

اثر برنامج ارشادي بالأسلوب (التخييل العقلي العاطفي) في خفض العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة

م.م. هبة معين حميد

heba moeen hameed@gmail.com

جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية

الملخص

يهدف البحث للتعرف على اثر البرنامج ارشادي بأسلوب (التخييل العقلي العاطفي) في خفض العمى العاطفي لدى الطالبات الجامعة وذلك لتحقيق من صحة الفرضيات الصفرية

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختيارين القبلي والبعدي وعلى مقياس العمى العاطفي .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختيارين القبلي والبعدي على مقياس العمى العاطفي

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على العمى العاطفي .

تنبت الباحثة مقياس العمى العاطفي (الميالي ٢٠٢٣) والتي تكونت من (٢٤) فقرة حيث استخرج الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين .اما البناء فقد تم تحقق منه سابقا كون المقياس متبنى اما الثبات فقد استعمل طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار ومعامل الفايرونباخ للاتساق الداخلي .حيث استعملت الباحثة اسلوب التخييل العقلي العاطفي لغرض خفض العمى العاطفي لدى الطالبات الجامعة .وقد طبق البرنامج على مجموعة التجريبية التي تكونت من (١٠) طالبات بينما البقية المجموعة الضابطة والتي تكونت من (١٠) طالبات دون اي تطبيق للبرنامج الارشادي وبلغت عدد الجلسات البرنامج (٦) جلسات ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة بواقع جلستين واستمرت (٣) اسابيع ولغرض التأكد من صلاحية البرنامج عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي وتأكد من صلاحية في خفض العمى العاطفي . وقد توصلت الباحثة الى نتائج التالية هي

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختيارين القبلي والبعدي على مقياس العمى العاطفي

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس العمى العاطفي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس العمى العاطفي وكانت لصالح المجموعة التجريبية وفي ضوء هذه النتائج خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات .
- الكلمات الافتتاحية: اسلوب التخيل العقلي العاطفي، العمى العاطفي.

The Impact of a Counseling Program Based on Rational Emotive Imagery (REI) on Reducing Alexithymia among Female University Students

Assistant Lecturer heba moeen hameed

University of Diyala/college of Basic Education

Abstract

This research aims to identify the effectiveness of a counseling program based on Rational Emotive Behavior Analysis (REA) in reducing alexithymia among university students. To achieve this, the following null hypotheses were tested:

1. There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the experimental group on the pre-test and post-test of the Alexithymia Scale.
2. There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the control group on the pre-test and post-test of the Alexithymia Scale.
3. There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the experimental and control groups on the post-test of the Alexithymia Scale.

The researcher used the Emotional Disorder Scale (Al-Mayali, 2023), which consists of 24 items. The scale's phantom validity was verified by presenting it to a panel of experts and reviewers. The construct was validated before the scale was adopted. Reliability was ensured using the test-retest method and Cronbach's alpha coefficient for internal

consistency. The researcher used the Rational Emotional Imagery technique to reduce emotional dysfunction in students.

The program was implemented with an experimental group of 10 students, while the remaining 10 students formed the control group, which did not receive any counseling intervention. The program consisted of six 45-minute sessions, held twice a week for three weeks. To ensure the program's validity, it was reviewed by a panel of experts specializing in psychological counseling, who confirmed its suitability for reducing emotional dysfunction.

The research yielded the following results:

- There were statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the experimental group on the pre-test and post-test of the Alexithymia Scale.
- There were no statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the control group on the pre-test and post-test of the Alexithymia Scale.
- There are statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the experimental and control groups on the post-test of the alexithymia scale, favoring the experimental group.

Based on these results, the researcher offered several recommendations and suggestions.

Keywords: Rational Emotive Imagery (REI), Alexithymia, Female University Students, Counseling Program.

الفصل الأول

مشكلة البحث:

تظهر البيئة التربوية والثقافة السائدة في مجتمعاتنا العربية ميلا لحد من حرية الافراد في التعبير عن ذواتهم ، إذ ينظر في كثير من الاحيان الى الافصاح عن المشاعر على انه ضعف في الشخصية والامر الذي يجعل الكثير من الاشخاص يلجؤون الى كبت انفعالاتهم او السيطرة عليها . ويؤدي هذا التوجه الى نشوء صعوبات في التعبير العاطفي السليم حيث يميل بعض الافراد الى استخدام الالفاظ الجارحة او المبالغة في الانفعال كوسيلة للتعبير بينما يفضل البعض

الصمت والابتعاد عن البوح بمشاعرهم ، وان الاستمرار في هذه الانماط في التنشئة الاجتماعية والاسرية تنتج عن افراد غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم بصورة متوازنة وهذا ما ينعكس سلبا على سلوكياتهم الاجتماعية وتوافقهم النفسي، وينظر بعض الافراد الى ان التعبير العاطفي من خلال الحب والاحتضان بوصفة تدليلا مفرطا قد يؤدي الى إفساد الابناء ومن ثم يقتصرون على اعتبار الحب شعورا داخليا يحمل في القلب دون الحاجة الى ترجمته بالكلمات او الممارسات السلوكية. (Khalid, Oplatka, 2019 : 111) ان ادراك الفرد لمشاعره والقدرة على التعبير عنها والتعامل معها يعد ركنا في تحقيق الصحة النفسية والتوازن الانفعالي . فالعجز عن التعرف على الانفعالات او قمعها يقود الى الاضطرابات النفسية وسلوكية تعيق الفرد في التكيف السليم مع محيطه الاجتماعي . ومن هنا فان الصحة النفسية ترتبط بقدرة الانسان عن ضبط مشاعره والتعبير عنها بطريقة مناسبة بما يسهم في بناء علاقات ايجابية ويعزز من توافقه النفسي والاجتماعي ، الامر الذي ينعكس على جودة حياته وتوازنها (الرفاعي ٢٠١٨، ص٦٩٧) فكبت المشاعر والانفعالات بشكل متواصل قد يترك آثار سلبية خطيرة على الفرد ، وذلك نتيجة امتناعه عن الافصاح عما يدور في داخله ، وافتقار الى بيئة اجتماعية داعمة يتبادل معها أحاسيسه وتجاربه مما يؤدي الى شيوع الاسلوب تجنبني في تفاعلاته وعلاقاته مع الآخرين (Qaisy, L., & Abu Darwish, M., 2018: 104) ووضحت دراسته (Kaur & Som , 2020) فإن الفرد الذي يجد صعوبة في فهم مشاعر وفي التعبير عنها ويجد صعوبة في إدراك مشاعر الآخرين تتأثر علاقاته الاجتماعية سلباً نتيجة هذه الصعوبة، لأن التعاطف الوجداني هو أساس العلاقات الإنسانية وهو حلقة الوصل التي تربط الأفراد ببعض والذي يفقده الفرد الذي يعاني من العمى العاطفي فتتسم علاقاته الاجتماعية بالسطحية الخالية من العواطف، ليعاني بعد ذلك من تراكم الضغوط النفسية، ومن المشاعر السلبية، لافتقاره للتواصل مع الآخرين وإن كتم الفرد لمشاعره نتيجة عدم فهمه لها، أو لعدم قدرته على التعبير عنها، أو لأنه دائم الاهتمام بالتفاصيل الخارجية دون الالتفات إلى ذاته لفهمها وتفحص أغوارها مما يؤثر ذلك سلباً على صحته ومناخه النفسية والجسدية، فيصبح أكثر عرضة للمعاناة من الأمراض النفسية والجسدية على حدٍ سواء، وذلك لأن العلاقة بين النفس والجسد علاقة متبادلة يؤثر كل منهما بالآخر ويتأثر به ؛ وبهذا يعد العمى العاطفي عامل خطورة للمعاناة من الاضطرابات الانفعالية والوجدانية لاحق (Kaur & Som , 2020, 139) وقد تبين ان اصحاب العمى العاطفي كأنهم بلا مشاعر على الاطلاق وهذا العجز يكون السبب في عدم قدرتهم على التعبير عن عاطفتهم بصورة سليمة فان هذا العجز العاطفي لا يعني غياب المشاعر ،وانما يشير الى صعوبة توظيفها والتعبير عنها بالكلمات او الممارسات الانفعالية

الملائمة). (دانيال جولمان ، ٢٠٠٠ : ٧٩ - ٨٠). وقد جاء التساؤل الآتي (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب اتخيل العاطفي اثر في خفض العمى عاطفي لدى طالبات الجامعة ؟
أهمية البحث:

يعد العمى العاطفي من العوامل التي تضعف الصحة النفسية للفرد ، إذ تعيق قدرته على فهم مشاعره والتعبير عنها بصورة سليمة ، مما ينعكس سلبا على توافقه النفسي والاجتماعي . كما ان ضعف هذه القدرة قد يزيد من حدة الضغوط وصعوبة التعامل مع المواقف الحياتية في حين ان الوعي العاطفي والتفكير الايجابي يسهمان في التكيف الافضل مع التحديات اليومية . من هنا تتجلى أهمية البحث في تسليط الضوء على اثر العمى العاطفي في حياة الافراد ودوره في تعزيز أو اضعاف الصحة النفسية وجودة التفاعل الاجتماعي Gilbert, et al, 224-228 (2014) ان العمى العاطفي يعد ادراك الفرد لمشاعره دليلا واضحا على امتلاكه كفاءة وجدانية واجتماعية ومهنية عالية من حيث سهم هذا الوعي في تنمية القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة بناءة تعزز التوافق النفسي والاجتماعي . فهذه الانفعالات شكل من اشكال السلوك الانسان المميز الذي يتحكم في شخصيته وقدرته تواصل مع الاخرين وكيفية التأثير بهم من حيث التعاطف معهم جذب الانتباه .(داود ، ٢٠١٦ ، ص ٢٣) كما يعرف العمى العاطفي هو عبارته عن خلل في المشاعر وتنظيم الوجدان ويتضمن عدم القدرة على المشاعر او التعبير عنها وصعوبة الفصل بين المشاعر النفسية والاحساسات الجسدية الناتجة عن الاثارة العاطفي، و يعد العمى العاطفي حالة تتسم بضعف قدرة الفرد على ادراك مشاعره او التعبير عنها بدقة والامر الذي يعيق تميزه لانفعالاته وتنظيمها والتعامل معها بصورة تكيفية . (ياسمين جمال الدين ، ٢٠١٣، ٢٠١) و يمتاز الافراد الذي لديهم عمى العاطفي بتكيف اجتماعي ضعيف حيث يتأثر سلوكهم بالخبرات الذي يمرون بها في مرحلة الطفولة . وقد لوحظ ان هؤلاء الافراد يواجهون تحديات في بناء العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها ، بالاضافة الى مواجهتهم صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم وضبطها ، والامر الذي يجعلهم أكثر عرضه للصراع والتوتر ، Garcia (et al , 1998 5) وتعد اساليب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي من الاساليب الارشادية التعليمية التي يكتسب بها الافراد المعرفة والمهارات التي تمكن الفرد من تغيير افكارهم وتعديل انفعالاتهم وسلوكياتهم وتوجد العديد من الفنيات التي يستخدمها العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتي تتضمن استراتيجيات واساليب تهدف الى الحد من مستويات القلق والخوف والتخفيف من حدتهما . (علي وعباس، ١٢١، ٢٠١٥)

ويقود اسلوب العلاج العقلي الانفعالي للتقليل من مشكلات الانفعالية والسلوكية السلبية حيث ان اسلوب (التخيل العقلي العاطفي) يعد من احدى الطرق العلاجية التي تسهم في تدريب الفرد على مواجهة القلق من خلال استدعاء خبراته ومشاعره في مواقف الحياة المختلفة ، بما

يساعده في التحكم في ذاته وتوجيه أفكاره وسلوكياته . ويفيد هذا الاسلوب في اكساب الفرد مهارات تساعده على تجاوز المواقف المثيرة للتوتر والانفعال ، إذ يصل به الى حالة الاسترخاء النفسي والانسجام الاجتماعي الامر الذي يقلل من حدة المخاوف والاضطرابات التي يتعرض لها (ابو اسعد ، عربيات ، ٢٠١٥ ، ٢١٥)

يعد اسلوب التخيل العقلي العاطفي واحد من الاساليب المعرفية التي يلجأ لها الافراد للتعامل مع المواقف المختلفة ، حيث تقوم على التفاعل مع الاحداث بطريقة يغلب عليها الجانب الانفعالي كما وضحت نظرية اليس هذا النمط من التفكير يعكس اسلوبا معرفيا يركز على المشاعر والانفعالات عند مواجهة المواقف الحياتية وقد يترتب عليها احيانا ضعف القدرة على التكيف السليم مع المشكلات او الميل الى تضخيم النتائج السلبية وهذا الامر يضعف من فاعلية التعامل مع التحديات (علاء الدين ، ١٢٧ ، ٢٠١٣)

تعد المرحلة الجامعية من اهم المراحل الدراسية والعمرية التي يمر بها الطالب ، كونها مرحلة تسهم في تكوين شخصيته وصقل مهاراته وقدراته المستقبلية . فالطالب الجامعي كثير ما يواجه ضغوطات وانفعالاته متباينة نتيجة تعايشه من تحديات أكاديمية وشخصية وهو ما قد ينعكس على حالته النفسية ويؤثر على توازنه الانفعالي . ويظهر من خلال ضعف القدرة على التعبير على مشاعرة او كبتها مما يعرضه الى فقدان التوافق النفسي والاجتماعي ، وقد يؤدي ذلك الى قصور في بناء علاقاته مع الاخرين او التأثير على مستواه الاكاديمي وفي مقابل فان شعوره بالكفاءة الذاتية وإدراكه لامكانياته يسهمان في تعزيز ثقته بنفسه ويزيدان من فرص نجاحه في التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية .

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر برنامج ارشادي بأسلوب التخيل العقلي العاطفي في خفض العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة .بوساطة التحقق من الفرضيات الاتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس العمى العاطفي .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس العمى العاطفي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس العمى العاطفي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات الجامعة في كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)

تحديد مصطلحات:**أولاً: البرنامج الإرشادي**

تعريف بورنز ودراري (Borders&Drury,1992) طريقة تشمل على جميع الأنشطة والخبرات المخطط والمنظمة التي تقدم للفرد خلال فترة زمنية محددة بهدف اكتساب المهارات (Borders&Drury,1992:487)

التعريف النظري : اتفقت الباحثة مع بورنز و دراري (Borders&Drury,1992) في للمصطلح

التعريف الاجرائي :- هي الاجراءات التي اتبعته الباحثة في اعداد البرنامج الإرشادي ويتضمن (تقدير الحاجات وتحديدها، تحديد الاولويات ، كتابة اهداف البرنامج ، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذه ، كتابة تقييم البرنامج)

ثانياً: اسلوب التخيل العقلي العاطفي

عرفة اليس (١٩٨٨) : هو عملية عقلية معرفية تساعد الفرد على تأسيس انماط من المشاعر التي تساعد الفرد على التخيل المنطقي والمشاعر والسلوك من خلال محاولة تطبيقه في الحياة الواقعية

(Ellis,1988, 28)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف نظريه اليس ١٩٨٨ لما ترى مناسب للأسلوب التخيل العقلي العاطفي

التعريف الاجرائي: هو اسلوب ارشادي يتضمن عدد من الأنشطة والاجراءات العلاجية في جلسات الارشاد الجماعي وتشمل عدة استراتيجيات هي (تقديم الموضوع ، تحديد الافكار السلبية، المناقشة ،التخيل الايجابي ، التخيل السلبي ،التقويم البنائي ، التدريب البيئي)

ثالثاً: العمى العاطفي

عرفه (تايلور ١٩٩٧) وهو من سمات الشخصية التي تتميز بصعوبة تحديد ووصف المشاعر وتميزها في التفكير الموجة وهذا يؤدي الى مشكلات في الصحة النفسية للأفراد . (Taylor et al, 1997, 37

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف تايلور ١٩٩٧ وذلك لاعتمادها على الاطار النظري له **التعريف الاجرائي:** وهي الدرجة التي يستجيب بها الافراد على فقرات مقياس العمى العاطفي .

الفصل الثاني / الاطار النظري**اسلوب التخيل العقلي العاطفي (أليس)**

يعتبر اسلوب التخيل العقلي العاطفي اسلوبا مهما فعال في التحكم في الافكار السلبية التي غالبا ما تكون وراء معظم الانفعالات ، مما يسهل عملية ضبط هذه الانفعالات وادارتها ويهدف الى

دعم الفرد في التعامل مع مشكلاته الحياتية واضطراباته النفسية من خلال مساعدتهم في اكتساب مجموعه من المهارات المعرفية التي تعزز التفكير العقلاني عند مواجهة المواقف الصعبة والاحداث والمشكلات والضاغطة . وهذا الاسلوب يقوم على فرضية ان اسباب المشكلات والاضطرابات النفسية التي يواجهها الفرد تمكن في الافكار والصور التخيلية المرتبطة بالإطار المعرفي الخاص به .(ضمرة، ٢٤٥، ٢٠٠٨) تعد اعادة عرض المشكلة بطريقة مبسطة من الوسائل الفعالة في إرشاد المسترشد ، إذ يتم طرح اسئلة مباشرة بالمواقف المحددة التي مربها، بدلا من الاكتفاء بالحديث العام عن الافكار او الانفعالات .يساهم هذا الاسلوب في تمكين المسترشد من اعادة النظر في تلك المواقف بما يفتح المجال امامه لاكتشاف افكار وسلوكيات بديله أكثر ايجابية (Corsini & Wedding,1995:33)

ان استخدام اسلوب التخيل العاطفي يتم بواسطة استخدام قدرة الفرد على تخيل الاشياء يعد هذا الاسلوب من اساليب الارشاد ولا بد من الانتباه على قدرة المسترشد ويلعب التخيل دورا كبيرا في حل الكثير من المشكلات حيث اشار اليبس ان هذا الاسلوب يمكن استخدامه من سن المراهقة فما فوق (Cormier&Cormier,1991:124).

فنيات اسلوب التخيل العقلي العاطفي

١- تقديم الموضوع: وهي فنية ارشادية تستخدم لتقديم معلومات متعلقة بالموضوع الخاص بالجلسة الارشادية لافراد المجموعة التجريبية من اجل الوصول الى نتائج ايجابية في تعديل الافكار الطالبات وتوضيح لهن كل جلسة واهميتها للتعامل مع الاخرين من جلسات البرنامج الارشادي (زهران، ٣٠٩، ٩٨٥)

٢- الحوار والمناقشة: هو حوار لفظي يدور بين مجموعة من الاعضاء وبشكل تعاوني من اجل حل المشكلات وتحقيق الاهداف .ويعد هذا الاسلوب المناسب التي يستخدم مع الاساليب الاخرى سواء كانت بصفة اساسيه ام ثانويه.

٣- تحديد الافكار السلبية: يعتمد هذا الاسلوب في تقديم الجلسة الارشادية حيث تطلب المرشدة من المسترشدات تحديد الافكار اللاعقلانية السلبية لديهم حول موضوع جلسة لكن تعجز المسترشدات من تحديد هذه الافكار حيث تقوم المرشدة بمساعدتهن بتحديد الافكار والمعتقدات (دواح ، ٢٠١٨ ، ١٧١)

٤- التخيل السلبي: هي ان تتخيل المسترشدة مواقف غير ساره حيث تتخيل نفسها تشعر او تفكر بأفكار سلبية وغير ملائمة مثل رد فعل لموقف معين وترى نفسها تتغير مشاعرها على العكس أي ايجابية (الزيود، ٢٠٠٨ ، ٢٦٦)

٥- التخيل الايجابي : تتخيل المسترشدة موقف سار حيث تبني عليها مشاعرها ثم تركز على هذه الافكار وشعورها تجاه هذا الموقف .

- ٦- دحض الافكار اللاعقلانية : يصبح المسترشد واعيا لافكار اللاعقلانية حيث يقوم بسلوك ويصبح للمرشد دورا في مساعدته لتغيير افكاره .
- ٧- استبدال الافكار اللاعقلانية : تقوم المرشدة بتقديم الافكار المنطقية العقلانية الجديدة بعد دحض الافكار اللاعقلانية والتخيلات السلبية .(دواح، ١٧٢، ٢٠١٨)
- ٨- الاسترخاء : تستخدم هذه الفنية لمساعدة المسترشدة على التخلص من التوتر والضغط النفسية حيث يسهم في تحقيق الهدوء الجسدي والنفسي والاسترخاء تدريجي لعضلات الجسم كافه من خلال التنفس واخذ فترات من الراحة لمدة دقيقة او دقيقتين بين عملية التنفس وهذا يحافظ على الشعور بالراحة والاسترخاء ((باهي، ١٥١، ٢٠٠٥)
- ٩- التقويم البنائي : هو اصدار حكم في نهاية كل جلسة ارشادية من اجل معرفة مدى استيعاب المسترشدات في كل ما يدور في الجلسة وتحديد الايجابيات وسلبيات وتطرح الاسئلة لمعرفة اهداف الجلسة
- ١٠- التدريب البيئي : يقصد به الجانب التطبيقي الذي يمكن للمسترشدين ممارسه الاساليب الارشادية التي تعلموها في الجلسات الارشادية وتطبيقها في مواقف حياتهم اليومية وتعد الهدف الرئيسي من التدريب هو تهيئة الفرصة للمسترشدة لتطبيق الافكار المكتسبة عمليا ،بما يسهم في تعزيز قدرته على التوظيف ما تعلمه في مواقف الحياة (ابراهيم، ١٩٩٤، ٣١٧)

مفهوم العمى العاطفي

وضح علم النفس وطب النفسي تصوران اكااديميان متقاربتان (للعى العاطفي) يتخذ علم النفس للعى العاطفي بعدا غير طبي يكون مرتبط بصفات الشخصية الفرد ، اما تصور الطب النفسي فقد ظهر بنه حالة في سياق الاهتمام بجوانب الطب النفسي والبدني للفرد . (احمد، 2021، 11 .)

حيث وجد ان كلمة الالكسيثيميا او العمى العاطفي يونانية الاصل مكونه من ثلاث مقاطع هي نقص او كلمة او العاطفة وتعني هذه الكلمة في طبيعتها النقص الكلمات في التعبير عن المشاعر وهذا المصطلح لقد استخدمه مع ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية الذين لديهم نقص في القدرة على الوصف مشاعرهم ونقص القدرة على استخدام الكلمات في التعبير عن مشاعرهم وتعبير عنها وعدم القدرة على التميز بين الاحاسيس الجسدية والمشاعر مع الاخرين (Briody,2005:32)

ويعد العمى العاطفي من المفاهيم النفسية التي تفسر قصور بعض الافراد في الادراك الواعي لمشاعرهم والتعبير اللفظي عنها . إذ يواجه المصابون بهذه الحالة من صعوبة في التميز بين الخبرات الانفعالية والاحاسيس الجسدية ، كما يجدون عائقا في وصف مشاعرهم للأخرين بصورة واضحة وينظر الى العمى العاطفي بوصفة سمه شخصية او بنية نفسية قد تسهم في

نشوء اضطرابات انفعالية ومعرفية متعددة منها القلق والاكتئاب واضطرابات التكيف ، إضافة الى ما يتركه من اثار سلبية في بناء العلاقات الاجتماعية والتواصل بين الافراد . والجدير بالذكر ان هذا المفهوم ارتبط في البحوث الحديثة بمجال تنظيم الانفعال والاضطرابات السيكوسوماتية ، حيث اظهرت نتائج عده دراسات ان الافراد الذين يعانون من هذه الحالة يكونون أكثر عرضه لتجربة الضغوط النفسية ولديهم قدرة أقل على مواجهة الانفعالية السليمة . ولذلك تعد البرامج الارشادية والعلاجية التي تعنى بتنمية الوعي بالمشاعر وتعليم المهارات التعبير الانفعالي من الاساليب المهمة في تحسين مستوى الادراك العاطفي وتعزيز الصحة النفسية لدى الافراد الذين يعانون من العمى العاطفي (Taylor et al ,1997, 26)

النظرية التي فسرت العمى العاطفي

نظرية تايلور (١٩٩٤)

لا يعد العمى العاطفي اضطرابا نفسيا وانه يمكن توزيعه على عموم الناس . كما يتناول قدرة الفرد على تحديد وتميز المشاعر ، مثل الغضب والقلق والاكتئاب والحرج . وبشير الى ان الافراد لديهم القدرة منخفضة على التعبير عن المشاعر الايجابية كالسعادة والحب و يعاني الافراد المصابون بالعمى العاطفي من قدرة محدود على التعرف على العواطف السلبية وتميزها كما يواجهون صعوبات في التعبير عنها بطريقة مناسبة مما يجعلهم يميلون الى تفسير الاحاسيس الجسدية الطبيعية المرتبطة بالاثاره العاطفية على انها اعراض لمرض جسدي (Elden,1994,:2-3).

كما يعد العمى العاطفي حاله يعاني فيها الافراد من ضعف في التعبير عن انفعالاتهم أو فهم مشاعرهم الداخلية المرتبطة بالمواقف المختلفة . كما يجدون صعوبة في تحديد طبيعة مشاعرهم او ترجمتها الى كلمات واضحة . ويلاحظ أن هؤلاء الاشخاص يميلون الى التفكير المنطقي والعملي أكثر من تركيزهم على الجانب الوجداني ، حيث يتم استبدال النشاط الانفعالي لديهم بنشاط فكري مفرط . وتشير الدراسات الى أن الافراد المصابين بالعمى العاطفي غالبا ما يفنقرون الى الخيال الانفعالي ، ويعانون من أحلام محدودة المضمون ومن مشاعر وادراكات سطحية . كما يظهرون سلوكا يتسم بالجمود وصعوبة في تكوين صورة متكاملة عن تجاربهم العاطفية . ويعتقد أن هذا الاضطراب يرتبط بخلل في معالجة الاشارات العاطفية في الدماغ ، مما يؤدي الى ضعف في التفاعل والادراك الوجداني . ولهذا يعد العلاج النفسي القائم على تنمية الوعي بالمشاعر والتعبير عنها احد الاساليب الفعالة في تخفيف من آثار العمى العاطفي وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي للفرد . (Taylor , Graeme , 2000, . 5) يرى باكر وكيفر وتايلور وباجي (2008) أن العمى العاطفي يعد من السمات الشخصية المستقرة

نسبياً، إلا انه قد يتأثر ببعض العوامل البيئية والاجتماعية المحيطة بالفرد .وتشير الدراسات الى ان الافراد الذين من هذا الاضطراب غالبا ما يظهرون سمات شخصية تتصف بالبعد الانفعالي وصعوبة الانخراط في العلاقات الاجتماعية الحميمة ، مما ينعكس سلبا على قدرتهم في فهم وإدارة مشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين .

كما اوضح الباحثون ان العمى العاطفي ينتج عن تفاعل معقد بين العوامل الوراثية والخبرات البيئية المبكرة، إذ تسهم هذه الخبرات في بناء نمط استجابة انفعالية محدودة لدى الفرد . وفي هذا الاطار يعد العلاج النفسي والارشاد الانفعالي من الوسائل الفعالة في تعزيز الوعي العاطفي وتحسين التفاعل الاجتماعي والقدرة على تنظيم المشاعر.

(Silva,Vasco,Watson,2013:199–200)

وتبنت الباحثة هذه النظرية بعد الاطلاع على الادبيات والنظريات ترى ان هذه النظرية

هي أكثر واقعية وأكثر ملائمة للفئة العمرية المستهدفة.

دراسات سابقة: / (التنبؤ بالعمى العاطفي لدى طلبة الجامعة) (Tahir et al2012)

وتهدف الدراسة لفحص مدى إمكانية التنبؤ للعمى العاطفي عن طريق سمات الشخصية، وحجم العائلة، وهل هنالك فروق عائدة للجنس . تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب، و (١٠٠) طالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة سار جودا (Sargoda) (١٠٠) منهم ينتمون إلى أسر كبيرة الحجم و (١٠٠) إلى أسر صغيرة الحجم . طبق عليهم مقياس تورنتو للعمى العاطفي ومقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى. كما أظهرت نتائج الدراسة أن العصابية : للعمى العاطفي يليها الميل للموافقة، وإن الانبساطية وحجم الأسرة لم يكونا متبئين بالالكسثيميا ، و لم يكن هنالك فروق عائدة للجنس (Tahir et al,2012,p104–116)

(Sex and its relationship to alexithymia).

(Larsenab, Strienab, Eisingas, Rutge , 2005) وتهدف الدراسة كشف العلاقة بين

الجنس والعمى العاطفي (الالكسثيميا) تكونت عينة الدراسة من (٧٠) من الذكور و (٣٤٣) من الاناث تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٦٠) طبق عليهم مقياس (تورنتو) للعمى العاطفي وأظهرت النتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة في الالكسثيميا بين الجنسين وأظهرت النتائج إن الالكسثيميا كانت مرتفعة لدى الذكور (Larsenab, Strienab, Eisingas,2005 , Rutger)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

اولا: منهج البحث

لتحقيق اهداف البحث وتفسير فرضياته اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي هو يختلف عن المناهج الاخرى وبدوره يبرز ولا يقتصر على مجرد وصف الوضع وانما يكون للباحثة تدخلا معتمدا لا عاده تشكيل واقع باستخدام اجراءات او أحداث تغيرات محددة في مراقبة النتائج وتفسيرها

ثانيا : التصميم التجريبي

لتحقيق هدف البحث يتطلب من الباحثة اختيار تصميم تجريبي وقد اختارت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وباختبار (قبلي وبعدي) لان يعتمد على التوزيع العشوائي بين المجموعتين وهذا يحقق التكافؤ بينهما والشكل (١) يوضح ذلك

الشكل (١) التصميم التجريبي

اختبار بعدي	المتغير المستقل (برنامج ارشادي بأسلوب التخيل العقلي العاطفي)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
			المجموعة الضابطة

ثالثا: مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث بجميع طالبات كليات جامعة ديالى للتخصصين العلمي والانساني (موزعين على (١٤) كلية للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) البالغ عددهم (١٢١٤٥)

رابعا : عينة البحث

هي مجموعة من الافراد مشتقة من المجتمع الاصلي والعينة تعبر تعبيراً حقيقياً عن المجتمع اي انها تمثل متغيرات موضوع الدراسة من حيث الاهمية والقيمة الموجودة في المجتمع (عودة ، ٢٧٥، ٢٠١٢) وقد حددت الباحثة الخطوات الاتية في اختيار العينة

١- عينة الكليات: اختارت الباحثة الكليات الاتية هي (كلية التربية للعلوم الانسانية ، وكلية التربية الاساسية ، القانون والعلوم السياسية ، كلية الطب البيطري ، كلية العلوم الاسلامية ، كلية التربية الرياضية) بالطريقة قصدية . كما اختارت الباحثة كلية التربية الاساسية كمجموعة تجريبية وكلية التربية للعلوم الانسانية كمجموعة ضابطة .

٢- عينة الطلاب

أ- عينة استطلاعية - اختارت الباحثة هذه العينة المكونة من (٣٠) طالبة من طالبات كلية العلوم الاسلامية بالطريقة العشوائية للتأكد من فقرات المقياس

ب- **عينة التحليل الاحصائي:** اختارت الباحثة (٤٠٠) طالبة بالطريقة العشوائية من اربعة كليات هي (كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية العلوم الاسلامية و التربية الرياضية و كلية القانون) بواقع (١٠٠) طالبة من كل كلية من الكليات المذكورة .

ت- **عينة الثبات:** اختارت الباحثة عينة الثبات المكونة من (٣٠) طالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية اذا طبق عليهم المقياس وبعد (١٤) يوما اعادت الباحثة عليهم المقياس مره ثانية

ث- **عينة البرنامج الارشادي:** اختارت الباحثة (١٠٠) طالبة من كلية التربية الاساسية بطريقة قصدية لغرض تطبيق مقياس العمى العاطفي عليهم واختارت الباحثة كلية التربية الاساسية لانها مكان عملها وهذا يسهل عليها تطبيق جلسات الارشادية وايضا اختارت كلية التربية للعلوم الانسانية كمجموعة ضابطة وذلك لبعدها عن كلية التربية الاساسية من اجل تحديد ذلك قامت الباحثة بالاتي

أ- قامت الباحثة بتطبيق المقياس العمى العاطفي على عينة (٢٠٠) طالبة من كليتي التربية الاساسية وكلية العلوم الانسانية واختارت منهم كمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة على التوالي بواقع (١٠٠) طالبة من كل كلية .

ب- وبعدها اختارت (٢٠) طالبة بواقع (١٠) طالبات من كلية التربية الاساسية (١٠) طالبات من كلية التربية للعلوم الانسانية الذين حصلوا على اقل من الوسط الفرضي البالغ (٧٢)

خامسا: تكافؤ المجموعتين

من المعلوم ان توزيع العينة على مجموعتين عشوائيا ويحقق التكافؤ بينهم والباحثة ارادت التأكد والطمأنينة على ان لا يكون هناك عوامل مؤثرة على التجربة لذلك اختارت الباحثة التكافؤ ي متغيرات الاختبار القبلي على مقياس العمى العاطفي قبل البدء بالتجربة . استعملت الباحثة اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم كما كانت قيمة مان وتني المحسوبة هي (٥٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند مقارنتها بقيمة مان وتني الجدولية هي (٢٣) تبين انها غير دالة احصائيا كما موضح ي جدول (٢)

جدول (٢) قيمة مان وتني لعينتين مستقلتين بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء التجربة

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٩٧	٣	٩٨	٦				
٢	٩٨	٦	٩٩	٨				
٣	١٠٠	١٠	١٠١	١٣				
٤	١٠٢	١٦,٥	١٠٠	١٠				
٥	١٠٢	١٦,٥	١٠٢	١٦,٥				

غير دالة إحصائياً	٠,٠٥	٢٣	٥٠	١٩,٥	١٠,٣	١	٩٦	٦
				٦	٩٨	١٣	١٠,١	٧
				٣	٩٧	١٩,٥	١٠,٣	٨
				١٠	١٠٠	١٦,٥	١٠,٢	٩
				١٣	١٠,١	٣	٩٧	١٠
				١٠,٥		١٠,٥		مجموع الرتب

سادسا: اداتا البحث

ولكي تحقق الباحثة هدف بحثها تم القيام بها

- ١- تبنت الباحثة مقياس (الميالي ، ٢٠٢٣) لقياس العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة
- ٢- قامت الباحثة ببناء البرنامج الارشادي على وفق اسلوب التخيل العقلي العاطفي لغرض تخفيف العمى العاطفي لدى الطالبات الجامعة .

اولا : مقياس العمى العاطفي

تبنت الباحثة مقياس (الميالي ، ٢٠٢٣) لقياس العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة والذي قامت ببنائه على وفق نظرية تايلور والذي عرفوا بانه (حالة او سمة شخصية تتميز بصعوبة في تحديد وتميز ووصف المشاعر وكذلك في تفكير الموجة خارجيا وتؤدي الى مشكلات في الصحة الجسدية والنفسية) (Tayloretal,1997, 37) وقد تكون المقياس بصيغته الاولى من ثلاث مجالات هي (صعوبة في تحديد المشاعر ، وصعوبة وصف المشاعر، والتفكير الموجة للخارج) و (٢٣) فقره موزعة على هذه المجالات بواقع (١٤) فقره على كل مجال ، اما بنسبة للبدائل فكانت خماسية وهي (تنطبق دائما ، تنطبق غالبا ، وتنطبق احيانا ، وتنطبق نادرا ، لا تنطبق علي ايدا) وقد عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وايضا القياس والتقويم لغرض التأكد من فقرات المقياس وهل يمكن تطبيقها على عينة البحث (الطالبات الجامعة) وايضا معرفتهم في بدائل الاجابة وطريقة تصحيحها التي ستكون كالاتي ((٥- ٤-٣-٢-١) للفقرات الايجابية ، اما الفقرات السلبية ستكون كالاتي (١-٢-٣-٤-٥) وقد اتفق الخبراء على صلاحية الفقرات المقياس بنسبة ١٠٠% وانها ستطبق على عينة البحث .

ثانيا: الخصائص السايكومترية

مؤشرات الصدق : قد تحققت الباحثة صدق المقياس بطرق الاتية وهي

- ١- الصدق الظاهري :- بانه قدرة القياس على ما يفترضه قياس المقياس وبمعنى اخر انه يجب ان يكون راي المحكمين صادقا في تقييم مدى ملاءمة عمر المستجيب وارتباطها بالخاصية المقاسة ووضوح بنودها ، حيث تم تحديد هذه الامور من قبل الخبراء والمختصين في

هذا المجال مع مراعاة التعليمات المرفقة للمقياس والوقت المطلوب للاجابة والامكانيات الازمه لتصحيحه (عبد الرحمن ،١٨٤،١٩٩٨)

٢- **صدق البناء** :- بانه تحليل درجات المقياس استنادا الى البناء النفسي الظاهر المراد قياسه او في ضوء مفهوم نفسي معين (عودة،٢٠١٢، ٧٩) بما ان مقياس العمى العاطفي متبناه هو مقياس (المالي ٢٠٢٣) يعني ذلك ان هذا النوع من الصدق قد تحقق سبقا .

مؤشرات الثبات: تحققت الباحثة من ثبات المقياس بالطرق الاتية

١- **طريقة الاختبار واعادة الاختبار**: هذه الطريقة تعتمد على اجراء اختبار لمجموعة من الافراد ثم اعادة الاختبار نفس على نفس المجموعة في ظروف مشابهة في فترة زمنية محددة ممكن ان تكون (٤ ايوم) ويتم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين وهذا النوع يعرف بمعامل الثبات ويستخدم هذا الثبات لتحديد صلاحية مدى استقرار النتائج (creswell,2014,p74) وقد تحققت الباحثة من خلال تطبيق مقياس العمى العاطفي على عينه قصدية مكونه من (٣٠) طالبة وبعد مرور ١٤ يوم من التطبيق الاول طبقت الباحثة نفس المقياس على نفس العينة تبين ان معامل الارتباط هو (٠,٨٩) وهذا يعتبر معامل الارتباط جيد جدا .

٢- **طريقة الفاكرونباخ**: وهي الطريقة التي تستخدم في ايجاد الثبات للاختبارات الموضوعية وغير الموضوعية (عودة ،٢٠١٢،ص٨٢) حيث استخرجت الباحثة معامل الثبات بطريقه الفاكرونباخ من عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالبة وبلغت قيمته (٠,٨٥) وهذا تقدير جيد يمكن الاعتماد عليه .

وصف المقياس العمى العاطفي : يتكون المقياس بصيغته النهائية من (٢٣)فقرة كما موضح في ملحق (٢) وكانت عدد بدائل الاجابة على هذا المقياس (٥) بدائل هي (تنطبق دائما ، تنطبق غالبا ، وتنطبق احيانا ، وتنطبق نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) ويقابلها سلم الدرجات يتراوح (٥-٤-٣-٢-١) للفرقات الايجابية وبالعكس للفرقات السلبية .

بناء البرنامج الارشادي : عمدت الباحثة إلى بناء برنامج إرشادي وذلك بالاعتماد على انموذج بوردرز ودراري (Borders&Drury,1992)، لأن فقرات المقياس من خلال هذا الانموذج يمكن الاعتماد عليها جميعاً أثناء اشتقاق الجلسات الإرشادية، وهناك عدة خطوات تم المرور بها أثناء البرنامج الإرشادي وهي:

١- **تحديد الحاجات وتقديرها**: عمدت الباحثة إلى تحليل فقرات مقياس التشارك العاطفي إلى عناصرها من أجل تحديد حاجات المسترشدين، ومن خلال ما تقدم وفي ضوء الإطار النظري المعتمد اعتمدت الباحثة على النظرية باعتبارها حاجات إرشادية للمقياس، بعدها عرضت الباحثة الحاجات على عدد من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي

- ٢- **تحديد الأهداف:** حددت الباحثة أهداف البرنامج الإرشادي وذلك في ضوء الحاجات الإرشادية وهي:
- أ- **الهدف العام:** قامت الباحثة بتحديد هذا الهدف من خلال معرفة أثر أسلوب (التخيل العقلي العاطفي) في تخفيف العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة
- ب- **هدف الجلسة (الهدف الخاص):** جرى تحديد هدفاً خاصاً لكل جلسة إرشادية بما ينسجم مع موضوع كل جلسة.
- ت- **الأهداف السلوكية:** هي أهداف قابلة للملاحظة والقياس، وعليه جرى تحديد أهداف سلوكية لكل جلسة إرشادية.
- ٣- **تحديد الأولويات:** بعد أن تم الاعتماد على انموذج بوردرز ودراري حددت الباحثة اولويات الحاجات حسب أهميتها لغرض تحقيق الأهداف المنشودة، وعليه حولت فقرات المقياس بحسب هذا الانموذج إلى حاجات إرشادية.
- ٤- **تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:** اعتمدت الباحثة على عنصرين مهمين سيقوم عليها البرنامج وهما:
- أ- جانب نظري متمثل بالإطار النظري، إذ اشتقت الباحثة الحاجات الإرشادية والأهداف الخاصة منه.
- ب- الجماعة الإرشادية (المسترشدين) وهم طالبات الجامعة.
- ٥- **تحديد الأنشطة لتنفيذ البرنامج الإرشادي:** حددت الأنشطة وفتيات الأسلوب الإرشادي التي سيستخدمها الباحثة لتخفيف العمى العاطفي لدى الطالبات وفي ضمن جدول زمني، والقائم على التخيل العقلي العاطفي (وهي استعمال التعزيز، والتغذية الراجعة، وتقديم التعليمات، والمناقشات الجماعية)
- ٦- **تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:** من أجل تقويم البرنامج الإرشادي استعملت الباحثة ثلاثة أنواع وهي:
- ١- **التقويم التمهيدي:** يتمثل في عرض البرنامج وجلساته الإرشادية على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي. وذلك لأبداء آرائهم في الآتي:
- مناسبة الأهداف التي ينبغي تحقيقها، والأنشطة التي تحقق الأهداف، وتسلسل الحاجات بحسب أهميتها، مناسبة الوقت المحدد للجلسة، واخيراً إضافة ما ترونه مناسب.
- وبعد ذلك توصل الخبراء البرنامج الى اتفاق بنسبة (١٠٠%) مع تعديل بعض الأشياء الطفيفة.
- ٢- **التقويم البنائي:** يتمثل في التقويم الذي تقوم به الباحثة نهاية كل جلسة إرشادية من خلال طرح الاسئلة لأفراد المجموعة التجريبية.

٣- التقييم النهائي: هذ التقييم ما يعبر عنه هي النتائج التي يمكن أن قد يحققها البرنامج في تخفيف العمى العاطفي لدى المجموعة التجريبية، ولمعرفة التغيير الذي يحدثه البرنامج الإرشادي.

التطبيق النهائي للبرنامج الإرشادي:

١. بعد تطبيق المقياس على عينة البرنامج البالغة (٢٠٠) طالبة من طالبات الجامعة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية و (١٠٠) طالبة من كلية التربية الأساسية، اختارت الباحثة (٢٠) طالبة بصورة قصدية ممن حصلوا على أقل الدرجات على مقياس العمى العاطفي، بعد ذلك وزعت الباحثة الطالبات على مجموعتين بواقع (١٠) في المجموعة التجريبية و (١٠) في المجموعة الضابطة.

٢. حددت الباحثة عدد الجلسات الإرشادية التي سوف تطبق على المجموعة التجريبية ب (٦) جلسات من ضمنها الافتتاحية والختامية وعدت الباحثة مجالات المقياس العمى بمثابة عناوين للجلسات الإرشادية وبواقع جلستين في الأسبوع.

٣. أما مكان وزمان انعقاد الجلسات الإرشادية فسوف تكون في الوحدة الإرشادية التابعة لقسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من الساعة (١٢:٠٠ إلى ١٢:٤٥) ظهراً من يومي الأحد والثلاثاء من كل أسبوع.

٤. طلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية أن يكتبوا جدول زمني لأيام تطبيق البرنامج الإرشادي والالتزام به.

٥. حددت موعد تطبيق الاختبار البعدي لقياس العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الأحد (٢٠٢٥/١٢/٢١).

جدول (٣) عناوين وتاريخ انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي

ت	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة
١	الأحد ٢٠٢٥/١١/٣٠	الافتتاحية
٢	الثلاثاء ٢٠٢٥/١٢/٢	صعوبة تحديد المشاعر
٣	الأحد ٢٠٢٥/١٢/٧	التخيل او (التعاطف)
٤	الثلاثاء ٢٠٢٥/١٢/٩	التفاعلات الاجتماعية
٥	الأحد ٢٠٢٥/١٢/١٤	ضعف القدرة على التعبير
٦	الثلاثاء ٢٠٢٥/١٢/١٦	لختامية
الاختبار البعدي صادف يوم الأحد ٢٠٢٥/١٢/٢١		

نموذج لجلسة إرشادية (الجلسة الثانية):

موضوع الجلسة	صعوبة تحديد المشاعر
--------------	---------------------

الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة أفراد المجموعة التجريبية الى فهم مشاعرهم اتجاه الآخرين .
هدف الجلسة	تنمية القدرة على تميز بين الانفعالات المختلفة وتسميتها بدقة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
الأهداف السلوكية	جعل الطالبة قادرةً على أن: - تعرف على التعرف مشاعرها الاساسية المرتبطة بالمواقف اليومية . - قدرة على ربط على المشاعر بالأفكار والمواقف التي تثيرها - قدرة على تنظيم استجابتها الانفعالية بشكل أكثر توازنا - قدرة على ملاحظة الاشارات الجسدية المصاحبة لانفعالاتها .
الفنيات المستخدمة	وهي استعمال التوضيح الانفعالي ، والتغذية الراجعة، وتقديم التعليمات، والمناقشات الجماعية والتدريب البيئي
النشاطات	. ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور . . تقدم الباحثة موضوع الجلسة الإرشادية وهي (صعوبة تحديد المشاعر) عن طريق كتابته على السبورة وتقوم بتعريفه وتوضيح معناه . . تبين الباحثة أهمية فهم طبيعة المشاعر لأعضاء المجموعة التجريبية. . تطرح الباحثة سؤال وهو (ما مدى قدرتك على التعرف مشاعرك عندما تمرين بموقف يسبب لك توترا او ضيقا؟) . . من خلال هذا السؤال تفتح الباحثة باب المناقشة لكي يشرك جميع اعضاء المجموعة التجريبية في الإجابة عن السؤال. . تقوم الباحثة باستخدام فنية تقديم التعليمات من خلال اعطاء بعض النصائح حول فهم طبيعة المشاعر الافكار وعن طريق الاجابة تقدم التعزيز للطالبات على الاجابة -اعطاء واجب بيئي من خلال طرح التساؤل الاتي كيف تتخذين قراراتك المهمة ؟ هل تعتمدين على المنطق اكثر ام على المشاعر ؟
التقويم البنائي	١. تلخيص ما دار في الجلسة .٢. تحديد الإيجابيات والسلبيات ومناقشتها .
التدريب البيئي	تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة التجريبية ذكر موقف إيجابي يعكس فهم طبيعة مشاعرهم .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

اولا: عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة من خلال تحليل البيانات المتعلقة بالبحث ومناقشتها وتقديم التوصيات والمقترحات ذات الصلة على اساس هدف البحث الذي يهدف الى معرفة اثر برنامج ارشادي باسلوب (التخيل العقلي العاطفي) في تخفيف العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة وذلك عبر اختبار الفرضيات الصفرية التالية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس العمى العاطفي.

لاختبار هذه الفرضية عالجت الباحثة البيانات باستعمال اختبار (ولكوسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى (٠,٠٥)، يتضح ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل الى ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في تخفيف العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة على وفق الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، والجدول (٤) يبين ذلك:

جدول (٤) قيمة ولكوسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	القبلي	البعدي					الجدولية	المحسوبة		
١	٩٧	٤٩	٤٨	٢,٥	٢,٥ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٢	٩٨	٥٠	٤٨	٢,٥	٢,٥ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٣	١٠٠	٤٨	٥٢	٦	٦ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٤	١٠٢	٤٦	٥٦	١٠	١٠ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٥	١٠٢	٤٧	٥٥	٩	٩ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٦	٩٦	٥٠	٤٦	١	١ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٧	١٠١	٥١	٥٠	٤,٥	٤,٥ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٨	١٠٣	٤٩	٥٤	٧,٥	٧,٥ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
٩	١٠٢	٤٨	٥٤	٧,٥	٧,٥ +				٠,٠٥	دالة احصائياً
١٠	٩٧	٤٧	٥٠	٤,٥	٤,٥ +				٠,٠٥	دالة احصائياً

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس العمى العاطفي.

لاختبار صحة هذه الفرضية عالجت الباحثة البيانات باستعمال اختبار (ولكوسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (٢٢) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، فروق ذات دلالة معنوية تخفيف العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة، مما يشير الى ان ليس هناك والجدول (٥) يبين ذلك

قيمة ولكوكسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	درجات الضابطة	المجموعة		درجات الفرق	رتب الفرق	رتب الموجبة	رتب السالبة	قيمة w		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
		القبلي	البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	٩٨	٩٧	١ +	٥,٥	٥,٥	٥,٥ +				٠,٠٥	غير دالة أحصائياً
٢	٩٩	٩٨	١ +	٥,٥	٥,٥	٥,٥ +					
٣	١٠١	١٠٢	١ .	٥,٥	٥,٥	٥,٥ .					
٤	١٠٠	١٠١	١ .	٥,٥	٥,٥	٥,٥ .					
٥	١٠٢	١٠١	١ +	٥,٥	٥,٥	٥,٥ +					
٦	١٠٣	١٠٢	١ +	٥,٥	٥,٥	٥,٥ +					
٧	٩٨	٩٧	١ +	٥,٥	٥,٥	٥,٥ +					
٨	٩٧	٩٨	١ .	٥,٥	٥,٥	٥,٥ .					
٩	١٠٠	١٠١	١ .	٥,٥	٥,٥	٥,٥ .					
١٠	١٠١	١٠٠	١ +	٥,٥	٥,٥	٥,٥ +					
							٢٢	٣٣			مجموع الرتب

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس العمی العاطفي

لاختبار صحة هذه الفرضية عالجت الباحثة البيانات الاحصائية باستعمال اختبار (مان وتني لعينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تبين أن القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (صفر) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين أن القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية، مما يدل الى هناك فروق ذات دلالة معنوية في تخفيف العمی العاطفي لدى طالبات الجامعة على وفق الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (٦) يبين ذلك: جدول (٦)

قيمة مان وتني لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	درجات المجموعة التجريبية	درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
		الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٤٩	٦,٥	٩٧	١١,٥		٠,٠٥	دالة احصائياً
٢	٥٠	٨,٥	٩٨	١٣,٥			
٣	٤٨	٤,٥	١٠٢	١٩,٥			
٤	٤٦	١	١٠١	١٧			
٥	٤٧	٢,٥	١٠١	١٧			
٦	٥٠	٨,٥	١٠٢	١٩,٥			
٧	٥١	١٠	٩٧	١١,٥			
٨	٤٩	٦,٥	٩٨	١٣,٥			

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

حققت نتائج هذا البحث المبني على وفق المنهج التجريبي عن أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب التخيل العقلي العاطفي في تخفيف العمى العاطفي لدى طالبات الجامعة، إذ تبين أن المجموعة التجريبية الذين تعرضوا إلى برنامج إرشادي بأسلوب (التخيل العقلي العاطفي) ومن خلال الاختبار البعدي تبين أن هناك تخفيف في درجات المجموعة التجريبية، في المقابل لم يحدث أي تغيير على درجات المجموعة الضابطة لأنها لم تتعرض لأي برنامج إرشادي، وهذا الأسلوب أثبت نجاحه في كثير من الدراسات النفسية السابقة مثل دراسة (التميمي، ٢٠٢٤)، ، وتعزو الباحثة نجاح أسلوب التخيل العقلي العاطفي للعالم (اليس) في تخفيف العمى العاطفي لعدة أسباب وهي:

١. أن أسلوب التخيل العقلي العاطفي يناسب عنوان البحث الحالي ويمكن استخدامه في البيئة العراقية بصورة جمعية.
٢. اعتمدت الباحثة على خبرتها في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي اثناء تطبيق جلسات الارشادية مما ساعدها ذلك على نجاح التجربة كونها طبقت بعض البرامج الارشادية .
٣. واختارت الباحثة المجالات المقياس كعناوين للجلسات الارشادية كونها مناسبة تماما مع الطالبات
٤. كانت الطالبات متفاعلات مع الباحثة بطريقة ايجابية اثناء تطبيق الجلسات مما ساعد على تحقيق هدف البحث .

توصيات: توصي الباحثة بما يلي

- ١- ضرورة زيادة الوعي المرشدين النفسيين والاجتماعيين بطبيعة مشكلة لدى طلبة الجامعة والعوامل المرتبطة بها ،بما يسهم في تحسين أساليب التعامل معها
- ٢- توعية أولياء الامور بأهمية التنشئة الانفعالية السليمة وأثرها في الوقاية من العمى العاطفي لدى الابناء .
- ٣- عقد ورش عمل ومحاضرات توعوية حول لطلبة الجامعة حول طبيعة المشاعر واهميتها في الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي

المقترحات:

- ١- إجراء دراسة العلاقة بين العمى العاطفي ومستوى القلق والاكتئاب لدى فئات عمرية مختلفة.
- ٢- إجراء دراسة للكشف عن العلاقة بين العمى العاطفي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .
- ٣- دراسة العمى العاطفي وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي .

المصادر العربية:

- ١- ابراهيم ،عبد الستار (١٩٩٤) العلاج النفسي السلوكي المعرفي اساليبه وميادين تطبيقه ،دار الفجر والتوزيع ،القاهرة - مصر
- ٢- ابو اسعد ، احمد عبد الطيف و عريبات ، احمد عبد الحليم (٢٠١٥) نظريات الارشاد النفسي و التربوي ، ط ٦، دار المسيرة لمنشر و التوزيع و الطباعة .
- ٣- احمد ؛منتصر صلاح فتحي (2021) (الالكسيثيميا (عمى المشاعر) وعلاقتها بالسمنة واضطرابات النوم لدي الإناث) جامعة الوادي الجديد العدد 14 ص484
- ٤- جولمان، دانيال (٢٠٠٠) ،الذكاء العاطفي ، العدد٢٦٢ الكويت ط١
- ٥- داوود، نسيمه (٢٠١٦). العلاقة بين الالكسيثيميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد٢ (عدد٤)
- ٦- دواح ،صاحب عبد الله (٢٠١٨) اثر ثلاث اساليب ارشادية (التخييل العقلي العاطفي و التحصين ضد الضغوط وايقاف التفكير) في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب مقتولي الاب في مرحلة المتوسطة ،اطروحة دكتوراه غير منشور ،جامعة ديالى كلية التربية الاساسية
- ٧- زهران (١٩٨٥) التوجيه والارشاد النفسي ،ط٣ ، عالم الكتب ،القاهرة ،مصر
- ٨- الزيود ، نادر فهمي (٢٠٠٨) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ،ط٢ ،دار الفكر والنشر والتوزيع عمان - الاردن
- ٩- ضمرة ،جلال كايد (٢٠٠٨) الاتجاهات في النظرية الارشاد ،ط١ ،دار صفاء النشر والتوزيع ، عمان - الاردن
- ١٠- عبدالرحمن ،سعد (١٩٩٨) القياس النفسي (النظرية والتطبيق) ط٣ دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- ١١- علي ،ئاسو صالح سعيد ،عباس ، حسين وليد (٢٠١٥) الارشاد النفسي الاتجاه المعاصرة لاداره السلوك الانساني دار غيداء للنشر والتوزيع ،ط١ ،عمان - الاردن
- ١٢- الميالي ،نور الهدى جندي (٢٠١٣) العمى العاطفي وعلاقته بالحماية الذاتية لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير ،جامعة كربلاء
- ١٣- ياسمين جمال الدين عباس عبد الجليل ٢٠١٣ ، نموذج لانما ط تعل ق الراشدين والالكسيثيميا ودفاعات الانا وبعض المتغيرات الديموجرافية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة قناة السويس

المصادر الأجنبية:

- 14- Arab and Jewish assistant principals in Israel: The key role of culture, gender and ethnicity", Journal of Professional Capital and Community, Vol. 3 Issue: 3, pp.173-191
- 15- Briody, M. E. (2005). Emotional intelligence: Personality. Gender and cultural factors. PhD, Farleigh Dickinson University, UMI, 3159654
- 16- Borders.T.D.and Drong,Sandra(1992).comprehe sive school counseling programs.
- 17- Corsini , J, & Wedding ,D, (1995): Current psychotherapies fifth edition
- 18- Cormier , W, & Cormier , S, (1985): Interviewing strategies for helpers: a guide to assessment , treatment and evaluation , brooks cole publishing company correlationalstudies. Communication Mongraphs.
- 19- Ellis , A, (1988): Emotional Disturbance in Nutshell , NY, Institue o Rational Emotive Therapy , Garl Rogers on Encounter Grops , New York
- 20- Elden ,T. C., (1994). Alexithymia Characteristicsin hypertensive and healthy adults unpublished masters thesis
- 21- Qaisy, L., &Abu Darwish, M. (2018). The Relationship between Alexithymia and Attachment Styles
- 22- Gilbert, P., Mcewan, K., Catarino, F., Baiao, R., Palmeira, L. (2014), 5- Ferus of Happiness and Compassion in Relationship with Depression Clinical Psychology, 53, 288-244
- 23-Taylor,G,JBagby ,R,m&parker,JA (1997)Disorders of affect regulation Alexithymia in medical and psychiatric illness Cambridge university press