مستوى الألكسيثيميا لدى متدربين التمهيد بالمعهد العالي للاتصالات والملاحة – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

إعداد

د/ ابتسام عباس النومس

مستوى الألكسيثيميا لدى متدربين التمهيد بالمعهد العالي للاتصالات والملاحة – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

د/ ابتسام عباس النومس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف مستوى الألكسيثيميا لدى متدربين التمهيد بالمعهد العالي للاتصالات والملاحة التابعة للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت بلغت عدد العينة (٣٨٠) متدرب ومتدربة. بمتوسط أعمار بلغت ١٩.٧٩. وتوصلت النتائج أن مستوى الألكسيثيميا بشكل عام متوسطة بينما جاءت مرتفعة ببعد التفكير الموجه خارجيا. وبوجود فروق بين الجنس تجاه الإناث بمستوى الألكسيثيميا. وقد أوصت الدراسة ببناء وتصميم برامج إرشادية ووقائية متخصصة تسهم في الحد من الألكسيثيميا وعلاجها.

الكلمات المفتاحية: الألكسيثيميا.

Abstract

The current study aims to identify the level of Alexithymia among introductory trainees at the Higher Institute of Communications and Navigation of the Public Authority for Applied Education and Training in the State of Kuwait. The sample number is (380) male and female trainees with an average age of 19.79. The results found that the level of Alexithymia in general is moderate, while it is high in the dimension of externally directed thinking, and that there are differences between genders regarding the level of Alexithymia among females. The study recommended building and designing specialized counseling and preventive programs that contribute to reducing and treating Alexithymia.

Key words: Alexithymia.

مقدمة:

الوعي بالانفعالات والمشاعر يعد دليلا على الكفاءة الوجدانية والاجتماعية والمهنية للإنسان، كما أن التعبير عن الانفعالات هو شكل من أشكال السلوك المميز للإنسان الذي يُمكن من خلاله الحكم على شخصيته وقدرته على التواصل مع الآخرين والتأثير فيهم وجذب انتباههم والتعاطف معهم.

والألكسيثيميا سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفتقر إلى الوعي بالانفعالات، وتتصف بعدم قدرة الانسان على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها والتعبير عنها لفظيا لديه أو لدى الآخرين وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة بالإضافة إلى عمليات تخيل مقيدة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات وسيطرة نمط تفكير ذي توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفصيلات الأحداث الخارجية، أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية (داود، ٢٠١٦، ٤١٥).

فالأكسيثيميا ظاهرة من الظواهر السلوكية المتزايدة الانتشار ومشكلة تربوية واجتماعية بالغة الخطورة لما لها من أثار وانعكاسات على شخصية الطلاب وعلى سلوكياتهم، وتزداد هذه المشكلة خطورة بين الطلاب الذين يمرون بمرحلة انتقالية حيث يواجهون فيها العديد من التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية وتؤدي هذه التغيرات إلى تعرضهم إلى العديد من المشكلات أبرزها الألكسيثيميا(الدوري،٢٠٢٠، ٢٠٥).

والشخص الذي يعاني من الألكسيثيميا لا يجد صعوبة في تحديد ووصف مشاعره الشخصية فحسب؛ بل يجد صعوبة في تحديد الحالة الانفعالية للآخرين، وتبعا لذلك نجد أن هؤلاء الأشخاص لديهم قصور في القدرة على التعاطف مع الآخرين علما بأن التعاطف مع الآخرين هو مكون أساسي لبناء العلاقات الاجتماعية (داود، ٢٠١٦، ٤١٦).

فالأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا لديهم مشكلات في التنظيم الذاتي وعدم القدرة على إدارة المشاعر بسبب قلة الوعي بها، وتعد الألكسيثيميا عامل يؤشر لخطورة الاضطرابات الانفعالية والمزاجية لاحقاً، ووجود صعوبة في معالجة وضبط العمليات الانفعالية والمزاجية والتي تتماشي مع فئة كبيرة من الاضطرابات النفسية والعقلية، وأوضحت بعض الدراسات إلي وجود علاقة بين الألكسيثيميا والعديد من الاضطرابات كإضطراب الجهاز الهضمي، واضطرابات الأكل، والقلق، وتعاطي الكحول، والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، واضطرابات الشخصية وغيرها (بشير، ٢٠٢٢، ٣٨).

ويُعتبر الدور الوظيفي للانفعالات أمرًا ضروريًا في تحقيق الصحة النفسية فقد أصبح محل اهتمام عديد من العلماء والباحثين، وذلك لأن الأسلوب الذى يتبعه الأفراد في التعامل مع

خبراتهم الانفعالية لتأكيد إنهم يتوافقون بشكل جيد مع المواقف المختلفة يؤثر بشكل كبير في صحتهم النفسية والجسدية، وللانفعالات دور مهم في تشكيل الفرد وسلوكياته، حيث تتألف الإنفعالات من جانبين احداهما شعوري ذاتي ويتمثل في الاستجابة الفزيولوجية لمواقف الإنفعال، والآخر خارجي ظاهري و يتمثل في التعبيرات والحركات التي يبديها الفرد او تبدو استجابة لمواقف الإنفعال (زين العابدين،٢٠١٦، ١٦).

وبناء عليه كانت فكرة الدراسة الحالية لتعرف مستوى الألكسيثيميا لدى طلاب المعهد العالي للاتصالات والملاحة في دولة الكويت.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تمثل الانفعالات وظائف هامة في حياة الطالب اليومية؛ حيث إنها تحفز الطالب على تحقيق أهدافه، وتعلمه أي المواقف يجب أن يتجنب وأيها يجب أن يقترب كما تعد القدرة على فهم الانفعالات وتحديدها، والتمييز بينها، وضبطها والتعامل معها بإيجابية سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية.

فالأشخاص الذين يعانون من القصور في القدرة على تحديد المشاعر ووصفها والتعبير عنها، ويتجنبون المواقف الاجتماعية التي تتطلب منهم الحديث عن مشاعرهم الخاصة ووصفها للآخرين، وتحديد آرائهم، وأفكارهم، تم وصفهم بأنهم يعانون من اضطراب الألكسيثيميا Alexithymia، فإذا كان الشخص غير قادر على تفسير المثيرات العاطفية، فإن النمو الانفعالي الاجتماعي ربما يعاق وقد تظهر سلوكيات غير سوية كالسلوك المضاد للمجتمع، وسلوك التحدي والانسحاب، واضطراب المزاج ولا شك أن الإحساس بالمشاعر وتعرفها والتعبير عنها والتمييز بينها تعد خاصية إنسانية فهي ضرورة من ضرورات التواصل ببين الشخصي، وافتقاد هذه القدرة أو قصورها يعد عائقا من عوائق تحقيق الصحة النفسية فمن بديهيات الصحة النفسية القدرة على التعبير عن الانفعالات التي تنتاب الطالب ومشاركة الآخرين في انفعالاتهم والتعرف عليها حيث يساعد ذلك على تنمية وتطوير العلاقات الشخصية والتي تعطي معنى وتوازن للحياة، أما الطلاب الذين يعانون من ضعف الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها، ونقص في التخيل وندرة أحلام اليقظة بالإضافة إلى نمط التفكير الموجه خارجيا يطلق عليه الطلاب الإلكسيثميك (الهاجري، ٢٠٢١، ٣٧).

فالطالب الجامعي عندما يصاب بالألكسيثميا فإن حياته الخاصة تكون ككهف مظلم صعب اقتحامه فينعكس ذلك على نظرته السلبية نحو ذاته والمستقبل والعالم من حوله، وربما تكون سبباً لأن يصبح ذلك الشخص عرضة لظهور الأعراض الاكتئابية، وربما تكون تلك النظرة السلبية

نتاج لأبنية معرفية شديدة الذاتية يستخدمها الشخص لفحص واختبار وترميز وتقييم المثيرات التي يتعرض لها وتسمى بالمخططات المعرفية اللاتكيفية، وهى تتحكم بصورة عامة في عملية معالجة المعلومات والسلوك، وتؤدي تلك المخططات المعرفية اللاتكيفية إلى أفكار تلقائية تشوه عملية التفكير، وينتج عنها تفسيرات سلبية تؤدي لظهور العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية، وبالرغم من شيوع الألكسيثيميا بين مختلف الفئات العمرية، إلا أن شيوعها في المرحلة الجامعية جرس انذار خطير يهدد حياة الطالب الدراسية والمستقبلية ؛ حيث إن الألكسيثيميا تعوق التلقائية لدى الطالب وتحد من قدرته على التعبير عن انفعالاته وفهم انفعالات الآخرين، مما يعوق تكيفه في حياته الجامعية، وقد يعرضه للفشل الدراسي ويحرمه فرصة تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ناجحة بزملائه وأعضاء هيئة التدريس.

وبناء على ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة المعهد العالي للاتصالات والملاحة في دولة الكويت ؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في تحديد مستوى الألكسيثيميا تعزى إلى متغير النوع (ذكر/ أنثى)؟

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في الجوانب الآتية:

١–الأهمية النظرية:

- المساهمة في تراكم المعرفة وتزويد مكتبة علم النفس العربية بدراسة ميدانية تتناول احدى أهم مشكلات العصر الألكسيثيميا ليفتح المجال أمام الباحثين والمهتمين بعلم النفس بدراسة هذه المشكلة بمتغيرات جديدة وفئات عمرية أخري.
- تعد هذه الدراسة هي الأولى من نوعها في دولة الكويت – في حدود علم الباحثة– التي تقيس مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة المعهد العالي للاتصالات والملاحة.
- الشباب الجامعي هم ثروة الأمة ويتوقع منهم الكثير في تقدم المجتمع وازدهاره، ولذا وجب دراسة مشكلاته وتشخيصها والوصول إلى علاج وحلول لها وبما يساعد في تخريج مواطن كويتي صالح ونافع لنفسه ولاسرته ومنتميا ومخلصا لوطنه.

٢–الأهمية التطبيقية:

- تؤمل الباحثة أن تسهم نتائج هذه الدراسة في وتفيد في بناء وتصميم برامج تدريبية للشباب الجامعي الكويتي بهدف خفض الألكسيثميا لديهم.
- يمكن الاستعانة بأدوات الدراسة الحالية في دراسات مستقبلية أخرى لقياس هذه الخصائص النفسية بأدوات تتمتع بخصائص سيكوماتية جيدة بدرجة كبيرة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١- تحديد مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة المعهد العالي للاتصالات والملاحة في دولة الكويت.
٢- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في تحديد مستوى الألكسيثيميا تعزى إلى متغير النوع (ذكر/ أنثى).
٣- تقديم مجموعة من المقترحات للحد من انتشار الألكسيثيميا بين الشباب الجامعي.

مصطلحات الدراسة:

- الألكسيثيميا :

تعرف الألكسيثيميا أيضاً بأنها أمية المشاعر هي عبارة عن خلل في المعالجة المعرفية للمشاعر وخلل في تنظيم الوجدان يتضمن عدم القدرة الفرد على تعرف مشاعره أو التعبير عنها مع صعوبة تمييزه بين المشاعر النفسية والإحساسات الجسدية الناتجين من الاستثارة الوجدانية (بشير، ٢٠٢٢، ٤٤).

كما تعرف الألكسيثيميا بأنها "مكون شخصي يعكس اضطرابات دال في تنظيم الانفعال تلك المجموعة الواسعة من العمليات التي تفيد في تضخيم أو تخفيف ردود الأفعال الانفعالية، كما أنها تتضمن التفاعلات المتبادلة بين المجالات المعرفية والحركية التعبيرية والفسيولوجية العصبية لمنظومة الاستجابة الانفعالية (المصري والنوايسة، ٢٠٢٠، ٢٠٢).

الإطار النظري:

- مفهوم الألكسيثيميا:

يعد مفهوم الألكسيثيميا من المفاهيم الحديثة نسبياً والتى ظهرت منذ ما يقرب من أربعين عاما، فقد حظى مصطلح الألكسيثيميا فى المجال الإكلينيكي باهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين وذلك بعد أن وصفها "سيفنيوس" وأشار أنها من صعوبات التنظيم الذاتي للانفعالات، كما أنها تركيب نفسي يعتمد على أنماط اللغة لمرضى الاضطرابات السيكوسوماتية، وذكر أنها تضم أربعة جوانب رئيسة هي: صعوبة وصف الانفعال والتعبير عن المشاعر، وتقييد العمليات الابتكارية وافتقار الخيال والتفكير الموجه خارجياً ويميلون إلى العمل من أجل تجنب حل الصراعات والوصف التفصيلي للوقائع والأحداث بجانب الأعراض الجسمية أي أنها عجز في التنظيم والمعالجة المعرفية للخبرة الانفعالية لتؤدي إلى العجز في التعبير اللفظي الوجداني (Siffneos,1979,115).

كما تشير الألكسيثيميا في معناها إلى غياب الكلمات الخاصة بالانفعالات وهي رمز يشير إلى هؤلاء الأفراد غير القادرين على وصف انفعالاتهم وايصالها للآخرين (Scarpazza,2015)

وتتمثل الإشكالية في التعريف حيث نجد إن البعض يعرف الألكسيثيميا على أنها سمة و البعض الأخر يعرفها على أنها حالة، حيث يعرفها البعض بكونها واحدة من ميكانيزمات الدفاع غير الناضجة المسئولة عن عدم القدرة على إدارة المشاعر و الإنفعالات، وممن يذكرون ان الألكسيثيميا سمة مستقرة نسبياً لدى الشخصية تعبر عن خلل في المعالجة المعرفية للمعلومات الانفعالية، كما أنها تمثل عجز في التنظيم الإنفعالي وعجز في المعالجة المعرفية للمعلومات الانفعالية، إذ تمثل إعاقة في التنظيم الإنفعالي، حيث تكون هناك صعوبة في تحليل وتقييم المعلومات الانفعالية على مستوى المجال الإدراكي، فيتشعر فيها الفرد بالحيرة والإحباط إنفعاليا ومعرفيا، وهذا الفشل يزيد من إحتمال استخدام أساليب دفاعية غير ناضجة، والبعض الأخر يعتبر إن الألكسيميثيا ليس لها الأستقرار النسبي بمرور الزمن بل يجب النظر إليها بكونها حالة تحدث كنتيجة مباشرة للعجز الشخصي و بذلك فهي ميكانيزم دفاعي بسيط لحماية الشخص ضد العجز الإنفعالي المرتبط بإستشعاره بالضرر(بشير،٢٠٢٢، ٤٣).

كما عرف معجم مصطلحات الطب النفسي الألكسيثيميا بأنها "عجز التعبير اللاوصفية، ويشير إلى عدم قدرة الفرد على وصف الانفعالات والعواطف والصعوبة في الكشف عن مشاعره الداخلية" (الشربيني وصادق،٢٠٠٣، ٧).

وتعرف موسوعة علم النفس والتحليل النفسي الألكسيثيميا بأنها "النقص الشديد في المشاعر أو الأحاسيس أو ضعفها عند بعض الأفراد بحيث يصدر عنهم استجابة غير مناسبة للموقف أو طبيعة المثير، وقد تصاحب هذه الحالة وجود بعض الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والأمراض السيكوسوماتية" (عطايا، ٢٠٢١، ٢٣٤).

وتعرف الألكسيثيميا بأنها عدم القدرة على تعرف المشاعر أو تمييزها والاستجابة لها بطريقة مناسبة مما يؤثر على جودة العلاقات البيشخصية وكيفية استخدامها في اتخاذ قرارات فعالة في الحياة بالإضافة إلى محدودية الخيال وندرة الاستغراق في التخيل ونمط معرفي يتميز بالاستغراق في التفصيلات الخارجية للأحداث أكثر من التركيز على المشاعر والمظاهر الأخرى المتعلقة بالخبرة الداخلية للفرد (Messina, Beadle &, Paradiso, 2014)

كما عرفت بأنها غياب القدرة الإنسانية الأساسية على وصف الخبرات الانفعالية وتتميز بخمس خصائص تتمثل في العجز الكلي أو الجزئي في الخبرات الانفعالية، صعوبة تحديد المشاعر، صعوبة وصف المشاعر التفكير الموجه خارجياً، عدم القدرة الجزئية أو الكلية على

التخيل (Benbrika,et al, 2018)

وترى الباحثة إن الألكسيثيميا هي عدم قدرة الفرد على تحديد مشاعره أو وصفها لفظيًا، وهي مرتبطة ببعض السمات الشخصية مثل فقر الخيال، وضعف القدرة على التفكير الرمزي، وعدم القدرة على التعبير عن العواطف مما يفضي إلى صعوبات كثيرة في التواصل الاجتماعي مما يؤدى إلى صعوبات أكثر تعقيدا في عملية الفهم والتعلم.

أبعاد الألكسيثيميا

هناك أربعة أبعاد رئيسة للألكسيثيميا أشار إليها كل من يونس وأنور (٢٠١٤، ١٨)، وجولمان (٢٠٠٠، ٧٩)، وعطايا (٢٠٢١، ٢٣٥)، وريوش وحسن (٢٠٢١، ٧١) في الآتي:

١-**البعد الأول: نقص القدرة على فهم وتحديد الإنفعالات الذاتية:** ويقصد به عجز الفرد عن تعرف إنفعالاته السلبية أو الإيجابية وعدم قدرته على التمييز بينها، وعدم القدرة على إدراك الأفكار المرتبطة بهذه الإنفعالات؛ فعدم القدرة على إدراك مشاعر الآخرين قد يؤدي إلى عدم التعاطف والتناغم الوجداني وكذلك محدودية العلاقات الاجتماعية وزيادة الضغوط النفسية.

٢-**البعد الثاني: نقص القدرة على التعبير عن الإنفعالات:** ويقصد به عجز الفرد عن إظهار مشاعره أو التعبير عنها بالكلام. حيث يتسم الأفراد ذوي الألكسيثيميا بضعف القدرة على وصف مشاعرهم والتعبير عنها للآخرين، فهم لديهم ضعفا في المحصول اللغوي والمفردات اللغوية، وكذلك نقص في الكلمات التي يستخدمونها في التعبير عن عواطفهم، ولذلك لا يدرك هؤلاء الأفراد أهمية الدور الذي تؤديه الانفعالات في الحياة الانسانية، حيث يعانون من صعوبة في ادراكاتهم واستجاباتهم للآخرين في المواقف الاجتماعية، وذلك قد ينجم عنه سوء التوافق الاجتماعي والشخصي ويؤدي بهم إلى العزلة، حيث إن ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر الايجابية نحو الآخرين يعيق تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومتميزة.

٣-**التوجة الخارجي في التفكير:** ويقصد به الاستغراق في تفصيلات الأحداث الخارجية بدلاً من التركيز على العوامل والخبرات الداخلية الذاتية للفرد، ونسبة الأمور والأحداث والنتائج بشكل عام إلى عوامل خارجية، ويتميز التفكير الموجه إلى الخارج بالانشغال بتفاصيل الأمور والاحداث الموجودة في البيئة بدل التطلع إلى الذات وما يعتريها من مشاعر أي عدم قدرة الفرد على توجيه نفسه لمعرفة عالمه الداخلي.

٤-**ضيق الأفق ومحدودية الخيال وندرة الاحلام:** ويقصد به سطحية التفكير، والجمود الخيال مثل قلة الأحلام، وقلة أحلام اليقظة الفكري، وضحالة هذه الأبعاد إجرائيا بالمقياس المستخدم لقياس الإلكسينيميا، فالتخيل يقوم بأداء بعض الوظائف المهمة في الحياة، مثل تخيل رغباتنا

وكيفية اشباعها أو انفعالاتنا وكيفية تعديلها وكذلك تخيل انفسنا مكان شخص آخر وهو جوهر مفهوم التعاطف ويعاني الأشخاص ذوي الألكسيثيميا من ضعف واضح في قدرتهم على التخيل وكذلك ندرة في الاحلام.

أنواع الألكسيثيميا:

أوضح كل من الفحل (٢٠١٦، ٧)، والسيوف (٢٠٢٠، ٢٠)، والقرالة والخطيب (٢٠٢٠، ٦٧)، ومظلوم (٢٠١٧، ١٥٥) أن اهم أنواع الألكسيثيميا تتمثل في الاتي:

١-**الألكسيثيميا الأساسية:** ويقصد بها السمة الدائمة التي لا تتغير على مر السنين فهي سمة ثابته نسبيا ومستمرة وتعود إلى عوامل بيولوجية جينية وعصبية مصدرها الجانب الوراثي وفقا لهذا التصنيف فالألكسيثيميا تولد مع الفرد وهي لا تظهر نتيجة عوامل بيئة أو نفسية، ولا يمكن علاج هذا النوع بصورة نهائية ولكن من الممكن التقليل من اعراضها.

٢-**الألكسيثيميا الثانوية:** وهي حالة يمكن أن تختفي أو أن تتغير بعد تعرض الشخص لضغوط نفسية شديدة، فهي ناتجة عن صدمات وجدانية تظهر كدفاع مؤقت ضد الصدمات المستقبلية، وهي استراتيجية دفاعية لحماية الذات من الخبرات الصادمة التي حدثت في الطفولة المبكرة قبل تعلم اللغة، كما أنها قد تنشأ من بعض الأساليب الخاطئة في التنشئة الاجتماعية أو بعض أنماط المعاملة الوالدية القاسية، وهي حالة مؤقته تختفي عند انتهاء الموقف الضاغط على الفرد وبالتالي فإن إمكانية العلاج تكون افضل من الألكسيثيميا الأولية.

مكونات الألكسيثيميا:

تتكون الألكسيثيميا من مكونين اساسين اشارت إليهم الهاجري (٢٠٢١، ٤٥) في الآتي:

١-**المكون الوجداني Affective Component:** ويرتبط المكون الوجداني للإلكسيثميا بإعاقة أو قصور في القدرة على التمثيل العقلي للانفعالات مما يؤدي إلى صعوبة في الاستثارة الانفعالية والتنظيم الانفعالي، ويمكن تصنيف الاضطراب الوجداني للإلكسيثميا إلى صعوبة في تحديد الانفعالات والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسدية، وصعوبة في وصف العواطف للآخرين، وربما ترتبط صعوبة تحديد انفعالات الطالب بالميل إلى الاعتماد على الأحاسيس الجسدية المصاحبة للاستثارة الانفعالية مما يؤدي إلى عدم القدرة على تمثيل الأعراض الجسمانية كعلامة أو مؤشر للأمراض الجسمانية، بينما تؤدي صعوبة وصف المشاعر للآخرين إلى صعوبة في التواصل مع الآخرين مما يؤدي ذلك إلى انخفاض الدعم الاجتماعي لديهم. لذا فالمكون الوجداني للإلكسيثميا يؤثر على الوظيفة الاجتماعية للطالب وقدرته على تنظيم انفعالاته.

٢-**المكون المعرفي Cognitive Component:** ويتمثل المكون المعرفي للإلكسيثميا في نمط التفكير الموجه خارجياً وقلة العمليات التخيلية ونقص الخيال، لذا فالطلاب الإلكسيثميك يعانون من عجز في

الإبداع كما أف استخدامهم للرموز محدود للغاية، كما أن تفكيرهم يرتبط بالمواقف والعواطف الداخلية، كما أن القصور في المكون المعرفي للإلكسيثيميا ويتضمن القصور في القدرات المعرفية والتي تتضمن الوظائف التنفيذية Executive Functioning والقدرات اللفظية Verbal abilities والمقصود هنا بالوظائف التنفيذية الأوامر العليا المعرفية للوظائف مثل التخطيط الذاكرة العاملة، وضع الأهداف، وهذا القصور يرجع إلى صعوبة تعرف الانفعالات ووصفها.

مظاهر الألكسيثيميا:

لخص تايلور مظاهر اضطراب الألكسيثميا فيما يلي:

- **صعوبة تحديد الفرد لمشاعره:** فهو لا يمتلك القدرة على التمييز بين المشاعر الانفعالية من حزن فرح غضب ولا يستطيع تحديدها.
- **صعوبة وصف الفرد لمشاعره:** فهو لا يمتلك القدرة على التعبير عن مشاعره لفظيا ويحاول تغير الحديث عن مشاعره.
- **افتقار الفرد القدرة على الخيال والتخيل** فهو يعاني من خلل في العمليات التصورية وعجز المخيلة الوجدانية المرتبطة بالصور والذكريات.
- **ارتباط تفكير الفرد بالعلم الخارجي له (الظروف الخارجية):** فهو يستطيع التكيف مع العالم المادي وصاحب تفكير تقليدي ومساير. (Rufer,et al ,2004,123)

الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الألكسيثيميا من حيث تحديد مدى انتشارها أو تأثير بعض العوامل الديمجرافية على هذا الانتشار وسنعرض لهذه الدراسات من الأحدث إلى الاقدم؛ حيث هدفت دراسة المبارك وشطناوي (٢٠٢٣) إلى تعرف العلاقة بين الألكسيثيميا والتعلُّق بالأقران لدى طالبات جامعة حفر الباطن، وكانت عينة الدراسة (٢٦٦) طالبة من طالبات كلية الاداب بجامعة حفر الباطن تم تطبيق مقياس الألكسيثيميا، ومقياس التعلق بالأقران عليهم، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن مستوى الألكسيثيميا لدى عينة الدراسة كان مرتفعًا وجاء في أول مجالات مجال التفكير الموجه خارجيا وبدرجة مرتفعة، وجاء في الرتبة الثانية مجال صعوبة وصف المشاعر وبدرجة متوسطة، وجاء في اخر المجالات مجال صعوبة تعرف المشاعر وبدرجة متوسطة.

بينما هدفت دراسة الحصان (٢٠٢٣) إلى تعرف العلاقة بين الاليكسيثيميا ونوعية العلاقة بين الأشقاء لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة في محافظة المفرق، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وكانت أداة الدراسة مقياسا عن نوعية العلاقة بين الاشقاء ومقياس

الألكسيثيميا تم تطبيقهما على عينة الدراسة البالغ عددها (٢٠١) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة في لواء البادية الشمالية الغربية في محافظة المفرق، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن مستوى الألكسيثيميا تراوح ما بين (٢.٧٣–٢.٩٦)، حيث جاءت صعوبة وصف المشاعر في المرتبة الأولى، بينما جاءت صعوبة تحديد المشاعر في المرتبة الأخيرة، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة المفرق ككل (٢.٨٦)، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات مقياس الألكسيثيميا وفي الدرجة الكلية وجاءت الفروق لصالح الإناث.

في حين هدفت دراسة عمارة ومجرية (٢٠٢٢) إلى فحص الفروق الفردية في الألكسيثيميا ومعالجة الانفعالات الوجهية لدى عينة من طلبة الجامعة، وكانت أداة الدراسة مقياس تورنتو(٢٠) للألكسيثيميا، وثلاث مهام لمعالجة الانفعالات الوجهية، وهي: مهمة تعرف الانفعالات الوجهية، ومهمة إدراك الانفعالات الوجهية، ومهمة تذكر الانفعالات الوجهية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في الألكسيثيميا؛ وكان اتجاه هذه الفروق إلى الاناث، فالإناث أكثر معاناة من الألكسيثيميا مقارنة بالذكور.

كما هدفت دراسة الجداوي (٢٠٢١) إلى فحص دور كل من الألكسيثيميا وتنظيم الانفعال في التنبؤ بالمشكلات بين– الشخصية لدى طلاب الجامعة من الذكور والإناث، وفحص العلاقة بين الألكسيثيميا والمشكلات بين– الشخصية، وكذلك العلاقة بين تنظيم الانفعال والمشكلات بين– الشخصية لدى كل من الذكور والإناث، بالإضافة إلى فحص الفروق بين متوسطات استجابات الجنسين على متغيرات الدراسة الحالية، وكانت أداة الدراسة مقياس تورنتو للألكسثيميا ومقياس تنظيم الانفعال ومقياس المشكلات بين– الشخصية تم تطبيقهم على عينة قوامها (٣٣٣) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٨– ٢٢) عام، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الألكسيثيميا ومكوناتها الفرعية والفروق في اتجاه الإناث، كذلك أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الألكسيثيميا والمشكلات بين– الشخصية لدى الجنسين.

بينما هدفت دراسة طشطوش وإسماعيل (٢٠٢١) إلى تعرف درجة انتشار الألكسيثيميا والرهاب الاجتماعي والعلاقة بينهما لدى الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك، والكشف عن الفروق في درجة درجة الألكسيثيميا ومستوى الرهاب الاجتماعي وفقا لمتغير النوع الاجتماعي والسنة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤١) طال وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن درجة انتشار الألكسيثيميا لدى الطلبة الوافدين كان مرتفعا، وأن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في درجة انتشار الألكسيثيميا لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة بني عبده (٢٠٢١) إلى بحث مستوى التواصل الأسري وعلاقته بقصور التعبير عن المشاعر (الألكسيثيميا)، واعتمدت الدراسة على مقياسيين، الأول مقياس أنماط الاتصال الأسري، والثاني مقياس تورنتو –٢٠ لقياس قصور التعبير عن المشاعر (الألكسيثيميا) كأداة للدراسة تم تطبيقهما على عينة الدراسة قوامها (٩١٦) طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن هناك درجة متوسطة من قصور التعبير عن المشاعر لدى طلبة الجامعة بشكل عام على المقياس ككل، أما حسب المجالات فقد جاء في المرتبة الأولى صعوبة تحديد المشاكل، بينما جاء الافتقار إلى الأحلام والتخيلات في المرتبة الأخيرة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في جميع مجالات (الألكسيثيميا) باستثناء صعوبة وصف المشاعر، والافتقار إلى الأحلام والتخيلات وجاءت الفروق في النتائج لدى الإناث في صعوبة وصف المشاعر بينما جاءت في النتائج لدى الذكور في الافتقار إلى الأحلام والتخيلات.

كما هدفت دراسة وريوش ونضال(٢٠٢١) إلى تعرف الالكسثيميا لدى طالبات قسم رياض الأطفال، وتعرف دلالة الفروق في الألكسيثيميا تبعا لمتغير المراحل الدراسية الأولى والثالثة لدى طالبات قسم رياض الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة اختيرت بالأسلوب الطبقي العشوائي، وكانت أدوات الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس تورنتو لقياس الالكسيثيميال (Taylor ١٩٩٤)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن طالبات قسم رياض الاطفال لديهن درجة ضعيفة من الالكستيميا، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الألكسيثيميا تبعا لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الأولى، وتوجد علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والألكسيثيميا.

بينما هدفت دراسة السيد (٢٠٢٠) إلى كشف العلاقة بين اضطراب الشخصية الاعتمادية واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة لما له من أهمية كبيرة وخاصة عندما ندرس العلاقة بينه وبين العديد من المتغيرات النفسية كالاكتئاب والالكسيثيميا، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس، واعتمدت الدراسة على مقياس الاعتمادية ومقياس التجنبية وقائمة بيك للاكتئاب ومقياس الألكسيثيميا كأدوات للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها توجد تأثيرات سببية بين اضطراب الشخصية التجنبية كمتغير تابع، والألكسيثيميا كمتغير مستقل، من خلال الاكتئاب والاعتمادية كمتغيرات وسيطة، وتوجد

تأثيرات سببية بين اضطراب الشخصية الاعتمادية كمتغير تابع، والألكسيثيميا كمتغير مستقل، من خلال الاكتئاب والتجنبية كمتغيرات وسيطة، وتوجد تأثيرات سببية بين الألكسيثيميا كمتغير تابع، واضطرابي الشخصية الاعتمادية والتجنبية كمتغير مستقل من خلال الاكتئاب كمتغير وسيط.

في حين هدفت دراسة المصري والنوايسة (٢٠٢٠) إلى فحص العلاقة بين الألكسيثيميا وبعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة الطبقية على مستوى الشعبة، وكان أداة الدراسة مقياس تورنتو – ٢٠ (TAS–20) لقياس الألكسيثيميا، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أن طلاب جامعة مؤتة يعانون من الألكسيثيميا بدرجة متوسطة، فقد كان بعد تحديد المشاعر في المستوى المتوسط، كما جاء بعد وصف المشاعر أيضا في المستوى المتوسط، وكذلك بعد التوجه الخارجي في التفكير، وأن (٣٩%) من الطلبة فقط يعاني من الألكسيثيميا بدرجة منخفضة، ولم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الألكسيثيميا تعزى للنوع الاجتماعي (الذكور والإناث).

كما هدف دراسة مسعود (٢٠٢٠) إلى الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة في الألكسيثيميا وفق عدد من المتغيرات (الجنس، الفرقة الدراسية، التخصص)، وكانت أداة الدراسة مقياس اللألكسيثيميا إعداد (صلاح عراقي، ٢٠٠٦) تم تطبيقة على عينة قوامها (٢٢٠) طالب وطالبة من جامعة بنها، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من الإناث والذكور من طلاب الجامعة على مقياس اللألكسيثيميا بأبعاده وذلك لصالح الإناث.

بينما هدفت دراسة بيلروني وآخرون (Pellerone, et all, 2017) إلى الكشف عن العلاقة بين الأبوة والألكسيثيميا وأنماط التعلُّق بالبالغين ولمجموعة من المراهقين والشباب، وتكونت عينة الدراسة من(١٤٠) طالبا جامعيًا بجامعة كور الإيطالية، وكانت أداة الدراسة مقياس التعلق بالوالدين، ومقياس تورونتو للألكس سيثيميا (٢٠–TAS)، والخبرة في العلاقات الوثيقة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أنَّ العلاقة الأبوية في الذكور تؤثر على جميع أبعاد الألكسيثيميا،الفرعيَّة، رغم أنَّ رعاية الأم والسيطرة الأبوية لا تؤثر على الميل إلى التفكير الخارجي، بينما في الإناث فإن جميع أبعاد الألكسيثيميا تتأثر بالتربية فيما عدا سيطرة الأب، كما أكدت النتائج أنَّ التعلق بالوالدين يمكن أن تكون مؤشرًا على الإصابة بالأليكسيثيميا.

كما هدفت دراسة اريساك واوزباي (Aricak&Ozbay,2016) في فحص الفروق بين الجنسين في الألكسيثيميا لدى عينة بلغ قوامها (١٢٥٧) طالب وطالبة منهم (٦٠٧) ذكور

و(٦٥٠) إناث، اختيروا من ١٤ مدرسة ثانوية في منطقة كاجيتان باسطنبول في تركيا، وتراوحت أعمارهم بين (١٣–١٩) عاما، وكانت أدوات الدراسة مقياس التنمر عبر الإنترنت ومقياس تورنتوا للألكسيثيميا ومقياس الغضب (حالة – سمة) لأوزر، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الألكسيثيميا.

كما هدفت دراسة زايدي وآخرون (Zaidi et all ،2015) إلى تعرف الفروق بين الجنسين في الألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٨–٢٥)، وحتى تحقق الدراسة أهدافها اعتمدت على المنهج الوصفي، وكانت أداة الدراسة مقياس تورنتو للألكسيثيميا، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهما وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الألكسيثيميا وذلك في اتجاه الذكور.

منهجية وإجراءات الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتبار أنه يعتمد على دراسة الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، بحيث يعبر عنها كمياً من خلال تحليل النتائج وتفسيرها، لمعرفة مستوى الألكسيثيميا لدى متدربين التمهيد بالمعهد العالي للاتصالات والملاحة التابعة للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت وفقاً لبعض لمتغير الجنس لجمع وتحليل ومن ثم استنتاج أهم النتائج المتعلقة بأهداف الدراسة.

أولاً– مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة متدربين التمهيد بالمعهد العالي للاتصالات والملاحة التابعة للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت ذكور وإناث تم اختيارها وفقاً لأسلوب العينة العشوائية البسيطة ولمن يرغب بالمشاركة حيث بلغت (٣٨٠). طالب وطالبة أي ما يعادل ٤٥.٢% من مجتمع الدراسى الكلي والبالغ عددهم (٨٤١) بلغ عدد الذكور (٢٠٤) بنسبة ٥٣.٧% وعدد الإناث ١٧٦ بنسبة ٤٦.٣% بمتوسط اعمار داخل العينة (١٩.٧٩) وانحراف معياري (١.٢٢٤) وداخل عينة الذكور بمتوسط أعمار بلغ (١٩.٩٧) وانحراف معياري (١.١٠٥) أما داخل عينة الإناث بمتوسط أعمار بلغ (١٩.٥٢) وانحراف معياري (١.٣٣٨).

أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس الألكسيثيميا الذي أعدته نادرة جميل أحمد (٢٠١٦)، والذي يتكون من ٣٠ فقرة، وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبداً، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما)، تتوزع فقرات المقياس على ثلاثة مجالات (التفكير الموجه خارجيا الفقرات من١ –١٠، صعوبة وصف

المشاعر فقرات من ١١ – ٢٠ صعوبة تحديد المشاعر الفقرات من ٢١ – ٣٠) بشكل متساوٍ، بواقع ١٠ فقرات لكل مجال. وباستخدام مقياس ليكرت ذي المستويات الخمسة تم إلحاق كل عبارة بتدرج خماسي، لقياس مدى موافقة أفراد عينة الدراسة على مضمون العبارة ولغرض رصد الدرجات حددت الباحثة لتقدير متوسطات حساب كل بعد والدرجة الكلية كما يلي:
المتوسطات الحسابية بين (1– 1.80) تكون ضمن مستوى تقدير (ضعيفة جدا). المتوسطات الحسابية بين (1.81– 2.60) تكون ضمن مستوى تقدير بدرجة (ضعيفة). المتوسطات الحسابية بين (2.61–3.40) تكون ضمن مستوى تقدير بدرجة (متوسطة). المتوسطات الحسابية بين(3.41 -4.20) تكون ضمن مستوى تقدير بدرجة (مرتفعة).المتوسطات الحسابية بين (4.21–5) تكون ضمن مستوى تقدير بدرجة (مرتفعة جدا).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً- صدق المقياس:

صدق المحتوي:

للتحقق من صدق الأداة (المقياس)، تم عرضها على مجموعة من الزملاء أساتذة الجامعات في أقسام علم النفس من كلية التربية بجامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب لمعرفة مناسبة المقياس للتطبيق وملائمته فالبيئة الكويتية لمعرفة مدى صلاحية المقياس من حيث السلامة اللغوية ووضوح التعليمات ومدى انتماء كل عبارة للبعد التابع له. وقد أخذت الباحثة موافقة ما نسبته (٨٥%) كمعيار لاتفاق المحكمين على فقرات المقياس، ليحافظ المقياس على عدد فقراتهما دون تغير أو حذف. كما قامت الباحثة بالتأكد من (الصدق البنائي) للمقياس بتطبيق الأداة على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) طالب وطالبة طلبة التمهيد المعهد العالي للاتصالات والملاحة في دولة الكويت، كما قام الباحث بالتأكد من صدق البنائي (التكويني)، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد، والدرجة الكلية وأشارت نتائج معاملات الارتباط إلى وجود درجة ارتباط موجبة دالة بين درجات كل مجال، والدرجة الكلية وبين المجالات عند مستوى ٠.٠١ مما يدلل أن كل مجال من المجالات يقيس نفس الوظيفة التي تقيسها المقياس (انظر جدول ١).

جدول (١) معاملات ارتباط المجال بالدرجة الكلية ن = ٤٠

	الدرجة الكلية	**المجال الأول: التفكير الموجه خارجيا**	**المجال الثاني: صعوبة وصف المشاعر**
المجال الأول: التفكير الموجه خارجيا.	.589** .000		
المجال الثاني: صعوبة وصف المشاعر.	.867** .000	.321** .000	

	الدرجة الكلية	المجال الأول: التفكير الموجه خارجيا	المجال الثاني: صعوبة وصف المشاعر
المجال الثالث: صعوبة تحديد المشاعر	.893** .000	.287** .000	.696** .000

ثانياً– ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك للوقوف علي مدي الاتساق الداخلي للمقياس علي العينة الاستطلاعية حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ في المقياس ككل (٠.٨٨٤).

أساليب المعالجة الإحصائية:

تم إجراء المُعالجات الإحصائيّة المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز الحاسوب لتحليلها بإستخدام برنامج (SPSS)، الإصدار السادس والعشرين، وقد استُخدمت الأساليب الاحصائية التالية: (١) التحليل الإحصائي الوصفي من المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية (٢) اختبارات التحليل الاستدلالي المتمثلة في:–اختبارات (ت) للعينات المستقلة.

النتائـــج:

مناقشة نتائج السؤال الأول: **ما مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة المعهد العالي للاتصالات والملاحة في دولة الكويت؟** وللتحقق من مستوى الألكسيثيميا قامت الباحثة بحساب الإحصاء الوصفي لمقياس الألكسيثيميا من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول التالي يوضح نتائج الاحصاء الوصفي لدرجات الطلاب على مقياس الألكسيثيميا

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات التقدير والترتيب لمجالات الالكسيثيميا

المجالات	الدرجة الخام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
(١) التفكير الموجه خارجيا	34.28	3.43	0.56	مرتفعة	1
(٢) صعوبة وصف المشاعر	32.62	3.26	0.73	متوسطة	2
(٣) صعوبة تحديد المشاعر	28.43	2.84	0.95	متوسطة	3
الدرجة الكلية	**95.33**	**3.18**	**0.61**	**متوسطة**	

بقراءة نتائج الجدول (٢) يظهر أن المتوسط الحسابي الألكسيثيميا بلغ (٣.١٨) بانحراف معياري (٠.٦١) وهي درجة متوسطة من الالكسيثيميا. فيما جاء المتوسط الحسابي لمجال (التفكير الموجه خارجيا) أكثر الألكسيثيميا لعينة الدراسة بمتوسط حسابي (٣.٤٣) وهي درجة مرتفعة تميل الى متوسطة من الالكسيثيميا. تلتها المجال الثاني (صعوبة وصف المشاعر)

بالمرتبة الثانية وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢٦). ثم المجال الثالث (صعوبة تحديد المشاعر) بالمرتبة الثالثة والأخيرة البعد بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٣.١٨).

وقد جاءت قيمة المتوسط لدرجات أفراد العينة على مقياس مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة المعهد العالي للاتصالات والملاحة في الوسط تقريباً، وحيث إن الحد الأدنى لدرجة المقياس كانت ٢٤ والتي تعكس انخفاض قي الألكسيثيميا والحد الأعلى للمقياس هو ١٢٠ والتي تعكس استعداد عالي جداً لدى الطلاب الحاصلين عليها قي الالكسيثيميا، وحيث إن المتوسط الفعلي الذي تم الحصول عليه من تلك النتائج لمتغير قي الألكسيثيميا هو ٩٥.٣٣ فهذا يعكس ويوضح أن درجة استعداد الطلاب محل الدراسة قي الألكسيثيميا بداية متوسطة، ومن الجدول السابق تعرفنا على الاحصاء الوصفي وقيمة المتوسط وتأكدنا أن قيمة المتوسط التي حصلنا عليها تعتبر قيمة متوسطة للدرجة إذا عرفنا القيم المتطرفة لدرجات الاختبار أو حدي الاختبار الأدنى والأعلى وهما ٣٠–١٥٠= ١٢٠ أي أن المدى الفعلي للاختبار هو ٩٠ وبما أن أقل درجة هي (٣٠) فإننا نأخذها كطول للفئة، بمعنى أن فئات المقياس ستكون كالتالي:

- الفئة الأولي وهي من (٣٠ إلى أقل من ٧٠) وهي فئة المستوى المنخفض من الالكسيثيميا.
- الفئة الثانية وهي من (٧٠ إلى اقل من ١١٠) وهي فئة المستوى المتوسط من الالكسيثيميا.
- الفئة الثالثة وهي من (١١٠–١٥٠) وهي فئة المستوى المرتفع من الالكسيثيميا.

جدول (٣) مستوى انتشار الألكسيثيميا لدى العينة

المستوى	العدد	النسبة
منخفض	٣	% ٠.٨
متوسط	١٤٩	%٣٩.٢
مرتفع	٢٢٨	%٦٠.٠
المجموع	٣٨٠	%١٠٠.٠

يتضح من الجدول السابق أن مانسبتهم ٦٠.٠% من العينة لديهم مستوى مرتفع من الالكسيثيميا.

وتتفق هذه النتيجة المتمثلة في أن درجة الألكسيثيميا بين عينة الدراسة متوسطة مع نتائج دراسة كل من: بني عبده (٢٠٢١)، دراسة المصري والنوايسة (٢٠٢٠).

بينما تختلف ونتائج دراسة كل من: المبارك وشطناوي (٢٠٢٣)، طشطوش وإسماعيل (٢٠٢١) والتي بينت أن الألكسيثيميا مرتفعة، دراسة وريوش ونضال(٢٠٢١) والتي كانت فيها الألكسيثيميا ضعيفة.

ثم قامت الباحثة بالإجابة على مجالات الدراسة كل على حدى وجاءت النتائج كما يلي:

المجال الأول: التفكير الموجه خارجيا

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير والترتيب حول التفكير الموجه خارجيا

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
١ – أفضل تحليل المشكلات بدلا من وضعها.	3.84	1.11	2	مرتفعة
٢ – من الضروري أن أكون مدركا لانفعالاتى	4.21	1.05	1	مرتفعة جدا
٣– أفضل التحدث مع الاخرين حول أنشطتهم اليومية أكثر من الخوض فى الحديث عن مشاعري.	3.84	1.20	3	مرتفعة
٤ – أفضل مشاهدة العروض الترفيهية الخفيفة أكثر من مشاهدة المسرحية الدرامية.	3.38	1.25	6	متوسطة
٥ – أشعر بأنني قريب من شخص ما حتى لحظات الصمت.	3.49	1.36	4	مرتفعة
٦ – تحديد مشاعري يفيد فى حل مشكلاتى.	3.28	1.33	9	متوسطة
٧ – لا أرغب فى التأمل والاستمتاع بالطبيعة.	3.31	1.45	8	متوسطة
٨ – لا أرغب في الوصول فى المنافسة مع الأصدقاء.	3.34	1.38	7	متوسطة
٩ – لا اطمع بأشياء غير موجودة بقربى.	2.71	1.19	10	متوسطة
١٠ – الوضوح التام بين الأصدقاء يساعد على استمرار العلاقات الاجتماعية.	3.47	1.40	5	مرتفعة
المتوسط الحسابي للمجال	**3.43**	**0.56**		**مرتفعة**

بقراءة نتائج الجدول (٤) وبالنظر الى المتوسطات الحسابية لفقرات مجال التفكير الموجه خارجيا لدى عينة الدراسة قد تراوحت ما بين (٢.٧١– ٤.٢١) وبلغ المتوسط الحسابي لمجال التفكير الموجه خارجيا بلغ ٣.٤٣ بدرجة تقدير مرتفعة تميل الى المتوسطة. وبمقارنة قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات التفكير الموجه خارجيا لوحظ أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة جاءت بدرجة ما بين متوسطة ومرتفعة حيث منها ما يميل نحو الارتفاع ومنها كذلك ما يميل نحو الانخفاض. وبشكل خاص، لوحظ أهمية الفقرات (٢ –١ –٣) ودورهما في تعزيز التفكير الموجه خارجيا، حيث لوحظ الآتي الفقرة (٢) والتي تنص على (من الضروري أن أكون مدركا لانفعالاتي) بمتوسط حسابي (٤.٢١) جاءت بالمقدمة. ثم الفقرة (١) والتي تنص على (أفضل تحليل المشكلات بدلا من وضعها) بمتوسط حسابي (٣.٨٤) جاءت بالمرتبة الثانية. ثم الفقرة (٣) والتي تنص على (أفضل التحدث مع الاخرين حول أنشطتهم اليومية أكثر من الخوض في الحديث عن مشاعري) بمتوسط حسابي (٣.٨٤) فقد جاءت الاتفاق على هذه الفقرات أكثر عن باقي الفقرات.

وكانت أدني المتوسطات الحسابية في المرتبة قبل الأخيرة من نصيب الفقرة (٨) التي تنص على (لا أرغب في الوصول في المنافسة مع الأصدقاء) بمتوسط حسابي (٣.٢٨). وفي المرتبة الأخيرة الفقرة (٩) التي تنص على (لا اطمع بأشياء غير موجودة بقربي) بمتوسط حسابي بلغ (٢.٧١). وتعزى هذه الفقرات أن متوسطات استجاباتهم بأن بعدم وجود رغبة في المنافسة مع اصدقائهم ولا بالأشياء غير موجودة بقربهم. جاءت الاتفاق عليهم بدرجة أقل مقارنة بالفقرات الأخرى.

وتتفق هذه النتيجة المتمثلة في أن مجال التفكير الموجه خارجيا لدى عينة الدراسة قد تراوح ما بين (٢.٧١ – ٤.٢١) وبدرجة تقدير مرتفعة تميل الى المتوسطة مع نتائج دراسة المبارك وشطناوي (٢٠٢٣) التي جاء فيها مجال التفكير الموجه خارجيا بدرجة مرتفعة، ومع دراسة المصري والنوايسة (٢٠٢٠) التي جاء فيها هذا المجال بدرجة متوسطة.

المجال الثاني: صعوبة وصف المشاعر

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير والترتيب حول صعوبة وصف المشاعر

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
١١ – لا أملك القدرة على وصف مشاعري.	3.06	1.30	5	متوسطة
١٢ – يصعب على وصف مشاعري.	2.52	1.54	8	ضعيفة
١٣ – لا أفصح عن عواطفي للآخرين.	2.50	1.81	9	ضعيفة
١٤ – يطلب منى الآخرون وصف مشاعري بعمق	3.11	1.37	3	متوسطة
١٥ – ليس من السهل أن يعرف الاخرون ما بداخلى.	2.97	1.52	7	متوسطة
١٦ – أجد صعوبة فى إظهار مشاعري الدفينة ولو لأقرب اصدقائى.	3.11	1.56	4	متوسطة
١٧ – يتوقع منى الأصدقاء بأنى جامد المشاعر والحقيقة عكس ذلك.	2.03	1.27	10	ضعيفة
١٨ – أمتلك القدرة على حب كل الناس دون أن أفصح عن ذلك.	2.99	1.42	6	متوسطة
١٩ – لا استطيع تحديد مشاعري بدقة.	3.48	1.46	2	مرتفعة
٢٠ – لا استطيع تعرف ما يدور بداخلي.	3.92	1.34	1	مرتفعة
المتوسط الحسابي للمجال	**3.26**	**0.73**		**متوسطة**

بقراءة نتائج الجدول (٦) وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية لفقرات مجال صعوبة وصف المشاعر لدى عينة الدراسة قد تراوحت ما بين (٢.٠٣ – ٣.٩٢) وبلغ المتوسط الحسابي لمجال صعوبة وصف المشاعر بلغ ٣.٢٦ بدرجة تقدير متوسطة، وبمقارنة قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات صعوبة وصف المشاعر لوحظ أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة جاءت بدرجة ما بين متوسطة ومرتفعة حيث منها ما يميل نحو الارتفاع ومنها كذلك ما يميل نحو الانخفاض. وبشكل خاص، لوحظ أهمية الفقرات (٢٠ –١٩ –١٤) ودورهما في تعزيز صعوبة وصف المشاعر، حيث لوحظ الآتي الفقرة (٢٠) والتي

تنص على (لا استطيع تعرف ما يدور بداخلي) بمتوسط حسابي (٣.٩٢) جاءت بالمقدمة. ثم الفقرة (١٩) والتي تنص على (لا استطيع تحديد مشاعري بدقة) بمتوسط حسابي (٣.٤٨) جاءت بالمرتبة الثانية. ثم الفقرة (١٤) والتي تنص على (يطلب مني الآخرون وصف مشاعري بعمق) بمتوسط حسابي (٣.١١) فقد جاءت الاتفاق على هذه الفقرات أكثر عن باقي الفقرات.

وكانت أدني المتوسطات الحسابية في المرتبة قبل الأخيرة من نصيب الفقرة (١٣) التي تنص على (لا أفصح عن عواطفي للآخرين) بمتوسط حسابي (٢.٥٠) بدرجة تقدير ضعيفة. وفي المرتبة الأخيرة الفقرة (١٧) التي تنص على (يتوقع مني الأصدقاء بأني جامد المشاعر والحقيقة عكس ذلك) بمتوسط حسابي بلغ (٢.٠٣). وتعزى هذه الفقرات أن متوسطات استجاباتهم عن عدم الافصاح عن مشاعرهم وتوقع اصدقائهم بجمود مشاعرهم وانهم عكس ذلك. جاءت الاتفاق عليهم بدرجة أقل مقارنة بالفقرات الأخرى

وإجمالا يمكن القول أن عينة الدراسة أحيانا ما يشعرون بصعوبة وصف المشاعر.

وتتفق هذه النتيجة المتمثلة في أن مجال صعوبة وصف المشاعر لدى عينة الدراسة قد تراوح ما بين (٢.٠٣ – ٣.٩٢) وبدرجة تقدير متوسطة مع نتائج دراسة المبارك وشطناوي (٢٠٢٣)، بينما اختلفت ونتائج دراسة الحصان (٢٠٢٣) والتي جاءت فيها صعوبة تحديد المشاعر في المرتبة الأخيرة.

المجال الثالث– صعوبة تحديد المشاعر:

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير والترتيب حول صعوبة تحديد المشاعر

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
٢١ – غالبا اعجز عن تحديد انفعالاتى	3.48	1.44	2	مرتفعة
٢٢ – أشعر بإحساسات جسمية قد لا يفهمها الاطباء	3.42	1.32	3	مرتفعة
٢٣ – دائما اشكو من اعراض بدنية لا يتوصل لها الأطباء.	3.59	1.44	1	مرتفعة
٢٤ – صعوبة تفسير ما أشعر به.	3.14	1.44	4	متوسطة
٢٥ – لا اعرف إذا كنت حزينا أم خائفا أم غاضبا عندما أكون متضايقا.	2.82	1.47	8	متوسطة
٢٦ – يصعب على السيطرة على مشاعري عندما أكون غاضبا.	2.76	1.37	9	متوسطة
٢٧ – اتصرف بطريقة غير لائقة عند الغضب.	2.89	1.39	7	متوسطة
٢٨ – لا امتلك القدرة على ضبط انفعالاتى عند الغضب.	3.09	1.39	5	متوسطة
٢٩ – احتار فى تحديد مشاعري بدقة.	2.93	1.48	6	متوسطة
٣٠ – غالبا لا اعرف أسباب غضبى.	2.66	1.41	10	متوسطة
المتوسط الحسابى للمجال	**2.84**	**0.95**		**متوسطة**

بقراءة نتائج الجدول (٧) وبالنظر الى المتوسطات الحسابية لفقرات مجال صعوبة تحديد المشاعر لدى عينة الدراسة قد تراوحت ما بين (٢.٦٦٣ – ٣.٥٩) وبلغ المتوسط الحسابي لمجال صعوبة تحديد المشاعر بلغ ٢.٨٤ بدرجة تقدير متوسطة. وبمقارنة قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات صعوبة تحديد المشاعر لوحظ أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة جاءت بدرجة ما بين متوسطة ومرتفعة حيث منها ما يميل نحو الارتفاع ومنها كذلك ما يميل نحو الانخفاض. وبشكل خاص، لوحظ أهمية الفقرات (٢٣ –٢١ –٢٢) ودورهما في تعزيز صعوبة تحديد المشاعر، حيث لوحظ الآتي الفقرة (٢٣) والتي تنص على (دائما اشكو من اعراض بدنية لا يتوصل لها الأطباء) بمتوسط حسابي (٣.٥٩) جاءت بالمقدمة. ثم الفقرة (٢١) والتي تنص على (غالبا اعجز عن تحديد انفعالاتي) بمتوسط حسابي (٣.٤٨) جاءت بالمرتبة الثانية. ثم الفقرة (٢٢) والتي تنص على (أشعر بإحساسات جسمية قد لا يفهمها الاطباء) بمتوسط حسابي (٣.٤٢) فقد جاءت الاتفاق على هذه الفقرات أكثر عن باقي الفقرات.

وكانت أدني المتوسطات الحسابية في المرتبة قبل الأخيرة من نصيب الفقرة (٢٦) التي تنص على (يصعب علي السيطرة على مشاعري عندما أكون غاضبا) بمتوسط حسابي (٢.٦٧) بدرجة تقدير ضعيفة. وفي المرتبة الأخيرة الفقرة (٣٠) التي تنص على (غالبا لا اعرف أسباب غضبي) بمتوسط حسابي بلغ (٢.٦٦) . وتعزى هذه الفقرات أن متوسطات استجاباتهم عن صعوبة السيطرة المشاعر حال غضبهم وغالبا لا يعرفون سببا لغضبهم. جاءت الاتفاق عليهم بدرجة أقل مقارنة بالفقرات الأخرى. وإجمالا يمكن القول أن عينة الدراسة أحيانا ما يشعرون بصعوبة تحديد المشاعر.

واتفقت هذه النتيجة المتمثلة في أن مجال صعوبة تحديد المشاعر لدى عينة الدراسة قد تراوحت ما بين (٢.٦٦٣ – ٣.٥٩) وبدرجة تقدير متوسطة مع دراسة الحصان (٢٠٢٣) والتي جاء فيها أن مجال صعوبة تحديد المشاعر في المرتبة الأخيرة.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة بمستوى الألكسيثيميا تعزى لمتغير النوع (ذكر/ أنثى)؟؟ وللتحقق مما إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات مجتمع الدراسة حول متغير الجنس الخاص تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين بين متغير الجنس (ذكر/ أنثى) وجاءت النتائج بوجود فروق ذات دلالة احصائية بالمجالات والدرجة الكلية للألكسيثيميا تجاة الإناث (أنظر جدول رقم ٨).

جدول (٨) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Sample T-Test لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد مجتمع الدراسة الخاصة بالألكسيثيميا حسب متغير الجنس (ن=٣٨٠)

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المجال الأول: التفكير الموجه خارجيا.	ذكر	204	33.60	5.67	378	2.554	.011
	أنثى	176	35.07	5.50			
المجال الثاني: صعوبة وصف المشاعر.	ذكر	204	30.54	5.54	378	6.035	.000
	أنثى	176	35.02	8.38			
المجال الثالث: صعوبة تحديد المشاعر.	ذكر	204	25.58	8.35	378	6.533	.000
	أنثى	176	31.73	9.78			
الدرجة الكلية	**ذكر**	**204**	**89.73**	**14.48**	**378**	**6.679**	**.000**
	أنثى	**176**	**101.81**	**19.87**			

وتتفق هذه النتيجة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى الألكسيثيميا تعزى لمتغير الجنس أو النوع ولصالح الإناث مع نتائج دراسة كل من الحصان (٢٠٢٣)، وعمارة ومجرية (٢٠٢٢)، والجداوي (٢٠٢١)، ومسعود (٢٠٢٠).

بينما تختلف هذه النتيجة ونتائج دراسة كل من طشطوش وإسماعيل (٢٠٢١)، (Zaidi et all ،2015)، والتي كانت فيها اتجاهات الفروق لصالح الذكور.

كما تختلف ونتائج دراسة كل من المصري والنوايسة (٢٠٢٠) و(Aricak&Ozbay, 2016) والتي لم يظهر فيهم لمتغير الجنس أي اثر في متوسطات استجابات عينة الدراسة.

توصيات الدراسة ومقترحاتها:

بناء على نتائج الدراسة توصى الدراسة بالأتي:

١- تدشين حملات توعوية من خلال المؤتمرات والندوات وورش العمل للقائمين على العمل مع الطلاب والطلاب انفسهم لتوعيتهم بأهمية الألكسيثيميا في علاقات الطالب وتكيفيه الاجتماعي والآخرين.

٢- بناء وتصميم برامج ارشادية ووقائية متخصصة تساهم في الحد من الألكسيثيميا وعلاجها.

٣- ضرورة وجود وحدة بالمعهد أو الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب تضم نخبة من المتخصصين النفسيين القادرين على اكتشاف المشكلات النفسية ولسمات المرضية التي

تؤرق الطلاب وتقديم أوجه الرعاية والإرشاد اللازمة للحد من هذه المشكلات وعلاجها بأسلوب علمي مهني متخصص.

٤- ضرورة الاهتمام بالأنشطة والبرامج الارشادية التي تساعد طلبة الجامعة على تنمية الوعي بالانفعالات والتعبير عنها.

المقترحات:

١-اجراء دراسات مستقبلية عن الألكسيثيميا باستخدم متغيرات جديدة مثل الفرقة الدراسية، المعدل الدراسي، دخل الاسرة، مستوى تعليم الوالدين.

٢- إجراء دراسة تعتمد على خطة علاجية (برامج ارشادية) تساعد على تخفيض الألكسيثيميا خاصة مع الطالبات.

٣-إجراء دراسات مستقبلية حول متغيرات أخرى ذات علاقة بالألكسيثيميا مثل كالقلق والاكتئباب ودرجة التدين.

المراجع

بشير، ايمان رمضان.(٢٠٢٢): الألكسيثيميا وعلاقتها بالقلق وصورة الجسم لدى طالبات الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢ (١١٦)، ٣٧-٧٨.

بني عبده، اسلام أحمد.(٢٠٢١). أنماط الاتصال الاسري وعلاقتها بالألكسيثيميا لدى طلبة جامعة اليرموك. (*رسالة ماجستير غير منشورة*). كلية التربية. جامعة اليرموك.

الجداوي، سارة عزت.(٢٠٢١). الألكسيثيميا وتنظيم الانفعال كمنبئين بالمشكلات بين الشخصية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية، ٢٠(١)، ١-٥٨.

جولمان، دانييل.(٢٠٠٠) الذكاء العاطفي ،(ترجمة: ليلى الجبالي). الكويت: عالم المعرفة.

الحصان، قاسم محمد عوض.(٢٠٢٣). مستوى الألكسيثيميا وعلاقتها بنوعية العلاقة بين الأشقاء لدى طلبه الثانوية العامة في محافظة المفرق. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣١ (١)، ١٥٩-١٧٩.

داود، نسيمه علي.(٢٠١٦). العلاقة بين الألكسيثيميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٢(٤)، ٤١٥-٤٣٤.

الدوري، بان صابر قدوري.(٢٠٢٠). الأكسيثيميا (صعوبة التعبير عن المشاعر) وعلاقتها بالسلوك الانسحابي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة الفتح*، (٨٦)، ٢٥١- ٢٧٢.

زين العابدين، فارس.(٢٠١٦). صعوبة تعرف المشاعر (الألكسيميثيا). *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، ١٠ (٣)، ١-١٢.

السيد،هالة عبد اللطيف محمد رمضان.(٢٠٢٠).النموذج السببي للعلاقات بين الألكسيثيميا واضطرابي الشخصية الاعتمادية والتجنبية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، ٣٠ (٣)، ٣٢١-٢٨٥.

السيوف، فاتن عيسى.(٢٠٢٠) فاعلية العلاج بالرسم في خفض الألكسيثيميا لدى اللاجئات السوريات. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، (٣)، ٢٦٥-٢٨٩.

الشربيني، لطفي وصادق، عادل.(٢٠٠٣). معجم *مصطلحات الطب النفسي*.مركز تعريب العلوم الصحية. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

طشطوش، رامي عبد الله يوسف وإسماعيل، على صالح جروان.(٢٠٢١). الألكسيثيميا وعلاقتها بالرهاب الإجتماعي في ضوء متغيري النوع الإجتماعي والسنة الدراسية لدى الطلبة

الوافدين في جامعة اليرموك.*مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٨* (٢)، ١١٥-١٥١.

عطايا، عمرو رمضان معوض.(٢٠٢١) الدوجماتية والألكسيثيميا كعوامل منبئة بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين. *مجلة التربية جامعة الازهر*، (٢/١٩١)، ٢٢٤-٢٩٤.

الفحل، نبيل محمد.(٢٠١٦).*مقياس الكسيثيميا للمراهقين المكفوفين*. الإصدار الأول، القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

القرالة، عبد الناصر موسى والخطيب، حنان عمر.(٢٠٢٠). مقدار ما يتنبأ به قلق الموت لدى الممرضين العاملين في وحدة العناية الحثيثية بالألكسيثيميا. *مجلة كلة التربية جامعة الازهر*، (١٨٨ /٢)،٦٢-٨٦.

المبارك، فاطمة محمد وشطناوي، هديل محمد.(٢٠٢٣) العلاقة بين الألكسيثيميا والتعلق بالاقران لدى طالبات جامعة حفر الباطن.*المجلة السعودية للارشاد النفسي،١* (١) ١١٩-١٣٨.

مسعود،مروة مسعود عبد الباقي.(٢٠٢٠). الألكسيثيميا لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣١* (١٢٤)، ٥٢٠-٥٥٢.

المصري، عماد والنوايسة، فاطمة عبد الرحيم حامد.(٢٠٢٠). مستوى الالكسيثميا لدى طلبة جامعة مؤته وعلاقته بمستوى الدخل والنوع الاجتماعي. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات بجامعة آل البيت*، ٢٦ (١)، ١٩٧-٢٢٤.

مظلوم، مصطفى رمضان.(٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية – كلينيكية). *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٨٢)، ٢١٢-١٤٣.

الهاجري، وفاء شافي سعيد.(٢٠٢١).الألكسيثميا وعلاقتها بالذكاء الوجداني والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.*مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية بجامعة السادات*، (١٧)، ٣٥-٨٥.

وريوش، سعدية موهي ونضال، حسن سهيم.(٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالألكسيثيميا لدى طالبات قسم رياض الأطفال. *مجلة العلوم النفسية.٣٢* (٢)، ٥٩-٩٢.

يونس، فيصل وأنور، أميمة.(٢٠١٤). الكسيثيميا نظرة في المفهوم وارهاصاته وتطوراته النظرية. *المجلة الاجتماعية القومية.٥١* (٢)، ١٧-٥٤.

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.

Benbrika, S., Doidy, F., Carluer, L., Mondou, A., Buhour, M., Eustache, F., Viader, F.& Desgranges, B. (2018) *Alexithymia in Amyotrophic Lateral Sclerosis and Neural Correlates*. Neuropsychology and Imaging of Human. Doi:.org/103389/fneur.2018.0056.

Messina, M., Beadle, S. & Paradiso. (2014). Towards a Classification of Alexithymia: Primary, Secondary and Organic. *Journal of Psychopathology*,*20*, 38-49.

Pellerone, M., Tomasello, G., Migliorisi, S.(2017) Relationship Between Parenting, Alexithymia And Adult Attachment Styles: A Cross-Sectional Study On A Group Of Adolescents And Young Adults. *Clinical Neuropsychiatry*,(14),2, 125-134.

Rufer M.,Hand.L.Braatz.A.,Alsleben.H., Fricke.S., Peter.,(2004): Aprosective study of alexithymia in obsessive –compulsive patients treated with multimodal cognitive , *behavioral therapy pschothother psychosom. 73*(2) ,101-106.

Scarpazza, C. (2015). Deficit in the Emotional Embodiment in Alexithymia. *Doctoral dissertation*, Alma master stodiorum, Universita di Bolonga.

Sifineos ,E, (1973). is dynamic Psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatic disease. *Psychotherapy and psychosomatics*,*21*(6/1),133-136.

Zaidi, S. M. I. R., Yaqoob, N, & Malik, M. A. (2015). Gender distinction in alexithymia among graduation students of Pakistan. *European Journal of Research in Social Sciences, 3*(4), 14-18.