



كَلْيَّة الدَّرَاسَات العُلْيَا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

الألكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل

**Alexithymia and its Relationship to Emotional Regulation Among
Hebron University Students**

إعداد

مي صالح حسين بدوي

إشراف

د. سناء شاكر أبو غوش

قُدِّمَتْ هذه الرِّسَالَةُ استكمالاً لمتطلباتِ الحصولِ على درجةِ الماجستير في الإرشاد

النفسي والتربوي من كَلْيَّة الدَّرَاسَات العُلْيَا في جامعة الخليل

1445 هـ - 2024م

إجازة الرسالة

الألكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل

إعداد

مي صالح حسين بدوي

إشراف

الدكتورة: سناء شاكر أبو غوش

نُوقِشت هذه الرسالة وأُجيزت يوم الثلاثاء بتاريخ: 14 / 5 / 2024 م

التوقيع

أسماء أعضاء لجنة المناقشة

.....
.....

د. سناء شاكر أبوغوش مشرفاً ورئيساً

.....
.....

د. ابراهيم المصري ممتحناً داخلياً

.....
.....

أ. د. تيسير عبد الله ممتحناً خارجياً

الخليل_ فلسطين

2024_1445 هـ

إقرار

أنا الموقع أدناه مُقدم الرسالة التي تحمل عنوان: الألكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى

طلبة جامعة الخليل

Alexithymia and its relationship to emotional regulation among

Hebron University students

أقرّ أنا معد هذه الرسالة بأنها قُدمت إلى جامعة الخليل، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة جهدي الخاصّ، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأنّ هذه الدراسة ككلّ أو أيّ جزء منها، لم يُقدم من قبل الآخرين لنيل لقبٍ علميٍّ أو بحثٍ إلى أيّ مؤسّسة تعليميّة أو بحثية أخرى.

التوقيع:

مي صالح بدوي

التاريخ: 2024/ 5 / 14م

الإهداء

إلى مَنْ قاد قلوبَ البشرية، وعقولهم إلى مرفأ الأمان، مُعلِّمَ البشرية الأول مُحَمَّدَ
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ...

إلى مَنْ شرفني بحمل اسمه ليشكّلَ السندَ المتينَ إلى طريقي إلى الجنة... إليك يا
والدي العزيز

إلى مَنْ كانت دعواتها وكلماتها حصناً منيعاً، وسداً حصيناً لقلبي وتمتمات حروفها
تتجيني من كلِّ عثرة... إلى مَنْ الجنة تحت قدميها إليك يا أُمِّي الغالية

إلى كلِّ مَنْ أضاءَ بعلمه عقلَ غيره، وأظهرَ بسماحته تواضعَ العلماء، وبرحابتها
سماحةَ العارفين إليكِ دكتورتي الفاضلة... سناء أبو غوش

إلى السند... رفقاء دربي إلى مَنْ تقاسمت معهم كلَّ الأفراح والأحزان إليكم إخوتي
رياحين حياتي.. شريف وخالد

إلى مَنْ ساندوني بكلماتهم ودعمهم... زملائي زميلاتني جميعاً أهدي هذا العمل
إليكم.

الشكر والتقدير

كل الشكر لمن كان معي في مسيرة حياتي الجامعية سواء بدعوة وجهت لي، أو بمساعدة قدمت لي، أو النصيحة من طلاب وطالبات كليتي أو غيرهم، شكراً لكم ووفقكم الله وأنار دريكم.

الحمد والشكر لله أولاً وآخراً، ومن ثمّ أسجل شكري وامتناني لكل من قدّم لي يد العون والمساندة والمساهمة بشكلٍ مباشر وغير مباشر في سبيل إخراج هذه الرسالة، وبخاصّة أستاذتي الفاضلة الدكتورة سناء أبو غوش مشرفتي وموجهتي في رسالتي هذه التي لم تألُ جهداً في النصح والدعم، فلها مني كل الشكر وعظيم الامتنان.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	إجازة الرسالة
ج	الإقرار
د	الإهداء
هـ	الشكر والتقدير
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
م	Abstract
	الفصل الأول الإطار العام للدراسة
1	المقدمة
4	مشكلة الدراسة
5	أسئلة الدراسة
5	فرضيات الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	حدود الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة
11	أولاً: الإطار النظري
29	ثانياً: الدراسات السابقة
45	ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثالث الطريقة والإجراءات
50	منهج الدراسة
50	مجتمع الدراسة
51	عينة الدراسة
54	أدوات الدراسة
55	صدق أداة الدراسة
57	ثبات أداة الدراسة
62	متغيرات الدراسة
62	خطوات تطبيق الدراسة

63	الأساليب الإحصائية ومعالجتها
	الفصل الرابع
	نتائج تحليل بيانات الدراسة
66	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
81	فحص فرضيات الدراسة واختبارها
	الفصل الخامس
	مناقشة نتائج الدراسة
101	مناقشة نتائج أسئلة الدراسة
106	توصيات الدراسة
	المصادر والمراجع
107	المراجع العربية
113	المراجع بالإنجليزية

فهرس الجداول

رقم الصفحة	رقم وعنوان الجدول
51	جدول رقم (1.3). توزيع مجتمع الدراسة والعينة وفقاً لمتغيري الكلية والجنس.
53	جدول رقم (2.3). الأعداد، والنسب المئوية لخصائص العينة الديمغرافية
56	جدول رقم (3.3). نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات مقياس الألكسيثيميا
57	جدول رقم (4.3). نتائج معادلة الثبات (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة بأبعادها
59	جدول رقم (5.3). نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي
59	جدول رقم (6.3). نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي.
61	جدول رقم (7.3). قيم معاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة كرونباخ ألفا
61	جدول رقم (8.3). درجات احتساب مستوى الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي
66	جدول رقم (1.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل
67	جدول رقم (2.4). المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل في بعد صعوبة التعرف على المشاعر مرتبة حسب الأهمية
68	جدول رقم (3.4). المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل في بعد صعوبة وصف المشاعر مرتبة حسب الأهمية
70	جدول رقم (4.4). المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل في بعد أسلوب التفكير الخارجي مرتبة حسب الأهمية
71	جدول رقم (5.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل
72	جدول رقم (6.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد إعادة التقييم الإيجابي مرتبة حسب الأهمية
73	جدول رقم (7.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد إعادة التركيز على التخطيط مرتبة حسب الأهمية
74	جدول رقم (8.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد الاجترار مرتبة حسب الأهمية
75	جدول رقم (9.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد التقبل مرتبة حسب الأهمية
76	جدول رقم (10.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد إعادة التركيز الإيجابي مرتبة حسب الأهمية
77	جدول رقم (11.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد وضع الأمور في منظورها الصحيح مرتبة حسب الأهمية
78	جدول رقم (12.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات

	التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد لوم النفس مرتبة حسب الأهمية
79	جدول رقم (13.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد التصور الكارثي مرتبة حسب الأهمية
80	جدول رقم (14.4). الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمؤشرات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في بعد لوم الآخرين مرتبة حسب الأهمية
82	جدول رقم (15.4). نتائج اختبار (t.test) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس
83	جدول رقم (16.4). نتائج اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية
84	جدول رقم (17.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن
85	جدول رقم (18.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن
86	جدول رقم (19.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية
87	جدول رقم (20.4). نتائج اختبار توكي (tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية
88	جدول رقم (21.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية
88	جدول رقم (22.4). نتائج اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس
91	جدول رقم (23.4). نتائج اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية
92	جدول رقم (24.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن
94	جدول رقم (25.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن
94	جدول رقم (26.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية
95	جدول رقم (27.4). نتائج اختبار توكي (tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية
96	جدول رقم (28.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية
98	جدول رقم (29.4). نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق	الرقم
118	المقياس بصورته الأولى	.1
124	المقياس بصورته النهائية	.2
129	قائمة المحكمين	.3

المخلص

الألكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل

إعداد: مي صالح بدوي

إشراف: د. سناء شاكر أبو غوش

هدفت هذه الدراسة التعرف على الألكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ الإرتباطي في دراستها، وتكون مجتمع الدراسة من (6163) طالباً وطالبة، تم اختيار عينة طبقية عشوائية منه قوامها (366) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطوير مقياسين الأول لقياس مستوى الالكسيثيميا، والثاني لقياس مستوى التنظيم الانفعالي، أشارت النتائج أن مستوى الالكسيثيميا، وكذلك التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي (3.18) وانحراف معياري (0.50) للالكسيثيميا، وبمتوسط حسابي (3.54) وانحراف معياري (0.45) للتنظيم الانفعالي وكانت أعلى متوسط لمقياس الألكسيثيميا لدى الطلبة أسلوب التفكير الخارجي، ثم صعوبة التعرف على المشاعر، ثم صعوبة وصف المشاعر. وكما بينت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل كان متوسطاً، وكانت متوسط حسابي للأبعاد على الترتيب الآتي: إعادة التقييم الإيجابي، تلاه إعادة التركيز على التخطيط، تلاه إعادة التركيز الإيجابي، ثم وضع الأمور في منظورها الصحيح، تلاه الاجترار، فالتقبل، تلاه لوم الآخرين، ولوم النفس، ثم التصور الكارثي.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الأكسثيميا والتنظيم الانفعالي، تشير النتائج إلى وجود فروق في مستوى الأكسثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، والسنة الدراسية، لصالح الطلبة من الإناث، وطلبة السنة الثانية، وتبين عدم وجود فروق مستوى الأكسثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية، ومكان السكن.

كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس الكلية، وكانت الفروق لصالح الإناث، والطلبة في الكليات الأدبية، بينما لا توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، السنة الدراسية.

الكلمات المفتاحية: الأكسثيميا، التنظيم الانفعالي، طلبة جامعة الخليل، مدينة الخليل.

Abstract

Alexithymia and its Relationship to Emotional Regulation Among Hebron University Students

Prepared by: Mai Saleh Badawi

Supervision: Dr. Sana Shaker Abu Ghosh

This study aims to identify Alexithymia and its relationship to emotional organization among Hebron University students. The researcher used the descriptive curriculum in her study. The study community is 6,163 students. A random caste sample of 366 students was selected. In order to achieve the study's objectives, the researcher developed two measurements of the first to measure the level of oxymia, and the second to measure the level of emotional regulation, the results indicated that the level of oxymia, as well as the emotional organization of Hebron University students, came with an average score of 3.18. Standard deviation (0.50) for xthemia, average calculation (3.54) and standard deviation (0.45) for emotional organization and the highest average measure of emotional organization in students was the external thinking method, followed by difficulty in identifying emotions, followed by difficulty in describing emotions. As the results showed, the level of emotional organization among Hebron University students was average, and my average calculation of dimensions was in the following order: positive reassessment, followed by a re-emphasis on planning, followed by positive refocusing, then putting things in perspective, followed by rumination, acceptance, followed by blame for others, self-blame, and then catastrophic perception.

The results showed a statistically significant expulsive correlation between oxymia and emotional organization, with the results indicating differences in the level of aloxythemia among Hebron University students attributable to the sex variable, the school year, in favour of female students and second-year students, and the absence of differences in Hebron University students' level attributable to the college variable and the housing location.

The results also showed differences in the level of emotional organization among Hebron University students attributable to the total sex variable, and differences in

favour of females and students in literary colleges, while there are no differences in the level of emotional organization among Hebron University students attributable to the place of residence variable, school year.

Keywords: alexithymia, emotional regulation, Hebron University students, city of Hebron.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة

مشكلة الدراسة وأسئلتها

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي يصاحبها انفعالات متنوعة قد تؤثر عليه وعلى الآخرين، أو قد تُستثار انفعالاته في موقف ما، ويختلف الأفراد في كيفية تعاملهم مع المواقف الانفعالية التي يواجهونها، كما يختلفون في شدة استجاباتهم الانفعالية وتعبيراتهم للمواقف تبعاً للمهارات والاستراتيجيات والخبرات التي يمتلكونها، والتجارب التي مروا بها (خصاونة، 2020).

والالكسيثيميا هي سمة للأشخاص الذين لديهم فقر بالوعي بالانفعالات التي تواجههم، وتكون بعدم قدرتهم على تحديد وصف والتعبير عن تلك الانفعالات والمشاعر التي تواجههم، وأيضاً صعوبة التمييز بين الأحاسيس والانفعالات الجسدية الناتجة عن الاستثارة في المواقف، ويتسم الأفراد الذين يعانون من الكسيثيميا بنمط تفكير ذي توجه خارجي ويكون بالاهتمام بتفصيلات بالأمور الخارجية، أكثر من المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية (Gilbert et. al., 2014).

والالكسيثيميا (Alexithymia) من اضطرابات الأداء المعرفي والأداء الانفعالي لدى الفرد، والتي تتضمن صعوبات في الوعي والتعبير عن المشاعر، وضعف في عمليات التخيل، ونمط معرفي غير مرن، وعليها تتكون الكسيثيميا من العنصر المعرفي، وفيه يواجه الفرد التحديات بالتفكير

والانفعالات وعندما يحاول التعبير عن المشاعر وإدراكها، والبعد الانفعالي وفيه يكافح الفرد مع الخبرة والاستجابة والحس بالمشاعر (Panayiotou & Constantinou, 2017).

يرى داود (2016) أن هناك بعض الأشخاص لا يستطيعون وصف مشاعرهم، وكذلك ليس لديهم القدرة على توصيل مشاعرهم للآخرين، فيكون وصفهم للمشاعر جامد لا يعبر عنها بالطريقة السليمة، مع العلم أن تنظيم السلوك وضبطه يعمل على بناء العلاقات الاجتماعية بالصورة السليمة مما يساعد الفرد على التواصل مع الآخرين وجذب انتباههم.

كما يرى كل من دهمش (2017)، والعيديان (2019) أن صعوبة التعرف على المشاعر والتعبير عنها وعدم القدرة على معالجة العمليات الانفعالية وضبطها قد يؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية كالاكتئاب والهلع واضطرابات الأكل، كما تعتبر الألكسيثيميا أو ما تعرف بالبلادة الوجدانية وصعوبة التعرف على المشاعر سمة معرفية ووجدانية للشخصية غير الواعية بانفعالاتها ومشاعرها وغير قادرة للتعبير عنها لفظياً ووصفها لديه وللآخرين، وقد تظهر في جميع المراحل العمرية ولكنها تكون واردة لدى المراهقين بشكل أكبر وقد تظهر كنشاط أو سمة في نواحي شخصيتهم.

ويرى كل من خميس (2014)، وخضير (2020) أن هناك بعض الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا يكون لديهم اضطراب في المشاعر مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على الاستمتاع في الحياة، وهذا يحد من مستوى العلاقات الاجتماعية لديهم، ويفقدون جزء من تعاطف الآخرين معهم خلال مرورهم في الضغوط النفسية، لأن نمط التفكير لديهم ذو توجه خارجي لا يخاطب مشاعر الآخرين، وهذا يقيد قدرة الفرد على التخيل وندرة الأحلام بسبب التغيرات العميقة الجسمية

والنفسية، بحيث يؤثر على عملية صنع القرار أو اتخاذه في الظروف الصعبة والتي تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهوية.

وذكر بصير (2020) في دراسته عن انتشار الاكسيثيميا حيث يتراوح انتشارها بين طلاب المدارس بنسبة ما بين (8-15%)، وتشير الدراسات إلى انتشار الاكسيثيميا بين المراهقين بنسبة عامة تشكل (10%) وذلك يعود إلى عدة أسباب من أهمها ضعف مهارات تنظيم المشاعر لديهم، وتدني القدرات العرفية، وظهور بعض المشكلات التي ترافق المراهق.

ويعتبر التنظيم الانفعالي بمثابة المحرك الذي يدفع ويحرك مواقف الحياة وأحداثها، ويعطيها الاختلاف والتنوع، فالفرد بطبيعته لا يمكن ان يعيش بعيدا عن الاخرين والانفعالات قد تختلف تبعا لاختلاف شخصيات الافراد، وتصرفاتهم وطبيعة السلوك الذي يسلكونه تجاه الاحداث والمواقف، والاتزان الانفعالي من الجوانب النفسية التي لها أهمية كبيرة ولا يمكن تجاهله، ومن المعروف أن الانفعالات تلعب دور بارز في حياة الفرد خصوصا أن لهذه الانفعالات أهمية كبيرة، ومن الممكن أن تؤثر على الصحة النفسية وعلى جسم الانسان أيضا(عاشور، 2017).

ويسعى التنظيم الانفعالي لتحقيق هدفه في دفع الأفراد للأخذ بانفعالاتهم نحو التكيف مع المواقف المختلفة وبما يحقق متطلباتها، فالتكيف مع المواقف يتطلب المرونة التامة والقدرة على كبح التعبيرات الانفعالية غير المناسبة لطبيعة الموقف (Blochet, 2010).

ويمثل التنظيم الانفعالي جانب مهما ومركزي من هيكل البناء النفسي والوجداني للإنسان، كما أنها تعتبر المؤشر الذي من خلاله تتضح الصفات والسمات الشخصية للفرد، في مراحل متقدمة من عمره، كما أن منظومة الانسان الوجدانية على درجة عالية من التعقيد ولا يمكن تغييرها بسهولة (محمود وآخرون، 2021).

ويعبر التنظيم الانفعالي عن قدرة الفرد على فهم مشاعره والتحكم بها والتعبير عنها بطريقة سليمة، كما يتضمن العديد من المهارات، منها القدرة على التعرف على المشاعر التي نشعر بها في لحظة معينة، والقدرة على فهم ما تعنيه المشاعر وكيف تؤثر على الأفكار والسلوكيات، والقدرة على التعبير عن المشاعر (عليوه، 2018).

وإن الفرد قادر على العمل لتحسين وتنظيم إمكانيته الانفعالية والوجدانية والسيطرة عليها من دون المبالغة في اتباع أساليب لحماية نفسه وانفعالاته من الضرر وفي المقابل يتمكن من إيجاد توازن ممكن بين ذاته والبيئة المحيطة به (Evans, 2014).

والأفراد القادرين على تنظيم انفعالي فعال هم الذين يتميزون بنظر متفائلة، وتصور بأنهم يملكون السيطرة على أحداث الحياة، وأسلوباً فعالاً في مواجهة الضغوطات ومفهوماً إيجابياً، والاحساس بمعنى الحياة وقبول الدعم من الآخرين (Szwedo, 2012)

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد، وفي هذه المرحلة يواجه الطلبة العديد من الضغوطات المتزايدة بسبب الظروف الاقتصادية والسياسية التي أدت إلى ظهور أزمة في الحياة الأكاديمية للطلبة، وأن هناك جميع بين التعليم عن بعد والتعليم الواجهي، لذا لاحظت الباحثة أن هناك نوعاً من في تنظيم الطالب للعديد من مواقف الحياتية مما ينعكس على الجانب الانفعالي.

ومن خلال مطالعة الأدب التربوي والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات هذه الدراسة، وجدت الباحثة بأن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي تطرقت للعلاقة المباشرة بين الالكسيثيميا

والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات، وهذا ما أوجد دافعاً لدى الباحثة بتناول هذه المتغيرات بالبحث والدراسة.

أسئلة الدراسة

1. ما مستوى الاكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل؟
2. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل؟
3. هل يختلف مستوى الاكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، والتخصص)؟
4. هل يختلف مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغيرات الجنس، مكان السكن، الكلية، السنة الدراسية؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين والاكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل؟

فرضيات الدراسة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير مكان السكن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير الكلية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الالكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير السنة الدراسية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير مكان السكن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير الكلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغير السنة الدراسية.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين التنظيم الانفعالي والالكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل

أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على مستوى الالكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل.
- التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل.

- التعرف على فروق في مستوى الالكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغيرات الجنس، مكان السكن، الكلية، السنة الدراسية.

- التعرف على الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تبعاً لمتغيرات الجنس، مكان السكن، الكلية، السنة الدراسية.

- التعرف على العلاقة ارتباطية بين الالكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة من جانبين، وهما:

أولاً: الأهمية النظرية

- تظهر مشكلة الدراسة من خلال تناول مفهومين الالكسيثيميا والتنظيم الانفعالي وما يتمحور حولهما من مادة نظرية ونظريات مفسرة بحيث تعتبر مرجعاً علمياً للعديد من الدراسات المستقبلية.

- تعتبر هذه الدراسة -على حد علم الباحثة- من الدراسات القليلة التي ستكشف عن مستوى الالكسيثيميا والتنظيم الانفعالي، حيث أنها توفر إطاراً نظرياً من خلال ما ستوفره من معلومات عن هذين المتغيرين.

- يمكن الاستفادة منه من قبل باحثين آخرين في هذا المجال، وإمكانية الاستفادة من نتائجها التي قد تساعد في فتح مجالاً للمزيد من الدراسات البحثية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تكمن أهمية الدراسة العملية من خلال ما ستتوصل إليه من نتائج؛ ونظراً لأهمية العلاقة بين الاكسيثيميا والتنظيم الانفعالي.
- تكمن أهمية الدراسة في تقديم صورة واضحة للمرشدين والمختصين فيما يتعلق باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتي تساعد الطلبة على تنظيم انفعاليتهم.
- قد توفر الدراسة مقاييس لقياس الاكسيثيميا وتنظيم الانفعالات يمكن استخدامها في الدراسات المستقبلية والافادة منها من قبل اصحاب القرار، والتي أيضاً يمكن أن يستفيد منها المؤسسات التربوية والجامعات الفلسطينية من خلال تزويدهم بمعلومات مهمة تساعدهم في تصميم برامج إرشادية وتربوية وإستراتيجيات معينة لتوجيه طلبة الجامعات الفلسطينية ومساعدتهم على ضبط انفعاليتهم وتنظيمها.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: الاكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل.

الحدود المكانية: جامعة الخليل.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام 2024/2023م.

الحدود البشرية: طلبة جامعة الخليل

مصطلحات الدراسة:

الالكسيثيميا (Alexithymia): هي اضطراب في الشخصية يتميز بصعوبة التعرف على المشاعر والتعبير عنها، لا يتم تصنيف الألكسيثيميا كاضطراب منفصل في DSM-5، ولكن يتم الاعتراف بها كأعراض لعدد من الاضطرابات الأخرى، مثل اضطراب الشخصية اضطراب الشخصية الحدية واضطراب الشخصية الوسواسية القهرية واضطراب الشخصية (DSM-5, 2013).

يعرفها تاز وغونيس (Tas & Gunes, 2019) بأنها سمة شخصية ذات خصائص وجدانية ومعرفية تتميز بصعوبة تحديد ووصف المشاعر والانفعالات لدى الشخص والآخرين مع نمط معرفي يتميز بتوجه خارجي.

ويعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الالكسيثيميا، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة

التنظيم الانفعالي: هي العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (خصاونة، 2020).

ويعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التنظيم الانفعالي، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

طلبة جامعة الخليل: هم الطلبة المنتظمين في تسجيل للعام الدراسي 2024/2023م في جامعة الخليل ضمن التخصصات التي تطرحها الجامعة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

عملت الباحثة على تقسيم الإطار النظري إلى قسمين الأول تناول الألكسيثيميا من حيث مفهومها وأسبابها ومكوناتها وخصائص المصابين بها والنظريات التي تناولتها، أما القسم الثاني تحدث عن تنظيم الانفعالات من حيث المفهوم والأهمية وأنماط وأبعاد تنظيم الانفعالات والاستراتيجيات والنظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي.

أولاً: الألكسيثيميا (Alexithymia):

ظهر في منتصف السبعينيات من القرن العشرين، ويشير مفهوم الألكسيثيميا الأولية إلى أنها ثابتة نسبياً ومستمرة، وتعود إلى عوامل بيولوجية جينية، وعصبية مصدرها الجانب الوراثي، وفقاً لهذا التصنيف فإن الألكسيثيميا تولد مع الفرد، وهي لا تظهر نتيجة لعوامل بيئية أو نفسية، ولا يمكن علاج هذا النوع بصورة نهائية، ومن الممكن التقليل من أعراضها، أما الألكسيثيميا الثانوية فهي ناتجة عن صدمات وجدانية، تظهر كدفاعات مؤقتة ضد الصدمات المستقبلية، وإن هذه الحالة مؤقتة، وتختفي عند انتهاء الموقف الضاغط على الفرد (Valdespino Antezana, , Ghane, & Richey, 2017).

ويعرف ايكورن وآخرون (Eichhorn Brahler, Franz, & Glaesmer, 2014) قصور في قدرة الفرد على تحديد ووصف المشاعر الخاصة به، إضافة إلى صعوبة التعرف على مشاعر الآخرين، والخيال المحدود، والتوجه المعرفي الخارجي، وانخفاض الوعي العاطفي.

ويعرفها البصير (2020) بأنها الصعوبة وعجز ونقص الشخص في تحديد وتنظيم مشاعره، وعجزه عن استخدام السلوك الانفعالي المناسب للفرد.

وعرفها سولو ودونجز (Suslow & Donges, 2017) سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تميز العلاقة بين الأعراض الجسمية والحالة النفسية وكذلك العلاقات الاجتماعية الجاهدة، إضافة إلى محدودية عمليات التخيل التي تلاحظ من خلال ندرة الأحلام وسيطرة التفكير الموجه للخارج، حيث التركيز على تفاصيل الأحداث الخارجية أكثر من التركيز على المشاعر الداخلية.

وتعرف الباحثة الألكسيثيميا بأنها عدم قدرة الفرد على تحديد المشاعر أو صعوبة وصفها لفظياً، أو ضيق الأفق في التصور والتخيل.

أسباب الألكسيثيميا

تحدث الدهمسي (2020) في دراسته عن وجود أسباب للألكسيثيميا ومنها: أسباب ناشئة من العوامل النفسية وتتكون من خلال عند الشعور بالخوف أو التهديد، أو الرعب، أو الاكتئاب، والعنف، والإهمال، أو بسبب ردود الفعل التي تحصل مع الأفراد المصابين بالألكسيثيميا، وأسباب ناشئة عن العوامل البيولوجية وتكون منذ ولادة الشخص، وأيضا يمكن القول عند حدوث نقص في كمية الأوكسجين أثناء الولادة يمكن أن يسبب أعراض الألكسيثيميا عند المراهقين.

ويوجد مجموعة من أعراض الألكسيثيميا للأشخاص المصابين للألكسيثيميا كما ذكرها عمران (2021) هي: الافتقار إلى الأحلام والتخيلات حيث أن الأفراد المصابين بقصور التعبير عن المشاعر تكون لديهم مشكلة في التخيل وعجز في مخيلتهم الوجدانية التي ترتبط بالذكريات والصور، وإن نمط تفكير هذه الفئة في معظم الأحيان مرتبط بالعالم الخارجي حيث أنهم يقومون

بتوجيه قواهم المعرفية بالاتجاه المادي وذلك ما يبين سبب تسميتهم بالرجل الآلي أو سجناء الأخلاقيات المجتمعية، وصعوبة تعريف المشاعر والتمييز بينها حيث أنه يكون هنالك صعوبة في تحديد المشاعر وتعريفها وتمييزها والتعبير عنها بشكل لفظي وذلك لعدم وجود صورة واضحة للمشاعر لدى هذه الفئة من الأفراد، وصعوبة وصف مشاعر التواصل أو إبداء التعبير اللفظي وعادة ما نجد الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا يحاولون التهرب عن الإجابة أو يبدون إجابة كاذبة أو تغيير الموضوع وذلك لعدم قدرتهم على التعبير اللفظي في وصف مشاعرهم.

مكونات الألكسيثيميا

تتكون الألكسيثيميا من أربعة أبعاد:

- **صعوبة تحديد مشاعر الفرد:** تظهر أعراض هذا البعد على الأفراد بشكل صعوبة في التعبير اللفظي عن مشاعرهم، فإنهم يتهربون من الإجابة عندما يتم سؤالهم عن مشاعرهم، و يستخدمون عبارات شائعة تعلموها من المحيطون بهم (Hirola, Pirkola, Karukivi, Markkula, Bagby, Joukamaa & Suvisaari, 2017).

- **الافتقار إلى الأحلام والتخيلات:** تظهر أعراضه على الأفراد المصابين بحالة الألكسيثيميا، بعجز في الخيال الوجداني المرتبط بالذكريات، والصور، بينما لا توجد لديهم مشكلة في التخيل المرتبط بالأمور المادية وصعوبة في تكوين صورة ذهنية عن تجاربهم الجديدة، فال يتمكنون من تخيل رغباتهم وألية تحقيق أمنياتهم التي يرغبون بتحقيقها (Thompson, 2009).

- **صعوبة وصف مشاعر:** الفرد تظهر الأعراض على الأفراد المصابين حالة الألكسيثيميا على شكل صعوبات في تحديد مشاعرهم، وتعريفها وتمييزها، والتعبير عنها بشكل لفظي؛ لعدم وجود تصور واضح لمشاعرهم، ويصاحب ذلك المقدرة على استشعار التغيرات الجسمية المصاحبة للحالات الانفعالية التي يمرون بها (كاحمرار الخدين، وتقلصات المعدة، وزيادة ضربات القلب (Hiirola, Pirkola, Karukivi, Markkula, 2017).
(Bagby, Joukamaa & Suvisaari, 2017).

- **التفكير المرتبط بالعالم الخارجي:** تظهر أعراض هذا البعد على الأفراد، من خلال قدرتهم على التكيف مع العالم المادي بما فيه من أجسام مادية، وحقائق تجريبية، ومادية أيضاً، و يتم وصفهم، وبأنهم سجناء للقواعد المجتمعية، أي أنهم مسايرون، وتقليديون في تفكيرهم، ويفضلون التفكير بالأحداث الخارجية بدلاً من التفكير بالأحداث، والأحاسيس الداخلية (حافري وبخوش، 2019).

خصائص المصابين الألكسيثيميا

وصف متولي (2021) الشخص المصاب بالألكسيثيميا بالسّمات التالية:

- الخصائص المعرفية: وتتكون من صعوبة الفرد في الوعي والإدراك، وعدم قدرته على الحديث ومناقشة لمشكلات التي تواجهه، وضعف المعالجة المعرفية للخبرة الانفعالية.
- الخصائص الاجتماعية: وتكون بعدم قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، وأيضاً نقص المهارات الاجتماعية، الافتقار للعلاقات الاجتماعية داخل الاسرية وخارجها، والانطوائية، والعلاقات غير الصحية مع الآخرين ومع أفراد أسرته أيضاً.

ولا يمكن الحصر فقط على الصفات التي تم ذكرها بل يوجد صفات أخرى يمكن أن يتصف بها المصاب بالأكسيثيميا، مثل: الحيرة لردود أفعال الآخرين الانفعالية، وأيضاً اخذ وقت طويل في الإجابة على الأسئلة العلمية، وندرة أحلام اليقظة، وضعف ردود الفعل فيما يتعلق بالفن والأدب والموسيقى، الاعتماد على الجانب المعرفي في أخذ القرارات وتجاهل الجانب الانفعالي، يعانون من مشكلات بدنية وقصور في فهم أسباب المشاعر، ويمتازون في ضعف التعبير اللغوي عن المشاعر، وخيالات خالية من المحتوى الانفعالي، وكذلك تمثل الأكسيثيميا صعوبة الفرد في فهم نفسه، ونقص العلاقات الاجتماعية (Haan, Joosten Wijdeveld, Boswinkel, Palen, Jong, 2012).

نظريات الأكسيثيميا

النظرية التحليلية:

يعتبر التحليليين الجدد أن الأكسيثيميا سمة تكشف عن تفكير إجرائي أو عمليتي بسبب إخفاق في ترميز الصراعات واستحالة تشكيل صورة هلامية للجسد، وتميز الاقتصاد النرجسي لدى المتكتمين بنقص مفهوم الذات، وكبت للعدوانية والعواطف بشكل عام مما يؤدي في حالات كثيرة إلى اكتئاب أساسي، ولا يظهر فيه أعراض الاكتئاب الانفعالي، ويزيد استعداد المريض للإصابة بالأمراض النفسجسدية، أما الأكسيثيميا كحالة فسببه الخوف من الإصابة بمرض عضوي خطير أو بسبب عوامل كارثية، ويعتبر التكتّم حينها آلية دفاعية تركز على الرفض والانكار لتجنب الشخص الخبرة الانفعالية المؤلمة في مواقف الضعف (زين العابدين، 2016).

وتؤكد هذه النظرية على وجود علاقة بين الألكسيثيميا وقصور علاقة الطفل بالأم، وأن ذلك القصور في علاقة الطفل بالأم هو سبب جوهري في ظهور الألكسيثيميا ونتج عن ذلك الاضطراب الطفولي المبكر ظهور مفاهيم التحليل النفسي كالانفصال، التقمص الإسقاطي، كما ترى أن الألكسيثيميا ميكانيزماً دفاعياً لتجنب التوتر والفرع، طبقاً لوجهة نظرها فإن المرضى يبحثون عن مسلك للتعبير عن ذلك الفرع من خلال اللغة البدنية كطريقة لتجنب فيض الوجدان (الحسان، 2023).

وتقدم النظرية التحليلية تفسيراً للألكسيثيميا من خلال ربطها بآليات الدفاع النفسية، لتجنب المشاعر المؤلمة أو المهددة، ويُعتقد أن الأشخاص المصابين بالألكسيثيميا لم يتعلموا كيفية التعامل مع مشاعرهم بطريقة صحية في مرحلة الطفولة، لذلك يلجأون إلى آليات الدفاع مثل الكبت أو الإنكار لتجنب الشعور بالألم العاطفي (عيب، 2022).

وهذا ما أكد عليه زين العابدين (2016) من خلال ما ذكره بأن نظرية التحليل النفسي تشرح الألكسيثيميا من خلال إسنادها إلى آليات الدفاع النفسي لتجنب المشاعر المؤلمة أو المخيفة. وهم يعتقدون أن الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا لم يتعلموا التعامل مع عواطفهم بطريقة صحية خلال مرحلة الطفولة، ويلجأون إلى هذه الطريقة، آليات الدفاع مثل القمع أو الإنكار لتجنب الألم العاطفي.

النظرية المعرفية:

الألكسيثيميا وفقاً لهذه النظرية حالة وجدانية تعكس عجز الفرد على ادراك وتفسير الموقف المثير للانفعال. مما يؤدي إلى حدوث استجابة انفعالية مشوشة يعجز الفرد خلالها عن التفرقة بين

مشاعره والاستجابات الفسيولوجية المرافقة لموقف الانفعال أو موقف الخبرة الانفعالية (الخولي وآخرون، 2018).

وتؤكد النظرية المعرفة على وجود علاقة بين ما تفكر فيه وما تشعر به، لكن لا أحد ينكر أن انفعالاتنا تتأثر بتفكيرنا، كما أن الانفعالات والمشاعر تعتمد على عنصرين هما الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي لموقف خبرة انفعالية بمراكز المعالجة المعرفية بالمخ، وأن هذه النظرية تركز على بعض العمليات المعرفية التي تتضمن مدركات الفرد وتقييمه للعلاقات الاجتماعية (زين العابدين، 2016).

والتفسير المعرفي للألكسيثيميا ترتبط بقصور محدد في الوظائف المعرفية المرتبطة بمعالجة المعلومات الانفعالية. هذا القصور يؤدي إلى الصعوبات التي تميز هذه الحالة النفسية، وهذا يرتبط بالقصور في المهارات اللغوية والتعبيرية المرتبطة بالجانب الانفعالي (العاني والشمري، 2017).

النظرية السلوكية:

أن الأفراد الذين يتعرضون لبعض الصدمات المؤلمة وخاصة صدمات الطفولة يحدث لهم حالة من النكوص الوجداني لمواقف الصدمة وما يرتبط بها من مشاعر وانفعالات وأنه بتكرار تلك المواقف الصادمة يكتسب الفرد المتعرض لهذه المواقف حالة من جهل المشاعر الناتجة عن قمع تلك الخبرات بصفة مستمرة تجنباً للإحساس بالألم المصاحب لتذكر تلك المواقف. وكلما زادت مرات تعرض الفرد لمواقف ضاغطة يزداد احتمالية إصابة الفرد بالإلكسيثيميا (شعبان، 2011).

وفق هذه النظرية تنشأ الألكسيثيميا من مجموعة من العادات الخاطئة التي يكتسبها الفرد نتيجة تعرضه لبعض أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة أو نتيجة تعرضه لبعض الصدمات التي

تعرض لها الفرد ويسعى إلى عدم تذكرها تجنباً للشعور بالألم وعدم الارتياح، لذا فإن الألكسيثيميا ترتبط بمثير يؤدي إلى هذه الإستجابة وحدث تدعيم الإرتباط بينهما كالتعرض للصدمة في إزالة كل مشاعر الألم من حيز الشعور، مما يؤدي إلى شعوره بصعوبة في القدرة على تحديد ووصف هذه المشاعر (عبيب، 2022).

بحسب النظرية السلوكية، يُفسر ظهور الألكسيثيميا باعتبارها نتاج لعملية التعلم والخبرات التفاعلية التي يمر بها الفرد خلال مراحل نموه المختلفة، وتنشأ الألكسيثيميا نتيجة لعملية التعلم الاجتماعي والخبرات التفاعلية السلبية التي يمر بها الفرد خلال نموه، والتي تؤدي إلى ضعف تطور القدرات المرتبطة بمعالجة المعلومات الانفعالية (الصبان وآخرون، 2020).

النظرية الاجتماعية:

ترى هذه النظرية أن الأبوين الذين لديهم صعوبات في تنظيم مشاعرهما وانفعالاتهم ويكون لديهم صعوبة في تفسير انفعالات أطفالهما، ولا يقدران على تعليم أطفالهما كيف ينظمون انفعالاتهم (صابر، 2012).

وأن النظرية الاجتماعية تؤكد أن الألكسيثيميا ترتبط ببعض العوامل الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية والوظائف الاجتماعية فالأفراد الذي يعانون من الألكسيثيميا يكون لديهم اضطراب في الوظائف الاجتماعية، ونقص السعي نحو المساندة الاجتماعية، ولا سيما من جانب الأسرة، مما يؤثر بشكل غير مباشر على الإصابة بالمرض العضوي (العاني والشمري، 2017).

وفقاً للنظرية الاجتماعية فإن الألكسيثيميا ترتبط بالسياق الاجتماعي والثقافي الذي ينشأ فيه الفرد، والذي يتمثل في الثقافة والقيم الاجتماعية، إذا نشأ الفرد في بيئة أسرية أو اجتماعية لا تشجع

على التعبير الانفعالي والتواصل العاطفي، فسيتعلم ضبط مشاعره والبعد عن التعبير عنها، والذي قد يؤدي إلى تثبيط قدرات التعبير والتواصل الانفعالي لديه (شعبان، 2011).

النظرية التكاملية:

ترى النظرية التكاملية والتي يعتبر تايلور وباركر أبرز روادها أن الألكسيثيميا هي نتاج لعوامل مكتسبة أو وراثية، ولذلك فقد أطلق عليها النظرية التكاملية حيث أنها تنظر إلى الألكسيثيميا على أنها بناء متكامل متعدد الأبعاد، في سياق المدخل التكامل لتفسير الألكسيثيميا من الضروري دراسة ثلاثة أبعاد (عطايا، 2021):

أ- البعد الأول: التنشئة الاجتماعية، وعلم التعبير اللفظي عن الانفعالات.

ب- البعد الثاني: نظام الاستجابة المعرفية.

ت- البعد الثالث: نظام الاستجابة الفسيولوجية.

وفقاً للنظرية التكاملية فإن الألكسيثيميا تنشأ من خلال تفاعل عدة عوامل متداخلة، بما في ذلك العوامل الحيوية النفسية والاجتماعية الثقافية، والألكسيثيميا ليست حالة ثابتة، بل قد تتطور وتتغير مع مرور الوقت نتيجة للتفاعل المستمر بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية (عبيد، 2022).

ثانياً: تنظيم الانفعالات

تعد الانفعالات مهمة لدى البشر، وهي تؤثر بشكل كبير في حياة الطلبة ولها قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية والتحصيل الأكاديمي، وتساعد الأفراد في إدراك وفهم ما يريدون التعبير عنه لغوياً، فهي تمثل جانباً مهماً من جوانب النمو الانفعالي الاجتماعي الإنساني، ويعد فهم

الفرد لانفعالاته وضبطها وتوجيهه لها بالطريقة المثلى أحد مقومات التكيف مع الذات ومع الآخرين (الصبان وآخرون، 2020).

مفهوم تنظيم الانفعالات

تنظيم الانفعالات مفهوم يعني المقدرة على مراقبة وتقويم وتعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف المرغوبة. فهو استراتيجية انفعالية معرفية تشتمل على مقدرة الفرد على تغيير المعاني الانفعالية للمثير، ومن ثم تقديم الاستجابة المناسبة في السياق الاجتماعي. كما أنه مقدرة الفرد على تحويل الخبرات الانفعالية السلبية إلى خبرات إيجابية تنعكس على الصحة النفسية للفرد (Babkirk, Rios, Dennis, 2015).

ويرى والي (Walee, 2012) أن تنظيم الانفعال عبارة عن تفاعل ديناميكي تبادلي يشتمل على استخدامات مرنة من استراتيجيات تنظيم الانفعال الواسعة والمختلفة: حل المشكلات، وإعادة التقييم المعرفي، والتهدئة الذاتية، والتقبل الانفعالي والوعي والبحث عن المعلومة والبحث عن المساندة، هذا الشيء يسمح للأفراد من إمكانية تعديل أهدافهم وسلوكهم مع أهداف وسلوك الآخرين لتشكل دائرة من التأثير المتبادل.

والتنظيم الانفعالي وهو اطار سلوكي تنتظم فيه السلوكيات المسؤولة عن دوافع الفرد واتزانه النفسي وتكامل انفعالاته المنظمة لدوافعه العدوانية والإحباط، في اطار التكوين النفسي العام فضلا عن تنظيماته العاطفية وسماته الشخصية، ويتضمن ذلك دراسة التنظيمات السلوكية ومن بينها هذا التنظيم الذي يطلق عليه الثبات الانفعالي، وهو تنظيم سلوكي ينظم سلوك الفرد في مواقف الاجتماعية، ويكاد يسودها بغض النظر عما بينهما من مفارقات، والانفعال يشوه الادراك

ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات فيؤدي بالشخص الى السلوك غير السوي
(Semplonius, Good, Willoughby, 2015).

ويعرف كوستا وآخرون (Costa, Freire, Ferreira, 2016) التنظيم الانفعالي بأنه استراتيجية
متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد
والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها لاحقاً.

ويعرفها برنينج وآخرون (Brenning, Soenens, Petegem, Vansteenkiste, 2015)
بأنها مجموعة من عمليات الوعي واللاوعي التي يستخدمها الفرد لتنظيم استجاباته الانفعالية.
فهي مقدرة الأفراد على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لتمكينهم من ضبط
انفعالاتهم نحو المثيرات في البيئة المحيطة.

ويشير تنظيم الانفعال الإيجابي إلى العمليات التي يستطيع الطلبة من خلالها التأثير على
الانفعالات التي يشعرون بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها، وتشمل عمليات تنظيم
الانفعال اختيار الموقف، وتعديله، وتحويل الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة، ويلعب
تنظيم الانفعال دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية (Besharat, 2014).

وتعرف الباحثة التنظيم الانفعالي بأنه العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع
أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك
الانفعالات.

أهمية تنظيم الانفعالات

يلعب تنظيم الانفعالات الايجابية دوراً فعالاً في السعادة والصحة النفسية من جانب، ومن جانب آخر عدم القدرة على تنظيم الانفعالات يؤدي إلى القلق وانخفاض مستوى التحصيل والكفاءة الاجتماعية والانفعالية، لذا تعتبر الانفعالات وعملية تنظيمها مهمة في حياة الطلبة، حيث تكسبهم القدرة على استخدام المهارات الحياتية، وتعتبر الركن الأساسي في بناء شخصية هؤلاء الطلبة بشكل سوي على المستوى السلوكي والعاطفي والانفعالي (مرعي، 2019).

كما تلعب عملية تنظيم الانفعال دوراً مهماً في السعادة والصحة النفسية، ومن ناحية أخرى تلعب دوراً في تشكيل الاضطرابات النفسية الشديدة والمتوسطة كالقلق (محمد، 2014)، كما أن معظم الأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون من انخفاض في التحصيل الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية والانفعالية ويمثلون عبئاً كبيراً على الاسرة والمجتمع، ومن ناحية أخرى يعد التنظيم الانفعالي أحد الفروق الفردية الذي يحظى باهتمام واسع لدى الكثير من الباحثين (سلوم، 2015).

تعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها الهام في سلوك الأفراد، فهي إما أن يتسم السلوك بالسواء أو أن يتسم بعدم السواء تبعاً لمستوى درجة الانفعال ومدى مناسبته للموقف، وانطلاقاً من هذه الأهمية، لقي موضوع الانفعالات اهتماماً بالغاً من قبل علماء النفس، أمثال جيمس لانغ، (Lang- James)، كانون-بارد (Bard- Cannon) ، شاكتر (Schachter) وغيرهم، والذين صبوا جل اهتمامهم على وصف الانفعالات ومسببات حدوثها، فصاغوا نتيجة لذلك نظريات عدة، كالنظريات الفيزيولوجية والمعرفية والسلوكية، والتي

ركزت على دور العوامل الفيزيولوجية والإدراكية - المعرفية والبيئية كمسببات لحدوث الانفعالات (سلوم، 2015).

أنماط تنظيم الانفعالات:

ذكر سمبلونيوس وآخرون (Semplonius, Good & Willoughby, 2015) أن هناك خمسة أنماط لتنظيم الانفعالات وهي:

- اختيار الموقف: من الممكن أن تسعى في اتجاه الأشياء والمواقف التي سوف تقودك إلى معاشة تجارب انفعالية سارة، وأن تتجنب الأشياء والمواقف التي سوف تقودك إلى معاشة تجربة انفعالية سيئة.
- تعديل الموقف: من خلال التركيز على ما قد يسبب التجربة الانفعالية ثم محاولة تغييره أو تعديله بشكل إيجابي.
- تشتيت الانتباه: من خلال تركيز الانتباه بقوة على شيء آخر غير الموقف المحفز للانفعال.
- التغيير المعرفي: هو قدرة الشخص على تغيير تقييمه لشيء ما، مما يُمكنه من تغيير الأثر الانفعالي.
- تعديل الاستجابة: وهو أكثر أشكال تنظيم الانفعالات استخداماً في الحياة اليومية، وعادة ما يحدث متأخراً بعد انتهاء الموقف المحفز للانفعال.

استراتيجيات تنظيم الانفعالات

وتتضمن هذه العملية خمس استراتيجيات سلوم (2015) ولويس وآخرون (Lewis Haviland-) (Jones, & Barrett, 2008) وهي على النحو الآتي:

أولاً: استراتيجية اختيار الموقف: وهي الاستراتيجية الأكثر تطلعاً للتنظيم الانفعالي، وينطوي هذا النوع من التنظيم الانفعالي على اتخاذ الإجراءات التي تجعلها محتملة أكثر أو أقل إلى حد أن ينتهي الفرد في موقف يتوقع أن يثير فيه انفعالات مرغوب فيها أو غير مرغوب فيها، ويتطلب اختيار الموقف فهم الخصائص المحتملة للموقف، والاستجابات الانفعالية المتوقعة لهذه الخصائص، وهناك إدراك متزايد لمدى صعوبة الحصول على مثل هذا الفهم.

ثانياً: استراتيجية تعديل الموقف: تشير هذه الاستراتيجية إلى تعديل البيئات المادية الخارجية مباشرةً لتغيير تأثيرها الانفعالي، ويُشار إلى هذا النوع من الإستراتيجيات باسم المواجهة التي تركز على المشكلة أو السيطرة الأولية على الموقف. فعلى سبيل المثال، الفرد الذي يقع في زلّة اجتماعية قد يحولها إلى مزحة، أيضاً الفرد الذي يشاهد برنامج مزعج على التلفاز قد يقوم بإطفائه والخروج للتنزه، وذلك لتغيير تلك الاستجابات الانفعالية السلبية إلى إيجابية.

ثالثاً: استراتيجية نشر الانتباه: تشير هذه الاستراتيجية إلى كيف يمكن للأفراد توجيه انتباههم في موقف معين من أجل التأثير على استجاباتهم الانفعالية. وهناك نوعان لهذه الاستراتيجية، وهما:

-الإلهاء: يشير إلى تركيز الاهتمام على جوانب مختلفة من الموقف، أو تحريك الانتباه بعيداً عن الموقف تماماً، وقد ينطوي الإلهاء أيضاً على تغيير التركيز الداخلي، كما هو الحال عند تذكر الأفراد أفكار أو ذكريات تتعارض مع حالة عاطفية غير مرغوب فيها.

-التركيز: يتضمن لفت الانتباه إلى الميزات العاطفية من هذا الموقف، بالإضافة إلى توجيه الانتباه بشكل متكرر إلى انفعالات الفرد وعواقبها.

رابعاً: استراتيجية التغيير المعرفي: تشير هذه الاستراتيجية إلى كيف يعيد الفرد تقييم معنى الموقف ومدى تغيره في الطريقة التي يغير من تأثيره العاطفي؛ أي إعطاء معنى معرفي للموقف، ويتم عن طريق تغيير طريقة تفكير الفرد حول الموقف، أو حول قدرة الفرد على إدارة المطالب التي تمثلها، ويوجد شكل واحد من التغيير المعرفي الذي تلقى اهتماماً خاصاً، وهو إعادة التقييم المعرفي، وهي عملية إعادة الفرد لتقييمه المعرفي لاستنتاج وفهم الانفعال والمخاوف المحتمل حدوثها من ذلك الموقف من أجل التخفيف من تأثيرها، كما تتطوي على اختيار واحد من عدد من البدائل الممكنة، والأكثر إيجابية، وتفسيراً للموقف، وتحدث في وقت مبكر.

خامساً: استراتيجية تغيير الاستجابة: تصف هذه الاستراتيجية عملية تثبيط أو منع الاستجابة للانفعالات أو كبتها، وعلى النقيض من عمليات تنظيم الانفعالات الأخرى، يحدث تغيير الاستجابة في وقت متأخر من عملية توليد العواطف، ويوجد شكل واحد من تغيير الاستجابة، وهو كبت التعبير، وهي عملية أقل تكيفاً، وتشير إلى إخفاء التعبيرات والإشارات الانفعالية الخارجية في موقف ما وذلك من أجل المسايمة الاجتماعية أو الانصياع للموقف.

أبعاد التنظيم الانفعالي:

وهناك خمسة أبعاد للتنظيم الانفعالي كما بينها بوسعيد (2016):

- **المعرفة الانفعالية:** وهي القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية

وحسن التمييز بينها والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث.

- إدارة الانفعالات: تشير على القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت لتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية.

- تنظيم الانفعالات: تعبر عن القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى

- التواصل الاجتماعي: هي القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى تقود ومتى تتبع الآخرين وتساندهم وتتصرف معهم بطريقة لائقة.

- التعاطف: القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم والاتصال بهم.

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

نظرية التحليل النفسي:

تعتبر نظرية التحليل إحدى المدارس الأولى التي تناولت الانفعالات حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عن تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية، وينتج القلق الواقعي والعصابي من علاقات بين الأنا والهو والانا العليا على الترتيب، وأكدت هذه النظرية أن تنظيم الانفعال يلعب دورها محوريا من خلال مساعدة الافراد في السيطرة على شعورهم وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي، وتقترح أن عمليات التنظيم الغير واعية يمكن توظيفها من قبل الأفراد لما يعدمهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية (عفانة، 2018).

وتلعب الدوافع اللاواعية دورًا رئيسيًا في تنظيم المشاعر، وأن النفس تتكون من ثلاثة مكونات: الهو وهو الجزء اللاواعي من النفس الذي يحتوي على الغرائز والدوافع الأساسية، أما الأنا هو الجزء الواعي من النفس الذي يتوسط بين الهو والواقع، ولكن الأنا العليا هو الجزء الأخلاقي من النفس الذي يتضمن القيم والمعايير الداخلية، بحيث يتم استخدام آليات الدفاع وهي استراتيجيات لاواعية يستخدمها الأنا للتعامل مع المشاعر المُهددة أو المؤلمة (إسماعيل، 2020).

نظرية الاجهاد والتعامل:

تقترح هذه النظرية إمكانية أن يستخدم الفرد طرقًا واعية لتنظيم استجاباته أما التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدّة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة، وأكدت هذه النظرية أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد، فإن التعامل المتمركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبنّة الأساسيّة لدراسة التنظيم الانفعالي (مرعي، 2019).

تُقدم نظرية الإجهاد والتعامل تأثير الإجهاد على المشاعر وسلوكيات تنظيمها، وهذا الإجهاد يكون من البيئة الداخلية أو الخارجية أو من كلاهما، بحيث يُقيّم الفرد هذه المُسببات المُجهدّة، إذا اعتبر الفرد المُسبب مُجهّدًا من خلال استجابة فسيولوجية تهدف إلى التعامل مع التهديد وإعادة التوازن إلى الجسم (عفانة، 2018).

نظرية جولمان:

يرى جولمان أن أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير إلى قدرة الفرد على تعريف مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع

ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل انفسنا وفي علاقتنا مع الاخرين، وأن الذكاء الوجداني مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة لنجاح الفرد في حياته وتتضمن تلك القدرات لخمسة مجالات وهي: الوعي بالذات، وإدارة الانفعالات وتحفيز النفس والتعاطف والمهارات الاجتماعية (إسماعيل، 2020).

وفقاً لجولمان، فإن التنظيم الانفعالي الفعال يتطلب مجموعة من القدرات الوجدانية والاجتماعية، بما في ذلك الوعي الذاتي والتحكم في الانفعالات والتعاطف والمهارات الاجتماعية، ويؤكد جولمان على أهمية هذه المكونات في تحقيق النجاح والرفاهية الشخصية والاجتماعية الانفعالي (مرعي، 2019).

رابعاً: نظرية جيمس كروس:

تناول كروس الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، حيث أشار إلى قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، وأن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية (عفانة، 2018).

وفقاً لنظرية جيمس كروس فإن القدرة على تنظيم الانفعالات تتطلب مهارات معرفية مثل التقويم والتفسير، بالإضافة إلى المواقف الجسدية والتحكم الذاتي، وتؤكد هذه النظرية على الدور المركزي للعمليات المعرفية في تنظيم الانفعالات والتعامل معها (Lewis Haviland-Jones,) (Barrett, 2008).

الدراسات السابقة

تمحورت الدراسات السابقة حول الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي بحيث ضمت دراسات عربية وأخرى أجنبية تم ترتيبها من الأحدث إلى الأقدم.

الدراسات العربية للألكسيثيميا

هدفت دراسة الحصان (2023) إلى معرفة العلاقة بين الألكسيثيميا ونوعية العلاقة بين الأشقاء لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة المفرق، شارك في الدراسة (201) طالباً، وطالبة من طلبة الثانوية العامة في لواء البادية الشمالية الغربية في محافظة المفرق، وللإجابة عن أسئلة الدراسة قام الباحث بتوزيع مقياس نوعية العلاقة بين الأشقاء، ومقياس الألكسيثيميا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. وأشارت النتائج إلى مستوى نوعية العلاقة بين الأشقاء لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة، حيث جاء التنافس في المرتبة الأولى، بينما جاء الدفء في المرتبة الأخيرة، ومستوى الألكسيثيميا، حيث جاءت صعوبة وصف المشاعر في المرتبة الأولى، بينما جاءت صعوبة تحديد المشاعر في المرتبة الأخيرة، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة المفرق ككل (2.86). وأظهرت النتائج إلى وجود فروق تعزى لأثر الجنس في التنافس وجاءت الفروق لصالح الذكور بينما تبين عدم وجود فروق في الدفء. وإلى وجود فروق تعزى للجنس في مقياس الألكسيثيميا لصالح الإناث، وإلى وجود علاقة سلبية بين نوعية العلاقة بين الأشقاء والألكسيثيميا لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة المفرق، توصي الدراسة بوضع خطط واستراتيجيات تستهدف خفض الألكسيثيميا وتعزيز العلاقة الإيجابية بين الأشقاء.

وهدفت دراسة الجندي وبدوي (2022) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا والتوهم المرضي لدى طلبة جامعة الخليل، ودراسة الفروق في درجات الألكسيثيميا والتوهم المرضي وفقاً لكل من الجنس ونوع الكلية، ومكان السكن، وتكونت عينة الدراسة العشوائية الطبقية من (368) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس تورونتو للكشف عن الألكسيثيميا، ومقياس التوهم المرضي، وتم التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما في البيئة الفلسطينية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين الألكسيثيميا والتوهم المرضي، وأن التوهم المرضي لدى الذكور أعلى من الإناث، وأن الألكسيثيميا لدى طلبة الكليات العلمية أعلى منها لدى طلبة الكليات الأدبية، فيما لم يكن ثمة فروق بين متوسطات مستوى الألكسيثيميا والتوهم المرضي تعزى لمتغير مكان السكن.

وفي دراسة أجرتها الباحثتان وريوش وحسن (2021) هدفت إلى التعرف إلى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات قسم رياض الأطفال، والتعرف إلى الألكسيثيميا لدى طالبات قسم الأطفال، وعلاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالألكسيثيميا لدى طالبات قسم الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبة، تم اختيارهن بالأسلوب الطبقي العشوائي، وقامت الباحثتان ببناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وتم استخدام مقياس تورونتو للألكسيثيميا، أظهرت النتائج إن طالبات قسم رياض الأطفال لديهن كفاءة ذاتية مدركة ولديهن درجة ضعيفة من الألكسيثيميا، وتوجد فروق على مقياس الكفاءة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الثالثة، وتوجد فروق على مقياس الألكسيثيميا تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الأولى، وتوجد علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والألكسيثيميا، وتوصي الدراسة بتوجيه العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي إلى وضع خطط تتناسب مع الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا.

وفي دراسة أجراها متولي (2021) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الألكسيثيميا والضغط النفسية لدى والدي أطفال اضطراب التوحد، والتحقق من وجود فروق بين آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في الألكسيثيميا والضغط النفسية، وهدفت إلى التعرف على الفروق في الألكسيثيميا بين الآباء والأمهات في ضوء متغيري العمر الزمني وجنس أبنائهم ذوي اضطراب التوحد، وكذلك إمكانية التنبؤ بالألكسيثيميا من خلال درجات الآباء والأمهات على بنود مقياس الضغوط النفسية. وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (65) من آباء أطفال التوحد، واستخدم الباحث مقياس الألكسيثيميا ومقياس الضغوط النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الألكسيثيميا والضغط النفسية، ولم توجد فروق بين الباء والأمهات في الألكسيثيميا والضغط النفسية، كما وجد تأثير لمتغيري الجنس دون العمر الزمني للطفل ذوي اضطراب التوحد على مستوى الألكسيثيميا لدى الآباء والأمهات في اتجاه آباء وأمهات الأطفال الإناث ذوات الاضطراب، وتوصي الدراسة بالاهتمام بمساعدة الأطفال ذوي اضطراب العناد والتحدي على التعرف على مشاعرهم وتحديددها، وتنمية قدراتهم على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم ووصفها للآخرين باستخدام كلمات واضحة ومناسبة.

هدفت دراسة طشطوش وجروان (2021) التعرف إلى درجة انتشار الألكسيثيميا والرهاب الاجتماعي والعلاقة بينهما لدى الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (241) طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. أظهرت نتائج الدراسة أن درجة انتشار الألكسيثيميا ومستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الوافدين كان مرتفعًا، كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في درجة انتشار الألكسيثيميا لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في مستوى الرهاب الاجتماعي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. كما أظهرت نتائج

الدراسة وجود فروق في درجة انتشار الألكسيثيميا ومستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الوافدين تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الأولى والثانية، وأخيراً أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الألكسيثيميا والرهاب الاجتماعي، توصي الدراسة بمساعدة الطلبة للتعبير عن مشاعرهم والتحكم بانفعالاتهم لخفض مستوى الألكسيثيميا.

وفي دراسة أجراها كل من المصري والنوايسة (2020) هدفت إلى فحص العلاقة بين الألكسيثيميا وبعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، تكونت العينة من (400) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية البسيطة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تورونتو لقياس الألكسيثيميا، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي وتحليل التباين الثلاثي واختبار توكي. وتم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس، والتحقق من ثباته من خلال استخدام طريقة الاتساق الداخلي. وأظهرت النتائج أن طلبة جامعة مؤتة يعانون من الألكسيثيميا بدرجة متوسطة، ولم تظهر النتائج وجود فروق في مستوى الألكسيثيميا تعزى للنوع الاجتماعي، أما بالنسبة لمستوى دخل الأسرة أظهرت النتائج أن مستوى الألكسيثيميا يتناقص بزيادة دخل الأسرة، ولم يكن هناك أثر لدرجات الطلبة على مقياس الألكسيثيميا يعزى للتفاعل بين متغيري النوع الاجتماعي ودخل الأسرة، توصي الدراسة بمساعدة الطلبة على التعبير عن مشكلاتهم وفهم ما وراء تصرفاتهم والعمل على تحقيق التواصل الاجتماعي.

هدفت دراسة مسعود وآخرون (2020) إلى الكشف عن الفروق بين الإناث والذكور من طلاب الجامعة في الألكسيثيميا، ومعرفة الفروق في الألكسيثيميا باختلاف الفرقة الدراسية (الفرقة الأولى - الفرقة الرابعة)، ومعرفة الفروق بين ذوي التخصص الأدبي وذوي التخصص العلمي من

طلاب الجامعة في الألكسيثيميا. تكونت عينة البحث من (220) طالب وطالبة من جامعة بنها، تتراوح أعمارهم من (20-22) عاماً. استخدم الباحثين مقياس الألكسيثيميا (إعداد صلاح عراقي، 2006) ولقد أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق بين متوسطي درجات كل من الإناث والذكور من طلاب الجامعة على مقياس الألكسيثيميا بأبعاده وذلك لصالح الإناث، عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الطلاب الجامعة لذوي التخصص العلمي وذوي التخصص الأدبي على مقياس الألكسيثيميا بأبعاده، وأيضاً عدم وجود فروق في الألكسيثيميا بأبعاده ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، توصي الدراسة بالاهتمام بالأنشطة الجماعية والاجتماعية وتوظيفها في تحسين قدرات الطلاب في التعبير عن مشاعرهم.

وفي دراسة أجراها العيدان (2019) هدفت إلى تحديد مستوى الإصابة بالألكسيثيميا لدى المدمنين وغير المدمنين، والفروق بين العينتين، والتعرف على الفروق في الألكسيثيميا لدى المدمنين وغير المدمنين وفقاً لمتغيرات العمر والمستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (589) ذكراً، كان من بينهم (264) شخص مدمن، و(325) شخص غير مدمن في الكويت، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تورونتو لقياس الألكسيثيميا وتم التحقق من صدقه وتبائه، وأظهرت النتائج ارتفاع متوسط الإصابة بالألكسيثيميا واحتمالية الإصابة بها لدى المدمنين، ووجدت فروق دالة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لصالح المدمنين، ولم يكشف تحليل التباين فروق بين العمر والمستوى الدراسي لدى عينة المدمنين، بينما في عينة غير المدمنين وجدت فروقاً دالة في العمر إذ تبين أن مستوى الألكسيثيميا ينخفض مع التقدم في العمر، على الدرجة الكلية وصعوبة تحديد المشاعر، كما أظهرت فروقاً تبعاً للمؤهل الدراسي على الدرجة الكلية وعلى بعد التفكير الموجه للخارج، وأنه كلما ارتفع المؤهل الدراسي انخفض مستوى الألكسيثيميا، وتوصي الدراسة بدراسة العلاقة بين الألكسيثيميا باضطرابات الشخصية.

هدفت دراسة أبو بكر (2019) إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائي يوضح مسارات التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة لصورة الجسم والألكسيثيميا واضطرابات الأكل للمراهقات بالمرحلة الثانوية، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك من خلال مقارنة مؤشرات حسن المطابقة لنموذجين مفترضين، النموذج الأول تكون فيه الألكسيثيميا (متغير وسيط) تنقل تأثير صورة الجسم (متغير مستقل) إلى فقدان الشهية العصبي والشه العصبي (متغيران تابعان)، والنموذج الثاني يكون فيه فقدان الشهية العصبي والشه العصبي (متغيران وسيطان) ينقلان تأثير صورة الجسم إلى الألكسيثيميا، وتكونت عينة الدراسة من (112) طالبة بالصف الأول والثاني الثانوي، أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقات سببية مباشرة بين صورة الجسم وكل من الألكسيثيميا وفقدان الشهية العصبي والشه العصبي، كما وجدت علاقات سببية مباشرة بين الألكسيثيميا وكل من فقدان الشهية العصبي والشه العصبي، كما أظهرت النتائج أن الألكسيثيميا متغير وسيط بين صورة الجسم وكل من فقدان الشهية العصبي والشه العصبي، توصي الدراسة بتصميم برامج إرشادية قائمة على تحسين صورة الجسم وخفض الألكسيثيميا لما لهما من دور في خفض اضطرابات الأكل لدى المراهقات.

دراسة مظلوم (2017) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال والألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة السيكومترية في صورتها النهائية من (381) طالباً وطالبة واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي: الارتباطي المقارن، والمنهج الاكلينيكي، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي)، ودرجاتهم على مقياس الألكسيثيميا وأبعاده، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات عينة مقياس الألكسيثيميا وأبعاده، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس تنظيم الانفعال (قمع

التعبير الانفعالي)، ودرجاتهم على مقياس الألكسيثيميا وأبعاده، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث على مقياس تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي)، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الألكسيثيميا وأبعاده، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثيميا لدى عينة الدراسة ككل من خلال تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي). وقد اتفقت نتائج الدراسة الإكلينيكية والدراسة السيكومترية معاً، حيث أن نتائج الدراسة السيكومترية وجدت ما يؤديها من خلال نتائج الدراسة الكلينيكية المتعمقة، ومن خلال الدراسة الإكلينيكية تم تبين الخصائص الفردية لكل حالة على حدة وديناميات شخصية ذوي القصور في تنظيم الانفعال والأليكسيثيميا، وكذلك أبانت عن الأسباب والعوامل الدينامية الكامنة والمسؤولة عن قصور تنظيم الانفعال والألكسيثيميا لدى الحالتين الفرديتين.

في دراسة أجرتها داود (2016) هدفت إلى فحص العلاقة بين الألكسيثيميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس لدى عينة من كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. وتكونت عينة الدراسة من (260) طالباً وطالبة منهم (28) من الذكور و(232) من الإناث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تورونتو لقياس الألكسيثيميا ومقياس إدراك الأبوين لروبنز بعد ترجمتها والتحقق من دلالات صدقهما وثباتهما. أظهرت النتائج وجود معاملات ارتباط سالبة وذات دلالة إحصائية بين الألكسيثيميا كدرجة كلية ودرجات فرعية على الأبعاد وأساليب التنشئة الوالدية كدرجة فرعية ودرجات فرعية لكل من نموذج الأم ونموذج الأب، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط سالب وذو دلالة إحصائية بين الألكسيثيميا ودخل الأسرة، بينما لم تظهر النتائج ارتباط الألكسيثيميا بعدد

أفراد الأسرة أو مستوى تعليم الأب أو الأم، توصي الدراسة بتوعية العاملين والطلبة حول أهمية الألكسيثيميا في علاقات الطالب وتكيفه الاجتماعي مع الآخرين.

الدراسات الأجنبية للأكسيثيميا

هدفت دراسة بريسي وآخرون (Preece et. al, 2022) إلى التعرف على علاقة الألكسيثيميا بتنظيم الانفعال لدى البالغون من المجتمع العام في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (501) فرداً ودعمت النتائج الفرضية القائلة بأن الألكسيثيميا تزيد تنظيم الانفعال. ويميل الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الألكسيثيميا إلى الاعتماد على مجموعة أكثر قدرة على التكيف من استراتيجيات تنظيم الانفعال، وتوصي الدراسة بإجراء دراسات حول متغيرات أخرى ترتبط بالألكسيثيميا مثل نمط الشخصية، والاكئاب، والعلاقات الاجتماعية.

وأجرى كومار ورفاقه (Kumar et. al., 2018) دراسة بهدف دراسة التضخيم الحسي الجسدي والتوهم المرضي والألكسيثيميا بين المرضى الذين يعانون من اضطراب القلق العام (GAD) وتقييم ارتباط هذه المتغيرات مع شدة اضطراب القلق العام، وتم استخدام التصميم المقطعي وتم أخذ عينة مكونة من (40) مريض من مرضى العيادة الخارجية لقسم الطب النفسي في شمال الهند، وتم استخدام مقياس (تورونتو) للألكسيثيميا ومقياس تضخيم الحسية الجسدية (SSAS) ومقياس (وايتلي). وأظهرت النتائج أن متوسط درجات المرضى الذين يعانون من اضطراب القلق العام على مقياس كانت متوسطة، وكان نصف المرضى الذين يعانون من اضطراب القلق العام يعانون من قلق صحي كبير، وأنه يوجد علاقة إيجابية طردية بين مرضى اضطراب القلق العام ومرضى الألكسيثيميا توصي الدراسة بتطوير برامج إرشادية للطلبة تساهم في معالجة مشكلة الألكسيثيميا.

وأوضحت دراسة بورفرج ورفاقه (Porfaraj, et. al., 2017) العلاقة بين نظرية التعلق والقلق والألكسيثيميا بين طلبة جامعة آزاد الإسلامية، وتكونت عينة الدراسة العشوائية من (330) من طلبة الدراسات العليا. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين نظرية التعلق والألكسيثيميا والقلق والتوهم المرضي، ووجود علاقة مهمة وإيجابية بين التوهم المرضي والقلق، توصي الدراسة بإجراء دراسات إكلينيكية متعمقة حول الألكسيثيميا للوقوف على أدق الأسباب التي تسهم في حدوثها.

بحثت دراسة زينج (Zeng, 2015) في العلاقة بين الألكسيثيميا والتوهم المرضي لدى عينة مكونة من (397) ذكر وأنثى في الدراسة الأولى، و(513) ذكر وأنثى في الدراسة الثالثة في غرب استراليا، وتم استخدام مقياس (بيرمند فورست) ومقياس تورنتو للألكسيثيميا، ومقياس أداة التقييم الذاتي لتقييم التوهم المرضي. وخلصت النتائج أنه يوجد علاقة طردية إيجابية بين الألكسيثيميا والتوهم المرضي، وكانت الصعوبة الأكبر في تحديد المشاعر مرتبطة بمستويات أعلى بالتوهم المرضي فإن الانخراط في التفكير الموجه خارجياً وتقليل تحليل المشاعر وانخفاض مستويات الانفعالات كلها مرتبطة عكسياً بالتوهم المرضي، وهناك علاقة بين القدرة المنخفضة في التعبير عن الانفعالات والتوهم المرضي، وتوصي الدراسة بضرورة العمل على زيادة وعي الأفراد فيما يتعلق بالتعبير عن المشاعر والأفكار كنوع من الصحة النفسية التي تشكل جزء مهما في صحة الجسم ككل.

الدراسات العربية للتنظيم الانفعالي

هدفت دراسة حماد (2022) إلى التعرف على التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة، وأستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من (653)، وتم استخدام مقياس التعلق (IPPA) ومقياس تنظيم الانفعالي (ERQ-CA). وتوصلت الدراسة إلى أن درجة التنظيم الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة، وتبين أن النمط السائد للتعلق بالرفاق هو النمط الامن، ودلت النتائج على وجود فروق تُعزى للجنس في اختلاف التنظيم الانفعالي ولصالح الإناث، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق تُعزى للجنس في اختلاف التعلق بالرفاق. وتبين وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي ونمط التعلق الأمان، وتوصي الدراسة بتعزيز الثقة والتواصل لدى المراهقين بالرفاق مما يحسن التنظيم الانفعالي لديهم.

هدفت دراسة الحارثي (2021) إلى التعرف على أكثر الاستراتيجيات شيوعاً لتنظيم الانفعال معرفياً لدى طالبات جامعة الطائف، والتعرف على درجة الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، تكونت العينة من (403) من طالبات جامعة الطائف، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت الباحثة باستخدام مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال ومقياس الصمود الأكاديمي، وقد توصلت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينه البحث على التوالي هي إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، الاجترار، التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، وضع الأمور في منظورها الصحيح، لوم النفس، التصور الكارثي، لوم الآخرين، وكانت درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات

الصمود الأكاديمي، قد خلصت الباحثة بعده توصيات كان من أبرزها عقد الدورات وورش العمل والندوات لطالبات الجامعة لتنمية التنظيم الانفعالي لديهن في المواقف التي يتعرضن لها.

هدفت دراسة المزيني (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي وإدارة الأزمات لدى عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة، واتبعت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (381) من طلبة الجامعات من كلا الجنسين، واستخدمت الباحثة ثلاث أدوات، وهي: (استبانة التفكير الإيجابي، واستبانة التنظيم الانفعالي، وإدارة الأزمات) ومن النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى التفكير الإيجابي لطلبة الجامعات مستوى متوسط، وأن مستوى التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعات مستوى متوسط، ووجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي والقدرة على إدارة الأزمات لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، بينما توجد فروق بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي لعزى إلى الجامعة الصالح جامعة الأقصى استراتيجية لوم الذات الاجترار، وتوجد فروق في استخدام استراتيجية التقييم الإيجابي لصالح الجامعة الإسلامية، وبناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بأن تتبنى الجامعات إقامة الدورات والبرامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.

وهدفت دراسة عليوه (2018) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية (القلق النفسي، الضغوط النفسية، الكمالية العصابية) لدى المراهقين الموهوبين، وتكونت عينة الدراسة من (148) طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي، وقائمة الاضطرابات النفسية للمراهقين الموهوبين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي - الكمالية العصابية- الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال

كبت التعبير الانفعالي، اجترار الأفكار، لوم الذات، لوم الآخرين، التفكير الكارثي)، كما توجد علاقة توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي - الكمالية العصابية- الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، التقليل من أهمية الأشياء، لإلهاء، المشاركة الاجتماعية، إعادة التركيز الإيجابي، رؤية الموضوع من منظور آخر)، توصي الدراسة بإجراء دراسة للكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وأنماط الشخصية.

وأجرى اسليم (2017) دراسة في فلسطين هدفت الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات، كما هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي. ولتحقيق أهداف الراسة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (364) خريجاً وخريجةً من خريجي الجامعات الفلسطينية. أظهرت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي جاء بمستوى متوسط، وأن التنظيم الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، ووجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغيري الجنس والجامعة، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لدخل الأسرة باستثناء بُعد الرضا عن الحياة، وكانت الفروق بين الأسر التي دخلها أقل من (1500) شيكل، والأسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر، لصالح الأسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر، وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير دخل الأسرة.

وأجرت فائق (2016) دراسة في العراق هدفت الكشف عن التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم

الانفعالي، ومقياس التفكير السلبي والإيجابي. تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة جاء ضمن المستوى الجيد، وأن الطلبة يستخدمون استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي، واستراتيجية السعي وراء الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، واستراتيجية الإنكار، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي واستراتيجياته، والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير السلبي والإيجابي، توصي الدراسة بتفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين استراتيجياته واستخدامها في مختلف المواقف الجامعية.

كما أجرى أبو جدي وعبد الهادي (2012) دراسة في الأردن هدفت الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات السلبية لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الإستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات. تكونت عينة الدراسة من (383) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمّان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن. أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى باعتبارها أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلبة الجامعات، تليها استراتيجية تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل، وأقل الاستراتيجيات استخداماً هي استراتيجية التقليل من أهمية الموضوع، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي والجامعة، فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجيات الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع، وطلبة المستوى الدراسي الأول يستخدمون استراتيجية لوم الذات ونفدها بشكل أعلى من طلبة المستوى الثاني

واستخدام طلبة المستوى الثالث لهذه الاستراتيجية أكثر من طلبة المستوى الرابع، أما عن تقبل الموقف فقد أظهر طلبة المستوى الأول تقبلاً أعلى للموقف من طلبة المستوى الثالث والرابع، وأظهر طلبة جامعة عمّان الأهلية مستوى أعلى من لوم الذات مقارنة بطلبة الجامعة الأردنية والجامعة العربية المفتوحة الذين أظهروا بدورهم مستوى أعلى من الأفكار الدينية لتنظيم انفعالاتهم السلبية، توصي الدراسة بتضمين المساقات الدراسية الجامعية بأنشطة ومهام تحتاج إلى استخدام استراتيجيات وأساليب التنظيم الانفعالي.

الدراسات الأجنبية للتنظيم الانفعالي:

وقام تشاكون وآخرون (Chacon et. al, 2019) إلى هدفت بدراسة فحص أثر التدريب باستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض الاحتراق الأكاديمي. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الاحتراق الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (569) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الابتدائية في إسبانيا. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين تلقوا ساعة تدريبية في الأسبوع على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي حدث انخفاض في مستوى الاحتراق الأكاديمي لديهم مقارنة مع الطلبة الذين لم يتلقوا أي تدريب، توصي الدراسة عقد ندوات وورش لتعريف أولياء الأمور والطلبة بأهمية التنظيم الانفعالي في الحياة بشكل عام، والدراسة بشكل خاص.

وقام فيسكارامي وخليجليجسنيجاني (Veiskarami & Khaliligesnigani, 2018) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الأكاديمي واستراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية والمرونة الأكاديمية. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الاحتراق الأكاديمي، ومقياس استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية، ومقياس المرونة الأكاديمية. تكونت عينة الدراسة من

(389) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة شاهر كورد الطبية في إيران، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق الأكاديمي واستراتيجيات تنظيم الانفعالات الإيجابية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاحتراق الأكاديمي واستراتيجيات تنظيم الانفعالات السلبية، توصي الدراسة بتعزيز دور وسائل الإعلام المختلفة بترسيخ التفكير الإيجابي وأساليبه المختلفة لدى الطلبة بمختلف المراحل الدراسية.

وقام سيبييرتا وآخرون (Seiberta et. al, 2017) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والاحتراق الأكاديمي والتحصيل الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الاحتراق الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (1059) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة (Major South Eastern University) في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي وتوصي الدراسة بالعمل على توفير بيئة جامعية ذات خصائص إيجابية تعمل على خفض شعور الطلبة بالاحتراق الأكاديمي.

كما قام هاجي وباياني وميرزاينا (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) دراسة في إيران هدفت الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى طلبة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الضغط النفسي، ومقياس الصعوبات في التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (327) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة آزاد الإسلامية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى الطلبة، حيث يعتبر وجود صعوبات في التنظيم الانفعالي مؤشراً

كبيراً على وجود الضغط النفسي المدرك، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستويات صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.

وقام مونتيرو وبالوجن واوراتيل (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014) بدراسة في بوتسوانا هدفت الكشف عن تأثير نوع الجنس والعمر والتنظيم الانفعالي في استراتيجيات التأقلم بين الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس استراتيجيات التأقلم. تكونت عينة الدراسة من (128) طالباً وطالبة، منهم (64) طالباً، و(64) طالبةً من طلبة الجامعات في بوتسوانا. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التأقلم بين الجنسين باستثناء استراتيجية التفكير المرغوبة، ولصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الأكبر سناً كانوا أكثر عرضةً لاستخدام استراتيجيات حل المشكلات وإعادة الهيكلة المعرفية، واستراتيجيات التأقلم والتعبير الانفعالي، وأن الصعوبات في التنظيم الانفعالي تنتبأ بشكل كبير في استراتيجيات التأقلم، كما أن الاستجابات الانفعالية غير المقبولة، واستراتيجية الكبت الانفعالي ترتبط بشكل إيجابي مع استراتيجيات حل المشكلة وإعادة الهيكلة المعرفية، والتعبير الانفعالي، والدعم الاجتماعي، وتجنب المشكلة، واستراتيجيات التفكير المرغوبة، توصي الدراسة بضرورة الاهتمام بالطلبة، وخاصة بالمرحل الجامعية بتقديم الدعم النفسي والإرشادي لتحسين حالاتهم الانفعالية التي تساعدهم على تجنب مشكلات ومعوقات الدراسة.

كما أجرى بورتوليتو وبورشوفيتش (Bortoletto & Boruchovitch, 2013) دراسة في البرازيل هدفت الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المشاركين في دورات تشكيل المعلمين في الجامعات الحكومية والخاصة. ولتحقيق أهداف

الدراسة، تم استخدام مقياس استراتيجيات التعلم، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (298) طالباً وطالبةً من طلبة جامعتين في ولاية ميناس جيرائيس. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة بين استراتيجيات التعلم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، وتوصي الدراسة إعادة تقييم مستويات الطلبة من حيث قدرتهم على مواجهة الأحداث السلبية واستخدامهم لاستراتيجيات إيجابية لمواجهة انفعالاتهم.

التعقيب على الدراسات السابقة

تلاحظ الباحثة من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أنها تمت في بيئات عربية وأجنبية، وانها تناولت متغيرات الدراسة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي وسوف يتم التعقيب على الدراسات السابقة من خلال المحاور الآتية:

من حيث الأهداف:

تمحور مجموعة الدراسات السابقة حول التنظيم الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل دراسة حماد (2022) التي ربطته بالتعلق بالرفاق ودراسة المزيني (2020) ودراسة فائق (2016) التي ربطته بالتفكير الانفعالي، ودراسة (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) التي بحثت في علاقته بالضغط النفسي، ودراسة (Veiskarami & Khaliligesnigani, 2018)، دراسة (Seiberta et al, 2017)، وهناك دراسات هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر شيوعاً مثل دراسة الحارثي (2021) ودراسة عليوه (2018)، ودراسة أبو جدي وعبد الهادي (2012)، ودراسة (Chacon et al, 2019)، ودراسة (Monteiro, Balogun &)

(Oratile, 2014)، ودراسة (Bortoletto & Boruchovitch, 2013) وبعض الدراسات
بحيث في مستوى التنظيم الانفعالي مثل دراسة اسليم (2017).

وهناك مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت مستوى انتشار الألكسيثيميا مثل دراسة
الحصان (2023) ودراسة وريوش، وحسن (2021)، دراسة طشطوش وجروان (2021)،
ودراسة المصري، والنوايسة (2020)، ودراسة مسعود وآخرون (2020)، ودراسة العيدان
(2019)، ودراسة (Kumar et al., 2018)، هناك دراسات بحيث في العلاقة بين الألكسيثيميا
واضطرابات الأكل مثل دراسة أبي بكر (2019)، وبعض الدراسات بحثت في العلاقة بينها
وبين الضغوط النفسية دراسة متولي (2021)، وهناك دراسات بحثت في العلاقة بين الألكسيثيميا
وتنظيم الانفعال مثل دراسة مظلوم (2017)، بعض الدراسات بحيث في علاقتها بالتوهم
المرضي مثل دراسة (Zeng. 2015)

من حيث المنهج:

اتبعت مجموعة من الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة أبو جدي وعبد الهادي
(2012)، ودراسة (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014)، ودراسة وريوش، وحسن
(2021)، ودراسة طشطوش وجروان (2021)، ودراسة مسعود وآخرون (2020)، ودراسة
العيدان (2019)، ودراسة (Kumar et al., 2018).

وبعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي مثل دراسة حماد (2022)، دراسة
الحارثي (2021)، ودراسة المزيني (2020)، ودراسة عليوه (2018)، ودراسة اسليم (2017)،
ودراسة فائق (2016)، ودراسة (Chacon et al, 2019)، ودراسة (Veiskarami &

Haji,) ودراسة (Seiberta et al, 2017)، ودراسة (Khaliligesnigani, 2018)، ودراسة (Bortoletto & Boruchovitch, 2013)، ودراسة (Bayani & Mirzaian, 2014)، ودراسة الحصان (2023)، ودراسة المصري، والنوايسة (2020)، ودراسة أبي بكر (2019)، ودراسة متولي (2021)، ودراسة مظلوم (2017)، ودراسة داود (2016)، ودراسة (Porfaraj,) (et al., 2017)، ودراسة (Zeng. 2015).

من حيث المجتمع والعينة:

تباينت مجتمعات الدراسة والعينات في الدراسات السابقة فمنها ما طبق على الطلبة مثل دراسة حماد (2022)، ودراسة الحارثي (2021)، ودراسة المزيني (2020)، ودراسة عليوه (2018)، ودراسة اسليم (2017)، ودراسة فائق (2016)، ودراسة أبو جدي وعبد الهادي (2012)، ودراسة (Chacon et al, 2019)، ودراسة (Veiskarami & Khaliligesnigani,) (2018)، ودراسة (Seiberta et al, 2017)، ودراسة (Haji, Bayani & Mirzaian,) (2014)، ودراسة (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014)، ودراسة (Bortoletto & Boruchovitch, 2013)، ودراسة الحصان (2023)، ودراسة وريوش، وحسن (2021)، ودراسة طشطوش وجروان (2021)، ودراسة المصري، والنوايسة (2020)، ودراسة مسعود وآخرون (2020)، ودراسة أبي بكر (2019)، ودراسة مظلوم (2017)، ودراسة داود (2016)، ودراسة (Porfaraj, et al., 2017)

ومنها ما طبق على المدمنين مثل دراسة العيدان (2019)، أما دراسة متولي (2021) طبقت على آباء وأمهات المصابين بالتوحد، كما طبقت دراسة (Kumar et al., 2018).

من حيث النتائج:

توصلت دراسة حماد (2022) ودراسة اسليم (2017) إلى أن درجة التنظيم الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة، بينما أظهرت دراسة المزيني (2020) ودراسة فائق (2016) درجة متوسطة، وأظهرت دراسة الحارثي (2021) أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً هي إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، الاجترار، بينما دراسة أبو جدي وعبد الهادي (2012) أظهرت أن استراتيجية الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى، بينما أظهرت دراسة (Seiberta et al, 2017) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي، وكذلك مع الضغوط النفسية كما في دراسة (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014).

كما أظهرت دراسة الحصان (2023) ودراسة المصري، والنوايسة (2020) أن مستوى الألكسيثيميا بدرجة متوسطة، بينما أظهرت دراسة وريوش وحسن (2021) درجة منخفضة من مستوى الألكسيثيميا، ودراسة طشطوش وجروان (2021) ودراسة العيدان (2019) التي أظهرت درجة مرتفعة، أما دراسة متولي (2021) كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الألكسيثيميا والضغوط النفسية، كما بينت دراسة مظلوم (2017) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الانفعال والألكسيثيميا، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات عينة الدراسة ككل علي مقياس تنظيم الانفعال (قمع التعبير الانفعالي)، ودرجاتهم على مقياس الألكسيثيميا، كما أظهرت دراسة (Kumar et al., 2018) أنه يوجد علاقة إيجابية طردية بين مرضى اضطراب القلق العام ومرضى الألكسيثيميا، وأوضحت دراسة (Porfaraj, et al., 2017) وجود علاقة بين نظرية التعلق والألكسيثيميا والقلق والتوهم المرضي، وبينت دراسة (Zeng. 2015) وجود علاقة طردية إيجابية بين الألكسيثيميا والتوهم المرضي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

صدق أداة الدراسة

ثبات أداة الدراسة

خطوات تطبيق الدراسة

متغيرات الدراسة

الأساليب الإحصائية ومعالجتها

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

منهج الدراسة

استناداً إلى طبيعة الدراسة وأهدافها استخدمت الدراسة الحالية المنهج الارتباطي، وذلك لملائمته لأغراض الدراسة، ويساعد المنهج الوصفي على فهم ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات، والأدبيات السابقة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الخليل المسجلين للفصل الأول للعام 2024/2023، البالغ عددهم (7706) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس، منهم (1543) ذكور، مقابل (6163) من الإناث، حسب إحصائية دائرة القبول والتسجيل في جامعة الخليل، ويوضح الجدول رقم (1.3) توزيع مجتمع الدراسة والعينة وفقاً لمتغيري الكلية والجنس.

جدول رقم (1.3). توزيع مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

الكلية	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع
الآداب	165	927	1092
تربية	243	1272	1515
التمويل والإدارة	251	482	733
الحقوق	121	337	458
الشريعة	98	238	336
الكلية الأدبية	878	3256	4134
تكنولوجيا المعلومات	179	327	506
التمريض	84	403	487
الزراعة	26	183	209
الصيدلة	169	1227	1396
الطب	173	440	613
العلوم	34	327	361
الكلية العلمية	665	2907	3572
المجموع	1543	6163	7706

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية بحيث تكون ممثلة لمجتمعها بالاعتماد على الأسس الإحصائية لاختيار العينات بالطريقة الطبقيّة العشوائية، طبقية من حيث متغيري الجنس

والكلية. وتكونت العينة من (366) طالباً وطالبة، وقد تم حساب حجم عينة الدراسة بنسبة خطأ مقدارها (5%) من مجتمعها باستخدام موقع حساب العينات www.surveysystem.com، وذلك كما هو واضح في ملحق رقم (2.5)، وقد اختير الطلبة إلكترونياً من خلال العينة المتاحة، ويوضح الجدول رقم (2.3) توزيع مجتمع الدراسة والعينة وفقاً لمتغيري الكلية والجنس.

جدول رقم (2.3). توزيع العينة وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

المجموع	عينة الاناث	عينة الذكور	مجتمع الدراسة	عدد الإناث	عدد الذكور	الكلية
52	44	8	1092	927	165	الآداب
71	60	11	1515	1272	243	تربية
35	23	12	733	482	251	التمويل والإدارة
22	16	6	458	337	121	الحقوق
16	11	5	336	238	98	الشريعة
196	154	42	4134	3256	878	الكلية الأدبية
			506	327	179	تكنولوجيا المعلومات
25	16	9				
23	19	4	487	403	84	التمريض
10	9	1	209	183	26	الزراعة
65	57	8	1396	1227	169	الصيدلة
29	21	8	613	440	173	الطب
18	16	2	361	327	34	العلوم
170	138	32	3572	2907	665	الكلية العلمية
366	292	74	7706	6163	1543	المجموع

الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة

يوضح الجدول رقم (3.3) خصائص العينة الديمغرافية وفقاً لمتغيرات: الجنس، والكلية، ومكان السكن، والسنة الدراسية، وذلك كما يلي:

جدول رقم (3.3). الأعداد، والنسب المئوية لخصائص العينة الديمغرافية

القيم الناقصة	النسبة المئوية	العدد	المتغيرات
-	الجنس		
	20.2	74	ذكر
	79.8	292	أنثى
-	الكلية		
	46.4	170	علمية
	53.6	196	أدبية
-	مكان السكن		
	44.5	163	مدينة
	31.4	115	قرية
	24.0	88	مخيم
-	السنة الدراسية		
	15.0	55	أولى
	19.7	72	ثانية
	18.0	66	ثالثة
	47.3	173	رابعة فما فوق

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (3.3) أن (20.2%) من أفراد العينة ذكور مقابل (79.8%) منهم من الإناث.

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الكلية

بينت النتائج الواردة في الجدول رقم (3.3) أن (46.4%) من أفراد العينة من الكليات العلمية، وكان (53.6%) منهم من الكليات الأدبية.

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير مكان السكن

يتضح من المعطيات الواردة في الجدول رقم (3.3) أن (44.5%) من أفراد العينة من سكان المدن، مقابل (31.4%) منهم من سكان القرى، وكان (24%) منهم من سكان المخيمات.

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السنة الدراسية

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (3.3) أن (15%) ممن شملتهم عينة الدراسة كانوا في السنة الدراسية الأولى، مقابل (19.7%) في السنة الدراسية الثانية، في حين كان (18) منهم في السنة الدراسية الثالثة، وكان (47.3%) منهم في السنة الدراسية الرابعة فما فوق.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة على مقياس الالكسثيميا ومقياس التنظيم الانفعالي ، كما يلي:

أولاً: مقياس الالكسثيميا

وصف المقياس

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الادب التربوي، والدراسات السابقة، وعلى مقاييس الالكسثيميا المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة داود (2016) لمقياس الالكسثيميا لدى الطلبة الخليل، في حين ضم القسم الثاني مقياس الألكسيثيميا الذي تكون من (20) فقرة، وزعت على ثلاثة محاور، وهي: صعوبة التعرف على المشاعر (7 فقرات)، صعوبة وصف المشاعر (5 فقرات)، وأسلوب التفكير الخارجي (8

فقرات)، والذي تم تعديلهما بناءً على توجيهات عشرة من المحكمين بتخصصات مختلفة،
الملحق (2)

تكون المقياس من قسيمان، ضم القسم الأول معلومات عامة عن المبحوثين من حيث: الجنس،
والكلية، ومكان السكن، والسنة الدراسية، في حين ضم القسم الثاني مقياس الألكسيثيميا الذي
تكون من (20) فقرة، علماً بأن طريقة الاجابة عن أداة الدّراسة تركزت في الاختيار من سلم
خماسي، على نمط ليكرت (LIKERT SCALE)، وذلك كما يأتي: أوافق بشدة، أوافق، محايد،
معارض، ومعارض بشدة، وذلك كما هو واضح في الملحق رقم (2).

الخصائص السيكومترية لمقياس الالكسثيميا

صدق أداة الدراسة

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق كما يلي:

أ) صدق المحكمين

تم التحقق من صدق أداة الدّراسة قبل عملية تطبيقها على عينة الدراسة بعرضها على مجموعة من
المحكمين والبالغ عددهم (10) الذين أبدوا عدداً من الملاحظات حولها التي تم أخذها بعين
الاعتبار عند إخراج الأداة بشكلها النهائي، والمكون من (20) فقرة.

ب) صدق الاتساق الداخلي

للتحقق من الصدق للمقياس استخدمت الباحثة أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من
(50) طالبا من طلبة جامعة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط
بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه،

وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع

الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4.3) يوضح ذلك:

جدول رقم (4.3). نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات مقياس

الأكسيثيميا

الرقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	الرقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (r)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
.1	0.396	0.004	11	0.746	0.000
.2	0.627	0.000	12	0.438	0.001
.3	0.566	0.000	13	0.647	0.000
.4	0.347	0.014	14	0.701	0.000
.5	0.3231	0.011	15	0.341	0.015
.6	0.548	0.000	16	0.377	0.000
.7	0.578	0.000	17	0.664	0.000
.8	0.406	0.003	18	0.366	0.001
.9	0.641	0.000	19	0.555	0.000
.10	0.516	0.000	20	0.394	0.005

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (4.3) أن الاتساق الداخلي لأغلبية فقرات أداة الدراسة دال

إحصائياً، وتتمتع بدرجة مقبولة من التشبع، وأنها تشترك معاً في قياس الأكسيثيميا لدى طلبة جامعة

الخليل، في ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

ثبات مقياس الالكسثيميا

للتأكد من ثبات مقياس الالكسثيميا ومجالاته، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، ومجالاته، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) والجدول (5.3): يوضح ذلك:

تم حساب الثبات لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وقد جاءت النتائج كما هي واضحة في الجدول رقم (5.3).

جدول رقم (5.3). قيم معاملات ثبات مقياس الالكسثيميا بطريقة كرونباخ ألفا

أبعاد الدراسة	عدد الفقرات	قيمة Alpha
أسلوب التفكير الخارجي	7	0.792
صعوبة التعرف على المشاعر	5	0.789
صعوبة وصف المشاعر	8	0.801
الدرجة الكلية للألكسثيميا	20	0.819

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (5.3) أن أداة الدراسة الخاصة بمقياس الألكسثيميا تتمتع بدرجة عالية من الثبات في حال تم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى.

ثانياً: مقياس التنظيم الانفعالي:

وصف المقياس

استخدمت الدراسة الحالية أسلوب المسح بالعينة، والمقياس أداة لجمع البيانات، فبالرجوع إلى الأدبيات السابقة، ولفحص موضوع التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، استخدمت الباحثة مقياس (خصاونة، 2019) لقياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، والذي تم تعديلهما بناءً على توجيهات عشرة من المحكمين بتخصصات مختلفة، الملحق (2).

تكون المقياس من قسمين، ضم القسم الأول معلومات عامة عن المبحوثين من حيث: الجنس، والكلية، ومكان السكن، والسنة الدراسية، وضم القسم الثاني مقياس التنظيم الانفعالي الذي تكون من (36) فقرة، وزعت على تسعة محاور، وهي: إعادة التقييم الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، والاجترار، والتقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، ووضع الأمور في منظورها الصحيح، ولوم النفس، والتصور الكارثي، ولوم الآخرين، وكانت جميعها في (4 فقرات)، علماً بأن طريقة الاجابة عن أداة الدراسة تركزت في الاختيار من سلم خماسي، على نمط ليكرت (LIKERT SCALE)، وذلك كما يأتي: أوافق بشدة، أوافق، محايد، معارض، ومعارض بشدة، وبذلك تحوي الدراسة متغيراً تابعاً هو التنظيم الانفعالي، كما تشمل الدراسة المتغيرات الوسيطة الآتية: الجنس، والكلية، ومكان السكن، والسنة الدراسية، وذلك كما هو واضح في الملحق رقم (2).

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي

صدق المقياس

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق كما يلي:

أ) الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق أداة الدراسة قبل عملية تطبيقها على عينة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (10) الذين أبدوا عدداً من الملاحظات حولها التي تم أخذها بعين الاعتبار عند إخراج الأداة بشكلها النهائي.

ب) الصدق الاتساق الداخلي

للتحقق من الصدق للمقياس استخدمت الباحثة أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً من طلبة جامعة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (6.3) يوضح ذلك:

جدول رقم (6.3). نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات مقياس

التنظيم الانفعالي

الرقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)	الرقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
.1	0.304	0.032	19	0.504	0.000
.2	0.342	0.015	20	0.462	0.017
.3	0.317	0.025	21	0.445	0.001
.4	0.394	0.005	22	0.410	0.003
.5	0.515	0.000	23	0.350	0.018
.6	0.401	0.004	24	0.351	0.009
.7	0.400	0.004	25	0.528	0.000
.8	0.338	0.016	26	0.554	0.000
.9	0.452	0.001	27	0.345	0.000
.10	0.489	0.000	28	0.357	0.011
.11	0.705	0.001	29	0.477	0.022

0.009	0.365	30	0.012	0.352	.12
0.010	0.362	31	0.028	0.481	.13
0.027	0.314	32	0.010	0.362	.14
0.003	0.417	33	0.006	0.381	.15
0.005	0.391	34	0.024	0.318	.16
0.018	0.335	35	0.028	0.402	.17
0.002	0.433	36	0.000	0.693	.18

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (6.3) أن الاتساق الداخلي لجميع فقرات أداة الدراسة دال إحصائياً، وتتمتع بدرجة مقبولة من التشبع، وأنها تشترك معاً في قياس التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، في ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

ثبات مقياس التنظيم الانفعالي

للتأكد من ثبات مقياس الاكسثيميا ومجالاته، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، ومجالاته، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) والجدول (7.3): يوضح ذلك:

جدول رقم (7.3). قيم معاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة كرونباخ ألفا

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة ألفا
اعادة التقييم الايجابي	4	0.752
اعادة التركيز على التخطيط	4	0.786
الاجترار	4	0.756
التقبل	4	0.743
اعادة التركيز الايجابي	4	0.809
وضع الأمور في منظورها الصحيح	4	0.762
لوم النفس	4	0.751
التصور الكارثي	4	0.749
لوم الآخرين	4	0.758
الدرجة الكلية (جميع فقرات التنظيم الانفعالي)	36	0.809

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (5.3) أن أداة الدراسة الخاصة بمقياس التنظيم الانفعالي

تتمتع بدرجة عالية من الثبات في حال تم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى.

تصحيح المقياس:

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى الألكسثيميا والتنظيم الانفعالي لدى عينة

الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى

ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسطة ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (الترج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول رقم (8.3). درجات احتساب مستوى الألكسثيميا والتنظيم الانفعالي

درجة الألكسثيميا والتنظيم الانفعالي	المتوسط الحسابي
منخفضة	1-2.33
متوسطة	2.34-3.67
عالية	3.68-5

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: (الجنس، الكلية، السنة الدراسية. مكان السكن).

المتغيرات التابع: مستوى الاكستيميا، مستوى التنظيم الانفعالي.

إجراءات تنفيذ الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. الحصول على إحصائية بعدد طلبة جامعة الخليل.
3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
4. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي، والدراسات السابقة في هذا المجال.
5. تحكيم أدوات الدراسة.
6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (50) طالباً من طلبة جامعة الخليل، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
7. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية (تم توزيعها بشكل الكتروني)، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

8. إدخال البيانات إلى البرنامج الإحصائي، حيث تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

المعالجة الإحصائية للبيانات

بعد جمع بيانات الدراسة قامت الباحثة بمراجعتها تمهيداً لإدخالها للحاسوب، وأدخلت إلى الحاسوب بإعطائها أرقاماً معينة، أي بتحويل الإجابات اللفظية إلى رقمية، حيث أعطيت الإجابة أوافق بشدة 5 درجات، ووافق 4 درجات، ومحايد 3 درجات، ومعارض درجتين، ومعارض بشدة درجة واحدة، وذلك في الفقرات الموجبة وعكست في الفقرات السالبة، بحيث كلما ازدادت الدرجة ازدادت درجة الألكسيثيميا ودرجة التنظيم الانفعالي لدى الطلبة والعكس صحيح.

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقد فحصت فرضيات الدراسة عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ ، عن طريق الاختبارات الإحصائية الآتية:

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج المعالجات الإحصائية

(SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والتكرارات والانحرافات المعيارية.

2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.

3. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفرضية المتعلقة

بالجنس، والكلية.

4. اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيات المتعلقة، مكان السكن، والسنة الدراسية.

5. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين الاكسثيميا والتنظيم الانفعالي. باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, v28)، ولفهم نتائج الدراسة يمكن الاستعانة بمفتاح المتوسطات الحسابية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، حول الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة وأهدافها واختبار فرضياتها باستخدام التقنيات الإحصائية المناسبة.

2.4 نتائج أسئلة الدراسة

1.2.4 السؤال الأول

ما مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل؟

للإجابة عن هذا السؤال استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (1.4).

جدول رقم (1.4). أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى

الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل

الأبعاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
أسلوب التفكير الخارجي	366	3.42	0.64	متوسطة
صعوبة التعرف على المشاعر	366	3.14	0.61	متوسطة
صعوبة وصف المشاعر	366	2.86	0.59	متوسطة
الدرجة الكلية	366	3.18	0.50	متوسطة

يتضح من المعطيات الواردة في الجدول رقم (1.4) أن مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل كانت متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهذا المستوى (3.18)، وبدرجة متوسطة.

وكانت أكثر الأبعاد شيوعاً لدى الطلبة أسلوب التفكير الخارجي بمتوسط حسابي (3.42)، وبدرجة متوسطة، تلاه صعوبة التعرف على المشاعر بمتوسط حسابي (3.14)، وبدرجة متوسطة، تلاه صعوبة وصف المشاعر بمتوسط حسابي (2.86)، وبدرجة متوسطة.

أما فيما يتعلق بمستوى الاكسثيميا لدى طلبة جامعة الخليل لكل مجال من مجالات الاكسثيميا فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات لكل مجال على النحو التالي:

المجال الأول أسلوب التفكير الخارجي:

استخرجت الأعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات أسلوب التفكير الخارجي لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (2.4):

جدول رقم (2.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال أسلوب التفكير

الخارجي مرتبة حسب تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات أسلوب التفكير الخارجي
متوسطة	1.05	3.67	أستطيع أن أشعر أنني قريب من شخص ما، حتى في لحظات الصمت
متوسطة	0.97	3.63	أجد أن فحص مشاعري مفيد في حل المشكلات الشخصية
متوسطة	1.14	3.52	من الصعب عليّ أن أكشف عن مشاعري العميقة، حتى لأقرب الناس إليّ
متوسطة	1.15	3.41	في كثير من الأحيان لا أعرف لماذا أنا غاضب
متوسطة	1.09	3.39	أفضّل التحدث مع الناس عن أنشطتهم اليومية بدلاً من التحدث عن مشاعرهم
متوسطة	1.12	3.38	أفضّل مشاهدة العروض الترفيهية "الخفيفة" بدلاً من الدراما النفسية
متوسطة	1.11	3.21	لا أعرف ما الذي يحدث بداخلي من مشاعر
متوسطة	1.13	3.17	البحث عن المعاني الخفية في الأفلام أو المسرحيات يقلل من استمتاعي بمشاهدتها
متوسطة	0.64	3.42	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال أسلوب التفكير الخارجي مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.43) والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.64)، مما يدل على أن مستوى الاكسثيميا لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أستطيع أن أشعر أنني قريب من شخص ما، حتى في لحظات الصمت) بمتوسط حسابي مقداره (3.67) وانحراف معياري مقداره (1.05)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (البحث عن المعاني الخفية في الأفلام أو المسرحيات يقلل من استمتاعي بمشاهدتها) بمتوسط حسابي مقداره (3.17) وانحراف معياري مقداره (1.13).

المجال الثاني: صعوبة التعرف على المشاعر:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات صعوبة التعرف على المشاعر لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (3.4):

جدول رقم (3.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال صعوبة التعرف على المشاعر مرتبة حسب تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
متوسطة	1.04	3.46	أنا في حيرة من أمري بشأن المشاعر التي أشعر بها
متوسطة	1.04	3.45	أشعر بالحيرة من أحاسيس معينة في جسدي
متوسطة	1.11	3.39	عندما أكون منزعجاً، لا أعرف إذا كنت حزيناً أم خائفاً أم غاضباً
متوسطة	1.11	3.28	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري
متوسطة	1.17	3.12	أشعر بإرهاق جسدي لا يستطيع حتى الأطباء فهمها
متوسطة	1.01	2.93	أستطيع وصف مشاعري بسهولة
متوسطة	0.87	2.38	أفضل تحليل المشكلات اليومية بدلاً من مجرد وصفها
متوسطة	0.61	3.14	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال صعوبة التعرف على المشاعر مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.14) والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.61)، مما يدل على أن مستوى الاكسثيميا لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أنا في حيرة من أمري بشأن المشاعر التي أشعر بها) بمتوسط حسابي مقداره (3.46) وانحراف معياري مقداره (1.04)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أفضل تحليل المشكلات اليومية بدلاً من مجرد وصفها) بمتوسط حسابي مقداره (3.14) وانحراف معياري مقداره (0.61).

المجال الثالث صعوبة وصف المشاعر

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات صعوبة وصف المشاعر لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (3.4):

جدول رقم (4.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال صعوبة وصف

المشاعر مرتبة حسب تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات صعوبة وصف المشاعر
متوسطة	1.06	3.30	لدي مشاعر لا أستطيع التعرف عليها
متوسطة	1.12	3.12	أجد صعوبة في وصف ما أشعر به تجاه الناس
متوسطة	1.03	3.02	يطلب مني الناس أن أصف مشاعري أكثر
متوسطة	1.12	2.92	أفضل أن أترك الأمور تحدث بدلاً من أن أفهم سبب حدوثها بهذه الطريقة
منخفضة	0.99	1.99	الاهتمام بالمشاعر أمر ضروري
متوسطة	0.59	2.86	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال

صعوبة وصف المشاعر مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.86)

والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.59)، مما يدل على أن مستوى الاكسثيميا لدى طلبة

جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة

(لدي مشاعر لا أستطيع التعرف عليها) بمتوسط حسابي مقداره (3.30) وانحراف معياري مقداره

(1.06)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (الاهتمام بالمشاعر أمر ضروري) بمتوسط حسابي

مقداره (1.99) وانحراف معياري مقداره (0.99).

3.2.4. السؤال الثاني: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل؟

للإجابة عن هذا السؤال استخرجت الأعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات

المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، وذلك كما هو واضح في الجدول

رقم (5.4).

جدول رقم (5.4). الأعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى

التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الأبعاد
مرتفعة	0.75	3.85	366	اعادة التقييم الايجابي
مرتفعة	0.70	3.83	366	اعادة التركيز على التخطيط
مرتفعة	0.80	3.74	366	اعادة التركيز الايجابي
مرتفعة	0.77	3.69	366	وضع الأمور في منظورها الصحيح
متوسطة	0.56	3.46	366	الاجترار
متوسطة	0.54	3.37	366	التقبل
متوسطة	0.45	3.31	366	لوم النفس
متوسطة	0.77	3.31	366	لوم الاخرين
متوسطة	0.80	3.25	366	التصور الكارثي
متوسطة	0.45	3.54	366	الدرجة الكلية

يتضح من المعطيات الواردة في الجدول رقم (5.4) أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهذا المستوى (3.54) وانحراف معياري 0.45. وكانت أكثر الأبعاد شيوعاً لدى الطلبة إعادة التقييم الإيجابي بمتوسط حسابي (3.85)، وانحراف معياري (0.75)، تلاه إعادة التركيز على التخطيط بمتوسط حسابي (3.83)، وانحراف معياري (0.70)، تلاه إعادة التركيز الإيجابي بمتوسط حسابي (3.74)، وانحراف معياري (0.80)، ثم وضع الأمور في منظورها الصحيح بمتوسط حسابي (3.69)، وانحراف معياري (0.77)، تلاه الاجترار بمتوسط حسابي (3.46)، وانحراف معياري (0.56)، فالتقبل بمتوسط حسابي (3.37)، وانحراف معياري (0.54)، تلاه لوم الآخرين بمتوسط حسابي (3.31)، وانحراف معياري (0.77)، ولوم النفس بمتوسط حسابي (3.31)، وانحراف معياري (0.45)، ثم التصور الكارثي بمتوسط حسابي (3.25)، وانحراف معياري (0.80).

أما فيما يتعلق بمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل لكل مجال من مجالات التنظيم الانفعالي فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات لكل مجال على النحو التالي:

المجال الأول: اعادة التقييم الايجابي:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات اعادة التقييم الايجابي لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (6.4):

جدول رقم (6.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي في بعد اعادة التقييم الايجابي مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات إعادة التقييم الإيجابي
مرتفعة	0.83	4.06	أتعلم دروس مستفادة من الأحداث والمواقف
مرتفعة	1.12	3.83	المواقف التي تحدث لي تجعلني شخصاً أقوى
مرتفعة	0.92	3.79	أرى أن المواقف التي مررت بها لها جوانب إيجابية
مرتفعة	0.92	3.77	أبحث عن الجوانب الإيجابية للموقف
مرتفعة	0.75	3.85	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال اعادة التقييم الايجابي مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.85) والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.75)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة مرتفعة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أتعلم دروس مستفادة من الأحداث والمواقف) بمتوسط حسابي مقداره (4.06) وانحراف معياري مقداره (0.83)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أبحث عن الجوانب الإيجابية للموقف) بمتوسط حسابي مقداره (3.77) وانحراف معياري مقداره (0.92).

المجال الثاني: إعادة التركيز على التخطيط:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات إعادة التركيز

على التخطيط لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (7.4):

جدول رقم (7.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي

في بعد إعادة التركيز على التخطيط مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات إعادة التركيز على التخطيط
مرتفعة	0.91	3.87	أفكر في كيفية إمكاني التعامل مع المواقف بشكل أفضل
مرتفعة	0.88	3.86	أخطط لما أقوم به ليكون بشكل أفضل
مرتفعة	0.85	3.82	أفكر في كيفية إحداث تغيير للمواقف التي تواجهني
مرتفعة	0.93	3.79	أفكر بطرق أفضل لعلاج المواقف التي مررت بها
مرتفعة	0.70	3.83	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال

إعادة التركيز على التخطيط مرتبة ترتيبياً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية

(3.83) والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.70)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي

لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة مرتفعة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات:

الفقرة (أفكر في كيفية إمكاني التعامل مع المواقف بشكل أفضل) بمتوسط حسابي مقداره (3.87)

وانحراف معياري مقداره (0.91)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أفكر بطرق أفضل لعلاج

المواقف التي مررت بها) بمتوسط حسابي مقداره (3.79) وانحراف معياري مقداره (0.93).

المجال الثالث: الاجترار:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات الاجترار لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (8.4):

جدول رقم (8.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي

في بعد الاجترار مرتبة حسب الاهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات الاجترار
مرتفعة	1.06	3.73	أطيل التفكير بالمشاعر التي أثارها المواقف في نفسي
مرتفعة	0.89	3.72	أفكر في كيفية الاحساس بما مررت به من أحداث
مرتفعة	0.95	3.70	يستحوذ على مشاعري وتفكيري ما عايشته خلال المواقف
مرتفعة	1.05	2.71	أعجز عن تفسير السلوك الصادر مني
مرتفعة	0.56	3.46	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال الاجترار مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.46) والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.56)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أطيل التفكير بالمشاعر التي أثارها المواقف في نفسي) بمتوسط حسابي مقداره (3.72) وانحراف معياري مقداره (1.06)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أعجز عن تفسير السلوك الصادر مني) بمتوسط حسابي مقداره (2.71) وانحراف معياري مقداره (1.05).

المجال الرابع: التقبل:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات التقبل لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (9.4):

جدول رقم (9.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي

في بعد التقبل مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات التقبل
متوسطة	0.94	3.65	أتعلم أن أتعايش مع الوضع بصورته الراهنة
متوسطة	0.93	3.53	أعتقد أنه يجب عليّ أن أقبل أن هذا ما قد يحدث
متوسطة	1.01	3.40	أعتقد أنه يجب عليّ أن أقبل الموقف
متوسطة	1.08	2.92	أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث
متوسطة	0.54	3.37	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال التقبل مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.37) والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.54)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أتعلم أن أتعايش مع الوضع بصورته الراهنة) بمتوسط حسابي مقداره (3.65) وانحراف معياري مقداره (0.94)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث) بمتوسط حسابي مقداره (2.92) وانحراف معياري مقداره (1.08).

المجال الخامس: إعادة التركيز الايجابي:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات إعادة التركيز

الايجابي لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (10.4):

جدول رقم (10.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي

في بعد إعادة التركيز الايجابي مرتبة حسب الاهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات إعادة التركيز الايجابي
مرتفعة	0.94	3.84	أفكر في أشياء أجمل من تلك التي مررت بها
مرتفعة	0.95	3.75	أحاول تذكر الخبرات السارة التي مرت بي في حياتي
مرتفعة	0.96	3.71	أفكر في الأشياء الممتعة التي لها علاقة بما يحدث
مرتفعة	1.01	3.70	أميل إلى التفكير في أمور أكثر إيجابية بدلاً من التفكير بما حدث
مرتفعة	0.80	3.74	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال

إعادة التركيز الايجابي مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.74)

والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.80)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى

طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة مرتفعة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة

(أفكر في أشياء أجمل من تلك التي مررت بها) بمتوسط حسابي مقداره (3.84) وانحراف

معيارى مقداره (0.94)، في حين كانت أدنى الفقرات: (أميل إلى التفكير في أمور أكثر

إيجابية بدلاً من التفكير بما حدث) بمتوسط حسابي مقداره (3.70) وانحراف معيارى مقداره

(1.01).

المجال السادس: وضع الأمور في منظورها الصحيح:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات وضع الأمور في منظورها الصحيح لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (11.4):

جدول رقم (11.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي في بعد وضع الأمور في منظورها الصحيح مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات وضع الأمور في منظورها الصحيح
مرتفعة	1.03	3.76	أقنع نفسي بأن هناك أشياء أكثر سوءاً في الحياة
مرتفعة	1.00	3.73	أعتقد أن الآخرين يمرون بتجارب أكثر سوءاً
متوسطة	0.97	3.64	أعتقد أن الموقف لم يكن سيئاً جداً مقارنة بالمواقف الأخرى
متوسطة	0.92	3.63	أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث
مرتفعة	0.77	3.69	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال وضع الأمور في منظورها الصحيح مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.69) والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.77)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة مرتفعة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أقنع نفسي بأن هناك أشياء أكثر سوءاً في الحياة) بمتوسط حسابي مقداره (3.76) وانحراف معياري مقداره (1.03)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث) بمتوسط حسابي مقداره (3.63) وانحراف معياري مقداره (1.92).

المجال السابع: لوم النفس:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات لوم النفس

لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (12.4):

جدول رقم (12.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي

في بعد لوم النفس مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات لوم النفس
مرتفعة	0.92	3.73	أفكر بالأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث
متوسطة	0.95	3.32	أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل شخصية
متوسطة	1.04	3.15	أشعر بأنني أنا مسؤول عما يحدث
متوسطة	1.11	3.05	أشعر بأنني الشخص الذي يجب أن يُلام عما يحصل
متوسطة	0.45	3.31	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال لوم

النفس مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.31) والانحراف المعياري

الكلّي مقداره (0.45)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل في

هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أفكر بالأخطاء التي

ارتكبتها بخصوص ما حدث) بمتوسط حسابي مقداره (3.73) وانحراف معياري مقداره (0.92)،

في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أشعر بأنني الشخص الذي يجب أن يُلام عما يحصل)

بمتوسط حسابي مقداره (3.05) وانحراف معياري مقداره (1.11).

المجال الثامن: التصور الكارثي:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات التصور

الكارثي لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (13.4):

جدول رقم (13.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي

في بعد التصور الكارثي مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات التصور الكارثي
متوسطة	1.03	3.52	أفكر كم كان شنيعاً هذا الموقف
متوسطة	1.02	3.45	يلازمني التفكير فيما عايشته من أحداث مرعبة خلال الموقف
متوسطة	1.07	3.20	أعتقد أن ما مررت به أسوأ بكثير مما مر به الآخرين
متوسطة	1.19	2.85	أعتقد بأن ما مررت به أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في هذه الحياة
متوسطة	0.80	3.25	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال

التصور الكارثي مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.25)

والانحراف المعياري الكلي مقداره (0.80)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى

طلبة جامعة الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات:

الفقرة (أفكر كم كان شنيعاً هذا الموقف) بمتوسط حسابي مقداره (3.52) وانحراف معياري مقداره

(1.03)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أعتقد بأن ما مررت به أسوأ شيء قد يحصل

لشخص ما في هذه الحياة) بمتوسط حسابي مقداره (2.85) وانحراف معياري مقداره (1.19).

المجال التاسع: لوم الآخرين:

استخرجت أعداد الطلاب، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمؤشرات لوم الآخرين

لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة حسب الأهمية، ويوضحه الجدول رقم (14.4):

جدول رقم (14.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنظيم الانفعالي

في بعد لوم الآخرين مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات لوم الآخرين
متوسطة	0.94	3.39	أفكر في الأخطاء التي يرتكبها الآخريين في هذا الموضوع
متوسطة	1.05	3.38	أرى أن الآخريين لهم دوراً فيما حدث لي
متوسطة	0.98	3.34	أرى أن السبب للأحداث يكمن أساساً في الآخريين
متوسطة	1.01	3.15	أشعر بأن الآخريين مسؤولون عما حدث
متوسطة	0.77	3.31	الدرجة الكلية

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات مجال لوم

الآخريين مرتبة ترتيباً تنازلياً حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.31) والانحراف

المعياري الكلي مقداره (0.77)، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة

الخليل في هذا المجال جاءت بدرجة متوسطة. وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (أفكر في

الأخطاء التي يرتكبها الآخريين في هذا الموضوع) بمتوسط حسابي مقداره (3.39) وانحراف

معياري مقداره (0.94)، في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (أشعر بأن الآخريين مسؤولون عما

حدث) بمتوسط حسابي مقداره (3.15) وانحراف معياري مقداره (1.01).

3.4 نتائج وفرضيات الدراسة

1.3.4 الفرضية الرئيسية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل وفقاً لمتغيرات: الجنس، والكلية، ومكان السكن، والسنة الدراسية.

ويتفرع عن الفرضية الرئيسية الفرضيات الفرعية التالية:

1.1.3.4 الفرضية الفرعية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار ت (T.test) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (15.4).

جدول رقم (15.4). نتائج اختبار (T.test) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة

الخليل تعزى لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
صعوبة التعرف على المشاعر	ذكر	74	2.95	0.45	364	-3.634	0.000
	أنثى	292	3.19	0.63			
صعوبة وصف المشاعر	ذكر	74	2.80	0.41	364	-1.423	0.157
	أنثى	292	2.88	0.62			
أسلوب التفكير الخارجي	ذكر	74	3.01	0.61	364	-6.480	0.000
	أنثى	292	3.52	0.61			
الدرجة الكلية	ذكر	74	2.93	0.43	364	-5.302	0.000
	أنثى	292	3.25	0.50			

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (15.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، وبذلك تكون الفرضية قد رفضت. وكانت الفروق في بعدي صعوبة التعرف على المشاعر، وأسلوب التفكير الخارجي، والدرجة الكلية، لصالح الطلبة من الاناث بمتوسط حسابي (3.25) وانحراف معياري (0.50)، اللواتي كان مستوى الألكسيثيميا عندهن في هذه الأبعاد أعلى من الطلبة من الذكور، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية لأبعاد الدراسة والدرجة الكلية في الجدول رقم (15.4).

2.1.3.4 الفرضية الفرعية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية.

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار ت (T.test) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (16.4).

جدول رقم (16.4). نتائج اختبار ت (T.test) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة

الخليل تعزى لمتغير الكلية

الأبعاد	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
صعوبة التعرف على المشاعر	علمية	170	3.11	0.57	364	-0.813	0.417
	أدبية	196	3.16	0.64			
صعوبة وصف المشاعر	علمية	170	2.86	0.59	364	-0.089	0.929
	أدبية	196	2.87	0.58			
أسلوب التفكير الخارجي	علمية	170	3.41	0.64	364	-0.211	0.833
	أدبية	196	3.43	0.65			

0.633	-0.478	364	0.48	3.17	170	علمية	الدرجة الكلية
			0.52	3.19	196	أدبية	

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (16.4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) على جميع المجالات والدرجة الكلية لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية، وبذلك تكون الفرضية قد قبلت.

3.1.3.4 الفرضية الفرعية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن.

اختبار الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (17.4).

جدول رقم (17.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
صعوبة التعرف على المشاعر	بين المجموعات	2	0.012	0.006	0.016	0.984
	داخل المجموعات	363	137.353	0.378		
	المجموع	365	137.366	-----		
صعوبة المشاعر وصف	بين المجموعات	2	0.789	0.399	1.138	0.322
	داخل المجموعات	363	127.307	0.351		
	المجموع	365	128.105	-----		
أسلوب التفكير الخارجي	بين المجموعات	2	1.056	0.528	1.268	0.283
	داخل المجموعات	363	151.180	0.416		
	المجموع	365	152.236	-----		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2	0.374	0.187	0.726	0.484

		0.258	93.478	363	داخل المجموعات
		-----	93.852	365	المجموع

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (17.4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) على جميع المجالات والدرجة الكلية لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، وبذلك تكون الفرضية قد قبلت.

جدول رقم (18.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
صعوبة التعرف على المشاعر	مدينة	163	3.15	0.61
	قرية	115	3.14	0.58
	مخيم	88	3.13	0.64
صعوبة وصف المشاعر	مدينة	163	2.90	0.57
	قرية	115	2.80	0.51
	مخيم	88	2.88	0.70
أسلوب التفكير الخارجي	مدينة	163	3.44	0.67
	قرية	115	3.35	0.59
	مخيم	88	3.49	0.65
الدرجة الكلية	مدينة	163	3.20	0.50
	قرية	115	3.14	0.47
	مخيم	88	3.21	0.54

4.1.3.4 الفرضية الفرعية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الاختبار الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (19.4).

جدول رقم (19.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
صعوبة التعرف على المشاعر	بين المجموعات	3	4.607	1.536	4.187	0.006
	داخل المجموعات	362	132.759	0.367		
	المجموع	365	137.366	-----		
صعوبة وصف المشاعر	بين المجموعات	3	2.528	0.843	2.430	0.065
	داخل المجموعات	362	125.577	0.347		
	المجموع	365	128.105	-----		
أسلوب التفكير الخارجي	بين المجموعات	3	3.173	1.058	2.569	0.054
	داخل المجموعات	362	149.063	0.412		
	المجموع	365	152.236	-----		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3	3.416	1.139	4.558	0.004
	داخل المجموعات	362	90.436	0.250		
	المجموع	365	93.852	-----		

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (19.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، وبذلك تكون الفرضية قد رفضت. وكانت الفروق في بعد الدراسة الخاصة بصعوبة التعرف على المشاعر، والدرجة الكلية ولايجاد مصدر هذه الفروق، استخدم اختبار توكي (tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة

الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية في هذه الأبعاد، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (20.4).

جدول رقم (20.4). نتائج اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

الأبعاد	المقارنات	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة فما فوق
صعوبة التعرف على المشاعر	أولى		-0.29834*	-0.17965	-0.03123
	ثانية			0.11869	0.26711*
	ثالثة				0.14842
	رابعة				
الدرجة الكلية	أولى		-0.27823*	-0.17091	-0.05782
	ثانية			0.10732	0.22041*
	ثالثة				0.11308
	رابعة				

تشير نتائج اختبار توكي (tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية في الجدول رقم (20.4) أن الفروق في بعدي صعوبة التعرف على المشاعر، والدرجة الكلية كانت بين طلبة السنة الدراسية الأولى والثانية، لصالح طلبة السنة الثانية، الذين كان مستوى الألكسيثيميا عندهم أعلى، وكانت الفروق أيضاً بين طلبة السنة الدراسية الثانية والرابعة فما فوق، لصالح طلبة السنة الثانية، الذين كان مستوى الألكسيثيميا عندهم أعلى، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية لأبعاد الدراسة والدرجة الكلية في الجدول رقم (21.4).

جدول رقم (21.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

الأبعاد	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
صعوبة التعرف على المشاعر	أولى	55	3.03	0.62
	ثانية	72	3.33	0.52
	ثالثة	66	3.21	0.59
	رابعة فما فوق	173	3.07	0.63
صعوبة وصف المشاعر	أولى	55	2.76	0.63
	ثانية	72	3.00	0.52
	ثالثة	66	2.93	0.59
	رابعة فما فوق	173	2.82	0.59
أسلوب التفكير الخارجي	أولى	55	3.30	0.60
	ثانية	72	3.58	0.78
	ثالثة	66	3.46	0.63
	رابعة فما فوق	173	3.38	0.59
الدرجة الكلية	أولى	55	3.07	0.51
	ثانية	72	3.35	0.51
	ثالثة	66	3.24	0.47
	رابعة فما فوق	173	3.13	0.49

2.3.4 الفرضية الرئيسة الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى التنظيم الانفعالي

لدى طلبة جامعة الخليل وفقاً لمتغيرات: الجنس والكلية، ومكان السكن، والسنة الدراسية.

1.2.3.4 الفرضية الفرعية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى التنظيم الانفعالي

لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار ت (T.test) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى
 طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (22.4).

جدول رقم (22.4). نتائج اختبار ت (T.test) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة
 جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدالة الإحصائية
اعادة التقييم الايجابي	ذكر	74	3.28	0.64	364	-7.827	0.000
	أنثى	292	4.00	0.71			
اعادة التركيز على التخطيط	ذكر	74	3.29	0.59	364	-8.082	0.000
	أنثى	292	3.97	0.66			
الاجترار	ذكر	74	3.13	0.44	364	-6.866	0.000
	أنثى	292	3.55	0.56			
التقبل	ذكر	74	3.11	0.49	364	-4.687	0.000
	أنثى	292	3.44	0.54			
اعادة التركيز الايجابي	ذكر	74	3.21	0.79	364	-6.725	0.000
	أنثى	292	3.88	0.74			
وضع الأمور في منظورها الصحيح	ذكر	74	3.17	0.63	364	-7.522	0.000
	أنثى	292	3.82	0.75			
لوم النفس	ذكر	74	3.06	0.35	364	-6.444	0.000
	أنثى	292	3.37	0.45			
التصور الكارثي	ذكر	74	2.85	0.63	364	-5.764	0.000
	أنثى	292	3.36	0.80			
لوم الاخرين	ذكر	74	2.91	0.54	364	-6.323	0.000
	أنثى	292	3.41	0.78			
الدرجة الكلية	ذكر	74	3.11	0.41	364	-10.177	0.000
	أنثى	292	3.64	0.39			

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (22.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ على جميع المجالات والدرجة الكلية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة

جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، وبذلك تكون الفرضية قد رفضت. وكانت الفروق في جميع أبعاد الدراسة والدرجة الكلية، لصالح الطلبة من الاناث، اللواتي كان مستوى التنظيم الانفعالي عندهن في جميع أبعاد الدراسة والدرجة الكلية أعلى من الطلبة من الذكور، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية لأبعاد الدراسة والدرجة الكلية في الجدول رقم (22.4).

2.2.3.4 الفرضية الفرعية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية.

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار ت (T.test) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (23.4).

جدول رقم (23.4). نتائج اختبار ت (T.test) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية

الأبعاد	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اعادة التقييم الايجابي	علمية	170	3.78	0.73	364	-1.740	0.083
	أدبية	196	3.92	0.77			
اعادة التركيز على التخطيط	علمية	170	3.78	0.72	364	-1.384	0.167
	أدبية	196	3.88	0.69			
الاجترار	علمية	170	3.41	0.61	364	-1.756	0.080
	أدبية	196	3.51	0.51			
التقبل	علمية	170	3.33	0.59	364	-1.255	0.210
	أدبية	196	3.40	0.50			
اعادة التركيز الايجابي	علمية	170	3.68	0.85	364	-1.383	0.168
	أدبية	196	3.80	0.75			
وضع الأمور في منظرها الصحيح	علمية	170	3.59	0.81	364	-2.158	0.032
	أدبية	196	3.77	0.73			

0.617	-0.501	364	0.49	3.30	170	علمية	لوم النفس
			0.42	3.32	196	أدبية	
0.589	-0.541	364	0.77	3.23	170	علمية	التصور الكارثي
			0.82	3.27	196	أدبية	
0.200	-1.283	364	0.80	3.25	170	علمية	لوم الآخرين
			0.73	3.36	196	أدبية	
0.039	-2.073	364	0.46	3.48	170	علمية	الدرجة الكلية
			0.44	3.58	196	أدبية	

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (23.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية، وبذلك تكون الفرضية قد رفضت. وكانت الفروق في بعد الدراسة الخاص بوضع الأمور في منظورها الصحيح والدرجة الكلية، لصالح الكليات الأدبية، الذين كان مستوى التنظيم الانفعالي عندهم في هذين البعدين أعلى من الطلبة في الكليات العلمية، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية لأبعاد الدراسة والدرجة الكلية في الجدول رقم (23.4).

3.2.3.4 الفرضية الفرعية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن.

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of variance) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (24.4).

جدول رقم (24.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of

variance) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان

السكن

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اعادة التقييم الايجابي	بين المجموعات	2	2.025	1.013	1.761	0.173
	داخل المجموعات	363	208.728	0.575		
	المجموع	365	210.753	-----		
اعادة التركيز على التخطيط	بين المجموعات	2	1.297	0.648	1.294	0.275
	داخل المجموعات	363	181.942	0.501		
	المجموع	365	183.239	-----		
الاجترار	بين المجموعات	2	0.146	0.073	0.228	0.796
	داخل المجموعات	363	116.289	0.320		
	المجموع	365	116.435	-----		
التقبل	بين المجموعات	2	1.432	0.716	2.400	0.092
	داخل المجموعات	363	108.287	0.298		
	المجموع	365	109.719	-----		
اعادة التركيز الايجابي	بين المجموعات	2	2.289	1.144	1.790	0.168
	داخل المجموعات	363	232.022	0.639		
	المجموع	365	234.311	-----		
وضع الأمور في منظورها الصحيح	بين المجموعات	2	0.673	0.336	0.557	0.573
	داخل المجموعات	363	219.097	0.604		
	المجموع	365	219.770	-----		
لوم النفس	بين المجموعات	2	0.158	0.079	0.378	0.685
	داخل المجموعات	363	75.896	0.209		
	المجموع	365	76.055	-----		
التصور الكارثي	بين المجموعات	2	1.812	0.906	1.412	0.245
	داخل المجموعات	363	232.913	0.642		
	المجموع	365	234.725	-----		
لوم الاخرين	بين المجموعات	2	0.743	0.371	0.623	0.537
	داخل المجموعات	363	216.437	0.596		

		-----	217.180	365	المجموع	
0.110	2.216	0.453	0.906	2	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.204	74.221	363	داخل المجموعات	
		-----	75.127	365	المجموع	

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (24.4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) على جميع المجالات والدرجة الكلية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، وبذلك تكون الفرضية الصفرية قد قبلت.

جدول رقم (25.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مكان السكن	الأبعاد
0.80	3.85	163	مدينة	اعادة التقييم الايجابي
0.74	3.7	115	قرية	
0.69	3.97	88	مخيم	
0.73	3.82	163	مدينة	اعادة التركيز على التخطيط
0.65	3.77	115	قرية	
0.71	3.93	88	مخيم	
0.58	3.47	163	مدينة	الاجترار
0.55	3.44	115	قرية	
0.54	3.49	88	مخيم	
0.52	3.37	163	مدينة	التقبل
0.60	3.30	115	قرية	
0.49	3.47	88	مخيم	
0.83	3.75	163	مدينة	اعادة التركيز الايجابي
0.76	3.64	115	قرية	
0.76	3.86	88	مخيم	
0.82	3.67	163	مدينة	وضع الأمور في

0.72	3.65	115	قرية	منظورها الصحيح
0.75	3.76	88	مخيم	
0.47	3.28	163	مدينة	لوم النفس
0.44	3.33	115	قرية	
0.42	3.32	88	مخيم	
0.80	3.23	163	مدينة	التصور الكارثي
0.79	3.20	115	قرية	
0.80	3.38	88	مخيم	
0.765	3.30	163	مدينة	لوم الاخرين
0.79	3.26	115	قرية	
0.74	3.38	88	مخيم	
0.45	3.53	163	مدينة	الدرجة الكلية
0.43	3.48	115	قرية	
0.46	3.62	88	مخيم	

4.2.3.4 الفرضية الفرعية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى التنظيم الانفعالي

لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

لاختبار الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of

variance) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة

الدراسية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (26.4).

جدول رقم (26.4). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way analysis of

variance) للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة

الدراسية

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اعادة التقييم الايجابي	بين المجموعات	3	1.095	0.365	0.630	0.596
	داخل المجموعات	362	209.659	0.579		
	المجموع	365	210.753	-----		
اعادة التركيز على التخطيط	بين المجموعات	3	0.493	0.164	0.326	0.807
	داخل المجموعات	362	182.746	0.505		
	المجموع	365	183.239	-----		
الاجترار	بين المجموعات	3	3.397	1.132	3.626	0.013
	داخل المجموعات	362	113.038	0.312		
	المجموع	365	116.435	-----		
التقبل	بين المجموعات	3	0.179	0.060	0.198	0.898
	داخل المجموعات	362	109.539	0.303		
	المجموع	365	109.719	-----		
اعادة التركيز الايجابي	بين المجموعات	3	3.898	1.299	2.041	0.108
	داخل المجموعات	362	230.413	0.636		
	المجموع	365	234.311	-----		
وضع الأمور في منظورها الصحيح	بين المجموعات	3	3.932	1.311	2.198	0.088
	داخل المجموعات	362	215.838	0.596		
	المجموع	365	219.770	-----		
لوم النفس	بين المجموعات	3	0.531	0.177	0.848	0.468
	داخل المجموعات	362	75.524	0.209		
	المجموع	365	76.055	-----		
التصور الكارثي	بين المجموعات	3	2.151	0.717	1.116	0.342
	داخل المجموعات	362	232.574	0.642		
	المجموع	365	234.725	-----		
لوم الاخرين	بين المجموعات	3	1.997	0.666	1.120	0.341
	داخل المجموعات	362	215.182	0.594		

		-----	217.180	365	المجموع	
0.140	1.838	0.376	1.127	3	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.204	74.000	362	داخل المجموعات	
		-----	75.127	365	المجموع	

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (26.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، وبذلك تكون الفرضية قد رفضت. وكانت الفروق في بعد الدراسة الخاص بالاجترار، ولايجاد مصدر هذه الفروق، استخدم اختبار توكي (tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (27.4).

جدول رقم (27.4). نتائج اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

الأبعاد	المقارنات	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة فما فوق
الاجترار	أولى		-0.09104	-0.27348*	-0.23221*
	ثانية			-0.18245	-0.14118
	ثالثة				0.04127
	رابعة				

تشير نتائج اختبار توكي (tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية في الجدول رقم (27.4) أن الفروق في بعد الدراسة الخاص بالاجترار كانت بين طلبة السنة الدراسية الأولى والثالثة، لصالح طلبة السنة الثالثة، الذين كان مستوى التنظيم الانفعالي عندهم أعلى، وكانت الفروق أيضاً بين

طلبة السنة الدراسية الأولى والرابعة فما فوق، لصالح طلبة السنة الرابعة فما فوق، الذين كان مستوى التنظيم الانفعالي عندهم أعلى، وذلك كما هو واضح من المتوسطات الحسابية لبعدهم الدراسة الخاص بالاجترار في الجدول رقم (28.4).

جدول رقم (28.4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي

لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

الأبعاد	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اعادة التقييم الايجابي	أولى	55	3.73	0.91
	ثانية	72	3.86	0.75
	ثالثة	66	3.88	0.75
	رابعة فما فوق	173	3.89	0.71
اعادة التركيز على التخطيط	أولى	55	3.76	0.76
	ثانية	72	3.87	0.72
	ثالثة	66	3.81	0.74
	رابعة فما فوق	173	3.85	0.67
الاجترار	أولى	55	3.29	0.61
	ثانية	72	3.38	0.60
	ثالثة	66	3.56	0.58
	رابعة فما فوق	173	3.52	0.50
التقبل	أولى	55	3.38	0.57
	ثانية	72	3.37	0.57
	ثالثة	66	3.32	0.61
	رابعة فما فوق	173	3.39	0.50
اعادة التركيز الايجابي	أولى	55	3.53	1.00
	ثانية	72	3.68	0.79
	ثالثة	66	3.79	0.79
	رابعة فما فوق	173	3.82	0.72
وضع الأمور في منظورها الصحيح	أولى	55	3.45	0.85
	ثانية	72	3.74	0.78
	ثالثة	66	3.78	0.76
	رابعة فما فوق	173	3.70	0.73

0.50	3.23	55	أولى	لوم النفس
0.42	3.34	72	ثانية	
0.49	3.34	66	ثالثة	
0.43	3.31	173	رابعة فما فوق	
0.88	3.12	55	أولى	التصور الكارثي
0.88	3.33	72	ثانية	
0.72	3.35	66	ثالثة	
0.76	3.23	173	رابعة فما فوق	
0.85	3.19	55	أولى	لوم الاخرين
0.78	3.37	72	ثانية	
0.86	3.42	66	ثالثة	
0.69	3.28	173	رابعة فما فوق	
0.52	3.41	55	أولى	الدرجة الكلية
0.47	3.55	72	ثانية	
0.42	3.58	66	ثالثة	
0.42	3.55	173	رابعة فما فوق	

نلاحظ من الجدول السابقة أن المتوسطات الحسابية لطلبة السنة الثالثة هي أعلى مستوى لذلك كانت الفروق لصالحهم.

3.3.4 الفرضية الرئيسية الثالثة

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل.

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، كما هو واضح في الجدول رقم

(29.4).

جدول رقم (29.4). نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين

الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل

الدرجة الكلية		أسلوب التفكير الخارجي		صعوبة وصف المشاعر		صعوبة التعرف على المشاعر		الأبعاد
الدلالة الإحصائية	قيمة R	الدلالة الإحصائية	قيمة R	الدلالة الإحصائية	قيمة R	الدلالة الإحصائية	قيمة R	
0.000	0.280**	0.000	0.455**	0.871	-0.009	0.022	0.119*	اعادة التقييم الايجابي
0.000	0.222**	0.000	0.439**	0.191	-0.068	0.404	0.044	اعادة التركيز على التخطيط
0.000	0.222**	0.000	0.313**	0.943	0.004	0.006	0.144**	الاجترار
0.000	0.136**	0.000	0.279**	0.486	-0.037	0.814	0.012	التقبل
0.000	0.218**	0.000	0.419**	0.563	0.030	0.853	-0.010	اعادة التركيز الإيجابي
0.000	0.296**	0.000	0.383**	0.304	0.054	0.000	0.201**	وضع الأمور في منظورها الصحيح
0.000	0.293**	0.000	0.320**	0.039	0.108*	0.000	0.233**	لوم النفس
0.000	0.517**	0.000	0.420**	0.000	0.434**	0.000	0.416**	التصور الكارثي
0.000	0.450**	0.000	0.386**	0.000	0.410**	0.000	0.317**	لوم الاخرين
0.000	0.458**	0.000	.588**	0.000	.173**	0.000	0.255**	الدرجة الكلية

معامل التحديد (R Square) = 0.210

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (29.4) إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية

عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، بحيث

كلما ازداد مستوى الألكسيثيميا ازداد مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، والعكس صحيح،
وبذلك تكون الفرضية قد رفضت.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة لنتائج الدراسة، حول الأكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، والخروج بمجموعة من التوصيات.

مناقشة نتائج أسئلة الدراسة

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى الأكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل؟

أظهرت النتائج أن مستوى الأكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل كانت متوسطة، وكانت أكثر الأبعاد شيوعاً لدى الطلبة أسلوب التفكير الخارجي، تلاه صعوبة التعرف على المشاعر، تلاه صعوبة وصف المشاعر.

تتفق هذه النتيجة مع المصري والنوايسة (2020)، تختلف هذه النتيجة مع دراسة وريوش وحسن (2021) التي أظهرت درجة منخفضة من الأكسيثيميا.

تعزى هذه النتيجة إلى هناك العديد من الطلبة لديهم اضطراب في المشاعر وفي المقابل نجد أن العديد منهم ليس لديهم مشكلة في ذلك، حيث تحكم في هذه العديد من الأحداث التي ترتبط بشخصية الطالب فنجد بعض الطلبة لديهم قوة من الشخصية يمكن من خلالها تنظيم المشاعر، وفي المقابل هناك بعض الطلبة ليس لديهم القدرة على التعامل مع مشاعرهم بالطريقة السليمة، فنجد أسلوب التفكير الخارجي حصل على أعلى مستوى وذلك لأن الطلبة يتعاملون مع مشاعر الآخرين بما يظهر منها في التصرفات الأفعال التي تظهر من الشخص الذي يتعاملون معه، كما أن هناك شعور ينتاب كل فرد من خلال النظرة الأولى فقد يجد الفرد نفسه قريب من فرد آخر

رغم أنه لم يتحدث معه، وفي المقابل نجد أن الفرد يمكن أن يكون لديه مشاعر سلبية اتجاه أي شخص آخر.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل؟

يتضح من النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل كان متوسطاً، وكانت أكثر الأبعاد شيوعاً لدى الطلبة إعادة التقييم الإيجابي، تلاه إعادة التركيز على التخطيط، تلاه إعادة التركيز الإيجابي، ثم وضع الأمور في منظورها الصحيح، تلاه الاجترار، فالتقبل، تلاه لوم الآخرين، ولوم النفس، ثم التصور الكارثي.

تعزى هذه النتيجة إلى أن التنظيم الانفعالي لدى الطلبة يتبع لأحداث التي يمر فيها الطلبة من أحداث انفعالية خلال الحياة، لذا نجد أن إعادة التقييم الإيجابي تكون ذات أهمية لدى الطلبة من أجل الاستفادة من الدروس والأحداث التي يمرون بها، فيعمل الطالب على الابتعاد عن الجوانب السلبية، فمن خلال التخطيط للعديد من الأمور والأحداث التي يمر فيها الطالب للسعي نحو النجاح والابتعاد عن الفشل يعمل على تنظيم الانفعالاته للتعامل مع المواقف وإيجاد التغيير المناسب نحو الأفضل، لذا نجد أن الشخص يطيل التفكير في العديد من الأحداث وإيجاد تفسير للعديد من السلوكيات التي تجل الطالب بحالة متزنة من أجل التعايش مع الأوضاع التي يعيشها الفرد خلال حياته، وفي العديد من الحالات نجد أن الطالب يفكر في الأخطاء التي يقع فيها من أجل تفاديها في المستقبل.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة المزيني (2020) ودراسة فائق (2016)، بينما تختلف مع دراسة حماد (2022) ودراسة اسليم (2017) بحيث تم التوصل إلى أن درجة التنظيم الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة.

مناقشة نتائج فرضيات الدراسة

مناقشة نتائج الفرضية الرئيسة الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α) $(0.05 \geq)$ في مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل وفقاً لمتغيرات: الجنس، والكلية، ومكان السكن، والسنة الدراسية.

تسير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق في بعدي صعوبة التعرف على المشاعر، وأسلوب التفكير الخارجي، والدرجة الكلية، لصالح الطلبة من الإناث، اللواتي كان مستوى الألكسيثيميا عندهن في هذه الأبعاد أعلى من الطلبة من الذكور.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة مسعود وآخرون (2020)، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة الحصان (2023) ودراسة طشطوش وجروان (2021) لصالح الذكور، وكذلك دراسة مظلوم (2017) التي لم تظهر فروقاً تعزى إلى متغير الجنس.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإناث بطبيعتهم العاطفية نجدهن لديهن تفاعل مع الأحداث العاطفية أكثر من الذكور لذا نجد أن لديهن بعض المشكلات في وصف المشاعر، كما أن الإناث يعاملن بالعاطفة أكثر بسبب طبيعتهن لذا ظهرت هذه النتيجة.

وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية، ومكان السكن.

تعزو الباحثة أن الطلبة على اختلاف مكان السكن لديهم فإنه من يعاني من مشكلة الألكسيثيميا يكون لديه صعوبة في وصف المشاعر وتحديدها وهذا يعود إلى شخصية الطالب ومدى قدرته على التعامل مع الأحداث التي تجري في حياته، وليس لمكان السكن تأثير في ذلك.

وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ مستوى

الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، لصالح طلبة السنة الثانية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة طشطوش وجروان (2021) التي أظهرت فروقاً لصالح طلبة السنة الثانية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة السنة الثانية يكونوا على أعتاب الدخول في مواد التخصص مما يؤثر على مستوى التعامل مع المواد الدراسية التي تمهد للدخول في التخصص وهي فترة حاسمة حيث نجد أن هناك صعوبة في وصف المشاعر.

مناقشة نتائج الفرضية الرئيسة الثانية

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الطلبة من الإناث.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة مونتيرو وبالوجن واوراتيل (Monteiro, Balogun & Oratile,)

(2014)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة حاجي وباياني وميرزايانا (Haji, Bayani &)

(Mirzaian, 2014) التي لم تظهر فروقاً تعزى لمتغير الجنس.

تجد أن الطالبات يتعاملن مع الجانب الانفعالي بعاطفة عالية فنجدها أنها بحاجة إلى تنظيم الانفعالات أكثر من الذكور لذا نجد أن تنظيم العواطف لديهن أكثر من غيرهن.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الكلية، وكانت الفروق لصالح الطلبة في الكليات الأدبية.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة مسعود وآخرون (2020) التي لم تظهر فروقاً لصالح الكلية. ترى الباحثة أن طلبة الكليات الأدبية يكون لديهم قدرة على الحفظ والاستظهار أكثر من العمليات التي تعتمد على الاستنتاج والتعامل مع الأحداث الدراسية بقدرة من التفكير ما وراء الأشياء، بينما نجد أن طلبة الكليات العلمية ليس لديهم وقت فهم يهتمون بالدراسة أكثر من المواد الأدبية لذا نجد أن ارتباطهم بالعواطف أقل من غيرهم من الطلبة لأنهم يهتمون بالدراسة أكثر من غيرهم، وهذا يشير إلى أن طلبة الكليات الأدبية لديهم وقت أكثر للتعامل مع أحداث الحياة المختلفة.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، السنة الدراسية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن بعض طلبة الجامعة يعيشون حالة عدم استقرار نفسي بسبب الضغوط الدراسية ولربما الضغوط الاجتماعية والثقافية التي تواجههم، مما يؤدي إلى تعسر الاستقرار النفسي والعاطفي وهذا يتحكم فيه طبيعة الحياة والأحداث التي مر بها الطلبة وليس مكان السكن والسنة الدراسية.

مناقشة نتائج الفرضية الرئيسة الثالثة

أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين الألكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل، بحيث كلما ازداد مستوى الألكسيثيميا ازداد مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، والعكس صحيح.

تتفق هذه النتيجة مع بورتوليتو وبورشوفيتش (Bortoletto & Boruchovitch, 2013)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة مظلوم (2017) بوجود علاقة ارتباطية سالبة.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يعانون من مشكلة الألكسيثيميا لديهم حاجة إلى التنظيم الانفعالي أكثر من غيرهم لذا فهم يجأون إلى التنظيم الانفعالي.

التوصيات:

بناءً على النتائج السابقة توصي الباحثة:

- تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين استراتيجياته واستخدامها في مختلف المواقف الجامعية.
- تضمين المساقات الدراسية الجامعية بأنشطة ومهام تحتاج إلى استخدام استراتيجيات وأساليب التنظيم الانفعالي.
- تعزيز دور وسائل الإعلام المختلفة بترسيخ التفكير الإيجابي وأساليبه المختلفة لدى الطلبة بمختلف المراحل الدراسية.
- عقد دورات تدريبية للطلبة تتم من خلال توجيهات إرشادية وتربوية للتأكيد على الأساليب التي تنمي التفكير الإيجابي لدى الطلبة.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

عليوه، سهام. (2018). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين. *مجلة كلية التربية بنها*. 4(116). 1-69.

الحارثي، نورة. (2021). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة كلية التربية*. 37(1). 240-309.

حماد، علا. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في محافظة عمان. *مجلة جرش للبحوث والدراسات*. 23(1). 111-115.

المزيني، أسامة. (2020). التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على إدارة الأزمات لدى طلبة الجامعات. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

طشوش، رامي وجروان، علي. (2021). الألكسيثيميا وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والسنة الدراسية لدى الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية*. 18(2). 115-151.

فائق، صبا. (2016). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة بغداد.

اسليم، يوسف. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

خصاونة، آمنة. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 11(30)، 30-46.

الصبان، عبير والسلمي، سماح والأنصاري، هبة (2020)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الانسانية، 28(3)، 217 - 248.

مرعي، رزان. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم التربوية، جامعة القدس.

سلوم، هناء (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة دمشق.

محمد، صبحي، (2014). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال واعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة بنها.

عفانة، محمد (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الاسلامية.

إسماعيل، سامي. (2020). التنظيم الانفعالي كمحك فارقى لاستراتيجيات المواجهة لدي بعض العينات الإكلينيكية من المضطربين نفسيا. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة طنطا.

بوسعيد، سعاد. (2016). التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال بظهور الاكتئاب لدى الطلبة "دراسة

ميدانية بجامعة قاصدي مرياح بورقلة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية

والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

أبو جدي، أمجد وعبد الهادي، سامر. (2012). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم

الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص.

المجلة التربوية، 103(2)، 350-305.

الجندي، نبيل وبدوي، مي. (2022). الألكسيثيميا وعلاقتها بالتوهم المرضي لدى طلبة جامعة

الخليل، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(2)، 175-155.

عاشور، باسل محمد (2017). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية

الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية،

الجامعة الإسلامية.

داود، نسيمه. (2016). العلاقة بين الألكسيثيميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي

الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 12 (4)، 434-415.

مظلوم، مصطفى. (2017). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب

الجامعة دراسة سيكومترية كLINيكية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 82(82). 141-

212.

أبو بكر، أحمد. (2019). نمذجة العلاقات السببية بين صورة الجسم والألكسيثيميا واضطرابات

الأكل لدى المراهقات، مجلة الإرشاد النفسي، 63 (68)، 122-92.

العيوان، مهند. (2019). الفرق في الألكسيثيميا بين المدمنين وغير المدمنين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3 (9)، 109-131.

دهمش، عبلة. (2017). مستوى صعوبة التعرف على المشاعر (الألكسيثيميا) دراسة وصفية مقارنة بين المراهقين العدوانيين وغير العدوانيين. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بو ضياف.

خميس، إيمان. (2014). إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة الطفولة والتربية* 20 (2)، 259-350.

وريوش، سعدية وحسن، نضال. (2021). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالألكسيثيميا لدى طالبات قسم رياض الأطفال. *مجلة مركز البحوث النفسية*. 32 (2)، 59-92.

متولي، محمد. (2021). علاقة الألكسيثيميا بالضغط النفسية لدى والدي أطفال ذوي اضطراب التوحد. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 27 (4)، 110-144.

المصري، عماد والنوايسة، فاطمة. (2020). مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الدخل والنوع الاجتماعي. *مجلة المنارة*. 26 (1)، 197-224.

خضير، ميسون. (2020). الألكسيثيميا وعلاقتها بنمط التنشئة الوالدية الصارم لدى طلبة الإعدادية. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*. 12 (50)، 464-479.

صابر، سامية (2012). الألكسيثيميا وعلاقتها بنوعية (جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*. 22 (2)، 269 - 302.

عطايا، عمرو. (2021). الدوجمانية والأكسيثيميا كعوامل منبئة بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين. *مجلة التربية*. 2(191)، 224-294.

عبيب، عنية. (2022). التأصيل النظري لمفهوم الأكسيثيميا. *مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية*. 10(1)، 738-757.

شعبان، سمير. (2011). ظاهرة الفساد من منظور إسلامي: المفهوم والرؤية العلاجية. *دراسات وأبحاث*. (5). 76-91.

العاني، وانتصار والشمري، عفراء. (2017). قصور التعبير عن المشاعر وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي. *مجلة كلية التربية للبنات*. 28(2)، 385-604.

زين العابدين، فارس. (2016). صعوبة التعرف على المشاعر (الأكسيثيميا). *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*. (3)، 32-43.

الخولي، عبد هلا محمد ومتولي، محمد عبد القادر (2018). بعض المتغيرات المعرفية وما وراء المعرفية المنبئة بالتطرف الفكري لدى عينة من طالب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. *مجلة كلية التربية*. جامعة أسيوط. 34(12) 1-62.

مسعود، مروة والخولي، هشام ومحمد، صلاح. (2020). الأكسيثيميا لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة كلية التربية*. 31(124)، 520-552.

البصير، نشوة. (2020). الأكسيثيميا وإدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. 21(13)، 276-311.

الدهمسي، أنوار. (2020). فاعلية العلاج المرتكز على الانفعالات في خفض مستوى الألكسيثيميا لدى اللاجئات السوريات اللواتي تعرضن للعنف. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 28 (1). 383-409.

عمران، مروة. (2021). الألكسيثيميا وعلاقتها ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طلاب الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة بنها.

حافري، غنية ويخوش، وليد. (2019). غياب التعبير الانفعالي: بين المقاربة التحليلية الفرنكوفونية والمقاربة المعرفية الانكلوسوكسونية مقارنة نظرية عيادية مقارنة بين التفكير العملي التكم. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع. 2(1). 121-140.

الحصان، قاسم. (2023). العلاقة بين الألكسيثيميا ونوعية العلاقة بين الأشقاء لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة المفرق. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 31(1). 159-179.

محمود، يوسف وعبد الفتاح، منى والرمادي، نور. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى المراهقين. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. 15(15)، 1518-1550.

Babkirk, S., Rios, V., Dennis, T. (2015). The late positive potential predicts emotion regulation strategy use in school-aged children concurrently and two years later. *Developmental Science*, 18 (5), 832-841.

Besharat, M. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and alexithymia. *Journal of Iranian Psychologists*, 10(37), 5-17.

Bortoletto, D. & Boruchovitch, E. (2013). Learning strategies and emotional regulation of Pedagogy students. *Paideia*, 23(55), 235- 242.

Brenning, K., Soenens, B., Petegem, S., Vansteenkiste, M. (2015). Perceived Maternal Autonomy Support and Early Adolescent Emotion Regulation: A Longitudinal Study. *Social development*, 24 (3), 561-578.

Chacon-Cuberos, R., Martinez-Martinez, A., Garcia-Garnica, M., Piston-Rodriguez, M., & Exposito-Lopez, J. (2019). The relationship between emotional regulation and school burnout: Structural-equation model according to dedication to tutoring. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1-14.

Costa, E., Freire, M., Ferreira-Santos, F. (2016). Examination of adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: associations with diverse Psychological symptoms in college students. *Psychological study*, 58 (1), 59-75.

DSM. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*, American Psychiatric Association, American.

Eichhorn, S., Brahler, E., Franz, M., & Glaesmer, H. (2014). Traumatic experiences, Alexithymia, and posttraumatic symptomatology: across-sectional populationbased study in Germany. *European journal of psychotraumatology*, 5, 1-10.

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2). 228 – 244.

Haan, H. Joosten, E. Wijdeveld, T. Boswinkel, P. Palen, J. V. Jong, C (2012). Alexithymia is not a stable personality trait in patients with substance use disorders. *Psychiatry Research*. 198. 123–129

Haji, K., Bayani, A. & Mirzaian, B. (2014). Relationship of Difficulties in Emotion Regulation with Perceived Stress in Male and Female Students of Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*. 3(9), 12-15.

Hiirola, A., Pirkola, S., Karukivi, M., Markkula, N., Bagby, R. M., Joukamaa, M., ... & Suvisaari, J. (2017). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia over 11 years in a Finnish general population. *Journal of Psychosomatic Research*. 2 (95), 81-87

Kumar, V., Avasthi, A. & Grover, S. (2018). Somatosensory amplification, health anxiety, and alexithymia in generalized anxiety disorder. *Ind Psychiatry* . 27(1), 47-52.

Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (2008). *The Handbook of Emotion*. New York: Guilford.

Monteiro, N., Balogun, S. & Oratile, K. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International journal of adolescence and youth*. 19(2), 153- 173.

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

Porfaraj, M. & Behvarzi, B. (2017). Attachment styles, alexithymia, anxiety, and hypochondriasis. *Educational researches*. 12(51), 19-36.

Preece, D. Meta, A. Petrova, K. (2022). *Alexithymia and Emotion Regulation, Society of Affective Science*, <https://www.researchgate.net/publication>

Seiberta, G., Bauer, K., May, R., & Fincham, F. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*. 60, 1-42.

Semplonius, T., Good, M., Willoughby, T. (2015). Religious and non-religious activity engagement as Assets in Promoting Social Ties throughout University: The role of emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence*. 44:1592-1606

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*. 8.17-58

Tas, I. & Gunes, Z. (2019). Examination computer gaming addiction, alexithymia, social anxiety, age and gender among children aged 8-12. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 22(1), 83-92.

Thompson, J. (2009). *Emotionally dumb: An overview of alexithymia*. Soul Books.

Valdespino, A., Antezana, L., Ghane, M., & Richey, J. A. (2017). Alexithymia as a transdiagnostic precursor to empathy abnormalities: the functional role of the insula. *Frontiers in psychology*, 8, 22-34

Veiskarami, H., & Khaliligesnigani, Z. (2018). Investigation the academic burnout and its relationship with cognitive-emotion regulation strategies and academic resilience in students of Shahrekord University of medical sciences. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*. 11(1), 133-138.

Walee, E. & campos, J. (2012). Interpersonal responding to discrete emotions: A functionalist approach to the development of affect specificity. *Emotion review*, 4(4).19-31

Zeng, G. (2015). *An examination of the relationship between Alexithymia and health anxiety*. Murdoch University.

Szwedo, David. (2012): *The development of emoting regulation strategies during adolescence and their associations with youths*, psychological adjustment in early adulthood. U.S.A.

Evans. Daniel, (2014). *Self-regulation in older adults: The prioritization of emotion regulation*. U.S.A.

Bloch, Lian. (2010). *On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research in psychopathology*, from book of emotion regulation and psychopathology, Guilford press, NY, U.S.A.



كلية الدراسات العليا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة مي بدوي بدراسة عنوانها: "الألكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، وبغرض جمع البيانات اللازمة، فقد تم عمل هذا المقياس، لذا نرجو التكرم بتعبئة هذا المقياس بوضع إشارة بجانب كل فقرة بما يتناسب معها، علماً بأن البيانات التي يحتويها هذا المقياس هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على سريتها.

واقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثة: مي بدوي

بإشراف الدكتورة: سناء ابو غوش

القسم الأول: المعلومات العامة:

الرجاء وضع إشارة حول الخيار المناسب لك:

1. الجنس:

1. ذكر. 2. أنثى .

2. مكان السكن:

1. مدينة 2. قرية 3. مخيم

3. الكلية:

1. كلية علمية 2. كلية أدبية

4. السنة الدراسية:

1. سنة أولى 2. سنة ثانية. 3. سنة ثالثة. 4. سنة رابعة فأكثر

القسم الثاني: فقرات المقياس: الرجاء وضع إشارة (X) في الخانة التي تراها مناسبة لك:

مقياس تورونتو للألكسيثيميا:

الألكسيثيميا: هي سمة شخصية ذات خصائص وجدانية ومعرفية تتميز بصعوبة تحديد ووصف المشاعر والانفعالات لدى الشخص والأخريين مع نمط معرفي يتميز بتوجهه خارجي (داود، 2016).

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
صعوبة التعرف على المشاعر						
1.	أنا في حيرة من أمري بشأن المشاعر التي أشعر بها					
2.	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري					
3.	أشعر بإرهاق جسدي لا يستطيع حتى الأطباء فهمه					
4.	أستطيع وصف مشاعري بسهولة					
5.	أفضل تحليل المشكلات اليومية بدلاً من مجرد وصفها					
6.	عندما أكون منزعجاً، لا أعرف إذا كنت حزينا أم خائفاً أم غاضباً					
7.	أشعر بالحيرة من أحاسيس معينة في جسدي					
صعوبة وصف المشاعر						
8.	أفضل أن أترك الأمور تحدث بدلاً من أن أفهم سبب حدوثها بهذه الطريقة					
9.	لدي مشاعر لا أستطيع التعرف عليها					
10.	الاهتمام بالمشاعر أمر ضروري					
11.	أجد صعوبة في وصف ما أشعر به تجاه الناس					
12.	يطلب مني الناس أن أصف مشاعري أكثر					
أسلوب التفكير الخارجي						
13.	لا أعرف ما الذي يحدث بداخلي من مشاعر					
14.	في كثير من الأحيان لا أعرف لماذا أنا غاضب					
15.	أفضل التحدث مع الناس عن أنشطتهم اليومية بدلاً من التحدث عن مشاعرهم					
16.	أفضل مشاهدة العروض الترفيهية "الخفيفة" بدلاً من العروض الدرامية					
17.	من الصعب عليّ أن أكشف عن مشاعري العميقة، حتى لأقرب الناس إليّ					
18.	أستطيع أن أشعر أنني قريب من شخص ما، حتى في لحظات الصمت					

					19. أجد أن فحص مشاعري مفيد في حل المشكلات الشخصية
					20. البحث عن المعاني الخفية في الأفلام أو المسرحيات يقلل من استمتاعي بمشاهدتها

مقياس التنظيم الانفعالي

التنظيم الانفعالي: هي العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (خصاونة، 2019).

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
إعادة التقييم الإيجابي						
1.	المواقف التي تحدث لي تجعلني شخصاً أقوى					
2.	أتعلم دروس مستفادة من الأحداث والمواقف					
3.	أبحث عن الجوانب الإيجابية للموقف					
4.	أرى أن المواقف التي مررت بها لها جوانب إيجابية					
إعادة التركيز على التخطيط						
5.	أفكر في كيفية إمكاني التعامل مع المواقف بشكل أفضل					
6.	أخطط لما أقوم به ليكون بشكل أفضل					
7.	أفكر بطرق أفضل لعلاج المواقف التي مررت بها					
8.	أفكر في كيفية إحداث تغيير للمواقف التي تواجهني					
الاجترار						
9.	أفكر في كيفية الاحساس بما مررت به من أحداث					
10.	أطيل التفكير بالمشاعر التي أثارها المواقف في نفسي					
11.	يستحوذ على مشاعري وتفكيري ما عايشته خلال المواقف					
12.	أعجز عن تفسير السلوك الصادر مني					
التقبل						
13.	أتعلم أن أتعايش مع الوضع بصورته الراهنة					
14.	أعتقد أنه يجب عليّ أن أقبل الموقف					
15.	أعتقد أنه يجب عليّ أن أقبل أن هذا ما قد يحدث					
16.	أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث					
إعادة التركيز الإيجابي						
17.	أفكر في أشياء أجمل من تلك التي مررت بها					
18.	أميل إلى التفكير في أمور أكثر إيجابية بدلاً من التفكير بما حدث					
19.	أحاول تذكر الخبرات السارة التي مرت بي في حياتي					
20.	أفكر في الأشياء الممتعة التي لها علاقة بما يحدث					
وضع الأمور في منظورها الصحيح						
21.	أعتقد أن الآخرين يملكون بتجارب أكثر سوءاً					

					22. أفنع نفسي بأن هناك أشياء أكثر سوءاً في الحياة
					23. أعتقد أن الموقف لم يكن سيئاً جداً مقارنة بالمواقف الأخرى
					24. أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث
لوم النفس					
					25. أفكر بالأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث
					26. أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل شخصية
					27. أشعر بأنني أنا مسؤول عما يحدث
					28. أشعر بأنني الشخص الذي يجب أن يُلام عما يحصل
التصور الكارثي					
					29. يلازمني التفكير فيما عايشته من أحداث مرعبة خلال الموقف
					30. أفكر كم كان شنيعاً هذا الموقف
					31. أعتقد أن ما مررت به أسوأ بكثير مما مر به الآخرين
					32. أعتقد بأن ما مررت به أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في هذه الحياة
لوم الآخرين					
					33. أفكر في الأخطاء التي يرتكبها الآخرون في هذا الموضوع
					34. أرى أن السبب للأحداث يكمن أساساً في الآخرين
					35. أشعر بأن الآخرين مسؤولون عما حدث
					36. أرى أن الآخرين لهم دوراً فيما حدث لي



كلية الدراسات العليا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة مي بدوي بدراسة عنوانها: "الألكسيثيميا وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الخليل" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، ويغرض جمع البيانات اللازمة، فقد تم عمل هذا المقياس، لذا نرجو التكرم بتعبئة هذا المقياس بوضع إشارة بجانب كل فقرة بما يتناسب معها، علماً بأن البيانات التي يحتويها هذا المقياس هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على سريتها.

واقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثة: مي بدوي

بإشراف الدكتورة: سناء ابو غوش

القسم الأول: المعلومات العامة:

الرجاء اختيار الإجابة التي تناسبك:

2. الجنس:

1. ذكر.
2. أنثى .

2. مكان السكن:

1. مدينة
2. قرية
3. مخيم

3. الكلية:

1. كلية علمية
2. كلية أدبية

4. السنة الدراسية:

1. سنة أولى
2. سنة ثانية.
3. سنة ثالثة.
4. سنة رابعة فأكثر

القسم الثاني: فقرات المقياس: الرجاء وضع إشارة (X) في الخانة التي تراها مناسبة لك:
مقياس تورونتو للأكسيثيميا المترجم:

الأكسيثيميا: هي سمة شخصية ذات خصائص وجدانية ومعرفية تتميز بصعوبة تحديد ووصف المشاعر والانفعالات لدى الشخص والأخزين مع نمط معرفي يتميز بتوجهه خارجي (داود، 2016).

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض بشدة	أعارض بشدة
صعوبة التعرف على المشاعر						
1.	أنا في حيرة من أمري بشأن المشاعر التي أشعر بها					
2.	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري					
3.	أشعر بإرهاق جسدي لا يستطيع حتى الأطباء فهمه					
4.	أستطيع وصف مشاعري بسهولة					
5.	أفضل تحليل المشكلات اليومية بدلاً من مجرد وصفها					
6.	عندما أكون منزعجاً، لا أعرف إذا كنت حزيناً أم خائفاً أم غاضباً					
7.	أشعر بالحيرة من أحاسيس معينة في جسدي					
صعوبة وصف المشاعر						
8.	أفضل أن أترك الأمور تحدث بدلاً من أن أفهم سبب حدوثها بهذه الطريقة					
9.	لدي مشاعر لا أستطيع التعرف عليها					
10.	الاهتمام بالمشاعر أمر ضروري					
11.	أجد صعوبة في وصف ما أشعر به تجاه الناس					
12.	يطلب مني الناس أن أصف مشاعري أكثر					
أسلوب التفكير الخارجي						
13.	لا أعرف ما الذي يحدث بداخلي من مشاعر					
14.	في كثير من الأحيان لا أعرف لماذا أنا غاضب					
15.	أفضل التحدث مع الناس عن أنشطتهم اليومية بدلاً من التحدث عن مشاعرهم					
16.	أفضل مشاهدة العروض الترفيهية "الخفيفة" بدلاً من العروض الدرامية					
17.	من الصعب عليّ أن أكشف عن مشاعري العميقة، حتى لأقرب الناس إليّ					
18.	أستطيع أن أشعر أنني قريب من شخص ما، حتى في لحظات الصمت					
19.	أجد أن فحص مشاعري مفيد في حل المشكلات الشخصية					
20.	البحث عن المعاني الخفية في الأفلام أو المسرحيات يقلل من استمتاعي بمشاهدتها					

مقياس التنظيم الانفعالي

التنظيم الانفعالي: هي العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (خصاونة،2019).

الرقم	مؤشرات التنظيم الانفعالي	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
إعادة التقييم الإيجابي						
37.	المواقف التي تحدث لي تجعلني شخصاً أقوى					
38.	أتعلم دروس مستفادة من الأحداث والمواقف					
39.	أبحث عن الجوانب الإيجابية للموقف					
40.	أرى أن المواقف التي مررت بها لها جوانب إيجابية					
إعادة التركيز على التخطيط						
41.	أفكر في كيفية إمكاني التعامل مع المواقف بشكل أفضل					
42.	أخطط لما أقوم به ليكون بشكل أفضل					
43.	أفكر بطرق أفضل لعلاج المواقف التي مررت بها					
44.	أفكر في كيفية إحداث تغيير للمواقف التي تواجهني					
الاجترار						
45.	أفكر في كيفية الاحساس بما مررت به من أحداث					
46.	أطيل التفكير بالمشاعر التي أثارها المواقف في نفسي					
47.	يستحوذ على مشاعري وتفكيري ما عايشته خلال المواقف					
48.	أعجز عن تفسير السلوك الصادر مني					
التقبل						
49.	أتعلم أن أتعايش مع الوضع بصورته الراهنة					
50.	أعتقد أنه يجب عليّ أن أقبل الموقف					
51.	أعتقد أنه يجب عليّ أن أقبل أن هذا ما قد يحدث					
52.	أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث					
إعادة التركيز الإيجابي						
53.	أفكر في أشياء أجمل من تلك التي مررت بها					
54.	أميل إلى التفكير في أمور أكثر إيجابية بدلاً من التفكير بما حدث					
55.	أحاول تذكر الخبرات السارة التي مرت بي في حياتي					
56.	أفكر في الأشياء الممتعة التي لها علاقة بما يحدث					
وضع الأمور في منظورها الصحيح						
57.	أعتقد أن الآخرين يملكون بتجارب أكثر سوءاً					

					58. أفنع نفسي بأن هناك أشياء أكثر سوءاً في الحياة
					59. أعتقد أن الموقف لم يكن سيئاً جداً مقارنة بالمواقف الأخرى
					60. أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث
لوم النفس					
					61. أفكر بالأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث
					62. أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل شخصية
					63. أشعر بأنني أنا مسؤول عما يحدث
					64. أشعر بأنني الشخص الذي يجب أن يُلام عما يحصل
التصور الكارثي					
					65. يلازمني التفكير فيما عايشته من أحداث مرعبة خلال الموقف
					66. أفكر كم كان شنيعاً هذا الموقف
					67. أعتقد أن ما مررت به أسوأ بكثير مما مر به الآخرين
					68. أعتقد بأن ما مررت به أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في هذه الحياة
لوم الآخرين					
					69. أفكر في الأخطاء التي يرتكبها الآخرون في هذا الموضوع
					70. أرى أن السبب للأحداث يكمن أساساً في الآخرين
					71. أشعر بأن الآخرين مسؤولون عما حدث
					72. أرى أن الآخرين لهم دوراً فيما حدث لي

ملحق (2) أسماء المحكمين

الاسم	التخصص	مكان العمل
أ. د نبيل الجندي	ارشاد نفسي	جامعة الخليل
د ابراهيم المصري	ارشاد نفسي وتربوي	جامعة الخليل
د بسام بنات	علم اجتماع	جامعة القدس
د. حاتم عابدين	تربية خاصة	جامعة الخليل
د سناء ابو غوش	علم نفس تربوي- قياس وتقويم	جامعة الخليل
د عبد الناصر سويطي	تربية خاصة	جامعة الخليل
د فاخر الخليلي	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة النجاح الوطنية
د كامل كتلو	صحة نفسية	جامعة الخليل
د مأمون شواهنة	صحة نفسية	جامعة الاستقلال
د. محمد عوجة	علم نفس تربوي	جامعة الخليل