مجلة العلوم التربوية والنفسية
JOURANL OF EDUCATIONAL AND PSYCHOLOGICAL SCIENCES

فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في خفض اضطراب الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي

د. عمر بن سليمان الشلاش

أستاذ علم النفس المشارك

قسم علم النفس، كلية العلوم والدراسات الإنسانية بشقراء، جامعة شقراء

البريد الإلكتروني للباحث

Oma_sha@hotmail.com

تاريخ استلام البحث: ١٧ / ٥ / ٢٠٢٣م

تاريخ قبول النشر: ٧ / ٨ / ٢٠٢٣م

فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في خفض اضطراب الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي

د. عمر بن سليمان الشلاش
أستاذ علم النفس المشارك
قسم علم النفس، كلية العلوم والدراسات الإنسانية بشقراء، جامعة شقراء

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في خفض اضطراب الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٨) طالبة من طالبات قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة شقراء مقسمة إلى (٩) طالبات كمجموعة تجريبية، و(٩) طالبات كمجموعة ظابطة، ومن الأدوات التي استخدمت في الدراسة مقياس الألكسيميثيا (إعداد الباحث)، كما قامت الدراسة ببناء برنامج قائم على عادات العقل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: فاعلية البرنامج التدريبي في خفض اضطراب الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي وخاصة ذوي الطالبات ذوي الحرمان الوادلي من ناحية الأب.

الكلمات المفتاحة: عادات العقل، الألكسيثيميا، الحرمان الوالدي.

The effectiveness of a training program based on habits of mind in reducing alexithymia disorder among a sample of university students with parental deprivation

Abstract:

The current study aimed at revealing the effectiveness of a training program based on habits of the mind in reducing alexithymia disorder in a sample of female university students with parental deprivation, (18) female students from the Department of Educational Psychology (9) experimental group, and (9) a control group. The study used the alexithymia scale and the training program (prepared by the researcher). The study followed the semi-experimental approach. The results of the study revealed: The effectiveness of the training program in reducing alexithymia disorder in a sample of female university students with parental deprivation, especially those of female students with parental deprivation on the father's side.

Key words: Habits of Mind, Alexithymia, Parental Deprivation.

مقدمة:

مما لا شك فيه أنفئة الشباب من تُعد احد الاستثمارات التي تنهض –مستقبلًا- بالمجتمع، وتعمل على إدارته وتنميته؛ مما يستلزم الاهتمام بهم سواءً على المستوى النفسي أو التعليمي أو الثقافي أو الاجتماعي، والعمل على تمتعهم بقدر مرتفع من السواء النفسي؛ ومن المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب، وتمثل عائقاً أمام التمتع بقدر ملائم من السواء النفسي؛ مشكلة فقدان الوالدين أو أحدهما؛ والذي تتعدد أسبابه ما بين الحرمان الناتج عن الموت؛ أو التغيب لظروف سلبية وخارجة عن الإرادة؛ كالسجن، أو الإيداع بإحدى المستشفيات لفترة طويلة أو بانفصال الوالدين، أو الغياب لظروف إيجابية لدواعي العمل والسفر، ؛ مما يجعل الأبناء في حالة حرمان من المشاعر الوالدية والدفء الأسري.

ويرى ترنج (Trang ,2006) أن الحرمان الوالدي يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية؛ كعدم الثقة بالنفس أو الاتجاه إلى العدوانية، أو من خلال اللامبالاة وعدم الطموح، وفقدان القدرة على البوح بالمشاعر؛ وعدم القدرة على الضبط الذاتي والتحمل النفسي، أو إقامة علاقات اجتماعية.

ومن بين الاضطرابات التي تنتج عن المعاناة من الحرمان الوالدي اضطراب الألكسيثيميا؛ ويُعد اضطراب الألكسيثميا حالة من صعوبة القدرة على التميز والتعبير عن المشاعر والحالات العاطفية والوجدانية؛ ويضيف (محمد، ٢٠١٣) أنها حالة تتسم بمحدودية الخيال، وعدم القدرة على التواصل الاجتماعي.

ويرى كلٌّ من جوكاما وآخرين (Mikulincer et al, 2005)، وميكولينسر، Joukamaa, et al. (2003) أنه يمكن التنبؤ باضطراب الألكسيثيميا من خلال التفكك الأسري، وقلة التعبير الوجداني من جانب الآباء تجاه أبنائهم.

كما يعاني المصابون بهذا الاضطراب من: العزلة الاجتماعية، والشكاوى الجسمانية، وتقدير الذات المنخفض، ويجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم الإيجابية والسلبية تجاه الآخرين، كما يفتقدون إلى التعاطف والتواد للحفاظ على علاقاتهم بالآخرين (Sexena, 2011).

وأشارت دراسة ثوربرغ، يونغ وسوليفان وليفرز Thorberg, Young, Sullivan& Lyvers, (2011) إلى وجود مستويات من معتدلة إلى قوية في العلاقة بين رعاية الأم والألكسيثيميا، كما أظهرت النتائج أن العلاقة تركزت في مجالين: (الصعوبات في وصف المشاعر، والصعوبات في تحديد المشاعر، بينما لا يوجد ارتباط في مجال التفكير الموجه خارجيًا)، كما تبين أن العلاقة بين الأمومة والألكسيثيميا، كانت أقوى من العلاقة بين الأبوة الألكسيثيميا.

وقد اختلف الباحثون في عملية تحديد منشأ الألكسيثيميا، فذهب البعض أنها عصبية المنشأ، وتحتاج إلى التدخل العلاجي؛ بينما يرى البعض أنها نفسية المنشأ، ويمكن علاجها من خلال الاستراتيجيات التعويضية (Aldao et al, 2011).

ويرى سيفنيوس (Sifneos, 2000) أن العلاج الفردي التدعيمي، والعلاج الجماعي، والعلاج النفسي التعليمي أثبت نجاحاً مع مصابي اضطراب الألكسيثيميا ، فاستخدام الاستراتيجيات التعويضية هو ما يُمكِّن المعالج من إقامة علاقة إيجابية وودية وبنَّاءة ومثمرة مع المريض؛ من خلال تشجيعه على التحدث، ومناقشة المشاعر، والتواصل الاجتماعي، وتفهم مشاعر الآخرين والقدرة على وصفها، وكذلك تنمية قدراته على حل المشكلات والتخيل، والتفكير (محمد، ٢٠١٩) ؛ ويُعد التفكير أرقى أشكال النشاط العقلي؛ حيث يتمكن الشخص –من خلال التفكير– من الارتقاء بذاته وحياته. (مازن، ٢٠١١)؛ ومن بين العوامل التي تعمل على تنمية التفكير، وإعادة تشكيل التوجهات، وإعادة تنظيم الأفكار بفاعلية؛ عادات العقل التي تعرف من خلال عدة اتجاهات؛ يشير الاتجاه الأول إلى: أن عادات العقل هي أحد أنماط السلوكيات الذكية، ويشير الاتجاه الثاني إلى: أنها موقف يتخذه الفرد بناءً على مبدأ أو قيمة معينة، أما الاتجاه الثالث فيشير إلى: عادات العقل بأنها تركيبة عقلية لصنع اختيارات (جبر، ٢٠٢١).

لذا تحاول الدراسة الحالية بناء برنامج إرشادي قائم على عادات العقل؛ لخفض اضطراب الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي

مشكلة الدراسة:

تنبع مشكلة الدراسة من خلال استعراض الباحث الأطر المرجعية، والدراسات السابقة التي اهتمت بالاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الأبناء عند فقد أحد الوالدين أو كليهما، ومن بين هذه الاضطرابات اضطراب الألكسيثيما الذي يَعد من الاضطرابات التي تحدث بعض الارتباكات في البنية المعرفية لدى الشخص (Strien et al., 2018).

ويرى الدوا وآخرين (2011) .Aldao et al أن اضطراب الالكسيمثيا عامل من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات الانفعالية؛ مما يشكل عائقاً للفرد في بناء علاقاته الاجتماعية.

ويَعد الخلل في الانفعالات، مؤثراً على سلامة المكون المعرفي والسلوكي للفرد (علي، ٢٠١٦). مما يؤثر تاثيرًا جمًا على الطالبات في طور مرحلة المراهقة والإعداد لإدارة الأجيال، واللاتي يعانين من الحرمان الوالدي سواء من الأب أو الأم، وترى (محمد، ٢٠١٣) أن الحرمان من الوالدين هو ما يمثل الحرمان من العلاقات القوية العميقة التي تمد الأبناء بالحب والأمان، وأن فقدان هذه العلاقات يؤدي إلى انخفاض مستوى السواء النفسي والشعور بعدم الاتزان، وقد أختلف العلماء في تحديد الدور الأهم للآباء، وهل يَعد الأب هو المصدر الأول للدعم والحب والأمان أم الأم.

ويرى سيو وجيو (2018) Sibo and Guo أن مشاعر التعبير الوجداني التي تظهرها الأم للأبناء هي ما يؤثر بشكل إيجابي وقوي على إدراك الأبناء لذواتهم، وعدم تعرضهم للقلق والاكتئاب، بينما يرى تومر وأجراوال (2014) Tomer & Agrawal أن الأبناء في مرحلة المراهقة يكونون أكثر حاجةً للسلطة الأبوية، وأن غياب الأب لدى المراهق هو ما يُمثل له الشعور بالخواء وعدم الثقة بالنفس، مما يجعله يفضل العزلة والابتعاد عن

العلاقات الاجتماعية، كما أكد (صالح والسمري، ٢٠٠٩) أن الأبناء الذين يعانون من فقدان الأب هم الأكثر تعرضًا لقلق الانفصال، في حين يرى حسين وأحمد Hussain and Ahmed (2014) أن فقدان أيٍ من الوالدين هو ما يسبب صدمة للأبناء، ويؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي، ويؤدي بهم للعديد من الاضطرابات والتي من بينها اضطراب الألكسيميثيا.

ومن خلال عرض المشكلة فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة على التساؤل الرئيس فاعلية البرنامج الارشادي القائم على عادات العقل في خفض الالكسيثميا لدى عينة البحث، وتنبثق منه التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق بين رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الألكسيثيميا؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين رتب درجات طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي على مقياس الألكسيثيميا؛ يرجع إلى اختلاف متغير الجنس الوالدي (الأب – الأم)؟

٣- هل توجد فروق بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا؟

٤- هل توجد فروق بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا؟

ثانياً– أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في خفض اضطراب الألكسيثيميا لدى المراهقات ذوات الحرمان الوالدي؛ كما هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى الألكسميثيا لدى الطالبات تبعاً لمتغير الجنس (الأب، الأم)؛ كما هدفت إلى التعرف على نتائج تطبيق الاختبارين البعدي والتتبعي بعد تنفيذ البرنامج.

ثالثًا – أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

أ. تكمن أهمية الدراسة في تناولها لمفهوم الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، لما له من تأثير واضح في فهم سلوك الطالبات وشخصيته، وتحديد درجة توافقهن الانفعالي مع البيئة التي يتفاعلن مع أفرادها.

ب. كما تركز أهمية الدراسة في تناولها لمفهوم الألكسيثيميا لدى الطالبات والذي يعد من المفاهيم الحديثة في التراث السيكولوجي.

ج. كما أن للدراسة أهمية سيكولوجية تتمثل في إعداد برنامج تدريبي قائم على عادات العقل لخفض الألكسيثيميا لدى عينة من الطالبات ذوات الحرمان الوالدي مما يضاف إلى رصيد المكتبة السيكولوجية.

الأهمية التطبيقية:

أ. تنبع أهمية الدراسة من المساهمة في تخفيف اضطراب الألكسيثميا لدى الطالبات ذوات الحرمان الوالدي، وهن أحد الفئات الهامة بالمجتمع ممن يمرون في مرحلة المراهقة بجميع تغيراتها واضطراباتها، كما تتصف عادات العقل بقدرتها على تحسين التفكير وتنمية القدرات المعرفية.

ب. كما تُسهم الدراسة في تقديم مقياس للألكسيثيميا (إعداد الباحث)، وبناء برنامج قائم على عادات العقل في خفض اضطراب لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي. (إعداد الباحث)

ج. وربما تفيد الدراسة الحالية القائمين على التعليم في وضع برامج إرشادية توعوية للطلاب المصابين باضطراب الألكسيثيميا.

رابعاً- مصطلحات الدراسة:

١-البرنامج التدريبي: هو التدريب على ممارسة عادات منظمة وفقاً لبرنامج محدد فيه كل متغيرات الموقف (الخفاف، ٢٠١٦).

التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي: مجموعة من الأنشطة التدريبية المحددة وفقاً لفترة زمنية محددة، التي تعمل على تحسين إدراك المواقف وتحديها، والقدرة على وصف المشاعر، والتناغم مع الآخرين.

٢-عادات العقل: نمط من السلوكيات المعرفية والوجدانية والانفعالية التي يمارسها الفرد. (جبر، ٢٠٢١)

التعريف الإجرائي لعادات العقل: وتتحدد اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال المقياس المستخدم في الدراسة.

٣-الألكسيثيميا: هي سمة من سمات الشخصية تتصف بقصور في تحديد ووصف المشاعر المصاحبة لنمط معرفي موجه نحو الخارج (Taylor, 2015).

التعريف الإجرائي للالكسيثيميا: وتتحدد اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال المقياس المستخدم في الدراسة.

٤-الحرمان الوالدي: هو فقدان الابن للوالدين أو أحدهما، على اختلاف الأسباب، سواء بالطلاق أو الموت أو الهجر. (سفيح، ٢٠١٣)

التعريف الإجرائي للحرمان الوالدي: هو فقدان الطالبة لإحدى الوالدين سواء لظروف الطلاق أو الموت.

خامساً- حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تحددت الدراسة بمتغيراتها التي تتمثل في البرنامج التدريبي والألكسيثيميا وعادات العقل لدى طالبات الجامعة.
- **الحدود الزمانية:** يتم التطبيق في العام الجامعي ١٤٤٤ هـ
- **الحدود المكانية:** كلية التربية بجامعة شقراء.

الإطار النظري:

المحور الأول– عادات العقل

تعرف عادات العقل بأنها: الميول التي يظهرها الفرد تجاه استجابة ما للمشكلات الغامضة، التي تعرض حياته الشخصية والاجتماعية والعائلية (العواودة، ٢٠٢٠).

وتتسم عادات العقل بعدة سمات تتمثل في: سمة القيمة؛ وتتضمن اختيار نماذج من السلوك العقلاني أفضل من السلوك الأقل نفعًا، وسمة الرغبة؛ وهي الشعور بالرغبة في استخدام نموذج معين من نماذج السلوكيات العقلية، وسمة الحساسية؛ وتتضمن إدراك الفرص الملائمة لاستخدام السلوك العقلاني وتطبيقها، وسمة القابلية؛ وتعني امتلاك المهارات والقدرات لتحقيق النجاح، وسمة الالتزام؛ التي تعني مواصلة الإصرار على التفكير التأملي، ولتحسين أداء نموذج السلوك العقلي، وسمة السياسة، والتي تُعدُّ نوعاً من تعزيز السلوكيات الفكرية، وتحويلها إلى أفعال وحلول للمشكلات. (الخفاف، ٢٠١٦)، وتوصف عادات العقل من خلال ست عشرة عادة؛ تتمثل في:

- المثابرة: قدرة الفرد ومهاراته في الاستمرار في مواجهة المشكلات (Cushing & Braun, 2018).
- التحكم بالتهور: القدرة على ضبط التفكير، وتحديد الاستراتيجية الفعالة للموقف (قطامي، ٢٠٠٥).
- الإصغاء بتفهم وتعاطف: القدرة على حسن استماع الآخرين، وإعادة صياغة أفكارهم مع إظهار قدر من التعاطف معهم (رياني، ٢٠١١).
- مرونة التفكير: القدرة على معالجة المعلومات وتبديل الأفكار وتعديلها.
- التساؤل وطرح المشكلات: البحث عن المشكلات، والتغلب على الفجوات من خلال طرح التساؤلات، هو الأكثر أهمية وصعوبة من حل المشكلة؛ حيث إن طرح الأسئلة عادة تتيح للفرد النظر من زوايا جديدة لأبعاد المشكلة (Costa & Kalick, 2000).
- التفكير والتواصل بدقة ووضوح: القدرة على الربط بين التفكير واللغة. (وطفة، ٢٠١٥)
- جمع البيانات باستخدام كافة الحواس: ويقصد بها استخدام كافة الحواس للحصول واشتقاق المعلومات من البيئة (قطامي، ٢٠٠٥).
- الكفاح من أجل الدقة: القدرة على تفحص الأفكار من أجل اختيار الأدق والأنسب منها (Costa & Kallick, 2000;).
- التفكير فيما وراء التفكير: إدارة مهارات التفكير، وتوجيهها، وتقييمها، وتحديد المعروف والمبهم الذي يجب التعرف عليه (رياني، ٢٠١١).
- تطبيق المعارف السابقة على المواقف الجديدة: استعادة الخبرات والتجارب الماضية، وتطبيقها في مواقف جديدة (وطفة، ٢٠١٥).

- التصور والابتكار والتجديد: القدرة على تصور حلول بطرق مختلفة من خلال فحص البدائل من زوايا متعددة، والقدرة على الاستفادة من النقد، واستخدامه بحلول جديدة (Cushing & Braun, 2018).
- الاستجابة بدهشة ورهبة: القدرة على حل المشكلات وتقديم الحلول وبدائلها للآخرين، والفرح عند تحديد المشكلة وحلها (Costa & Kallick, 2000).
- إيجاد الدعابة: فرض روح الدعابة أثناء المواقف المتوترة والصعبة؛ لتقليل التوتر بين الأفراد Cushing & (Braun, 2018).
- الإقدام على مخاطر مسئولة: الاستعداد لتجربة استراتيجيات وأساليب وأفكار جديدة (وطفة، ٢٠١٥).
- التفكير التبادلي: وتعني القدرة على التفكير المتزامن مع الآخرين، والعمل من خلال فريق عمل، والاستفادة من النقد من خلال التغذية الراجعة (يونس، ٢٠٢١).
- الاستعداد الدائم للتعليم المستمر: وتعني قدرة الفرد على التعلم المستمر، وامتلاك الثقة، والبحث المستمر من أجل التعلم، وتحسين الذات (قطامي،٢٠٠٥).

المحور الثاني – الألكسيثيميا:

وتعرف الألكسيثيميا بأنها حالة من عدم القدرة على التعبير عن المشاعر، نظراً لعدم فهمها أو لعدم الوعي بها، وهي حالة مصحوبة بضيق في الأفق وعدم الطموح، وعدم القدرة على التخيل، مع اضطراب وقصور في التعامل مع الآخرين ومراعاة مشاعرهم (Parker et al , 2001).

ويضيف تيلور وآخرون Taylor et al,(2015) أن الألكسيثيميا هي النمط الذي يعكس أوجه القصور في القدرة على التعامل مع الانفعالات من الناحية المعرفية، وصعوبات التنظيم الوجداني؛ مما يؤدي للإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية.

حيث تظهر في شكل قصور في الترميز اللفظي للانفعالات، وانخفاض مستوى الوعي بالانفعالات، وانخفاض القدرة على التعبير اللفظي، وبتحليل النموذج اللغوي، مشكلات في التنظيم المعرفي للانفعالات؛ مما ينعكس على اللغة الداخلية الدالة على الانفعالات، ويظهر ضعفاً في القدرة على تسمية الانفعالات المعقدة، وانخفاضاً في الترميز اللفظي وصعوبةً في استخدام المصطلحات المعبرة عن الحالة الفسيولوجية، وكذلك السلوك الحركي، كما أن مرتفعي الألكسيثيميا كثيرًا ما يترددون في تقديم الاستجابة الانفعالية، ويتسمون بضعف الوعي الانفعالي، وسوء التنظيم الانفعالي (wotschack, 2013).

ويرى بارهمند وحزوري Barahmand & Hozoori (2013) أن اضطراب الألكسيثميا يرجع إلى عدة أسباب تتمثل في: التعرض للقلق والضغوط، وانخفاض القدرة على التنظيم الانفعالي، وميكانيزمات الدفاع السلبية، وعدم القدرة على المشكلات وضعف القدرة على اتخاذ القرار، وافتقاد الاستقلالية، وعدم المساندة

الاجتماعية، وضعف المهارات اللغوية، واضطرابات الأكل، وأنماط التعلق غير الآمن، والانفصال عن الأسرة وأساليب المعاملة الوالدية غير السوية.

دراسات سابقة:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية القائمة على عادات العقل.

١- **دراسة علي (٢٠٢٠)** التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي، قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطبقت على عينة قوامها (٢٠) طالبة، ومن الأدوات استخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية، وتم تطبيق برنامج تدريبي قائم على عادات العقل، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الطالبات.

٢- **دراسة البنا وبديوي (٢٠٢٠)** التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على الوعى بعادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٦١) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي مقسمة، إلى (٣١) طالباً مجموعة تجريبية، و(٣٠) طالباً مجموعة ضابطة، ومن الأدوات استخدام اختبار المصفوفات المتتابعة، ومقياس الرفاهة النفسية، وتوصلت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي بالنسبة للرفاهة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للرفاهة النفسية لصالح القياس البعدي، بينما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس للرفاهة النفسية وفى كل بعد من أبعاده.

٣- **دراسة جبر (٢٠٢١)** هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية استخدام برنامج قائم على عادات العقل في تنمية مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية لدى طلاب كلية التربية، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطبقت على عينة قوامها (٣٨) طالباً، مقسمة إلى (٣٨) طالباً مجموعة تجريبية، و(٣٨) طالباً مجموعة ضابطة، ومن الأدوات تم استخدام مقياس اتخاذ القرار ومقياس الدافعية العقلية، وتطبيق برنامج قائم على عادات العقل، وتوصلت إلى فاعلية البرنامج في تنمية الدافعية العقلية ومهارة اتخاذ القرار لدى الطلاب عينة الدراسة.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الألكسيثميا والحرمان الوالدي.

١- **دراسة محمد (٢٠١٣)** هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وطبقت على عينة قوامها (٨) أطفال من الأطفال المحرومين والدياً، ومن الأدوات استخدمت مقياس الألكسيثيميا، القدرة على التعرف على

المشاعر المصور، ومقياس المصور للحالة المزاجية للأطفال، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة جوهرية بين متوسطات درجات الطلاب بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا؛ بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي، كما تبين عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الألكسيثيميا في القياسين البعدي والتتبعي.

٢- دراسة (Pellerone, 2017) هدفت الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين أنماط الأبوة والألكسيثيميا وأنماط ارتباط البالغين، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (٢١٧) طالبًا بإيطاليا وإسبانيا، ومن الأدوات استخدمت الدراسة مقياس الألكسيثيميا، ومقياس التعلق، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين نمط الأبوة والإصابة باضطراب الألكسيثيميا، كما توصلت إلى وجود فروق بين الإصابة باضطراب الألكسيثيميا لدى الأبناء تبعاً لمتغير (الأبوة والأمومة)لصالح الأبوة ،كما تبين وجود فروق بين درجات الطلاب الإيطاليين والطلاب الأسبان، على مقياس التعلق لصالح الطلاب الأسبان.

٣- دراسة (**Strien,2018**) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير مدة الرضاعة الطبيعية على الإصابة اضطراب الألكسيثيميا لدى عينة من المراهقين، وطبقت على عينة قوامها (١٢٩) طفلاً وأسرهم، وتم تحديد مدة الرضاعة الطبيعية من قبل الأم عندما كان الرضيع يبلغ من العمر ١٥ شهراً، كما تم تطبيق مقياس صعوبة تحديد المشاعر على الأطفال عند بلوغ ١٢عاماً، ثم ١٦ عامًا، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين فترة الرضاعة وصعوبة وصف المشاعر.

٤- **دراسة** (**Caruso, 2020**) هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الوسيط لنمط الإدراك الداخلي والسلوك التجنبي في العلاقة بين نمط الأبوة والألكسيثيميا لدى عينة من البالغين بأستراليا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قوامها (٢٣٣) من البالغين بأستراليا، ومن الأدوات استخدام استبيان اجتماعي عبر الإنترنت ومقاييس للإدراك الداخلي والسلوك التجنبي والألكسيثيميا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فاعلية دور الإدراك الداخلي والتجنب التجريبي في الحد من تأثير الأبوة السلبية على اضطراب الألكسيثيميا.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تبين للباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التى هدفت إلى الكشف عن فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على عادات العقل، فاعلية عادات العقل في تحسين وتنمية بعض المتغيرات الإيجابية كالكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية والرفاهية النفسية، من خلال دراسة (علي، ٢٠٢٠)، (البنا وبديوي، ٢٠٢٠) ودراسة (جبر، ٢٠٢١).

كما تبين من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التى هدفت إلى تحري العلاقة بين اضطراب بالألكسيثيميا والحرمان الوالدي، تباين الدراسات من حيث اعتماد بعض الدراسات على برامج إرشادية كدراسة محمد (٢٠١٣)

والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج في خفض اضطراب الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرمون من الرعاية الوالدية، بينما تناولت دراسات كلٍ من (Strien,2019)، و(Pellerone, 2017) اضطراب الألكسيثيميا كمتغير تابع للتعرف على أثر مدة الرضاعة الطبيعية وأنماط الأبوة عليه، بينما اعتمدت دراسة (Caruso, 2020) على التعرف على الدور الوسيط نمط للأدراك الداخلي والسلوك التجنبي في العلاقة بين النمط الأبوة والألكسيثيميا.

وتتفرد الدراسة الحالية بالكشف عن فاعلية برنامج قائم على عادات العقل في خفض اضطراب الألكسيثميا لدى الطالبات ذوات الحرمان الوالدي.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق بين رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين رتب درجات طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي على مقياس الألكسيثيميا؛ يرجع إلى اختلاف متغير الجنس الوالدي (الأب – الأم).
٣.توجد فروق بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثيميا لصالح التطبيق البعدي.
٣.لا توجد فروق بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا.

إجراءات الدراسة وأدواتها.

منهج الدراسة:

للتحقق من أهداف الدراسة استخدم الباحث شبه التجريبي، ذوي التصميم التجريبي المجموعتين تجريبية وضابطة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بكلية التربية بجامعة شقراء.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٥) طالبةً، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من بين أفراد مجتمع الدراسة؛ طُبقت عليهن الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة للتأكد من صدق وثبات الأدوات.

وتكونت عينة الدراسة النهائية من (١٨) طالبةً، حيث تم اختيار أعلي الطالبات في مستوي الألكسيثيميا من بين أفراد مجتمع الدراسة الذين طبق عليهم مقياس الألكسيثيميا، وتم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية (٩) طالبات، طبق عليهن البرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة (٩) طالبات، وقد قامت طالبات المجموعة التجريبية بالحضور الفعلي للبرنامج بأحدي القاعات داخل كلية التربية بجامعة الشقراء.

التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:

قام الباحث باستخدام اختبار مان–ويتني Mann-Whitney Test لمجموعتين مستقلتين؛ للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة؛ في التطبيق القبلي لمقياس الألكسيثيميا، كما قام بإيجاد الإحصاء الوصفي الخاص بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة؛ وجدول (٤) التالي يوضح ذلك:

جدول ١

نتائج اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي؛ بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؛ في التطبيق القبلي لمقياس الألكسيثيميا

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	الدلالة	مستوى الدلالة
صعوبة وصف المشاعر	التجريبية	٩	٣٢,٠٠	٢,٩١٥	٩,٦٧	٨٧,٠٠	٣٩,٠٠٠	٨٤,٠٠٠	-٠,١٣٥	٠,٨٩٣	غير دالة
	الضابطة	٩	٣١,٦٧	٢,٩٥٨	٩,٣٣	٨٤,٠٠					
صعوبة تحديد وفهم المشاعر	التجريبية	٩	٢٦,٨٩	٢,٨٠٤	٩,٥٦	٨٦,٠٠	٤٠,٠٠٠	٨٥,٠٠٠	-٠,٠٤٥	٠,٩٦٤	غير دالة
	الضابطة	٩	٢٧,٠٠	٢,٥٠٠	٩,٤٤	٨٥,٠٠					
ضعف التخيل	التجريبية	٩	٢٥,٦٧	٣,٦٠٦	٩,٢٢	٨٣,٠٠	٣٨,٠٠٠	٨٣,٠٠٠	-٠,٢٢٣	٠,٨٢٣	غير دالة
	الضابطة	٩	٢٦,٠٠	٣,٢٤٠	٩,٧٨	٨٨,٠٠					
التفكير الموجه خارجيًّا	التجريبية	٩	٢٧,٠٠	٢,٩٥٨	٩,٥٠	٨٥,٥٠	٤٠,٥٠٠	٨٥,٥٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠	غير دالة
	الضابطة	٩	٢٧,٣٣	٢,٠٠٠	٩,٥٠	٨٥,٥٠					
الأبعاد ككل	التجريبية	٩	١١١,٥٦	٨,٣٩٨	٩,٥٠	٨٥,٥٠	٤٠,٥٠٠	٨٥,٥٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠	غير دالة
	الضابطة	٩	١١٢,٠٠	٥,٩٧٩	٩,٥٠	٨٥,٥٠					

وقد اتضح من جدول (١) السابق ما يلي:

- تقارب متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة؛ في التطبيق القبلي لبُعد **صعوبة وصف المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٩,٦٧)؛ بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (٩,٣٣)، كما أن قيمة (U) بلغت (٣٩,٠٠٠)، وقيمة (z) بلغت (-٠,١٣٥)، ومستوى الدلالة هو (٠,٨٩٣)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يتضح عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.
- تقارب متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة؛ في التطبيق القبلي **لبُعد صعوبة تحديد وفهم المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٩,٥٦)؛ بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (٩,٤٤)، كما أن قيمة (U) بلغت (٤٠,٠٠٠)، وقيمة (z) بلغت (-٠,٠٤٥)، ومستوى الدلالة هو (٠,٩٦٤)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي

أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يتضح عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

- تقارب متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة؛ في التطبيق القبلي **لبُعد ضعف التخيل** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٩,٢٢)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (٩,٧٨)، كما أن قيمة (U) بلغت (٣٨,٠٠٠)، وقيمة (z) بلغت (-٠,٢٢٣)، ومستوى الدلالة هو (٠,٨٢٣)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يتضح عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.
- تساوي متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة؛ في التطبيق القبلي **لبُعد التفكير الموجه خارجيًا** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٩,٥٠)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (٩,٥٠)، كما أن قيمة (U) بلغت (٤٠,٥٠٠)، وقيمة (z) بلغت (٠,٠٠٠)، ومستوى الدلالة هو (١,٠٠٠)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يتضح عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.
- تساوي متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة؛ في التطبيق القبلي **للأبعاد ككل** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٩,٥٠)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (٩,٥٠)، كما أن قيمة (U) في بلغت (٤٠,٥٠٠)، وقيمة (z) بلغت (٠,٠٠٠)، ومستوى الدلالة هو (١,٠٠٠)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يتضح عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

ويفسر الباحث ذلك بأن الألكسيثيميا ظهرت لدى كل من المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في القياس القبلي؛ من خلال ظهور عجز في المعالجة المعرفية للانفعالات؛ فتظهر في شكل قصور في الترميز اللفظي للانفعالات، وانخفاض مستوى الوعي بالانفعالات، وانخفاض القدرة على التعبير اللفظي عن الانفعالات، وبتحليل النموذج اللغوي لدى مرتفعي الألكسيثيميا تظهر مشكلات في التنظيم المعرفي للانفعالات؛ مما ينعكس على اللغة الداخلية الدالة على الانفعالات، ويظهر ضعف في القدرة على تسمية الانفعالات المعقدة، وانخفاض في الترميز اللفظي لديهم، وصعوبة في استخدام المصطلحات المعبرة عن الحالة الفسيولوجية، وكذلك السلوك الحركي، كما أن مرتفعي الألكسيثيميا كثيرًا ما يترددون في تقديم الاستجابة الانفعالية، ويتسمون بضعف الوعي الانفعالي وسوء التنظيم الانفعالي. (wotschack2013)؛ كما أشار (Sexena,2011) إلى أن الافراد الذين يعانون من الألكسيثيميا لديهم مشكلات جمة؛ مثل العزلة الاجتماعية، الشكوى الجسدية، وتقدير الذات المنخفض،

ويجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم الايجابية والسلبية تجاه الآخرين، كما يفتقدون إلى التعاطف والتواد للحفاظ على علاقات بالآخرين.

أدوات الدراسة:

فيما يلي توضيح إجراءات بناء المقاييس، وصياغة بنودها، وإجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات التي تقيس متغير (الألكسيثيميا):

أولًا ـ مقياس الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي (إعداد الباحث):

الهدف من المقياس: تقييم مستوى الألكسيثيميا لدى الطالبات ذوات الحرمان الوالدي.

دواعي إعداد المقياس:

اطلع الباحث على العديد من المقاييس المنشورة وغير المنشورة المتعلقة بالألكسيثيميا في جدول (٢) ولم يوصل الباحث – في حدود ما توافر لديها من مقاييس – لمقياس يتناول الألكسيثيميا لدى الطالبات ذوات الحرمان الوالدي، وفيما يأتي المقاييس التي اطلعت عليها الباحث:

جدول ٢

الأدوات التي تم الاطلاع عليها لإعداد مقياس الألكسيثيميا

م	اسم المقياس	اسم المؤلف	السنة
١	مقياس (BvAQ) لدى عينة من الطلاب الجامعيين	زيش وآخرون	١٩٩٩
٢	مقياس الألكسيثيميا للأطفال	ريفي وآخرون	٢٠٠٦
٣	مقياس الألكسيثيميا	أحمد متولي عمر	٢٠٠٧
٤	مقياس (CAM)	واي وآخرون	٢٠١٠
٦	مقياس تورنتو	علاء الدين كفافي، فؤاد الدواش	٢٠١١

وقد رأى الباحث بعد الاطلاع على المقاييس السابقة ضرورة إعداد مقياس للألكسيثيميا؛ نظرًا لعدم إمكانية استخدام المقاييس التي سبق ذكرها في الجدول (٢)؛ لأنها تتضمن فئة مختلفة عن الفئة المستهدفة في البحث الحالي.

خطوات إعداد المقياس:

نظراً لعدم وجود مقاييس تحقق هدف البحث فقد قام الباحث بإعداد مقياس لقياس الألكسيثيميا وأبعادها لدى الطالبات ذوات الحرمان الوالدي في طلاب الجامعة، وقد مرَّت عملية إعداد مقياس الألكسيثيميا لدى طلاب الجامعة الطالبات ذوات الحرمان الوالدي بعدة مراحل وخطوات حتى توصل الباحث إلى صورته النهائية.

١. بدأ الباحث بتحديد الهدف من المقياس، وهو قياس الألكسيثيميا طلاب الجامعة الطالبات ذوات الحرمان الوالدي.

٢. اطلع الباحث – في حدود ما توافر لديها – على التراث السيكولوجي والسيكومتري لمفهوم الألكسيثيميا ومحكاته العامة: (وصف المشاعر، وتعرف المشاعر، والقدرة على التخيل، والتفكير الموجه خارجيًّا)، وكذلك الاطلاع على الدراسات التي اهتمت بقياس الألكسيثيميا والعديد من المقاييس المنشورة وغير المنشورة ومن هذه المقاييس: مقياس باجبي وتيلور (٢٠٠٥م)، ومقياس أحمد متولي (٢٠٠٧م).

٣. تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم الألكسيثيميا أي تحديد التعريفات الإجرائية للأبعاد المراد قياسها، وتحليل كلٍّ بعد على حدة، والوقوف على المظاهر الأساسية والإجرائية الدالة عليه، والأبعاد التي قامت بقياسها الباحث هي: (١) صعوبة وصف المشاعر، (٢) صعوبة فهم المشاعر، (٣) ضعف القدرة على التخيل، (٤) التفكير الموجه خارجيًّا.

٤. صياغة العبارات وقد تم في هذه الخطوة صياغة عبارات المقياس بلغة واضحة ويسيرة، وتمت الاستفادة من المقاييس السابق ذكرها في صياغة بعض عبارات المقياس الجديد، كما تمت صياغة باقي عبارات المقياس اعتمادًا على التعريف الذي وضعه الباحث للألكسيثيميا من حيث عرضها للتعريفات في الفصل الثاني، ونتج عن ذلك ٤٢ عبارة موزعة على أربعة الأبعاد، كالآتي:

البُعد الأول: بُعد صعوبة وصف المشاعر، ويتضمن العبارات من (١ – ١٢).

البُعد الثاني: بُعد صعوبة تحديد وفهم المشاعر، ويتضمن العبارات من (١٣ – ٢٢).

البُعد الثالث: بُعد ضعف التخيل، ويتضمن العبارات من (٢٣ – ٣٢)..

البُعد الرابع: بُعد التفكير الموجه خارجيًّا، ويتضمن العبارات من (٣٣ – ٤٢).

عرض بنود المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة الأبعاد لظاهرة موضع القياس، والمفردات وما قد يوجد بها من تداخل أو تكرار، وبناءً على آرائهم قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون، وقد استبقى الباحث على المفردات التي اتفق على صلاحيتها السادة المحكمون بنسبة ٨٠٪ فأكثر، وجاءت النسب كالتالي؛ البُعد الأول: صعوبة وصف المشاعر (٩٠,٨٣٪)، البُعد الثاني: صعوبة تحديد وفهم المشاعر(٩٠٪)، البُعد الثالث: ضعف التخيل (٩١٪)، البُعد الرابع: التفكير الموجه خارجياً (٨٩٪)، المقياس ككل (٩٠,٢١%).

وبناءً على الملاحظات التي أبداها المحكمون؛ فقد تم الإبقاء على جميع المفردات الواردة بالمقياس، والتي تم الإجماع عليها بأنها مناسبة لقياس الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، وقد بلغت نسبة الاتفاق على المقياس ككل (٩٠,٢١ %)، وهي نسبة مرتفعة تدل على صلاحية المقياس، وذلك بعد إجراء التعديلات التي أشار إليها المحكمون، والتي تضمنت تعديلاً في صياغة بعض مفردات المقياس؛ وبذلك فقد أصبح المقياس بعد إجراء تعديلات السادة المحكمين.

وقد أسفرت عملية التحكيم عن تعديل بعض العبارات وهي: (٣) عبارات بسبب وجود بعض القصور التعبيري وسلامة صياغتها، وقد ارتضى الباحث باختيار العبارات التي أجمع عليها المحكمون على تناسبها وصلاحيتها وعددها (٤٥) عبارة.

تعليمات المقياس:

صاغ الباحث التعليمات الملائمة للمقياس والتي تتضمن: (الاسم، والصف، والسن، والنوع، وتعليم الأم، وتعليم الأب، ومهنة الأب، ومهنة الأم)، يعتمد المقياس على ثلاثة بدائل؛ هي: دائمًا – أحيانًا – أبدًا، تعطي القيم (٣ – ٢ – ١) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الأوزان.

الخصائص السيكومترية لمقياس الألكسيثيميا:

أولًا: صدق المقياس. اعتمد الباحث في هذا البحث على صدق الاتساق الداخلي للتحقق من صدق المقياس؛ وفيما يلي توضيح لذلك:

صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الألكسيثيميا من خلال التطبيق الذي تم للمقياس، على العينة الاستطلاعية من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي؛ وذلك كما يلي:

١) حساب معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد كل على حدة:

فقد تم حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد التابع لها؛ وذلك كما يلي في جدول (٣):

جدول٣

معاملات الارتباط بين مفردات مقياس الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي والدرجة الكلية لكل بعد على حدة

البعد الأول: صعوبة وصف المشاعر		البعد الثاني: صعوبة تحديد وفهم المشاعر		البعد الثالث: ضعف التخيل		البعد الرابع: التفكير الموجه خارجيًا	
المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد
١	٠,٧٢٠**	١	٠,٥١٨**	١	٠,٥٣١**	١	٠,٤٧٣**
٢	٠,٦٧٦**	٢	٠,٥٠٤**	٢	٠,٥٥١**	٢	٠,٥٧٥**
٣	٠,٤٨٢**	٣	٠,٦٦٢**	٣	٠,٦٣٨**	٣	٠,٦٠٧**
٤	٠,٥٧٥**	٤	٠,٧٠٥**	٤	٠,٥٢٩**	٤	٠,٦١٠**
٥	٠,٥٩٩**	٥	٠,٧٠٤**	٥	٠,٦٢٤**	٥	٠,٥٢٣**
٦	٠,٦٣١**	٦	٠,٦٧٨**	٦	٠,٤٧٦**	٦	٠,٤٢٧*
٧	٠,٦٨١**	٧	٠,٦٠٩**	٧	٠,٦٥٩**	٧	٠,٥٦٧**
٨	٠,٧٢٠**	٨	٠,٦٤٢**	٨	٠,٥٢٠**	٨	٠,٤٨٠**

البعد الأول: صعوبة وصف المشاعر			البعد الثاني: صعوبة تحديد وفهم المشاعر			البعد الثالث: ضعف التخيل			البعد الرابع: التفكير الموجه خارجيًّا		
المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد		المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد		المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد		المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	
٩	٠,٥١٦**		٩	٠,٧١٠**		٩	٠,٧٠٤**		٩	٠,٦٣٩**	
١٠	٠,٦٧٩**		١٠	٠,٧١٨**		١٠	٠,٦٨٢**		١٠	٠,٦٥٠**	
١١	٠,٧١٨**										
١٢	٠,٧٩٢**										

(*) دالة عند مستوى (٠,٠٥) (**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد تراوحت ما بين (٠,٤٢٧) و(٠,٧٩٢)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥).

٢- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل؛ وذلك كما يلي في جدول (٤):

جدول٤

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد على حدة والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
البُعد الأول: صعوبة وصف المشاعر	٠,٩٤٧**
البُعد الثاني: صعوبة تحديد وفهم المشاعر	٠,٩٦٧**
البُعد الثالث: ضعف التخيل	٠,٩٥٦**
البُعد الرابع: التفكير الموجه خارجيًّا	٠,٩٠٩**

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٩٠٩) و(٠,٩٦٧)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ كما يتضح من الجدولين (١) (٢) أن معاملات الارتباطات بين العبارات والدرجة الكلية لكل بُعد، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ككل جميعها دالة إحصائيًا؛ وهذا يدل على ترابط وتماسك العبارات والأبعاد والمقياس ككل؛ مما يدل تمتع المقياس باتساق داخلي.

ثانيًا: ثبات المقياس.

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة التطبيق؛ وذلك كما يلي:

معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): استخدم الباحث هذه الطريقة في حساب ثبات المقياس، وذلك بتطبيقه على العينة الاستطلاعية، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٠٦)، ويتضح من الجدول التالي (٤) قيم معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس.

التجزئة النصفية Split Half: كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية؛ إذ تم تفريغ درجات العينة البالغ عددها (٣٠) من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، ثم قسمت الدرجات في المقياس ككل إلى نصفين، وتم استخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات النصفين في كل بُعد، وتم تصحيحها باستخدام معادلة (سبيرمان- براون)، كما تم استخدام معادلة جتمان؛ كما هو موضح بجدول (٥):

جدول٥

قيم الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي وللمقياس ككل؛ باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ	الثبات باستخدام معامل بيرسون	معامل الثبات بعد التصحيح (سبيرمان – براون)	معامل جتمان
البُعد الأول: صعوبة وصف المشاعر	١٢	٠,٨٤١	٠,٨٠٧	٠,٨٩٣	٠,٨٩٢
البُعد الثاني: صعوبة تحديد وفهم المشاعر	١٠	٠,٨٣٧	٠,٧٠٩	٠,٨٢٩	٠,٨٢٣
البُعد الثالث: ضعف التخيل	١٠	٠,٧٨٩	٠,٦١٩	٠,٧٦٤	٠,٧٥٦
البُعد الرابع: التفكير الموجه خارجيًا	١٠	٠,٧٠١	٠,٥٢٥	٠,٦٨٨	٠,٦٧٧
المقياس ككل	٤٢	٠,٨٨٤	٠,٦٠١	٠,٧٥١	٠,٧٤٩

وتدل هذه القيم على أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، ويمكن الوثوق به وصالح للتطبيق.

إعادة التطبيق Test–Retest: تم حساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق؛ حيث قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيقين (٠,٨٩٩)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ وبهذا تصل قيمة معامل الثبات إلى (٠,٨٩٩)؛ مما يؤكد على ثبات المقياس ككل، وصلاحيته للتطبيق؛ ولذا يمكن الوثوق في نتائجه.

وتدل هذه القيم على أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس مستوى الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي؛ وهذا يعني أن القيم مناسبة، ويمكن الوثوق بها، كما تدل على صلاحية المقياس للتطبيق.

ثانياً: برنامج تدريبي قائم على عادات العقل لدى الطالبات ذوات الحرمان الوالدي:

أ–التعريف بالبرنامج التدريبي:

يستخدم هذا البرنامج لخفض الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، ويتمثل البرنامج الحالي في (١٢) جلسة إرشادية جماعية، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، والأنشطة المتعددة التي تم إعدادها في ضوء عادات العقل، وذلك لتحقيق الهدف الذي وضع له، بالإضافة إلى بعض الفنيات والإستراتيجيات، مثل: التعزيز،

والنمذجة، والحوار، والتغذية الراجعة، ولعب الدور، والواجبات المنزلية، وقد تم اختيار هذه الإستراتيجيات لأنها تسهم في تحقيق أهداف البرنامج.

ب–أهمية البرنامج:

هذا البرنامج يقدم مجموعة من الجلسات التدريبية والأنشطة في ضوء عادات العقل لخفض الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي.

ج–الهدف العام من البرنامج:

يعتبر تحديد الأهداف أولى الخطوات التي يجب مراعاتها عند التخطيط لبناء البرنامج وتحديد إستراتيجياته وفنياته وطرق تقييمه، ويتحدد الهدف العام للبرنامج التدريبي الحالي في خفض الألكسيثيميا: (التعبير عن المشاعر، وتعرف المشاعر، والتخيل، والتفكير ذو التوجه الخارجي) لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي.

د– الأهداف الإجرائية من البرنامج:

١.تنمية قدرة الطالبات على وصف مشاعرهن وانفعالاتهن.

٢. تنمية قدرة الطالبات على تحديد وفهم مشاعرهن.

٣.تنمية قدرة الطالبات على التخيل.

٤.تجنب الطالبات التفكير الموجه خارجيًّا.

هـ–الأسس التي يستند عليها البرنامج:

يعتمد البرنامج الإرشادي التدريبي على عدة أسس، وهي كالآتي:

١. **الأسس العامة:** تهدف الدراسة الحالية إلى خفض الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، وذلك من خلال مجموعة من الجلسات التدريبية والأنشطة التي تم إعدادها في ضوء عادات العقل والتي تناسب المرحلة العمرية، وذلك من منطلق أن السلوك الإنساني قابلٌ للتغيير والتعديل، وأن الجوانب الفردية أو الذاتية والانفعالية يمكن تنميتها.

٢. **الأسس النفسية:** يراعي البرنامج الحالي المرحلة العمرية لعينة البحث من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، وكذلك نموهم الانفعالي والاجتماعي، وذلك من خلال توظيف قدراتهم في وتنمية القدرة على التعبير عن المشاعر، وفهم المشاعر، والقدرة على التخيل (أي خفض الألكسيثيميا)، كما أن البرنامج الحالي يتسم بتنوع المحتوى من أنشطة؛ لتفادى تسرب الملل إلى نفوس الطالبات، بالإضافة إلى تلبية احتياجاتهم النفسية.

٣. **الأسس الاجتماعية:** ترتبط حياة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه من حيث التفاعل مع باقي أفراد المجتمع من أسرة وأصدقاء وغير ذلك من علاقات اجتماعية، ويهتم البرنامج الحالي بإعداد طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي وتأهيلهم ليكونوا قادرين على التعبير عن انفعالاتهم وخيالاتهم وأحلامهم بشكل سوي،

بالإضافة إلى مراعاة المعايير والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع، وذلك من خلال أنشطة تتناسب مع قدرات وإمكانات الطالبات.

٤. **الأسس التربوية:** يهدف البرنامج الحالي إلى خفض الألكسيثيميا من خلال: عادات العقل لدى طالبات الجامعة، مما يساعد على الانسجام والتكامل مع العملية التربوية وييسرها ويدعمها، مما يدعم المهارات الانفعالية والاجتماعية لدى الطالبات داخل المجتمع.

ز-الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج:

اعتمد الباحث في البرنامج التدريبي على مجموعة من الفنيات والأساليب، وأهمها ما يأتي:

١-الحوار والمناقشة: وهي عبارة عن أسلوب من الأساليب الإرشادية، ويتم استخدام هذه الفنية بشكل فردي أو جماعي، وتم تفعيلها في البرنامج الحالي من خلال تصحيح بعض الأفكار والمعتقدات، وإضافة معلومات جديدة لدى الطالبات، من خلال مناقشة بعض الأفعال والمواقف والأفكار.

٢-التغذية الراجعة: وهي من أهم وأفضل الفنيات التي تساعد على عملية الرقابة والضبط والتحكم والتقدير للسلوك، وتم استخدامها في البرنامج الحالي لتقييم الاستفادة من الجلسة الحالية والمراجعة على الجلسة السابقة، لتزويد الباحث تقييم عملية تعديل السلوكيات والأفكار، ومساعدة الطالبات على تعرف نتيجة عملهم وسلوكهم وتشجيعهم على استكمال العملية التدريبية.

٣-الواجبات المنزلية: تعد الواجبات المنزلية من الأساليب الإرشادية المهمة، وتعد الرابط الرئيسي بين الجلسة الحالية والجلسة السابقة، وتتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية، على شكل وظائف تدريبية منزلية، يتم تحديدها في نهاية كل جلسة، ومراجعتها في بداية كل جلسة؛ لتحقيق التقدم في العملية التدريبية.

٤-الاسترخاء: من الفنيات السلوكية والتي تحقق الهدوء والاسترخاء والتوازن النفسي والبدني، وتم تفعيلها في البرنامج الحالي في بداية كل جلسة؛ لتخفيف توتر الطالبات.

٥-التعزيز: يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية استخدامًا وتأثيرًا في السلوك، وقد استخدم الباحث فنية التعزيز بنوعيها المادي والمعنوي، واستخدام التعزيز فور الاستجابة الصحيحة من الطالبات، مما أثر بالفعل على استجابات الطالبات.

٦-النمذجة: وهي طريقة تقوم بتعليم السلوك للطالبات من خلال ملاحظة فرد لسلوك فرد آخر، وتم استخدامها عن طريق الفيديوهات والاستماع إلى مواقف مر بها أفراد العينة.

ح. تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج التدريبي الحالي من خلال الآتي:

١.**التقويم المبدئي:** ويتمثل في ذلك عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، والذين لديهم خبرة كبيرة في تقويم البرامج التدريبية؛ للاستفادة من خبراتهم العلمية.

٢-التقويم البنائي: ويتمثل في التقويم المصاحب لعملية تطبيق جلسات البرنامج التدريبي، وذلك من خلال التقويم الفردي لكل طالبة أثناء تطبيق الأنشطة، وذلك يتبين من خلال تفاعل الطالبة أثناء الجلسات، ومن خلال استخدام الحوار والمناقشة والتغذية الراجعة.

٣-**التقويم النهائي:** ويتم ذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ككل، وذلك لتعرف مدى فاعليته في خفض الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي، وذلك بتطبيق المقياس المستخدم في البحث الحالي.

ط. ملخص جلسات البرنامج:

بعد أن تم الانتهاء من إعداد البرنامج التدريبي، وتحديد الأساليب والفنيات المناسبة، تم تطبيقه في (١٢) جلسة تدريبية، بواقع (٣) جلسات أسبوعيًّا، وقد تراوحت المدة الزمنية لتطبيق كل جلسة خلال (٤٥) دقيقة، وذلك حسب أهداف كل جلسة ومحتوياتها.

رابعًا ـ إجراءات الدراسة:

تضمنت الخطوات التي تم اتباعها عند إجراء الدراسة الحالية ما يلي:

١. تحديد مشكلة الدراسة الحالية، ومتغيراتها.
٢. جمع المفاهيم النظرية الخاصة بمتغيرات الدراسة، من خلال: الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت متغيرات: عادات العقل، الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي.
٣. إعداد أدوات الدراسة في صورتها الأولية، وهي: مقياس الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي (إعداد الباحث).
٤. التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس سالفة الذكر.
٥. تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين؛ إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، تم تطبيق مقاييس الدراسة الحالية على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي، ثم إعادة تطبيق المقاييس على المجموعتين بعد تطبيق البرنامج.
٦. تطبيق القياس التتبعي لمقياس الألكسيثيميا.
٧. استخلاص النتائج وتحليلها، وتقديم التفسير العلمي لها ومناقشتها.
٨. الخروج بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

الأساليب الإحصائية المُستخدمة:

استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية في الدراسة الحالية تمثلت فيما يلي:

- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.
- اختبار ويلكوكسون اللابارامتري Wilcoxon Test.
- اختبار مان-ويتني Mann-Whitney.
- طريقة التجزئة النصفية (معادلتي سبيرمان-براون، جتمان).
- معامل ألفا-كرونباخ.
- التحليل العاملي الاستكشافي.
- حجم الأثر (كوهين d).

نتائج الدراسة:

فيما يلي يتم عرض النتائج التي أسفرت عنها تجربة البحث الميدانية؛ وذلك من خلال اختبار صحة كل فرض من فروض الدراسة، ثم تفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، وفيما يلي يتم التحقق من صحة فروضه:

التحقق من صحة الفرض الأول من فروض الدراسة:

والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الألكسيثيميا بعد تطبيق البرنامج".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان – ويتني Mann-Whitney Test لمجموعتين مستقلتين؛ لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الألكسيثيميا، كما قام بإيجاد الإحصاء الوصفي الخاص بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة؛ وجدول (٦) التالي يوضح ذلك:

جدول٦

نتائج اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي؛ بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الألكسيثيميا

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	الدلالة	مستوى الدلالة
صعوبة وصف المشاعر	التجريبية	٩	٢٣,٣٣	٣,٠٠٠	٥,٠٦	٤٥,٥٠	٠,٥٠٠	٤٥,٥٠٠	– ٣,٥٥٢	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	الضابطة	٩	٣٣,٣٣	٢,٢٩١	١٣,٩٤	١٢٥,٥٠					
صعوبة تحديد وفهم المشاعر	التجريبية	٩	٢٠,٢٢	١,٧٨٧	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٤٥,٠٠٠	– ٣,٦١٦	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	الضابطة	٩	٢٩,١١	٠,٧٨٢	١٤,٠٠	١٢٦,٠٠					
ضعف التخيل	التجريبية	٩	١٩,٠٠	١,٥٨١	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٤٥,٠٠٠	– ٣,٦٣١	٠,٠٠٠	دالة عند (٠,٠٥)
	الضابطة	٩	٢٩,٢٢	١,٠٩٣	١٤,٠٠	١٢٦,٠٠					
التفكير الموجه	التجريبية	٩	٢٠,١١	١,٢٦٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٤٥,٠٠٠	–	٠,٠٠٠	دالة عند

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	الدلالة	مستوى الدلالة
خارجيًّا	الضابطة	٩	٢٨,٧٨	١,٩٨٦	١٤,٠٠	١٢٦,٠٠			٣,٦٦٦		(٠,٠٥)
الأبعاد ككل	التجريبية	٩	٨٢,٦٧	٣,٧٧٥	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٤٥,٠٠٠	–	٠,٠٠٠	دالة عند
	الضابطة	٩	١٢٠,٤٤	٢,٧٨٩	١٤,٠٠	١٢٦,٠٠			٣,٦٠٠		(٠,٠٥)

واتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي:

- ارتفاع متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة عن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبُعد **صعوبة وصف المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٥,٠٦)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (١٣,٩٤)، كما أن قيمة (U) بلغت (٠,٥٠٠)، وقيمة (Z) بلغت (-٣,٥٥٢)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٠)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائياً؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات المجموعتين في التطبيق البعدي؛ حيث إن البرنامج ساهم في خفض بُعد **صعوبة وصف المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- ارتفاع متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة عن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية؛ في التطبيق البعدي لبُعد **صعوبة تحديد وفهم المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٥,٠٠)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (١٤,٠٠)، كما أن قيمة (U) بلغت (٠,٠٠٠)، وقيمة (Z) بلغت (-٣,٦١٦)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٠)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات المجموعتين في التطبيق البعدي لبُعد **صعوبة تحديد وفهم المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث إن البرنامج ساهم في خفض بُعد **صعوبة تحديد وفهم المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- ارتفاع متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة عن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية؛ في التطبيق البعدي لبُعد **ضعف التخيل** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٥,٠٠)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (١٤,٠٠)، كما أن قيمة (U) بلغت (٠,٠٠٠) ، وقيمة (Z) بلغت (-٣,٦٣١)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٠)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات المجموعتين في التطبيق البعدي لبُعد **ضعف التخيل** بمقياس الألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث إن البرنامج ساهم في خفض بُعد **ضعف التخيل** بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- ارتفاع متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة عن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية؛ في التطبيق البعدي لبُعد **التفكير الموجه خارجيًّا** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية

(٥,٠٠)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (١٤,٠٠)، كما أن قيمة (U) بلغت (٠,٠٠٠)، وقيمة (Z) بلغت (-٣,٦٦٦)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٠)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات المجموعتين في التطبيق البعدي لبُعد **التفكير الموجه خارجيًّا** بمقياس الألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث إن البرنامج ساهم في خفض بُعد **التفكير الموجه خارجيًّا** بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية.

- ارتفاع متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة عن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية؛ في التطبيق البعدي **للأبعاد ككل** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث بلغ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٥,٠٠)، بينما بلغ متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة (١٤,٠٠)، كما أن قيمة (U) بلغت (٠,٠٠٠)، وقيمة (Z) بلغت (-٣,٦٠٠)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٠)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات المجموعتين في التطبيق البعدي **الأبعاد ككل** بمقياس الألكسيثيميا لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث إن البرنامج ساهم في خفض **الأبعاد ككل** بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على عادات العقل في خفض الألكسيثيميا؛ لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعة التجريبية.

ويعني هذا قبول الفرض الأول من فروض الدراسة، ويمكن للباحث إرجاع هذه النتائج إلى تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج القائم على عادات العقل؛ ومن ثم أدى إلى التخلص من مظاهر الألكسيثيميا؛ مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة التي لم يتعرض طالباتها للبرنامج، ولذلك معاناتهم المستمرة من الألكسيثيميا، ويفسر الباحث نتيجة هذا الفرض في ضوء الفنيات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل؛ والتي تتضمن بعض فنياتها مخاطبة العقل وتنمية العوامل المعرفية كالتفكير والتخيل؛ حيث يُعد التفكير أرقي أشكال النشاط العقلي الذي يتمكن الفرد من خلال التفكير الارتقاء بذاته وحياته. (مازن، ٢٠١١)؛ ونظرًا إلى أن مصابي اضطراب الألكسيثيميا هم الأبعد عن التفكير في السببية والمحددات، استخدمت الدراسة عادة التساؤل وطرح المشكلات، ويُعد البحث عن المشكلات والتغلب على الفجوات من خلال طرح التساؤلات، هو الأكثر أهمية وصعوبة من حل المشكلة؛ حيث إن طرح الأسئلة عادة تتيح للفرد النظر من زوايا جديدة لأبعاد المشكلة. (Costa & ,Kallick, 2003)؛ ومن العادات المكملة للعادة السابقة التي اهتمت بتنمية التفكير عادة التفكير والتواصل بوضوح ودقة؛ حيث تعمل على الربط بين التفكير واللغة. (وطفة،٢٠١٥)؛ وهذا ما يساعد مصابي الألكسيثيميا على التخلي عن صفة الغموض، وعلى عدم القدرة على وصف المشاعر بصورة دقيقة، والتعبير عن المعاناة للآخرين بصورة واضحة، كما يُعد التصور والتجديد والابتكار، أحد الفنيات التي تنمي التخيل، والاهتمام بالنظرة المستقبلية، وهما من الخواص المفتقدة لدى مصابي الألكسيثيميا، كما يرى كلٌّ من

(Cushing & Braun, 2018) أن عادة التصور والتجديد والابتكار تساعد على الثراء في إيجاد الحلول المختلفة، والاستفادة من التغذية الراجعة.

ويرى محمد (٢٠١٣) أن الألكسيثيميا هي حالة تتسم بمحدودية الخيال، وعدم القدرة على التواصل الاجتماعي؛ لذا حرصت الدراسة على استكمال فاعلية ما سبق من عادات؛ باستخدام عادة التفكير التبادلي التي تساعد على مشاركة الآخرين أفكارهم، والعمل على تطويرها؛ أي يساعدهم على الانفتاح ذهنيًا على الآخرين؛ مما يمكنهم من التغلب على حالة الوحدة والعزلة. (يونس، ٢٠٢١)

وللتأكد من أثر البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي في المجموعة التجريبية، تم ذلك من خلال تحديد حجم تأثيره في خفض الألكسيثميا، ولمعرفة قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع، تم استخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وبحساب قوة تلك العلاقة التي تشير إلى حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج) على متغير الألكسيثيميا، اتضح أن قيمة (r_{prb}) بلغت (١,٠)، وهو ما يدل على علاقة قوية جدًا وحجم تأثير قوي جدًا من المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الألكسيثيميا).

التحقق من صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة:

والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية؛ في التطبيقين القبلي والبعدى لمقياس الألكسيثيميا ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام "اختبار ويلكوكسون Wilcoxon " لإشارات الرتب؛ لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعة التجريبية؛ في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثيميا، كما قام بإيجاد الإحصاء الوصفي الخاص بالمقياس لدى طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي؛ وجدول (٧) التالي يوضح ذلك:

جدول ٧

الإحصاء الوصفي الخاص بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي

الأبعاد	التطبيق	العدد	مدى الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري
صعوبة وصف المشاعر	القبلي	٩	١٢-٣٦	٣٢,٠٠	٢,٩١٥
	البعدي	٩	١٢-٣٦	٢٣,٣٣	٣,٠٠٠
صعوبة تحديد وفهم المشاعر	القبلي	٩	١٠-٣٠	٢٦,٨٩	٢,٨٠٤
	البعدي	٩	١٠-٣٠	٢٠,٢٢	١,٧٨٧
ضعف التخيل	القبلي	٩	١٠-٣٠	٢٥,٦٧	٣,٦٠٦
	البعدي	٩	١٠-٣٠	١٩,٠٠	١,٥٨١
التفكير الموجه خارجيًا	القبلي	٩	١٠-٣٠	٢٧,٠٠	٢,٩٥٨
	البعدي	٩	١٠-٣٠	٢٠,١١	١,٢٦٩
الأبعاد ككل	القبلي	٩	١٠-٣٠	١١١,٥٦	٨,٣٩٨
	البعدي	٩	١٠-٣٠	٨٢,٦٧	٣,٧٧٥

ويتضح من جدول (٧) السابق ما يلي:

- ارتفاع متوسط درجات التطبيق القبلي عن متوسط درجات التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث)؛ في كل بُعد من أبعاد مقياس الألكسيثيميا كل على حدة.
- ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدي عن متوسط درجات التطبيق القبلي للمجموعة التجريبية (عينة البحث) في الأبعاد ككل بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث حصلت طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي للأبعاد ككل بمقياس الألكسيثيميا على متوسط (١١١,٥٦) بانحراف معياري قدره (٨,٣٩٨)، وفي التطبيق البعدي على متوسط (٨٢,٦٧) بانحراف معياري قدره (٣,٧٧٥)؛ وبعد ذلك تم استخدام "اختبار ويلكوكسون Wilcoxon " لإشارات الرتب لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثيميا؛ وجدول (٨) التالي يوضح ذلك:

جدول٨

(قيمة Z) ودلالتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسن للرتب للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثيميا

الأبعاد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	مستوى الدلالة
صعوبة وصف المشاعر	السالبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠	-٢,٦٧٠	٠,٠٠٨	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتعادلة	٠					
	المجموع	٩					
صعوبة تحديد وفهم المشاعر	السالبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠	-٢,٦٧٠	٠,٠٠٨	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتعادلة	٠					
	المجموع	٩					
ضعف التخيل	السالبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠	-٢,٦٧٣	٠,٠٠٨	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتعادلة	٠					
	المجموع	٩					
التفكير الموجه خارجيًّا	السالبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠	-٢,٦٨٧	٠,٠٠٧	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتعادلة	٠					
	المجموع	٩					
الأبعاد ككل	السالبة	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠	-٢,٦٦٦	٠,٠٠٨	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتعادلة	٠					
	المجموع	٩					

واتضح من جدول (٨) ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؛ في **بُعد صعوبة وصف المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٦٧٠)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٨)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على خفض مستوى صعوبة وصف المشاعر بمقياس الألكسيثيميا؛ لدى طالبات المجموعة التجريبية .
- وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بُعد **صعوبة تحديد وفهم المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٦٧٠)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٨)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على خفض مستوى صعوبة تحديد وفهم المشاعر بمقياس الألكسيثيميا؛ لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؛ في بُعد **ضعف التخيل** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٦٧٣)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٨)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على خفض مستوى ضعف التخيل بمقياس الألكسيثيميا؛ لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؛ في **بُعد التفكير الموجه خارجياً** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٦٨٧)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٧)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا؛ وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على خفض مستوى التفكير الموجه خارجيًّا بمقياس الألكسيثيميا؛ لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأبعاد ككل بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٢,٦٦٦)، ومستوى الدلالة هو (٠,٠٠٨)، وهو أقل من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج دالة إحصائيًا، وبالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق

البعدي؛ مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على خفض مستوى الأبعاد ككل بمقياس الألكسيثيميا لدى المجموعة التجريبية.

- وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على عادات العقل في خفض الألكسيثيميا؛ لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعة التجريبية.

ويعني هذا قبول الفرض الثاني من فروض الدراسة ،ويفسر الباحث إلى أن تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي؛ القائم على عادات العقل في الدراسة الحالية والفنيات الإرشادية النفسية المتنوعة في البرنامج؛ يسهم في تحقيق الهدف من البرنامج؛ وهو خفض الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي؛ وهذا ما أظهره القياس البعدي لمقياس الألكسيثيميا؛ مقارنة بالقياس القبلي على المجموعة التجريبية؛ كما يرجع تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي إلى مجموعة من النقاط؛ تتمثل في التدريب على عادات العقل ساعد على جذب الانتباه وزيادة الدافعية، كما أدى إلى زيادة المشاركة الإيجابية، واستخدام عادات العقل خلق بيئة تعاونية؛ وهذا شجع على المثابرة والإنجاز وتحقيق الأهداف المطلوبة، كما ساعد استخدام عادات العقل على تقديم العديد من التجارب والأنشطة، والتعرض إلى خبرات مختلفة في تنمية مهارات التفكير وخفض الألكسيثيميا؛ مما سبق يتضح أن عادات العقل لها فاعلية كبيرة في خفض مظاهر الألكسيثيميا لدى طلاب الجامعة، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات ، وهذا ما أكدت عليه الدراسات الحالية كدراسة دراسة محمد (٢٠١٣) والتي أشارت إلى فاعلية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، ودراسة (Henley,Long,2001) هناك علاقة بين عادات العقل وإدارة المشاعر والانفعالات ، وأنه يمكن استخلاص العمليات المنطقية والوصول إلى استنتاجات وأحكام صحيحة وصائبة من خلال التدريب على عادات العقل، وقد أشارت دراسة أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي وعادات العقل .

وللتأكد من أثر البرنامج التدريبي القائم على عادات العقل في خفض الألكسيثيميا؛ لدى طالبات المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي؛ فإن ذلك تم من خلال تحديد حجم تأثيره في خفض الألكسيثيميا؛ ولمعرفة قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع؛ تم استخدم معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (rprb)؛ وبحساب قوة تلك العلاقة التي تشير إلى حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج) على متغير الألكسيثيميا؛ اتضح أن قيمة (rprb) بلغت (١,٠)، وهو ما يدل على علاقة قوية جدًا وحجم تأثير قوي جدًا من المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الألكسيثيميا).

التحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة:

والذي ينص على أنه: "لا توجد فرق ذو دلالة إحصائية بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية؛ في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام "اختبار ويلكوكسون Wilcoxon " لإشارات الرتب؛ لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعة

التجريبية؛ في كل من التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا، كما قام بإيجاد الإحصاء الوصفي الخاص بالمقياس لدى طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي؛ وجدول (٩) التالي يوضح ذلك:

جدول ٩

الإحصاء الوصفي الخاص بمقياس الألكسيثيميا لدى طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي

الأبعاد	التطبيق	العدد	مدى الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري
صعوبة وصف المشاعر	البعدي	٩	١٢-٣٦	٣٢,٠٠	٢,٩١٥
	التتبعي	٩	١٢-٣٦	٢٣,٣٣	٣,٠٠٠
صعوبة تحديد وفهم المشاعر	البعدي	٩	١٠-٣٠	٢٦,٨٩	٢,٨٠٤
	التتبعي	٩	١٠-٣٠	٢٠,٢٢	١,٧٨٧
ضعف التخيل	البعدي	٩	١٠-٣٠	٢٥,٦٧	٣,٦٠٦
	التتبعي	٩	١٠-٣٠	١٩,٠٠	١,٥٨١
التفكير الموجه خارجيًا	البعدي	٩	١٠-٣٠	٢٧,٠٠	٢,٩٥٨
	التتبعي	٩	١٠-٣٠	٢٠,١١	١,٢٦٩
الأبعاد ككل	البعدي	٩	١٠-٣٠	١١١,٥٦	٨,٣٩٨
	التتبعي	٩	١٠-٣٠	٨٢,٦٧	٣,٧٧٥

ويتضح من جدول (٩) السابق ما يلي:

- تقارب متوسط درجات التطبيق البعدي ومتوسط درجات التطبيق التتبعي لطالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعة التجريبية؛ في كل بعد من أبعاد مقياس الألكسيثيميا؛ كل على حدة.
- تقارب متوسط درجات التطبيق البعدي ومتوسط درجات التطبيق التتبعي لطالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي بالمجموعة التجريبية (عينة البحث)؛ في الأبعاد ككل بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث حصل طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي للأبعاد ككل بمقياس الألكسيثيميا على متوسط (٢٠,٢٢) بانحراف معياري قدره (١,٣٩٤)، وفي التطبيق البعدي على متوسط (٨٣,٣٣) بانحراف معياري قدره (٥,٥٦٨).

وبعد ذلك تم استخدام "اختبار ويلكوكسون Wilcoxon " لإشارات الرتب؛ لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا؛ وجدول (١٠) التالي يوضح ذلك:

جدول١٠

قيمة Z ودلالتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسن للرتب للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا

الأبعاد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	مستوى الدلالة
صعوبة وصف المشاعر	السالبة	٥	٣,٩٠	١٩,٥٠	-٠,٣٥٩	٠,٧١٩	غير دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٤	٦,٣٨	٢٥,٥٠			
	المتعادلة	٠					
	المجموع	٩					

الأبعاد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد وفهم المشاعر	السالبة	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	-٠,٣٠٠	٠,٧٦٤	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٤	٦,٢٥	٢٥,٠٠			
	المتعادلة	٠					
	المجموع	٩					
ضعف التخيل	السالبة	٣	٤,٨٣	١٤,٥٠	-٠,٥١٣	٠,٦٠٨	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٥	٤,٣٠	٢١,٥٠			
	المتعادلة	١					
	المجموع	٩					
التفكير الموجه خارجيًا	السالبة	٤	٤,٠٠	١٦,٠٠	-٠,٣٠٢	٠,٧٦٣	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٤	٥,٠٠	٢٠,٠٠			
	المتعادلة	١					
	المجموع	٩					
الأبعاد ككل	السالبة	٢	٣,٠٠	٦,٠٠	-٠,٤١٢	٠,٦٨٠	دالة عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠			
	المتعادلة	٤					
	المجموع	٩					

واتضح من جدول (١٠) السابق ما يلي:

عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية؛ في بُعد **صعوبة وصف المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٠,٣٥٩)، ومستوى الدلالة هو (٠,٧١٩)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيا؛ وبالتالي لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية؛ في بُعد **صعوبة تحديد وفهم المشاعر** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٠,٣٠٠)، ومستوى الدلالة هو (٠,٧٦٤)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية؛ في بُعد **ضعف التخيل** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (Z) (-٠,٥١٣)، ومستوى الدلالة هو (٠,٦٠٨)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي لا يوجد فرق ذو

دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية؛ في بُعد **التفكير الموجه خارجيًّا** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (z) (-٠,٣٠٢)، ومستوى الدلالة هو (٠,٧٦٣)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات كل من التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في **الأبعاد ككل** بمقياس الألكسيثيميا؛ حيث كانت قيمة (z) (-٠,٤١٢)، ومستوى الدلالة هو (٠,٦٨٠)، وهو أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)؛ أي أن النتائج غير دالة إحصائيًا؛ وبالتالي لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين استجابات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

ويعني هذا قبول الفرض الثالث من فروض الدراسة، ويفسر الباحث هذه النتيجة التي تشير إلى بقاء أثر البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على عادات العقل؛ الذي يهدف إلى خفض مظاهر الألكسيثيميا؛ بسبب طبيعة الفنيات المستخدمة في هذا البرنامج، فمثلًا فنية التدريب والنمذجة والتزود بالدافعية والتعزيز، وما تضمنه من عرض للسلوك المراد التدريب عليه وإعطاء التغذية الراجعة ساهم في بقاء السلوك الذي تم التدريب عليه أكبر فترة ممكنة؛ وبالتالي ساعد على استمرار أدائه حتى بعد الانتهاء من البرنامج؛ كما يمكن تفسير بقاء أثر البرنامج إلى مدى الالتزام بما تم التدريب عليه في تنمية عادات العقل، وهذا ما انعكس على خفض حدة الألكسيثيميا؛ كذلك أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي على المجموعة التجريبية، يشير إلى فعالية البرنامج واستمرار أثره فيما بعد، وبذلك يكون قد تحقق الهدف من البرنامج المستخدم في تأسيس سلوكيات تمكن الطلاب من تنمية عادات العقل؛ لتمكنه من التخلص من أعراض الألكسيثيميا في مختلف المواقف الحياتية، وهذا ما أكدت عليه الدراسات السابقة كدراسة محمد (٢٠١٣) فاعلية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، كما تبين عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الألكسيثيميا في القياسين البعدي والتتبعي، وقد أشار (Mayer,Salovey,1997) أن عادات العقل متمثلة في (المثابرة وقوة الصبر والتحمل والتفاؤل والحماس وعلو الهمة وعادات أخرى تساعد على إدارة الانفعالات وفهمها ولها أثر كبير في الاتزان الانفعالي.

توصيات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة خلص الباحث الى التوصيات التالية

١.إعداد البرامج الوقائية والعلاجية التي تهدف إلى خفض الألكسيثيميا لدى فئات متنوعة.

٢.عقد ندوات لتوعية المعلمين والاختصاصيين النفسيين بأهمية البرامج القائمة على عادات العقل وتطبيقها على الطلاب.

٣.تصميم برامج إعلامية تعلم الطلاب والطالبات ماهية المشاعر وكيفية التعبير عن انفعالاتهم وفهمها، ودوره في دعم الصحة النفسية والبدنية، وتوفير علاقات اجتماعية داعمة.

بحوث مقترحة

١- فاعلية برنامج قائمة على عادات العقل المشاعر السلبية لدى الطالبات لدى ذوات الحرمان الوالدي.

٢- فاعلية برنامج ارشادي في تنمية مهارات الثقة بالنفس لدى الطالبات ذوات الحرمان الوالدي.

المراجع:

البنا، عادل السعيد؛ وبديوي أحمد محمد (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على الوعي بعادات العقل المنتجة في تنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور*، ١٢(٣)، ١٨٠-٢١٦.

جبر، رضا (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على عادات العقل في تنمية مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، ٦٨، ٢٤٥-٣٢٥.

الخفاف، إيمان عباس (٢٠١٦). عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٢(١)، ٣٠١-٣٢٨.

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

رياني، علي حمد (٢٠١١). أثر برنامج قائم على عادات العقل في التفكير الإبداعي والقوة الرياضية لدى طلاب الصف الأول المتوسط بمكة المكرمة، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة أم القرى.

سفيح، أسعد (٢٠١٣). دراسة مقارنة في السلوك العدواني لدى الرياضيين المحرومين وغير المحرومين من الآباء، *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، ١٣(٣)، ٢٢٧-٢٤٦.

صالح، عايدة؛ والسميري، نجاح (٢٠٠٩). *قلق الانفصال وعلاقته بالثقة بالنفس لدى الأطفال المحرومين من الأب بمحافظة غزة*، أبحاث مؤتمر نحو استثمار أفضل للعلوم التربوية والنفسية في ضوء تحديات العصر، كلية التربية، جامعة دمشق.

علي، أسيا إسكندر (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات الموهوبات في المرحلة المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة، *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ١٨٨، ٤٦١-٤٩٩.

العواودة، شذى سلامة (٢٠٢٠). عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة ٢٠١٦، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤته، ٣٥(١)، ١٣-٨٥.

قطامي، يوسف (٢٠٠٥). *ثلاثون عادة عقل*. عمان: دار ديبونو للنشر والتوزيع.

مازن، حسام محمد (٢٠١١). عادات العقل واستراتيجيات تفعيلها، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٢٩، ٣٣١-٣٤٥.

محمد، أمل (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثيميا؛ لدى طالبات المرحلة الجامعية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، ١٠٦، ٢٧٠-٣٠٠.

محمد، هبة كمال (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، *مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد*،١٤، ٦٣٢- ٦٦٤.

هزاع، نداء (٢٠١١) عادات العقل والذكاء الانفعالي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجوف في المملكة السعودية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك

وطفة، علي سعد (٢٠٠٩). *قراءة في كتاب عادات العقل*. الرياض: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.

يونس، عمرو علي (٢٠٢١). برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم لتحسين بعض عادات العقل، *مجلة بحوث العلوم التربوية*، ٢،١٥٣-١٩١.

Aldao, A., Nolen, S., & Schelwzer, S. (2011). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.

Barahmand, U., Hozoori, R. (2013). A Study Alexithymia and Dissociative Experience in Soldiers and Male University Students, *Journal of Social and Pehavioral Sciences*.84,165-170.

Caruso, H. (2020). *The mind-body connection: The relationship between perceived parenting style, interoception, experiential avoidance and alexithymia*, Published master's thesis, Faculty of Education, University of Adelaide.

Costa & Kalick (2000). *Discovering and Exploring Habits of mind*, ASCD, Alexandria Victoria.USA.

Cushing, E., & Braun, K. (2018). Mind–body therapy for military veterans with post- traumatic stress disorder: a systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(2), 106-114.

Hussain, S & Ahmed, Z. (2014). Parental Acceptance-Rejection as Predictor of Alexithymia among Students in Gilgit-Pakistan, *International Journal of Information and Education Technology*, 4(3), 258-288.

Joukamaa, M., Kokkonen, p., Juhanm T., & Jari, J. (2003). Social situation of expectant mother and alexithymia 31 years later in their offspring, *Journal of Psychosomatic medicine*,65,307-312.

Mikulincer, M., Shaver, P., Gillath, O., & Nitzberg, R. (2005). Attachment, Caregiving, and Altuism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping, *Journal of Personality and Social Osychology*, 89(5), 817-839.

Parker, J.., Taylor, G. & Bagby. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia, *Journal of Personality and Individual Differences*, 30, 107-115.

Pellerone, M., Tomasello, G., & Migliorisi, S. (2017). Relationship between parenting, alexithymia and adult attachment attachment styles: A cross-sectional study on a group of adolescents and young adults. Clinical Neuropsychiatry: *Journal of Treatment Evaluation*, 14(2), 125–134.

Saxena, P (2011). Role of emotion regulation difficulties inpredicting mental health & well-being. *Journal of protective psychology & mental health*, 18 (2) 123-143.

Sibo, Z., & Guo, Y. (2018). The effects of mother's education on college student's depression level: The role of family function, *Journal of Psychiatry Research*, 269, 108-114.

Sifneso, P. (2000). Alexithymia, Clinical Issuse, Polities and Crime, *Journal of Psychosomatics*,69 (3),113-119.

Strien, T., Beijersa, R., Smeekensc, S., & Winkensb, L. (2018). Duration of breastfeeding is associated with emotional eating through its effect on alexithymia in boys, but not girls, *Journal of Appetite*, 132, 97-105.

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

Thorberg, A., Young, R., Sullivan, A., & Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta- analysis, *Journal of European Psychiatry*, 26(3),187-193.

Tomer, R., & Agrawal, A. (2014). Effect of Parental Deprivation on Self Confidence of Adolescents, *Journal of Indian Psychology*, 2(1),232-244.

Trang, K. (2006). *Depth of experiencing and use of emotional words in the trauma as performance indices of alexithymia*. Published Master Thesis, Faculty o f Graduate Studies and Research, Unversity of Windsor.

Wotschack, c & klann, d, (2013). Alexithymia and the conceptualization of emotions: A study of language use and semantic knowledge, *Journal of Journal of Research in Personality* 47(5),514–52