميا ، وتكمن أهمية الدراسة الحالية فى الجانبين الآتيين :

الأهمية النظرية :

- محاولة تقديم خلفية نظرية للألكسيثيميا بصفة عامة ولدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بصفة خاصة وذلك لاقتصار الأبحاث على مراحل عمرية مختلفة مثل المرحلة الابتدائية والجامعية وعدم التطرق لهذه المرحلة العمرية على الرغم من أهميتها .
- توجيه نظر الباحثين والمربين إلى ضرورة الاهتمام بالجانب الوجدانى للطفل كإجراء وقائى ضد تعرضه فى المستقبل للاضطرابات الانفعالية والسلوكية وذلك من خلال البرنامج القائم على الذكاء الوجدانى والذى يسهم فى خفض أعراض الألكسثيميا لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية .

الأهمية التطبيقية :

تصميم وتطبيق برنامج تدريبى قائم على الذكاء الوجدانى واختبار مدى فعاليته فى خفض أعراض الألكسيثيميا لدى التلاميذ فى المرحلة الإعدادية .

المفاهيم الاجرائية لمتغيرات البحث:

١ – البرنامج التدريبي :

يعرف الباحث البرنامج فى هذا البحث بأنه مجموعة من الجلسات يقوم بها الباحث لخفض أعراض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، ويتكون هذا البرنامج من الأهداف ، والمحتوى ، والأنشطة التعليمية ، والخبرات والمواقف وممارسة بعض الأنشطة وبعض الفنيات مستندا على أبعاد الذكاء الوجدانى كما جاءت عند جولمان وهى الوعى بالذات ، تنظيم الانفعالات ، الدافعية ، التعاطف ، المهارات الاجتماعية المناسبة لطبيعة وخصائص العينة ، ويهدف إلى خفض أعراض الالكسيثيميا لدى عينة من التلاميذ فى المرحلة الإعدادية .

٢–الذكاء الوجدانى :

يعرف الباحث الذكاء الوجدانى إجرائيا بأنه قدرة الفرد على الوعى بانفعالاته وانفعالات الآخرين ومراقبتها والتمييز بينها ، وتقبل الآخر وإقامة علاقات إجتماعية جيدة معه من أجل حياة ناجحة وفاعلة .

٣–الألكسيثيميا :

يعرف الباحث الألكسيثيميا إجرائيا بأنها نقص القدرة على فهم ووصف المشاعر الذاتية وصعوبة التعبير عنها للآخرين ويتحدد فى الأبعاد الثلاث الآتية :

أ- **صعوبة تحديد المشاعر** : يعرفها الباحث إجرائيا بأنها عدم قدرة التلميذ على تحديد المشاعر المختلفة والتمييز بينها .

ب- **صعوبة وصف المشاعر** : يعرفها الباحث إجرائيا بأنها عدم قدرة التلميذ على وصف مشاعره المختلفة والتعبير عنها بالكلمات وانعدام رغبته فى مشاركتها مع الآخرين .

جـ- **التفكير الموجه للخارج** : يعرفه الباحث إجرائيا بأنها اعتماد التلميذ على خبرات الآخرين فى المواقف المختلفة وعدم النظر إلى خبراته الذاتية والاستفادة منها .

ويعرفها أيضا بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس الألكسيثيميا المستخدم في هذه الدراسة، مقياس ترونتو للألكسيثيميا بأبعاده الثلاث صعوبة تحديد المشاعر – صعوبة وصف المشاعر – التفكير الموجه للخارج (The Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)

إطار النظرى :

يتناول الباحث فى هذا الفصل المفاهيم الأساسية للبحث والإطار النظرى له ، حيث سيتم تناول الإطار النظرى لمفاهيم الذكاء الوجدانى ، الألكسيثيميا كما يلى :

أولا: الذكاء الوجدانى :

لقد ظهر مصطلح الذكاء الوجدانى فى بداية الأمر على يد بار – أون Bar-On عام 1985 عندما اقترح معامل الإنفعالية (E.Q) ، وقام بتصميم اختبار لقياس الذكاء الوجدانى Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-1) يعد أول اختبار من هذا النوع تم نشره عام 1996 (Abi Samra,2000) .

ثم ظهر أيضا على يد كلا من سالوفى وماير (Salovey & Mayar,1990,89) حيث عرفاه بأنه القدرة على مراقبة المشاعر والانفعالات لدى الذات والآخرين وذلك من أجل التمييز بينهم واستخدام ذلك كمرشد لتفكيرنا وأفعالنا " (عبد المنعم الدردير،٢٠٠٢)

وفى عام ١٩٩٥ قام دانيل جولمان (Goleman,1995) بتأليف كتابه Emotional Intelligence : Why it can Matter more than IQ ، الذكاء الوجدانى: لماذا يكون أكثر أهمية من نسبة الذكاء؟ حيث جاء مفهومه للذكاء الوجدانى بأن نكون قادرين على التحكم فى نزعاتنا ونزواتنا وأن نقرأ ونفهم مشاعر الآخرين الدفينة، ونتعامل بمرونة فى علاقاتنا مع الآخرين .

ثم فى عام ١٩٩٨ قام جولمان بتأليف كتاب آخر اسماه العمل مع الذكاء الوجدانى Working with emotional intelligence عرف الذكاء الوجدانى فى هذا الكتاب على أنه

القدرة على قراءة مشاعرنا ومشاعر الآخرين ، وحفز دافعيتنا ومعالجة انفعالاتنا جيدا داخل أنفسنا وفى علاقتنا مع الآخرين . (Goleman,1999)

١- تعريف الذكاء الوجدانى :

عرف جولمان (Goleman,1995,271) الذكاء الوجدانى على أنه مجموعة من المهارات العاطفية التى يمتلكها الفرد واللازمة للنجاح فى جوانب الحياة المختلفة والتى يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية ، وإدارة الانفعالات ، والدافعية وحفز الذات ، وادراك العلاقات الاجتماعية .

وعرف بار-أون (Bar-on,1997,14) الذكاء الوجدانى بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية الذاتية والاجتماعية التى تؤثر فى قدرة الفرد ليتكيف مع المواقف والظروف البيئية المحيطة .

وقدم ماير وسالوفى (Mayar & Salovey , 1997,10) تعريفا للذكاء الوجدانى ينطوى على " القدرة على إدراك الإنفعالات بدقة ، وتقييمها ، والتعبير عنها ، والقدرة على الوصول إلى المشاعر وتوليدها تلك التى تسهل عملية التفكير والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة الوجدانية والقدرة على تنظيم الإنفعالات لكى تشجع النمو الوجدانى والعقلى " .

وبالرغم من تعدد تعريفات الذكاء الوجدانى إلا أن الباحث يرى أنها جميعها اتفقت فى عدة نقاط أساسية تشكل ملامح الذكاء الوجدانى وهى : إدراك الفرد ووعيه بمشاعره وانفعالاته، إدراك الفرد لانفعالاته والتحكم فيها ، حفز ودفع الذات نحو تحقيق الأهداف، التعاطف وتفهم الآخرين ،التواصل والمهارات الاجتماعية .

٢- مكونات الذكاء الوجدانى :

تبنت هالة سلامة (٢٠٠٨ ، ٢٥- ٢٦) الأبعاد الخمسة التى اقترحها جولمان (Goleman, 1995) والتى تمثل أبعاد الذكاء الوجدانى وهى كالتالى :

أ-الوعى بالذات :

وتعنى معرفة الفرد أوجه القوة والقصور لديه ، وجعل هذه المعرفة أساسا لاتخاذ القرارات ، والتحديد الدقيق للمشاعر وأسباب هذه المشاعر ، والبدائل المختلفة للتصرف والوعى بمشاعرنا وانفعالاتنا وبأفكارنا المرتبطة بهذه المشاعر والانفعالات والقدرة على التعبير عن تلك المشاعر والانفعالات والانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية والدقة فى تقدير الذات ويعد الوعى بالذات وقدرة الفرد على معرفة عواطفه اساس الثقة بالنفس .

ب-إدارة الوجدان أو الإدارة الانفعالية للذات "إدارة الانفعالات " :

بمعنى أن نعرف كيفية معالجة الجوانب الوجدانية، وكيف نتعامل مع المشاعر التى تؤذينا وتزعجنا، والقدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق والكآبة وسرعة الاستثارة ، والقدرة على تحمل الانفعالات العاصفة أى القدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وكسب الوقت للتحكم فى الانفعالات السلبية وتحويلها لانفعالات إيجابية وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة وضبط الانفعالات والتحكم فيها والاتزان فى المواقف الصعبة والقدرة على تأجيل الاشباع

جـ-الدافعية الذاتية أو تحفيز الذات :

بمعنى توجيه العواطف نحو تحقيق هدف ما أى أن يكون لدينا هدف ، وأن نعرف خطوتنا خطوة خطوة نحو تحقيقها . وأن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعى ، فالأمل مكون أساسى فى الدافعية يساعد على تحمل الضغوط فى سبيل إنجاز الأعمال والقدرة على التحدى والمخاطرة المحسوبة .

د-التعاطف :

ويعنى قدرة الفرد على الحساسية والاهتمام بمشاعر الآخرين دون أن ينحاز لمشاعره الخاصة وقدرته على قراءة مشاعر الآخرين من أصواتهم أو تعبيرات وجوهم وليس بالضرورة مما يقولون وفهمها والمبادرة بتقديم المساعدة لهم وإثارة الغير وتدعيمهم .

و-المهارات الاجتماعية :

وتمثل المهارات الاجتماعية فى العلاقات بين البشر والتى تعنى القدرة على التفاعل مع الآخرين بطريقة إيجابية والقدرة على تطويع عواطف الآخرين والفاعلية فى تكوين صلات وعلاقات اجتماعية معهم والتأثير فيهم والتعاون معهم .

وذكرت سحر الأحمدى (٢٠١٤) أن مكونات الذكاء الوجدانى الخمسة كما يراها جولمان (Goleman,1995) كالآتى:

أ-الوعى بالذات

فمعرفة الفرد بعواطفه ووعيه بذاته وإدراكه لمشاعره وقت حدوثها هو أساس الثقة بالنفس وهو الأساس الذى يبنى الفرد عليه قراراته فى كل أموره وشئون حياته .

ب-إدارة الانفعالات

وفيه يهتم الفرد بتنظيم انفعالاته وكيفية التعامل معها بحيث تكون متوافقة مع المواقف الحياتية التى يتعرض لها.

جـ- الدافعية

وتعبر عن قدرة الفرد وسعيه نحو دوافعه ، حيث يعتبر الأمل مكون من مكونات الدافعية مما يجعل الأفراد يتمسكون بأهدافهم ويسعون إلى تحقيقها .

د- التعاطف

حيث يهتم هذا المكون بعلاقة الفرد بالآخرين ومدى تفهمه لعواطفهم حيث يقوم بقراءة مشاعرهم سواء من عباراتهم أو من تعبيرات وجوههم .

هـ - المهارات الاجتماعية

حيث تهتم بتكوين علاقات مع الآخرين والقدرة على إدارتها وحل المشكلات الناتجة عنها ، والتعامل مع المجتمع بمهارة .

ويتبنى البحث الحالي نموذج دانيال جولمان للذكاء الوجدانى والذى سبق عرضه ويعد من أفضل النماذج المفسرة للذكاء الوجدانى لأنه يضم كلا من الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية ، وتساعد مهارات الذكاء الوجدانى الفرد على أن يتوافق مع ذاته ومع الآخرين ولذلك فهو يعد عاملا مؤثرا فى التنبؤ بالنجاح فى الحياة .

ثانيا : الألكسيثيميا:

أخذ سيفنيوس Sifneos عام 1973 مصطلح Alexithymia " صعوبة التعرف على المشاعر " من اللغة اليونانية حيث أن A وتعنى نقصا " أو فقدانا "، Lexis وتعنى كلمة ، Thymos وتعنى انفعالا، للإشارة إلى مجموعة من الخصائص المعرفية والوجدانية . (Taylor, Bagby & Parker, 1997,28)

١- مفهوم الألكسيثيميا :

تعددت التعريفات الخاصة بالألكسيثيميا باختلاف وجهة نظر الباحثين إلى ذلك المفهوم ، وسوف يستعرض الباحث بعضا من التعريفات التى تناولت الألكسثيميا :

يعرف سفينيوس (Sifneos, 1996,139) الألكسيثيميا أنها اضطراب وظيفى فى بعض الوظائف المعرفية – الوجدانية المتعلقة بالقدرة على المعالجة المعرفية للمشاعر والخبرة الإنفعالية وصعوبة فى القدرة على استخدام الكلمات والتعبيرات اللفظية فى وصف المشاعر والأحاسيس التى تجيش بداخل الفرد إلى الآخرين.

كما عرف تايلور وباجبى وباركر (Taylor, Bagby & Parker, 1997) الألكسيثيميا بأنها عدم القدرة على تحديد المشاعر ومشاركتها مع الآخرين وعدم القدرة على تمييز مشاعر الشخص عن أحاسيسه الجسدية المرافقة للحالة العاطفية ونمط تفكير موجه نحو الخارج وغياب المعتقدات الداخلية والخيال ، بالإضافة إلى مدى منخفض فى التعبير عن العواطف.

ويعرف (Taylor, Bagby, Kushner, Benoit& Atkinson, 2014, 1259) الألكسيثيميا أنها سمة شخصية ترتبط بصعوبات في التعرف أو وصف المشاعر أو التصوير الذهني والخيال والتوجه المعرفي الخارجي.

وتعرف إيمان أحمد خميس (٢٠١٤ ، ٢٦٧) الألكسيثيميا أنها " خاصية أو سمة شخصية ثابتة ، ومكون معرفى – انفعالى ، يتسم بصعوبة التحديد والتعرف على المشاعر ، ووصفها والتعبير عنها سواء بشكل لفظى أو غير لفظى لدى الشخص والآخرين ، وصعوبة التمييز بين الأحاسيس سواء الانفعالية والجسمية ، ومحدودية الخيال ، والتفكير الموجه للخارج " .

ويستخلص الباحث من هذه التعريفات أن الألكسيثيميا تظهر لدى الفرد من خلال الآتى: ضعف القدرة على تحديد الانفعالات بالنسبة للفرد وللآخرين، صعوبة فى وصف الإنفعالات للآخرين ، عدم العثور على الكلمات التى تدل على الانفعالات ، صعوبة فى التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم ، التفكير الموجه خارجيا .

٢- أبعاد الألكسثيميا :

ذكرت آمال الفقى (٢٠١٩) أشار مجموعة من الباحثين أن الألكسثيميا تتحدد فى أربعة أبعاد تتمثل فى :

١- صعوبة تحديد ووصف المشاعر.

٢- صعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الإثارة الانفعالية .

٣- نقص القدرة على التخيل وندرة العمليات التخيلية ، ويعنى ذلك أن الشخص الذى يعانى من الألكسيثيميا يواجه صعوبات فى ربط استجاباته الانفعالية بأبعاد أخرى أكثر تشابكا فى حياته ومثلا لذلك صعوبة ربط انفعال معين بالأنماط المعرفية والسلوكيات والخيالات السابقة .

٤- تفكير موجه للخارج ، ويعنى أن الفرد المصاب بالألكسيثيميا يتسم بأسلوب معرفى ووجدانى خارجى حيث يكون لديه ميلا زائدا إلى التركيز على الأحداث الخارجية وليس على الخبرات الداخلية .

٣- انتشار الألكسيثيميا :

تعد الألكسيثميا من العوامل المؤدية للعديد من الأمراض النفسية ، فإن حجم تأثيرها تتراوح بين ٩% – ١٧% عند الرجال وتتراوح بين ٥% – ١٠% عند النساء (Taieb,Coreos,Loeas,2002)

٤- أنواع الألكسيثيميا :

هناك نوعان من الألكسيثميا :

أ- **الألكسيثيميا الأولية :** وهى ذات منشأ بيولوجى نتيجة لعجز حيوى عصبى بيولوجى أو وراثى (Pirlot&Corces,2012,1410) . وهى تعرف عند بعض الباحثين بعطل التحويل بين نصفى الكرة المخية ، فقد ظهر أن هناك إختلاف بالنسبة للأفراد اللذين يعانون من الألكسيثيميا والأشخاص العاديين أقناء الاتصال الذى يحدث بين نصفى الكرة المخى (Larsen, Brand , Bermond & Hijman, 2003,535)

ب- **الألكسيثيميا الثانوية :** وترجع إلى تعرض الأفراد لبعض الخبرات المؤلمة نتيجة لصدمة نفسية مبكرة أو متأخرة أو توقف النمو ، أو بعض أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة ، أو بعض أساليب المعاملة القاسية ، مما ينتج عنه خلل وظبفى فى الممرات العصبية ذات العلاقة بالوظائف المعرفية ونقل الشفرات والإشارات العصبية المتعلقة بمعالجة المشاعر والإنفعالات . (ناصر سيد جمعه ، ٢٠١٣، ١٦٥).

٥- أعراض الألكسثيميا :

وحدد بورسيلى وسونينو (Porcelli & Sonino, 2007, 184) بعض المعايير التشخيصية التى يجب توافرها فى الفرد الذي يعانى من الألكسيثيميا ، والتى تتمثل فى :

- ضعف القدرة على استخدام الكلمات المناسبة لوصف المشاعر.
- الخوض فى تفاصيل الأشياء والأحداث بدلا من الحديث عن المشاعر ، كأن يتحدث الفرد عن حدث بالتفصيل الممل ولا يذكر المشاعر المرتبطة بذلك الحدث .
- فقر واضح فى الخيال ومحدودية أحلام اليقظة .
- التفكير ذو التوجه الخارجى ، وهو نمط من أنماط التفكير يعتمد على خبرات الآخرين أكثر من اعتماده على الخبرات الذاتية للفرد .
- صعوبة واضحة فى توقع ردود أفعال الآخرين فى بعض المواقف الإنفعالية .

٦- النظريات المفسرة للألكسيثميا :

تعددت النظريات التى فسرت الألكسثيميا كما أشارت إلى ذلك آمال ابراهيم الفقى (٢٠١٩)، ومنها :

أ- النظرية السيكوديناميةَ :

تعد ماكدوجال وهى رائدة تلك النظرية والتى تؤكد على وجود علاقة بين الألكسيثيميا وقصور علاقة الطفل بالأم، وأن ذلك القصور فى علاقة الطفل بالأم هو سبب جوهرى فى ظهور الألكسثيميا، وينتج عن ذلك الاضطراب الطفولى المبكر ظهور مفاهيم التحليل النفسى كالانفصال Splitting والتقمص الإسقاطى Projective Identification كما ترى أن الألكسيثيميا ميكانيزميا دفاعيا لتجنب التوتر والفزع وطبقا لوجهة نظرها فإن المرضى يبحثون عن مسلك للتعبير عن ذلك الفزع من خلال اللغة البدنية أو عن طريق تعاطى المواد المخدرة بالإضافة إلى السلوك الجنسى المنحرف Perverse Sexual behaviors كطريقة لتجنب فيض الوجدان affect flooding (McDougall , 1974 , 385)

ب- النظرية النيروفسيولوجية :

يعد هوب ، وبوجن ، وتن هوتن Hoppe , Bogen & Ten Houten من أوائل الذين اهتموا بتفسير الألكسيثيميا تفسيرا عصبيا وترجع الألكسيثيميا طبقا للنظرية النيوروفسيولوجية إلى ما يلى :

- قصور نقل المعلومات بين نصفى المخ والتى وجدت أن الألكسيثيميا ترجع إلى قصور فى عملية النقل بين نصفى المخ الأيمن المسئول عن التمثيلات المعرفية للانفعالات والنص الأيسر المسئول عن التعبير اللغوى للانفعال ، فالأسلوب المعرفى للألكسيميين يعكس فقر التفاعل بين النصفين الكرويين بالمخ فى معالجة المعلومات ، أو ترجع إلى انقطاع وظائف الألياف الترابطية الذى يعد أقوى مانع للربط بين النصفين الكرويين والذى يتسبب فى فقر الأحلام والخيال والرموز (الاستخدام اللغوى) . (Ten Houten, Hoppe, Bogen & Walter, 1986, 312)
- كما تنشأ نتيجة قصور فى وظيفة نصف الدماغ الأيمن الذى يلعب دورا فريدا فى معالجة الانفعال ولذا فتعد الألكسثيميا نتاجا لسوء الأداء الوظيفى لنصف الدماغ الأيمن . (Jessimer & Markham, 1997 , 246 ; Afranas & Varlamov, 2004 , 1443 ; Paradiso, Vaidya , McCormick, Jones & Robinson, 2008 , 760)
- ترجع ايضا إلى قصور فى وظائف الفصوص الجبهية، فقد اشار كولد وميلنر Kolb & Milner (1981) أن المرضى الذين لديهم خللا بأى من الفص الجبهى الأيمن والأيسر لديهم

قصور فى القدرة على انتاج تعبيرات الوجه مقارنة بالأفراد الذين لديهم خللا بالمنطقة الخلفية من المخ وهو ما يدعم وجهة النظر التى ترى أن الفصين الجبهيين يلعبان دورا فى المعالجة الانفعالية.

جـ- نظرية كريستال للتنظيم الانفعالى :

يشير كريستال (Krystal, 1988) أن عدم تنظيم الانفعالات فى الطفولة له دور فى حدوث خلل فى التعبير عن الانفعالات والتى تظهر فى زملة أعراض الألكسثيميا . وترى هذه النظرية أن الألكسثيميا تحدث عندما يتعرض الطفل لصدمة عنيفة أثناء طفولته ومما ينتج عن تلك الصدمة من ضغوط نفسية شديدة خلال نمو المهارات اللفظية والمعرفية لفهم واستيعاب الحالات الوجدانية وما ينتج عن ذلك من قصور النمو الوجدانى الذى يتمثل فى قصور فهم الانفعالات والتعبير عنها ، أى أن الخبرات غير السارة التى يتعرض لها الطفل يظهر آثارها جسميا فى شكل اضطرابات سيكوسوماتية .

د-نظرية التعلم الاجتماعى :

يعد مالينكوركرودت، وكنج، وكبل Mallinockrodt , King & Kable من أوائل الباحثين الذين اهتموا بتفسير الألكسيثيميا تفسيرا اجتماعيا حيث يرون أن الخلل الوظيفى للبيئة الأسرية يؤثر على ما عناه الفرد من الألكستيميا فيما بعد وقد وجدت ارتباطات بين الخوف من الانفصال والخوف من ترك المنزل والقلق من هجر العائلة وبين سمات الالكسيثيميا كما أن المناخ الأسرى الذى يميل فيه سلوك الأبوين إلى وضع الطفل تحت ضغط الخوف من الانفصال وعدم قيام الأب بدوره الناضج وقيامه بأشياء من قبيل إخبار الطفل بأسرار غير ملائمة فكل ذلك يؤدى إلى صعوبة لدى الطفل فى تحديد مشاعره فى مرحلة لاحقة . (Mallinockrodt, King & Kable, 1998)

هـ - نظرية الوعى الإنفعالى :

ترى هذه النظرية أن الفرد يتعرف على مشاعره ويحددها بناء على مخزونه اللغوى ، وسهولة استخدام المفردات اللغوية ، وأن الأشخاص مرتفعى الألكسيثيميا يعانون نقصا في القدرات المعرفية التى تسمح يترجمة الأحاسيس الفسيولوجية العصبية إلى كلمات ، ومن ثم يحتاجون وقتا في وصف انفعالاتهم والوصول إلى كلمات تعبر عنهم (Thorberg,Young, Sullivan & Lyvers, 2011, 189) .

و- نظرية التعلق :

ترى هذه النظرية أن هناك تأثير للتفككات المبكرة للروابط الأسرية على نمو الإنفعال وتنظيمه ، فنمط التعلق الذى يتم تكوينه في مرحلة الطفولة المبكرة يستمر طوال الحياة ، ويمكن أن يؤثر على الأجيال المستقبلية ، وتعد حساسية وتجاوب مانح الرعاية تجاه حالات الطفل الإنفعالية محورا رئيسيا لطريقة تعلم تنظيم الإنفعال والتفاعل مع الآخرين ، فالأطفال عندما يرتبطون بوالديهم أو أسرتهم بشكل آمن يكتسبون خبرات انفعالية إيجابية ويتعلمون ضبط تعبيراتهم الإنفعالية ، ويكون لذلك نتائج إيجابية على صحتهم النفسية والجسمية ، على النقيض من ذلك فإن التربية غير السوية تنتج أنماط تعلق غير آمنة للأطفال وربما تخد من نمو مهارات التنظيم الإنفعالى الفعال لديهم وتجعلهم عرضة للإصابة بالألكسيثميا (Montebarocci, Codispoti, Baldaro, & Rossi, 2004, 450)

ز- نظرية الصدمة :

ترى هذه النظرية أن الألكسيثميا تمثل طريقة للتعايش مع الصدمة ، حيث يختارها الشخص كوسيلة للدفاع أو الهروب من التعامل مع الضغوط النفسية والإنفعالات السلبية المتعلقة

بالإيذاء الجسدى والجنسى فى مرحلة الطفولة ، ويمكن أن تحدث الألكسيثيميا نتيجة عدم القدرة على التعايش والتعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية (Reddy,2009,309)

ح- نظرية إفراغ الشحنة :

ترى هذه النظرية أن الأشخاص الذين لديهم ألكسيثيميا يكونون أكثر عرضة للأمراض السيكوسوماتية " النفس –جسمية" ، لأنهم غير قادرين على التعبير لفظيا أو غير لفظيا عن انفعالاتهم للآخرين ، وأن الألكسيثميا ليست قاصرة على المرضى السيكوسوماتك ، لكنها تتسبب فى بعض الأعراض السيكوسوماتية (Reddy,2009,1)

دراسات سابقة:

أجرى (Rad, Zargar, & Honarmand, 2014) دراسة هدفت الى التحقيق في تأثير التدريب على الذكاء العاطفي على الألكسثيميا لدى الطلاب الذكور الذين يعانون من مستويات عالية من الألكسثيميا. حيث يتكون مجتمع الدراسة من الطلاب الذكور الجامعيين المسجلين في جامعة شهيد شمران في الأهواز بين عامي ٢٠١٢ و ٢٠١٣. وقد تم اختيار العينات عبر مرحلتين باستخدام طريقة الكتلة العشوائية متعددة المراحل. تضمنت المرحلة الأولى ٦٢٣ توزيع وجمع مقياسًا للألكسيثيميا (TAS-20) في شكل مجموعة متعددة المراحل بين الطلاب وأيضًا اختيار ٤٠ فردًا من أولئك الذين لديهم درجات انحراف معياري أعلى من المتوسط في هذا المقياس. تألفت المرحلة الثانية من اختيار ٣٠ فرداً يمتلكون معايير دخول المجموعات. أكملت المجموعة التجريبية بعد ثماني جلسات تدريبية (مرتين في الأسبوع) والمجموعة الضابطة دون أي تدخل في وقت واحد بعد الاختبار. وأظهرت النتائج أن التدريب على الذكاء العاطفي أثر على الطلاب الذكور الذين يعانون من الألكسيثيميا. وفقًا لهذه النتائج ، يمكن تعليم الذكاء العاطفي من أجل تقليل مستوى الأليكسيثيميا لدى الطلاب وتحسين المشكلات العاطفية لدى الأفراد الذين يعانون من ارتفاع معدل الألكسيثيميا.

قامت أمينة مصطفى محمد أبو النجا (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبى لتنمية مهارات الذكاء الإنفعالى لخفض الألكسيثيميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم حيث تكونت عينة البحث من مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) أطفال فى الصف الخامس الابتدائى ، وتم التكافؤ بينهما فى المتغيرات التالية : العمر ، الذكاء ، المستوى التعليمى للوالدين ، الخصائص السلوكية لصعوبات التعلم ، مهارات الذكاء الإنفعالى ، الألكسيثيميا ، وتم تعريب مقياس مهارات الذكاء الانفعالى

ومقياس الألكسيثيميا للأطفال وحساب خصائصهما السيكومترية وتكون البرنامج التدريبى من (١٩) جلسة الذى تم تطبيقه بمعدل (٣) جلسات اسبوعيا وانتهت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبى .

وهدفت دراسة سماح عبد الغنى أحمد (٢٠١٧) إلى تنمية بعض مهارات الذكاء الوجدانى لخفض حدة الالكسيثيميا لدى مجموعة من تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوى صعوبات التعلم حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهما (١٥) تلميذا من تلاميذ المرحلة الابتدائية فى الصف الخامس وطبق عليهم مقياس الذكاء الوجدانى ومقياس الألكسثيميا واسفرت النتائج عن تنمية بعض مهارات الذكاء الوجدانى والذى أدى إلى خفض حدة الألكسثيميا .

وهدفت دراسة محمد محمود عبد القادر بدر (٢٠٢٢) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الإنفعالي في تحسين الإفصاح الوجداني وخفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ، وعددها (٦٠) تلميذا وتلميذه ممن حصلوا على درجة مرتفعة في مقياس الألكسيثيميا، ودرجة منخفضة في مقياس الإفصاح الوجداني للعام الدراسي٢٠٢١-٢٠٢٢، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتم تطبيق أدوات البحث المتمثلة في البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي، ومقياس الإفصاح الوجداني، ومقياس الألكسيثيميا، وأسفرت نتائج البحث عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي في تحسين الإفصاح الوجداني لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بأبعادها المختلفة. فضلا عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الإنفعالي في خفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بأبعادها المختلفة.

ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

تأتى الدراسة الحالية فى ضوء ما انتهت إليه الدراسات السابقة والتى تم الإطلاع عليها من قبل الباحث ، حيث لاحظ الباحث ندرة الدراسات التى تناولت المرحلة الإعدادية بصفتها بداية مرحلة المراهقة ، وأيضا الدراسات السابقة تقوم بعمل برامج لتنمية الذكاء الوجدانى ومعرفة أثر ذلك فى تخفيف الألكسيثيميا ، أما الدراسة الحالية فإنها تقوم على عمل برنامج تدريبى قائم على الذكاء الوجدانى – دون تنمية الذكاء الوجدانى – ومعرفة أثر البرنامج التدريبى فى خفض أعراض الألكسيثيميا مباشرة دون تنمية للذكاء الوجدانى.

ولذلك فإن الدراسة الحالية تعد دراسة جديدة – فى حدود علم الباحث – حيث تناولت خفض أعراض الألكسيثيميا ببرنامج قائم على الذكاء الوجدانى دون تنمية لمهارات الذكاء الوجدانى.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى على مقياس الألكسيثيميا لدى التلاميذ المراهقين من المرحلة الاعدادية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الألكسيثيميا لدى التلاميذ المراهقين من المرحلة الاعدادية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدى .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الألكسيثيميا لدى التلاميذ المراهقين من المرحلة الاعدادية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، والذي يسمح بدراسة تأثير متغير مستقل (البرنامج التدريبي القائم على نظرية جولمان للذكاء الوجداني) علي متغير تابع (خفض أعراض الالكسيثيميا)، عن طريق القياس القبلى والبعدى والتتبعى .

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٢٢) تلميذ من الصف الأول بمدرسة على مبارك الإعدادية بنين التابعة لإدارة دكرنس التعليمية بمحافظة الدقهلية ، والذين حصلوا علي أعلى الدرجات في مقياس الاليكسثيميا ، وتتراوح أعمارهم الزمنية من (١٢-١٤) سنة بمتوسط عمر زمنى (١٢,٤٢) وبانحراف معيارى مقداره (٠,٥٤٢) ، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية على مجموعتين تجريبية (١١) تلميذ ، ضابطة (١١) تلميذ.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- المقياس : مقياس تورنتو للألكسيثيميا

مقياس تورنتو للألكسيثيميا " البلادة الوجدانية" للمراهقين والراشدين "TAS-20" إعداد تايلور وباجبى وباركر (Taylor, Bagby, Barkar,1994) ترجمة وتقنين علاء الدين كفافى ، فؤاد محمد الدواش ، مصطفى عبد المحسن الحديبى (٢٠٢٠) ويتكون من (٢٠) عبارة تقيس الألكسيثيميا وقد صيغت البنود على شكل عبارات إيجابية وسلبية ، بواقع (١٥) عبارة إيجابية ، (٥) عبارات سلبية ، توزع على ثلاث مقاييس فرعية وهى :

أ- صعوبة تحديد المشاعر :

يشير هذا المقياس إلى نقص كفاءة الشخص فى التحديد أو التعرف على أحاسيسه ، ويتكون المقياس من (٧) عبارات إيجابية ، ويعبر الحد الأعلى للدرجة (٣٥) على هذا المقياس عن ارتفاع صعوبة تحديد المشاعر الداخلية بينما الحد الأدنى للدرجة (٧) يعبر عن انخفاض الصعوبة فى تحديد المشاعر.

ب- صعوبة وصف المشاعر :

يشير هذا المقياس إلى نفس الكفاءة فيما يتعلق بالتعبير اللغوى عن المشاعر ، ويتكون المقياس من (٥) عبارات بواقع (٤) عبارات إيجابية ، (١) عبارة سلبية ، ويعبر الحد الأعلى للدرجة (٢٥) عن ارتفاع صعوبة وصف المشاعر ، بينما يعبر الحد الأدنى للدرجة (٥) عن انخفاض صعوبة وصف المشاعر.

جـ - التفكير الموجه نحو الخارج :

يشير هذا المقياس إلى نقص الكفاءة التأملية لدى الشخص ، ويتكون المقياس من (٨) عبارات بواقع (٤) عبارات إيجابية ، (٤) عبارات سلبية ، ويعبر الحد الأعلى للدرجة (٤٠) عن ارتفاع التفكير المتوجه نحو الخارج ، بينما يعبر الحد الأدنى للدرجة (٨) عن انخفاض التفكير المتوجه نحو الخارج .

٢- البرنامج التدريبى: (إعداد الباحث)

قام الباحث ببناء برنامج تدريبى قائم على نظرية جولمان لذكاء الوجدانى بهدف خفض أعراض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، حيث يتضمن مجموعة من الأنشطة الفردية والجماعية بغرض خفض أعراض الألكسثيميا لأفراد المجموعة التجريبية وهم عينة من تلاميذ المرحلة الاعدادية الذين يعانون من الألكسثيميا وذلك من خلال مشاركتهم فى الأنشطة والمهام الفردية والجماعية المتضمنة فى البرنامج ، كما تم تصميم البرنامج فى ضوء نظرية جولمان للذكاء الوجدانى .

الأسس التى يقوم عليها البرنامج :

يعتمد البرنامج التدريبى على نظرية جولمان فى الذكاء الوجدانى وأبعاد هذه النظرية والمكونات المختلفة للذكاء الوجدانى كما وضحها جولمان .

حيث يقوم البرنامج على مجموعة من الأسس متمثلة فى التأثير فى البنية الوجدانية للفرد من خلال استخدام مهارات الذكاء الوجدانى كما جاءت عند جولمان مثل الوعى بالذات وضبط

الانفعالات ودافعية الذات، والتعاطف، ومهارات التواصل مع الآخرين وذلك حتى يقوم بإدارة مشاعره وسلوكياته والتعبير عن هذه المشاعر بطريقة سليمة، وتتضح هذه الأسس للبرنامج كالآتى:

- استبصار الفرد بمشاكله وإدراكه لآثارها السلبية وأن دوره فيها مهم من أجل حل هذه المشكلة
- يعد الاضطراب حالة فشل الفرد فى إدارة مشاعره خلال المواقف الضاغطة .
- مساعدة الفرد فى اكتشاف مشكلته وكيفية التغلب عليها من خلال القدرة على فهما والتحدث عنها.
- تنمية شعور الفرد بقدرته على عمل تغيير فى معالجة الاضطرابات التى يتعرض لها بمجرد استعداده لذلك .
- احداث أى تغيير داخل النفس يحتاج إلى إصرار ومحاولات عديدة لينتج عنه سلوكا جيدا لدى الفرد .
- الانسان مسئول عن انفعالاته وأفعاله المرتبطة بهذه الانفعالات .
- السلوك الإنساني مرن وقابل للتغيير فإذا تعرض الانسان للمعارف الصحيحة فإن استجابة السلوك لديه ستتحول إلى الاستجابة الصحيحة .
- لدى الانسان القدرة على الضبط الذاتى لانفعالاته فى المواقف المختلفة إذا ما أدار مشاعره بطريقة سليمة.

أهداف البرنامج :

الهدف العام للبرنامج التدريبى:

يهدف البرنامج إلى خفض أعراض الألكسثيميا لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، وذلك من خلال برنامج تدريبى قائم على نظرية جولمان للذكاء الوجدانى (١٩٩٥) .

الأهداف الاجرائية :

- أن يتعرف التلميذ على تعريف الألكسثيميا وأبعادها.
- أن يتعرف التلميذ على أعراض الألكسثيميا .
- أن يتعرف التلميذ على أسباب الألكسثيميا .
- أن يتعرف التلميذ على مخاطر الألكسثيميا .
- أن يمارس التلميذ الاستبصار الذاتى لمشكلة الألكسثيميا.
- أن يستطيع التلميذ تحديد مشاعره ووصفها .
- أن يميز التلميذ بين انفعالاته الإيجابية والسلبية.
- أن يعبر التلميذ عن انفعالاته المختلفة.

- أن يستطيع التلميذ التقييم الموضوعى لذاته .
- أن يحدد التلميذ مشاعره فى المواقف المختلفة .
- أن يكتسب التلميذ القدرة على الاعتماد على خبراتهم الذاتية وليس الاعتماد على الآخرين .
- أن يكتسب التلميذ القدرة على التعاطف مع الآخرين .
- أن يستطيع التلميذ التواصل مع الآخرين .

المهارات التى يتضمنها البرنامج :

يتضمن البرنامج بعض المهارات التى تساعد الطالب على تنمية نواحى القصور فى القدرة على التعبير عن المشاعر، مثل الحوار والمناقشة، المشاركة الفعالة فى أنشطة الجلسات، كتابة الحديث الذاتى، الاجابة عن التساؤلات من قبل الآخرين، الاعتماد على الذات، التعاطف مع الآخرين والتعاون معهم.

الأنشطة التى يتضمنها البرنامج :

يستخدم الباحث مجموعة من الأنشطة التى تساعده على تحقيق الهدف من البرنامج وهو خفض أعراض الألكسثيميا وهى مرتبطة بالمشاعر والتى تحتاج إلى أنشطة غير مباشرة لتنميتها مثل استخدام تحليل المواقف، ولعب الأدوار، وكتابة الحوار الذاتى ، وتسمية الانفعالات المختلفة عن طريق الرسم والصور، التنفيس الانفعالى عن طريق مواقف مر بها التلميذ ، النمذجة .

الأدوات المستخدمة فى البرنامج :

يستخدم الباحث بعض الأدوات التى تساعد على تنفيذ البرنامج على النحو الأفضل مثل بطاقات ورقية ، أجهزة الحاسوب ، أقلام وأوراق ، سبورة ، جوائز بمعدل كل جلسة جائزة لأفضل مشاركة وتفاعل.

الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

استخدم الباحث فنيات عديدة أهمها: المحاضرة والمناقشة والحوار، والحديث الذاتي، والتعبير الحر، الضبط الذاتى ، والنمذجة، ولعب الدور، والتعزيز، والاسترخاء والتفريغ الانفعالي، والتكليفات المنزلية.

جلسات البرنامج:

اشتمل البرنامج التدريبى القائم على نظرية جولمان للذكاء الوجدانى في خفض أعراض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية على (١٨) جلسة طبقت بصورة جماعية، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، زمن الجلسة (٤٥) دقيقة، حيث طبقت جلسات البرنامج على عينة عددها (١١) تلميذاً تراوحت أعمارهم من (١٢- ١٤) عاماً، من تلاميذ الصف الأول بمدرسة على مبارك الإعدادية بنين التابعة لإدارة دكرنس التعليمية بمحافظة الدقهلية.

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الالكسيثيميا بعد تطبيق البرنامج فى اتجاه المجموعة الضابطة وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان . وتني Mann-Whitney (U) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى، وجاءت النتائج يوضحها جدول (١) .

جدول (١)

قيم (U) ودلالتها للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الالكسيثيميا فى القياس البعدى

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير η2	مقدار التأثير
صعوبة تحديد المشاعر	التجريبية	١١	٤,٥٠	٤٩,٥	٠٠٠	٣,٣٨٨	٠,٠١	,٧٢٢	كبير
	الضابطة	١١	١٢,٥	١٣٧,٥					
صعوبة وصف المشاعر	التجريبية	١١	٤,٥٠	٤٩,٥	٠٠٠	٣,٣٧٦	٠,٠١	,٧١٩	كبير
	الضابطة	١١	١٢,٥	١٣٧,٥					
التفكير الموجه نحو الخارج	التجريبية	١١	٥,٥٠	٦٠,٥	١.٠٠	٣,٣٠٥	٠,٠١	,٧٠٤	كبير
	الضابطة	١١	١١,٥	١٢٦,٥					
الدرجة الكلية	التجريبية	١١	٤,٥٠	٤٩,٥	٠٠٠	٣,٣٧١	٠,٠١	,٧١٨	كبير
	الضابطة	١١	١٢,٥	١٣٧,٥					

يتضح من جدول (١) وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاليكستيميا في القياس البعدى لأبعاد المقياس والدرجة الكلية ، وأن هذه الفروق دالة عند (٠,٠١) في الدرجة الكلية له فى اتجاه المجموعة الضابطة، وهو ما يشير إلى أن البرنامج أدى إلى انخفاض درجة الاليكسيثيميا لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، مما يشير إلى تحقق الفرض الأول.

يتضح من جدول (١) أن حجم التأثير للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاليكستيميا (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت (٠,٧٢٢، ٠.٧١٩ ، ٠.٧٠٤ ، ٠.٧١٨) من التباين في درجات صعوبة تحديد المشاعر ، صعوبة وصف المشاعر ، التفكير الموجه نحو الخارج ، والدرجة الكلية للألكسيثيميا على الترتيب ، وهى كميات كبيرة من التباين ، ويمكن تفسير هذا التاثير كبير أن البرنامج له فعالية مرتفعة وله تأثير كبير في إحداث التحسن لأفراد المجموعة التجريبية من خلال تعرضهم للبرنامج .

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الالكستيميا في القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس القبلى . ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى الالكسيثيميا فى القياسين القبلي والبعدى، وجاءت النتائج يوضحها جدول (٢).

جدول (٢)

الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والبعدى) على مقياس الالكسيثيميا (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	القياس القبلي/ البعدى	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	حجم التأثير η2	مقدار التأثير
صعوبة تحديد المشاعر	الرتب السالبة	١٠	٤,٥٠	٤٥	٢,٨٣	٠,٠٥	,٧٢٨	كبير
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠				
	التساوى	٠						
	الاجمالى	١١						
صعوبة وصف المشاعر	الرتب السالبة	١١	٤,٥٠	٤٩,٥٠	٢,٨٩	٠,٠٥	,٧٥٩	كبير
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠				
	التساوى	٠						
	الاجمالى	١١						
التفكير الموجه نحو الخارج	الرتب السالبة	١٠	٣,٥٠	٣٥	٢,٩١	٠,٠٥	,٧٦٩	كبير
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠				
	التساوى	٠						
	الاجمالى	١١						
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١١	٤,٥٠	٤٩,٥٠	٢,٩٥	٠,٠٥	,٧٩١	كبير
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠				
	التساوى	٠						
	الاجمالى	١١						

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الالكسيثيميا وكانت الدلالة عند ٠,٠٥ ، وأن هذا الفرق فى اتجاه القياس القبلى ، مما يشير إلى انخفاض درجة الالكسيثيميا لدى تلاميذ المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ، مما يشير إلى تحقق الفرض الثانى.

وللتحقق من حجم تأثير البرنامج استخدم الباحث معادلة كوهين لحساب حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع، **حيث يتضح من جدول (٦) أن** التباين في المتغير التابع (الالكسثيميا)

حجـم التـأثير للفـروق بـين القياسـين القبلـي والبعـدى للمجموعـة التجريبيـة علـى مقيـاس الاليكسثيميا(الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت قيمة (٧٢٨,، ٠.٧٥٩ ، ٠.٧٦٩ ، ٠,٧٩١) وهذا يدل على أن نسبة كبيرة من التحسن في الالكسيثيميا يمكن تفسيرها أو رجوعها لتأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي)، وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى فى الالكسيثيميا للمجموعة التجريبية في القياس البعدى ، ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين وحساب قيمة (Z) والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٣) نتائج اختبار ويلكوكسون wilcoxon

بين القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس الالكسيثيميا

الأبعاد	القياس البعدى / التتبعى	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
صعوبة تحديد المشاعر	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	,٤٤٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوى	١٠				
	الاجمالى	١١				
صعوبة وصف المشاعر	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	,٣٥٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠		
	التساوى	١١				
	الاجمالى	١١				
التفكير الموجه نحو الخارج	الرتب السالبة	١	٢,٥٠	٢,٥٠	,٥٦١	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوى	٩				
	الاجمالى	١١				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	,٣٦٨	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوى	١٠				
	الاجمالى	١١				

يتضح من جدول (٣) تحقق الفرض الثالث وهو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى .

أشارت نتيجة الفرض الثالث إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية على مقياس الالكسثيميا في القياسين البعدى والتتبعى، ويشير ذلك أن تلاميذ المجموعة التجريبية قد حافظوا على المكاسب التدريبية والتحسن الذي اكتسبوه نتيجة لانضمامهم للبرنامج التدريبي ، حيث استمر انخفاض الالكسيثيميا لديهم حتى بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج.

تفسير النتائج ومناقشتها:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الألكسيثيميا في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة الضابطة، الأمر الذي يشير إلي انخفاض أعراض الألكسيثيميا لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما يدل علي فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي.

وأوضحت نتائج الفرض الثاني وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيما، وذلك لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يشير إلي انخفاض الألكسيثيميا لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بأعراض الألكسيثيميا لدى نفس المجموعة (التجريبية) قبل تطبيق البرنامج، مما يدل علي فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي.

وأشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا، مما يشير الى استمرار الانخفاض في الألكسيثيميا لدى المجموعة التجريبية بتأثير البرنامج.

يتضح من نتائج البحث الحالي فعالية البرنامج التدريبى المستخدم في خفض أعراض الألكسيثميا لدى تلاميذ المرحل الإعدادية، ويمكن تفسير ذلك أنه فى ضوء نتائج اشتراك وانتظام تلاميذ المجموعة التجريبية فى جلسات البرنامج وباستخدام أنشطة وألعاب وفنيات متنوعة لخفض الألكسيثيميا قد استمرت أثارها حتى بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة وإجراء القياس التتبعى والتى قدرت بشهر، ويرى الباحث أن هذه النتيجة جاءت في ضوء ما تضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات وأساليب وتدريبات وما أبداه الباحث من المتابعة والتي تم من خلالها تأكيد الخبرات والمهارات والأنشطة والفنيات والممارسات التي يتضمنها البرنامج المستخدم فى الدراسة الحالية وهي

مشاعر وخبرات وممارسات أدت إلى زيادة الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن المشاعر والتفاعل مع الآخرين بطريقة إيجابية .

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي، يوصي الباحث بما يلي:

- العمل علي فهم مشاعر واحتياجات التلاميذ ومشكلاتهم والصعوبات التي يعانون منها ومناقشة مخاوفهم واسباب قلقهم ومساعدتهم على ادارة حياتهم ومواجهه ما يتعثر بها من عقبات.
- الكشف المبكر عن الألكسيثيميا لوقاية الأطفال والمراهقين منها .
- إشراك التلاميذ في برامج ترفيهية تساعد على التفاعل الإجتماعى.
- ضرورة تعاون الوالدين لإيجاد بيئة صالحة بالمنزل تقوم على حب الأبناء وتقبلهم وتشبع ميولهم ورغباتهم وتلبي احتياجاتهم النفسية بما يسهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم.
- إقامة ندوات إرشادية وتوعوية للآباء والأمهات لحثهم علي تشجيع أبنائهم علي التعبير عن أنفسهم، وعدم توجيه النقد واللوم للأبناء أمام الآخرين مما يساعد علي تنمية شخصياتهم.

المراجع

١- آمال ابراهيم الفقى (٢٠١٩). الفروق فى الألكسيثيميا والعدوان لدى عينة من المراهقين ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة بنها ، يناير، ٣٠، (١١٧) ، ٥٦٩ – ٦٠٢.

٢- أمينة مصطفى محمد أبو النجا (٢٠١٤) . تنمية مهارات الذكاء الانفعالى لخفض حدة الألكسيثيميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم ، ، **مجلة التربية ، كلية التربية** ، الأزهر، يناير، ٤، (١٥٧)، ٣٤١-٢٥٩.

٣- إيمان أحمد خميس(٢٠١٤) . اسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال .**مجلة الطفولة والتربية** ، ، كلية رياض الاطفال ، الاسكندرية، ٦، (٢٠) ، ج(٢) ، ٢٥٩ – ٣٥٠.

٤- تايلور ، باجبى، باركر (١٩٩٤). TAS-20 ، **مقياس تورنتو للألكسيثيميا " البلادة الوجدانية " للمراهقين والراشدين** ، ت: علاء الدين كفافى ، فؤاد محمد الدواش ، مصطفى عبد المحسن الحديبى (٢٠٢٠)، ط٢، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٥- سحر السيد الأحمدى (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبى لتنمية الذكاء الوجدانى لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية ذوات صعوبات التعليم، ع(٥٥) ،ج(٣) ، **دراسات عربية فى التربية وعلم النفس**، نوفمبر، ١٩٩-٢٣٠.

٦- سماح عبد الغنى أحمد (٢٠١٧) . تنمية بعض مهارات الذكاء الوجدانى لخفض حدة الالكسيثيميا لدى مجموعة من تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوى صعوبات التعلم، **رسالة دكتوراه** ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .

٧- عبد المجيد نشواتى (٢٠٠٣) . **علم النفس التربوى** ، ط٤، اربد، دار الفرقان للنشر والتوزيع .

٨- عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠٠٢). الذكاء الوجدانى لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية ، ، **دراسات تربوية واجتماعية**، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٨ ، (٣)، ٣٢٢-٢٢٩ .

٩- محمد محمود عبد القادر بدر (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الإنفعالي في تحسين الإفصاح الوجداني وخفض الألكسيثيميا لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة مدينة السادات .

١٠- ناصر سيد جمعه (٢٠١٣) . الألكسيثيميا واضطراب العناد المتحدى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم : دراسة تنبؤية ، **مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس** ، سبتمبر ، ٤٠ ،(٤١)، ١٥١-٢٠٠.

١١- نافر أحمد عيد بقيعى (٢٠١١) . الذكاء الانفعالى وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسى لدى معلمى الصفوف الثلاثة الأولى ، **مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)** ، ٢٥ ، (١) ، ٤٩-٨٢ ،

١٢- هالة السيد سلامة (٢٠٠٨) . فاعلية نموذج بنائى لتدريس مادة العلوم فى تنمية التحصيل والتفكير العلمى والذكاء الوجدانى لدى التلاميذ المعاقين سمعيا بالمرحلة الابتدائية ، **رسالة دكتوراة** ، كلية التربية بالاسماعيلية ، جامعة قناة السويس .

13- Abi Samra, N. (2000). The Relationship between Emotional Intelligence and Academic Achievement in Eleventh Graders. http://members.fortunecity. Com/nadabs/researchintell2.html.

14- Aftanas, L. & Varlamov, A.(2004). Associations of alexithymia with anterior and posterior activation asymmetries during evoked emotions : EEG evidence of right hemisphere electro cortical effort , Intern. J. Neuroscience, 114 , 1443-1462.

15- Bar-on, R. (1997). Development of the Bar-On Eq-I : A measure of emotional an social intelligence. Paper presented at the 105th Annual conversion of the American psychological association Chicago.

16- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R.,Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. **Britsh Journal of Clinical Psychology**, 53, 228 – 244.
17- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence : Why it can Matter more than IQ, New York, Bantam Book.
18- Goleman, D. (1999). The emotionally intelligent worker. Futurist, 33, (3), 14-20.
19- Jessimer, M. & Markham, R. (1997). Alexithymia: A right hemisphere dysfunction specific to recognition of certain facial expressions? Brain and cognition, 34, 246-258.
20- Kolb, B., & Milner, B. (1981). Observations on spontaneous facial expression after focal cerebral excisions and after intracarotid injection of amytal sodium.
Neuropsychologia, 19, 505-514.
21- Krystal, H. (1988). Integration and self-healing: Affect, trauma, alexithymia, Hillsdale, NJ: Analytic Press.
22- Larsen, J., Brand, N., Bermond, B., & Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: a review of neurobiological studies. **Journal of psychosomatic Research**, 54(6), 533-541.
23- Makelki, M. (2005). Alexithymia and brain organization : A dichotic Listening study. A Thesis Submitted to the faculty of Graduate Studies and Research in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Psychology, University of Regina.
24- Mallinckrodt, B., King, J. & Coble, H. (1998). Family dysfunction, Alexithymia, and client attachment to therapist, **Journal of Counseling Psychology,** 45, 497-504.
25- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence? D. Salovey & D. Slayter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication (3-31). New York: Basic books.
26- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence? D. Salovey & D. Slayter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication (3-31). New York: Basic books.
27- McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. International review of psycho-analysis, 1, 437-459.

28- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. **Personality and Individual Differences**, 36(3), 499-507.
29- Paradiso, S., Vaidya, J.G., McCormick, K.M., Jones, A. & Robinson, R.G.(2008). Aging and alexithymia association with reduced right rostral cingulate volume, Am J Geriatric Psychiatry, 16 (9) , 760 – 769.
30- Pirlot, G., & Corcos, M. (2012). Understanding alexithymia within a psychoanalytical framework. **International Journal of Psychoanalysis, 93**(6), 1403-1425.
31- Porcelli, P., & Sonino, N. (2007). **Psychological factors affecting medical conditions**. Switzerland: Karger.
32- Rad, B, Zargar, Y. Honarmand, M.(2014). Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Alexithymia of Male Students, **Jentashapir J Health Res**. 2014 October; 5(5), e23220.
33- Reddy, S. (2009). Alexithymia and Collectivisms in Survivors of Domestic Violence: An exploratory study (Doctoral Disteration). The Chicago School of professional psychology, Chicago.
34- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. Imagination**,** Cognition & Personality, 9, 185-211.
35- Sifneos, P. (1973). The prevalence of "alexithymia" characteristics in Psychosomatic Patients. Psychotherapy and Psychosomatics, 22, 255-266.
36- Sifneos, P. (1996). Alexithymia: past and present. **American journal of psychiatry, 153**(7), 137-142.
37- Tahir, I., Ghayas, S., & Tahir, W. (2012). Personality traits and family size as the predictors of Alexithymia among university undergraduates. **Journal of Behavioral Sciences, 22**(3),104-119.
38- Taieb, O., Corcos, M., Loas, G., Speranza, M., Guolbaud, O., Perez-Diaz. (2002). Alexithymia and Alcohol dependence. **Annals de Medicine lnterne,153**(1),51-60.
39- Taylor, G. J ., Bagby, R., Kushner, S., Benoit, D., & Atkinson, L. (2014). Alexithymia and adult attachment representations: Associations with the five-factor model of personality and perceived relationship adjustment. **Comprehensive psychiatry** , 55(5), 1258-1268.

40- Taylor, G. & Bagby, R..& Parker, J. (1997). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatry illness, Cambridge UK, Cambridge university press.
41- Taylor, G. & Bagby, R.(1988).Measurement of alexithymia: Recommendations for clinical practice and future research, psychiatric clinics of North America, 11 , 351-366.
42- Taylor, G. , Bagby, R., Ryan, D. & Parker, J.(1990). Validation of the alexithymia construct : A measurement, approach. **Canadian journal of Psychiatric** , 35 , 290 – 297.
43- TenHouten, W., Hoppe, K., Bogen, J. & Walter, D.(1986). Alexithymia: An Experimental Study of Cerebral Commissurotomy Patients and Normal Control subjects, Am J Psychiatry, 143(3), 312-316.
44- Thorberg, F ., Young, R., Sullivan, K. & Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. **European Psychiatry**, 26(3), 187-193.