الشعور بالذنب وعلاقته بالتكتم الانفعالي
لدى المطلقات في محافظة النجف

المدرس المساعد
زهراء يوسف عبد الحسن الرماحي
وزارة التربية/مديرية تربية محافظة النجف

الشعور بالذنب وعلاقته بالتكتم الانفعالي لدى المطلقات في محافظة النجف

Guilt and Its Relation to Emotional Suppression among Divorced Women in Al-Najaf Governorate

المدرس المساعد
زهراء يوسف عبد الحسن الرماحي
وزارة التربية/مديرية تربية محافظة النجف
Assistant Lecturer / Zahraa Youssef Abdul-Hassan Al-Rumahi
Ministry of Education / Directorate of Education
in Al-Najaf Governorate
alrmahyly774@gmail.com

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي التعرف الى الشعور بالذنب والتكتم لانفعالي عند المطلقات كذلك العلاقة الارتباطية بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي عند المطلقات في محافظة النجف الاشرف ،اذ بلغت العينة (٣٣٨)امراة مطلقة ،طبق عليهن مقياس التي تم بناءه للشعور بالذنب الذي يتألف من ٢٠ فقرة ضمن (٣) بدائل للاجابه ،وتم تبني الاداة الثانيه(مقياس التكتم الانفعالي بريس واخرون(٢٠١٨) preece et alالمترجم من قبل (البياتي ٢٠٢٣)الذي يتألف من (٢٤)فقرة ضمن (٧)بدائل للاجابة ،تم حساب الصدق والثبات للمقياسين، اظهرت النتائج الى ان عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من الشعور بالذنب ،كذلك لديهم تكتم انفعالي عالي ،كذلك هناك علاقة ارتباطية طرديه بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي عند المطلقات، فتوصلت الباحثة الى مجموعه من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية:- الشعور بالذنب ،التكتم الانفعالي، النساء المطلقات.

Research Summary :

The present study aims to explore feelings of guilt and emotional suppression among divorced women, as well as to examine the nature of the correlational relationship between guilt and emotional suppression among them in Al-Najaf Al-Ashraf Governorate. The research sample consisted of (338) divorced women. A guilt scale, developed by the researcher

as well as a high level of emotional suppression. Moreover, a positive correlational relationship was found between guilt and emotional suppression among divorced women. In light of these findings, the researcher reached a set of recommendations and suggestions
Keywords: guilt, Emotional suppression, divorced women.

and consisting of (20) items with (3) response options, was administered. In addition, the Emotional Suppression Scale by Preece et al. (2018), translated by Al-Bayati (2023), which consists of (24) items with (7) response options, was adopted. The validity and reliability of both scales were verified ,The results showed that the sample demonstrated a high level of guilt

مشكله البحث:-

أضحى الطلاق في الوقت الحاضر ظاهرة اجتماعية متنامية تهدد استقرار الأسرة وتماسك المجتمع،إذ لم يعد مجرد انفصال زوجين، بل أصبح مولّدًا لمجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تنعكس على الأبناء في صورة اضطرابات سلوكية وضعف في التحصيل الدراسي والشعور بفقدان الأمن العاطفي، كما تؤثر سلبًا على استقرار الأفراد واندماجهم الاجتماعي، فالطلاق غالبًا ما يؤدي إلى شعور الفرد بالذنب، سواء نتيجة إحساسه بالفشل في الحفاظ على العلاقة الزوجية، أو شعوره بالمسؤولية تجاه الأبناء، أو إدراكه لتأثير الانفصال على محيطه الاجتماعي، ويترتب على هذا الشعور بالذنب مجموعة من الانفعالات السلبية التي قد تجعل الفرد يلجأ إلى التكتم الانفعالي، أي كبت المشاعر وعدم التعبير عنها، كآلية دفاعية للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية الناجمة عن الطلاق، ولتجنب مواجهة الأحكام المجتمعية أو الصراعات الشخصية ، كما أن التحولات الثقافية والاجتماعية المتسارعة، والضغوط الاقتصادية، والتغير في منظومة القيم الأسرية، وانتشار الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، جميعها عوامل تزيد من تعقيد هذه الظاهرة وتفاقم آثارها النفسية والسلوكية. وعليه، فإن مشكلة البحث تتمثل في محاولة فهم العلاقة المتشابكة بين الطلاق، والشعور بالذنب، والتكتم الانفعالي، وتحليل كيفية تأثير الطلاق على الصحة النفسية للفرد عبر آليات الشعور بالذنب، واستكشاف دور التكتم الانفعالي كاستراتيجية تكيفية، بهدف توفير فهم علمي شامل يمكن الاستفادة منه في الحد من الآثار السلبية لهذه الظاهرة على الفرد والأسرة والمجتمع.

ان الشعور بالذنب حالة انفعالية خاصة تتضمن مشاعر مؤلمة نابعة من ضمير الفرد بسبب ارتكابه فعلاً أو حدثاً يتأسف عليه آسفا معمقا ، ويفضل الشعور بالذنب كفة انتقاد الذات وهو بذلك يؤدي دور الموازنة بين الانانية والخصمان فان عواطف الذنب يمكنها ان تؤدي الى اختلال في التوازن (الصاحب ،٢٠١١ : ٢٨)(الشبؤون ،٢٠١١ : ٥٩)،فيعتبر من المشكلات الشائعة

في مختلف المجتمعات، حيث تواجه المرأة المطلقة ضغوطاً نفسية وصحية تجعلها غير قادرة على مواصلة مسيرة حياتها بشكل متوازن، وقد تسهم هذه الظاهرة في إعاقة قدرتها على التوافق والانسجام مع واقعها الجديد، الأمر الذي ينعكس سلباً على شؤون حياتها اليومية، فتجد نفسها أسيرة لقرار الطلاق وما يترتب عليه من تبعات ،وهنا اختلفت مع دراسه(العبادي،٢٠٢٠) اذا ابرزت نتائج الدراسه الى ان النساء المطلقات لديهن مستوى متوسط من الشعور بالذنب.

بينما بينت دراسه (فارس ،٢٠١٦) ان عينه البحث لديهم شعور عالي بالذنب وهذا ما اشار اليه ادلر بأن الشعور بالذنب موجود الى حد ما في كل انسان، لان الافراد جميعا يجدون انفسهم في ضروف واحوال يرغبون الى تحسينها.

يمثل التكتم الانفعالي حالة من العجز لدى الفرد في التعبير عن عواطفه وانفعالاته أو التعرف على مشاعره الداخلية (Elfhagk & Lundh, 2007:391)، الأمر الذي قد ينعكس سلبًا على صحته النفسية والاجتماعية، فالتكتم الانفعالي يؤدي إلى صعوبة في وصف المشاعر والحالة الانفعالية، مما يضعف القدرة على التعاطف مع الآخرين وإدراك مشاعرهم، ويزيد من حدة الضغوط النفسية، ويحدّ من العلاقات الاجتماعية الناجحة، إضافة إلى تقليل فرص الاستمتاع بالحياة والشعور بالبهجة (داود، ٢٠١٦ :٤١٦).

وتبرز خطورة هذا الجانب بوضوح لدى المطلقات، حيث يفاقم التكتم الانفعالي معاناتهن النفسية ويجعل من الصعب عليهن التكيف مع ظروفهن الجديدة، ويؤثر في قدرتهن على بناء علاقات اجتماعية صحية أو الانخراط في أنشطة إيجابية تخفف من آثار الطلاق، مما قد يؤدي إلى انعزالهن والشعور بالحرمان العاطفي والاجتماعي. بينت الدراسات أن التكتم الانفعالي لا يقتصر أثره على الجانب النفسي فحسب، بل يمتد ليؤثر في الصحة الجسدية والعلاقات الاجتماعية، اذ يرتبط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب واضطرابات النوم ، إضافة إلى ضعف القدرة على التواصل مع الآخرين وفقدان الدعم الاجتماعي. وفي حالة المطلقات،يصبح الأمر أكثر مضاعفة بعد تجربة الانفصال فدراسه (٢٠٠٨ ، Mayer) أكدت أن مستوى التكتم الانفعالي مؤشرا قويا يرتبط مع الاكتئاب (فارس ، ٢٠١٦ ، ٢٧).

وبحسب رأي الباحثه ان بالرغم من تزايد الاهتمام الأكاديمي بالشعور بالذنب وصعوبات التنظيم الانفعالي، إلّا أن تنفيذ هذه العلاقة بين هاتين المصطلحين وتنفيذهم على فئة المطلقات، خصوصًا في السياق العربي، ما زال يشهد ندرة واضحة في الدراسات ومن هنا تبرز المشكلة ،ان الشعور بالذنب والذي يأتي حينما يقوم الفرد بعمل لا يرضاه الضمير يؤدي الى التكتم

الانفعالي، وبناء على ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال التالي

س/ ماهي العلاقة الارتباطية بين الشعور بالذ٠نب والتكتم الانفعالي عند المطلقات في محافظه النجف الاشرف؟

الأهمـية النظرية

تكتسب دراسة الشعور بالذنب وعلاقته بالتكتم الانفعالي لدى المطلقات أهمية كبيرة في مجال علم النفس الاجتماعي والنفسي السريري، إذ توفر النظرية النفسية إطاراً لفهم المشاعر السلبية التي قد تنشأ نتيجة التجارب الحياتية المؤلمة كالطلاق. فالشعور بالذنب يعد من المشاعر التي تؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد وتفاعله مع محيطه الاجتماعي، وقد يؤدي إلى الانسحاب أو الصمت العاطفي، بينما يمثل التكتم الانفعالي أسلوباً دفاعياً يلجأ إليه الفرد لتجنب مواجهة هذه المشاعر الصعبة، و دراسة العلاقة بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي تساهم في الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما تساعد على التنبؤ بالمشكلات النفسية المحتملة مثل القلق أو الاكتئاب. وتزداد أهمية هذا البحث لدى المطلقات، نظراً للضغوط الاجتماعية والثقافية التي قد تزيد من احتمالية الشعور بالذنب وصعوبة التعبير عن المشاعر، مما يجعل فهم هذه العلاقة أمراً حيوياً لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي المناسب، وتطوير برامج استشارية وعلاجية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة لهذه الفئة.

يمثل الشعور بالذنب وسيلة تربوية تهدف إلى دفع الفرد للاعتراف بأخطائه وتحمل نتائجها، إلا أن تضخمه ليتحول إلى ذنب وهمي قد يعرقل التفكير السوي ويقود إلى تضخيم الأخطاء، كما يظهر بوضوح لدى المصابين بالاكتئاب، إذ يُعد هذا الشعور المبالغ فيه سمة أساسية ومميزة لتشخيصه عن بقية الاضطرابات النفسية. وقد تظهر مشاعر الذنب الوهمية كذلك لدى بعض المرضى الذهانيين، إذ يشعرون بالذنب تجاه أخطاء لم يرتكبوها فعليًا (الفتني، ١٩٧٠، ص ٢٤٥)

ان التعبير عن الانفعالات من السمات السلوكية الأساسية التي تميّز الإنسان، إذ يُستدل من خلالها على شخصيته وقدرته على التواصل والتأثير في الآخرين والتعاطف معهم، وقد حظي هذا الجانب باهتمام واسع من الباحثين خلال العقود الماضية، حيث تناولت الدراسات كيفية الوعي بالانفعالات وضبطها، ومدى انعكاسها على الصحة النفسية والجسدية (Taylor, Bagby & Barker, 1997:30) إذ يُمكّن من خلاله الحكم على شخصية الفرد وقدرته على التواصل والتأثير والتعاطف مع الآخرين. وخلال العقدين الأخيرين ازداد الاهتمام العلمي بدراسة الانفعالات، من اذ الوعي بها وضبطها، ومدى انعكاسها على الصحة النفسية والجسمية

(Taylor, Bagby & Barker, 1997: 30).

ومن أبرز الموضوعات التي حظيت باهتمام الباحثين في هذا المجال مؤخرًا مفهوم التكتم الانفعالي (Alexithymia)، والذي يُعبر عن عجز الفرد عن وصف مشاعره وانفعالاته وعدم إدراكه لمكوناته الشعورية الداخلية (Elfhag & Lundh, 2007: 39).

يُعد الطلاق ظاهرة اجتماعية وإنسانية ذات بُعد عالمي، إذ يرتبط كحال الزواج بأهم مؤسسة اجتماعية وهي الأسرة، ولا يقتصر حدوثه على مجتمع أو ثقافة بعينها، بل عُرف منذ القدم في مختلف الشعوب. ويُنظر إليه باعتباره أحد الأسباب الرئيسة لتفكك النسيج الأسري وانهياره، وما ينجم عنه من مشكلات نفسية وانحرافات سلوكية قد تترك آثارًا سلبية عميقة على الصحة النفسية للأفراد (أبو قح، ٢٠٢٠:٥٥).

❖ تتجلى الاهمية التطبيقية للبحث الحالي:-

في إمكانية توظيف نتائجه في تطوير برامج علاجية وإرشادية تسهم في تخفيف حدة الشعور بالذنب عند المطلقات وتقليل التكتم الانفعالي، مما يساعدهن على التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة بعد الطلاق، ويدعم الجهود المؤسسية والمجتمعية الموجهة لرعايتهن

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى:-

١- الشعور بالذنب عند المطلقات

٢- التكتم لانفعالي عند المطلقات

٣- العلاقة الارتباطية بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي عند المطلقات في محافظة النجف الاشرف

حدود البحث

تم تحديد البحث بالاتي:.

١) الحدود الموضوعية :- اذ اقتصرت على قياس الشعور بالذنب وعلاقة التكتم الانفعالي عند المطلقات في محافظة النجف الاشرف.

٢) الحدود البشرية :. تم تطبيق البحث على النساء المطلقات في محافظة النجف الاشرف.

٣) الحدود المكانية :ضمن شبكة الرعاية الاجتماعية في دائرة الرعاية الاجتماعية للمرأة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية في النجف الاشرف.

٤) الحدود الزمنية : هي العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

تحديد المصطلحات

أولاً: الشعور بالذنب:عرفه كلا من

١-**فرويد (Freud, 1939)**: محصلة لتأنيب وتوبيخ الأنا الأعلى لذات الفرد والوسيلة الرئيسية لكبح الدوافع العدوانية الفطرية (فرانك، ١٩٩٩، ص ٤٥٢)

٢- **الشبؤون(٢٠١١)** بأنة حالة انفعالية خاصة تتضمن مشاعر مؤلمة نابعة من ضمير الفرد نتيجة لارتكابه فعلا او حدثا يأسف علية

اسفا عميقا وهو ايضا شعور بالإثم مؤلم وغير مريح مرتبط بالخوف (الشبؤون،٢٠١١:٥٩)

٣- **الصاحب (٢٠١١)**بأنة شعور سلبي موجة نحو الذات يتضمن مشاعر الخوف والقلق، الاحساس بالآثم ،ادانة الذات ونقدها والمبالغة في محاسبتها على الافعال التي تصدر عنها(الصاحب،٢٠١١:٧١).

٤-**الغانمي (٢٠١٤)**بأنة سلوك معقد نتيجة فعل قام به الشخص يعتقد انه يتعارض مع القيم ويبعث على الضيق والكدر ويسبب لة الشعور بالإثم(الغانمي،٢٠١٤ : ٦٥).

التعريفا النظري للشعور بالذنب :اعتمدت الباحثة تعريف فرويد (Freud, 1939) تعريفا نضريا.

التعريف الاجرائي:-هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات مقياس الشعور بالذنب الذي اعد لهذه .

ثانياً: التكتم الانفعالي :عرفه كلا من

١-**بريس واخرون(٢٠١٨):** حالة ضعف أساسي في عمليات تنظيم العاطفة الرئيسية المتمثلة في الاهتمام (أي ضعف في الادراك الموجه داخليا) وتقييم (أي صعوبة ووصف مشاعر)(Preece et al,2018:45).

٢-**خلفي (٢٠٢١)** و التكتم كبناء وسمه شخصية تتميز اساسا بصعوبات التعبير على المشاعر والتعبير عنها ، وترتبط بضعف في القدرة على التوسيم والتعبير على تعبيرات الوجه العاطفية والمحفزات المعجمية . **(خلفي،٢٠٢١:٧٧)**

٣- **عبيب(٢٠٢٢)** وهو قصور في بعض المهارات الشخصية المرتبطة بالقدرة على إقامة العلاقات الإجتماعية وتحمل الضغوط وعدم القدرة على ضبط الذات . **(عبيب، ،٢٠٢٢: ٧٤٥)**

التعريف النظري:-لقد اعتمدت الباحثة تعريف بريس واخرون(٢٠١٨) Preece et al للتكتم الانفعالي تعريفا نظريا .

التعريف الاجرائي:-هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات مقياس التكتم الانفعالي التي تم تبني من بريس واخرون(٢٠١٨) Preece et al.

ثالثا:الطلاق عرفه كل من:-

- **داودي (٢٠٠٧):**صفه حكمية ترفع حلية متعة الزوج بزوجته موجبا تكررها مرتين زيادة على الاولى للتحريم (داودي،٢٠٠٧: ٢٣٨).

جانم (٢٠٠٨): رفع قيد النكاح في الحال أو المآل بلفظ خاص، أي بأنه رفع القيد الثابت شرعا (جانم،٢٠٠٨) .

الفصل الثاني

المحور الاول :اطار نظري

مفهوم الشعور بالذنب: يتنامى الشعور بالذنب ع يندما يضطرب الاندماج بين الاشخاص نتيجة لعدم التفريق الشكل والارضية واللاوعي

واللاتواصل، في حين يرى البيرت اليس(Ellis Albert)ان من مسببات شعور الانسان بالذنب هو عدم قدرته على ان يتخلص منافكار مثل (يجب وينبغي ويتحتم) فهناك علاقة واضحة بين الافكار اللاعقلانية التي يرددها إحساسه بالذنب (سعفان،١٩٩٥:٢٣٨-٢٤١).

النظريات التي فسرت الشعور بالذنب

نظرية التحليل النفسي (فرويد):

يرى علماء النفس من المدرسة الفرويدية أن الشعور بالذنب ينشأ نتيجة الصراع القائم بين "الأنا" و"الأنا الأعلى". فمن منظور فرويد، يُعد الذنب عاطفة أساسية مرتبطة بعمل الأنا الأعلى في تقويم وضبط سلوك الفرد، إلا أن المبالغة في هذا الشعور قد تقود إلى ظهور أعراض نفسية مرضية.

تشير مشاعر الذنب إلى حالات وجدانية مركبة تتداخل فيها الجوانب الشعورية واللاشعورية. إذ يرتبط هذا الشعور بشكل غير واعٍ بتجارب الطفولة والأخطاء المبكرة، كما أن الذكريات والخبرات قد تعمل على حماية الفرد من مواجهة مخاوفه العقابية اللاشعورية، وهو ما يجعل وظائف الأنا الأعلى معقدة للغاية. فقد يشعر الفرد أحياناً بقلق النجاح الذي يتحول إلى ذنب شعوري، لكنه في الغالب يعجز عن إدراك أن ما يعيشه هو عقاب ذاتي يتمثل في إحباط محاولاته لتحقيق التميز أو الإنجاز الأكاديمي أو الشعور بالرضا والسعادة.

يُعد فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩) من أوائل المنظرين النفسيين الذين تناولوا مفهوم الذنب (Guilt)، حيث اعتبره نتاجاً لعمليات التأنيب والتوبيخ التي يمارسها الأنا الأعلى على الفرد، وأداة رئيسية للحد من الدوافع العدوانية الفطرية. وقد انصبت جهوده النظرية على توضيح أصول العصاب وفهم الأسباب والمسارات المرضية الكامنة وراء حالات الشعور بالذنب.(Miller, 2003)

تُظهر النظرة الإيجابية لمفهوم الذنب أن له دوراً مهماً في تعزيز التعاطف والتوافق الاجتماعي، إذ يساعد الفرد على إدراك الخطأ المرتكب وما نتج عنه من أذى أو معاناة للآخرين. وغالباً ما يرتبط هذا الشعور بحاجة ملحّة إلى التصحيح والإصلاح، حيث يسعى الأفراد الذين يشعرون بالذنب إلى القيام بسلوكيات تعويضية تهدف إلى إصلاح ما ارتكبوه من أخطاء. ويكون هؤلاء الأفراد مدفوعين بشعور عميق بالمسؤولية عن أفعالهم، مما يدفعهم إلى الاعتراف والاعتذار وطلب الصفح والمسامحة، إضافةً إلى تبنّي سلوكيات تهدف إلى تسوية الأضرار الناتجة عن أفعالهم (Bybee & Zigle, 1996).

في المقابل، يبرز المنظور السلبي للذنب، الذي يُعبّر عنه من خلال النظرة الفرويدية، حيث يُنظر إليه على أنه شعور مؤلم قد يقود إلى استجابات غير عقلانية. إذ يتجلى في بعض الحالات عبر مشاعر الخزي أو اللوم أو الندم المفرط، وهي مشاعر قد تضعف قدرة الفرد على

ضبط ذاته وإدارة عاطفة الذنب بشكل فعّال، مما يؤدي إلى نتائج عكسية تتمثل في خلخلة التوازن النفسي وفقدان القدرة على التنظيم الانفعالي السليم

- **مفهوم التكتم الانفعالي :**

يشتق مفهوم التكتم الانفعالي من الاصل اليوناني (Alexithymia) وهو مفهوم مكون من مقطع(Alexi)ويعني قلة او عدم وجود كلمات، ومقطع(Thymoia) يعني الانفعالات او الأحاسيس، وتعني حرفياً لا توجد كلمات للانفعال (Stenner,2004:159.)

وبداية من اشار الى هذا المفهوم الطبيب النفسي سفينيوس (١٩٧٣) وكان يطلقه على المرضى الذين لديهم اعراض نفسجسمية (سيكوسوماتية) ويعانون تعقيد في القدرة على وصف مشاكلهم تجاه موقف يحتاج ذلك، ثم اصبح يستخدم هذا المصطلح على هؤلاء الاشخاص فقط دون الرجوع االمراض سيكوسوماتية مصاحبة(Mallor,2005;299.)

مميزات التكتم الانفعالي:

يتسم التكتم الانفعالي بعدد من الخصائص التي تميّزه، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

١. صعوبة التمييز بين العواطف والمشاعر الجسدية.

٢. ضعف القدرة على وصف الأحاسيس والتعبير عنها لفظيًا، مع الميل إلى تجنّب الحديث عن مشاعره.

٣. فقر الحياة الخيالية وانعدام النشاط التخييلي.

٤. اعتماد أسلوب التفكير الخارجي، نتيجة وجود خلل في العمليات التصورية وعجز في المخيلة الوجدانية المرتبطة بالصور والذكريات.

٥. ضعف القدرة على التعاطف مع الآخرين.

٦. صعوبة تحديد الحالة الانفعالية للآخرين، وهو ما ينعكس في قصور القدرة على التقمص الوجداني. وقد أشار (Decety & Jackson, 2004) إلى أن التعاطف يتطلب توفر ثلاثة مكونات أساسية: القدرة العاطفية على الاستجابة للآخرين، والمقدرة المعرفية على فهم مدركاتهم ووجهات نظرهم، إضافة إلى آلية تنسيقية لمتابعة عواطف الذات والآخرين (علي داود، ٢٠١٦: ٤١٦)

أنواع التكتم الانفعالي :

١-التكتم الانفعالي الأساسي الأولي :يعتبر هذا النوع كعامل منتظم مدى الحياة ويمكن أن يؤدي الى مرض جسدي وقد تتدفق من صدمة نفسية تحدث في سن الصغر وتكمن عوامل التهلكة في مرحلة الطفولة .

٢-التكتم الانفعالي العضوي:وهي الحالة التي بتسبب فيها تلف عضوي للهياكل الدماغية نتيجة تناقص المادة الرمادية أو تسمم بغاز أول اكسيد أو سكتة دماغية نصفية (A .Messina et al,2014 ,41)

٣-التكتم الانفعالي الثانوي :أن الألكسثيميا الثانوية إن بديتها تكون متأخرة تظهر في

الاضطرابات النفس جسدية ،الأشخاص المدمنين على المخدرات والكحول المزمن ،الفهم العصبي ،السيكو بآتيين والحالات الحدية . (Corcos , 2011,)

النظريات التي تناولت مفهوم التكتم الانفعالي:-

حظيت الانفعالات باهتمام المفكرين، والفلاسفة من جهة، وعلماء النفس من ناحية ثانية، وأخذ كل واحد منهم يصفها، ويشرحها من منظور الخلفية النظرية التي يتبناها، الأمر الذي أدى إلى ظهور نظريات عديدة في شرح طبيعتها .

ومن الانفعالات التي حظيت بتفسير طبيعتها سمة التكتم الانفعالي ومن بين النظريات المفسرة لها نجد :

اولا-بريس واخرون(٢٠١٨):

على الرغم من تعدد وجهات النظر حول تفسير مفهوم التكتم الانفعالي،فيرى صاحب النظرية المتبناه لهذه الدراسة تايلور واخرون (Taylor et al,1997;103) ان التكتم الانفعالي ينشأ كسمة شخصية بدون ثبات مطلق ولكن استقرار نسبي متوسط الى مرتفع ويفترض ان تكون مدى الحياه لأسباب متعلقة في سن الطفولة (Taylor et al,1997).

كذلك يرى بريس واخرون ان التكتم يكون ينشأ كردة فعل للتكيف مع الاجهاد او كان مرتبطا بظروف حالة اخرى مثل مشكلات الاكتئاب والقلق والكرب بعد الشده ويكون وجودة كحاله موجوده لفترة اقصر بكثير ويمكن حلة بعد العلاج او اذ لم يعد عامل الضغط موجود (Taylor et al,1997;107).

ثانيا- النظرية التكاملية

ويشمل الجانب التكاملي وصف التكتم الانفعالي باعتباره مجموعة من اوجه القصور في قدرة الفرد على التعامل مع الانفعالات من الناحية المعرفية وصعوبة تنظيم الوجدان، مما يشير الى كونها احد العوامل المنبهة بالاضطرابات السيكوسوماتية، ويشير ماوريز(Maurice,2011) انها حالة دفاعية ضد فرط الاستثارة للطاقة المتعلقة بالجانب الانفعالي والعاطفي، اي عدم القدرة على ربط التمثيلة بالعاطفة اذ يكون هذا الدفاع غير مرتبط بالجانب الذهني بمعنى ليس الشكل النهائي لإلغاء الجانب النفسي كلياً وليس الاستثمار المضاد المتعلق بالأعصاب المكبوتة، وسيعمل الفرد الذي يعاني من التكتم، الانكار والانشطار ويظهر في خطابه وسلوكه، وهذه الدفاعات تتغلب على ميكانزيم الكبت الغير كامل الذي يترك توزيع طاقي قوي حر والفرد لا يستطيع اسقاط العواطف سواء الايجابية او العدوانية، كما لا يستطيع التقمص فيشعر بالعدوانية لكن يوجهها بالسلبية الباردة والصامتة، فهي لا تتعلق بالموضوع الخارجي لكن بالصورة الداخلية التي عليها ضباب(Maurice,gerard,2011:65-69)

ثانيا دراسات السابقة:-

بعد ان اطلعت الباحثه على عدد من دراسات السابقة التي تناولت موضوع الشعور بالذنب، والتكتم الانفعالي فقد تم انتقاء بعضا من تلك الدراسات وقد حاولت الباحثة تسلسل هذه الدراسات وفقا للزمان والمكان وتم تقسيم هذه الدراسات على النحو الاتي:-

دراسات السابقة التي تناولت الشعور بالذنب

الدراسات العراقية:-

اسم الباحث، السنة	هدف الدراسة والعينة	أداة البحث	نتائج الدراسة
دراسة سلمان (٢٠١٣) جامعة بغداد	**التعرف الى مستوى الشعور بالذنب عند طلبة جامعة بغداد ، التعرف الى الشعور بالذنب وعلاقتة بالصحة النفسية عند طلبة جامعة بغداد وتضمنت عينة البحث (٢٠٠) طالبا وطالبة جامعية..**	**المنهج الوصفي واداة الاستبيان.**	تشير نتائج الهدف الاول والثاني الى فاعلية مقياس الشعور بالذنب ومقياس الصحة النفسية في القياس واستخراج النتائج بطرق احصائية متعددة ..
الدراسات العربية			
الشبؤون (٢٠١١)	**الكشف عن العلاقة بين الشعور بالذنب والشعور بالخزي عند المراهقين في مدارس مدينة دمشق الرسمية تكونت عينة البحث من (٦٥٥)تلميذا وتلميذة،(٣٠٣)من الذكور و(٣٥٢)من الاناث.**	**اختبار الشعور بالذنب والشعور بالخزي عند المراهقين**	وجود ارتباط بين الشعور بالذنب والشعور بالخزب عند مراهقي عينة البحث جميعهم ،اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرتين(٠,٦٣). - وجود ارتباط بين الشعور بالذنب والشعور بالخزي عند المراهقين من الجنسين، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط عند الذكور(٠,٦٩) بينما بلغت عند الاناث (٠,٦٠).

واضهرت نتائج الدراسة ان الشعور بالذنب يرتبط ارتباطا جوهريا بالمقاييس الاتية (الخزي والوسواس القهري والاكتئاب والقلق والمخاوف والعداوة).	**واستخدمت الدراسة اختبار الذنب وقائمة الاكتئاب ومقياس العداوة وقائمة الاعراض النفسجسمية**	**هدفت الدراسة الى كشف العلاقة بين الشعور بالذنب والصحة النفسية والتدين عينة قوامها (١٠١) طالب**	**دراسة كويليز وبايبي ١٩٩٧، Quiles & Bybee**

الدراسات السابقة للتكتم الانفعالي
الدراسات العراقية:-

اسم الباحث، السنة	هدف الدراسة والعينة	ادة البحث	نتائج الدراسة
محمد (٢٠٢١)	**يهدف البحث الحالي التعرف الى: ١-التكتم الانفعالي عند طلبة جامعة واسط. دلالة الفروق الاحصائية للتكتم الانفعالي عند طلبة جامعة واسط تبعاً لمتغيري النوع (ذكور – اناث،) التخصص (علمي - انساني) وتكونت عينة التحليل الاحصائي من (٣٧٤) طالباً وطالبة**	**تم تطبيق مقياس التكتم الانفعالي**	**اضهرت النتائج أن المطلقات يتمتعون بدرجة عالية من التكتم الانفعالي. -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكتم الانفعالي عند الطلبة في متغير النوع (ذكور – اناث) وكذلك في متغير التخصص (علمي – انساني -وجود علاقة ايجابية بين الاسلوب الديمقراطي للوالدين وكل من سمتي الصبر والالتزام الاجتماعي.**
دراسة البديري (٢٠٢٣)	**تهدف هذه الدراسة الى التعرف الى العلاقة الارتباطية بين التكتم الانفعالي والخجل عند الطالبات اذ تكونت العينة من ٦٠ طالبه من طالبات كليه التربية الاساسية.**	**واستخدمت الباحثة مقياسي التكتم الانفعالي التي تكون من ١٦ فقره ومقياس الخجل ٢٠ فقرة**	**اضهرت النتائج ان العينة تتمتع بتكتم انفهالي معتدل،ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراحل (الثانية والثالثة) في الخجل وتوجد علاقة طردية ومتوسطة بين التكتم الانفعالي والخجل عند الطالبات في قسم رياض الاطفال ،ولا توجد فروق في قوة العلاقة بين التكتم الانفعالي والخجل عند الطالبات في قسم رياض الاطفال تبعا للمراحل (الثانية-الثالثه).**

الفصل الثالث :-

منهج البحث وإجراءاته

يتناول هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة ، ولأفراد مجتمع الدراسة وعينته ، وكذلك ادوات الدراسة المستخدمة وطرق اعدادها ، والتأكد من صدقها وثباتها ، كما يتضمن هذا الفصل وصفا لإجراءات التي قامت الباحثة في تقنين ادوات الدراسة وتطبيقه ،والوسائل الاحصائية التي استخدمتها الباحثه.

منهج البحث :تقوم الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي القائم على جمع البيانات ثم وصفها وتفسيرها ، ويعرف بأنه: المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة يوضح خصائصها ،او التعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار وحجم الظاهرة.(عباس واخرون ،٢٠٠٧: ٧٢).

مجتمع البحث : قصد بمصطلح مجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر ذات الصلة بمشكلة الدراسة، والتي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليها (أبوعواد وآخرون، ٢٠١٦: ٢١٦). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بالنساء المطلقات في محافظة النجف الأشرف خلال سنة (٢٠٢٤)، اذ بلغ عددهن الكلي (٢٨٠٠) امرأة مطلقة، وذلك استنادًا إلى البيانات الواردة في الموقع الرسمي لمجلس القضاء الأعلى

جدول رقم(١) يوضح احصائية المجلس القضاء الاعلى لحالات الطلاق في النجف الاشرف

اشهر السنه	عدد حالات الطلاق
كانون الاول	١١٠
كانون الثاني	٣٠٠
شباط	٢٤٤
اذار	٢٩١
نيسان	٢٣١
ايار	١٢٩
حزيران	٢٢٤
تموز	٢٤٧
اب	٢١١
ايلول	٢٧٨
تشرين الاول	٣١٣
تشرين الثاني	٢٤٣
المجموع	٢٨٠٠

عينة البحث:

يقصد بالعينة هي هي مجموعه جزئية من مجتمع البحث حتى يمثل عناصر المجتمع افضل تمثيل اذ يمكن تعميم النتائج على المجتمع بأكملة(الجيزاني ، ٢٠٢٠: ٧٩) إذ حدد كريجسي، (Krejci 1970) ، ان حجم عينة من خلال حجم المجتمع، اذ وضع جدول يحدد فيه حجم العينة من خلال حجم المجتمع (Krejcie, 1970:607)، ووضع أستيفن ثيمسون (٢٠١٢)، معادلة لاستخراج حجم العينة من خلال حجم المجتمع في كتابه حجم العينة (sample size)، اذ بلغ حجم العينة باستعمال المعادلة (٣٣٨)امراه مطلقة.

وهناك اسس لاختيار عينه البحث وأهم تلك الأسس هي:

أ- تحديد المجتمع الأصلي بدقة

ب- إعداد قائمة كاملة ودقيقة بأفراد ذلك المجتمع.

ج- الحصول على عينة ممثلة وكافية لتمثيل المجتمع الأصلي بخصائصهِ التي يريد أن يدرسها الباحث.(ألعبيدي، ٢٠٠٥: ٨٥)

تم اختيار العينة حسب معادله كريجسي كما وضحت اعلاه.

أداتا البحث: لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من توافر مقاييس تتلاءم مع الإطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث ويتوفر فيه الخصائص السيكومترية من أجل قياس متغيري البحث الحالي (الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي) عند النساء المطلقات ولعدم توافر مقاييس جاهزة لنفس العينة قامت الباحثة ببناء مقياس الاول للشعور بالذنب على وفق (منظور التحليل النفيسي_نظرية فرويد (Freud theory) اماالتكتم الانفعالي تبنت البارحه مقياس بريس واخرون(٢٠١٨) preece et alالمترجم من قبل (البياتي ٢٠٢٣).والعرض التالي يبين ذلك:

الاداة الاولى: مقياس الشعور بالذنب

لتحقيق اهداف البحث الحالي تم بناء مقياس الشعور بالذنب من قبل الباحثة بالاعتماد على نظرية (Freud theory) بأتباع الخطوات التالية :

١. **تحديد مفهوم الشعور بالذنب:** محصلة لتأنيب وتوبيخ الأنا الأعلى لذات الفرد والوسيلة الرئيسية لكبح الدوافع العدوانية الفطرية (فرانك، ١٩٩٩، ص ٤٥٢)

٢. **صياغة فقرات المقياس بصيغتها الاولية:** قامت الباحثة بصياغة فقرات تغطي مفهوم الشعور بالذنب، التي تم تحديدها على وفق النظرية المتبناة، اذ تمكنت الباحثة من صياغة (٢٠) فقرة بصورتها الاولية موزعه على (٣) بدائل.

٣. **التحقق من صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):**من أجل التعرف الى مدى صلاحية فقرات مقياس الشعور بالذنب وبدائله وتعليماته

تم عرض المقياس بصورته الأولية المكون من (٢٠) فقرة وثلاث بدائل على (١٠) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، للإفادة من آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بصلاحية المقياس ومدى ملائمته الذي وضع من اجله، وبهذا الاجراء حصلت موافقة السادة المحكمين وبنسبة (٨٠%) فأكثر على ابقاء جميع فقرات المقياس وتعليماته وبدائله مع اجراء تعديلات لغوية طفيفة.

٤. **اعداد تعليمات الاجابة:**حرصت الباحثة على أن تكون تعليمات المقياس واضحة وشمولية ولما كانت الفقرات المعدة من قبل الباحثة بالصيغة النطقية التقريرية لذا سعت الباحثة الى ان تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة وعينة البحث والتأشير يكون بعلامة (✓) تحت البديل الذي ينطبق على المستجيب من البدائل الثلاثة(موافق،لادري ،غير موافق)،اذ طلب من المجيب الإجابة عنه بكل صراحة وحقيقة لغرض البحث العلمي وبأنه لا توجد هناك إجابة صحيحة واجابه خاطئة لقدر ما تعبر عن رئتيهم وان الإجابة لا يطلع عليها احد غير الباحثة، ولا داعي لذكر الاسم لكي يطمئن المجيب على سرية استجابته.

٥. **تصحيح وحساب الدرجة الكلية للشعور بالذنب** :وضعت بدائل الاجابة عن فقرات مقياس الشعور بالذنب على وفق أسلوب (ليكرت) لأن هذا الأسلوب يكون فيه معامل الثبات جيداً (باتشيرجي، ٢٠١٥: ١٣٩). اذ وضعت فقرات المقياس في ثلاثة بدائل (موافق، لادري، غير موافق)، فعندما تكون اجابة الطالب/ه على الفقرات التي باتجاه المفهوم ب (موافق) تعطى له ثلاث درجات وفي حالة اجابته على البديل(لادري) تعطى له درجتين، وفي حالة اجابته على البديل(غير موافق) تعطى له درجة واحدة، ومن ثم يتم جمع الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة اذ بلغت اعلى درجة ممكن الحصول عليها (٦٠) درجة في حين بلغت أدنى درجة يمكن الحصول عليها (٢٠) درجة.

٦. **التجربة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات وفهم الفقرات):**لتقييم مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وفهم أفراد العينة لها، وكذلك للتحقق من دقة صياغتها وكشف أي فقرة غير واضحة من اذ اللغة أو المضمون، واختبار ملاءمة البدائل المقترحة للاستجابة، بالإضافة إلى تحديد الوقت المناسب للإجابة، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) امرأة من فئة النساء المطلقات، تم اختيارهن بشكل عشوائي. وقد أظهرت النتائج أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة لأفراد العينة، كما تراوح الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بين (١٠-١٤) دقيقة.

٧. **الإجراءات الإحصائية لتحليل فقرات الشعور بالذنب:** ان الإجراءات الإحصائية لتحليل فقرات المقياس من الخطوات الرئيسية

لبنائه واعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سايكومتريه جيدة يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً((Anastasi,1976)

أ- القوة التمييزية

١. حساب درجة القوة التمييزية للفقرات لمقياس الشعور بالذنب

بعد تحديد المجموعتين تم حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وباستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية تم التحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين (العليا والدنيا) واتضح ان القيمة التائية المحسوبة تتراوح بين (٨,٦٨٦-٤,٨٨٠) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٠) إذ تم اعتماد ال٢٠ فقرة لان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية لهذه الفقرات والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)القوة التميزية لفقرات مقياس الشعور بالذنب

ت	المجموعة العليا (٤١)		المجموعة الدنيا(٤١)		قيمة(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س -	+ - ع	س -	+ - ع		
١.	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٦٩١	٠,٥٢٢	٤,٨٨٠	معنوي
٢.	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٦٧٦	٠,٤٦٨	٥,٢٧٢	معنوي
٣.	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٦٣٢	٠,٥٦٦	٥,٠٢٧	معنوي
٤.	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٦٣٢	٠,٤٨٢	٥,٨٥٦	معنوي
٥.	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٠٠	٠,٦٥٣	٦,٣١٤	معنوي
٦.	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٦٠٣	٠,٥٧٢	٥,٧٢٠	معنوي
٧.	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٥٢٩	٠,٦٠٦	٦,٠٨٨	معنوي
٨.	٢,٩٥٦	٠,٢٠٥	٢,٥١٥	٠,٥٥٦	٦,١٤٣	معنوي
٩.	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٥١٥	٠,٥٥٦	٦,٨٢٧	معنوي
١٠.	٢,٩١٢	٠,٢٨٤	٢,٣٠٩	٠,٦٢٤	٧,٢٥٠	معنوي
١١.	٢,٧٦٥	٠,٤٨٩	٢,١٠٣	٠,٦٨٩	٦,٤٦١	معنوي
١٢.	٢,٩٧١	٠,١٦٩	٢,٢٩٤	٠,٦٦٦	٨,١٢٤	معنوي
١٣.	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٣٩٧	٠,٥٧٢	٨,٦٨٦	معنوي
١٤.	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٥٠٠	٠,٦٣٠	٦,٢٣٨	معنوي
١٥.	٢,٩٢٦	٠,٢٦١	٢,٣٠٩	٠,٦٠٠	٧,٧٨٠	معنوي
١٦.	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٤١٢	٠,٥٧٥	٨,٠٥٣	معنوي

.١٧	٢,٩٨٥	٠,١٢٠	٢,٤٨٥	٠,٥٨١	٦,٩٤٤	معنوي
.١٨	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٠٠	٠,٥٨٢	٧,٠٨٩	معنوي
.١٩	٢,٩٥٦	٠,٢٠٥	٢,٣٨٢	٠,٦١٩	٧,٢٥١	معنوي
.٢٠	٢,٨٣٨	٠,٣٦٨	٢,١٦٢	٠,٦٩٩	٧,٠٦١	معنوي

***ت جدولية : ١,٩٦ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٨٠**

ثانيا- ثبات المقياس : -

الثبــات: وهو عدم التخالف في النتائج المستحصلة من الاداء في الاختبارات او المقاييس النفسية في تطبيقات متعددة ومتماثلة اي اعطاء نفس النتائج التي يبديها الاختبار او المقياس في الاستعمالات المتعددة وتحت نفس الضروف ..(اليعقوبي ،٢٠١٣ :٢٥١)

ولغرض التحقق من ثبات مقياس الشعور بالذنب تم استعمال الطريقتين كالاتي :-

١- طريقة التجزئة النصفية :-

تعد هذه الطريقة من الطرق التي تستخدم في التأكد من ثبات الاختبار وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية لاستبيان الشعور بالذنب وبعد ذلك حساب معامل الارتباط (باستعمال معادلة بيرسون person)اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠،٧٧) وبعد ذلك تم تعديل معادلة بيرسون person بمعادلة سبيرمان براون وبذلك اصبح معامل الثبات للشعور بالذنب (٠،٨٥) وهي درجة جيدة وتدل على وجود ثبات في كل فقرة من فقرات الاستبيان كونها تحقق الصدق الذي وضعت من اجله والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول رقم (٣) يبين معاملات الثبات لدرجات الاستبيان الشعور بالذنب بطريقة التجزئة النصفية

عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الارتباط بعد التعديل
٢٠	٠،٧٧	٠،٨٥

يلاحظ من الجدول رقم (٣) ان معامل الارتباط هو (٠،٨٥) .

٢- طريقة تحليل التباين (معادلة الفا كرو نباخ):-

ان الهدف من إيجاد معامل الثبات بهذه الطريقة هو للتأكد من اتساق أداء الفرد على عموم المقياس من فقرة الى أخرى ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت الباحثة معادلة (الفاكرونباخ) على درجات افراد عينة الثبات ، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٦٨) ليكون مقياس

الشعور بالذنب بصيغته النهائية مكوناً من (٢٠) فقرة وجاهزاً للتطبيق بصيغته النهائية .

وصف مقياس الشعور بالذنب بصيغته النهائية:بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات التحليل الاحصائي واستخراج الصدق والثبات للمقياس أصبح مقياس الشعور بالذنب بصيغته النهائية مكون من (٢٠) فقرة والإجابة عليه من ثلاثة بدائل (موافق، لادري، غير موافق) وأعطى التصحيح (١،٢،٣) للفقرات التي باتجاه المفهوم والعكس للفقرات التي عكس المفهوم، وبلغ أدني درجة للمقياس (٢٠) واعلى درجة للمقياس (٦٠)، وبذلك أصبح المتوسط الفرضي للمقياس (٤٠) وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

الاداة الثانية:مقياس التكتم الانفعالي

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تطلب وجود اداة تقيس هذا المتغير، وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات لم تجد اداة مناسبة لقياس هذا المتغير (محليا او عربيا) تتلاءم مع عينة البحث الحالي، لذلك قامت الباحثة بتبني مقياس التكتم الانفعالي بريس واخرون(٢٠١٨) preece et alالمترجم من قبل (البياتي ٢٠٢٣).

وبما ان تم تبني المقياس بالتأكيد عند اختلاف العينه فيجب التحقق من صدق وثبات المقياس على عينت الدراسة الحالية بأتباع الخطوات التالية :

١. **التحقق من صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):**من أجل التعرف الى مدى صلاحية فقرات مقياس التكتم الانفعالي وبدائله وتعليماته تم عرض المقياس بصورته الأولية المكون من (٢٤) فقرة وخمسة بدائل على (١٠) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، للإفادة من آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بصلاحية المقياس ومدى ملائمته الذي وضع من اجله، وبهذا الاجراء حصلت موافقة السادة المحكمين وبنسبة (٨٠%) فأكثر على ابقاء جميع فقرات المقياس وتعليماته وبدائله مع اجراء تعديلات لغوية طفيفة.

٢. **اعداد تعليمات الاجابة:**حرصت الباحثة على أن تكون تعليمات المقياس واضحة وشمولية ولما كانت الفقرات المعدة من قبل الباحثة بالصيغة النطقية التقريرية لذا سعت الباحثة الى ان تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة وعينة البحث والتأشير يكون بعلامة (✓) تحت البديل الذي ينطبق على المستجيب ،اذ طلب من المجيب الإجابة عنه بكل صراحة وحقيقة لغرض البحث العلمي وبأنه لا توجد هناك إجابة صحيحة واجابه خاطئة لقدر ما تعبر عن رئتيهم وان الإجابة لا يطلع عليها احد غير الباحثة، ولا داعي لذكر الاسم لكي يطمئن المجيب على سرية استجابته.

٣. **التجربة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات وفهم الفقرات):**للتأكد من فهم عينة

البحث لتعليمات المقياس ،ومدى وضوحها وفهمها للفقرات ،ومدى دقتها وأسلوب صياغتها، والكشف عن الفقرات غير الواضحة من اذ لغتها ومضمونها، واختبار مدى ملائمة البدائل الموضوعة للاستجابة أمام الفقرات، وكذلك حساب الوقت المناسب للاستجابة على المقياس تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) امراه من فئة النساء المطلقات اختيروا عشوائياً، وقد تبين ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لأفراد العينة وان الزمن المستغرق في استجابتهم على المقياس تراوحت بين (١٠_١٤) دقيقة.

٤. **الإجراءات الإحصائية لتحليل فقرات التكتم الانفعالي:** ان الإجراءات الإحصائية لتحليل فقرات المقياس من الخطوات الرئيسية للتحقق من ملائمتة للعينة المدروسه، واعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سايكومتريه جيدة يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً ((Anastasi,1976) وتعد طريقة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاتساق الداخلي اجرائيين مناسبين في عملية تحليل الفقرات، وبذلك لجأت الباحثة إلى كلتا الطريقتين في تحليل فقرات مقياس التكتم الانفعالي:

أ-القوة التمييزية

١- حساب درجة القوة التمييزية لفقرات التكتم الانفعالي

بعد تحديد المجموعتين تم حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وباستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية تم التحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين (العليا والدنيا) واتضح ان القيمة التائية المحسوبة تتراوح بين (٧,٣٤٦--٢,٠٤٤) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٩٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٠) الفقرات والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤)القوة التميزية لفقرات مقياس إدارة الوقت

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س -	+ - ع	س -	+ - ع		
.١	٦,٨٠٧	٠,٣٥١	٦,١٨٠	٠,٩٢٩	٢,٤٧٢	معنوي
.٢	٦,٩٥٢	٠,١٨٦	٦,٤٦٩	٠,٤٨٥	٣,٦٣٥	معنوي
.٣	٧,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦,٥٦٦	٠,٥٣٢	٣,١٩٥	معنوي
.٤	٦,٩٥٢	٠,١٨٦	٦,٤٦٩	٠,٦٦٥	٢,٧٣٥	معنوي
.٥	٧,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥,٨٤١	٠,٧٩١	٥,٧٣٢	معنوي
.٦	٦,٢٢٧	٠,٥٧٢	٥,١١٧	٠,٦٥٨	٤,٩٨٢	معنوي
.٧	٦,٧٥٩	٠,٣٨٤	٥,٥٠٣	٠,٧٤٠	٥,٨٩١	معنوي
.٨	٧,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦,٣٢٤	٠,٦٢٣	٤,٢٤٧	معنوي
.٩	٦,٧٥٩	٠,٣٨٤	٥,١١٧	١,١٥٣	٥,٢٨٤	معنوي
.١٠	٦,٨٠٧	٠,٣٥١	٦,٠٣٤	٠,٥٩٣	٤,٣٨٤	معنوي
.١١	٦,٥٦٦	٠,٤٧١	٤,٥٨٦	٠,٩٤٣	٧,٣٤٦	معنوي
.١٢	٧,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦,٥٦٦	٠,٥٣٢	٣,١٩٥	معنوي
.١٣	٦,٩٠٣	٠,٢٥٨	٦,٥٦٦	٠,٥٩٣	٢,٠٤٤	معنوي
.١٤	٦,٨٠٧	٠,٤٤١	٦,١٣١	٠,٧٦٢	٣,٠٠٤	معنوي
.١٥	٦,٨٥٦	٠,٣١٠	٥,٥٥٢	٠,٧٦٥	٦,١٧٩	معنوي
.١٦	٦,٧٥٩	٠,٣٨٤	٥,٧٤٤	٠,٥٤٧	٥,٩٣٠	معنوي
.١٧	٦,٨٥٦	٠,٣١٠	٥,٩٨٦	٠,٦٩٠	٤,٤٩٦	معنوي
.١٨	٦,٥١٧	٠,٦١٤	٥,٥٥٢	٠,٨٩٠	٣,٤٩٤	معنوي
.١٩	٧,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦,٦١٤	٠,٤٤٧	٣,٣٨١	معنوي
.٢٠	٦,٨٠٧	٠,٤٤١	٥,٦٤٨	٠,٨٥٠	٤,٧٣٢	معنوي
.٢١	٦,٣٢٤	٠,٦٣٤	٥,١١٧	٠,٧٠٨	٤,٩٦٨	معنوي
.٢٢	٦,٤٦٩	٠,٦٢٢	٤,٤٩٠	١,١٢٦	٦,٠٢١	معنوي
.٢٣	٦,٨٠٧	٠,٣٥١	٥,٣٥٩	٠,٦٩٨	٧,٢٥١	معنوي
.٢٤	٥,١١٧	١,٢٨٩	٣,٣٣١	٠,٩٦٢	٤,٣٤٤	معنوي

*ت جدولية: ١,٩٩٠ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٨٠

ثبات مقياس التكتم الانفعالي :

- طريقة تحليل التباين (معادلة الفا كرو نباخ):-

ان الهدف من إيجاد معامل الثبات بهذه الطريقة هو للتأكد من اتساق أداء الفرد على عموم المقياس من فقرة الى أخرى، ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت الباحثة معادلة (الفاكرونباخ) على درجات افراد عينة الثبات ، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٧٣) ليكون مقياس التكتم الانفعالي بصيغته النهائية مكوناً من (٢٤) فقرة وجاهزاً للتطبيق بصيغته النهائية.

التطبيق النهائي للمقياسيين

تحقيقا لأهداف البحث الحالي تم تطبيق الصورة النهائية لكل من اداتي البحث (مقياس الشعور بالذنب ومقياس التكتم الانفعالي) في وقت واحد ومعا على عينة البحث البالغة (٣٣٨) مطلقة للعام (٢٠٢٤_٢٠٢٥) وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على جميع افراد العينة للمدة الواقعة من ٢٠٢٤/١٠/٢٤ ولغاية ٢٠٢٥/١٢/٥

الوسائل الإحصائية: اعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية وفي إجراءات التحقق من الخصائص السيكو مترية لأداتي البحث، أو في استخراج النتائج، وقد استعملت الوسائل الإحصائية التالية:

١- الاختبار التائي (**test-t**) لعينتين مستقلتين.
٢- معامل ارتباط بيرسون
٣- المعادلة التصحيحية لسبيرمان براون
٤- معادلة ألفا للاتساق الداخلي
٥- الاختبار التائي (**test-t**) لعينة واحدة.

الفصل الرابع:

أولا: عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل اليها وكما موضح في ادناه:

الهدف الاول: الشعور بالذنب عند المطلقات .

اتضح المتوسط الحسابي عند المطلقات على مقياس الشعور بالذنب (٤٤,١٥٨) والانحراف المعياري (٤,١٢٥)، وكان المتوسط الفرضي (٤٠) عند موازنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس، تبين ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي ولاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦،١٢٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١،٩٩٢)، اسفرت تلك النتيجة الى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٣٧) وجدول (٥) يوضح ذلك

الجدول (٥)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الشعور بالذنب لعينة البحث الاساسية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائيه		الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
٣٣٨	٤٤,١٥٨	٤٠	٤,١٢٥	٦,١٢٨	١,٩٦٠ (٠،٠٥) (٣٣٧)	يوجد فرق دال

من الجدول أعلاه يظهران النساء المطلقات يوصفون بدرجة عالية من الشعور بالذنب، يُفسَّر ارتفاع الشعور بالذنب عند النساء المطلقات بأنه نتيجة لتداخل عوامل نفسية واجتماعية وثقافية متراكمة وهذة النتيجة اختلفت مع نتيجه دراسة (العبادي،٢٠٢٠) اذا ابرزت نتائج الدراسه الى ان النساء المطلقات لديهن مستوى متوسط من الشعور بالذنب. قد تعود مشاعر الطلاق لدى النساء إلى عوامل متعددة، منها ضغوط المجتمع والظروف البيئية المحيطة، أو غياب التفاهم مع الشريك وصعوبة الانسجام في العلاقة الزوجية، مما يؤدي إلى ضعف التوافق الزواجي واستحالة استمرار الارتباط، فتتجه بعض النساء إلى النظر للطلاق بوصفه حلاً يتيح لهن الحرية والاستقلالية والاعتماد على الذات.

ويرى فرويد أن الشعور بالذنب يرتبط بجذور طفولية عميقة، إذ تنشأ نزعة شعورية بالذنب مصحوبة بكوابح داخلية قد تعيق تحرر المرأة، وتغذي مخاوف لاشعورية عقابية تحمل طابعاً مرعباً أو خيالياً.

وفي هذا السياق، تشكل وظائف الأنا الأعلى عائقاً معقداً، لما تفرضه من ضغوط نفسية وأخلاقية حادة، تجعل المرأة المطلقة عرضة لتجارب انفعالية وجوانب داخلية تتأرجح بين الرغبة في التحرر والقيود التي يفرضها الشعور بالذنب

الهدف الثاني: التكتم الانفعالي عند المطلقات .

اتضح المتوسط الحسابي عند المطلقات على مقياس التكتم الانفعالي (١٠٢,٤٢١) والانحراف المعياري (٩,١٢٨)، وكان المتوسط الفرضي (٩٦) عند موازنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس، تبين ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي ولاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٩،١٨٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١،٩٦٠)، اسفرت تلك النتيجة

الى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٣٧) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي المحقق.

وجدول (٦) يوضح ذلك

الجدول (٦)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى التكتم الانفعالي لعينة البحث الاساسية

العدد	المتوسط الحسابي المحقق	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
٣٣٨	١٠٢,٤٢١	٩٦	٩,١٢٨	٩,١٨٧	١,٩٦٠ (٣٣٧)(٠،٠٥)	يوجد فرق دال

من الجدول أعلاه يظهر ان النساء المطلقات يوصفون بدرجة عالية من التكتم الانفعالي ، ويفسر ارتفاع مستوى التكتم الانفعالي عند المطلقات بأنه استجابة تكيفية دفاعية، تهدف إلى تقليل تعرضهن للنقد الاجتماعي وحماية استقرارهن النفسي، لأن تجربة الطلاق لا تقتصر على الانفصال بين الزوجين، بل تحمل معها ضغوطًا نفسية واجتماعية كبيرة. فالمرأة المطلقة غالبًا ما تواجه نظرة سلبية من المجتمع، وقد تُحمَّل مسؤولية فشل الزواج، وهذا يجعلها أكثر حذرًا في التعبير عن مشاعرها خوفًا من الانتقاد أو الاستغلال، لذلك يصبح الكتمان بالنسبة لها وسيلة لحماية نفسها والحفاظ على صورتها أمام الآخرين.

فلسفيًا، يمكن النظر إلى التكتم الانفعالي لدى المطلقات كحالة من الانفصال عن الذات الأصيلة .(self–alienation) فالمطلقة تجد نفسها ممزقة بين واقعها الداخلي المليء بالمشاعر المتناقضة (حزن، غضب، شعور بالذنب) وبين القيود المجتمعية التي تفرض عليها إخفاء هذه المشاعر والظهور بصورة قوية.هذا التناقض بين الداخل والخارج يفضي إلى زيادة التكتم الانفعالي كإستراتيجية وجودية للتكيف

ولهذا يمكن القول إن التكتم الانفعالي عند المطلقات ليس مجرد سمة شخصية، بل هو استراتيجية تكيفية تساعدهن على مواجهة واقع اجتماعي ضاغط، حتى وإن كان له في بعض الأحيان آثار سلبية.

الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية بين متغيري الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي عند المطلقات في النجف الاشرف .

لأجل التعرف الى العلاقة الارتباطية بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي عند النساء المطلقات ، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد عينة البحث على كلا المقياسين، وتبين أن ان قيمة (ت) لمعامل الارتباط بلغت (٥,٥٣٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٩٦٠) مما يدل على وجود ارتباط طردي بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي عند نسبة خطأ (٠,٠٥) أي كلما ارتفعت قيمة متغير الشعور بالذنب ارتفعت قيمة متغير التكتم الانفعالي كما موضحة في اجدول ادنا

الجدول(٧)**يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ومعامل الارتباط لعينة**

المعالم الإحصائية المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ر) المحتسبة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الشعور بالذنب	٣٣٨	٤٤,١٥٨	٤,١٢٥	*٠,٢٨٩	٥,٥٣٤	١,٩٦٠
التكتم الانفعالي		١٠٢,٤٢١	٩,١٢٨			

* قيمة ت معنوية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٣٦) = ت الجدولية (١,٩٦٠)

وهذه النتيجة تعني أن زيادة الإحساس بالذنب يقترن بارتفاع الميل إلى كتمان المشاعر والانفعالات، ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء أن الشعور بالذنب يُعد انفعالاً ذاتياً مرهقاً، يرتبط غالباً بإلقاء اللوم على الذات أو الشعور بالتقصير تجاه الأبناء أو الأسرة أو المجتمع. ،وحين يتفاقم هذا الشعور عند المطلقة، فإنها تجد نفسها مضطرة إلى اللجوء إلى التكتم الانفعالي كآلية دفاعية تهدف إلى إخفاء ما يعتمل بداخلها من مشاعر سلبية، تجنباً للتعرض للوصم الاجتماعي أو لانتقادات المحيطين بها.

كما أن الإفصاح عن مشاعر الذنب قد يُفسَّر اجتماعياً على أنه اعتراف ضمني بالمسؤولية عن فشل العلاقة الزوجية، وهو ما يضاعف من قلق المرأة المطلقة ويدفعها إلى المزيد من الكتمان. ومن هذا المنطلق، يمكن القول إن التكتم الانفعالي يعمل هنا كجدار وقائي يُمكّن المطلقة من الاستمرار في حياتها اليومية دون أن تُظهر حجم معاناتها الداخلية، رغم ما قد يترتب على ذلك من آثار سلبية على صحتها النفسية.

ثانيا:الاستنتاجات

١. استنتجت الباحثة إن ارتفاع مستوى الشعور بالذنب لدى المطلقات يشير إلى أن تجربة الطلاق تُخلِّف آثاراً نفسية قوية قد تؤثر في استقرارهن الانفعالي والاجتماعي.

٢. وجود مستوى عالٍ من التكتم الانفعالي عند المطلقات يعكس ضعف قدرتهن على التعبير عن مشاعرهن السلبية، مما قد يزيد من حدة الضغوط النفسية لديهن.

٣. العلاقة الارتباطية الطردية بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي تؤكد أن ارتفاع الشعور بالذنب يسهم بشكل مباشر في زيادة الميل إلى كتمان الانفعالات، والعكس صحيح.

٤. استنتجت الباحثة ان النتائج تعكس الحاجة إلى برامج إرشادية نفسية واجتماعية تستهدف المطلقات لمساعدتهن على خفض الشعور بالذنب وتعزيز مهارات التعبير الانفعالي.

٥. يُستنتج أن الطلاق ليس مجرد حدث اجتماعي، بل يمثل أزمة نفسية تؤثر في التوازن الانفعالي للمرأة، مما يتطلب تدخلات علاجية وإرشادية متخصصة ففي ضوء نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة عدة توصيات أهمها:

ثالثا:التوصيات

١. تنظيم ورش عمل حول الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence Training) لتعزيز وعي المطلقات بمشاعرهن وكيفية التعبير عنها بشكل متوازن، مع التركيز على مهارات التنظيم الانفعالي.

٢. تفعيل الإرشاد الأسري (Family Counseling) من خلال إشراك بعض أفراد أسرة المطلقة (مثل الأم أو الأخوات) في الجلسات لتقليل الوصمة الاجتماعية، ودعمها في خفض مستويات الشعور بالذنب.

٣. إجراء جلسات إرشاد فردي تعتمد على أسلوب الكتابة العلاجية (Therapeutic Writing)، حيث تُشجع المطلقة على كتابة مشاعرها السلبية وأفكارها المرتبطة بالذنب، ثم إعادة صياغتها بشكل صحي.

٤. إعداد حقائب تدريبية للمستشارين النفسيين والاجتماعيين متخصصة في التعامل مع قضايا الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي لدى المطلقات، بما يضمن تطبيق استراتيجيات علمية ممنهجة

٥. **رابعا: المقترحات:**

تقترح الباحثة استكمالا للبحث الحالي ما يلي:

- اجراء دراسات تتناول الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي عند فئه اخرى كالارامل.
- أجراء دراسة التأثيرات الثقافية والاجتماعية على العلاقة بين الشعور بالذنب والتكتم الانفعالي، لمعرفة كيفية تأثير السياق الاجتماعي والمجتمعي على هذه الظواهر النفسية والانفعالية.

المصادر:

- القران الكريم
- .سلمان، ندى رحيم.(٢٠١٣). الشعور بالذنب وعلاقته بالصحة النفسية عند طلبة جامعة بغداد:**مجلة بحوث التربوية والنفسية** ،العدد(٣٦).
- ابو عواد ،فريال محمد واخرون .(٢٠٠٦) .**مدخل الى منهج البحث في التربية وعلم النفس**:دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن.
- ابو قمح، نزيهة (٢٠٢٠). **الشعور بالوحدة النفسية لدى** المطلقات: دراسة ميدانية، المركز الجامعي تيبازة، الجزائر
- البديري ،سارة مردان عبد زيد.(٢٠٢٣).التكتم الانفعالي وعلاقتة بالخجل عند طالبات في قسم رياض الاطفال: **مجلة تسنيم الدولية للعلوم الانسانية** ،٣(٦) ،العراق
- بصيلة شريف ، عبد الحلم خلفي. .03, 2021) (.31. علاقة التكتم بالتوافق الزواجي للمصابين بالسكري:**مجلة العلوم . النفسية والتربوية** ٧ (**f2**).
- البياتي ،حيدر اياد عبد الوهاب. (٢٠٢٣).**اثر برنامج ارشادي باسلوبي المعرفي التحليلي والقبول والالتزام في خفض التكتم الانفعالي عند جرحى القوات الامنية** :اطروحة دكتوراه ،جامعه ديالى ،كلية التربية للعلوم الانسانية.
- جانم، ج.ف .(٢٠٠٨) .**التدابير الشرعية للحد من الطلاق التعسفي في الفقة والقانون** :عمان، دار الحامد.
- الجيزاني ، محمد كاظم جاسم.(٢٠٢٠). **مناهج البحث للعلوم التربوية والنفسية** :العراق مكتبة زكي.
- الحجار، بشير براهيم ،و رضوان ،عبد الكريم سعيد . (٢٠٠٥). **مدى الشعور بالذنب عند المطلقات الاسلامية وعلاقته بمستوى الالتزام الديني لديهم:** رسالة ماجستير منشورة ، الجامعة الاسلامية بغزة ، كلية اصول الدين .
- داوود، نسيمة .(٢٠١٦) . العلاقة بين الالكسيثيميا وانماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي والاجتماعي وحجم الاسرة والجنس: **المجلة الاردنية في العلوم التربوية**.
- داوودي، عبد القادر. (٢٠٠٧) .**الاحكام الشرعية في الاحوال الشرعية ،دراسة شرعية مقارنة :ط١،دار البصائر**.
- راشد، حسين علي حسين .(٢٠١٤). **تاثير برنامج ارشادي معرفي تحسين الندم الموقفي عند طلاب المرحلة الاعدادية:** رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة ديالى.
- سعفان ،محمد احمد محمد ابراهيم. (١٩٩٥) .فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالذنب :**مجلة كلية التربية**، العدد١٩،الجزء الثاني جامعه عين الشمس ،القاهر
- الشبؤون ،دانيا.(٢٠١١). الشعور بالذنب وعلاقة بالشعور بالخزي عند المراهقين:**مجلة جامعة دمشق، مجلد (٢٧).**
- الصاحب ،منتهى مطشر عبد.(٢٠١١).**الشعور بالذنب وعلاقته بالاكتئاب** :ط١ ، دار الصفا للنشر،عمان .
- العبادي،هناء عبد النبي كبن.(٢٠٢٠).الشعور بالذنب وعلاقتة ببعض المتغيرات لدى النساء المطلقات:**مجلة كلية التربية** ،جامعه واسط، العدد ٤٣
- عباس ، محمد خليل ونوفل ،محمد بكر والعبسي ،محمد مصطفى وابو عواد ،فريال محمد. (٢٠٠٧).**مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس:** ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الاردن.

- علام، صلاح الدين محمود .(٢٠٠٠). **تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية**:القاهرة ،دار الفكر العربي، ط.3
- الغانمي ،باسم فارس. (٢٠١٤).**الصحة النفسية** :مكتبة الانجلو المصرية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الكوفة.
- غنية،عبيب.(٢٠٢٢) .**التأصيل النظري لمفهوم الالكسيثيميا**:مجلة للدراسات الفلسفية،١٠العدد١.
- فارس زين العابدين .(٢٠١٦). صعوبة التعرف على المشاعر: **مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية**، مخبر المهارات الحياتية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- فارس،امجد كاظم.(٢٠١٦) .الشعور بالنقص وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الحامعه:**مجلة الاستا**ذ،المجلد الثاني ،عدد٢١٨
- قريشي عبد الكرنً ، زعطوط رمضان.(ديسمبر . 2008)**التكتم المفهوم وعلاقتة بالصحة و المرض:مجلة دراسات نفسية و تربوية** ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية.
- محمد، نبأ جاسم .(٢٠٢١) .التكتم الانفعالي عند طلبة الجامعه ، **مجلة واسط للعلوم الانسانيه**، ،مجلد ١٩عدد١
- موقع مجلس القضاء الاعلى Facebook https://share.google/bGnIY6agJWfPDoL6
- ناصر ،عقيل خليل .(٢٠٠٣).**تكامل الانا عند المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات:** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب ،
- اليعقوبي ،حيدر حسن.(٢٠١٣). **التقويم والقياس في العلوم التربوية والنفسية**:دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع ، العراق.

-Anastasi, A. (1976). **Psychological testing New York Memillan Publishing Co**: Inca. and academic achievement of (first-year) college students,**Journal of Education Science 26(4), 21-34**

-Bybee, Jane & Zigler, Edward .(1996) .Guilt, Guilt-Evoking Events, Depression, And Eating Disorders, Current Psychology, Summer, Vol. 15, Issue.2, 113-128.

Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1972). **Essentials of educational-measurement**. New Jersey, Prentice-Hall Inc.

-Frank, George (1999) Freud's Concept of the Superego, Review and Assessment, Psychoanalytic Psychology, Summer, Vol. 16, No. 3, 448-463.

-Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). **Determining Sample Size for Research Activities**: Educational and Psychological Measurement, 30, 607-610.

M.Corcos.(2011). Qu est-ce que l'alexithymie ? dunond .Paris .

-Maurice Corcos, Gerard Pisiot.(2011). **Quest sequel alexithymia? Dunod, Paris-France**

-Mellor , K. (2005). Eaploring the concept of alexithymia in the lives of people with learning. disabilities,**journal of intellectual disabilities**,9(63) ,299-239

-Miller, Stephen J. (2003). Analytic Gains And Anxiety Tolerance, Punishment Fantasies and The Analysis Of Superego Resistance Revisited, Psychoanalytic Psychology, Winter, Vol. 20, No. 1, 4-17

-preece et al. (2020). **What is alexithymia? Using factor analysis to establish its latent structure and relationship with fantasizing and emotional reactivity**: Journal of Personality

-Elfhak K, Lundh LG. (2007). **TAS-20 alexithymia in obesity, and its−links to personality**: Scand J Psychol

-Messina A, Fogliani AM, Paradiso

S.(2014) .**Association between alexithymia, neuroticism, and social desirability scores among Italian graduate students**: Psychol Rep.
-Stenner, P. (2004). **Is auto poietic systems theory alexithymia? Luhmann and the sociopsychology of emotions. Soziale Systeme** 10(1).159-186
-Taylor,G,et.Bagby, R. et Parker,J,(1997), **Disorders of offect regulation: Alexithymia in medical and Psychiatric illness Cambridge** :England Cambridge University Press.