فاعلية استراتيجيات تنظيم الانفعال في الحد من الألكسيثيميا لدي التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الإيوائية.

أسماء محمد ياسين محمد

باحثة ماجستير بقسم علم النفس التعليمي

كلية التربية – جامعة بني سويف

إشراف

أ.د.محمود عبدالحليم منسى
استاذ علم النفس التربوى
كلية التربية –جامعة الاسكندرية

أ.م.د هيبه ممدوح محمود
استاذ علم النفس التعليمى المساعد
كلية التربية –جامعة بنى سويف

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلي التدريب علي استراتيجيات تنظيم الانفعال للحد من الأكسيثيميا لدي التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الإيوائية،وكذلك التعرف علي استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، وكيفية التدريب علي استخدام هذه الاستراتيجيات للحد من الكتمان الانفعالي ، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠ تلميذاً من التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الإيوائية وتراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٤)عاماً. واعتمدت الدراسة علي المنهج شبه التجريبي ، وتم تطبيق الأدوات ، مقياس الألكسيثيميا: إعداد الباحثة. وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثة والذي تكون من ٢٨جسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ، وتم تقسيم عينة الدراسة إلي مجموعتين ، مجموعة تجريبية وأخري ضابطة ، قوام كل منهما (٢٥) تلميذاً، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي في الحد من الألكسيثيميا من خلال التدريب علي استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي ، وقمع التعبير الانفعالي) لدي المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة ، وتم الاستدلال علي استمرارية أثر البرنامج التدريبي من خلال

تطبيق المقياس التتبعي ، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بمدة شهرين ، وتم التوصل إلي عدد من المقترحات المتعلقة في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعال – الألكسيثيميا – المؤسسات الإيوائية.

The effectivess of training on strategies of Emotional regulation to reduce Alexithemia for students in the preparatory stage in the residential institutions.

Asmaa Mohamed Yassin Mohamed.

Abstract: The present study aimed to train on on strategies of Emotional regulation to reduce A lexithemia among students in the residential institutions, Identify strategies of Emotional regulation,and train on using these strategies to reduce A lexithemia. The sample of the study was divided into two experimental and control groups ,each consisting of (25) students.To collect the data , the scale of A lexithemia (preparated by the researcher)was used ,and the training program (preparated by the researcher). The program consisted of (28) sessions , three sessions every week. The results resulted in the effectiveness of the program in reducing the Alexithemia of experimental group compared to the control group. It interpreted according to the previous research studies .There are no statistically indicative differences between the average marks of the experimental group members in the post and pursing measurements upon the Alexithemia scale .

Keywords: Emotional Regulation - Alexithymia - residential institutions

المقدمة:

لا شك أن حرمان الطفل من الرعاية الوالدية يتسبب في حرمانه من العلاقة القوية التي تمده بالحب والأمان ،حيث أن الحرمان من الأب أو الأم يحرم الطفل من التعلم والتدريب فيتأخر نموه العقلي والنفسي وعدم نمو المهارات الاجتماعية لديه كما أن النظام المتبع داخل المؤسسات الايوائية به الكثير من العيوب منها كثره تغيير هيئه الاشراف من وقت لأخر وعدم الاعداد التربوي للمشرفين وكذلك انعدام التفاعل الشخصي بين الطفل وشخصيه أخري تحل محل أمه ، مما يؤثر علي نفسية الطفل وصبغه بصبغة متبلدة انفعالياً (هبة كمال مكي ،٢٠١٣) ، وينتج عن ذلك مشكلات نفسيه سلبيه تعوق تعلمه كمشكله فقدان الثقة بالنفس ،والتوتر والخجل وضعف الشخصية وكتمان المشاعر وعدم القدرة علي التعبير عنها والشعور بالارتباك كرد فعل لانفعالات الاخرين مع وجود صعوبة في القدرة علي التحدث عن مشاعره الخاصة بالإضافة الي الانسحاب الاجتماعي.

وتعد الانفعالات جزءاً مهماً في حياة الإنسان، فهي تتدخل في كل جوانب حياته اليومية، إذ أنها موجودة في كل علاقاتنا ولا نستطيع أن نغفل أهميتها، فهي تخلق المتعة في الحياة، ومن غيرها تصبح الحياة مملة ومنعزلة.

وإذا كان الإنسان لا يقدر أن يعيش بدون انفعالات كونه إنساناً، فإن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تخلق التوتر في حياة الإنسان وتجعله عرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات وتنظيمها بطرق مناسبة.

ويعتبر تنظيم الانفعال من المفاهيم الحديثة في المجال السيكولوجي، ويشير تنظيم الانفعال إلي تلك العمليات التي من خلالها يكون الإنسان قتدراً علي التأثير عي الاانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها والتعبير عنها ، صلاح الدين عراقي (٢٠١٤).

ويستخدم الفرد في عملية تنظيم الانفعال استراتيجيتين رئيسيتين هما:

١- إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكراً في عملية توليد الانفعال وتشم إعادة الهيكلة للموقف الانفعالي معرفياً، كما تشمل تغيير وإعادة صلاغة طريقة التفكير فرد حول الموقف للحد من تأثيره الانفعالي السلبي.

٢- قمع التعبير الانفعالي:وهي استراتيجية تركز علي الاستجابة وتحدث في عملية توليد الانفعال عمدما يتم تنشيط الانفعال، ويشمل "قمع التعبير الانفعالي "التحكم في الانفعالات من خلال عدم عدم القدرة علي التعبير ومنع السلوكيات التي تعبر عنها (Gross &John,2003).

ويؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006)، ومن ناحية أخري فإن القصورفي تنظيم الانفعال يسبب العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية كالأليكسيثيميا (Walker, O'connor & Schaefer, 2011; Besharat, 2014).

وتوصف الألكسيثيميا على أنها ضعف في القدرة على التعبير عن المشاعر والذي يتبدى في: صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية، والتفكير الموجه للخارج، وندرة الخيال (آمال الفقي، ٢٠١٢؛ سامية صابر، ٢٠١٢)، وترتبط الألكسيثيميا بصعوبات في تنظيم الانفعال، وهذا ما أكدته العديد من دراسات علم النفس في كون الأليكسيثيميا تعكس قصورًا في المعالجة المعرفية للانفعالات وتنظيمها، وأن الاضطرابات الأكثر ارتباطًا بالأليكسيثيميا يمكن صياغتها كاضطرابات في التنظيم الانفعالي (Pandey et al., 2011016).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للتدريب علي استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي) للحد من الأليكسيثيميا لدى تلاميذ المؤسسات الايوائية، وكذلك التعرف علي الديناميات النفسية لدى هذه الفئة المحرومة من الرعاية الوالدية والتعرف علي الديناميات النفسية لدى الأفراد الذين لديهم صعوبة في التنظيم الانفعالي، والأليكسيثيميا.

مشكلـة الـدراسـة:

تتلخص المشكلة الحالية في أن تدني المهارات الوجدانية يؤدي الي حدوث خجل وقلق اجتماعي لدي التلاميذ الذين يعانون من الالكسيثيميا في المؤسسات الايوائيه (إبراهيم الدخاخني، ٢٠٠٧،٢٥-٢٦) ، وأوضحت أيضاًدراسة كلا من (Paul,Kelly, 2013) بعنوان (Alexhithemia,Attachment Psychological Wellbeing in young Adults Leaving Care).

"الالكسيثيميا، العلاقات الارتباطية والسعادة النفسية بالنسبة للمراهقين الذين نشأو بإحدى دور الرعاية"، إدراك كيفية إرتباط هذه العناصر النفسية مع بعضها البعض ،وتوصلت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الالكسيثيميا والسعادة النفسية لدى عينة من دور الرعاية من المراهقين.

في حين أن التزود بالمهارات الوجدانية يؤدي الي ضبط السلوك عند التفاعل الاجتماعي،كما أن الفرد الذي ليس لديه مهارة وجدانيه يكون أكثر ميلا للشعور بالوحدة والخجل والانزواء (أمينه مصطفي أبو النجا،٢٠١٤).

ومن سمات الشخص الألكسيثيمي ضعف الشخصية وعدم القدرة علي التواصل اللفظي ووصف المشاعر فالمشكلة تكمن في صعوبة تنظيم الانفعالات نتيجة الاستجابة الانفعالية حيث تكون الوجدانات بدنيه في الأساس مع أقل قدر من التعبير اللفظي عنها وهكذا فان الاهتمام بالعواطف والمشاعر يمثل طوق النجاة الذي يواجه به الانحراف العاطفي.

والتنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة وتتمثل أهميته في تحقيق الصحة النفسية من ناحية، ومساهمته في تخفيف الاضطرابات والمشكلات النفسية كالأليكسيثيميا من ناحية أخرى، ولهذا عكفت الدراسة الحالية على بيان العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال من خلال استراتيجيتين هما(إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبير الانفعالي)، والألكسيثيميا، واستجلاء الدور الفعال الذي يقوم به التنظيم الانفعالي في ظهور الأليكسيثيميا، وتبين العوامل والأسباب التي تكمن وراء قصور تنظيم الانفعال

والأليكسيثيميا، وأهمية التدريب علي استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الحد من الألكسيثيميا.(Besharat , 2014).

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١- ما الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الألكسيثيميا؟

٢- هل توجد فروق ذات داله احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الألكسيثيميا؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي الكشف عن أثر التدريب علي استراتيجيات التنظيم الانفعالي للحد من أعراض الألكسيثيميا لدي التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الايوائية.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة فيما يأتي:

أهمية نظرية:

١- أهمية فئة من فئات المجتمع وهي فئة التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الإيوائية والمحرومين من الرعاية الوالدية

٢- أهمية موضوع الدراسة (تنظيم الانفعال) والذي يؤدي دورًا مهمًّا في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١- من خلال نتائج الدراسات يمكن التخطيط لعمل برنامج تدريبي لتعديل النظرة الخاطئة لدي هؤلاء التلاميذ الذين يعانون من ضعف القدرة علي التعبير عن المشاعر أو الذين يعانون من ضغوط نفسيه.

٢- نتائج الدراسة يمكن أن تفيد القائمين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي في تخفيف الأليكسيثيميا من خلال تنظيم الانفعال.

مصطلحات الدراسة:

١- تنظيم الانفعال Emotion regulation:

عرف عراقي (٢٠١٤) تنظيم الانفعال بأنه تلك العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على متى وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة؟، وكيف يتم معايشة تلك الانفعالات؟، ويشمل ذلك كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية السلبية والإيجابية على حد سواء.

ويستخدم الفرد في عملية تنظيم الانفعال استراتيجيتين رئيستين هما: (١) إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكرًا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيًّا، كما تتضمن تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي، (٢) قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تُركز على الاستجابة، وتحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، ويتضمن "قمع التعبير الانفعالي " التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير ومنع السلوكيات المعبرة عنها (Gross & John, 2003).

٢-الأليكسيثيميا Alexithymia:

هي قصور في القدرة على التعبير عن المشاعر، والذي يظهر في: صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية، والتفكير الموجه للخارج، وندرة الخيال (هشام الخولي،٢٠١١). وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الأليكسيثيميا (إعداد: الباحثة).

٢- المؤسسة الإيوائية:

هي إدارة تربوية إيوائية تنموية قوامها الرعاية الاجتماعية تختص برعاية الأطفال المحرومين من الرعاية الاسرية من الجنسين الذين لا يقل سنهم عن ست سنوات و لا يزيد عن (١٨ سنه) أو حتي سن الاستقرار بالعمل أو الزواج للإناث، ونشئوا في ظروف

اجتماعيه قاسية تحول دون رعايتهم في أسرهم الطبيعية بسبب اليتم أو تصدع الأسرة أو عجزها عن توفير الرعاية الأسرية.

التأصيل النظري للدراسة:

أولا: تنظيـم الانفعـال:

أهمية تنظيم الانفعال:

يؤدي تنظيم الانفعال دورًا مهمًّا في النمو الانفعالي للشخص فهو يساعد الشخص علي التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه المواقف، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أن له دورًا كبيرًا في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل (عبدالعظيم، ٢٠٠٧) وثراء الحياة الانفعالية، والنظرة الإيجابية إلى الحياة، والتمتع بالصحة النفسية والثقة بالنفس (Hayes et al., 2006) في حين إن قصور تنظيم الانفعال يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة منها: الألكسيثيميا، (Walker et al., 2011; Besharat, 2014) والقلق والاكتئاب، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة(Xiu, Zhou & Jiang, 2016) واضطرابات الإدمان، واضطرابات الأكل، والاضطرابات الوجدانية، والاندفاعية، والتسرب من الدراسة والجريمة والجنوح، والعنف، وانحراف السلوك، والبدانة، والمقامرة، والتدخين (Nikmanesh , Kazemi & Khosravy, 2014).

نماذج نظرية مفسرة لتنظيم الانفعال:

نموذج جـــروس Gross:

لقد ميز جروس (Gross, 1998 [a]) بين جانبين للتنظيم الانفعالي هما:

- الجانب الأول: يتضمن عمليات التنظيم التي تشمل ما يأتي:

١- اختيار الموقف: ويتضمن الاقتراب المقصود من المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات سارة أو إيجابية، وتجنب المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات غير مرغوبة من أجل تنظيم الانفعالات.

٢- تعديل الموقف: أحيانًا لا يمكن التجنب المطلق للمواقف المزعجة أو غير السارة، وعندما يكون الوضع كذلك فإن الفرد يكون لديه خيار تعديل الموقف المثير للانفعال من أجل تغيير أثره الانفعالي السلبي.

٣- تحويل الانتباه: عندما يجد الفرد نفسه في موقف من المرجح أن يثير استجابة انفعالية سلبية، فإنه يستطيع تغيير محور الانتباه .

٤- التغيير المعرفي: يحدث التغيير المعرفي عندما يغير الأفراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالته الانفعالية.

- الجانب الثاني: ويتضمن تعديل الاستجابة، حيث يتم استخدام المداخل التنظيمية السابقة من أجل تجنب الشعور بالانفعال السلبيّ، وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.

ويتضمن النموذج المقترح استراتيجيتين هما:

١- إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكرًا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيًّا، وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعاليّ السلبيّ.

٢- قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تركز على الاستجابة، وتحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير ومنع السلوكيات المعبرة عنها.
(Gross & John, 2003)

العوامل المؤدية إلى قصور تنظيم الانفعال:

تنوعت العوامل المؤدية إلي قصور تنظيم الانفعال، فيذكر بعض الباحثين أن قصور تنظيم الانفعال قد يكون السبب فيه وجود تلف في القشرة قبل الجبهية (Gross, 1998 b). ويرى بيشارات Besharat أن الأشخاص الذين أُجبروا على كتم انفعالاتهم في مرحلة الطفولة ولم يتم التعامل مع انفعالاتهم بشكل جيد يعانون من صعوبة في

تنظيم انفعالاتهم عندما يكبرون (Besharat, 2014). فكل إنسان في كبره يحمل بداخله رواسب طفولته، وعادة ما تكون هذه الرواسب قوية وراسخة في الأعماق خاصة إذا ما كانت متعلقة بمصيره. ويؤكد مونتيباروسي وكوديسبوتي وبالدارو وروسي (Monteparocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004) أن التربية غير السوية للأطفال تؤدي إلى أنماط تعلق غير آمنة تُعيق نمو مهارات التنظيم الانفعالي الفعال لديهم. ويشير عراقي (٢٠١٢) إلى أن النماذج التعبيرية للوالدين التي تتضمن قمع أو تقليل أو عدم البوح بالانفعالات المختلفة قد تشجع الطفل ضمنًا على الاعتماد على طرق قمع الانفعال، الأمر الذي يؤدي إلى قصور في تنظيم الانفعال ويجعلهم عرضة على نحوٍ متزايد لخبرات واضطرابات ومشكلات نفسية لاحقة، وهذا ما يواجهه الأطفال المقيمين بالمؤسسات الإيوائية نظراً للحرمان من الرعاية الوالدية منذ الصغر وما يواجهونه من ضغوط نفسية (Austin at el.2005).

ثانيًا: الأليكسيثيميا:

مفهوم الأليكسيثيميا:

لقد صاغ سيفنيوس (Sifneos, 1996) مصطلح الأليكسيثيميا Alexithymia عام (١٩٧٢) وهي كلمة لاتينية تنقسم إلى ثلاثة مقاطع: "a" نقص ""Lack، Lexis"" كلمة Word، Thymos"" مشاعر Feeling، والمصطلح يعني نقص الكلمات التي تعبر عن المشاعر.

وتوصف الألكسيثيميا على أنها قصور في القدرة على التعبير عن المشاعر، والذي يظهر في: صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمانية، والتفكير الموجه للخارج، وندرة الخيال (سامية صابر، ٢٠١٢).

النظريات المفسرة للالكسيثيميا:

١-النظريات النمائية :

أ- نظرية كريستال للتطور النمائي (الوجداني)

يرجع السبب في الاصابة بالاكسيثيميا طبقاً لهذه النظرية إلي مرحلة الطفولة

والصدمات التي يتعرض لها الطفل والخبرات الانفعالية العنيفة والتي تؤدي إلي نقص في في الجوانب الانفعالية للطفل وبذلك يترك لديه صورة مشوهة عن نفسه ولايستطيع تحديد مشاعره أو وصفها ويكمن هنا دور الأسرة، فهي المسؤولة عن إصابة الأطفال بالألكسيثيميا وذلك مع غياب التواصل الايجابي بداخلها مسعد نجاح أبو الديار (٢٠٠٩:٣٥٠).

ب-نظرية الارتباط المؤثر لبولبي ١٩٦٩،١٩٧٣:

يري بولبي ان عدم القدرة علي إشباع الفرد لاحتياجاته الثانوية مثل الحاجه للأمن والأمان يؤثر بالطبع علي الحاجات الأساسية للفرد مثل الحاجة إلي الدفء والملجأ والجنس والغذاء وأن هذا يجعله غير قادرعلي التعبير عن مشاعره ويؤدي به إلي الاصابة بالألكسيثيميا.

٢- نظرية الوعي الانفعالي :

قدم هذه النظرية لان وسكوارتسسLane&Schwart (١٩٨٧)، واستخدمت هذه النظرية نموذج التطور المعرفي ل"بياجيه " حيث يفسر تطور النمو الانفعالي .يستخدم الإنسان اللغة والكلمات في التعبير عن مشاعره المتنوعة ولذلك يرتبط النمو المعرفي بالنمو الانفعالي. والأفرادالمصابون بالألكسيثيميا يجدون معاناة من نقص في القدرات المعرفية التي تترجم الأحاسيس العصبية الفسيولوجية إلي كلمات وهم يملكون كلمات قليلة لوصف انفعالاتهم ويصلون إلي تلك الكلمات بعد وقت طويل Shishido(2011:10.12)

٣- منظور التحليليون الجدد:

يشير تايلور وباركر(١٩٩٧): إلي أن القصور في القدرة علي إظهار الوعي بالانفعالات وانفعالات الآخرين ومشاعرهم يرجع أسبابه إلي الفشل المبكر في الحياة الذي يؤدي إلي سوء تنظيم الوجدان وظهور أمراض نفسية وجسمية وأن هذا الفشل يكون بسبب توقف أو نكوص إلي مستويات أكثر انخفاضاً من نموا الوجدان، أحمد بدر (٢٠١٥).

٤-نظرية التعلم الاجتماعي :

أكد لي وراموس ومينوز (Le,Ramos &Munoz,(2007): أن الألكسيثيميا يتم اكتسابها من خلال ملاحظة نماذج تعاني من الألكسيثيميا والقيام بتقليدها، فالوالدان الذان

يواجهون صعوبة في تنظيم انفعالاتهم ولديهم مستويات مرتفعة من الألكسيثيميا يواجهون صعوبة أيضاً في الانتباه لمشاعر أطفالهم، وبالتالي ينقصهم القدرة علي تعليم أطفالهم وصف المشاعر والأحاسيس، مصطفي علي مظلوم (٢٠١٧) وهؤلاء الأشخاص يميلون إلي العزلة وتجنب التعامل مع الاخرين أو إقامة علاقات سطحية مع الاخرين، أمال الفقي (٢٠١٢، ٢٢٠).

٥-نظرية الصدمة Truma Theory

تري هذه النظرية أن الألكسيثيميا هي طريقة للتعايش مع الصدمة وتستخدم كوسيلة للتكيف مع الضغوط النفسية والانفعالات السلبية الناتجة عن الإيذاء الجنسي والجسدي أثناء الطفولة ويمكن أن تكون الألكسيثيميا بسبب عدم القدرة علي التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية, (2009:3,7) Reddy في دراسة سامية صابر، (٢٠١٢:٦)

وهناك من ربط بين الألكسيثيميا وتعرض الشخص لخبرات نفسية صادمة مثل فقد عزيز أو التعرض لحادث أو خبرات الفشل العاطفي (1988),Krystal في دراسة محمد شعبان،(٢٠١٤:١٨٤)

وتعني عدم قدرة الفرد علي التعرف علي الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وعدم التمييز بينهم، وعجزه عن إدراك الأفكار المرتبطة بهذه الانفعالات(محمد البحيري، ٢٠٠٩).

فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة علي أبعاد المقياس البعدي للألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية.

٢- لا توجد فروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا لدي تلاميذ المجموعة التجريبية.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية علي المنهج شبه التجريبي،وذلك للتحقق من الهدف الرئيسى للدراسة وهو التدريب عل استراتيجيات تنظيم للانفعال للحد من الألكسيثيميا لدي التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الإيوائية.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ المرحة الاعدادية المقيمين بالمؤسسة الايوائية بمركز ناصر التي تخضع لوزارة التضامن الاجتماعي بمحافظة بني سويف.

عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية بسيطة ممثلة لمجتمع الدراسة بمقدار(٤٠) تلميذا وتلميذة ، للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، والتعرف علي الصعوبات التي قد تظهر أثناء تطبيق الأداة ثم قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة من العينة الأساسية التي بلغ قوامها(٦٠) تلميذاً وتلميذة، ثم قامت بفرز وتفريغ البيانات وقامت باستبعاد الاستبيانات غير مكتملة الاجابات، والتي بها أكثر من إجابة علي نفس السؤال بحيث أصبح العدد النهائي للعينة بعد استبعاد الإجابات غير الصالحة(٥٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المؤسسة مقسمين إلي(٢٥ذكور ،٢٥إناث) من سن (١٢-١٤) سنة.

أدوات الدراسة:

١) **أولاً: مقياس الألكسيثيميا:** (إعداد الباحثة)

أ-التعريف الإجرائي للألكسثيميا:

هي خلل وظيفي في بعض الوظائف المعرفية الوجدانية، تتمثل في نقص القدرة علي التعبير اللفظي عن المشاعر وغياب الكلمات الملائمة وعدم القدرة علي تحديد الأحاسيس الشخصية والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسمانية وضعف الخيال، وهو الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ (الذين تنطبق عليهم هذه المواصفات) في المقياس.

- تحديد أبعاد المقياس:-

تضمن المقياس أربعة أبعاد رئيسية :

حيث قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وعبارات كل بعد وتكون المقياس من (٣١)عبارة تقع في أربعة أبعاد وهي :

١) البعد الأول:

– تدني القدرة علي تحديد الانفعالات والمشاعر والأحاسيس الجسمية ،ويقصد به :

نقص الكفاءة في تحديد الانفعالات والمشاعر والتفريق بينها وبين الاحساسات الجسمية التي تكون مصاحبة استثارة الانفعالية .العبارات:(١-٢-٣-٤-٥-٦-٧)

٢)البعد الثاني:

– صعوبة وصف الأحاسيس ،ويقصد به :

نقص القدرة الخاصة بالتعبير اللغوى عن أحاسيس الفرد ومشاعره وعجزه عن إظهارها للآخرين. العبارات(:٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧)

٣)البعد الثالث:

– ضحالة الخيال وضيق الأفق، ويقصد به :

ضعف القدرة علي التخيل والتفكير وتخيل الأحداث الجارية وعدم التخطيط للمستقبل .العبارات:(١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣)

٤)البعد الرابع:

– التفكير الموجه للخارج بناء علي رؤية الآخرين ،ويقصد به:

أن يترك الفرد فرصة للآخرين للتحكم فيه ،ولا يمكنه الاعتماد علي نفسه في التفكير واتركيز علي تفاصيل الأحداث الخارجية .العبارات(:٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١).

ثانياً: البرنامج التدريبي

٢) أهداف البرنامج

٣) ١-التدريب علي ضبط الانفعالات وإدارتها وعلي استراتيجيات التنظيم الانفعالي

٢-تحسين قدرة التلاميذ علي التواصل الاجتماعي

٣-القدرة علي تنمية مشاعر إيجابية لديهم

الاستراتيجيات المستخدمة بالبرنامج:

وهي الأساليب والاجراءات المعرفية والوجدانية التي يتم استخدامها عن طريق المدرب لتحقيق أهداف التدريب ، والاستراتيجيات التي تم بناء البرنامج عليها هي كالتالي:

١-إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكرًا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيًّا، وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي.

٢-قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تركز على الاستجابة، وتحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال،

جلسات البرنامج:

تم اختيار محتوي التدريب بناءً علي الأهداف المحددة في البرنامج وكذلك الفنيات المستخدمة، وقد راعت الباحثة مجموعة من المعايير في اختيار محتوي التدريب، أهمها:

١- استخدام العبارات الواضحة والألفاظ السهلة المفهومة

٢-التسلسل المنطقي في تقديم المهارات التي يهدف إليها البرنامج

محتوي البرنامج التدريبي:

لتحقيق أهداف البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التي تهدف إلي التدريب علي استراتيجيات التنظيم الانفعالي للحد من الألكسيثيميا لدي التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الإيوائية، تكونت البرنامج من ٢٨جلسة للتدريب علي استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، قمع التعبير الانفعالي) لتنمية المهارات الانفعالية لدي التلاميذ.

١-إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكرًا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيًّا، وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي.

اشتمل التدريب علي هذه الاستراتيجية من ١٢جلسة ، زمن كل جلسة ٤٥دقيقة

٢-قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تركز على الاستجابة، وتحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، اشتمل التدريب علي هذه الاستراتيجية من ١٦جلسة ، زمن كل جلسة ٤٥دقيقة .

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد علي حزمة البرامج الإحصائية SPSS، تمثلت هذه الأساليب في: (معامل ارتباط بيرسون،معادلة ألفا لكرونباخ،معلدلة ويللكسون Wilcoxon، معادلة مان ويتني Mann-Whitney).

نتائج الدراسة: نتائج الفرض الأول: (اختبار صحة الفرض الأول والذي ينص علي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠.٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة علي أبعاد المقياس البعدي للألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٦) نتائج اختبار (مان – ويتني) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الالكسيثيميا

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
تدني القدرة علي تحديد الانفعالات	الضابطة	٢٥	١٧.٨٤٠	٠.٦٢٤٥	٣٨.٠٠	٩٥٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٢٧٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	التجريبية	٢٥	٨.٦٠٠	٠.٨١٦٥	١٣.٠٠	٣٢٥.٠٠			
صعوبة وصف الأحاسيس	الضابطة	٢٥	٢٥.٤٨٠	١.١٢٢٥	٣٨.٠٠	٩٥٠.٠٠	٠.٠٠	٦.١٢٨	دالة عند مستوى ٠.٠١
	التجريبية	٢٥	١٣.٥٦٠	١.٥٠٢٢	١٣.٠٠	٣٢٥.٠٠			
- ضحالة الخيال وضيق الأفق	الضابطة	٢٥	١٤.٨٠٠	٠.٩٥٧٤	٣٨.٠٠	٩٥٠.٠٠	٠.٠٠	٦.١٥٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
	التجريبية	٢٥	٧.١٢٠	١.١٢٩٩	١٣.٠٠	٣٢٥.٠٠			
التفكير الموجه للخارج	الضابطة	٢٥	٢٠.٤٨٠	١.٠٨٤٧	٣٨.٠٠	٩٥٠.٠٠	٠.٠٠	٦.١٢٦	دالة عند مستوى ٠.٠١
	التجريبية	٢٥	٩.٦٤٠	٠.٩٩٥٠	١٣.٠٠	٣٢٥.٠٠			
الالكسيثيميا	الضابطة	٢٥	٧٨.٦٠٠	٢.٠٠٠٠	٣٨.٠٠	٩٥٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٨١	دالة عند مستوى ٠.٠١
	التجريبية	٢٥	٣٨.٩٢٠	٢.٨٨٥٦	١٣.٠٠	٣٢٥.٠٠			

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الالكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية حيث إن قيمة Z للمقياس ككل تساوي (٦.٠٨١)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وهذا يدل علي فعالية البرنامج، **وبذلك تتحقق صحة الفرض**

تفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج هذا الفرض وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الذكاء الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية، مما يوضح فعالية البرنامج التدريبي في تحقيق أهداف الدراسة ، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي وتبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائياً إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الذكاء الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية، ويمكن تفسير ذلك من خلال ماحدده تايلورTaylor""من خصائص للألكسيثيميا أهمها (العجز عن تمييز الانفعالات) وطبيعتها.

نتائج الفرض الثاني: (ينص الفرض الثاني علي أنه " لا توجد فروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا لدي تلاميذ المجموعة التجريبية).

جدول (٦) نتائج اختبار (ويلككسون Wilcoxcon) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الالكسيثيميا

المتغير	اتجاه الاشارة البعدي – التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	اتجاه الدلالة
تدني القدرة علي تحديد الانفعالات	الرتب السالبة	5	3.50	17.50	1.633	لا توجد فروق داله
	الرتب الموجبة	1	3.50	3.50		
	الرتب المحايدة	19				
	الإجمالى	25				
– صعوبة وصف الأحاسيس	الرتب السالبة	5	5.40	27.00	0.577	لا توجد فروق داله
	الرتب الموجبة	4	4.50	18.00		
	الرتب المحايدة	16				
	الإجمالى	25				
ضحالة الخيال وضيق	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	2.714	توجد فروق

المتغير	اتجاه الاشارة البعدي – التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	اتجاه الدلالة
الأفق	الرتب الموجبة	8	4.50	36.00		داله
	الرتب المحايدة	17				
	الإجمالى	25				
التفكير الموجه للخارج	الرتب السالبة	3	4.00	12.00	0.378	لا توجد فروق داله
	الرتب الموجبة	4	4.00	16.00		
	الرتب المحايدة	18				
	الإجمالى	25				
المقياس الكلي للألكسيثيميا	الرتب السالبة	7	8.71	61.00	0.786	لا توجد فروق داله
	الرتب الموجبة	10	9.20	92.00		
	الرتب المحايدة	8				
	الإجمالى	25				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي لمقياس الالكسيثيميا ، حيث إن قيمة (Z) للمقياس ككل تساوي (٠.٧٨٦) وهي قيمة غير دالة احصائيا، فيما عدا البعد الثالث وهو(ضحالة الخيال وضيق الأفق) فنجد أنه توجد فروق دالة إحصائياً لدرجات أفراد المجموعة التجريبية علي هذا البعد وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث ، وربما يرجع ذلك إلي إلي توقف التلاميذ عن عمل تمارين الاسترخاء .

ثالثاً: توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

١- ضرورة الاهتمام ببرامج تدريبية علي استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال المختلفة لما لها من أهمية في المواقف اليومية المختلفة.

في ضوء النتائج السابقة تقدم الباحثة بعض البحوث والمقترحات الآتية:

١-فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة في النفس لدي ذوي قصور تنظيم الانفعال.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أحمد سمير بدر(٢٠١٥) ،"فاعلية برنامج كورت لتخفيف الأليكسيثيميا لدي عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة" .رسالة دكتوراه–كلية التربية جامعة عين شمس.

آمال الفقي (٢٠١٢):"فعالية برنامجي العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء في تخفيف الألكسيثيميا لدي طالبات الجامعة .مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،ج(٣)٢١٥،٣٠-٢٥٢

داليا محمد فتحي (٢٠١٢). الألكسيثميا لدى عينة من المراهقين المصابين بتشتت الانتباه وفرط النشاط. رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس

سامية صابر (٢٠١٢):"الألكسيثيميا وعلاقتها بنوعية (جودة)النوم لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة .مجلة دراسات نفسية ،٢٢(٢)،٢٦٩-٣٠٢.

صلاح الدين عراقي (٢٠١٤). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٥(١٠٠)، ٢٣١-٢٦٣

محمد رزق البحيري(٢٠٠٩): إسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالألكسيزيميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة الموهوبين موسيقيا. مجلة دراسات نفسية، مج١٩، ص ٨١٥-٨٨٣.

محمد شعبان أحمد (٢٠١٤-ب): البناء العاملي للألكسيثيميا لدي عينة من طلبة الجامعة المتأخرين دراسياً ،مجلة كلية التربية ،جامعة الفيوم ،المجلد (٣)،العدد(٣) ،ص:١٨٤-١٨٥.

مصطفي علي رمضان مظلوم ،(٢٠١٧).تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدي عينة من طلاب الجامعة :دراسة سيكومترية كلينيكية ،دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،السعودية ،مجلد عدد٨٢،ص ١٤٣-٢١٢.

هبة كمال مكي (٢٠١٣).فعالية برنامج إرشادي في خفض الأعراض الاكتئابية والألكسيثيميا لدي الأطفال المحرومن من الرعاية الوالدية، رسالة دكتوراه ،قسم الصحة النفسية ،كلية التربية ،جامعة بورسعيد.

ثانياً المراجع الأجنبية:

Aricak, O. T., & Ozbay, A. (2016). Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression

styles among adolescents. Computers in Human Behavior, 55, 278-285.

Besharat, M. A. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and alexithymia. Journal Of Iranian Psychologists, 10(37), 5-17.

Borhani, K., Borgomaneri, S., Làdavas, E., & Bertini, C. (2016). The effect of alexithymia on early visual processing of emotional body postures. Biological Psychology, 115,1-8.

Cisler, J,M & Olatunji, B. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. Current Psychiatry Reports , 14, 183-187.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. European Journal Of Psychological Assessment, 23(3), 141-149.

Ho, N. P., Wong, M. C., & Lee, T. C. (2016). Neural connectivity of alexithymia: Specific association with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, *193,* 362-372.

Issazadegan, A., & Fathabadi, J. (2012). The role of cognitive emotion regulation strategies and general health in alexithymia. Journal Of Iranian Psychologists, 8(31), 257-268.

Karukivi, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo-Pesu, K., Liuksila, P., Joukamaa, M., & Saarijärvi, S. (2010). Alexithymia is associated with anxiety among adolescents. Journal of Affective Disorders, 125(1-3), 383-387.

Laloyaux, J., Fantini, C., Lemaire, M., Luminet, O., & Larøi, F. (2015). Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal

emotion regulation strategies in alexithymia. Journal Of Nervous And Mental Disease, 203(9), 709-717.

Le, H. N., Ramos, M. A., & Muñoz, R. F. (2007). The relationship between alexithymia and perinatal depressive symptomatology. Journal Of Psychosomatic Research, 62(2), 215-222.

Lumley, M. A. (2004). Alexithymia, emotional disclosure, and health: A program of research. Journal Of Personality, 72(6), 1271-1300

Mason, O., Tyson, M., Jones, C., & Potts, S. (2005). Alexithymia: Its prevalence and correlates in a British undergraduate sample. Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice, 78(1), 113-125.