

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا

الدكتورة/هدى جمال محمد

مدرس علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهق مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية (١٠) مراهق، والأخرى ضابطة (١٠) مراهقاً، بمتوسط عمري (١٤,٢٥)، وانحراف معياري (٠,٦٨)، وشملت أدوات الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة)، ومقياس الألكسيثيميا للمراهقين (إعداد الباحثة)، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد دعاء خطاب ومحمد سعفان، ٢٠١٦)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسن مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة التجريبية من المراهقين الذين يعانون من الألكسيثيميا.

الكلمات المفتاحية :

التنظيم الانفعالي : Emotion Regulation

الألكسيثيميا : Alexithymia

Effectiveness of Counseling Program to Improve the level of Emotion Regulation in a Sample of adolescents of Alexithymia

Dr.Hoda Gamal Mohamed Mohamed

Lecturer of Psychology, Faculty of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University

Abstract

The Present Study aimed at revealing the effectiveness of Counseling Program to Improve the level of Emotion Regulation in a Sample of adolescents of Alexithymia, The Sample included (20) adolescents divided into two groups equally one of which is experimental (10) adolescent and the other controller(10) adolescent , and their average (14,25), standard deviation(0,68), The tools of the study were Scale of Emotion Regulation Prepared by, the researcher , Scale of Alexithymia Prepared by the researcher,Socio-Economic and Cultural Level Scale Prepared by Doaa Khatab and Mohamed Saafan, The Result Showed an Improvement in the level of Emotion Regulation Among of Experimental Sample of adolescents of Alexithymia.

مقدمة :

تعتبر الانفعالات جانباً مهماً في حياة الإنسان، حيث تتدخل في مختلف جوانب حياتنا اليومية؛ إذ أنها موجودة في كل علاقاتنا، ولذا لم نستطع إغفال أهميتها، إذ أنها من الجوانب الحيوية التي ترتبط بشكل وثيق بشخصية الأفراد وتفكيرهم وسلوكهم، حيث يواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية التي تتطلب أنماط مختلفة من الانفعالات التي يستلزم ضبطها وتنظيمها، بالإضافة إلى استخدام الإستراتيجيات الانفعالية الإيجابية التي تصبح بمرور الوقت جزءاً من سلوكياتهم وتصرفاتهم في مختلف المواقف الحياتية، والتي تسهم في توافقتهم وتعزز من صحتهم النفسية.

ويعد التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي في علم النفس، فكل فرد يمتلك من القدرات والمهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف الناتجة من تفاعل الفرد مع البيئة، ويعتبر التنظيم الانفعالي عاملاً مهماً من عوامل النمو الاجتماعي والانفعالي الإيجابي، كما أن القدرة على التنظيم الانفعالي الجيد ترتبط بأداء الوظائف النفسية الإيجابية والصحة النفسية؛ ويرجع الفضل إلى العالم جروس (Gross) في ظهور مفهوم "تنظيم الانفعال" في مجال البحث النفسي لأول مرة في عام (1990)، وذلك عندما قدمه من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي، مؤكداً استخدام تنظيم الانفعال لتعديل ديناميات الانفعال. Brans,Koval,Verduyn, Lim&Kuppens,2013; (Bullemor–Day,2015,21)

ويعرف تنظيم الانفعال بأنه القدرة على مواجهة المشاعر وتنظيمها بطريقة صحيحة وبشكل واضح (O,Neillm2015)، كما أنه الوعي والفهم للانفعالات وقبولها، والقدرة على التحكم في الدوافع، والقدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال لتعديل الإستجابات العاطفية لتحقيق أهداف الفرد (Perez,Venta,Garnaat&Sharp,2012). ويؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه، وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث، وتجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية الضاغطة.

وعلى جانب آخر توصف الألكسيثيميا على أنها قصور في القدرة على التعبير عن المشاعر، والذي يظهر في صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية، والتفكير الموجه للخارج، وندرته الخيال (هيام صابر، ٢٠١٢ Takahashi,Hirano,Gyoba,2015;)، كما أنها سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفتقر الوعي بالانفعالات، تتصف بعدم قدرة الفرد على تحديد الانفعالات ووصفها والتعبير

عنها لفظياً لديه أو لدى الآخرين، بالإضافة إلى عمليات تخيل معقدة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات، وسيطرة نمط تفكير ذو توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفضيلات الأحداث الخارجية أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية. (Gilbert,McEwan,Catarino,Baiao and Palmeira, 2014))

ونجد أن الشخص الذي يعاني من الألكسيثيميا قد يعاني من صعوبة في تنظيم الانفعال، حيث أنه لا يجد صعوبة في تحديد ووصف مشاعره الشخصية فحسب، بل يجد صعوبة في تحديد الانفعالات للآخرين، وتبعاً لذلك نجد هؤلاء الأفراد لديهم قصور في القدرة على التعاطف مع الآخرين مما يؤدي إلي محدودية العلاقات الاجتماعية، وزيادة الضغوط النفسية، والافتقار إلى الاستمتاع بشكل عام، كما ترتبط الألكسيثيميا بصعوبات في التنظيم الانفعالي، حيث أن الأولى تعكس قصورا في المعالجة المعرفية للانفعالات وتنظيمها، وأن الاضطرابات الأوتق ارتباطاً بالألكسيثيميا يمكن صياغتها كاضطرابات في تنظيم الانفعال (Pandey,Saxena& Dubey,2011)، بالإضافة أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا يميلون إلى قمع التعبير الانفعالي، والانفعالات السلبية، كما أنهم يعجزون عن إعادة التقييم المعرفي، وهذا ما يعني أنهم يعانون من صعوبة في تنظيم الانفعال (Pollatos&Gramann,2012).

مشكلة الدراسة :

تمثل مرحلة المراهقة لدى بعض الباحثين أهمية كبيرة لتشخيص اضطراب الألكسيثيميا، والوقوف على أبعاده، وذلك لكونها مرحلة حرجة من مراحل النمو الانفعالي للمراهقين، حيث يشكل النمو الانفعالي عند المراهقين جانباً أساسياً من جوانب النمو التي تطراً على الشخصية، وهذا النمو له علاقة وثيقة بطبيعة التغيرات الفسيولوجية الداخلية التي تتم في هذه المرحلة من العمر وما يصاحبها من تغيرات في المشاعر والأحاسيس، كما أن له علاقة بالبيئة الخارجية الاجتماعية خاصة التي تحيط بالمراهقين، وتكون مثيرات أساسية لانفعالاته، ويتصف المراهق بعدم ثبات واستقرار حالته الانفعالية، كما يتميز النمو الانفعالي للمراهقين بالعنف، وتتركز انفعالاته حول الحب، والغضب، وخيبة الأمل. (Crowley,2012,32)، ولذا يعد التنظيم الانفعالي ذا أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة؛ حيث يمكن الإنسان من النجاح في الحياة بصفة عامة، والنجاح في الحياة الاجتماعية بصفة خاصة، وقصور التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر عزلة وأقل فاعلية في المجتمع، ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب لا تكيفية هروبية في حل المشكلات والضغوط التي تواجههم، ويسبب القصور في تنظيم الانفعال العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية ومنها الألكسيثيميا التي تعد من المشكلات الراهنة. كما يعد التنظيم الانفعالي أحد أهم المفاهيم الحديثة في المجال النفسى والتي لم تحظ باهتمام الكثير

من الباحثين على الرغم من أهميتها في تحقيق الصحة النفسية من ناحية، ومساهمتها في تشكيل الاضطرابات والمشكلات النفسية كالألكسيثيميا من ناحية أخرى. (مصطفى على، ٢٠١٧؛ McLaughlin, 2010)

و تعد الألكسيثيميا عامل خطورة للاضطرابات الانفعالية، حيث أن الصعوبة في معالجة وضبط العمليات الانفعالية تترافق مع العديد من المشكلات الجسمية، و النفسية، والعقلية، حيث تشير نتائج العديد من الدراسات إلي وجود علاقة بين الألكسيثيميا والعديد من الاضطرابات مثل الاضطرابات السيكوسوماتية المرتبطة بالجهاز الهضمي، وأمراض القلب، واضطرابات الأكل، والقلق، والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية.

Karukivi,2011; Aldao,Nolen and Schelwzer,2010,

Montebarocci,Surcinelli,Rossi&Baldaro,2011).

كما أكدت بعض الدراسات أن الألكسيثيميا ارتبطت إيجابياً بالأساليب غير التكيفية لتنظيم الانفعال مثل الافراط في تناول الطعام، والكحوليات، وارتبطت سلباً بالسلوكيات التكيفية مثل التفكير في المشاعر السلبية ومحاولة فهمها، كما أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا يكون لديهم حالة انفعالية سالبة، ولديهم صعوبة في التعرف إلى المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين الأحاسيس الانفعالية والجسمية ولديهم نقص في الخيال، ويركز الأسلوب المعرفي لديهم على الأحداث الخارجية (سامية محمد ٢٠١٢؛ Aricak& Pandey,et al ,2011; Ozbay,2016).

من خلال العرض السابق تبين أهمية متغيرات الدراسة على الصحة الجسمية والنفسية للمراهقين، كذلك تبين ندرة الدراسات السابقة التي تناولت برامج ارشادية قائمة على التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من الألكسيثيميا، وذلك في حدود ما اطلعت عليه الباحثة، مما دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة.

وتتبلور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

هل توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا ؟ وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي أربعة تساؤلات فرعية وهي:

(أ) هل توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس التنظيم الانفعالي ؟

(ب) هل توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي ؟

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا.

ج) هل توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي ؟
د) هل توجد دالة إحصائية بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التنظيم الانفعالي؟
أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا.

أهمية الدراسة :

تستمد الدراسة أهميتها من الإعتبارات التالية :

١- أهمية المتغيرات : تناولت الدراسة الحالية متغيرين من المتغيرات المهمة، وهما التنظيم الانفعالي و الألكسيثيميا، حيث يعد التنظيم الانفعالي من العوامل المؤثرة في الوظائف النفسية والاجتماعية والأكاديمية للفرد، وارتباطه بمخرجات الصحة النفسية والجسمية، والإنجاز والأداء (أحمد طلب، ٢٠١٧، ٢١٢)، كما تعد الألكسيثيميا من المعوقات التي تحد من قدرة المراهقين على التعبير عن الانفعالات وفهم انفعالات الآخرين، مما يعوق توافقهم النفسي والاجتماعي، وتجعلهم عاجزون عن تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ناجحة، كما أنها تصاحب طائفة واسعة من المشكلات الجسمية و النفسية (نسيمة على، ٢٠١٦، ٤١٥).

٢- أهمية العينة المدروسة : إذ تمثل مرحلة المراهقة فترة انتقالية مهمة، تتميز بالضغط والتحديات، والتقلبات الانفعالية التي تحتاج لمزيد من الضبط والوعي بها، كما أنهم أكثر استهدافاً من غيرها لضغوط متعددة المصادر ؛ مما يؤثر على أدائهم في مختلف المجالات.

٣- ندرة الدراسات العربية، وبخاصة المصرية -في حدود ما اطلعت عليه الباحثة التي تناولت برامج لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين الذين يعانون من الألكسيثيميا.

أهمية تطبيقية :

أ) إعداد مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين ، حيث وجدت الباحثة ندرة في المقاييس التي تقيس التنظيم الانفعالي للمراهقين ، حيث تأمل الباحثة في أن يكون هذا المقياس إضافة إلى المكتبة السيكولوجية العربية.

ب) إعداد مقياس الألكسيثيميا للمراهقين .

ج) توفر الدراسة الحالية برنامج إرشادي عملي في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين لديهم صعوبات في التعبير عن المشاعر (الألكسيثيميا).

المفاهيم الأساسية والإطار النظري للدراسة :

أولاً: البرنامج الإرشادي : Counseling Program

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات ومبادئ و فنيات الإرشاد النفسي، وتتضمن المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدة الأفراد في تعديل سلوكياتهم، وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة، تؤدي بهم إلى تحقيق التوازن النفسي، وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم التي يعانون منها (طه حسين، ٢٠٠٤، ٢٨٣).

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه " مجموعة من الجلسات الإرشادية التي لها أهداف محددة متضمنة مكونات التنظيم الانفعالي، وتصل عدد الجلسات إلى عشرون جلسة، وتتضمن المعلومات، والمهارات والفنيات المنبثقة من فنيات النظرية المعرفية السلوكية، والفنيات الإيجابية للتنظيم الانفعالي، بحيث تساعد على تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة التجريبية من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا .

ثانياً: التنظيم الانفعالي : Emotion Regulation

لقد حظى مفهوم التنظيم الانفعالي في السنوات الأخيرة على اهتمام كثير من الباحثين خاصة في مجالي علم النفس والصحة النفسية (عزت عبد الحميد، ٢٠١٧)، وتعددت تعريفات التنظيم الانفعالي على النحو التالي :

حيث عرفته (فاتن طلعت، ٢٠١٧) على أنه قدرة الفرد على مواجهة مشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكل صحيح، ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها.

كما ذكر كيو وفيتزباتريك وميتكالفي ومكان (Kuo,Fitzpatrick, Metcalfe & Mcmain, 2016) أن تنظيم الانفعال هو مجموعة من المهارات المعرفية والإنفعالية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته.

ويعرفه والاس (Wallace, 2014) بأنه العملية التي يستطيع الفرد من خلالها التأثير في انفعالاته وكيف يخبر عنها، وعملية التنظيم يمكن أن تكون آليه أو أوتوماتيكية، ويمكن التحكم فيها والسيطرة عليها شعورياً أو لا شعورياً.

كما أشار (صلاح الدين عراقي، ٢٠١٤) أن تنظيم الانفعال هي العملية التي يتم فيها التعديل والتأثير على كيف ومتى يتم التعبير عن الانفعالات، وكيفية معايشة هذه الانفعالات، ويشمل ذلك الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء.

كما يعرف والترز (Walters, 2011, 275) التنظيم الانفعالي على أنه عملية مراقبة وتقييم وتغيير وقوع شدة أو حدة التجارب الانفعالية وردود الأفعال، وكيفية معايشتها والتعبير عن تلك الانفعالات.

كما أشار (أحمد العلوان، ٢٠١١) إلى أن التنظيم الانفعالي هو القدرة على تحقيق التوازن الوجداني، وتهيئة النفس، وعدم الإفراط في الانفعال سلباً أو إيجاباً على نحو مناسب.

كما أنه التجنب المسبق لمواقف التهديد والتحكم في مستوى الاستئارة الانفعالية عند مواجهة تهديد، بحيث يتم الاحتفاظ بالكفاءة السلوكية الطبيعية (Monica & Marsee, 2010) (Mellissa,

وعرفه ماكلافلن (Mclaughlin, 2010) بأنه العملية التي تمكن الفرد من الشعور بالانفعالات والاستمرار في أداء الوظائف بطريقة ناجحة للوصول لأهدافه، حيث أنه الإدارة الناجحة لمصادر الانتباه والادراك.

وخلصة ما سبق عرضه تعرف الباحثة التنظيم الانفعالي في إطار هذه الدراسة بأنه " قدرة الفرد على فهم الانفعالات والوعي بها، والتحكم فيها، والتصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف، ومنع السلوكيات المندفعة، واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية بشكل مرن .

كما يمكن تعريف التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التنظيم الانفعالي المعد في هذه الدراسة.

ويعد جيمس جروس "James Gross" صاحب نظرية التنظيم الانفعالي أول من بحث موضوع التنظيم الانفعالي حيث أشار أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي هي استراتيجيات شعورية أو لاشعورية يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من الاستجابة الانفعالية، ويحدد جروس (Gross) هذه المكونات بثلاث هي : مكون الخبرة ويشمل على المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، المكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وقسم جروس (Gross) الاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الفرد من خلال التنظيم الانفعالي إلى نوعين :

***النوع الأول : استراتيجيات التركيز المسبق Strategies Focused–Antecedent**

ويستخدمها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل تفاعله مع المثير الانفعالي، وفيه يميز بين اربعة أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي :

- اختيار الموقف (Selection Situation) : وفيه يختار الفرد من بين موقفين أو أكثر ليكون في موقف واحد.

-تعديل الموقف (Modification Situation) ويتضمن الموقف الذي يكون فيه الفرد أكثر من مستوى من الانفعال.

-توزيع الانتباه (Deployment Attention) وهي العملية التي يقوم بها الفرد بتغيير الانتباه تجاه الموقف.

-التغيير المعرفي (Cognitive Change) هي تتضمن إعادة التقييم المعرفي للموقف لاستخلاص الانفعال المحتمل من هذا الموقف وخفض أثره

النوع الثاني : استراتيجيات التركيز على الاستجابة Focused– Response Strategy*Strategy**

وفيها يكون الفرد متفاعل مع الحالة الانفعالية، وتشمل هذه الاستراتيجيات على نوع واحد يسمى تعديل الاستجابة **Response Modification** ، أو الكبت **Suppression** وهنا يقوم الفرد بعدم التعبير الانفعالي وإخفاء علاماته.(Gross, 2002 ؛ شيوتا، كالات، ٢٤٨ ؛ Tull&Aldo, 2015)

استراتيجيات التنظيم الانفعالي :

تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي، وهي تشير إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، هذا بالإضافة إلى وجود مجموعة من الاستراتيجيات المتكيفة وهي :

-إعادة التقييم **Reappraisal**: ويتضمن إيجاد منظور إيجابي، وتوليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة.

-حل المشكلات **Problem Solving**: ويتضمن محاولة لتغيير الموقف الذي يسبب الضغوط، أو احتواء أثارها.

-إعادة التركيز الإيجابي **Positive Refocusing**: وتشير إلى التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلا من التفكير في الحدث الحالي.

-إعادة التركيز على التخطيط **Refocusing on Planning** : تشير إلى التفكير حول الخطوات التي يتخذها الفرد، وكيفية التعامل مع الحدث السلبي.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا.

-القبول Acceptance: وتشير إلى الإنسجام مع الانفعالات، والأفكار، والأحاسيس الجسدية دون أن يحاول الفرد أن يغيرها أو يتجنبها.
-التأمل Meditation: وهى التركيز على خبراتهم الانفعالية وأسبابها وعواقبها.
-استراتيجية الإلهاء Distraction: وهى تقوم على أفعال يقوم بها الفرد ليشعر انه افضل وقد تشمل على بعض الأنشطة التي تعمل على إلهاء الفرد، أو تقديم عوناً انفعالياً.
-استراتيجية المشاركة الاجتماعية Social Sharing: تتمثل في الحديث إلى شخص آخر حول ظروف تتعلق بأثار انفعالية معينة، مما يساعده هذا الشخص الآخر.
(Glauser&Gross, 2013, 3; Aldo&Hoeksema, 2010, 974; Moore,2013,21).

كما توجد مجموعة استراتيجيات غير تكيفية وهى :

-الاجترار Ruminating: وهى التركيز باستمرار على الانفعالات السلبية، والأسباب المرتبطة بها.
-الكارثية Catastrophizing: وهى تضخيم الأفكار والانفعالات السلبية ورؤيتها وتفسيرها بشكل كارثي.
-الكبت أو القمع الانفعالي Suppression: وتشير إلى المنع المدرك للإثارة الانفعالية.
(Rusk,2012,9؛ Aldo&Hoeksema,2010,974؛ سحر فاروق، ٢٠١٦، ١٠٩).

أبعاد التنظيم الانفعالي:

أنفق العديد من الباحثين في مجال تنظيم الانفعال أمثال "وجينز" (Wiggins,2012)، و"جراتز ورومير" (Gratz&Roemer,2004) و "هان" (Han,2009,24) على أن التنظيم الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد هي :

- ١-الوعي الانفعالي Emotional awareness: وهى القدرة على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو انكارها أو تجنبها.
- ٢-القبول الانفعالي Emotional Acceptance: يظهر من خلال نقص الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما.
- ٣-التسامح الانفعالي Emotional Tolerance: وهى التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة، والتسامح نفس الوقت.
- ٤-المرونة التنظيمية Regulatory Flexibility: وتعنى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمرونة.

ثالثاً: الألكسيثيميا Alexithymia

يعد سفنيوس (Sifneos,1973) أول من استخدم مصطلح الألكسيثيميا والتي تعني حرفياً " لا توجد كلمات تصف المشاعر " وهي مأخوذة من اليونانية حيث تم تقسيمها إلى ثلاث مقاطع وهي (a) تعني لا يوجد و (lexis) وتعني كلمات و (thymia) وتعني مشاعر، كما يعتبر إضطراب في الأداء الانفعالي والمعرفي، وعدم قدرة الفرد على وصف المشاعر بكلمات. (Tahir & Ghayas, 2012)، وقد قدم الباحثين والعلماء العديد من التعريفات لألكسيثيميا فقد عرفته (نسيمه على، ٢٠١٦، ٤١٩) أنه سمه شخصية ذات خصائص وجدانية ومعرفية تتميز بصعوبة تحديد ووصف المشاعر والانفعالات لدى الشخص والآخرين مع نمط معرفي يتميز بتوجه خارجي.

كما عرف الألكسيثيميا كل من هين ومارياف ومارينا (Hen & Meirav & Goroshit & Marina, 2014) على أنها ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر وصعوبة وصف وتحديد المشاعر الذاتية، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية مع الشعور الدائم بالقلق مع عدم الشعور بالرضا أو السعادة. وعرفها جلبورت (Gilbert, 2014) أنها سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفترق إلى الوعي بالانفعالات، وعدم القدرة على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها والتعبير عنها لفظياً لديه أو لدى الآخرين.

كما أشارت (ياسمين جمال الدين، ٢٠١١، ٢٨١) إلى أنها عدم قدرة الفرد على التعرف إلى مشاعره أو التعبير عنها مع صعوبة تمييزه بين المشاعر النفسية والإحاسيس الجسدية الناتجين من الاستثارة الوجدانية.

ويتفق كل من سوزرلاند (Sutherland, 2011) مع التعريفات السابقة على أن الألكسيثيميا هي صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية، والتفكير الموجه للخارج، وندرة الخيال.

وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة تعريفاً لهذه الدراسة الحالية حيث تعرف الباحثة الألكسيثيميا على أنها عجز الفرد عن وصف المشاعر وتحديدتها مع عدم قدره على التعبير عن هذه المشاعر لفظياً وغير لفظياً، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة الانفعالية، وافتقاره للخيال، ونمط معرفي موجه للخارج.

كما يمكن تعريف الألكسيثيميا إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الألكسيثيميا المعد في هذه الدراسة.

وقد أشار العديد من العلماء والباحثين إلى وجود أنواع للألكسيثيميا فمنهم من قسمها إلى نوعين وهما:

-الألكسيثيميا الأولية :وهي تعني انفصال طرفي -قشري وهي تخص الجانب العصبي.
-الألكسيثيميا الثانوية : وهي ترجع إلي العوامل النفسية مثل الخبرات المؤلمة والصادمة في مرحلة الطفولة خاصة في المرحلة قبل اللفظية.(Yaqoob&Malik,2015).

كما قسمها (Chenetal,2011) إلى أربعة أنواع وهى:

- الألكسيثيميا المرتفعة -العامة :وتعني الدرجة المرتفعة في صعوبة تحديد المشاعر، والتعرف عليها، ووصفها، والأسلوب المعرفي الذي يتضمن التفكير الموجه للخارج.

- الألكسيثيميا المرتفعة -الانبساطية :وهي تعني ارتفاع الدرجات في الأسلوب المعرفي الذي يتضمن التفكير الموجه للخارج.

- الألكسيثيميا المرتفعة -الانطوائية : وتعني الدرجة المرتفعة في صعوبة تحديد المشاعر، والتعرف عليها، ووصفها، وانخفاض الدرجة في الأسلوب المعرفي الذي يتضمن التفكير الموجه للخارج.

- اللالأكسيثيميا:وتعني الدرجة المنخفضة في صعوبة تحديد المشاعر، والتعرف عليها، ووصفها، و الأسلوب المعرفي الذي يتضمن التفكير الموجه للخارج.

وقد أشار (مصطفى على،٢٠١٧،١٥٤) أن الألكسيثيميا تشمل على أربعة أبعاد وهى صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية، والتفكير الموجه للخارج، و ندرة الخيال.

من خلال العرض السابق يتضح أن هناك علاقة تربط بين تنظيم الانفعال و الألكسيثيميا حيث نجد أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا يتصفون باستجابة ضعيفة للمثيرات الانفعالية، ولديهم قصور في الخبرات الانفعالية، والمعالجة المعرفية للمعلومات وهذا يؤدي إلي قصور تنظيم الانفعال لديهم، وقصور في التنظيم الذاتي، كما أن مرتفعي الألكسيثيميا يميلون إلي الانفعالات السلبية، وقمع التعبير الانفعالي وهذا ما يؤكد أنه لديهم قصور في تنظيم الانفعال (Beshrat,2014;Ho&Wong&Lee,2016;Suslowetal,2016;Pandey&Saxena&

Dubey,2011)

دراسات سابقة :

واجهت الباحثة أثناء اطلاعها على الدراسات والبحوث السابقة صعوبة بالغة في الحصول على الدراسات التي قامت بإعداد برامج في التنظيم الانفعالي بصفة عامة، وكونها موجه إلى الذين يعانون من الألكسيثيميا بصفة خاصة،ولذا سوف تقسم الباحثة الدراسات السابقة إلى

محورين المحور الأول دراسات أهتمت بدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي و الألكسيثيميا، ودراسات اهتمت بإعداد برامج تركز على الانفعالات ، وسوف تعرض الباحثة لعدد من الدراسات المعنية بمتغيرات هذه الدراسة على النحو التالي :

أولاً : دراسات تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والألكسيثيميا

هدفت دراسة (مصطفى على، ٢٠١٧) إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال والألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في كل من تنظيم الانفعال والألكسيثيميا، وكذا إمكانية التنبؤ بالألكسيثيميا لدى عينة الدراسة ككل من خلال تنظيم الانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالب وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية ببها، منهم (١٥٢) من الذكور، (٢٢٩) من الإناث بمتوسط عمري (٢١،١٣١) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٦١٦) ، وتم استخدام مقياس تنظيم الانفعال من إعداد (مصطفى على)، ومقياس الألكسيثيميا من إعداد (مصطفى على)، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي) وبين الألكسيثيميا، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي (قمع التعبير الانفعالي) وبين الألكسيثيميا، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على كل من التنظيم الانفعالي و الألكسيثيميا، كما تبين أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثيميا من خلال التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة.

وجاءت دراسة لالويوكس وفانتيني،وليمير،ولومينيت،ولاروي)

(Laloyaux,J.,Fantini,C.,Lemaire,M.,Luminet,O.,&Laroi,F.(2015) لبحث ما إذا كان قصور التنظيم الانفعالي الموجود لدى الذين يعانون من الألكسيثيميا يرتبط باستخدامهم لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما هدفت للتعرف على الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (١٣٦٢) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس تورنتو للألكسيثيميا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الألكسيثيميا واستراتيجية القمع، بينما ارتبطت الألكسيثيميا ارتباط موجب باستراتيجية إعادة التقييم المعرفي، كما أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة.

كما سعت دراسة ميرس وديراكشان (Myers& Derakshan,2015) إلى فحص العلاقة بين استراتيجية القمع الانفعالي والألكسيثيميا، وشملت عينة الدراسة على (٥٦) طالباً وطالبة منهم (١١) ذكور، و(٤٥) إناث، وتراوحت اعمارهم بين (١٨-٣٠) عاماً، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، والألكسيثيميا، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين استراتيجية القمع

الانفعالي و الألكسيثيميا، حيث ان أفراد العينة ممن لديهم قمع انفعالي حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الألكسيثيميا.

بينما هدفت دراسة فينتاوهارت وشارب (Venta,Hart&Sharp,2013) إلى فحص العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتجنب الاجتماعي و الألكسيثيميا، والتعرف إلى دور التجنب الإجماعى كعامل وسيط في العلاقة بين الألكسيثيميا، والتنظيم الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) مراهقاً من مؤسسة لإقامة المرضى، وتتراوح اعمارهم بين (١٢-١٧) عاماً، وتم تطبيق مقياس تورنتو للألكسيثيميا، واستبيان التجنب الاجتماعي، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وأظهرت النتائج أن المراهقين ذو الألكسيثيميا لديهم قصور فى التنظيم الإنفالي، ومستويات مرتفعة من التجنب الاجتماعي، مما يدل على أن عدم القدرة على استخدام اللغة لوصف الحالة الانفعالية ترتبط بقوة بصعوبات التنظيم الانفعالي، كما أكدت النتائج أن القصور في التنظيم الإنفالي يصاحبه مستويات مرتفعة من الألكسيثيميا تؤدي إلى مستويات مرتفعة من الخوف والحزن، وبالتالي يؤدي إلى التجنب الاجتماعي ؛ أى أن التجنب الاجتماعي عنصر وسيط بين التنظيم الانفعالي و الألكسيثيميا.

كما بحثت دراسة بوللاتوس وجرامان (Pollatos& Gramann,2012) العلاقة بين القصور في التنظيم الانفعالي و الألكسيثيميا لدى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من (٤٤) مراهقاً، وكان متوسط أعمارهم (١٨) عاماً، وتم تطبيق مقياس تورنتو للألكسيثيميا، واستبيان التنظيم الانفعالي، وأشارت النتائج إلى أن القصور فى تنظيم الانفعال يساهم بشكل أساسى فى مشكلات الأداء الاجتماعي المرتبطة بالألكسيثيميا.

كما اهتمت دراسة اسزازاديجان وفاسابادى (Issazadegan&Fathabadi,2012) بالكشف عن إمكانية التنبؤ بالألكسيثيميا من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالصحة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٤٣١) مقسمين إلى (١٩٣) من الذكور، (٢٣٨) من الإناث، وكان متوسط أعمارهم (١٨) عاماً، وتم تطبيق مقياس تورنتو للألكسيثيميا، واستبيان التنظيم الانفعالي، واستبانة الصحة النفسية، وأوضحت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثيميا من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما أوضحت الدراسة وجود ارتباط موجب بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي) والصحة النفسية.

ثانياً: دراسات اهتمت بإعداد برامج تركز على الإنفعالات وأثرها على بعض المتغيرات :

جاءت دراسة (محمد كمال، ٢٠١٧) للتعرف إلى مدى فاعلية برنامج تدريبي في تنمية القدرة على التعرف على الانفعالات لدى عينة من التلاميذ ذوي الإعاقة البسيطة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) تلميذاً ممن تتراوح أعمارهم بين (٩-١٢)، ونسبة ذكائهم تتراوح بين

(٧٠-٥٥) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وتم تطبيق مقياس التعرف على الانفعالات من إعداد (محمد كمال)، وأسفرت الدراسة عن وجود تحسن دال وملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية في تنمية القدرة على التعرف على الانفعالات وهي (الخوف، والحزن، والدهشة، والغضب، والإشمزاز).

كما سعت دراسة (أحمد فلاح، ٢٠١٦) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في الذكاء الانفعالي للحد من المشكلات السلوكية لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي، تكونت عينة الدراسة من (٧٢) طالباً وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية، وطبق مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس السلوك الاجتماعي المدرسي المعدل للبيئة الأردنية، واستخدم الباحث فنيات العلاج المعرفي السلوكي في إعداد البرنامج، وأسفرت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسن مستوى الذكاء الانفعالي بمكوناته التي تشمل على التنظيم الانفعالي، وأثر ذلك إيجابياً في الحد من المشكلات السلوكية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة (أحمد عبد الرحمن، والسيد كامل، ٢٠١٥) إلى الكشف عن فاعلية برنامج في تحسين التجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (١٨) طالباً من قسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية حيث كانوا جميعهم منخفضين في التجهيز الانفعالي الذي يشمل تنظيم الانفعال، والوعي الانفعالي، والذاكرة الانفعالية، والانتباه الانفعالي، وتم تطبيق مقياس التجهيز الانفعالي الذي يتضمن الأبعاد السابق ذكرها من إعداد (أحمد عبد الرحمن، والسيد كامل)، وأسفرت النتائج عن تحسن مستوى التجهيز الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك في القياس البعدي واستمراره في القياس التتبعي.

كما بحثت دراسة (يحيى مبارك، محمد نزيه، ٢٠١٥) أثر برنامج إرشادي متركز على الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) من طلبة المرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، واستخدم الباحثين استراتيجيات تركز على الانفعالات مثل إعادة التقييم المعرفي، وطبق الباحثين مقياس الأرق، ومقياس مفهوم الذات، وبعد تطبيق البرنامج أظهرت نتائج المجموعة التجريبية في القياس البعدي فاعلية البرنامج الإرشادي المتركز على الانفعالات في خفض درجة القلق، وتحسين مفهوم الذات لديهم.

وبحثت دراسة بيكر وآخرون

(Baker ,Owens,Thomas,Whittlesea,Abbey,Gower,Tosunlar and Corrigan ,2011)

لإختبار فاعلية برنامج في التجهيز الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من إضطرابات نفسية ومنها الألكسيثيميا التي تراوحت اعمارهم ما بين (١٨-٢٠)، وتم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد الباحثين، واعتمد الباحثين على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في جلسات البرنامج، وقد أسفرت النتائج عن تحسن ملحوظ فى مستوى التنظيم الانفعالي لدى المجموعة التجريبية نتيجة استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي فى البرنامج.

وتناولت دراسة ليفنت ،وهال،ووليامز،وهسان (Levant, Hall, Williams &Hasan,2009) فاعلية برنامج علاجي لخفض الألكسيثيميا عن طريق تنظيم الانفعال، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٦) من ذوى الألكسيثيميا، تراوحت أعمارهم من (١٨-٢١)، وتم تطبيق مقياس تورنتو للألكسيثيميا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج حيث حدث تغير ملحوظ في البناء الوجداني / التنظيم الانفعالي من خلال مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة : من خلال استقراء وتحليل الدراسات السابقة نخلص إلى ما يلي :

- ١-ندرة الدراسات التي اهتمت بإعداد برامج إرشادية عن التنظيم الانفعالي.
- ٢- عدم وجود دراسات عربية من جانب ؛ وندرتها على المستوى الأجنبي من جانب آخر التي تناولت برامج التنظيم الانفعالي للذين يعانون من الألكسيثيميا بشكل خاص وذلك فى حدود اطلاع الباحثة.
- ٣- اتفقت نتائج معظم الدراسات فيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي، والألكسيثيميا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين.
- ٤- اتفقت معظم الدراسات على وجود ارتباط موجب بين التنظيم الإنفعالي و الألكسيثيميا.
- ٥- كما اتفقت نتائج معظم الدراسات على وجود ارتباط سالب بين استراتيجية (إعادة التقييم المعرفي) وهي من استراتيجيات التنظيم الانفعالي والألكسيثيميا،، بينما كان هناك ارتباط موجب بين استراتيجية (قمع التعبير الانفعالي) وبين الألكسيثيميا.
- ٦- اتفقت بعض الدراسات التي اهتمت بإعداد البرامج الإرشادية التي ركزت على الانفعالات مثل دراسة (أحمد الفلاح،٢٠١٦ ؛ يحيى مبارك، محمد نزيه،٢٠١٥ ؛ Baker et

(al.,2011) على استخدامها لفنيات العلاج المعرفي السلوكي والتي كان لها دور فعال في

فاعلية البرامج الإرشادية.

٧- استخدمت معظم الدراسات مقياس تورنتو للألكسيثيميا.

٨- شملت معظم الدراسات السابقة على عينات من المراهقين وطلبة الجامعة.

فروض الدراسة : في ضوء نتائج الدراسات السابقة، والأطر النظرية المختلفة، فإن هذه الدراسة سعت إلى التحقق من الفرض العام التالي :

يتحسن مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا، بعد التعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم، وينبثق من هذا الفرض العام أربعة فروض فرعية وهي:

(أ) لا توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس التنظيم الانفعالي.

(ب) توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين ذوي الألكسيثيميا في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدي.

(ج) توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي في اتجاه المجموعة التجريبية.

(د) لا توجد دالة إحصائية بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا في كل من القياسين البعدي والتبقي على مقياس التنظيم الانفعالي.

منهج وإجراءات الدراسة :

أولاً منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي الذي يقوم على استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين، والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والآخرى الضابطة والقياس التبعي للمجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج ومقارنته بالقياس البعدي لنفس المجموعة، حيث تم تحديد المتغير المستقل ويتمثل في تأثير البرنامج الإرشادي، والمتغير التابع المتمثل في تحسن مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين ذوي الألكسيثيميا ؛ كما تستخدم الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية تتعرض للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)، والآخرى الضابطة، ويتم التأكد من فاعلية البرنامج بحساب الفروق بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، والمجموعة التجريبية

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من نوى الأكسيثيميا.

والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، والمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

ثانياً: إجراءات الدراسة : وتشمل

١- عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) مراهقاً من أصل (١٨٤) طالباً ملتحقين بالمرحلة الإعدادية والذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة الوسطى، تراوحت أعمارهم من (١٤-١٥) عام، والذين أظهروا درجات منخفضة على مقياس التنظيم الإنفعالي، ودرجات مرتفعة على مقياس الأكسيثيميا، والذين وافقوا على المشاركة في البرنامج التدريبي، مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة (١٠) مراهقاً، ومجموعة تجريبية (١٠) مراهقاً بمتوسط عمري (١٤,٢٥)، وانحراف معياري (٠,٦٨)، حيث عمدت على اختيارهم بطريقة قصدية من مدرسة النزهة -إدارة النزهة التعليمية -بمحافظة القاهرة، وراعت الباحثة عدة شروط عند اختيار العينة وهي : عدم وجود إعاقات، مع عدم وجود حالات انفصال للوالدين، وقامت الباحثة بتوزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين الضابطة، والتجريبية، قامت الباحثة بالتأكد من تكافؤ وتجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث متغيرات (العمر، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي)، ومتغيرات الدراسة وتشمل (تنظيم الانفعال، والإكسيثيميا)، وقامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي، ثم طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وتم القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج مباشرة، ثم قامت الباحثة بتطبيق القياس التتبعي بعد مرور شهرين للوقوف على استمرار أثر البرنامج الإرشادي.

جدول (١) حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات

الدراسة بمقياس مان وتي للرتب

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	دلالة Z
العمر	المجموعة التجريبية	١٠	١١.٤٥	١١٤.٥٠	٠.٧٤	غير دال
	المجموعة الضابطة	١٠	٩.٥٥	٩٥.٥٠		
	المجموع	٢٠				
المستوى الاقتصادي الاجتماعي	المجموعة التجريبية	١٠	١١.٠٥	١١.٥٠	٠.٤٢	غير دال
	المجموعة الضابطة	١٠	٩.٩٥	٩٩.٥٠		

				٢٠	المجموع	
غير دال	٠.٤٤	١١٠	١١	١٠	المجموعة التجريبية	الأكسيثيميا
		١٠	١٠	١٠	المجموعة الضابطة	
				٢٠	المجموع	
غير دال	٠.٧	٩٥.٠٠	٩.٥٠	١٠	المجموعة التجريبية	مجـ التنظيم الانفعالي
		١١٥.٥	١١.٥٠	١٠	المجموعة الضابطة	
				٢٠	المجموع	

تبين من نتائج الجدول (١) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على متغيرات الدراسة، مما يدل على تكافؤ العينتين في كل من العمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي ومقياسي الأكسيثيميا والتنظيم الانفعالي، حيث لا توجد فروق في الرتب دالة إحصائياً.

كما قامت الباحثة بالتأكد من حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات الدراسة باستخدام بمقياس (ت) لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار أفراد العينة.

جدول (٢) حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات

الدراسة بمقياس (ت)

الدالة	قيمة ت	الضابطة (ن=١٠)		التجريبية (ن=١٠)		متغيرات الدراسة
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠,٦٤	٠,٦٤	١٤,٥	٠,٦٨	١٤,٢٥	العمر
غير دال	٠,١٩-	٨,٧٣	٥٣,٢٩	١٠,٠١	٥٢,١٧	المستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي
غير دال	٠,٦٥	٢,٥٤	٤٨,٧٠	٢,٥٠	٤٩,٧٠	التنظيم الإنفعالي
غير دال	٠,٢٧	٣,٢٨	٣٩,١	٤,١٩	٣٨,٦	الأكسيثيميا

تبين من نتائج الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وذلك بصدد المتغيرات التي تؤثر على نتائج الدراسة وهي متغيرات العمر، والمستوى الإقتصادي والإجتماعي، ومتغيرات الدراسة الأساسية وهما (التنظيم الانفعالي، الأكسيثيميا)، مما يعني تحقق التجانس الإحصائي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات الدراسة.

ثالثاً: أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :

- ١- مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين (إعداد الباحثة)
- ٢- مقياس الأكسيثيميا للمراهقين (إعداد الباحثة)
- ٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد محمد سغان، دعاء خطاب، ٢٠١٦)
- ٤- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة).

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف توفير مقياس لتقدير التنظيم الانفعالي لدى المراهقين، يلائم الثقافة العربية بوجه عام، والمصرية بوجه خاص، خاصة وأن الباحثة وجدت ندرة في وجود مقياس يقيس التنظيم الانفعالي في البيئة العربية وذلك على حد اطلاع الباحثة، وقد قامت الباحثة بعدة خطوات ومراحل لإعداد المقياس وهي :

- ١- أطلعت الباحثة على الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغير التنظيم الانفعالي .
- ٢- حددت الباحثة مكونات المقياس من خلال إطلاعها على المقاييس التي صممت من أجل قياس التنظيم الانفعالي ، وذلك بهدف الإستفادة من هذه المقاييس في إعداد المقياس الحالي ومن هذه المقاييس مقياس التنظيم الانفعالي إعداد جارنيفسكي و كرايجي (Garnefski&Kraaij,2007)، ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد جروس (Gross,2003)، واستبيان التنظيم الانفعالي لدافيس (Davies,2013)، واستبانة التنظيم الانفعالي إعداد كوستيك (Kostiuk,2011).

٣- قامت الباحثة بتحديد مكونات المقياس إلى (٤) مكونات وهي :

- ١- الوعي الانفعالي : وهي قدرة المراهق على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر، والتعبير عنها دون إنكارها أو تجنبها.
- ٢- القبول الانفعالي : قدرة الفرد على تقليل الإستجابة الانفعالية السلبية الناتجة عن شعور ما.
- ٣- التسامح الانفعالي : وهي قدرة الفرد على التصرف بطريقة تقوده إلى تحقيق أهدافه وطموحاته، وقدرته على منع السلوكيات المندفعة .
- ٤- المرونة التنظيمية: وتعني قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية بمرونة.

- ٤- قامت الباحثة بصياغة بنود المقياس التي تكونت من (٣٧) في صورته الأولية، وقد روعي في الصياغة تنوع العبارات بين السلبية والإيجابية، والبعد عن العبارات المزدوجة، والمنفية، والموحية باتجاه للإستجابة، كما تم تحديد بدائل الإستجابة الثلاثية (أوافق=٣، أحياناً=٢، لَأوافق = ١)، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية.

جدول (٣) توزيع أرقام العبارات على أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالي

الأبعاد	عدد العبارات	العبارات
الوعي الانفعالي	١٠	١، ٢، *٣، *٤، *٥، *٦، *٧، *٨، *٩، *١٠
القبول الانفعالي	٨	١١، ١٢، ١٣، ١٤، *١٥، *١٦، *١٧، *١٨
التسامح الانفعالي	٩	١٩، ٢٠، ٢١، *٢٢، *٢٣، *٢٤، *٢٥، *٢٦، *٢٧
المرونة التنظيمية	١٠	٢٨، ٢٩، ٣٠، *٣١، *٣٢، *٣٣، *٣٤، *٣٥، *٣٦، *٣٧

(*) أرقام العبارات السلبية

٥- تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس، و عددهم (٣) من أساتذة علم النفس، لتحديد مدى ملاءمة الأبعاد، والتعرف على مدى صحة ووضوح صياغة العبارات.

٦- صاغت الباحثة عبارات المقياس بعد تحكيمه، حيث كانت نتائج التحكيم الإبقاء على البنود التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠% فأكثر)، وقد أجرى التحكيم بعض التعديلات، والتي اقتصرت على إعادة صياغة بعض العبارات، حيث لم يتغير عدد العبارات في الصورة النهائية للمقياس.

جدول (٤) الفقرات المعدلة في مقياس التنظيم الإنفعالي في ضوء آراء المحكمين (ن=١٨٤)

رقم البعد	رقم الفقرة	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
الأول	٢	أنام أكثر من المعتاد	أنام أكثر من المعتاد عندما أتعرض لموقف ضاغط
الأول	٣	عندما تتنابى مشاعر سلبية أبعد عن الآخرين.	عندما تتنابى مشاعر سلبية أبعد عن الآخرين. على نفسى.
الثانى	١١	استطيع أن أتخلص من مشاعرى السلبية.	أتخلص من مشاعرى السلبية مباشرة بعد تعرضى لموقف مزعج
الثانى	١٨	يلاحظ الآخرين أنى دائما حزين ومهموم.	يبدو على دائما الحزن والكآبة
الثالث	٢٠	سر النجاح هو عدم الإندفاع وراء الإنفعالات	أنا ناجح لأنى غير مندفع فى انفعالاتى
الرابع	٣٢	افكر باستمرار بمدى فظاعة المواقف التى أمر بها	تشغلنى فظاعة المواقف التى أمر بها.
الرابع	٣٧	عندما أواجه موقف ضاغط أفكر بطريقة تجعلنى هادئاً وقليل الإستثارة الإنفعالية.	أفكر بهدوء دون انفعال عندما يقابلنى موقف مزعج.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من نوى الأكسيثيميا.

٧- قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس وذلك بتطبيق مقياس الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من (١٨٤) مراهقاً ينتمون إلى مرحلة المراهقة الوسطى تتراوح أعمارهم من (١٤-١٥) عام، وملتحقون بالمرحلة الإعدادية. ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

أولاً: حساب الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بتطبيق الأداة على (١٨٤) مراهقاً، وقد استخدمت الباحثة طريقتين لحساب الثبات وهما: التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ. جدول (٥) حساب ثبات أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالي والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ن= (١٨٤)

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	المقياس
قبل التعديل	بعد التعديل		
٠.٩٥	٠.٩٠	٠.٩٣	الوعي الانفعالي
٠.٩٨	٠.٩٦	٠.٨٩	القبول الانفعالي
٠.٩٦	٠.٩٢	٠.٩١	التسامح الانفعالي
٠.٨٦	٠.٧٦	٠.٧٢	المرونة التنظيمية
٠.٩٨	٠.٩٦	٠.٩٧	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (٥) أن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، تراوحت ما بين ٠.٩٧٠.٧٢ و ٠.٩٧ في مقياس ألفا كرونباخ، و ٠.٧٦ و ٠.٩٦ بالتجزئة النصفية قبل تطبيق معادلة سبيرمان- براون وما بين ٠.٨٦ و ٠.٩٨ بعد تطبيق التعديل.

ثانياً: حساب الصدق:

ولحساب صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام الصدق العاملي بوصفه اسلوباً احصائياً يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد محدد من العوامل كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) قيم الإشتراكيات (الشبوع) لعبارات مقياس التنظيم الانفعالي

المستخلص	الميدئي	العبارات
.972	1.000	1
.749	1.000	2
.970	1.000	3
.961	1.000	4
.948	1.000	5

.944	1.000	6
.922	1.000	7
.931	1.000	8
.922	1.000	9
.852	1.000	10
.922	1.000	11
.946	1.000	12
.942	1.000	13
.970	1.000	14
.947	1.000	15
.964	1.000	16
.972	1.000	17
.970	1.000	18
.782	1.000	19
.858	1.000	20
.825	1.000	21
.908	1.000	22
.945	1.000	23
.940	1.000	24
.941	1.000	25
.414	1.000	26
.973	1.000	27
1.000	1.000	28
1.000	1.000	29
1.000	1.000	30
1.000	1.000	31
1.000	1.000	32
1.000	1.000	33
1.000	1.000	34
1.000	1.000	35
1.000	1.000	36
1.000	1.000	37

.Extraction Method: Principal Component Analysis

جدول (٧) درجات تشيعات عبارات مقياس التنظيم الانفعالي قبل التدوير

العبارات	العوامل			
	1	2	3	4
1	.927	.011	-.282-	-.247-
2	.927	.011	-.282-	-.247-
3	.927	.011	-.282-	-.247-
4	.927	.011	-.282-	-.247-
5	.927	.011	-.282-	-.247-
6	.927	.011	-.282-	-.247-
7	.927	.011	-.282-	-.247-
8	.927	.011	-.282-	-.247-
9	.927	.011	-.282-	-.247-
10	.545	.042	-.132-	.801
11	.483	.057	-.073-	.800

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا.

12	.454	.087	-.147-	.668
13	.272	.082	-.171-	.709
14	.545	.042	-.132-	.801
15	.514	.014	-.001-	.735
16	.518	-.072-	.852	-.023-
17	.518	-.072-	.852	-.023-
18	.518	-.072-	.852	-.023-
19	.518	-.072-	.852	-.023-
20	.518	-.072-	.852	-.023-
21	.518	-.072-	.852	-.023-
22	.002	.933	.049	-.024-
23	-.004-	.930	.100	-.027-
24	.019	.944	.039	.011
25	.000	.960	.052	-.037-
26	-.015-	.957	.059	-.055-
27	.008	.969	.057	-.052-
28	-.024-	.968	.104	-.051-

Extraction Method: Principal Component Analysis.
a. 4 components extracted.

جدول (٨) درجات تشبعات عبارات مقياس التنظيم الإنفعالي بعد التدوير

العبارات	العوامل			
	1	2	3	4
1	.984	-.001-	.110	.137
2	.984	-.001-	.110	.137
3	.984	-.001-	.110	.137
4	.984	-.001-	.110	.137
5	.984	-.001-	.110	.137
6	.984	-.001-	.110	.137
7	.984	-.001-	.110	.137
8	.984	-.001-	.110	.137
9	.984	-.001-	.110	.137
10	.210	-.006-	.067	.953
11	.136	.013	.096	.924
12	.190	.044	.019	.802
13	.029	.035	-.075-	.778
14	.210	-.006-	.067	.953
15	.160	-.021-	.179	.864
16	.130	-.007-	.990	.056
17	.130	-.007-	.990	.056
18	.130	-.007-	.990	.056
19	.130	-.007-	.990	.056
20	.130	-.007-	.990	.056
21	.130	-.007-	.990	.056
22	.004	.934	-.019-	.022

23	-.018-	.935	.026	.011
24	.010	.943	-.023-	.062
25	.007	.962	-.019-	.011
26	-.002-	.960	-.017-	-.012-
27	.018	.972	-.011-	-.001-
28	-.027-	.974	.020	-.017-

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 4 iterations.

جدول (٩) المصفوفة الارتباطية للعوامل الأربعة لمقياس التنظيم الانفعالي

العوامل	1	2	3	4
1	.720	.645	-.198-	-.164-
2	.293	.053	.676	.674
3	-.606-	.723	-.106-	.313
4	-.171-	.241	.702	-.649-

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization

يتبين من جداول المصفوفة الارتباطية أرقام (٧،٨،٩) لعبارات مقياس التنظيم الانفعالي الآتي:

- أن عبارات العامل الأول المتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ٢٨ إلى ٣٧ وهي العبارات الخاصة بالمرونة التنظيمية.
- أن عبارات العامل الثاني المتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ١ إلى ١٠ وهي العبارات الخاصة بالوعي الانفعالي.
- أن عبارات العامل الثالث المتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ١١ إلى ١٨ وهي العبارات الخاصة بالقبول الانفعالي..
- أن عبارات العامل الرابع المتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ١٩ إلى ٢٧ وهي العبارات الخاصة بالتسامح الانفعالي.
- مما سبق يتبين وجود درجة مقبولة من الصدق العملي لمقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده الأربعة.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا.

جدول (١٠) الجذور الكامنة وتفسير التباين الكلي لمقياس التنظيم الإنفعالي

تفسير التباين الكلي									
العمل	الجذور الكامنة			مجموع تشعب المربعات			مجموع سبع المربعات بعد التدوير		
	المجموع	نسبة التباين	النسبة التراكمية للتباين	المجموع	نسبة التباين	النسبة التراكمية للتباين	المجموع	نسبة التباين	النسبة التراكمية للتباين
1	12.764	34.496	34.496	12.764	34.496	34.496	9.996	27.017	27.017
2	8.886	24.016	58.512	8.886	24.016	58.512	9.174	24.794	51.811
3	6.665	18.015	76.527	6.665	18.015	76.527	7.630	20.623	72.433
4	6.077	16.424	92.951	6.077	16.424	92.951	7.591	20.517	92.951

Extraction Method: Principal Component Analysis.

يتبين من جدول (١٠) الذى يوضح تباين مقياس التنظيم الإنفعالي الآتي:

- أن تباين العامل الأول ١٢.٦٧ ونسبة تباينه قبل التدوير ٣٤.٥ بينما تباينه بعد التدوير ١٠ ونسبة تباينه ٢٧.
- أن تباين العامل الثاني ٨.٨٩ ونسبة تباينه قبل التدوير ٢٤ بينما تباينه بعد التدوير ٩.١٧ ونسبة تباينه ٢٤.٧٩.
- أن تباين العامل الثالث ٦.٦٦ ونسبة تباينه قبل التدوير ١٨ بينما تباينه بعد التدوير ٧.٦٣ ونسبة تباينه ٢٠.٦٢.
- أن تباين العامل الرابع ٦.٠٨ ونسبة تباينه قبل التدوير ١٦.٤٢ بينما تباينه بعد التدوير ٧.٥٩ ونسبة تباينه ٢٠.٥٢.

كما قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي بمقارنة الربيعين الأدنى والأعلى كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) حساب الصدق التمييزي بمقارنة الربيعين الأدنى والأعلى

المقياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
الوعي الإنفعالي	١٠.٤٢	٠.٥٠	٢٤.٠٩	٠.٣٨	١٧٠	٠.٠٠٠
القبول الإنفعالي	٨.٠٠	٠.٠٠	١٨.٢٨	٠.٦٨	١٠٤	٠.٠٠٠
التسامح الإنفعالي	٩.٢٢	٠.٤٢	٢١.٢٦	٠.٥٩	١٣٠	٠.٠٠٠
المرونة التنظيمية	١٢.٣٧	٠.٤٩	٢٠.٢٨	٠.٥٨	٨٣	٠.٠٠٠
الدرجة الكلية	٣٩.٩٨	١.١٥	٨٣.٨٤	١.٦٤	١٥٩.٤	٠.٠٠٠

يبين جدول (١١) وجود فروق إحصائية دالة بين الربيعات الدنيا والربيعات العليا في أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية مما يؤكد تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع. كما استخرجت الباحثة قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد كما استخرجت الباحثة قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك لحساب الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١٢) حساب قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد

(ن=١٨٤)

المرونة التنظيمية			التسامح الانفعالي			القبول الانفعالي			الوعي الانفعالي		
الدلالة	الارتباط	رقم العبارة	الدلالة	الارتباط	رقم العبارة	الدلالة	الارتباط	رقم العبارة	الدلالة	الارتباط	رقم العبارة
٠.٠١	٠.٩١	٢٨	٠.٠١	٠.٩٧	١٩	٠.٠١	٠.٩٦	١١	٠.٠١	٠.٩٥	١
٠.٠١	٠.٩٧	٢٩	٠.٠١	٠.٩٦	٢٠	٠.٠١	٠.٩٧	١٢	٠.٠١	٠.٤٤	٢
٠.٠١	٠.٩٢	٣٠	٠.٠١	٠.٩٧	٢١	٠.٠١	٠.٩٥	١٣	٠.٠٥	٠.١٨	٣
٠.٠٥	٠.١٨	٣١	٠.٠٥	٠.١٧	٢٢	٠.٠١	٠.٣٥	١٤	٠.٠٥	٠.١٦	٤
٠.٠٥	٠.٢٠	٣٢	٠.٠١	٠.٩٣	٢٣	٠.٠١	٠.٩٦	١٥	٠.٠١	٠.٩٥	٥
٠.٠٥	٠.١٨	٣٣	٠.٠١	٠.٩٢	٢٤	٠.٠٥	٠.١٩	١٦	٠.٠١	٠.٩٥	٦
٠.٠٥	٠.١٦	٣٤	٠.٠١	٠.٩٤	٢٥	٠.٠١	٠.٩٧	١٧	٠.٠١	٠.٩٣	٧
٠.٠١	٠.٩٤	٣٥	٠.٠٥	٠.١٨	٢٦	٠.٠١	٠.٣٦	١٨	٠.٠١	٠.٩٢	٨
٠.٠١	٠.٩٢	٣٦	٠.٠٥	٠.١٦	٢٧				٠.٠١	٠.٩٣	٩
٠.٠١	٠.٩٤	٣٧							٠.٠١	٠.٩٤	١٠

يتبين من الجدول (١٢) وجود اتساق داخلي بين عبارات كل مقياس فرعي ودرجة البعد التي تنتمي له العبارة بمستوى دلالة ٠.٠١ في ٨ عبارات في بعد الوعي الانفعالي وعبارتين بمستوى دلالة ٠.٠٥، وكل عبارات بعد القبول الانفعالي عند مستوى ٠.٠١ باستثناء عبارة واحدة عند مستوى ٠.٠٥، وفي بعد التسامح ٦ عبارات عند مستوى ٠.٠١ و ٣ عبارات عند مستوى ٠.٠٥، وفي بعد المرونة التنظيمية ٦ عبارات عند مستوى دلالة ٠.٠١ و ٣ عبارات عند مستوى دلالة ٠.٠٥.

جدول (١٣) حساب معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية

للمقياس (ن=١٨٤)

المرونة التنظيمية		التسامح الانفعالي		القبول الانفعالي		الوعي الانفعالي	
الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط
٠.٠١	٠.٩٨	٠.٠١	٠.٩٩	٠.٠١	٠.٩٧	٠.٠١	٠.٩٩

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من نوى الألكسيثيميا.

يتبين من جدول (١٣) وجود اتساق داخلي مرتفع بين أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية، جميعها دالة عند ٠.٠٠١ .

ثانياً: مقياس الألكسيثيميا (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف توفير مقياس لتقدير الألكسيثيميا لدى المراهقين يتفق مع خصائص العينة، وقد مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل وهي :

- ١-أطلعت الباحثة على الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمنعير الألكسيثيميا.
- ٢- حددت الباحثة مكونات المقياس من خلال اطلاع الباحثة على المقاييس التي صممت من أجل قياس الألكسيثيميا ، وذلك بهدف الاستفادة من هذه المقاييس في إعداد المقياس الحالي ومن هذه المقاييس مقياس تورينوتو (TAS-20) إعداد باجبي وزملائه (Bagby&Parker&Taylor,1994)، (مقياس الألكسيثيميا للأطفال إعداد هبة مكى، ٢٠١٣)، (ومقياس الألكسيثيميا من إعداد أحمد متولى، ٢٠٠٩)، (مقياس الألكسيثيميا إعداد محمد عبد التواب، ومحمد شعبان، ٢٠١٢)، وتكونت مكونات المقياس الحالي من (٤) مكونات وهي :

- ١- صعوبة وصف المشاعر: وهي عجز المراهق على التعرف على مشاعره وتحديد لها، وعدم قدرته على التعبير عنها بشكل لفظي، أو غير لفظي .
 - ٢- صعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية : وتعني عجز المراهق عن التفرقة بين مشاعره وأحاسيسه الجسمية الناتجة من الاستثارة الانفعالية ٤-المرونة التنظيمية: وتعني قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية بمرونة.
 - ٣- نمط معرفي موجه للخارج : تعني التركيز على الأحداث الخارجية أكثر من الأحداث الذاتية، مع عزو جميع النتائج والأمر إلى عوامل خارجية.
 - ٤- افتقار الخيال : عجز المراهق عن استخدام الخيال، و يتميز تفكيره بالسطحية.
- ٣-قامت الباحثة بصياغة بنود المقياس التي تكونت من (٢٨) في صورته الأولية، وقد روعي في الصياغة تنوع العبارات بين السلبية والإيجابية، والبعد عن العبارات المزدوجة، والمنفية، والموحية باتجاه للإستجابة، كما تم تحديد بدائل الإستجابة الثلاثية (أوافق=٣، أحياناً=٢، لاأوافق = ١)، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية.

جدول (١٤) توزيع أرقام العبارات على أبعاد مقياس الألكسيثيميا

الأبعاد	عدد العبارات	العبارات
صعوبة وصف المشاعر	٩	١، *٢، *٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، *
صعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية	٦	١٠، *١١، *١٢، ١٣، ١٤، ١٥، *

٢١،*٢٠، ١٩، ١٨،* ١٧، ١٦	٦	نمط معرفي موجه للخارج
٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥،* ٢٤،* ٢٣، ٢٢	٧	افتقار الخيال

(*) أرقام العبارات السلبية

٤- تم عرض المقياس في صورته الأولى على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعددهم (٣) ، لتحديد مدى ملاءمة الأبعاد، والتعرف على مدى صحة ووضوح صياغة العبارات.

٥- صاغت الباحثة عبارات المقياس بعد تحكيمه، حيث كانت نتائج التحكيم الإبقاء على البنود التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠% فأكثر)، وقد أجري التحكيم بعض التعديلات، والتي اقتصر على إعادة صياغة بعض العبارات، وحذف وإضافة بعض العبارات الأخرى، إلا أن عدد العبارات في الصورة النهائية للمقياس لن يتغير .

جدول (١٥) الفقرات المعدلة والمحوطة في مقياس الألكسيثيميا في ضوء آراء المحكمين

رقم البعد	رقم الفقرة	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل	العبارات المحذوفة	العبارات المضافة
الأول	٧			أرى نفسى كتاب	مفتوح للآخرين
الثالث	١٨	. يرجع نجاح الفرد إلى قدراته ومهاراته واثقانه في العمل	يرجع نجاح الفرد إلى قدراته ومهاراته		
الثالث	١٩	أتحمل نتيجة كل قراراتى الشخصية.	أنا مسئول عن كل قراراتى الشخصية		
الثانى	١٥			أميزجداً بين ما أشعر به وبين ما يحدث داخل جسمى	

٦- قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (١٨٤) مراهقاً ، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بالخطوات الآتية

أولاً: حساب الثبات :

جدول (١٦) حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=١٨٤)

المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		قبل التعديل	بعد التعديل
صعوبة وصف المشاعر	٠.٩٣	٠.٩٨	٠.٩٩
صعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية	٠.٨٨	٠.٨٧	٠.٩٣

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإتفاعلي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا.

٠.٩٩	٠.٩٩	٠.٨٧	نمط معرفي موجه للخارج
٠.٩٨	٠.٩٧	٠.٩٢	افتقار الخيال
٠.٩٩	٠.٩٩	٠.٩٨	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (١٦) أن مقياس الألكسيثيميا يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، تراوحت ما بين ٠.٨٧ و ٠.٩٨ باستخدام معامل الفا كرونباخ، و ٠.٨٦ و ٠.٩٨ بالتجزئة النصفية قبل تطبيق معادلة سبيرمان- براون وما بين ٠.٩٣ و ٠.٩٩ بعد تطبيق التعديل.

ثانياً: حساب الصدق :

ولحساب صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام الصدق العاملي بوصفه اسلوباً احصائياً يهدف إلى رد الكثير من المتغيرات إلى عدد محدد من العوامل كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (١٧) قيم الاشتراكيات (الشيوع) لعبارات مقياس الألكسيثيميا

العبارات	المبدئي	المستخلص
1	1.000	1.000
2	1.000	1.000
3	1.000	1.000
4	1.000	1.000
5	1.000	1.000
6	1.000	1.000
7	1.000	1.000
8	1.000	1.000
9	1.000	1.000
10	1.000	.957
11	1.000	.882
12	1.000	.681
13	1.000	.613
14	1.000	.957
15	1.000	.804
16	1.000	1.000
17	1.000	1.000
18	1.000	1.000
19	1.000	1.000
20	1.000	1.000
21	1.000	1.000
22	1.000	.873
23	1.000	.876
24	1.000	.893
25	1.000	.926

.922	1.000
.946	1.000
.951	1.000

Extraction Method: Principal Component Analysis.

جدول (١٨) درجات تشبعات عبارات مقياس الألكسيثيميا قبل التدوير

العبارات	العوامل			
	1	2	3	4
1	.927	.011	-.282-	-.247-
2	.927	.011	-.282-	-.247-
3	.927	.011	-.282-	-.247-
4	.927	.011	-.282-	-.247-
5	.927	.011	-.282-	-.247-
6	.927	.011	-.282-	-.247-
7	.927	.011	-.282-	-.247-
8	.927	.011	-.282-	-.247-
9	.927	.011	-.282-	-.247-
10	.545	.042	-.132-	.801
11	.483	.057	-.073-	.800
12	.454	.087	-.147-	.668
13	.272	.082	-.171-	.709
14	.545	.042	-.132-	.801
15	.514	.014	-.001-	.735
16	.518	-.072-	.852	-.023-
17	.518	-.072-	.852	-.023-
18	.518	-.072-	.852	-.023-
19	.518	-.072-	.852	-.023-
20	.518	-.072-	.852	-.023-
21	.518	-.072-	.852	-.023-
22	.002	.933	.049	-.024-
23	-.004-	.930	.100	-.027-
24	.019	.944	.039	.011
25	.000	.960	.052	-.037-
26	-.015-	.957	.059	-.055-
27	.008	.969	.057	-.052-
28	-.024-	.968	.104	-.051-

**Extraction Method: Principal Component Analysis.
a. 4 components extracted.**

جدول (١٩) درجات تشبعت عبارات مقياس الألكسيثيميا بعد التدوير

العبارات	العوامل			
	1	2	3	4
1	.984	-.001-	.110	.137
2	.984	-.001-	.110	.137
3	.984	-.001-	.110	.137
4	.984	-.001-	.110	.137
5	.984	-.001-	.110	.137
6	.984	-.001-	.110	.137
7	.984	-.001-	.110	.137
8	.984	-.001-	.110	.137
9	.984	-.001-	.110	.137
10	.210	-.006-	.067	.953
11	.136	.013	.096	.924
12	.190	.044	.019	.802
13	.029	.035	-.075-	.778
14	.210	-.006-	.067	.953
15	.160	-.021-	.179	.864
16	.130	-.007-	.990	.056
17	.130	-.007-	.990	.056
18	.130	-.007-	.990	.056
19	.130	-.007-	.990	.056
20	.130	-.007-	.990	.056
21	.130	-.007-	.990	.056
22	.004	.934	-.019-	.022
23	-.018-	.935	.026	.011
24	.010	.943	-.023-	.062
25	.007	.962	-.019-	.011
26	-.002-	.960	-.017-	-.012-
27	.018	.972	-.011-	-.001-
28	-.027-	.974	.020	-.017-

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 4 iterations.

جدول (٢٠) المصفوفة الارتباطية للعوامل الأربعة لمقياس الألكسيثيميا

العوامل	1	2	3	4
1	.848	-.002-	.391	.357
2	.013	.996	-.070-	.053
3	-.372-	.076	.917	-.121-
4	-.377-	-.046-	-.027-	.925

من

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

المصفوفة الارتباطية لعوامل مقياس الألكسيثيميا بعد التدوير يتبين الآتي:

- أن عبارات العامل الأول المنتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ١ إلى ٩ وهي العبارات الخاصة بوصف المشاعر.
- أن عبارات العامل الثاني المنتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ٢٢ إلى ٢٨ وهي العبارات الخاصة ببعد الافتقار للخيال.
- أن عبارات العامل الثالث المنتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ١٦ إلى ٢١ وهي العبارات الخاصة بالنمط المعرفي.
- أن عبارات العامل الرابع المنتشعبة بالعامل (أكثر من ٠.٣) هي العبارات من رقم ١٠ إلى ١٥ وهي العبارات الخاصة بتمييز المشاعر.
- مما سبق يتبين وجود درجة جيدة من الصدق العملي لمقياس الألكسيثيميا بأبعاده الأربعة.

جدول (٢١) الجذور الكامنة وتفسير التباين الكلي لمقياس الألكسيثيميا

العوامل	الجذور الكامنة			مجموع تشبع المربعات			مجموع تسبع المربعات بعد التدوير		
	المجموع	نسبة التباين	النسبة التراكمية للتباين	المجموع	نسبة التباين	النسبة التراكمية للتباين	المجموع	نسبة التباين	النسبة التراكمية للتباين
1	10.715	%38.266	38.266	10.715	38.266	38.266	8.994	%32.120	32.120
2	6.394	%22.837	61.103	6.394	22.837	61.103	6.382	%22.794	54.915
3	5.196	%18.556	79.659	5.196	18.556	79.659	6.046	%21.594	76.508
4	3.975	%14.196	93.855	3.975	14.196	93.855	4.857	%17.347	93.855

يتبين من جدول تباين مقياس الألكسيثيميا الآتي:

- أن تباين العامل الأول ١٠.٧٢ ونسبة تباينه قبل التدوير ٣٨.٢٧ بينما تباينه بعد التدوير ٨.٩٩ ونسبة تباينه ٣٢.١٢.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من نوى الألكسيثيميا.

- أن تباين العامل الثاني ٦.٣٩ ونسبة تباينه قبل التدوير ٢٢.٨٤ بينما تباينه بعد التدوير ٦.٣٨ ونسبة تباينه ٢٢.٧٩.
- أن تباين العامل الثالث ٥.٢٠ ونسبة تباينه قبل التدوير ١٨.٥٦ بينما تباينه بعد التدوير ٦.٠٥ ونسبة تباينه ٢١.٥٩.
- أن تباين العامل الرابع ٣.٩٨ ونسبة تباينه قبل التدوير ٤.٢٠ بينما تباينه بعد التدوير ٤.٨٦ ونسبة تباينه ١٧.٣٥.

مما سبق يتضح أن مقياس الألكسيثيميا يتمتع بصدق عاملي جيد كما قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي بمقارنة الربيعين الأدنى والأعلى كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٢٢) حساب الصدق التمييزي بمقارنة الربيعين الأدنى والأعلى

المقياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
صعوبة وصف المشاعر	٩.١٥	٠.٣٦	٢١	٠.٠٠	٣٤	٠.٠٠
صعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية	٦.١١	٠.٣١	١٤.٠٤	٠.٢٠	١٩	٠.٠٠
نمط معرفي موجه للخارج	٦.٣٤	٠.٧	١٤	٠.٠٩	١١٣	٠.٠٠
افتقار الخيال	٧.١١	٠.٤٣	١٧.٠٢	٠.١٤	٢١٠	٠.٠٠
الدرجة الكلية	٢٨.٦٧	١.٠٩	٦٦.٠٦	٠.٢٤	٣٢٤	٠.٠٠

يبين جدول (٢٢) وجود فروق إحصائية دالة بين الربيعات الدنيا والربيعات العليا في أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية يؤكد تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع. كما استخرجت الباحثة قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد كما استخرجت الباحثة قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس الألكسيثيميا وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك لحساب مؤشرات الصدق والإتساق الداخلي للمقياس

جدول (٢٣) حساب قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد

(ن=١٨٤)

صعوبة وصف المشاعر			صعوبة التمييز بين المشاعر			نمط معرفي موجه للخارج			افتقار الخيال		
رقم العبارة	الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	الارتباط	الدلالة
١	٠.٩٩	٠.٠١	١٠	٠.١٥	٠.٠٥	١٦	٠.٩٨	٠.٠١	٢٢	٠.٩٧	٠.٠١
٢	٠.٠٨	غيردال	١١	٠.٣٤	٠.٠١	١٧	٠.١٩	٠.٠٥	٢٣	٠.٢١	٠.٠٥
٣	٠.١٧	٠.٠٥	١٢	٠.٩٨	٠.٠١	١٨	٠.٩٨	٠.٠١	٢٤	٠.٢٠	٠.٠٥
٤	٠.٩٦	٠.٠١	١٣	٠.٩٩	٠.٠١	١٩	٠.٩٨	٠.٠١	٢٥	٠.١٨	٠.٠٥
٥	٠.٩٩	٠.٠١	١٤	٠.٩٩	٠.٠١	٢٠	٠.١٨	٠.٠٥	٢٦	٠.٩٩	٠.٠١
٦	٠.٩٩	٠.٠١	١٥	٠.٩٩	٠.٠١	٢١	٠.٩٨	٠.٠١	٢٧	٠.٩٨	٠.٠١

٠.٠١	٠.٩٩	٢٨						٠.٠١	٠.٩٨	٧
								٠.٠١	٠.٩٩	٨
								٠.٠٥	٠.١٦	٩

يتبين من الجدول (٢٣) وجود اتساق داخلي بين عبارات كل مقياس فرعي ودرجة البعد التي تنتمي له العبارة بمستوى دلالة ٠.٠١ في ٦ عبارات في بعد صعوبة وصف المشاعر وعبارتين بمستوى دلالة ٠.٠٥ وعبارة واحدة غير دالة، وكل عبارات بعد صعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية عند مستوى ٠.٠١ باستثناء عبارة واحدة عند مستوى ٠.٠٥، وفي بعد النمط المعرفي الموجه نحو الخارج ٤ عبارات عند مستوى ٠.٠١ و عبارتين عند مستوى ٠.٠٥، وفي بعد افتقاد الخيال ٤ عبارات عند مستوى دلالة ٠.٠١ و ٣ عبارات عند مستوى دلالة ٠.٠٥.

جدول (٢٤) حساب معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الألكسيثيميا والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٨٤)

صعوبة وصف المشاعر		صعوبة التمييز بين المشاعر		نمط معرفي موجه للخارج		افتقاد الخيال	
الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة
٠.٩٩	٠.٠١	٠.٩٩	٠.٠١	٠.٩٩	٠.٠١	٠.٩٩	٠.٠١

يتبين من جدول (٢٤) وجود اتساق داخلي مرتفع بين أبعاد مقياس الألكسيثيميا والدرجة الكلية، جميعها دالة عند ٠.٠١.

ثالثاً: مقياس المستوى الإقتصادي الإجتماعي الثقافي إعداد محمد سعفان، دعاء خطاب (٢٠١٦):

يتكون المقياس الحالي من ثلاث مقاييس فرعية وهي تقيس ثلاث جوانب وهم : الجانب الإقتصادي ويتكون من (١٣) فقرة، والجانب الإجتماعي يتكون من (٥) فقرات، والجانب الثقافي (٧) فقرات، ويوجد العديد من البدائل لكل فقرة من فقرات المقياس يتم اختيار الأنسب بالنسبة للمفحوصين بوضع علامة () أمام البديل المناسب، ثم تجمع درجات العبارات بكل مستوى على حدى، كما تم تحديد أربعة مستويات للمقياس وهي:

١- مستوى دون المتوسط (٣٩-١)

٢- مستوى متوسط (٧٩-٤٠)

٣- مستوى فوق المتوسط (١١٩-٨٠)

٤- مستوى مرتفع (١٥٠-١٢٠)

كما قام معدو المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٥٠) فرداً من الجنسين، وتم حساب الثبات بطريقتي معامل الفا كرونباخ وبلغ (٠,٨٥)، وطريقة

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الأكسيثيميا.

التجزئة النصفية وبلغ (٠,٨٦) وكانت هذه القيم دالة عند ٠,٠١ مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما تم حساب الصدق باستخدام الصدق العاملي.

رابعاً: البرنامج الإرشادي إعداد الباحثة

يعد مفهوم تنظيم الانفعال من المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية للفرد، فالتعامل الجيد مع الانفعالات، واستخدام الأساليب المناسبة لتنظيمها يساعد الفرد على التخفيف من المشكلات النفسية كالقلق والإكتئاب، كما يساعد على تجنب التعرض لبعض المشكلات السلوكية مثل إدمان المخدرات، والسلوك العدواني، والإندفاعية وخاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بتعدد مصادر الضغط، والتي تدفع إلى من يفتقر إلى التنظيم الإنفعالي للبحث عن مصادر خارجية لتوفير الاستقرار الانفعالي، حيث تؤثر ردود فعل المراهق نحو الضغوط على مستوياتهم في التنظيم الانفعالي، والتي بدورها تحدد قابليتهم للإخراط بسلوكيات سلبية بتأثير انفعال سلبي، كما يشعر المراهق عند المواقف الضاغطة بأن تنظيم الانفعال لديهم محدود، فهم أكثر عرضه لأن يصبحوا غاضبين، لذا كان من المهم إعداد برنامج إرشادي قائم على التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الأكسيثيميا.

أولاً : أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الأكسيثيميا.

الأهداف الفرعية للبرنامج : وتنقسم إلى ثلاثة أنواع من الأهداف :

(أ) **أهداف معرفية :** تتمثل في تزويد أفراد العينة التجريبية بمعلومات عن :

-معنى تنظيم الانفعال وأهميته

-الإستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية للتنظيم الانفعالي.

- معنى البلادة الوجدانية (الإلكسيثيميا) وخطورتها.

-العلاقة بين الأفكار والانفعال والسلوك.

- العلاقة بين تنظيم الانفعال والإلكسيثيميا.

-أن يدرك المراهق انفعالاته

(ب) **أهداف وجدانية** وتتمثل في :

- أن يقلل المراهق بعض المشاعر السلبية الناتجة عن المواقف المحبطة في الحياة اليومية المختلفة

- أن ينمي المراهق بعض المشاعر الإيجابية من خلال قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم والافصاح عنها دون تجنبها أو إنكارها.
- (ج) أهداف سلوكية.
- ١- أن يقلل المراهق الإستجابة الانفعالية السلبية الناتجة عن الشعور السلبي.
- ٢- أن يتصرف المراهق بإيجابية تجاه المواقف المختلفة مما يؤدي به إلى تحقيق أهدافه وطموحاته.
- ٣- أن يمنع المراهق السلوكيات المندفعة تجاه المواقف الضاغطة .
- ٤- أن يستخدم المراهق استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية بشكل مرن.
- ٥- أن يستخدم المراهق فنية الاسترخاء العضلي.
- ٦- أن يتدرب على وقف الفكرة السلبية.

ثانياً: محتوى البرنامج:

يقوم البرنامج على تنمية مهارة التنظيم الانفعالي والتي تتضمن عدة مهارات فرعية وهي (الوعي الانفعالي، القبول الانفعالي، التسامح الانفعالي، المرونة التنظيمية)، باستخدام بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال التي ترجع إلى نظرية تنظيم الانفعال والتي يعد جروس (Gross) صاحب هذه النظرية، كما تقوم الباحثة باستخدام بعض فنيات العلاج المعرفي الانفعالي السلوكي حيث أفترض "أليس " Ellis" صاحب هذه النظرية أن أنماط التفكير الخاطئة اللاعقلانية هي التي تسبب الانفعال ثم السلوك المضطرب، لذا وجهت الباحثة اهتمامها في هذه الدراسة على استخدام الفنيات التي تساعد على تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

أسس بناء البرنامج :

- قامت الباحثة بمراعاة بعض الأسس العامة والنفسية والثقافية والاجتماعية مثل مراعاة الأدب وأخلاقيات عملية الإرشاد النفسي، و اعطاء حق المسترشد في التعبير عن رايه وعدم السخرية منه أو الاستهزاء به، كما تم مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين في المجموعة التجريبية، ومراعاة المستويات والخصائص الثقافية لعينة الدراسة، كما قامت الباحثة باستخدام الإرشاد الجمعي في البرنامج لتحقيق التفاعل والألفة بين أفراد العينة (المجموعة التجريبية)، بالإضافة إلى شعورهم بأن لديهم نفس المشكلة مما يساهم في تحقيق هدف البرنامج الإرشادي.

خطوات تنفيذ البرنامج :

- ١- بداية البرنامج: وهى مرحلة التعارف وبناء العلاقات الطيبة بين الباحثة وأفراد العينة التجريبية، وبين أفراد العينة التجريبية وبعضهم البعض، ويتم فيها إجراء القياس القبلي.
- ٢- مرحلة تطبيق البرنامج: وهى مرحلة إجراء الجلسات وتطبيق الفنيات الإرشادية بهدف تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.
- ٣- مرحلة تقييم البرنامج: وهى مرحلة تقييم فاعلية البرنامج فى تحسين مستوى التنظيم الإنفعالي، وذلك من خلال إجراء القياس البعدي.
- ٤- مرحلة المتابعة : وهى المرحلة الأخيرة وتتم بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج، حيث تهدف هذه المرحلة إلى التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج لدى أفراد العينة التجريبية.

مصادر محتوى البرنامج :

- ١- الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.
- ٢- النظرية المعرفية الإنفعالية السلوكية لصاحبها " اليس " Ellis، ونظرية تنظيم الإنفعالات لصاحبها جروس (Gross).

الفنيات المستخدمة فى البرنامج الإرشادي:

- | | | |
|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| ١- المحاضرة | ٢- المناقشة والحوار | ٣- الواجب المنزلي |
| ٤- التدعيم الإيجابي | ٥- وقف الفكرة | ٦- إعادة التقييم |
| ٧- التنفيس الإنفعالي | ٨- التركيز الإيجابي | ٩- الحوار الذاتي |
| ١٠- الإلهاء | ١١- حل المشكلات | ١٢- التركيز على التخطيط |
| ١٣- القبول | ١٤- المشاركة الاجتماعية | ١٥- الاسترخاء |

الحدود الزمانية للبرنامج :

تألف البرنامج من (٢٠) جلسة إرشادية على مدار (١٠) أسابيع ، وزعت بواقع جلستين فى الأسبوع، تراوح زمن كل جلسة من (٤٥ : ٦٠) دقيقة، وذلك حسب طبيعة كل جلسة، والموضوعات المطروحة للمناقشة، وسوف تقسم الجلسات لتتضمن تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.

خامساً: الأساليب الإحصائية :

استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة نتائج الدراسة وهى كالتالى:

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الربيع الأعلى والربيع الأدنى
- ٤- اختبار (ت) Test
- ٥- مقياس مان - ويتني
- ٦- مقياس ويلكوكسون

٧-معامل ارتباط بيرسون
٨-معامل الفا كرونباخ
٩-التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية ل"هوتيلنج"، مع التدوير المتعامد للعوامل بطريقة الفاريمكس للتحقق من الصدق العاملي لأدوات البحث.

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها :

تعرض الباحثة في هذا الجزء من الدراسة النتائج التي أسفرت عنها، والتعليق على نتائج كل فرض ومناقشته وفق الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

(أ) نتائج الفرض الأول

ينص الفرض العام على أنه " يتحسن مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا بعد التعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم، ويثبت من هذا الفرض العام أربعة فروض فرعية وهي :

أ) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس التنظيم الانفعالي، وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة مقياس مان-وتني Mann-Whitney.

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي قبل تطبيق البرنامج

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الوعي الإنفعالي	الضابطة	١٠	١٢.٦٠	١.٢٦	٩.٦٠	٩٦.٠٠	٤١.٠٠٠	٠.٧٠١	غيردالة
	التجريبية	١٠	١٣.٢٠	١.٧٥	١١.٤٠	١١٤.٠٠			
القبول الإنفعالي	الضابطة	١٠	١١.١٠	١.٢٩	٩.٦٥	٩٦.٥٠	٤١.٥٠	٠.٦٥٦	غيردالة
	التجريبية	١٠	١١.٥٠	١.٥١	١١.٣٥	١١٣.٥٠			
التسامح الإنفعالي	الضابطة	١٠	١٣.٠٠	١.٦٣	١٠.٩٠	١٠٩.٠٠	٤٦.٠٠٠	٠.٣٠٨	غيردالة
	التجريبية	١٠	١٢.٨٠	١.٥٥	١٠.١٠	١٠١.٠٠			
المرونة التنظيمية	الضابطة	١٠	١٢.٠٠	١.٣٣	٩.٦٥	٩٦.٥٠	٤١.٥٠	٠.٦٦٣	غيردالة
	التجريبية	١٠	١٢.٥٠	١.٥١	١١.٣٥	١١٣.٥٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٤٨.٧٠	٢.٥٤	٩.٥٠	٩٥.٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٧٦٤	غيردالة
	التجريبية	١٠	٤٩.٧٠	٢.٥٠	١١.٥٠	١١٥.٠٠			

يتضح من بيانات الجدول رقم (٢٥) تحقق الفرض (أ) حيث تبين عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي لمقياس التنظيم الإنفعالي مما يدل على تجانس عينة الدراسة.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا.

(ب) نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدى على مقياس التنظيم الإنفعالي في اتجاه القياس البعدى، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ولكوكسون Wilcoxon للتعرف على الفروق بين مجموعتين مرتبطتين

جدول (٢٦) دلالة الفروق بين متوسطى درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية على

مقياس التنظيم الإنفعالي قبل وبعد تطبيق البرنامج وفقاً لمقياس ويلكوكسون

يا لأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة د Z	مستوى الدلالة
الوعى الإنفعالي	قبلي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٧	دالة عند مستوى ٠.٠١
		الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	بعدى	الرتب المتشابهة	٠				
		المجموع	١٠				
القبول الإنفعالي	قبلي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
		الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	بعدى	الرتب المتشابهة	٠				
		المجموع	١٠				
التسامح الإنفعالي	قبلي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
		الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	بعدى	الرتب المتشابهة	٠				
		المجموع	١٠				
المرونة التنظيمية	قبلي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢١	دالة عند مستوى ٠.٠١
		الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	بعدى	الرتب المتشابهة	٠				
		المجموع	١٠				
الدرجة الكلية	قبلي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٨	دالة عند مستوى ٠.٠١
		الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	بعدى	الرتب المتشابهة	٠				
		المجموع	١٠				

اتضح من بيانات الجدول رقم (٢٦) تحقق الفرض (ب) حيث كان هناك فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في مقياس التنظيم الانفعالي بين الأبعاد والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠.٠١) على المجموعة التجريبية فى اتجاه القياس البعدى، حيث تراوحت قيم (د) بين (٢.٨٠٧، ٢.٨٢١).

(ج) نتائج الفرض الثالث

توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى القياس البعدى على مقياس التنظيم الانفعالي فى اتجاه المجموعة التجريبية. جدول (٢٧) الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي بعد تطبيق البرنامج بمقياس مان-ويتني

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الترتب	مجموع الترتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الوعي الإفعالي	الضابطة	١٠	١٢.٤٠	١.٣٥	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٨١٠	دالة عند ٠.٠١
	التجريبية	١٠	٢٧.٥٠	١.٩٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
القبول الإفعالي	الضابطة	١٠	١١.٣٠	١.١٦	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٨٢٦	دالة عند ٠.٠١
	التجريبية	١٠	٢٣.١٠	١.١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
التسامح الإفعالي	الضابطة	١٠	١٢.٧٠	١.٦٤	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٨١٠	دالة عند ٠.٠١
	التجريبية	١٠	٢٥.٩٠	١.١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
المرونة التنظيمية	الضابطة	١٠	١١.٧٠	١.١٦	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٨١٤	دالة عند ٠.٠١
	التجريبية	١٠	٢٧.٢٠	١.٦٩	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٤٨.١٠	٢.٥١	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠٠٠	٣.٧٩٥	دالة عند ٠.٠١
	التجريبية	١٠	١٠٣.٧٠	٢.٨٣	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			

ينضح من بيانات الجدول رقم (٢٧) تحقق الفرض (ج) حيث توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على كفاءة البرنامج المستخدم

(د) نتائج الفرض الرابع

(د) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى كل من القياسين البعدى والتتبعى على مقياس التنظيم الانفعالي.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا.

جدول (٢٨) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية

في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس التنظيم الانفعالي

الأبعاد	نوع القياس	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الوعى الإنفالى	بعدي	الرتب السالبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠	١.٨٩٠	غير دالة
		الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	تتبعي	الرتب المتشابهة	٦				
		المجموع	١٠				
القبول الإنفالى	بعدي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
		الرتب الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠		
	تتبعي	الرتب المتشابهة	٩				
		المجموع	١٠				
التسامح الإنفالى	بعدي	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
		الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	تتبعي	الرتب المتشابهة	٩				
		المجموع	١٠				
المرونة التنظيمية	بعدي	الرتب السالبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠	١.٨٤١	غير دالة
		الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	تتبعي	الرتب المتشابهة	٦				
		المجموع	١٠				
الدرجة الكلية	بعدي	الرتب السالبة	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	١.٠٤١	غير دالة
		الرتب الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	تتبعي	الرتب المتشابهة	٣				
		المجموع	١٠				

اتضح من بيانات الجدول رقم (٢٨) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين القياس البعدي والقياس التتبعي في ابعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية، حيث تراوحت قيم (Z) بين (١.٠٠٠، ١.٨٩٠).

مما سبق يمكن القول بأن مستوى التنظيم الانفعالي قد تحسن لدى أفراد العينة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم، كما تبين من خلال نتائج الجداول السابقة تحقق الفرض الرئيس والفروض الفرعية المنبثقة منه، حيث تبين تحسن درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي فى القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي، كما كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما لاتوجد فروق دالة إحصائياً بين رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على

- المقياس ذاته ، مما يؤيد فاعلية البرنامج في تحسن مستوى درجات التنظيم الانفعالي لدى عينة المراهقين المشاركين في البرنامج حتى بعد انقضاء البرنامج بشهرين.
- وترى الباحثة أنه يمكن تفسير فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسن مستوى التنظيم الانفعالي للمراهقين الذين يعانون من الإلكتيبيما قد يرجع إلى عدد من الأسباب وهي:
- العلاقة الجيدة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج الإرشادي.
 - رغبة افراد العينة التجريبية بالمشاركة في البرنامج الإرشادي إيماناً منهم بأن البرنامج يساعدهم على التقليل من حدة مشكلاتهم.
 - كون البرنامج تم تطبيقه بشكل جماعي شجع المشاركين على طرح مشكلاتهم بكل صراحة على اعتبار أنهم جميعاً مشتركين في طبيعة المشكلات.
 - كما ترجع فاعلية البرنامج إلى مجموعة الفنيات والأنشطة المستخدمة في الجلسات الإرشادية، حيث قامت الباحثة بتدريب المشاركين على عدد من الفنيات التي تساعدهم في التقليل من مشكلاتهم، وكانت من بين الفنيات الإيجابية للتنظيم الانفعالي المستخدمة والتي تم التدريب عليها فنية إعادة التقييم والتي تقوم على تغيير معنى الموقف بطريقة معينة بحيث يكون هناك تغيير في الإستجابة الانفعالية تجاه ذلك الموقف، حيث أدت فنية إعادة التقييم إلى توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة نفسياً كطريقة لخفض التوتر، كما تم التدريب على فنية التركيز الإيجابي والتي ساعدت المشاركين في البرنامج على التفكير في الخبرات الإيجابية بدلا من التركيز حول الحدث السلبي، كما قامت الباحثة باستخدام فنية إعادة التركيز على التخطيط والتي ساعدت المشاركين على التفكير في الخطوات التي يتخذوها، وطريقة التعامل الإيجابية مع المواقف المحبطة والضاغطة، بالإضافة إلى فنية القبول التي جعلت أفراد العينة التجريبية في حالة انسجام تام مع الانفعالات، والأفكار، والأحاسيس الجسدية دون تغييرها أو إنكارها، كما قامت الباحثة بتطبيق فنية المشاركة الاجتماعية داخل الجلسات بين المشاركين وبعضهم البعض، إلى جانب بعض الفنيات الأخرى مثل الإلهاء، وحل المشكلات، والمناقشة والحوار، وصرف الانتباه كل هذه الفنيات الإيجابية كان لها أثر كبير في فاعلية البرنامج تحسن في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى الأفراد المشاركين.
 - كما ترجع فاعلية البرنامج الإرشادي لدى عينة المراهقين ذوي الألكسيثيميا إلى أهمية التنظيم الانفعالي لدى هذه العينة تحديداً حيث ترتبط الإلكتيبيما بصعوبات في تنظيم الانفعال فهي تعكس قصور في المعالجة المعرفية للمعلومات الانفعالية، هذا القصور يجعل الفرد الذي يعاني من الألكسيثيميا مضطرباً إنفعالياً في مواقفه وعلاقاته، فيجد صعوبة في

التعبير عن مشاعره ووصفها، والتميز بينها وبين الإحساسات الجسمية، بالإضافة إلى القدرة التخيلية المحدودة.(Beshart,2014)

كما أتفقت العديد من الدراسات على أهمية إعداد البرامج الإرشادية في التنظيم الانفعالي لدى الذين يعانون من الإلكسيثيميا حيث ترتبط الألكسيثيميا إيجابياً بالأساليب غير التكيفية لتنظيم الانفعال مثل الإفراط في تناول الطعام والكحوليات، وترتبطات سلبياً بالسلوكيات التكيفية مثل : فهم المشاعر السلبية، أو التحدث إلى شخص مقرب، وأن الأفراد ذوى الألكسيثيميا يميلون نحو الانفعالات السلبية، وقمع التعبير الانفعالي مما يؤيد وجود قصور في التنظيم الانفعالي (Pandey et al,2011).

كما ايدت بعض الدراسات البرامج التي تقوم على الإستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي يكون لها أثر إيجابي للأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا حيث أشارت دراسة (Laloyaux et al ,2015) أن الألكسيثيميا ترتبط إيجابياً باستخدام استراتيجية القمع، وترتبط سلبياً باستراتيجية إعادة التقييم المعرفي.

كما ترى الباحثة أنه من خلال ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة (Issazadegan&Fathabadi,2012; Qrcut et al,2016) من وجود علاقة عكسية بين التنظيم الانفعالي والألكسيثيميا، وأنه كلما تحسن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الفرد انخفض مستوى الألكسيثيميا فمن المنطقي أن يكون للبرنامج الإرشادي في هذه الدراسة أثر فعال وإيجابي وذلك من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية المستخدمة والتي أيضاً أثبتت الدراسات السابقة بأن هذه الإستراتيجيات التكيفية ترتبط سلبياً بالألكسيثيميا من جانب، وتحسن من مستوى التنظيم الانفعالي من جانب آخر.

توصيات الدراسة

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ونتائج الدراسة تقدم الباحثة التوصيات التالية:

١- عقد ندوات لتوعية المراهقين و القائمين على رعايتهم بأهمية التنظيم الانفعالي وكيفية استخدام استراتيجياته التكيفية في مواقف الحياة المختلفة.

٢- إعداد دورات نفسية معلنة، وبرامج إرشادية لعينات لديها قصور في التنظيم الانفعالي.

٣- إدراج أهمية التنظيم الانفعالي في المناهج الدراسية والتأكيد على دوره في التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد بعضهم وبعض.

البحوث المقترحة :

تقدم الباحثة مجموعة من البحوث المقترحة المستقبلية في ضوء نتائج الدراسة الحالية :

١-دراسة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية والسعادة النفسية.

- ٢ - العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية وقلق الإمتحان.
- ٣- إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين يعانون من بعض الإضطرابات النفسية (الاكتئاب، والقلق، واضطرابات التعلق).
- ٤- إعداد برنامج إرشادي في التنظيم الانفعالي لدى عينة من الأطفال ممن يعانون من اضطرابات النوم.

قائمة المراجع:

- ١- أحمد العلوان (٢٠١١): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، (٧)، (٢)، ١٢٥-١٤٤.
- ٢- أحمد طلب (٢٠١٧): تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، (٢٧)، (٢)، ص ٢٠٦-٢٥٣.
- ٣- أحمد عبد الرحمن، السيد كامل (٢٠١٥): فعالية التدريب في تحسين التجهيز الانفعالي لدى طلاب التربية الخاصة (مسار الاعاقة العقلية) بكلية التربية المتدربين بالفصول الملحقة بالمدارس العادية بمدينة الطائف، *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد* (١٧)، (٢)، ص ٤١-٨٧.
- ٤- أحمد فلاح (٢٠١٦): فاعلية برنامج تدريبي في الذكاء الانفعالي للحد من المشكلات السلوكية لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي، *مجلة العلوم التربوية بالجامعة الهاشمية، الأردن*، (١٤)، (٤)، ص ١١-٤٩.
- ٥- أحمد متولي (٢٠٠٩): مقياس الألكسيثيميا، القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرية.
- ٦- سامية محمد (٢٠١٢): الألكسيثيميا وعلاقتها بجودة النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، (٢)٢٢، ٢٦٩-٣٠٢.
- ٧- سحر فاروق (٢٠١٦): النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، (٢٦)، (١)، ص ٨٥-١٥٨.
- ٨- صلاح الدين عراقى (٢٠١٤): الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، (٢٥)، (١٠٠)، ص ٢٣١-٢٦٣.
- ٩- طه حسين (٢٠٠٤): الإرشاد النفسي، النظرية - التطبيق، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا.

- ١٠- عزت عبد الحميد (٢٠١٧): الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات فى تنظيم الإنفعال لدى طلاب الجامعة، المجلد المصرىة للدراسات النفسىة، (٢٧)، (٩٥)، ص ٢٣-٤٧.
- ١١- علاء الدين كفاى، وفؤاد الدواش (٢٠١١): مقياس تورنتو للألكسيثيميا، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرىة.
- ١٢- فانت طلعت (٢٠١٧): التنظيم الإنفعالي كعملية وسيطة فى العلاقة بين الإعتداء الجنسى وكل من الخبرات الإنشاقىة واضطراب أعراض الجسدنة، مجلة دراسات نفسىة، (٢٧)، (٢)، ص ٢٥٥-٣٠٦.
- ١٣- محمد عبد التواب، محمد شعبان (٢٠١٢): مقياس الألكسيثيميا للمراهقين، القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرىة.
- ١٤- محمد كمال (٢٠١٧): فاعلية برنامج تدريبى فى تنمية القدرة على التعرف على الإنفعالات من خلال التعبيرات الوجهىة لدى التلاميذ ذوى الإعاقة الفكرىة البسيطة وآثره على مستوى تفاعلهم الإجماعى، المجلد الدولىة للبحوث التربوىة، جامعة الإمارات، (٤١)، (٤)، ص ٣١٦-٣٥٦.
- ١٥- مصطفى على (٢٠١٧): تنظيم الإنفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترىة - إكلينكىة)، مجلة دراسات عربىة فى التربىة وعلم النفس، (٨٢)، ٢، ص ١٤٣-٢١٢.
- ١٦- ميشيل شىوتا، جيمس كالات (٢٠١٢) الإنفعالات (ترجمة: علاء الدين كفاى، مايسة النىال، سهير سالم)، دار الفكر، عمان.
- ١٧- نسىمة على (٢٠١٦): العلاقة بين الألكسيثيميا وأنماط التنشئة الوالدىة والوضع الإقتصادى الإجماعى وحجم الأسرة والجنس، المجلد الأردنىة فى العلوم التربوىة، (١٢)، (٤)، ٤١٥-٤٣٤.
- ١٨- هبة مكى (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاىة الوالدىة، مجلة كلىة التربىة، جامعة بور سعید، (١٤)، (٣)، ص ٦٣٢-٦٦٤.
- ١٩- هيام صابر (٢٠١٣): الألكسيثيميا والرضا عن الحىاة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلىة التربىة، جامعة بنها، ٢٤ (٩٦)، ٨١-١١٢.

٢٠-ياسمين جمال الدين (٢٠١١): نموذج لأنماط تعلق الراشدين والألكسيثيميا ودفاعات الأنا وبعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.

٢١-يحيى مبارك، محمد نزيه (٢٠١٥): أثر برنامج إرشاد d متركز على التفاعلات في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، (٢)، (٤٢)، ص ٥٤٩-٥٦٩

- 22 -Aldao, Amelia, Hoeksema, Susan.&Schweizer, Susanna.(2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A Meta –analytic review. **Clinical Psychology Review**, 30, 217-237.
- 23-Bagby, R.M., Parker, J.D.A., &Taylor, G.J. (1994).The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: Part I, Item selection and cross-validation of the factor structure, **Journal of Psychosomatic Research**, 38, 23-32.
- 24Baker, R., Owens, M., Thomas, S., Whittlesea, Abbey, A., G., Gower, P., Tos unlar and Corrigan ,E., 2011. Does CBT Facilitate Emotional Processing ? Behavioral and Psychotherapy/First View Articles. Published online :11 March.
- 25-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.
- 26-Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. & Kuppens, P. (2013). The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. **Emotion**, 13(5), 926-939.
- 27-Bullemor-Day, P. (2015). Emotion Regulation, attention and mindfulness in adolescents with social emotional and behavioral difficulties, **PhD**, Royal Holloway University, London.
- 28-Crowley, Jaime Dorian (2012). Alexithymia in adolescents with Inflammatory Bowel Disease. **PhD**, Faculty of the Graduate School of Biomedical Sciences. The University of Texas Southwestern Medical Center at Dallas. Texas. Dallas
- 29-Davies, B. (2013). Emotion Regulation questionnaire (based on CERQ), Version 2, 20/7/12. Retrieved from: [www.orca.cf.ac.uk/50462/9/appendices 3:11.4 pdf](http://www.orca.cf.ac.uk/50462/9/appendices%203:11.4.pdf).
- 30-Garnefski, N., & Kraaij, V., (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and Prospective relationship with depression and Anxiety in adult. **European Journal of Psychological Assessment**, 23(3), 141-149.
- 31-Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R., Palmeira ,L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression ,

- alexithymia and attachment security in depressed sample **British Journal of Behavior of clinical Psychology**,53,228-244.
- 32 - Glauser, E.S., &Gross,J.J.,(2013). Emotion Regulation and emotion coherent Evidence for strategy-specific effects.**Emotion**.
- 33-Gratz,K.L.,&Roemer,L.(2004).Multidimensional assessment of emotion regulation and dis regulation:Development,Factor structure.and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale ,**Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**,26(1),41-54
- 34-Gross, J.J.(2002).Emotion regulation: affective ,cognitive, and social consequences.**Psychophysiology**,39(3),281-291.
- 35-Han, S. (2009).Emotion regulation, Coping and Attachment in bingeing behaviors, **PhD**, Dissertation submitted to the faculty of Purdue University.
- 36-Hen,Meirav,Goroshit,Marina.(2014).Academic procrastination , emotional ,intelligence , academic self- efficacy, and GPA:acomparison between students with and without learning disabilities , **Journal of Learning Disabilities**,47(2),116-124.
- 37- 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.
- 38-Issazadegan,A.,&Fathabadi,J.(2012).The role of cognitive emotion regulation strategies and general health alexithymia. **Journal of Iranian Psychologists**, 8(31), 257-268.
- 39-Karukivi, M., (2011). Alexithymia is associated with anxiety among adolescents.**Journal of Affective Disorders**, 125(1-3), 383-387.
- 40-Kostiuk, L.M. (2011).Adolescent Emotion Regulation Questionnaire: Development and validation of a measure of emotion regulation for adolescents.**Phd.D.Dissertation**, Edmonton, Alberta, 74
- 41-Kuo, J.R., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R.K., &McMain,S.(2016).A Multi-method Laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 50, 52-60.
- Laloyaux,J.,Fantini,C.,Lemaire,M.,Luminet,O.,&Laroi,F.(2015)-42
.Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal emotion regulation strategies in alexithymia, **Journal of Nervous and Mental Disease**, 203(9), 709-717.
- Levant, R.F., Hall, R.J., Williams, C.M., &Hasan, N.T. (2009).-43
Gender differences in alexithymia. **Psychology of Men Masculinity**, 10(3), 190-203

- 44-Mclaughlin ,E.,(2010). The relationship Between dispositional mindfulness and emotion regulation in children **PhD**, the city University of New York.
- 45-Melissa,M.G.,Monica,A.,&Marsee,A.(2010).Examining the Presence of Anxiety in Aggressive Individuals: The Illuminating Role of Fight – or –Flight Mechanisms. **Journal of Research and Practice in Children's Services**, 39(1), 1-14.
- 46-Montebanocci,O.,Surcinelli,P.,Rossi,N.,&Baldaro,B.(2011). Alexithymia, Verbal ability and emotion recognition.**Psychiatric quarterly**, 82(3), 254-252
- 47-Moore,S.,(2013). What is the best predictor of emotional distress; mindfulness, self –compassion or other –compassion? **PhD**, university of East Anglia.
- 48-Myers, L.B., Derakshan,N.,(2015).The relationship between two types of impaired emotion processing: repressive coping and alexithymia.**Frontiers In Psychology** ,6,1-6.
- 49-Ozbay, A., &Arıcak,O.T.,(2016).Investigation of the relationship between cyberbullying,cybervictimization, alexithymia and anger expression style among adolescents.Computers in Human Behavior ,55,278-285
- 50-Pandey,R.,Saxena,P.,&Dubey,A.(2011).Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health.Europe's **Journal of Psychology**,7,(4),604-623.
- 51-Perez,J.,Venta,A.,Garnaat,S.,&Sharp,C.(2012).The Difficulties in Emotion Regulation Scale :Factor structure and association with no suicidal self-injury in adolescent inpatients. **Journal of Psychopathological Behavior Assessment**, 34,393-404
- 52-Pollatos, O., &Gramman,K.(2012).Attenuated modulation of brain activity accompanies emotion regulation deficits in alexithymia,**Psychophysiology**,49(5),651-658.
- 53-Qrutt, H.K., Seligowski, A.V., &Rogers,A.P.(2016).Relations among emotion regulation and DSM-5 symptom clusters of PTSD.**Personality &Individual Differences** ,92,104-108.
- 54 -Rusk, N. (2012).Learning goals for emotional regulation: A randomized intervention study.**PhD**.Tufts University
- 55-Suslow,T.,Kugel,H.,Rufer,M.,Redlich,R.,Dohm,K.,Grotegerd, D., Zaremba,D.,&Dannlowski,U.(2016).Alexithymia is associated with attenuated automatic brain response Psychopharmacology **Biological Psychiatry**,65,194-200
- 56-Sutherland, V.(2011). The relationship among alexithymia, attachment styles, and racial identity of African American woman in a

- residential substance abuse treatment facility **PhD**. Dissertation, Texas University –Commerce.
- 57-Tahir, I., Ghayas, S., &Tahir,W.(2012).Personality traits and family size as the predictors of Alexithymia among university undergraduates. **Journal of Behavior Sciences**, 22(3), 104-119.
- 58-Takahashi,J.,Hirano,T.,&Gyoba,J.(2015).Effect of facial expressions on visual short-term memory in relation to alexithymia traits. **Personality and Individual Differences**, 83,128-135.
- 59-Tull, M., Aldao, A.(2015).New direction in the science of emotion regulation.**Science of emotion regulation**.
- 60-Venta, A., Hart,J.,&Sharp ,C.(2013).The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpa Taint adolescents. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, 18(3), 398-41
- 61**-Wallace, N.,(2014).The evaluation of emotion regulation in caregivers referred to parent –training program, **Master of Science in psychology**.the eberly college of arts and science at west Virginia University
- 62-Walters, C.A. (2011).Regulation of Motivation: Contextual and social Aspects. *Teachers College Record*, 113(2), 265-283.
- 63-Wiggins, K. (2012).Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and Affect as mediators of the Association between mindfulness and relationship satisfy action.Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for degree of **PhD**.
- 64- Yaqoob,N.,Zaidi,S.M.,&Malik,M.A.(2015).Gender distinction alexithymia among graduation students of Pakistan.**European Journal of Research in Social Science** ,3(4),14-18.