Omdurman Islamic University Journal(OIUJ)

مجلة جامعة أم درمان الاسلامية

https://journal.oiu.edu.sd/index.php/oiuj

2022; 18(1);212-236

https://doi.org/10.52981/oiuj.v18i1.2242

ISSN: 5361-1858

درجة الألكسيثيميا (تبلد المشاعر) وعلاقتها بكفاءة المواجهة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية

Degree of Alexithymia and its Relationship with Resilience On the light of some Demographic Variables - Among Prince Sttam University Female Students in KSA

د.مها أحمد حسين الخطيب – استاذ علم النفس التربوي (نمو) المساعد – قسم علم النفس –كلية التربية بالدلم–جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز – المملكة العربية السعودية

Dr. Maha Ahmed Hussein Alkhatib,Assistant Professor, Educational Psychology (Development), princes Sttam University, faculty of education. Aldelam Psychology Department, Saudi Arabia.

البريد الالكتروني: m.alkhatib@psau.edu.sa

للاستشهاد بهذا المقال:–

حمد حسين الخطيب م. 2022. درجة الألكسيثيميا (تبلد المشاعر) وعلاقتها بكفاءة المواجهة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية .*مجلة جامعة ام درمان الاسلامية* .236-212 ,(2022) 1 ,18 .

DOI:https://doi.org/10.52981/oiuj.v18i1.2242

المستخلص :

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة وعلاقة كل منهما ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، شملت (254) طالبة مسجلة بالجامعة للفصل الدراسي الثاني 2020-2021م، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية باعتبار المتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية – المستوى الدراسي- المعدل التراكمي- التخصص)، تم تطبيق مقياس(تورنتو TAS-20 المعرب للعيدان 2019) للألكسيثيميا ومقياس(Wagnild &Young1993) المعرب للانصاري،2020، لكفاءة المواجهة ، استخدم المنهج الوصفي التحليلي للإجابة على أسئلة الدراسة، أظهرت النتائج أن (32,3%) من أفراد العينة يعانين من الألكسيثيميا و(54%) لديهن مؤشرات للإصابة، بينما كان مستوى كفاءة المواجهة متوسطاً بشكل عام، وأكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي على الأبعاد الثلاثة للألكسيثيميا لصالح الطالبات المتزوجات والمستوى الدراسي الأول والثاني وذوات المعدل التراكمي الأقل من 2 بينما لم يكن لمتغير التخصص تأثير، ولم يكن لكفاءة المواجهة أثر ذو دلالة إحصائية على المتغيرات الديمغرافية عدا متغير المعدل التراكمي ذلك لصالح المعدل أقل من 2، وأكدت النتائج على وجود علاقة عكسية واضحة بين مستوى الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة أي كلما زاد مستوى الألكسيثيميا قلت كفاءة المواجهة.

الكلمات المفتاحية: درجة– الألكسيثيميا– كفاءة المواجهة– طالبات– جامعة سطام بن عبد العزيز

Abstract :

The study aims to investigate Alexithymia degree and Resilience and its relationship with some demographic variables such as (social status - Cumulative level - specialization- academic level), a sample of (254) female University students were selected randomly, each of (Toronto TAS-20) Alexithymia scale and (Wagnild & Young1993) Resilience scale were applied, analytical descriptive approach was used to answer The study questions, Results showed that (32.3%) of sample members suffering from Alexithymia and (54%) with indicators for Alexithymia, While the level of Resilience was generally average, also results confirmed statistically significant differences for the social status and academic level and the cumulative level on the three dimensions of Alexithymia for married students, the first and second and secondary levels and the cumulative level less than 2, the specialization variable was also insignificant, Resilience was also insignificant impact on any demographic variables just cumulative level for less than 2, and the results confirmed that there's a relationship between Alexithymia and Resilience, the greater the level of Alexithymia the less Resilience

Keywords: Degree- Alexithymia -Resilience- female university students- PSAU.

1- المقدمة:

يلعب التعبير الانفعالي دورا وظيفيا هاما في السلوك الذي يمارسه الفرد وسواء كان التعبير بالكلمة أو الجسد أو الكتابة فإن له دورا هاما في التواصل الحقيقي بين الأفراد، كما يمكن من خلاله الحكم على شخصية الفرد وقدرته على التواصل مع من حوله وكيفية التأثير فيهم وجذب انتباههم والتعاطف معه ويؤدي القصور في هذا الجانب إلى إعاقة الفرد عن وصف حالته الانفعالية وحدوث خلل في شخصية الفرد مما يؤدي إلى مشكلات اجتماعية ونفسية لم تكن بالحسبان، وتؤكد (داود،2016) أن التعبير الانفعالي من أهم عوامل بناء العلاقات الاجتماعية ويصعب على الفرد التكيف نفسياً واجتماعياً دون علاقات مع الآخرين ويؤثر فهم مشاعر الفرد بحد ذاته وفهم مشاعر الآخرين على تسيير وتيسير عملية التفاعل الاجتماعي، وترى(خميس،2014) أن عدم القدرة على التعبير عن الحالة الانفعالية يؤدي إلى فقدان إيجابية التواصل وصعوبة فهم وتعديل الانفعالات والاستمتاع بالحياة بصفة عامة والترويح عن النفس وصعوبة خلق اهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدخل البهجة والسرور على حياته بصفة خاصة بالإضافة إلى تجنب المواقف الضاغطة والتفكير الموجه نحو الخارج ، وأشار (محمد،2019)إلى أن الوعي الانفعالي مهم كأحد أشكال السلوك التي تميز الإنسان والذي من خلاله يمكن التعبير عن المشاعر والاتجاهات نحو الآخرين وأن القصور في هذا الجانب يطلق عليه البلادة الوجدانية أو مصطلح الألكسيثيميا ، والذي بدوره يساعد في تجنب المواجهة في المواقف الضاغطة ويساعد على التفكير الخارجي والانشغال بالتفاصيل وبالتالي هو أحد أنواع الاضطرابات النفسية ، يؤكد(الزهراني، 2018) أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب الألكسيثيميا لديهم قلة في عمليات التخيل والأسلوب المعرفي السطحي والتفكير الموجهة خارجيا وقصور الخصائص المعرفية.

وتشير الأبحاث إلى ارتباط الألكسيثيميا (التبلد العاطفي) بمشاكل معالجة المعلومات العاطفية وضعف الاستراتيجيات للتعامل مع المهام الموجهة، كما يعاني أصحاب هذا الاضطراب من مستويات مرتفعة من المشاكل الشخصية وقدرة منخفضة على التعاطف وصعوبة التعرف على تعبيرات الوجوه(Spitzer et al,2005; Besharat&Shahidi,2013; Inslegers et al,2012)

وترتبط الألكسيثيميا بالعديد من المتغيرات التي تناولها الباحثون بدراساتهم (خميس2014، محمد2019، lyvers et al,2020) منها مواجهة الضغوط- والسمات الشخصية الخمس الكبرى والصمود النفسي لدى المضطربين سلوكيا أو الذين يعانون من اعاقات جسدية معينة واكدت الدراسات جميعها على أن 10% على الأقل من أفراد المجتمع يعانون من مستوى مرتفع من الألكسيثيميا. بينما قلة من الدراسات العربية تناولت طلبة الجامعة الأسوياء كما لم يتم التركيز على كثير من المتغيرات التي ترتبط بشكل كبير و بمستوى الألكسيثيميا و تتأثر به، ومنها حسب رأي الباحثة متغير كفاءة المواجهة والذي يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً التي ارتبطت بعلم النفس الإيجابي والذي بدوره يؤكد على قدرة الفرد على التوافق الدائم بعد التعرض لسلسلة من الأحداث المؤلمة, كما أنه ينظر إلى كفاءة المواجهة على أنها مجموعة من خصائص الشخصية تساعد الفرد على أن يرفع درجة التكيف الإيجابي عند تعرضه لضغط أو أحداث مؤلمة, وقد ارتبط هذا المفهوم بالصحة النفسية والعقلية الأفضل والرضى عن الحياة والقدرة على المواجهة وتقدير الذات والثقة بالنفس وضبط النفس والشجاعة والتفاؤل في وجه المحن وعدم الاستسلام للأمراض ، بينما يرتبط سلباً بالاكتئاب والألم الجسدي والنفسي والوحدة النفسية وفقدان الأمل. ويرى (Celikel&Saatcioglu,2004)أن كفاءة المواجهة هي القدرة على التكيف الفعال والتوافق الناجح على الرغم من وجود الضغوط والتحديات والظروف الصادمة، ولأننا نسعى في المجال الأكاديمي الجامعي بشكل حثيث ومستمر لبناء جيل شاب معد اعداداً اكاديمياً جيداً قادر على اتخاذ القرارات المناسبة وحل المشكلات ومواجهة الضغوط التي ترافق مسيرة حياته فلابد من اعطاء الأهمية للجانب النفسي الانفعالي جنبا الى جنب مع الجانب الأكاديمي.

أهمية الدراسة:

ندرة الدارسات العربية في هذا المجال خصوصا فيما يتعلق بفئة الاناث في المملكة العربية السعودية وزيادة وعي المجتمع الجامعي بأهمية المتغيرات ومدى تأثيرها على مستقبل الطالب الجامعي وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة، بالإضافة إلى تزويد المكتبة العربية بالدراسات الحديثة التي تتناول حياة الطالب الجامعي.

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة عبور إلى المراحل اللاحقة من حيث أنها تقرر ما ستكون عليه الشخصية في كونها شخصية سوية أو شخصية تعاني من اضطرابات قد تؤثر على التفاعل مع النفس في التعبير عن الانفعالات وفهم الآخرين و تعيق تكيفه في حياته الجامعية وتحرمه فرصة تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الزملاء و المدرسين، وقد تعمل هذه الاضطرابات على التأثير على اهم قرارات الحياة المتعلقة بالعمل المستقبلي والزواج وما يترتب عليه من علاقات عاطفية وانفعالية وانشاء جيل قادر على تحمل المسؤولية وبناء الوطن كما قد تعمل على إعاقة طريق الطلبة الجامعيين وتحول دون تحقيقهم نتائج جيدة ضمن المستوى المطلوب والمتوقع.

وأكدت الدراسات على أن أحد الجوانب المهمة التي تساعد في بناء العلاقات الناجحة هو التعبير الانفعالي الصحيح والقدرة على وصف المشاعر بشكل صحيح والتمييز بين المشاعر والتعرف على مصدر هذه المشاعر وتوجيهها بالشكل الصحيح أي التخلص من الألكسيثيما وبالتالي رفع قدرة الطالب على مواجهة ضغوطات الحياة وعقباتها، ويرى (Hesse et al,2014;Romano,2019) أن الألكسيثيما تعتبر عاملا مشتركا في مختلف الاضطرابات الوجدانية السلوكية إذ أنها تعيق التنظيم الانفعالي والمعرفي للمعلومات الوجدانية الموجودة في البيئة المحيطة مما يعيق عملية التكيف الناجح حيث يستدل عليها من خلال فقدان

الكلام المعبر عن المشاعر لدرجة يبدو عليها الشخص وكأنه بلا مشاعر على الاطلاق، وهذا العجز قد يفسر على ان الشخص غير قادر على التعبير عن عاطفته أكثر من افتقاره لهذه العاطفة، وأشارت دراسة (Inslegers et al,2012; Fairhurt,2017) أن نسبة انتشار الألكسيثيميا هو 10% بين الأفراد بشكل عام حيث يظهر لدى هؤلاء صعوبات انفعالية في جوانب عدة كالتعبير عن المشاعر عن طريق الاستعمال الرمزي للكلمات وضعف القدرة على التنظيم الانفعالي مما يجعلهم عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والإحباط والعدوانية والاكتئاب خاصة بزيادة صعوبة التعبير عن المشاعر وسوء العلاقات مع الآخرين.

وترى الباحثة كمختصة في مجال علم النفس أهمية إعطاء العوامل النفسية والانفعالية الأهمية نفسها التي تعطى للمقررات الدراسية الاكاديمية لما لها من تأثير قوي على جميع جوانب حياة الطالب الجامعي، بالإضافة إلى الشح الكبير في المكتبة العربية يشكل عام فيما يتعلق بمتغير الألكسيثيميا والدراسات التي تتعلق بفئة الإناث في المملكة العربية السعودية بشكل خاص.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

(أ) التعرف على مستوى الألكسيثيميا ومستوى كفاءة المواجهة لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.

(ب)التعرف على مدى تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية كالحالة الاجتماعية–التخصص–المعدل التراكمي على مستويات الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة.

(ت)التعرف على مدى العلاقة بين الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة.

تساؤلات الدراسة

1. ما درجة الألكسيثيميا العام لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز للفصل الدراسي الثاني 2020-2021م؟
2. ما مستوى كفاءة المواجهة لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز للفصل الدراسي الثاني 2020-2021م؟
3. هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية للألكسيثيميا وأبعادها تعزى للمتغيرات الديموغرافية [الحالة الاجتماعية (عزباء–متزوجة، مطلقة) / المستوى الدراسي (الأول أو الثاني–السابع أو الثامن) / المعدل التراكمي (المستوى الأول –أقل من 2، بين 2 و3–أعلى من 3) / التخصص (علمية –أدبية)] لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز للفصل الدراسي الثاني 2020-2021م؟
4. هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية لكفاءة المواجهة تعزى للمتغيرات الديموغرافية الحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة) / المستوى الدراسي (الأول أو الثاني –السابع أو الثامن) / المعدل التراكمي (المستوى الأول –أقل من 2، بين 2 و3 –أعلى من 3) / التخصص (علمية–أدبية) لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز للفصل الدراسي الثاني 2020-2021م؟
5. هل هناك علاقة بين الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز؟

مصطلحات الدراسة:

الألكسيثيميا تعرف اصطلاحاً على أنها "سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تتميز بضعف الوعي بالمشاعر الخاصة وعدم القدرة على تمييز العلاقة بين الأعراض الجسمية والحالة النفسية وكذلك جمود العلاقات الاجتماعية ومحدودية عمليات التخيل التي تلاحظ من خلال ندرة الاحلام وسيطرة التفكير الموجه نحو الخارج "، اما اجرائيا فهي "الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الألكسيثيميا".

كفاءة المواجهة هي" القدرة على التكيف الفعال والتوافق الناجح على الرغم من وجود الضغوط والتحديات أو الظروف الصادمة، أما اجرائيا فهي" الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس كفاءة المواجهة المطبق بالدراسة.

حدود الدراسة:

البشرية: اقتصر مجتمع الدراسة على طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بمنطقة الخرج للفصل الدراسي الثاني 2020-2021م

المكانية: جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز في منطقة الخرج

الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2020-2021م

الأدبيات

الألكسيثيميا Alexithymia

الألكسيثيميا مصطلح يوناني مستخدم في نظريات فرويد الديناميكية النفسية يترجم بشكل فضفاض إلى "لا توجد كلمات للعاطفة"، وبدأ ظهوره بشكل أوضح كمفهوم الألكسيثيميا Alexithymia أو ما يعرف في اللغة العربية "البلادة الوجدانية" أو أمية المشاعر على يد Ruesh1948، اثناء ملاحظاته الإكلينيكية لمرضى الاضطرابات السيكوسوماتيه، وقد أشار روش إلى أن هؤلاء المرضى لديهم ما يعرف بالشخصية الطفولية، حيث كان لديهم قدرة ضعيفة على التخيل واظهروا صعوبة في التعبير الانفعالي اللفظي وارجع ذلك إلى حدوث توقف في نمو الشخصية لديهم (Tibon et al, 2005)،ثم اعيد صياغة هذا المفهوم عام 1972 على يد سيفنيوس وذلك لوصف المرضى الذين يعانون من صعوبات في وصف مشاعرهم والتمييز بين المشاعر والجسم، وتم النظر إلى الألكسيثيميا على أنها سمة شخصية تتصف بفقد الفرد القدرة على التنظيم والإدراك الانفعالي وصعوبة التواصل مع المشاعر الذاتية وتحديدها ووصفها والعجز عن تمييز الاحساسات الجسدية المرافقة للانفعالات وضلالة الخيالات المتعلقة بالجانب الوجداني (Swart et al,2009)، وقد عرفها (Taylor et al,1999) على أنها مجموعة السلوكيات المتسلسلة التي تحدث غالبا للأشخاص الذي يعانون من مشاكل الصحة العقلية، وأضاف (Hiirola et al,2017) أنها نقص القدرة على التعاطف مع الآخرين، ونظر إليها (Hen et al,2012) على أنها ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر، وصعوبة وصف وتحديد المشاعر الذاتية، وصعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية مع الشعور المستمر بالقلق والضغط العصبي وعدم الشعور بالسعادة أو الرضا، وقد اطلقت عليها (جمال الدين ،2013) مصطلح (أمية المشاعر) والذي يشير إلى خلل في المعالجة المعرفية للمشاعر وخلل في تنظيم الوجدان ويتضمن عدم قدرة الفرد على التعرف على المشاعر أو التعبير عنها مع صعوبة تمييزه بين المشاعر النفسية والاحساسات الجسدية الناتجين عن الاستثارة الوجدانية.

وعرّف (Suslow&Donges,2017) الألكسيثيميا على أنها سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تتميز بضعف الوعي بالمشاعر الخاصة وعدم القدرة على تمييز العلاقة بين الأعراض الجسمية والحالة النفسية وكذلك جمود العلاقات الاجتماعية ومحدودية عمليات التخيل التي تلاحظ من خلال ندرة الاحلام وسيطرة التفكير الموجهة نحو الخارج، حيث يصبح التركيز على الاحداث الخارجية أكثر من التركيز على المشاعر الداخلية. ويرى كل من (Panayiotou&Constantinou,2017) أن الألكسيثيميا كاضطراب في الأداء المعرفي تتضمن بعدين رئيسيين هما، الأول البعد المعرفي: وفيه يواجه الفرد التحديات بالتفكير والانفعالات عند محاولة تسمية المشاعر وإدراكها والتعبير عنها، والثاني البعد الانفعالي: وفيه يحاول الفرد من خلال خبراته للمشاركة والاستجابة والاحساس بالمشاعر. أما اعراضه فقد حددها (Taylor & Bagby,2004) بثلاثة أعراض رئيسية وهي:

أ. صعوبة تحديد المشاعر والتمييز بينها difficulty identifying feelings

ب. صعوبة وصف المشاعر difficulty describing feelings

ت. التفكير الموجهة نحو الخارج Thinking style bound to the extern

وأشار (غنيم،2016) إلى ان السبب وراء الألكسيثيميا قد يعود لوجود خلل وانفصال وظيفي بين الجهاز الطرفي في المخ وخاصة مراكز اللغة بينما أكدت (مكي،2013) أنها نتاج عدم تعلم الأشخاص التعبير عن انفعالاتهم لفظيا بسبب اضطراب شديد في التطور النفسي الاجتماعي بوقت مبكر من حياتهم أو أسباب مرضية في وظائف الدماغ، ويعتقد كل من (moriguchi &Komaki,2007;Hiiroa et al,2017) أن فقدان التعبير العاطفي هو نتاج التفاعلات الاجتماعية من قبل أفراد ليس لديهم مشاعر أو سيطرة ويعانون من نقص الجاذبية من قبل أقرأنهم. وتعتبر نسبة انتشار الألكسيثيميا لدى الذكور اعلى منها لدى الاناث، كما ترتبط بزيادة العمر وانخفاض المستوى الاجتماعي والاقتصادي وسوء الصحة المدركة والاكتئاب.

وقد اعتمدت الباحثة تعريف الألكسيثيميا على أنها سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تتميز بضعف الوعي بالمشاعر الخاصة وعدم القدرة على تمييز العلاقة بين الأعراض الجسمية والحالة النفسية وجمود العلاقات الاجتماعية ومحدودية عمليات التخيل سيطرة التفكير الموجهة نحو الخارج، حيث يصبح التركيز على الاحداث الخارجية أكثر من التركيز على المشاعر الداخلية .(Suslow&Donges,2017)

كفاءة المواجهة Resilience

بدأ استعمال مفهوم كفاءة المواجهة مع بداية الخمسينات من القرن الماضي وأصبح هذا المفهوم يشير إلى حاجة شخصية تساعد الأفراد على التكيف والتوافق مع المواقف التي يتعرضون فيها إلى ضغوط عصبية أو لسوء معاملة (أبوغزالة،2009)، ويشير مفهوم Resilience إلى مرونة المادة أي "تمكن المادة من استعادة شكلها ووضعها الأصلي بعد انحنائها أو خدشها أو ضغطها (محمد,2014) أي قابلية المادة لاستعادة شكلها الأصلي، أما العلوم الإنسانية فقد تناولتها على أنها "مجموعة العمليات الديناميكية التي تشتمل على التكيف الإيجابي بالرغم من الخبرات الصادمة أو المؤلمة (بدوي،2012)، ويؤكد(أبوغزالة,2009) أن كفاءة المواجهة هي عملية مستمرة من التكيف بشكل مستمر جيد في مواجهة المحن أو المآسي أو التهديدات أو أي مصدر آخر للضغط.

ويؤكد (Goldberg,2004) على ما قاله Rutter 1987 من أن كفاءة المواجهة تنشأ وتتأثر بالعديد من عمليات التفاعل بما في ذلك العلاقات الشخصية والدعم الاجتماعي الذي يتجاوز الخصائص الفردية وفي مختلف الفئات العمرية والسياقات، ويؤكد (Moke et al,2018) على أن كفاءة المواجهة هي بناء متعدد الأبعاد ويختلف باختلاف الجنس والعمر والبيئة الأسرية ونظام الدعم الاجتماعي والثقافة السائدة فضلاً عن القدرات الفردية (Luther et al ,2000) وقد أكد على ذلك كل من (Lundman et al,2007) واللذان أشارا إلى أن كفاءة المواجهة تزداد مع تقدم العمر إلا أن الجنس والوضع الاقتصادي لم يكن لهما أثر ذو دلالة.

الدراسات السابقة:

دراسة(خميس،2014) هدفت لبحث العلاقة الارتباطية بين الألكسيثيميا وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الاطفال وشملت العينة 651 معلمة من مدراس محافظة المنوفية بمصر، طُبق فيها مقياس الألكسيثيميا ومقياس مواجهة الضغوط (carver1989) ومقياس التعلق ومقياس مواجهة الضغط، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية

عكسية بين الألكسيثيميا وأساليب مواجهة الضغوط كما أكدت الدراسة على أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين التعلق الآمن والألكسيثيميا.

دراسة(Ramat et al,2018) **حول** العلاقة بين الألكسيثيميا والتعاطف كمتنبئات بكفاءة المواجهة لدى طلبة كلية الطب المقيمين في المستشفيات الفرنسية، طُبقت على عينة من(137) من طلبة الطب من الجنسين تم الاجابة على كل من مقياسDavidson (Conner لكفاءة المواجهة) و(Toronto20 للألكسيثيميا) و(Jefferson للتعاطف)، استخدم المنهج التحليلي العاملي لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن العلاقة بين كفاءة المواجهة والتعاطف ايجابية بينما كانت سلبية مع الألكسيثيميا، كما أكدت الدراسة أن الجنس وسنوات الخبرة تلعبان دوراً مهماً في مستوى كفاءة المواجهة.

دراسة (Romano et al,2019) هدفت إلى بحث أثر الألكسيثيميا على مستقبل الطلبة وعلاقتها بمستوى القلق وكفاءة المواجهة، طُبقت على عينة (257) من طلبة جامعة سانتا ماريا بايطاليا من الجنسين، استخدم فيها استبانة تم بناءها من قبل الباحثين لقياس الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة والقلق الأكاديمي وباستخدام المنهج التحليلي أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين كل من الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة وأن الألكسيثيميا لها أثر كبير على المستقبل الأكاديمي لطلبة الجامعة، كما أن كفاءة المواجهة تقل بزيادة القلق الأكاديمي.

دراسة (محمد،2019) هدفت إلى بحث العلاقة بين متغيري الألكسيثيميا والصمود النفسي ومن ثم اختبار فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض مستوى الألكسيثيميا لدى طالبات جامعة بيشا بالمملكة العربية السعودية ، طُبقت على عينة من 50 طالبة سجلن مستوى مرتفعاً من الألكسيثيميا ومستواً منخفضاً من الصمود النفسي، تم استخدام المنهج شبه التجريبي ، اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية قوية بين الألكسيثيميا والصمود النفسي ووجود ارتباط بين الألكسيثيميا وبعد تنظيم الانفعالات يليه بعد العلاقات الاجتماعية يليه بعد تحمل المسؤولية ، وأظهرت عدم وجود علاقة بين الألكسيثيميا وبعد حل المشكلات .

دراسة (Lyvers et al,2020) هدفت إلى بحث مستوى كفاءة المواجهة وعلاقته الألكسيثيميا والقلق الجامعي وتأثيرهما على تناول الكحول والقلق الحاد لدى طالبات الجامعات الاسترالية، شملت العينة 136 طالبة من الجامعات الأسترالية، واظهرت النتائج ارتباط كفاءة المواجهة بالقلق وتناول الكحول ارتباطا سالبا فكلما زادت كفاءة المواجهة قل مستوى الألكسيثيميا ومن ثم قل تناول الكحول والقلق.

التعليق على الدراسات

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أنها اجمعت على وجود علاقة عكسية بين الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة (Ramat et al,2018; Romano et al,2019; Lyvers et al,2019)، وأن الألكسيثيميا مؤثر قوي على كل من الصمود النفسي والقلق الأكاديمي والتخطيط للمستقبل(محمد،2019)، وأن الذكور حازوا على درجة أعلى من الألكسيثيميا من الإناث(Ramat et al,2018) ، وأن لسنوات الخبرة أثر في خفض مستوى الألكسيثيميا، وتلعب الألكسيثيميا دوراً كبيراً أيضا في القدرة على مواجهة الضغوط (خميس،2014).

2- المنهج والاجراءات:

2.1 – المنهج المستخدم:

الوصفي التحليلي للإجابة على أسئلة الدراسة. – مجتمع الدراسة: اقتصر مجتمع الدراسة على طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز المسجلات للعام الجامعي 2020-2021م الفصل الدراسي الثاني.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية لتشمل (254) طالبة من جامعة الأمير سطام باختلاف التخصص (علمية – إنسانية) المعدل التراكمي (أقل من2-من 2-3-أعلى من 3) والحالة الاجتماعية (متزوجة-عزباء-مطلقة) المستوى الدراسي (الأول والثاني – السابع والثامن) كما هو موضح بالجدول (1)

جدول (1): توصيف عينة الدراسة وفقا للمتغيرات الديمغرافية

المتغير الديموغرافي	أقسامه	العدد
الحالة الاجتماعية	عزباء	201
	متزوجة	48
	مطلقة	5
المستوى الدراسي	المستوى الأول أو الثاني	130
	المستوى السابع أو الثامن	124
المعدل التراكمي	المستوى الأول	35
	أقل من 2	58
	بين 2 -3	85
	أعلى من 3	76
التخصص	علمية	119
	أدبية	135

أدوات الدراسة:

مقياس الألكسيثيميا: تم استخدام مقياس تورنتو (TAS-20) بنسخته المعربة من قبل (العيدان،2019)، يتكون المقياس من 20 فقرة تتم الإجابة على مقياس ليكرت الخماسي(أوافق بشدة =5 – أوافق= 4 – محايد= 3 –لا أوافق= 2 –لا أوافق بشدة= 1) المقياس يشمل المقياس ثلاث ابعاد رئيسية (صعوبة تحديد المشاعر DIF ويتكون من 7 فقرات ايجابية(1–5–6–8–12–13–20) – صعوبة وصف المشاعر DDF ويتكون 5 فقرات أربع ايجابية وهي (2–10–11- 16) وفقرة سلبية (3)– التفكير الموجه إلى الخارج EOT ويتكون من 8 فقرات (ايجابية 7- 14–15–19 وسلبية 4-9-17-18) كما هو موضح بالملحق (1)، وتتراوح الدرجات على المقياس بين(20-100) ويعتبر الشخص يعاني من الألكسيثيميا إذا كان مجموع درجاته أعلى من أو يساوي 64، وتشير الدرجات من (52-60)إلى احتمالية الإصابة بالألكسيثيميا ، بينما الدرجة أقل من 51 تعني عدم وجود مؤشرات للإصابة، ويتمتع المقياس بنسخته الاصلية بدرجة ثبات (0,80) بينما ثبات النسخة العربية هو (0,81)، وللتأكد من مدى مناسبة المقياس للعينة تم احتساب معاملات الصدق والثبات الكلية وللأبعاد كالاتي:

جدول (2): معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية

المقياس	التجزئة النصفية	الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا
البعد الأول: صعوبة تحديد المشاعر	0.864	0.849
البعد الثاني: صعوبة وصف المشاعر	0.735	0.788
البعد الثالث: التفكير الموجه للخارج	0.709	0.720
الدرجة الكلية تشير قيم معاملات	0.818	0.820

الثبات السابقة إلى أن المقياس وأبعاده يتمتعان بدرجة مرتفعة من الثبات ملائمة لغايات الدراسة.

كما تم التأكد من الصدق عن طريق استخدام الصدق التكويني من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والبعد والفقرة والدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس حسب توزيع الفقرات على الأبعاد الثلاثة وكانت قيم معاملات الارتباط ايجابية (طردية) وذات دلالة عند مستوى ($\alpha = 0.01$).

مقياس كفاءة المواجهة:

تم استخدام مقياس Wagnild &Young1993 لقياس كفاءة المواجهة والمعرب من(الأنصاري،2020) والذي يشتمل على 25 فقرة يتم الإجابة على مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بشدة=5، أوافق=4، محايد=3، لا أوافق=2، لا أوافق بشدة=1) 5 أبعاد رئيسية هي (وجود معنى – الاتزان – الاعتماد الذاتي –المثابرة – الانفراد والجدة) موزعة بالترتيب (7-6 -6-3 - 3) كما هو موضح بالملحق(2)، ويتمتع المقياس الأصل بثبات عالي بلغ 89% ونسبة صدق بلغت 91%، أما النسخة العربية فتمتعت بنسبة ثبات 86%، ولأغراض الدراسة الحالية تم التأكد من الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمة الثبات 81%، كما تم احتساب صدق البناء لارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة(0,05) كانت جميع القيم تتراوح بين(86,-82,) وهي قيم دالة على صدق مرتفع للفقرات.

3- النتائج:

السؤال الأول: ما مستوى الألكسيثيميا العام لدى طالبات جامعة الأمير سطام؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الألكسيثيميا وأبعاده الثلاثة (صعوبة تحديد المشاعر، وصف المشاعر، التفكير الموجه نحو الخارج) كما يوضح في الجدول التالي:

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الألكسيثيميا:

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة الفقرة	درجة الاستخدام
1	كثيرا ما أكون مشوشا حول الانفعال الذي أشعر به (فرح –حزن)	3.69	1.057	1	كبيرة
2	أجد صعوبة في اختيار الكلمات المناسبة للتعبير عما اشعر به	3.56	1.21	3	متوسطة
3	انا قادرة على وصف مشاعري بسهولة	3.07	1.07	12	متوسطة

4	أفضل تحليل المشكلات بدلا من الاكتفاء بوصفها فقط.	2.26	0.975	17	ضعيفة
5	عندما أكون منزعجة فإنني لا أدرى إذا كنت خائفة أو غضبانة أو حزينة.	3.23	1.266	11	متوسطة
6	كثيرا ما تحيرني (تربكني) احساسي الجسدي.	3.31	1.097	7	متوسطة
7	أفضل ترك الأمور تحدث كما هي بدلا من محاولة فهم بدلا فهم لماذا سارت	2.91	1.174	14	متوسطة
8	لدي مشاعر لا أستطيع تحديدها تماما	3.61	1.213	2	متوسطة
9	من الضروري أن اكون واعيا (مدركا لانفعالاتي).	1.69	0.728	20	ضعيفة
10	أجد صعوبة في وصف مشاعري اتجاه الناس.	3.3	1.182	8	متوسطة
11	يطلب الناس مني وصف مشاعري بشكل واضح	2.89	0.957	15	متوسطة
12	لا اعرف ما الذي يحدث داخلي من مشاعر	3.28	1.174	10	متوسطة
13	غالبا لا اعرف لماذا اشعر بالغضب	3.28	1.314	9	متوسطة
14	أفضل التحدث مع الناس عن انشطتهم اليومية بدلا من الحديث عن مشاعرهم	3.52	1.04	4	متوسطة
15	أفضل مشاهدة الافلام والعروض الترفيهية بدلا من الأفلام الدرامية	3.05	1.328	13	متوسطة
16	أجد صعوبة في التصريح (البوح) عن مشاعري الخاصة العميقة حتى لأصدقائي.	3.43	1.264	5	متوسطة
17	يمكنني الشعور بالقرب من شخص ما حتى ونحن في لحظات الصمت.	2.16	0.906	18	ضعيفة
18	أجد ان تحديد (معرفة وفهم) مشاعري بعمق يفيدني في حل مشكلاتي	1.96	0.925	19	ضعيفة
19	البحث عن المعاني الخفية في الافلام أو المسرحيات يفقد الفيلم متعته	3.33	1.166	6	متوسطة
20	لدي احساس جسدي حتى الاطباء لم يستطيعوا فهمه	2.74	1.306	16	متوسطة

أبعاد المقياس				
البعد	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**رتبة الفقرة**	**درجة الاستخدام**
البعد الأول: صعوبة تحديد المشاعر: وتكون من 7 فقرات الفقرات (1–5–6–8–12–13–20) جميعها ايجابية	3.31	0.752	1	متوسطة

البعد الثاني: وصف المشاعر: وتكون من 5 فقرات الفقرات الايجابية (2–10–11–16) الفقرات السلبية (3)	3.25	0.737	2	متوسطة
البعد الثالث: التفكير الموجه للخارج: وتكون من 8 فقرات الفقرات الايجابية (7–14–15–19) الفقرات السلبية (4–9–17–18)	2.61	0.421	3	متوسطة
الدرجة الكلية	60.26	8.495	**متوسطة**	

وتم تحديد درجة الاستخدام كما يلي:

- فيما يتعلق بفقرات المقياس الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (5)

1. تم تقسيم المقياس إلى ثلاث فئات :(1–2.33) بدرجة ضعيفة، (2.34 – 3.67) بدرجة متوسطة، (3.68– 5) بدرجة كبيرة. يلاحظ من الجدول السابق أن الفقرة رقم (1) والتي نصت على "كثيرا ما اكون مشوشا حول الانفعال الذي أشعر به (فرح – حزن)" قد حصلت على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره (3.69) وانحراف معياري وقدره (1.057) بدرجة استخدام كبيرة تلتها الفقرة رقم (8) والتي نصت على " لدي مشاعر لا استطيع تحديدها تماما " بمتوسط حسابي وقدره (3.61) وانحراف معياري بلغ (1.213) بدرجة استخدام متوسطة ، وجاءت في المرتبة قبل الأخيرة الفقرة رقم (18) والتي نصت على " اجد ان تحديد(معرفة وفهم) مشاعري بعمق يفيدني في حل مشكلاتي " بمتوسط حسابي (1.96) وانحراف معياري بلغ (0.925) بدرجة استخدام ضعيفة وفي المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (9) والتي نصت على " من الضروري ان اكون واعيا (مدركا لانفعالاتي)." بمتوسط حسابي (1.69) وانحراف معياري بلغ (0.728) بدرجة استخدام ضعيفة أيضا، ومن الجدير بالذكر أن جميع فقرات المقياس أظهرت مستوى متوسطاً لدرجة الاستخدام لمتغير الألكسيثيميا لدى عينة الدراسة، ما عدا الفقرة رقم (1) التي حصلت على درجة استخدام كبيرة، والفقرات رقم (4، 9، 17، 18) كانت درجة استخدامها ضعيفة.

أما فيما يتعلق بأبعاد المقياس فقد تم حساب المتوسط الحسابي من خلال إيجاد مجموع الفقرات التي تنتمي لكل بعد، ثم إيجاد المتوسط الحسابي لهذا المجموع ، وبعد ذلك قسمة المتوسط الحسابي على عدد الفقرات التي يتضمنها كل بعد وذلك لإيجاد قاعدة واحدة نستطيع من خلالها المقارنة بين الأبعاد من حيث ترتيب شيوعها، مع الأخذ بعين الاعتبار عكس التدريج في الفقرات السلبية أو الكاشفة، وتم الحكم على الأبعاد بالطريقة نفسها المتبعة في الحكم على الفقرات فقد تكون من ثلاثة أبعاد وجميعها أظهرت مستوىً متوسطاً من الشيوع لدى أفراد عينة الدراسة ، حيث جاء في المرتبة الأولى البعد الأول: صعوبة تحديد المشاعر : وتكون من 7 فقرات وهي (1–5–6–8–12–13–20) جميعها ايجابية بمتوسط حسابي وقدره (3.31) وانحراف معياري بلغ (0.752) بدرجة استخدام متوسطة ، تلاه البعد الثاني: وصف المشاعر: وتكون من 5 فقرات وهي (2–10–11- 16) وفقرة واحدة سلبية وهي الفقرة رقم (3) بمتوسط حسابي وقدره (3.25) وانحراف معياري بلغ (0.737) بدرجة استخدام متوسطة ، وجاء في المرتبة الأخيرة البعد الثالث: التفكير الموجه للخارج وتكون من 8 فقرات الفقرات الايجابية هي (7- 14–15–19) و الفقرات السلبية (4–9–17–18) بمتوسط حسابي وقدره (2.61) وانحراف معياري بلغ (0.421) بدرجة استخدام متوسطة، أما الدرجة الكلية للمقياس فتم الحكم عليها وفق مفتاح التصحيح المرفق مع المقياس كما يلي:(20 – 51) لا يعاني من الألكسيثيميا (52 – 63) هناك احتمالية الإصابة بالألكسيثيميا، (64 – 100) يعاني من الألكسيثيميا.

بلغ متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة (60.26) بانحراف معياري وقدره (8.495) وهذا يشير أيضا إلى أن أفراد العينة بشكل عام يقعن ضمن فئة (احتمالية الإصابة بالألكسيثيميا)، والجدول التالي يمثل التكرارات والنسب المئوية وكانت درجات أفراد العينة تراوحت ما بين 36 كحد أدنى و81 كحد أعلى:

جدول (4): التكرارات والنسب المئوية التراكمية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الألكسيثيميا:

الدرجة	التكرار	النسبة المئوية
36	2	0.8
39	2	0.8
40	1	0.4
41	6	2.4
44	1	0.4
45	4	1.6
46	4	1.6
47	4	1.6
48	3	1.2
50	4	1.6
51	2	0.8
52	5	2
53	6	2.4
54	5	2
55	6	2.4
56	8	3.1
57	16	6.3
58	4	1.6
59	26	10.2
60	35	13.8
61	8	3.1
62	12	4.7
63	8	3.1
64	12	4.7
65	6	2.4
66	15	5.9
67	9	3.5
69	1	0.4
71	1	0.4
72	13	5.1
73	6	2.4
74	12	4.7
75	2	0.8

76	4	1.6
81	1	0.4
العدد الكلي	254	100%

يشير الجدول السابق إلى:

1- (13%) من العنيه تراوحت استجاباتهم ما بين (36 – 51) وهذا يعني أنهم لا يعانون من الألكسيثيميا.

2- (54.7%) من العينة تراوحت استجاباتهم ما بين (52 – 63) وهذا يشير إلى أن لديهم احتمالية الإصابة بالألكسيثيميا

3- (32.3%) من العينة زاد مجموع استجاباتهم عن 64 وهذا يشير إلى أنهم يعانون من الألكسيثيميا.

السؤال الثاني: ما مستوى كفاءة المواجهة العامة لدى طالبات جامعة الأمير سطام؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس كفاءة المواجهة المكون من 25 فقرة كما يوضح الجدول التالي:

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس كفاءة المواجهة:

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة الفقرة	درجة الاستخدام	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة الفقرة	درجة الاستخدام
1	4.23	0.708	4	كبيرة	14	4.17	0.958	5	كبيرة
2	3.67	0.958	17	متوسطة	15	3.86	0.801	11	كبيرة
3	2.89	1.188	25	متوسطة	16	3.94	0.8	10	كبيرة
4	3.04	1.218	24	متوسطة	17	3.49	0.919	20	متوسطة
5	3.85	1.09	13	كبيرة	18	3.18	1.227	23	متوسطة
6	3.38	1.11	22	متوسطة	19	3.46	0.996	21	متوسطة
7	3.84	1.066	14	كبيرة	20	3.98	0.694	8	كبيرة
8	3.62	1.173	18	متوسطة	21	4.05	1.017	7	كبيرة
9	3.49	1.013	19	متوسطة	22	3.85	0.973	12	كبيرة
10	4.37	0.763	1	كبيرة	23	4.28	0.856	2	كبيرة
11	4.16	0.987	6	كبيرة	24	3.72	1.007	16	كبيرة
12	3.83	1.13	15	كبيرة	25	4.27	0.936	3	كبيرة
13	3.96	0.893	9	كبيرة	**الدرجة الكلية**	94.6063	10.44137	كبيرة	

وتم تحديد درجة الاستخدام كما يلي: فيما يتعلق بفقرات المقياس الدرجة الدنيا (1) والدرجة العليا (5)

تم تقسيم المقياس إلى ثلاث فئات :(1-2.33) بدرجة ضعيفة، (2.34 – 3.67) بدرجة متوسطة، (3.68 – 5) بدرجة كبيرة، يلاحظ من الجدول السابق أن الفقرة رقم (10) والتي نصت على" أستطيع البقاء لوحدي إذا دعت الضرورة لذلك." قد حصلت على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره (4.37) وانحراف معياري وقدره (0.763) بدرجة استخدام كبيرة تلتها الفقرة رقم (23) والتي نصت على " أستطيع فهم طبيعتي أفضل من فهم الآخرين لي. " بمتوسط حسابي وقدره (4.28) وانحراف معياري بلغ

(0.856) بدرجة استخدام كبيرة، وجاءت في المرتبة قبل الأخيرة الفقرة رقم (4) والتي نصت على " اتجاهل الأمور التي لا استطيع مواجهتها أو التحكم بها" بمتوسط حسابي (3.04) وانحراف معياري بلغ (1.218) بدرجة استخدام متوسطة وفي المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (3) والتي نصت على" نادرا ما ارغب بمعرفة جدوى ما اقوم به" بمتوسط حسابي (2.89) وانحراف معياري بلغ (1.188) بدرجة استخدام متوسطة أيضا، ومن الجدير بالذكر أن جميع فقرات المقياس أظهرت مستوى مرتفعاً لدرجة الاستخدام لمتغير كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة، ما عدا (9) فقرات وهي (2، 3 ، 4 ، 6 ، 8 ، 9 ، 17 ، 18 ، 19) التي حصلت على درجة استخدام كبيرة ، و الفقرات رقم (4 ، 9 ، 17 ، 18) التي كانت درجة استخدامها متوسطة أما الدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت ما بين الدرجة الدنيا (25) الدرجة العليا(125): تم تقسيم المقياس إلى ثلاث فئات: (25 – 58.3) بدرجة ضعيفة، (53. 4 – 91.6) بدرجة متوسطة، (91.7 – 125) بدرجة كبيرة، يلاحظ من الجدول السابق أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة قد بلغت (94.6) بانحراف معياري وقدره (10.44) بدرجة استخدام كبيرة.

السؤال الثالث: هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية للالكسيثيميا وأبعادها تعزى للمتغيرات الديموغرافية لدى طالبات جامعة الأمير سطام؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج أعداد الأفراد على المتغيرات الديموغرافية الأربعة: الحالة الاجتماعية ولها 3 أقسام (عزباء، متزوجة، مطلقة) / المستوى الدراسي وله قسمين (الأول أو الثاني، السابع أو الثامن) / المعدل التراكمي وله 4 أقسام (المستوى الأول، أقل من 2، بين 2 – 3، أعلى من 3) / التخصص وله قسمين (علمية، أدبية)، وقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد MANOVAلمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية على الدرجة الكلية وأبعاد مقياس الألكسيثيميا كما يوضح الجدول التالي:

جدول (6): نتائج تحليل التباين المتعدد لفحص الفروق في مقياس الألكسيثيميا التي تعزى للمتغيرات الديموغرافية

المصدر	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الحالة الاجتماعية	صعوبة تحديد المشاعر	11.768	2	5.884	0.269	0.765
	صعوبة وصف المشاعر	145.365	2	72.682	8.143	0
	التفكير الموجه للخارج	46.964	2	23.482	2.651	0.073
	الدرجة الكلية	75.181	2	37.59	0.661	0.518
المستوى الدراسي	صعوبة تحديد المشاعر	342.371	1	342.371	15.629	0
	صعوبة وصف المشاعر	65.887	1	65.887	7.381	0.007
	التفكير الموجه للخارج	84.876	1	84.876	9.582	0.002
	الدرجة الكلية	303.021	1	303.021	5.325	0.022
المعدل التراكمي	صعوبة تحديد المشاعر	559.429	3	186.476	8.513	0
	صعوبة وصف المشاعر	129.08	3	43.027	4.82	0.003
	التفكير الموجه للخارج	60.056	3	20.019	2.26	0.082
	الدرجة الكلية	922.546	3	307.515	5.404	0.001
التخصص	صعوبة تحديد المشاعر	5.454	1	5.454	0.249	0.618
	صعوبة وصف المشاعر	22.75	1	22.75	2.549	0.112
	التفكير الموجه للخارج	2.535	1	2.535	0.286	0.593

المصدر	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	الدرجة الكلية	0.709	1	0.709	0.012	0.911
الخطأ	صعوبة تحديد المشاعر	5082.156	232	21.906		
	صعوبة وصف المشاعر	2070.82	232	8.926		
	التفكير الموجه للخارج	2055.017	232	8.858		
	الدرجة الكلية	13202.371	232	56.907		
الكلي	صعوبة تحديد المشاعر	7014.177	253			
	صعوبة وصف المشاعر	3431.374	253			
	التفكير الموجه للخارج	2869.969	253			
	الدرجة الكلية	18256.85	253			

يشير الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α= 0.05) تعزى إلى:

1. الحالة الاجتماعية في البعد الثاني صعوبة وصف المشاعر حيث بلغت قيمة اختبار F (8.143) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.00) أما باقي الأبعاد والدرجة الكلية فلم تكن دالة احصائيا.
2. المستوى الدراسي في الأبعاد الثلاثة بالإضافة للدرجة الكلية حيث بلغت قيمة اختبار F لبعد صعوبة تحديد المشاعر (15.629) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.00)، أما البعد الثاني صعوبة وصف المشاعر فقد بلغت قيمة اختبار F (7.381) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.007)، وفيما يتعلق في البعد الثالث التفكير الموجه للخارج فقد بلغت قيمة اختبار F (9.582) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.002)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية فقد بلغت قيمة اختبار F (5.325) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.022)
3. المعدل التراكمي في بعدي صعوبة تحديد المشاعر وصعوبة وصف المشاعر والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة اختبار F لبعد صعوبة تحديد المشاعر (8.513) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.00)، أما البعد الثاني صعوبة وصف المشاعر فقد بلغت قيمة اختبار F (4.82) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.003)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية فقد بلغت قيمة اختبار F (5.404) وهي قيمة دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.001)
4. التخصص لم تكن النتائج دالة احصائية فيما يتعلق بمتغير التخصص سواء للأبعاد الثلاثة أو للدرجة الكلية.

ولمعرفة لصالح أي مجموعة كانت هذه الفروق تم اجراء المقارنات البعدية بأسلوب أقل فرق دال كما يشير الجدول التالي:

جدول (7): نتائج المقارنات البعدية بأسلوب أقل فرق دال LSD لمتغيرات الديموغرافية الدالة احصائيا وفق اختبار MANOVA

المتغير المستقل	المتغير التابع	المقارنة		الدلالة	لصالح
الحالة	البعد الثاني	عزباء	متزوجة	0.027	لصالح المتزوجة

المتغير المستقل	المتغير التابع		المقارنة	الدلالة	لصالح
الاجتماعية	صعوبة وصف المشاعر		مطلقة	0.625	لا يوجد فرق دال
		متزوجة	مطلقة	0.774	لا يوجد فرق دال
المستوى الدراسي	**البعد الأول** صعوبة تحديد المشاعر	المستوى الأول أو الثاني	المستوى السابع أو الثامن	0.01	لصالح المستوى الأول أو الثاني
	البعد الثاني صعوبة وصف المشاعر	المستوى الأول أو الثاني	المستوى السابع أو الثامن	0.01	لصالح المستوى الأول أو الثاني
	البعد الثالث التفكير الموجه للخارج	المستوى الأول أو الثاني	المستوى السابع أو الثامن	0	لصالح المستوى السابع أو الثامن
	الدرجة الكلية	المستوى الأول أو الثاني	المستوى السابع أو الثامن	0.035	لصالح المستوى الأول أو الثاني
المعدل التراكمي	**البعد الأول** صعوبة تحديد المشاعر	المستوى الأول	أقل من 2	0.861	لا يوجد فرق دال
			بين 2 – 3	0.783	لا يوجد فرق دال
			أعلى من 3	0.282	لا يوجد فرق دال
		أقل من 2	بين 2 -3	0.586	لا يوجد فرق دال
			أعلى من 3	0.295	لا يوجد فرق دال
		بين 2 -3	أعلى من 3	0.002	لصالح بين 2 -3
	البعد الثاني صعوبة وصف المشاعر	المستوى الأول	أقل من 2	0	لصالح أقل من 2
			بين 2 – 3	0.421	لا يوجد فرق دال
			أعلى من 3	0.492	لا يوجد فرق دال
		أقل من 2	بين 2 -3	0	لصالح أقل من 2
			أعلى من 3	0	لصالح أقل من 2
		بين 2 -3	أعلى من 3	0.056	لا يوجد فرق دال
	الدرجة الكلية	المستوى الأول	أقل من 2	0.165	لا يوجد فرق دال
			بين 2 – 3	0.279	لا يوجد فرق دال
			أعلى من 3	0.107	لا يوجد فرق دال
		أقل من 2	بين 2 -3	0.64	لا يوجد فرق دال
			أعلى من 3	0	لصالح أقل من 2
		بين 2 -3	أعلى من 3	0.001	لصالح بين 2 -3

يشير الجدول السابق إلى:

- وجود فروق دالة احصائيا بين المتزوجة والعزباء في وصف المشاعر لصالح المتزوجة، أي أن المتزوجة تجد صعوبة أكثر في وصف مشاعرها من العزباء.

- وجود فروق دالة احصائيا بين المستوى الأول أو الثاني مقارنة بالمستوى السابع أو الثامن في تحديد المشاعر لصالح المستوى الأول أو الثاني، أي أن الطالبات في المستوى الأول أو الثاني يجدن صعوبة أكبر في تحديد مشاعرهن من الطالبات من المستوى السابع أو الثامن.
- وجود فروق دالة احصائيا بين المستوى الأول أو الثاني مقارنة بالمستوى السابع أو الثامن في وصف المشاعر لصالح المستوى الأول أو الثاني، أي أن الطالبات في المستوى الأول أو الثاني يجدن صعوبة أكبر في وصف مشاعرهن من الطالبات من المستوى السابع أو الثامن.
- وجود فروق دالة احصائيا بين المستوى الأول أو الثاني مقارنة بالمستوى السابع أو الثامن في التفكير الموجه للخارج لصالح المستوى السابع أو الثامن، أي أن الطالبات في المستوى السابع أو الثامن يجدن صعوبة أكبر في التفكير الموجه للخارج من الطالبات من المستوى الأول أو الثاني.
- وجود فروق دالة احصائيا بين المستوى الأول أو الثاني مقارنة بالمستوى السابع أو الثامن في الدرجة الكلية لمقياس الألكسيثيميا لصالح المستوى الأول أو الثاني، أي أن الطالبات في المستوى الأول أو الثاني لديهن درجة أعلى على مقياس الألكسيثيميا من الطالبات من المستوى السابع أو الثامن.
- وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل من 2-3 مع الطالبات ذوات المعدل أعلى من 3 في صعوبة تحديد المشاعر لصالح 2-3، أي أن 2-3 تجدن صعوبة أكثر في تحديد مشاعرهن مقارنة بالطالبات ذوات المعدل أعلى من 3.
- وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل من المستوى الأول مع الطالبات ذوات المعدل أقل من 2 في صعوبة وصف المشاعر لصالح أقل من 2، أي أن الطالبات ذوات المعدل أقل من2 يجدن صعوبة أكثر في وصف مشاعرهن مقارنة بالطالبات من المستوى الأول.
- وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل من 2-3 مع الطالبات ذوات المعدل أقل من 2 في صعوبة وصف المشاعر لصالح أقل من2، أي أن الطالبات ذوات المعدل أقل من2 يجدن صعوبة أكثر في وصف مشاعرهن مقارنة بالطالبات ذوات المعدل من 2-3.
- وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل أعلى من 3 مع الطالبات ذوات المعدل أقل من 2 في صعوبة وصف المشاعر لصالح أقل من2، أي أن الطالبات ذوات المعدل أقل من 2يجدن صعوبة أكثر في وصف مشاعرهن مقارنة بالطالبات ذوات المعدل أعلى من3.

1. وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل أعلى من 3 مع الطالبات ذوات المعدل أقل من 2 في الدرجة الكلية للمقياس لصالح أقل من 2، أي أن الطالبات ذوات المعدل أقل من 2 لديهن درجة أعلى على مقياس الألكسيثيميا مقارنة بالطالبات ذوات المعدل أعلى من 3.

(1) وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل أعلى من 3 مع الطالبات ذوات المعدل بين 2-3 في الدرجة الكلية للمقياس لصالح الطالبات ذوات المعدل بين 2-3، أي أن الطالبات ذوات المعدل بين 2-3 من لديهن درجة أعلى على مقياس الألكسيثيميا مقارنة بالطالبات ذوات المعدل أعلى من 3.

ويتضح من المقارنات السابقة أن:

- المتزوجات يواجهن صعوبة أكثر في وصف مشاعرهن أكثر من العزباء.

- الطالبات من المستوى الأول أو الثاني يواجهن صعوبة أكثر في تحديد ووصف مشاعرهن وكذلك الدرجة الكلية لمقياس الألكسيثيميا مقارنة بالطالبات من المستوى السابع أو الثامن، بينما الطالبات من المستوى السابع أو الثامن يواجهن صعوبة أكثر في التفكير الموجه للخارج من الطالبات من المستوى الأول أو الثاني.
- كلما زاد المعدل قلت درجة الطالبة على مقياس الألكسيثيميا بشكل عام.

السؤال الرابع: هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية لكفاءة المواجهة تعزى للمتغيرات الديموغرافية لدى طالبات جامعة الأمير سطام؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج أعداد الأفراد على المتغيرات الديموغرافية الأربعة مع مراعاة توزيع العينة : الحالة الاجتماعية ولها 3 أقسام (عزباء ، متزوجة ، مطلقة) / المستوى الدراسي وله قسمين (الأول أو الثاني، السابع أو الثامن) / المعدل التراكمي وله 4 أقسام (المستوى الأول ، أقل من 2 ، بين 2 – 3 ، أعلى من 3) / التخصص وله قسمين(علمية، أدبية)، وقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي One – Way ANOVA لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية على الدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة كما يوضح الجدول التالي :

جدول (8): نتائج تحليل التباين الاحادي لفحص الفروق في مقياس كفاءة المواجهة التي تعزى للمتغيرات الديموغرافية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الحالة الاجتماعية	305.901	2	152.95	1.748	0.176
المستوى الدراسي	295.727	1	295.727	3.379	0.067
المعدل التراكمي	811.773	3	270.591	3.092	0.028
التخصص	2.187	1	2.187	0.025	0.875
الخطأ	20302.016	232	87.509		
الدرجة الكلية	27582.63	253			

يشير الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α= 0.05) تعزى لمتغير المعدل التراكمي حيث بلغت قيمة اختبار F (3.092) وهي قيمة دالة احصائيا كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.028)، أما باقي المتغيرات فلم تكن ذات دلالة احصائية، ولمعرفة لصالح أية مجموعة كانت هذه الفروق تم اجراء المقارنات البعدية بأسلوب أقل فرق دال كما يشير الجدول التالي:

جدول (9) المقارنات البعدية بأسلوب أقل فرق دال LSD لمتغير المعدل التراكمي وفق اختبار ANOVA وأثره على مقياس كفاءة المواجهة

المقياس	المعدل التراكمي		الدلالة	لصالح
كفاءة المواجهة	المستوى الأول	أقل من 2	0.016	لصالح أقل من 2
		بين 2 – 3	0.061	
		أعلى من 3	0	لصالح أعلى من 3
	أقل من 2	بين 2 -3	0.412	
		أعلى من 3	0.176	
	بين 2 -3	أعلى من 3	0.018	لصالح أعلى من3

ويتضح من الجدول السابق

1. وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل من المستوى الأول مع الطالبات ذوات المعدل أقل من 2 في كفاءة المواجهة لصالح أقل من 2، أي أن الطالبات ذوات المعدل أقل من 2 لديهن كفاءة مواجهة أكبر من الطالبات من المستوى الأول.
2. وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل من المستوى الأول مع الطالبات ذوات المعدل أعلى من 3 في كفاءة المواجهة لصالح أعلى من 3، أي أن الطالبات ذوات المعدل أعلى من 3 لديهن كفاءة مواجهة أكبر من الطالبات من المستوى الأول.
3. وجود فروق دالة احصائيا عند مقارنة الطالبات ذوات المعدل أقل من2 مع الطالبات ذوات المعدل أعلى من3 في كفاءة المواجهة لصالح أعلى من3، أي أن الطالبات ذوات المعدل أعلى من 3 لديهن كفاءة مواجهة أكبر من الطالبات ذوات المعدل أقل من2، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع المعدل فإن كفاءة المواجهة تزداد بشكل عام.

السؤال الخامس: هل هناك علاقة بين الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخراج قيم معامل الارتباط باستخدام أسلوب بيرسون لمقياس الألكسيثيميا وأبعاده الثلاثة ومقياس كفاءة المواجهة، كما يشير الجدول التالي:

جدول (10): نتائج معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين مقياس الألكسيثيميا ومقياس كفاءة المواجهة

المقياس		مقياس كفاءة المواجهة	
		معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
مقياس الألكسيثيميا	البعد الأول: صعوبة تحديد المشاعر	-0. 72	0
	البعد الثاني: صعوبة وصف المشاعر	-0. 65	0.03
	البعد الثالث: التفكير الموجه للخارج	- 0. 58	0.03
	الدرجة الكلية	-0.62	0.02

يشير الجدول السابق إلى أن

1- قيمة معامل الارتباط بين البعد الأول لمقياس الألكسيثيميا ومقياس كفاءة المواجهة (0.72 -) وهي قيمة سالبة تشير إلى العلاقة العكسية بين صعوبة تحديد المشاعر وكفاءة المواجهة بحيث كلما زادت صعوبة تحديد المشاعر قلت كفاءة المواجهة، وهي قيمة دالة احصائية كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.00)
2- قيمة معامل الارتباط بين البعد الثاني لمقياس الألكسيثيميا ومقياس كفاءة المواجهة (0.65 -) وهي قيمة سالبة تشير إلى العلاقة العكسية بين صعوبة وصف المشاعر وكفاءة المواجهة بحيث كلما زادت صعوبة وصف المشاعر قلت كفاءة المواجهة، وهي دالة احصائية ايضا كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.03)
3- قيمة معامل الارتباط بين البعد الثالث لمقياس الألكسيثيميا ومقياس كفاءة المواجهة (0.58 -) وهي قيمة تشير إلى العلاقة العكسية بين التفكير الموجه للخارج وكفاءة المواجهة دالة احصائية ايضا كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.03).

4- بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الألكسيثيميا ومقياس كفاءة المواجه (0.62 -) وهي قيمة سالبة تشير إلى العلاقة العكسية للألكسيثيميا وكفاءة المواجهة بحيث كلما زادت درجة الألكسيثيميا قلت كفاءة المواجهة، وهي دالة احصائية ايضا كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.02).

4- مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج أن 32.4% من عينة الدراسة الممثلة لمجتمع الطالبات بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز يعانين من مستوى مرتفع من الألكسيثيميا وان 54.7% اظهرن قابلية للإصابة وتعتبر هذه النسب مرتفعة في مقابل 13% فقط لم تظهر لديهن أية أعراض، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Ramat et al,2018;Romano et al,2019) والذين أكدوا على وجود نسبة من الألكسيثيميا لدى طلبة الجامعة إلا أن النسبة بالدراسة الحالية تعتبر مرتفعة اذا ما قورنت بغيرها ويمكن ارجاع ذلك إلى طبيعة التربية الوالدية للفتيات في المتجمعات العربية بشكل عام والتي تقوم على كبت حرية التعبير الانفعالي اتجاه الاحداث والمواقف والقرارات الحياتية المختلفة مما يولد مع الفترة الزمنية القلق والاحباط وتوجيه اللوم للآخرين بدلا من التعامل مع انفعالاتهم الخاصة وتناسب ذلك مع نتائج الدراسة الحالية أيضا حيث أكدت الدراسة أن مستوى الألكسيثيميا أعلى عند المتزوجات خاصة في بعد(صعوبة وصف المشاعر) منه لدى العازبات كما أنه يزداد بانخفاض المستوى الأكاديمي والعكس صحيح كما يمكن النظر إلى الألكسيثيميا كسبب مباشر لانخفاض المعدل التراكمي للطالبات حيث تزداد نسبة القلق لدى الطالبة وبالتالي ينخفض معدلها التراكمي ويتفق ذلك مع دراسة(Lyvers et al,2019) ودراسة(محمد،2019)، إلا أن متغير التخصص لم يكن له أية دلالة احصائية.

وجاءت النتائج الخاصة بكفاءة المواجهة مختلفة عن المتوقع بشكل عام حيث كانت الدرجة الكلية بشكل عام مرتفعة وقد يعود ذلك لوجود 32% فقط ظهرت لديهن اعراض بينما باقي العينة لم تظهر لديهن أعراض وقد يعود ذلك الى أن الفتيات الجامعيات ومع زيادة تفاعلهن مع زميلاتهن وارتفاع المستوى الثقافي والتعليمي أصبح لديهن قدرة أعلى على مواجهة الضغوط المختلفة بطرق مختلفة ونمت لديهن استراتيجيات أكثر تساعدهن على التفاعل الصحيح والبناء ويتضح ذلك من خلال اجاباتهن على فقرات معينة بالمقياس بدرجة عالية جدا على سبيل المثال "استطيع البقاء وحدي إذا دعت الضرورة لذلك" والتي حصلت على أعلى متوسط وقدره(4.37) تلاها "استطيع فهم طبيعتي أفضل من فهم الآخرين لي" بمتوسط(4.28) بينما حصلت فقرة "نادرا ما أرغب بمعرفة جدوى ما أقوم به "على أقل متوسط(2.89).

وجاءت نتائج السؤال الرابع لتؤكد على ذلك حيث لم يكن هناك أثر لأي من المتغيرات الديمغرافية على كفاءة المواجهة عدا المعدل التراكمي حيث أشارت النتائج أنه كلما زاد المعدل التراكمي زاد مستوى كفاءة المواجهة فارتفاع مستوى التعليم يزيد من كفاءة الطالبة في التفاعل الايجابي ومواجهة الضغوط.

أكدت الاجابة على السؤال الخامس على وجود علاقة عكسية بين كل من الألكسيثيميا وكفاءة المواجهة ويتفق ذلك مع دراسة كل من (Ramat et al,2018) ودراسة (Romano et al,2019) ودراسة (خميس،2018) ودراسة(محمد،2019).

5- التوصيات:

1- إعطاء المتغيرات الانفعالية والنفسية المختلفة والمؤثرة بشكل كبير على اتخاذ القرارات المستقبلية لدى طلبة الجامعات أهمية بحثية أكثر عمقا من قبل الباحثين.

2- قيام الجهات الجامعية المسؤولة بإعداد برامج تدريبية لرفع مستوى التعبير الانفعالي وأساليب المواجه المناسبة مما يساعد في صقل الجانب النفسي للطالبة موازاة مع الجانب الأكاديمي.

3- ضرورة العمل على زيادة الوعي لدى الإناث فيما يتعلق بالتعبير عن المشاعر والأفكار كنوع من الصحة النفسية التي تشكل جزءا مهما في صحة الجسم ككل.

6- المراجع

1- الأنصاري، خولة. (2020). كفاءة المواجهة وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى المعنفات بوحدة الحماية الاجتماعية بمدينة جدة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية جامعة ام القرى*،12(3)،366-400.

2- بدوي، أحمد. (2012). الدافعية المدرسية وإدراك بنية الفصل الدراسي لدى مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة من طلاب المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة القاهرة-كلية التربية.

3- جمال الدين، ياسمين (2013) نموذج لأنماط تعلق الراشدين الألكسيثيميا ودفاعات الأنا وبعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قناة السويس.

4- خميس، إيمان. (2014). إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال. *Childhood and Education Journal* ، 6(20 P.2), 259-350. Doi: 10.12816/0020112k

5- داود، نسيمه. (2016). العلاقة بين الألكسيثيميا وأنماط التربية الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس. *المجلة الأردنية العلوم التربوية*، 12(15)، 415-434.

6- الزهراني، عبد الله. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس تورونتو للألكسيثيميا لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، ع63، 113-129.

7- عبد الخالق، أحمد والبناء، حياة. (2014). صعوبة تعرف المشاعر وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت ,*Journal of the Social Sciences*،42 (1)،*11-41*.

8- العيدان، مهند. (2019). الفرق في الألكسيثيميا بين المدمنين وغير المدمنين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 9(3)، ص108 -131.

9- أبو غزالة، سميرة. (2009). *مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية*، 17(2)، دار المنظومة، ص205-260.

10-غنيم، شاهنده. (2016). فعالية برنامج ارشادي في خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة بورسعيد.

11-محمد، صفاء. (2014). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة القاهرة-كلية التربية.

12-محمد، أمل. (2019). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي (ASEP)وخفض الألكسيثيميا لدى طلبة المرحلة الجامعية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 106، 271-300.

13-مكي، هبه. (2013). فعالية برنامج ارشادي في خفض الأعراض الاكتئابية الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية. *رسالة* دكتوراه غير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بورسعيد.

11-Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2013). The moderating role of attachment styles on the relationship between Alexithymia and interpersonal problems in an Iranian population. *International Journal of Psychological Studies*, 5(4). doi:10.5539/ijps.v5n4p60

12-Celikel, F., & Saatcioglu, O. (2004). P.6.044 anxiety sensitivity and dimensions of alexithymia in depressive, anxiety and somatoform disorders. *European Neuropsychopharmacology*, *14*, S375. doi: 10.1016/s0924-977x(04)80548-0

13-Fairhurst, B. R. (2017). *Can't talk about it, won't talk about it: How do Alexithymia and experiential avoidance relate to men's experience of psychological distress?*

14-Goldberg, L. R. (2004). The structure of personality attributes. *Personality and work: Reconsidering the role of personality in organizations*, *20*, 1.

15- Hen, M., & Goroshit, M. (2012). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA. *Journal of Learning Disabilities*, *47*(2), 116-124. doi:10.1177/0022219412439325

16- Hesse, C., Pauley, P. M., & Frye-Cox, N. E. (2014). Alexithymia and marital quality: The mediating role of relationship maintenance behaviors. *Western Journal of Communication*, *79*(1), 45-72. doi:10.1080/10570314.2014.943418

17- Hiirola, A., Pirkola, S., Karukivi, M., Markkula, N., Bagby, R., Joukamaa, M., Mattila, A. (2017). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia over 11 years in a Finnish general population. *Journal of Psychosomatic Research*, *95*, 81-87. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2017.02.007

18- Inslegers, R., Vanheule, S., Meganck, R., Debaere, V., Trenson, E., & Desmet, M. (2012). Interpersonal problems and cognitive characteristics of interpersonal representations in Alexithymia. *Journal of Nervous & Mental Disease*, *200*(7), 607-613. doi: 10.1097/nmd.0b013e31825bfad9

19- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the resilience scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *21*(2), 229-237. doi:10.1111/j.1471-6712.2007. 00461.x

20- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543-562. doi:10.1111/1467-8624.00164

21- Lyvers, M., Holloway, N., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2020). Resilience, alexithymia, and university stress in relation to anxiety and problematic alcohol use among female university students. *Australian Journal of Psychology*, *72*(1), 59-67. doi:10.1111/ajpy.12258

22- Moke, K. K., Chang, C. K., Prihadi, K., & Goh, C. L. (2018). Mediation effect of resilience on the relationship between self-efficacy and competitiveness among university students. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, *7*(4), 279. doi:10.11591/ijere. v7i4.15725

23- Moriguchi, Y., & Komaki, G. (2013). Neuroimaging studies of alexithymia: Physical, affective, and social perspectives. *BioPsychoSocial Medicine*, *7*(1), 8. doi:10.1186/1751-0759-7-8

24- Panayiotou, G., & Constantinou, E. (2017). Emotion dysregulation in alexithymia: Startle reactivity to fearful affective imagery and its relation to heart rate variability. *Psychophysiology*, *54*(9), 1323-1334. doi:10.1111/psyp.12887

25- Romano, L., Buonomo, I., Callea, A., & Fiorilli, C. (2019). Alexithymia in young people's academic career: The mediating role of anxiety and resilience. *The Journal of Genetic Psychology*, *180*(4-5), 157-169. doi:10.1080/00221325.2019.1620675

26- Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J., & Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *74*(4), 240-246. doi:10.1159/000085148

27- Suslow, T., & Donges, U. (2017). Alexithymia components are differentially related to explicit negative affect but not associated with explicit positive affect or implicit affectivity. *Frontiers in Psychology*, *8*. doi:10.3389/fpsyg.2017.01758

28- Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: Characterization of trait Alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PLoS ONE*, *4*(6), e5751. doi:10.1371/journal.pone.0005751

29- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.

30- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New trends in Alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *73*(2), 68-77. doi:10.1159/000075537

31- Tibon, S., Weinberger, Y., Handelzalts, J. E., & Porcelli, P. (2005). Construct validation of the Rorschach reality-fantasy scale in alexithymia. *Psychoanalytic Psychology*, *22*(4), 508-523. doi:10.1037/0736-9735.22.4.508.

ملحق (1) مقياس الألكسيثيميا

الرقم	الفقرة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
1-	كثيرا ما أكون مشوشا حول الانفعال الذي أشعر به. (فرح-حزن)					
2-	لدي مشاعر لا أستطيع تحديدها تماما.					
3-	أجد صعوبة في اختيار الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به					
4-	أفضل التحدث مع الناس حول انشطتهم اليوم بدلا من الحديث عن مشاعرهم.					
5-	أجد صعوبة في التصريح (البوح)عن مشاعري الخاصة العميقة حتى لأصدقائي المقربين.					
6-	البحث عن المعاني الخفية في الأفلام أو المسرحيات يفقد الفيلم متعته.					
7-	كثيرا ما يحيرني(يربكني) احساسي الجسدي.					
8-	أجد صعوبة في وصف مشاعري اتجاه الناس.					
9-	غالبا لا أعرف لماذا اشعر بالغضب.					
10-	لا أدري(أعرف) ما الذي يحدث داخلي من مشاعر.					
11-	عندما أكون منزعجة فإنني لا أدري إذا كنت حزينة أو خائفة أو غاضبة.					
12-	أنا قادر على وصف مشاعري بسهولة.					
13-	أفضل مشاهدة الافلام والعروض الترفيهية بدلا من مشاهدة الأفلام الدرامية.					
14-	أفضل ترك الأمور تحدث كما هي بدلا من محاولة فهم لماذا سارت الامور على هذا النحو.					
15-	يطلب مني الناس وصف مشاعري بشكل واضح.					
16-	لدي احساس جسدي حتى الأطباء لم يستطيعوا فهمه.					
17-	أفضل تحليل المشكلات بدلا من الاكتفاء بوصفها فقط.					
18-	يمكنني الشعور بقربي من شخص ما حتى ونحن في لحظات الصمت.					
19-	أجد أن تحديد (معرفة وفهم) مشاعري بعمق يفيدني في حل مشكلاتي الشخصية.					
20-	من الضروري ان أكون واعيا (مدركا لانفعالاتي).					

ملحق(2) مقياس كفاءة المواجهة

التسلسل	الفقرة	أوافق بشدة	اوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	اعتبر الحماس للعمل الذي أقوم به ضرورياً جدا.					
2	اتميز بالحماس المتجدد لما اقوم به من اعمال					
3	نادرا ما ارغب بمعرفة جدوى ما اقوم به.					
4	اتجاهل الأمور التي لا أستطيع مواجهتها أو التحكم بها.					
5	اتابع ما اخطط له من أعمال					
6	أستطيع التعامل مع أكثر من موضوع بوقت واحد.					
7	امتلك القدرة على رؤية الموضوع من عدة زوايا.					
8	اجبر نفسي على القيام بأعمال حتى وان كنت لا ارغب بها.					
9	أستطيع التصرف بالمواقف المختلفة.					
10	أستطيع البقاء لوحدي إذا دعت الضرورة لذلك.					
11	يساعدني ايماني بقدراتي على مواجهة الصعاب.					
12	عادة ما أجد ما يدعوني للابتسام.					
13	امتلك الطاقة الكافية للقيام على القيام به.					
14	افتخر بما حققته بحياتي حتى الآن					
15	اتعامل مع مستجدات كل يوم على حدى					
16	لدي العزيمة والإصرار على العمل.					
17	أستطيع تنظيم اموري شكل دائم.					
18	لا اهتم كثيرا بحب الاخرين لي					
19	أستطيع التصرف بالمواقف الصعبة مهما كانت					
20	اقوم بالعمل خطوة بخطوة.					
21	أنا متصالح مع نفسي.					
22	امتلك الخبرة الكافية لمواجهة مشكلاتي الحالية.					
23	أستطيع فهم طبيعتي أفضل من فهم الآخرين لي.					
24	يعتمد على الآخرين في الحالات الطارئة					
25	حياتي لها معنى					