



فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في
خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات
لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

**The Effectiveness of a Training Program Based
On Acceptance and Commitment Therapy in
Reducing Alexithymia and Its Impact on the Level
of Self-Esteem in Specific Learning Disorder**

إعداد

أ.د. أسامة فاروق مصطفى سالم

أستاذ التربية الخاصة - كلية التربية الخاصة - جامعة مصر للعلوم
والتكنولوجيا

أ.م.د. حنان ناجي عبدالنعم

أستاذ مساعد التربية الخاصة - كلية التربية الخاصة - جامعة مصر للعلوم
والتكنولوجيا

تاريخ الاستلام: 2025-3-9

تاريخ قبول النشر: 2025-3-9

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى
تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

أ.د. أسامة فاروق مصطفى سالم - أ.م.د. حنان ناجي عبدالنعم

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

أ.د. أسامة فاروق مصطفى سالم

أ.م.د. حنان ناجي عبدالنعم

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد، وقد تكوّنت العينة من (11) طالبة من ذوي اضطراب التعلم المحدد من الملتحقين بمدرستي جمال عبد الناصر للثانوية بنات بإدارة دار السلام التعليمية والثانوية بنات بإدارة المعادي التعليمية، وتراوح أعمارهم الزمنية بين (14.5-15.5) سنة بمتوسط عمر (14.91) وانحراف معياري (0.83)، وتم استخدام أدوات البحث هي : مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة، ترجمة وتعريب محمود أبو النيل ومحمد طه وعبد الموجد عبدالسميع (2011). اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن J. Raven C. (تقنين/ عماد أحمد حسن علي، 2016) اختبار المسح النيورولوجي السريع (تقنين/ عبد الوهاب كامل، 2007) مقياس اضطراب الأليكسيثيميا (إعداد الباحثان)، مقياس مستوى تقدير الذات (إعداد الباحثان)، وتم استخدام المجموعة التجريبية الواحدة كتصميم تجريبي، و تم تطبيق البرنامج التدريبي (إعداد الباحثان). وتم القياس عقب الانتهاء من البرنامج مباشرة، وكذلك بعد مرور شهرين، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض اضطراب الأليكسيثيميا

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

وتحسين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد واستمرار انخفاض المستوى بعد مرور شهرين من خلال (القياس التبعي).
الكلمات المفتاحية: العلاج بالقبول والالتزام - الأليكسيثيميا - تقدير الذات - اضطراب التعلم المحدد.

The Effectiveness of a Training Program Based On Acceptance and Commitment Therapy in Reducing Alexithymia and Its Impact on the Level of Self-Esteem in Specific Learning Disorder

Abstract:

The aim of the research was to identify the effectiveness of a training program based on acceptance and commitment therapy in reducing alexithymia and its impact on the level of self-esteem among female students with specific learning disorder. The sample consisted of (11) female students with specific learning disorder enrolled in two schools: Gamal Abdel Nasser Girls Secondary School in Dar El Salam and Girls Secondary School in Maadi. The chronological ages of the sample ranged between (14,5-15,5) years with an average of (14.91) and a standard deviation of (0.83). The research tools used were: Stanford-Binet Intelligence Scale, fifth edition, translated and Arabized by Mahmoud Abu El-Nil, Mohamed Taha, and Abdel-Mawgoud Abdel-Samee (2011). Raven J. C. Progressive Matrices Test (standardization/ Imad Ahmed Hassan Ali, 2016) Rapid Neurological Survey Test (standardization/ Abdel Wahab Kamel, 2007) Alexithymia Disorder Scale (prepared by the researchers), Self-Esteem Level Scale (prepared by the researchers), and one experimental group was used as an experimental design, and

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

the training program was applied (prepared by the researchers). The measurement was done immediately after the completion of the program, as well as after two months, and the results showed the effectiveness of the program in reducing alexithymia and improving the level of self-esteem among female students with specific learning disorder and the continued decline in the level after two months through (follow-up measurement).

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy - Alexithymia - Self-Esteem – Specific Learning Disorder.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

أ.د. أسامة فاروق مصطفى سالم – أ.م.د. حنان ناجي عبدالنعم

مقدمة:

يعد القبول والالتزام أحد اتجاهات الموجة الثالثة في الإرشاد والعلاج النفسي، والذي يعتمد على الأمثلة والخبرات، وتنمية المرونة النفسية، والشفقة بالذات، والتعامل بواقعية مع الأحداث اعتمادًا على السياق الوظيفي للأحداث. وقد أسسه هاينز وآخرين في الولايات المتحدة الأمريكية عام (1986) للتعامل مع المشكلات النفسية والظروف الحياتية الضاغطة (Kirca & Eksi, 2020).

إن العلاج بالقبول والالتزام يستند الى قبول الواقع كما هو رغم صعوبته وآلامه فرغم شدة الأزمة نتقبلها كما هي، ثم نعيش الواقع في اللحظة الحالية، فالماضي لم يعد ولا نستطيع أن نغيره، والمستقبل ليس بعد، ولكن نعيش اللحظة الحاضرة بتغيير السلوكيات السلبية إلى سلوكيات إيجابية، ونلتزم بالتغيير ويكون ذلك من خلال النظر للأفكار بدلا من معاشية الأفكار، وملاحظة الأفكار بدلا من الوقوع في الأفكار، ورؤية الأفكار كما هي وليس كما يبدو لي أنها كذلك، ونشجع الفرد على ممارسة المزيد من المرونة النفسية، بالاعتماد على القيم الشخصية التي تؤدي الى اتخاذ إجراءات ذات معنى في حياته وتحقيق ذاته.

وقد أدرك بعض العلماء والباحثين الذين تناولوا مشكلات الأليكسيثيميا لدى ذوي الاضطرابات النمائية، أن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون تفريغ شحناتهم الانفعالية المكبوتة، عن طريق التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم، وأدركوا أن تجاهل هذا الأمر يزيد الحالة سوءًا، كما توصلوا إلى أن عجز التعبير عن المشاعر لا يقتصر فقط عليهم، بل يتعدى إلى الأطفال العاديين نتيجة لما واجهوه من خبرات أليمة في الطفولة، أو حتى لما يواجهونه من ضغوط ومشكلات حالية. وهذا يُظهر اهتمام العلماء بالانفعالات والتعبير عنها؛ لأنها تعد المنفذ لراحتهم، وتفريغ طاقاته المشحونة من الضغوطات والمكبوتات التي يتعرض

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

لها في حياته اليومية (Taylor & Bagby, 2004: 68).

وقد أكدت العديد من التقارير الارتباط الوثيق بين الأسرة، وعلاقتها بالأكسيثيميا Alexithymia. على سبيل المثال، وتدعم الأدبيات الموجودة الارتباط المحتمل بين الجو العائلي والميول الأكسيثيميا. أظهرت الدراسات أن البيئة الأسرية في مرحلة الطفولة لها تأثير على تطور الأكسيثيميا، مع وجود متغيرات عائلية تنبئ إما بالدرجات العالية في الأكسيثيميا أو المكون الفردي للأكسيثيميا (Panayiotou, Georgia, et al., 2015).

يعد تقدير الذات هدفًا تربويًا تحرص التربية الحديثة على تحقيقه في الناشئة، وتقدير الذات هو الحكم الذي تصدره الذات على نفسها، وهو دعامة أساسية للشخصية على مستوى رصيدها المعرفي وكيانها الوجداني ونشاطها السلوكي، بل أكثر من ذلك فنوع التقدير إيجابيًا أو سلبًا للذات يؤثر على حاضرها ومستقبلها واختياراتها وقراراتها ونجاحها أو فشلها (Hewitt, J. P. 2020).

فإذا كان إيجابيًا يتيح للفرد إمكانية القيام بردود أفعال مناسبة والشعور بالتوافق والسعادة وهذا ما يمنح الذات القدرة على مواجهة صعوبات الحياة والأزمات والأحداث غير المتوقعة عاملة فاعلة ومحفزة على تحسين أدائها ونجاحها المدرسي وعلاقاتها بالآخرين وتوافقها النفسي ودرجة طموحها أما إذا كان سلبًا فسيؤدي ذلك إلى الإحساس بالدونية وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالمعاناة مما يعيق تواصلها مع الأشخاص وتكيفها مع الوقائع والأحداث ويؤثر سلبًا على صحتها النفسية فإن أي خلل أو سوء في تقدير الذات وكفاءتها من شأنه التأثير سلبًا على أداء الطالب في المدرسة و غيرها وعلى صحته النفسية (Harris, M. A., & Orth, U. 2020).

مشكلة البحث:

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

أثناء تردد الباحثان من خلال عملهما بالإشراف على التدريب الميداني على غرف المصادر لطلاب تخصص صعوبات التعلم وجد أن الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد أثناء التدريب الميداني تم ملاحظة تكرار شكوى معلمي غرف المصادر من اضطرابات الأليكسيثيميا وانخفاض مستوى تقدير الذات لديهم، والذي يزيد من معاناتهم ويقلل فرصة رعايتهم وتعليمهم أو القيام بالأدوار الحياتية المسندة إليهم، ويزيد من شعورهم بعدم الاستقرار.

وبالاطلاع على الأطر النظرية المتعلقة بذلك الأمر، وجد أن معظم الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد يعانون من اضطرابات الأليكسيثيميا وانخفاض مستوى تقدير الذات لديهم، مما يعني انخفاضاً إضافياً في مستوى أداء الطالب ويضيف عبئاً إضافياً على الأسرة،

ونتيجة لذلك، يرتبط الأليكسيثيميا بمجموعة كاملة من الأمراض النفسية المصاحبة. وهذا يمكن أن يفسر سبب إشارة الأبحاث إلى أن الأليكسيثيميا تعمل كمحفز للعديد من الشكاوى الجسدية والسلوكيات غير التكيفية ومشاكل العلاقات الاجتماعية والاضطرابات النفسية، القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية، واضطراب الهلع، واضطراب الوسواس القهري (Berger et al., 2014; Carpenter & Chung, 2011).

أظهرت الدراسات أن معدلات الإصابة بالأليكسيثيميا تتراوح بين 2-12.8% في عينات المجتمع (Franz et al., 2008; Joukamaa et al., 2003;; & Bogaerts, Meganck, Desmet, Vanheule, 2007) مقارنة بـ 17.6-38% في عينات الطب النفسي (Müller et al., 2003; Vanheule et al., 2007). نظراً لارتفاع معدل انتشار اللالكسيثيميا، من المهم فهم العوامل المساهمة والعواقب والمسببات للالكسيثيميا، بالإضافة إلى التدخلات التي يمكن

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

أن تساعد في تقليل مستويات اللاليكسيثيميا في كل من المجتمع والمجموعات النفسية.

واظهرت نتائج البحوث التي اجريت على اللاليكسيثيميا مثل دراسة Davies, (2018) توصلت لوجود علاقة بين الأليكسيثيميا والإدراك الانفعالي وسلوك التحدي لدى ذوي صعوبات التعلم، ودراسة (Doikou-Avolidou, 2019) ان هناك علاقة ارتباطية إحصائية بين الأليكسيثيميا والخبرات التربوية على ضبط سلوكيات التحدي. ودراسة أحمد مغيران غازي المطيري، (2021). هدفت إلى وجود علاقة الارتباطية بين المشكلات السلوكية واضطراب الأليكسيثيميا لذوي صعوبات التعلم، ودراسة محمد بن يحيى الهزاري، (2022) هدفت إلى وجود علاقة بين الأليكسيثيميا والسلوك العدواني ودراسة صلاح الدين الضامن (2023). توصلت الى فاعلية برنامج إرشادي قائم على أسلوب السيكودراما وبيان أثره على الأليكسيثيميا وتقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم.

ويستخدم العلاج بالقبول والالتزام ويركز ACT على الهدف الأساسي المتمثل في زيادة المرونة النفسية، والقدرة على "إما التغيير أو الاستمرار عندما يخدم ذلك أهدافاً ذات قيمة" (Hayes et al., 2012 , 5).
تم استخدام ACT في مجموعة متنوعة من السكان وأظهر فعاليته مع الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات والأليكسيثيميا، والقلق، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، والألم، واضطرابات تعاطي المخدرات، والعديد من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية من بين العديد من الحالات الأخرى. (Smout, (F. M., et al., 2012).

هذا ما اثبتته الدراسات السابقة في أهمية العلاج بالقبول والالتزام في استخدام التدريب (ACT) كتدخلات نفسية فعالة لتحسين التنظيم العاطفي (Ruiz et al., 2018) كما ثبت فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية وتحسين بعض

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

المتغيرات النفسية مثل الصمود النفسي كما في دراسة (أسماء لطفي، 2020)، والأمن النفسي كما في دراسة (أسماء الزهيري، 2019)، والمرونة النفسية كما في دراسة (آية أحمد، 2020)، ومفهوم الذات كما في دراسة (رأفت أحمد، 2020) وعلى الرغم من أهمية الآثار المترتبة على اضطراب الأليكسيثيميا وانخفاض تقدير الذات في سلوكيات الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد، إلا أنه - في حدود ما تم الاطلاع عليه - لا توجد بحوث عربية فضلاً عن قلة البحوث الأجنبية التي تناولت انخفاض اضطراب الأليكسيثيميا ومستوى تقدير الذات لدى الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد من خلال برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام، وهذا ما حدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على تقدير الذات لدى اضطراب التعلم المحدد؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

- 1- ما مدى انخفاض اضطراب الأليكسيثيميا لدى الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد من خلال البرنامج التدريبي؟
- 2- ما مدى تحسين مستوى تقدير الذات لدى الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد من خلال البرنامج التدريبي؟
- 4- ما مدى استمرار انخفاض اضطراب الأليكسيثيميا لدى الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
- 5- ما مدى استمرار تحسن مستوى تقدير الذات لدى طلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

أهداف البحث:

هدف البحث إلى:

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

- اختبار فاعلية البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى اضطراب التعلم المحدد.
- الكشف عن مدي استمرارية فعالية البرنامج التدريبي بعد الانتهاء منه وبعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- تكمن الأهمية النظرية في طبيعة متغيرات البحث المتمثلة في العلاج بالقبول والالتزام، والأليكسيثيميا، وتقدير الذات، لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد.
- يعد العلاج بالقبول والالتزام مدخل ارشادي حديث ثبت فعاليته في العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية الا انه في حدود اطلاع الباحثان
- لم يستخدم في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على تقدير الذات لدى اضطراب التعلم المحدد.
- ندرة البحوث - في حدود ما تم الاطلاع عليه الباحثان - التي تناولت برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى اضطراب التعلم المحدد.

الأهمية التطبيقية:

- المساعدة في التعرف على العوامل المسببة لاضطراب الأليكسيثيميا وانخفاض تقدير الذات لدى اضطراب التعلم المحدد والحد منها بقدر الامكان، مما يزيد من الاستقرار والراحة النفسية لديهم والقائمين على رعايتهم.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

- تفيد نتائج البحث في جذب انتباه الباحثين للاستفادة من البرنامج التدريبي في خفض اضطراب الأليكسيثيميا ورفع مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد، مما يخفف من الضغوط على المعلمين داخل غرف المصادر وأولياء الأمور.
- يعد هذا البحث استجابة لمناشدات معلمي وأولياء أمور ذوي اضطراب التعلم المحدد للبحث عن حلول لمشكلة الأليكسيثيميا، أسبابها، وما يترتب عليها من انخفاض تقدير الذات، والتي تتسبب في العديد من المشكلات النفسية لدى أبنائهم، وتزيد من معاناتهم خلال عملية التعلم بالمدارس.
- كما يمكن الاستفادة بما يقدمه البحث من برنامج ونتائج وتوصيات تفيد متخذي القرار في مساعدة الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين تقدير الذات لديهم مما يخفف من مشكلات التعلم لديهم.

محددات البحث:

- يتحدد مجال البحث الحالي بالمحددات التالية:
- **محددات منهجية:** تم استخدام المنهج التجريبي القائم على التصميم الاحادي لتحقيق الهدف من البحث الحالي.
- **محددات مكانية:** حيث تم تنفيذ البرنامج في غرفة مصادر التعلم للملتحقين بغرفة مصادر التعلم بمدرستين جمال عبد الناصر للثانوية بنات في دار السلام والثانوية بنات بالمعادي.
- **محددات زمنية:** حيث تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول والثاني للعام الدراسي 2023-2024، وأستمر تقديم الجلسات البرنامج التدريبي

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

لمدة عام دراسي كامل بواقع (23) جلسة بمعدل (1) جلسة اسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة من (30-45) دقيقة. وتم إجراء القياس التتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

- **محددات بشرية:** تضمنت عينة البحث الأساسية من (196) طالبات صعوبات التعلم بمحافظة القاهرة والجيزة وبلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (11) طالبة.

مصطلحات البحث الإجرائية:

1- البرنامج التدريبي

يعرف الباحثان البرنامج التدريبي إجرائياً: بأنه برنامج مقدم للطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد، تم تصميمه وتخطيطه في ضوء الأسس العلمية، ويستند على إمدادهن بمجموعة من المعلومات والمعارف المتنوعة عن مشكلات (الأليكسيثيميا - تقدير الذات)، أسبابها، مظاهرها، طرق علاجها، كما يعتمد أيضاً على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التي تستند على العلاج بالقبول والالتزام (القبول - الفصل المعرفي - التواصل مع اللحظة الحالية - الذات كسياق - القيم - الالتزام) بهدف تحسين مستوى الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد.

2- اضطراب التعلم المحدد Specific Learning Disorder

وفقاً للدليل التشخيصي الإحصائي الخامس (DSM-5)، يعتبر اضطراب التعلم المحدد فئة تشخيصية تشير إلى وجود صعوبات في اكتساب واستخدام المهارات الأكاديمية الأساسية رغم وجود التدريب الأمثل والفرص التعليمية. يتم تشخيصه بناءً على معايير تشمل أداء الفرد في مجالات القراءة، الكتابة، أو الرياضيات دون المستوى المتوقع للعمر والذكاء. يجب أن تظهر الصعوبات بشكل متكرر في الأداء الأكاديمي، ويجب استبعاد أي عوامل أخرى قد تكون سبباً

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

للسعوبات الأكاديمية، مثل العوامل العضوية أو البيئية (American Psychiatric Association, 2013).
ويتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالبات في مقياس صعوبات التعلم المستخدم في الدراسة.

3-العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and commitment therapy

هو أحد نماذج الموجة الثالثة للعلاج المعرفي السلوكي الحديث، والذي يقوم على زيادة المرونة النفسية، والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية وردود الفعل النفسية التي تنتجها، وكأنسان واعي تمامًا، وتعتمد على المواقف للاستمرار فيه، أو تغيير السلوك من أجل أغراض ذات قيمة، ويعتمد على ست فنيات أساسية هي: القبول، الفصل المعرفي، عيش الحاضر، الذات في سياق القيم الذاتية، والالتزام (Hayes, S., Strosahl, K. D., & Wilson, K. (2012). G.

4-الأليكسيثيميا Alexithymia

تعد الأليكسيثيميا هي بناء نفسي يشير إلى صعوبة أو عدم القدرة تحديد ووصف مشاعر الفرد (Rieffe et al., 2006; Sifneos, 1973; Sifneos, 1996)
التعريف الإجرائي: ويرى الباحثان أن الأليكسيثيميا هي مصطلح يستخدم لوصف مظاهر القصور في قدرة الشخص على الانتباه إلى مشاعره وانفعالاته وكيف يدركها ويعبر عنها.
ويتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالبات في مقياس الأليكسيثيميا المستخدم في الدراسة.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

5- تقدير الذات Self-Esteem

تقدير الذات هو الإدراك الشخصي والتصور الفردي للشخصية والهوية الخاصة بك. إنه الطريقة التي ترى بها نفسك وكيف تفهم من هو الشخص الذي تكونه وماذا تشمل هويتك الشخصية. يتأثر تقدير الذات بعدة عوامل، منها التجارب الشخصية، والتفاعلات الاجتماعية، والقيم والمعتقدات الشخصية، والتطلعات المهنية والشخصية Musetti, A., Eboli, G., Cavallini, F., & Corsano, P. 2019).

التعريف الإجرائي ويرى الباحثان ان تقدير الذات هو استجابة الفرد لمثيرات حبه لذاته، وتقييمه لها إيجاباً وسلباً، وكذلك استجابته لما يدور حوله من آراء مجتمعية، وكيفية تعامله مع هذه الانفعالات، وقدرته على التعبير عن مشاعره. ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالبات في مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: اضطراب التعلم المحدد

اضطراب صعوبات التعلم المحدد (SLD) هو اضطراب يؤثر على القدرة على التعلم واستخدام المهارات الأكاديمية بفعالية، ويظهر بوضوح في المجالات مثل القراءة، الكتابة، والرياضيات. يتم تشخيص هذا الاضطراب عندما يكون هناك اختلال ملحوظ في تلك المهارات مقارنةً بالأفراد في نفس الفئة العمرية والتعليمية، وذلك دون أن يكون السبب هو عوامل أخرى مثل نقص الرؤية أو السمع أو صعوبات التعلم العامة (Sivrikaya, Karabulut, & Uçar, 2023).

الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب يظهرون أداءً دون المتوقع في المجالات المعنية، حتى وإن كان لديهم ذكاءً طبيعياً وتمتلك الفرص التعليمية

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

الكافية. يمكن أن تتضمن هذه الصعوبات فهم النصوص، أو استخدام الرموز الرياضية، أو تذكر المعلومات الأساسية (Pfeifer, Cordero, & Stanton, 2023).

يلاحظ أن هناك تفاوتًا كبيرًا بين الأفراد المصابين بهذا الاضطراب، حيث لا يعاني الجميع من نفس الصعوبات أو بنفس الدرجة. يتم تشخيص هذا الاضطراب عادةً في مرحلة التعليم الأولي، وتستمر تأثيراته في مراحل التعليم اللاحقة (Pfeifer, Cordero, & Stanton, 2023).

وتوصلت دراسة أمال خلاف، وعبد الله عينو. (2023) أهم النتائج فاعلية اللوحة الضوئية في تشخيص صعوبات تعلم القراءة، ووجود فروق في مظاهر صعوبات تعلم القراءة تعزى لمتغير الجنس.

المحكات التي تستخدم في تحديد ذوي صعوبات التعلم المحدد:

- محك التباين أو التباعد
 - محك الاسبعاد
 - محك التربية الخاصة
 - محك صعوبات النضج
 - محك العلامات النيورولوجية (المحك الطبي)
 - محك الاستجابة للتدخل
- (أسامة فاروق مصطفى، 2024، 172 - 176).

سمات ذوي اضطراب التعلم المحدد:

أفراد ذوي اضطراب التعلم المحدد قد يظهرون بعض السمات المشتركة المرتبطة بتحدياتهم الأكاديمية، ويتعين إجراء تقييم شامل لتحديد ما إذا كانوا يعانون

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

من اضطراب تعلم ومدى تأثيره على مختلف المجالات. إليك بعض السمات التي قد تظهر:

1. صعوبات في مجال القراءة (اضطراب قراءة):

- تأخر في تطوير مهارات القراءة.
- صعوبة في التمييز بين الحروف والكلمات.
- قراءة بطيئة ومعوقة.
- صعوبة في فهم المفردات.

2. صعوبات في مجال الكتابة (اضطراب كتابة):

- صعوبات في ترتيب وتنظيم الأفكار.
- قدرة محدودة على التعبير بوضوح كتابياً.
- أخطاء إملائية ونحوية متكررة

Georgan, W. C., Archibald, L. M., & Hogan, T. P.
(2023).

3. صعوبات في مجال الرياضيات (اضطراب رياضيات):

- صعوبة في فهم المفاهيم الرياضية.
- تحديات في أداء العمليات الحسابية الأساسية.
- صعوبة في استخدام الرموز الرياضية.

واوضحت دراسة ابراهيم بيومي، سناء عبد الرحمن (2023) فاعلية البرنامج باستخدام الأنشطة الفنية في الدراسة في تنمية المفاهيم الرياضية. بينما توصلت دراسة ليلي محمد ضمرة. (2023). وأظهرت النتيجة أن المشكلات التي واجهت معلمي الطلاب ذوي صعوبات التعلم في الرياضيات في مديريات عمان خلال جائحة كورونا كانت عالية بشكل عام. واوضحت نتائج دراسة محمد فرادي.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

(2023) بوجود صعوبات تعلم أكاديمية وصعوبات تعلم سلوكية وصعوبات تعلم إدراكية حركية في مادة الرياضيات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

4. انخراط عالي في المجالات الأخرى:

يمكن أن يظهر ذوو اضطراب التعلم المحدد انخراطاً عالياً في المهارات والمجالات الأخرى خارج المجالات التي يعانون فيها. اوضحت دراسة عادل السعيد إبراهيم البناء، وحسن زكريا السيد النجار. (2023) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الاجتماعية الانفعالية بين التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم لصالح التلاميذ العاديين.

بينت نتائج دراسة، عيسى فلاح حسن الظفيري، وعماد عبد الرحيم عبد الله الزغول (2020) إلى وجود مستوى متوسط من الوحدة النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الوحدة النفسية والذكاء الوجداني، ومن ناحية أخرى، وتبين كذلك إمكانية التنبؤ بالذكاء الوجداني من خلال الوحدة النفسية.

5. صعوبات في العمليات الذهنية:

قد يواجهون صعوبات في التفكير اللفظي والتحليل الذهني. تبينت نتائج دراسة رمانة عيسى (2018) فعالية العمليات العقلية، لتشخيص حالات صعوبات تعلم الرياضيات. توصلت نتائج دراسة عبد الناصر فايز محمود أحمد (2019) إلى أن الاستراتيجيات المقترحة للحساب الذهني أسهمت في زيادة التحصيل وتنمية التفكير المرن للمجموعتين التجريبيتين. وتوصلت دراسة أسامة فاروق مصطفى (2012) إلى فعالية برنامج لزيادة كفاءة وفاعلية كلا من الانتباه والإدراك من خلال ممارسة أنشطة معرفية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المرحلة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

الابتدائية.

6. تأثير على التقدير الذاتي:

قد يعانون من انخفاض تقدير الذات بسبب الصعوبات المتكررة في الأداء الأكاديمي (Abecassis, S., Magen, H., & Weintraub, N., 2023). أوضحت نتائج دراسة Alkhasawneh, T.; S Al-Shaar, A.; Khasawneh, M.; and Darawsheh, S. (2022) أن مستوى تقدير الذات كان متوسطاً لدى طلاب صعوبات التعلم المحدد. كما كانت هناك اختلافات ظاهرة وملحوظة في مستويات تقدير الذات بسبب تأثير الجنس، حيث جاءت الاختلافات لصالح الذكور.

وتوصلت نتائج دراسة سحر السيد الأحمدي. (2014) الى فاعلية البرنامج في تحسين الذكاء الوجداني لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم. بينت نتائج دراسة رمانة عيسى، وخالد بن عيسى. (2017) فاعالية بعض الاختبارات العقلية المختارة للتطبيق، لتشخيص حالات صعوبات تعلم الرياضيات، وخلصت الدراسة إلى قدرة هذه المقاييس على تشخيص أهم الصعوبات التي يواجهها التلاميذ، وذات علاقة بالاضطراب الذي يمس إحدى العمليات العقلية. أوضحت نتائج دراسة نادية محمد التازي. (2023) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين من بعد تقبل الطفل، وبعد تقبل الخصائص الشخصية والدرجة الكلية لمقياس التقبل، وبين مقياس الشعور بالوحدة النفسية، في حين لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من بعد تقبل الصعوبات، وبعد تقبل الخصائص المعرفية، وبين الشعور بالوحدة النفسية.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

العلاج بالقبول والالتزام:

تعرفه (أمال الفقي، 2016، 107) العلاج بالقبول والالتزام بأنه علاج إجرائي يقوم على استخدام الأمثلة والخبرات الراهنة للحالات، ويعتمد على تفعيل أساليب المواجهة والتقبل للخبرات والأفكار والاعتقادات الخاطئة، والتصرف الالزامي بما تم انجازه في المراحل العلاجية السابقة في ضوء قيمة واهتماماته. كما يعرفه (Wahyuni et al., 2019, 92) بأنه مدخل ونهج سياقي ووظيفي يستند على نظرية الاطار السياقي التي ترى المعاناة الانسانية ناشئة عن عدم المرونة النفسية (الجمود النفسي) والتي تعززها عمليات الدمج المعرفي والتجنب الخبراتي في سياق العلاقة العلاجية، ويسعى هذا المدخل العلاجي الى زيادة المرونة النفسية من خلال العمليات الست الاتية: القبول، الفصل المعرفي، التواصل مع اللحظة الحالية، الذات كسياق، القيم، وبناء وتوسيع أنماط من العمل الملتمزم الذي يخدم تلك القيم.

الاختصارات للعلاج بالقبول والالتزام (ACT) يشير حرف (A) الى قبول الأفكار والمشاعر كما هي كخطوة لمواجهة التحديات المرتبطة بتقليل أو تعديل التأثيرات المعرفية أو الانفعالية. حرف (C) تشير الى لاختبار الاتجاهات المستقبلية التي تتفق مع أهداف الشخص وقيمة. (T) تعنى الالتزام باتخاذ بخطوات وأفعال تحقق أهداف الشخص في إطار القيم والعلاج بالقبول والالتزام

يعد ACT هو تدخل نفسي قائم على التجربة ويظهر نتائج واعدة في علاج العديد من اضطرابات الصحة العقلية للبالغين. يستهدف ACT وظيفة التجارب الداخلية ويعزز تغيير السلوك في خدمة زيادة نوعية حياة الأفراد (Hayes et al., 2006). في حين تركز علاجات العلاج السلوكي المعرفي التقليدية على التحكم في الأفكار والعواطف أو تنظيمها، فإن العلاج بالقبول

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

والالتزام يشجع الأفراد على قبول الأحداث الخاصة والتصرف بطرق تتفق مع القيم المختارة (Bowden & Bowden, 2012).

العلاج بالقبول والالتزام ACT ليس علاجًا سلوكيًا تقليديًا، كما أنه ليس علاجًا معرفيًا كلاسيكيًا. إنه علاج سلوكي يعتمد على فلسفة العلوم والنظرية الأساسية لوظائف اللغة والإدراك ونظرية علم النفس المرضي وتغيير السلوك ومجموعة أساسية من العمليات التي يمكن من خلالها تطوير بروتوكولات العلاج (Joanna Jeanette Mendoza, 2016).

أهداف العلاج بالقبول والالتزام:

- تدريب العميل من خلال البرنامج العلاجي على قدرة اتخاذ القرار وذلك في ضوء منظومة القيم التي يتبناها.
- يهدف الى تشجيع العميل على الاستجابة للمواقف البناءة وقبول الأحداث المعرفية ذات الصعوبة وما يقابلها من المشاعر بدل من استبدالها.
- تبصير العميل بمعايشة اللحظة الراهنة وتعامله معها بفاعلية، مع التأكيد بضرورة تجنب الأفكار والمعتقدات التي تقسد عليه معايشة تلك اللحظة.
- الهدف العلاجي الرئيسي لـ ACT هو زيادة المرونة النفسية، والتي تتضمن عدة مكونات، بما في ذلك القبول، وتفكيك الإدراك، والذات كسياق، واليقظة.

- تساعد المهارات العلاج بالقبول والالتزام الأفراد على قبول الأحداث العقلية ومراقبتها بدلاً من تجنبها وقمعها (Levin et al., 2012).
- وأوضحت دراسة فاطمة الزهراء (2023) الى أهمية العلاج بالقبول والالتزام في تعديل استراتيجيات ضبط الفكر وخفض اضطراب الوسواس القهري لدى طلاب الدراسات العليا. بينما توصلت دراسة صالح فؤاد (2021) الى فاعلية البرنامج

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

العلاجي القائم على القبول والالتزام في تحسين السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد. وأوضحت نتائج دراسة عزة حسن (2022) الى فاعلية البرنامج القائم على القبول والالتزام في خفض الالكسيثيميا وأثرة في تحسين صورة الجسم لدى المراهقين المكفوفين.

الافتراضات التي يعتمد عليها العلاج بالقبول والالتزام:

-أن الأفكار والإنفعالات واجترار الذكريات الصادمة يمكن مراقبتها دون تدخل في تفاصيلها.

-قبول الأفكار والمشاعر يساهم في تخفيف الآلم الانفعالي، حيث ان العلاج بالقبول والالتزام يعمل على قبول الانفعالات وليس تغييرها.

-تساعد ممارسة التعقل في عملية القبول.

-الجوهر الذاتي جزء من الذات الحقيقية ينفصل عن أفكارك وسلوكياتك.

-من الضروري تحديد القيم ثم القيام بالاعمال التي تتسق مع هذه القيم

(شيل، 2019، 81).

كما ثبت فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية وتحسين بعض المتغيرات النفسية مثل الصمود النفسي كما في دراسة (أسماء لطفي، 2020)، والأمن النفسي كما في دراسة (أسماء الزهيري، 2019)، والمرونة النفسية كما في دراسة (أية أحمد، 2020)، ومفهوم الذات كما في دراسة (رأفات أحمد، 2020)

فنيات العلاج بالقبول والالتزام:

فقد ذكر هائيس (Hayes et al., 2006) أن العلاج بالقبول والالتزام ACT يعتمد التدخل على ست عمليات أساسية للفعل لمساعدة العملاء على تحسين المرونة النفسية وهي القبول (بديل للتجنب التجريبي)، الفصل المعرفي

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

(الذي يحاول تغيير الوظائف غير المرغوب فيها للأفكار والأحداث الخاصة الأخرى)، الوجود في الحاضر (الهدف هو جعل العملاء يجربون العالم بشكل مباشر أكثر بحيث يكون سلوكهم أكثر مرونة وبالتالي تكون أفعالهم أكثر اتساقًا مع القيم التي يحملونها)، الذات كسياق (الذات كسياق مهمة جزئيًا بسبب وجهة النظر هذه، يمكن للمرء أن يكون على دراية بالتدفق الخاص به التجارب دون الارتباط بها أو الاستثمار في ما يحدث من تجارب: وبالتالي، يتم تعزيز الدمج والقبول)، والقيم (وهي صفات مختارة للفعل الهادف الذي لا يمكن الحصول عليه أبدًا كموضوع ولكن يمكن أن يكون فوريًا)، والعمل الملزم.

1-القبول Acceptance

تتضمن تجنب محاولة حجب الأفكار والمشاعر وتقبلها كما هي سواء كانت سارة أو غير سارة، ويجب على الفرد ان يحدد الأمور الخارجة عن سيطرته ويتقبلها كما هي دون التأثير على محتواها، لأن تغييرها يتسبب في تحفيز انفعالات سلبية، يطلق على القبول أحيانًا الرغبة لأنه يتطلب للشخص أن يكون محبًا للخبرات (أى السماح للخبرات بالحدوث) (Livheim, F., et al., 2015)

2-الفصل المعرفي Cognitive Diffusion

يتضمن تكرار كلمة معينة حتى يفقد محتواها الانفعالي وعدم اهتمامه بها، ويؤدي الفصل المعرفي الى تقليل مصداقية فكرة معينة أو التخلص من الانتماء العاطفي لها. فهدف الفصل المعرفي ليس تغيير العلاقات نفسها، بل تغيير طريقة اتصال الفرد بها (Hayes, S. et al., 2012).

3- الوجود في الحاضر: Being Present

تشجع هذه الفنية على عملية الوعي وليس التفكير في الماضي

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

والمستقبل، وتهتم بالوقت الحاضر وكيف نستثمر الفرص المتاحة الآن، والهدف هو جعل العميل أكثر مرونة وأن يكون مدرك وواعي بما يفكر فيه للأحداث الحالية من خلال المشاعر والأفكار والأحاسيس. والهدف هو جعل العملاء يجربون العالم بشكل مباشر أكثر بحيث يكون سلوكهم أكثر مرونة وبالتالي تكون أفعالهم أكثر اتساقاً مع القيم التي يحملونها (Hayes, S. et al., 2012).

4- الذات كسياق: Self as Context

أى ينظر للذات كسياق وهي القدرة على رؤية الذات من منظور (أنا/هنا/الآن) وهنا العميل يعد مراقباً لذاته ويختبر أفكاره ومشاعره ومعتقداته عن نفسه كمراقب بدلاً من أن يتم تحديدها من خلال الخبرات. فان الذات كسياق هي جزء من الذات التي تقوم بالانتباه. في القبول والالتزام يمكن أن يساعد الذات كسياق على التحرر المعنوي والقبول لأنه عندما ندرك مفهوم الذات الملاحظة يمكننا أن نتعلم كيف نشاهد ونقبل مشاعرنا وأفكارنا ببساطة. (Smith, P. et al., 2019).

5- القيم Values

القيم هي المبادئ التوجيهية التي توجهنا في سلوكنا وفعالنا، وتعرف القيم بأنها صفات مختارة لأفعال هادفة لا يمكن الحصول عليها كشيء مادي، لكن يمكن إنشاء مثل لها لحظة بلحظة، ويختار الفرد بناء على قيمة وليس قيم الآخرين. وحدد Harris, R. (2009) خمس نقاط أساسية حول القيم في نموذج ACT

- 1- القيم موجودة في الحاضر ونعيش وفقاً لها الآن.
- 2- لا تحتاج إلى تبرير فهي فردية تعكس ما يهم كل شخص.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

- 3- قد تحتاج الى تحديد الاولويات، حيث قد تكون بعض القيم أكثر أهمية من غيرها في مرحلة معينة من الحياة.
- 4- يجب التعامل مع القيم بلا ضغط فعندما يتم التعامل مع القيم بطريقة قاسية قد تبدأ في الشعور بالتقييد.
- 5- يتم اختيار القيم بحرية، فنحن نختار قيمنا لانها تهمنا.

6- الالتزام Committed

هو اختيار أنماط من السلوكيات الفعالة والمرتبطة بالقيم المختارة للفرد وهو هنا يشبه العلاج السلوكي التقليدي، ويشجع ACT تطوير أنماط أكبر وأكثر شمولاً للعمل الفعال المرتبط بالقيم المختارة. وبالتالي، يركز ACT على زيادة المرونة النفسية في خدمة تحقيق قيم الحياة الأساسية من خلال القبول والوعي كمكونات رئيسية لـ ACT (Wilson et al., 2011)، وتقنيات الالتزام والتنشيط السلوكي (Smith et al., 2019).

وأدت برامج التدريب القائمة على اليقظة الذهنية، باعتبارها مكونات رئيسية لـ ACT، إلى تقليل الخوف من العواطف وقمع الغضب (Robins et al., 2012) بالإضافة إلى تحسين نوعية الحياة وتقليل الرغبة في الطلاق لدى المتزوجين حديثاً (Keshavarz Afshare, et al., 2020). تم تكرار هذه النتائج بواسطة (Khakbaz et al. 2014)، مما يشير أيضاً إلى أن قانون ACT له تأثير مفيد على عمليات التنظيم العاطفي في إيران (Livheim, F., et al., 2015).

ويتضح من العرض السابق للعلاج بالقبول والالتزام من مؤشرات ومبادئ وأهدافه وفنياته، أن هذا المدخل العلاجي يقدم مؤشرات محتملة لتعدي استراتيجيات ضبط الافكار، واستبدال الافكار اللاتكيفية بأفكار تكيفية التي تكون

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

سبب للتوتر والقلق والضيق وذلك من خلال التعبير عن العواطف والمشاعر والأفكار من خلال الأليكسيثيميا.

توصلت نتائج دراسة بشرى إسماعيل أحمد أرنوط. (2018) ان البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام، له فعالية في خفض أعراض التمر الوظيفي. وبينت نتائج دراسة سعاد كامل قرني سيد. (2019) عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، كما لم تختلف فعالية البرنامج العلاجي باختلاف الجنس. وظهرت نتائج دراسة محمد شعبان أحمد محمد. (2020) فاعلية البرنامج العلاجي القائم على فنيات واستراتيجيات العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الشعور بالتماسك لدى امهات اطفال اضطراب طيف التوحد. بينت نتائج دراسة الفنجري، وآخرون (2020) عن فعالية برنامج قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض الشعور بقلق الموت وتحسين مؤشرات جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب الأوتيزم. وتوصلت نتائج دراسة تركي بن سالم أحمد الشريف. (2020). إلى التعرف على فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب لدى كبار السن.

وتوصل الباحثان الى ان العلاج بالقبول والالتزام يستند الى قبول الواقع كما هو رغم صعوبة وقسوة رغم الظروف والازمات القاسية يجب ان نتقبلها كما هي، ثم نعيش الواقع في اللحظة الحاضرة، فالماضي لم يعد ولا نستطيع تغييره، والمستقبل ليس بعيد، لكن نعيش اللحظة الحاضرة بتغيير السلوكيات السلبية الى سلوكيات ايجابية ونلتزم بالتغيير ويكون ذلك من خلال النظر للأفكار بدلا من معاشة الأفكار، وملاحظة الأفكار بدلا من الوقوع في الأفكار، ورؤية الأفكار كما هي وليس كما يبدو لي انها كذلك ونشجع الشخص على ممارسة المزيد من المرونة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

النفسية، بالاعتماد على القيم الشخصية التي تؤدي إلى اتخاذ اجراءات ذات معنى في حياة وتحقق ذاته.

العلاج بالقبول والالتزام (ACT) هو نهج في ميدان النفس السريري يُستخدم لمعالجة مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية والعاطفية، ويمكن أن يكون فعالاً للأفراد الذين يعانون من صعوبات التعلم. يستند هذا العلاج إلى تفهم عميق لمجموعة من المفاهيم والتقنيات التي تهدف إلى تعزيز القبول الذاتي وتعزيز الالتزام بعملية التغيير.

فيما يلي بعض الجوانب الرئيسية للعلاج بالقبول والالتزام وكيف يمكن تطبيقها

على الأفراد الذين يعانون من صعوبات التعلم:

1. القبول: (Acceptance)

- تشجيع الأفراد على قبول حقيقة صعوباتهم في التعلم بدون الشعور بالعار أو النقص.
- تعزيز الفهم لدى الأفراد بأن صعوباتهم لا تُعرّف هويتهم وأنها يمكن التعامل معها بشكل إيجابي.

2. الالتزام: (Commitment)

- مساعدة الأفراد في تحديد أهدافهم وفهم أهمية التعلم بالنسبة لهم.
- تشجيعهم على وضع خطوات عملية لتحقيق هذه الأهداف وتطوير التحفيز لتحقيق تغيير إيجابي.

3. التحفيز: (Motivation)

- تعزيز الدافع لدى الأفراد لتحسين أدائهم وتعلمهم.
- تشجيع الاستقلالية وتحفيز التفكير الإيجابي.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

4. التعامل مع الأفكار السلبية: (Cognitive Diffusion)

- مساعدة الأفراد على التعرف على الأفكار السلبية والتحفيز والتعامل معها بشكل صحيح.

- تعزيز الابتعاد عن الانغماس في الأفكار السلبية والنظر فيها بشكل أكثر وضوحًا ومرونة.

5. العمل والتحفيز نحو الأفعال: (Committed Action)

- تركيز على الإجراءات اليومية التي يمكن أن تسهم في تحقيق الأهداف والقيم الشخصية.

6. التحفيز للتغيير: (Behavioral Activation)

- مساعدة الأفراد على التحرك نحو التحسين بالمشاركة في أنشطة تعليمية إيجابية.

7. التعامل مع التوتر: (Stress Tolerance)

- تعليم استراتيجيات التعامل مع التوتر والقلق الناشئ نتيجة لصعوبات التعلم.

8. التحفيز للمرونة: (Resilience)

- تشجيع تطوير القوة النفسية والمرونة في مواجهة التحديات والصعوبات.

9. العمل الفعال والتحفيز للتغيير: (Committed Action)

- تركيز على التحفيز لاتخاذ الخطوات العملية الضرورية لتحقيق التحديات والأهداف.

باستخدام هذه الجوانب، يمكن للعلاج بالقبول والالتزام أن يكون ذا فائدة كبيرة للأفراد ذوي صعوبات التعلم المحدد، حيث يساعدهم على فهم وقبول تلك الصعوبات والتحفيز نحو التغيير الإيجابي.

ويرى الباحثان أن تطبيق نهج القبول والالتزام (ACT) على الأفراد ذوي صعوبات التعلم المحدد يمثل وسيلة فعالة لتعزيز فهمهم للذات وتعزيز قدراتهم على التغلب على التحديات. يكون تنفيذ هذا النهج أمرًا حيويًا، ويجب أن يتم بواسطة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

محترفين في ميدان الصحة النفسية والتعليم الذين يمتلكون فهمًا عميقًا لتحديات هؤلاء الأفراد ولديهم القدرة على تخصيص العلاج وفقًا لاحتياجات كل شخص. توصل الباحثان بأن يتيح تكييف تقنيات وأدوات العلاج بالقبول والالتزام للأفراد ذوي صعوبات التعلم فرصة للتحكم في مدى فاعلية العلاج وفقًا لاحتياجاتهم ومستوى فهمهم. يمكن أن يكون هذا النهج ذا فائدة كبيرة في تعزيز التقبل الذاتي وتطوير استراتيجيات للتعامل مع التحديات التي يواجهونها في سياق التعلم وفي حياتهم اليومية.

وباستخدام نهج ACT ، يُشجع الأفراد ذوي صعوبات التعلم على:

- قبول حقيقة صعوباتهم بدون شعور بالعار أو النقص.
- فهم أن صعوباتهم لا تُعرّف هويتهم ويمكن التعامل معها بشكل إيجابي.
- تحديد أهداف شخصية وفهم أهمية التعلم في حياتهم.
- وضع خطوات عملية لتحقيق هذه الأهداف وتطوير التحفيز لتحقيق تغيير إيجابي.

بالتالي، يُظهر تطبيق هذا النهج الحساسية إلى احتياجات وتحديات الأفراد ذوي صعوبات التعلم، مما يساهم في خفض الأليكسيثيميا وتحسين مستوى مفهومهم للذات وتحسين مهاراتهم في التعامل مع البيئة التعليمية والحياة اليومية.

الأليكسيثيميا: Alexithymia

لا يقتصر مصطلح Alexithymia على نقص المفردات للتعبير عن المشاعر فحسب، بل إنه عجز في القدرة على تحديد ووصف المشاعر المحددة التي يمر بها المرء في أي وقت من الأوقات (Way et al., 2007). يمكن النظر إلى الأليكسيثيميا من خلال إطار الكفاءة العاطفية، والذي

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

يتضمن ثلاثة أبعاد: الفهم العاطفي، والتعبير العاطفي، والتنظيم العاطفي. لأن الألكسيثيميا هو ضعف في هذه القدرات، غالبًا ما يواجه الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا صعوبة في تنظيم عواطفهم والاستجابة للمحفزات العاطفية بطرق تكيفية. قد يكون لدى الأفراد الذين يعانون من ألكسيثيميا نطاق أكثر تقييدًا من التعبير العاطفي، بالإضافة إلى تجارب أكبر للمشاعر السلبية مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من الألكسيثيميا.

تظهر العديد من الدراسات أن الألكسيثيميا لها أيضًا علاقة إيجابية كبيرة مع الاضطرابات النفسية المتعددة. يميل الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا إلى تجربة عمليات نفسية أو سلوكية سلبية، مثل التعلم/الإرهاق الوظيفي، وزيادة عدم المرونة النفسية، وتقدير ذات منخفض، والعنف، واضطراب ما بعد الصدمة، وما إلى ذلك (Edwards & Lowe, 2021; Hemming et al., 2021; Ledermann et al., 2020).

معدلات انتشار الألكسيثيميا:

قامت العديد من الدراسات عبر مجموعة متنوعة من الثقافات بدراسة معدلات انتشار الألكسيثيميا، مع تقديرات تتراوح بين 13-18.8% وتختلف معدلات الألكسيثيميا بين المجتمع والسكان النفسيين. وبشكل أكثر تحديدًا، أظهرت الدراسات أن معدلات الإصابة بالألكسيثيميا تتراوح بين 2-12.8% في عينات المجتمع (Franz et al., 2008; Joukamaa et al., 2003; Vanheule, Meganck, Desmet, & Bogaerts, 2007) مقارنة بـ 17.6-38% في عينات الطب النفسي (Müller et al., 2003; Vanheule et al., 2007). لألكسيثيميا، والتي تُترجم حرفيًا على أنها "لا توجد كلمات للعواطف"، هي سمة تحت الإكلينيكية مع انتشار يقدر بـ 10% في عموم السكان

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الألكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

(Berthoz & Wessa, 2011).

مكونات الأليكسيثيميا:

تعد Alexithymia واحدة من أكثر الاستراتيجيات شيوعاً التي تهدف إلى إبقاء هذه المشاعر الشديدة والسلبية بعيداً وبعد مراجعة الأدبيات السابقة اتضح أن هناك اتفاق بين علماء علم النفس والصحة النفسية على بعض المكونات المميزة للأليكسيثيميا والتي يمكن الإشارة إليها من خلال الآتي: وتتميز بما يلي:

- (1) صعوبة في تحديد العواطف وتمييزها عن الأحاسيس الجسدية والتمييز بين الإدراك والعواطف (DIF) ؛ (2) صعوبة التعبير عن المشاعر للآخرين (DDF)، (3) الأسلوب المعرفي الحرفي والنفعي والموجه خارجياً (Bagby, R. (M.et al., 1994).

الأليكسيثيميا كآلية دفاع:

لقد تم الافتراض بأن ظهور " الأليكسيثيميا " يمكن اعتباره إحدى آليات الدفاع اللاواعية التي تهدف إلى تثبيط المشاعر الصعبة والمكثفة والسلبية الناتجة عن الأحداث (Chung, Di, & Wan, 2016; Meganck et al., 2013). فمنذ أن قدم التعريف الأسايس للأليكسيثيميا على يد Sifnéos & Nemiah وجد أنها ترتبط بنطاق واسع من الاضطرابات البدنية والنفسية، وينظر إلى الأليكسيثيميا الآن كتركيب نفسي وحالة اضطراب تتضمن أبعاداً معرفية وأبعاداً وجدانية تتوزع عليهما مظاهر قصور دالة يمكن ملاحظتها ورصدها وقياسها، تمثل اختلالاً وظيفياً جوهرياً في قدرة الشخص على تعرف وإدراك انفعالاته ومشاعره أو ترميزها، ولا تقتصر هذا المظاهر على الانفعالات والمشاعر الخاصة بالذات فقط

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

بل ترتبط بانفعالات ومشاعر الآخرين إذ عادة ما يعجز المصاب بالأليكسيثيميا عن تعرف وإدراك وتفهم مشاعر وانفعالات الآخرين أيضًا .

وتمثل الأليكسيثيميا وفقًا للتحليلات النظرية المعاصرة عجزًا أو قصورًا دالًا في العمليات المعرفية والوجدانية، وربما يفسر هذا الأمر كثيرًا من مظاهر الخلل في السلوك الاجتماعي لدى ذوي هذه الحالة (Teixeira, et al., 2018).

وتناولت دراسة سناء عبد الله محمود وآخرون (2023) إلي التحقق من فعالية برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام في خفض الأليكسيثيميا لدى عينة من المراهقين المكفوفين بمعهد النور للمكفوفين، حيث تكونت العينة من (10) طلاب امتدت أعمارهم بين (13-18) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (15.6) واستخدمت الباحثة مقياس تورنتو للأليكسيثيميا (البلادة الوجدانية) للمراهقين والراشدين (تعريب وتقنين علاء الدين كفاقي، فؤاد الدواش (2011)، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام (إعداد الباحثة) مكون من (28) جلسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب الطلاب في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس الأليكسيثيميا لدى أفراد العينة (في الأبعاد: صعوبة تحديد الأحاسيس- صعوبة وصف الأحاسيس- التفكير المتوجه للخارج)، مما يعنى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الأليكسيثيميا.

أسباب الأليكسيثيميا:

مسببات الأليكسيثيميا ليست راسخة في الأدبيات. ومع ذلك، هناك أدلة تشير إلى أن الأداء العصبي، والتعرض للأحداث الصادمة، وسوء معاملة الأطفال (بما في ذلك الإهمال العاطفي، والإهمال الجسدي، والإيذاء الجسدي، والاعتداء الجنسي) هي اعتبارات مسببة للمرض (Bermond, Bleys, & Stoffels, 2005; Frewen, Dozois, & Partridge, K, 2008).

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

العصبي، يحدث انخفاض في تنشيط مناطق محددة في الدماغ تشارك في هذا النشاط والتأثيرات التفاضلية لأنواع سوء معاملة الأطفال على الأليكسيثيميا. تشمل الأنواع المحددة من سوء معاملة الأطفال الإهمال العاطفي، والإهمال الجسدي، والإيذاء الجسدي، والاعتداء الجنسي، وكلها يمكن أن يكون لها آثار مهمة على تطور الأليكسيثيميا Zlotnick, C., Mattia, J. I., & Zimmerman, M. (2001) على الرغم من أن كل من الإهمال وسوء المعاملة.

توصلت نتائج دراسة Zlotnick, C., Mattia, J. I., & Zimmerman, M. (2001) الى اعتبارات مسببة مهمة للأليكسيثيميا، فإنها قد تعمل بشكل مختلف على النمو العاطفي للطفل. وتشير الدراسة إلى أن نوع سوء المعاملة يؤثر على النتائج العاطفية للطفل. على وجه التحديد، يؤدي شكل سوء المعاملة الذي يتعرض له الطفل إلى إعاقات محددة مرتبطة بالأليكسيثيميا. أظهرت نتائج دراسة الشيماء رياض زكي إبراهيم. (2019) وجد علاقة ارتباطية بين درجات من طلاب المرحلة الثانوية الفنية عينة الدراسة على مقياس الأليكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب. اوضحت نتائج دراسة، محمد بن يحيى الهزازي. (2022) عن وجود علاقة ارتباطية بين الأليكسيثيميا والسلوك العدوانى. توصلت نتائج دراسة بسيوني، وآخرون (2020) إلى وجود ارتباط بين الصداع التوترى ككل وجلد الذات ككل لدى عينة من طالبات الدراسات العليا.

الايكسيثيميا وعلاقتها باضطراب التعلم المحدد

الأليكسيثيميا لدى اضطراب التعلم المحدد: يتشابه اضطراب الأليكسيثيميا مع اضطراب التعلم المحدد نتيجة صعوبات التواصل الاجتماعي وأعراض القلق والاكتئاب، فنجد أن الأليكسيثيميا (صعوبات في تحديد ووصف المشاعر) هي سمة تشخيصية متورطة في مشاكل التواصل الاجتماعي والعاطفي والعقلي لدى

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

عامة الناس. يعاني العديد من الأفراد المصابين باضطراب التعلم المحدد من صعوبات كبيرة في التعبير عن مشاعرهم مثل ارتفاع القلق / الاكتئاب والأليكسيثيميا (Oakley BFM et al., 2022).

تناولت دراسة رحاب فايز يونس (2021) بناء وتجريب مقياس رباعي الأبعاد للأليكسيثيميا، والتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات. كما هدفت الدراسة إلى تجريب المقياس على عينة قصدية من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية بلغت (61) تلميذا وتلميذة، توصلت النتائج: إلى أن ذوي صعوبات التعلم يعانون درجة متوسطة من الأليكسيثيميا. كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين صعوبات التعلم الأكاديمية (القراءة والكتابة والحساب). وقد أوصت الدراسة بضرورة تقليل الضغوط الأسرية والمدرسية على ذوي صعوبات التعلم، وتقديم البرامج التدريبية الوقائية من الاضطرابات الاجتماعية والنفسية التي يعانيها ذوو صعوبات التعلم.

بينت نتائج دراسة (Doikou-Avolidou, 2019) عن أن ذوي صعوبات التعلم يطورون استراتيجيات مواجهة إيجابية وسلبية للتعامل مع صعوبات تعلمهم وإدراكات سلبية غالباً لسلوك واتجاه المعلمين نحو الطالب ذوي صعوبات التعلم، هناك علاقة ارتباطية إحصائية بين الأليكسيثيميا والخبرات التربوية على ضبط سلوكيات التحدي.

وتوصلت نتائج دراسة (Davies, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الأليكسيثيميا والإدراك الانفعالي وسلوك التحدي لدى ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة من (96) تلميذاً من ذوي صعوبات التعلم، وأسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الإدراك الانفعالي والأليكسيثيميا، هناك علاقة ارتباطية إحصائية بين الأليكسيثيميا وعدم القدرة على ضبط سلوكيات التحدي،

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الأليكسيثيميا لصالح الذكور.

ووضحت نتائج دراسة فاروق حمدي محمود محمد. (2020) إلى إعداد برنامج علاجي قائم على التعليم المتميز لتحسين الأداء القرائي وفهم المقروء وتقدير الذات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالصفوف الثلاثة الأخيرة من المرحلة الابتدائية.

بينما توصلت نتائج دراسة أحمد مغيران غازي المطيري. (2021). إلى وجود ارتباط قوى بين المشكلات السلوكية وأبعاد اضطراب الأليكسيثيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ووجود فروق على مقياس المشكلات السلوكية لصالح الذكور، ووجود فروق على مقياس اضطراب الأليكسيثيميا لصالح الذكور.

استراتيجيات خفض الأليكسيثيميا لدى اضطراب التعلم المحدد

1- تبني الشخص لرؤى الآخرين عبر عمليات التخيل "ويوجد عجز في التخيل لدى المصابين بالأليكسيثيميا بل يعجزون عن وضع أنفسهم مكان الآخرين، ويعبر عن ذلك بالقصور في مهارات اتخاذ منظور الآخر-Other Perspective taking .

2 - إدراك وفهم الحالات الانفعالية للآخرين بناء على الخطوة السابقة "ويوجد قصور جوهري في قدرات المصابين بالأليكسيثيميا في معرفة الحالات الانفعالية للآخرين بل وللذات أيضًا."

3 -مرحلة الفعل وتتضمن تأويل وتفسير الحالات الانفعالية للآخرين وتمثيل الحالات الوجدانية "ويعاني ذوو حالة الأليكسيثيميا من قصور جوهري في هذه القدرة."

4 -التمثل الانفعالي والتجاوب الانفعالي كأساس للسلوك الاجتماعي

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

الإيجابي "وإذا كان المصابون بالأليكسيثيميا يعانون من قصور في المراحل السابقة، يتعذر الوصول إلى التجاوب الوجداني بل يبدو عليهم عادة البلادة الانفعالية أو على الأقل الحياد الانفعالي التام بحيث لا يمكنك أن تعرف حالاتهم الوجدانية الحالية (Demers LA, & Koven, NS. 2015).

تقدير الذات:

تقدير الذات يعد أمرًا ذا أهمية كبيرة؛ حيث يعكس قيمة الشخصية والثقة بالنفس وحب الذات. إنه عامل أساسي يؤثر بشكل كبير على شخصية الطالب، سواء على مستوى وجوده وسلوكه أو على مستوى تفكيره وأدائه الدراسي (Pinquart, M., & Gerke, D. C., 2019).

تأثير تقدير الذات يتعلق ارتباطًا وثيقًا بالمعرفة والمعتقدات التي يحملها الطالب حول ذاته، سواء كانت إيجابية أو سلبية. لذا، فإن تقدير الذات الإيجابي أو السلبي يلعب دورًا كبيرًا في حاضر الطالب ومستقبله، ويؤثر على أدائه الدراسي وتفاعلاته الاجتماعية ونجاحه العام (Luo, M., & Hancock, J. T., 2020).

ومجالات تقدير الذات تشمل العلاقة مع الجسد، والعلاقة مع الآخرين، والعلاقة مع العمل والإنجازات. وأي تقدير غير صحيح للذات وقدرات الشخص يمكن أن يكون له تأثير سلبي على أدائه الدراسي وصحته النفسية. بالمقابل، التقدير الإيجابي للذات يمكن أن يكون محفزًا قويًا لتحسين الأداء وتحقيق النجاح (Robichaud, J. M., et al., 2022). توصلت نتائج دراسة ريم عابدين محمد العنزي وآخرون (2021). إلى وجود فروق في تقدير الذات بين ذوي صعوبات التعلم والعاديين لصالح العاديين، ووجود فروق بين العاديين في تقدير الذات وفقًا لمتغير الجنس، ووجود فروق في تقدير الذات بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وفقًا للصف الدراسي، ووجود فروق في تقدير الذات بين التلاميذ

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

ذوي صعوبات التعلم وفقاً للعلاقة مع الزملاء.

تشدد نظريات الذات على أهمية تحقيق الذات وقبول الذات. إن تقبل الشخص لذاته وثقته بنفسه وقدراته تعزز من قدرته على تحقيق الإنجازات. وعلى العكس من ذلك، إذا نظر الشخص لذاته بتقدير سلبي أو زائف، فقد يؤدي ذلك إلى تراجع في الأداء والتحصيل الدراسي. لذا يجب أن يكون تقدير الذات واقعياً ومتوازناً بعيداً عن التمييز والتضخيم أو التقليل (Coffey, J. K., & Warren, M. T. 2020). وتوصلت نتائج دراسة مروة عبد الحميد على (2018). الى فاعلية اثارالبرنامج لتنمية الذاكرة العاملة كمدخل لتنمية تقدير الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

تعريف مفهوم الذات:

يمكن أن يكون مفهوم الذات إيجابياً عندما يتمتع الفرد بثقة بنفسه ويشعر بالقبول والاحترام الذاتي. على الجانب الآخر، يمكن أن يكون سلبياً عندما يكون الشخص غير راضي عن نفسه ويعاني من انخفاض الثقة بالنفس (Batool, S., 2020).

تقدير الذات يعكس تقدير الفرد لذاته ويظهر في تصرفاته ومشاعره، ويتأثر تصور الطفل لنفسه أساساً بتقديره الشخصي، ويؤثر في كيفية تحقيق النجاحات في الحياة، فالأشخاص الذين لهم تقدير ذات مرتفع، يعتقدون أنهم ذوو قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالاهتمام والتقدير، كما أنهم يتقنون بصحة أفكارهم. Dale, L., 2019).

تقدير الذات هو اتجاه الفرد نحو ذاته من حيث ثقته بنفسه ومدى احترام الذات وتقديره لذاته المدرسية وكفاءته الشخصية إضافة تقديره لذاته في محيط العلاقات الاجتماعية والشخصية ومستوى تقدير الذات يشمل المشاعر والقيم التي

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

يحملها الفرد تجاه نفسه، سواء كانت إيجابية أو سلبية ., Corallo, F et al. (2023).

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

العوامل الثقافية: مثل التأثير السلبي للأنماط الاستبدادية في الأسرة والتربية القاسية في المدارس (Lohrasbi, S., et al. 2023).

العوامل الناشئة من الطفولة المبكرة: مثل التسلط المفرط من قبل الوالدين، والتنافس مع الإخوة، والضغط على الأطفال من خلال مقارنتهم بالآخرين، واستخدام العقوبات التخويفية أو الإفزاز بشكل مفرط (Szkody, E., et al. 2021).

العوامل المشتقة من المواقف الحالية: مثل التحديات المتعلقة بالعيوب الجسدية، والضغط الاجتماعي المتعلق بالنجاح والفشل، وشعور الشخص بالانعزال أو الرفض من قبل الآخرين، وصعوبة تحقيق توقعات المجتمع بشأن الذكورة والأنوثة. تلك العوامل قد تسهم في تشويه تقدير الذات (Andrade, A,et al., (2020).

تأثير وجود مشاكل الاستسهال، فقد يؤدي السلوك الإعتدادي إلى التدهور التدريجي للعلاقة الأبوية-الأبنية (Curran, T., et al., 2021).

مجالات تقدير الذات:

تتوزع مجالات تقدير الذات إلى العلاقة مع الجسد والعلاقة مع الآخرين والعلاقة مع الإنجاز أو العمل فالطفل يحس بتقديره لذاته منذ الوعي بجسده كائنًا مستقلًا ويأخذ هذا الوعي عدة مظاهر سلوكية بدنية ومعرفية ووجدانية فهو يحاول دائما إرضاء والديه وانتظار ردود أفعالها الإيجابية كما يسعى إلى انتزاع مكانة خاصة داخل أسرته بين أخوته ومن جهة أخرى يحرص على البحث عن مظاهر

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

التمييز أمام أقرانه، التقدير الإيجابي للذات شرط أساسي لتحقيق التوازن النفسي والشعور بالرضا (Batool, S. S., 2020) وتوصلت نتائج دراسة عادل محمد العدل (2019) الى فاعلية استراتيجيات وفتيات العلاج الايجابي في تحسين مفهوم الذات للطلاب ذوي صعوبات التعلم على المجموعة التجريبية. تقدير الذات يضم مجموعة من المجالات الأساسية التي تسهم في تشكيل فهم الفرد لنفسه ويشكل جزءاً أساسياً من صحته النفسية ورفاهيته. Filippello, (P., et al., 2020).

1. الذات الجسدية: (Self-Physical)

- تُعدُّ مشاعر الراحة والقبول تجاه الجسد والمظهر الشخصي جزءاً أساسياً من تقدير الذات.
- يمكن أن يكون للتقدير الذاتي للجسد تأثير عميق على الصحة النفسية والجسدية، ويحدد كيف يتفاعل الفرد مع جسده وصحته. (Musetti et al., 2019)

2. الذات العاطفية: (Self-Emotional)

- يرتبط ذلك بكيفية تقدير الفرد لمشاعره وقدرته على التعبير عنها والتعامل معها.
- يمكن أن يؤثر التقدير الذاتي للعواطف على مستوى الاجتماعية والعلاقات الشخصية.

3. الذات الاجتماعية: (Self-Social)

- يعكس كيفية تقديرنا لتفاعلنا مع الآخرين وقدرتنا على بناء والحفاظ على علاقات صحية.
- يلعب دوراً حيوياً في مدى قدرتنا على التفاعل الاجتماعي بفعالية.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

4. الذات المهنية: (Self-Professional)

- يتعلق بكيفية تقديرنا لقدراتنا ومهاراتنا المهنية ونجاحنا في العمل أو المسار المهني.
- يمكن أن يؤثر على الإنجاز المهني والرضا الوظيفي (Musetti et al., 2019).

5. الذات العقلية: (Self-Intellectual)

- يشمل كيفية تقدير الذات لذكائها وقدرتها على التعلم والتفكير.
- يمكن أن يؤثر على الثقة في اتخاذ القرارات وقدرة الشخص على التفكير النقدي.

6. الذات الروحية: (Self-Spiritual)

- يتضمن كيفية تقدير الشخص لقيمه ومعتقداته وعلاقته بالروحانية أو الدين.
- يمكن أن يؤثر على الهدف والرضا الروحي.

7. الذات الإبداعية: (Self-Creative)

- يشمل كيفية تقدير الفرد لإمكانياته الإبداعية والقدرة على التعبير عن نفسه من خلال الفن أو الإبداع.
- يمكن أن يؤثر على الرضا الفني والاستمتاع بالإبداع (Filippello et al., 2020).

تقدير الذات يشكل جزءاً لا يتجزأ من الصحة النفسية والرفاهية. يحتاج الأفراد إلى الاعتناء بمجموعة متنوعة من هذه المجالات لتحسين تقديرهم لأنفسهم وزيادة الثقة والسعادة في حياتهم (Szkody et al., 2021)

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

. توصلت نتائج دراسة (Bahareh Jokar et al. (2021 أن العلاج الإدراكي القائم على التأمل كان فعالاً في تقليل القلق الاجتماعي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم أيضاً، و فعالاً في زيادة تقدير الذات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم .

علاقة تقدير الذات بالأليكسيثيميا:

يمكن تفسير العلاقة الوثيقة بين الأليكسيثيميا والعمليات النفسية السلبية من خلال "فرضية الأليكسيثيميا - الإجهاد" التي تم اقتراحها في وقت مبكر من عام 1985، والتي تشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من الأليكسيثيميا يميلون إلى تقييم البيئة المحيطة بطريقة سلبية ومبالغ فيها بسبب إعاقاتهم في وصف العاطفة بشكل صحيح، الأمر الذي من شأنه أن يزعج تقييمهم فيما يتعلق بالتحديات والتهديدات ويصبح في النهاية عامل ضعف لمختلف الظروف العصبية (Huang et al.2022).

تقدير الذات هو مجموعة المشاعر والقيم التي يحملها الطالب حول نفسه سلباً أو إيجاباً يؤثر على كيفية اعتبار الفرد لنفسه، حيث يرتبط المرتفعون تقديرًا بأهميتهم وقيماتهم الشخصية ويتقنون بأفكارهم. (Krauss, S., et al., (2020) وتوصلت نتائج دراسة نوال حمود القصير (2024) إلى ضرورة تقديم برامج تدريبية وندوات للأسر ذوي صعوبات التعلم لتأهيلهم حول كيفية معالجة تدني مفهوم الذات لدى ابنائهم، وضرورة زيادة الخدمات الصحية والتأهيل النفسي المقدم لذوي صعوبات التعلم.

يجب أن يهتم الأفراد بصحة الذات العقلية والنضج العاطفي، حيث يسهم ذلك في تعزيز تقدير الذات السليم وتعزيز أدائهم في مجمل حياتهم Branden, (N., 2021).

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

تشكل العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية والبيئية جميعها تأثيراً على مفهوم الذات، وهذا المفهوم ليس ثابتاً ويمكن أن يتغير مع مرور الوقت وتطور الأفراد. إدراكك لنفسك وتقديرك لذاتك يلعبان دوراً هاماً في توجيه تصرفاتك وقراراتك وكيفية تفاعلك مع العالم من حولك (Wong, J. M. S., 2021). استندت نتائج دراسة (Alkhasawneh, Tet al., 2022) أن مستوى تقدير الذات كان متوسطاً. كما كانت هناك اختلافات ظاهرة وملحوظة في مستويات تقدير الذات بسبب تأثير الجنس، حيث جاءت الاختلافات لصالح الذكور. وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية بناءً على تأثير صف الدراسة. توصلت نتائج دراسة ابراهيم عاطف ابراهيم سويلم (2019). الى أهمية وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين تقدير الذات وأثره في خفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في دولة قطر. وتوصلت نتائج دراسة صلاح الدين عبد الكريم محمد الضامن (2023). الى فاعلية البرنامج السيكودرامي في خفض الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم ضحايا الاستقواء. توصلت نتائج دراسة خيرى أحمد حسن حامد (2017) الى فاعلية البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي السلوكى في تحسين تقدير الذات لدى طلبة موهوبه ذوي صعوبات التعلم على المجموعة التجريبية. وتوصلت نتائج دراسة (Zuppardo, L., et al., 2023) توضيح ملامح الأعراض النفسية والعاطفية في تطوير الصعوبات الأكاديمية لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من صعوبات التعلم (الدسلكسيا). في بعض الحالات، يركز الأفراد في المدرسة جهودهم فقط على مشكلات التعلم ولا ينتبهون إلى المشكلات النفسية أو العاطفية أو السلوكية. يمكن أن تكون هذه النتائج لها تأثيرات فيما يتعلق بالتدخل لصالح هذه الفئة من الأطفال والمراهقين.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

فروض البحث:

من خلال استعراض هدف البحث وإطاره النظري المدمج بالدراسات السابقة، تم صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الأليكسيثيميا لصالح القياس البعدي.
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي.
- 3-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأليكسيثيميا.
- 4-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الطلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته مع متغيرات البحث، وتحقيق هدفه، وتفسير بعض العلاقات متغيراته.

عينة البحث الاستطلاعية

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث من خلال التطبيق على عينة البحث الاستطلاعية تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (ن = 196) أعمارهن الزمنية (15-16) سنة من طالبات صعوبات التعلم

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

بمحافظة القاهرة والجيزة. حيث تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول والثاني للعام الدراسي 2023-2024، وأستمر تقديم الجلسات البرنامج التدريبي لمدة عام دراسي كامل بواقع (23) جلسة بمعدل (1) جلسة اسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة من (30-45) دقيقة. وتم إجراء القياس التتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

محددات بشرية:

عينة البحث الأساسية:

وتم اختيار (11) طالبة ومتوسط اعمارهم الزمنية (14.5-15.5) سنة بمتوسط (14.91) وانحراف معياري (0.83) من خلال تطبيق مقياس الاكسيثيميا ومقياس تقدير الذات حيث كان لديهم اضطراب واضح في الاكسيثيميا بدرجة مرتفعة، وايضا تم تطبيق مقياس مستوى تقدير الذات لديهم ووجد انخفاض ملحوظ في تقدير الذات لديهم.

شروط اختيار العينة

1- تم الاطلاع على نسب الذكاء الملحقة في ملفاتهم وتم تطبيق مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة، ترجمة وتعريب محمود أبو النيل ومحمد طه وعبدالموجود عبدالسميع (2011). على عينة كلية مبدئية وذلك لاستبعاد من يقل ذكائه عن (90) وتم استبعاد ثلاث لتصبح العينة (12) طالبة تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (90-100) IQ

2- تم استبعاد طالبة واحد لم تواظب على الحضور بالمدرسة؛ فأصبح (11 = ن)، وتم التأكد من معلمي هؤلاء الطالبات على عدم إمكانية تدريبهم، وعدم اهتمام أولياء أمورهم بالواجب المنزلي، والموافقة على مساعدة الباحثين في متابعة تدريبهم في البرنامج المعد.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

- 4- قام الباحثان بتطبيق اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن J. Raven
C. (تقنين/ عماد أحمد حسن علي، 2016) على (ن = 12) طالبة .
5- تطبيق اختبار المسح النيورولوجي السريع (تقنين/ عبد الوهاب كامل،
2007) على (ن = 12) طالبة.
6- تم تطبيق مقياس اضطراب الأليكسيثيميا (إعداد الباحثان)
المجموعة التجريبية وهي تتكون من (12) طالبة من تعرضوا للبرنامج القائم
على العلاج بالقبول والالتزام.
7- تم تطبيق مقياس مستوى تقدير الذات (إعداد الباحثان)، من (12)
طالبة من تعرضوا للبرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام.

أدوات البحث:

1- اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن J. C. Raven (تقنين/ عماد أحمد حسن علي، 2016)

استخدم الباحثان اختبار المصفوفات المتتابعة في قياس القدرة العقلية
لدى عينة البحث الحالي؛ وذلك بهدف تحييد أثر متغير الذكاء بين مجموعتي
البحث، حتى لا يكون هناك تأثير لهذا المتغير على نتائج الدراسة الحالية، ويهدف
اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن إلى قياس القدرة على استنباط العلاقات
والارتباطات من خلال معرفة الجزء الناقص في الأشكال، ويُنظر لهذا الاختبار
على أنه اختبار للملاحظة والتفكير الواضح المُرتب. والفكرة الرئيسة التي يقوم
عليها هذا الاختبار هي التفكير، بمعنى أن الاختبار عبارة عن جزء علوي به
شكل غير كامل؛ أي أخفيت منه قطعة فتركت فراغاً. وفي الجزء السفلي يوجد
عدداً من القطع الصغيرة كل منها يمكنه أن يملأ الفراغ الموجود في الجزء العلوي
وعلى الطفل أن يختار جزءاً من الأجزاء السفلية ليكمل الجزء العلوي. وتتكون

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى
تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

المصفوفات المتتابعة من (36) بنّاء موزعة على ثلاثة أقسام يشمل كل منها (12) بنّاء، وقد أعدت لكي تقيس بشكل تفصيلي العمليات العقلية للأطفال والكبار، على الفرد أن يختار الجزء الناقص من التصميم من بين البدائل المُعطاه، لا يوجد سوى بديل واحد صحيح، ويعطي درجة واحدة للإجابة الصحيحة، وصفرًا للإجابة الخاطئة، والدرجة الكلية للاختبار هي (36) درجة، وقد أُجريت عدة دراسات لتقدير صدق المصفوفات المتتابعة في كثير من الثقافات؛ مثل الدراسة التي أجراها عماد أحمد حسن علي (2016) على البيئة المصرية وتوصل إلى أن المصفوفات المتتابعة تتمتع بقدر ملائم من الصدق التلازمي، والصدق التنبؤي، والصدق التكويني، مما يعزز ثقتنا في استخدامها كأداة لقياس النمو العقلي للأطفال المصريين، تم حساب ثبات الاختبار على العينات المصرية باستخدام معادلة كودر ريتشاردسون، وقد بلغت قيمتها (0.85)، وهي قيمة مقبولة للثبات، تم حساب المعايير لاختبار المصفوفات المتتابعة على البيئة المصرية، وذلك حسب الترتيب المثني على أساس استجابات عينة من المصريين تتكون من (14000) طفلًا وطفلة، تتراوح أعمارهم بين (5,5 - 16,4).

أسباب اختيار اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن:

- أنه اختبار غير لفظي لا يعتمد على اللغة ولا الثقافة في الإجابة عن بنوده.
- أنه يعد مناسبًا للأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين (5,5 إلى 16,4) سنة؛ وبالتالي يشمل العمر الزمني لعينة البحث الحالي.
- صلاحيته للتطبيق بشكل فردي وبشكل جماعي، مما يسهل تطبيقه.
- هذا الاختبار يقيس القدرة العامة للتفكير المرتب والقدرة العقلية التي تُعبر عن قدرة الأطفال على إصدار أحكام سريعة ودقيقة.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

2- اختبار المسح النيورولوجي السريع (تقنين) / عبد الوهاب كامل، (2007)

اختبار فردي، يستغرق تطبيقه عشرين دقيقة، وهو وسيلة لرصد الملاحظات الموضوعية عن التكامل النيورولوجي في علاقته بالتعلم، يساعد في التعرف على الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم، ويبدأ عمرهم من خمس سنوات، والاختبار فائدته الأساسية تنبؤية تشخيصية وقائية. ويتضمن الاختبار سلسلة مكونة من خمسة عشر مهمة قابلة للملاحظة الموضوعية للأطفال: مهارة اليد، التعرف على الشكل وتكوينه، التعرف على الشكل براحة اليد، تتبع العين لمسار حركة الأشياء، نماذج الصوت، التصويت بأصبع على الأنف (تناسق الإصبع. الأنف) - دائرة الإصبع والإبهام. الاستثارة التلقائية المزدوجة لليد والخذ، العكس السريع لحركات اليد المتكررة، مد الذراع والأرجل. المشي بالترادف (رجل خلف الأخرى لمسافة ثلاثة أمتار). الوقوف على رجل واحدة، الوثب، تمييز اليمين واليسار، ملاحظات سلوكية غير منتظمة.

أما عن الدرجة التي نحصل عليها من الاختبار فهي: درجة مرتفعة تزيد عن 50 وهي تدل على ارتفاع معاناة الطفل. درجة عادية تساوي 25 فأقل، وتشير هذه الدرجة إلى السواء نيورولوجياً. درجة من 25 - 26، تشير إلى وجود احتمالية التعرض لاضطرابات في المخ أو القشرة المخية.

وقد قام معد المقياس بتقنيه على عينة من أطفال البيئة المصرية فبلغ معامل الصدق التلازمي 0,56 وبلغ معامل الثبات 0,68 وهي قيم دالة عند 0.01 ولذلك يتم استخدام هذا المقياس للتحقق من أن الطفل ليس لديه أي اضطرابات في المخ أو القشرة المخية.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

3- مقياس اضطراب الأليكسيثيميا لدى اضطراب التعلم المحدد - ملحق (1): (إعداد الباحثان)

تضمن إعداد المقياس الخطوات الآتية:

- الهدف من المقياس:

هدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى الأليكسيثيميا لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم المحدد، وتوفير أداة سيكومترية ومناسبة للبيئة المصرية، وأهداف البحث وعينته الى جانب ندرة المقاييس العربية في حدود علم الباحثان.

- مصادر إعداد المقياس:

قام الباحثان بمراجعة الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية والتي تناولت مفهوم الاكسيثيميا مثل . (2015) G. Panayiotou et al،
(2023) Lukas et al،Dipartimento di Scienze Cognitive،
(2022) Trevor Shannon، (2023) CHU et al، (2022) luso et،
(2022) Hend Faye AL-shahrani1 and، (2023) Levantini، V.،
(2023) Mohammad Ahmed Hammad، Shu-Hui Lee، &،
(2023) Germani، A، (2023) Kuan-Te Lee، Renzi،
(2022) A،etal، (2022) Siqi، Dalenberg Constance J،
(2018) FANG،

- وتم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي تقيس
الأليكسيثيميا، مثل:

(2021) Gotham & Williams، (2001) Bobermond & Vorst،
(2020)، زمقياس Alexithymia TORONTO (TAS-20)

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

Scale(2021)By Graeme &Bagby، مقياس تورنتو للأليكسيثيميا (البلادة الوجدانية) للمراهقين والراشدين (تعريب وتقنين: علاء الدين كفاقي، فؤاد الدواش، 2011)، مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي إعداد محمد مصطفى عبدالرازق (2019)، تعريب مقياس تورنتو علي البيئة السعودية إعداد عبد الله بن أحمد الزهراني (2019)، مقياس الأليكسيثيميا إعداد نهاد عبد الوهاب محمود (2017)، مقياس الأليكسيثيميا إعداد نبيل محمد الفحل (2016)، و مقياس رباعي الأبعاد للأليكسيثيميا رحاب فايز يونس (2021)، و سناء عبد الله محمود وآخرون (2023)، مقياس الأليكسيثيميا إعداد جيهان أحمد حلمي (2018). مقياس تورونتو تعريب مصطفى عبدالمحسن وآخرون (2021)

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (27) عبارة تقريرية تصف سلوكيات اضطرابات الأليكسيثيميا لدى الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد، وهي موزعة على ثلاثة محاور هي

1-صعوبة وصف المشاعر: Difficulties describing feelings-

DDF ويتكون من (9) عبارات

ويقصد بوصف المشاعر إجرائيًا بأنها الصعوبة التي تتتاب طلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد في وصف المشاعر الذاتية، وصعوبة التعبير عنها للآخرين.

2- صعوبة تحديد المشاعر Difficulties identifying feelings – DIF

ويتكون من (10) عبارات

ويقصد بصعوبة تحديد المشاعر إجرائيًا بأنها عجز طلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد عن تحديد المشاعر والتمييز بينها من فرح، أو حزن، أو غضب، فضلاً عن ضعف التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسمية، وكذلك تحديد الكلمات التي تعبر عن مشاعره.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

3- التوجه الخارجي للتفكير EOT –Externally-oriented thinking: ويتكون من (8) عبارات

ويعرف الباحثان التوجه الخارجي للتفكير إجرائيًا بأنه ظهور الاهتمام من جانب طلاب ذوي اضطراب التعلم المحدد بالجوانب المعرفية الخارجية للمواقف والمشكلات دون النظر إلى مضمونها الوجداني، فضلًا عن قصور في الخيال نظرًا لضعف الجانب الوجداني، مما يجعل أحلامهم ليس لها مضمون عاطفي. (Bagby, R. M. et al, 1994).

تقدير الدرجات:

أمام كل عبارة يوجد ثلاث استجابات (دائمًا-أحيانًا-أبداً)، وتم تقدير الدرجات (3-2-1) على الترتيب لجميع عبارات المقياس، وتقوم الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد بالإجابة عن عبارات المقياس، وبذلك تكون النهاية الصغرى هي (27) درجة، والنهاية العظمى للمقياس هي (71) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على وجود مستوى اضطرابات الأليكسيثيميا لدى الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد.

الخصائص السيكومترية لمقياس الأليكسيثيميا:

أولاً الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين:

أ. طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach:

- تم حساب معامل الثبات لاستبيان تقدير الذات باستخدام معامل الفا كرونباخ وكانت قيمته (0,76) وهي قيمة تشير إلى مستوى جيد من الثبات، مما يدل على اتساق داخلي مناسب لفقرات المقياس.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

ب. طريقة التجزئة النصفية:

• تم حساب معامل الارتباط بين نصفي الفقرات، وبعد تصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان-براون، بلغ (0.64)، وهي قيمة مقبولة تدل على مستوى معقول من الثبات.

ثانياً صدق الاختبار:

الصدق التمييزي:

للتحقق من الصدق التمييزي للمقياس، تم تقسيم العينة الكلية التي بلغ حجمها (196) مفحوصاً إلى مجموعتين وفقاً للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده المجموعة العليا (أعلى 27% من العينة) وتضم 53 مفحوصاً، والمجموعة الدنيا (أقل 27% من العينة) وتضم 53 مفحوصاً، ثم تم استخدام اختبار " ت " للعينتين المستقلتين (Independent Samples t-test) للمقارنة بين متوسطي المجموعتين في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المجموعة العليا مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة في القدرة المقاسة، وجدول (1) يوضح النتائج:

جدول (1) قيمة "ت" لمتوسطى درجات الاطفال المرتفعين والمنخفضين في مقياس الأليكسيثيميا

المقياس وأبعاده	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد الأول وصف المشاعر	العليا	53	21.27	0.95	45.96	دال عند 0.01
	الدنيا	53	12.66	0.97		
البعد الثاني	العليا	53	22.66	1.13	38.91	

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

المقياس وأبعاده	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
تحديد المشاعر	الدنيا	53	14.20	1.11		دال عند 0.01
البعد الثالث التوجه الخارجى للتفكير	العليا	53	19.27	95.	37.89	دال عند 0.01
	الدنيا	53	11.39	1.18		
الدرجة الكلية	العليا	53	60.94	5.54	20.44	دال عند 0.01
	الدنيا	53	41.47	4.20		

4- مقياس تقدير الذات لدى اضطراب التعلم المحدد - ملحق (2): (إعداد الباحثان)

قام الباحثان بمراجعة الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية والتي تناولت مفهوم تقدير الذات، مثل:

- دراسة

The Effectiveness of Cognitive Therapy based on Mindfulness Training on Reducing Social Anxiety and Increasing Self-esteem of Students with Learning Disabilities, (2021).

- دراسة

Alkhasawneh, T.; S Al-Shaar, A.; Khasawneh, M.; and Darawsheh, S. (2022).

- دراسة (Touloupis, T., 2022)

Zuppardo, L., Serrano, F., Pirrone, C., & Rodriguez. دراسة - (Fuentes, A., 2023)

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

- وتم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي تقيس تقدير الذات مثل: مقياس سها أحمد رفعت (2010)، ومقياس تقدير الذات لوحيد كامل (2004)، ومقياس تقدير الذات للأطفال والمراهقين أعده فاروق عبد الفتاح موسى (1981)، ومقياس تقدير الذات لريم عايد العنزي (2024)، ومقياس دليل تقدير الذات لمجدى الدسوقي (2004)، اختبار تقدير الذات لمروة عبد الحميد على (2018)

- مقياس جامعة تكساس لتقدير الذات للمراهقين والراشدين (TSBI) من إعداد Helmreich & Stapp. Ervin ترجمة وتعريب الدكتور عادل عبد الله محمد، مقياس روزنبرغ لتقدير الذات - (Rosenberg Self-Esteem Scale) (RSES) من أشهر المقاييس في هذا المجال، وضعه موريس روزنبرغ عام 1965، يتكون من 10 عبارات تُقاس وفق مقياس ليكرت. (Likert Scale)

- مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (Coopersmith Self-Esteem Inventory - CSEI) وضعه كوبر سميث عام 1967 ويستخدم لقياس تقدير الذات لدى الأطفال والمراهقين والبالغين، يتضمن 50 بندًا تغطي مجالات مختلفة مثل الأسرة، المدرسة، والمجتمع. مقياس تقدير الذات لبيرنز (Burns Self-Concept Scale) طوره ريتشارد بيرنز عام 1979، يقيس تقدير الذات في ستة أبعاد، منها الشخصية، الذات الاجتماعية، والذات الأكاديمية.

- مقياس هارتر لتقدير الذات (Harter's Self-Perception Profile for Children & Adolescents) طوره سوزان هارتر لقياس تقدير الذات عند الأطفال والمراهقين عبر عدة أبعاد مثل الكفاءة الأكاديمية والمظهر الجسدي - مقياس تقدير الذات لثيرون وشولز (Theron & Schulz Self-Esteem Scale) مقياس حديث نسبيًا يستخدم في الأبحاث المتعلقة بتقدير الذات في البيئة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

الأكاديمية. ويتكون المقياس في صورته النهائية من (44) عبارة تقريرية تصف سلوكيات تقدير الذات لدى الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد،

تقدير الدرجات:

أمام كل عبارة يوجد ثلاث استجابات (غائبًا-أحيانًا-نادرًا)، وتم تقدير الدرجات (1-2-3) على الترتيب لجميع عبارات المقياس، وتقوم الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد بالإجابة عن عبارات المقياس، وبذلك تكون النهاية الصغرى هي (44) درجة، والنهاية العظمى للمقياس هي (132) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على وجود مستوى منخفض من تقدير الذات.

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات:

أولاً الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين:

أ. طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach:

- تم حساب معامل الثبات لاستبيان تقدير الذات باستخدام معامل الفا كرونباخ وكانت قيمة (0.78) وهي قيمة تشير إلى مستوى جيد من الثبات، مما يدل على اتساق داخلي مناسب لفقرات المقياس.

ب. طريقة التجزئة النصفية:

- تم حساب معامل الارتباط بين نصفي الفقرات، وبعد تصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان-براون، بلغ (0.64)، وهي قيمة مقبولة تدل على مستوى معقول من الثبات.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

ثانيًا صدق الاختبار

الصدق التمييزي:

للتحقق من الصدق التمييزي للمقياس، تم تقسيم العينة الكلية التي بلغ حجمها (196) مفحوصًا إلى مجموعتين وفقًا للدرجة الكلية للمقياس، المجموعة العليا (أعلى 27% من العينة) وتضم 53 مفحوصًا، والمجموعة الدنيا (أقل 27% من العينة) وتضم 53 مفحوصًا، ثم تم استخدام اختبار "ت" للعينتين المستقلتين (Independent Samples t-test) للمقارنة بين متوسطي لمجموعتين في الدرجة الكلية للمقياس، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المجموعة العليا مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة في السمة المقاسة وجدول (2) يوضح النتائج:

جدول (2) قيمة "ت" لمتوسطى درجات الاطفال المرتفعين والمنخفضين في مقياس تقدير الذات

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	العليا	53	96.39	4.72	35.45	دال عند 0.01
	الدنيا	53	67.69	3.52		

5- البرنامج التدريبي- ملحق (3):

الهدف العام: هدف البرنامج التدريبي الموجه إلى طالبات اضطراب التعلم المحدد إلى خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لديهم.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

الأهداف الإجرائية:

- أن يتعرف كل طالبات العينة التجريبية على مفهوم العلاج المعرفي القائم على القبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا.
- أن يتعرف كل طالبات العينة التجريبية على دور الأفكار والمشاعر في تشكيل تقدير الذات، وأن تمارس العينة تمارين لزيادة الوعي بالعلاقة بينهم بدون أخطاء من خلال اجراء محادثات جماعية.
- أن يعبر كل طالبات العينة التجريبية على مشاعرهم وعواطفهم، وأن يطبقوا فنية القبول والالتزام بدون مقاومة من خلال اجراء مقابلات نقاشية وتفاعلية من خلال الجلسات الجماعية.
- أن يضع كل طالبات العينة التجريبية أهداف قائمة على القيم وخطط لتحقيقها، وحلول لتعلم العقبات التي تقابلهم لعدم التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم وانفعالاتهم، من خلال جلسات فردية في البرنامج.
- أن يتعلم كل طالبات العينة التجريبية على المرونة النفسية للتكيف مع التغيرات والصعوبات في يومهم بصورة ايجابية من خلال أنشطة متنوعة خلال اليوم.
- أن ينخفض مستوى اضطراب الأليكسيثيميا لدى كل طالبات العينة التجريبية ذوي اضطراب التعلم المحدد.
- أن يتحسن مستوى تقدير الذات لدى كل طالبات العينة التجريبية ذوي اضطراب التعلم المحدد.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- الأسس العامة:

قام الباحثان في ولى جلسات البرنامج بعد جلسة الألفة وجلسة الإرشاد الأسرى
جلسة التعريف بالبرنامج من خلال أهدافه، فوائده، فنياته، مدته، عدد جلساته

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

العقد السلوكي بين الباحثان وأفراد العينة.
- **الأسس النظرية:** أستخدم البرنامج العلاجي الى نظرية القبول والالتزام.
- **الأسس الاجتماعية:** حيث أعتد الباحثان على بث روح الآلفة والتواد بين كل طالبات العينة التجريبية، وكذلك روح الدعابة وتوفير مناخ يسوده الثقة والاحترام المتبادل بين الباحثان وأفراد العينة.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحثان مجموعة من الفنيات للعلاج بالقبول والالتزام التي تساعد على تحقيق الأهداف وهي (القبول - الفصل المعرفي - الوجود في الحاضر - الذات كسياق - القيم - الالتزام) هذه الفنيات التي تساعد على خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لدى طالبات العينة التجريبية.

فنيات القبول والالتزام:

1-القبول Acceptance

تتضمن تجنب محاولة حجب الأفكار والمشاعر وتقبلها كما هي سواء كانت سارة أو غير ساره، ويجب على الفرد ان يحدد الأمور الخارجة عن سيطرته ويتقبلها كما هي دون التأثير على محتواها، (Livheim, F., et al., 2015).

2-الفصل المعرفي Cognitive Defusion

يتضمن تكرار كلمة معينة حتى يفقد محتواها الانفعالي وعدم أهتمامه بها، ويؤدى الفصل المعرفي الى تقليل مصداقية فكرة معينة أو التخلص من الأنتماء العاطفي لها. فههدف الفصل المعرفي ليس تغير العلاقات نفسها، بل تغير طريقة اتصال الفرد بها (Hayes, S. et al., 2012).

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

3- الوجود في الحاضر: Being Present

تشجع هذه الفنية على عملية الوعي وليس التفكير في الماضي والمستقبل، وتهتم بالوقت الحاضر وكيف نستثمر الفرص المتاحة الآن، والهدف هو جعل العمل أكثر مرونة وأن يكون مدرك وواعي بما يفكر فيه للأحداث الحالية من خلال المشاعر والأفكار والأحاسيس (Hayes, S. et al., 2012)).

4- الذات كسياق: Self as Context

أى ينظر للذات كسياق وهي القدرة على رؤية الذات من منظور (أنا/هنا/الآن) وهنا العميل يعد مراقبا لذاته ويختبر أفكاره ومشاعره ومعتقداته عن نفسه كمراقب بدلا من ان يتم تحديدها من خلال الخبرات (Smith, P. et al., 2019).

5- القيم: Values

القيم هي المبادئ التوجيهية التي توجهنا في سلوكنا وفعالنا، وتعرف القيم بأنها صفات مختارة لأفعال هادفة لايمكن الحصول عليها كشيء مادي، لكن يمكن إنشاء مثال لها لحظة بلحظة، ويختار الفرد بناء على قيمة وليس قيم الآخرين.

6- الالتزام: Committed

هو اختيار أنماط من السلوكيات الفعالة والمرتبطة بالقيم المختارة للفرد وهو هنا يشبه العلاج السلوكي التقليدي.

التحقق من صلاحية جلسات البرنامج التدريبي:

تم صياغة محتوى الجلسات (23 جلسة) من خلال عرضها على خمسة محكمين من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة تخصص اضطراب التعلم المحدد، وذلك بغرض استقصاء آرائهم ومقترحاتهم حول مناسبة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

المحتوى لطبيعة العينة ومناسبتها لطبيعة اضطراب الأليكسيثيميا الذي يعاني منه الأطفال ذوي اضطراب التعلم المحدد وتحسين مستوى تقدير الذات لديهم، وسوف تتم إجراء التعديلات التي سوف يشارروا إليها، وسوف تعرض عليهم مرة أخرى، حتى تتم الاستفادة منهم جميعاً بصلاحيات الجلسات للتطبيق على الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد.

وصف وحدود جلسات البرنامج التدريبي:

استمر تقديم الجلسات البرنامج التدريبي لمدة عام دراسي كامل بواقع (23) جلسة بمعدل (1) جلسة اسبوعياً على العينة التجريبية (11) طالبة من ذوي صعوبات التعلم من الصف الأول الثانوي، وتراوحت مدة الجلسة من (30-45) دقيقة. وتم إجراء القياس التتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

جدول رقم (3) يوضح جلسات البرنامج

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
1	جلسة تمهيدية	1- إقامة آلفة بين الباحثان وأفراد العينة تتسم بالثقة والآلفة 2- تعريف لأفراد العينة بالبرنامج وأهدافه، مدته، مواعيد جلساته، وعددها	1- المحاضرة 2- المناقشة والحوار	30 دقيقة
2	جلسة ارشاد أسرى	1- تعريف أولياء أمور الطالبات ذوي صعوبات التعلم	1- المحاضرة 2- المناقشة والحوار	30-45 دقيقة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		المحدد، بالبرنامج وأهمية لأبنائهم وتعاونهم مع الباحثان بتأدية الواجب المنزلي لكل الجلسات. 2-تتبع الجلسات مع أبنائهم، وتطبيق الفنيات في الحياة العادية) تعميم الجلسات)		
4-3	العلاج بالقبول والالتزام	1- أن يتعرف افراد العينة على مفهوم العلاج بالقبول والالتزام، وأهدافه. 2- أن يتعرف افراد العينة على الافتراضات التي يعتمد عليها العلاج بالقبول والالتزام، وفنياته.	-المحاضرة - المناقشة والحوار -الواجب المنزلي	45- 30 دقيقة
6-5	الأليكسيثيميا	1- أن يتعرف افراد العينة على تعريف الأليكسيثيميا، ونسبة انتشارها، وأهدافها كآلية دفاع.	-المحاضرة - المناقشة والحوار -الواجب المنزلي	45- 30 دقيقة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		2- أن يتعرف افراد العينة على أسباب الأليكسيثيميا وعلاقتها باضطراب التعلم المحدد، واستراتيجيات تخفيفها.		
7-8	التدريب على مراقبة أفكارك	1-الاستماع الى الأفكار والمشاعر الخاصة لدى أفراد العينة. 2-المساعدة في رؤية التجربة الشعورية كتجربة منفصلة عن آرائه. 3-المساعدة في اكتساب فنيات معرفية جديدة	-المحاضرة -المناقشة -الحوار -التغذية الراجعة -ازالة الاندماج المعرفي -الواجب المنزلي	30-45 دقيقة
9-10	التدريب على القبول	1-أن يتقبل أفراد العينة عدم التعبير عن عدم عواطفهم وانفعالاتهم 2-تدريب أفراد العينة على تقبل الخبرات النفسية التي عاشوها	-القبول -الاستعداد -المحاضرة والمناقشة -التعزيز -التغذية الراجعة -الواجب المنزلي	30-45 دقيقة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		بدلاً من محاولة تجنبها أو الاندماج بالأفكار.		
11-12	الذات كسياق	1- أن يتعرف أفراد العينة على الذات كسياق. 2- أن يتدرب أفراد العينة على ملاحظة الذات.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - ملاحظة الذات - الواجب المنزلي	30-45 دقيقة
13-14	كن أكثر مرونة	1- تدريب أفراد العينة على الأحساس بالذات بمعزل عن الأفكار والمشاعر والأحداث. 2- تدريب أفراد العينة ماذا يريدون في تغير شخصيتهم 4- ان يتدرب أفراد العينة التقبل غير المشروط للذات.	- الذات كسياق - الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	30-45 دقيقة
15-16	الالتزام	1- تدريب أفراد العينة على الالتزام بالتغير. 2- ان يتم تحديد عمل ملتزم يستند الى قيم.	- التعزيز - الحوار والمناقشة - المجازرة - الاسترخاء - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	30-45 دقيقة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
17-18	الاستبصار بالقيم	1- تدريب أفراد العينة على ربط القيم بالأهداف. 2- أن يقارن أفراد العينة بين القيم الشخصية والأهداف.	-التعزيز -الحوار والمناقشة -المجاضرة -الاسترخاء -التغذية الراجعة -الواجب المنزلي	45-30 دقيقة
19-20	الفصل المعرفي	1- أن يتدرب أفراد العينة على الفصل المعرفي. 2- أن يتدرب أفراد العينة على وصف مشاعرهم وأفكارهم.	-التنفيس الانفعالي -الحوار والمناقشة -التعزيز -الواجب المنزلي	45-30 دقيقة
21-22	الوجود في الحاضر	1- تدريب أفراد العينة على الاتصال باللحظة الحالية وقبول الأحداث التي تقع فيها. 2- الاتصال المستمر بالاحداث النفسية في تتابعها كما تحدث في الواقع. 3- تدريب افراد العينة على تمارين تقدير الذات من خلال	-التكرار المعرفي -الفصل المعرفي -النمذجة -الحوار والمناقشة -التغذية المرتدة -الواجب المنزلي	45-30 دقيقة

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		المواقف الايجابية الحياتية		
23	ختام البرنامج	-استرجاع النقاط والملاحظات المهمة في البرنامج -جمع آراء افراد العينة حول استفادتهم من البرنامج -تطبيق القياس البعدي	-الحوار -المناقشة الحرة -العصف الذهني -التغذية المرتدة -التعزيز	30-45 دقيقة

إجراءات البحث:

1. تم إعداد أدوات البحث، والحصول على موافقة الجهات الامنية والادارة التعليمية على المشاركة في تقنين أدوات البحث وتطبيق البرنامج على طالبات اولى ثانوية عامة.
2. للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث، فقد تم التطبيق على (196) طالبة من طالبات اولى ثانوية عامة في محافظة القاهرة والجيزة.
3. تم تطبيق جلسات البرنامج المكونة من (23) جلسة على (11) طالبة من طالبات ذوي اضطراب صعوبات التعلم الذين لديهم اضطراب الأليكسيثيميا وانخفاض تقدير الذات.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

4. للقياس البعدي تم تطبيق مقاييس اضطراب الأليكسيثيميا ومقياس مستوى تقدير الذات على الطالبات المشاركات في تطبيق البرنامج بعد الانتهاء من تطبيقه.
5. للقياس التتبعي تم تطبيق مقاييس اضطراب الأليكسيثيميا ومقياس مستوى تقدير الذات على الطالبات المشاركات في تطبيق البرنامج بعد مرور ثمانية أسابيع من تطبيق البرنامج.
6. تم إدخال البيانات عبر الحاسب الآلي من خلال برنامج (SPSS) الإصدار (25) بغرض التحليل الاحصائي.
7. تم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث السابقة، والخروج بتوصيات وبعض البحوث المقترحة.

تفسير ومناقشة النتائج:

الفرض الأول: نص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب التعلم المحدد قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الأليكسيثيميا لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للأزواج المتماثلة، ويوضح جدول (4) دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الأليكسيثيميا.

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

جدول (4) دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الأليكسيثيميا

الاختبار	نتائج القياس قبلى _ بعدى	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
وصف المشاعر	الرتب السالبة	0	10.72	1.3	0	0	-2.96	دال عند 0.01
	الرتب الموجبة	11	25.7	1.1	6	66		
	الرتب المتعادلة	0						
	الإجمالى	11						
تحديد المشاعر	الرتب السالبة	0			0	0	-2.94	دال عند 0.01
	الرتب الموجبة	11	12.09	1.37	6	66		
	الرتب المتعادلة	0	28.18	1.47				

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

أ.د/ أسامة فاروق مصطفى سالم

أ.م.د/ حنان ناجي عبدالنعم

الاختبار	نتائج القياس قبلى _ بعدى	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التوجه الخارجى للتفكير	الإجمالى	11						
	الرتب السالبة	0	9.81	1.25	0	0	-2.84	دال عند 0.01
	الرتب الموجبة	10	14.90	3.67	5	55		
	الرتب المتعادلة	1						
	الإجمالى	11						
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0	32.63	2.65	0	0	-2.93	دال عند 0.01
	الرتب الموجبة	11	68.81	5.19	6	66		
	الرتب المتعادلة	0						
	الإجمالى	11						

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد

أ.د/ أسامة فاروق مصطفى سالم

أ.م.د/ حنان ناجي عبدالنعم

يتضح من الجدول (4) أن قيم (Z) المحسوبة لابعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية للاستبيان بلغت على الترتيب (2.69، 2.94، 2.84، 2.93) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، وذلك يدل على الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية والمتمثل في ارتفاع درجاتهم لأبعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية للاستبيان.

الفرض الثاني: نص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب التعلم المحدد قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للأزواج المتماثلة، ويوضح جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على اختبار تقدير الذات.

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على اختبار تقدير الذات

الاختبار	نتائج القياس قبل - بعدي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
تقدير الذات	الرتب السالبة	0	58.5	3.6	0	0	-2.93	دال عند 0.01
	الرتب الموجبة	11	79.3	9.8	6	66		
	الرتب المتعادلة	0						
	الإجمالي	11						

يتضح من الجدول (5) أن قيم (Z) المحسوبة للدرجة الكلية لاختبار تقدير الذات هي 2.93 مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، وذلك يدل على الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية والمتمثل في ارتفاع درجاتهم على اختبار تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج أى أن للبرنامج دور في تنمية وتحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الفرض الثالث: نص هذا الفرض على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب التعلم المحدد في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأليكسيثيميا.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للأزواج المتماثلة، ويوضح جدول (6) دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الأليكسيثيميا.

جدول (6) دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الأليكسيثيميا

الاختبار	نتائج القياس قبل - بعدي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
وصف المشاعر	الرتب السالبة	0	25.54	1.12	0	0	0.00	غير دال
	الرتب الموجبة	0	25.54	1.12	0	0		
	الرتب المتعادلة	11						

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد
أ.د/ أسامة فاروق مصطفى سالم
أ.م.د/ حنان ناجي عبدالنعم

الاختبار	نتائج القياس قبل - بعدي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
	الإجمالي	11						
تحديد المشاعر	الرتب السالبة	2	28.18	1.47	1.5	3	- 1.41	غير دال
	الرتب الموجبة	0	28	1.67	0	0		
	الرتب المتعادلة	9						
	الإجمالي	11						
التوجه الخارجي للتفكير	الرتب السالبة	1	27.63	1.50	1.5	1.5	0.00	غير دال
	الرتب الموجبة	1	27.63	1.36	1.5	1.5		
	الرتب المتعادلة	9						
	الإجمالي	11						
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	1	81.36	3.55	1	1	1.00	غير دال
	الرتب الموجبة	0	81.68	3.62	0	0		
	الرتب المتعادلة	10						
	الإجمالي	11						

فعالية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره على مستوى تقدير الذات لدى ذوي اضطراب التعلم المحدد
أ.د. أسامة فاروق مصطفى سالم
أ.م.د. حنان ناجي عبدالنعم

يتضح من الجدول (6) أن قيم (Z) المحسوبة لابعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية للمقياس أقل من القيمة الحدية (1.96) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس الأليكسيثيميا والدرجة الكلية، وهذا يدل على استمرار التحسن في الأداء الناتج عن البرنامج.

الفرض الرابع: ينص هذا الفرض على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال ذوي اضطراب التعلم المحدد في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للأزواج المتماثلة، ويوضح جدول (7) دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تقدير الذات.

جدول (7) دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تقدير الذات

الاختبار	نتائج القياس قبلي _ بعدي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
تقدير الذات	الرتب السالبة	5	79.3	9.8	4.5	22.5	1.4	غير دال
	الرتب الموجبة	2	76.8	9.9	2.7	5.50		
	الرتب المتعادلة	4						
	الإجمالي	11						

يتضح من الجدول (7) أن قيم (Z) المحسوبة للدرجة الكلية لاختبار تقدير الذات أقل من القيمة الحدية (1.96) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة

إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يدل على استمرار التحسن في الأداء الناتج عن البرنامج.

مناقشة النتائج:

لعل نجاح البرنامج يرجع لما أحتواه من مجموعة من الأسس التربوية والاجتماعية والعامة، والتي كانت بمثابة قاعدة أساسية للبرنامج. حيث أوضح الباحثان من خلال الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد أن تركيزهم واتباع تعليمات جلسات البرنامج وعمل الواجب المنزلي وتعاون الطالبات مع الباحثان بالمتابعة على عمل تدريبات الواجب المنزلي أول بأول كان له أثر واضح، ونقل أثر التعلم من خلال الجلسات ونقلها الى المواقف الحياتية وتعميم ما تم تعليمه في الجلسات كان له الأثر في خفض الاضطراب لديهن ومن ثم كان يزرع الباحثان الأمل بصفة مستمرة للطالبات حتى بعد تطبيق البرنامج، وخلال فترة المتابعة، وساعد الباحثان الطالبات وحثهم على بذل المزيد من الجهد لاكتساب العديد من المهارات في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين تقدير الذات لديهن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما قدمه التراث النظري والدراسات السابقة حول البرامج التي تعمل على خفض اضطراب الأليكسيثيميا للطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد، ولقد أكدت الدراسات السابقة والأطر النظرية على أستفادة طلاب صعوبات التعلم من برامج التدخل معهم مما شجع الباحثان على تطبيق البرنامج الحالي

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة البناء، عادل السعيد إبراهيم، وحسني زكريا السيد النجار. (2023) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الاجتماعية الانفعالية بين التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم لصالح

التلاميذ العاديين. و بينت نتائج دراسة، عيسى فلاح حسن الظفيري، و عماد عبدالرحيم عبدالله الزغول. (2020) إلى وجود مستوى متوسط من الوحدة النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الوحدة النفسية والذكاء الوجداني، و من ناحية أخرى، وتبين كذلك إمكانية التنبؤ بالذكاء الوجداني من خلال الوحدة النفسية.

ومن الأسباب التي أسهمت في تحقيق فعالية البرنامج، أنه راعى خصائص وقدرات الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد، كذلك مراعاته لسماتهم وأوجه القصور لديهن، وبذلك كان البرنامج له تأثير فعال في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين تقدير الذات لديهن، وقد حرص الباحثان على تعدد الفنيات المستخدمة في البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام حتى لا يشعر الطالبات بالملل والضيق.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية من حيث أهمية تحسين تقدير الذات لدى طالبات صعوبات التعلم المحدد مع نتائج دراسة Alkhasawneh, T.; S Al-Shaar, A.; Khasawneh, M.; and Darawsheh, S. (2022) أن مستوى تقدير الذات كان متوسطاً لدى طلاب صعوبات التعلم المحدد. كما كانت هناك اختلافات ظاهرة وملحوظة في مستويات تقدير الذات بسبب تأثير الجنس، حيث جاءت الاختلافات لصالح الذكور. وهذا ما دعا الباحثان لاختيار عينة البحث من الطالبات لما اثبتته الدراسات السابقة ان مستوى تدنى تقدير الذات لدى الطالبات أعلى من الطلاب ذوي صعوبات التعلم المحدد.

وتتفق هذه النتيجة مع ما قدمه التراث النظري والدراسات السابقة حول البرامج التي تعمل على خفض اضطراب الأليكسيثيميا لطلاب صعوبات التعلم المحدد، مثل (تبنى الشخص لرؤى الآخرين عبر عمليات التخيل - إدراك وفهم

الحالات الانفعالية للآخرين بناء على الخطوة السابقة - مرحلة الفعل وتتضمن تأويل وتفسير الحالات الانفعالية للآخرين - التمثل الانفعالي والتجاوب الانفعالي كأساس للسلوك الاجتماعي الإيجابي) ولقد أكدت الدراسات السابقة والأطر النظرية على استفادة الطالبات من برامج التدخل معهن مما شجع الباحثان على تطبيق البرنامج الحالي .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عزة حسن (2022) الى فاعلية البرنامج القائم على القبول والالتزام في خفض الأليكسيثيميا وأثره في تحسين صورة الجسم لدى المراهقين المكفوفين. ونتائج دراسة فاطمة الزهراء (2023) الى أهمية العلاج بالقبول والالتزام في تعديل استراتيجيات ضبط الفكر وخفض اضطراب الوسواس القهري لدى طلاب الدراسات العليا. ونتائج دراسة صالح فؤاد (2021) الى فاعلية البرنامج العلاجي القائم على القبول والالتزام في تحسين السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد. وان دل على أهمية العلاج بالقبول والالتزام بالنواحي النفسية للفرد وهذا كان له عظيم الاثر في جلسات البرنامج وانعكاسه على الطالبات.

أشارت النتائج التي توصل إليها البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالقبول والالتزام واستمرار أثره حتى بعد توقفه، مما يدل على أن الطالبات ذوي صعوبات التعلم استفادوا من جلسات البرنامج وتدريبهم على خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لديهم، واستمرار فاعلية البرنامج بعد مرور شهرين من توقف اجراءات تطبيق البرنامج.

كما تتفق نتائج البحث الحالي كما ثبت فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية وتحسين بعض المتغيرات النفسية مثل الصمود النفسي كما في دراسة (أسماء لطفي، 2020)، والأمن النفسي كما في دراسة (أسماء الزهيري، 2019)،

والمرونة النفسية كما في دراسة (أية أحمد، 2020)، ومفهوم الذات كما في دراسة (رأفات أحمد، 2020)

ومما لاحظته الباحثة أثناء تطبيق القياس التبعي، حيث وجدا أن الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد لا يزالون محتفظين بما تم تدريبهن عليه في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين تقدير الذات لديهن، مما يدل على أن البرنامج كان له دور فعال في ثبات خفض الاضطراب واستمرار تحسنهن وعدم نكوصهن. وتعد فنية الواجبات المنزلية من الفنيات التي ساعدت على نجاح البرنامج وتقوم الواجبات المنزلية على فكرة تكليف الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد ببعض الواجبات عقب كل جلسة، فالمهارات والسلوكيات الجديدة التي تعلموها داخل الجلسة لا بد لها من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية ويتم ذلك في نهاية كل جلسة حيث يعطى لهن واجب منزلي محدد يقوموا فيه بممارسة المهارات والسلوكيات التي تعلمنها، وتكون بداية الواجبات من الجلسة التالية في الغالب، وعلى الباحث أن يدونا ملاحظاتهم أثناء أدائها موضحا الجوانب التي نجحوا في أدائها والصعوبات التي يواجهها أثناء الأداء. وعلى الباحث أن يقوم في بداية الجلسة بمناقشة هذه الواجبات لما تسهم به في تعلم أنماط سلوكية جديدة. كما يعزو الباحثان نتائج البحث إلى أن التدخل السيكولوجي من خلال البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالقبول والالتزام لطالبات اضطراب التعلم المحدد كان له تأثير إيجابي لديهن، وقد كان محتواه متسقاً مع الغرض الذي صمم من أجله، وكانت تعليمات البرنامج التدريبي دقيقة وواضحة وموجزة، كما ركز البرنامج على خفض مشكلات اضطراب الأليكسيثيميا واستخدام فنياته مثل القبول Acceptance لفصل المعرفي Cognitive Diffusion- الوجود في الحاضر: Being Present - الذات كسياق: Self as Context

-القيم Values - الالتزام Committed

كما استفاد الباحثان من الإطار النظري في أن أفراد ذوي اضطراب التعلم المحدد قد يظهرون بعض السمات المشتركة المرتبطة بتحدياتهم الأكاديمية، ويتعين إجراء تقييم شامل لتحديد ما إذا كانوا يعانون من اضطراب تعلم محدد ومدى تأثيره على مختلف المجالات. ومن تلك المجالات: صعوبات الكتابة، صعوبات القراءة، وصعوبات الحساب، ويمكن أن يظهر ذوو اضطراب التعلم المحدد انخراطاً عالياً في المهارات والمجالات الأخرى خارج المجالات التي يعانون فيها.

كما تتفق نتائج البحث الحالي من أن خفض اضطراب الأليكسيثيميا يساعد في تحسين تقدير الذات والارتباط الوثيق بينهم مع نتائج دراسات Edwards & Lowe (2021) ; Hemming et al. (2021) ; Ledermann et al. (2020) التي أظهرت أن الأليكسيثيميا لها أيضاً علاقة إيجابية كبيرة مع الاضطرابات النفسية المتعددة. يميل الأفراد الذين يعانون من الأليكسيثيميا إلى تجربة عمليات نفسية أو سلوكية سلبية، مثل التعلم/الإرهاق الوظيفي، وزيادة عدم المرونة النفسية، وتقدير ذات منخفض، والعنف، واضطراب ما بعد الصدمة، وما إلى ذلك.

كما تتفق نتائج البحث الحالي من أن البرنامج التدريبي للعلاج بالقبول والالتزام له دور فعال وحيوي في خفض المشكلات النفسية للفرد وهذا ما أكدته نتائج دراسة أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد. (2018) أن البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام، له فعالية في خفض أعراض التمر الوظيفي. وبينت نتائج دراسة سيد، سعاد كامل قرني. (2019) عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، كما لم تختلف فعالية البرنامج العلاجي باختلاف الجنس. وظهرت نتائج دراسة محمد، محمد شعبان أحمد.

(2020) فاعلية البرنامج العلاجي القائم على فنيات واستراتيجيات العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الشعور بالتماسك لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد. بينت نتائج دراسة الفنجري، وآخرون (2020) عن فعالية برنامج قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض الشعور بقلق الموت وتحسين مؤشرات جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب الأوتيزم. وتوصلت نتائج دراسة الشريف، تركي بن سالم أحمد. (2020). إلى التعرف على فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب لدى كبار السن.

واتفقت نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Davies, (2018) هناك علاقة ارتباطية إحصائية بين الأليكسيثيميا وعدم القدرة على ضبط سلوكيات التحدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الأليكسيثيميا لصالح الذكور. ووضحت نتائج دراسة فاروق حمدي محمود محمد. (2020) إلى أهمية تحسين تقدير الذات لدى طلاب صعوبات التعلم. ومع نتائج دراسة المطيري، أحمد مغيران غازي. (2021). إلى وجود ارتباط قوي بين المشكلات السلوكية وأبعاد اضطراب الأليكسيثيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، ووجود فروق على مقياس المشكلات السلوكية لصالح الذكور، ووجود فروق على مقياس اضطراب الأليكسيثيميا لصالح الذكور.

يرى الباحثان ان هذه النتيجة التي توصل اليها البحث تدل على فاعلية البرنامج واستمرار أثره حتى بعد توقفه، مما يدل على أن الطالبات ذوي اضطراب التعلم المحدد أستفادوا من جلسات البرنامج وتدريبهم خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين تقدير الذات لديهن مما ادى الى استمرار خفض الاضطراب

لديهن وتحسين تقدير الذات واستمرار فاعلية البرنامج بعد مرور شهرين من توقف اجراءات تطبيق البرنامج.

كما تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة ريم عابدين محمد العنزي وآخرون (2021). الى وجود فروق في تقدير الذات بين ذوي صعوبات التعلم والعاديين لصالح العاديين، ووجود فروق بين العاديين في تقدير الذات وفقاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في تقدير الذات بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وفقاً للصف الدراسي، ووجود فروق في تقدير الذات بين التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وفقاً للعلاقة مع الزملاء.

وأكد الباحثان على ان فنيات العلاج بالقبول والالتزام في البرنامج كان لها التأثير الفعال على خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لديهم وهذا ما توصل إليه البحث .

كما تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة عادل محمد العدل (2019) الى فاعلية استراتيجيات وفنيات العلاج الايجابي في تحسين مفهوم الذات للطلاب ذوي صعوبات التعلم على المجموعة التجريبية. ونتائج دراسة Filippello, P., Buzzai, C., Messina, G., Mafodda, A. V., & Sorrenti, L. (2020). في أن تقدير الذات يضم مجموعة من المجالات الأساسية التي تسهم في تشكيل فهم الفرد لنفسه ويشكل جزءاً أساسياً من صحته النفسية ورفاهيته.

كما تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة ابراهيم عاطف ابراهيم سويلم (2019). الى أهمية وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين تقدير الذات وأثره في خفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في دولة قطر و نتائج دراسة صلاح الدين عبدالكريم محمد الضامن (2023). الى فاعلية البرنامج السيكودرامي في خفض الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم ضحايا الاستقواء. و

نتائج دراسة خيرى أحمد حسن حامد (2017) الى فاعلية البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي السلوكى في تحسين تقدير الذات لدى طلبة موهوبه ذوي صعوبات التعلم على المجموعة التجريبية.

ونتايج دراسة Zuppardo, L., Serrano, F., Pirrone, C., & Rodriguez-Fuentes, A. (2023). توضيح ملامح الأعراض النفسية والعاطفية في تطوير الصعوبات الأكاديمية لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من صعوبات التعلم (الدسلكسيا). في بعض الحالات، يركز الأفراد في المدرسة جهودهم فقط على مشكلات التعلم ولا ينتبهون إلى المشكلات النفسية أو العاطفية أو السلوكية. يمكن أن تكون هذه النتائج لها تأثيرات فيما يتعلق بالتدخل لصالح هذه الفئة من الأطفال والمراهقين.

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

أن البرنامج التدريبي قد نجح في خفض مشكلات اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات ذوي اضطراب التعلم، ومن العوامل التي ساعدت على نجاح البرنامج أن التعليمات كانت واضحة، ودقيقة، وموجزة للطالبات اثناء الجلسات ووضح لهم الباحثان في بداية الجلسات ماهي مشكلات اضطراب الأليكسيثيميا وما الاسباب التي يمكن أن تؤدي إليها، وأظهرت نتائج البحوث والدراسات السابقة ان طلاب صعوبات التعلم المحدد يعانون من مشكلات اضطراب الأليكسيثيميا لدى الطالبات بصورة أكثر من الطلاب . ويتضح من العرض السابق للعلاج بالقبول والالتزام من مؤشرات ومبادئ وأهدافه وفنياته، أن هذا المدخل العلاجي يقدم مؤشرات محتملة لتعدي

استراتيجيات ضبط الأفكار، واستبدال الأفكار اللاتكيفية بأفكار تكيفية التي تكون سبب للتوتر والقلق والضيق وذلك من خلال التعبير عن العواطف والمشاعر والأفكار من خلال الأليكسيثيميا .

ان العلاج بالقبول والالتزام يستند الى قبول الواقع كما هو رغم صعوبته وقسوته فرغم الظروف والازمات القاسية يجب ان نتقبلها كما هي، ثم نعيش الواقع في اللحظة الحاضرة، فالماضي لم يعد ولا نستطيع تغييره، والمستقبل ليس بعيد، لكن نعيش اللحظة الحاضرة بتغيير السلوكيات السلبية الى سلوكيات ايجابية ونلتزم بالتغيير ويكون ذلك من خلال النظر للأفكار بدلا من معاشة الأفكار، وملاحظة الأفكار بدلا من الوقوع في الأفكار، ورؤية الأفكار كما هي وليس كما يبدو لي انها كذلك ونشجع الشخص على ممارسة المزيد من المرونة النفسية، بالاعتماد على القيم الشخصية التي تؤدي الى اتخاذ اجراءات ذات معنى في حياته وتحقيق ذاته.

مسببات الأليكسيثيميا ليست راسخة في الأدبيات. ومع ذلك، هناك أدلة تشير إلى أن الأداء العصبي، والتعرض للأحداث الصادمة، وسوء معاملة الأطفال (بما في ذلك الإهمال العاطفي، والإهمال الجسدي، والإيذاء الجسدي، والاعتداء الجنسي) هي اعتبارات مسببة للمرض.

- يهدف برنامج العلاج بالقبول والالتزام الي تدريب العميل من خلال البرنامج العلاجي على قدرة اتخاذ القرار وذلك في ضوء منظومة القيم التي يتبناها.

- يهدف برنامج العلاج بالقبول والالتزام الى تشجيع العميل على الاستجابة للمواقف البناءة وقبول الأحداث المعرفية ذات الصعوبة وما يقابلها من المشاعر بدل من استبدالها.

- يهدف برنامج العلاج بالقبول والالتزام الى تبصير العميل بمعايشة اللحظة الراهنة وتعامله معها بفاعلية، مع التأكيد بضرورة تجنب الأفكار والمعتقدات التي تقسد عليه معايشة تلك اللحظة.
- الهدف العلاجي الرئيسي لـ ACT هو زيادة المرونة النفسية، والتي تتضمن عدة مكونات، بما في ذلك القبول، وتفكيك الإدراك، والذات كسياق، واليقظة.
- تساعد المهارات العلاج بالقبول والالتزام الأفراد على قبول الأحداث العقلية ومراقبتها بدلاً من تجنبها وقمعها.

تظهر العديد من الدراسات أن الأليكسيثيميا لها أيضاً علاقة إيجابية كبيرة مع الاضطرابات النفسية المتعددة. يميل الأفراد الذين يعانون من أليكسيثيميا إلى تجربة عمليات نفسية أو سلوكية سلبية، مثل التعلم/الإرهاق الوظيفي، وزيادة عدم المرونة النفسية، وتقدير ذات منخفض، والعنف، واضطراب ما بعد الصدمة. أن نوع سوء المعاملة يؤثر على النتائج العاطفية للطفل. على وجه التحديد، يؤدي شكل سوء المعاملة الذي يتعرض له الطفل إلى إعاقات محددة مرتبطة بالأليكسيثيميا في مرحلة المراهقة.

ومن عوامل نجاح البرنامج: دور الطالبات وانتظامهن في الجلسات وحرصهن الشديد على استخدام كل فنية للحد من مشكلات اضطراب الأليكسيثيميا و عمل الواجبات المنزلية بدقة، وليس هذا فحسب؛ بل وتطبيق ما تدرّبوا عليه في غرفة المصادر، وتطبيقه في المنزل من خلال المواقف الحياتية، أي نقل أثر التعلم من أماكن التدريب إلى الأماكن العامة، كما ساعد البحث على إكساب الطالبات الثقة في قدراتهم، وإتاحة الفرصة لهن لتكوين صورة إيجابية عن تقدير ذواتهم، وخفض أعراض الأليكسيثيميا، وأخيراً يرى النتيجة التي توصّل إليها البحث ضرورة استخدام البرامج التدريبية لخفض مشكلات اضطراب

الأليكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم المحدد، كوسيلة تربوية وتنموية فعالة لتحسين حياتهن .

التوصيات:

في ضوء إجراءات البحث الحالي، وما توصل إليه الباحثان من نتائج، وما قدمه من تفسيرات، وما لمسهُ من صعوبات واجهته من خلال تطبيق إجراءات البحث الحالي؛ فإنهم يقترحوا بعض التوصيات التربوية في مجال الاهتمام بطلاب ذوي صعوبات التعلم المحدد:

- التأكيد على أهمية إعداد برامج توعية عن صعوبات التعلم المحدد وما يتركه هذا الاضطراب من أثر نفسي عليهم.
- تقديم جلسات إرشاد أسري لأمهات ذوي صعوبات التعلم المحدد لإعطائهم المزيد من الدعم النفسي والايان بقدرات ابنائهم وحثهم على بذل المزيد من الجهد.
- عمل دورات ارشادية لأمهات ذوي صعوبات التعلم للتغلب على المشكلات لدى أبنائهن.
- ضرورة وجود أخصائي صعوبات تعلم في المدارس العادية وتقديم الدعم لذوي صعوبات التعلم المحدد.
- إجراء المزيد من الدراسات التتبعية عن العلاقة بين برامج التوعية للأمهات طلاب ذوي صعوبات التعلم المحدد وانخفاض مشكلاتهم النفسية والتعليمية التي يعانون منها.

بحوث مقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة يمكن للباحثان اقتراح البحوث التالية

1. فاعلية برنامج تدريبي لليقظة العقلية في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب صعوبات التعلم المحدد.
2. فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الأليكسيثيميا وأثره في تحسين جودة الحياة لدى طلاب صعوبات التعلم المحدد.
3. فاعلية برنامج تدريبي لليقظة العقلية في خفض القلق وأثره في تحسين مستوى تقدير الذات لدى طلاب صعوبات التعلم المحدد.
4. فاعلية برنامج تدريبي للأمهات في خفض السلوك التخريبي وأثره في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى ابنائهن ذوي صعوبات التعلم المحدد.
5. فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض السلوكيات المضطربة وأثره في تحسين جودة الحياة لدى طلاب صعوبات التعلم المحدد.

المراجع

- إبراهيم بيومي، سناء عبد الرحمن. (2023). فاعلية برنامج قائم على استخدام الأنشطة الفنية في تنمية المفاهيم الرياضية لدى أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، 9(2)، 919-943.
- إبراهيم عاطف إبراهيم سويلم (2019). فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تحسين تقدير الذات وأثره على خفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في دولة قطر. المجلة العربية للنشر العلمي (10) 1-28. WWW.ASJSP.NET.

أحمد مغيران غازي المطيري. (2021). المشكلات السلوكية وعلاقتها باضطراب الأليكسيثيميا لذوي صعوبات التعلم. *مجلة القراءة والمعرفة*، 233، 391 - 441.

أسامة فاروق مصطفى (2024). مقدمة في التربية الخاصة (سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة). القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.

أسامة فاروق مصطفى (2012). برنامج لزيادة كفاءة وفاعلية كلا من الانتباه والإدراك من خلال ممارسة أنشطة معرفية لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم فى المرحلة الابتدائية. *مجلة رابطة التربويين العرب*، 25، 67- 111.

أسماء عبدالرؤف محمد الزهيري (2019). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الامن النفسي لدى المراهقين مجهولي النسب. *مركز البحوث والدراسات الانسانية*، جامعة قناة السويس. (18)، 261-301.

أسماء فتحى لطفي (2020). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب ذوي الاعاقة الجسمية والصحية (الاصابة بمرض السكرى) في مرحلة التعليم الاساسي. *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج*، (74)، 10-40.

آمال ابراهيم الفقي (2016). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم. *مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس* (47)، 93-136.

آمال خلاف، و عبدالله عينو. (2023). فاعلية الوسيلة التعليمية في تشخيص صعوبات القراءة لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية*، 12، 1، 407 - 420.

أية أسماعيل محمد (2020). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا، كلية الاداب، جامعة اسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة.

بشرى إسماعيل أحمد أرنوط. (2018). فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام عبر الإنترنت في خفض أعراض التمر الوظيفي. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 227، 483 - 515.

تركي بن سالم أحمد الشريف. (2020). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض أعراض الاكتئاب لدى كبار السن. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 56، 11 - 39.

جيهان أحمد حلمي (2018). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في خفض الأليكسيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 10 (4)، 97 - 154

حسن عبدالفتاح حسن الفنجري، و محمد شعبان أحمد،، والزهراء مهني عراقي. (2020). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض الشعور بقلق الموت لتحسين مؤشرات جودة الحياة لدى أمهات الأطفال الاوتيزم. المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية، 11، 175 - 196.

خيرى احمد حسن حامد (2017). فعالية برنامج علاجي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين تقدير الذات لدى الطلبة الموهوبة ذوي صعوبات التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 27، (95)، 445-448.

رأفات أحمد أحمد (2020). فاعلية العلاج المعرفي بالقبول والالتزام في تحسين مفهوم الذات وخفض اعراض اضطراب الوسواس القهرى دراسة اكلينيكية في مشفى المواساة بدمشق، مجلة جامعة حماه. (17)، 127-143.

رحاب فايز يونس(2021). بناء مقياس تشخيصي للألكسيثيميا وعلاقته بصعوبات التعلم الأكاديمية في المرحلة الابتدائية. **مجلة كلية التربية جامعة أسيوط**، 37(2)، 500 – 529

رمانة عيسى. (2018). فعالية العمليات العقلية كمحكات لتشخيص صعوبات تعلم مادة الرياضيات: دراسة مقارنة لحالات تلاميذ التعليم الابتدائي من ذوي النتائج الضعيفة والنتائج المرتفعة في الرياضيات. **مجلة دراسات نفسية وتربوية**، 11، 1، 101 – 124.

رمانة، عيسى، و خالد بن عيسى. (2017). فعالية بعض الاختبارات العقلية المختارة للتطبيق لتشخيص حالات صعوبات تعلم الرياضيات: دراسة لحالات تلاميذ التعليم الابتدائي من ذوي النتائج الضعيفة في الرياضيات. **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، 3، 4، 219 – 239.

ريم عابدين محمد العنزي، السيد محمد عبدالمجيد، عبدالناصر أنيس عبدالوهاب (2021). تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى ذوي صعوبات التعلم والعاديين من تلاميذ المرحلة الابتدائية. **مجلة كلية التربية بدمياط**، 36(1)، 1-78.

سحر السيد الأحمدى. (2014). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من تلميذات المرحلة الإبتدائية ذوات صعوبات التعلم. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، 55، 199 – 230.

سعاد كامل قرني. (2019). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. **مجلة كلية التربية، جامعة المنيا**. 35، 5، 234 – 281.

سناء عبد الله محمود، محمود ابو المجد حسن ، منصور عبد اللاه عبد الغفور(2023).فعالية برنامج قائم علي العلاج بالقبول والالتزام في خفض

الألكسيثيميا لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة العلوم التربوية – كلية التربية بقنا. 56، 56، 217-263

سها احمد رفعت عبداللة(2010). فعالية برنامج ارشادى معرفي سلوكي لتنمية تقدير الذات في خفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم. رسالة دكتوراة، كلية التربية جامعة الزقازيق.

سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز، و مؤمنة، دينا خالد معتوق. (2020). الصداق التوتري النفسي وعلاقته بجلد الذات والأليكسيثيميا لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبدالعزيز: دراسة وصفية ارتباطية تحليلية. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز – الآداب والعلوم الإنسانية، 28، 5، 59 – 91.

شيل راجا(2019). دليل عملي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية، واضطراب كرب ما بعد الصدمة، ترجمة : محمد نجيب الصبوة، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

الشيء رياض زكي إبراهيم. (2019). بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالأليكسيثيميا لدى طلاب التعليم الثانوي الفني . رسالة ماجستير. جامعة جنوب الوادي كلية التربية، مصر.

صالح فؤاد محمد الشعراوي (2021).فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد.مجلة رابطة التربويين العرب، 137، 51-80.

صلاح الدين الضامن. (2023). فاعلية برنامج أرشادي مستند إلى أسلوب السيكدراما في الأليكسيثيميا (Alexithymia) و تقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم ضحايا الاستقواء. مجلة الدراسات و البحوث التربوية، 3، 7، 123-154.

صلاح الدين عبدالكريم محمد الضامن (2023). فاعلية برنامج ارشادي مستند الى اسلوب السيكدوراما في خفض اعراض الاليكسيثيميا وتقدير الذات لدى طلاب صعوبات التعلم ضحايا الاستقواء. **مجلة الدراسات والبحوث التربوية**، 3، (7)، 113-154.

عادل السعيد إبراهيم البناء، و حسني زكريا السيد النجار. (2023). الخصائص السيكومترية للكفاءة الاجتماعية الانفعالية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم والعاديين. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 33، 118، 25 - 52.

عادل محمد العدل (2019). فاعلية بعض آليات علم النفس الايجابي في رفع مستوى مفهوم الذات للطلاب ذوي صعوبات التعلم. **مجلة التربية الخاصة**، كلية علوم الاعاقة والتأهيل 26، 303-342.

عبد الناصر فايز محمود أحمد. (2019). أثر استخدام استراتيجيات مقترحة في الحساب الذهني على التحصيل وتنمية التفكير المرن لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم والعاديين في المرحلة الابتدائية. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**، 13، 5، 660 - 726.

عبدالوهاب محمد كامل (2007). اختبار المسح النيورولوجي السريع. القاهرة : مكتبة الانجلو.

عزة حسن محمد رزق (2022). فاعلية البرنامج القائم على القبول والالتزام في خفض الاليكسيثيميا وأثره في تحسين صورة الجسم لدى المراهقين المكفوفين. **مجلة التربية الخاصة**، كلية علوم الاعاقة والتأهيل ،جامعة الزقازيق، 21، (2)، 326-455.

عماد أحمد حسن على (2016). اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة ل (Raven) للأطفال والكبار. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

عيسى فلاح حسن الظفيري، و عماد عبدالرحيم عبدالله الزغول. (2020). الوحدة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة المرحلة الابتدائية من ذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة، مؤتة.

فاروق حمدي محمود محمد. (2020). برنامج علاجي قائم على التعليم المتمايز لتحسين الأداء القرائي وفهم المقروء وتقدير الذات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 79(79). 869-929.

فاروق عبدالفتاح موسى (1981). كراسات تعليمات اختبار تقدير الذات . القاهرة: دار الثقافة

فاطمة الزهراء محمد زاهر (2023).فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تعديل استراتيجيات ضبط الفكر وخفض اضطراب الوسواس القهري لدى طلاب الدراسات العليا.المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 105-2-579-653.

ليلى محمد ضمرة. (2023). Difficulties Facing Teachers in Teaching Mathematics to Students with Learning Disabilities in Light of Corona Pandemic and Proposed Solutions from the Teachers' Point of View. مجلة اتحاد

الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج43، ع1، 245 - 256.
مجدى محمد دسوقي (2004). مقياس دليل تقدير الذات . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية

محمد بن يحيى الهزازي. (2022). العلاقة بين الأليكسثيميا والسلوك العدواني لدى مرتادي مجمع إرادة والصحة النفسية بمدينة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج6، ع47، 123 - 137.

- محمد شعبان أحمد. (2020). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشعور بالتماسك وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. العلوم التربوية، مج28، ع1، 323 - 469.
- محمد فرادي. (2023). صعوبات التعلم في مادة الرياضيات لدى تلاميذ التعليم المتوسط: دراسة ميدانية. رفوف، مج11، ع1، 659 - 687.
- محمد مصطفى عبدالرازق (2019). فعالية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج . (62)، 363-464.
- مروة عبدالحميد على (2018). أثر برنامج لتنمية الذاكرة العاملة كمدخل لتنمية تقدير الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، 19 (5)، 77-99.
- مصطفى عبد المحسن الحديبي، محمد عبد العظيم أحمد، رباب محمد الصغير عبد الغني (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس تورنتو للألكسيثيميا لطلاب كلية التربية بجامعة أسيوط (TAS-20) مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي ، مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية جامعة أسيوط. 8(9)، 31-63.
- نادية محمد التازي. (2023). التقبل الوالدي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، ع25، 45 - 66 .
- نبيل محمد الفحل (2016). مقياس الكسيثيميا للمراهقين المكفوفين. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

- نهاد عبدالوهاب محمود (2017). الذكاء الوجداني كمتغير معدل للعلاقة بين الأليكسيثيميا والاستخدام المشكل للإنترنت لدى المراهقين والمراهقات، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم، 1(16)÷107-176.
- نوال حمود القصير (2024). مفهوم الذات للأشخاص ذوي صعوبات التعلم والعوامل المؤثرة فيه: مراجعة ادبية. مجلة التربية الخاصة والتأهيل. 17(59)، 495-518.
- وحيد مصطفى كامل (2004). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية، القاهرة: 14 (1)، 31-68.
- يسري أحمد سيد عيسى. (2018). الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية، ع14، 205 - 274.

- Abecassis, S., Magen, H., & Weintraub, N. (2023). Typing Performance and Technique of Higher Education Students with Specific Learning Disorders. **Learning Disabilities Research & Practice**. 38(2), 119-128
- Alkhasawneh, T.; S Al-Shaar, A.; Khasawneh, M.; and Darawsheh, S. (2022) "Self-Esteem and its Relationship to some Demographic Variables among Students with Learning Disabilities," **Information Sciences Letters**: 11: 6, 22-46
- American Psychiatric Association; (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. Fifth edition (DSM-5) Association AP. Arlington:
- Andrade, A., Cruz, W. M. D., Correia, C. K., Santos, A. L. G., & Bevilacqua, G. G. (2020). Effect of practice exergames on the mood states and self-esteem of elementary school boys and girls during physical education classes: **A cluster-randomized controlled natural experiment**. Plos one, 15(6), e0232392.

- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto alexithymia scale – I. Item selection and cross-validation of the factor structure. **Journal of Psychosomatic Research**, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Batool, S. S. (2020). Academic achievement: Interplay of positive parenting, self-esteem, and academic procrastination. **Australian Journal of Psychology**, 72(2), 174-187.
- Berger, S. S., Elliott, C., Ranzenhofer, L. M., Shomaker, L. B., Hannallah, L., Field, S. E., . . . Tanofsky-Kraff, M. (2014). Interpersonal problem areas and alexithymia in adolescent 144 girls with loss of control eating. **Comprehensive Psychiatry**, 55(1), 170-178. doi:10.1016/j.comppsy.2013.08.005.
- Berthoz, S., Pouga, L., & Wessa, M. (2011). **Alexithymia from the social neuroscience perspective**. In J. Decety & J. T. Cacioppo (Eds.), the handbook of social neuroscience (pp. 906–934). Oxford: Oxford University Press
- Bowden, T., Bowden, S. (2012). Acceptance and commitment therapy (ACT): An Overview for practitioners. **Australian Journal of Guidance and Counseling**, 22, 279-285.
- Branden, N. (2021). **The power of self-esteem**. Health Communications, Inc..
- Carpenter, L., & Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive-compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. **Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice**, 84(4), 367-388. doi:10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x.
- Celikel, F.C., Kose, S., Erkorkmaz, U., Sayar, K., Cumurcu, B.E., & Cloninger, C.R. (2010). Alexithymia and temperament and character model of personality in patients with major depressive disorder. **Comprehensive Psychiatry**, 51(1), 64–70. doi:10.1016/j.comppsy.2009.02.004
- Chung, M. C., Di, X., & Wan, K. H. (2016). Past trauma, alexithymia, and posttraumatic stress among perpetrators of violent crime. **Traumatology**, 22(2), 104-112. doi:10.1037/trm0000066.

- Coffey, J. K., & Warren, M. T. (2020). Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. **Motivation and emotion**, 44(5), 707-718.
- Corallo, F., Bonanno, L., Cardile, D., Luvarà, F., Giliberto, S., Di Cara, M., ... & Pidalà, A. (2023). Improvement of Self-Esteem in Children with Specific Learning Disorders after Donkey-Assisted Therapy. **Children**, 10(3), 425.
- Curran, T., Meter, D., Janovec, A., Brown, E., & Caban, S. (2021). Maternal adult attachment styles and mother-child transmissions of social skills and self-esteem. **Journal of Family Studies**, 27(4), 491-505.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. **Mental Health and Physical Activity**, 16, 66-79.
- Davies, B. (2018). Emotional perception and regulation and their relationship with challenging behavior in people with a learning disability. **Doctoral Dissertation**, Cardiff University
- Demers LA, & Koven, NS. (2015). The Relation of Alexithymic Traits to Affective Theory of Mind. **American Journal of Psychology**, 128(1):31-42.
- Doikou-Avlidou, M. (2019). The Educational, Social and Emotional Experiences of Students with Dyslexia: The Perspective of Postsecondary Education Students. **International Journal of Special Education**, 30 (1),132-145.
- Edwards, D. J., & Lowe, R. (2021). Associations between mental health, interception, psychological flexibility, and self-as-context, as predictors for alexithymia: A deep artificial neural network approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 637802. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637802>
- Filippello, P., Buzzai, C., Messina, G., Mafodda, A. V., & Sorrenti, L. (2020). School refusal in students with low academic performances and specific learning disorder. The role of self-esteem and perceived parental psychological control. **International Journal of Disability, Development and Education**, 67(6), 592-607.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., ... Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general

- population. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, 43(1), 54–62. doi:10.1007/s00127-007-0265-1
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. **Cognitive Therapy and Research**, 32(6), 758-774.
- Gaher, NL Hofman, JS Simons.&Ryan, Hunsaker (2013). Emotion regulation deficits as mediators between trauma exposure and borderline symptoms. **cognitive therapy & research**, 37, 466-475.
- Georgan, W. C., Archibald, L. M., & Hogan, T. P. (2023). Speech/Language Impairment or Specific Learning Disability? Examining the Usage of Educational Categories. **Journal of Speech, Language, and Hearing Research**, 66(2), 656-667.
- Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J., & Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy?. **Personality and individual differences**, 49(8), 845-850.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. **Journal of personality and social psychology**, 119(6), 1459.
- .Alkhasawneh, T.; S Al-Shaar, A.; Khasawneh, M.; and Darawsheh, S. (2022) "Self-Esteem and its Relationship to some Demographic Variables among Students with Learning Disabilities," **Information Sciences Letters**: Vol. 11: Iss. 6, PP -.
- Harris, R. (2009). **ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond**. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. **Behaviour Research and Therapy**, 44, 1-25.
- Hayes, S., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). **Acceptance and commitment therapy**: The process and practice of mindful change. Guilford Press.
- Hemming, L., Shaw, J., Haddock, G., Carter, L. A., & Pratt, D. (2021). A cross-sectional study investigating the relationship

- between alexithymia and suicide, violence, and dual harm in male prisoners. **Frontiers in Psychiatry**, 12, 670863. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.670863>
- Hewitt, J. P. (2020). **22 The Social Construction of Self-Esteem**. The Oxford handbook of positive psychology, 309.
- Joanna Jeanette Mendoza. (2016). the Effectiveness of A Modified Acceptance and Commitment Therapy Treatment Module within A Northern California High School. Partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor
- Keshavarz Afshar, H., Ghanbarian, E., Eskandari, N., & Saeedi, M. (2020). The effectiveness mindfulness-based cognitive therapy on the life quality and the desire for divorce in newly married couples. **Journal of Family Counseling and Psychotherapy**, 9, 31–52
- Khakbaz, H., Farhoudian, A., Azkhosh, M., Dolatshahi, B., Karami, H., & Massah, O. (2014). The effectiveness of group Acceptance and Commitment Therapy on emotional regulation in Methamphetamine-dependent individuals undergoing rehabilitation. **International Journal of High Risk Behaviors and Addiction**, 5, e28329.
- Kirca, B., & Eksi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy-based group psychoeducation program on psychological flexibility. **Spiritual Psychology and Counseling**, 5(3), 355–375. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.127>.
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. **Journal of personality and social psychology**, 119(2), 457.
- Ledermann, K., von Känel, R., Barth, J., Schnyder, U., Znoj, H., Schmid, J. P., Meister Langraff, R. E., & Princip, M. (2020). Myocardial infarction-induced acute stress and post-traumatic stress symptoms: The moderating role of an alexithymia trait - difficulties identifying feelings. **European Journal of Psychotraumatology**, 11(1), 1804119. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1804119>
- Levin, M. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: Applying an iterative translational research strategy in behavior analysis. **APA**

- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S. C., & Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. **Journal of Child and Family Studies**, 24, 1016–1030.
- Lohrasbi, S., Sajjadian, I., & Golparvar, M. (2023). Effectiveness of Mothers' Psychological Empowerment Package on Behavioral Problems and Self-Esteem of Children. Quarterly **Journal of Child Mental Health**, 10(1), 64-77.
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. **Current opinion in psychology**, 31, 110-115.
- Meganck, R., Vanheule, S., & Desmet, M. (2013). Affective processing and affect regulation: A clinical interview study. **Journal of American Psychoanalytic Association**, 61(6), NP12-16. doi:10.1177/0003065113516365.
- Müller, J., Bühner, M., & Ellgring, H. (2003). Is there a reliable factorial structure in the 20-item Toronto Alexithymia Scale? A comparison of factor models in clinical and normal adult samples. **Journal of Psychosomatic Research**, 55(6), 561–568. doi:10.1016/s0022-3999(03)00033-3
- Musetti, A., Eboli, G., Cavallini, F., & Corsano, P. (2019). Social relationships, self-esteem, and loneliness in adolescents with learning disabilities. **Clinical Neuropsychiatry**, 16(4), 165.
- Oakley BFM, Jones EJH, Crawley D, Charman T, Buitelaar J, Tillmann J, Murphy DG, Loth E, The EU-AIMS LEAP Group (2022). Alexithymia in autism: cross-sectional and longitudinal associations with social-communication difficulties, anxiety and depression symptoms. **Psychological Medicine** 52, 1458–1470. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003244>
- Panayiotou, Georgia, Chrysanthi Leonidou, Elena Constantinou, John Hart, Kimberly L. Rinehart, Jennifer T. Sy, Thröstur Björgvinsson (2015). Do alexithymic individuals avoid their feelings? Experiential avoidance mediates the association between alexithymia, psychosomatic, and depressive symptoms in a community and a clinical sample. **Comprehensive Psychiatry** 56 (2015) 206–216.

- Pfeifer, M. A., Cordero, J. J., & Stanton, J. D. (2023). What I Wish My Instructor Knew: How Active Learning Influences the Classroom Experiences and Self-Advocacy of STEM Majors with ADHD and Specific Learning Disabilities. *CBE—Life Sciences Education*, 22(1), ar2.
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2017-2035.
- Raman, N.; Ringold, S.M.; Jayashankar, A.; Butera, C.D.; Kilroy, E.; Harrison, L.; Cermak, S.A.; Aziz-Zadeh, L. Relationships between Affect Recognition, Empathy, Alexithymia, and Co-Occurring Conditions in **Autism**. *Brain Sci.* 2023, 13, 1161. <https://doi.org/10.3390/brainsci13081161>
- Reckling, A. E., & Buirski, P. (1996). Child abuse, self-development, and affect regulation. *Psychoanalytic Psychology*, 13(1), 81–99. <https://doi.org/10.1037/h0079639>
- Robichaud, J. M., Grenier, F., Joussemet, M., & Mageau, G. A. (2022). The Role of Descriptive and Non-Specific Outcome-Oriented Praise in Child Self-Esteem: A Multiphase, Multimethod Investigation. *Journal of Child and Family Studies*, 1-13.
- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 117–131.
- Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Diana Riaño-Hernández, M. A., Sierra, J. C., Suárez-Falcón, V.-B., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 1–14.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Sifneos, P. E. (1994). Affect deficit and alexithymia. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 10(4), 193-195.

- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of 'alexithymia'. **Psychotherapy and Psychosomatics**, 28(1-4), 47-57.
- Sivrikaya, T., Karabulut, H. A., & Uçar, A. S. (2023). An Investigation of Specific Learning Disability Content Knowledge Competencies of Teachers In Different Branches. Theory and Practice in **Child Development**, 3(1), 17-36.
- Smith, P., Leeming, E., Forman, M., & Hayes, S. (2019). From form to function: Values and committed action strengthen mindful practices with context and direction. **Journal of Sport Psychology in Action**, 10, 227–234.
- Smout, F. M., Hayes, L., Atkins, B. P., Klausen, J., & Duguid, J. (2012). The empirically supported status of acceptance and commitment therapy: An update. **Clinical Psychologist**, 16, 97-109.
- Szkody, E., Steele, E. H., & McKinney, C. (2021). Effects of parenting styles on psychological problems by self esteem and gender differences. **Journal of Family Issues**, 42(9), 1931-1954.
- Taylor, G. & Bagby, R. (2004). New trends in alexithymia research. **Psychotherapy and psychosomatics**, 73(2), 68-77.
- Teixeira, R., Bermond, B. & Moormann, P. (2018). **Current Developments in Alexithymia – A Cognitive and Affective Deficit**. Nova Science Publishers.
- Bahareh Jokar, Arezoo Zaremohammadi, Mahboobeh Ziyaei Bakhsh, Ali Ghanbari (2021). The Effectiveness of Cognitive Therapy based on Mindfulness Training on Reducing Social Anxiety and Increasing Self-esteem of Students with Learning Disabilities.. International **Journal of Health Studies**, 8(1), 6-10. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v8i1.871>
- Touloupis, T. (2022). Facebook Use and Cyberbullying by Students with Learning Disabilities: The Role of Self-Esteem and Loneliness. **Psychological Reports**, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00332941221138471>
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. **Journal of Clinical Psychology**, 63(1), 109–117. doi:10.1002/jclp.20324
- Wahyun, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2019). Effectiveness of Acceptance and commitment therapy To Enhance Students

- K Wellness. **Journal of Evidence-Based Psychotherapies**. 19 (1), 91-113
- Way, I.; Yelsma, P.; Van Meter, A.M.; Black-Pond, C. (2007). Understanding alexithymia and language skills in children: Implications for assessment and intervention. **Lang. Speech Hear. Serv. Sch**38, 128–139.
- Way, I.F.; Applegate, B.; Cai, X.; Franck, L.K.; Black-Pond, C.; Yelsma, P.; Roberts, E.; Hyter, Y.; Muliatt, M. (2010). Children is Alexithymia Measure (CAM): A new instrument for screening difficulties with emotional expression. **J. Child Adolesc. Trauma**, 3, 303–318
- Wilson, K. G., Bordieri, M. J., Flynn, M. K., Lucas, N. N., & Slater, R. M. (2011). **Understanding acceptance and commitment therapy in context: A history of similarities and differences with other cognitive behavior therapies. Acceptance and Mindfulness in Behavior Therapy: understanding and applying the new therapies**. John Wiley and Sons.
- Wong, J. M. S. (2021). “I am a little superhero!” a pilot play-based group to enhance self-esteem of children from low-income families in Hong Kong. **Social Work with Groups**, 44(2), 181-192.
- Zlotnick, C., Mattia, J. I., & Zimmerman, M. (2001). The relationship between posttraumatic stress disorder, childhood trauma and alexithymia in an outpatient sample. **Journal of Traumatic Stress**, 14(1), 177-188. doi:10.1023/A:1007899918410
- Zlotnick, C., Mattia, J. L., & Zimmerman, M. (2001). The relationship between posttraumatic stress disorder, childhood trauma and alexithymia in an outpatient sample. **Journal of Traumatic Stress**, 14, 177–188.
- Zuppardo, L., Serrano, F., Pirrone, C., & Rodriguez-Fuentes, A. (2023). More than Words: Anxiety, Self-Esteem, and Behavioral Problems in Children and Adolescents with Dyslexia. **Learning Disability Quarterly**, 46(2), 77-91. <https://doi.org/10.1177/07319487211041103>
- Theron, L. C., & Schulz, P. (2008). The role of resilience in adolescents' psychological well-being. **South African Journal of Education**.

- Rosenberg, M. (1965). **Society and the adolescent self-image**. Princeton University Press.
- Coopersmith, S. (1967). **The antecedents of self-esteem**. W. H. Freeman & Co.
- Burns, R. B. (1979). **The self-concept: Theory, measurement, development and behavior**. Longman.
- Harter, S. (1985). **Manual for the self-perception profile for children**. University of Denver.