أثر برنامج قائم على مهارات الذكاء العاطفي في خفض الالكسثيميا لدى طلبة جامعة الموصل

The effect of a program based on emotional intelligence skills in reducing alexithymia among students at the University of Mosul

م.م. افراح غالب فاضل
مدرس مساعد
ممثلية وزارة تربية نينوى في اربيل

أ.د. ندى فتاح العباجي
أستاذ
جامعة الموصل - كلية التربية للعلوم الانسانية

Afrah Ghailb Fadil
Assistant teacher
Representative of the Ministry of Education of Nineveh in Erbil

Dr.Nada Fattah AL-abayji
professor
University of Mosul
College of Education for Humanities Sciences

fghaleb932@gmail.com

تاريخ الاستلام ٢٠٢٤/٠٣/٠٧ تاريخ القبول ٢٠٢٤/٠٤/٢٢

الكلمات المفتاحية: برنامج،مهارات الذكاء العاطفي، خفض،الالكسيثيميا،طلبة جامعة الموصل.

Keywords: Programme,Emotional intelligence,skills, scaldown, Alexthymia, Student ofMousl University.

الملخص :

هدف البحث الحالي الى بناء برنامج قائم على مهارات الذكاء العاطفي لخفض اعراض الالكسثيميا لدى طلبة جامعة الموصل وقد تكونت عينة البحث من (٦٠) طالبا وطالبة موزعين على مجموعتين: تجريبية وضابطة، هدف البحث الى التعرف على أثر البرنامج القائم على مهارات الذكاء العاطفي في خفض الالكسيثيميا لدى طلبة جامعة الموصل ،وقد قامت الباحثة باعداد مقياس للالكسثيميا وبناء برنامج بالاعتماد على نظرية بار - اون (Bar-On) للذكاء العاطفي، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون في استخراج الصدق البنائي، الثبات، ومعادلة الفاكرونباخ (Cronbach Alpha Coefficient) في استخراج الثبات، ومعادلة كودر - ريتشاردسون (Kuder-Richardson21 Coefficient)، ومعادلة جوتمان (Guttman Coefficient)، والاختبار التائي لمعامل الارتباط ، واختبار ولكوكوسون لدلالة

الفروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لخفض الالكسيثيميا، واختبار مان وتني لدلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الالكسثيميا ،واشارت النتائج الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ،وهذا يعني ان للبرنامج اثر دال إحصائياً في خفض مستوى الالكسيثيميا لدى طلبة الجامعة، كذلك لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفق أبعاد المقياس فالفروق دالة احصائياً لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وللابعاد الخمسة وهذا يؤكد أن كل الأبعاد تأثرت بالبرنامج وانخفضت درجات الابعاد في الاختبار البعدي وقدمت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات الواجب الاخذ بها مستقبلاً.

Summary :

The aim of the current research is to build a program based on emotional intelligence skills to reduce the symptoms of alexithymia among students at the University of Mosul. The research sample consisted of (60) male and female students distributed into two experimental and control groups. The research aimed to identify the effect of the program based on emotional intelligence skills in reducing alexithymia among students. Students at the University of Mosul. The researcher prepared a measure for alexithymia and built a program based on Bar-On's theory of emotional intelligence. The Pearson correlation coefficient was used to extract structural validity and reliability, and the Cronbach Alpha Coefficient was used to extract reliability. And the Kuder-Richardson equation (Kuder-Richardson21 Coefficient), the Guttman equation, the t-test for the correlation coefficient, the Wilcoxon test for the significance of the differences between the average ranks of the experimental group in the pre- and post-measurements of reducing alexithymia, and the Mann-Whitney test for the significance of the differences between the average ranks of the experimental group and the group. control in the post-test of the alexithymia scale, and the results indicated that there are no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group between the pre- and post-tests. This means that the program has a statistically significant effect in reducing the level of alexithymia among university students. Likewise, there are no statistically significant differences between the average The experimental group was arranged between the pre- and post-tests according to the dimensions of the scale. The differences are statistically significant in favor of the post-test for the experimental group and for the

five dimensions. This confirms that all dimensions were affected by the program and the dimensions' scores decreased in the post-test. The researcher presented some recommendations and proposals that should be taken into account in the future.

الفصل الاول

مشكلة البحث :

من خلال الملاحظات العديدة التي رصدها أساتذة الجامعة والتي كانت محور اهتمامهم ونقاشهم والتي كانت الباحثة تحاور فيها الاساتذة هي انتشار اعراض الالكسثيميا فهي مسألة بالغة الاهمية والتي تشكل في الوقت نفسه مشكلة لابد من تسليط الضوء عليها بالأخص لانها تمثل شريحة مهمة في المجتمع الا وهي طلبة الجامعة، إذ لوحظ انتشار تلك الاعراض لديهم، الامر الذي يشكل عقبة في مسيرة حياتهم العلمية والمهنية، كون ان الالكسثيميا تمثل نوعاً من الاضطراب في بعض الوظائف المعرفية والوجدانية للافراد وتظهر في تدني قدرتهم على استعمال الكلمات والتعبيرات اللفظية المناسبة لوصف وتحديد مشاعرهم واحاسيسهم الداخلية تجاه الآخرين، بالاضافة إلى عدم قدرتهم على التمييز بينها وبين الاحاسيس البدنية المرافقة ، ونقص في التخيل فهم يفتقرون الى التخيلات التي قد تكون حافزاً قوياً لمواصلة الحياة ، كما يتصف الفرد بنمط التفكير ذي التوجه الخارجي، فنلاحظهم يصفون التفاصيل بدقة ولكن دون اي اظهار للمشاعر الانفعالية. فيكون التركيز للخارج بدل الأتجاه نحو الأحاسيس الداخلية، مما ينتج عن ذلك عدم القدرة على تجربة العواطف(ضعف التعاطف) فيتولد عنه تجنب الخوض في أي تجربة عاطفية مما يجعلهم غير قادرين على الشعور بالانفعالات الايجابية مثل المرح، السعادة والحب والتي تكون ناتجة عن التجربة العاطفية، ولان العاطفة هي حالة ذهنية ذاتية من الالم والمتعة المصاحبة لشعور الفرد، الامر الذي يكون تأثيره سلبياً في اتخاذ القرارات، ويؤدي إلى علاقات وجدانية وانفعالية مشوشة، لذا يمكن ان نقول بان الالكسثيميا ما هي الا منفذ لتدهور حالتهم النفسية ودخولهم الى أطوار أشد خطورة من العزلة والاكتئاب. (Romano et al,2019:232)

وبمكن تلخيص مشكلة البحث بما يلي:

١- التعرف على مدى انتشار اعراض الالكسثيميا لدى طلبة جامعة الموصل.

٢- لايوجد برنامج بحسب علم الباحثة للتخفيف من اعراض الالكسيثيما.

لذا ارتأت الباحثة بناء وتطبيق برنامج قائم على مهارات الذكاء العاطفي لخفض اعراض الالكسيثيميا .

اهمية البحث:

الالكسثيميا ظاهرة خطرة، خاصة في أواسط طلبة الجامعة ، إذ تلقي بظلالها على علاقتهم بانفسهم ومجتمعهم(دهش، ٢٠١٧ : ٢) والتي تتيح للمختصين تطبيق برامج سيكولوجية لتعديلها والتخفيف من حدتها الانفعالية إذ أكدت الدراسات السابقة أن نسبة الالكسثيميا باتت تنتشر بشكل واسع بين اوساط المجتمع ، وهذا الامر يشكل خطورة على شرائح المجتمع كافة وبالاخص الشريحة الاهم في المجتمع الا وهي شريحة الشباب ،وقد تكون طريقاً إلى بعض الأمراض، أو ربما تكون عاكسة لتغير نفسي يحدث رداً على تغيرات فسيولوجية طبيعة (الخولي، ٢٠٠٥ :٣) ،لهذا لابد من ذكر اهمية الدور الذي تلعبه أساليب التنشئة التي يستعملها الوالدان في المعاملة الاجتماعية مع الآخرين وانعكاس ذلك في قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين، فالابناء الذين تلقوا تربية ايجابية يظهرون تكيفا يمكن ملاحظته مع اقرانهم ويكونون فاعلين في الوسط الاجتماعي الذي يعيشون فيه ،فقد اوضحت دراسة (Joukamaa, 2003) إلى ان التفكك الاسري عامل رئيسي لحدوث الالكسثيميا، وهذا ايضاً ما توصلت اليه دراسة تايلور وآخرين (Taylor et al,1997) ارتباط الالكسثيميا بالبيئة الاجتماعية والاسرية والتي بدورها تؤثر في قدرات الفرد اللغوية والتعبير اللفظي عن المشاعر (Taylor et al,1997:36) .

لذا فان فهم الفرد لما يشعر به ووضعه في صورة كلمات معبرة بالاضافة الى قدرته على توليد واستخدام الانفعالات لتيسير التفكير من اجل التواصل مع الآخرين من خلال هذه الكلمات يعد امراً ضرورياً لصحة الفرد وتوافقه ولان المشاعر هي المحرك الاساسي لتوافق الفرد ، واستناداً لما سبق ارتبطت الالكسيثيميا وابعادها باضطرابات الشخصية المختلفة (Maye et al, 2001, 133) فالشخص الذي يعاني من الالكسثيميا لايجد صعوبة في تحديد ووصف مشاعره الشخصية فحسب، بل يجد صعوبة في تحديد الحالة الانفعالية للآخرين .وتبعا لذلك نجد أن لدى هؤلاء الأشخاص قصوراً في القدرة على التعاطف مع الآخرين علما بأن التعاطف مع الآخرين هو مكون اساسي لبناء العلاقات الاجتماعية (Moriguchi et at, 2013: 24) ، وبما ان الالكسثيميا ترتبط بانخفاض الذكاء العاطفي

لذا ســتقوم الباحثة ببناء برنامج قائم على مهارات الذكاء العاطفي ليســهم في خفض اعراض الالكسثيميا لدى طلبة الجامعة.

الاهمية النظرية:

١- تســتمد أهمية الدراســة في أنها تبحث في مفهوم الالكســثيميا؛ هذا المفهوم الذي له بالغ الأثر على الجانب المعرفي والوجداني والســلوكي للفرد، مما يترتب عليه فهم أكثر للشخصية الانسانية، مما يساعدنا أثناء عمليات الوقاية، والتشخيص، والارشاد والعلاج لمن يعانون –بالفعل– من الالكسثيميا.

٢- كما أن إجراءات الدراســة تناولت عينة مهمة (طلبة الجامعة) لما له الاثر البالغ في قيادة المجتمع ، والتي تمثل ركيزة أساسية في منظومة التعليم، فهي المرحلة التي سينتقل منها الطالب لاختيار مجال عمله، وربما تكوين أســرة، فهم مربون ومربيات الاجيال القادمة، لذلك نأمل أن يكونوا أصــحاء نفســيا وينبغي الاهتمام باعدادهم جيدا، لذا عمدت الباحثة إلى دراسة هذا المفهوم.

الاهمية التطبيقية:

١- العمل للحد من أحد الاضطرابات الانفعالية المنتشرة لدى طالب الجامعة وهو الالكسثيميا؛ مما يصون الصحة النفسية للطالب، ويقيه من التعرض للعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

٢- المساعدة في إعداد خطط وقائية لرفع الإستعداد النفسي لمواجهة الصدمات المختلفة ومنع وقوع الفرد وخصوصا في المرحلة الجامعية فريسة لإصابة بالالكسثيميا التي ينتج عنها انعزاله عن المجتمع وكلنا يعلم بان المرحلة الجامعية بداية الحياة لاي فرد.

حدود البحث:

حدود البحث : تقتصر حدود البحث الحالي على

١- الحدود الزمنية وتقتصر على العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣-٢٠٢٤)

٢- الحدود المكانية وتقتصر على الكليات ذات الدراسة الصباحية في جامعة الموصل .

٣- الحدود البشرية وتقتصر على عينة من طلبة جامعة الموصل .

٤- الحدود المعرفية وتقتصر على بناء برنامج قائم على الذكاء العاطفي لخفض الالكسثيميا.

الاهداف:

(التعرف على أثر البرنامج القائم على مهارات الذكاء العاطفي في خفض الالكســـثيميا لدى طلبة جامعة الموصل).

وللتحقق من الهدف تم صياغة عدد من الفرضيات :

١- الفرضية الصفرية الاولى:

(لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للالكسثيميا)

٢- الفرضية الصفرية الثانية :

(لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفقاً لابعاد مقياس الالكسثيميا).

٣- الفرضية الصفرية الثالثة:

(لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لكل بعد من ابعاد مقياس الالكسثيميا والدرجة الكلية).

تحديد المصطلحات:

اولاً: :أثر Effect:عرفه كل من :

- ابراهيم(٢٠٠٩)

"قدرة العامل موضوع الدراسة على تحقيق نتيجة ايجابية ،لكن اذا لم تتحقق فان العامل يكون من أسباب حدوث تداعيات سلبية" (ابراهيم،٢٠٠٩: ٣٠).

- العبيدي(٢٠١٣)

"مقدار التغير أو الفاعلية التي تطرأ على الظاهرة موضـــوع الدراســـة (المتغير- التابع)نتيجة تحكم وتأثير المتغير المستقل" (العبيدي،٢٠١٣: ١٦).

التعريف الاجرائي:

"هو الفرق الحاصل بين متوسطي رتب الطلبة في الالكسثيميا للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي".

ثانياً: البرنامج Programme:عرفه كل من

- بدوي (١٩٨٠):

جميع الدروس في احد الحقول الدراسية التي تنظم معاً لتحقيق أهداف واحدة عامة أو تسير في اتجاه واحد (بدوي،١٩٨٠:٢٠٥).

- درة وآخرون (١٩٨٨):

مجمل الخبرات والنشاطات المخططة التي تنفذها المؤسسة بسياق معين هدفها تطوير معارف المتدربين ومساعدتهم على رفع كفاءتهم (درة وآخرون،١٩٨٨:٦٣١)

- مكتب اليونسكو(١٩٩٣):

النشاط المنظم المخطط الذي يقدم للمتدربين لتحسين وتطوير المستوى المهاري المعرفي لديهم (اليونسكو،١٩٩٣:١٦).

التعريف النظري:

تنظيم المعارف والخبرات بتخطيط دقيق مستند إلى معيار محدد لصقل مهاراتهم وتكوين اتجاهاتهم وتحقيق الاهداف التعليمية المرسومة لهم.

التعريف الاجرائي:

هو مجموعة من الدروس وفقاً لمهارات الذكاء العاطفي قامت الباحثة باعدادها .

ثالثاً: الالكسثيميا : Alexythmia عرفها كل من

- سيفنيوس (١٩٧٣):

"اضطراب في بعض الوظائف المعرفية والوجدانية للفرد يظهر في تدني قدرته على استعمال الكلمات والتعبيرات اللفظية المناسبة لوصف وتحديد مشاعره واحاسيسه الداخلية تجاه

الآخرين، وصعوبة في التمييز بينها وبين الاحاسيس البدنيـــة المرافقـــة، ونقـــص في التخيل، ونمط التفكير ذو التوجه الخارجي" (Sifneos, 1973: 257)

- **تايلور وآخرون (Taylor et al,1994) :**

بانها عدم القدرة على تحديد المشـاعر أو صـعوبة وصـفها لفظيا، أو ضـيق الأفق في التصور والتخيل. (Taylor et al, 1994: 25)

التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف تايلور وآخرين ١٩٩٤.

التعريف الإجرائي:

عرفت الباحثة الالكسـثيميا بانها حالة شـخصـية ذات خاصـية انفعالية بعدم القدرة على تحديد أو وصـف المشـاعر، يتم قياسـها من خلال الدرجة التي يحصـل عليها الطالب عند اجابته على المقياس الذي اعدته الباحثة.

الفصل الثاني:

اعتمدت الباحثة نظرية تايلور:

النظرية المعرفية الوجدانية لتايلور:Cognitive Approach

النظرية المعرفية الوجدانية لتايلور(Theory Cognitive The Taylor, 1997) وتفترض أن الالكسثيميا هي نتيجة الفشل في تنظيم العملية المعرفية لإدارة العواطف (المشاعر والانفعالات لوجدانية)،ويرى تايلور (Taylor, 1997) ان الالكسثيميا هي حالة متعددة الاوجه في الشخصية الانسانية لانها عبارة عن عجز في المعالجة المعرفية للانفعالات ينتج عنه ضعف في وصف العواطف والتعبير عنها، وهذا ما أكده باركر(Parker, 1997) ويعني اضطراب الالكسثيميا العجز عن التعبير بما يلج بالنفس من مشاعر متناقضة وعواطف جياشة بطريقة سوية كما أنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالمشاكل النفسية والاجتماعية كالخيانة الزوجية وغيرها (Taylor, 2010: 100) لذا ينجم عن الالكسثيميا والاهمال العاطفي مشكلات وسلوكيات تتسم بالتوتر والقلق وقلة الاحساس بالمشاعر الايجابية كالحب والسعادة (Taylor et al, 2012: 155) وأكد تايلور (Taylor) أن الوعي الشخصي وطريقة التعبير عن الانفعالات أو الأحاسيس يمثلان المكون المعرفي لنظام الاستجابة الوجدانية وعليه فان

القصور في الوعي الشخصي بالانفعالات وضعف القدرة في التعبير عنها يؤدي إلى التلبد الوجداني (الالكسثيميا) (Taylor, 2000: 124)، لذا اكد على ان التنظيم الفعال للانفعالات يكون من خلال تفاعل المكونات الثلاثة التي تتأثر بالأحداث الداخلية (الشخصية، الفسيولوجية)، والخارجية (الأحداث الأجتماعية والفيزيقية) (Taylor et al ,1997:120).

الدراسات السابقة:

١- دراسة (مصطفى،٢٠٢٠)

فعـــالية برنامج علاجي قائم على تنظيـــم الانفعالات في خفض اضطراب الالكسثيميا لدى طلاب الجامعة.

اجريت هذه الدراسة على طلبة جامعة المنصورة في مصر ،وهدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج علاجي قائم على تنظيم الانفعالات في خفض اضـطراب الالكسـثيميا لدى طلبة الجامعة ،تكونت العينة من (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنصورة تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين ،مجموعة تجريبية تشمل (١٥) طالباً وطالبة تلقت البرنامج العلاجي القائم على تنظيم الانفعالات ،ومجموعة ضـابطة تشـمل (١٥) طالباً وطالبة لم تتلق البرنامج ،تكونت أدوات البحث من مقياس الالكســثيميا (TAS-20) إعداد تايلور، وريان وباجي (Taylor, Ryan & Bagby,1985) تعريب الباحثة، واستخدمت الباحثة اختبار مان وتيني (Mann-Whiney tast) للمجموعات الصغيرة المستقلة ،واختبار ويلكوكسن لإشارة الرتب (Wilcoxon Signks Tast) للمجموعات الصـــغيرة المرتبطة للتحقق من فروض البحث ،ومربع معامل ايتا (Eta-squared, Rt) لحساب قوة تأثير البرنامج ،وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج العلاجي القائم على تنظيم الانفعالات في خفض اضـــطراب الألكســثيميا لدى طلاب الجامعة (مصطفى ،٢٠٢٠: ٢٤٤٥).

٢- دراسة (الزهراني،٢٠٢٢)

فاعلية برنامج ارشـــادي معرفي ســـلوكي في خفض أعراض الالكســـثيميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين.

هدفت الدراســة الى التحقق على فاعلية برنامج إرشــادي معرفي ســلوكي في خفض الالكسثيميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين، بلغ عددهم (٤٧) مكتئباً وللكشف

عن اعراض الالكسثيميا، تم تطبيق مقياس تورنتو للالكسثيميا (TAS-20) والذي اعده تايلور وريان وباجي (Taylor, Rayan, Baghy, 1985)، وقام بتعريبه وتطويره للبيئة المصـــرية عراقي (٢٠٠٥) وتضـــمن(٢٦) فقرة يجيب عنها المكتئب وفقاً لتدرج ليكرت الخماســـي ،وهو يتمتع بخصـائص سـيكومترية مناسـبة في النسـختين الاصـلية والعربية المطورة، ولاجل خفض اعراض الالكسـثيميا قام الباحث بتطوير برنامج ارشـادي معرفي سـلوكي يتناسـب مع اهداف الدراسـة، ويتكون من (١٣) جلسـة ارشـادية، بواقع جلسـتين في الاسـبوع، وبعد اجراء الاختبار البعدي تم اسـتخدام الوسـائل الاحصـائية لتحليل النتائج مثل: مان وتيني وويلكوكسـن، اشـارت النتائج الى فعالية هذا البرنامج في خفض اعراض الالكســـثيميا وذلك من خلال وجود فروق دالة احصـــائياً عند مســـتوى دلالة (0,05>a) بين درجات المجموعتين الضـــابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية ،كما تبين استمرار فاعلية البرنامج في خفض اعراض الالكسيثيميا وذلك من خلال وجود فروق دالة إحصـائياً عند مستوى الدلالة (0,05>a) بين درجات القياس البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية.(الزهراني، ٢٠٢٢: ٩٦).

٣- دراسة(Silva et al,2018)

Alexithymia and Emotional Processing: a longitudinal mixed methods research

الالكستيميا والمعالجة العاطفية:

هدفت الدراســـة الى التعرف على أثر برنامج مبني على المعالجة العاطفية في خفض الالكســـثيميا اضـــافة الى اســـتخدام المنهج الطولي مع المعالجة العاطفية للتعرف على أثر البرنامج لسنوات متعددة في هذه الدراسة ، تم استخدام أساليب مختلطة في التصميم الطولي لفهم الألكسـثيميا بشـكل أفضـل والمعالجة العاطفية وعملية التغيير في العلاج النفسـي. تمت دراســـة (١٢) عميلًا، (٥)منهم يعانون من مرض الألكســـثيميا، مع الأخذ في الاعتبار تطور الألكسـثيميا والوعي العاطفي والتمايز والتنظيم وشـدة الأعراض. تم اسـتخدام مؤشـر التغيير الموثوق لتفسير تطور درجات تلك المتغيرات العاطفية لكل حالة واستخدم التحليل الموضوعي لتحليل المقابلات الفردية. أنتج التحليل الموضـــوعي عدة موضـــوعات، منظمة في مجالين عريضين: ١) إدراك العواطف و ٢) وصف التغيير، وقد اظهرت النتائج ان الافراد الخاضعين للمعالجة العاطفية انخفضـــت لديهم الألكســـيثيميا وتغيروا أيضًـــا في واحد على الأقل من المتغيرات العاطفية (نقص الوعي العاطفي أو تمايز المشـــاعر أو تنظيم العواطف). بشـــكل

عام، كان الأفراد الذين يعانون الألكسثيميا قادرين على تحقيق تغيير في العلاج النفسي على الرغم من ميلهم إلى التركيز على الشكاوى الجسدية ، ووصف التغييرات بطريقة أكثر عقلانية وليس عاطفية وتقديم أوصاف أكثر غموضًا لمشاكلهم. تشير هذه النتائج إلى أن ألالكسثيميا قد تتغير من خلال العلاج وتعزز ارتباط هذه التغييرات بتحسين المعالجة العاطفية (40: Silva et al,2018).

٤-دراسة Rigby (2020)

Alexithymia And Individual Differences In Emotion Valuation And Sensory Processing

الالكسيثيميا والاختلافات الفردية في العاطفة (التقييم والمعالجة الحسية).

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر عرض المشاهد العاطفية في المعالجة الحسية والتعبير عن العواطف لدى طلبة الجامعة المصابين بالالكسثيميا، اعتمدت الدراسة على عينة من(١٠٦) طبق عليهم مقياس الالكسثيميا لقياس حساسية المعالجة الحسية (SPS) وتم عرض مجموعة من المشاهد العاطفية التي تتضمن مواقف تفاعلية مع أفراد الاسرة ومع زملاء الدراسة والآخرين، واستمر عرض المشاهد العاطفية لمدة (٤٠) دقيقة يومياً ولمدة (٣) أشهر وكان يتم مناقشتهم بشأن متعة المشاهد العاطفية وكان يطلب منهم إصدار احكام سريعة حول المواقف العاطفية كما يطلب منهم تقييم المشاهد الايجابية بدقة ،وبعد انتهاء فترة عرض المشاهد تخلص اعضاء المجموعة من المشكلات المتعلقة بالتقييم العاطفي كما إزدادت الروابط بين ادراك الموقف وابعاد الالكسثيميا، وزادت الدقة في تفسير الاحساسات والتعاطف ،بينما انخفضت لديهم مشاكل الصحة البدنية.([Rigby, 2020:ii]).

التعقيب على الدراسات :

من خلال قراءة الباحثة للدراسات السابقة العربية والاجنبية وجدت

١- ان جميع الدراسات استخدمت مقياس تورنتو (TAS-20) لتشخيص الالكسيثيميا الا ان الباحثة قامت ببناء مقياس يتلاءم وطبيعة مجتمع جامعة الموصل وطبيعة افراد العينة .

٢- اكدت الدراسات على بعدين أو ثلاثة ابعاد في دراسة الالكسثيميا الا ان الدراسة الحالية اعتمدت خمسة ابعاد.

٣- الدراسات التجريبية اعتمدت إما على برامج علاجية معرفية وإما على برامج ارشادية لكن الدراسة الحالية قامت ببناء برنامج قائم على مهارات الذكاء العاطفي

٤- استخدمت معظم الدراسات السابقة معامل (مان وتني) في تحليل النتائج وكذلك ستستخدم الباحثة هذا المعامل في تحليل نتائج دراستها كون عينة الدراسة قصدية.

٥- جميع الدراسات السابقة توصلت الى ان البرامج المعتمدة ادت الى خفض الالكسثيميا وتحسن اعراضها وستقوم الباحثة بمقارنة نتائج دراستها مع الدراسات السابقة .

الفصل الثالث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي الذي يعتمد على التحكم في الظروف والشروط التي تسمح بإجراء تجربة من خلال الملاحظة المنتظمة.

مجتمع البحث:

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من الافراد أو الظواهر أو الاشياء ذات العناصر المشتركة المتعلقة بمشكلة الدراسة القابلة للملاحظة والقياس ،ومن ثم تعمد الباحث الى تعميم نتائج البحث عليها (العباسي ،٢٠١٨: ١٢٩).

ويتكون مجتمع البحث من طلبة جامعة الموصل في مدينة الموصل محافظة نينوى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وحصلت الباحثة على عدد واسماء الكليات في جامعة الموصل ،ومن كلا الجنسين الذكور والاناث، وقد بلغ عدد الطلبة الكلي (٤٢٢٣٥) طالبا وطالبة، بواقع (٢٠٤٥٣) طالبا و(٢١٧٨٢) طالبة في جميع الكليات.

عينة البحث:

استخدمت الباحثة عدداً من العينات سيتم وضعها في سياق الفصل.

١- عينة التشخيص:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (١٠٥١) طالباً وطالبة موزعين على (١٥) كلية لأغراض التشخيص.

٢- عينة البحث الاساسية:

اختيار عينة البحث يعد امرا بالغ الاهمية ، فالهدف الاساسي من اختيارها هو الحصول على معلومات المجتمع الاصلي للبحث من اجل تحقيق امكانية تعميم النتائج (باهي، ٢٠٠٠: ٥٨-٥٧).

اذاً تعرف عينة البحث بانها مجموعة جزئية من مجتمع البحث ،وممثلة لعناصر المجتمع افضل تمثيل (عباس واخرون، ٢٠١٤ :٢١٨).

وقد تم اختيار العينة الاساسية بعد اجراء عملية التشخيص ، اذ وجد ان طلبة كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية قد حصل على اعلى وسط حسابي في مقياس الالكسثيميا ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة التشخيص البالغ عددهم (١٠٥١) طالب وطالبة من الكليات العلمية والانسانية وذلك بتاريخ (٢٠٢٣/٢/١٩) وتم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للكليات المشمولة بعينة التشخيص كما في الجدول (١).

جدول (١)

يبين حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للكليات المشمولة

ت	الكلية	القسم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية	116.4333	9,3
2	كلية الاداب	اللغة العربية	67.854	6,24
3	الصيدلة	-	69.084	9,05
4	ادارة واقتصاد	المحاسبة	61.091	4,09
5	التربية الاساسية	رياض الاطفال	64.121	4,18
7	التربية للبنات	قسم علوم حياة	70,609	6,13
8	الهندسة	قسم ري وبزل	72,8	8,2
9	التربية البدنية	-	72, 8	8,04
10	كلية التمريض	-	68,4	4,16
11	كلية الطب	-	66, 4	4,04

12	كلية علوم الحاسوب والرياضيات	قسم الاحصاء	68, 6	4,67
13	التربية للعلوم الصرفة	علوم حياة	64, 3	4,12
14	كلية العلوم	قسم الكيمياء	65, 3	4,34
15	كلية العلوم الاسلامية	-	63, 4	4,63

وبناء على المتوسطات التي توصلت اليها الباحثة في التشخيص تم اختيار كلية التربية للعلوم الانسانية/قسم العلوم التربوية والنفسية عينةً لاجراءات بحثها اذا ظهر ان المتوسط الحسابي لهذه العينة اعلى من بقية الكليات والأقسام، وقامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء والعمر الزمني والاختبار القبلي.

أدوات البحث:

١- مقياس الالكسثيميا :

استخدمت الباحثة مقياس الالكسيثيميا الذي اعدته في اطروحتها للدكتوراه الموسومة بـ"أثر برنامج قائم على مهارات الذكاء العاطفي في خفض الالكسيثيميا لدى طلبة جامعة الموصل" والذي تكون بصيغته النهائية من (٣٤) فقرة موزعة على (٥) ابعاد يتمتع بصدق ظاهري عالٍ ،كما تتمتع فقراته بقوة تمييزية فقد تراوحت القيم التائية للتمييز مابين (-11,722 2,105)، كما يتمتع المقياس بمعامل ثبات وإعادة الاختيار وقدره (0,80): كما اثبت المقياس ثباته بمعادلة الفاكرونباخ (Cronbach Alpha Coefficient) التي بلغت (0,82) في حين كان الثبات باستخدام معادلة جوتمان (Guttman Coefficient)(0,84) وأما معامل الثبات باستخدام معادلة كودر –ريتشاردسون (Kuder-Richardson21 Coefficient) فكان (0,79).

٢- الخصائص السايكومترية للمقياس:

يتضح من جدول (٢) الخصائص السايكومترية للمقياس الذي اعدته الباحثة الالكسثيميا

جدول (٢)

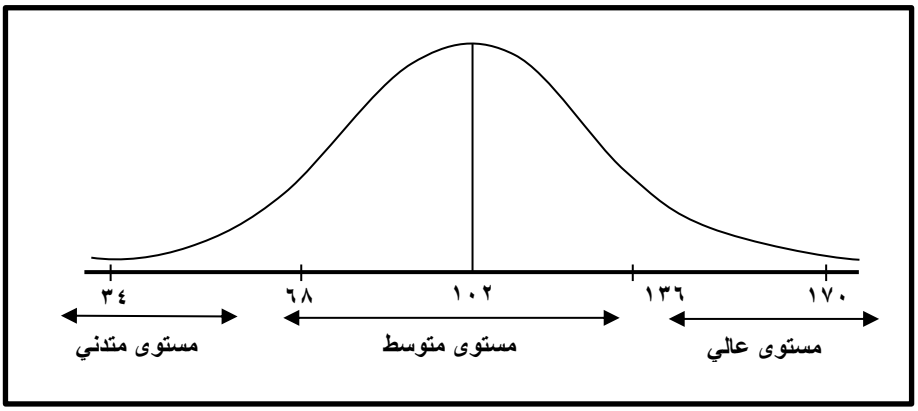
يوضح مؤشرات مقياس الالكسثيميا

المؤشرات	المقياس
العدد	٤٠٠
اقل درجة	٧٧
اعلى درجة	١٥٨
المدى	٨١
الوسيط	١١٦
المنوال	١١٨
المتوسط الحسابي	١١٦,٣٦٥
الانحراف المعياري	١٥,٠٧٤٣١
التباين	٢٢٧,٢٣٥
الالتواء	٠,٠٣٩
التفلطح	-٠,١٣٧

تصحيح المقياس :

بما ان المقياس خماســـي وهو يتكون من (٣٤) فقرة لذا الدرجة العليا على المقياس (١٧٠) درجة، والدرجة الدنيا (٣٤) درجة والوسـط الفرضـي (١٠٢) وقد تم حسـاب مسـتويات لدرجات المقياس كما الشكل (1)

- المستوى العالي وتتراوح درجاته من (١٣٦-١٧٠).
- المستوى المتوسط وتتراوح درجاته من (٦٨-١٣٦) .
- المستوى المتدني وتتراوح درجاته من (٦٨-٣٤).



الشكل (١) يوضح توزيع درجات المقياس على المستويات الثلاثة

١- البرنامج:

قامت الباحثة ببناء برنامج وفقاً لمهارات الذكاء العاطفي بالرجوع إلى نظرية (بار-اون) بمهاراتها الخمسة والتي تتضمن .

١- مهارات الذكاء الشخصي Intrapersonal Intelligence:

٢ -مهارات الذكاء الاجتماعيInterpersonal Intelligence:

٣- المهارة على التكيف Adaptability :

٤-المهارة على ادارة الضغوطStress Management:

٥- المهارة على ضبط الحالة المزاجيةGeneral Mood :

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات السابقة المتعلقة بالذكاء العاطفي قامت بإعداد دروس البرنامج حيث تم صياغة (٢١) درساً متنوعاً .

- **محتويات الدرس**

يتضـــمن البرنامج (٢١) درســـاً وقد احتوى كل درس من الدروس واحدة من مهارات الذكاء العاطفي ،فضـــلاً عن احتوائه أمثلة وقصـــصـــاً وتمارين لغرض تحقيق اهداف البرنامج وتضمنت الدروس ما يأتي:

١- عنوان الدرس

٢- الهدف العام

٣- الاهداف الخاصة ولكل درس اهداف خاصة به

٤- الوسائل المستخدمة(السبورة، اقلام ملونة، حاسوب، عارضة أو جهاز عرض البيانات بالحاسوب).

أ- المقدمة: متابعة الواجب البيتي الذي اعطي في الدرس السابق مع اعطاء مقدمة عن موضوع الدرس الجديد.

٥- التقنيات المستخدمة (المناقشة، الحوار، العصف الذهني) والتي تتضمن تقديم موضوع الدرس بشكل مفصل مع استعمال الامثلة والقصص حسب موضوع الدرس فضلاً عن اعطاء تمارين خاصة بموضوع الدرس.

٦- التقويم البنائي: اعطاء اسئلة في نهاية الدرس وتحقيق الاهداف التي حددت في بداية الدرس.

٧- الواجب البيتي: القيام بتكليف الطلبة ببعض الواجبات البيتية التي تسهم في تحقيق الهدف من البرنامج.

- **الفيديوهات**

ارتأت الباحثة القيام بتقديم بعض الفيديوهات التثقيفية والترفيهية التربوية والتي تدعم دروس البرنامج والمقدمة من الاساتذة في علم النفس والتنمية البشرية والمقدمة في قناة اليوتيوب.

وقد قامت الباحثة بحساب الصدق الظاهري بعرضه على الخبراء الذين اجمعوا وبنسبة (٩٠%) على صلاحية البرنامج دون حذف اي درس من دروس البرنامج .

التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية وذلك بتطبيق عدد (٣) من دروس البرنامج على عينة من طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية من خارج العينة الاساسية بلغ عددهم(٢٠) طالباً وطالبة لمعرفة مدى تقبل الطلبة للموضوع وكذلك لضبط زمن الدرس فوجدت الباحثة قبولاً كبيراً عند الطلبة بهذا الموضوع وهدفت تجربة البحث إلى:

١- التعرف على مدى وضوح دروس البرنامج من حيث المقدمة والامثلة والتمارين.

٢- مدى تقبل الطلبة لمحتوى دروس البرنامج

٣- حساب الزمن المستغرق (٤٥) دقيقة.

٤- الاجابة عن تساؤلات الطلبة وتوضيح كل ماهو غير واضح ومبهم لديهم للاستفادة من هذه التساؤلات في تعديل دروس البرنامج.

٥- التعرف على نقاط الغموض في محتوى دروس البرنامج

٦- معرفة مدى تفاعل الطلبة وتقبلهم لدروس البرنامج.

ومن خلال التجربة الاستطلاعية، وجد ان زمن تطبيق الدرس الواحد يستغرق من (٤٠- ٤٥) دقيقة.

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من صلاحية البرنامج من قبل الخبراء تم تطبيق البرنامج وفقاً للجدول (٣) :

جدول (٣)

تاريخ وايام تطبيق دروس البرنامج

تسلسل الدرس	اليوم	التاريخ	اسم الجلسة
الاول	الاحد	٢٠٢٣/٢/١٩	التعارف
الثاني	الثلاثاء	٢٠٢٣/٢/٢١	الوعي بالذات
الثالث	الاربعاء	٢٠٢٣/٢/٢٢	التوكيدية
الرابع	الاحد	٢٠٢٣/٢/٢٦	تقدير الذات
الخامس	الثلاثاء	٢٠٢٣/٢/٢٨	تحقيق الذات
السادس	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/١	الاستقلالية
السابع	الاحد	٢٠٢٣/٣/٥	الذكاء الشخصي
الثامن	الثلاثاء	٢٠٢٣/٣/٧	التعاطف
التاسع	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/٨	المسؤولية الاجتماعية
العاشر	الاحد	٢٠٢٣/٣/١٢	العلاقات الاجتماعية
الحادي عشر	الثلاثاء	٢٠٢٣/٣/١٤	الذكاء الاجتماعي
الثاني عشر	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/١٥	إدراك الواقع
الثالث عشر	الاحد	٢٠٢٣/٣/١٩	المرونة

تسلسل الدرس	اليوم	التاريخ	اسم الجلسة
	الثلاثاء	٢٠٢٣/٣/٢١	عطلة
الرابع عشر	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/٢٢	حل المشكلات
الخامس عشر	الاحد	٢٠٢٣/٣/٢٦	القدرة على التكيف
السادس عشر	الثلاثاء	٢٠٢٣/٣/٢٨	تحمل الضغوط
السابع عشر	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/٢٩	ضبط الاندفاع
الثامن عشر	الاحد	٢٠٢٣/٤/٢	إدارة الضغوط
التاسع عشر	الثلاثاء	٢٠٢٣/٤/٤	التفاؤل
العشرين	الاربعاء	٢٠٢٣/٤/٥	السعادة
الحادي والعشرين	الاحد	٢٠٢٣/٤/٩	الحالة المزاجية
الثاني والعشرين	الاربعاء	٢٠٢٣ /٤/١٢	الاختبار البعدي

الوسائل الاحصائية:

لغرض تحقيق اهداف البحث وفرضياته وتحليل لبيانات ومعالجتها احصائية تم استعمال الوسائل الاحصائية وبرنامج المعالجة الاحصائية (SPSS).

١- معامل ارتباط بيرسون في استخراج الصدق البنائي، معامل الثبات.

٢- معادلة الفاكرونباخ (Cronbach Alpha Coefficient) في استخراج معامل الثبات .

٣- معادلة كودر –ريتشاردسون (Kuder-Richardson21 Coefficient)

٤- معادلة جوتمان (Guttman Coefficient)

٥- الاختبار التائي لمعامل الارتباط

٦- اختبار ولكوكوسون لدلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للالكسثيميا.

٧- اختبار مان وتني لدلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الالكسثيميا.

الفصل الرابع:

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها

نتائج هدف البحث والذي ينص على (التعرف على اثر برنامج قائم على مهارات الذكاء العاطفي في خفض الالكسثيميا لدى طلبة جامعة الموصل). وللتأكد من تحقيق هذا الهدف تم اختبار صحة الفرضية الصفرية الأولى التالية:

١- (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية بين الاختباريين القبلي والبعدي للالكسثيميا)

بعد حساب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الالكسثيميا تم تحويل الدرجات الى رتب واستخدم معامل (ويلكوكسن) لحساب الفروق في الرتب وذلك كون المجموعة التجريبية عينة مقصودة لايمكن الاحصاء المعلمي معها لذا تم استخدام الاحصاء اللامعلمي، وجد في جدول (٣) ان قيمة ويلكوكسن المحسوبة تساوي (٠) وهي اصغر من الجدولية البالغة (١٥١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكان الفرق لصالح الاختبار البعدي كما الجدول (٤).

جدول (٤)

يوضح نتائج معامل ويلكوكسن للتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

العدد	الاختبار	متوسط الدرجات	مجموع الإشارات		قيمة ويلكوكسن		مستوى الدلالة عند (0.05)
			(−)	(+)	المحسوبة	الجدولية	
30	القبلي	116.4333	30	0	0	151 0.05 (30)	دال إحصائياً لصالح البعدي
	البعدي	83.0000					

وبهذه النتيجة يمكن رفض الفرضية الصفرية الأولى لوجود فروق دالة احصائياً والتي تنص على: (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للالكسثيميا) ،وهذا يعني ان للبرنامج أثرا دالاً إحصائياً في خفض مستوى الالكسثيميا لدى طلبة جامعة الموصل.

٢- اختبار صحة الفرضية الثانية والتي تنص على(لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفق أبعاد مقياس الالكسثيميا) كما في الجدول رقم (٥).

جدول (٥)

يوضح نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي وفق أبعاد المقياس

الأبعاد	العدد	الاختبار	متوسط الدرجات	مجموع الإشارات		قيمة ويلكوكسن		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
				(-)	(+)	المحسوبة	الجدولية	
البعد الأول	٣٠	القبلي	25.6667	29	1	1	١٥١ ٠,٠٥ (٣٠)	دال إحصائياً لصالح البعدي
		البعدي	18.0000					
البعد الثاني	٣٠	القبلي	24.1333	30	0	0	١٥١ ٠,٠٥ (٣٠)	دال إحصائياً لصالح البعدي
		البعدي	16.2000					
البعد الثالث	٣٠	القبلي	24.1333	25	5	5	١٥١ ٠,٠٥ (٣٠)	دال إحصائياً لصالح البعدي
		البعدي	18.1333					
البعد الرابع	٣٠	القبلي	16.4667	29	1	1	١٥١ ٠,٠٥ (٣٠)	دال إحصائياً لصالح البعدي
		البعدي	10.6667					
البعد الخامس	٣٠	القبلي	26.0333	27	3	3	١٥١ ٠,٠٥ (٣٠)	دال إحصائياً لصالح البعدي
		البعدي	20.0000					

يظهر من خلال الجدول ما يلي ان الابعاد الخمسة كانت القيمة فيها والخاصة بمعامل ويكلوكسن اصغر من الجدولية لذا فالفروق دالة احصائياً لصالح الاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية وللإبعاد الخمسة وهذا يوكد ان كل الابعاد تأثرت بالبرنامج وانخفضت درجات الابعاد في الاختبار البعدي.

وجاءت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الزهراني (٢٠٢٢) التي توصلت الى ان تدريبات الاسترخاء ضمن برنامج العلاج المعرفي السلوكي ادى الى تخفيف الالكسثيميا لدى طالبات الجامعة ،كما اتفقت مع دراسة مصطفى (٢٠٢٠) التي توصلت الى فاعلية البرنامج العلاجي القائم على تنظيم الانفعالات في خفض اضطراب الالكسثيميا لدى طلاب الجامعة، كما اتفقت مع دراسة (Silva et al ,2018) ودراسة (Rigby, 2020) التي توصلتا الى ان الالكسثيميا تتغير من خلال العلاج باستخدام طرق مختلفة وتعزز ارتباط هذا التغير بتحسين المعالجة العاطفية.

٣- اختبار صحة الفرضية الثالثة والتي تنص على (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية) .

جدول (٦)

الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لابعاد المقياس

الأبعاد	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان ويتني		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
البعد الأول	التجريبية	٣٠	٥٠٧,٥٠	١٦,٩٢	٤٢,٥	٢٤٩ ٠,٠٥ (٣٠ ، ٣٠)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	٣٠	١٣٢٢٢,٥٠	٤٤,٠٨			
البعد الثاني	التجريبية	٣٠	٤٨٦,٠٠	١٦,٢٠	٢١,٠	٢٤٩ ٠,٠٥ (٣٠ ، ٣٠)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	٣٠	١٣٤٤,٠٠	٤٤,٨٠			
البعد الثالث	التجريبية	٣٠	٥٢٦,٠٠	١٧,٥٣	٦١,٠	٢٤٩ ٠,٠٥ (٣٠ ، ٣٠)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	٣٠	١٣٠٤,٠٠	٤٣,٤٧			
	التجريبية	٣٠	٤٨٩,٠٠	١٦,٣٠	٢٤,٠	٢٤٩	

البعد الرابع	الضابطة	٣٠	١٣٤١,٠٠	٤٤,٧٠		٠,٠٥ (٣٠ ، ٣٠)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
البعد الخامس	التجريبية	٣٠	٥٢٠,٥٠	١٧,٣٥	٥٥,٥٠	٢٤٩ ٠,٠٥ (٣٠ ، ٣٠)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	٣٠	١٣٠٩,٥٠	٤٣,٦٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٠	٤٦٥,٠٠	١٥,٥٠	٠,٠٠٠	٢٤٩ ٠,٠٥ (٣٠ ، ٣٠)	دال إحصائياً لصالح التجريبية
	الضابطة	٣٠	١٣٦٥,٠٠	٤٥,٥٠			

يظهر من خلال الجدول (٦) ان جميع قيم ويلكوكسن المحسوبة اصغر من الجدولية لذا جاءت الفروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في كل الابعاد وكذلك في الدرجة الكلية.

الفصل الخامس:

الاستنتاجات:

١- ان اعراض الالكسثيميا منتشرة لدى طلبة جامعة الموصل ولكن بدرجات متفاوتة وجاءت ضمن المستوى المتوسط على المقياس الذي اعدته الباحثة.

٢- كان للبرنامج الذي اعدته الباحثة أثر في تخفيف أعراض الالكسيثيميا لدى افراد العينة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تم وضع التوصيات التالية:

١- على وحدات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كليات جامعة الموصل اعتماد مقياس الالكسيثيميا للكشف عن اعراضها لدى الطلبة ليتمكن مسؤولو الوحدات من تشخيصها والعمل على التخفيف من اعراضها.

٢- على المسؤولين في رئاسة جامعة الموصل تشجيع اقامة الندوات التربوية والنفسية للطلبة وتشجيعهم على التواصل الفعال واعتماد نشاطات تربوية تساعد على ادماج وتخفيف حدة الاعراض لديهم.

المقترحات: تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:

١- إجراء دراسة بعنوان(أثر برنامج تربوي للتخفيف من حدة الالكسيثيميا ادى طلبة المرحلة الاعدادية)

٢- إجراء دراسة وصفية (العلاقة بين الالكسيثيميا واساليب المعاملة الوالدية).

٣- اعتماد البرنامج المعد من قبل الباحثة للتخفيف من حدة الالكسيثيما لدى وحدات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعة.

المصادر:

- **اثر برنامج تعليمي في تحسين اداء الذاكرة لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مركز محافظة نينوى**، سرى غانم العبيدي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، العراق،(٢٠١٣).
- **اساسيات البحث العلمي والتحليل الاحصائي في العلوم السلوكية**، عامل فاضل العباسي، نون للنشر، بغداد، (٢٠١٨).
- **الحقائب التدريبية منظمة الاقطار العربية المصدرة للبترول**، درة عبد الباري احمد واخرون
- **دور المدرس في تنمية المجتمع المحلي**، اليونسكو، المكتب الاقليمي للتربية في الدول العربية، عمان، (١٩٩٣).
- **العلاقة ما بين العجز والنقص في القدرة على التعبير على الشعور (الالكسيثيميا) والمخادعة / المخاتلة/(المككافلية)**،هشام عبد الرحمن الخولي، **مجلة دراسات وبحوث علم النفس والصحة النفسية** ،كلية التربية /جامعة عين شمس (٢٠٠٥).
- **فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض اعراض الالكسيثيميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين**، الزهراني عبدالله سعيد احمد، **مجلة الفنون والادب وعلوميات الانسانيات والاجتماع**، العد (٨٣)،المملكة العربية السعودية،(٢٠٢٢).

- **فعـالية برنامج علاجي قائم على تنظيـم الانفعـالات في خفض اضطراب الالكسيثيميا لدى طلاب الجامعة**، ايمان علي حمد مصطفى، **مجـلة كـلـية التربية**، جامعـة المنصـورة العدد (١١١)، يوليو ٢٠٢٠، ص (٢٤٤٥-٢٤٨٦)، (٢٠٢٠) .
- **مسـتوى صـعوبة التعرف على المشـاعر (الالكسـيثيميا) دراسـة وصـفية مقارنة بين المراهقين العدوانين وغير العدوانين**، عبلة دهمش، جامعة محمد بوضـياف المسـيلة، الجزائر (٢٠١٧).
- **معجم مصـطلحـات التربيـة والتعليم** ،احمـد زكي بـدوي، دار الفكر العربي، القـاهرة، (١٩٨٠).
- **معجم مصـطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم** ،مجدي عزيز ابراهيم، عالم الكتب ،القاهرة، (٢٠٠٩).
- معهد النفط العربي للتدريب، لبنان، (١٩٨٨).
- Alexithymia Individual differences in emotion valuation and sensory processing, Rigby ,S,N**, A Thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies of The University of Manitoba**, Department of Psychology University of Manitoba Winnipeg, Manitoba, Canada, (2020).
- Alexithymia and Emotional Processing, Silva. Ana Nunes da, Watson. Jeanne, Vasco. António Branco ,a longitudinal mixed methods research, Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome volume 21:40-5. (2018).
- Alexithymia in young people's academic career: The mediating role of anxiety and resilience. Romano, L., Buonomo, I., Callea, A., & Fiorilli, C ,**The Journal of Genetic Psychology**, 180(4-5), 157-169. doi:10.1080/00221325.2019.1620675-. (2019).
- disorders of affect regulation :alexithymia Taylor, G, Bagby, R, & Parker, j in -.(1997).
- **Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness**,Taylor, G, Cambridge University Press, New York, (1997).
- Emotional Intelligence and giftedness, - Mayer, J. Perkins, D. Caruso, D. & Salovey, P, Roeper Review, 23 (3), 131-137,(2001) .
- Is dynamic Psychotherapy contraindicated for a large number ofpatients with psychosomatic disease?. Psychotherapy and psychosomatics, Sifineos,E V.21,P.133. (1973).

- lone lines in the disa ffected (alexithymia) patient in loneliness and longing: conscious and Unconscious Aspects, , Taylor, G. J ,ed. B., Willock, l.c. Bohm and R.curitis Colman (2012).
- 19-Neuroimaging studies of alexithymia: Physical, affective, and social perspectives. Moriguchi, Y., & Komaki, G ,**BioPsychoSocial Medicine,** 7(1), 8. doi:10.1186/1751 0759-7-8, (2013).
- Reation between alexithymia and locus of control ,Taylor,G. J. of New Trend in Experimental and Clinical psychology ,XVI.(104).PP. 11-16, (2000).
- Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring Joukamaa M,Kokkonoen P,Juha V,Juha T,and Jari**, Journal of Psychosomatic medicine** vol 65, pp 307-312. (2003).
- The twentyitem Toronto Alexithymia Scale-1. Taylor, G. Bagby, R., &Parker, J, Item selection and cross-validation of the factor structure. **Journal of Psychosomatic Research,** 38, 23 – 32, (1994).