صعوبة التعبير عن المشاعر(الأليكسيثميا) وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمات في مراحل التعليم المختلفة

بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة دكتوراة الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية

مقدم من الباحثة

آية جابر عبد العزيز

اشراف

أ.د/ نادية عبده أبو دنيا

أستاذ علم النفس التربوى
كلية التربية – جامعة حلوان

أ.د/ وفاء محمد عبد الجواد

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة حلوان

المستخلص

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة الأليكسيثميا لدى عينة من المعلمات وعلاقتها ببعض المتغيرات(التخصص، الخبرة)، واشتملت عينة الدراسة على(88) من المعلمات اللاتي يعملن في مدرسة رواد المستقبل الخاصة بمدينة (15) مايو بمحافظة القاهرة، تم تطبيق الأدوات السيكومترية التالية:

- مقياس تورنتو للألكسيثميا»البلادة الوجدانية» للمراهقين والراشدين، إعداد للعربية: علاء الدين كفافي، و فؤاد الدواش؛ وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية:
- وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التخصص(معلمةروضة-ابتدائي-إعدادي وثانوي)، وذلك علي الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، باستثناء بعد التفكير المتوجه للخارج.
- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر الخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة)، وذلك باستثناء بعد صعوبة تحديد الأحاسيس حيث كان هناك فرقا دالا.
- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين التخصص(معلمة روضة-ابتدائي-إعدادي وثانوي) والخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة)؛ حيث كانت جميع قيم ف المحسوبة غير دالة إحصائيًا.

الكلمات المفتاحية: الأليكسيثميا.

Abstract

The current study aimed to study alexithymia in a sample of female teachers and its relationship to some variables (specialization،experience)،and the study sample included (88) of the female teachers who work in the Pioneers of the Future School in (15) May City in Cairo Governorate،the following psychometric tools were applied:

- The Toronto Scale for Alexithymia "Affective Dullness" for Adolescents and Adults،Prepared for Arabic: Aladdin Kafafi and Fouad Al-Dawash; The study found the following results: The presence of a statistically significant difference between the mean scores of the groups on the alexithymia scale due to the effect of specialization (kindergarten teacher- primary- preparatory- secondary)،on the sub-dimensions and the total score of the scale،with the exception of outward-oriented thinking.

- There is no statistically significant difference between the mean scores of the parameters on the alexithymia scale due to the effect of experience (low- medium- high)،with the exception of the difficulty in determining the sensations where there was a significant difference.

- There is no statistically significant difference between the mean scores of the female teachers on the alexithymia scale due to the

effect of the bilateral interaction between specialization (kindergarten teacher- primary- preparatory- secondary) and experience (low- medium- high). Where all the computed p-values were not statistically significant.

Keywords**:** Alexithymia

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة الأليكسيثميا لدى عينة من المعلمات وعلاقتها ببعض المتغيرات(التخصص، الخبرة)، واشتملت عينة الدراسة على(88) من المعلمات اللاتي يعملن في مدرسة رواد المستقبل الخاصة بمدينة (15) مايو بمحافظة القاهرة، تم تطبيق الأدوات السيكومترية التالية:

-مقياس تورنتو للأليكسيثميا"البلادة الوجدانية" للمراهقين والراشدين، إعداد للعربية: علاء الدين كفافي، و فؤاد الدواش؛ وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التخصص(معلمة روضة-ابتدائي-إعدادي وثانوي)، وذلك على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، باستثناء بعد التفكير المتوجه للخارج.

- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر الخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة)، وذلك باستثناء بعد صعوبة تحديد الأحاسيس حيث كان هناك فرقا دالا.

-لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين التخصص(معلمة روضة-ابتدائي-إعدادي وثانوي) والخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة)؛ حيث كانت جميع قيم ف المحسوبة غير دالة إحصائيًا.

مقدمة:

صيغت كلمة الأليكسيثميا Alexithymia في عام 1972، من خلال عالم النفس Peter Sifneos، ويمتد جذور هذه الكلمة إلي الإغريق، تنقسم إلي ثلاثة أجزاء:

A= lack / Lexi= word / Themos= mood or emotion

والمصطلح يعني:»ضعف الكلمات لوصف المشاعر»، فهو يعني عدم القدرة على وصف المشاعر بكلمات، وعدم القدرة على تحديد السبب الحقيقي لهذه المشاعر (Linden & Mark , 2013 , 1).

مشكلة الدراسة:

لقد حظيت دراسة الأليكسيثميا باهتمام متزايد في الفترة الأخيرة من الباحثين؛ وقد يرجع ذلك إلى دور الأليكسيثميا المؤثر في كثير من جوانب الشخصية، فاهتمت العديد من الدراسات بدراسة الأليكسيثميا ببعض العوامل الشخصية،المتغيرات الديموجرافية، الاضطرابات النفسية، والأمراض البدنية، واضطرابات النوم والأكل، والسمنة؛ كدراسة هاشم إبراهيم وآلاء الغويري(2018) التي أكدت علي وجود علاقة بين الأليكسيثميا والسمنة، ووصى الباحثان بضرورة إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للوقوف على الأسباب المؤدية للإصابة بالأليكسيثميا، كما ترتبط الأليكسيثميا باضطرابات النوم سواء النوم الكثير أو النوع المتقطع غير المنتظم والذي يتخلله أحلام مزعجة، واضطرابات في الطعام سواء الامتناع القهري عن تناول الطعام أو التكرار القهري لتناول الطعام، واضطرابات في الجهاز الهضمي، ويمكن أن ترتبط بظهور عدد من الأمراض السيكوسوماتية، وهذا ما أكدته دراسة سامية محمد(2012) و دراسة عفاف بركات (2012)، ودراسة Reza،M.،Baradaran,M.& Kini,F. (2016).

بل وقد تؤثر على مستوى أداء الجهاز المناعي للفرد؛ وهذا ما أكدته دراسة Uher (2010) بأنه توجد علاقة موجبة بين الأليكسيثميا، وبين القلق، وبين جود خلل في الجهاز المناعي.

أما في دراسة محمد البحيري(2009)، أكدت نتائجها على وجود ارتباط موجب بين الأليكسيثميا وكل من الضغوط النفسية، وانخفاض كل من ضبط الذات، والثقة بالنفس.

وهناك بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة الأليكسيثميا لدى الراشدين المنتميين إلى المجال التربوي كطلاب الجامعات الملتحقين بالكليات التربوية- باعتبارهم معلمي المستقبل، كدراسة نسيمة علي(2016) التي قامت بفحص العلاقة بين الأليكسيثميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادى وحجم الأسرة والجنس لدى عينة من طلبة كلية العلوك التربوية في الجامعة الأردنية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين الأليكسيثميا وبين أساليب التنشئة الوالدية، وكذلك ارتباط سالب وذوى دلالة إحصائية بين الأليكسيثميا وبين دخل الأسرة.

وهناك دراسة فرج الله عباس(2017)، والتي هدفت لدراسة الأليكسيثميا وعلاقتها بالاكتئاب التفاعلي لدى عينة من طلاب كلية التربية، والتي اشتملت على(210) طالبا وطالبة، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الأليكسيثميا والاكتئاب التفاعلي لدى عينة الدراسة.

أما دراسة بكر محمد (2015)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأليكسيثميا واضطراب إجهاد ما بعد الصدمة في ضوء متغيري العمر و الأحداث الصدمية لدى طلاب الدراسات العليا، ومن نتائجها أنها وجدت فروقا في مستوى الأليكسيثميا وأبعادها الفرعية-عدا بعد التفكير الموجه خارجيا- في ضوء متغير العمر.

وانطلاقا مما سبق فإن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة العلاقة الأليكسيثميا لدى المعلمات وبين بعض المتغيرات؛ نظرا لتأثير الأليكسيثميا على الفرد ودورها في تواصل الفرد بمن حوله، وخاصة إذا تم الحديث عن المعلمين و المعلمات لما لهم بالغ الأثر على المتعلمين الذين يتعاملون معهم تعاملا مباشرا، بالإضافة إلى طرق تفاعلهم وتواصلهم مع متعلميهم داخل الصف-، وهنا تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة الآتية:

-هل يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التخصص (معلمة روضة-ابتدائي-إعدادي وثانوي)؟

- هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر الخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة)؟

-هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين التخصص(معلمة روضة-ابتدائي-إعدادي وثانوي) و الخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة)؟

أهداف الدراسة:

التعرف على مستوى الأليكسيثيما لدى المعلمات.

التعرف على الفروق بين مستوى الأليكسيثميا لدى المعلمات تبعا للتخصص.

التعرف على الفروق بين مستوى الأليكسيثميا لدى المعلمات تبعا للخبرة.

التعرف على الفروق بين مستوى الأليكسيثميا لدى المعلمات تبعا للتفاعل الثنائي بين التخصص و الخبرة.

أهمية الدراسة:

- تستمد الدراسة أهميتها في تناولها لمفهوم الأليكسيثميا ؛ هذا المفهوم الذي له بالغ الأثر على الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي للفرد، مما يترتب عليه فهم أكثر للشخصية الإنسانية، مما يساعدنا أثناء عمليات الوقاية، والتشخيص، والإرشاد و العلاج لمن يعانون -بالفعل- من الأليكسيثميا.
- كما أن إجراءات الدراسة تناولت البحث لدى عينة هامة(المعلمات)؛لما لهن بالغ الأثر على سير العملية التربوية، وقد قامت الباحثة بدراسة الأليكسيثميا لدى المعلمات وعلاقتها بكل من(التخصص- الخبرة).
- قد تفيد الدراسة الحالية أيضا في توجيه المسئولين إلى ضرورة مراعاة تلك الفئة) المعلمات) عند اختيارهم للالتحاق بكليات التربية، ووضع الجانب النفسي وخاصة المكون الانفعالي في الحسبان.

الإطار النظري:

تعريف الأليكسيثميا:

هى تكوين افتراضي يشمل تجمعا من السمات المعرفية و الوجدانية مثل: صعوبة تحديد وصف الأحاسيس الذاتية، صعوبة التمييز بين الأحاسيس و الإحساسات الجسدية ذات الأصل الانفعالي، قدرات تخيل مقيدة، نمط معرفي متوجه للخارج Nemiah , Sifneos1 , 1970 , 26.

فيعرفها تايلور Taylor 1994 بأنها عدم القدرة على تحديد المشاعر أو صعوبة وصفها لفظيا، أو ضيق الأفق في التصور والتخيل.

فالأليكسيثميا هى خاصية شخصية ثابتة، ومكون معرفي انفعالي، يتميز بصعوبة معرفة وتحديد ووصف المشاعر الذاتية والتعبير عنها، وصعوبة التمييز بين هذه المشاعر الذاتية و بين المشاعر الجسدية الناتجة عن الاستثارة العاطفية، بالإضافة إلى انخفاض في مستوى الخيال(kraM & nedniL , 3102 , 38).

و قد أشار. Larsen JK , Brand N , Bermond B , Hijman R 2003 , 533أن من يعاني من الأليكسيثميا لديه:انخفاض في تعرف وإدراك وتحديد مشاعرهم الشخصية، صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، انخفاض مستوى التخيل، فيتسمون بالواقعية أكثر، و ربما يكون لديهم خيالات واسعة، ولكن يجدون صعوبة في تحديدها والتعبير عنها.

غياب اتجاهات التفكير نحو مشاعرهم الذاتية.

وقد عرفتها سحر سليم(2017، 97) بأنها عبارة عن الصعوبات التي يعاني منها الشخص في وصف مشاعره، وذلك لعدم القدرة على التعبير عن هذه المشاعر وضعف ومحدودية الاتجاه المعرفي لديه، ويتكون من عدة أبعاد، وهى:

صعوبة وصف المشاعر،صعوبة فهم الآخرين، التفكير الخارجي.

وتعرفها إيمان أحمد خميس(2014، 268) بأنها سمة شخصية ثابتة ذات مكونات وجدانية ومعرفية تتميز بالصعوبة في وصف وتحديد المشاعر والتعرف عليها، وصعوبة الفصل بين المشاعر و الأحاسيس الجسدية، ونقص في القدرة التخيلية، والتفكير خارجي التوجه).

أبعاد الأليكسيثميا:

- قد أشار تايلور Taylor1997، إلى أن أبعاد الأليكسيثميا، تتلخص فيما يلي:
- صعوبة تحديد المشاعر، فلا يستطيع التمييز بين مشاعره، من حزن، فرح، غضب،.
- صعوبة وصف مشاعره لفظيا، بل وقد يحاول تغيير الحديث عن مشاعره وانفعالاته.
- عدم القدرة على التخيل، فلديه عجز في المخيلة الوجدانية المرتبطة بالصور و الذكريات.
- يرتبط تفكير الفرد بالعالم والظروف الخارجية له.

أسباب الأليكسيثميا:

- صعوبة تنظيم الانفعال، أكدت دراسة مصطفى مظلوم(2017) على وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس تنظيم الانفعال ودرجاتهم على مقياس الأليكسيثميا، وأشارت إلى أن:
- النماذج غير السوية للوالدين، والتنشئة الاجتماعية: فالبيئة الأسرية غير السوية لا تشجع وتثبط التعبير الانفعالي، وبالتالي يصبح الفرد غير قادر على تنظيم الانفعالات عند المرور بأية خبرة ضاغطة، كما أن الأبوين اللذين لديهما صعوبة في تنظيم الانفعال يجعلان الأبناء لا يعبرون عن انفعالاتهم ويقمعونها، وهذا يجعلهم عرضة للأليكسيثميا.
- أنماط التعلق غير الآمنة، وخبرات الطفولة التي تم قمعها في الطفولة تؤثران على الفرد تأثيرًا سلبيًّا.
- وقد أشار فارس زين العابدين(2016)إلى أن من لديهم الأليكسيثميا لديهم نقص في القدرات المعرفية التي تسمح بترجمة الأحاسيس العصبية الفسيولوجية إلى كلمات، وهؤلاء الأفراد يملكون كلمات قليلة لوصف انفعالاتهم.
- قصور في الوعي الوجداني والانفعالي؛ (Taylor , Bagby , Parker , 1997)، وهذا ما أكدته دراسة إيمان خميس (2014) أكدت على أن من النظريات المفسرة للأليكسيثميا الوعي الانفعالي، والتعلم الاجتماعي، ونظرية الصدمة؛

فحينما يختار كبت مشاعره كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية والانفعالات السلبية للتعايش مع الصدمات.

دراسة الأليكسيثميا لدى المعلمات:

هناك عدد من الدراسات تناولت الأليكسيثميا لدى المعلمات ومنها:

هناك دراسات تناولت الأليكسيثميا وبعض أسبابها لدى المعلمات، منها دراسة Mohammad Abassi & Fatemeh Rezaei(2019) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأليكسيثميا والرعاية الذاتية والضيق النفسي لدى (108) معلمة، و أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرعاية الذاتية وا الأليكسيثميا والضيق النفسي، وكانت الأليكسيثميا أيضًا وسيطًا في العلاقة بين الرعاية الذاتية والضيق النفسي، كما دعمت النتائج الفرضية القائلة بأن المستويات الأعلى من الأليكسيثميا ستكون مرتبطة بمستويات أعلى من الضيق النفسي.

و دراسة دلال محمد (2018) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأليكسيثميا والذكاء الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، والكشف عن الفروق في كلٍ من الأليكسيثميا والذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة وفقا لمتغيري (سنوات الخبرة العمر)، تكونت عينة الدراسة من (350) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة جدة تراوحت أعمارهن بين (25– 45) سنة، وقد استخدمت الباحثة مقياس تورنتو للأليكسيثميا من إعداد تايلور وآخرين، وترجمة كفافي والدواش (2011م)، ومقياس الذكاء الانفعالي من إعداد الديدي (2006م)، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الأليكسيثميا والذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأليكسيثميا تبعا لمتغيري (سنوات الخبرة – العمر) لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تبعا لمتغيري (سنوات الخبرة – العمر) لصالح من سنوات خبرتهن (16) سنة فأكثر، ولصالح من أعمارهن ما بين (36– 45) سنة لدى عينة الدراسة.

و دراسة Laloyaux،J.،Fantini،C.،Lemaire،M.،Luminet،O.،& Larøi،F (2015) فهدفت إلى معرفة تأثير الذكاء الانفعالي على الأليكسيثميا على عينة من

المعلمات المتزوجات. تم استخدام مقياس تورنتو لقياس الأليكسيثميا -Alexithy mia Toronto) 1994)، تلقت المجموعة التجريبية (8) جلسات من تدريب الذكاء الانفعالي وتم وضع المجموعة الضابطة على قائمة الانتظار. تم إجراء الاختبار باستخدام نفس الأدوات. أظهر النتائج أن تدريب الذكاء الانفعالي كان له تأثير كبير في تقليل الأليكسيثميا لعينة الدراسة.

أما دراسة إيمان أحمد خميس(2014)، والتي هدفت إالى التعرف على العلاقة بين الأليكسيثميا وكل من متغيرات (أساليب مواجهة الضغوط، و أنماط التعلق) لدى معلمات رياض الأطفال، وقد توصلت إلى: وجود علاقة موجبة بين بعض أساليب مواجهة الضغوط وبين الأليكسيثميا لدى معلمات رياض الأطفال، وهي: (الانفصال الذهني، الإنكار، الانفصال السلوكي، الكبح)، وأكدت على وجود علاقة سلبية بين الأليكسثيميا وبين أنماط التعلق الإيجابية، ووجود علاقة إيجابية بين الأليكسيثميا وبين أنماط التجنبي، الخائف، الطارد، و مشغول البال).

كما تناولت دراسة Moon Jun–Hyuk& Cha Yeon–Ji 2013 تأثير المتغيرات االجتماعية والديموغرافية: (العمر والتعليم والتاريخ الوظيفي والحالة االاجتماعية وبين(الأليكسيثميا، والإرهاق، والتعلق البالغ على أنماط تأديب الطفل لدى معلمي رياض الأطفال، وهدفت الدراسة إلى تقديم معلومات حول الأساليب التأديبية المرغوبة لمعلم رياض الأطفال، أظهرت الدراسة النتائج التالية: أن قدم العمر والتعليم والتاريخ الوظيفي والحالة الاجتماعية للمعلم لها علاقة بنمط تأديب الطفل، وتم العثور على مستوى عال من الارتباط السلبي بين الأليكسيثميا، الإرهاق، وأسلوب تأديب الطفل لمعلم رياض الأطفال، بعبارة أخرى، إذا أظهر المعلم مستوى عال من الأليكسيثميا والإرهاق والتعلق البالغ، فمن المحتمل أن يكون أسلوب تأديب الطفل قسريًا.

وفي دراسة Abolghasemi & bonab(2012 التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأليكسيثميا وبين استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالحساسية الانفعالية للسيدات اللاتي يعانين من اضطرابات سيكوسوماتية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة

ارتباطية ذات دلالة بين الأليكسيثميا وكل من استراتيجيات المواجهة السلبية و الحساسية الانفعالية للسيدات؛ وبذلك تلعب كل من استراتيجيات المواجهة السلبية و الحساسية الانفعالية دورا في وجودها لدى الفرد.

منهج وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

اقتضت طبيعة الدراسة الحالية استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث اهتمت بالكشف عن مستوى الأليكسيثميا لدى المعلمات، وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية(التخصص/ الخبرة/ التفاعل الثنائي بينهما).

- **عينة الدراسة:**

انقسمت عينة البحث الحالي إلى:

- العينة الأولية: تمثل عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تورنتو للأليكسيثميا (للمراهقين و الراشدين)، وعددها (48) من المراهقين و الراشدين(من الطلاب الملتحقين بالمرحلة الثانوية بمدرسة رواد المستقبل الخاصة بمدينة 15 مايو وعدد من العاملين بالمدرسة).
- العينة النهائية: وهى العينة التي تم تطبيق مقياس الأليكسيثميا عليها للدراسة الحالية، وتتكون من (88) معلمة من معلمات مدرسة رواد المستقبل الخاصة، وتكونت من (22) معلمة من معلمات الروضة، و (37) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية(التعليم الأساسي)، و (29) معلمة من معلمات المرحلة الإعدادية والثانوية(عام)، تتنوع خبراتهم ما بين منخفضة(أقل من 5 أعوام) متوسطة(بين 5: 10 أعوام)، مرتفعة(أكثر من 10 أعوام).
- الحدود المكانية: مدرسة رواد المستقبل الخاصة بمدينة 15 مايو.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018/ 2019.

- **الأدوات:**

- مقياس تورنتو للأليكسيثميا Toronto Alexithymia Scale (TAS– 20)

- إعدادالنسخةالأجنبية:تايلور-باجبي-باركر Profs.Drs:Taylor،Bagby&Parker
- إعداد النسخة العربية أ.د علاء الدين كفافي.، د. فؤاد الدواش
- وفيما يلى عرض لهذا المقياس بشيء من التفصيل:
- وهذا المقياس يتكون من 20 فقرة، موزعة في ثلاثة أبعاد:
- يضم البعد الأول (7) فقرات تقيس صعوبة تحديد الأحاسيس.
- يضم البعد الثاني (5) فقرات تقيس صعوبة وصف الاحاسيس أو التعبير عنها بالكلمات.
- و يضم البعد الثالث (8)فقرات تقيس التوجه الخارجى في التفكير؛ والذي يعنى الاستعداد المسبق للتركيز علي الأحداث الخارجية، بدلا من التركيز علي الخبرات الذاتية الداخلية و الشخصية للفرد.

والمقياس يعتبر تقرير ذاتي يجيب المفحوص عن فقراته علي سلم خماسي يتراوح بين ينطبق عليّ تماما، وتعطى (5) درجات، ولا تنطبق أبدا وتعطى (درجة) واحدة، وذلك للفقرات الموجبة، وتعكس الدرجات علي الفقرات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية بين (20 - 100)، درجة، وتشير الدرجة الأعلي إلي مستوى مرتفع من الالكسيثيما، ويتمتع المقياس في صورته الأصلية بمستوى مناسب من الصدق والثبات.

(أ)صدق وثبات مقياس الأليكسيثميا في بيئته الأجنبية:

الصدق العاملي للمقياس:

قام معدوا مقياس تورنتو للأليكسيثميا، بحساب مؤشرات حسن المطابقة من خلال التحليل العاملي التوكيدي وكانت النتائج كما يلى:

جدول (1)

يوضح مؤشرات حسن المطابقة الناتجة عن حساب الصدق العاملي لمقياس الأليكسيثميا

المؤشر	العينة الكلية ن=1933	الذكور ن=880	الإناث ن=1053
مؤشر حسن المطابقة GFI	0.98	0.98	0.98

مؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI	0.98	0.98	0.98
مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.97	0.97	0.97
الجذر التربيعي للمتوسط المتبقي RMSR	0.05	0.05	0.05
الجذر التربيعي لمتوسط الخطأ RMSEA	0.06	0.06	0.06

تجانس المقياس الداخلي:

قام باركر– تايلور– باجباي(Parker , Taylor&Bagby , 2003) و المفردات الكلية للمقياس بحساب التجانس الداخلي للمقياس من خلال حساب متوسط ارتباط المفردات داخل كل بعد والمفردات الكلية للمقياس لعينتين من الذكور و الإناث بلغت 1933 فردا، وطبقا لHaviland& Reise في مدى من 0.20 إلى 0.40 وكانت النتائج كالتالي:

جدول(2)

يوضح التجانس الداخلي للمقياس من خلال حساب متوسط ارتباط المفردات داخل كل بعد والمفردات الكلية للمقياس

	العدد	صعوبة تحديد المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	التفكير الموجه للخارج	المتوسط الكلي لارتباطات المفردات
الذكور	868	0.38	0.38	0.23	0.24
الإناث	1065	0.36	0.40	0.24	0.23
العينة ككل	1933	0.37	0.40	0.24	0.23

ثبات المقياس:

قام معدوا المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل و الأبعاد الفرعية وكانت النتائج كما يلي:

جدول(3)

يوضح معاملات ألفا لكرونباخ للمقياس ككل و الأبعاد الفرعية

	العدد	صعوبة تحديد المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	التفكير الموجه للخارج	المتوسط الكلي لارتباطات المفردات
الذكور	868	0.81	0.75	0.70	0.86
الإناث	1065	0.79	0.77	0.70	0.85
العينة ككل	1933	0.76	0.76	0.71	0.86

(ب) صدق وثبات المقياس في النسخة العربية:

الصدق البنائي للمقياس: قام معدا النسخة العربية للمقياس بتطبيقه على عينة من الشباب والراشدين بلغت (353) من الذكور والإناث، حيث كانت عية المراهقين من طلاب كلية التربية بجامعة (6) أكتوبر وكانت عينة الراشدين بمدرسة لطفي سليمان الثانوية بنات ومدرسة سنورس الثانوية بنين بمحافظة الفيوم وبعض المعلمين بمدينة بلبيس بمحافظة الشرقية وبعض العاملين بمصلحة الشهر العقاري والتوثيق، وبعد تطبيقه وتصحيحه قام معدا المقياس بحساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه من ناحية و المفردة والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، كما قام معدا المقياس بحساب الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس،وذلك للتحقق من تجانس المقياس، ويتضح ذلك كما بجدول(4)،(5).

جدول (4)

يوضح الارتباط بين المفردة من ناحية والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس تورنتو للأليكسيثميا

المفردات	مسمى البعد الذي تنتمي إليه المفردة	ارتباط المفردة مع البعد الذي تنتمي إليه	ارتباط المفردة مع الدرجة الكلية للمقياس
1	صعوبة تحديد المشاعر	0.672**	0.608**
2	صعوبة وصف المشاعر	0.639**	0.536**
3	صعوبة تحديد المشاعر	0.569**	0.434**
4	صعوبة وصف المشاعر	0.565**	0.505**
5	التفكير المتوجه للخارج	0.497**	0.261**
6	صعوبة تحديد المشاعر	0.558**	0.475**
7	صعوبة تحديد المشاعر	0.546**	0.473**
8	التفكير المتوجه للخارج	0.376**	0.338**
9	صعوبة تحديد المشاعر	0.739**	0.598**
10	التفكير المتوجه للخارج	0.438**	0.247**
11	صعوبة وصف المشاعر	0.630**	0.515**
12	صعوبة وصف المشاعر	0.470**	0.245**
13	صعوبة تحديد المشاعر	0.642**	0.552**
14	صعوبة تحديد المشاعر	0.642**	0.572**
15	التفكير المتوجه للخارج	0.519**	0.311**
16	التفكير المتوجه للخارج	0.464**	0.367**
17	صعوبة وصف المشاعر	0.451**	0.229*
18	التفكير المتوجه للخارج	0.366**	0.194*
19	التفكير المتوجه للخارج	0.382**	0.218*
20	التفكير المتوجه للخارج	0.351**	0.206**

جدول(5)

يوضح الارتباط بين أبعاد مقياس تورنتو للأليكسيثميا

	صعوبة تحديد المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	
صعوبة تحديد المشاعر	1		
صعوبة وصف المشاعر	0.502**	1	
التفكير المتوجه للخارج	0.220**	0.195*	1

**دالة عن 0.01 * دالة عند0.05

الصدق التباعدي:

قام معدا النسخة العربية لمقياس الأليكسيثميا بحساب الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس حالة ما وراء المزاج، وكانت النتائج ارتباطها سلبيا مع حالة ما وراء المزاج وقد بلغ معامل الارتباط(0.78-)، وكان دالا عند (0.01).

الثبات:

قام معدا المقياس في نسخته العربية بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، فبعد 15 يوما من التطبيق الأول، تم تطبيقه على مجموعة من المراهقين والراشدين وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين0.89، وهو عامل مطمئن لثبات المقياس.

(ج) وقد قامت الباحثة بحساب: التجانس الداخلي:

وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وكذلك الدرجة الكلية، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول(6)

التجانس الداخلي للبعد الأول(صعوبة تحديد الأحاسيس)

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	.708**	.490**	9	.743**	.370**
3	.663**	.525**	13	.662**	.255*
6	.673**	.280**	14	.667**	.264*
7	.672**	.311**			

**(معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة.01)*(معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة.05

رقم المفردة	عامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
2	.728**	.465**	12	.443**	.315**
4	.785**	.694**	17	.593**	.304**
11	.733**	.279**			

جدول(7)

التجانس الداخلي للبعد الثاني(صعوبة وصف الأحاسيس)

(معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة.01)* معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة.05

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
5	.437**	.321**	18	.663**	.584**
8	.785**	.694**	19	.492**	.388**
15	.697**	.616**	20	.656**	.635**
16	.591**	.378**			

جدول(8)

التجانس الداخلي للبعد الثالث(التفكير المتوجه للخارج)

**(معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة.01)*(معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة05.)

المتغير	عدد المفردات	معامل التجزئة"سبيرمان"		معامل ألفا-كرونباخ
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
الأليكسيثميا	20	.663	.797	.772

جدول(9)

نتائج معاملات ثبات مقياس الأليكسيثميا

يتضح من نتائج جدول(9) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلي صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

اختبار صحة الفروض:

1 -لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التخصص(معلمة روضة-ابتدائي-إعدادي-ثانوي).

2 - لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر الخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة).

3 -لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين التخصص(معلمة روضة-ابتدائي-إعدادي-ثانوي) والخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

اختبار صحة الفرض الأول، والذي ينص علي أنه» لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التخصص(معلمة روضة-ابتدائي- إعدادي وثانوي).

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل تباين ثنائي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول(10)

نتائج تحليل التباين الثنائي وفقًا لأثر التخصص على متغير الأليكسيثميا

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد الأحاسيس	التخصص	361.216	2	180.608	5.523	.01
	الخطأ	2583.217	79	32.699		
	كلي	3136.318	87			
صعوبة وصف الأحاسيس	التخصص	98.267	2	49.134	3.456	.05
	الخطأ	1123.098	79	14.216		
	كلي	1327.455	87			
التفكير المتوجه للخارج	التخصص	59.294	2	29.647	1.334	غير دال
	الخطأ	1755.247	79	22.218		
	كلي	1916.364	87			
كلي	التخصص	1279.788	2	639.894	5.124	.01
	الخطأ	9865.334	79	124.878		
	كلي	11662.989	87			

قيمة ف المحسوبة عند مستوي دلالة.05 ودرجات حرية(2، 79)= 3.11

قيمة ف المحسوبة عند مستوي دلالة.01 ودرجات حرية(2، 79)= 4.88

يتضح من نتائج جـدول(10) وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التخصص(معلمة روضة–ابتدائي–إعدادي وثانوي)، وذلك علي الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، باستثناء بعد التفكير المتوجه للخارج، ولتحديد اتجاه الفرق بين المجموعات قامت الباحثة بحساب اختبار شيفيه للمقارنات البعدية المتعددة، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

البعد الأول(صعوبة تحديد الأحاسيس):

المجموعة (أ)	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	المجموعة (ب)	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
روضة	22	21.3182	5.31293	ابتدائي	4263.	1.53950	غير دال
				إعدادي	4.3527*	1.61675	05.
ابتدائي (أساسي)	37	20.8919	5.84895	روضة	-4263.	1.53950	غير دال
				إعدادي	3.9264*	1.41820	05.
إعدادي وثانوي (عام)	29	16.9655	5.93105	روضة	-4.3527-*	1.61675	05.
				ابتدائي	-3.9264-*	1.41820	05.

يتضح من الجدول(11) وجود فرق دال بين معلمات الروضة ومعلمات الابتدائي ومعلمات الإعدادي والثانوي لصالح الروضة، وبين معلمات الابتدائي و معلمات الإعدادي والثانوي لصالح الابتدائي.

البعد الثاني (صعوبة وصف الأحاسيس)

المجموعة (أ)	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	المجموعة (ب)	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
روضة	22	15.6364	4.80620	ابتدائي	1.4201	1.01510	غير دال
				إعدادي	2.4639*	1.06603*	.05
ابتدائي (أساسي)	37	14.2162	3.59116	روضة	-1.4201	1.01510	غير دال
				إعدادي	1.0438	93512.	غير دال
إعدادي وثانوي (عام)	29	13.1724	3.28491	روضة	-2.4639*	1.06603*	.05
				ابتدائي	-1.0438	93512.	غير دال

يتضح من الجدول(12)

وجود فرق دال بين معلمات الروضة ومعلمات الابتدائي ومعلمات الإعدادي والثانوي لصالح الروضة.

الدرجة الكلية:

المجموعة (أ)	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	المجموعة (ب)	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
روضة	22	20.9091	2.95859	ابتدائي	-.7666	1.26902	غير دال
				إعدادي	1.1160	1.33269	غير دال
ابتدائي (أساسي)	37	21.6757	4.62514	روضة	.7666	1.26902	غير دال
				إعدادي	1.8826*	1.16904	.05
إعدادي وثانوي (عام)	29	19.7931	5.68444	روضة	-1.1160	1.33269	غير دال
				ابتدائي	-1.8826*	1.16904	.05

يتضح من الجدول 13 وجود فرق دال بين معلمات الروضة ومعلمات الابتدائي ومعلمات الإعدادي والثانوي لصالح الروضة، إن مرحلة الطفولة وما بعدها مرحلة هامة في تزويد الطفل بمهارات مختلفة، ومنها مهارات التعبير عن المشاعر، ولكن قد يعوق ذلك معاناة المعلم نفسه من صعوبة في التعبير عن مشاعره(الأليكسيثميا)؛ ولذلك لابد من الاهتمام بإعداد برامج للمعلمين والمعلمات للحد من أعراض الأليكسيثميا؛ وذلك حتى نتجنب معاناة المتعلمين من الأليكسيثميا أو الحد من أعراضها لمن يعاني منها، فالمعلم يؤثر بشكل مباشر وقوي على المتعلم وخصوصا في المراحل الأولى؛ كما أن وجود مستوى عال من الأليكسيثميا لدى المعلم/ ة قد يؤثر سلبا على أسلوب معاملته للمتعلم بالصف الدراسي؛ ففي دراسة Ji-Yeon Cha & Hyuk-Jun Moon2013. أكدت على الارتباط السلبي بين الأليكسيثميا وبين أسلوب تأديب الطفل لدى معلمات الروضة؛ فإذا أظهر المعلم/ ة مستوى عال من الأليكسيثميا فمن المحتمل أن يكون أسلوب تأيب الطفل قسريا.

اختبار صحة الفرض الثاني، والذي ينص علي أنه» لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر الخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة).

جدول(14)

نتائج تحليل التباين الثنائي وفقًا لأثر الخبرة على متغير الأليكسيثميا

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد الأحاسيس	الخبرة	2.252	2	1.126	.034	غير دال
	الخطأ	2583.217	79	32.699		
	كلي	3136.318	87			
صعوبة وصف الأحاسيس	الخبرة	105.651	2	52.826	3.716	.05
	الخطأ	1123.098	79	14.216		
	كلي	1327.455	87			
التفكير المتوجه للخارج	الخبرة	101.084	2	50.542	2.275	غير دال
	الخطأ	1755.247	79	22.218		
	كلي	1916.364	87			
كلي	الخبرة	470.316	2	235.158	1.883	غير دال
	الخطأ	9865.334	79	124.878		
	كلي	11662.989	87			

قيمة ف المحسوبة عند مستوي دلالة.05 ودرجات حرية(2، 79)= 3.11

قيمة ف المحسوبة عند مستوي دلالة.01 ودرجات حرية(2، 79)= 4.88

يتضح من نتائج جدول(14) بأنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر الخبرة(منخفضة-متوسطة-مرتفعة)، وذلك باستثناء بعد صعوبة تحديد الأحاسيس؛ حيث كان هناك فرقا دالا ولتحديد اتجاه الفرق بين المجموعات على هذا البعد قامت الباحثة بحساب اختبار شيفيه للمقارنات البعدية المتعددة، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

البعد الثاني:

المجموعة (أ)	ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	المجموعة (ب)	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
منخفض	37	15.3243	3.53596	متوسط	1.7317	.95434	غير دال
				مرتفع	2.0743*	.98822	.05
متوسط	27	13.5926	4.29005	منخفض	-1.7317	.95434	غير دال
				مرتفع	.3426	1.05777	غير دال
مرتفع	24	13.2500	3.73293	منخفض	-2.0743*	.98822	.05
				متوسط	-.3426	1.05777	غير دال

يتضح من جدول (15) وجود فرق دال بين مجموعة الخبرة المنخفضة والمرتفعة لصالح المنخفضة، ولكن نجد في دراسة دلال محمد (2018) التي هدفت إلى دراسة الأليكسيثميا لدى المعلمات وبين الذكاء الانفعالي أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الأليكسيثميا والذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأليكسيثميا تبعا لمتغيري (سنوات الخبرة – العمر) لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تبعا لمتغيري (سنوات الخبرة – العمر) لصالح من سنوات خبرتهن (16) سنة فأكثر، ولصالح من أعمارهن ما بين(45 –36) سنة لدى عينة الدراسة، ولذلك فمن الضروري العمل على إعداد برامج للحد من الأليكسثيميا خصوصا لذوي الخبرة المنخفضة.

اختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه» لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين التخصص(معلمة روضة–ابتدائي–اعدادي–ثانوي) و الخبرة(منخفضة–متوسطة–مرتفعة).

جدول(16)

نتائج تحليل التباين الثنائي وفقًا لأثر التفاعل بين التخصص والخبرة على متغير الأليكسيثميا

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
صعوبة تحديد الأحاسيس	التخصص×الخبرة	219.612	4	54.903	1.679	غير دال
	الخطأ	2583.217	79	32.699		
	كلي	3136.318	87			
صعوبة وصف الأحاسيس	التخصص×الخبرة	24.803	4	6.201	.436	غير دال
	الخطأ	1123.098	79	14.216		
	كلي	1327.455	87			
التفكير المتوجه للخارج	التخصص×الخبرة	.755	4	.189	.008	غير دال
	الخطأ	1755.247	79	22.218		
	كلي	1916.364	87			
كلي	التخصص×الخبرة	221.639	4	55.410	.444	غير دال
	الخطأ	9865.334	79	124.878		
	كلي	11662.989	87			

قيمة ف المحسوبة عند مستوي دلالة.05 ودرجات حرية(2، 79)= 3.11

قيمة ف المحسوبة عند مستوي دلالة.01 ودرجات حرية(2، 79)= 4.88

يتضح من نتائج جدول(16) بأنه – لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المعلمات على مقياس الأليكسيثميا تُعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين التخصص(معلمة روضة–ابتدائي–اعدادي–ثانوي) و الخبرة(منخفضة–متوسطة–مرتفعة)؛ حيث كانت جميع قيم ف المحسوبة غير دالة إحصائيًا، ومما سبق نجد أن هناك فئة من المعلمات تعاني من الأليكسيثميا، وهناك العديد من الدراسات تناولت الأليكسيثميا وعلاقاتها ببعض المتغيرات لدى المعلمات كمتغير العمر و الخبرة كدراسة، دلال محمد(2018)،

و دراسة Ji–Yeon Cha& Hyuk–Jun Moon (2013) التي هدفت للبحث عن العلاقة بين الأليكسيثميا و الذكاء الانفعالي لدى المعلمات، ودراسة منى خميس (2015) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأليكسيثميا وأساليب مواجهة الضغوط وأنماط التعلق، أما دراسة Laloyaux،J.،Fantini،C.،Lemaire،M.،Luminet،O.،& Larøi،F (2015) فهدفت إلى تدريب المعلمات على استراتيجيات الذكاء العاطفي لتقليل الأليكسيثميا، وقد نجحت في ذلك، ولذلك توصي الباحثة ببعض البحوث المقترحة.

- المزيد من الدراسات التدخلية و الإرشادية للأفراد الذين يعانون من الأليكسيثميا.
- المزيد من الدراسات التي تتناول الأليكسيثميا لدى معلمي رياض الأطفال.
- المزيد من الدراسات التي تتناول الأليكسيثميا لدى ذوي سنوات الخبرة المنخفضة.

قائمة المراجع العربية

- إيمان خميس (2014).إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالأليكسيثميا لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية.350 - 259.(2)20.
- بكر محمد سعيد(2015). الأليكسيثميا وعلاقتها باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة في ضوء متغيري العمر والأحداث الصدمية لدى طلاب الدراسات العليا- دراسة سيكومترية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع 165، ج 3، ص ص65- 149.
- حسن محمد صندقجى(2008). دراسات علمية لفهم حالات عدم القدرة علي التعبير عن المشاعر (صعوبة التعبير عن المشاعر و التفريق بينها و بين الأحاسيس البدنية الناشئة عنها).مجلة الشرق الأوسط، جريدة العرب الدولية، الخميس 31 يناير، ع 10656، الرياض. متاح من خلال الرابط:
- https://archive.aawsat.com/details.asp?issueno=10626&article=456371#.XzgJrOgzbIU
- دلال محمد السبعي(2018).الأليكسيثميا وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، رسالة ماجستير، كلية الآداب و العلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- سامية محمد صابر(2012). الأليكسيثميا وعلاقتها بنوعية (جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. بحوث ومقالات دراسات نفسية، مج 22، ع 2،ص ص 269:302.
- سحر أحمد سليم(2017). الأليكسيثميا وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلاميذ ذوى صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة والتأهيل،مج6،ع21، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ص ص 90-136.
- عبد الله سعيد(2014). فاعلية برنامج إرشادى معرفي سلوكى في خفض أعراض الأليكسيثميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- عفاف إبراهيم بركات(2012). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين نقص التعبير عن المشاعر (الأليكسيثميا) لدي عينة من ذوي اضطربات الأكل. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها.

- فارس زين العابدين(2016). صعوبة التعرف على المشاعر. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع 3، جامعة سيي بلعباس، ص ص33–43.
- فرج الله عباس(2016). الأليكسيثميا وعلاقتها بالاكتئاب التفاعلي و القلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة(دراسة سيكومترية–كلينيكية)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا.
- علاء الدين كفافي، فؤاد والدواش،(2011). مقياس تورنتو للألكسيثميا. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- محمد رزق البحيري(2009). إسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالأليكسيثميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة الموهوبين موسيقيا. مجلة دراسات نفسية، مج19، ص 815–883.
- مصطفى علي مظلوم(2017). تنظيم الانفعال وعلاقته بالاليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة»دراسة سيكومترية - كلينيكية»، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.متاحة من خلال الرابط:
- https: / /bu.edu.eg /staff /mustafaramadan8–publications /41051.
- نسيمة علي داوود(2016). العلاقة بين الأليكسيثميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادى الاجتماعي، وحجم الأسرة، والجنس، المجلة الأردنية في العللوم التربوية،مج 12، ع 44، ص ص415–434.
- هاشم إبراهيم، الآء الغويري(2018). الأليكسيثميا وعلاقتها بالسمنة لدى الإناث في الأردن، مجلة النجاح لأبحاث(العلوم الإنسانية)، مج32، ع1، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الزرقاء،الأردن.مجلة القراءة و المعرفة،ع 158ص ص،169–204.

قائمة المراجع الأجنبية

- Abolghasemi A،meysami bonab S.(2012).The Relation of Alexithymia and Cognitive /Behavioral Coping Strategies with Psychological Vulnerability of Women with Somatization Disorder،Zahedan Journal of Research in Medical Sciences،14(10): 1722-.
- Bagby,R.،Parker,J and. Taylor.،G(1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. Journal of Psychosomatic Research,Vol. 38،Pp2332-.
- Bekker،M.،Bachrach،N., Croon،M. (2007). The relationships of antisocial behavior with attachment styles،autonomy-connectedness،and alexithymia. Journal of Clinical Psychology،Vol. 63،No. 6،p.507527-.
- Chen،J.،Xu،T.،Jing،J.،& Chan،R. K. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. BMC Psychiatry،11،11 - 33.
- Foozieh Parvizian1،Dr. Kazem Ghojavand2 and Dr. Farzaneh Niknejadi3.(2015). Effectiveness of Emotional Intelligence on Emotional Alexithymia of Married Women Teachers in Yasuj City. Iranian Journal of Social Sciences and Humanities Researc،Pp 3431- Available online at http://UCTjournals.com
- Ji-Yeon Cha & Hyuk-Jun Moon(2013). The Effects of Alexithymia،Burnout-،and Adult Attachment on Child Disciplinary Style of Childcare Teachers ,Journal of Korean Home Vol.31 No.5.Pp 3345-.
- Laloyaux،J.،Fantini،C.،Lemaire،M.،Luminet،O.،& Larøi،F. (2015). Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal emotion regulation strategies in alexithymia. Journal Of Nervous And Mental Disease, 203(9)،709717-.

- Larsen JK, Brand N, Bermond B, Hijman R.(2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: a review of neurobiological studies. Journal of Psychosomatic Research. ،Vol,54،n6،Pp533541-.
- Linden،R. & Mark،D. (2013). Emotional Processing Deficits and Happiness Assessing the Measurement Correlate،and Well-Being of People with Alxithymia. University of British Columbia. Canada: Springer.
- Mohammad Abassi & Fatemeh Reza.(2019).Alexithymia as a moderator of the relation between self-care and psychological distress in elementary school teachers،J Research Health. 9 (2):Pp187192-.
- Mani,B.& Mojtabam,H.(2016).Assessing Efficacy of Emotional Regulation Techniques on Alexithymia among Students Who Suffer From Dyscalculia. The International Journal of Indian Psychology. V 3،n 1,Pp 21-35.
- Mellor،K. & Dagnan،D.(2005). Exploring the concept of alexithymia in the lives of people with learning disabilities. Journal of intellect ual disability. SAGE publications. London،Thousand Oaks and New Delhi. V 9,n3,Pp 229-239.
- Messina,A.،Beadle،J.& Paradiso,S.(2014).Towards a Classification of Alexithymia: Primary،Secondry and Organic,Journal of Psychopathology V20,Pp 38-49.
- Pandey،R.،Saxena،P.،& Dubey،A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. Europe's Journal Of Psychology,7(4)،Pp604-623.
- Reza،M.،Baradaran,M.& Kini,F.(2016). role of emotion regulation difficulties alexithymia and disturbance eating.Journal of Research & Health(JRH).Azad University,Neyshabur,Iran.

- Taylor,G.,(1997).Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. Cambridge University Press،New York.
- Uher,T.(2010). Alexithymia and Immune Deregulations: a Critical Review.Faculty Hospital Bulovka،Prague،Czech Republic. Vol 51،n 1،Pp40-44.