



فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات

The Effectiveness of A Group Counseling Program on Expressive Therapy in Reducing level Alexithymia and Enhancing Self-Esteem Among A Sample of Adolescent Girls

إعداد

بسام هلال منور الحربي
استاذ مشارك بقسم علم النفس التربوي
والارشاد النفسي، كلية العلوم التربوية،
الجامعة الهاشمية، الأردن
البريد الإلكتروني:

drbassam69@hu.edu.jo

أسيل عادل جمعه العموش
طالب ماجستير، بقسم علم النفس التربوي
والارشاد النفسي، كلية العلوم التربوية،
الجامعة الهاشمية، الأردن
البريد الإلكتروني:

aseelalomoush17@gmail.com

Prepared by

Bassam Hilal Menwer Al-Harbi
Associate Professor, Department
of Educational Psychology and
Psychological Counseling, Faculty
of Educational Sciences, The
Hashemite University, Jordan
Email: drbassam69@hu.edu.jo

Aseel Adel Juma Al-Amoush
Master Student, Department of
Educational Psychology and
Psychological Counseling, Faculty
of Educational Sciences, The
Hashemite University, Jordan
Email:
aseelalomoush17@gmail.com

فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري

في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي؛ حيث تكوّن مجتمع الدراسة من الطالبات المراهقات في مدرسة الشيماء بنت الحارث الأساسية للبنات في لواء قصبة الزرقاء الأولى، وقد اشتملت عينة الدراسة على (24) طالبة مراهقة من طالبات الصفين الثامن والتاسع، تم اختيارهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس الألكسثيميا ودرجات منخفضة على مقياس تقدير الذات.

ومن ثم تم تقسيمهن لمجموعتين (المجموعة التجريبية 12 طالبة) خضعت للبرنامج العلاجي، و(المجموعة الضابطة 12 طالبة) وبقيت دون تدخل وتحت تأثير المتغيرات الطبيعية أو العادية، وبعد استخدام المعالجات الإحصائية، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة التجريبية على مقياس الألكسثيميا بأبعاده الثلاثة (صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات، صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية، التفكير الموجه نحو الخارج) على القياس البعدي وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الدراسة في القياس التتبعي.

وفي ضوء النتائج توصي الباحثة بضرورة تضمين البرامج العلاجية الإرشادية القائمة على العلاج التعبيري بجميع فنياته في المدارس، وخاصة لدى فئة المراهقين.

الكلمات المفتاحية: فاعلية برنامج إرشاد جمعي، العلاج التعبيري، الألكسثيميا، تقدير الذات، المراهقات.



The Effectiveness of A Group Counseling Program on Expressive Therapy in Reducing level Alexithymia and Enhancing Self-Esteem Among A Sample of Adolescent Girls

Abstract: The current study aimed to investigate the effectiveness of a group counseling program based on expressive therapy in reducing level alexithymia and increasing self-esteem among a sample of adolescent. The study adopted a quasi-experimental approach, with the study Society consisting of adolescent students at Al-Shimaa Bint Al-Harith Elementary School for Girls in the First District of Zarqa. The study sample included (24) adolescent female students from the eighth and ninth grades, who were selected from those who scored high on the alexithymia scale and low on the self-esteem scale.

They were then divided into two groups: the experimental group, consisting of 12 students, who underwent the treatment program, and the control group, consisting of 12 students, who remained uninterrupted and under the influence of natural or normal variables. After using statistical treatments, the study reached the following results:

The results indicated statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) between the two groups on the Alexithymia in all three dimensions (difficulty describing sensations and emotions, difficulty identifying emotions and distinguishing physical sensations, externally oriented thinking) was measured on the dimensional measurement, and the differences were in favor of the experimental group. Similarly, the results revealed that there were statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) attributed to the experimental group on the scale, and there were statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) attributed to the experimental group on the self-esteem scale. The differences were in favour of the experimental group. Moreover, follow-up assessments revealed no statistically significant differences in the scores of the experimental group members on the two study scales.

In light of these results, the researcher recommends the inclusion of expressive therapy-based counseling programs in all its techniques in schools, particularly among adolescents.

Keywords: Group Counseling Program, Expressive Therapy, Alexithymia, Self-Esteem, Adolescent Girls.

ازدادت تعقيدات الحياة الاجتماعية مع تغيرات مناحي الحياة المختلفة، إذ تفاقمت المشكلات وانتشرت بشكل كبير، مما أثر على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد، وهذا ما دعا إلى الاهتمام بالفرد كونه صانع المستقبل وأساس ازدهار مجتمعه وتقدمه. ومما لا شك فيه أن المراهقين هم فئة من أبناء المجتمع، وفيه يتابعون تكوين شخصيتهم، حيث قد يتعرض المراهق عبر رحلته التطورية إلى عديد من الخبرات التي تؤثر على نضجه من مختلف النواحي الجسمية والعقلية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية، ويدخل في حالة من عدم التحكم بمشاعره والتمييز بينها؛ مما يشكل تهديداً على وجوده ومستقبله، وتقديره لذاته (1). فالمراهق إذا ما وجد الاهتمام والرعاية فقد يتعرض لكثير من الضغوطات كونه يمر بمرحلة عمرية توصف بالصعوبة؛ وتشك بفترة توتر تسيطر عليها الأزمات النفسية والمعاناة والإحباط والصراع الداخلي النفسي (2).

وجذب مفهوم الألكسثيميا انتباه الكثير من الباحثين في الميدان الإكلينيكي والاضطرابات السيكوسوماتية، وذلك منذ أوائل السبعينات في القرن الماضي، وعندما قدمه "سيفنيوس" (Sifneos, 1972) (3)، باعتباره من أبرز العوامل التي تتنبأ بالكثير من الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، وأيضاً من أكثر سمات الشخصية التي تؤثر في فاعلية جلسات العلاج النفسي التعبيري لأغلب الاضطرابات السيكوسوماتية (4).

فالألكسثيميا هي الصعوبة في تعيين وتحديد المشاعر، والتمييز بين كل من المشاعر والأحاسيس والصعوبة في وصفها، والاتصاف بعمليات تخيل لا محدودة (5)، بينما من جانب آخر فإن تقدير الذات يأخذ مركزاً هاماً في نظريات الشخصية، فهو يتصل بتكامل شخصية الفرد، وهو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المرجوة، فمنها يتعلم الفرد طرق النجاح، لأنه يرى نفسه غير مستحق لذلك النجاح (6).

ويُعد العلاج التعبيري أحد أساليب العلاج النفسي التي تعتمد على عملية تفاعلية يستكشف الأشخاص فيها الأفكار والمشاعر والسلوك للمساعدة في حل المشكلة، واستخدام مجموعة متنوعة من العلاجات لحل المشكلات. وقد أنشئ في جامعة ليزلي أول أكاديمية للعلاج التعبيري في عام (1974) واستخدم المعالجون طرائق الفن التعبيري المتعددة، التي تساعد في عملية التحسن والعلاج، كعلاج أمراض الاكتئاب والقلق والحزن، كما أن هذا النوع من العلاج يعتمد على الفن والموسيقى والدراما

(1) صباح، بولحية ونزيهة، بيروك. (2015) المشكلات النفسية والاجتماعية للمراهقين وعلاقتها بالانحراف – دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية الكندي-جيجل. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل، الجزائر.

(2) الشهري، وفاء عبدالله، والكشكي، مجدة السيد. (2021). وجهة الضبط وعلاقتها باحتمالية الانتحار لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 29(1)، 360-377.

(3) Sifneos, P. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Available online at: [www. Google books search](http://www.googlebookssearch.com).

(4) الشمالية، رناد، وأبو أسعد، أحمد. (2021). فعالية برنامج ارشادي في تخفيف الألكسثيميا لدى المتعافيات من كورونا في محافظة الكرك. مجلة التربية-جامعة الأزهر، 5(192)، 372-398.

(5) غنيم، شاهدة. (2017). فعالية برنامج ارشادي في خفض الألكسثيميا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية-جامعة بورسعيد، 21(21)، 765-793.

(6) عبد الغني، أشرف وشاهين، هيام. (2023). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك الفوضوي لدى المراهقين. مجلة بحوث التعليم والابتكار. جامعة عين شمس، 8(8)، 78-99.

وغيرها من الوسائل التعبيرية (7) بالإضافة إلى أن القدرة على التعبير من خلال استخدام العلاج التعبيري لدى المراهقين تعتبر من علامات تحقيق الصحة النفسية لديهم، وبالتالي يساعدهم على تحسين تقدير الذات (8).

وتعقب الباحثة على ما سبق بأن تحسين مستوى تقدير الذات لدى المراهقات يتأثر بعدم القدرة على التعبير عن المشاعر (الألكسثيميا)، والتي تعد بمثابة المشكلات التي يجاب عليها بناءً على محاور نفسية ومعرفية واجتماعية قائمة على إمكانية المراهقات على تفسير الضغوطات التي يتعرضن لها ومحاولة حلها عبر إخضاعهن لبرامج إرشادية علاجية قائمة على العلاج التعبيري بالفنيات والأساليب التي قد تحدث تحولاً إيجابياً في نواحي شخصية المراهقات ومساعدتهن على التوافق مع البيئة الخارجية، للتخفيف من الألكسثيميا، وتحسين تقدير الذات.

مشكلة الدراسة:

لاحظت الباحثة من خلال التطبيق الميداني في إحدى المدارس الحكومية بأن هناك ملاحظات متكررة من قبل الإدارة والمعلمات بمعاناة معظم المراهقات من اضطرابات؛ كصعوبة التعبير عن مشاعرهن (الألكسثيميا)، وتدني القدرة على تقدير الذات؛ فالمراهقات اللواتي لديهن تقدير ذات منخفض لا يتمكن من إيجاد قيمة لذاتهن، ويعتقدن بأن الآخرين لا يتقبلونهن، ويشعرن بالعجز والصعوبة في التعبير عن مشاعرهن. مما يحتج لبرامج إرشادية تساعد من التخفيف من الألكسثيميا وتحسن من مستوى تقدير الذات، كما وانبثقت مشكلة الدراسة من قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة – حسب علم الباحثة – ، حيث كان ذلك دافعاً لها للقيام بإجراء هذه الدراسة، ونظراً لما تواجهه المراهقات من صراعات في التصدي للعديد من مواقف الحياة الضاغطة، لا بد من تقديم لهن برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري للتخفيف من الألكسثيميا عبر تحسين تقدير الذات كوسيلة وعلاج مهم للتخفيف من صعوبة التعبير عن المشاعر؛ وبالتالي جاءت هذه الدراسة للكشف عن: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات".

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الآتي: "ما فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات؟"

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. تطوير برنامج يستند إلى العلاج التعبيري، وخفض مستوى الألكسثيميا، ورفع تقدير الذات.
2. تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في خفض مستوى الألكسثيميا، ورفع تقدير الذات.
3. تعليم المراهقات المشاركات فنيات العلاج التعبيري التي ستساعدهن في استمرارية أثر التعلم بعد انتهاء البرنامج.

(7) أبو عيطة، سهام وحسن، لينا. (2014). فاعلية العلاج التعبيري في تقليل الاضطرابات النفسية وتحسين تقدير الذات والدعم الاجتماعي لدى المدمنين. مجلة دراسات العلوم التربوية، (1)41، 139-161.

(8) دعدرة، معتز. (2021). فاعلية العلاج السرد في تخفيف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى الطلبة المتعافين من كوفيد-19 بمدارس محافظة الخليل. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الخليل، فلسطين.

تسعى الدراسة الحالية إلى اختبار مدى صحة الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: H1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الألكسثيميا لدى عينة الدراسة من المراهقات.

الفرضية الثانية: H2: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسثيميا لدى عينة الدراسة من المراهقات.

الفرضية الثالثة: H3: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة من المراهقات.

الفرضية الرابعة: H4: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات والألكسثيميا لدى عينة الدراسة من المراهقات.

أهمية الدراسة

تتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

1. قلة الدراسات التي تناولت "فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات"، لذا تعد هذه الدراسة – في حدود علم الباحثة – هي الأولى، وهذا يعد إسهامًا من جانب الباحثة في إجراء دراسة تتناول هذا الموضوع على المراهقات.
2. إثراء المكتبة العربية بشكل عام والمكتبة الأردنية بشكل خاص بمعرفة جديدة من خلال التطرق إلى متغيرات العلاج التعبيري، والألكسثيميا، وتقدير الذات، ومن خلال التطرق لفئة هادفة وهي فئة المراهقات.
3. تساعد الدراسة الحالية المهتمين في الإرشاد النفسي التربوي في إدراك "فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات".
4. جاءت هذه الدراسة في محاولة لسد النقص في الأدبيات في البيئة المحلية، وخاصة فيما يتعلق "بفاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات".
5. يمكن أن يستفيد من نتائج الدراسة القائمين على رعاية المراهقين.
6. تقدم الدراسة الحالية المساعدة للباحثين في الإرشاد النفسي التربوي على إجراء دراسات أخرى مشابهة ذات علاقة بالعلاج التعبيري والألكسثيميا، وزيادة تقدير الذات.

العلاج التعبيري (Expressive Therapy):

هو: نوع من أنواع العلاج الذي يعتمد على استخدام الرسم والنحت وغيرها من الأساليب الفنية التعبيرية لعلاج المشكلات النفسية وتستخدم هذه الطريقة عادة للعمل مع الجماعات في الخدمة الاجتماعية وجماعات العلاج النفسي⁽⁹⁾.

ويعرف إجرائيًا: بأنه برنامج المستخدم في الدراسة الحالية يستخدم فيه مجموعة من الوسائل والأساليب مع المراهقين؛ ومن أشكال العلاج التعبيري (السردي القصصي، والعلاج بالفن، والعلاج بالرسم، والموسيقى، والدراما)؛ بهدف تحسين قدرة المراهقات على التعبير عن مشاعرهن وتحسين نظرتهم لأنفسهن، ويتكون من عدد من الجلسات الإرشادية بلغت (10) جلسات.

الألكسثيميا (Alexithymia):

هي: أسلوب يعكس عدد من نقاط الضعف والقصور في الإمكانية على الاستجابة للانفعالات من الجانب المعرفي، ونقص في القدرة على التعبير عن المشاعر والعواطف ووصفها بالكلام، تعكس تحديات الفرد في تنظيم عواطفه وانفعالاته، وأيضًا هي أحد المسببات للتعرض للاضطرابات النفسية والجسدية⁽¹⁰⁾.

وتعرف إجرائيًا: بأنه قدرة المراهقات في التعبير عن مشاعرهن وعواطفهن وانفعالاتهن، ويقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المراهقة من خلال استجابتها على مقياس الألكسثيميا المستخدم في الدراسة.

تقدير الذات (Self-Esteem):

يعرف تقدير الذات بأنه: القيمة التي يمنحها الفرد لذاته ولقدراته، وسلوكياته، وتكون هذه القيمة إما قيمة إيجابية أو سلبية⁽¹¹⁾.

ويعرف إجرائيًا: بأنه نظرة المراهقات ومعتقداتهن لأنفسهن، ويقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المراهقة من خلال استجابتها على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة.

المراهقات (Femals Adolescent):

المراهقة: هي: مرحلة التحولات المتسارعة والمفاجئة وخاصة على جانبي التفكير والعلاقات الاجتماعية، وتمثل المرحلة الحاسمة في نقل شخصية الفرد من الطفولة والاتكالية إلى النضج والاعتماد على الذات ليخرج إلى المجتمع قادر على مواجهته وتحمل مسؤولياته⁽¹²⁾.

(9) نيازي، عبد المجيد. (2000). مصطلحات ومفاهيم إنجليزية في الخدمة الاجتماعية. ط.1، الرياض: العبيكان للنشر والتوزيع.

(10) Taylor, G. (2015). Recent developments in alexithymia theory and research, *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134-138.

(11) Sugeng, H. (2019): career decision self-efficacy and psychological distress in noformal education student, the international journal of Indian psychology, P: 271-27.

(12) رزق، هيام. (2016). المراهق والانحراف. ط.1، دار القلم للنشر والتوزيع، لبنان.

تعرف إجرائياً: مرحلة من مراحل حياة الإنسان تمتد ما بين الطفولة والرشد، وستطبق الدراسة الحالية على الإناث (المراهقات) وتتحدد أعمارهن بين (13-14).

الإطار النظري والدراسات السابقة

المراهقة والمراهقين

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل العمرية التي تختلف عن غيرها نظراً للتغيرات النفسية التي ترتبط بهذه الفئة، وتتميز هذه المرحلة بأنها: مرحلة فريدة وتكوينية. ويمكن لأي عامل من العوامل الاقتصادية أو الاجتماعية أو النفسية كال فقر أو إساءة المعاملة أو العنف، أن تجعل من المراهق شخصاً مضطرباً نفسياً ومعرضاً لمشاكل صحية ونفسية. مما يتطلب لحماية المراهق من التعرض لمثل هذه المشكلات، فوجود عوامل مساندة تعتبر عوامل حاسمة من أجل الصحة والرفاه خلال فترتي المراهقة والبلوغ (13).

فالمراهقة (Adolescence) استمدت جذورها من الكلمة اللاتينية الأصل وهي (Adolescere) ويقصد بها النمو والبلوغ والرشد، وأبرز من تناول هذه الفترة هو عالم النفس الأمريكي (ستانلي هول) Stanly Hall في كتابه الشهير "المراهقة" الصادر عام (1904م) (14).

كما أنها: فترة نمائية تشمل مختلف الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية، التي تسمح للمراهق باكتساب خبرات جديدة يكون له فيها الدور الفعال في ظل شبكة علاقات ذات طابع مختلف، بدايتها مرتبطة بالبلوغ الجنسي ونهايتها من الصعب تحديدها فهي مقرونة بمدى تحقيق النضج في مختلف الجوانب الاجتماعية (15).

وهناك عدة مشكلات سلوكية يواجهها المراهق في حياته وهي (16):

الصراع الداخلي: يواجه المراهق عدة صراعات داخلية كصراع الاستقلالية عن أسرته، وصراع الطفولة واحتياجات الرجولة أو الأنوثة، والصراع بين غرائزه وتقاليد الاجتماعية، والصراع الديني والثقافي.

الاغتراب والتمرد: يشكو المراهق من أن أسرته لا تفهمه؛ لذا يحاول الابتعاد عن مواقف الوالدين ورغباتهم كطريقة لتأكيد تفرد وإثبات تميزه.

الخجل والانطواء: يؤدي كل من الحماية الزائدة أو القسوة لإحساس المراهق بالاستناد على الآخرين في حل مشكلاته، إلا أن طبيعة المرحلة تحتاج منه الاعتماد على ذاته، فيزيد ذلك من حدة الصراع، ويلجأ للابتعاد عن المحيط؛ وبالتالي الشعور بالخجل والانطوائية.

(13) منظمة الصحة العالمية. صحة المراهقين النفسية. (2021). <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

(14) النمر، مصطفى. (2016). الدراما الأجنبية وانحرافات المراهقين السلوكية. ط.1، العربي للنشر والتوزيع.

(15) ختير، أم الخير وبكيرات، ماجدة. (2023). التوافق النفسي للوالدين وأثره على تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة أحمد درابعة "ادرار"، الجزائر.

(16) النجار، مصطفى. (2023). المراهقة وسينماها برنامج عملي في فنون التعامل مع المراهقين ومهارات احتوائهم. ط.1، المجموعة العربية للنشر والتوزيع.

العصبية وحدة الطباع: فالمراهق عندما يقوم بالتصرف بعصبية وعناد ومزاجية، يريد بذلك تحقيق مطالبه بالقوة، ويملؤه التوتر بشكل يزج الآخرين.

الإرشاد الجمعي (Group Counseling)

تعد عملية الإرشاد التربوي جزءًا من الخدمات الإرشادية التي تقدم للطلاب كي يتجاوزوا الصعوبات التي تواجههم، والمشكلات ذات السمة الانفعالية العالية، والتعقيد الشديد ويعجزون عن حلها، لذا يحتاجون لمرشدين لتوجيههم لإحداث التغيير في تفكيرهم وفي نظرتهم للحياة⁽¹⁷⁾. وفي هذا الصدد جاء في دراسة السيد (2024)⁽¹⁸⁾ عدة مجالات للإرشاد الجمعي كالإرشاد الجمعي للمسترشدين الذين تجمعهم مشكلة واحدة كالخوف أو القلق، والإرشاد الجمعي لمجموعة من الطلبة سواء ضعاف التحصيل أو المتفوقين أو المراهقين، وإرشاد الأطفال والمراهقين والراشدين وكبار السن، والإرشاد المهني في المدارس والجامعات والمؤسسات، وأوضاع التمرکز حول الذات والخجل والانطوائية والإحساس بالنقص.

العلاج التعبيري (Expressive Therapy)

إن للعلاج التعبيري مكانة بارزة في علاج الأطفال والمراهقين، ويتم استخدامه لتطوير احترام الذات والوعي الذاتي، وتنمية المرونة العاطفية، ودعم المهارات الاجتماعية، إذ يُفترض أن استخدام الأنشطة الفنية، وعملية الإبداع بحضور وتوجيه معالج فني، والأعمال الفنية تسهم في الحد من التوتر والاكتئاب، وجميع الاضطرابات النفسية الاجتماعية⁽¹⁹⁾. ويهتم العلاج التعبيري باستخدام الفن والرسم والقصص لتحفيز المرضى الذين لديهم اضطرابات نفسية، للتعبير عن ذاتهم بحرية، وليعكس انفعالاتهم ضمن المنتجات والأدوات المقدمة لهم⁽²⁰⁾.

ومن أهم مؤيدي العلاج التعبيري ناتالي روجرز (Rogers, 1993)⁽²¹⁾ إذ ترى بأن عملية اكتشاف الذات تبدأ من الاهتمام بالجانب العاطفي للفرد، والذي يمكن التعبير عنه عبر التعبيرات الظاهرة كالتعبير بالفن والرسم والموسيقى والتشكيل والنحت، وسرد القصص لفظاً للتعبير عن المشاعر واكتشاف الذات. أما دراسة توركيس (Türkis, 2022)⁽²²⁾ تشير إلى أن العلاج التعبيري هو: الجمع بين الأسس العلاجية النفسية والتعبير بالفن، إذ يندمج المسترشد في هذا العلاج ليُدخل في نقاش مع المرشد

(17) المرسي، نهال. (2021). الإرشاد النفسي للطفل التوحدي. *المجلة العلمية لمالية التربية للطفولة المبكرة-جامعة المنصورة*، 7(3)، 253-270.

(18) السيد، صفاء. (2024). *علم النفس الإرشادي علم وفن*. ط.1، بيروت: دار الكتب العلمية.

(19) Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & Hooren, S. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Front. Psychol.* 11:584685.

(20) Shorea, A., & Rush, S. (2019). *Finding clarity in chaos: Art therapy lessons from a psychiatric Hospital*. The Arts in Psychotherapy, 66(1), 1-14.

(21) Rogers, C. (2002). *Carl Rogers interviewed by David Russell. Carl Rogers the quiet revolutionary: An oral history*, Roseville, 2002, CA: Penmarin Books.

(22) Türkis, S. (2022). *Use and Effectiveness of Creative Art Therapy in the Treatment of PostTraumatic Stress Disorder - A Scoping Review*. MA Thesis, University of Twente, Holanda.

عبر التعبير، مما يقوده نحو الاستبصار، والتعبير عما يجول داخله من أفكار، دون خوف وبعيداً عن أية تهديد، مما يصل بالفرد إلى التفريغ عن انفعالاته.

النظريات المفسرة للعلاج التعبيري:

نظرية التحليل النفسي: وهي نظرية نفسية لسيجموند فرويد (Sigmund Freud) تهتم بدراسة التعبير بالفن والرسم؛ حيث يرى فرويد بأن التعبير بالفن الوسيلة لتحقيق الرغبات عبر الخيال، وتفسر وفق مفهوم الإغلاء والتسامي، بمعنى أن التعبير بالفن والرسم يعبر عن الكبت الداخلي (23).

نظرية اللاشعور الجمعي عند يونج Collective subconscious When Young: تتفق هذه النظرية مع نظرية سيجموند فرويد بأن اللاشعور يعد منبعاً للأعمال الفنية. وقد منح يونج (Young) التعبير الفني الاهتمام البارز، فكان لديه دور هام في تسطير الخطوط الأولية للعلاج التعبيري في الوقت الحالي، وأطلق عليه اسم الخيال النشط (Active Imagination) ويعني العلاج التعبيري بالفن والرسم والخزف والتشكيل والموسيقى حيث تكون ممارسة التعبير بغية إثارة الخيال، لبيان أسباب المعاناة النفسية وأعراض الضغوط النفسية واضطرابات (24).

أسس العلاج التعبيري

يستند العلاج التعبيري على أهم الأفكار التي جاءت في نظرية العلاج المطورة من قبل كارل روجرز (Rogers, 2002) كون نظريته ساهمت بالعلاج التعبيري، والتي تتمثل بالإرشاد القائم على المسترشد (Client Centered Therapy) عبر ارتكازه استناده على التفاعل الإرشادي غير المباشر في اكتشاف المشكلات التي يتعرض لها الأفراد والعمل على تشخيصها ومن ثم علاجها، مما يميزه عن العلاج الطبي التحليلي القائم على التعبير اللفظي عن الذات، ويأتي العلاج التعبيري كأهم العلاجات التي تتعامل مع مشكلات الأطفال والمراهقين وذوي الاحتياجات الخاصة، ليساعدهم على التفريغ الانفعالي عن الذات لاكتشاف مشكلاتهم (25) (الشريفيين ومقدادي، 2021).

قدمت ناتالي روجرز (Rogers, 2004) عدد من الأسس التي يركز عليها العلاج التعبيري وهي (26):

- يمتلك كافة الأفراد الإمكانية الداخلية للتمكن من التعبير الذاتي بصورة تميزهم عن الآخرين.
- الإبداع يعد القدرة على تغير الفرد نحو الأفضل عبر تلمس الأحاسيس المتصلة بالنجاح.
- يؤدي العلاج التعبيري من الفن والموسيقى والرقص والتخيل على تيسير التطور الذاتي، وزيادة الفهم والاستيعاب والتعبير الذاتي والوعي للفرد.

(23) Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.

(24) Farsi, I. (2022). *The Basic Principles of Alfred Adler's Individual Psychology. The Review of Contemporary Scientific and Academic Studies*. 2. 10.55454/rcsas.2.7.2022.004

(25) الشريفيين، أحمد ومقدادي، أمانة. (2021). *الإشراف في الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي*. ط.1، دار الآن للنشر والتوزيع، عمان.

(26) Rogers, N. (2004). *Expressive Arts for Peace, Association of Humanistic Psychology (AHP) Perspective*, 2, 1-4.

- يمكن توظيف المشاعر الذاتية كأحد مصادر الطاقة الإيجابية لأجل التغيير، والتي يُعتمد عليها في تحقيق الغايات العلاجية والإرشادية.

فنيات العلاج التعبيري:

العلاج بالفن (الرسم والخزف):

تعد الفنون والتعبير الفني وسيلة في غاية الأهمية للتعبير عما يدور داخل النفس البشرية من انفعالات وآمال وطموحات، فذلك يُشكل انعكاساً لرؤية الموجودات التي تحيط بالفرد باعتبارها أحد وسائل الاتصال والتواصل بالعالم المحيط به بوصف الفنون اللغة التعبيرية التواصلية مع الإنسان على اختلاف وتباين أجناسهم وهواياتهم ومجتمعاتهم وثقافتهم، وللأفراد خصوصياتهم، حيث يعبرون من خلال الخطوط والأشكال والصور والألوان عما يدور بمخيلتهم، وقد يكون الرسم والكتابة أحد وسائل الاتصال الثقافي والتعبيري كطريقة وحيدة ممكنة حتى يُهيئ الفرد عن طريقها خيالاته، والتي تأتي عبر الرسم أو الصور الملونة وغيرها⁽²⁷⁾.

العلاج بالموسيقى (Music Therapy):

يشكل العلاج بالموسيقى أحد الفنيات التي يوظفها المعالج لعلاج الكثير من الأمراض كالاضطرابات النفسية والقلق والاكتئاب، وإن استخدام الموسيقى في العلاج للمراهقين ييسر من الحصول على مخرجات علاجية جيدة وفعالة كتجويد مستويات العلاقات مع الآخرين والتحكم بالذات، والتفريغ الانفعالي والتعامل مع المشاكل الاجتماعية، ومن الممكن أن تحتوي الخبرات الموسيقية عدد من أنشطة العزف على الآلات الموسيقية وغيرها⁽²⁸⁾.

العلاج بالسرد القصصي:

إن العلاج بالسرد القصصي أحد الإسهامات العلاجية النفسية، حيث يعد نمطاً علاجياً بعيداً عن اللوم أو المواجهة، ويحد من القلق والمقاومة للمستترشدين، كونه يتطرق للمشكلة بأسلوب رمزي عبر تحليل القصص، ويجعل المشكلة هي الأساس، وليس الفرد، كما ويساعد المستترشدين من تطوير ذاتهم إيجابياً عبر عملية سرد القصة؛ كونه أسلوب تشخيصي علاجي⁽²⁹⁾.

العلاج بالسيكودراما (Psychodrama):

أن السيكودراما أسلوب علاجي إرشادي يحتوي عدداً من الأنشطة والأدوار التمثيلية التي يقوم بها المسترشد خلال الجلسات العلاجية عبر الاستماع لبعض القصص التي تحوي الكثير من السلوكيات والمواقف المتعلقة بمشكلاتهم، يُطبق على الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشكلات نفسية

(27) حسان، نجلاء والكناني، ماجد. (2020). ظاهرة الإرهاب وانعكاساتها النفسية على التعبير لبفني عند طلبة معاهد الفنون الجميلة. مجلة بحوث الشرق الأوسط، ع(53)، 295-322.

(28) Bellapu, A., Hu, M., Kim, N., Chemmanoor, S., & Clark, C. (2021). Efficacy of Music Therapy on Adolescents with Depressive Symptoms. *Journal Of Student Research*, 10(4), 1-24.

(29) Slivinske, J. & Slivinske, L. (2014). *Therapeutic storytelling for adolescents and young adults*. New York: Oxford University Press.

اجتماعية؛ باعتباره أحد الأشكال التجريبية من العلاج، ويوظف بصورة منهجية العمليات الدرامية والمسرح لتحقيق النمو النفسي (30).

وتستخلص الباحثة مما سبق بأن العلاج التعبيري أسلوب علاجي ناجح ومفيد مع العديد من المراهقين، كونه يساعدهم على فهم ذاتهم بشكل أكبر، وأن الأفكار تتواصل عندما تعجز الكلمات عن التعبير، ويحدث الاستبصار بالذات عبر التعبير الفني كالرسم مثلاً، كما ويطور التعبير الفني من مهارات التفاعل الذاتي، ويحد من الضغوطات النفسية، ويزيد من مستوى تقدير الذات، ويحسن العلاقات بين أفراد المجتمع، كما ويسهم العلاج التعبيري في مساعدة المراهقين على التعبير عن مشاعرهم، ويحسن من تقديرهم لذواتهم.

ومن الدراسات التي تناولت العلاج التعبيري:

دراسة تيبالي وآخرين (Taipale et al., 2024) (31) هدفت إلى الكشف عن دور الاستماع إلى الموسيقى في عملية العلاج بالموسيقى للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق: وفقاً لمعالجي الموسيقى، أجريت في جامعة يوفاسكولا في فنلندا، تم جمع البيانات من خلال مقابلة ثمانية معالجين بالموسيقى لديهم خبرة في التعامل مع المرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق. وأظهرت النتائج أن الاستماع إلى الموسيقى له دور في علاج القلق، حيث يعد جزءاً مألوفاً من الحياة اليومية للفرد، ويعزز المحادثة، ويعمل جسراً نحو أساليب أكثر نشاطاً؛ ويحسن من تطوير الذات.

أجرى النصراوي وخلف (2022) (32) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر أسلوب السرد القصصي في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الأيتام في مدينة بغداد، تم استخدام المنهج التجريبي ذو الضبط الجزئي على عينة مكونة من (20) من التلاميذ الأيتام لتربية الكرخ الثانية وبواقع (10) تلاميذ أيتام للمجموعة التجريبية و(10) للمجموعة الضابطة، وتبنت الدراسة مقياس عريان (2018) للكفاءة الاجتماعية، وبناء برنامج إرشادي بأسلوب السرد القصصي المتبادل على وفق الاتجاه (الأدلري)، وأظهرت النتائج أن لأسلوب السرد القصصي أثر واضح في تنمية الكفاءة الاجتماعية.

هدفت دراسة دعدرة (2021) (33) إلى الكشف عن فاعلية العلاج السرد في تخفيف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى الطلبة المتعافين من كوفيد-19 بمدارس محافظة الخليل، تكونت العينة من (32) طالباً وطالبة من الطلبة المتعافين من كورونا، اختيروا بالطريقة القصدية، وقسمت العينة إلى مجموعة تجريبية وضابطة مكونة كل منهما من (16) مبحوثاً، وتلقى الطلبة في المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً قائماً على العلاج السرد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج السرد في

(30) Berghs, M., Prick, A., Vissers, C & Hooren, S. (2022). Drama Therapy for Children and Adolescents with Psychosocial Problems: A Systemic Review on Effects, Means, Therapeutic Attitude, and Supposed Mechanisms of Change. *Children*, 9(1358), 1-27.

(31) Taipale, M., Carlson, E., & Saarikallio, S. (2024). The role of music listening in the music therapy process for people with anxiety disorders: The therapist's perspective. *NORDIC JOURNAL OF MUSIC THERAPY*, (10), 1-19.

(32) النصراوي، نجاح، وخلف، نهاية. (2022). أثر أسلوب السرد القصصي المتبادل في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الأيتام. *مجلة كلية التربية- الجامعة المستنصرية*، (1)، 267-245 .

(33) دعدرة، معتز. (2021). مرجع سابق.

تخفيف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة تعزى للطريقة التجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج العلاجي.

أما دراسة بيلابو وآخرين (Bellapu et al., 2021) ⁽³⁴⁾ هدفت إلى البحث في فاعلية العلاج بالموسيقى على المراهقين الذين يعانون من أعراض الاكتئاب، أجريت في ولاية كارولانيا الشمالية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام مجموعة من المصادر النوعية والكمية التي تدرس مجموعات وسياقات مختلفة لفحص فعالية العلاج بالموسيقى لعلاج اكتئاب المراهقين مقارنة بالعلاجات التقليدية. أظهرت نتائج الدراسة أن معظم الأدبيات توصلت إلى أن العلاج بالموسيقى أكثر فعالية من العلاجات التقليدية ويمكن استخدامه كمكمل لها، وخاصة للمراهقين الذين يعانون من أعراض الاكتئاب.

الألكسثيميا (Alexithymia):

يعود انتشار الألكسثيميا لعدم توافر كلمات ومفردات للتعبير عن المشاعر، بما يقارب (10%) بصورة عامة بين الأفراد، حيث يبرزون تحديات انفعالية في أكثر من جانب، كالتعبير عن الأحاسيس باستعمال الكلمات رمزيًا، وتدني التنظيم الانفعالي لديه ⁽³⁵⁾. حيث فسر تايلور (Taylor) الألكسثيميا وفق نموذج التنظيم الوجداني بأنها: حالة من الضعف وعدم القدرة على استطاعة الفرد على التنظيم الوجداني ⁽³⁶⁾. إن مصطلح الألكسثيميا تطور بشكل تدريجي، إذ كانت بدايته مع عدد من الملاحظات الإكلينيكية لمرضى الاضطرابات النفسية (السيكوسوماتية)، والألكسثيميا من الاضطرابات النفسية التي استخدمت في الآونة الأخيرة ونالت مكانة في البحث، وتعود بداياتها لأعمال العالم الأمريكي سيفينوس (Sefenios, 1972)، وأطلق على المرضى الذي لديهم أعراضًا (نفسجسمية)، ويعانون من صعوبة في وصف أحاسيسهم نحو موقف ما، وبعدها بات يوظف هذا المصطلح على هؤلاء الأفراد دون وجود أعراض سيكوسوماتية تابعة له ⁽³⁷⁾. بينما في عام (1976) وضمن المؤتمر الحادي عشر للبحوث النفسية السيكوسوماتية المنعقد في ألمانيا تناول موضوع (الألكسثيميا) بشكل رئيسي، وتوحدت الآراء في المؤتمر بأن الألكسثيميا على الرغم من تحقيقها لتكوين مبدئي، إلا أنها تتطلب الكثير من الأبحاث التي تحدها بشكل أكبر ⁽³⁸⁾.

إذًا فإن مصطلح الألكسثيميا تم اشتقاقه لأجل الإشارة لعدد من الأعراض المتبعة للمرض السيكوسوماتية، التي تتصل بصورة جذرية بأمراض الصحة النفسية وسلبية المزاج، والكثير من الدراسات التي تم إجراؤها على الكبار حددت ثلاثة أبعاد أساسية للألكسثيميا وهي: صعوبة تحديد المشاعر (DIF) Difficulty Identifying Feelings، وصعوبة وصف المشاعر (DDF) (DDF)

⁽³⁴⁾ Bellapu, A., Hu, M., Kim, N., Chemmanoor, S., & Clark, C. (2021). Previous reference.

⁽³⁵⁾ Fairhurst, B. (2017). Can't talk about it, won't talk about it: How do alexithymia and experiential avoidance relate to men's experience of psychological distress? (Doctoral dissertation, University of Surrey, Guildford, UK).

⁽³⁶⁾ الشمايلة، رناد، وأبو أسعد، أحمد. (2021). مرجع سابق.

⁽³⁷⁾ رمضان، أحمد وكامل، داليا. (2020). فعالية برنامج تدريبي في خفض الألكسثيميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية، 2020 (10)، 1-25.

⁽³⁸⁾ Mattila, A. (2009). Alexithymia Finish general Population. Academic dissertation. The faculty of medicine, Finland, The University of Tampere.

Outside-in-the-box (EOT) والتوجه خارج التفكير (EOT) Difficulty Describing Feelings orientation⁽³⁹⁾.

فإن مصطلح الألكسثيميا (Alexithymia) في أصله الإغريقي هو مصطلح مركب، تكون من Alexi والقصد منها عدم وجود الشيء أو غيابه، بينما Thymia ويقصد بها المزاج أو العاطفة، وبذلك تصبح دلالتها اللغوية غياب إمكانية الفرد على التعبير عن عواطفه ومشاعره، وعدم قدرته على التعبير عن المزاج⁽⁴⁰⁾.

وتعرف الألكسثيميا بأنها: الصعوبات في تعيين المشاعر والخبرات الانفعالية للفرد ووصفها واستقراءها، وعدم القدرة على إدراك الأحاسيس الذاتية وفهمها، والصعوبة في التعبير عنها⁽⁴¹⁾. كما أنها: الضعف في المهارات الذاتية المتعلقة بالإمكانية على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، وتحمل الضغوطات النفسية، وعدم القدرة على التحكم بالذات⁽⁴²⁾.

أبعاد (مكونات) الألكسثيميا.

تتكون الألكسثيميا من أبعاد أساسية، وتتمثل فيما يلي:

صعوبة تحديد الأحاسيس – المشاعر (Difficulty Identafing Feelings):

إن هذا البعد يشير إلى تدني كفاءة الفرد في التمكن من تحديد مشاعره، والتي يغلب عليها بأنها أعراض جسدية، وتبرز أعراضها بصعوبة في التعبير لفظياً عن مشاعرهم، فيتهربون عن الإجابة عند السؤال عن مشاعرهم، بإعطاء إجابة عشوائية، كونه يعجز عن الإحساس بشعور ما، ولا يتمكن من تخيل الشعور⁽⁴³⁾.

⁽³⁹⁾ Borhani, K., Borgomaneri, S., Lådavas, E., & Bertini, C. (2016). The Effect Of Alexithymia On Early Visual Processing Of Emotional Body Postures. *Biological Psychology*, 115,1-8 .

⁽⁴⁰⁾ Handy, A., Beamish, W., & Bryer, F. (2019). *A formative study on teacher practice for students with emotional behavior problems. Griffith University, school of cognition language and special education* .

⁽⁴¹⁾ Zhao, Y., Yang, X., & Xiangru, Z. (2019). Effect of Experience Information on Emotional Word Processing in Alexithymia. *Journal of Affective Disorders*, 259(1), 251- 258.

⁽⁴²⁾ Jakobson, L., & Rigby, S. (2021). Alexithymia and Sensory Processing Sensitivity: Areas of Overlap and Links to Sensory Processing Styles. *Frontiers in Psychology*, (12), 1-17.

⁽⁴³⁾ Hirola, A., Pirkola, S., Karukivi, M., Markkula, N., Bagby, R. M., Joukamaa, M., & Suvisaari, J. (2017). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia over 11years in a Finnish general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 2 (95), 81-87.

صعوبة وصف المشاعر – الأحاسيس (Difficulty Describing Feelings):

يشير هذا البعد إلى نقص الكفاءة اللغوية في التعبير عن المشاعر، ويرجع ذلك لسيطرة الأنشطة العصبية الفسيولوجية على الاستجابات عن النظام المعرفي والانفصال عنه (44).

التفكير نحو الخارج (Externally – Oriented Thinking):

هذا البعد يبين النقص في الكفاءة المتعلقة بتأمل الفرد، وبالتالي يتجه بتفكيره نحو الخارج لتدني كفاءته وقدرته في تعيين مشاعره وتحديد وصفها، ويوصفون بأنهم يقلدون التفكير، ويفضلون التفكير بالأمور الخارجية بدلاً من التفكير بالأحداث والمشاعر الداخلية (45).

صعوبة الأحلام (Impaired imagination):

تبرز أعراض صعوبة الأحلام للمصابين بالألكسثيميا بعجز في التخيل الوجداني المتصل بالذكريات، والصور، ولا توجد لديهم أي مشكلة بالتخيل المتصل بالأمور المادية (46).

النظريات المفسرة للألكسثيميا

هنالك عدد من النظريات التي جاءت لتفسر الألكسثيميا ومنها:

النظرية النيوروبيولوجية (Neurobiological Theory):

تعود هذه النظرية إلى العالم سيفينوس (Sifneos, 1983) (47)، وفسرت الألكسثيميا بأن الجزء الأيمن من الدماغ هو المسؤول عن الشعور، ووصف المشاعر وإدراكها، والتعبير عنها بصورة غير لفظية، تُرجع هذه النظرية سبب حدوث الألكسثيميا للعوامل البيولوجية، ووجود خلل في وظائف النقل العصبي بين منطقة الإثارة العاطفية ومناطق المعالجة المعرفية والرمزية (48).

نظرية التحليل النفسي:

ووفق نظرية التحليل النفسي تطرق مكدوجال (1989) لوجود نوعين من الألكسثيميا، يكمن النوع الأول في الألكسثيميا الأولية، وتعود لأسباب عضوية، وتتصف بالثبات النسبي، أما النوع الثاني فهو

(44) Karami, A & Somayeh. L. (2022). effectiveness of cognitive-behavioral play theory (CBPT) on alexithymia and Academic burnout in children with special learning disabilities (severe). *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(10), 42-52.

(45) حافري غنية زهية، بخوش وليد. (2019). غياب التعبير الانفعالي: بين المقاربة التحليلية الفرنكوفونية والمقاربة المعرفية الأنكلوسكسونية مقارنة نظرية عيادية مقارنة بين التفكير العملي والتكتم. *مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع*, 2(1)، 121 – 140.

(46) Hiirola, A., Pirkola, S., Karukivi, M., Markkula, N., Bagby, R. M., Joukamaa, M., & Suvisaari, J. (2017). Previous reference.

(47) Sifneos PE. (1983). *Psychotherapies for psychosomatic and alexithymic patients*. *Psychother Psychosom*. 1983;40(1-4):66-73.

(48) Sui, J., & Gu, X. (2017). Self as object: Emerging trends in self research. *Trends in Neurosciences*, 40 (11), 643–653.

الألكسثيميا الثانوية، وتعود لأسباب نفسية، وتعد بمرتبة (ميكانيزم دفاعي) يتم استخدامه لحماية الفرد لذاته من الانفعالات الشديدة ذات العلاقة بالخبرات الصادمة التي عاشها الفرد في مرحلة الطفولة⁽⁴⁹⁾.

ومن الدراسات التي تناولت العلاج التعبيري مع الألكسثيميا:

دراسة أكباري وآخرين (Akbari et al., 2021)⁽⁵⁰⁾ هدفت إلى الكشف عن مدى فعالية العلاج بالموسيقى في خفض أعراض الألكسثيميا، أجريت في اصفهان/ إيران، اعتمدت على المنهج شبه التجريبي، ذو المجموعتين التجريبية والضابطة. تكونت العينة من (180) طالبة من طالبات الصف السادس الابتدائي في المنطقة التعليمية الثالثة عشرة تم فحصهن لأعراض الألكسثيميا. تم تحديدهن بشكل عشوائي، واستخدمت أداة الاستبانة (Rieffe's Alexithymia) للأطفال والقياس الاجتماعي، لتقييم العلاقات بين الأقران. توصلت نتائج الدراسة إلى أن العلاج بالموسيقى له تأثير إيجابي كبير على خفض الألكسثيميا في المجموعة التجريبية.

ودراسة الدهمسي (2020)⁽⁵¹⁾ هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المرتكز على الانفعالات في خفض مستوى الألكسثيميا لدى اللاجنات السوريات اللواتي تعرضن للعنف، طبقت على عينة مكونة من (30) لاجئة من اللاجنات السوريات المسجلات في جمعية سيدات زهور البادية في مدينة المفرق في الأردن، ووزعت عشوائياً لمجموعتين؛ تجريبية خضعت للعلاج المرتكز على الانفعالات، وضابطة لم تتعرض للبرنامج، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياس القبلي والبعدي للألكسثيميا للاجنات السوريات وفقاً للمجموعة ولصالح المجموعة التجريبية.

ودراسة السيوف (2020)⁽⁵²⁾ تناولت فاعلية استخدام العلاج بالرسم في خفض الألكسثيميا لدى اللاجنات السوريات، استخدمت المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (30) طالبة من اللاجنات السوريات في المدارس الأردنية في محافظة إربد في الأردن، من الصف السابع إلى الصف الحادي عشر، وتم توزيع العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية ومجموعة ضابطة. تم استخدام مقياس تورنتو للألكسثيميا (Alexithymia Toronto scale-26)، توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الألكسثيميا لدى اللاجنات السوريات.

وهدف دراسة عبده (2018)⁽⁵³⁾ إلى التحقق من فعالية برنامج علاجي بالقراءة لخفض حدة الألكسثيميا لدى المراهقين، واستخدمت مقياس تورنتو للألكسثيميا للمراهقين والراشدين إعداد تايلور- باجي- باكر. أعدده للبيئة العربية (علاء الدين كفاقي وفؤاد الدواش، 2011)، وتكونت العينة من (40)

(49) McDougall, J. (1989). *Theaters of the Body: A Psychoanalytic Approach to Psychosomatic Illness*. WW Norton & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1989-98359-000>

(50) Akbari, R, Amiri, S, & Mehrabi, H. (2021). The Effectiveness of Music Therapy on Reducing Alexithymia Symptoms and Improvement of Peer Relationships. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(4), 178-184.

(51) الدهمسي، أنور. (2020). فاعلية العلاج المرتكز على الانفعالات في خفض مستوى الألكسثيميا لدى اللاجنات السوريات اللواتي تعرضن للعنف. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28(1) 383-409.

(52) السيوف، فاتن. (2020). فاعلية العلاج بالرسم في خفض الألكسثيميا لدى اللاجنات السوريات. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6(3)، 265-289.

(53) عبده، إبراهيم. (2018). فاعلية برنامج علاجي بالقراءة لخفض حدة الألكسثيميا لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية- جامعة كفر الشيخ*، 18(2)، 587-636.

طالبًا وطالبة من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية بالجيزة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في القياس القبلي والبعدي على مقياس الألكسثيميا للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

تقدير الذات (Self-Esteem):

يشكل مفهوم الذات أساس بناء الشخصية؛ وذلك لمدى أهميتها في فهم ديناميكية الشخص ومدى توافقه النفسي، مما يجعله مختلف ومنفرد عن غيره في نظريته للعالم الذي حوله (54). وتكمن أهمية تقدير الذات كأحد أبرز الحاجات النفسية والانفعالية الهامة للفرد، والتي تتصل بمفهوم آخر في الشخصية الإنسانية ألا وهو مفهوم الذات (self-concept)، حيث أكد روجرز (Rogers) أن الذات هي أساس تكوين الشخصية ومحورها، والتي تركز عليها الشخصية، ويعني الناتج الكلي للخصائص التي يشكلها الفرد لذاته وما يكونه من قيم إيجابية وسلبية لها علاقة بالإدراكات عبر تجارب الفرد مع بيئته، والتي لها تأثير واضح بما يقدم له من دعم وتعزيز من الآخرين (55).

مفهوم تقدير الذات

ينبثق تقدير الذات مما يقدمه الفرد لذاته، ويؤثر بشكل واضح في تعيين غاياته ومقاصده واتجاهاته نحو الآخرين ونحو ذاته، ومن المنظرين في ميدان الصحة النفسية، والذي أقر أهمية تقدير الذات هو: "فروم" (From) فلاحظ الاتصال الوطيد بين تقدير الفرد لذاته ومشاعره نحو الآخرين، وأن التقدير المنخفض أحد صور العصاب (56).

ويبدأ تقدير الذات بالتطور عند الفرد منذ الطفولة المبكرة وبسبب تفاعل العلاقة بين الحاجات النفسية والфизиولوجية وإحساس الفرد بأن لديه قيمة، فيكون حينها تقدير الذات لدى الفرد مرتفعًا جراء إحساسه بالسعادة والراحة، ويكون منخفضًا نتيجة شعوره بالحزن والألم (57).

وعرف تقدير الذات على أنه: التوجه العام نحو الذات سواء الإيجابي أو السلبي والتي منحها الانسجام لذاته، فالفرد ذو التقدير المرتفع للذات يعد نفسه ذو قيمة عالية، بينما ذو التقدير المنخفض فيكون غير راضٍ عن ذاته (58). وترى الباحثة بأن تقدير الذات هو القيمة التي يعطيها الفرد (المراهق) لذاته، وتساعد في الحفاظ على الصحة النفسية والتصدي للأفكار السلبية، وإدراك قيمته وكفاءته الذاتية، ويؤثر في سلوكياته طيلة حياته.

(54) Koole, S. (2018). *The self* <https://www.researchgate.net/publication/257030137>. Last visiting 25 October 2019.

(55) Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6(9), 15-26.

(56) Chen, X., & Ma, R. (2023). Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, (8), 1562-1566.

(57) Xhani, D. (2023). The Influencing Factors on Self-Esteem of Adolescents. *International Journal of Advanced Natural Sciences and Engineering Researches*, 7(9), 181-188.

(58) Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-24.

تقدير الذات المنخفض: يظهر تقدير الذات المنخفض عند الأفراد الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية كالاكتئاب وسوء التوافق الاجتماعي، وأبرز أعراضها الحساسية الزائدة، والانسحاب والخجل، وأحلام اليقظة، وتوجيه اللوم للآخرين عند الوقوع بالفشل، والانطوائية والابتعاد عن المشاركات الاجتماعية، والانشغال بالمشاكل الذاتية، والإرهاق والتعب الجسدي المستمر، والأفكار السلبية والنقد الذاتي السلبي (59).

تقدير الذات المرتفع: ومن بعض خصائص الفرد الذي لديه تقدير ذات مرتفع المشاركة في العديد من النشاطات الاجتماعية، وحب البحث عن اهتمامات جديدة ليطور من ذاته، وإيجاد الحلول للكثير من المشكلات التي تواجهه، والإحساس بالمساواة مع غيره من الأفراد، والقدرة على بناء العلاقات الحميمة، والإحساس بالرضا والسعادة (60).

النظريات المفسرة لتقدير الذات

نظرية روزنبرغ (Rosenberg, 1965):

أبدى روزنبرج اهتمامه بدراسة سلوك الفرد وتقييمه من جانب المعايير السائدة في محيطه الاجتماعي، واهتم بتقييم المراهقين لذاتهم، واحتوت على ديناميكية تجويد صورة الذات بشكل إيجابي في مرحلة المراهقة وإمكاناتهم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته (61). وأيضاً بين العلاقة بين تقدير الذات الذي يتضمن في نسق من الأسرة وأنماط السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد، مع تفسير الفروقات بين الأفراد في تقديرهم لذاتهم، وأعد روزنبرغ بأن تقدير الذات يعكس رؤية الفرد واتجاهه نحو ذاته، وقدم فكرة بأن الفرد يكون اتجاه نحو جميع المواضيع التي يتعامل بها (62).

نظرية روجرز (1902-1967):

تعد هذه النظرية من أبرز النظريات المهمة بمفهوم الذات، والذي يجسد ناحية رئيسية يتحدد بأنه تنظيم عقلي مرن ومترابط، وانطلق روجرز من فرضية بأن لكل شخص عالمه المتطور أو البارز الذي يعرفه عن ذاته، ويستجيب له، ككل منظم ويتطلع باستمرار لتحقيق ذاته بشكل يمكنه من التصدي للمشكلات التي يتعرض لها، ويتجه نحو نضجه والاستقلالية والاتساع والوعي الذاتي (63).

(59) Center for Integrated Healthcare. (2013). *Self-Esteem*. https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Self_Esteem_2013.pdf. Last visiting 07 September 2019

(60) Lohan, A., & King, F. (2016). *Self-Esteem: Defining, Measuring and Promoting an Elusive Concept*. <https://core.ac.uk/download/pdf/84263356.pdf>

(61) Anastácio, Z. (2016). Self-Esteem, Assertiveness And Resilience In Adolescents Institutionalized. *Psicología, Ciencia Y Profesión: Afrontando La Realidad*, 1(1), 315-321.

(62) Ostendorf, M. (2024). *Increasing Self-Esteem In Early Adolescents*. Minnesota State University Moorhead, Dissertations, Theses, and Projects. 970.

(63) الزبارقة، نوال. (2019). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الإعدادية في النقب. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الخليل، فلسطين.

ومن خلال ما سبق تستنتج الباحثة بأن النظريات المفسرة لتقدير الذات تقرر على أهمية دور الأسرة وأنماط التنشئة الاجتماعية والمؤثرات البيئية في نمو مفهوم تقدير الذات، وأن تقدير الذات مطلب إيجابي ولازم للتقبل واحترام الآخرين والكفاءة التي يكتسبها الفرد من المحيطين به.

ومن الدراسات التي تناولت العلاج التعبيري مع تقدير الذات:

دراسة علام وآخرون (Alam et al., 2022) (64) هدفت إلى التحقيق في تأثير العلاج بالفن على السلوك العدواني وتقدير الذات بين الأطفال الذين يعانون من اضطرابات التعلم. تم استخدام نموذج شبه تجريبي، أجريت في شبين الكوم بمحافظة المنوفية. تكونت عينة الدراسة من عينة قصدية من (60) طفلاً حضروا مراكز مختارة مسبقاً للعلاج والمتابعة. تم استخدام مقياس العدوان الصريح المعدل (MOAS, 2) ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات لدى الطفل (CRSES)، أظهرت النتائج أن غالبية الأطفال الذين يعانون من اضطرابات التعلم (85%) لديهم عدوانية قليلة. بالإضافة إلى ذلك، أظهر 61% من الأطفال تقديرًا طبيعيًا للذات بعد التدخل، وكان هناك فرق كبير إحصائيًا في تقدير الذات قبل العلاج بالفن وبعده.

ودراسة القحطاني ومتولي (2018) (65) هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج العلاج بالفن لتحسين مفهوم الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، اعتمدت على المنهج شبه التجريبي، وكانت العينة ممثلة من مجتمع الدراسة عبارة عن (20) تلميذًا من ذوي صعوبات التعلم الملتحقين بعدة مدارس ابتدائية بمحافظة الدوايمي/ السعودية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (10) تلاميذ مجموعة تجريبية – 10 تلاميذ مجموعة ضابطة)، واعتمدت على مقياس مفهوم الذات للأطفال ذوي صعوبات التعلم، وأظهرت النتائج فاعلية العلاج بالفن (الرسم) في تحسين مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

وأجرى نانجيروني (Nangeroni, 2018) (66) دراسة هدفت إلى زيادة الوعي بتدخلات العلاج بالفن التي تسهل تحسين تقدير الذات لدى البالغين المصابين بالاكتئاب وإدمان المخدرات، استخدمت المنهج التحليلي، ودراسات حالة تاريخية. وأظهرت النتائج إثبات فعالية استخدام العلاج بالفن جنبًا إلى جنب لتحسين تقدير الذات ومهارات التأقلم التي تساعد الشخص البالغ الذي يعاني من الاكتئاب وإدمان المخدرات.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم شبه التجريبي من خلال مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وبقياس قبلي وبعدي لكلا المجموعتين وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية فقط، وتم

(64) Alam, F., Atia, M., Hassan, R., Rashed, N., & Abd Elrazek, F. (2022). Effectiveness of Art Therapy on Aggressive Behavior and Self-Esteem Among Children with Learning Disorders. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(2), 2080-2096.

(65) القحطاني، شتوي ومتولي، فكري. (2018). فعالية العلاج بالفن في تحسين مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، (5)، 90-47.

(66) Nangeroni, S. (2018). Art Therapy Interventions that Facilitate Improved Self-Esteem for an Adult with Depression and Substance Abuse. *Undergraduate Honors College Theses* 2016-. 30, 1-90.

تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي على المجموعة التجريبية فقط، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج إرشادي .

ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة الحالية في الجدول الآتي

الجدول (1) تصميم الدراسة

(G1)	(R)	(O1)	(X)	(O2)	(O3)
(G2)	(R)	(O1)	(.)	(O2)	

وتدل الرموز على: (G1) : المجموعة التجريبية. (G2) : المجموعة الضابطة. (R): التعيين العشوائي. (O1) القياس القبلي.

(X) : المعالجة.(.) : بدون معالجة. (O2) : القياس البعدي.(O3): قياس المتابعة.

أفراد الدراسة

اشتملت المجموعة التجريبية على (12) طالبة مراهقة من الصفين الثامن والتاسع في مدرسة الشيماء بنت الحارث، من العدد الإجمالي (63) من الصفين الثامن والتاسع، وتم حصر العدد الإجمالي (24) طالبة التي كانت إجاباتهم تتناسب مع مقياسي الألكسثيميا وتقدير الذات، وحصلن على درجات مرتفعة على مقياس الألكسثيميا، ودرجات منخفضة على مقياس تقدير الذات، ومن ثم تم تقسيمهن إلى أعداد فردية وزوجية. وأخذ العينة الفردية لتطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي عليها؛ العدد الفردي (المجموعة التجريبية) والعدد الزوجي (المجموعة الضابطة).

تم اختيار مدرسة الشيماء بنت الحارث الأساسية للبنات لتنفيذ الدراسة، وتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري، لعدة أسباب؛ منها مدرسة الشيماء بنت الحارث الأساسية للبنات وهي مكان عمل الباحثة، وتتوفر عينة الدراسة – من المراهقات اللواتي لديهن مستوى مرتفع من الألكسثيميا، ومستوى منخفض من تقدير الذات، وذلك من خلال استجابتهن لمقاييس الدراسة، وملاحظة المعلمات والمرشدة والباحثة من جهة، ولتعاون إدارة المدرسة وتقديمها التسهيلات المتعلقة بالبرامج التي تخدم طالبات المدرسة، وتحسن من سلوكهن، وتزيد من مهارتهن.

أما عن طريقة الوصول إلى أفراد الدراسة، فقد حصلت الباحثة على موافقة من وزارة التربية والتعليم لعقد الجلسات الإرشادية في مدرسة الشيماء بنت الحارث الأساسية للبنات لتنفيذ الدراسة، والتابعة إلى لواء (قصة الزرقاء الأولى)، وتم اختيار أفراد الدراسة اعتماداً على: ملاحظة المرشدة والمعلمات في المدرسة. قامت الباحثة بتطبيق مقاييس (الألكسثيميا، تقدير الذات) على (63) طالبة من الصفين الثامن والتاسع، وتم تصحيح المقياس، واستخراج النتائج، وتم تحديد الطالبات اللواتي حصلن على أعلى درجات على مقياس الألكسثيميا، وأدنى الدرجات على مقياس تقدير الذات، والذي كان عددهن (24) طالبة، وتم توزيع الأرقام على الطالبات، واختيار مجموعتين (فردية وزوجية) إحداهن مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة، وبهذه الطريقة تم حصر الطالبات المحتمل مشاركتهن في الدراسة.

تم الاجتماع مع الطالبات المشتركات في جلسات برنامج الإرشاد الجمعي، كما تم توضيح طبيعة البرنامج وأهدافه، وعدد الجلسات، وموعد ومدة كل جلسة، وعناوين الجلسات، والتأكيد على الحضور والالتزام بالواجبات لتحقيق الغرض من الانضمام للمجموعة الإرشادية، كما قامت الباحثة بالإجابة على الاستفسارات والتساؤلات التي قامت الطالبات بطرحها.

وقد تم الاتفاق وتنسيق موعد الجلسات الإرشادية على أن تكون الجلسات في حصة النشاط، ومدة الجلسة بين الساعة والساعة والنصف؛ حتى لا يتم تعطيل المشاركات وخروجهن من الحصة أثناء الجلسات، وعدم حضور شرح المواد الدراسية.

أدوات الدراسة

أولاً: برنامج المعالجة (البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري):

يتضمن هذا الجزء تفصيلاً لطريقة بناء البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري، والمؤلف من (10) جلسات، يتراوح زمن الجلسة من (45) دقيقة إلى (90) دقيقة، وفق مضمون كل جلسة، وظروف المدرسة، والجدول الدراسي، تم تطبيقها بواقع جلستين أسبوعياً، وقد عُقدت الجلسات الإرشادية في قاعة الاجتماعات في مدرسة الشيماء بنت الحارث الأساسية للبنات في مدينة الزرقاء، بحضور جميع أفراد المجموعة التجريبية خلال الفترة الواقعة من يوم الثلاثاء تاريخ (4-2-2025) إلى يوم الأحد تاريخ (9-3-2025)، والقياس التتبعي يوم الأربعاء تاريخ (9-4-2025).

يستند البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري، والذي يركز بشكل عام على المراهقات اللواتي لديهن مستوى مرتفع من الألكسثيميا، ومستوى منخفض من تقدير الذات، والذي يهدف إلى خفض مستوى الألكسثيميا لديهن، وتحسين تقدير الذات، من خلال محتواه، والفنيات، والأساليب والأدوات والإجراءات المشتقة من العلاج المعرفية السلوكي من جانب، وديناميات المجموعة الإرشادية ومراحلها، والتي تمت بالرجوع إلى المراجع والمصادر ذات الصلة، كما تم تحكيم محتواه للحصول على دلالات الصدق له، وتدعم انسجامه مع الإطار النظري الذي يُبنى عليه.

تحديد أهداف البرنامج الإرشادي الجمعي:

تم تحديد أهداف البرنامج العامة والخاصة، وذلك لوضع خارطة لتصميم الجلسات، وما يُفترض أن تشتمل عليه من نشاطات وفعاليات، واختيار الفنيات التي تساعد على تحقيق الهدف العام، والأهداف الخاصة.

تحكيم برنامج الإرشاد الجمعي ودلالات صدق البرنامج الإرشادي:

بعد الانتهاء من تطوير برنامج الإرشاد الجمعي والقائم على العلاج التعبيري، تم التحقق من صدق محتوى البرنامج، وذلك بعرض تفاصيل البرنامج الجمعي- في صورته الأولية- على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (12) محكماً من المختصين في الإرشاد النفسي، من حملة الدكتوراه في عدد من الجامعات الأردنية، وهي: الجامعة الهاشمية، والجامعة الأردنية، وجامعة العلوم الإسلامية، حيث طُلب منهم تحديد مدى اتساقه مع العلاج التعبيري، إضافة إلى درجة مناسبته للأهداف التي وضع من أجلها، وصلاحيته للاستخدام في الثقافة المحلية مع أفراد الدراسة. وبعد استرجاع نسخ المحكمين، والاطلاع على تغذيتهم الراجعة، وملاحظاتهم وتوجيهاتهم، تبين مصداقية وتأييد المحكمين لمضمون البرنامج من حيث انسجامه العام- في محتواه وفنياته- مع العلاج التعبيري، وقابليته للتطبيق في الثقافة المحلية، وملائمته للفترة المستهدفة، وملائمة أدواته وفنياته مع الأغراض التي صممت، واختيرت من أجلها، كما تتبعت الباحثة تعليقات المحكمين، وعملت على الاستجابة لها.

وصف مختصر لمحتوى جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي:

الجدول (2): وصف جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي



رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام من الجلسة	تاريخ الجلسة
الأولى	التعارف وبناء الثقة.	تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية (المشاركات) للمشاركة في البرنامج الإرشادي، وبناء علاقة إرشادية قائمة على الثقة والاحترام المتبادل بين المرشدة والمشاركات.	4-2-2025
الثانية	مفهوم وأعراض وأثار صعوبة التعبير عن المشاعر (الألكسثيميا).	تعريف المشاركات (المراهقات) بمفهوم (صعوبة التعبير عن المشاعر) الألكسثيميا، كجزء أساسي في البرنامج، وتحديد أعراضها، والتعرف على الآثار السلبية لصعوبة التعبير عن المشاعر، وتصحيح الأفكار الخاطئة لديهن حول صعوبة التعبير عن المشاعر.	9-2-2025
الثالثة	تعريف المشاعر ووصفها وتحديدها.	تعريف المشاركات (المراهقات) بالمشاعر، وأنواعها، وأهمية التعبير عنها ووصفها وتحديدها.	11-2-2025
الرابعة	تمييز الانفعالات والمشاعر (كيف أميز مشاعري).	تدريب المشاركات على تمييز الانفعالات والمشاعر والتعبير عنها.	16-2-2025
الخامسة	كيفية ضبط الانفعالات والتعبير عنها بشكل صحيح.	تدريب المشاركات على كيفية ضبط انفعالاتهن والتعبير عنها بشكل صحيح.	18-2-2025
السادسة	مفهوم تقدير الذات وكيفية بنائه.	تعريف المشاركات بمفهوم تقدير الذات، والتعرف على سمات الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض، ومناقشة الأسباب التي تؤدي لتدني تقدير الذات.	23-2-2025
السابعة	تعزيز الثقة بالنفس والتخلص من التردد والخجل.	تعريف المشاركات على مفهوم تعزيز الثقة بالنفس، وتدريبهن على كيفية التخلص من التردد والخجل.	25-2-2025
الثامنة	التدريب على حديث الذات	تعريف المشاركات على مفهوم حديث الذات الإيجابي، ومساعدتهن على الحديث الذاتي الإيجابي، والتخلص من الحديث السلبي.	2-3-2025

		الإيجابي لرفع تقدير الذات.	
4-3-2025	تعريف المشاركات على مهارة المراقبة الذاتية. تدريب المشاركات على مهارة المراقبة الذاتية.	تنمية مهارة المراقبة الذاتية.	التاسعة
9-3-2025	أن يتم إنهاء البرنامج الإرشادي مع المشاركات. • أن يتم شكر الأعضاء على المشاركة والالتزام بالحضور. • أن تتأكد المرشدة من تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي. • أن نتعرف على مدى الاستفادة من البرنامج الإرشادي.	إنهاء البرنامج	العاشرة

ثانيًا: مقياس الألكسثيميا

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الألكسثيميا لتورنتو – 20 (TAS-20)، المترجم للغة العربية، والذي تم تعريبه وقياس صدقه وثباته من قبل (بوشوشة وعبد السلام، 2021) حيث تكون هذا المقياس من (20) فقرة منها خمسة عشر فقرة إيجابية وهي: (1-2-3-6-7-8-9-11-12-13-14) و (20) وخمس فقرات سلبية وهي: (4-5-10-18-19) وموزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية وهي البعد الأول: صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية، ويشتمل على (7) فقرات، والبعد الثاني: صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات، ويشتمل على (5) فقرات، والبعد الثالث: التفكير الموجه نحو الخارج، ويشتمل على (8) فقرات.

الخصائص السيكومترية لمقياس الألكسثيميا:

أولًا: صدق المقياس:

الصدق الظاهري (Face validity): من أجل التحقق من صدق المقياس الظاهري، تم عرضه على مجموعة من المحكمين بصورته الأولية من ذوي الاختصاص، وممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والأسري وعلم النفس التربوي وعددهم (12) محكمًا، وطلب منهم إبداء رأيهم في المقياس من حيث الصياغة اللغوية، ومدى ملاءمة المقياس، وتم الأخذ بملاحظاتهم، إذ تشكل المقياس في صورته الأولية من (20) فقرة، وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة من تعديل وحذف، وتظهر التعديلات على النسخة الأولية للمقياس في ضوء ملاحظات المحكمين على كل فقرة من فقرات المقياس، وبعد إجراء هذه التعديلات بقي المقياس مكون من (20) فقرة في صورته النهائية.

صدق البناء (Construct Validity):

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات ببعضها والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالبة مراهقة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.47-0.75)، ومع المجال (0.46-0.81) والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (3): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**0.74	**0.66	8	**0.64	**0.63	15	**0.76	**0.74
2	**0.72	**0.57	9	**0.71	**0.61	16	**0.58	**0.50
3	**0.73	**0.75	10	**0.72	**0.69	17	0.46*	**0.47
4	**0.70	**0.56	11	**0.80	**0.67	18	**0.64	**0.53
5	**0.71	**0.64	12	**0.62	**0.54	19	**0.75	**0.52
6	**0.81	**0.72	13	**0.71	**0.54	20	**0.69	**0.58
7	**0.59	**0.59	14	**0.70	**0.62			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). **

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (4): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية



الألكسثيميا ككل	التفكير الموجه نحو الخارج	صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات	صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية	
			1	صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية
		1	**0.824	صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات
	1	**0.612	**0.581	التفكير الموجه نحو الخارج
1	**0.853	**0.895	**0.900	الألكسثيميا ككل

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثانياً: ثبات مقياس الألكسثيميا

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. كما تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (5) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

الجدول (5): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية	0.86	0.84
صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات	0.81	0.73
التفكير الموجه نحو الخارج	0.82	0.81
الألكسثيميا ككل	0.92	0.91

يتضح من الجدول السابق أن قيم الثبات بين مجالات المقياس تراوحت بين (0.73 – 0.84)، وبلغت قيمة ثبات كرونباخ الفا للمقياس ككل (0.91)، في حين تراوحت قيم ثبات الإعادة لأبعاد المقياس ما بين (0.81- 0.86) وبلغ قيمة ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.92) وتعتبر هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

التحقق من تكافؤ مجموعات الدراسة في مقياس الألكسثيميا

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المراهقات على مقياس الألكسثيميا في القياس القبلي في المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6): نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في المجموعتين التجريبية والضابطة لدرجات المراهقات على مقياس الألكسثيميا في القياس القبلي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات قبلي	تجريبية	12	12.67	152.00	3.06	70.000	-.116	.908
	ضابطة	12	12.33	148.00	3.10			
صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية قبلي	تجريبية	12	11.67	140.00	3.07	62.000	-.580	.562
	ضابطة	12	13.33	160.00	3.22			
التفكير الموجه نحو الخارج قبلي	تجريبية	12	13.08	157.00	3.30	65.000	-.406	.684
	ضابطة	12	11.92	143.00	3.21			
الألكسثيميا ككل قبلي	تجريبية	12	12.25	147.00	3.16	69.000	-.174	.862
	ضابطة	12	12.75	153.00	3.17			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تعزى إلى المجموعة في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

تصحيح مقياس الألكسثيميا

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح مقياس الألكسثيميا، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، حيث تمثل الفقرات الإيجابية (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-20) والسلبية (4-5-10-19)، تعطى على النحو الآتي للفقرات الإيجابية (1-2-3-4-5)، وتعكس هذه الدرجات في العبارات ذات الصياغة السلبية على النحو التالي: (1-2-3-4-5) على الترتيب.

موافق بشدة تعطى (5) للفقرات الإيجابية و (1) للفقرات السلبية.

موافق وتعطى (4) للفقرات الإيجابية و (2) درجتان للفقرات السلبية.

محايد وتعطى (3) درجات للفقرات الإيجابية و (3) درجات للفقرات السلبية.

غير موافق وتعطى (2) درجتان لل فقرات الإيجابية و(4) درجات لل فقرات السلبية.

غير موافق بشدة وتعطى (1) درجة واحدة لل فقرات الإيجابية وتعطى (5) درجات لل فقرات السلبية.

وقد تم احتساب فئات المقياس من خلال استخدام المعادلة التالية:

(الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$1.33 = 3 / (5 - 1)$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33 قليلة

من 2.34 - 3.67 متوسطة

من 3.68 - 5.00 كبيرة

ثالثاً: مقياس تقدير الذات

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تقدير الذات من إعداد (Matthew, 2022)، والمكون من (14) فقرة منها أربع فقرات إيجابية وهي: (11-8-6-4)، وعشر فقرات سلبية وهي: (-3-2-1-14-13-12-10-9-7-5).

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات.

أولاً: صدق المقياس:

الصدق الظاهري (Face validity):

من أجل التحقق من صدق المقياس الظاهري، تم عرضه على مجموعة من المحكمين بصورته الأولية من ذوي الاختصاص، ومن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والأسري وعلم النفس التربوي وعددهم (12) محكماً، وطلب منهم إبداء رأيهم في المقياس من حيث الصياغة اللغوية، ومدى ملائمة المقياس، وتم الأخذ بملاحظاتهم، إذ تشكل المقياس في صورته الأولية من (14) فقرة، وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة من تعديل وحذف، وتظهر التعديلات على النسخة الأولية للمقياس في ضوء ملاحظات المحكمين على كل فقرة من فقرات المقياس، وبعد إجراء هذه التعديلات بقي المقياس مكون من (14) فقرة في صورته النهائية .

صدق البناء (Construct Validity):

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالبة مراهقة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.59-0.84)، والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (7): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.62	11	**0.66	6	**0.59	1
**0.66	12	**0.77	7	**0.64	2
**0.83	13	**0.67	8	**0.68	3
**0.80	14	**0.74	9	**0.62	4
		**0.84	10	**0.63	5

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثانياً: ثبات مقياس تقدير الذات

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالبة مراهقة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (0.94).

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغ (0.92)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

التحقق من تكافؤ مجموعات الدراسة في مقياس تقدير الذات

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المراهقات على مقياس تقدير الذات في القياس القبلي في المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8): نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في المجموعتين التجريبية والضابطة لدرجات المراهقات على مقياس تقدير الذات في القياس القبلي



المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
تجريبية	12	12.79	153.50	2.98	68.500	-.202	.840
ضابطة	12	12.21	146.50	2.94			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

تصحيح مقياس تقدير الذات

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح مقياس تقدير الذات، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (أوافق بشدة، أوافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتعطى على النحو الآتي لل فقرات الإيجابية (1-2-3-4-5)، وتعكس هذه الدرجات في العبارات ذات الصياغة السلبية على النحو التالي: (5-4-3-2-1). على الترتيب:

أوافق بشدة تعطى (5) لل فقرات الإيجابية و (1) لل فقرات السلبية.

أوافق وتعطى (4) لل فقرات الإيجابية و (2) درجتان لل فقرات السلبية.

محايد وتعطى (3) درجات لل فقرات الإيجابية و (3) درجات لل فقرات السلبية.

غير موافق وتعطى (2) درجتان لل فقرات الإيجابية و (4) درجات لل فقرات السلبية.

غير موافق بشدة وتعطى (1) درجة واحدة لل فقرات الإيجابية وتعطى (5) درجات لل فقرات السلبية.

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام المعادلة التالية:

(الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$= \frac{5-1}{3} = 1.33$ ، ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33 قليلة

من 2.34 - 3.67 متوسطة

من 3.68 - 5.00 كبيرة

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع الإجراءات الآتية:

1- تم الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات الصلة بـ " فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الألكسثيميا وزيادة تقدير الذات لدى عينة من المراهقات"، وبناء على ذلك تم تصميم البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري، استخدام مقياس الألكسثيميا ، ومقياس تقدير الذات، حيث تكون مقياس الألكسثيميا من (20) فقرة ، وتكون مقياس تقدير الذات من (14) فقرة؛ وتم عرض أداة الدراسة على مجموعة المحكمين من أجل تحكيمها والتحقق من صدقها وثباتها قبل الوصول إلى الصورة النهائية.

2- تم الحصول على موافقة وزارة التربية والتعليم لتطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري في مدرسة الشيماء بنت الحارث للبنات في مدينة الزرقاء، والتي بدورها قامت بمخاطبة مديرية التربية والتعليم في محافظة الزرقاء، لتسهيل مهمة تطبيق البرنامج الإرشادي، وكتب تسهيل المهمة اللازمة من الجامعة الهاشمية.

3- تم التحقق من صدق الأدوات وثباتها وإقرار الصورة النهائية للأداة.

4- تم اختيار عينة تجريبية وضابطة وتطبيق المقياس القلبية على المراهقات من المجموعة التجريبية والضابطة.

5- بعد الانتهاء من إجراء الدراسة تم تطبيق المقياس البعدية والاختبار التتبعي على عينة من المراهقات من المجموعة التجريبية والضابطة،

6- تم معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام برنامج SPSS.

7- مناقشة النتائج للدراسة، والخروج بالتوصيات اللازمة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج التعبيري.

المتغير التابع: الألكسثيميا، تقدير الذات.

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة أساليب المعالجة الإحصائية لتحليل البيانات وفق الأساليب الإحصائية المناسبة من برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومن أبرز تلك الأساليب:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test) من أجل إيجاد الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدى للمقاييس.

- اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في المجموعتين التجريبية والضابطة.

- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: والتي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الألكسثيميا لدى عينة الدراسة من المراهقات". للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المراهقات على مقياس الألكسثيميا في القياس البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9): نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في المجموعتين التجريبية والضابطة لدرجات المراهقات على مقياس الألكسثيميا في القياس البعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات	تجريبية	12	8.88	106.50	2.43	106.500	-2.542	.011
	ضابطة	12	16.13	193.50	3.10			
صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية	تجريبية	12	8.42	101.00	2.55	101.000	-2.923	.003
	ضابطة	12	16.58	199.00	3.05			
التفكير الموجه نحو الخارج	تجريبية	12	7.04	84.50	2.63	84.500	-3.826	.000
	ضابطة	12	17.96	215.50	3.10			
الألكسثيميا ككل	تجريبية	12	6.96	83.50	2.54	83.500	-3.861	.000
	ضابطة	12	18.04	216.50	3.09			

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الأولى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الأبعاد الثلاثة للمقياس والدرجة الكلية وهي (صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات، وصعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية، والتفكير الموجه نحو الخارج) وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى أن الطالبات المراهقات اللواتي يعانين من الألكسثيميا وصعوبة التعبير عن الأحاسيس والمشاعر بسبب التغيرات النفسية والفسولوجية التي تقلل من قدرتهن على التعبير عن مشاعرهن، وعدم مقدرتهن لإبراز عواطفهن وانفعالاتهن، يعود إلى أن مرحلة المراهقة من

المراحل التي يعيش فيها المراهق الضغوط النفسية والتوترات الدراسية، والتي لها أثر كبير على وصف المشاعر والتعبير عنها، مما يقلل من التعبير التخيلي، والتفكير الموجه نحو الخارج، وهذا يتطلب إخضاع المراهقات لبرنامج علاجي قائم على العلاج التعبيري الذي اتاحه البرنامج الإرشادي بالموسيقى والفن والأنشطة التي أوجدت فرص للمشاركة للتعبير عن مشاعرهن، ومن الأمثلة على ذلك من البرنامج الإرشادي نشاط التمثيل عبر بطاقات المشاعر الصامتة، لمساعدة المراهقات على تجربة كيف يمكن أن يكون من الصعب التعبير عن المشاعر بالكلمات وتعريفهن على طرق أخرى للتواصل، لمساعدة المراهقات على فهم أن كبت المشاعر يمكن أن يؤدي إلى التوتر والانفجار العاطفي، وفسرت هذه النتيجة في ضوء نظرية اللا شعور الجمعي عند يونج (Young) التي تمنح الاهتمام بالتعبير الفني لدوره الهام في تسطير الخطوط الأولية للعلاج التعبيري، وتكون ممارسته بغية إثارة الخيال، والتنقيب عن مضمون اللا شعور، لبيان أسباب المعاناة النفسية. واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة السيوف (2020)، التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الألكسثيميا لدى المراهقات. وترى الباحثة بأن العلاج التعبيري يساعد المراهقات على الإحساس بالارتياح، وذلك عند المعرفة بوجود عديد من زميلاتهن تواجهن الصعوبات والمشكلات والهموم ذاتها، وبالتالي سيزيد من ثقتهم لذاتهن وتقديرهن لها.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: والتي تنص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسثيميا لدى عينة الدراسة من المراهقات ". للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات المراهقات على مقياس الألكسثيميا بين القياسين البعدي والتتبعي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (10): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات درجات المراهقات على مقياس الألكسثيميا بين القياسين البعدي والتتبعي



الدالة الإحصائية	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد		
0.281	-1.079	38.00	6.33	6	الرتب السالبة	صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات تتبعي - صعوبة وصف الأحاسيس والانفعالات بعدي
		17.00	4.25	4	الرتب الموجبة	
				1	الرتب المتساوية	
				11	المجموع	
0.370	-0.897	23.00	5.75	4	الرتب السالبة	صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية تتبعي - صعوبة تحديد الانفعالات وتمييز الأحاسيس الجسدية بعدي
		43.00	6.14	7	الرتب الموجبة	
				1	الرتب المتساوية	
				12	المجموع	
0.836	-0.207	25.50	5.10	5	الرتب السالبة	التفكير الموجه نحو الخارج تتبعي - التفكير الموجه نحو الخارج بعدي
		29.50	5.90	5	الرتب الموجبة	
				2	الرتب المتساوية	
				12	المجموع	
0.937	-0.079	38.00	6.33	6	الرتب السالبة	الألكسثيميا ككل تتبعي - الألكسثيميا ككل بعدي
		40.00	6.67	6	الرتب الموجبة	
				0	الرتب المتساوية	
				12	المجموع	

أظهرت نتائج الفرضية الثانية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسثيميا لدى عينة الدراسة من المراهقات.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري في خفض أبعاد الألكسثيميا للمراهقات، مما يدعم ذلك من قيمة البرنامج وأثره على كلا القياسين البعدي والتتبعي طويل الأمد، وفسرت هذه النتيجة في ضوء النظرية الفردية Individual theory لألفريد أدلر (Alfred Adler) التي تبحث في مسببات دوافع السلوك عبر سيرة حياة الفرد، فالرسم يركز على دعائم الشخصية ومقوماتها، وتعكس تصرفاته مع البيئة والمجتمع، وله تأثير إيجابي عليه، واختلفت مع دراسة الدهمسي (2020) التي أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الواسطين الحسابيين للقياس القبلي والبعدي للألكسثيميا للاجنات السوريات وفقاً للمجموعة ولصالح المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: والتي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة من المراهقات".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المراهقات على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11): نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في المجموعتين التجريبية والضابطة لدرجات المراهقات على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
تجريبية	12	17.63	211.50	4.27	10.500	-3.569	.000
ضابطة	12	7.38	88.50	3.32			

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الفرضية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات حيث بلغت قيمة Z (-3.569)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج التعبيري من خلال فنياته المستخدمة وأنشطته ساهم بفاعلية في زيادة مستوى تقدير الذات وتحسينه لدى المراهقات مقارنة بالمجموعة الضابطة اللواتي لم يتعرضن للعلاج التعبيري، وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج عزز من النواحي النفسية والمعرفية للمراهقات ولسلوكياتهن المتصلة بتقدير الذات، عبر تمكينهن من معرفة ذاتهن وتقديرها، ودعم الحديث الداخلي الإيجابي، وتعديل أفكارهن السلبية، إذ عكست هذه النتيجة أهمية العلاج التعبيري في التغير الإيجابي للمراهقات، وتحسين تقدير الذات لديهن؛ وفسرت هذه النتيجة نظرية كوبر سميث (Cooper Smith) التي اهتمت بدراسة تقدير الذات عند المراهقين، والتعبير الذاتي،

والتعبير السلوكي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة نانجيروني (Nangeroni, 2018) التي أشارت إلى تأثير العلاج التعبيري بالفن على تحسين تقدير الذات بين الأطفال، وذوي صعوبات التعلم، والمصابين بالاكتئاب. كما واتفقت مع دراسة أبو عيطة وحسن (2014) التي استخدمت مقياس تقدير الذات وتم إعداد برنامج إرشادي مستند على العلاج التعبيري. وأظهرت النتائج وجود أثر إيجابي للبرنامج الإرشادي في تحسين تقدير الذات.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: والتي تنص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات والألكسثيميا لدى عينة الدراسة من المراهقات ". للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات المراهقات على مقياس تقدير الذات بين القياسين البعدي والتتبعي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (12): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات درجات المراهقات على مقياس تقدير الذات بين القياسين البعدي والتتبعي

العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
8	7.38	59.00	-1.577	.115
4	4.75	19.00		
0				
12				

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة في هذه الفرضية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين القياسين البعدي والتتبعي في مقياس تقدير الذات حيث بلغت قيمة (-1.577)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.115).

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن أثر البرنامج الإرشادي القائم على العلاج التعبيري قد استمر وثبت حتى بعد القياس التتبعي، وهذا دليل على أن أثره قد استمر لفترة بعيدة، ويبين التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج الجمعي لدى المراهقات، كما وفسرت الباحثة هذه النتيجة بأن المراهقات قد اكتسبن مهارات معرفية وسلوكية مستمرة؛ كالتفكير والحديث الإيجابي، والوعي الذاتي، وتنمية الثقة بالذات، وهي مهارات تساعد في تحسين تقدير الذات حتى بعد انتهاء البرنامج العلاجي التعبيري. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة علام وآخرين (Alam et al., 2022) التي توصلت إلى وجود فرق كبير إحصائياً في تقدير الذات قبل العلاج بالفن وبعده.

التوصيات:

توصي الدراسة الحالية بعدد من التوصيات وهي:

1. ضرورة تضمين البرامج العلاجية الإرشادية القائمة على العلاج التعبيري لعلاج المشكلات النفسية في المدارس، وخاصة لدى فئة المراهقين.
2. ضرورة تدريب المرشدين النفسيين على الاهتمام بالعلاج التعبيري بأساليب أكثر فاعلية للفئات العمرية التي تعاني من مشكلات في التعبير عن مشاعرهن.
3. اهتمام وزارة التربية والتعليم الأردنية بخفض الألكسثيميا عبر البرامج العلاجية، بوضع الخطط والاستراتيجيات لخفضها.
4. إجراء الدراسة الحالية على عينة أخرى من المراهقين والمراهقات في مناطق أخرى من المملكة الأردنية الهاشمية ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

المراجع: المراجع العربية:

أبو عيطة، سهام وحسن، لينا. (2014). فاعلية العلاج التعبيري في تقليل الاضطرابات النفسية وتحسين تقدير الذات والدعم الاجتماعي لدى المدمنين. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 41(1)، 139-161.

حافري غنية زهية، بخوش وليد. (2019). غياب التعبير الانفعالي: بين المقاربة التحليلية الفرنكوفونية والمقاربة المعرفية الأنكلوسوكسونية مقارنة نظرية عيادية مقارنة بين التفكير العملي والتكتم. *مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع*، 2(1)، 121 – 140.

حسان، نجلاء والكناني، ماجد. (2020). ظاهرة الإرهاب وانعكاساتها النفسية على التعبير لبفني عند طلبة معاهد الفنون الجميلة. *مجلة بحوث الشرق الأوسط*، ع(53)، 295-322.

ختير، أم الخير وبكيرات، ماجدة. (2023). التوافق النفسي للوالدين وأثره على تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة أحمد درابية "ادرار"، الجزائر.

دعدرة، معتز. (2021). فاعلية العلاج السردي في تخفيف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى الطلبة المتعافين من كوفيد-19 بمدارس محافظة الخليل. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الخليل، فلسطين.

رزق، هيام. (2016). *المراهق والانحراف*. ط.1، لبنان: دار القلم للنشر والتوزيع.

رمضان، أحمد وكامل، داليا. (2020). فعالية برنامج تدريبي في خفض الألكسثيميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية. *مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية*، (10)، 1-25 (2020).

الزبارقة، نوال. (2019). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الإعدادية في النقب. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الخليل، فلسطين.

السيد، صفاء. (2024). *علم النفس الإرشادي علم وفن*. ط.1، بيروت: دار الكتب العلمية.

السيوف، فاتن. (2020). فاعلية العلاج بالرسم في خفض الألكسثيميا لدى اللاجئات السوريات. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6(3)، 265-289.

الشرفيين، أحمد ومقدادي، أمنة. (2021). *الإشراف في الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي*. ط.1، دار الآن للنشر والتوزيع، عمان.

الشمائلة، رناد، وأبو أسعد، أحمد. (2021). فعالية برنامج إرشادي في تخفيض الألكسثيميا لدى المتعافيات من كورونا في محافظة الكرك. *مجلة التربية-جامعة الأزهر*، 5(192)، 372-398.

الشهري، وفاء عبدالله، والكشكي، مجدة السيد. (2021). وجهة الضبط وعلاقتها باحتمالية الانتحار لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 29(1)، 360-377.

صباح، بولحية ونزيهة، بيروك. (2015). *المشكلات النفسية والاجتماعية للمراهقين وعلاقتها بالانحراف - دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية الكندي-جيجل*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل، الجزائر.

غني، شاهدة. (2017). فعالية برنامج إرشادي في خفض الألكسثيميا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية-جامعة بورسعيد*، (21)، 765-793.

الموسي، نهال. (2021). الإرشاد النفسي للطفل التوحيدي. *المجلة العلمية لمالية التربية للطفولة المبكرة-جامعة المنصورة*، 7(3)، 253-270.



منظمة الصحة العالمية. صحة المراهقين النفسية. (2021).
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

النجار، مصطفى. (2023). المراهقة وسنينها برنامج عملي في فنون التعامل مع المراهقين ومهارات احتوائهم. ط.1، المجموعة العربية للنشر والتوزيع.

النصراوي، نجاح، وخلف، نهاية. (2022). أثر أسلوب السرد القصصي المتبادل في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الأيتام. مجلة كلية التربية- الجامعة المستنصرية، (1)، 267-245 .

النمر، مصطفى. (2016). الدراما الأجنبية وانحرافات المراهقين السلوكية. ط.1، العربي للنشر والتوزيع.

نيازي، عبد المجيد. (2000). مصطلحات ومفاهيم إنجليزية في الخدمة الاجتماعية. ط.1، الرياض: العبيكان للنشر والتوزيع.

- Akbari, R, Amiri, S, & Mehrabi, H. (2021). The Effectiveness of Music Therapy on Reducing Alexithymia Symptoms and Improvement of Peer Relationships. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(4), 178-184.
- Alam, F., Atia, M., Hassan, R., Rashed, N., & Abd Elrazek, F. (2022). Effectiveness of Art Therapy on Aggressive Behavior and Self-Esteem Among Children with Learning Disorders. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(2), 2080-2096.
- Anastácio, Z. (2016). Self-Esteem, Assertiveness And Resilience In Adolescents Institutionalized. *Psicología, Ciencia Y Profesión: Afrontando La Realidad*, 1(1), 315-321.
- Bellapu, A., Hu, M., Kim, N., Chemmanoor, S., & Clark, C. (2021). Efficacy of Music Therapy on Adolescents with Depressive Symptoms. *Journal Of Student Research*, 10(4), 1-24.
- Berghs, M., Prick, A., Vissers, C & Hooren, S. (2022). Drama Therapy for Children and Adolescents with Psychosocial Problems: A Systemic Review on Effects, Means, Therapeutic Attitude, and Supposed Mechanisms of Change. *Children*, 9(1358), 1-27.
- Borhani, K., Borgomaneri, S., Ládavas, E., & Bertini, C. (2016). The Effect Of Alexithymia On Early Visual Processing Of Emotional Body Postures. *Biological Psychology*, 115,1-8 .
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & Hooren, S. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Front. Psychol.* 11:584685.
- Center for Integrated Healthcare. (2013). *Self-Esteem*. https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Self_Esteem_2013.pdf. Last visiting 07 September 2019
- Chen, X., & Ma, R. (2023). Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, (8), 1562-1566.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.



- Farsi, I. (2022). *The Basic Principles of Alfred Adler's Individual Psychology. The Review of Contemporary Scientific and Academic Studies*. 2. 10.55454/rcsas.2.7.2022.004
- Handy, A., Beamish, W., & Bryer, F. (2019). *A formative study on teacher practice for students with emotional behavior problems. Griffith University, school of cognition language and special education*.
- Hirola, A., Pirkola, S., Karukivi, M., Markkula, N., Bagby, R. M., Joukamaa, M., & Suvisaari, J. (2017). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia over 11years in a Finnish general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 2 (95), 81-87.
- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating selfesteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6(9), 15-26.
- Jakobson, L., & Rigby, S. (2021). Alexithymia and Sensory Processing Sensitivity: Areas of Overlap and Links to Sensory Processing Styles. *Frontiers in Psychology*, (12), 1-17.
- Karami, A & Somayeh. L. (2022). effectiveness of cognitive-behavioral play theory (CBPT) on alexithymia and Academic burnout in children with special learning disabilities (severe). *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(10), 42-52.
- Koole, S. (2018). *The self* <https://www.researchgate.net/publication/257030137>. Last visiting 25 October 2019.
- Mattila, A. (2009). *Alexithymia Finish general Population. Academic dissertation*. The faculty of medicine, Finland, The University of Tampere.
- McDougall, J. (1989). *Theaters of the Body: A Psychoanalytic Approach to Psychosomatic Illness*. WW Norton & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1989-98359-000>
- Nangeroni, S. (2018). Art Therapy Interventions that Facilitate Improved Self-Esteem for an Adult with Depression and Substance Abuse. *Undergraduate Honors College Theses* 2016-. 30, 1-90.
- Ostendorf, M. (2024). *Increasing Self-Esteem In Early Adolescents*. Minnesota State University Moorhead, Dissertations, Theses, and Projects. 970.
- Rogers, C. (2002). *Carl Rogers interviewed by David Russell. Carl Rogers the quiet revolutionary: An oral history*, Roseville, 2002, CA: Penmarin Books.



- Rogers, N. (2004). *Expressive Arts for Peace, Association of Humanistic Psychology (AHP) Perspective*, 2, 1-4.
- Shorea, A., & Rush, S. (2019). Finding clarity in chaos: Art therapy lessons from a psychiatric Hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 66(1), 1-14.
- Sifneos, P. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Available online at: [www. Google books search. Com/ search/ Alexithymia/](http://www.googlebookssearch.com/search/Alexithymia/) 15/1/2008/ 21: 52: 13 pm
- Slivinske, J. & Slivinske, L. (2014). *Therapeutic storytelling for adolescents and young adults*. New York: Oxford University Press.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-24.
- Sugeng, H. (2019): career decision self-efficacy and psychological distress in noformal education student, the international journal of Indian psychology, P: 271-27
- Sui, J., & Gu, X. (2017). Self as object: Emerging trends in self research. *Trends in Neurosciences*, 40 (11), 643–653.
- Taipale, M., Carlson, E., & Saarikallio, S. (2024). The role of music listening in the music therapy process for people with anxiety disorders: The therapist's perspective. *NORDIC JOURNAL OF MUSIC THERAPY*, (10), 1-19.
- Taylor, G. (2015). Recent developments in alexithymia theory and research, *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134-138.
- Türkis, S. (2022). *Use and Effectiveness of Creative Art Therapy in the Treatment of PostTraumatic Stress Disorder - A Scoping Review*. MA Thesis, University of Twente, Holanda.
- Khani, D. (2023). The Influencing Factors on Self-Esteem of Adolescents. *International Journal of Advanced Natural Sciences and Engineering Researches*, 7(9), 181–188.
- Zhao, Y., Yang, X., & Xiangru, Z. (2019). Effect of Experience Information on Emotional Word Processing in Alexithymia. *Journal of Affective Disorders*, 259(1), 251- 258.