وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

مجلــة
العلوم النفسيـة

مجلة علمية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة

رقـم الإيــداع 614 / 1994

الرمز الدولي 1970 – 1816

المجلد (35) – العدد (2) – الجزء (5)

حزيران / 2024

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد 35 العدد 2 الجزء 5

ISSN : 1816 - 1970

رقم الايداع : ٦١٤ / ١٩٩٤

الرمز الدولي : ١٩٧٠ – ١٨١٦

حزيران / 2024

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة

رئيـس التحريــر/ أ.د. لطيـف غازي مكـي
مدير التحرير/ أ.م.د. عــلا حسيــن علــوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. ياسر خلف رشيد الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. أسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. زكريا عبد أحمد	جامعة تكريت / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. إيمان صادق عبد الكريم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونلد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. أمل عبد الرزاق نعيم المنصوري	جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم الإرشاد التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- **أ.د. عصام توفيق قمر**	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
- **أ.م.د. براء محمد حسن**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
- **أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- **أ.م.د. ميسون كريم ضاري**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- **أ.م.د. صباح عايش بنت محمد**	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- **أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام**	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي / علم النفس التربوي	الأردن
- **أ.م.د. زينة علي صالح**	جامعة واسط / كلية الآداب / علم النفس العام	العراق
- **أ.م.د. بيداء هاشم جميل**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- **أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي**	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- **أ.م.د. سهلة حسين قلندر**	جامعة بغداد / كلية التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة / علم النفس التربوي	العراق
- **أ.م.د. رجاء ياسين عبد الله**	جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- **أ.م.د. زينب علي هادي**	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- **أ.م.د. ميس محمد كاظم**	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ علم الاجتماع	العراق

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن

مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: تأريخ / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	الأفراد :(125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والأنكليزية في حقل مجالات أهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ،ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية أذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الأستلال الألكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة آخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والأنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمـــــــــة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث علميا قبل نشره ، بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والأنكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتــي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في الـعرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مــع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليـا 4.50 سـم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشيـة اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقا لبرنامج التنضـيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمــي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولاتتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وأنما يشار رقميا الى المصادر حســب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA)...مثال

الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الأجتماعية وعلاقتها بأتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ..... ، قسم ..... .

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ،و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية آخرى مصححة .
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .

ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلأئم مع أسلوبها في النشر .

تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشـر .

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	**الهُوية الوطنية ودعم المجتمع الموصلي سياحيا**	**ابتسام عصام ابراهيم زكي** **أ. م. د. اثمار شاكر الشطري** جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	**40 – 1**
2	**بناء وتطبيق مقياس الاحباط المهني لدى تدريسيي كلية التربية الاساسية**	**أ.د. محمد عبد الكريم طاهر** كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية	**82 – 41**
3	**جودة اتخاذ القرار وعلاقته بالضائقة الاخلاقية لدى المرشدين التربويين**	**م.د. علي احمد جاسم** كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية	**118 – 83**
4	**اثر التعلم الخبراتي في اكتساب المفاهيم النحوية لدى طالبات الصف الثاني المتوسط والاحتفاظ بها**	**م.د إبراهيم عويد هراط** مديرية تربية كركوك	**144–119**
5	**قلق الموت لدى منتسبي القوات الأمنية**	**م.م هدى كاظم جاره** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	**174–145**
6	**أثر الحبسة الانفعالية على التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة**	**م.د.نهى لعيبي سهم** **م.د. علي محمد صاحي** وزارة التربية	**208–175**
7	**الالحاح السلبي لدى طلبة الاعدادية**	**م.م. رؤى عباس علي** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	**236–209**
8	**فاعلية برنامج تربوي في تحسين السلوك الاخلاقي لدى طالبات المرحلة الاعدادية**	**سحر خليل عبد الرحمن** **أ.د زبيدة عباس محمد** جامعة تكريت/كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية	**268–237**
9	**التشبث الأكاديمي لدى طلبة الجامعة**	**رفاه عناد حمد** **أ.م.د رنا عبد المنعم العباسي** الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية	**300–269**

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
10	**الثقافة الرقمية والأَمن الإجتماعي في مجتمع متغير ظاهرة البلوكرات أنموذجاً**	**نورا سالم محمود سعد** **زينب محمد صالح** جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	**346-301**
11	**انماط القيادة المدرسية ومؤشرات تطبيقها دراسة ميدانية اجتماعية في محافظة بغداد/ تربية الكرخ الاولى**	**ايلاف محمد كاظم** **أ.م.د. فائز جلال كاظم** جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	**372-347**
12	**المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة**	**م.م ميساء علي عطية الجبوري** جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية	**412-373**
13	**اثر برنامج تدريبي بأسلوب العلاج الواقعي في خفض التقويض الاجتماعي لدى المرشد التربوي**	**م.م زينة سبتي عبد اللطيف علوان** الكلية التربوية المفتوحة/ مركز واسط	**448-413**
14	**الاستقامة- التواضع وعلاقته بالمقبولية لدى طلبة جامعة بغداد على وفق HEXACO**	**أ.م.د ازهار هادي رشيد** جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية	**482-449**
15	**التنمر المدرسي وعلاقته بنمط الشخصية (c) لدى طلبة المرحلة الاعدادية**	**لينا علي هلال** وزارة التربية/ مديرية تربية الكرخ الثانية	**534-483**
16	**أثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين الاستخدام الحكيم لمواقع الانترنت لدى طلبة كلية التربية الاساسية الشرقاط / جامعة تكريت**	**م.د. سراب عبد الستار محمد** كلية التربية الاساسية الشرقاط/ جامعة تكريت	**566-535**
17	**استراتيجية تنال القمر في تنمية الوعي الاثري عند طلاب الصف الخامس الادبي في التاريخ**	**م.م اماني عبد سليم** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	**590-567**
18	**القوة الناعمة وانعكاساتها في ثقافة السلام**	**اسيل مجيد مشكور علي** **أ. م. د. منى حيدر عبد الجبار** جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات/ قسم الاجتماع	**616-591**

أثر الحبسة الانفعالية على التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م.د.نهى لعيبي سهم
وزارة التربية

م.د. علي محمد صاحي
تربية بغداد الرصافة الثانية

المستخلص:

هدف البحث الى الكشف عن علاقة الحبسة الانفعالية (الاكسثيميا) بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وقد تكونت العينة من (120) طالب وطالبة والذين تروحت اعمارهم من(12) الى(14) سنة وتم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس تورنتو لل(الاكسثيميا)، وانتهت النتائج الى وجود ارتباطات سالبة دالة احصائيا بين الالكسثيميا والتحصيل الدراسي كما اوضحت النتائج ايضا ان الطلاب اكثر معاناة من الحبسة الانفعالية عن الطالبات وتم تفسير النتائج في ضوء الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة،والانتهاء بمجموعة من التوصيات والبحوث المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: الحبسة الانفعالية – التحصيل الدراسي – طلاب المرحلة المتوسطة

The effect of emotional aphasia on the academic achievement of middle school students

M.D. Ali Muhammad Sahi
Baghdad Al-Rusafa Second Education

yAssist. Ins. Nuha Luaiby Saham
Ministry of Education

Abstract:

The research aimed to reveal the relationship of emotional aphasia (Alexithymia) to academic achievement among middle school students. The sample consisted of 120 male and female students whose ages ranged from (12) to (14) years. The psychometric properties of the Toronto Alexithymia Scale were calculated, and the results were concluded. There are statistically significant negative correlations between alexithymia and academic achievement. The results also showed that males suffer more from emotional aphasia than females. The results were interpreted in light of the theoretical framework and the results of previous studies, and concluded with a set of recommendations and future research. Keywords: emotional aphasia (alexithymia), Academic achievement, middle school.

الفصل الاول

مشكلة البحث

تُعد الحبسة الانفعالية (الالكسيثيميا) من المشكلات التي تؤثر في الصحة النفسية والجسمية للأفراد (Turkum, 2011, p 128) ومفهوم الحبسة الانفعالية(الالكسيثيميا)من المفاهيم الحديثة التي ظهرت عام (1973) على يد الطبيب (Sifneos) وقد حظي هذا المفهوم باهتمام في العقدين الماضيين حيث اصبح من اهم المفاهيم بالبحوث والدراسات لاهمية ودور الانفعالات في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ومفهوم الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) هي نقص الانسجام النفسي او مايعرف بفقد العواطف، لذا يعده الباحثون كعامل هشاشة في ظهور الكثير من الاضطرابات الجسمية والنفسية، مما تسبب لهم هذه الحالة ارتباك وشعور بالقهر، تجعلهم يحاولون تجنبها مهما كلفهم الامر، وعندما يتعرضون لمحنة هائلة تنتابهم مشاعر لايستطيعون وصفها (دانييل ، 1995: ص 78–80).

أن مشكلة حبس الانفعالات أصبحت من المشكلات المهمة التي تؤثر في العملية التربوية (ابراهيم، 2010: ص 1423)، ومن الامور التي تميز مرحلة المراهقة هي أنها مرحلة الانفعالات القوية، وهنا يظهر الشعور بالإحباط في حال لم يجد مساندة انفعالية من قبل الاخرين، ولان هذه المرحلة تظهر فيها تغيرات بايولوجية ونفسية واجتماعية فأن حساسية المراهق للنقد تكون كبيرة ويكون ردة الفعل لدية متمثلة بحبس انفعالاتهم وضعف القدرة على التعبير عنها (صابر،2011: ص31–34).

ومن خلال عمل الباحثان كمرشدينً تربويين، لاحظوا انتشار هذه المشكلة في كثير من المدارس، وقد يتناول المرشدون في الندوات والاجتماعات الدورية التي تقيمها مديرية الاعداد والتدريب هذه المشكلة وقد يعجز المرشد عن فهم انتشار هذه الظاهرة، لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي بالاجابة على التساؤل الاتي:

هل للحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) علاقة بانخفاض التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

أهمية البحث:

إن أهمية البحث الحالي تأتي من أهمية دراسة مرحلة المراهقة لما لهذه المرحلة من أهمية كونها مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والشباب، ومساعدة المراهقين على معرفة نقاط ضعفهم وقوتهم والتوافق مع الضغوطات التي تواجههم وتنمية مهاراتهم في التعامل مع هذه الضغوط أمر مهم، وكيفية تقديم المساعدة لابنائنا الطلبة على فهم انفعالاتهم وتفسيرها بشكل الصحيح لتجاوز الازمة والمواقف التي تجعل منهم غير قادرين في التعبير عن انفعالاتهم ونتيجة لذلك يفقدهم اتزانهم الانفعالي وبالتالي تأثير هذا السلوك على الصحة النفسية لديهم.

وقد أظهرت الدراسات أن الاعراض الألكسيثيمية تزداد مع التقدم في العمر، الأمرالذي يقودنا إلى التركيز أكثر على عمليات التفكير وأن أولئك الذين لديهم مستوى أقل من التعليم تظهر لديهم الاعراض الألكسيثيمية في وقت مبكر (Hintistan et al., 2013) واشار (Nemiah): الى مفهوم الحبسة الانفعالية(الالكسثيميا) بأنه عدم القدرة على تمييز ووصف الانفعالات لفظياً"، حياة تتصف بالخيال المحدود ونمط معرفي عملي موجه بالدرجة الاولى الى الاعراض الجسدية والعناصر الواقعية الخارجية (Luminet,Vermeulen & Grynberg, 2013, p714).

وتسهم الانفعالات في بناء العلاقات الاجتماعية ومن الصعب على الفرد التكيف نفسيا واجتماعيا دون علاقات مع الآخرين ، وفهم مشاعرهم يسهم إلى حد كبير في تسيير عملية التفاعل الاجتماعي والقدرة على تنظيم الانفعالات الذاتية وضبطها (داود، 2016، ص 416).

لذا انطلقت اهمية البحث الى التركيز على ضبط الانفعالات في مرحلة المراهقة وتنمية الذات لدى الطالب لتجاوز مرحلة المراهقة بهدوء وتجنب حبس افعالاته وبالتالي اصابته بالحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) من خلال تناول هذا المتغير ووصفه ودراسته للوصول الى معرفة اسبابه ولمساعدة المراهقين على التعبير عن مشاعرهم في المواقف المختلفة من خلال توكيد ذاته وتنميتها بتعليمهم مهارات اجتماعية .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

1. الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد / الرصافة الاولى.
2. التعرف عن الحبسة الانفعالية تبعا لمتغير الجنس(ذكور – اناث).
3. اثر الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) على التحصيل الدراسي تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث). لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد / الرصافة /الاولى.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة المتوسطة في مركز مدينة بغداد (الرصافة/ الاولى) للعام الدراسي (2023–2024 م).

تحديد المصطلحات:

اولا:–الحبسة الانفعالية(الالكسثيميا) Alexis thymia: عرفها كل من:

- **رابطة علم النفس (APA):** الحبسة الانفعالية أو Alexi thymia هي عدم القدرة عن التعبيرأو الوصف أو التمييز بين انفعالات الشخص وقد تحدث في العديد من الاضطرابات الخاصة بالنفس جسمية وبعض اضطرابات تعاطي المخدرات وقد تكون نتيجة التعرض المتكرر لضغوط الصدمة.(الجمعية الامريكية للطب النفسي، (APA)، 2000)
- عرفها كلٌّ من تولمونين وآخرون(2010): بأنها عدم قدرة الشخص على التعبير عن مشاعره، أو التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية، أو التمييز بين الحالات العاطفية المختلفة (Tolmunen et al, 2010, p 40).
- **التعريف الاجرائي :** هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس تورنتو لقياس الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا).

ثانيا:التحصيل الدراسي Academic achievement:

- **عرفه (الخالدي،2013):** بأنه نشاط عقلي، معرفي للطالب يستدل عليه من مجموع الدرجات التي يحصل عليها في أدائه لمتطلبات الدراسة.
- **وعرفه فرج عبد القادر طه(1996) في(قواري وزحاف، 2014):** إنه يستخدم للإشارة إلى القدرة على أداء متطلبات النجاح، سواء في التحصيل بمعناه العام أوالنوعي لمادة دراسية معينة (قوراري وزحاف، 2014، ص 56-55).
- **التعريف الإجرائي :** هو مجموع النتائج التي يتحصل عليها الطالب بعد الدراسة أو بعد نهاية كل فصل دراسي و، والتي تمثل معدله النهائي في مادة معينة.

ثالثاً: طلاب المرحلة المتوسطة Middle school students

وهي المرحلة التي تستلم الطلبة بعد الدراسة الابتدائية وتكون مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات.

و تكون اعمار الطلبة فيها ما بين(12-16)سنة .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) :

تُعد الانفعالات حلقة الوصل بين المكون المعرفي والمكون السلوكي فهي تنظم السوك الانساني وتوجهه وتضبطه وتكبحه، كما تلعب دورا كبيرا في عملية التكيف والتواصل بين الاشخاص (بني يونس2009) ومفهوم (الالكسثيميا) حديث اول من اطلق عليه الطبيب (Sifneos, 1973) ،حيث اشار الى هذا المفهوم على انه ضعف في القدرة على التعبير عن الانفعال بالكلمات لفقد العاطفة ، فالميل الى استخدام الفعل لتجنب الصراعات والوضعيات المهددة، فضلا تقييد واضح في التعبير عن الانفعالات وخاصة صعوبة العثور على كلمات لوصف الاحاسيس وعرفها كلٌ من أوسكيس وآخرون بأنها ضعف إد ا ركي -عاطفي في معالجة وتنظيم وتوصيل المشاعر(Oskis et al 2013, p97).

والحبسة الانفعالية (الالكسثيميا)هي عبارة عن صعوبة تحديد المشاعر والانفعالات والتواصل معها وخلل في القدرة على التمييز بين الاحاسيس الجسمية والمشاعر المرتبطة بالاستثارة الانفعالية، مما يجعل الحياة محدودة النطاق تفتقر الى الكثير من صيغ التعامل لادارة الانفعالات والحفاظ على الاتزان الانفعالي،فضلاً عن نمط التفكير يكون موجه نحو الواقع، كصعوبات في التخيل والتأمل وضعف القدرة على تذكر الاحلام وضعف التوافق الاجتماعي، إذ يعرفها (زفيش، 1989)(FISH Z) على أنه حالة تقيد القدرة على التمييز، اولتعبير عن المشاعر، والحالات العاطفية، الوجدانية وتنخفض لدى الفرد القدرة على التخيل وعلى الحلم حيث تنمو القابلية للتفكير بطريقة عملياتية غير رمزية مما يؤدي إلى انخفاض صلته بالعوامل الحقيقية المؤثرة في جهازه النفسي ويعجز عن التمييز بين حالته الانفعالية وبين إحساساته الجسدية وهو بسبب تكتمه يعرب عن ضيقه النفسي من خلال عوارض جسدية (زين العابدين، 2016، ص35).

السمات الاربعة الرئيسية للحبسة الانفعالية (الالكسثيميا)هي:

1. تحديد صعوبة وصف المشاعر الذاتية .
2. صعوبة التمييز بين المشاعر الانفعالية والأحاسيس العضوية .
3. القدرات الداخلية المحدودة.
4. الاسلوب المعرفى الموجه على المستوى الخارجى . (Mario Cusinato etal,2012,50)

نماذج نظرية مفسرة للحبسة الانفعالية (Alexithymia)

- **وجهة نظر التحليل النفسي:** قدمت نظرية التحليل النفسي تفسيرات عدة لمفهوم الحبسة الانفعالية(الألكسيثيميا) اتفق بعضها مع نموذج الصراع الذى كان سائدا فى تفسير الظواهر فى الخمسينيات من القرنً الماضى. والذى يفترض أن الحبسة الانفعالية(الألكسيثيميا) ، تمثل آلية دفاعية فى مواجهة المشاعر السلبية المؤلمة والمهددة للذات الناتجة عن خبرات صادمة وقد أكد بعض الباحثين، ممن تبنوا نظرية التحليل النفسى فى تفسير الحبسة الانفعالية (الألكسيثيميا)، على أهمية اختلال التفاعلات المبكرة بين الرضيع والأم أو القائمين على رعايته فى نشأة الحبسة الانفعالية(الألكسيثيميا) فى مراحل ارتقائية تالية. فقد افترضت "ماك دوجال أن

الحبسة الانفعالية (الألكسيثيميا) تمثل قصور في ارتقاء البناء النفسي، الذى يتسمً " بالطفولية "وقد أسست افتراضها استناد إلى مسلمة مفادها أن الرضيع يولد عاجزاً عن إدراك خبراته الانفعالية وتنظيمها والتعبير عنها، ومن ثم يتسم بدرجة مرتفعة من الحبسة الانفعالية (الالكسيثيميا)، نتيجة لعدم اكتمال عملية نضجه ، لذا تعزى نظرية التحليل النفسي الحبسة الانفعالية(الألكسيثيميا) إلى حالة الإحباط العاطفي التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة وعجزه عن فض الصراعات الداخلية التي يتعرض لها (Jessimer.et.a, 1997 , p. 246–258)

- **وجهة النظر السلوكية:** ترى أن الحبسة الانفعالية (الألكسيثيميا) ترجع إلى بعض العادات السيئة التي يكتسبها الفرد نتيجة تعرضه لبعض أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة، إذ تختلف التنشئة الأسرية باختلاف ظروف كل أسرة وما يسودها من إشباعات أو إحباطات تختلف بإختلاف تركيب الأسرة، وظروفها الإقتصادية والإجتماعية، وباختلاف حجم الأسرة، وباختلاف العلاقات السائدة بين أفراد الأسرة مما ينعكس بدوره على الأبناء وظهور المشكلات النفسية كرد فعل لظروف التنشئة الأسرية غير السوية، فالطفل الذى يتوفر له قدر ملائم من الإشباع يشعر بالسعادة ويمكن بتوحده بوالديه أن يحقق النجاح فى مستقبل حياته ، فى حين أن الطفل الذى يشعر بالنبذ أو الخوف أو الحرمان أو يتعرض للعقاب أو الإيذاء البدنى من الأباء لاشك أن ذلك يخلق فيه شخصية غير متوافقة (حسن ، ٢٠٠٨، ص ٤).
- **نموذج العقل المنطقى والعقل العاطفى لجولمان (١٩٩٥)** : قسم"جولمان" فى كتابه المعنون ب"الذكاء الوجدانى" نظم المعرفة البشرية إلى عاطفى ومنطقى. حيث افترض أن لدينا عقلان، عقل يفكر والآخر يشعر، يتفاعلان معًا لبناءحياتنا العقلية، لكل منهما طريقة مغايرة للآخر فى المعرفة. فطريقة العقل المنطقى هى الفهم والإدر اك الدقيق للمدركات والتفكير فيها بعمق وتأمل، بينما يتسم نظام المعرفة الآخر بالاندفاعية وعدم المنطقية، يعمل هذان العقلان معًا في تناغم دقيق، فالعاطفة تغذى وتزود عمليات العقل المنطقي بالمعلومات، بينما يعمل العقل المنطقى على تنقية مدخلات العقل العاطفي، ويمثل كل من العقلين ملكتين شبه مستقلتين، حيث يعكس كل منهما عملية متميزة، رغم أنهما مترابطانا فى دوائر المخ العصبية (دانييل،٢٠٠٠،

ص ٢٦٢) وافترض "جولمان" أن الألكسيثيميا تمثل حالة من اختلال التوازن بين نظامى المعرفة البشرية، فى اتجاه طغيان التفكير العقلانى على الانفعالات بحيث تغرق الانفعالات فى التفكير، ويترتب على ذلك عجز هائل فى تقدير أهمية الأحداث من الناحية الانفعالية. ويرى "جولمان" أن هذه الحالة قد تنشأ عن انفصال الجسم اللوزى مخزن الذاكرة الوجدانية– عن باقى أجزاء المخ. كما فسر ما يمكن أن يحدث من خصال حبسة انفعالية(ألكسيثيمية) بعد التعرض لصدمة نفسية شديدة فى ضوء حدوث تغير كيميائى فى الدوائر العصبية بمنطقة الجسم اللوزى (Kano, 2013 & Fukudo).

- **وجهة نظر (كانو "و"فوكودو"(٢٠١٣)** : قدما نموذجًا تشريحيًا عصبيًا للخبرة الانفعالية نتيجة تصوير النشاط الوظيفى للمخ حول البناءات المخية المضمنة فى تنظيم الانفعالات .و يوازى تمامًا النموذج الارتقائى الهرمى لعمليات التنظيم الانفعالى الذى قدمه كل من" لين "و"شوارتز " ووفقاً لهذا النموذج تنشأ الحبسة الانفعالية (الألكسيثيميا) عن خلل ارتقائى فى مرحلة المعالجة المعرفية للانفعالات، يسمح هذا الخلل بوجود بعض أشكال أولية من الخبرة الانفعالية مثل الوعى بالإحساسات الحشوية حال الاستثارة الانفعالية كما إن هناك من الباحثين من يرى أن الحبسة الانفعالية (الألكسيثيميا)لا تقتصر فقط على وجود خلل فى المعالجة المتعمقة للمنبهات المثيرة للانفعال وتنظيمها؛ بما تشمله من بناءات قشرية مخية (2004, Neumann، et,al p.p. 183-195).

الدراسات الخاصة بمتغير الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا):

- **دراسة ايمان البنا (٢٠٠٣): الكشف عن العلاقة بين الألكسيثميا وأنماط التعامل مع الضغوط:** هدفت الدراسة التى قامت بها ايمان البنا (٢٠٠٣) إلى الكشف عن العلاقة بين الألكسيثميا وأنماط التعامل مع الضغوط ، ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس تورينتو للألكسيثميا ومقياس عمليات تحمل الضغوط على عينة مكونة من (٢٩٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة (١٥٧) ،طالبا،(١٣٣) طالبة ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين من طلاب الجامعة فى أعراض الألكسيثميا فى إتجاه الذكور، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعى

الدرجة ومنخفضى الدرجة على مقياس الألكسيثميا فى أساليب التعامل مع الضغوط فى إتجاه مرتفعى الدرجة ٠

- **دراسة البحيري (٢٠٠٩):** كشفت الدراسة عن قدرة متغيرات الثقة بالنفس والضغوط النفسية وضبط الذات في التنبؤ بالألكسيثميا، والتعرف على التباين بين الأطفال من ذوي صعوبات تعلم القراءة الموهوبين موسيقياً، وكل من الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبة تعلم القراءة من غير الموهوبين، وكذلك بيان الفروق في الألكسيثميا بين الأطفال الموهوبين موسيقياً من ذوي صعوبات تعلم القراءة ذكوراً وإناثاً، وتكونت كل عينة من العينات الثلاثة من (٧٠)،طفلاً ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٠) إلى (١٢) سنة، وتم تطبيق الأدوات النفسية التالية على المجموعات الثلاثة : مقياس تورنتو للألكسيثميا، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس ضبط الذات، ومقياس الثقة بالنفس، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين الألكسيثميا وكل من الضغوط النفسية وانخفاض كل من ضبط الذات والثقة بالنفس؛ مما يدل على إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثميا لدى مجموعة الدراسة الأساسية من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقياً، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع درجات الألكسيثميا لدى أفراد المجموعة الأولى دون المجموعتين الأخيرتين
- **دراسة كلٌّ من سفير وآخرون (2020):** هدفت دراستهما للكشف عن الألكسثيميا والاكتئاب والسلوك العدواني لدى عينة من المرا هقين اللبنانيين، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (568) مراهق ومراهقة من المراهقين اللبنانيين، وقد تراوحت أعمارهم بين(15–18) عامًا، وموزعين وفقًا للنوع (266 ذكور/ 302 إنا ثًا)، ووفقًا لمحل الإقامة **456** /حضر 112 /ريف)، بمتوسط عمري قدره (15,87) عامًا، وتم تطبيق استبيان للمتغيرات الديموغرافية ، ومقياس تورونتو للألكسثيميا،–Buss Perry، ومقياس بوس بيري لقياس العدوان، ومقياس لتقييم الاكتئاب إعداد الباحثين، كما تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة الارتباطية،وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الاكتئاب والألكسثيميا، لذلك ارتبطت المستويات الأعلى من الألكسثيميا بشكل كبير بالاكتئاب المرتفع.

- **دراسة كلٌّ من سونج وآخرون (2020) Song et al):** هدفت إلى معرفة العلاقة بين التثقيف الصحي والألكسثيميا وأعراض الاكتئاب، ومعرفة الفروق بين عينة من المراهقين وقد تكونت عينة الدرا سة من(486) مراهق ومراهقة من المدارس الثانوية والاعدادية في شنيانغ الصين وتراوحت أعمارهم بين ((11–19)، بمتوسط عمري قدره(15,38)عامًا وموزعين وفقًا للنوع (ذكور و إنا ث)، ووفقًا لمحل الإقامة (حضر، ريف)، ووفقًا للمرحلة التعليمية وتم استخدام مقياس تورونتو للألكسثيميا ولاستبيان التفاعلي للتثقيف الصحي للمراهقين الصينيين وتم استخدام مقياس التقييم الذاتي للاكتئاب من إعداد الباحثين وتم استخدام المنهج الوصفي(الارتباطي والمقارن)،وأشارت النتائج إلى انتشار الألكسثيميا بنسبة 17,9 ٪، بشكل كبير مع أعراض الاكتئاب وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لمتغير النوع(ذكورا / إنا ثًا) للاكسثيميا.

ثانيا: مفهوم التحصيل الدراسي:

يعد مفهوم التحصيل الدراسي واحد من أكثر المفاهيم تناولا في العملية التربوية التعليمية، فهو مادة للحوار والنقاش وميدانا للبحث والدراسات المعمقة، وهو ما يعكس بالتأكيد الاهمية التي يحتملها في نشاط المسؤولين التربويين والاداريين والمعلمين والاهل، والتي تمليها الحاجة الملحة إلى إعداد الاجيال الناشئة لتكون قادرة على العطاءوالأسهام وتحقيق الاهداف الاجتماعية ويعد التحصيل الدراسي من المحكات الاساسية التي تساعد على معرفة مقدار تفوق الطالب في مشواره الدراسي ، ومدى نجاح المناهج التربوية، ومستوى اداء القائمين على تنفيذها من معلمين والمسؤولين داخل المحيط المدرسي، وعلى هذا الاساس اختلف علماء النفس والعلوم التربوية في اعطاء مفهوم محدد ودقيق للتحصيل الدراسي، وهذا يعود الى العوامل المؤثرة فيه، والتحصيل الدراسي هوما يتحصل عليه المتعلم من معلومات وفق برنامج معد يهدف إلى جعل المتعلم أكثرتكيف مع الوسط المدرسي الذي ينتمي إليه بالاضافة إلى إعداده للتكيف مع هذا الاخير بصورة عامة (بن يوسف ، 2008 :110–111). فعملية التعلم ليست عملية سهلة وبسيطة، بل هي عملية معقدة ومتشبعة وتدخل فيها وفي تكوينها عدة عوامل وعمليات معرفية وعقلية. بالاضافة إلى ذلك فإنه لا يمكن أن تحدث عملية تعلم ما لم تتوفر في المتعلم عوامل وشروط وقوى تدفعه وتوجهه نحو التعلم ، وللتحصيل الدراسي أهمية كبيرة في تكييف الطالب

مع بيئته وذلك باستخدام حصيلة المعارف التي اكتسبها في التفكير وحل المشكلات التي تواجهه، وبالتالي فالتحصيل الدراسي للمتعلم هو الزاد الذي يواجه به الحياة بمتطلباتها ومشاكلها (تونسية،2011، ص114).

العوامل المؤثرة في التحصيل:

العوامل العقلية: أهمها:

- **الذكـاء** :يعتبر الذكاء من أهم العوامل العقلية المؤثرة في التحصيل الدراسي ،وذلك لوجود علاقة ارتباطية بينهما، ذلك أن التحصيل الدراسي كأي نشاط عقلي يتأثر بالقدرة العقلية العامة، و إن كان هذا التأثير يختلف مداه بحسب المرحلة الدراسية و نوع الدراسة. ومعيار الذكاء هو السرعة والتعلم والدقة فيه، ومن المعروف أن الطالب من ذوي الذكاء المنخفض هو أقل أداء وأضعف إنجازا في مقارنة بغيرهم.
- **الذاكـرة** :لا شك أن قدرة الطالب على أن يتذكر عددا كبيرا من الالفاظ و الافكار و المعلومات والصور الذهنية و غيرها في سهولة و يسر يؤثر في التحصيل الدراسي بالنسبة إليه بشكل واضح، لذا يجب الاهتمام بما يقدم له من الحقائق و المعارف، حتى يتمكن من فهمها و حفظها واستدعائها عند الحاجة على أن تكون هذه الحقائق و المعارف المقدمة له ملائمة لقدراته العقلية و حاجاته ومطالبه النفسية و ميوله واتجاهاته الاجتماعية (القاضي واخرون ، 1988، ص124).
- **القدرات العقلية** :لقد كشفت معظم الدراسات و البحوث عن طبيعة العلاقة بين التحصيل الدراسي و القدرات العقلية، و لقد اتضح أن أكثر هذه القدرات ارتباطا بالتحصيل الدراسي القدرة اللغوية، وهي القدرة على فهم معاني الكلمات و إدراك العلاقات بينها بطريقة تؤدي إلى الفهم الصحيح و الدقيق لمعاني التعبيرات اللغوية، و كذلك القدرة على الاستبدال العام ،بالإضافة إلى القدرة المكانية. (فطرياني، 2020).
- **التفكيـر** :إن قدرة التلميذ على تغيير وجهة نظره إلى المشكلة التي يعالجها بالنظر إليها من زوايا مختلفة يعتبر من العوامل التي تؤثر دون شك في تحصيله الدراسي إيجابيا لا سلبا.
- **العوامل الجسمية:** لقد اتضح من خلال المتابعة الميدانية و المشاهدة العينية أن قوة البنية الجسمية بصفة عامة هي التي تساعد الطالب على الانتباه و التركيز و

المتابعة، و هذا بالتالي يؤثر إيجابا في تحصيله الدراسي، أما إذا كان ضعيف البنية فيكون في غالب الاحيان عكس ذلك لانه وجد من استقراء كثير من حالات التلاميذ الذين كانوا يعانون من بعض المشكلات التربوية و النفسية أن نسبة كبيرة منهم لديهم ضعف عام في البنية الجسمية. (فطرياني، 2020).

- **الحـواس** :إن سلامة الحواس خاصة حاستي السمع و البصر تساعد الطالب على إدراك متابعة الدرس أو الدروس التي تقدم له باستمرار، و هذا ما يساعده على تنمية معلوماته و خبراته، أما إعاقتها فتحول دون ذلك أضف الاثر النفسي الذي قد تحدثه هذه لاعاقة عند الطالب خاصة إذا قارن نفسه بالآخرين، الشئ الذي يؤثر على تحصيله الدراسي سلبا .(فطرياني، 2020).
- **الخلو من العاهات الجسمية** :إن وجود بعض العاهات الجسمية لدى الطلبة خاصة ما يتعلق بصعوبات النطق وعيوب الكلام الاخرى كنطق بعض الكلمات بالحذف أو الإبدال، و عدم وضوح النبرات الصوتية، و بحة الصوت وخشونته وغيرها قد تشعره بالنقص فيعتقد بذلك بأنه موضع مراقبة الآخرين وتقييمهم مما يسبب له بعض المضايقات التي تحول بينه وبين التركيز على الدراسة، ومن ثم يقل تحصيله الدراسي، ولهذا يمكن القول أن خلوالطالب من العاهات الجسمية أيا كان نوعها يساعده على التحصيل الدراسي الجيد. (فطرياني، 2020).

العوامل المدرسية: تعد المدرسة المؤسسة الإجتماعية التربوية الثانية بعد الأسرة، أعدها المجتمع لتزويد النشء بالمعارف والحقائق العلمية والأسس السليمة والمهارات المهنية التي تسمح له بالتوافق مع بيئته، ويمكن القول بأن تأثير المدرسة في التحصيل الدراسي أقل بكثير من التأثير الممارس من قبل المعلم، باعتبار أن المعلم هو المتغير الفاعل المتصل مباشرة بالمتعلم، وهو الذي يتحكم في سيرة عملية التعلم إذ يجب توفير المناخ الملائم لتحفيز تلاميذه (بودخيلي، 2004، ص25).

العوامل الشخصية المتعلقة بالطالب :

- **قوة الدافعية للتعلم** :المقصود بالدافعية للتعلم الرغبة القوية في المثابرة واالاهتمام بالدراسة و التحصيل، فهذا الدافع الذاتي يعمل كقوة محركة تدفع بطاقات التلميذ إلى امكانات التفوق على أن قوة الدافعية للتعلم زادت شدتها على حد معلوم عطل التعلم،

ومن ثم انخفض التلميذ على التحصيل (فالخوف الشديد من االامتحانات مثال قد يعطل التحصيل، وكذلك ميله نحو المادة الدراسية وأستاذ هذه المادة فكلما ازداد ميل الطالب نحو المادة الدراسية ازداد تحصيله ، كما ان –تكوين مفهوم إيجابي عن الذات تلعب دورا هاما في توجيه سلوكه، كما أن فكرته عن الذات كثيرا ما تعزز الشعور بالامن النفسي، وبالقدرة على مواصلة البحث وتحقيق الاهداف. وتعد الثقة بالنفس من العوامل الشخصية المهمة، وهي تعني الشعور بالقدرة والكفاءة على مواجهة كل العقبات والظروف وغيرها من العوامل التي تنبئ بمستوى التحصيل على وجه العموم (القاضي واخرون، 1981، ص 432).

- **وجهة الإتجاه البنائي الوظيفي في التحصيل الدراسي:** يرى أنصار هذه النظرية أن المجتمع يقوم على مبدأ التوازن، وتحكمه العلاقة الوظيفية بين مؤسساته ونظمه، والمدرسة هي إحدى مؤسسات المجتمع، حيث ترتكز نظرتها على أن المدرسة يجب أن تقوم على الوظيفة، ونقل القيم والأخلاق عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي كما يرجع أصحاب هذه النظرية أن تباين التحصيل الدراسي بين التلاميذ يعود إلى اختلاف قد ارتهم وطموحهم، حيث يركزون على أهمية عامل الذكاء، وأهمية تطلعات الطالب ووالديه لتحصيل دراسي متفوق، كما ترى كذلك أن الطبقات الغنية يربون أبناءهم على قيم وسمات شخصية تؤدي للتفوق، هذه القيم والسمات غير متوفرة عند عائلات الطبقة الفقيرة(اسماعيلي،2011، ص 65)

الدراسات الخاصة بالتحصيل الدراسي:

- **دراسة بوخالفة سليمة (2015):** الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية من خلال (الابعاد، الدرجة الكلية)، والتحصيل الدراسي ، و تم استخدام مقياس الصلابة النفسية من تصميم الباحثة، والاستعانة بمعاملات الارتباط واختبار (ت) للدلالة الفروق بين المتوسطات، وتحليل التباين الاحادي الاختبار الفرضيات، على عينة من(342) طالبا وطالبة متمدرسين ببعض ثانويات مدينة تقرت، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة والتحصيل الدراسي.

- **دراسة حسن بن أحمد حلواني:**

تأثير ممارسة لانشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطالب الصف الثاني ثانوي بمدينة مكة المكرمة.،استخدم الباحث أسلوب التحليل الوثائقي لجمع البيانات والمعلومات على عينة طبقية عشوائية شملت جميع المدارس الحكومية التابعة لإدارة ادة التعليم بالعاصمة المقدسة، والتي بلغ عددها (17) مدرسة ثانوية.توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالب الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي والخارجي والطالب غير الممارس للنشاط في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي . لم يجد الباحثان دراسة تخص متغيري الالكسثيميا واثرها بالتحصيل الدراسي.

الفصل الثالث

اجراءات البحث

وفيما يأتي عرض اهم هذه الإجراءات:

أولاً- مجتمع البحث : يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة للعام الدراسي 2023-2024 في مدينة بغداد جانب الرصافة الاولى وقد بلغ عددهم (8 2762) طالب وطالبة.

ثانياً : عينة البحث : يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة للعام الدراسي2023-2024 في مدينة بغداد الرصافة/1 ، لذلك يكون من المناسب اختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع. لذلك ارتأى الباحثان اختيار عينة (120) طالب وطالبة، وقد تم اختيار هذه العينة بالاسلوب العشوائي وعلى وفق الخطوات الآتية:--اختيرت (2) مدارس عشوائياً من المدارس المتوسطة للبنين و(2) المتوسطة للبنات من مديرية تربية بغداد/ الرصافة الاولى /شمال بغداد .والجدول(1) يوضح ذلك.

جدول(1)

يوضح توزيع العينة حسب المدارس والجنس

المدرسة	عدد الطلبة	الجنس	المجموع
دار العلم للبنين	20	ذكور	35
الشهيد فاضل للبنين	15		
طوعة للبنات	42	إناث	85
الروان للبنات	43		
المجموع	120		120

اداة البحث:

ولأغراض البحث الحالية فقد تمت ترجمة المقياس إلى اللغة العربية ، وتم عرضه على مختصين في اللغة الإنجليزية *للتأكد من سلامة الترجمة، وتم إجراء التعديلات المناسبة في ضوء ملاحظاتهم وآرائهم، كما تمت ترجمته بصورة عكسية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية، وتم التّحقق من دلالات صدق المحكمين للمقياس على البيئة العراقية من خلال عرضه على(8)، من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء في تخصصات علم النفس، والإرشادالنفسي(ملحق3)، لغرض الحصول على استجابات افراد العينة تم تبني مقياس الحبسة الانفعالية (Tas-20) وهو مقياس تورينتو (لألكسثيميا) اعداد تايلور ,Taylor (1992)؛في البحث الحالي :

- وصف مقياس(الحبسة الانفعالية(Tas-20): هو مقياس تورينتو يقوم بتقييم الحبسة الانفعالية (للالكسثيميا) يحتوي على (20) بندا موزعين على ثلاثة محاور رئيسية هي:
- المحور الاول متعلق بصعوبة تحديد الاحاسيس ،أما المحور الثاني فهو متعلق بصعوبة وصف الاحاسيس ،أما المحور الثالث متعلق بالتفكير الموجه نحو الخارج ، كما موضح في جدول (2):

جدول رقم (2)

يوضح توزيع عبارات مقياس الحبسة الانفعالية على المحاور الثلاثة

المحور	فقراته	الحد الاعلى	الحد الادنى
صعوبة تحديد الاحاسيس	1-3-6-7-9-13-14	35	7
صعوبة وصف الأحاسيس	2-4-11-12- 17	25	5
التفكير الموجه نحو الخارج	-15-16-18-19-20 5-8-10	40	8
درجة المقياس ككل	100	100	20

ترجمة المقياس/ (د.ماجدة صبري/ اختصاص لغة انكليزية الجامعة المستنصرية

كيفية تصحيح مقياس الحبسة الانفعالية :

يحتوي مقياس الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا)على خمس بدائل واوزنها من (1 – 5) ويقوم المفحوص بوضع اشارة (x) أمام الفقرة التي تعبر عنه وهذا حسب البدائل المقدمة كما في الجدول (3).

الجدول رقم (3)

يوضح العلامة المعطاة لبدائل الاجوبة في مقياس الحبسة الانفعالية كمايلي

البدائل	الاوزان
معارض بشدة	1
معارض باعتدال	2
الموافق المعارض	3
موافق باعتدال	4
موافق بشدة	5

ملاحظة : تعكس العلامات في الفقرات السالبة

* **العبارات السلبية في المقياس:** وهي خمس فقرات موزعة كالتالي :4 – 5 – 10 – 18 – 19.

دلالة درجات المقياس بعد التصحيح: تمثل الدرجة (100) الحد الاعلى لنقاط مقياس (Tas20) والتي تعبر عن ارتفاع درجة الحبسة الانفعالية، بينما تمثل (20) الحد الادنى للمقياس والتي تعبر عن انخفاض الحبسة الانفعالية ، كما موضح في جدول (4):

جدول رقم(4)

يبين مستويات الحبسة الانفعالية حسب درجات المقياس

مستويات الالكسثيميا	الدرجة
مرتفعة	أكبر من 61 درجة
معتدلة	اقل او يساوي 61 درجة
منخفضة	أقل أو تساوي 51 درجة

الخصائص السيكومترية لمقياس الحسبة الانفعالية (Tas:20)

1. **الصدق** : يعبر عن مدى صحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه ، لقد تمت ترجمة المقياس وحساب صدقه وثباته بطرق التالية :

- التحليل المنطقي للفقرات: على الرغم من أن التحليل المنطقي للفقرات في مقاييس الشخصية قد يكون مضللاً وذلك لاعتماده على آراء الخبراء الذاتية، لكنه يعد ضرورياً لأنه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للسمة التي أعدت لقياسها، لذلك تم عرض الفقرات لمقياس الحبسة الانفعالية على (8) خبيراً من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية.الملحق(2) .

وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس من حيث ملائمتها لمستوى لعينة البحث الحالي وموافقتهم بدائل الاجابه ومدى مناسبتها وهل الفقرات جيدة أو تحتاج إلى تعديل.

ولتحليل آراء الخبراء على فقرات المقياس تم استخدام اختبار (كا^2) لعينة واحدة وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة دالة عند

مستوى (0.01) وهي توازن نسبة (80%) من عدد الخبراء والجدول رقم (7) يوضح ذلك :

جدول (7)

الفقرات	الموافقين	غير الموافقين	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجد ولية	عند مستوى الدلالة	النتيجة
1،2،3،4،6،7،8،9،10،11،12، 13،14،16،17،18،19،20	8	صفر	8	6.64	0.01	دالة
5، 15	7	1	4.5	3.84	0.01	دالة

عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين على صلاحية الفقرات وقيمة (مربع كاي) المحسوبة

من الجدول(7) يتضح حصول الموافقة على جميع صلاحية الفقرات (20) في قياس ما وضعت من أجله، المقياس، وهي التي ستحلل إحصائياً لحساب بعض المؤشرات الإحصائية.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) مقياس تورنتو)(T20):

أ- **القوة التمييزية للفقرات:** لحساب القوة التميزية للفقرات قام الباحثان بالخطوات الاتية:

1. حساب الدرجة الكلية لكل استمارة.
2. رتبت الدرجات التي حصل عليها افراد العينة من اعلى درجة الى اقل درجة.
3. حددت المجموعتان العليا والدنيا بنسبة(25%)، لكل مجموعة، فكان(30) فردا في كل مجموعة، إذ اشتملت المجموعتان على(60) فرداً.
4. طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وذلك لحساب القوة التمييزية لكل فقرة.

وقد جاءت القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات، اكبر من القيمة التائية الجدولية وعند مستوى دلالة (0.001) والجدول(8) يوضح ذلك.

جدول (8)

الفروق بين المجموعة العليا الأعلى والمجموعة الدنيا على مقياس الحبسة الانفعالية (الألكسثيميا)باستعمال اختبار T-Test " لدى عينة البحث الحالي ن=120

ابعاد مقياس الاكسثيميا	المجموعة العليا والدنيا	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
تحديد صعوبة المشاعر	العليا	30	25,23	3.08	19,51	0,001
	الدنيا	30	11,57	2,29		
وصف صعوبة المشاعر	العليا	30	18,73	2,13	25,85	0,001
	الدنيا	30	6,87	1,33		
الموجة التفكير للخارج	العليا	30	29,97	3,38	21,01	0,001
	الدنيا	30	13,63	2,59		
الدرجة الكلية للمقياس(الحبسة الانفعالية)	العليا	30	71,77	7,63	20,04	0,001
	الدنيا	30	34,40	6,79		

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائيًا بين االمجموعة العليا والمجموعة الدنيا في مقياس الحبسة الانفعالية (الألكسثيميا) وأبعاده؛ حيث بلغت قيم"ت "للحبسة الانفعالية(للألكسثيميا) وأبعادها(19,51 ،25,85 ،21,01 ،20,04) لبُعد صعوبة تحديد المشاعر، وبُعد صعوبة وصف المشاعر، وبُعد التفكير الموجه للخارج، على التوالي والدرجة الكلية الحبسة الانفعالية(للألكسثيميا) ، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى0,001، وكانت الفروق في اتجاه المجموعة العليا؛ مما يدل على صدق المقارنات الطرفية، وبالتالي فإن مقياس الألكسثيميا وأبعاده في البحث الحالي يتمتع بصدق داخلي متجانس،وذلك باستخدام صدق المقارنات الطرفية كأحد المحكات الداخلية للمقياس.

ب- **صدق الفقرات:** تم حساب صدق الفقرات بطريقة ايجاد العلاقة والفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والذي يمثل الاتساق الداخلي.ولغرض ايجاد صدق الفقرات ، تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة، والدرجة الكلية للمقياس والجدول(9) يوضح ذلك.

الجدول رقم(9)

يوضح معاملات ارتباط الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.502	6	0.329	11	0.520
2	0.392	7	0.570	12	0.390
3	0.385	8	0.366	13	0.348
4	0.328	9	0.412	14	0.335
5	0.398	10	0.521	15	0.341
16	0.444	17	0.370	18	0.385
19	0.551	20	0.570		

الثبات : وتم استخراج الثبات للمقياس بطريقتين هما :

اولاً : طريقة إعادة الاختبار :

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة ، قام الباحثان بإعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من تاريخ من التطبيق الأول ،وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب تم استخراج معامل الثبات للابعاد المقياس والمقياس ككل ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.87) .

ثانياً: معادلة الفاكرونباخ (Cronbach Alpha):

وتعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس معتمدة على أن كل فقرة من الفقرات هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ويؤشر معامل الثبات على اتساق اداء الافراد أي التجانس بين فقرات المقياس (عودة، 2000 ، ص 254)، وتم حساب

الثبات بهذه الطريقة على عينة ثبات بلغ عددها (40) طالبا حيث بلغ معامل الثبات (**0.89**) كما موضح في الجدول (10).

جدول (10)

معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار والفاكرونباخ

	معامل الثبات بطريقة	
مقياس الاسكثيميا لمورنتو	**إعادة الاختبار**	**الفاكرونباخ**
	0.87	**0.89**

إعداد تعليمات المقياس:

أعدَّ الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المجيب على الدقة والسرعة في الإجابة، وتضمنت تعليمات المقياس كيفية استخدام ورقة الإجابة، كما طلب من أفراد العينة الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر الاسم.

- **تطبيق مقياس الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا):** بعد استيفاء شروط المقياس الجيد، واستخراج أهم الخصائص القياسية له، ومحاولة التثبت من ملاءمتهما للمجتمع الدراسي لهذا البحث، قام الباحثان بتطبيقه على عينة البحث الأساسية بهدف استخراج النتائج وتحليلها.

الوسائل الإحصائية:

1. معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات صدق الفقرات، وكذلك ثبات المقياس.
2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس.
3. مربع كأي لمعرفة آراء الخبراء حول صلاحية الفقرات.
4. الوسط الحسابي.
5. الاختبار التائي لعينة واحدة.
6. معامل كرونباخ ألفا للتأكد من درجة الثبات للمقياس المستخدم ومقدار الاتساق الداخلي له.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول:

التعرف عن الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد / الرصافة الاولى.لغرض تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) واستخراج النتائج من عينة البحث البالغة (120) طالبا وطالبة من المرحلة المتوسطة والثانوية حيث اشارت النتائج ان افراد العينة قد حصلوا على متوسط حسابي قدرة (31,326) وبانحراف معياري قدرة(3,814) وقد تم حساب المتوسط النظري للمقياس فبلغ(60) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد ان الفرق ليس ذو دلالة احصائية عند مستوى(0.05) وبدرجة حرية(119) حيث وجد ان القيمة التائية المحسوبة(11.856) اكبر من القيمة الجدولية البالغة(1,960)، الجدول(11) يوضح ذلك:

جدول(11)

نتائج الاختبار التائي للعينة ككل في مقياس الحبسة الانفعالية(الالكسثيميا)

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة المحسوبة	التائية الجدولية	مستوى الدلالة
120	31,326	3,814	119	11,856	1,960	0,05 دالة

وهذه النتائج تدل على أن إفراد العينة ككل يعانون بالحبسة الانفعالية وحبس المشاعر وفقرها بالتعبير عن انفعالاتهم وتوجه تفكيرهم نحو الخارج ، وهذا يتفق مع الاطار النظري ؛**إذ** تعد الانفعالات من أهم عوامل بناء العلاقات الاجتماعية ومن الصعب على الفرد التكيف نفسيا واجتماعيا دون علاقات مع الآخرين ، وفهم مشاعرهم يسهم إلى حد كبير في تسيير عملية التفاعل الاجتماعي والقدرة على تنظيم الانفعالات الذاتية وضبطها (داود، 2016، ص 416) وتتفق نتائج البحث مع **درا سة كلٌّ من سونج وآخرون (2020) Song et al** و التي أشارت إلى انتشار الألكسثيميا بنسبة 17,9 ٪، بشكل كبير لدى المراهقين.

الهدف الثاني: التعرف عن الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) تبعا لمتغير الجنس.ذكور/ إناث) لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد / الرصافة /الاولى.

ولمعرفة الكشف عن الحبسة الانفعالية وتبعا لمتغير الجنس(ذكور، اناث) استخدم الباحثان اختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات العينة على مقياس الحبسة الانفعالية تبعا لمتغير الجنس اذ بلغ المتوسط الحسابي للطلاب عند تطبيق المقياس **(35 .457)** درجة وبانحراف معياري (7.249) درجة اما بالنسبة لفئة الطالبات فقد بلغ المتوسط الحسابي (36.200) درجة وانحراف معياري (6.775) درجة إذ بلغ الفرق بين المتوسطين (0.7429−)عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة احصائيا أي لا توجد فروق بين الذكور الاناث في ادائهم على مقياس الحبسة الانفعالية تعُزى الى متغير الجنس .والجدول (12) يوضح ذالك:

جدول(12)

يوضح الفرق بين متوسطات اداء الطلبة على مقياس الحبسة تبعا لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت لعينتين مستقلتين	درجة الحرية	مستوى الدلالة
			الفرق بين المتوسطات		
الذكور	35 .457	7.249	−0.7429	118	غير دالة 0.05
الإناث	36.200	6.775			

والنتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت اليها دراسة كل من وتتفق نتائج البحث مع دراسة كلٌّ من سونج وآخرون (2020) Song et al و التي أشارت إلى انتشار الألكسثيميا بنسبة 17,9 ٪، بشكل كبير مع أعراض الاكتئاب وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لمتغير النوع(ذكورا / إنا ثًا) للاكسثيميا.. واختلفت مع دراسة ايمان البنا (2003)بان اعراض الألكسيثميا كانت فى إتجاه الذكور، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعى الدرجة ومنخفضى الدرجة على مقياس الألكسيثميا.

الهدف الثالث: التعرف على اثر الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا) على التحصيل الدراسي تبعا لمتغير الجنس(ذكور –اناث) لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد / الرصافة /الاولى.

ولتعرف على وجود علاقة بين الحبسة الانفعالية والتحصيل الدراسي وتبعا لمتغير الجنس

ولمعرفة العلاقة استخرج الباحثان معامل ارتباط بيرسون لدرجات العينة على مقياس الحبسة الانفعالية ومعدل درجاتهم في الامتحان الفصلي الاول ومعدل الامتحانات نصف السنة و معدل الفصل الثاني بجمع الدرجات وتقسيمها على ثلاثة لاستخراج المعدل للسعي الدراسي للطلبة ، فقد بلغ معامل ارتباط بيرسون بين الحبسة الانفعالية ومعدل درجات الطالبات (0.107) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حريه (84) وهي غير دالة احصائيا أي لا توجد علاقة الحبسة الانفعالية وتحصيلهن الدراسي،واما فئه الطلاب(الذكور) قد بلغ (0.698) وعند مستوى (0.05) وبدرجة حريه (34) وهي ذات دلالة احصائية واضحة أي ان العلاقة موجودة بين الحبسة الانفعالية ومعدل درجاتهم لدى االذكور والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول(13)

يوضح العلاقة بين الحبسة الانفعالية والتحصيل الدراسيي تبعا لمتغير الجنس

المتغير	معامل الارتباط بين الحبسة الانفعالية والتحصيل الدراسي	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الحبسة الانفعالية و التحصيل الدراسي	0.107	84	دالة 0.05
	0.698	34	

وهذا يرجع الى ان مرحلة المراهقة التي يمر بها الذكور تكون اصعب من الاناث وهي مرحلة تكوين الهوية له واثبات الانا لديه لذا فأن حبس الانفعالات وضيق المشاعر تؤثر في طريقة تفكير الذكور اكثر من الاناث ولاسيما ان مجتمعنا وهو مجتمع ذكوري مما اثرت الحبسة الانفعالية على مستوى الطالب الدراسي وانخفاض تحصيله اكثر من تأثيرها على الطالبة وهذ يتفق مع الاطار النظري، بأن للتحصيل الدراسي أهمية كبيرة في تكييف الطالب

مع بيئته وذلك باستخدام حصيلة المعارف التي اكتسبها في التفكير وحل المشكلات التي تواجهه، وبالتالي فالتحصيل الدراسي للمتعلم هو الزاد الذي يواجه به الحياة بمتطلباتها ومشاكلها (تونسية، 2011، ص 114)، وإن قدرة الطالب على تغيير وجهة نظره إلى المشكلة التي يعالجها بالنظر إليها من زوايا مختلفة يعتبر من العوامل التي تؤثر دون شك في تحصيله الدراسي إيجابيا لا سلبا لذا نجد ان الطالب الذي يعاني مزاج سلبي او حبس المشاعر وانفعالاته لا يستطع مواجهة المشكلات وبالتي يتأثر مستواه الدراسي بشكل عام .

الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي :

- ان للتنشئة الاجتماعية والمناخ الاسري الذي يسود جو الاسرة ولاسيما المشحون بالمشاكل الاسرية له تأثير سلبي على حياة الابناء في كتم مشاعرهم او حبسها واصابتهم بالانطواء والعزلة.
- ان مرحلة المراهقة التي يمر بها الطالب دون توجيه من قبل الاسرة والمدرسة تكون احد الاسباب التي تؤدي به الى حبس انفعالاته لانها مرحلة تكوين الهوية له واثبات الانا لديه لذا فأن حبس الانفعالات وضيق المشاعر تؤثر في طريقة تفكيره وتؤثر على تحصيله الدراسي.
- تُعد بعض المدارس مسؤولة عن غرس بعض السلوكيات الغير مرغوبة كحبس الانفعالات لعدم فسح المجال او اعطاء الفرصة لهم بالتعبير عن مشاعرهم بحرية وتاكيد ذاتهم بسبب اتباعهم بعض الاساليب التسلطية ؛لذا يضطر الطالب الى كتم مشاعره وحبسهاواصابته بالحبسة الانفعالية.
- ان الطالب الذي يعاني مزاج سلبي او حبس المشاعر وانفعالاته لا يستطع مواجهة المشكلات التي تواجهه وبالتي تتأثر حياته العلمية وينخفض مستواه الدراسي بشكل عام
- ان استخدام الانشطة الاصفية والمشاركات الرياضية والفنية والثقافية تلعب دورا ايجابيا في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة وتسهم في تحسين تكيفهم النفسي والاجتماعي والدراسي. .

توصيات:

- يجب على إدارات المؤسسات التعليمية إعداد رحلات ترفيهية وتثقيفية للتلاميذ تسمح لهم بالتنفيس عما بداخلهم والتعبير عن مشاعرهم.
- إعداد ملفات خاصة لكل طالب يدون فيه بيانات تفصيلية عن حالته الانفعالية والصحية والاجتماعية والاقتصادية ومستواه التحصيلى وبيانات عن سلوكه العام فى الفصل الدراسى وما يعانيه من مشكلات
- تعزيز دور الارشاد النفسي والتربوي والاجتماعي للمعلم لمساعدة الطالب الذين يعانون من الحبسة الانفعالية و العمل على تطوير إمكاناتهم لزيادة التحصيل الاكاديمي.
- عمل ندوات وورش توعية لطلبة المدارس المتعلقة بمفهوم الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا).
- وتزويد الباحثين بالمعلومات الاثرائية عنه ليستسنى وضع الحلول والمعالجات لهذه المشكلات النفسية وتاثيرها على المستوى الدراسي وانخفاض التحصيل، والمساهمة في وضع برامج توعوية عن أضرار الحبسة الانفعالية (الاكسثيميا) اوما يترتب عليه من ظهورمشكلات نفسية وجسدية على الصحة النفسية للمراهقين، وفي ضوء وما تسفر عنه نتائج البحث الحالي يمكن إعداد برامج إرشادية لخفض الحبسة الانفعالية (الألكسثيميا) لدى المراهقين وتوجيه أنظار مخططي المناهج إلى تشجيع المواقف والأنشطة الجماعية التي تسهم في توكيد ذواتهم وتنميتها.
- زيادة الوعي المجتمعي وخصوص لدى المراهقين بالاثار السلبية للحبسة الانفعالية من الناحية النفسية والمعرفية والوجدانية والجسمية، وأثر كل ذلك على أدائهم الاكاديمي وتحصيلهم الدراسي وعلاقتهم الأسرية ولأصدقاء .
- قيام الاسرة بمساعدة أبنائهم على المذاكرة والاهتمام بالسؤال عن سلوكهم وتحصيلهم بالمدرسة.
- توفير الدافعية والتحفيز لدي الطلبة بالمدارس.

مقترحات.

- إجراء المزيد من البحوث لدراسة الفروق بين الجنسين (ذكور و إناث) فى الإصابة بالألكسيثميا لدى فئات عمرية مختلفة.
- –اجراء دراسة فاعلية برنامج إرشادى لتنمية مهارات التعبير عن المشاعر لدى عينة من المراهقين المصابين بالحبسة الانفعالية (الألكسيثميا).
- العمل على إعداد البرامج التي تستهدف خفض حدة الالكشيميا خاصة لدى الطلبة بكافة المراحل التعليمية المختلفة.

المصادر:

- إبراهيم، عفاف بركات (٢٠١٠)" دراسة فاعلية برنامج إرشادي في تحسين نقص التعبير عن المشاعر اللإلكسيثميا لدي عينة من ذوي اضطرابات الأكل "، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها.
- إسماعيلي، يامنة عبد القادر. (2011): أنماط التفكير ومستويات التحصيل الد راسي ، اليازوري للنشر،الأردن.
- إيمان عبد الله البنا (٢٠٠٣): الألكسيثميا "صعوبة تحديد ووصف المشاعر" وأنماط التعامل مع الضغوط، جامعة عين شمس، حولية : كلية الآداب، (٥٥-١٥)
- بني يونس، محمد (2009). سيكولوجية الدافعية والانفعالات،عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بن يوسف أمال (2008): ، العلاقة بين استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم وأثرها على التحصيل الدراسي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم التربية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- بوخالفة سليمة (2015): الصلابة النفسية ة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، لتلاميذ الثانوي، مذكرة ماجيستر في علم النفس، جامعة ورقلة.
- حسن مصطفى عبدالمعطي (2008) المقاييس النفسية المقننة. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق

- القاضي يوسف مصطفى وآخرين، (1981):الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى .
- قو اري ناصر، زحاف عبد القادر، (2014) . الدافعية للتعلم وعالقتها بالتحصيل الدراسي في مادة اللغة إلجليزية لدى طلبة السنة الثانية من التعليم الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، علوم التربية، جامعة موالي الطاهر، سعيدة، الجزائر.
- فطرياني، موليدا. (2020):تأثير الطريقة المباشرة على التحصيل الد ا رسي للطلبة في تعليم اللغة العربية دراسة تجربية بالمدرسة العالية الحكومية، جامعة الرا يرى الإسلامية الحكومية بند إتشيه:أندونيسيا.
- دانييل جولمان (١٩٩٥) : الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلي الجبالي ،سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأداب ،الكويت المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، ع .٢٦٢ ، أكتوبر، ٢٠٠٠
- داوود, نسيمة علي.(2016). العلاقة بين الألكسيثيميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي والاجتماعي وحجم الأسرة والجنس. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 12(4)،415- 434.
- زين العابدين، فارس ،(2016): صعوبة التعرف على المشاعر(الا لكسثيميا)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مخبر المهارات الحياتية، ع ،3 جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- صابر ،سامية محمد (٢٠١١) "اللإلكسيثميا وعلاقتها بنوعية (جودة النوم) لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة"مجلد الثاني والعشرين ، العدد الثاني من٢٧٥ -٢٧٦
- محمد رزق البحيري (٢٠٠٩) : إسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالألكسيثميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقياً، دراسات نفسية، (٤) (١٩) ، ٨١٥ -٨٨٣.
- مولاي، محمد بودخلي. (4 200) :طرق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل الدر اسي، ديوان
- المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- يونسي، تونسية.(2011): تقديرات الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمرا هقين المكفوفين، رسالة ماجستير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- القاضي يوسف مصطفى وآخرين، (1981) :الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى .

المصادر الاجنبية

- American psychiatric association(2000). Diagnostic and statistical - annual of mental discover . ed). Washing ton D.c
- Jessimer-،M Markham, R. Alexithymia : A Right Hemisphere Dysfunction -٥٤
- Specific to Recognition of Certain Facial Expressions? Brain and Cognition, vol. 34, No. 2, 1997, p.p. 246-258.
- Hussain, S., and Ahmed, Z. (2013). Parental- acceptance-rejection as predictor of alexithymia
- among students in Gilgit-Pakistan. International
- Journal of Information and Education Technology – 285 ،(3)4 ، 288
- Lemche, E., Klann-Delius, G., Koch, R. (2004- Mentalizing language development in a longitudinal attachment sample: For alexithymia Psycho-Therapy and Psychosomatics, 73, 366-374
- Mario cusinato and lucianol'ABats (2012) psychology of emotions
- , motivations and actions , novascience publishers , new York.

-Neumann, J. J. Sollers III, J. F. Thayer, S. R. Waldstein , Alexithymia Predicts Attenuated Autonomic Reactivity But Prolonged Recovery to Anger Recall in Young Women,

International Journal of Psychophysiology, vol. 53,2004, p.p. 183-195.

- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. Personality and Individual Differences, 54(1), 97-10
- Sifneos, P. (1973). The prevalence of "alexithymic-characteristicsin psychosomatic patients Psychotherapy and Psychosomatics, 22, 255-266
- S. Fukudo M. Kano, The Alexithymic Brain: The Neural Pathways Linking
- Alexithymia to Physical Disorders , op. cit. aggressive behavior and depression among Lebanese-
- Sfeir, E., Geara, C., Hallit, S., & Obeid, S. (2020). Alexithymia adolescents: A cross-sectional study. Child and adolescent psychiatry and mental health, 14(1), 1-7
- Song, X., Li, D., Hu, J., Yang, R., Wan, Y., Fang, J., & Zhang .(2020)Moderating role of health literacy on the association between alexithymia and depressive symptoms in middle school students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 5321
- Turkam, F. J (2011). Social work treatment " Interlocking theoretical approaches ."- 5th ed.، Oxford University ،New York

ملحق1

مقياس (تورنتو) لقياس الحبسة الانفعالية (الالكسثيميا)

ت	الفقـرات	تنطبق عليّ تماما	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ ابداً
1	غالبا ما أكون مشوشا حول ما أشعر به حقيقة.				
2	أشعر بأحاسيس في جسمي حتى الأطباء لا يستطيعون فهمها.				
3	عندما أكون منزعجا لا أعرف ما إذا كنت حزينا أم خائفا أم غاضبا				
4	غالبا ما أكون مشوشا بشأن أحاسيس في جسمي.				
5	لدي مشاعر لست قادرا على تحديدها بشكل واضح				
6	لا أعرف ما الذي يجري بداخلي.				
7	في معظم الأوقات لا أعرف لماذا أنا غاضب.				
8	8 من الصعب علي إيجاد الكلمات المناسبة لوصف مشاعري				
9	أستطيع وصف مشاعري بسهولة.				
10	أجد صعوبة في وصف شعوري نحو الآخرين				
11	يطلب مني الآخرون باستمرار أن أعبرعن مشاعري أكثر.				
12	أجد صعوبة في البوح بمشاعري الخاصة حتى لأقرب أصدقائي				
13	أفضل حل المشكلة بدل مجرد وصفها او الحديث عنها.				

ت	الفقــرات	تنطبق عليّ تماما	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ ابداً
14	أفضل أن أدع الأمور تحدث كما هي بدلا من محاولة فهم أسباب حدوثها بهذا الشكل.				
15	من الضروري للأشخاص معرفة ما يشعرون به.				
16	أفضل الحديث مع الناس حول روتين حياتهم اليومي بدل الحديث عن مشاعرهم.				
17	أفضل مشاهدة العروض الترفيهية الكوميدية بدل مشاهدة العروض الدرامية .				
18	يمكنني أن أشعر بأنني قريب من شخص ما ، حتى في لحظات صمته				
19	أجد أن استكشاف مشاعري يفيدني في حل مشكلاتي الشخصية.				
20	أجد أن محاولة البحث عن معنى خفي في الأفلام أوالمسرحيات يقلل من المتعة في مشاهدتها.				

ملحق(2)

الاستبانة			
يرجى التفضل بوضع علامة (X) في المربع الذي يشير للإجابة المناسبة			
اولا: البيانات الشخصية:			
الجنس:	أنثى ( )		ذكر ( )
ثانيا: مرحلة الدراسة :			
المرحلة المتوسطة :	الصف الأول: ( )	الصف الثاني: ( )	الصف الثالث:( )
المرحلة االثانوية :	الصف الاول: ( )	الصف الثاني( )	الصف الثالث :( )
ثالثا: المعدل الد راسي:			
مرتفع ( )	متوسط ( )		منخفض( )

ملحق(3)

اسماء الخبراء والمحكمين للمقياس

ت	اسم المحكم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د آسو محمد سعيد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	وزارة التعليم العالي/ رئيس الجمعية العراقية للارشاد النفسي
2	أ. د اسيل صبار محمد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	العلوم التربوية و النفسية /جامعة الانبار
3	أ. د .متمرس.سعاد سبتي الشاوي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
4	. أ. د فاطمة هاشم قاسم المالكي	علم نفس النمو	الكلية التربوية المفتوحة
5	أ. د هدية جاسم حسن	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربوية /وزارة التربية
6	أ. د محمود شاكر عبد الرزاق	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية جامعة المستنصرية
7	أ. م. د هدى عبد الرزاق الجنزيل	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية جامعة المستنصرية
8	م. د حنان موسى عمران	علم النفس الاكلينيكي	جامعة الامام جعفر الصادق (ع)