JOURNAL OF ARAB AMERICAN UNIVERSITY
مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث

فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على الدراما العلاجية في خفض أعراض الألكسيثيميا لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا

مهيرة يوسف شرحه[1]، نبيل جبرين الجندي[2]*
[1، 2] قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الخليل، فلسطين
الباحث المراسل: Jondin@hebron.edu

Received:18/04/2024. Revised: 19/05/2024. accepted:11/07/2024. Published :31/03/2026

DIO: 10.35517/AAUP-2026.V12.1.5

الملخص:
هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدّراما العلاجية على الذين يعانون من الألكسيثيميا، والكشف عن فاعلية الأساليب والفّنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية على الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا في المجموعة التّجريبية، وتهدف ـ أيضاً ـ إلى معرفة درجة الألكسيثيميا لدى أفراد العينة التجريبية بين الاختبار البعدي والاختبار التتبعي للألكسيثيميا، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكوّن مجتمع الدراسة من (70) طالبة، قسمت إلى مجموعة تجريبية، تكونت من (20) طالبة، ومجموعة ضابطة تكوّنت من (20) طالبة أيضا، واستخدم الباحثان مقياس تورنتو للألكسيثيميا والبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية في خفض أعراض الألكسيثيميا، وحللت بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS واستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل كرونباخ ألفا واختبار(ت) للمجموعات المنفصلة، وذلك لاختبار الفرضيات، وبينت النتائج عدم وجود فروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي على المجموعة التّجريبية، وكذلك وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار التتبعي، ما يدلل على فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية في خفض أعراض الألكسيثيميا. وتوصلت الدراسة إلى بعض التوصيات، منها القيام بدراسات حول الألكسيثيميا وربطها بمتغيرات أخرى وتنوع البرامج العلاجية التي تُعنى بالألكسيثيميا.

الكلمات المفتاحية: الألكسيثيميا، البرنامج الإرشادي الجمعي، الدراما العلاجية، السيكو دراما، محافظة الخليل.

المقدمة

تُعدّ الانفعالات من أقدم طرق التّواصل الّتي عرفها الإنسان، وهي من أهم عوامل بناء العلاقات الاجتماعية، فالتواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم يسهم ـ إلى حد كبير ـ في إقامة علاقات معهم، وهذا ما يجعل الشخص اجتماعياً ولديه القدرة على تنظيم الانفعالات الذّاتية وضبطها، ومن الصّعب على الفرد أن يكون متوافقاً نفسياً واجتماعياً دون إقامة علاقات مع الآخرين، وهو يحاول بحركات الجسم أن يعوض عما لا تستطيع اللّغة أن تحققه أو أن توصله للآخرين، فاللّغة تفسر الانفعالات أو تعززها، وهناك اختلاف في وصف المشاعر وتحديدها والوعي بها من شخص إلى آخر، فالبعض يعبر عنها لفظياً، وهناك أشخاص غير قادرين على وصف ما يمرون به من خبرات انفعالية، وغير قادرين على إيجاد الكلمات الضرورية والمناسبة لوصف مشاعرهم، فيعبرون عنها بالمرض أو الخوف أو القلق أو الضيق، وهذا ما نعنيه بالألكسيثيميا (Alexithymia).

يرى (Gilbert et al., 2014) أن الألكسيثيميا سمة وجدانية ومعرفية للشخصية، تتضح في وجود قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات، ويظهر ذلك في صورة صعوبة التّعرف إلى المشاعر الذّاتية، والتّمييز بينها وصعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين، وتقييد عمليات التخيل وندرة الأحلام، وسيطرة نمط تفكير ذي توجيه خارجي أكثر من التركيز على الخبرات الداخلية.

وأضاف كل من (Aldao et al ., 2020؛ دهمش، 2017 ؛ العيدان،2019) أن الألكسيثيميا عامل خطورة للاضطرابات الانفعالية لاحقاً، فالصّعوبة في معالجة العمليات الانفعالية وضبطها، تترافق مع طائفة واسعة من المشكلات

النّفسية والعقلية، كالاكتئاب والهلع واضطرابات الأكل، وهي سمة معرفية ووجدانية للشخصية غير الواعية بانفعالاتها ومشاعرها، وغير قادرة على التّعبير عنها لفظياً ووصفها لديه وللآخرين، وقد تظهر في جميع المراحل العمرية، ولكنها تكون واردة لدى المراهقين بشكل أكبر، وقد تظهر بصفتها نشاطا أو سمة في نواحي شخصيتهم. ويرى (خميس، 2014؛ خضير، 2020) أن السبب في التّغيّرات العميقة الّتي تحصل على المستوى الجسدي والنّفسي للفرد بسبب هشاشة الفرد وعدم قدرته على اتخاذ قرارات حاسمة، ونتيجة تأثره بالظروف الصّحية التي يعاني منها كالفشل الدّراسي أو العاطفي وعدم القدرة على تحقيق الهوية.

ويؤكد سليم (2019) أن هناك عديدا من البرامج والفعاليات المساعدة التي تخفف من حدة الاضطرابات ومشاعر القلق ومن ضمنها الألكسيثيميا، ومن هذه البرامج العلاج بالسيكو دراما، فهي من أهم العلاجات في هذا المجال، وتعدّ من أنشط الفعاليات في الوصول إلى أعماق النفس، فالسيكو دراما كلمة مركبة تعني الدّراما النّفسية، وهي تطلق على شكل من أشكال المعالجة النّفسية من خلال التّقنيات المسرحية، وعلى استخدام المسرح بصفته وسيلة تربوية وعلاجية، ويعد الطّبيب النّفسي الرّوماني مورينو (Moreno) أوّل من استخدم هذه التّسمية، حيث يتم استخدام التكنيكيات الدّرامية والّتي يقوم فيها المنتفع بتمثيل أدوار قد تتعلق بالماضي أو الحاضر أو مواقف حياتية مستقبلية متوقعة، في محاولة للحصول على فهم أكثر عمقاً، فيتم استخدام التكنيكيات الدرّامية والتي يقوم فيها العميل بتمثيل أدوار قد تتعلق بالماضي أو بالحاضر أو مواقف حياتية مستقبلية متوقعة في محاولة للحصول على فهم أكثر عمقاً.

والهدف من الدّراما تعزيز المهارات الاجتماعية، وتعزيز الثّقة وزيادة الوعي بالذّات، وتطوير مستويات متنوعة من المهارات، كالجسدية والعاطفية والخيال، وتهدف ـ أيضاً ـ إلى مساعدة الأطفال على زيادة القدرة التّعبيرية؛ لأنها تعدّ وسيلة لتطوير وعي الطّفل وتنمية مهاراته وبناء علاقات مع الآخرين، ويتم ذلك من خلال تكتيكات الدّراما، وجميعها تجعل الطّفل يشارك في أداء المواقف التمثيلية أمام الأطفال الآخرين، وخاصة للذين يعانون من اضطراب الألكسيثيميا (الطيباني، 2019)، وقد بدأ الاهتمام بالألكسيثيميا بشكل كبير وواضح، في التسعينيات من القرن الماضي، فقد ظهر في المفاهيم الحديثة لعلم النفس بوصفه مصطلح الألكسيثيميا (البلادة الوجدانية) وظهر على يد العالم سيفينيوس (Sifneos) عام 1972، فعرفها بحالة ضعف في الشّخصية للتّعبير عن العواطف والمشاعر والتّعلق الاجتماعي والعلاقات الشّخصية، كما أن الأشخاص الّذين يعانون من الألكسيثيميا يجدون ـ أيضاً ـ صعوبة في التّمييز بين مشاعر الآخرين وتقديرها (Taylor, 1997) (غنيم، 2017).

وقد بين الجنيدي (2020: 97) أن معدلات انتشار الألكسيثيميا لدى الأفراد مرتفعة، وظهر ذلك في دراسة Joukamaa) et al, 2007) أنّ (10%) من الإناث و(70%) من الذكور، مصابون بالألكسيثيميا، وأظهرت ـ أيضاً ـ دراسة (Joukamaa, 2009) نسبة انتشار الألكسيثيميا (9,9%) في الرجال و(9,11%)، وفي النساء (8,1%). وكما يرى متولي (2019) أن هناك أسباباً لظهور الألكسيثيميا، منها الأولية، ومنشأها عصبي، ويكون الخلل في الجهاز اللمبي والقشرة الدماغية، فاللحاء القشري لا يستطيع أن يعطي الصورة الخيالية والتفكير الذي تستعمله اللغة من أجل التعبير، فيعطي استجابات غير مألوفة لتلك الموارد في جزء من الألكسيثيميا، ومنها الثانوية، ومنشأها نفسي، نشأت عن خبرات الصّدمة الطفولية المدمرة قبل اكتساب اللغة، فتجعل الطفل لا يستطيع التعبير عن انفعالاته عن طريق اللغة.

أما حول أعراض الألكسيثيميا، فتكمن في العجز عن التعبير وصعوبة وصف مشاعرهم أو مشاعر أي إنسان آخر وافتقارهم الشديد لأية مفردات عاطفية، لأنهم لا يملكون إلّا قدراً محدوداً للغاية، ولديهم مشكلة التمييز بين الانفعالات مثل: العاطفة والحس الجسدي، وكذلك الافتقار إلى الحياة التّخيلية، وصعوبة إيجاد اهتمامات داخلية تسعد الفرد، والتّفكير الموجه للخارج الذي يتميز بالانشغال بتفاصيل الأمور والأحداث الموجودة بالبيئة والأسلوب المعرفي السّطحي والنّفسي وصعوبات في التّنظيم الوجداني والمعرفي للمعلومات الانفعالية، وهذا يعني أنهم ليسوا بلا مشاعر، بل غير قادرين على معرفة ماهية مشاعرهم على وجه التحديد، وأنهم عاجزون عن التعبير عنها بالكلمات على وجه الدقة (جولمان، 2000، ترجمة الجبالي: 641).

وكما أشار محمد (2019) وحلمي (2018) والبصير (2020)، إلى أن هناك عدة نظريات فسرت الألكسيثيميا، منها نظرية التّحليل النّفسي ونظرية النيوبيولوجي والنّظرية الاجتماعية والتّكاملية والنّظرية السّلوكية ونظرية النمو المعرفي الانفعالي، وأوضح دهمش (2017) أن هناك عدة طرق لعلاج الألكسيثيميا، منها العلاجات الفردية وعلاج بالتنويم المغناطيسي والعلاجات الجماعية، فهو يسمح للأشخاص بتقاسم الأفكار والمشاعر مع الغير، وينمي المهارات الاجتماعية، ويساعد على اتخاذ القرارات ومواجهة المشكلات، فالمجموعة بمنزلة السند لهم والدعم للتعبير عن المشاعر، والعلاج الجماعي مكمل للعلاج الفردي، ومن الأمثلة على العلاجات الجماعية، البرامج التي تعتمد على السيكو دراما (الدراما العلاجية)، فهي تخدم هذا الجانب، وقد اشتق مورينو نظريات (فن الدراما) من نظرية أرسطو ونظريات علم النفس السابقة والمعاصرة، خاصة نظرية التحليل النفسي، فيرجع الفضل في توجيه استخدام الدراما في العلاج النفسي لصاحب مصطلح دراما الطفل بيتر سالاد (Peter Salad) عام 1960 (الطيباني، 2019)، (السلامي وعبد العباس، 2019)، وتعد الدراما العلاجية (Drama Therapy) السيكو دراما (Psychodrama) وسيلة مهمه لتعزيز المهارات الاجتماعية للأطفال من خلال لعب الأدوار المسرحية، والتمثيل الصامت، والموسيقى ورواية القصص وممارسة العادات والتقاليد والألعاب والمسابقات المسرحية والتمثيل والدمى. وأكدت شيريل (Sherrell, 2022) أن الدراما العلاجية التي تحدث عنها (Moreno) مفيدة للأشخاص من جميع الأعمار، ومن ضمنهم الأطفال والمراهقون والبالغون، وتكمن أهمية الدراما العلاجية عند كونوبايك (Konopik, 2013) وسليم (2019)، في تنمية مهارات الطفل وإكساب الطّفل الثّقة بالنفس وتنمية التّفاعل الاجتماعي وتنمية مهارات

العناية الذّاتية من خلال المواقف الدرامية، وتنمية مهارات اللعب الجماعي لدى الأطفال. وبين كل من الطّيباني (2019) ومرجان (2018) ولي (Li et al., 2015) أنه، عند التّخطيط للعلاج الدرامي، تكون وفقا لخطوات محددة، تكمن في الاستعداد والحضور والإحماء وتنفيذ المشاهد، وهو النّشاط (مرحلة العمل) وذكر مختصر للإطار العام للمشهد ومرحلة المشاركة والنشاط الختامي.

وأوضح عبد القادر (2020) ويعقوب (2019) وحسين (2021) ومرجان (2018)، أن هناك مكونات العمل المساعد وعناصره والممثلين والجمهور، والمعالج السيكو درامي (المرشد) هو الشّخص المدرب الذي يرشد المشاركين خلال كل مرحلة من مراحل الدّورة، فيركز على الأفكار والعّواطف وحركات الجسد.

وبين الطّيباني (2019) وحسين (2021) ومرجان (2018)، فنيات الدراما العلاجية التي تكمن في الأشياء الآتية: تقنية تقديم الذات ولعب الدور ومناجاة النّفس، من خلال حديث الطّفل مع نفسه بصوت مرتفع والتّعبير عن مشاكله أمام الآخرين، وأمام المرآة التي تعكس الإيماءات والإشارات والحركات الصّادرة عن الطّفل دون مشاركة، فيراقب ذاته في المرآة، ويراقب دوره من خلال أداء الآخرين، فيستطيع تقويم سلوكه السّلبي، ويجري المخرج التعديلات اللازمة، وكذلك المتجر السّحري عندما يكون لدى الطّفل الوعي بحالته وسلوكه، وتعتمد على تخيل المخرج أنماطاً متعددة من السّلوك، يتم الحصول عليها من خلال المقايضة، فيستبدل الطّفل المشاعر السّلبية بالمشاعر الإيجابية، وتعتمد على الإقناع، وعكس الدّور، ويتم من خلال تبادل الأدوار في موقف سيكو درامي يناسب الشخصيات التي تعاني من إدراك مضطرب في معاملة الآخرين، فيقوم بدور الأب أو المعلم في محاولة الاستبصار وتعديل السّلوك لفهم الآخرين، وتقنية الكرسي الخالي، حيث يستدعي الطّفل شخصية غائبة ويتخيلها جالسة على الكرسي الخالي، ويستخدم أسلوب التّداعي الحر المفضي إلى التّنفيس الانفعالي.

وهدفت دراسة محمود (2023) إلى دراسة فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض الألكسيثيميا لدى عينة من المراهقين الكفيفين، وتكونت العينة من (10) طلاب تراوحت أعمارهم من (13-18) سنة، قسموا إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، وتم استخدام مقياس تورنتو للألكسيثيميا وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة الذهنية، ومكون من (28) جلسة، وكشفت النتائج عن وجود فروق بين رتب الطلاب في القياسين؛ القبلي والبعدي لمصلحة البعدي، على مقياس الألكسيثيميا، وبينت دراسة مارداني وزملائه (Mardani et al., 2023) فاعلية العلاج الواقعي بالقبول والالتزام (RACT) على الإرهاق الزواجي والألكسيثيميا لدى الأزواج، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي على عينة قوامها 30 زوجا، مع تصميم الاختبارين؛ القبلي والبعدي مع فترة متابعة لمدة شهرين، وتم تطبيق العلاج (RACT) على المجموعة التجريبية، وشملت أدوات الدراسة استبانة باينز للاكتئاب الزوجي (1996)، وتورنتو للألكسيثيميا (TAS-20)، وأسفرت النتائج عن فاعلية العلاج الواقعي على كل من الإرهاق الزوجي والألكسيثيميا للمجموعة التجريبية التي خضعت للعلاج. وعُنيت دراسة الجندي والبدوي (2022) بالتعرف إلى طبيعة العلاقة بين الألكسيثيميا والتوهم المرضي لدى طلبة جامعة الخليل، ودراسة الفروق في درجات الألكسيثيميا والتوهم المرضي تبعاً للجنس ونوع الكلية ومكان السكن، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية طبقية مكونة من (368) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس تورينتو للألكسيثيميا ومقياس التوهم المرضي، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الألكسيثيميا والتوهم المرضي، وأن الذكور لديهم درجات أعلى من الإناث، وأن الألكسيثيميا لدى طلبة الكليات العلمية أعلى منها من الكليات الأدبية. وأعد ديمير (Demir, 2022) دراسة لتحديد تأثير الممارسات الجماعية في أعراض الألكسيثيميا للأفراد الذين يستخدمون العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT) والعلاج عن طريق الفن (AT)، وتم استخدام التصميم التجريبي، وتم تعيين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس تورنتو للألكسيثيميا في التجريبية الأولى (14) والتجريبية الثانية (14) والمجموعة الضابطة (14)، وأظهرت النتائج أن البرنامجين أحدثا فعالية في تقليل مستويات الألكسيثيميا، وبالنسبة للبرنامجين العلاجين فلا يوجد أي اختلاف بينهما في مستويات الألكسيثيميا، فالبرنامجان فعالان في خفض أعراض الألكسيثيميا، وبقيت النتائج مستقرة بعد شهر من المتابعة، وأجرى كل من أكباري ورفاقه (Akbari et al., 2021) دراسة هدفت لفحص فعالية العلاج بالموسيقى في تقليل أعراض الألكسيثيميا وتعزيز علاقات الأقران، وتكونت عينة الدراسة من ثلاثين طفلاً من أصل (57) طفلا، تم تحديدهم بشكل عشوائي، وتم تعيينهم في الضابطة (ن=15) والتجريبية (ن=15) بشكل عشوائي في أصفهان بإيران، وطبقت استبانة ريفي للألكسيثيميا للأطفال والقياس الاجتماعي لتقويم علاقات الأقران، وكان العلاج بالموسيقى تسع جلسات، تم إجراؤها للمجموعة التجريبية، وكشفت النتائج عن أن العلاج بالموسيقى كان له تأثير إيجابي كبير في الحد من الألكسيثيميا في مجموعة التجريبية، وبقيت النتائج مستقرة بعد شهرين من المتابعة.

وهدفت دراسة السيوف (2020)، إلى دراسة فعالية استخدام العلاج بالرسم في خفض الألكسيثيميا لدى اللاجئات السوريات، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من اللاجئات السوريات في المدارس الأردنية في محافظة إربد في الأردن، من الصف السابع إلى الصف الحادي عشر، ووزعت العينة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية شاركت في برنامج العلاج بالرسم، الذي أعدته الباحثة ومجموعة ضابطة لم تخضع لأية معالجة، وتم استخدام مقياس تورينتو(ATS-26)، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الألكسيثيميا لدى أفراد عينة الدراسة. وأما فيما يتعلق بالدّراسات التي عُنيت بالسيكودراما (الدراما العلاجية) : أجرى الضّامن (2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى أسلوب السيكو دراما في الألكسيثيميا وتقدير الذّات لدى طلبة صعوبات التعلم من ضحايا الاستقواء، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالباً من ذوي صعوبات التعلم، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية تضم (12) طالباً، وضابطة تضم (12) طالباً، واستخدم الباحث مقياس ضحايا الاستقواء

ومقياس الألكسيثيميا ومقياس تقدير الذات وبرنامج إرشادي السيكو دراما، وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج السيكو درامي في خفض أعراض الألكسيثيميا وتحسين مستوى تقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم من ضحايا الاستقواء، وأظهرت ـ أيضاً ـ وجود فروق إحصائية لمصلحة المجموعة التجريبية في الألكسيثيميا وفي تقدير الذات، وهدفت دراسة سبزيهيلي (Sabzehali et al., 2023) إلى تقويم مدى فعالية العلاج الجماعي للدراما النفسية في الحد من أعراض اضطراب قلق الانفصال لدى الأطفال من (5-9) سنوات، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية شملت (15) طفلاً، وضابطة شملت (15) طفلاً واختبار قبلي وآخر بعدي، واستخدم مقياس القلق للأطفال، واستبانة الوالدين لأعراض المرض (CSI)، وبرنامج الدراما العلاجية، وأظهرت النتائج أن أعراض قلق الانفصال لدى المجموعة التجريبية انخفضت مقارنة بالمجموعة الضابطة انخفاضا معنوياً، وأظهرت إيجابيات العلاج الجماعي بالدراما النفسية في تقليل أعراض قلق الانفصال لدى الأطفال.

وأشارت دراسة كارمي وآخرين (Karimi et al., 2023) إلى التحقيق في آثار الدراما النفسية (PD) في صورة الجسم بين الطلاب في جامعة طهران آزاد، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم توزيع (30) طالباً بشكل عشوائي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتم استخدام مقياس صورة الجسم ليتلتون وبرنامج الدراما النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بمتغير صورة الجسم الاجتماعية للمشاركين، وحققت المجموعة التجريبية تحسنا كبيرا في صورة الجسم الإيجابية بعد تدخلات الدراما النفسية، وأجرى بيرماني وآخرون (Permana et al ., 2022) دراسة هدفت إلى تحديد مدى فعالية منهج الإرشاد الجمعي في العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني باستخدام تقنيات الدراما النفسية لتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الحادي عشر، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتم اختيار مجموعة تجريبية وضابطة مكونة من (10) طلاب لكل مجموعة، وكشفت النتائج عن أنه توجد فروق في القيم بين المجموعتين؛ التجريبية والضابطة، وتعني أن فعالية منهج الإرشاد الجمعي في العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني مع تقنيات الدراما النفسية، فعالة في زيادة الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الحادي عشر في المدرسة في مدينة مدانيا بانتول، واستقصت دراسة حسين (2021) فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على السيكو دراما في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الضغوطات النفسية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (20) طالباً وطالبة من ضحايا التنمر الإلكتروني، من الذين سجلوا أعلى الدرجات على مقياسي الضغوط النفسية والمهارات الاجتماعية، وتم توزيع المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين:(مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، خضعوا لبرنامج إرشادي مكون من (14) جلسة، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على السيكو دراما في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الضغوطات النفسية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني لمصلحة المجموعة التجريبية.

وسعت دراسة عبد العزيز وسليمان (2021) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما في تحسين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم بمحافظة قنا، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (22) طفلا وطفلة، قسموا إلى مجموعتين؛ تجريبية وضابطة، وتم استخدام اختبار أوتيس لينون لقياس القدرة العقلية العامة، وبطارية المهارات قبل الأكاديمية للكشف عن الأطفال المعرضين لخطر صعوبات التعلم، ومقياس التفكير الإيجابي السيكو دراما، وكشفت النتائج عن وجود أثر إيجابي ودال على البرنامج الإرشادي في كل من مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية والانفعالية.

مشكلة الدراسة: من الخبرة الميدانية في الإرشاد التربوي لوحظ أن هناك طلبة يعانون من مشكلة في التعبير عن انفعالاتهم، وأن هناك عجزاً في التّعامل معهم وعجزاً في طرق التّدخل؛ لجعلهم أكثر فاعلية واندماجا مع زملائهم ومعلميهم، وهذا العجز يجيء من خلال عدم قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين، ما يؤدي إلى عدم تعاطفهم معهم، وزيادة الضغوط النفسية لديهم، وتحجيم علاقاتهم الاجتماعية، ما يجعل تفكيرهم يتوجه للخارج من خلال الانشغال بتفاصيل الأحداث الموجودة في البيئة بدلا من التطلع إلى الذات وما يعتريها من مشاعر، وهذا ما يعرف بالألكسيثيميا، لذا وجب الاهتمام بهذه الظاهرة والعمل على خفض مستوياتها لدى الطلبة؛ لما لها من تأثير سلبي في حياتهم، والأمر الآخر هو الفئة العمرية المستخدمة في البحث، وهي مرحلة المراهقة، ولوحظ من خلال الاطلاع على الأدب التّربوي، كما أشار لذلك جيلبرت (Gilbert et al., 2014)، أنهم أكثر عرضه للألكسيثيميا لما لهذه المرحلة من أهمية، ولها محدداتها وسماتها الخاصة؛ من خجل وعزلة وانطواء وحساسية وعدم الثقة بالنفس؛ لهذا تحتاج إلى تعامل خاص، ولأن الألكسيثيميا تحد من قدرات الطّلبة على التّعبير عن انفعالاتهم وتحديدها وفهم انفعالات الآخرين، ما يؤدي إلى عدم تكيفهم مع البيئة المدرسية، وهذا يؤدي إلى حصول مشاكل، منها تدني مستوى التّحصيل، والفشل العاطفي، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وصعوبة التعامل مع الهيئة التدريسية، لذلك فهناك ضرورة التدخل لخفض الألكسيثيميا لدى المراهقين، وثمة عدة تدخلات يمكن أن تستخدم لخفض الألكسيثيميا، ومنها العلاج السلوكي الجدلي، والعلاج المعرفي السلوكي، والعلاج بالقبول والالتزام، والسيكو دراما. وتم إعداد هذا الدراسة وإعداد برنامج إرشادي جمعي قائم على الدراما العلاجية يناسب فئة الإناث؛ لأن هذه الفئة تحتاج تعاملا خاصا؛ لأنهن ـ دائماً ـ منعزلات ومنطويات، نظرا لكونهن من بيئة ريفية بسيطة، في إحدى مناطق البيئة الفلسطينية، وهي إحدى القرى الرّيفية البسيطة التي تكون فيها الإناث أكثر خجلاً وحياءً وانطواءً؛ بسبب نوعية التّربية المقدمة للإناث، من عيب وممنوع، فهذا يجعل الإناث قليلات الاختلاط والتفاعل مع الآخرين، وبالأخص الفئة العمرية المقاربة لحوالي (15) سنة، لما لهذا العمر من خصائص واضحة من المراهقة، فهذا السّن تظهر فيه مظاهر المراهقة بشكل كبير وواضح، فالطلبة بحاجة في هذه الفترة العمرية لأنشطة وفعاليات ترفيهية، تعدّل نفسياتهم، وتخرجهم من الضّغوطات النّفسية والروتين الدّراسي، وهناك دراسات

أكدت على فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي، القائم على الدراما العلاجية، في إحداث تحسن في خفض أعراض الألكسيثيميا،÷ منها دراسة الضامن (2023)، ودراسة سبزيهيلي (Sabzehali et al., 2023)، ودراسة كارمي وآخرين (Karimi et al., 2023)، ودراسة بيرماني وآخرين (Permana et al ., 2022)، ودراسة حسين (2021)، ودراسة عبد العزيز وسليمان (2021)، ونظرا لقلة البرامج الدرامية المتبعة في مجال التعليم والإرشاد التربوي في فلسطين، فيمكن أن يكون هذا البرنامج مرجعا يستخدمه المعلمون والمرشدون التّربويون في مجال عملهم، ويرجع ذلك لأهمية هذه البرامج في جذب الطّلبة وجعلهم أكثر فاعلية واستمتاعا وانجذابا لمجال التعليم.

أسئلة الدراسة: تحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. هل تختلف متوسطات الألكسيثيميا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عن الاختبار البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي)؟
2. هل تختلف متوسطات الألكسيثيميا لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج؟
3. هل تختلف متوسطات الألكسيثيميا لدى أفراد المجموعة التجريبية عن الاختبار البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة: تهدف الدّراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدّراما العلاجية، على الذين يعانون من الألكسيثيميا لدى أفراد العينة التّجريبية، والكشف عن فاعلية الأساليب والفّنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية، على الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا في المجموعة التّجريبية، وتهدف ـ أيضاً ـ إلى معرفة درجة الألكسيثيميا لدى أفراد العينة التجريبية بين الاختبار البعدي والاختبار التتبعي للألكسيثيميا.

أهمية الدراسة

- الأهمية النظرية: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدّراما العلاجية في التّعامل مع الطّلبة الذين لديهم اضطراب الألكسيثيميا، ومدى مناسبة مثل هذه البرامج في إحداث تغيير إيجابي وتحسن لدى هؤلاء الطّلبة الذين لديهم اضطراب الألكسيثيميا، وتحتل الدراسة أهميتها للفئة التي تدرسها، وهي فئة المراهقة لما لها من أهمية وخصوصية، فهم بحاجة إلى تعامل خاص، كما شكّلت الدّراسة الحالية معلومات عملية وعلمية للطلبة الذين يعانون من الألكسيثيميا وأشكال الخطر الذي يحدق بهم.
- الأهمية التطبيقية: قد تساعد هذه الدّراسة المرشدين التربويين ومقدمي خدمات الإرشاد والمختصين في مجال الإرشاد والدراما والمسرح في توفير برنامج إرشادي، يكون بمنزلة دليل يساعد في تبني استراتيجيات، تساعد ـ بدورها ـ هذه الفئة على التكيف والتعامل مع القصور في التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم وأفكارهم باتجاه أنفسهم والآخرين، كما يمكن للباحثين استخدام البرنامج القائم على السيكو دراما العلاجية المستخدم في الدراسة في دراساتهم ذات العلاقة بالسيكو دراما.

مصطلحات الدراسة

- الألكسيثيميا لغةً: حسب تعريف سيفنيوس (Sifneos) والتي تعني حرفياً " لا توجد كلمات تصف المشاعر" وهي مأخوذة من اليونانية، حيث (A) تعني لا يوجد، و(lexis) تعني كلمات، و(thymia) تعني مشاعر (Pellerone et al., 2017: p 3).
- وحسب تعريف (Toylor, 1997: p 29) للألكسيثيميا، فإنها: "سمة أو حالة تشير إلى صعوبة التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية النّاشئة من الإثارة العاطفية وصعوبة التّعرف إلى المشاعر وتحديدها، وكذلك التّعبير عنها وصعوبة وصف المشاعر للآخرين والتفكير الموجه نحو الخارج وندرة التخيلات".
- وتُعرف الألكسيثيميا إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند الإجابة عن فقرات مقياس الألكسيثيميا المعد للدراسة الحالية.
- السيكو دراما لغةً، كما جاء في السّلامي وعبد العباس (2019، 205-207): "السكو، أي النفس (Pscho) والنفس جمعها نفوس وأنفس، ونفسي منسوب إلى النفس عقلي ومرض نفسي، "نفس أو نفسي: حياة نفسيه، مجموعة ظواهر نفسية تشكل إما حياة الفرد الذهنية الواعية وغير الواعية، وإما أنها لا تشكل منها سوى جزء مبرمج".
- الدراما: "ومعناها (Drama) الفعل أو الحركة أو النشاط أي حركة النفس، الكلمة يونانية الأصل (dran) ومعناها الحرفي يفعل، وعمل يقام به، ثم انتقلت الكلمة من اللغة اللاتينية المتأخرة (drama) إلى معظم لغات أوروبا الحديثة" وهي ـ أيضا ـ نشاط معرفي واع حركي جماعي تمثيلي".
- البرنامج الإرشادي القائم على الدراما العلاجية: مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية المنظمة والمجدولة زمنياً بـ (10) جلسات، مدتها ساعة لكل جلسة، والمستندة إلى فنيات الدراما العلاجية التي تهدف إلى تنمية المهارات الانفعالية والمشاعرية لدى طلبة الألكسيثيميا، ليكون لديهم القدرة على التعبير عن مشاعرهم.

حدود الدراسة

- الحدود البشرية: تضمنت عينة من أفراد يعانون من اضطراب الألكسيثيميا.
- الحدود الزّمنية: تم تطبيق الدّراسة في الفصل الأول من العام الدراسي 2023\2024.
- الحدود المكانية: اقتصرت على مدارس جنوب الخليل \ لمديرية التربية والتعليم.
- المعايير الأخلاقية: تم في هذا البحث اتباع المعايير الأخلاقية المعمول بها في (COPE)، وهي الأمانة العلمية والدّقة والمصداقية والموضوعية.

2. الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الجزء وصفاً لطريقة الدراسة وإجراءاتها من حيث مجتمعها وعينتها والأدوات التي طُورت، وطرق التحقق من صدقها وثباتها، والإجراءات المتبعة في تطبيقها وتصحيحها والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لتحليل البيانات.

2.1 منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج التجريبي، وهو الأكثر قدرة على التعمق في المشكلة، وذلك لغايات ضبط المتغيرات الدخيلة التي تؤثر في الألكسيثيميا لدى المراهقات، وأيضاً نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية وتصميمها، وقد استخدم تصميم المجموعتين مع اختبارين؛ قبلي وبعدي، على المجموعتين، مع تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

2.2 مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف التاسع الأساسي في مديرية التربية والتعليم للمدارس التابعة لجنوب الخليل، وكان عددهن (187) طالبة، لعام 2023/2024.

2.3 عينة الدراسة

تكوّنت عينة الدراسة من (40) طالبة من أصل (70) طالبة من الراغبات في المشاركة في التطبيق، تم اختيارهن ـ بشكل عشوائي ـ من قوائم الأسماء، وأُخِذ أول (40) طالبة من ضمن القائمة الموجودة للصف التاسع من الراغبات بالمشاركة، بمساعدة المعلمات، وقسمت ـ بشكل عشوائي أيضاً ـ إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية، وتضم (20) طالبة، ومجموعة ضابطة، وتضم (20) طالبة أيضا، من طالبات مدرسة بنات دورا الأساسية.

2.4 أدوات الدراسة

أولاً: مقياس تورينتو للألكسيثيميا:

استخدم مقياس تورينتو (TA-20) لقياس الألكسيثيميا الذي أعده تايلور وزملاؤه، بعد تعريبه؛ ليناسب البيئة الفلسطينية من دراسة الجندي والبدوي (2023)، ويتكون المقياس حسب الدراسة من (20) فقرة متدرجة حسب مقياس ليكرت الخماسي: (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة).

صدق المحتوى لمقياس تورنتو للألكسيثيميا: بالرغم من أن دراسة الجندي والبدوي (2023) استخدمت المقياس نفسه في البيئة الفلسطينية، فإنه قد تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض المقياس على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس والتوجيه والإرشاد، وبقيَ المقياس بصورته دون إجراء أي تعديل عليه. كما تم التحقق من صدق مقياس تورنتو للألكسيثيميا عن طريق الاتساق الداخلي: فتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية. والجدول (1) يبين ذلك.

جدول 1: قيم معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	المشاعر الخاصة بي مشوشة إلى حدٍ ما.	0.496**	0.001
2	يصعب علي التعبير عن المشاعر والأحاسيس الخاصة بي.	0.548**	0.001
3	أشعر بإرهاق جسمي يصعب على الأطباء تفسيره.	0.520**	0.001
4	لدي القدرة على وصف أحاسيسي بكل سهولة.	0.33*	0.03
5	النجاح في حل مشاكلي يبعث في نفسي الراحة.	0.39*	0.01
6	حينما أكون متضايقاً لا أعرف هل أنا حزين أو مرعوب أو غاضب؟	0.76**	0.001
7	غالباً أكون متحيراً من أحاسيس معينة أشعر بها في جسمي.	0.69**	0.001
8	أفضل فقط أن أترك الأشياء حولي تحدث بدلاً من فهم لماذا تبدو بالطريقة التي تحدث بها؟	0.34*	0.02
9	لدي أحاسيس لا أستطيع تحديدها بشكل تام.	0.70**	0.001
10	إنه من الأساسي بالنسبة لي أن أهتم بمشاعري.	0.54**	0.003
11	أجد صعوبة في وصف أحاسيسي تجاه الآخرين والأشياء من حولي.	0.53**	0.001
12	يطلب مني الناس كثيراً أن أصف أحاسيسي.	0.47**	0.002
13	لا أعرف ماذا يجري بداخلي من أحاسيس ومشاعر.	0.72 **	0.001
14	غالباً لا أعرف لماذا أنا غضبان ومنفعل.	0.67 **	0.001
15	أفضل أن أتحدث مع الناس بخصوص نشاطاتهم اليومية بدلاً من أن أتحدث معهم عن أحاسيسهم.	0.74 **	0.002

16	أفضل مشاهدة التسلية الخفيفة بدلاً من الدراما النفسية العميقة.	0.59 **	0.001
17	من الصعب علي أن أكشف أحاسيسي وانفعالاتي الداخلية حتى لأقرب الناس إلي.	0.44**	0.004
18	أستطيع أن أحس بالارتباط العاطفي والوجداني بشخص ما حتى لو جلست معه للحظات محدودة.	0.38 *	0.01
19	أجد أن مراجعة أحاسيسي مفيدة في حل المشكلات الشخصية.	0.39 *	0.01
20	إن بحثي عن المعاني العميقة "الخفية" في الأفلام والمسرحيات يقلل من استمتاعي بمشاهدتها.	0.46**	0.003

تشير المعطيات في الجدول (1) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط قد كانت دالة إحصائياً، وهذا يؤشر إلى أن المقياس يتمتع بدرجات صدق اتساق داخلي مرتفع.

ثبات مقياس تورنتو للألكسيثيميا: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق استخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.85) وهي قيمة مرتفعة، وتعطي المقياس دلالات ثبات مرتفعة، ويمكن استخدامه في البحث العلمي.

ومن أجل التحقق من تكافؤ المجوعتين؛ التجريبية والضابطة، فقد تم استخدام اختبار (ت) لفحص الفروق بين المجموعتين على الاختبار القبلي. والجدول (2) يبين ذلك:

جدول 2: نتائج اختبار (ت) على التطبيق القبلي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
ضابطة	20	69.60	11.71	0.33	38	0.73
تجريبية	20	68.25	13.58			

يتضح من الجدول (2) أن قيمة (ت) قد بلغت (0.33) وهي غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على التطبيق القبلي، بمعنى أن المجموعتين متكافئتان في مستويات الألكسيثيميا.

تصحيح مقياس تورينتو للألكسيثيميا: استخدم ليكرت المقياس الخماسي لتوزيع درجات الإجابة عن فقرات المقياس، ليحصل المستجيب على خمس درجات عندما تكون الإجابة (موافق بشدة)، وأربع درجات عندما تكون الإجابة (موافق)، وثلاث درجات عندما تكون الإجابة (محايد)، ودرجتين فقط عندما تكون الإجابة (معارض)، ودرجة واحدة فقط عندما تكون الإجابة (معارض بشدة). وقُسم المقياس الخماسي إلى ثلاث فئات لإعطاء درجة للألكسيثيميا تكون منخفضة إذا كانت ما دون (2.33)، وتكون متوسطة بين (2.34-3.67)، وتكون مرتفعة إذا كانت (3.68-5).

ثانياً: البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية:

بني البرنامج من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، والاستعانة ببعض المتخصصين في مجال المسرح والدراما والأدب التربوي، وتكون من عشر جلسات، مدة الجلسة ساعة واحدة، وبواقع جلستين أسبوعياً، ويهدف البرنامج إلى قدرة الطالبات على وصف المشاعر والانفعالات والاندماج الفعال، وتحديد ذلك كله، وقدرة الطالبات على التعبير عن المشاعر وإيصال المشاعر للآخرين، وكل جلسة لها أهداف فرعية، وسيتم عرض الجلسات، ويشمل البرنامج فنيات محددة، منها:(الكرسي الخالي ولعب الأدوار والتمثيل وتمارين الاسترخاء والمرآة والدان السحري)، والجلسة الأولى (جلسة افتتاحية للمجموعة)، وهي جلسة بنائية تشمل نشاطا إحمائيا، الهدف منه التعارف وكسر الحواجز، والنشاط الرئيسي هو وضع قوانين للمجموعة وبناء الثقة، أما النشاط الختامي فتلخيص وإعطاء واجب بيتي. والجلسة الثانية بعنوان: (التنفيس الانفعالي والتعرف إلى قدراتي)، وتشمل نشاطا إحمائيا ونشاطا رئيسيا، كما يشمل فنيات الدراما (تمرين الصفات والدكان السحري)، والنشاط الختامي عمل تلخيص وإعطاء واجب بيتي يطلب من الطالبات أن تكتب في دفتر مذكرات أو ملاحظات، واجبا بيتيا بعد كل جلسة من أجل رصد" الأفكار والمشاعر والسلوكيات"، وهذا الواجب البيتي تقوم به الطالبة في كل جلسة، وتتم مناقشته بداية كل جلسة جديدة. والجلسة الثالثة بعنوان: (الاسترخاء، الوعي بالأفكار والمشاعر)، وتشمل النشاط الإحمائي مع مناقشة الواجب البيتي والنشاط الرئيسي، ويشمل فنيات الدراما (عمل تمثيل أدوار) وتعريف الطالبات إلى أحد تكنيكيات الاسترخاء، والنشاط الختامي عمل تلخيص، ودعوة الطالبات لتطبيق تمرين الاسترخاء في البيت وإعطاء الواجب البيتي. والجلسة الرابعة بعنوان: (مصادر الدعم)، ويتكون من نشاط إحمائي مع مراجعة الواجب البيتي والنشاط الرئيسي (الكرسي الخالي). والنشاط الختامي عمل تلخيص وإعطاء الواجب البيتي. والجلسة الخامسة بعنوان:(تقبل الآخر): النشاط الإحمائي والنشاط الرئيسي تقبل الآخر من خلال سرد قصة وعمل لعب أدوار وعمل تمرين الدراما (النحات)، والنشاط الختامي من خلال عمل تلخيص، وإعطاء الواجب البيتي من خلال توجيه رسالة لأحد أفراد الأسرة، تظهر فيها حبها لهذا، والجلسة السادسة بعنوان: (أسرتي: أمي- أبي- إخوتي)، ونشاط رئيسي(الكرسي الخالي والمرآة)، والنشاط الختامي عمل تلخيص والتدريب على المناقشة والحوار مع الأهل للتعود على حل المشاكل بالحوار والنقاش وإعطاء الواجب البيتي والكتابة في دفتر المذكرات، والجلسة السابعة بعنوان: (تقوية التطور الذاتي) وتشمل النشاط الرئيسي، لعب الأدوار(التمثيل)، والنشاط الختامي، عمل نشاط الصرخة

غير مرة، والطلب عملها بالبيت وعمل الواجب البيتي، والجلسة الثامنة بعنوان (إخفاقاتي) وتشمل النشاط الرئيسي، تمثيل الأدوار والجلسة التاسعة بعنوان (تمثيل أحلامي وخيالي) وتشمل النشاط الرئيسي لعب الأدوار وتمارين الاسترخاء والنشاط الختامي عمل ملخص وإعطاء الواجب البيتي، الكتابة بدفتر المذكرات، والجلسة العاشرة بعنوان: (أرسم أحلامي وطموحاتي)، وهي الجلسة الختامية وتشمل نشاطا إحمائيا من خلال نشاط سرد القصص من مقتنيات الطالبات، والنشاط الرئيسي (عمل نشاط رسم على ورق رول بالكواش وحوار ونقاش) للنشاط وعمل تلخيص نهائي لكل الجلسات وتقديم الشكر للجميع وعمل إنهاء للبرنامج.

صدق المحتوى للبرنامج الإرشادي: تم التحقق من صدق المحتوى للبرنامج الإرشادي بأن تم عرضه على خمسة خبراء، من حملة الدكتوراه والماجستير في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي والدراما والتمثيل، وكانت الملاحظات والتعليقات في الصياغة والمضمون، وتم عمل التعديلات اللازمة، ومن هذه الملاحظات إعادة الصياغة العامة للبرنامج، وحذف بعض الأنشطة والفعاليات، وإضافة بعض الأنشطة الدرامية التي تخدم الهدف من البرنامج، وتقديم بعض الجلسات وتأخير بعضها الآخر لتناسب الهدف المطروح من البرنامج.

إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد تحديد مجتمع الدراسة وأخذ الموافقات من الجهات المختصة ومن أهالي الطالبات لتطبيق البرنامج في المدرسة، تمّ تطبيق القياس القبلي لمقياس الألكسيثيميا على المجموعة الضابطة والتجريبية في الوقت نفسه، والتي اختيرت بشكل عشوائي بشرط موافقة الطالبة والأهل للمشاركة في تطبيق البرنامج والمقياس، وعدد كل مجموعة (20) طالبة من الصف التاسع الأساسي، وبعدها تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة شهر، وبعد ذلك أُعيد تطبيق مقياس الألكسيثيميا التطبيق البعدي على المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج، وبعد شهر تم إعادة تطبيق مقياس الألكسيثيميا إلى المجموعتين.

الأساليب الإحصائية:

استخدم في تحليل الدراسة بعد تطبيق مقياس تورينتو للألكسيثيميا والبرنامج الإرشادي الجمعي على أفراد العينة، برنامج التحليل الإحصائي SPSS من خلال استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل كرونباخ ألفا، واختبار(ت) للمجموعات المنفصلة وذلك لاختبار فرضيات الدراسة.

3. نتائج الدراسة

السؤال الأول: نص على "هل تختلف متوسطات الألكسيثيميا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عن الاختبار البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي) "؟

ومن أجل ذلك تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المنفصلة لاختبار دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الإرشاد العلاجي القائم على الدراما العلاجية والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي، والجدول (3) يبين نتائج اختبار (ت) للمجموعات المنفصلة لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الإرشاد العلاجي القائم على الدراما العلاجية والمجموعة الضابطة.

جدول 3: نتائج اختبار ت لفحص الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي لمقياس تورنتو للألكسيثيميا

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
ضابطة	20	68.10	12.02	2.31	38	0.02
تجريبية	20	59.80	10.58			

تشير البيانات في الجدول (3) إلى أن الفروق بين متوسطات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قد كانت دالة إحصائيا، فقد بلغت قيمة (ت) (2.31)، وهي دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.02$)، ولما كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية هو الأدنى، فإن هذا يشير إلى أن مستوى الألكسيثيميا للمجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة، ما يدلل على أثر تطبيق البرنامج في المجموعتين.

وتشير هذه النتائج إلى أن المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي الجمعي أظهرت تحسنا كبيرا في خفض أعراض الألكسيثيميا بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لم تتلق أي برنامج إرشادي علاجي، وهذا يدل على أن المجموعة التجريبية التي تتلقى برنامجا إرشاديا علاجيا تظهر انخفاض مستوى الاضطراب؛ إن كان الألكسيثيميا أو أي اضطراب آخر، فالبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية أظهر فعاليته لما لهذا البرنامج من دلالات إيجابية وفعالة في تقليل أعراض الألكسيثيميا وجعلهم أكثر فاعلية واندماجا مع الآخرين، ولديهم القدرة على التعبير عن مشاعرهم وفهم مشاعرهم من خلال إكسابهم مهارات وسلوكيات إيجابية، حسنت من الانفعالات لديهم، وذلك من خلال ما يتضمنه البرنامج من أنشطة وفعاليات قريبة من شخصياتهم ومناسبته لمرحلة المراهقة ولفئة الإناث، فالبرامج جذابه للطالبات؛ لأنها تحتوي على فعاليات وأنشطة تلفت انتباه الطالبات وقريبة لنفسياتهن؛ لأنهن يحتجن أشياء جديدة تجعلهن يخرجن من روتين الحصص. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الضامن (2023) ودراسة سبزيهيلي (Sabzehali et al., 2023) ودراسة كارمي وآخرين (Karimi et al., 2023) ودراسة بيرماني وآخرين (Permana et al ., 2022) ودراسة حسين (2021) ودراسة عبد العزيز

وسليمان (2021)، التي أكدت جميعها على أن الفروق كانت لمصلحة المجموعة التجريبية، وأهمية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية في خفض أعراض الألكسيثيميا لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج، ودراسة محمود (2023) ودراسة مارداني وزملائه (Mardani et al., 2023) ودراسة ديمير (Demir, 2022) ودراسة أكباري ورفاقه (Akbari et al., 2021) ودراسة السيوف (2020)، أكدت جميع نتائج هذه الدراسات أن الفروق كانت لمصلحة المجموعة التجريبية لبرامج علاجية مختلفة، منها برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، والعلاج عن طريق الفن، والعلاج بالموسيقى، والعلاج بالرسم، وأظهرت هذه البرامج قدرتها على خفض أعراض الألكسيثيميا لدى أفراد المجوعة التجريبية بعد تلقي البرنامج، والمجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها أية برامج علاجية لم يحدث لديهم أي تحسن.

ونص السؤال الثاني على: " هل تختلف متوسطات الألكسيثيميا لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج "؟

ومن أجل ذلك تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المنفصلة لاختبار دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية. والجدول رقم (4) يبين نتائج اختبار (ت) على التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول 4: نتائج اختبار ت لفحص الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
القبلي	20	68.25	13.58	2.19	38	0.03
البعدي	20	59.80	10.58			

يتبين من الجدول (4) أن هناك فروقا في متوسطات درجات المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والاختبار القبلي، فقد بلغت قيمة (ت) (2.19) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.03$) وبالنظر للمتوسطات الحسابية يتبين أن المتوسط الحسابي لنتائج المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي أعلى من متوسطات المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي، وهذا يعني أن هناك أثراً ذا معنى لتطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية في المجموعة التجريبية، ما أدى لانخفاض أعراض الألكسيثيميا لديهم.

وفي هذه الدراسة لمناسبته لهذه الفئة العمرية التي تمر بمرحلة المراهقة، لما لهذه المرحلة من خصائص نفسية واجتماعية وانفعالية، من انطواء وعزلة وعدم القدرة على التعبير عن الانفعالات وصعوبة التفاعل مع الآخرين، والسبب الأخر كون الفئة من الإناث ومن بيئة ريفية بسيطة ذات طابع مغلق على الإناث، ولهذا تزيد أعراض الألكسيثيميا لديهن، وتصبح أكثر عزلة وانطواء ولا تقيم علاقات مع الآخرين، وصعوبة في التعبير عن المشاعر، هذا البرنامج أكسبهن مهارات وسلوكيات اجتماعية أضفت على شخصيتهن طابعا اجتماعيا وقدرة على التعبير عن المشاعر، وأصبحن أكثر قدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، ولأن هذا النوع من البرامج سهل وصعب في آن واحد، من حيث التطبيق والمضمون، فهو صعب من حيث ما وضع من أجله وطريقة تطبيقه، والوصول إلى ما يريده الباحث، وهو سهل من حيث المظهر الخارجي لما يوحيه للمشاهد بأنه سهل، فهو يحتوي على أنشطة ومهارات وإجراءات ممنهجة ومصممه للهدف الذي وضع من أجله. واتفقت هذه النتيجة مع الدراسات السابقة منها: دراسة الضامن (2023)، ودراسة سبزيهيلي (Sabzehali et al., 2023)، ودراسة كارمي وآخرين (Karimi et al., 2023) ودراسة بيرماني وآخرين (Permana et al ., 2022)، ودراسة حسين (2021)، ودراسة عبد العزيز وسليمان (2021)، فجميعها أظهرت نتائج إيجابية على المجموعة التجريبية، التي طبقت البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية في إحداث تحسن في بعض الاضطرابات، منها خفض أعراض الألكسيثيميا، وتقليل أعراض قلق الانفصال، والكفاءة الاجتماعية الانفعالية، والتفكير الإيجابي، وتحسين المهارات الاجتماعية، وخفض الضغوطات النفسية، وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتحسين صورة الجسم الإيجابية. وهناك دراسات استخدمت برامج علاجية مختلفة، منها برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، والعلاج عن طريق الفن، والعلاج بالموسيقى، والعلاج بالرسم في خفض أعراض الألكسيثيميا، منها دراسة محمود (2023)، ودراسة مارداني وزملائه (Mardani et al., 2023)، ودراسة ديمير (Demir, 2022) ودراسة أكباري ورفاقه (Akbari et al., 2021)، ودراسة السيوف (2020)، وكلها أظهرت أن هذه البرامج تقلل من أعراض الألكسيثيميا وتحسنها.

ونص السؤال الثالث على: هل تختلف متوسطات الألكسيثيميا لدى أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والتتبعي ؟

ولهذه الغاية استخدم اختبار (ت) لفحص الفروق بين متوسطات الطالبات المشاركات في الدراسة على الاختبار البعدي والاختبار التتبعي للمجموعة التجريبية. والجدول رقم (5) يبين نتائج اختبار (ت) على الاختبار البعدي والاختبار التتبعي للمجموعة التجريبية.

جدول 5: نتائج اختبار ت لفحص الفروق بين متوسطات أفراد العينة التجريبية على الاختبار البعدي والاختبار التتبعي

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
بعدي	20	59.80	10.58	0.18	38	0.85
تتبعي	20	59.1	12.94			

تشير البيانات في الجدول (5) إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات المشاركات في البرنامج على الاختبار البعدي والاختبار التتبعي، فقد بلغت قيمة (ت) 0.18، وهي غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن الطالبات قد احتفظن بنفس المستوى من الألكسيثيميا مع مرور الوقت، وهذا يعطي مؤشراً حول جودة البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية المنفذ على الطالبات.

وأظهرت النتائج أهمية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية، وأن فعاليته مستمرة ونتائجه الإيجابية والفعالة مستمرة حتى بعد انقطاع فترة من التطبيق، فبقيت أثاره موجودة بعد شهر من التطبيق، وهذا إذا دل فيدل على جودته وأهميته العملية، وآثاره المستمرة حتى بعد انقطاع عن التطبيق لما يحتويه من أنشطة ومهارات فعاله في تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها، ومناسبته للفئة والمرحلة العمرية المطبق عليها، فمن خلال التطبيق أظهرت الطالبات فعالية في تطبيق الأنشطة لما تحتويه من بساطة وسهولة وقرب لطبيعة الطالبات، والشيء الآخر الذي ساعد على إبقاء أثر فعاليته بعد فترة، أنه جذاب لما يحتويه من أنشطة جعلت الطالبات يتأثرن به بشكل إيجابي من خلال الاستمتاع بتطبيقه وبقاء أثره لفترة طويلة، ودل ذلك على أصالته؛ لأنه فعال من حيث الأنشطة وحب الطالبات لتنفيذ أنشطته التي تعدّ قريبة من شخصية الطالبات، واتفقت هذه النتيجة مع عدة دراسات سابقة أشارت إلى بقاء فعالية البرامج العلاجية المتبعة إن كان البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية أو برامج علاجية أخرى على أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة من التطبيق، منها دراسة محمود (2023)، ودراسة مارداني وزملائه (Mardani et al., 2023) ودراسة (Demir, 2022) ودراسة (Akbari et al., 2021) ودراسة السيوف (2020) ودراسة عبد العزيز وسليمان (2021).

4. التوصيات

توصي الدراسة بما يأتي:

- توعية المعلمين والمعلمات والأهالي بأهمية الألكسيثيميا في علاقات الطلبة وتكيفهم الاجتماعي مع الآخرين؛ لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة.
- إجراء دراسات حول الألكسيثيميا وتوظيف البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على الدراما العلاجية، وربطه بمتغيرات أخرى كالاكتئاب والخوف.
- إجراء دراسات على المراهقين بالأخص الذكور الذين يعانون من الألكسيثيميا.
- تقديم الإرشاد النفسي بمخاطر الألكسيثيميا لدى الطلبة في مرحلة المراهقة من خلال لقاءات إرشادية.

5. قائمة المراجع

5.1 المراجع العربية

البصير، نشوة. (2020). الألكسيثيميا وإدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية ،21(13)، 276-311.

جمعة، أمجد. (2021). استخدام السيكو دراما كأسلوب إرشادي مع أطفال سن ما قبل المدرسة في سلطنة عمان: تصور مقترح لتحسين المرونة النفسية لدى أطفال مرض السكري. مجلة الواحات للبحوث والدراسات، 4(3)، 763-786.

الجندي، نبيل؛ والبدوي، مي. (2022). الألكسيثيميا وعلاقتها بالتوهم المرضي لدى طلبة جامعة الخليل. مجلة العلوم التربوية والنفسية- جامعة الجزائر، 2(32)، 1-24.

الجنيدي، أحمد. (2020). الألكسيثيميا وعلاقتها بالقلق وإدراك صورة الجسم لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية. مجلة العلوم التربوية، 5(5)، 97.

حسين، نفين. (2021). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على السيكو دراما في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الضغوط النفسية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني. رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

حلمي، جيهان. (2018). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الألكسيثيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة بالإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم والتربوية والنفسية،10(4)، 83-140.

خضير، ميسون. (2020). الألكسيثيميا وعلاقتها بنمط التنشئة الوالدية الصادم لدى طلبة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية،12(50)، 464-479.

خميس، إيمان. (2014). إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية، 2(2)،259-350.

دهمش، عبلة. (2017). مستوى صعوبة التعرف على المشاعر(الألكسيثيميا) دراسة وصفية مقارنة بين المراهقين العدوانيين وغير العدوانيين. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ماجستير.

السلامي، إياد؛ وعبد العباس، نبراس. (2019). أثر استخدام السيكو دراما في التخفيف من مشكلات السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة. لاراك واللسانيات والعلوم الاجتماعية، 2(32)، 202-227.

السيوف، فاتن. (2020). فاعلية العلاج بالرسم في خفض الألكسيثيميا لدى اللاجئات السوريات. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(3)، 265- 289.
سليم، هبه. (2019). الدراما السيكو دراما وتطبيقاتها في العملية التعليمية، دار آمنة للنشر والتوزيع.
الطيباني، علا. (2019). استخدام الدراما العلاجية في الحد من العجز المتعلم لدى الأطفال المعاقين سمعياً. مجلة الطفولة والتربية، 40(6)، 15-68.
الضامن، صلاح. (2023). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى أسلوب السيكو دراما في الألكسيثيميا (Alexithymia) وتقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم ضحايا الاستقواء. مجلة الدراسات التربوية، 3 (7)، 123-154.
عبد العزيز، دعاء وسليمان، شيماء. (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما في تحسين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم بمحافظة قنا. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 2(45)، 329-420.
عبد القادر، ميسوم. (2020). الطفولة والمسرح العلاجي (السيكو دراما). الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 12(1)، 121-128.
العيدان، مهند. (2019). الفرق في الألكسيثيميا بين المدمنين وغير المدمنين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3(9)، 109-131.
غنيم، شاهدة. (2017). فعالية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية/ جامعة بور سعيد، (21)، 765-793.
محمد، متولي. (2019). علاقة الألكسيثيميا بالضغوط النفسية لدى والدي أطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 27(4)، 110-144.
محمود، سناء. (2023). فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض الألكسيثيميا لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة العلوم التربوية / جامعة جنوب الوادي، 56(1)، 218-263.
مورجان، أيمن. (2018). فعالية برنامج إرشادي قائم على الدراما النفسية في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لدى الأطفال المصدومين. رسالة ماجستير، جامعة النجاح.
يعقوب، أشرف. (2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما في تنمية المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة صعوبات التعلم ضحايا الاستقواء. دراسات العلوم التربوية، 46(1)، 293-315.

5.2 رومنة المراجع العربية

Al- Basir, N. (2020). Alexithymia and internet addiction among a sample of high school students. Journal of Scientific Research in Education, 21(13), 311-276.

Juma, A. (2021). Using psychodrama as a counseling tool with pre-school children in the Sultanate of Oman: A proposed vision for improving psychological flexibility in children with diabetes. Al-Wahat Journal of Research and Studies, 4(3), 763-786.

Jondi, N., and Al-Badawi, M. (2022). Alexithymia and its relationship to hypochondria among Hebron University students. Journal of Educational and Psychological Sciences - University of Algiers, 2(32), 1-24.

Al-Junaidi, A. (2020). Alexithymia and its relationship to anxiety and perception of body image among the children with visual impairment in primary school. Journal of Educational Sciences, 5(5), 97.

Goleman, D, (2000). Emotional intelligence, the world of knowledge. National Council for Culture, Arts and Literature, Kuwait.

Hussein, N. (2021). The effectiveness of a group counseling program based on psychodrama in improving social skills and reducing psychological stress among victims of cyberbullying. Unpublished master's thesis, An-Najah University, Nablus, Palestine.

Helmy, J. (2018). The effectiveness of a selective counseling program in reducing alexithymia among students with learning difficulties in the middle school stage. Fayoum University Journal of Science, Education and Psychology, 10(4), 140-83.

Khudair, M. (2020). Alexithymia and its relationship to the traumatic parenting style among middle school students. Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences, 12(50), 464-479.

Khamis, I. (2014). The contribution of some variables in predicting alexithymia among kindergarten teachers. Journal of Childhood and Education, 2(2), 259-350.

Dammash, A. (2017). The level of difficulty in recognizing feelings (alexithema): A descriptive comparative study between aggressive and non-aggressive adolescents. College of Humanities and Social Sciences, Master's Thesis.

Al-Salami, I., and Abdel Abbas, N. (2019). The effect of using psychodrama in alleviating aggressive behavior problems among middle school students. Laracq, Linguistics and Social Sciences, 2(32), 202-227.

Al-Suyouf, Ch. (2020). The effectiveness of art therapy in reducing alexithymia among Syrian refugee women. Journal of Psychological and Educational Sciences, 6(3), 265-289.

Salim, H. (2019). Psychodrama and its applications in the educational process, Dar Amna for Publishing and Distribution.

Al-Taybani, O. (2019). Using therapeutic drama to reduce learned helplessness among hearing-impaired children. Journal of Childhood and Education, 40(6), 15-68.

Al-Daman, S. (2023). The effectiveness of a counseling program based on the psychodrama method in alexithymia and self-esteem among students with learning difficulties who are victims of bullying. Journal of Educational Studies, 3(7), 123-154.

Abdel Aziz, D., and Suleiman, S. (2021). The effectiveness of a psychodrama-based counseling program in improving positive thinking and social-emotional competence among kindergarten children at risk of learning difficulties in Qena Governorate. Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, 2(45), 329-420.

Abdel Qader, M. (2020). Childhood and therapeutic theater (psychodrama). Academy for Social and Human Studies, 12(1), 121-128.

Al-Eidan, M. (2019). The difference in alexithymia between addicts and non-addicts. Journal of Educational and Psychological Sciences, 3(9), 109-131.

Ghoneim, w. (2017). The effectiveness of a counseling program in reducing alexithymia among primary school students with learning difficulties. Journal of the College of Education/ Port Said University, (21), 765-793.

Muhammad, M. (2019). The relationship of alexithymia to psychological stress among parents of children with autism disorder. Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies, 27(4), 110-144.

Mahmoud, S. (2023). The effectiveness of a program based on acceptance and commitment therapy in reducing alexithymia among a sample of blind adolescents. Journal of Educational Sciences/South Valley University, 56(1), 218-263.

Morgan, A. (2018). The effectiveness of a counseling program based on psychodrama in reducing the level of post-traumatic stress in traumatized children. Master's thesis, An-Najah University.

Yacoub, A. (2019). The effectiveness of a counseling program based on psychodrama in developing social skills and self-esteem among students with learning disabilities who are victims of bullying. Educational Science Studies, 46(1), 293-315.

5.3 المراجع الأجنبية

Akbari, R., Amiri, S, & Mehrabi, H. (2021). The Effectiveness of Music Therapy on Reducing Alexithymia Symptoms and Improvement of Peer Relationships. International Journal of Health Studies IJHS, 7(3), 16-20.

Doi :https: //doi. Org/ 10.30491/ ijbs. 2021.214227.1186.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schelwzer, S. (2010). Emotion –regulation Strategies Across Psychopathology : Ameta- analytic review. Clinical psychology Review, 30(2), 217-237.

Demir, V. (2022). The Effect of Art Therapy and Mindfulness Based Cognitive Therapy Program on the Levels of Alexithymia of Individuals. Asya Studies- Academic Social Studies\ Akademik Sosyal Arastirmalar, 6(22), 237-248. . Doi : https: //doi. Org// 10.31455/asya.1160023.

Gilbert, P., Mcewan, K., Catarino, F., Balao, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. British Journal of clinical psychology, 53-228.

Karimi, A., Karbalai, A., & Rohani, R. (2023). The Effect of Psychodrama Therapy on Body-image Deficit among Iranian University Students. Research Article, Research Square. Doi: https: //doi. Org/10.21203/rs.3.rs-2911321/v1.

Konopik, D., & Cheung , M. (2013). Psychodrama as asocial work modality. Social work, 58 (1), 9-20. Doi: http://dx.doi.org/ 10.1093/sw/sws054.

Li, W., & Guo, L. (2015).Using Psychodrama to Relieve Social Barriers in an Autistic Child: A case study and Literature Review. International Journal of Nursing, 2(4), 1-6 .Doi: https: //doi. Org/10.1016/j.ijnss.2015.08.008.

Mardani, F., Yousefi, S., Ghorbani, E., & Mirzaei, Z. (2023). The effectiveness of realistic acceptance and commitment therapy (RACT) on marital burnout and alexithymia in couples. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling, 5(1), 9-18. Doi :https://jarac.iranmehr.ac.ir/article-1-155-en.html

Moreno. J. (1997). Psychodrama, first vol. Beacon House. https://doi.org/10.10.

Permana, H., & Jo, S. (2022). Psychodrama Techniques to Improve Academic Self- Efficacy in Madrasah Aliyah Students. Al- Ishlah- Journal Pendidikan, 14(4), 6773-6782. Doi: http://dx.doi.org/10.35445/alishlah.v14i4.2288.

Pellerone, M., Formica, I., Lopez, M., Migliorisi, S., & Grana, R. (2017). Relationship between parenting, alexithymia and adult attachment styles: a cross-national study in Sicilian and Andalusian young adults. Mediterranean .Journal of Clinical Psychology, 5(2), 1-24.

Sabzehali, F., Khajelangi, H., Mojahed, A., & Bakhshani, N. (2023). Effectiveness of Group Therapy of Psychodrama on Reduce the Symptoms of Separation Anxiety Disorder in Children Aged 5 to 9 Years in Zahedan. Journal of Research in Behavioral Sciences, 20: 4. 609-621.

Sherrel, Z ., & Lawrenz, L. (2022). What to Know about drama therapy. Medical news today. https://www.medicalnewstoday.com/articles/drama-therap

Taylor, J., Bagby, M., & Parke, D. (1997).Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in medical and Psychiatric illness. Cambridge University press. Doi:http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511526831.

6. الملاحق

مقياس تورونتو المعدل للألكسيثيميا

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
.1	المشاعر الخاصة بي مشوشة إلى حدٍ ما.					
.2	يصعب علي التعبير عن المشاعر والأحاسيس الخاصة بي.					
.3	أشعر بإرهاق جسمي يصعب على الأطباء تفسيرها.					
.4	لدي القدرة على وصف أحاسيسي بكل سهولة.					
الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
.5	النجاح في حل مشاكلي يبعث في نفسي الراحة.					
.6	حينما أكون متضايقاً لا أعرف هل أنا حزين أو مرعوب أو غاضب.					
.7	غالبا أكون متحيراً من أحاسيس معينة أشعر بها في جسمي.					
.8	أفضل فقط أن أترك الأشياء حولي تحدث بدلاً من فهم لماذا تبدو بالطريقة التي تحدث بها.					
.9	لدي أحاسيس لا أستطيع تحديدها بشكل تام.					
.10	إنه من الأساسي بالنسبة لي أن أهتم بمشاعري.					

.11	أجد صعوبة في وصف أحاسيسي تجاه الآخرين والأشياء من حولي.					
.12	يطلب مني الناس كثيراً أن أصف أحاسيسي.					
.13	لا أعرف ماذا يجري بداخلي من أحاسيس ومشاعر.					
.14	غالباً لا أعرف لماذا أنا غضبان ومنفعل.					
.15	أفضل أن أتحدث مع الناس بخصوص نشاطاتهم اليومية بدلاً من أن أتحدث معهم عن أحاسيسهم.					
.16	أفضل مشاهدة التسلية الخفيفة بدلاً من الدراما النفسية العميقة.					
.17	من الصعب علي أن أكشف أحاسيسي وانفعالاتي الداخلية حتى لأقرب الناس إلي.					
.18	أستطيع أن أحس بالارتباط العاطفي والوجداني بشخص ما حتى لو جلست معه للحظات محدودة.					
.19	أجد أن مراجعة أحاسيسي مفيدة في حل المشكلات الشخصية.					
.20	إن بحثي عن المعاني العميقة "الخفية" في الأفلام والمسرحيات يقلل من استمتاعي بمشاهدتها.					

The effectiveness of a group counseling program based on therapeutic drama in reducing the symptoms of alexithymia among Palestinian female students

Mahera Sharha [1], Nabil Al-Jondi[2*]
[1,2] Department of Psychology, Faculty of Education, Hebron University, Palestine
Corresponding Author: Jondin@hebron.edu

Received:18/04/2024. Revised: 19/05/2024. accepted:11/07/2024. Published :31/03/2026

DIO: 10.35517/AAUP-2026.V12.1.5

Abstract
The study aimed to explore the effectiveness of a collective counseling program based on therapeutic drama among those suffering from alexithymia. It also aimed to identify the degree of alexithymia among the participants. The study used the quasi- experimental method were the population consisted of (70) female students, from which 40 students were chosen to participate and randomly divided into an experimental group of (20) students and a control group of (20) students. The researchers conducted the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) on both groups. The findings showed that there were significant differences between the pre-test and the post-test on the experimental group, as well as the presence of significant differences between the post-test and the follow-up test, which indicated the effectiveness of the collective counseling program based on therapeutic drama in reducing the symptoms of alexithymia. The study concluded some recommendations, including conducting research on alexithymia in relation to other variables

Keywords: alexithymia, group counseling program, therapeutic drama, psychodrama**.**