التجنب التجريبي وعلاقته بالأليكسيثميا لدى المراهقين

أ. م. د . أسماء عثمان دياب
استاذ الصحة النفسية المساعد– بكلية التربية
جامعة الوادي الجديد

د . أحمد رشدي عبد الرحيم
مدرس الصحة النفسية – بكلية التربية
جامعة الوادي الجديد

صفاء حسن محمد إبراهيم
مدرس أول رياضيات– مدرسة الشركة الجديدة

ISSN 2735-5209

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا لدى المراهقين، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من(٢٠٠) طالبًا وطالبة ، من طلاب المرحلة الثانوية بمتوسط عمري قدره (١٥.٤٩) سنه وانحراف معياري قدره (٠.٥٨٤)، واستخدمت الباحثة مقياس التجنب التجريبي(إعداد:Bond,etal., 2011) ومقياس تورنتو الأليكسيثميا(إعداد: Taylor,etal.,2003) وتوصلت النتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا، ويمكن تفسير ذلك بأن الأليكسيثميا تتأثر بشكل واضح بمستوى التجنب التجريبي لدى عينة البحث لأن الأفراد الذين يعانون من تجارب سلبية سيتجنبون إظهار المشاعر والتعبير عنها مما يؤدي إلى زيادة الأليكسيثميا لديهم.

الكلمات الدالة: التجنب التجريبي، الأليكسيثميا.

Experimental Avoidance and its Relationship to Alexithymia in Adolescents

Abstract

The aim of the current research is to identify the relationship between experimental avoidance and alexithymia in adolescents. The primary research sample consisted of (200) male and female students, from secondary school students, with an average age of (15.49) years and a standard deviation of (0.584). The researcher used the experimental avoidance scale(Bond,etal.,2011) and the experimental scale. Alexithymia(Taylor,etal.,1994) and the research results concluded that there is a positive statistically significant correlation between experimental avoidance and alexithymia. .

Keywords: Experimental Avoidance, Alexithymia.

مقدمة الدراسة:

إن المراهقون الذين يتمتعون بقدرًا عالي من المرونة النفسية نادرًا ما يشعرون بالتوتر، لاستخدامهم استراتيجيات مواجهة فعالة قائمة على تقبل الأفكار والخبرات بدلًا من تجنبها والهروب منها، كما أنهم يستطيعون التعبير عن مشاعرهم ويتعاملون بفعالية مع المشكلات التي تواجههم، وهذا ينعكس ايجابيًا على تفاعلهم الاجتماعي ورضاهم عن الحياة.

وتعد مواجهة الصعوبات في الحياة اليومية أو الاخفاق في بعض منها أو الخوف من التقييم الاجتماعي أمورًا وتجارب طبيعية يجب تقبلها، إلا أن عدم تقبل الأعراض المصاحبة لهذه المخاوف وتجنبها يؤدى إلى زيادة المشكلة(Forsyth,J.,Eifert,G & Barrios,V.,2006). كما أن محاولة تجنب الأفكار والمشاعر غير المرغوبة تجعل المراهقين يشعرون بالانهاك النفسي والإحباط وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية، ويعيشون حياة عصيبة ناتجة عن عدم تقبل الخبرات الشخصية.

ISSN 2735-5209

والتجنب التجريبي هو عدم الرغبة في تجربة ومعايشة الخبرات الداخلية المؤلمة كما أنه مسؤول عن ظهور الأمراض والاضطرابات النفسية واستمرارها كما أن هذا النمط الجامد من التجنب التجريبي والانفعالي يولد العديد من اضطرابات القلق والاضطرابات الانفعالية مثل الأليكسيثميا (Kingston,J.,Clarke,S & Remington,B.,2010,146).

والألیكسيثميا سمة وجدانية معرفية تتضح في وجود قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات تظهر في صورة صعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية والتميز بينها، وصعوبة في التواصل اللفظى الوجدانى بالإضافة إلى نقص القدرة على التخيل المرتبط بالمشاعر، مما يؤدى إلى نقص في مهارة التعامل مع الآخرين، ويكون الفرد مهيئًا للإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية (محمد رزق،٢٠٠٩ :٨٢٢).

كما أن المراهقون الذين يعانون من الاليكسيثميا يزداد لديهم الشعور بالألم النفسي، حيث تسيطر عليهم المشاعر السلبية، ويصبح تقييمهم لذاتهم سلبيًا، نتيجة فقدانهم العلاقات الاجتماعية المرتبطة باحتياجاتهم النفسية، وفشلهم في تحقيقها(عماد المصري، وفاطمة النوايسة، ٢٠٢٠: ١٩٧). وبالتالي تتأثر أفكارهم عن قدراتهم وإمكاناتهم، ويتدنى شعورهم بالكفاءة الذاتية، ويحكمون على ذواتهم بالفشل، وهذا ما يجعلهم يقعون فريسة للضغوط النفسية ولسوء التوافق الإجتماعي، وتبعًا لذلك تتأثر قدراتهم المعرفية والأكاديمية (سعدية وريوش، ونضال حسن، ٢٠٢١: ٥٩).

وأشارت العديد من البحوث إلى وجود علاقة بين التجنب التجريبي وبعض الإضطرابات منها الإجهاد وكرب مابعد الصدمة (Marx,B & Sloan,D.,2005) ، القلق الإجتماعى (Panayiotou,G.,Panteli,M& Vlemincx,E.,2019) ، القلق والاكتئاب (Bardeen,J &Fergus,T.,2016) ، كما أشارت إلى أن التجنب التجريبي له دور بارزًا في الحفاظ على اضطرابات القلق والمزاج (Forsyth,etal.,2006 ; Starr,S & Moulds,M.,2006) ، أي أن الأفراد الذين يتعرضون للتحديات الشديدة وصعوبات الحياة اليومية والإنهاك الإنفعالي في محاولات مستمرة لإدارة المشاعر والأفكار والذكريات غير السارة ، لذا يتجنبون الأحداث الخاصة غير المرغوب فيها مثل المشاعر غير السارة والأفكار والأحاسيس الجسدية (Kashdan,T.,Morina,N& Priebe,S.,2009:185) وهذا يشير إلى أن التجنب التجريبي ناتج عن ارتباطات مكتسبة مبنية من ربط الخبرات الداخلية بأنماط تقييم التهديد (Hayes,S.,Wilson,K.,Gifford,E.,Follette,V& Strosahl,K.,1996:1152) .

ويتضح من خلال ما سبق أن المراهقين يعانون من كثير من الاضطرابات والضغوط وضعف القدرات والإمكانيات وهذا الأمر يشعرهم بالإنهاك الانفعالي وتبلد المشاعر (الأليكسيثميا) وقلة الدافعية والانجاز، وهذا يستدعيهم لاستخدام أساليب وطرق تجنبية لتخفيف حدة هذه الأعراض ، لذلك يهتم البحث الحالي بدراسة العلاقة بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما يسهم في عمل ندوات وبرامج إرشادية لخفض التجنب التجريبي لدى المراهقين،

ISSN 2735-5209

وتدريب المراهقين على كيفية استخدام التجنب التجريبي في المواقف الاجتماعية للتخلص من المواقف المحرجة والضاغطة. مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم ويجعلهم يستمتعون بحياة نفسية أفضل.

مشكلة الدراسة:

نبع إحساس الباحثة بالمشكلة من خلال مقابلتها وتفاعلها مع الطلاب من خلال عملها كمعلمة، حيث لاحظت عدم قدرة بعض الطلاب على تمييز انفعالاتهم وتفسيرها والتعبير عنها والتمييز بينها، مما يشير إلى معاناتهم من الأليكسيثميا والذي تؤثر على إنجازهم للمهام الدراسية وتركها جانبًا وتجنب إكمالها وتكرار تأجيلها واندماجهم في سلوكيات التجنب التجريبي تجعلهم لا يستمتعون بالتعزيزات الاجتماعية المتاحة لهم في بيئتهم. ومع زيادة الاهتمام بمجال الاضطرابات النفسية وأسبابها ونسبة انتشارها، فنجد نسبة انتشار الأليكسيثميا بين الإناث بلغت (٩,١٧٪) ، ولدى الذكور بلغت (٥,١٠٪) ، كما أنها ترتبط بالعمر الأكبر، والوضع الاجتماعي والاقتصادي المنخفض ، والمستوى التعليمي المنخفض ، وترتبط بالمناخ الأسرى المضطرب ، وعدد كبير من الأمراض الجسدية مثل أمراض القلق والسرطان(Marchesi,C.,2015:3).

وعلى الرغم من الدور الرئيسي الذى تلعبه التفاعلات الاجتماعية في حياتنا إلا أن الافراد الذين يعانون من الأليكسيثميا يتجنبون تلك التفاعلات ، والتجنب التجريبي ينطوى على محاولات للهروب أو تجنب أو تقليل الأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس الجسدية غير المرغوبة، وعلى الرغم من أنه يوفر بعض الراحة أو يخفف من تأثير التجارب الداخلية غير المرغوبة على المدى القصير إلا أنه قد يؤدى إلى زيادة تلك الصعوبات النفسية على المدى البعيد(Flynn,M.,Bordieeri,M& Berkout,O.,2019:45; Hayes,etal.,1996:1155).

لذا ترى النماذج النظرية الحديثة أن المشاعر والأفكار والخبرات السلبية قد تتطور إلى درجة الاضطراب، وهذا ما أكده Ingram(1999,156) من خلال مراجعه الشاملة للأدبيات التى اهتمت بدراسة الوعى والتركيز على الذات وتأثيره على تطور اضطرابات: القلق والمزاج والذهان واستمرارها . وكذلك(Hayes,etal., (1996:1152 وجدوا أن التجنب التجريبي عامل مهم في تطور تلك الاضطرابات.

وهذا يتفق مع نتائج الدراسات التى أوجدت علاقة بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا مثل دراسة Georgia,P.,Chrysanthi,L.,Elena,C.,John,H.,Kimberly,L.,Jennifer,T& Throstur,B.,(2015) والتى وجدت أيضًا أن الاكتئاب يتحسن بانخفاض الأليكسيثميا والتجنب التجريبي و دراسة Zekiye,C., Sedat,B., Kaasim,F., Esma,A., Nurgul,Y., Hanife.K., Meral,O., Emrah,S& Mesut,Y., (2021) التى توصلت إلى ارتباط الأليكسيثميا بالقلق والتجنب التجريبي والاندماج المعرفي كما يمكن التنبؤ بصعوبة تحديد المشاعر من خلال التجنب التجريبي والاندماج المعرفي و دراسة Amanda,V., John,H &Carla,S.,(2012) الذين توصلت إلى أن المراهقين الذين يعانون من الأليكسيثميا لديهم عجز

ISSN 2735-5209

في تنظيم العاطفة وتجنب تجريبي مرتفع، والتجنب التجريبي يتوسط العلاقة بين الأليكسثميا وتنظيم العاطفة. وتمشيًا مع هذا جاء هذا البحث بغرض الكشف عن العلاقة بين التجنب التجريبي والأليكسثميا لدى المراهقين.

أسئلة البحث:

تتمثل أسئلة البحث في:

١- ما العلاقة بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا لدى المراهقين؟

٢- هل يختلف مستوى الأليكسيثميا تبعًا للنوع الاجتماعي(ذكور/ إناث)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى ما يلى:

١- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا لدى المراهقين.

٢- التعرف إلى الفروق في الأليكسيثميا بين المراهقين تبعًا للنوع الاجتماعي بين النوعين(الذكور/ الإناث).

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلى:

١- يتناول البحث فئة مهمه وهم المراهقين، وذلك لأنه في هذه المرحلة تكثر الاضطرابات النفسية وخاصة الانفعالية، و المراهقين لا يستطيعون فيها التميز بين مشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية.

٢- و نظرًا للحداثة النسبية لدراسة التجنب التجريبي في البيئة العربية – على قدر اطلاع الباحثة – يجب الاستفادة من النظريات والمفاهيم العلمية في بناء مقياس للتجنب التجريبي لدى طلاب الجامعات وذوى صعوبات التعلم.

٣- يعد فهم طبيعة العلاقة بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا خطوة مهمة لتصميم برامج إرشادية حتى تساعد في إرشاد وتوجيه وعلاج مشكلة ضعف التواصل والتعبير عن المشاعر ووصفها لدى المراهقين، مما يؤدى إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين.

٤- توجية أنظار الباحثين نحو الدراسة والبحث في مجال التجنب التجريبي والمتغيرات المرتبطة بظهور المرض النفسي من جوانبها النظرية والتطبيقية.

حدود البحث:

اقتصرت حدود البحث على المحددات التأليه:

١- **حدود بشرية:** بلغت مجموعة البحث (٢٠٠) طالبًا وطالبة من مدرستي محمد متولى الشعراوي الثانوية للبنات و مدرسة الخارجة الثانوية للبنين – من الفئة العمرية (١٧-١٨) عامًا.

ISSN 2735-5209

٢- **حدود مكانية:** طبق البحث في مدرستي محمد متولى الشعراوي الثانوية للبنات و مدرسة الخارجة الثانوية للبنين.

٣- **حدود زمنية:** طبق هذا البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

مصطلحات البحث:

التجنب التجريبي: هو عدم رغبة الفرد في تجربة الأحداث الخاصة التى تعرض لها مثل الأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس، والمواقف والسياقات التى قد تحدث فيها لتجنب الألم الناتج عنها(Bond,F.,Baer,R.,Hayes,S.,Carpenter,K.,Guenole,N.,Orcutt,H &Zettle,R.,2011). **الأليكسيثميا:** تعرف كما تناولها مقياس تورنتو للأليكسيثميا(ترجمة وتعريب: علاءالدين كفافى، فؤاد الدواش،٢٠١١) بصعوبة تحديد الأحاسيس ويقصد بها نقص كفاءة الشخص في تحديد أحاسيسه، صعوبة وصف الأحاسيس ويقصد بها نقص الكفاءة فيما يتعلق بالتعبير اللغوى عن الأحاسيس، التفكير الموجه نحو الخارج ويقصد به نقص كفاءة الأشخاص في تحديد ووصف المشاعر الخاصة، والميل إلى التركيز على التفاصيل الواقعية للأحداث الخارجية بدلاً من التركيز على المشاعر والتخيل والجوانب الأخرى المرتبطة بالخبرة الداخلية.

أدوات البحث:

• مقياس التجنب التجريبي(إعداد: Bond,etal.,2011) و ترجمة: عبده على، ومحمد السيد ، ومحمد أحمد، ٢٠٢٠.

• مقياس تورنتو للأليكسيثميا(إعداد:Taylor,G., Bagby,R & Parker ,D. 2003) وترجمة: علاء الدين كفافى، وفؤاد الدواش، ٢٠١١.

الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة:

أولاً: التجنب التجريبي:

١- **تعريف التجنب التجريبي:**

هو محاولات لتجنب الأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس الجسدية والتجارب الداخلية الأخرى، و عدم الرغبة المعتادة والمستمرة في تجربة الأفكار والمشاعر غير المريحة ترتبط بمشاكل نفسية كبيرة(Wikipedia,2022).

بينما عرفه عبده على وآخرون(٢٠٢٠ :٢١٨) بأنه الميل إلى تقييم الأفكار والمشاعر سلبيًا وبذل جهد كبير لتغيير أو تجنب الأحداث والخبرات الشخصية والمواقف غير المرغوبة التى حدثت في الماضى وأدت إليها أو المواقف المتوقع أن تؤدى إليها في المستقبل.

٢- **علاقة التجنب التجريبي بتنظيم الانفعالات**

ISSN 2735-5209

يمكن فهم تنظيم الانفعالات على أنه إحدى الطرق التى يتم من خلالها تفنيد التجنب التجريبي (Chawla,N & Ostafin,B.,2007 ; Kashdan,T.,Barrios,V., Forsyth,J & Steger,M.,2006). ويمكن استخدام تنظيم الانفعالات لتغيير أو الهروب من أنواع مختلفة من التجارب الخاصة من خلال استراتيجيات مختلفة بما في ذلك الإلهاء أو التشتيت، وإعادة التقييم، وقمع الأفكار والانفعالات، أو التجنب الفعلي للأشخاص أو الأماكن أو المواقف(Steinberger,A.,Payne,J & Kensinger,E., 2011). كما أن التجنب التجريبي والقمع متشابهان في طبيعتهما حيث أن مقياس التجنب التجريبي يرتبط ارتباطًا ايجابيًا بالمقياس الفرعى للقمع في استبيان تنظيم الانفعالات ، مما يشير إلى أن التركيبات متشابهة ولكنها غير متداخله تمامًا(Kashdan,etal.,2006). فالقمع هو أسلوب يركز على الاستجابة لتنظيم الانفعالات وهو استراتيجيه مستمرة تحاول بشكل مباشر مراقبة وتغيير أو تثبيط التعبير عن المشاعر بعد أن تم تشغيلها بالفعل(John,O & Gross,J,2004).

٣- النظريات المفسرة للتجنب اللتجريبي:

التجنب التجريبي عملية مرضية مفترضة يتعرف عليها عدد كبير من التوجهات النظرية وتم التعرف عليه ضمنياً أو صراحًا بين أنظمة العلاج النفسي مثل:

• **التحليل النفسى:** أكد(Freud,A(1966 أهمية تجنب التجارب الخاصة وحدد الغرض ذاته من التحليل النفسي على أنه رفع القمع وصنع مادة واعية كانت مؤلمة للغاية أو مهددة بالحفاظ عليها في الوعى الواعي.

• **الاتجاه الإنساني:** في العلاج الذى يركز على العميل يعتبر الانفتاح على التجربة هدفًا علاجيًا مركزيًا، ونتيجة لعلاجه يصبح الفرد أكثر وعيًا بمشاعره ومواقفه بشكل صريح كما هى موجوده فيه على المستوى العضوي لكى يصبح قادراً على قبول الدليل في موقف جديد كما هو، بدلاً من تشويهه ليلائم نمطًا يحمله بالفعل(Raskin, N & Rogers,C.,1989:155-194)

• **الوجودية:** يتفق علماء النفس الوجوديون على مركزية التجنب التجريبي، على الرغم من أنهم يركزون بشكل خاص على تجنب الخوف من الموت للتغلب على هذه المخاوف، فإننا نقيم دفاعات ضد الوعى بالموت، والدفاعات التي تقوم على الأنكار، والتي تشكل هيكل الشخصية، وذلك إذا غير قادر على التكيف، ينتج عنه متلازمات سريرية، وبعبارة آخري علم النفس المرضي هو نتيجة أنماط غير فعالة لتجاوز الموت(Hayes,etal.,1996).

• **نظرية الجشطلت:** وفقًا لمعالجى الجشطلت فإن جوهر العديد من المشكلات النفسية هو تجنب المشاعر المؤلمة أو الخوف من المشاعر غير المرغوب فيها ، وأن الخلل والوظيفي يحدث عندما تنقطع العواطف قبل أن يتمكنوا من الدخول في الوعى أو الذهاب بعيدًا في تنظيم العمل(Perls, F., Hefferline, R & Goodman, P,1951:212). **ويتبنى البحث الحالي** نظرية الجشطلت

ISSN 2735-5209

لأنها ركزت على كبت المشاعر المؤلمه ومع زيادة المواقف وكبت المشاعر يؤدى إلى ظهور الأليكسيثميا.

ثانيًا: الأليكسيثميا:

١- تعريف الأليكسيثميا

عرفها (Correro,2020:1) بأنها سمة شخصية تتمثل في التفكير الموجة خارجيا وصعوبات في تحديد و وصف المشاعر وهي مرتبطة بالعجز العاطفي مثل ضعف الذاكرة للمعلومات العاطفية والحيادية بالإضافة إلى الخلل الوظيفي التنفيذي.

بينما عرفها خيري أحمد، ومحمد أحمد، وناصر محمد (٢٠٢١: ٩٩) بأنها اضطراب وظيفي في الوظائف المعرفية–الوجدانية، يعكس بعض الصعوبات التي يعاني منها الفرد المصاب بها والتي تتمثل في: صعوبة تحديد ووصف المشاعر إلى الآخرين، وصعوبة التمييز بين المشاعر وبعض الأحاسيس الجسمانية المرافقة للاستثارة الوجدانية، محدودية الخيال، وندرة الاستغراق في أحلام اليقظة، ونمط التفكير النفعي المميز بالتوجه الخارجي.

٢- أبعاد الأليكسيثميا

ذكرت آمال إبراهيم، وسوسن رشوان، وعفاف إبراهيم (٢٠١٩) أن الأليكسيثيميا تتمثل في خمسة أبعاد هي: تمييز المشاعر، والتعبير عن المشاعر، والتوجه الخارجي، والخيال، والتغيرات الفسيولوجية، والتجنب.

واعتمد البحث على ثلاثة ابعاد للألكسيثيميا المبني عليهم المقياس المستخدم في البحث وهم: البعد الأول: صعوبة وصف المشاعر: وتعني نقص كفاءة الشخص في التحديد أو التعرف على أحاسيسه، البعد الثاني: صعوبة تمييز المشاعر: نقص الكفاءة فيما يتعلق بالتعبير اللغوي عن الأحاسيس، البعد الثالث: التفكير الموجه للخارج: نقص الكفاءة التأملية لدى الشخص.

٣- النظريات المفسرة للألكسيثيميا:

• **النظرية المعرفية:** الأليكسيثيميا وفقًا لهذه النظرية حالة وجدانية تعكس عجز الفرد على إدراك وتفسير الموقف المثير للانفعال، مما يؤدي إلى حدوث استجابة انفعالية مشوشة يعجز الفرد خلالها عن التفرقة بين مشاعره والاستجابات الفسيولوجية المرافقة لموقف الانفعال أو موقف الخبرة الانفعالية (هشام عبدالرحمن، والزهراء مهني، و محمد شعبان، ٢٠١٣: ١٣٨).

• **النظرية السلوكية:** ترجع النظرية السلوكية الأليكسيثميا إلى بعض العادات السيئة التى يكتسبها الفرد نتيجة تعرضه لبعض أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئه حيث أن الأفراد الذين يتعرضون لبعض الصدمات المؤلمة وخاصة صدمات الطفولة يحدث لهم حالة من النكوص الوجداني لمواقف الصدمة وما يرتبط بها من مشاعر وانفعالات وأنه بتكرار تلك المواقف الصادمة يكتسب الفرد المتعرض لهذه المواقف حالة من جهل المشاعر الناتجة عن قمع تلك الخبرات بصفة مستمرة تجنبًا

ISSN 2735-5209

للإحساس بالألم المصاحب لتذكر تلك المواقف، وكلما زادت مرات الفرد لمواقف ضاغطة يزداد احتمالية إصابة الفرد باللأليكسيثميا(Zlotnick, M & Zimmerman, H,2001:177).

• **نظريــة الــتعلم الاجتمــاعي:** تـرى هـذه النظريـة أن الأبـوين الـذين لـديهم صـعوبات فـي تنظـيم مشاعرهما وانفعالاتهم ويكون لديهم صعوبة في تفسير انفعالات أطفالهما ولا يقدران على تعليم أطفالهما كيف ينظمون انفعالاتهم (سامية محمد ، ٢٠١٢: ٢٧٤).

• **النظريــة التكامليــة:** يرى رواد هذه النظرية أنه من الضروري عند تفسير الأليكسيثيميا لابد من دراسة ثلاثة أبعاد: البعد الأول: التنشئة الاجتماعية وتعلم التعبير اللفظي وغير اللفظي عن الانفعالات، البعد الثاني: نظام الاستجابة المعرفية، البعد الثالث: نظام الاستجابة الفسيولوجية، وهذه الأبعاد الثلاثة تقدم إطارًا متكاملاً لتفسير الأليكسيثيميا وعلاجها نظرًا لكونها متعددة الأسباب، فنجد أن في الحالة السوية تقوم عملية التنشئة الاجتماعية بمساهمتها في بناء الشخصية، ولذا من المفترض أن تغذى الأطفال ببناء معرفي مشبع لمعاني الانفعالات والأحاسيس (علاء كفافي، وفؤاد الدواش، ٢٠١١: ٨٠٧), **ويتبنــى البحــث الحــالي** النظرية التكاملية في تفسير الأليكسيثيميا لدى المراهقين.

الدراسات السابقة للفروق بين الجنسين في الأليكسيثميا

وجدت دراسة نشوة عبد المنعم(٢٠٢٠) علاقة بين الألكسيثيميا وإدمان الإنترنت، وفروقًا بين الجنسين في الألكسيثيميا وإدمان الإنترنت ، وبين التخصصات، و فروقًا في إدمان الإنترنت باختلاف مستوى الألكسثيميا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٧) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس تورنتو للألكسيثيميا (ترجمة علاء كفافي وفؤاد الدواش، ٢٠١١)، ومقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة احصائيا بين الألكسيثيميا وإدمان الإنترنت ، وجود فروق دالة في الألكسيثيميا بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

وكذلك دراسة مصطفي علي (٢٠١٧) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال والأليكسيثميا ، و الفروق بين الجنسين ، إمكانية التنبؤ بلأليكسيثميا من خلال تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالبًا وطالبة. واستخدمت الدراسة مقياس تنظيم الانفعال (اعداد :الباحث) ، ومقياس الأليكسيثميا (اعداد:الباحث) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبه بين تنظيم الانفعال والألكسيثميا وأبعادها، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الذكور والإناث على مقياسي تنظيم الانفعال والألكسيثميا لصالح الإناث.

بينما هدفت دراسة(Aricak,O & Ozbay.A(2016 إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في الأليكسيثميا . وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧٥) طالبًا وطالبة من المدارس الثانوية باسطنبول .

ISSN 2735-5209

واستخدمت الدراسة مقياس تورنيتو للأليكسيثميا ، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الأليكسيثميا.

وهدفت دراسة(2015) Zaidi, S.,Yaqoob, N & Malik, M إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في الأليكسيثميا . وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة تتراوح أعمارهم بين (١٨–٢٥)عامًا . واستخدمت الدراسة مقياس تورنيتو للأليكسيثميا . وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الذكور و الإناث في الأليكسيثميا لصالح الذكور.

ودراسة هشام عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٣) التي هدفت إلى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس والتعرف على الأليكسيثميا وعلاقتها بمتغير الجنس لدى عينة من طلاب الجامعة ، ومن ثم التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي و الأليكسيثميا، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٣) طالبًا وطالبة ، وتم تطبيق مقياس Sciot للذكاء الانفعالي (ترجمة وتعريب الباحثين) ، واستبيان Birmond Forst للأليكسيثميا (ترجمة وتعريب الباحثين)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالذكاء الانفعالي لصالح الاناث ، فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الالكسيثيميا لصالح الذكور ، كما اظهرت النتائج أن هناك علاقة سالبة بين الذكاء الانفعالي و الأليكسيثميا .

دراسات تناولت العلاقة بين الأليكسيثميا والتجنب التجريبي

دراسة (2021),.Zekiye,etal التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاندماج المعرفي والتجنب التجريبي، تكونت العينة من (١٣٣) طالبًا جامعيًا، واستخدمت الدراسة مقياس تورنتو للأليكسثميا، مقياس التجنب التجريبي(Bond,etal.,2011)، استبيان الاندماج المعرفي، مقياس القلق ، أسفرت النتائج عن ارتباط الأليكسيثميا ارتباطًا ايجابيًا بالقلق والاندماج المعرفي والتجنب التجريبي، كما يمكن التنبؤ بصوبة تحديد المشاعر من خلال التجنب التجريبي والاندماج المعرفي.

وهدفت دراسة(2015),.Georgia,etal إلى معرفة ما إذا كانت الأليكسيثميا تتنبأ بأعراض نفسية جسدية من خلال الدور الوسيط للتجنب التجريبي، تكونت العينة من (٢٠٥) طالبًا جامعيًا ، واستخدمت الدراسة مقياس تورنتو للأليكسيثميا، مقياس التجنب التجريبي، مقياس الأعراض الجسدية، وأسفرت النتائج عن ارتباط التجنب التجريبي بالأليكسثميا، كما ان التحسن فى الاكتئاب كان مرتبطًا بانخفاض الأليكسيثميا والتجنب التجريبي.

بينما هدفت دراسة(2012),.Amanda,etal إلى معرفة العلاقة بين تنظيم العاطفة والتجنب التجريبي، ودور التجنب التجريبي في العلاقة بين الأليكسيثميا وتنظيم العاطفة، تكونت العينة من(٦٤) مراهقًا يعانون من القلق والاكتئاب، استخدمت الدراسة مقياس تورنتو للأليكسيثميا، مقياس التجنب التجريبي(Hayes,etal.2004)، مقياس تنظيم العاطفة، وأسفرت النتائج على أن المراهقين الذين يعانون من الأليكسيثميا لديهم عجز في تنظيم العاطفة وتجنب تجريبي مرتفع، كما يتوسط التجنب التجريبي العلاقة بين الأليكسيثميا وتنظيم العاطفة.

ISSN 2735-5209

ومما سبق يتضح أن الدراسات التى تناولت الأليكسيثميا والتجنب التجريبي كانت لدى فئة طلاب الجامعة، كما اختلفت المقاييس المستخدمة حسب كل دراسة، ولم تجد الباحثة دراسة تناولت التجنب التجريبي والأليكسيثميا لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية.

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التجنب التجريبي و الأليكسيثميا لدى المراهقين.
- توجد فروق ذات دلالة لإحصائية في الأليكسيثميا بين المراهقين تبعًا للنوع الاجتماعي(ذكور /إناث).

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي ، وذلك للتحقق من هدف البحث وهو التجنب التجريبي وعلاقته بالأليكسيثميا لدى المراهقين، وذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً: مجتمع الدراسة: جميع طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد

ثالثاً: عينة الدراسة:

عينه الدراسة الاستطلاعية: وتكونت من عدد (٢٠٠) طالبًا وطالبة (١٠٠ طالب ، ١٠٠طالبة)من طلاب الثانوية العامة في العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م من مدرستى المنيرة الثانوية ومدرسة السادات الثانوية، تم تطبيق أدوات الدراسة عليها للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، بمتوسط عمر قدره (١٥.٤٩) وانحراف معياري قدره (٠.٥٨٤)

عينة البحث الأساسية: عددها (٢٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب الثانوية العامة(٩٦ طالبًا ، ١٠٥ طالبة) من مدرستى محمد متولى الشعراوى الثانوية للبنات ومدرسة الخارجة الثانوية للبنين في العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م. بمتوسط عمر قدره (١٥.٤٩) وانحراف معياري قدره (٠.٥٨٤)

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم تطبيق مجموعه من الأدوات المتمثلة في الآتي:

أولا: مقياس الأليكسيثميا

مقياس تورنتو للأليكسيثميا للمراهقين(إعداد: علاء الدين كفافي، فؤاد الدواش:٢٠١١)

أعد هذا المقياس في الأصل (Taylor,Bagby&Parker)عام ٢٠٠٣، وقام بترجمته للعربية علاء الدين كفافي وفؤاد الدواش(٢٠١١)، ويتكون المقياس من (٢٠) بندًا تقيس البلادة الوجدانية ، وقد صيغت البنود على شكل عبارات .

ISSN 2735-5209

جدول (١) يوضح توزيع عبارات مقياس تورنتو للأليكسيثيميا (TAS–20) على ابعاده

البعد	العبارات		المجموع
	ايجابية	سلبية	
صعوبة وصف المشاعر	٢،٧،١٢،١٧	٤	٥
صعوبة تمييز المشاعر	١،٣،٦،١١،٩،١٣،١٤	–	٥
التفكير الموجه للخارج	٨،١٥،١٦،٢٠	٥،١٠،١٨،١٩	٥
مجموع عبارات المقياس			٢٥

الاتساق الداخلي للمقياس: وقامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معامل (بيرسون) بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفه مدى ارتباط واتساق بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، وجدول (٢) يوضح هذه النتائج:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٠)

صعوبة تحديد الأحاسيس	معامل الارتباط	صعوبة وصف الأحاسيس	معامل الارتباط	التفكير الموجه للخارج	معامل الارتباط
١	٠,٨٦	١	٠,٧٦**	١	٠,٨٥**
٢	٠,٨٠	٢	٠,٨٠**	٢	٠,٧٩**
٣	٠,٧٥**	٣	٠,٧٧**	٣	٠,٨٦**
٤	٠,٧٧**	٤	٠,٧٦**	٤	٠,٨٠**
٥	٠,٧٩**	٥	٠,٨٢**	٥	٠,٧٥**
٦	٠,٨٨**		٠,٨٢**	٦	٠,٨٦**
٧	٠,٧٧**		٠,٧٩**	٧	٠,٨٧**
			٠,٨١**	٨	٧٤٥**
البعد بالمقياس ككل	٠,٧٧**	**البعد بالمقياس ككل**	٠,٧٣**	**البعد بالمقياس ككل**	٠,٧٦**

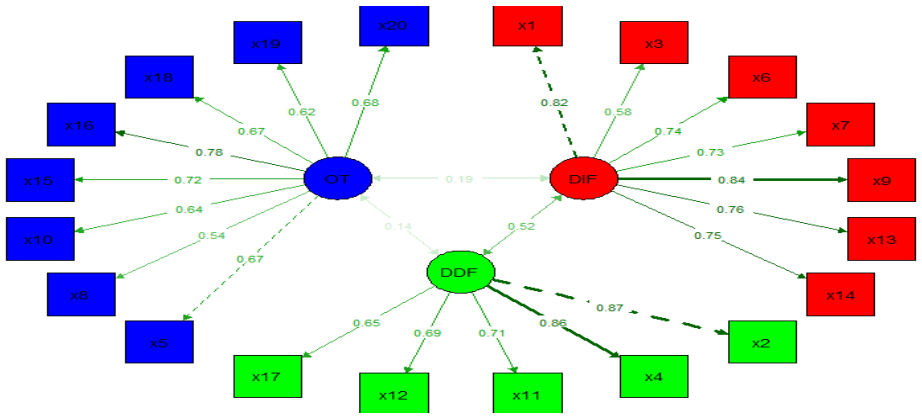
ويتضح من جدول رقم(٢) بان بنود المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (أكبر من ٠.٧)، وداله إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن المقياس ببنوده يتمتع باتساق داخلي عالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: الصدق

صدق التحليل العاملي التوكيدي: تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على مقياس الأليكسيثميا، وباستخدام برنامج (R) واستخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة (WLSMV)، جاءت النتائج كما يوضحها نموذج شكل (١)

ISSN 2735-5209



شكل (١) يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي بناء على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي

وقد حقق النموذج السابق جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من جدول (٣):

جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	ممتاز
CMINقيمة مربع كا	١٥٢.٦٦	--	--			
DFدرجات الحرية	١٦٧	--	--			
p-value	٠.٧٨					
CMIN/DFمربع كاي المعياري	٠.٩١	بين ١ و ٣	ممتاز	٥ <	٣ <	١ <
CFIمؤشر حسن المطابقة المقارن	١	٠.٩٥<	ممتاز	٠.٩٠>	٠.٩٥>	٠.٩٥<
SRMR	٠.٠٦٣	٠.٠٨>	ممتاز	٠.١٠<	٠.٠٨<	٠.٠٨>
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	٠	٠.٠٦>	ممتاز	٠.٠٨<	٠.٠٦<	٠.٠٦>
GFI	٠.٩٨	٠.٩٥<	ممتاز	٠.٩٠>	٠.٩٥>	٠.٩٥<
NFI	٠.٩٦	٠.٩٠<	ممتاز	٠.٩٠>	٠.٩٥>	٠.٩٥<
TLI مؤشر تاكر – لويس	١	٠.٩٥<	ممتاز	٠.٩٠>	٠.٩٥>	٠.٩٥<

وجدول رقم(٣) يوضح التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيارى ، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، التشبعات المعيارية، تباين الخطأ.

جدول (٤) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأليكسيثميا

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
صعوبة تحديد الاحاسيس	x١	٠.٨٢	٠.٠٤	١٩.٦٣	٠.٠١	٠.٧٤	٠.٩
	x٣	٠.٥٨	٠.٠٥	١١.٠٠	٠.٠١	٠.٤٨	٠.٦٩
	x٦	٠.٧٤	٠.٠٤	١٦.٧٧	٠.٠١	٠.٦٦	٠.٨٣
	x٧	٠.٧٣	٠.٠٥	١٦.٠٧	٠.٠١	٠.٦٤	٠.٨٢
	x٩	٠.٨٤	٠.٠٣	٢٦.٥١	٠.٠١	٠.٧٨	٠.٩١

ISSN 2735-5209

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
	x١٣	٠.٧٦	٠.٠٥	١٦.٩٧	٠.٠١	٠.٦٧	٠.٨٥
	x١٤	٠.٧٥	٠.٠٤	١٨.٢٠	٠.٠١	٠.٦٧	٠.٨٣
صعوبة وصف الاحاسيس	x٢	٠.٨٧	٠.٠٤	٢١.٥٨	٠.٠١	٠.٧٩	٠.٩٥
	x٤	٠.٨٦	٠.٠٤	٢١.٥٧	٠.٠١	٠.٧٨	٠.٩٤
	x١١	٠.٧١	٠.٠٥	١٣.٢	٠.٠١	٠.٦٠	٠.٨١
	x١٢	٠.٦٩	٠.٠٥	١٢.٦٤	٠.٠١	٠.٥٨	٠.٧٩
	x١٧	٠.٦٥	٠.٠٦	١٠.٣١	٠.٠١	٠.٥٣	٠.٧٨
التفكير الموجه للخارج	x٥	٠.٦٧	٠.٠٥	١٣.٢٣	٠.٠١	٠.٥٧	٠.٧٧
	x٨	٠.٥٤	٠.٠٧	٧.٧٠	٠.٠١	٠.٤٠	٠.٦٧
	x١٠	٠.٦٤	٠.٠٥	١٢.٢٥	٠.٠١	٠.٥٤	٠.٧٤
	x١٥	٠.٧٢	٠.٠٥	١٥.٤١	٠.٠١	٠.٦٣	٠.٨٢
	x١٦	٠.٧٨	٠.٠٤	٢١.٠٦	٠.٠١	٠.٧١	٠.٨٥
	x١٨	٠.٦٧	٠.٠٥	١٣.٢١	٠.٠١	٠.٥٧	٠.٧٧
	x١٩	٠.٦٢	٠.٠٦	١٠.٧٥	٠.٠١	٠.٥١	٠.٧٣
	x٢٠	٠.٦٩	٠.٠٥	١٣.٢٧	٠.٠١	٠.٥٨	٠.٧٩

ويتضح من جدول رقم(٤) ما يلي: أن التشبعات المعيارية لكل العبارات > ٠.٣، وقيمة النسبة الحرجة دال احصائيا حيث كان أقل تشبع (٠.٤١)، وأعلى تشبع (٠.٩٢) ، حظي النموذج السابق بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المقبول ، ومن خلال ما سبق يتضح صدق البناء لمقياس الأليكسيثميا.

ثانياً:الثبات عن طريق معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦)

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٢٠٠) طالبًا وطالبة، ويوضح جدول(٥) معامل الثبات للمقياس.

جدول(٥) معامل الثبات لمقياس الأليكسيثميا

المعامل	صعوبة تحديد الاحاسيس	صعوبة وصف الاحاسيس	التفكير الموجه للخارج	الكلي
alpha	٠.٩٠	٠.٨٧	٠.٨٧	٠.٨٧
ماكدونلذ أوميجا McDonald's ω	٠.٧٥	٠.٨٥	٠.٧٤	٠.٨٣
جتمان(٦)	٠.٨٩	٠.٨٥	٠.٨٧	٠.٩٣

ISSN 2735-5209

ويتضح من جدول (٥) ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧)، تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد . لذا يتضح أن مقياس تورنتو للأليكسيثميا يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

ثانيًا : مقياس التجنب التجريبي :

مقياس التجنب التجريبي(إعداد:Bond,etal.,2011) ترجمة وتقنين (عبده علي وآخرون، ٢٠٢٠).

أعد هذا المقياس في الأصل Bond,etal., 2011 وقام بترجمته للعربية عبده على وآخرون، ٢٠٢٠ ويتكون المقياس من (١٠) عبارات موزعه على بعدين رئيسيين هما التجنب وعدم القبول.

جدول(٦) يوضح توزيع عبارات مقياس التجنب التجريبي(تعريب:عبده علي وآخرون،٢٠٢٠)

البعد	العبارات		المجموع
	ايجابية	سلبية	
التجنب	–	٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩	٣
عدم القبول	١، ٦ ، ١٠	–	٧
مجموع عبارات المقياس			١٠

الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينه قوامها(٢٠٠) طالب وطالبة، حيث تم حساب معامل (بيرسون) بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفه مدى ارتباط واتساق بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، وجدول رقم (٧) يوضح هذه النتائج:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٠)

التجنب	معامل الارتباط	عدم القبول	معامل الارتباط
٢	٠,٨٠ **	١	٧٥ **,٠
٣	٧١ **,٠	٦	٠,٧٥ **
٤	٠,٨٠ **	١٠	**٠,٧٧
٥	٠,٨٠ **		
٧	٠,٧٣ **		
٨	٠,٨٠ **		
٩	٧٥ **,٠		
البعد بالمقياس ككل	٠,٧٤ **	البعد بالمقياس ككل	٠,٧١ **

** دال عند (٠.٠١)

ISSN 2735-5209

ويتضح من جدول رقم(٧) أن بنود المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (أكبر من ٠.٧)، وداله إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي، وكذلك بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن المقياس ببنوده يتمتع باتساق داخلي عالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولًا: الصدق:

صدق التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis:

تم إدخال درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن = ٢٠٠) إلى الإصدار رقم (٢٦) من برنامج (AMOS) الإحصائي؛ لاستخراج مؤشرات المطابقة لهذا النموذج عن طريق التحليل العاملي التوكيدي، وجدول (٨) يوضح نتائج أدلة المطابقة لهذا النموذج للدافعية العقلية وفقًا لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للبحث على المقياس المستخدم.

جدول (٨) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المستخرج وفقًا لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للبحث على مقياس التجنب التجريبي المستخدم (ن = ٢٠٠)

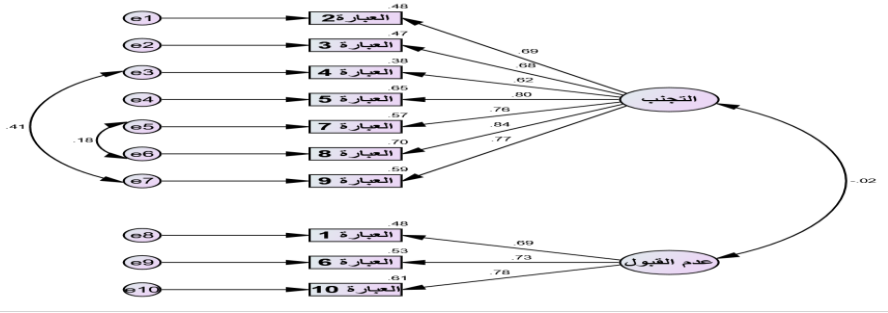
مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	ممتاز
CMINقيمة مربع كا	٥٨.٣٨	--	--			
DFدرجات الحرية	٣٢	--	--			
CMIN/DFمربع كاي المعياري	١.٨٢	بين ١ و ٣	ممتاز	> ٥	> ٣	> ١
CFIمؤشر حسن المطابقة المقارن	٠.٩٧	>٠.٩٥	ممتاز	>٠.٩٠	>٠.٩٥	>٠.٩٥
SRMR	٠.٠٤	<٠.٠٨	ممتاز	<٠.١٠	<٠.٠٨	<٠.٠٨
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	٠.٠٦	<٠.٠٦	مقبول	<٠.٠٨	<٠.٠٦	<٠.٠٦
P-Close	٠.١٧	<٠.٠٥	ممتاز	>٠.٠١	>٠.٠٥	<٠.٠٥
GFI	٠.٩٥	<٠.٩٥	ممتاز	>٠.٩٠	>٠.٩٥	<٠.٩٥
TLI مؤشر تاكر – لويس	٠.٩٦	<٠.٩٥	ممتاز	>٠.٩٠	>٠.٩٥	<٠.٩٥

ويتضح من جدول (٨) أن مؤشرات مطابقة النموذج المستخرج لبيانات مقياس الدافعية العقلية جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي المعياري (١.٨٢)، وهي تقع في المدى المثالي للمؤشر ، وبلغت قيمة الجذر التربيعي لمتوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA (٠.٠٦) وتقع أيضا في المدى المقبول للمؤشر ، وبلغت قيمةCFI مؤشر حسن المطابقة المقارن (٠.٩٧) ، وقيمة TLI مؤشر تاكر – لويس (٠.٩٦) ، وقيمة مؤشر حسن الملائمة GFI (٠.٩٥) ، وجميع هذه القيم تقع في المدي المثالي للمؤشر.

وبذلك يتضح أن النموذج المستخرج قد حقق بالفعل مؤشرات جودة مطابقة جيدة وفقًا لأدلة الملائمة الموضحة، التي بلغت قيم مؤشرات القيم القطعية المتعارف عليها، وشكل (٢) يوضح

ISSN 2735-5209

النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي وفقًا لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للبحث على مقياس التجنب التجريبي.



شكل (٢) يوضح النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي وفقًا لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للبحث على مقياس التجنب التجريبي

وجدول رقم(٩) يوضح التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيارى ، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، التشبعات المعيارية، كل بعد من أبعاد المقياس

جدول(٩) التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيارى ، المرتبطة بها، النسبة الحرجة،و التشبعات المعيارية

العامل الكامن	رقم البند	التشبعات غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوي الدلالة	التشبعات المعيارية
التجنب	٢	١			٠.٠١	٠.٦٩
	٣	٠.٩٩	٠.١١	٨.٧٩	٠.٠١	٠.٦٨
	٤	٠.٨٨	٠.١١	٧.٩٦	٠.٠١	٠.٦٢
	٥	١	٠.١	١٠.١٩	٠.٠١	٠.٨٠
	٧	٠.٩٦	٠.١٠	٩.٥١	٠.٠١	٠.٧٦
	٨	١.٠٧	٠.١٠	١٠.٤٤	٠.٠١	٠.٨٤
	٩	٠.٩٨	٠.١	٩.٧٧	٠.٠١	٠.٧٧
عدم القبول	١	١			٠.٠١	٠.٦٩
	٦	١.٠٤	٠.١٣	٧.٨٢	٠.٠١	٠.٧٣
	١٠	١.١٣	٠.١٥	٨٠.٧	٠.٠١	٠.٧٨

ويتضح من جدول رقم(٩) أن التشبعات المعيارية لكل العبارات > ٠.٣، وقيمة النسبة الحرجة دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، حيث كان أقل تشبع (٠.٦٢)، وأعلى تشبع (٠.٨٤)

١- مؤشرات الثبات المركب Composite reliability coefficients(CR) ، والصدق التقاربي والتمايزيDiscriminant Validity – Convergent validity

يشير الثبات المركب(CR) إلى الاتساق الداخلي للمقياس ، بينما يشير الصدق التقاربي إلى تقارب مكونات المقياس ويتم قياسه بواسطة متوسط التباين المستخرج (AVE) ويجب أن يتعدى ٠.٥ ، بينما يوضح الصدق التمايزي مدى اختلاف العبارات التي تقيس كل بعد أو كل متغير عن المتغيرات الأخرى .ويُقاس بواسطة الجذر التربيعي لمتوسط التباين المستخرج(AVE) ، ويجب أن

ISSN 2735-5209

يكون الجذر التربيعي لـ (AVE) لكل بعد أكبر من ارتباطه بالأبعاد الأخرى ، وذلك وفقا لمحك فورنل لاركر، بالاعتماد على نتائج التحليل العاملي التوكيدي تم حساب كلا من الثبات المركب والصدق التقاربي والتمايزي ويتضح ذلك في جدول رقم(١٠)

جدول(١٠) مؤشرات الثبات المركب والصدق التقاربي والتمايزي

العوامل	CR	AVE	MSV	MaxR(H)	التجنب	عدم القبول
التجنب	٠.٨٩	٠.٥٥	٠.٠٠١	٠.٩٠	٠.٧٤	
عدم القبول	٠.٧٨	٠.٥٤	٠.٠٠١	٠.٧٨	-٠.٠٢٣	٠.٧٣

ويتضح من جدول رقم(١٠) مايلي: ارتفاع قيم الثبات المركب (CR) لكل الابعاد، فقد جاءت كل القيم أكبر من (٠.٧) وكانت قيمة الثبات المركب لبعد التجنب (٠.٨٩) ، وبعد عدم القبول (٠.٧٨) ، جاءت قيم الصدق التقاربي(AVE) أكبر من (٠.٥) (أسلوب التعلم السطحي ٠.٩٢ ، والعميق ٠.٩٢)، والقيمة المثلى لابد أن تتعدى (٠.٥) ، الجذر التربيعي لـ (AVE) لكل بعد أكبر من ارتباطه بالأبعاد الأخرى، وهذا ما يعبر عنه قيم قطر مصفوفة الارتباط بين العوامل، وقد بلغت القيم على الترتيب (٠.٧٢، ٠.٧٢) ، مما يعبر عن الصدق التمايزي للمقياس

- **الثبات عن طريق معاملات الفالكرونباخ وأوميجا وجتمان(٦)**

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٢٠٠) طالبًا وطالبة، حيث تم حساب ثبات المقياس عن طريق معاملات الفالكرونباخ وأوميجا وجتمان(٦)

جدول (١١) معاملات الفالكرونباخ وأوميجا وجتمان(٦)

المعامل	التجنب	عدم القبول	الكلي
alpha	٠.٨٤	٠.٨٧	٠.٨٦
ماكدونلذ أوميجا McDonald's ω	٠.٨٨	٠.٧٦	٠.٨٠
جتمان(٦)	٠.٨٣	٠.٨٧	٠.٨٧

ويتضح من جدول رقم(١١) ما يلي: ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧) ، تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد، لذا يتضح أن مقياس التجنب التجريبي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

المعالجة الإحصائية:

تم إجراء تحليل البيانات ببرنامج التحليل الاحصائي R باستخدام الحزم الاحصائية (R (Core Team, 2020، psych (Revelle, 2020 ، lavaan (Rosseel, 2012) ، semTools (Jorgensen et al., 2021)، semPlot (Epskamp,2019)، وكذلك تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية في العلوم التربوية والاجتماعية والمعروف ببرنامج SPSS(28) ، وتم استخدام الأساليب الآتية:

ISSN 2735-5209

المتوسط الحسابي Mean، الانحراف المعياري Std. Deviation ، معامل ارتباط بيرسون Person، معامل الفا لكرونباك ، معامل أوميجا ، التحليل العاملي التوكيدي للبنود Confirmatory Factor Analysis

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول: للتحقق من صحة هذا الفرض الذي ينص على أنه : " توجد علاقة ارتباطية بين التجنب التجريبي و الأليكسيثميا لدى المراهقين" تم اختبار صحة الفرض احصائيا باستخدام معامل الارتباط لبيرسون ويبن جدول رقم (١٤) هذه النتائج:

جدول (١٤) معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد التجنب التجريبي و الأليكسيثميا

الالكسيثميا / التجنب	صعوبة تحديد الاحاسيس	صعوبة وصف الاحاسيس	التفكير الموجه للخارج	الكلي
التجنب	٠.٧٨**	٠.٧٢**	٠.٨٠**	٠ ,٧٤ **
عدم القبول	٠.٥٩**	٠.٦٣**	٠.٦٤**	٠ ,٦٥ **
الكلي	٠.٧٧**	٠.٧٢**	٠.٧١*	٠.٧٣**

*** دال عند ٠.٠٥، ** دال عند ٠.٠١**

ويتضح من جدول رقم (١٤): وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التجنب و الالكسيثميا بأبعاده (صعوبة تحديد الاحاسيس ، صعوبة وصف الاحاسيس ، التفكير الموجه للخارج ، الكلي) فقد بلغت قيمة معاملات الارتباط على الترتيب(٠.٧٨ ، ٠.٧٢ ، ٠.٨٠ ، ٠.٧٤) ، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، و هذه العلاقة الارتباطية قوية فقد جاءت كل معاملات الارتباط أكبر من (٠.٧)، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين عدم القبول و الأليكسيثميا بأبعادها (صعوبة تحديد الاحاسيس ، صعوبة وصف الاحاسيس ، التفكير الموجه للخارج ، الكلي) فقد بلغت قيمة معاملات الارتباط على الترتيب(٠.٥٩، ٠.٦٩ ، ٠.٦٤ ، ٠.٦٥) ، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١) ، لكن هذه العلاقة الارتباطية متوسطة فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٤ – ٠.٧)، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التجنب التجريبي ككل و الأليكسيثميا بأبعادها (صعوبة تحديد الاحاسيس ، صعوبة وصف الاحاسيس ، التفكير الموجه للخارج ، الكلي) فقد بلغت قيمة معاملات الارتباط على الترتيب(٠.٧٧ ، ٠.٧٢ ، ٠.٧١ ، ٠.٧٣) ، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، و هذه العلاقة الارتباطية قوية فقد جاءت كل معاملات الارتباط أكبر من (٠.٧). وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كل من Georgia,etal.,(2015) ودراسة Zekiye,etal.,(2021) ودراسة Amanda,etal.,(2012) الذين توصلوا إلى وجود علاقة ارتباطية بين التجنب التجريبي والأليكسيثميا.

ISSN 2735-5209

ويمكن تفسر هذه النتائج من خلال نتائج الدراسات السابقة حيث تشير إلى أن المراهقين الذين يعانون من الأليكسيثميا يعانون من إقامة حميمية ودافئة وليس لديهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم، كما أنهم يعجزون عن إدراك وفهم المشاعر السارة وغير السارة(هشام عبدالرحمن وآخرون،٢٠١٣: ١٣٤). وهذا العجز يولد استراتيجيات سلبية وغير ناضجة ترتبط إيجابيًا بالأليكسيثميا، ويظهر تأثيرها في الطرق التى يفسر بها الأشخاص علاقتهم بالآخرين، ولعل هذا ما يفسر كيف أن المراهقين الذين يعانون من الأليكسيثميا يجدون علاقتهم الاجتماعية صعبة وشاقة ويجدون صعوبة في التواصل مع الآخرين مما يؤدى ذلك إلى انخفاض الدعم الاجتماعي لديهم. وهذا الجانب الوجدانى للأليكسيثميا يؤثر على الوظيفة الاجتماعية للفرد وقدرته على تنظيم انفعالاته(Freund,S.,2012) . كما أنهم يخشون الإهانه أو إحراج أنفسهم في المواقف الاجتماعية، كما يعتقدون أن لديهم نقص في التعامل وسيواجهون الرفض أو فقدان المكانه بسبب أوجه القصور الخاصه بهم، لذا يتجنبون تلك المواقف المقلقه، كما أن تجنب إجراء محادثات، أو الاختلاط بالآخرين، أو حضور الاجتماعات تجنبًا للشعور بالقلق أو الحزن أو الغضب فإنه يتسبب في حدوث العديد من المشكلات كرد فعل تلقائي، ومحاولة اخفاء الافكار والمشاعر تجعل تلك الأفكار والمشاعر تزيد من حيث الشدة والتكرار، وهذه المحاولات المفرطه للسيطرة على الخبرات السلبية تستنزف الفرد جسديًا وانفعاليًا ، مما يترك جزءًا بسيط من الوعى ، والقدرة على التحمل ، والتحكم الذاتى لمواجهه المهام الصعبة الأخرى مما يتسبب في تطور الأليكسيثميا.

نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات داله إحصائية في الأليكسيثميا بين المراهقين تبعًا للنوع الاجتماعي(ذكور/إناث). وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس الأليكسيثميا على عينه البحث الأساسية والتى بلغ قوامها (٢٠٠) طالبًا وطالبة، حيث تم حساب قيمة (ت) لمعرفة دلاله الفروق بين الذكور البالغ عددهم(٩٥) ذكر ، والإناث البالغ عددهم(١٠٥) أنثى، وجدول رقم(١٢) يوضح نتائج هذا الفرض.

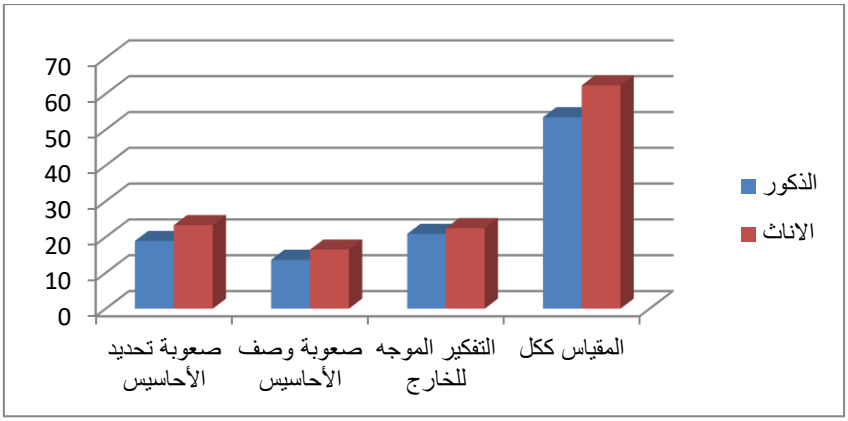
جدول (١٢) اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث في الاليكسيثميا وحجم التأثير (d)

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها	حجم التأثير
صعوبة تحديد الأحاسيس	الذكور	٩٥	١٨.٩١	٥.٨٤	٥.٦١	٠.٨٠
	الإناث	١٠٥	٢٣.٣٤	٥.٣٥	داله عند ٠.٠١	كبير
صعوبة وصف الأحاسيس	الذكور	٩٥	١٣.٦٥	٤.٠٣	٥.٠٨	٠.٧٣
	الإناث	١٠٥	١٦.٥٠	٣.٨٧	داله عند ٠.٠١	كبير
التفكير الموجه	الذكور	٩٥	٢٠.٨٩	٤.٠٦	٢.٧١	٠.٤٠

ISSN 2735-5209

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها	حجم التأثير
للخارج						
	الإناث	١٠٥	٢٢.٥١	٤.٣٦	داله عند ٠.٠١	متوسط
المقياس ككل	الذكور	٩٥	٥٣.٤٥	١٠.٣١	٦.٣٦	٠.٩٠
	الإناث	١٠٥	٦٢.٣٥	٩.٤٩	داله عند ٠.٠١	كبير

ويتضح من جدول رقم(١٢) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، بين متوسطي التطبيقين للذكور والاناث في الأليكسيثميا في اتجاه الاناث حيث بلغ متوسط الذكور (٥٣.٤٥)، ومتوسط الاناث (٦٢.٣٥) ، كما يتضح أيضا أن حجم الأثر كبير فقد بلغ حجم التأثير وفقا لمعيار كوهين (٠.٩٠)، وهذه القيمة تعتبر قيم مرتفعة. والشكل(٣) يوضح هذه النتائج:



شكل (٣) الفروق بين متوسط درجات الذكور والأناث في الأليكسيثميا

مما يدل على أنه توجد فروق بين الذكور والأناث في الأليكسيثميا في اتجاه الأناث ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة نشوة عبد المنعم(٢٠٢٠)، ودراسة مصطفي علي(٢٠١٧)، بينما تختلف نتائج البحث الحالي مع دراسة Aricak& Ozba(2016) التى لم تجد فروق بين الذكور والإناث في الأليكسيثميا، ودراسة هشام عبد الرحمن وآخرون(٢٠١٣)، ودراسة Zaidi,etal.,(2015) التي أوجدت الفروق بين الذكور والإناث في الأليكسيثميا في اتجاه الذكور.

وتعزو الباحثة هذه الفروق بين الذكور والإناث إلى عملية التنشئة الاجتماعية ، لأن الأسرة تلعب دورًا كبيرًا في تطوير قدرات أبنائها على التواصل مع الآخرين وكيفية التعبير عن مشاعرهم والتى يتم اكتسابها أثناء تطور العلاقات داخل الأسرة ، وعلى الرغم من التطورات الحادثة في المجتمع إلا أنه لا زالت هناك قيود مفروضة فيما يتعلق بتنشئة الإناث وتربيتهن، حيث أن الإناث لا يجدن التشجيع الكافي للحديث والتعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن ، حتى أن البعض منهن من الممكن أن يعاقب على فعل ذلك ، ومن ثم فهم يظهرون عجزًا وقصورًا كبيرًا في تحديد مشاعرهن والتعبير عنها ، وهذا بدوره يجعلهن شديدات الحساسية وكثيرات الخوف والقلق .

ISSN 2735-5209

وترى الباحثة أن التجنب التجريبي هو سلوك مواجهه قائم على التحكم في الانفعالات وفيه يتم توجيه الانتباه نحو الخبرات الشخصية، أو الأعراض الجسدية، أو التعبير عن المشاعر، و يسبب التوتر والقلق في المواقف الاجتماعية، و يدفع المراهق إلى القيام بأي شئ لتجنب تلك المواقف، ومحاولة الهروب من الخبرات المجهدة، ومحاولة الانفصال عن الأحداث المكروهة والمشاعر المصاحبة لها ومحاولة قمع وكبت تلك المشاعر، مما يجعل التجنب التجريبي يزيد من ظهور الاضطرابات النفسية ومنها الأليكسيثميا، لذا لابد من مساعدة المراهقين في إدارة والسيطرة على مشاعرهم وانفعالاتهم وتعلمهم كيفية التعامل معها بطرق مختلفة و واقعية وأكثر عمقًا، ليعيشوا حياه ذات قيمة ومعنى.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التالية:

- ✓ تقديم برامج إرشادية لخفض اضطراب الأليكسيثميا لدى فئات عمرية مختلفة.
- ✓ تدريب المراهقين على كيفية التعبير ووصف المشاعر دون اللجوء إلى التجنب التجريبي.
- ✓ تدريب المراهقين على استثمار التجنب التجريبي في السياقات الاجتماعية من خلال برامج متخصصة.

المراجع:

السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٤).الدليل الإحصائي باستخدام برنامج spss،الرياض: مكتبة الرشد

آمال إبراهيم الفقي وسوسن رشوان عزب محمد وعفاف إبراهيم إبراهيم بركات (٢٠١٩). الفرق في الأليكسيثميا والعدوان لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، ٣٠(١١٧)، ٥٦٩-٦٠٢.

خيري أحمد حسين ومحمد أحمد سيد خليل وناصر محمد شعبان عبد الحميد (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس الاليكسيثميا لدى طلاب الجامعة. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان، ١١(١)، ٨٩-١٢٧

سعدية وريوش ونضال حسن(٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالالكسيثميا لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مركز البحوث النفسية، ٣٢(٢)، ٥٩-٩٢.

سامية محمد صابر(٢٠١٢).الالكسيزيميا Alexithymia وعلاقتها بنوعية (جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، دراسات نفسية ،٢٢(٢)،٢٧٤،٣-٣١٤.

علاء الدين كفافي ، فؤاد الدواش (٢٠١١).مقياس تورنتو للأليكسيثميا " البلادة الوجدانية " للمراهقين و الراشدين عداد النسخة العربية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.

ISSN 2735-5209

عماد المصري وفاطمة النوايسة (٢٠٢٠). مستوى الالكسيثيميا لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى والنوع الاجتماعي. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، ٢٦(١)، ١٩٧-٢٢٤.

عبده على عبده ومحمد السيد ومحمد أحمد(٢٠٢٠).التجنب التجريبي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.المجلة العربية للعلوم التربوية ولنفسية،٤(١٣)،٢١٣-٢٤٤.

محمد رزق البحيري (٢٠٠٩). اسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالالكسيثميا لدى عينة من الاطفال من ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقيا، دراسات نفسية،١٩(٤)،٨١٥-٨٣٨

مصطفى علي رمضان (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثميا لدى عينة من طلاب الجامعة(دراسة سيكومترية كلينيكة) ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة بنها،٨٢(٢٨)، ١٤١-٢١٢.

نشوة عبد المنعم (٢٠٢٠). الأليكسثميا وإدمان الانترنت لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. مجلة البحث العلمى في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس،٢١(١٣)،٢٧٦-٣١١

هشام عبد الرحمن ،الزهراء مهني ،محمد شعبان (٢٠١٣).الذكاء الانفعالي وعلاقتة بالالكسيثيميا لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربوين العرب ،٤١ (٢)،١٥٩- ٢٠٩.

Amanda,V. John,H& Carla,S.(2012). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents.Clinical Child Psychology, 18(3) 398–410.

Aricak, O & Ozbay, A. (2016). Investigation of the relationshipbetween cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. Computers in Human Behavior, 55, 278-285.

Bond,F.Hayes,S.Baer,R.Carpenter,K.Guenole,N.Orcutt,H & Zettle,R. (2011). preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire –II: Areised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance.Behavior therapy,42(4),676-688.

Bardeen,J & Fergus,T.(2016).The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety,depression, stress and posttraumatic stress symptoms. Journal of Contextual Behavioral Science,5(1),1-6.

Correro.A .(2020). The Effects of Alexithymia and Age on Inhibitory Control. Therap of Doctor of Philosophy. Faculty of the Graduate School, Marquette University.

Chawla,N & Ostafin,B.(2007).Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review .journal of Clinical Psychology,63,871-890.

Epskamp, S. (2019). semPlot: Path diagrams and visual analysis of various sem packages' Output (R package version 1.1.2) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network.

Forsyth, J. Eifert, G & Barrios, V. (2006). Fear conditioning in an emotion regulation context: a fresh perspective on the origins of anxiety disorders. In: M. G. Craske, D. Hermans, D. Vansteen,w (Eds.), Fear and learning: from basic processes to clinical implication ,133–153.Washington, DC: American Psychological Association

ISSN 2735-5209

Flynn,M. Bordieeri,M.Berkout,O.(2019). Symptoms of social anxiety and depression: Acceptance of socially anxious thoughts and feelings as amoderator.Journal of Contextual Behavioral Science,11,44-49.

Freud, A. (1966). The Ego and the Mechanisms of Defense, London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. (Revised edition: 1966 (US), 1968 (UK)).

Freund,S.(2012).An examination of the cognitive, affective, and physiological aspects of alexithymia . proQuest Dissertations & Theses Global.

Georgia,P . Chrysanthi,L .Elena,C. John,H. Kimberly,L. Jennifer,T & Throstur,B.(2015).Do alexithymic individuals avoid their feelings? Experiential avoidance mediates the association between alexithymia, psychosomatic, and depressive symptoms in community, and clinical sample. Comprehensive Psychiatry, 56 ,206–216.

Hayes,S.Wilson,K.Gifford,E.Follette,V&Strosahl,K.(1996).Experiential avoidance and behavioral disorders:Afunctional dimensional approach to diagnosis and treatment .Journal of Consulting and Clinical Psychology,64(6),1152-1250.

Ingram, R.(1999).Self-focused attention in clinical disorders:review and a conceptual model. Psychological bulletin,107(2),156.

Jorgensen, T Pornprasertmanit, S., Schoemann, A., & Rosseel, Y. (2021). semTools: Useful tools for structural equation modeling (R package version 0.5-4. The Comprehensive R Archive Network.

John,O & Gross,J.(2004).Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences,and life span development . Journal of Personality,72(6),1301-1333.

Kashdan,T. Morina,N& Priebe,S.(2009). Post-traumatic stress disorder,social anxiety disorder,and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life.Journal of anxiety disorders,32(2),185-196.

Kashdan,T. Barrios,V.Forsyth,J & Steger,M.(2006).Experiential avoidance as ageneralized psychological vulnerability: strategies. Behaviour Research and therapy,44(9),1301-1320.

Kingston, J. Clarke, S & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. Behavior Modification, 34, 145–163

Marx,B & Sloan,D.(2005).Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology.Behaviour research and therapy,43(5),569-583.

Marchesi, C (2015). How useful is the Construct of Alexithymia for Understanding the Risk of Mental Disorders? Acta Psychopathologica.1,3-23.

Panayiotou, G., Panteli, M & Vlemincx, E. (2019). Adaptive and maladaptive emotion processing and regulation and the case of alexithymia. Cognition and emotion.

Perls, F. Hefferline, R & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. The Gestalt Journal Press: New Edition,212.

RCore Team (2020). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Revelle, W. (2020). psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research. R package version 2.0.9.

Raskin, N & Rogers,C. (1989) Person-centered therapy. Current psychotherapies. (4th ed.) Itasca, IL: Peacock. 155-194

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling (R package version 0.6-8). The Comprehensive R Archive Network.

ISSN 2735-5209

Starr, S & Moulds, M. (2006). The role of negative interpretations of intrusive memories in depression. Journal of Affective Disorders, 93 , 125–132.

Steinberger,A . Payne,J & Kensinger,E.(2011).the effect of cognitive reappraisal on the emotional memory trade- off. Cognition andEmotion,25(7),1237-1245.

Taylor,G., Bagby,R. & Parker ,D.(2003).The 20-Item Toronto Alexithymia Scal.Reliability and factorial validity in a community population.Journal of Psychosomatic Research,55,269-275.

Wikipedia, the free encyclopedia.(2022). Experiential avoidance.

Zekiye,C. Sedat,B. Kaasim,F. Esma,A. Nurgul,Y. Hanife.K. Meral,O. Emrah,S& Mesut,Y.(2021). How are Experiential Avoidance and Cognitive Fusion Associated with Alexithymia? Journal of APA Psyc Net **,**39:86-100**.**

Zaidi, S. Yaqoob, N & Malik, M.(2015). Gender distinction in alexithymia among graduation students of Pakistan. European Journal of Research in Social Sciences, 3(4),14-18.

Zlotnick, M & Zimmerman, H.(2001). The relationship between posttraumatic stress disorder, childhood trauma and Alexithymia in an outpatient sample, Journal of Traumatic Stress, 14(1): 177-188.

ISSN 2735-5209