

مدى إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة

مراد كاسب البوّات

السيد مصطفى راغب الأقرع

مهند عبد المحسن العيدان

كلية العلوم التربوية – جامعة إربد الأهلية

وزارة التربية – الكويت

اختصاصي العلاج النفسي – الكويت

M.Albawwat@inu.edu.joElsayed2011@gmail.comBin_edan@live.com**الملخص:**

هدفت الدراسة للتعرف على مدى إسهام الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من (204 شخصاً؛ منهم 127 ذكر، 77 أنثى) من الكويت والأردن، تراوحت أعمارهم بين (17-45) عاماً، طبق عليهم مقياس تورنتو للألكسثيميا، ومقياس التوجه نحو الحياة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للألكسثيميا، وكذلك مع بعدي صعوبة تحديد المشاعر وصعوبة وصف المشاعر، في حين لم تظهر علاقة دالة مع بعد التفكير الموجه نحو الخارج. كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة، بينما وجدت فروق دالة في الدرجة الكلية للألكسثيميا وبعدي صعوبة تحديد المشاعر وصعوبة وصف المشاعر لصالح الإناث، دون وجود فروق في بعد التفكير الموجه نحو الخارج. كذلك أظهرت النتائج تبايناً في إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة تبعاً للجنس، حيث فسرت الأبعاد ما نسبته (10%) من التباين لدى الذكور مقابل (21%) لدى الإناث، وكان بعد صعوبة التعبير عن المشاعر هو المتنبئ الدال بانخفاض التوجه نحو الحياة لدى الذكور، في حين كان بعد صعوبة تحديد المشاعر هو المتنبئ الدال لدى الإناث.

الكلمات المفتاحية: الألكسثيميا، التوجه نحو الحياة، التفاؤل، التشاؤم، الانفعالات.

The Contribution of the Dimensions of Alexithymia to Predicting Life Orientation among a Sample of University Students.

Muhannad Abd Almohsen Al-Edan

Psychotherapist, Private
clinic – KuwaitBin_edan@live.com

Al-Sayed Mostafa Ragheb

Ministry of Education – Kuwait
Elsayed2011@gmail.com

Murad Kasep Al_Bawwat

College of Educational Sciences - Irbid
National UniversityM.Albawwat@inu.edu.jo**Abstract:**

The present study aimed to investigate the contribution of the dimensions of alexithymia in predicting life orientation among university students. A descriptive correlational design was employed on a sample of 204 participants, including 127 males and 77 females from Kuwait and Jordan, aged between 17 and 45 years. Participants completed the Toronto Alexithymia Scale and the Life Orientation Test. The results revealed a significant negative correlation between life orientation and the total alexithymia score, as well as the dimensions of difficulty identifying feelings and difficulty describing feelings, whereas no significant correlation was found with externally oriented thinking. No statistically significant gender differences were found in life orientation. However, significant gender differences were found in the total alexithymia score and in the dimensions of difficulty identifying feelings and difficulty describing feelings, with females scoring higher than males. Furthermore, the predictive contribution of alexithymia dimensions differed by gender. Among males, the dimensions explained 10% of the variance in life orientation, and difficulty describing feelings was the only significant predictor. Among females, the dimensions explained 21% of the variance, and difficulty identifying feelings was the only significant predictor of life orientation.

Keywords: Alexithymia, life orientation, emotions, optimism.

المقدمة

قد يبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة، ولكن إذا تأملنا نجد أن مشاعرنا تتضح تماماً في بعض المواقف، بينما لا ننتبه لحقيقة مشاعرنا في مواقف أخرى، أو ننتبه لها بعد فوات الأوان (روبنس وسكوت، 2000). وتعتبر المشاعر ظواهر نفسية مركزية ينتج عنها استجابات فسيولوجية جسمية وحشوية (بيتشون وفولمير، 2017). وهي شكل مميز للسلوك الإنساني يمكن من خلاله الحكم على شخصية الفرد وقدرته على التواصل مع الآخرين، وجذب انتباههم والتأثير فيهم، فضلاً عن ذلك تعد المشاعر مكوناً أساسياً في الشخصية تضي على حياة الفرد معنى خاصاً، وتمكنه من الاستمتاع بها، وذلك لضمان استمرار التوافق النفس-حيوي الاجتماعي لديه، وفي المقابل فإن العجز عن التعبير الانفعالي قد يؤدي إلى اضطرابات في الشخصية من جانب، والتواصل البينشخصي من جانب آخر (Nemiah, 1977). ولا شك أن الفهم الصحيح للانفعالات يساعدنا على التعامل الأمثل مع الآخرين (كرينجلباخ، 2015). وبما أن الانفعالات تتحكم في كثير من سلوكنا الاجتماعي؛ فليس من المفاجئ معرفة أن مناطق الدماغ الهامة للانفعالات تعتبر هامة أيضاً لمعالجة الإشارات الاجتماعية (أمودت ووانغ، 2010). وبالتالي فإن الانققاد لهذه القدرة يحد من أثر التفاعل الاجتماعي وفهم المشاعر والانفعالات بدرجة كبيرة؛ مما يجعل الفرد حاد الطبع في تعامله مع الآخرين (محمد، 2011). وقد أثبتت الدراسات أثر الانفعالات في حياتنا اليومية وأهمية تعلم الفرد كيفية الوعي بذاته والتعامل مع مشاعره والتعبير عنها بوضوح وأساليب تكيفية حتى لا يلجأ الفرد للحيل الدفاعية، ولمساعدته على تحقيق التوافق والصحة النفسية، ولا يؤثر بشكل سلبي على التفاعلات الجسمانية (جربوالد وسالوفي، 2017؛ مشاعل، 2019).

يطلق على صعوبة التعبير عن النفس، وفقدان الكلمات التي تعبر الفرد من خلالها عن مشاعره مصطلح الألكسثيميا (Taylor et al., 1997). ويتميز تفكير الأشخاص الذين يعانون منه بنقص المعالجة الإدراكية للانفعالات (Taylor, 2000). ويتميز الألكسثيميا بصعوبة تحديد المشاعر والأحاسيس الجسمية المصاحبة للتهيج الانفعالي، إضافة إلى صعوبة إيصال الانفعالات إلى الآخرين. كما ويتضمن نمطاً معرفياً موجهاً للخارج يتسم بالتفكير التحليلي (عبد القوي، 2017). كما يعانون من ضعف الحياة الخيالية، وقدرة محدودة في خبرة الانفعالات الإيجابية، وضعف في التفريق بين المشاعر السلبية (أفريل، 2018). وتؤدي هذه الأعراض إلى ضعف علاقاتهم الاجتماعية، واضطرابها (كوتر، 2010). ويفتقدون إلى الكلمات التي تعبر عن مشاعرهم، وبالتالي يبدو كأنهم بلا مشاعر على الإطلاق، على الرغم من أن هذا العجز يمكن أن يكون السبب في عدم قدرتهم على التعبير عن عاطفتهم أكثر من افتقارهم لهذه العاطفة (جولمان، 2000).

وتختلف الألكسثيميا عن الاضطرابات الشخصية الواردة في دليل تشخيص الاضطرابات النفسية (Taylor & Bagby, 2012). فهي بناء في الشخصية ينبئ عن وجود خلل في العاطفة (Van der Velde et al., 2015). وضعف القدرة على التعاطف مع الناس (Banzhaf et al., 2018). وعجز متعدد الأبعاد يؤثر في التعرف على الوجدان وتنظيمه (Timoney & Holder, 2013). وتشير تقارير إكلينيكية بأن الذين يعانون من درجة عالية من الألكسثيميا يعانون من صعوبات في تحديد المشاعر بدقة في تعبيرات وجوه الآخرين، وضعف في القدرة على التعاطف معهم (Taylor et al., 1999).

ومن جهة أخرى، يشير مفهوم التوجه نحو الحياة (Life Orientation) إلى التوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، لذلك يعتقد كل من شاير وكارفر، 1985 المشار إليهما في الأنصاري (2014) أن التناول يُسهم في توجيه الأفراد نحو تحقيق أهدافهم، إذ إن التوقعات الإيجابية تجاه الأحداث تعزز قدرتهم على الاستمرار في السعي بدلاً من الاستسلام لليأس، كما يُنظر إلى التناول، في رأيهما، بوصفه سمة من سمات الشخصية التي تتسم بدرجة من الثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة، ولا يقتصر على كونه حالة مؤقتة مرتبطة بمواقف محددة.

ويؤكد كريستوفر وتراسي (2018) أن التناول يرتبط بالمزاج الإيجابي والروح المعنوية الجيدة، والمثابرة، والكفاءة في حل المشكلات، والإنجاز في المجالات المختلفة، والصحة الجيدة، وحتى طول العمر، والتحرر من الشعور بالصدمات. ويميل الأنصاري (1998) لافتراض أن التناول سمة في الشخصية، وليس حالة، وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة نحو المستقبل؛ إلا أنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر، وتفترض أن سمة التناول ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته، ويمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد. وكذلك يعتبر التشاؤم سمة في الشخصية وليس حالة، ويمكن أن يؤثر تأثيراً سيئاً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية، ويمكن أن يرتبط ارتباطاً إيجابياً جوهرياً بالاضطرابات النفسية أو الاستعداد للإصابة بها.

كما ويختلف المتفائلون عن المتشائمين سواء في اتجاهات المواجهة الثابتة، أو في استجابات المواجهة التي تظهر عند مواجهة مواقف ضاغطة؛ بصفة عامة يستخدم المتفائلون استراتيجيات مواجهة تركز على المشكلة أكثر من المتشائمين، وحين لا يكون التركيز على المشكلة بديلاً ممكناً، يتحول المتفائلون إلى استراتيجيات مثل التقبل، واستخدام الفكاهة، والتأطير الإيجابي، ويميل المتشائمون إلى المواجهة من خلال الإنكار الصريح، والابتعاد معرفياً وسلوكياً عن الأهداف التي يعوقها مصدر المشقة (شاليز وزملاؤه، 2018).

والمفائلون هم الأشخاص الذين يتوقعون حدوث أشياء جيدة وطيبة، بينما المتشائمون يتوقعون حدوث أشياء سيئة، لذا يختلف المتفائلون عن المتشائمين في أشياء لها تأثير كبير على حياتهم، ويختلفون في كيفية معالجتهم للمشكلات، ويختلفون في أسلوب مجابتهم للمحن، وفي نجاحهم في المواجهة (شاليز وزملاؤه، 2018). ويطلقون عليهم "المتشائمون الدفاعيون"، والتشاؤم الدفاعي هو متغير شخصية معرفي يتطلب أساليب التفكير، فيفكرون في تحديات الحياة بطريقة مختلفة عما يفعله الآخرون، بخلاف المتفائلون الذين يتعاملون من خلال وجود توقعات واقعية نسبياً عن قدرتهم، وإذا كانت لديهم المهارات للتعامل مع التحدي، فسوف يقولون ذلك بشكل عام (سيرفوني وبيرفين، 2017).

وأجريت العديد من الدراسات في المجتمعات العربية وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية قوية سالبة بين مقياس التوجه نحو الحياة واضطراب الشخصية التجنبية (أرنوط، 2016)، وعلاقة ارتباطية سالبة بين التوجه نحو الحياة والعدوان، والاعتمادية، والتقدير السلبي للذات، ونقص الكفاءة الشخصية، ونقص التجاوب الانفعالي، ونقص

الثبات الانفعالي، والنظرة السلبية للحياة (بادي وأحمد، 2016). وارتبط سلباً بقلق المستقبل (صالح، 2020). وارتبطت ايجاباً بتقدير الذات، والضبط المدرك، والرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، والسيطرة على الذات (محمد، 2022). والمرونة النفسية (شريف، 2019).

وفي ضوء نقص الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة، فقد تم الاستفادة من الدراسات التي تناولت مفاهيم مقارنة لمتغيرات الدراسة الحالية، فقد أجرى فيلاسكو وزملاؤه (Velasco et al., 2006) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي المدرك، والألكسثيميا، وأساليب التكيف والتنظيم العاطفي، وتكونت العينة من (N= 593) من طلبة علم النفس التمهيدي، تناولت هذه الدراسة الجوانب المختلفة للذكاء العاطفي المدرك والألكسثيميا وكيفية ارتباط هذه الجوانب بالتكيف والأثر على التنظيم الانفعالي، وذلك باستخدام الدعم الاجتماعي المتصور كمؤشرات على التوتر والاكنتاب والتأثير على التوازن، وأوضحت النتائج أن مقياسي الذكاء العاطفي والألكسثيميا تقاربت في وضوح وتنظيم عامل الانفعال الذي أظهر صدق المحك مع التقارير الذاتية للصحة العقلية، وتؤثر على التوازن والتكيف الاجتماعي وفي الوقت نفسه مظاهر التكيف في التعامل مع التوتر، والذي توسط وشرح الوضوح العاطفي، والقدرة على تحديد المشاعر، والقدرة على التعبير عن الحالة المزاجية والمشاعر وإصلاحها، والمساعدة على التنظيم الانفعالي، والاهتمام بالانفعالات، ولم يُظهر انخفاض التفكير الموجه خارجياً صلاحية المعيار مع الصحة العقلية أو مع التكيف.

وفي دراسة ميكولاجزك وزملاؤه (Mikolajczak et al., 2006) التي سعت لمعرفة مدى التنبؤ بمقاومة الإجهاد والصلحية المتزايدة لسمات الذكاء العاطفي مقارنة بالألكسثيميا والتفاؤل، نظراً لأن الذكاء العاطفي يسهل التكيف، وتم التحقق مما إذا كان الذكاء الانفعالي سيرتبط بالنتائج التكيفية مثل تحسين الصحة العقلية والجسدية المبلغ عنها ذاتياً وفقاً لعينة بلغت (N= 80) طالباً، ثم أعيد اختبار فرضية التأثير المعتدل للذكاء الانفعالي على العلاقة بين التوتر والصحة النفسية والجسدية على عينة تكونت من (N= 75) طالباً، وتم أيضاً فحص الصلحية الإضافية للذكاء الانفعالي على الألكسثيميا والتفاؤل، وتم اختيار الاختبارات الأكاديمية باعتبارها عامل ضغط فطرق على الطلبة في بداية العام وأثناء فترة الامتحانات، وكشفت تحليلات الانحدار التنبؤ بالتغيرات في الصحة العقلية / الجسدية من خط الأساس إلى المتابعة أن الذكاء الانفعالي له أثر كبير على العلاقة بين ضغوط الاختبارات والصحة المبلغ عنها ذاتياً، وأن الأشخاص ذوي الذكاء العاطفي المرتفع قاموا بتقييم وضع الاختبارات الأكاديمية على أنه أقل تهديداً يفسر هذا التأثير جزئياً، علاوة على ذلك تنبأ الذكاء الانفعالي بأعراض نفسية وجسدية تتوسط التوتر علاوة على ذلك الألكسثيميا والتوتر.

وفي دراسة ماتيتلا وزملاؤه (Mattila et al., 2007) التي درست العلاقة بين الرضا عن الحياة والألكسثيميا في عينة مكونة من (229) مريضاً من مرضى الرعاية الصحية الأولية، طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة المختصر، ومقياس تورنتو للألكسثيميا، وتم تقييم الاكنتاب عبر الهاتف باستخدام النموذج القصير للمقابلة التشخيصية الدولية المركبة، وكان (19.2%) يعاني من الألكسثيميا، و(9.2%) يعانون من الاكنتاب،

وارتبطت الألكسثيميا سلباً بالرضا عن الحياة حتى عند تحييد الاكتئاب والعوامل المربكة الأخرى، فقد كانت الألكسثيميا عامل خطر لعدم الرضا عن الحياة لدى مرضى الرعاية الصحية الأولية.

وأجرى دوارتي وبينتو-جوفيا (Duarte & Pinto-Gouveia, 2017) دراسة هدفت لاستكشاف العلاقة بين الألكسثيميا والعديد من المشاعر الإيجابية المنفصلة، واستكشاف الدور الوسيط للعمليات النفسية المرتبطة بعدم المرونة (اللامركزية، والتجنب التجريبي، ومقاومة مشاعر التعاطف، والرحمة الذاتية)، وتكونت العينة من (N= 331) من عامة السكان، منهم (97 ذكر، 234 أنثى)، وأظهرت النتائج ارتباط الألكسثيميا بانخفاض المشاعر الإيجابية، وتشير معاملات ارتباط التصنيف المتداخل إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الألكسثيميا أظهروا عاطفية إيجابية أقل، خاصة فيما يتعلق بمشاعر الإثارة العالية، وارتبطت الألكسثيميا سلباً باللامركزية، والشفقة بالذات، وارتبطت بشكل إيجابي بالتجنب التجريبي، ومقاومة مشاعر التعاطف.

وفي دراسة عاشوري وقاسم زادة (Ashori & Ghasemzadeh, 2018) التي هدفت لتقييم فعالية تدريب التحصين العقلي على الألكسثيميا وتقرير المصير الذاتي للمراهقين ذوي الإعاقة السمعية، وبلغ المشاركون (N= 28) من المراهقين الذكور الذين يعانون من ضعف السمع، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، تلقت المجموعة التجريبية برنامج التحصين النفسي في عشر جلسات، طبق عليهم مقياس تورنتو للألكسثيميا واستبيان ديسي وريان للاحتياجات الأساسية، واختبار شاير وكافر للتوجه نحو الحياة، وكان تحليل التباين المتعدد (MANCOVA) يظهر أن كان التدريب على التحصين العقلي تأثير كبير على الألكسثيميا وتقرير المصير والتوجه نحو الحياة للمراهقين ذوي الإعاقة السمعية، ولذلك فإن التدريب على التحصين العقلي يمكن أن يقلل من الألكسثيميا وتحسين تقرير المصير والتوجه نحو الحياة للمراهقين الذين يعانون من ضعف السمع.

وفي دراسة محمد (2022) التي هدفت لنمذجة العلاقات بين الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة، والوجدان الإيجابي، والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع، طبق عليهم: مقياس الضبط المدرك، ومقياس تقدير الذات، ومقياس التوجه نحو الحياة، وقائمة الوجدان الإيجابي والسلبي، ومقياس السيطرة على الذات، وتكونت العينة من (N= 866) منهم (367 ذكراً، و499 أنثى)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة وكل من تقدير الذات، والضبط المدرك، والرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، والسيطرة على الذات، ووجود علاقة طردية بين الوجدان الإيجابي والتوجه نحو الحياة، وعدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة.

يتضح من استعراض الدراسات السابقة أنها أكدت أهمية الألكسثيميا بوصفها متغيراً نفسياً يرتبط بالعديد من المؤشرات الإيجابية والسلبية للصحة النفسية والتكيف، إذ أظهرت نتائجها وجود ارتباطات بين الألكسثيميا وكل من التنظيم الانفعالي، والتكيف، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية، والتوجه نحو الحياة، كما بينت بعض الدراسات إمكانية التنبؤ بعدد من المخرجات النفسية الإيجابية من خلال الألكسثيميا أو خفضها عبر البرامج التدريبية (Ashori & Ghasemzadeh, 2018; Duarte & Pinto-Gouveia, 2017; Mattila et al., 2018).

(2022) كما أوضحت دراسة محمد (2006; Velasco et al., 2006; Mikolajczak et al., 2007; al.)، كما أوضحت دراسة محمد (2022) أهمية التوجه نحو الحياة وعلاقته بعدد من المتغيرات الإيجابية، إلا أنها لم تتناول الألكسثيميا بوصفها متغيراً مفسراً له. وبالرغم من أهمية هذه الدراسات، فإنها تناولت متغيرات الدراسة الحالية بصورة جزئية أو ضمن سياقات وعينات مختلفة، مثل المرضى، وعامة السكان، وذوي الإعاقة السمعية، أو ركزت على متغيرات بسيطة ومرافقة، في حين يلاحظ ندرة الدراسات التي بحثت بصورة مباشرة مدى إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، الأمر الذي يبرز أهمية الدراسة الحالية في سد هذه الفجوة البحثية والإسهام في توضيح طبيعة العلاقة التنبؤية بين هذين المتغيرين لدى البيئة الجامعية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تُعد الألكسثيميا من المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام متزايد في الأدبيات؛ نظراً لارتباطها بالعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية، إذ تشير الدراسات إلى أنها تمثل عامل خطورة للإصابة بالقلق والاكتئاب والتوتر (العيان، 2019)، كما ترتبط بتعاطي المخدرات (العيان، 2019)، وتزيد من احتمالية ظهور سلوكيات خطيرة ومهددة للحياة، مثل التفكير الانتحاري (زوييري، 2018؛ قنصوة والشامي، 2017؛ معوض، 2023)، فضلاً عن ارتباطها بانخفاض الرضا الزوجي (العبيدي، 2006)، وارتفاع سمة العصابية في الشخصية (عبد الخالق والبناء، 2014)، واضطرابات الأكل (إبراهيم والغوييري، 2018؛ Brewer et al., 2015) وفي المقابل، يُعد التوجه نحو الحياة من المؤشرات الإيجابية المهمة للصحة النفسية، إذ يعكس نظرة الفرد المتفائلة للحياة، وثقته بقدرته على مواجهة التحديات، وسعيه لتحقيق أهدافه المستقبلية. وعلى الرغم من الأهمية النظرية والتطبيقية لكلا المتغيرين، فإن مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة تشير إلى ندرة الدراسات العربية، ومحدودية الدراسات الأجنبية، التي تناولت العلاقة بين أبعاد الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة، ولا سيما لدى طلبة الجامعات. ومن هنا برزت الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية للكشف عن مدى إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة، بما يسهم في سد هذه الفجوة البحثية وإثراء المعرفة العلمية في البيئة العربية. تجيب الدراسة الحالية عن التساؤلات التالية:

- ما دلالة العلاقة الارتباطية بين الألكسثيميا وأبعادها والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من متوسطات التوجه نحو الحياة والألكسثيميا وأبعادها؟
 - ما دلالة إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بدرجات التوجه نحو الحياة لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعة؟
- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة للتعرف على أنماط العلاقات بين الألكسثيميا بأبعادها مع التوجه نحو الحياة. والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة). والتعرف على مدى إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بدرجات التوجه نحو الحياة.

أهمية الدراسة:

تتمحور أهمية الدراسة في النتائج التي تتوصل لها، ويمكن تقسيمها إلى:

الأهمية النظرية:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية متغيراتها (الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة)، وكذلك من العينة المستهدفة وهم طلبة الجامعة، وكونهم مقبلين على الحياة المهنية والأسرية فإنه من المهم معرفة المؤثرات التي ترتبط بها وتعرض من جودتها، وتقلل من الإنجاز فيها. وكذلك في إثراء المكتبة العربية بدراسة حول (الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة)، مما يمنح الباحثين المزيد من المعرفة السيكلوجية في المجتمع العربي.

الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في الإفادة من أدواتها في الكشف المبكر عن مستويات الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة لدى الأفراد، بما يسهم في تصميم برامج إرشادية وتدخلات نفسية تستهدف خفض مظاهر الألكسثيميا وتعزيز التوجه الإيجابي نحو الحياة. كما تساعد نتائج الدراسة في زيادة وعي الأفراد بطبيعة الألكسثيميا بوصفها سمة شخصية تتسم بدرجة من الاستقرار النسبي، الأمر الذي يجعل التركيز ينصب على تنمية مهارات التكيف معها والحد من آثارها السلبية في الصحة النفسية وجودة الحياة، وتعزيز قدرة الفرد على التعامل مع انفعالاته وتحدياته الحياتية بفاعلية أكبر.

مصطلحات الدراسة:

الألكسثيميا: تعرف الألكسثيميا بأنها "صعوبة التعرف على المشاعر والتمييز بينها والأحاسيس الجسدية للإثارة العاطفية؛ وصعوبة في وصف المشاعر للآخرين وعمليات تخيلية مقيدة وحافز موجه خارجياً، وانخفاض القدرة على التعاطف، ومشاكل في معالجة المعلومات العاطفية، وصعوبات في تحديد التعبيرات الوجهية للآخرين". (Parker et al., 2005, p.1258).

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس تورنتو للألكسثيميا.

التوجه نحو الحياة: عرفه شاير وكارفر، 1985 المشار إليهما في الأنصاري (2014) بالإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير والشر أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء.

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تتحد الدراسة بمتغيراتها، وهي الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة.

الحدود البشرية والمكانية: طلبة جامعة الكويت وجامعة إربد الأهلية من الذكور والإناث.

الحدود الزمنية: تم جمع البيانات في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2024.

منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة، إذ يتيح الكشف عن العلاقة بين أبعاد الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة، وتحديد مدى إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، بما يحقق أهداف الدراسة ويجيب عن أسئلتها.

عينة الدراسة

تكونت عينة البحث من مجموعة من طلبة الجامعة في دولة الكويت والأردن، بلغت العينة الكلية (N= 204)، منهم (127) ذكراً، و(77) أنثى. حيث تكون أفراد العينة الكويتية من (74) فرداً، [31 ذكر، 43 أنثى]. أما أفراد العينة الأردنية فقد كانوا (130)، [46 ذكر، 84 أنثى]. تراوحت أعمارهم في العينتين بين (17-45) سنة، بمتوسط (24.23)، وانحراف معياري (6.752) سنة، وكان جميعهم من طلبة الجامعة من الدولتين، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الألكسثيميا:

تم استخدام مقياس تورنتو (TAS-20) الذي أعده باجي وزملاؤه (Bagby et al., 1994)، ويتكون من (20) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: صعوبة تحديد المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، والتفكير الموجه للخارج. ويتم الإجابة عن فقراته وفق مقياس ليكرت الخماسي، تتدرج استجاباته من (معارض بشدة = 1) إلى (موافق بشدة = 5)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (20-100). ووفقاً لما أشار إليه تايلور وزملاؤه (Taylor et al., 1997)، فإن الحصول على درجة (61) فأكثر يدل على وجود الألكسثيميا، في حين تشير الدرجات الواقعة بين (52-60) إلى احتمال الإصابة بها، بينما تدل الدرجات (51) فأقل على عدم الإصابة بالألكسثيميا. وأظهرت الدراسات التي تناولت المقياس في صورته الأصلية تمتعه بمستويات جيدة من صدق البناء، والصدق التمييزي، والصدق التقاربي، إضافة إلى تمتع المقياس بدرجات مناسبة من الاتساق الداخلي وثبات الإعادة، إذ تجاوزت معاملات الثبات للمقياس الكلي (0.80) (Bagby et al., 1994).

كما استخدم المقياس في عدد من الدراسات التي أجريت في البيئة الكويتية، وأظهرت نتائجها تمتعه بخصائص سيكومترية مقبولة للمقياس الكلي، في حين اتسم بعد التفكير الموجه للخارج بانخفاض معاملات الاتساق الداخلي مقارنة ببعدي صعوبة تحديد المشاعر وصعوبة وصف المشاعر، وهي نتيجة تكررت بصورة متسقة عبر عينات مختلفة، شملت غير المدمنين، والمدمنين، وطلبة الجامعة، وغيرهم (العيدان، 2019a؛ العيدان، 2019b؛ العيدان، 2019c؛ العيدان وطاهر، 2021؛ العيدان والأقرع، 2025؛ العيدان، 2024). ويشير هذا التكرار إلى أن انخفاض ثبات هذا البعد يمثل سمة متكررة عند تطبيق المقياس في البيئة الكويتية، أكثر من كونه مرتبطاً بعينة دراسة بعينها.

وفي الدراسة الحالية، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، إذ دلت معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد التي تنتمي إليها على تمتع فقرات المقياس بصدق مفردات مناسب، حيث تراوحت معاملات الارتباط في العينة الكلية بين (0.392-0.687)، وفي العينة الكويتية بين (0.340-0.704)، وفي العينة الأردنية بين (0.208-0.705). كما تم التحقق من صدق البناء الداخلي بحساب معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، فبلغت (0.861) لبعد صعوبة تحديد المشاعر، و(0.843) لبعد صعوبة وصف المشاعر، و(0.368) لبعد التفكير الموجه للخارج، وجميعها دالة إحصائية، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من صدق البناء الداخلي وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة.

ثبات مقياس الألكسثيميا:

تم التحقق من ثبات مقياس الألكسثيميا باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث أظهرت النتائج أن معاملات الثبات تراوحت في العينة الكلية بين (0.239-0.806)، إذ بلغ معامل الثبات لبعد صعوبة تحديد المشاعر (0.806)، ولبعد صعوبة وصف المشاعر (0.746)، في حين سجل بعد التفكير الموجه للخارج معامل ثبات منخفضاً (0.239)، بينما بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.759).

وفي العينة الكويتية تراوحت معاملات الثبات بين (0.294-0.784)، إذ بلغ بعد صعوبة تحديد المشاعر (0.784)، وبعد صعوبة وصف المشاعر (0.737)، في حين بلغ بعد التفكير الموجه للخارج (0.294)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.710). أما في العينة الأردنية فقد تراوحت معاملات الثبات بين (0.200-0.821)، حيث بلغ بعد صعوبة تحديد المشاعر (0.821)، وبعد صعوبة وصف المشاعر (0.738)، في حين سجل بعد التفكير الموجه للخارج أدنى قيمة (0.200)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.780).

ويُلاحظ من النتائج أن بعد التفكير الموجه للخارج قد حقق معاملات ثبات منخفضة مقارنة ببقية الأبعاد، وهو ما يتسق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة من أن هذا البعد يُعد الأكثر تبايناً من حيث الاتساق الداخلي عند تطبيق مقياس تورنتو للألكسثيميا في عينات مختلفة. وبوجه عام، فإن معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس تقع ضمن مستويات مقبولة في الدراسات النفسية، بما يشير إلى صلاحية استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

مقياس التوجه نحو الحياة:

استخدم مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) وأعدده للبيئة العربية الأنصاري (2001)، ويتكون المقياس في نسخته الأصلية من (12) عبارة يجاب عليها وفقاً لمدرج خماسي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً)، وبلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار بعد أربع أسابيع (0.79)، وبلغ معامل ثبات ألفا (0.76)، كما استخرجت معاملات الصدق بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس وكانت معاملات الصدق دالة إحصائية. وفي النسخة العربية قام الأنصاري بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت بين (0.11 إلى 0.70)، وأسفر ذلك

عن حذف عبارتين لم تكن لهما ارتباطات دالة، وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (10) عبارات، كما قام بإجراء التحليل العاملي وحساب الصدق التقاربي والاختلافي للمقياس مع عدد من المقاييس، وكانت جميعها دالة إحصائياً.

ويعطى كل بند في مقياس التوجه نحو الحياة درجة من (1-5) وتصحح البنود الدالة على وجود التناؤل بإعطائها الأوزان ذاتها، وهي الأرقام التي قام المفحوص بوضع دائرة عليها في نسخة الاختبار، بينما تصحح البنود المشيرة إلى عدم وجود التناؤل بإعطائها أوزاناً معكوسة، أي أن الإجابات التي وضع حولها المفحوص (5)، 4، 3، 2، 1) تصحح بالعكس، وأرقام بنود المقياس الدالة على عدم وجود التناؤل (والتي تعطى أوزاناً معكوسة) هي كما يلي (10، 7، 6)، وتتراوح الدرجات بين (50-10)

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس، إذ كانت قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية دالة على صدق المفردات، وبلغت معاملات الارتباط للعينة الكلية بين (0.392-0.687)، وللعينة الكويتية بين (0.340-0.704)، بينما تراوحت في العينة الأردنية بين (0.208-0.705).
ثبات مقياس التوجه نحو الحياة:

تم حساب ثبات المقياس وفقاً لمعامل ثبات ألفا لكرونباخ، للعينة الكلية (0.627)، وللعينة الكويتية (0.677)، وللعينة الأردنية (0.614).

النتائج والمناقشة:

- السؤال الأول: ما دلالة العلاقة الارتباطية بين الألكسثيميا وأبعادها والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة؟
تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لبيان العلاقة بين الألكسثيميا وأبعادها والتوجه نحو الحياة لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعة، والجدول 1 يوضح ذلك:

جدول 1

معامل الارتباط بين الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة حسب الجنس

معامل الارتباط مع التوجه نحو الحياة			
العينة الكلية	الإناث	الذكور	
-0.335**	-0.448**	-0.184	صعوبة تحديد المشاعر
-0.253**	-0.249**	-0.315**	صعوبة التعبير عن المشاعر
-0.081	-0.098	-0.028	التفكير الموجه نحو الخارج
-0.322**	-0.382**	-0.267**	المقياس الكلي للألكسثيميا

** دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول (1) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للألكسثيميا، وكذلك بين التوجه نحو الحياة وبعد صعوبة التعبير عن المشاعر لدى مجموعة

الذكور، في حين لم تظهر علاقة ارتباطية دالة بين التوجه نحو الحياة وكل من بعد صعوبة تحديد المشاعر وبعد التفكير الموجه نحو الخارج.

وفي مجموعة الإناث، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للألكسثيميا، وكذلك بينه وبين بعدي صعوبة التعبير عن المشاعر وصعوبة تحديد المشاعر، بينما لم تظهر علاقة ارتباطية دالة مع بعد التفكير الموجه نحو الخارج. كما أظهرت النتائج في العينة الكلية وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للألكسثيميا، إضافة إلى بعدي صعوبة التعبير عن المشاعر وصعوبة تحديد المشاعر، في حين لم تظهر علاقة دالة مع بعد التفكير الموجه نحو الخارج.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من متوسطات التوجه نحو الحياة والألكسثيميا وأبعادها؟

استخدم اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لحساب الفروق بين الجنسين على متغيرات الدراسة، والجدول 2 يبين ذلك:

جدول 2

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في كل من التوجه نحو الحياة والألكسثيميا

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الذكور	77	35.39	4.913	-1.109	0.269
الإناث	127	36.20	5.191		
الذكور	77	56.66	9.890	-2.168	0.031
الإناث	127	59.65	9.346		
الذكور	77	14.71	3.811	-2.847	0.005
الإناث	127	16.39	4.211		
الذكور	77	20.87	5.836	-2.694	0.008
الإناث	127	23.06	5.478		
الذكور	77	21.08	3.417	1.785	0.076
الإناث	127	20.21	3.318		

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة، حيث لم تكن قيمة (ت) دالة إحصائياً. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدرجة الكلية للألكسثيميا، وكذلك في بعدي صعوبة تحديد المشاعر وصعوبة وصف المشاعر، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث. في المقابل، لم تُظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد التفكير الموجه نحو الخارج، إذ لم تكن قيمة (ت) دالة إحصائياً.

السؤال الثالث: ما دلالة إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بدرجات التوجه نحو الحياة لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعة؟

أُستخدم تحليل الانحدار المتعدد لحساب دلالة إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة بكل من عينة الذكور والإناث. والجدول 3 يوضح ذلك:

جدول 3

تحليل الانحدار المتعدد لإسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة

المجموعة	المتغيرات المنبئة	R2	قيمة ف	الدلالة	المعامل B	الخطأ المعياري	معامل بيتا β	قيمة ت	الدلالة
الذكور	الثابت				41.179	3.863		10.661	0.001
	صعوبة تحديد المشاعر	0.102	2.769	0.048	0.092	0.203	0.072	0.456	0.650
	صعوبة التعبير عن المشاعر				-0.306	0.130	-0.364	-2.353	0.021
	التفكير الموجه للخارج				-0.036	0.164	-0.025	-0.220	0.826
الإناث	الثابت				46.996	3.199		14.692	0.001
	صعوبة تحديد المشاعر	0.206	10.640	0.01	-0.571	0.126	-0.463	-4.532	0.001
	صعوبة وصف المشاعر				0.031	0.097	0.032	0.318	0.751
	التفكير الموجه للخارج				-0.106	0.127	-0.068	-0.838	0.404

يتبين من الجدول (3) أن نموذج الانحدار الخاص بعينة الذكور كان دالاً إحصائياً، حيث بلغت قيمة (F) مستوى دلالة إحصائية، وفسرت أبعاد الألكسثيميا ما نسبته (10%) من التباين في التوجه نحو الحياة. كما أظهرت النتائج أن بعد صعوبة التعبير عن المشاعر كان المتغير الوحيد الدال إحصائياً في التنبؤ بانخفاض التوجه نحو الحياة لدى الذكور، في حين لم تكن بقية الأبعاد ذات دلالة إحصائية.

وفيما يتعلق بعينة الإناث، أظهرت النتائج أن نموذج الانحدار كان دالاً إحصائياً، وفسرت أبعاد الألكسثيميا ما نسبته (21%) من التباين في التوجه نحو الحياة. كما تبين أن بعد صعوبة تحديد المشاعر كان المتغير الوحيد الدال إحصائياً في التنبؤ بانخفاض التوجه نحو الحياة لدى الإناث، في حين لم تظهر دلالة إحصائية لبقية الأبعاد.

كما تشير النتائج إلى وجود تباين في إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة بين الذكور والإناث، سواء من حيث نسبة التباين المفسر أو من حيث الأبعاد المنبئة، حيث كان المتغير المنبئ لدى الذكور هو صعوبة التعبير عن المشاعر، بينما كان لدى الإناث صعوبة تحديد المشاعر.

المناقشة

مناقشة السؤال الأول: تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن الألكسثيميا تمثل مكوناً نفسياً سلبياً يرتبط بعدد من السمات النفسية غير التكيفية، وهو ما يتسق مع ما توصلت إليه الأدبيات السابقة من ارتباطها بسمات مثل العصابية (عبد الخالق والبناء، 2014)، وكذلك ارتباطها بالقلق والاكتئاب (العيان، 2019b). ويُعد هذا الارتباط بالاكتئاب ذا أهمية خاصة في تفسير انخفاض التوجه نحو الحياة، إذ يُعد فقدان الأمل بالمستقبل وضعف الدافعية للحياة من أبرز مظاهر الاكتئاب، وهو ما ينعكس سلباً على توجه الفرد نحو الحياة وتفاؤله.

وفي هذا السياق، تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة ماتيتلا وزملائه (Mattila et al., 2007) التي أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين الألكسثيميا والرضا عن الحياة حتى بعد ضبط تأثير الاكتئاب والعوامل الأخرى، كما تتسق مع نتائج دراسة دوارتي وبينتو-جوفيا (Duarte & Pinto-Gouveia, 2017) التي أظهرت ارتباط الألكسثيميا بانخفاض المشاعر الإيجابية. كذلك تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد (2022) من وجود علاقات إيجابية بين التوجه نحو الحياة وكل من تقدير الذات، والضبط المدرك، والرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي والسيطرة على الذات، بما يعزز أهمية العوامل الانفعالية والإيجابية في تشكيل التوجه نحو الحياة.

مناقشة السؤال الثاني: تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة، مثل دراسة (بنيس، 2020؛ الجبيلة، 2020؛ جوبر، 2022؛ محمد، 2022). ويمكن تفسير ذلك بتقارب أفراد العينة من حيث المرحلة العمرية والظروف الاجتماعية والثقافية، إضافة إلى تقارب أهدافهم وتطلعاتهم المستقبلية بعد التخرج، مما ينعكس على درجة مقارنة من التوجه نحو الحياة بين الجنسين.

وفي المقابل، تشير العديد من الدراسات إلى وجود تباين في مستوى الألكسثيميا بين الذكور والإناث، إلا أن هذا التباين لا يبدو ثابتاً عبر الدراسات والثقافات. فقد أظهرت مراجعة تحليلية شملت (41) دراسة أن الذكور أكثر عرضة للألكسثيميا مقارنة بالإناث (Hasan et al., 2009)، في حين وجدت دراسات أخرى نتائج مختلفة؛ إذ أشارت دراسة (Mason et al., 2005) إلى ارتفاعها لدى الإناث، بينما لم تجد دراسة (Mousavi & Alavinezhad, 2016) فروقاً دالة بين الجنسين.

كما أشارت نتائج دراسة عبد الخالق والبناء (2014) إلى ارتفاع متوسط الذكور في الألكسثيميا دون أن يصل ذلك إلى دلالة إحصائية، في حين وجدت دراسة العيدان (2019b) فروقاً لصالح الإناث. وقد دعمت المراجعة التحليلية الحديثة التي أجراها (Mendia et al., 2024) هذه النتائج، حيث أظهرت وجود أثر عام صغير للجنس في الألكسثيميا، مع اختلاف في الأبعاد الفرعية مثل صعوبة التعرف على المشاعر وصعوبة وصفها، وبما يشير إلى تأثير العوامل الثقافية والعمرية في تشكيل هذه الفروق.

وفي هذا السياق، يمكن تفسير هذا التباين في الفروق بين الجنسين من خلال العوامل الاجتماعية والثقافية، حيث يكتسب الأفراد أنماط التعبير الانفعالي من خلال التنشئة الاجتماعية، والتي تحدد ما هو مقبول أو غير مقبول من التعبير العاطفي، إضافة إلى السمات المزاجية الفردية. إذ يتعلم الأفراد من ثقافتهم أن بعض التعبيرات الانفعالية يمكن تضخيمها أو كبحها وفقاً للسياق الاجتماعي (شيوتا وكالات، 2014؛ كاجان، 2012).

مناقشة السؤال الثالث: تشير نتائج السؤال الثالث إلى أهمية البناء البُعدي لمفهوم الألكسثيميا، حيث تبين أن إسهام أبعاد الألكسثيميا في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة يختلف باختلاف الجنس، مما يدل على أن التوجه نحو الحياة يتأثر بالألكسثيميا من خلال أبعادها المختلفة وليس بوصفها بُعداً كلياً فقط.

فقد أظهرت النتائج أن بعد صعوبة التعبير عن المشاعر كان المتغير الوحيد الدال إحصائياً في التنبؤ بانخفاض التوجه نحو الحياة لدى الذكور، في حين كان بعد صعوبة تحديد المشاعر هو المتغير الدال لدى الإناث. ويمكن تفسير ذلك بأن الذكور قد يتأثر توجههم نحو الحياة بدرجة أكبر بقدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وإظهارها بشكل واضح، بينما يرتبط انخفاض التوجه نحو الحياة لدى الإناث بصعوبة التعرف على مشاعرهن وتحديدتها بدقة. وقد يعكس هذا التباين في الأبعاد المنبئة اختلافات محتملة في أساليب التنظيم الانفعالي بين الجنسين، إضافة إلى عوامل ثقافية واجتماعية مرتبطة بالتنشئة والتوقعات الاجتماعية المتعلقة بالتعبير عن المشاعر، إلى جانب عوامل بيولوجية محتملة، وهو ما يستدعي مزيداً من البحث لفهم هذه الآليات بشكل أعمق. كما تشير النتائج إلى أن بعد التفكير الموجه نحو الخارج لم يكن ذا إسهام دال في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى كلا الجنسين، مما قد يدل على محدودية دوره مقارنة ببعد الألكسثيميا الآخرين في هذا السياق.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، وفي حدود اطلاع الباحثين، والتي لم تُظهر وجود دراسات عربية كافية تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة، توصي الدراسة بضرورة إجراء مزيد من البحوث التي تتناول هذه المتغيرات بشكل تكاملي، أو إدخال متغيرات أخرى قد تسهم في تعميق الفهم للعلاقات بين الألكسثيميا والتوجه نحو الحياة، وكذلك تحديد اتجاه وقوة هذه العلاقات بصورة أدق. كما توصي الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية التوجه نحو الحياة وتعزيز التفكير الإيجابي والتفاؤل لدى طلبة الجامعة، من خلال البرامج الإرشادية والتوعوية، خاصة في ظل ما تشهده المجتمعات العربية من ضغوط وتغيرات اجتماعية واقتصادية، قد تنعكس على الجوانب الانفعالية للفرد وعلى نظرته للمستقبل.

المراجع

- إبراهيم، هاشم والغويري، آلاء (2018). الألكسثيميا وعلاقتها بالسمنة لدى الإناث في الأردن. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)* 32 (1)، 197-220.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (2016). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين، *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي*، 45، 37-82.
- أفريل، جيمس ر. (2018). *الإبداع (الانفعالي) نحو جعل الانفعالات الجياشة روحانية*. في لوبيز شين ج.، وسنايدر س. ر. (محرران) دليل علم النفس الإيجابي (659-682)، (صفاء الأعسر، مترجم)، المركز القومي للترجمة.
- أمودت، ساندرا ووانغ، سام (2010). *تعرف إلى دماغك*. (رفيف غدار، مترجم)، أبو ظبي: ثقافة للنشر والتوزيع.
- الأنصاري، بدر محمد (1998). *التفاوت والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات*، مطبوعات جامعة الكويت.
- الأنصاري، بدر محمد (2014). *المرجع في مقاييس الشخصية*، ط2، دار الكتاب الحديث.
- بادي، نورة، أحمد، بلول (2016). التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الدراسات العليا - دراسة ميدانية بجامعة الجزائر 1، 2، 3، *فعاليات الملتقى الوطني حول: تشخيص واقع الطالب الجامعي، مخبر الوقاية والأرغوميا*، 6(1)، 116-133.
- بنيس، نجوى السيد (2020). الإسهام النسبي لإستراتيجيات تقديم الذات والتوجه نحو الحياة في التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة، *مجلة مستقبل التربية العربية*، 114، 27، 11-92.
- بيتشون، سوان؛ وفولميير، باتريك. (2017). *الدماغ العاطفي*، في ساندرا دافيد (محرر)، *سطوة العواطف*، (طلعت مطر، مترجم)، دار رؤية للنشر والتوزيع.
- الجبيلة، الجوهرة بنت فهد (2020). التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، *المجلة التربوية*، 28، 1345-1381.
- جربوالم، ديزي وسالوفي، بيتر (2017). *الشعور بالنكاء: علم النكاء العاطفي*. في ساندرا دافيد (محرر) *سطوة العواطف* (طلعت مطر، مترجم)، دار رؤية.
- جوهر، نور الهادي (2022). *مستوى قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة لدى بعض الشباب الذين عانوا اليتيم بمدينة المسيلة*، [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف - المسيلة، الجزائر.
- جولمان، دانييل (2000). *النكاء العاطفي*. (ليلي الجبالي، مترجم)، سلسلة عالم المعرفة (262)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- روبنس، بام وسكوت، جين (2000). *النكاء الوجداني*. (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي، مترجم)، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

زوييري، رزيقة (2019). *التكتم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الانتحاري لدى عينة من طلبة الجامعة*. [رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة]. <https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/handle/123456789/21341>

سيرفوني، دانييل، وبيرفن، لورينس (2017). *علم نفس الشخصية* (جلال كايد ضمرة، مترجم)، دار الفكر. شاليز إس. كارفر، مايكل ف. شبير، كرستوفر ج. ميلر، دانييل فولفورد (2018). *التفائل*. في لوبيز شين ج.، وسنايدر س. ر. (محرران) دليل علم النفس الإيجابي (659-682)، (صفاء الأعسر، مترجم)، المركز القومي للترجمة.

شريف، زهرة (2019). *الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج*. [رسالة ماجستير، جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة]. <https://bucket.theses-algerie.com/files/repositories-dz/1033584859275353.pdf>

شيوئا، مايكلن وكالات، جيمس (2014). *الانفعالات*. (علاء الدين كفاي، ومايسة النبال، وسهير سالم، مترجم)، دار الفكر.

صالح، أحمد سعيد عبد العزيز إبراهيم (2020). *التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة، 13(4)، 63-88*. عبد الخالق، أحمد والبناء، حياة (2014). *صعوبة تعرف المشاعر وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية، 42(1)، 11-41*.

عبد القوي، سامي (2017). *علم النفس العصبي: الأسس وطرق التقييم*. مكتبة الأنجلو المصرية. العبيدلي، نورية محمد طيب عبد الله (2006). *صعوبات التعبير العاطفي والرضا الزوجي عند الإناث في ضوء بعض المتغيرات بدولة الإمارات*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، الأردن.

العيان، مهند عبد المحسن (2019a). *الفرق في الألكسثيميا (alexithymia) بين المدمنين وغير المدمنين. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث. 9(3)، 109-131*.

العيان، مهند عبد المحسن (2019b). *الألكسثيميا (alexithymia) وعلاقتها بالاكتئاب والقلق والتوتر. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، 6(8)، 14-25*.

العيان، مهند عبد المحسن (2019c). *الألكسثيميا (alexithymia) والذكاء الانفعالي: دراسة عاملية استكشافية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية. 10(3)، 31-61*.

العيان، مهند عبد المحسن (2024). *أنماط العلاقة بين الألكسثيميا (alexithymia) وحالة وسمة الغضب والتعبير عنه لدى الجانحين وغيرهم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 25(1)، 41-69*.

العيدان، مهند عبد المحسن؛ الأقرع، السيد مصطفى راغب (2025). التحقق من صدق البناء العاملي ثلاثي الأبعاد لمقياس تورنتو للألكسثيميا (TAS - 20) عبر مجتمعات عربية، *مجلة العلوم الاجتماعية*، 53(1)، 19-52.

العيدان، مهند عبد المحسن؛ وشاطر، نعيمة طاهر (2021). الألكسثيميا (Alexithymia) وعلاقتها بمفهوم الذات لدى السجناء مرتكبي جرائم العنف والجرائم المالية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 22(4)، 407-434. قنصوة، فانتن طلعت، والشامي، فايز فاروق (2017). عمه المشاعر وعلاقته بكل من الاكتئاب والميول الانتحارية، *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، 5(2)، 229-257. كاجان، جيروم (2012). *ما الانفعال؟ التاريخ، والقياس، والمعاني*. (منال زكريا حسين ومحمد سعد محمد، مترجم). المركز القومي للترجمة.

كريستوفر بيترسون، وتراسي أ. ستين (2018). *أسلوب التفسير التفاوضي*. في لوبيز شين ج.، وسنايدر س. ر. (محرران) دليل علم النفس الإيجابي (659-682)، (صفاء الأعسر، مترجم)، المركز القومي للترجمة. كرينجلباخ، مورتن ل. (2015). *مركز اللذة، ثقب في فطرتك*. (أحمد موسى، مترجم)، المركز القومي للترجمة. كوتر، بيتر (2010). *الحب والكره والحسد والتحليل النفسي للانفعالات*. (سامر جميل رضوان، مترجم)، دار الكتاب الجامعي.

لارسن، راندلي (2018). *شدة الوجدان*، في ليري، مارك ر. وهويل، ريك هـ (محرران)، المرجع في الفروق الفردية في السلوك الاجتماعي، (ص ص 469-496)، (عبد اللطيف محمد خليفة وعبد المنعم شحاته، مترجم). المركز القومي للترجمة.

محمد، محمد إبراهيم محمد (2022). الضبط المدرك وتقدير والتوجه نحو الحياة وأثرهم على الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة كمتغيرين وسيطين والسيطرة على الذات كمتغير تابع. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 37(2)، 145-244.

محمد، محمد شعبان أحمد (2011). الألكسثيميا في علاقتها بسلوك المشاغبة لدى عينة من مراحل تعليمية مختلفة. [رسالة ماجستير، جامعة الفيوم، مصر].

مشاعل، فانتن ثابت (2019). الأمية الانفعالية وعلاقتها بالميول العصابية لدى عينة من طلاب كلية العلوم بجامعة تشرين. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 41(2)، 12-32.

معوض، مروة نشأت (2023). النموذج البنائي للعلاقات بين التفكير الانتحاري والبلادة الوجدانية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، *المجلة التربوية بسوهاج*، 111(1)، 221-287.

- Ashori M, Ghasemzadeh S, Dallalzadeh Bidgoli F. The impact of play therapy based on cognitive-behavioral model on the social skills of preschool children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 6(2): 27-39.
- Bagby RM, Parker JD, Taylor GJ. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale--I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 1, 33-40.
- Banzhaf, C., Hoffmann, F., Kanske, P., Fan, Y., Walter, H., Spengler, S., Schreiter, S., Singer, T., & Bermpohl, F. (2018). Interacting and dissociable effects of alexithymia and depression on empathy. *Psychiatry research*, 270, 631–638. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.045>
- Brewer, R., Cook, R., Cardi, V., Treasure, J., & Bird, G. (2015). Emotion recognition deficits in eating disorders are explained by co-occurring alexithymia. *Royal Society open science*, 2(1), 140382. <https://doi.org/10.1098/rsos.140382>
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Correlates of psychological inflexibility mediate the relation between alexithymic traits and positive emotions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.12.002>
- Hasan, N., Williams, C., Hall, R., & Levant, R. (2009). Gender Differences in Alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Mason, O., Tyson, M., Jones, C., & Potts, S. (2005). Alexithymia: its prevalence and correlates in a British undergraduate sample. *psychology and psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 113-125.
- Mattila, A. K., Poutanen, O., Koivisto, A. M., Salokangas, R. K., & Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and life satisfaction in primary healthcare patients. *Psychosomatics*, 48(6), 523–529. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.48.6.523>
- Mendia, J., Zumeta, L., Cusi, O., Pascual, A., Alonso-Arbiol, I., Díaz, V., &. (2024). Gender differences in alexithymia: Insights from an Updated Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*. 227, 112710, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112710>.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., & Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18(Suppl), 79–88.
- Mousavi, Masoumeh, Alavinezhad, Ramin (2016). Relationship of Alexithymia to Adult Attachment Styles and Self-Esteem among College Students. *J Psychiatry Psychiatric Disorder*, 1 (1): 6-14
- Nemiah J. C. (1977). Alexithymia. Theoretical considerations. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(1-4), 199–206. <https://doi.org/10.1159/000287064>

- Parker, J. D. A., Austin, E. J., Hogan, M. J., Wood, L. M., & Bond, B. J. (2005). Alexithymia and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1257–1267.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2012). *The alexithymia personality dimension*. In T. A. Widiger (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of personality disorders* (648-673). NY, US: Oxford University Press.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Taylor, G. J., Parker, J. D. A., & Bagby, R. M. (1999). Emotional Intelligence and the Emotional Brain: Points of Convergence and Implications for Psychoanalysis. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis*, 27(3), 339-354.
- Taylor, G.J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45, 134-142.
- Timoney, L. R., & Holder, M. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness: Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia* (Springer Briefs in Well-Being and Quality of Life Research). Springer.
- van der Velde, J., Swart, M., van Rijn, S., van der Meer, L., Wunderink, L., Wiersma, D., Krabbendam, L., Bruggeman, R., & Aleman, A. (2015). Cognitive alexithymia is associated with the degree of risk for psychosis. *PloS one*, 10(6), e0124803. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124803>
- Velasco, C., Fernández, I., Páez, D., & Campos, M. (2006). Perceived emotional intelligence, alexithymia, coping and emotional regulation. *Psicothema*, 18, 89–94.