فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في خفض الألكسيثميا لعينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية

أ.د/ أمانى عبد المقصود عبد الوهاب
سحر حمدي أحمد جمعة

العدد التاسع والثلاثون يوليو ٢٠٢٤
الجزء الأول

فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في خفض الألكسيثميا لعينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية

أ.د/ أمانى عبد المقصود عبد الوهاب
سحر حمدي أحمد جمعة

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على السيكودراما في خفض الألكسيثميا لعينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية وذلك على عينة قوامها(٢٩) تلميذًا وتلميذة من تلاميذ المدرسة الإعدادية، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٥) عامًا بمتوسط عمري (١٤.٦) وانحراف معيارى(١.٠٣)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها(١٤) تلميذاً وتلميذة ومجموعة ضابطة قوامها(١٥) تلميذًا وتلميذة، ومستخدمة أداتين هما: البرنامج الارشادى ومقياس الألكسيثميا، ومستخدمة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثميا لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثميا لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المدرسة الإعدادية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثميا، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الألكسيثميا.

الكلمات المفتاحية: السيكودراما- الألكسيثميا- تلاميذ المدرسة الإعدادية

The effectiveness of a counseling program based on psychodrama in reducing alexithymia for a sample of middle school students

Abstract

The research aimed to verify the effectiveness of a program based on psychodrama in reducing alexithymia for a sample of middle school students, based on a sample of (29) male and female middle school students, aged between (13-15) years, with an average age of (14.6) and a standard deviation of (1.03).They were divided into two groups: an experimental group consisting of (14) male and female students, and a control group consisting of (15) male and female students, using two tools, are: that included: the counseling program and the alexithymia scale, and using the quasi-experimental approach with two groups. The results showed that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the students of the experimental and control groups in the post-measurement on the alexithymia scale in favor of the students of the experimental group, and the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the students of the experimental group in the pre- and post-measurements on the alexithymia scale in favor of the post-measurement, and there were no differences. Statistically significant between the average ranks of the scores of the experimental group of middle school students in the post and follow-up measurements on the alexithymia scale. There are no statistically significant differences between the average ranks of the scores of males and females in the experimental group in the post-measurement on the alexithymia scale.

Keywords: Psychodrama - Alexithymia - Middle school.

مقدمة البحث:

تُعد السيكودراما طريقة اقتصادية في الإرشاد من حيث الوقت والجهد والنتائج العملية، كما أنها محببة ومقبولة للطلبة والمسترشدين، هذا وتساعد على خفض عوامل القلق النفسي والاجتماعي، كما تكسب خبرة تعليمية جديدة للممثلين والمشاهدين وتعتبر السيكودراما تقنية حضارية حديثة لتعديل السلوك الإنساني وزيادة قدرة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم السلبية كالخوف والألم والتوتر وكذلك عن مشاعرهم الايجابية كالفرح والحب والمرح، وتستخدم السيكودراما من قبل المدرسين والمرشدين لتعديل السلوك للطلبة وتشخيصها وعلاجها كما يمكن استخدام السيكودراما لتعديل أنماط سلوكية متعلمة مثل المخاوف المرضية والسلوك العدواني. هذا وتعتبر أنسب الطرق الإرشادية لتناول المشكلات التي تحل بفاعلية أكثر في المواقف الاجتماعية مثل مشكلات سوء التوافق الاجتماعي (صلاح عقل، ١٩٩٩).

وتُعد المدرسة الإعدادية مرحلة هامة في حياة الإنسان، وذلك لا يرجع فقط لما يكتسبه ويتعلمه في هذه المرحلة، وإنما نتيجة للتغيرات النمائية والمعرفية والانفعالية والثقافية والاجتماعية المتتالية التي يمر بها لذلك من المتوقع تعرض التلميذ في هذه المرحلة للكثير من المشكلات، ومن أهم المشكلات السلوكية والسلوكيات غير السوية الخارجية العدوان بأشكاله، والسلوك الفوضوي والسرقة والعناد والتدخين والمشكلات النفسية والتربوية كقلق الامتحان، ضعف الثقة بالذات، الخجل، اضطراب الانتباه، العجز عن التعبير، ضعف تأكيد الذات، الانطواء، الانعزال، الصدمة النفسية والمشكلات الاجتماعية كالخوف الاجتماعي، الخضوع للآخرين(أمجد جمعة، ٢٠٠٥).

ومن خلال السيكودراما يمكن للفرد تحرير شخصيته والتنفيس عن مشاعره، إذا ما تكون هذه المشاعر مكبوته ويتحقق الهدف من السيكودراما كما حدده أرسطو وهو أنها تطهير المشاعر من خلال التنفيس عنها وهو ما يتفق مع الخصائص العامة للألكسيثميا ومنها الصعوبة في تحديد المشاعر والتمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسيمة وصعوبة وصف المشاعر للآخرين وصعوبة التخيل(هشام الخولي، ٢٠٠٥، ٢٣٢؛ أحمد متولي، ٢٠٠٧).

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من خلال ملاحظات الباحثة أثناء قيامها بالزيارات المتكررة لبعض المدارس في محافظة المنوفية ومن خلال ما أشارت إليه العديد من الدراسات العربية والأجنبية (Pollatos&Gramann,2012;Venta,Hart&Sharp,2013)؛ ودراسة(صبحي الكافوري،٢٠٢٠؛ الشيماء سالمان،٢٠٢٠؛ صلاح الدين عبد الكريم،٢٠٢٢؛ شذى عماشة،٢٠٢٣) حيث وجد أن

التلاميذ المصابين بالألكسيثميا لديهم صعوبة في التعبير عن المشاعر ويظهرون أسلوب معرفي خالي من الوجدان ذو توجيه خارجي، مما يجعلهم غير قادرين على إقامة علاقات إيجابية مع زملاء الدراسة، حيث تتسم علاقاتهم بالبرود وضعف القدرة على التحدث والتحاور معهم، مما يؤدي إلى عدم وجود المودة والحب بينهم، كما يظهر عليهم الكراهية والعداء.

ونظرًا لأهمية الجانب العاطفي وتأثيره على التلاميذ بالإضافة إلى قلة الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية في هذا الجانب القائمة منها على السيكودراما (جيهان حلمي، ٢٠١٨). مما دعا الباحثة إلى محاولة تقديم برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في خفض الألكسيثميا لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية. وتأسيسًا على ذلك ومن خلال العرض السابق جاءت متغيرات البحث الحالي للإجابة عن التساؤل الرئيسى التالى: ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما في خفض الألكسيثميا لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- التعرف على الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الألكسيثميا بعد تطبيق البرنامج.
- التعرف على الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثميا بعد تطبيق البرنامج.
- التعرف على الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثميا.
- التعرف على الفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية من تلاميذ المدرسة الإعدادية في القياس البعدي على مقياس الألكسيثميا بعد تطبيق البرنامج.

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث فيما يلي:

أ-الأهمية النظرية:

- تقديم أطر نظرية ومجموعة من الجهود العلمية والدراسات السابقة(أمل جمعة،٢٠١٩؛ شذى عماشة،٢٠٢٣) للوقوف على مدى التطور في خفض الألكسيثميا عند تلاميذ المدرسة الإعدادية.
- قلة الدراسات العربية التي تناولت الألكسيثميا عند تلاميذ المدرسة الإعدادية، مما يوضح أهمية الدراسة الحالية في تناولها لعينة من المراهقين من المدرسة الإعدادية.

ب-الأهمية التطبيقية:

- تقديم برنامج إرشادي لخفض الألكسيثميا لدى التلاميذ من خلال فنيات السيكودراما مما يساعدهم على تحسين قدراتهم في التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم وتقديم المساعدة لهم.

- توظيف البرنامج والأدوات المقدمة للاستفادة منها في مجال الصحة النفسية والبيئة التعليمية والتربوية.
- إمكانية تدريب المرشدين والمعلمين في المدارس على كيفية التعامل مع هولاء التلاميذ للتخفيف من حده الألكسيثميا لديهم.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

أولاً: البرنامج الإرشادي Counseling program

هو ذلك المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل في شتى المجالات(حامد زهران،٢٠٠٣، ٤٩٩).

ثانيًا: السيكودراما Psychodrams.

هي نوع من أنواع العلاج النفسي الذي يمزج بين الدراما وعلم النفس، وتكمن فاعليته في إعادة تمثيل الواقع والتفاعل مع الآخرين من خلال إسقاط المشكلات النفسية على شكل أدوار تمثيلية من أجل إدراك واكتشاف ذاتهم ومساعدتهم على حل هذه المشكلات والتكيف معها (ناصر الدين أبو حماد، ٢٠١٩، ٤٦٠).

وتعرفه الباحثة إجرائيًا: أسلوب إرشادي علاجي تربوي يستخدم مع تلاميذ المدرسة الإعدادية يتيح لهم التنفيس الانفعالي عن المشاعر المكبوتة لديه، والاستبصار بمشكلاتهم ومن ثم محاولة حلها والتغلب عليها، وذلك من خلال تمثيلها على شكل أدوار تمثيلية بشكل عفوي وبحرية تامة باستخدام فنيات متعددة مثل: لعب الأدوار، والمرآة، والنموذج والمناجاة وتقديم الذات والإدراك الرمزي وحل المشكلة.

ثالثًا: الألكسيثميا Alexithymia

تعرف على أنها اضطراب يظهر قصورًا في عمليات التفكير والإدراك والمعالجة المعرفية والانفعالية للمشاعر والأحاسيس، تتمثل في صعوبة التعبير عن المشاعر بالكلمات، وقصور في التواصل الوجداني مع الآخرين، وضعف ومحدودية الخيال، والتفكير المعرفي الانفعالي ذو التوجه الخارجي(أحمد بدر، ٢٠١٥، ٩).

ويُعرف إجرائيًا:على أنها نقص الكلمات التي تصف المشاعر.وتشير إلى تكوين افتراضي يشمل السمات المعرفية والوجدانية، مثل صعوبة في تحديد ووصف المشاعر الذاتية، وصعوبة التمييز بين المشاعر والاحساسات الجسمية ذات الأصل الانفعالي، وقدرات تخيل مفيدة، ونمط معرفي متوجه للخارج (علاء الدين كفافي، فؤاد الدواش، مصطفى الحديبي،٢٠٢٠).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تتناول الباحثة المفاهيم الأساسية لمتغيرات البحث والنظريات والآراء العلمية الذي يستند إليها البحث، وهي تشكل الأسس الذي يقوم عليها، ومن ثم يتضمن هذا الفصل السيكودراما، والألكسيثميا، بالإضافة الى مرحلة المراهقة وفيما يلي يتم عرض تلك المفاهيم التي تمثل في مجملها الخلفية النظرية لهذا البحث.

المحور الأول: السيكودراما

تعريف السيكودراما:

يعرفها (Karp,2005,3) بأنها "طريقة لممارسته للحياة دون أن يعاقب الفرد على ارتكاب الأخطاء، وهي طريقة لتجربة ما حدث وما لم يحدث في مواقف معينة، حيث تحدث جميع المشاهد في الوقت الحاضر، على الرغم من أن الشخص قد يرغب في تمثيل شيء من الماضي أو شيء من المستقبل، وتمثل المجموعة جزءاً من الحياة يرى من خلال عيون بطل الرواية.

ويعرفها محمد عبد الصبور وآخرون(٢٠١٧، ٣٤٣) بأنها أحد المناهج العلاجية المركزية التي تقوم على التمثيل المسرحي لمشكلات سلوكية مختلفة الأبعاد تتم في ظل جماعة إرشادية بفنيات متعددة، وشكل تعبيري حر وأجواء مفعمة بالحب والأمن والطمأنينة مما يتيح للبطل التنفيس الانفعالي والاستبصار في ذاته من خلال الشخصيات المساعدة، وعن طريق المناقشة بين المشاركين والمشاهدين يمكنه تعديل سلوكه نحو الأفضل وشفاءه من الاضطراب.

ويعرفها ناصر الدين أبو حماد (٢٠١٩، ٤٦٠) على أنها "نوع من أنواع العلاج النفسي الذي يمزج بين الدراما وعلم النفس، وتكمن فاعليته في إعادة تمثيل الواقع والتفاعل مع الآخرين من خلال اسقاط المشكلات النفسية على شكل أدوار تمثيلية من أجل إدراك واكتشاف ذاتهم ومساعدتهم على حل هذه المشكلات، والتكيف معها.

وترى الباحثة أن التعاريف السابقة للسيكودراما تتفق في أنها أسلوب إرشادي علاجي وتربوي يحظى بجاذبية الأفراد ويتيح للفرد التنفيس الانفعالي عن المشاعر المكبوتة لديهم، واستبصار بمشكلاتهم ومن ثم محاولة حلها والتغلب عليها.

عناصر السيكودراما

أشار كل من (Karp. 2005, 5-9)، (هبة سليم،٢٠١٩، ١٥٧-١٥٨) إلى أن هناك العديد من المكونات أو العناصر اللازمة لإنجاح السيكودراما منها:

١- السيناريو وهو الفضاء المحدد والوجه إلى المسرحية حيث تنبسط الأفعال كما لو كانت حقيقة.

٢- بطل المسرحية النفسية "Protagonist": هو الذي يقوم بالدور الرئيسي وتختاره المجموعة بعدة طرق، ويقوم بدوره لاختيار الأنا المساعدة له ويترك له المجال للتعبير عن نفسه بكل تلقائية وعفوية لوصول لهدف التفريغ.

٣- المدير أو مخرج الجلسات "Director": هو المدير الذي ينظم الجلسة، ويكون لديه خبرة واسعة وفهم عميق لتكنيكيات السيكودراما ولديه أيضاً خبرة تمكنه من فهم أفراد المجموعة.

٤- الأنا–المساعدة "Auxiliary ego": هو الذي يتحرك تبادلياً في المشهد مع البطل، فيقوم بالأدوار المكملة التي يقوم بها البطل.

٥- الجمهور "The group": هو الحضور من المشاركين الأخرين للجماعة.

٦- المسرح "The stage": هو المكان الذي يمثل الحياة بالنسبة للبطل ليستطيع أن يتحرك ويمثل بحرية ويراعي المخرج المسافات بين الأشخاص وأماكنهم مما يساعد البطل أن يعيش الحدث مرة أخرى ومساعدته في إخراج مشاعره والتعبير عنها من جديد في حالة عدم قدرته على ذلك في الواقع.

مزايا السيكودراما:

تتمتع السيكودراما بالعديد من المميزات، حيث تعتبر طريقة اقتصادية في الإرشاد من حيث الوقت والجهد والنتائج العملية. كما أنها محببة ومقبولة للطلبة والمسترشدين، هذا وتساعد على خفض عوامل القلق النفسي والاجتماعي، كما تكسب خبرة تعليمية جديدة للممثلين والمشاهدين وتعتبر السيكودراما تقنية حضارية حديثة لتعديل السلوك الإنساني وزيادة قدرة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم السلبية كالخوف والألم والتوتر وكذلك عن مشاعرهم الايجابية كالفرح والحب والمرح، وتستخدم السيكودراما من قبل المدرسين والمرشدين لتعديل السلوك للطلبة وتشخيصها وعلاجها كما يمكن استخدام السيكودراما لتعديل أنماط سلوكية متعلمة مثل المخاوف المرضية والسلوك العدواني.هذا وتعتبر أنسب الطرق الإرشادية لتناول المشكلات التي تحل بفاعلية أكثر في المواقف الاجتماعية مثل مشكلات سوء التوافق الاجتماعي (صلاح عقل، ١٩٩٩).

وأشار ناصر الدين أبو حماد (٢٠١٩) إلى أن السيكودراما لها أثر إيجابي على تكوين العلاقات والتواصل الايجابي مع الآخرين، ومهارات ضبط النفس، ومهارات الوعي بالذات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله، ومهارات اتخاذ القرارات، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التعاون والتعاطف مع الآخرين، ومهارات تحمل المسئولية الذاتية، ومهارات توكيد الذات، ومهارات تقدير الذات.

أهداف السيكودراما:

١- التعامل مع المشاكل الخاصة لأفراد المجموعة مع محاولة إحداث التغيير شكل غير مباشر من خلال تواصل المجموعة وتفاعلها فيما بينها.

٢- زيادة الثقة بالنفس.

٣- مساعدة المجموعة التغلب على بعض الآراء الخاصة بهم والتي تسبب المشاكل لهم.

٤- تعتبر وسيلة اتصال فعالة وتبادل المعرفة والخبرات.
٥- تدعم مفهوم الاحتواء والمساندة الاجتماعية.
٦- اكتساب طرق جديدة في التحليل والتفكير.
٧- الشعور بالانتماء للمجموعة.
٨- اكتساب القدرة على الانفتاح بالأفكار والمشاعر أمام المجموعة(Holmes, P., et al., 2014).

أساليب وفنيات السيكودراما:

يستخدم في التمثيل النفسي المسرحي أثناء جلسات السيكودراما عدد من الأساليب التي وضعت لتقوية المشاعر وتكثيفها، وتنفيس العواطف، وفهم الذات والتي تساعد على نجاح عملية السيكودراما. ولا تعتبر هذه الأساليب غاية في ذاتها وإنما وسيلة لتعبير المشاركين التلقائي عن مشاعرهم (محمد السقاسفة، ٢٠٠٣: ١٩٣).

ويضيف (Knittle,1990,117) أن فنيات وأساليب السيكودراما المستخدمة مع المراهقين تختلف عن الفنيات المستخدمة مع الراشدين، فالعمل مع المراهقين يتطلب مزيداً من التخطيط، أما الراشدين فيمكنهم أن يعبروا عن أنفسهم وحاجاتهم بسهولة.

وبناء على ما سبق، فإن أي شكل تتخذه السيكودراما، يقصد به- أن يكون على الأقل- كاشفاً لشخصية الفرد ومشكلاته وفي أغلب الأحيان يكون هذا الكشف في حد ذاته من سبل العلاج.

ومن أشهر فنيات السيكودراما وأكثرها استخدامًا ما يلي:

أسلوب مناجاة النفس Soliloquy technique:

فيه يتم (منولوج) بين الشخص ونفسه عما يدور بداخله من مشاعر وأفكار، ويكون دور المعالج هنا مساعدته على إخراج ذلك في صورة لفظية، وهو أسلوب مفيد في إبراز المسافة بين الإدراك الحسي للتلميذ والأحداث الفعلية في العلاقات بين الأشخاص(محمد غريب،١٩٩٩: ٢٢).

أسلوب تقديم الذات Technique of self presentation:

فيه يقوم الفرد أو بطل المسرحية بتقديم نفسه وأسرته وأخوته فمثلاً يقوم بطل المسرحية (عامر) بلعب دور أخته (سناء) ويقوم بتوضيح استجاباته وبذلك فإن هذا العرض يعطى المرشد وأفراد المجموعة صورة واضحة حول كيفية إدراك (عامر) لأخته، وإدراك أخته له مما يجعل الأخصائي يفهم مشكلة التلميذ أكثر وعلاجها (محمد السقاسفة، ٢٠٠٣: ١٩٤).

البديل The Double:

يمكن أن يقوم البديل بالتعبير عن أحاسيس ومشاعر البطل (كتعبيره عن شعور البطل بالخوف، وتعبيره عن اتجاهات البطل العدائية، أو تعبيره عن عاطفة الحب التي لا يكون بمقدرة البطل أن يعبر عنها بمفرده. ويقوم البديل بإيجاد أبعاد إضافية لأدوار البطل الذي قد لا يستطيع لأسباب عديدة أن يقدمها بنفسه) (عبد الرحمن سليمان، ١٩٩٤: ٤٢٩).

المرآة Mirror:

يستخدم هذا الأسلوب حينما يكون الفرد عاجزاً عن التعبير عن نفسه بالكلام وبالفعل يتم وضع ذات مساعدة أو أنا مساعدة في جزء خاص من سلوك الفرد في موقف سيكودرامي ويبقى الفرد المضطرب وسط باقي المشاهدين من الأفراد وتستمر الأنا المساعدة في تمثيل دور الفرد بكل أبعاده ومشكلاته حتى المعالج يناديها باسم الفرد فترى الشخصية نفسها بعين رأسها (محمد غانم، ٢٠٠٩: ١٧٠-١٧١).

إسلوب الإدراك الرمزي Sumbdic realization:

هو التعبير بصورة رمزية مثلاً عندما يخشى الفرد التعبير عن مشكلة أو موقف معين بينه وبين الأب فيتم التعبير بالرمز كمثال الأسد أو الحيوانات المفترسة للتعبير عن السلطة الوالدية، صغار الأرنب للتعبير عن الأبناء، ويستمع المعالج لقصة من نسج خيال الفرد باستخدام هذه الرموز(في: محمد عثمان، ٢٠١٦)

حل المشكلة Problem solving:

هي تعد مزيجًا أو ائتلاف من عدة فنيات تستخدم في العلاج السيسكودرامي والعلاج الجماعي على حد سواء، مثل تقويم النفس، المونولوج، المناجاة. وتتلخص في أن يقوم كل فرد من أفراد المجموعة بعرض أهم المشكلات التي تؤرقه على أن يقوم بقية أفراد المجموعة بإيجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلة (محمد غريب، ١٩٩٩: ٢٥).

لعب الدور Role- playing:

هو قيام التلميذ بتمثيل الدور الذي يصعب القيام به في الواقع، ومحاكاة بعض المواقف، حيث يقوم بلعب دور الأب، أو أي دور يروق له، مما يساعد ذلك في خفض السلوك المراد تعديله عن طريق التنفيس الانفعالي بالتقليد (Mitchell, 1996).

الديالوج Dialog:

هو حوار بين اثنين قد يأخذ شكل سؤال وجواب كما في الحديث التليفزيوني، وقد يأخذ شكل تفاعل درامي كما في الحوار(الأم– الأب– البائع)، وهذا يتيح للتلميذ الكشف عن صراعاته الداخلية والافصاح عن مشكلاته (محمد غريب، ١٩٩٩: ٢٤).

النمذجة Mooding:

تمثل النظرية السلوكية تياراً علمياً في علم النفس، وتقوم معطيات هذه النظرية على إنكار ما يسمى باللاشعور أو اللاوعي، وتتولى النظرية السلوكية أهمية كبيرة للتعلم عن طريق الملاحظة والتقليد، حيث أكدت إمكان الفرد اكتساب كثير من جوانب السلوك من خلال ملاحظة بعض النماذج والاقتداء بها، كما يمكن استخدام النماذج في تحليل وعلاج السلوك واكتساب جوانب إيجابية. وهذا ما يؤكده جورج وآخرون (George, R.,et al.,1988) في أن النموذج يقوم على فكرة تقليد الشخص لسلوك الآخرين وهي النقطة الأساسية في نظرية التعليم الاجتماعي (في: حاتم عاشور، ٢٠١٧)

المحور الثاني: الألكسيثميا Alexithymia

تعريف الألكسيثميا

يعرفها(Berthoz, Perdereau, Nathalie, Maurice & Mark, 2007, 341) بأنها "قصور في بعض المهارات الشخصية المرتبطة بالقدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية وتحمل الضغوط، وعدم القدرة على فهم وضبط الذات.

كما عرفها محمد البحيري (٢٠٠٩، ٨٢٢-٨٢٣) على أنها "سمة وجدانية معرفية نتيجة لوجود قصور في المشاعر والأحاسيس، ويظهر ذلك في صعوبة التعرف على المشاعر الذاتية، وكذلك التواصل الانفعالي بسبب غياب الكلمات المناسبة لوصف تلك المشاعر، بالرغم من عدم وجود أي اضطراب في الجهاز الصوتي أو السمعي، بالإضافة إلى محدودية التخيل المتعلق بالمشاعر مما يؤدي إلى انخفاض في مهارة التعامل مع الآخرين، ويصبح معرضاً للإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية.

وتعرفها إيمان خميس(٢٠١٤، ٢٦٨) بأنها سمة شخصية ثابتة ذات مكونات وجدانية ومعرفية تتميز بالصعوبة في وصف وتحديد المشاعر والتعرف عليها، وصعوبة الفصل بين المشاعر والأحاسيس الجسدية، ونقص القدرة التخيلية، والتفكير الموجه نحو الخارج.

وعرفها أحمد بدر(٢٠١٥، ٩) بأنها: "اضطراب يظهر قصوراً في عمليات التفكير والإدراك والمعالجة المعرفية والانفعالية للمشاعر والأحاسيس، تتمثل في صعوبة التعبير عن المشاعر بالكلمات، وقصور في التواصل الوجداني مع الآخرين، وضعف ومحدودية الخيال، والتفكير المعرفي الانفعالي ذو التوجه الخارجي.

وقد عرفتها سحر سليم(٢٠١٧، ٩٧٤) بأنها "عبارة عن الصعوبات التي يعاني منها الشخص في وصف مشاعره، وذلك لعدم القدرة على التعبير عن المشاعر وضعف ومحدودية الاتجاه المعرفي لديه، وتتكون من عدة أبعاد هي: صعوبة وصف المشاعر، صعوبة فهم الآخرين، التفكير الخارجي.

خصائص ذوي الألكسيثميا:

يتصف الأفراد ذوي الألكسيثميا بمجموعة من الخصائص وقد لخصها تايلور (Taylor, 1997) وهي:

١- صعوبة في تحديد مختلف أشكال المشاعر، صعوبة في القدرة على التميز بين المشاعر الانفعالية والمشاعر الجسدية.

٢- قصور في فهم العوامل التي أدت إلى المشاعر.

٣- صعوبة التعبير اللفظي عن المشاعر.

٤- نقص الاستماع وتجاهل البحث عن السعادة.

٥- تقليل أهمية الرمزية كحقائق.
٦- ندرة الأفكار البارعة أو النشاطات التخيلية.
٧- خلل في العمليات التصورية، يظهر من خلال ندرة التخيلات.
٨- تفضيل التركيز على الأحداث الخارجية عن الخبرات الخاصة (أسلوب معرفي ذو توجه خارجي).
٩- ضعف التخيل الانفعالي وقلة الاستغراق في أحلام اليقظة.
١٠-الموقف المتصلب تجاه الآخر.
١١-وجود بعض الاضطرابات الفسيولوجية مثال: خفقان ضربات القلب، وألم في المعدة، واحمرار الوجه، وارتفاع حرارة الجسم واضطرابات الأكل.

أبعاد الألكسيثميا:

يتكون مفهوم الألكسيثميا من ثلاث مكونات رئيسية هي:

١. صعوبة تحديد الأحاسيس والمشاعر "Difficulty identifying feelings" يشير إلى نقص كفاءة الشخص في تحديد أحاسيسه والغالب على هذه الأحاسيس كونها أعراض جسمية يغيب عنها في الغالب قدرة معرفية تعطي معنى لهذا الإحساس الذي تتم خبرته عبر الجسد.
٢. صعوبة وصف المشاعر Difficulty Describing Feelimgs: يشير إلى نقص الكفاءة فيما يتعلق بالتعبير اللغوي عن الأحاسيس، ويعود ذلك إلى هيمنة النشاط العصبي الفسيولوجي على الاستجابات بالانفصال عن النظام المعرفي والذي يشمل المخططات حيث يوجد بداخلها الترميز التخيلي التي تعطي الوصف والمسميات للأحاسيس.
٣. التفكير المتوجه نحو الخارج Externally oriented thinking: يشير إلى نقص الكفاءة التأملية لدى الشخص وبالتالي يتوجه تفكيره للخارج لنقص كفاءته في تحديد ووصف أحاسيسه (فؤاد الدواش، ٢٠١١، ٦).

النظريات المفسرة للالكسيثميا:

هناك مجموعة من النظريات التي حاولت أن تفسر السبب وراء الألكسيثميا وسنعرض فيما يلي لأهم تلك النظريات.

نظرية التحليل النفسي:

أشار مكدوجال(١٩٨٩) أن هناك نوعين من الألكسيثميا، يتمثل النوع الأول من الألكسيثميا الأولية وترجع إلى أسباب عضوية، وتتسم بالثبات النسبي، بينما يتمثل النوع الثاني الثانوية وترجع إلى أسباب نفسية، وتعتبر بمثابة ميكانيزم دفاعي يستخدمه الفرد لحماية نفسه من الانفعالات الشديدة المرتبطة بالخبرات المؤلمة خلال مرحلة الطفولة (Pirlot, 2012, 1410).

النظرية المعرفية:

تؤكد على وجود علاقة بين ما تفكر فيه وما نشعر به، لكن لا أحد ينكر أن انفعالاتنا تتأثر بتفكيرنا، كما أن الانفعالات والمشاعر تعتمد على عنصرين هما الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي لمواقف الخبرة الانفعالية بمراكز المعالجة المعرفية، وأن أصاب هذه النظرية يركزون على بعض العمليات المعرفية التي تتضمن مدركات الفرد وتقييمه لعلاقاته الاجتماعية. حيث أشار كل من شاكتر وجيروم "Schachter, Jerome, 1962" إلى أن العنصر الرئيسي في شعورنا بالانفعال هو تفسيرنا للمواقف المختلفة التي تحدث فيها، ومن ثم فالألكسيثميا وفق هذه النظرية حالة وجدانية تعكس عجز الفرد على إدراك وتفسير الموقف المثير للانفعال، مما يؤدي إلى حدوث استجابة انفعالية مشوشة يعجز الفرد خلالها عن التفرقة بين مشاعره والاستجابة الفسيولوجية الموافقة لموقف الانفعال، أو موقف الخبرة الانفعالية (هشام الخولي، محمد شعبان، الزهراء عراقي، ٢٠١٣، ١٣٨).

نظرية التعلم الاجتماعي:

ترى هذه النظرية أن الألكسيثميا سلوك تعلمه الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية، وقد ينتقل هذا السلوك من خلال الآباء الذين لديهم صعوبة في تنظيم مشاعرهم وغير قادرين على تعليم أبنائهم فهم وتنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها(Le, Ramos & Munos, 2007, 215)، وكلما زادت الألكسيثميا عند الآباء كلما زادت معها صعوبة تفسير انفعالاتهم وكذلك تعليم أبنائهم تنظيم هذه الانفعالات (في: سامية صابر، ٢٠١٢، ٢٧٤).

نظرية الأساس النيوربيولوجي:

يرى البعض أن سبب الألكسيثيما هو حدوث خلل في الشق الأيمن من المخ، ويروا أن النصف الأيسر من المخ يرتبط بمعالجة العمليات اللفظية، بينما الأيمن يختص بالخيال والمشاعر ومعالجة العمليات غير اللفظية، فأي تلف في النصف الأيمن من المخ قد يسبب صعوبة التعبير عن المشاعر بينما آخرون يرون أن سبب الألكسيثيما يرجع إلى قصور في الترابط والاتصال بين نصفي الدماغ الأيسر والأيمن، في حين يرى البعض منهم أن سبب الألكسيثيما حدوث اختلال للآليات التنظيمية في القشرة الأمامية للدماغ(Larsen, Brand, Bermond & Hijman, 2003, 534).

نظرية الوعي الانفعالي:

قدم هذه النظرية لان وسكوارتس(Lane& Schwarts ,1987) وفق نموذج التطور المعرفي لـ "بياجيه" في تفسير نمو وتطور الوعي الانفعالي، يرتبط بالنمو المعرفي، الإنسان يستخدم اللغة، لكي يحدد مشاعره ويتعرف عليها ويعبر عنها ولكي يعبر الفرد عن انفعالاته لابد أن

يكون لديه كلمات مختلفة الذين للتعبير عن المشاعر المتنوعة، ويصلها بسهولة، والأفراد الذين لديهم الألكسيثيما يعانون نقص في القدرات المعرفية التي تعبر عن الاحاسيس العصبية الفسيولوجية وترجمتها إلى كلمات (في: فارس زين العابدين، ٢٠١٦، ٣٩).

ثانيًا: الدراسات السابقة: قسمت الدراسات السابقة إلى محورين:

المحور الأول: دراسات تناولت السيكودراما

دراسة (Yidiz & Duy, 2011**)** بهدف التعرف على فاعلية برنامج تربوي نفسي لتحسين مهارات التعاطف والتواصل من المراهقين المعاقين بصرياً. وكان عددهم ١٦ مراهق في مدرسة ابتدائية في تركيا. وتم قياس مستويات التعاطف من المشاركين ومهارات الاتصال وشاركت المجموعة التجريبية في برنامج العلاج لمدة تسع جلسات وكانت الجلسات جماعية تحتوي على أنشطة ونقاشات وكان للبرنامج فاعلية في زيادة التعاطف والتواصل بين المعاقين بصريًا.

دراسة محمد أبو الرب(٢٠١٧). بهدف معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على السيكودراما في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. تكونت عينة الدراسة من ٥٠ طالباً ممن يعانون من قصور في الكفاءة الاجتماعية، والملتحقين بغرف المصادر في المدارس الحكومية في جدة وقد قسموا إلى مجموعتين، تجريبية(٢٥ طالبًا)، وضابطة(٢٥ طالبًا) وقد قام الباحث بتطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية والبرنامج، التدريبي وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية، ويوصى الباحث باستخدام السيكودراما لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، بالإضافة إلى تدريب المعلمين على كيفية اختيار وتطوير مثل هذه البرامج.

دراسة نفين صبح(٢٠١٩). بهدف فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما لخفض مستوى التنمر لدى المراهقين، واشتملت عينة الدراسة على(٣٠) طالباً من الطلاب المتنمرين بمدرسة رفح الأساسية (أ) مقسمين إلى مجموعتين(١٥) تجريبية و(١٥) ضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس التنمر، البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما، واتبعت الدراسة المنهج شبه تجريبي، وتوصلت إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب دراجات أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس التنمر تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنمر تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والقياسين (البعدي– التتبعي) على مقياس التنمر.

دراسة هشام زغلول (٢٠٢٠). بهدف معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي للمسرح النفسي القائم على السيكودراما في بناء قناعات الاقلاع عن التدخين لدى المراهقين حيث تكونت عينة الدراسة من(٣٠) مراهق بجامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، قسموا إلى مجموعتين تجريبية(١٥ طالباً) وضابطة (١٥) طالباً، مستخدماً أدوات تضمنت: مقياس قناعات الاقلاع عن التدخين وبرنامج المسرح النفسي باستخدام السيكودراما على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس قناعات الاقلاع عن التدخين، وكذلك بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولم توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية مما يعني التأكد من التأثير الممتد لبرنامج السيكودراما.

المحور الثاني: دراسات سابقة تناولت الألكسيثميا.

دراسة(Venta, Hart & Sharp, 2013) العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتجنب التجريبي والألكسيثميا، وتقييم دور التجنب التجريبي كعامل وسيط في العلاقة بين الألكسيثميا والتنظيم الانفعالي. وبلغت العينة (٦٤) مراهقاً من مؤسسة لإقامة المرضى وتتراوح أعمارهم بين(١٢-١٧)عامًا منهم٣٠% لديهم الألكسيثميا. وطبق عليهم مقياس تورنتو للألكسيثميا، واستبيان التجنب والاندماج، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وأظهرت النتائج أن المراهقين ذوي الألكسيثميا لديهم قصور في التنظيم الانفعالي ومستويات مرتفعة من التجنب، مما يدل على أن عدم القدرة على استخدام اللغة لوصف الحالة الانفعالية ترتبط بقوة بصعوبات التنظيم الانفعالي، إلا أن هذه العلاقة يتوسطها عدم الرغبة في تحمل الخبرات الخاصة السلبية، كما أكدت النتائج أن القصور في التنظيم الانفعالي يصاحبه مستويات مرتفعة من الألكسيثميا.

دراسة (Nicoleta & Vitalia, 2013). بهدف تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في التعبير الانفعالي، وكما هدفت إلى الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز التعبير الانفعالي لدى الطلبة، على عينة قوامها (١٠) طلاب من طلبة الجامعة تخصص علم النفس، تتراوح أعمارهم بين(٢٠-٢١) عاماً، مستخدماً أدوات تضمنت مقياس التعبير الانفعالي، والبرنامج التدريبي، وأظهرت النتائج وجود أثر إيجابي دال احصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلبة بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواء على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى التعبير الانفعالي لديهم.

دراسة (Myers & Derakshan, 2015). بهدف فحص العلاقة بين استراتيجية القمع الانفعالي والألكسيثميا لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها (٥٦) طالباً وطالبة منهم (١١) ذكراً

و(٤٥) أنثى تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٠) عامًا. وطبق عليهم مقياس تنظيم الانفعال والألكسيثميا. وكشفت النتائج أن طلاب الجامعة ذوي أسلوب القمع الانفعالي حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الألكسيثميا، مما يؤكد وجود ارتباط موجب بين القمع الانفعالي والألكسيثميا.

دراسة جيهان حلمي(٢٠١٨). بهدف خفض الألكسيثميا لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم وتضمنت العينة(٢٠) تلميذًا تراوحت أعمارهم (١٢-١٣) عاماً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تحتوي كل منهما على(١٠) تلاميذ استخدام مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، اختبار المسح النيورلوجي السريع ومقياس الألكسيثميا والبرنامج الإرشادي، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي في الألكسيثميا.

دراسة الشيماء سالمان (٢٠٢٠). أثر برنامج معرفي سلوكي قائم على التدريب على الحوار الذاتي الايجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى مجموعة من (١٧) فتاة من فتيات المؤسسات الايوائية بالمرحلة الاعدادية. وقد تم إعداد مقياس التعبير الانفعالي والبرنامج الإرشادي معرفيًا سلوكيًا وتوصلت النتائج إلى أثر البرنامج المستخدم في تحسين التعبير الانفعالي.

دراسة (Salvatore Iuso, Melania severo, et al., 2022). بهدف برامج التثقيف النفسي ومكافحة التنمر قد تمنع العنف بين الطلاب من خلال معالجة التعبير العاطفي والتنظيم، والحد من الألكسيثميا، والغضب وصف تأثير التدخل التربوي النفسي على عينة قوامها (١٩١) طالبًا وطالبة، منهم ١٠١ إناثًا و٩٠ ذكرًا تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٤) عامًا، مستخدماً أدوات تضمنت مقياس الألكسيثميا، ومقياس الغضب، استبيان تنظيم العاطفة وأظهرت النتائج أن الإناث قد حصلت على مستويات أعلى في الألكسيثميا بينما أظهرت خصائص أخرى الغضب، وحاصل التعاطف، والتنظيم الانفعالي لم تختلف بين مجموعات الجنس النفسي، وأدى البرنامج التعليمي إلى زيادة ملحوظة في حاصل التعاطف والتنظيم الانفعالي، وانخفاض الألكسيثميا بشكل ملحوظ، وأن التثقيف النفسي قد قلل مستويات الألكسيثميا وتحسين التعاطف والتنظيم الانفعالي لدى المراهقين.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثميا لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الإعدادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا لصالح القياس البعدي.

٣- لاتوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الإعدادية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الإعدادية في القياسين البعدي على مقياس الألكسيثيميا.

المنهج المستخدم في البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي نظام المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٢٩) تلميذًا وتلميذة من تلاميذ المدرسة الإعدادية (١٤ ذكور، ١٥ إناث) من مدرسة الزهراء الإسلامية الخاصة بشبين الكوم بمحافظة المنوفية، ممن يعانون من ارتفاع مستوى الألكسيثميا،وممن تتراوح أعمارهم بين(١٣-١٥)عامًا بمتوسط عمري (١٤.٦) بانحراف معيارى (١.٠٣) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية قوامها (١٤) تلميذاً وتلميذة (٦ذكور،٨ إناث)، وتتراوح أعمارهم بين (١٣-١٥) عامًا بمتوسط عمري (١٤.٥) بانحراف معيارى(١.٠٢) وضابطة قوامها (١٥) تلميذًا وتلميذة (٧ذكور،٧ إناث) تتراوح أعمارهم من (١٣-١٥) بمتوسط عمري (١٤.٣) عامًا بانحراف معيارى (١.٠٣).

أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث فيما يلي:

١- مقياس تورنتو للألكسيثميا(إعداد النسخة العربية)علاء الدين كفافي، فؤاد الدواش، مصطفى الحديبي (٢٠٢٠).

- بنية المقياس: يتكون مقياس الألكسيثميا "البلادة الوجدانية" للمراهقين والراشدين من ٢٠ عبارة تقيس البلادة الوجدانية، وقد صيغت البنود على شكل عبارات إيجابية وأخرى سلبية، بواقع (١٥) عبارة إيجابية (٥) عبارات سلبية، توزع على ثلاث مقاييس فرعية هي:

١- صعوبة تحديد المشاعر، وتتكون 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 في تحديد المشاعر.

٢- صعوبة وصف المشاعر، ويتكون من (٥) عبارات بواقع (٤) عبارات إيجابية و(١) عبارة سلبية، ويعتبر الحد الأعلى للدرجة (٢٥) عن ارتفاع صعوبة وصف المشاعر، بينما يعبر الأدنى للدرجة (٥) درجات عن انخفاض صعوبة وصف المشاعر.

٣- التفكير المتوجه نحو الخارج، ويتكون المقياس من (٨) عبارات بواقع (٤) عبارات إيجابية و(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.

تصحيح مقياس تورنتو للألكسيثميا:

تتمثل عبارات مقياس الألكسيثميا من (٢٠) عبارة، يتم الإجابة عليها من خلال متصل يبدأ بالرفض القوي وينتهي بالموافقة القوية(أرفض بشدة – أرفض – محايد – أوافق – أوافق بشدة) على أن تكون درجات كل عبارة على الترتيب (٥-٤-٣-٢-١) العبارات الإيجابية، و (١-٢-٣-٤-٥) للعبارات السلبية، ويعبر الحد الأعلى للدرجة(١٠٠) عن ارتفاع البلادة الوجدانية، بينما يعتبر الحد الأدنى للدرجة (٢٠)عن انخفاض البلادة الوجدانية. ويتمتع المقياس في صورته الأصلية بمستوى مناسب من الصدق والثبات الذي يفوق (٠.٨٠) للمقياس ككل.

٢- البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما (إعداد الباحثة)

اشتملت عملية بناء البرنامج تحديد الأهداف العامة والإجرائية، والمصادر والأسس التي يقوم عليها، والتي تم في ضوئها تحديد محتوى البرنامج بما يتضمنه من فنيات متنوعة، وتحديد أساليب التقويم، والزمن الأمثل للجلسة بما يتناسب مع التلاميذ ذوي الألكسيثميا.

أ-أهمية البرنامج الإرشادي

- العدول عن الارتجال ودراسة ما سيتخذ من إجراءات ووسائل لتنفيذها.
- تحديد الزمان والمكان الملائم لتنفيذ ما.
- تجنب ضياع الموارد المتاحة(محمد سعفان،٢٠٠٥).
- اكتشاف وتنمية القيادات المحلية (محمد الطنوبي، ١٩٩٨).

ب- مبررات استخدامه

- تيسير الخطة الإرشادية المعدة باتقان التي توضح مشكلات الحالة وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.
- مناقشة الحالة مع فريق العمل الإرشادي الذي يضم في الغالب الطبيب النفسي والمرشد النفسي والأخصائي الاجتماعي والأهل، هذا الأمر يساعد على معرفة التغيرات التي حدثت لدى الحالة نتيجة للخطة الإرشادية المتبعة.
- إضافة إلى ما سبق فإن فؤاد التخطيط للبرنامج الإرشادي تكمن في أهمية حل المشكلات أولاً بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول المناسبة في الوقت المناسب، لذلك فالبرامج الإرشادية تبنت في مناهجها طرائق عدة لمواجهة مثل تلك المشكلات الطارئة النمائية والوقائية والعلاجية.

ج- محتوى البرنامج:

تضمن البرنامج ٢٠ جلسة، تتضمن مجموعة من فنيات السيكودراما التي تعتبر من أشهر أساليب الإرشاد والعلاج الجماعي التي تعتمد على التصوير التمثيلي المسرحي لمشكلات سلوكية أو نفسية أو اجتماعية، وفيما يلي عرض لهذه الفنيات.

د- الفنيات المستخدمة في البرنامج (فنيات السيكودراما)

تقديم الذات، الديالوج، لعب الدور، النمذجة، البديل، المرآة، مناجاة النفس، الإدراك الرمزي، حل المشكلة.

- تقديم الذات: فيه يقوم الفرد بتقديم نفسه، ويعبر عن ذاته أمام الآخرين.
- الديالوج: حوار بين اثنين يساعد على كشف الصراعات الداخلية.
- لعب الدور: قيام التلميذ بتمثيل الدور الذي يصعب عليه القيام به في الواقع,
- النمذجة: تعتمد على الملاحظة والتقليد.
- البديل: يقوم بالتعبير عن أحاسيس ومشاعر البطل.
- المرآة: عندما يكون الفرد عاجزاً عن التعبير عن نفسه بالكلام.
- مناجاة النفس: يتم بين الشخص ونفسه عما بداخله.
- الإدراك الرمزي: التعبير بصورة رمزية مثل صور الحيوانات.
- حل المشكلة: يقوم كل فرد بعرض مشكلة وعلى الباقي إيجاد الحلول لتلك المشكلة.

هـ- الإطار الزمني للبرنامج:

يتكون البرنامج من (٢٠) جلسة، لمدة شهر وثلاث أسابيع بواقع (٣) جلسات أسبوعيًا، مدة الجلسة (٣٥-٤٥) دقيقة.

و- خطة الجلسات الإرشادية:

يتكون البرنامج الإرشادي من (٢٠) جلسة، وفيما يلي خطة موجزة لجلسات البرنامج الإرشادي، متضمنة تسلسل الجلسات، وأهدافها، والفنيات المستخدمة فيها.

جدول (١) ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

م	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى	تهيئة وتمهيد للبرنامج الإرشادي وتطبيق مقياس قبلي	تقديم الذات، المحاضرة
الجلسة الثانية	معرفة مفهوم الألكسيثميا وأبعاده	المحاضرة، الديالوج، الواجب المنزلي
الجلسة من الثالثة حتى	تحديد المشاعر	لعب الدور، النمذجة، البديل،

م	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة
السابعة		التعزيز، الواجب المنزلي
الجلسة من الثامنة حتى العاشرة	وصف المشاعر	المرآة، مناجاة النفس، الواجب المنزلي
الجلسة من الحادي عشر حتى الثالثة عشر	محددية الخيال	الإدراك الرمزي، التخيل، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي
الجلسة من الرابع عشر وحتى السابع عشر	التفكير ذو التوجيه الخارجي	الديالوج، حل المشكلة، التعزيز، الواجب المنزلي
الجلسة من الثامنة عشر وحتى التاسع عشر	مراجعة عامة	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة.
الجلسة العشرون	تلخيص عام لجلسات البرنامج، تقييم البرنامج، وتطبيق المقياس بعد البرنامج	المحاضرة، حفل ختامي.

إجراءات البحث وخطواته: تم استخدام مجموعة من الإجراءات البحثية المتكاملة وهي:

- إجراء عرض وتفسير للإطار النظري للبحث.
- إجراء عرض لبعض الدراسات والبحوث السابقة.
- الإطلاع على ملفات جميع التلاميذ المقيدين بالمدرسة والذي يتراوح أعمارهم بين (١٣-١٥) عامًا.
- إعداد البرنامج الإرشادي.
- تحديد عينة الدراسة، من خلال إجراء القياس القبلي لمقياس الألكسيثميا على التلاميذ.
- تقسيم المجموعة التى اتضح ارتفاع درجاتها فى الألكسيثميا الى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية.
- إجراء القياس البعدي لمقياس الألكسيثميا على تلاميذ المجموعتين (التجريبية والضابطة).
- تطبيق نفس أداة الدراسة وذلك بعد مرور شهرين من (تطبيق ما بعد المتابعة) على المجموعة التجريبية.
- التحليل الإحصائي للبيانات المستخلصة من التجربة الميدانية للبحث.
- استخلاص النتائج وتفسيرها.
- تقديم التوصيات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث.

نتائج البحث:

١-نتائج التحقق من صدق الفرض الأول ومناقشته:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صدق هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الألكسيثيميا: باستخدام معادلة مان ويتني لتحديد الفروق بين المجموعتين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسط ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودلالتها الإحصائية في الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا

المقياس الفرعي	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد المشاعر	الضابطة =١٥	٢٧.٥٣	٢.٠٦٦	٢٢.٠٠	٣٣٠.٠٠	٠.٠٠٠	-٤.٥٩٧	دال
	التجريبيةن=١٤	١٤.٢٩	١.٤٩٠	٧.٥	١٠٥.٠٠			
صعوبة وصف المشاعر	الضابطة= ١٥	١٨.٨٧	١.٥٠٦	٢٢.٠٠	٣٣٠.٠٠	٠.٠٠٠	-٤.٦١٧	دال
	التجريبية ن=١٤	١٠.٢٩	١.٤٣٧	٧.٥	١٠٥.٠٠			
التفكير الموجه خارجيًا	الضابطةن=١٥	٣٢.٣٣	١.٤٤٧	٢٢.٠٠	٣٣٠.٠٠	٠.٠٠٠	-٤.٦٢١	دال
	التجريبيةن= ١٤	١٦.٣٦	١.٠٨٢	٧.٥	١٠٥.٠٠			
المجموع الكلي	الضابطةن=١٥	٧٨.٧٣	٣.١٧٣	٢٢.٠٠	٣٣٠.٠٠	٠.٠٠٠	-٤.٥٩٢	دال
	التجريبية ن=١٤	٤٠.٩٣	٢.٧٠٢	٧.٥	١٠٥.٠٠			

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من تلاميذ المدرسة الإعدادية في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا لصالح أفراد المجموعة التجريبية في البعد الأول(صعوبة تحديد المشاعر)،حيث بلغت قيمة(Z)(٤.٥٩٧) وهى قيمة دالة إحصائياعند مستوى دلالة (٠.٠١) حيث كان متوسط درجات المجموعة الضابطة (٢٧.٥٣) بانحراف معياري (٢.٠٦٦) في حين كان متوسط درجات المجموعة التجريبية (١٤.٢٩) بانحراف معياري(١.٤٩٠)، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى العينة التجريبية في البعد الأول(صعوبة تحديد المشاعر) نتيجة التعرض لجلسات البرنامج.

كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من تلاميذ المرحلة الإعدادية في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا لصالح أفراد المجموعة التجريبية في البعد الثاني (صعوبة وصف المشاعر) حيث بلغت قيمة (Z)(٤.٦١٧) وهى قيمة دالة إحصائياعند مستوى دلالة (٠.٠١) حيث كان

متوسط درجات المجموعة الضابطة(١٨.٨٧) بانحراف معياري (١.٥٠٦) في حين كان متوسط درجات المجموعة التجريبية (١٠.٢٩) بانحراف معياري(١.٤٣٧)، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى العينة التجريبية في البعد الثاني(صعوبة وصف المشاعر) نتيجة التعرض لجلسات البرنامج.

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا لصالح أفراد المجموعة التجريبية في البعد الثالث (التفكير الموجه خارجيًا) حيث بلغت قيمة(Z)(٤.٦٢١) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) حيث كان متوسط درجات المجموعة الضابطة(٣٢.٣٣) بانحراف معياري(١.٤٤٧) في حين كان متوسط درجات المجموعة التجريبية(١٦.٣٦) بانحراف معياري (١.٠٨٢)، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى العينة التجريبية في البعد الثالث (التفكير الموجه خارجيًا) نتيجة التعرض لجلسات البرنامج.

كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا الدرجة الكلية لصالح أفراد المجموعة التجريبية في المقياس ككل، حيث بلغت قيمة (Z)(٤.٥٩٢) وهى قيمة دالة إحصائياعند مستوى دلالة(٠.٠١) حيث بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (٧٨.٧٣) ومتوسط درجات المجموعة التجريبية(٤٠.٩٣)، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى العينة التجريبية في البعد الثاني(صعوبة وصف المشاعر) نتيجة التعرض لجلسات البرنامج.

ويبدو من الشكل السابق أن هناك تباينًا في متوسطي الدرجات عند المقارنة بين المجموعتين وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية، وهذا يدل إلى أن التقدم ظهر بشكل كبير على نحو فعال، وهذا مؤشر على فعالية البرنامج المقترح القائم على السيكودراما في خفض الألكسيثيميا، واتضح هذا التحسن لدى هذه المجموعة التي تلقت الجلسات التدريبية والجوانب التطبيقية من حيث تحسن درجة الألكسيثيميا لديهم، وحيث أن المجموعتين التجريبية والضابطة من نفس البيئة الاجتماعية تحكمهم نفس الظروف، كما أنهم من نفس المدرسة وبالتالي تكاد تكون الظروف متقاربة إلى حد ما، ويدل ذلك على فعالية البرنامج التدريبي في تحقيق أهدافه، وبالتالي تحقق صحة الفرض الأول.

ومن هنا ترجع الباحثة نتائج الفرض الأول إلى فعالية وكفاءة البرنامج القائم على السيكودراما حيث تمثل السيكودراما Psychodrama شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يستخدم التمثيل لمعاونة المريض في حل مشكلاته. والسيكودراما أسلوبًا من أساليب العلاج

النفسي يصل فيه المرضى إلى الاستبصار وتعديل الأنماط غير الملائمة للسلوك وذلك من خلال التمثيل التلقائي للمواقف في حياتهم، وتزويد المريض (العميل) بقدر معين من المواجهة encounter يشجعه على التلقائية، ويساعده في ذات الوقت على تحقيق أكبر قدر من الفهم لسوء توافقه بالنسبة للسلوك بين الشخصي interpersonal behavior على المستويين المعرفي والانفعالي. وهي أسلوبًا علاجيًا يحظى بجاذبية خاصة لدى الأطفال إذ تلتقي فيه كثير من الأوجه مع اللعب ذات النشاط التلقائي الفطري الحركي لأنها تمزج الخيال بالواقع والحقيقة بالخرافة ومن ثم يقوم الطفل بالتنفيس عن رغبته المكبوتة وانفعالاته ويفصح عن دواعي القلق ومصادر التوتر لديه كما يحدث نوع من الإشباع الداخلي كحاجات الطفل الذي يتعذر إشباعها في الواقع.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة نفين الشيخ(٢٠٢١) التي أظهرت نتائجها فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على السيكودراما في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الضغوط النفسية لدى ضحايا التنمر الالكتروني ووجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية. وأيضًا دراسة نفين صبح (٢٠١٩) التي توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب دراجات أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس التنمر تعزى لتطبيق البرنامج القائم على السيكودراما لصالح المجموعة التجريبية. ودراسة إبراهيم الخطيب(٢٠٢٠). بهدف الكشف عن فاعلية برنامج قائم على السيكودراما في خفض إعاقة الذات وتحسين المرونة النفسية لدى طلبة صعوبات التعلم في مدينة اربد، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

٢-نتائج التحقق من صدق الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه:"توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المدرسة الإعدادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صدق هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا باستخدام اختبار ويلككسون لتحديد الفروق بين القياسين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (z) ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثيميا (ن=١٤)

المقياس الفرعي	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد المشاعر	القبلي	٢٧.٨٦	١.٩١٦	السالبة	١٤	٧.٥٠٠	١٠٥.٠٠	-٣.٣٠٦	دال
	البعدي	١٤.٢٩	١.٤٩٠	الموجبة	٠				
				التساوي	٠				
				المجموع	١٤				
صعوبة فهم المشاعر	القبلي	١٨.٨٦	١.٧٠٣	السالبة	١٤	٧.٥٠٠	١٠٥.٠٠	-٣.٣٢١	دال
	البعدي	١٠.٢٩	١.٤٣٧	الموجبة	٠				
				التساوي	٠				
				المجموع	١٤				
التفكيرالموجه خارجيًا	القبلي	٣٢.٣٦	١.٢١٦	السالبة	١٤	٧.٥٠٠	١٠٥.٠٠	-٣.٣٣٠	دال
	البعدي	١٦.٣٦	١.٠٨٢	الموجبة	٠				
				التساوي	٠				
				المجموع	١٤				
المجموع الكلي	القبلي	٧٩.٠٧	٢.٧٦٤	السالبة	١٤	٧.٥٠٠	١٠٥.٠٠	-٣.٣٦٨	دال
	البعدي	٤٠.٩٣	٢.٧٠٢	الموجبة	٠				
				التساوي	٠				
				المجموع	١٤				

يتضح من جدول (٣):

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اللألكسيثميا، حيث بلغت قيمة (Z)(٣.٣٠٦) وهى قيمة دالة إحصائياعند مستوى دلالة (٠.٠١) حيث كان متوسط درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في البعد الأول (صعوبة تحديد المشاعر) في القياس القبلي(٢٧.٨٦) في حين كان القياس البعدي (١٤.٢٩).

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اللألكسيثميا، حيث بلغت قيمة(Z)(٣.٣٢١) وهى قيمة دالة إحصائياعند مستوى دلالة(٠.٠١)، حيث كان متوسط درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في البعد الثاني(صعوبة وصف المشاعر) في القياس القبلي(١٨.٨٦) في حين كان القياس البعدي (١٠.٢٩).

٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اللألكسيثميا حيث بلغت قيمة(Z)(٣.٣٣٠) وهى قيمة دالة إحصائياعند مستوى دلالة(٠.٠١)، حيث كان متوسط

درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في البعد الثالث(التفكير الموجه خارجيًا) في القياس القبلي(٣٢.٣٦) في حين كان القياس البعدي (١٦.٣٦). ويستدل من ذلك على وجود تقدم بعد تطبيق جلسات البرنامج، ظهر بشكل كبير على نحو فعال، وهذه دلالة واضحة على فعالية البرنامج القائم على السيكودراما حيث هدفت جلساته إلى العمل على خفض البلادة الوجدانية وطرق التعبير عن المشاعر والتعبير الحر المطلق للأفكار مما أدى إلى هذا التحسن الملحوظ.

كما يتضح من خلال جدول(٣) أن الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس (الألكسيثميا) الدرجة الكلية كانت لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة(Z)(٣.٣٦٨) وهى قيمة دالة إحصائياعند مستوى دلالة (٠.٠١) وبالتالي تحقق صحة الفرض الثاني، حيث أن متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثميا في القياس البعدي جاءت أعلى من متوسطات درجاتهم على المقياس في القياس القبلي، مما يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثميا بالنسبة لأبعاد المقياس وبالنسبة للدرجة الكلية،مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث.

وترجع الباحثة ذلك إلى أثر البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما كان ذلك له دور هام في خفض الألكسيثميا لدى أفراد المجموعة التجريبية.حيث استخدمت الباحثة أشهر فنيات السيكودراما وأكثرها استخدامًا وهو فنية أسلوب مناجاة النفس وفيه يتم (منولوج) بين الشخص ونفسه عما بداخله من مشاعر وأفكار، ويكون دور المعالج هنا مساعدته على إخراج ذلك في صورة لفظية.وأيضًا فنية أسلوب إدراك الذات وتقوم الشخصية المحورية (المريض) بتمثيل مواقف معينة من حياته بمساعدة الذوات المساعدة (الجماعة) فتكون (الجماعة) بمثابة قابلات يساعدون الشخصية المحورية في الموقف السيكودرامي وحين يكتمل الطفل المضطرب يساعدون في ولادته (النمط السوي من الشخصية). وفنية أسلوب تقديم الذات وفيه يقوم المريض أو بطل المسرحية بتقديم نفسه وأسرته ويقوم بتوضيح استجاباته وبذلك فإن هذا العرض يعطى المرشد وأفراد المجموعة صورة واضحة حول كيفية إدراك الاخرين، وإدراكهم له وفنية البديل يمكن أن يقوم البديل بالتعبير عن أحاسيس ومشاعر البطل (كتعبيره عن شعور البطل بالخوف، وتعبيره عن اتجاهات البطل العدائية، أو تعبيره عن عاطفة الحب التي لا يكون بمقدرة البطل أن يعبر عنها بمفرده. ويقوم البديل بإيجاد أبعاد إضافية لأدوار البطل الذي قد لا يستطيع لأسباب عديدة أن يقدمها بنفسه). وفنية انعكاس الدور وفيه يتم عملية قلب الدور بين الأشخاص الذين

يعانون من التشوش في إدراك الشخص الآخر. وفنية المرآة ويستخدم هذا الأسلوب حينما يكون المريض عاجزًا عن التعبير عن نفسه بالكلام وبالفعل ويتم وضع ذات مساعدة أوأنا مساعدة في جزء خاص من سلوك المريض في موقف سيكودرامي ويبقى المريض أو الطفل المضطرب وسط باقي المشاهدين من المرضى وتستمر الأنا المساعدة في تمثيل دور المريض بكل أبعاده ومشكلاته حتى المعالج يناديها باسم المريض فترى الشخصية نفسها بعين رأسها. وفنية أسلوب الإدراك الرمزي وهو التعبير بصورة رمزية مثلاً عندما يخشى الطفل التعبير عن مشكلة أو موقف معين بينه وبين الأب فيتم التعبير بالرمز كمثال الأسد أو الحيوانات المفترسة للتعبير عن السلطة الوالدية، صغار الأرنب للتعبير عن الأبناء، ويستمع المعالج لقصة من نسج خيال الطفل باستخدام هذه الرموز. وفنية أسلوب المعالج عن بعد ويتم في هذه الحالة علاج الطفل وهو غائب دون علمه عن طريق الأنا المساعدة متصلة بالطفل بشكل دائم، تقوم بتمثيل المواقف المضطربة أمام المعالج بالاشتراك مع بعض الأشخاص المحيطين بالطفل. وفنية المقعد الخالي وفي هذا الأسلوب يتم إحلال (مقعد) بدل من شخص ما في الحدث الدرامي ولا شك أن هذه الفنية تتيح للبطل الحرية في التعبير. وفنية حل المشكلة وهي تعد مزيجًا أوائتلاف من عدة فنيات تستخدم في العلاج السيسكودرامي والعلاج الجماعي على حد سواء، مثل تقويم النفس، المونولوج، المناجاة. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة ناصر الدين أبو حماد (٢٠١٩). التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دالة إحصائيًا بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية، ومقياس التفاعل الاجتماعي لديهم (ككل) للقياس البعدي تعزى لتفاعل متغير (المعالجة) (برنامج تدريبي، بدون برنامج تدريبي) ولصالح المجموعة التجريبية. وأيضًا دراسة أحمد سليمان زهرة (٢٠١٧). التي أوضحت نتائجها وجود فروق دالة احصائيًا بين متوسطات رتب فروق درجات الأطفال عينة الدراسة القبلي والبعدي لمقياس تقدير المشاركة الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات رتب فروق درجات الأطفال البعدي والتابعة لمقياس تقدير المشاركة الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي. وأيضًا دراسة محمد أبو الرب(٢٠١٧). التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية.

٣-نتائج التحقق من صدق الفرض الثالث ومناقشته:

ينص الفرض الثالث على أنه "لاتوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المدرسة الإعدادية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا.

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا باستخدام اختبار ويلكوكسون لتحديد الفروق بين القياسين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (z) ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثيميا (ن=١٤)

المقياس الفرعي	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد المشاعر	البعدي	١٤.٢٩	١.٤٩٠	الرتب السالبة	٣	٣.٥٠	١٠.٥٠	٠.٠٠٠	غير دالة
	التتبعي	١٤.٣٠	١.٣٨٣	الرتب الموجبة	٣	٣.٥٠	١٠.٥٠		
				التساوي	٨				
				المجموع	١٤				
صعوبة فهم المشاعر	البعدي	١٠.٢٩	١.٤٣٧	الرتب السالبة	٣	٣.٥٠	١٠.٥٠	٠.٠٠٠	غير دالة
	التتبعي	١٠.٢٨	١.٥١٢	الرتب الموجبة	٣	٣.٥٠	١٠.٥٠		
				التساوي	٨				
				المجموع	١٤				
التفكير الموجه خارجيًا	البعدي	١٦.٣٦	١.٠٨٢	الرتب السالبة	٤	٤.٠٠	١٦.٠٠	-٠.٣٧٨	غير دالة
	التتبعي	١٦.٢٩	١.١٥٨	الرتب الموجبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠		
				التساوي	٧				
				المجموع	١٤				
المجموع الكلي	البعدي	٤٠.٩٣	٢.٧٠٢	الرتب السالبة	٣	٣.٣٣	١٠.٠٠	-٠.٧٠٧	غير دالة
	التتبعي	٤٠.٧٩	٢.٥٩٨	الرتب الموجبة	٢	٢.٥٠	٥.٠٠		
				التساوي	٩				
				المجموع	١٤				

يتضح من جدول (٤):

١. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا في البعد الأول(صعوبة تحديد المشاعر)، حيث بلغت قيمة(Z)(٠.٠٠٠) وهى قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في القياس البعدي (١٤.٢٩) في حين كان المتوسط فى القياس التتبعي(١٤.٣٠) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا في البعد االثاني(صعوبة وصف المشاعر)، حيث بلغت قيمة(Z)(٠.٠٠٠) وهى قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في القياس البعدي(١٠.٢٩) في حين كان المتوسط فى القياس التتبعي(١٠.٢٨) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٣. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا في البعد الثالث (التفكير الموجه خارجيًا)، حيث بلغت قيمة(Z)(٠.٣٧٨) وهى قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في القياس البعدي(١٦.٣٦) في حين كان المتوسط فى القياس التتبعي(١٦.٢٩) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٤. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا الدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة(Z) (٠.٧٠٧) وهى قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في القياس البعدي(١٦.٣٦) في حين كان المتوسط فى القياس التتبعي (١٦.٢٩) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتشير نتائج الفرض إلى استمرارية تأثير البرنامج خاصة بعد إجراء وتنفيذ كافة الجلسات في خفض الألكسيثيميا لدى المجموعة التجريبية، بمعنى أن البرنامج التدريبي قد نجح في تحقيق أهدافه سواءً كانت العامة أو الإجرائية، وتعلل الباحثة ذلك إلى مدى الجهد الذي بذل

وساهم بشكل كبير مع مرور الوقت في خفض الألكسيثيميا، وبالتالي تحقق صحة الفرض الرابع. ومما يؤكد ذلك على استمرارية وتأثير البرنامج في أثناء فترة المتابعة لدى المجموعة التجريبية الذين شاركوا في تطبيق البرنامج، والذين كان لهم دور فعال في التوصل لهذه النتائج، كما يشير إلى أن الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثيميا، لم يكن وليد الصدفة وإنما يدل على مدى استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على السيكودراما في خفض الألكسيثيميا.

وترجع الباحثة ذلك إلى أهمية الواجبات المنزلية ودورها في التأكيد على ما اكتسبوه أفراد المجموعة التجريبية من مهارات وتقدم في خفض الألكسيثميا خلال جلسات البرنامج التدريبي القائم على السيكودراما، وأيضًا أهمية التقييمات النهائية للجلسات وعمل التغذية الراجعة بشكل مستمر فى ختام الجلسات. كما تعلل الباحثة تلك النتيجة إلى أن تلاميذ المجموعة التجريبية قد استفادوا بشكل إيجابي من جلسات البرنامج التدريبي، حيث كان مخطط ومنظم فى ضوء أسس علمية تكونت من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة وتشمل هذة الخبرات فى طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة والمهارات وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة وهى خفض الألكسيثميا لدى أفراد العينة من خلال الدور الذي تقوم به السيكودراما.

وتتفق هذة النتيجة مع نتائج دراسة نفين صبح (٢٠١٩) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والقياسين (البعدي– التتبعي)على مقياس التنمر. وأيضًا تتفق هذة النتيجة مع نتائج دراسة هشام زغلول(٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية مما يعني التأكد من التأثير الممتد لبرنامج السيكودراما. وأيضًا تتفق هذة النتيجة مع نتائج دراسة دعاء محمد عبد العزيز، شيماء سيد سليمان(٢٠٢١) التي أظهرت نتائجها إلى وجود أثر إيجابي ودال احصائيًا للبرنامج الارشادي في كل من مهارات التفكير الايجابي والكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى عينة البحث، كما أظهرت النتائج استمرار أثر البرنامج بعد مرور فترة زمنية من تطبيقه.

٤– نتائج التحقق من صدق الفرض الرابع ومناقشته:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية من تلاميذ المدرسة الإعدادية في القياسين البعدي على مقياس الألكسيثيميا.

ولاختبار صدق هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية على مقياس الألكسيثيميا باستخدام معادلة مان ويتني لتحديد الفروق بينهم، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٥)المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسط ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودلالتها الإحصائية في الفروق بين الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الألكسيثيميا

المقياس الفرعي	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد المشاعر	ذكور ن= (٦)	١٤.١٧	٠.٧٥٣	٧.١٧	٤٣.٠٠	٢٢.٠٠٠	-٠.٢٦٣	غير دال
	إناث ن= (٨)	١٤.٣٨	١.٩٢٣	٧.٧٥	٦٢.٠٠			
صعوبةوصف المشاعر	ذكور ن= (٦)	٩.٣٣	٠.٥١٦	٤.٤٦	٢٨.٠٠	٧.٠٠٠	-٢.٣٠١	غير دال
	إناث ن= (٨)	١١.٠٠	١.٥١٢	٩.٦٣	٧٧.٠٠			
التفكيرالموجه خارجيًا	ذكور ن=(٦)	١٦.٠٠	١.٠٩٥	٦.٠٨	٣٦.٥٠	١٥.٥٠٠	-١.١٥٥	غير دال
	إناث ن= (٨)	١٦.٦٣	١.٠٦١	٨.٥٦	٦٨.٥٠			
المجموع الكلي	ذكور ن=(٦)	٣٩.٥٠	٢.٠٧٤	٥.٤٢	٣٢.٥٠	١١.٥٠٠	-١.٦٢٨	غيردال
	إناث ن= (٨)	٤٢.٠٠	٢.٧٢٦	٩.٠٦	٧٢.٥٠			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

١. عدم وجود فروق بين ذكور وإناث المجموعة التجريبية في متوسط رتب درجات مقياس الألكسيثيميا في البعد الأول (صعوبة تحديد المشاعر)، حيث بلغت قيمة(Z)(٠.٢٦٣) وهى قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات الذكور على مقياس الألكسيثيميا (١٤.١٧) ومتوسط الإناث(١٤.٣٨) مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيًا فى هذا البعد (صعوبة تحديد المشاعر).

٢. عدم وجود فروق بين ذكور وإناث المجموعة التجريبية في متوسط رتب درجات مقياس الألكسيثيميا في البعد الثاني (صعوبة وصف المشاعر)، حيث بلغت قيمة (Z)(٢.٣٠١) وهى قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات الذكور على مقياس الألكسيثيميا (٩.٣٣) ومتوسط الإناث(١١.٠٠) مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيًا فى هذا البعد(صعوبة وصف المشاعر).

٣. عدم وجود فروق بين ذكور وإناث المجموعة التجريبية في البعد الثالث(التفكير الموجه خارجيًا) في متوسط رتب درجات مقياس الألكسيثيميا حيث بلغت قيمة (Z)(١.١٥٥) وهى

قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات الذكور على مقياس الألكسيثميا (١٦.٠٠) ومتوسط الإناث (١٦.٦٣) مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيًا فى هذا البعد (التفكير الموجه خارجيًا).

٤- عدم وجود فروق بين ذكور وإناث المجموعة التجريبية في المقياس ككل(الدرجة الكلية) في متوسط رتب درجات مقياس الألكسيثميا، حيث بلغت قيمة (Z) (١.٦٢٨) وهى قيمة غير دالة إحصائيا، حيث كان متوسط درجات الذكور على مقياس الألكسيثميا (٣٩.٥) ومتوسط الإناث(٤٢.٠٠) مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيًا.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة آمال الفقي (٢٠١٩) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الألكسيثميا. وأيضًا تتفق مع نتائج دراسة (Laloyaux,et al.,2015). التي أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس تورنتو للألكسيثميا سواء على الأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية للمقياس. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة صبحي الكفوري(٢٠٢٠) التي توصلت نتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الألكسيثميا بأبعاده، ولكن اختلفت معها في بعد(التفكير المتوجه نحو الخارج) حيث وجدت فروق دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وكانت الفروق لصالح الذكور.

فى حين تختلف نتائج البحث مع نتائج دراسة فؤادة هدية (٢٠٠٩) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين الذكور والإناث المراهقين المكفوفين عينة البحث في درجات على مقياس الألكسيثيميا، ووجود ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين الذكور والإناث المراهقين المبصرين على مقياس الألكسيثيميا.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات التالية:

١.ضرورة إجراء دورات تدريبية لتدريب المعلمين على خفض الألكسيثميا لدى الطلاب.

٢.الاهتمام ببناء وتقنين مقاييس للألكسيثميا تناسب الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة.

٣. ضرورة تدريب المعلمين على تنفيذ البرامج التدريبية القائمة على السيكودراما وأهميتها.

٤.الاهتمام بتدريب الطلاب على خفض الألكسيثميا لديهم وضرورة التعبير عن انفعالاتهم.

٥. ضرورة تدريب الطلاب على الكشف عن مشاعرهم والتعبير عنها مع الآخرين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم محمد علي الخطيب (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على السيكودراما في خفض إعاقة الذات وتحسين المرونة النفسية لدى طلبة صعوبات التعلم في مدينة إربد. **مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، ١١(٣٢)، فلسطين.
- أحمد أحمد متولي عمر(٢٠٠٧). دراسة مقارنة لبعض الألكسيثميا لدى عينة ممن يعانون الصداع التوتري والعاديين من طلاب الجامعة. **مجلة عالم التربية**، ٨ (٢٢).
- أحمد سمير بدر(٢٠١٥). **فاعلية برنامج كورت لتخفيف الألكسيثميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة**. رسالة دكتوراة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- أحمد سليمان سلامة محمد زهرة(٢٠١٧). **فاعلية السيكودراما في تنمية المشاركة الاجتماعية لدى التوحدين**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- خالد آمال إبراهيم الفقي(٢٠١٩). الفروق في الألكسيثميا والعدوان لدى عينة من المراهقين. بحوث ومقالات، جامعة بنها، كلية التربية، **مجلة كلية التربية**، ٣٠ (١١٧).
- أمل أحمد جمعة محمد(٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثميا لدى طالبات المرحلة الجامعية، مجلة عربية إقليمية، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، كلية التربية جامعة بيشة المملكة العربية السعودية، (١٠٦)، (٢٦٩-٣٠٠).
- أمجد عزت عبد المجيد جمعة (٢٠٠٥). **مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح في السيكودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية**. رسالة ماجستير، كلية التربية في الجامعة الإسلامية-بغزة.
- أمجد عزت عبد المجيد جمعة(٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي-كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، مج٢، ع١، الجزائر، ٢٢٨-٢٥٨.
- إيمان أحمد خميس(٢٠١٤). إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثميا لدى معلمات رياض الأطفال. **مجلة الطفولة والتربية**، ٢٠ (٢)، ٢٦٨.
- جيهان أحمد حلمي(٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الألكسيثميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**، جامعة بني سويف،١٠(٤).
- حاتم محمد عاشور(٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لخفض اضطراب الانتباه وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم. **مجلة التربية الخاصة والتأهيل**، ع٥(١٩)، ٨٧-١٤٠.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- دعاء محمد عبد العزيز، شيماء سيد سليمان(٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في تحسين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى أطفال الروضة المعرضين

لخطر صعوبات التعلم بمحافظة قنا. **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس(٤٥)، (الجزء الثاني).

-سامية محمد صابر (٢٠١٢). الألكسيثميا وعلاقتها بنوعية جودة النوم لدى عينة من طلاب وطلبات الجامعة. **دراسات نفسية**، ٢٢ (٢)، ٢٧٤.

-سحر أحمد سليم(٢٠١٧), الألكسيثميا وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم. **مجلة التربية الخاصة والتأهيل**، ٦(٢١)، ٩٧.

-شذى حازم حفظي عماشة، وأحمد عبداللطيف عبدالرحمن (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات السيكودراما في غرفة حسية "السنوزولين" لتنمية التعبير الانفعالي لدى أطفال في ضائقة بمدينة القدس الشريف. **مجلة التربية**، ع١٩٩، ج١، ٢١١-٢٤٠.

-الشيماء سالمان(٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على الحوار الذاتي الإيجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى فتيات المؤسسات الإيوائية بالمرحلة الإعدادية. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**، جامعة الفيوم.

-صبحي عبد الفتاح الكفوري(٢٠٢٠). الألكسيثميا وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين. **مجلة كلية التربية**، جامعة كفر الشيخ، ٢٠ (١).

- صلاح الدين عبد الكريم الضامن(٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى أسلوب السيكودراما في الالكسيثميا وتقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم ضحايا الاستقراء. **مجلة الدراسات والبحوث التربوية**، الكويت، (٧).

-صلاح عقل(١٩٩٩). **استخدام السيكودراما في مجال الإرشاد التربوي والعلاج النفسي**. GC.1، معهد التربية، الأونرا، اليونسكو.

-علاء الدين كفافي، فؤاد محمد الدواش، مصطفى عبد المحسن الحديبي(٢٠٢٠). مقياس تورنتو للألكسيثميا للمراهقين والراشدين (معرب).القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الثانية.

-عبد الرحمن سيد سليمان(١٩٩٩)**السيكودراما: مفهومها وعناصرها واستخداماتها**. القاهرة: مكتبة زهراء الشروق.

فارس زين العابدين (٢٠١٦). صعوبات التعرف على المشاعر الألكسيثميا. **مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية**، ١٠(٣)، ٣٩.

-فؤاد محمد الدواش (٢٠١١). الألكسيثميا (البلادة الوجدانية) كمؤشر تنبؤي بالأعراض المرضية لدى المراهقين والراشدين، **المجلة المصرية لعلوم المراهقة**، عدد (٤) يناير.

- فؤادة محمد علي هدية، وهدى سلمى مطير سلامة (٢٠٠٩). الألكسيثميا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من المراهقين المكفوفين. **مجلة دراسات الطفولة**، مج ١٢،ع ٤٢،٢١- ٢٩.

- محمد أبو الرب(٢٠١٧). فعالية برنامج قائم على السيكودراما في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. جامعة جدة، السعودية. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، جامعة السلطان قابوس، (١٢).

- محمد أحمد إبراهيم سعفان (٢٠٠٥). **العملية الإرشادية**. الكويت: دار الكتاب الحديث.

-محمد السقاسفة (٢٠٠٣). **أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي**. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

- محمد حسن غانم (٢٠٠٣). العلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- محمد حسن غانم (٢٠٠٩). **العلاج النفسي الجمعي بين النظرية والتطبيق**. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
-محمد رزق البحيري (٢٠٠٩). إسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالألكسيثميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقيًا. **دراسات نفسية**، ١٩ (٤)، ٨٢٢-٨٢٣.
-محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٦). دور السيكودراما والنمذجة في تنمية التعاطف وتعديل اتجاهات التلاميذ العاديين نحو أقرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة في فصول الدمج. **مجلة الإرشاد النفسي**، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٧ (٢).
-محمد عبد الصبور منصور، ومحمد علي مصطفي، ومحمد علي ، وزينب علي عبد الرحيم (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي باستخدام السيكودراما الحديثة لخفض حدة النشاط الزائد لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. **مجلة كلية رياض الأطفال**، جامعة بورسعيد، (١٠)، ٣٣٥- ٣٧٠.
-محمد غريب (١٩٩٩). **مدى فاعلية برنامج سيكودرامي للتخفيف من القلق النفسي عند أطفال المؤسسة الإيوائية**. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- محمد محمد عمر الطنوبي (١٩٩٨). **مرجع الإرشاد الزراعي**. بيروت: دار النهضة العربية.
-ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (٢٠١٩). برنامج تعليمي يستند إلى السيكودراما في تنمية الصلابة النفسية مهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، ١٣٠، (٣٠)، يوليو، جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز، السعودية.
-نيفين راجح حسين صبح (٢٠١٩). **فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما لخفض مستوى التنمر لدى المراهقين**. رسالة ماجستير ، جامعة الأقصى- غزة.
-نيفين نبيل الشيخ حسين (٢٠٢١). **فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على السيكودراما في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض النفسية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني**. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
-هبة خالد سليم (٢٠١٩). **الدراما السيكودراما: السيسودراما وتطبيقاتها في العملية التعليمية**. عمّان: دار آمنة للنشر والتوزيع.
-هشام سعد أحمد زغلول (٢٠٢٠). فاعلية برنامج للمسرح النفسي القائم على السيكودراما في بناء قناعات الاقلاع عن التدخين لدى المراهقين: دراسة تجريبية، **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة سوهاج.
-هشام عبد الرحمن الخولي (٢٠٠٥). **دراسة العلاقة ما بين العجز/ النقص في القدرة على التعبير عن الشعور (الألكسيثميا) والمخادعة الميكافيلية**. المؤتمر السنوي الثاني عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٢٥.
-هشام عبد الرحمن الخولي، ومحمد شعبان أحمد، والزهراء مهنى عراقي(٢٠١٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالألكسيثميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، ٢ (٤١).

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Berthaz, S., Perdereau, F, Nathalie, G., Maurice, C., & Mark, G. (2007). **Observer- and self-rated alexithymia in eating disorder Patients**: Levels and correspondence among three measures. **Journal of Psycho Somatic Research**, 62, 341.
- George, R. L. Dustim, D. (1988). **Group counseling theory and practice**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice- Hall, Inc.
- Holmes,P,et al.(2014). **Empowering therapeutic practice**. Jessica Kingsley Publishers, Pheledelphia, USA.
- Karp, M. (2005). **An introduction to psychodrama**. In M. Karp, P. Holmes & K.B. Tau Von (Eds). The Handbook of psychodrama (pp. 1-13), London and New York Taylor & Francis e-Library.
- Knittel, Marvin (1990). Strategies for directing psychodrama with adolescents. **Journal of Group Psychotherapy Psychodrama & Society**, 43 (3), 116- 120.
- 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), 534.
- Mitchell,Steve(1996). **Drama therapy clinical science of society**. New You: Beacon House, Inc.
- Myers, L.B., Derakshan, N., (2015). The relationship between two types of impaired emotion processing, repressive coping alexithymia**. Frontiers in Psychology**, 6, 1-6.
- Nicoleta Vitalia, I. (2013). The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groulos, **Journal of Experiential Psychotherapy**,16 (1), 3-12.
- Pirlot,G.&Corcos, M. (2012). Understanding alexithymia. Within a psychoanalytical framework. **The International Journal of Psychoanalytic**, 93 (6), 10- 14.
- Pollatos,O.&Gramann,K.(2012).Attenuated modulation of brain activity accompanies emotion regulation deficits in alexithymia. ***Psychophysiology, 49*** (5), 651 – 658.
- Salvatore Iuso, Melania severa, Antonio Ventriglio, Antonello Bellomo, pierpaolo Limone and Annamaria petito(2022).**psychoeducation Reduces Alexithymia and Modulates Anger Expression in a school setting**, University of foggia, Italy.
- Taylor G. J., Parker JD, Bagby R. M., (1997). **Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness.** Cambridge University Press.
- Venta, A., Hart, J. & Sharp, C. (2013). The relation between experiential a voidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. **Clinical Child Psychology and Psychiatry,** 18 (3), 398- 410.
- Yildiz, Mehment Ali and Duy B. (2011). Improving empathy and communication skills of visually impaired early adolescents through a psycho-education program**. Educational Sciences Theory & Practice,** 13, 1470-1476.