DOI: http://dx.doi.org/10.53543/jeps.vol18iss3pp261-277

أثر الألكسثيميا على الشفقة بالذات في ضوء عوامل الثقافة والجنس: دراسة عبرثقافة في سبع دول عربية

مهند عبد المحسن العيدان*[1] والسيد مصطفى راغب الأقرع[2] وأحمد محمد مرزوك[3] وحسن بودساموت[4] وصالح مصلح أحمد المقالح[5] ومالك محمد جميل ناصر[6] ومالك يوسف مالك بخيت[7] ومحمد إبراهيم حجي[8]

[1]عيادة خاصة، الكويت؛ [2]وزارة التربية، الكويت؛ [3]العراق؛ [4]مركز التوجيه والتخطيط التربوي، المغرب؛ [5]جامعة صنعاء كلية التربية، اليمن؛ [6]عيادة خاصة، فلسطين؛ [7]جامعة أم درمان الإسلامية، السودان؛ [8]مستشفى الطب النفسي، البحرين

اسُتلم بتاريخ: 2023/08/28 عُدل بتاريخ: 2024/05/23 قُبل بتاريخ: 2024/05/24

ملخص: هدفت الدراسة للتعرف على نسبة انتشار الألكسثيميا، وطبيعة العلاقة بينها وبين الشفقة بالذات، ومعرفة التباين لكل من الألكسثيميا والثقافة والجنس والتفاعل بينهم على أبعاد الشفقة بالذات في عدد من المجتمعات العربية (الكويت، العراق، السودان، البحرين، اليمن، المغرب، فلسطين). ولتحقيق هدف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من (N= 2265)، تراوحت أعمارهم بين (18-60) عاماً، بمتوسط عمري (27.28) عاماً، منهم (992 ذكراً)، طبق عليهم مقياس تورنتو للألكسثيميا (ترجمة العيدان، a2019)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (Neff, 2003 a). وأظهرت النتائج اختلاف نسبة انتشار الألكسثيميا وتراوحت بين (26.2 % - 49 %)، وفي العينة الكلية بلغت (36.7 %)، وكذلك تباينت العلاقات بين الألكسثيميا والشفقة بالذات، وأظهرت العينة الكلية وجود علاقة موجبة بين الألكسثيميا والحكم على الذات، والعزلة، والإفراط في التوحد. وكان للألكسثيميا تأثير على الأبعاد السلبية للشفقة بالذات، وكان الألكسثيميين أعلى تأثير في الحكم على الذات وفي العزلة، والإفراط في التوحد، وكان حجم الأثر الأكبر هو تأثير الألكسثيميا في الحكم على الذات حيث كان يُعزى للفروق على الألكسثيميا ما نسبته (13.4%)، ولم تكن هذه الفروق بمعزل عن تأثير الثقافة حيث أظهرت النتائج تفاعلاً لعاملي الألكسثيميا والثقافة في تباين أبعاد الشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية: الألكسثيميا، الشفقة بالذات، الوعي بالانفعالات، وصف المشاعر

The Impact of Alexithymia on Self-Compassion through Cultural and Gender Factors: A Study across Culture in Seven Arab Countries

Muhannad A. Al-Edan[1*], Elsayed Mostafa R. Elakraa[2], Ahmed M. Marzoog[3], Hassan Boudassamout[4], Saleh M. A. Al-Makaleh[5], Malek M. J. Naser[6], Malik Y. M. Bakhiet[7] & Mohamed E. Heji[8]

[1]Private clinic, Kuwait; [2]Ministry of Education, Kuwait; [3]Iraq; [4]Center for Educational Guidance and Planning, Morocco; [5]Sanaa University, Yemen; [6]Private clinic, Palestine; [7]Omdurman Islamic University, Sudan; [8]Psychiatric Hospital, Bahrain

Received: 28/08/2023 Modified: 23/05/2024 Accepted: 24/05/2024

Abstract: The study aimed to identify the prevalence of alexithymia, the nature of the relationship between it and self-compassion, and the differences between alexithymia, culture, gender, and the interaction between them on the dimensions of self-compassion in seven Arab societies, to achieve the aim of the study, the descriptive, correlational approach was used. The sample consisted of (N= 2265); their ages ranged between (18-60) years, who were applied to the Toronto Alexithymia Scale. and the Self Compassion Scale.The results showed a difference in the prevalence of alexithymia, which ranged between (26.2% - 49%), and it reached (36.7%) in the total sample, Moreover, the relationships between alexithymia and self-compassion also varied, and the total sample showed a positive relationship between alexithymia and self-judgment, isolation, and Over-identification. Furthermore, alexithymia influenced the dimensions of self-compassion, especially the negative dimensions, and alexithymic people were higher in self-judgment, isolation, and self-identification. The largest effect size was the effect of alexithymia on self-judgment, as the differences were attributed to alexithymia at a rate of (13.4%), and these differences were not isolated from the influence of culture, as the results showed an interaction of the factors of alexithymia and culture in varying the dimensions of self-compassion.

Keywords: alexithymia, elf-compassion, awareness of emotions, describing feelings.

Email: *bin_edan@live.com

مقدمة

تُعد المشاعر تعبيراً عن نجاح الإنسان أو محنته، فهي تقع في كل من العقل والجسد، فالمشاعر ليست مجرد حِلية تضاف على الانفعالات يمكن للمرء الاحتفاظ بها أو إخفاؤها أو نبذها، بل غالباً ما تكون المشاعر أمراً كاشفاً لحال الحياة الداخلية للفرد باعتباره وحدة كاملة (فروش، 2015)، وهي مكون أساسي للشخصية تضفي على حياة الفرد معنىً خاصاً، وتمكنه من الاستمتاع بها، وذلك لضمان استمرار التوافق النفس-حيوي الاجتماعي لديه، بينما العجز عن التعبير الانفعالي قد يؤدي إلى اضطرابات في الشخصية من جانب، والتواصل البينشخصي من جانب آخر (Nemiah, 1997)، وتنتج عن عوامل ذاتية وموضوعية، وتتفاعل داخل أنظمة عصبية وغدد صماء لتثير الشعور بالسرور أو التجنب، وتؤثر في العمليات المعرفية المختلفة مثل الذاكرة والانتباه، وتسبب تغيرات فسيولوجية، وتؤثر في السلوك بما يساعد الشخص على التكيف مع الظروف التي سببتها (بيتشون وفولمير، 2017)، غير أنَّ تحليل الروابط بين العقل والانفعال يشير إلى أن الانفعالات لا تتصدر فقط بعض أشكال المعقولية؛ بل هي نفسها تعتبر عاقلة، وفي بعض الأحيان يبدو الانفعال أنفع من التعقل (ساندر، 2017).

وقد لاحظ سيفينوس وجود صعوبة لدى بعض المرضى في التعبير عن انفعالاتهم فأطلق على هذه الحالة ألكسثيميا (Alexithymia)، بمعنى العجز عن التعبير عن أنفسهم، وافتقارهم للكلمات المعبرة عن مشاعرهم (Taylor et al., 1997)، وتفكيراً يعكس نقصاً في المعالجة الإدراكية للانفعالات، ويبرهن الدليل التجريبي على ارتباطها بالكثير من الاضطرابات الجسدية (Taylor, 2000) إذ تصف نموذجاً من الأعراض يتضمن صعوبة تحديد المشاعر من ناحية، والتفرقة بين الحالات الانفعالية، والأحاسيس الجسمية المصاحبة للتهيج الانفعالي من ناحية ثانية، بالإضافة إلى صعوبة توصيل الانفعالات للآخرين من ناحية ثالثة، وأخيراً تتضمن نمطاً معرفياً موجهاً للخارج يميل للتفكير التحليلي (عبد القوي، 2017)، كما يعانون فقراً في الحياة الخيالية، وقدرة محدودة على اختبار الانفعالات الإيجابية، وضعفاً في التمييز بين المشاعر السلبية (أفيريل، 2018)، ولذلك قد يعانون من ضعف في علاقاتهم الاجتماعية، واضطراب علاقتهم بالآخرين كاضطراب علاقتهم بجسدهم الخاص (كوتر، 2010).

كما يعاني المصابون بالألكسثيميا عدم القدرة على التعبير عن العواطف بالألفاظ، غير أنه عندما تقاس العلامات الفسيولوجية فإن دقات القلب تتسارع بشدة ويزداد التعرق، وأن هناك أدلة على وجود العواطف، ولكن يبدو كما لو كان الشخص غير واعٍ بها وغير قادر على التعبير عنها (بيرثوز، 2017).

ومن جانب آخر نجد الشفقة بالذات تجعل الفرد متعاطفاً مع ذاته في المواقف الصعبة والمحزنة، وهي الوعي الداخلي بالألم والشعور بالوجدان الإيجابي تجاهه فضلاً عن التعاطف مع معاناة الآخرين (Neff, 2003 b)، فالذين يتعاملون مع ذواتهم برفق، ويهونون على أنفسهم، ولديهم القدرة على تقبل عيوبهم يكونون في خطوة أقرب إلى صحة أفضل (الضبع، 2013). فهي وسيلة تكيفية للتواصل مع الذات عند النظر في أوجه القصور الذاتية، بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي، فالمشفقون على ذاتهم أكثر مرونة، انفتاحاً على خبراتهم السابقة، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية (Neff & McGehee, 2010).

كما أنها تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي لشخصية الإنسان، وتعد سمةً إيجابية، وهي أحد المتغيرات المهمة لمقاومة الآثار السلبية للضغوط اليومية، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الضغط النفسي في حل مشكلاته اليومية، والنظر إليها على أنها تمثل جانباً من الخبرات الشخصية المشتركة، مع الإقرار بأن جميع الأفراد يخطئون، ويظهر عليهم النقص والعجز (Neff & Costigan, 2014).

ويشير المشتاوي المذكور في بسيوني وخياط (2019) إلى أن الشفقة بالذات تتضمن بعدين؛ أحدهما إيجابي ويطلق عليه الدفء الذاتي ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية)، وآخر سلبي يطلق عليه البرود الذاتي ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل، (الانتقاد الذاتي، العزلة، والتوحد المفرط).

ولقد اشتقت نيف ثلاثة أبعاد للشفقة بالذات تتداخل بعضها ببعض، فهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والاحباط والمعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها (العبيدي، 2017)، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات بدلاً من نقدها (Neff, 2003 c)، وتورث حالة من التفهم في مواقف عدم الكفاءة، والاعتراف لها بلطف وعقلانية بالفشل، ومحاولة السعي ليكون أفضل ويحقق غايته في الوقت اللاحق، ويعمم ذلك

على مواقف الحياة القاسية، مع السعي للخروج من المعاناة والضيق وتحسين حالة المعاناة الحالية (Neff & Dahm, 2015)، والإنسانية المشتركة في مقابل العزلة وهي رؤية الخبرات الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية وهي غير منفصلة أو معزولة عن رؤية الآخرين، فهي الدمج المتوازن بين الذات والآخرين (العاسمي، 2014).

إذن فالشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الناس بحيث تسمح للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال ويشعر عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعياً لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد (العاسمي، 2014)، فهي سمة إنسانية مشتركة، وحين لا يعترف الشخص إلا بمعاناته دون الآخرين؛ إذن معاناته تعني الموت، أو الكمالية، أو العزلة (Neff & Vonk, 2009)، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط، وتعني الاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من الإفراط في التطابق معها، ويتم اختبار هذه الجوانب بشكل مختلف ومتميز من الناحية المفاهيمية، بحيث تميل إلى توليد بعضها بعضاً (العاسمي، 2014)، وتسمح اليقظة العقلية برؤية جيدة ومنفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية كلها، ومن دون إصدار أحكام، وتتطلب الشفقة بالذات اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، إذ قد تكون المشاعر مكبوتة أو مبالغاً فيها (Germer & Neff, 2019).

ومن أسباب ذلك أن المشفقين على أنفسهم أقل اجتراراً ممن يفتقرون للشفقة بالذات، فالاجترار تعززه مشاعر الخوف والخزي والنقص، والشفقة بالذات تعادل هذه المشاعر، لذلك هي قادرة على حل عقدة الاجترار (نيف، 2022).

وقد تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين الألكسثيميا والشفقة بالذات، ومنها دراسة جيلبرت وزملائه (Gilbert et al., 2014) التي هدفت للتعرف على الخوف من الانفعالات السلبية وعلاقتها بالخوف من السعادة والشفقة بالذات والألكسثيميا وعلم النفس المرضي لدى المصابين بالاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (52) فردا تراوحت أعمارهم بين (21-70) سنة، وجدت الدراسة أن الخوف من المشاعر السلبية لم تكن مرتبطة ببضعها البعض، وأن العلاقة بين الخوف من المشاعر وتجنب تلك المشاعر مختلفةٌ بالنسبة للمشاعر الثلاثة، والخوف من الغضب هو الأكثر ارتباطاً بالتجنب، والخوف من الحزن هو الوحيد المرتبط بالاكتئاب، بينما الخوف من الحزن والغضب مرتبطان بالخوف من المشاعر الإيجابية والألكسثيميا.

وسعت دراسة آيدن (Aydın, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين الألكسثيميا والشفقة بالذات وسمات الشخصية الفكاهية لدى والدي الأطفال التوحديين والأطفال المعاقين عقلياً، والتعرف على الفروق في الشفقة بالذات بين والدي الأطفال التوحديين والأطفال المعاقين عقلياً، وتكونت عينة الدراسة من 120 شخص في اسطنبول، طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات، ومقياس أساليب الفكاهة، ومقياس تورنتو للألكسثيميا، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الآباء والأمهات في بعد التقمص المفرط فقط كأحد أبعاد الشفقة بالذات لصالح الآباء، وعدم وجود فروق في الدرجة الكلية للشفقة بالذات والألكسثيميا، كما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والألكسثيميا.

وتشير دراسة لايفرس وزملائه (Lyvers et al., 2020) التي سعت لمعرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والألكسثيميا والتعاطف والمزاج السلبي لدى الشباب، وتكونت عينة البحث من 253 شاباً تتراوح أعمارهم بين (18-30)، طبق عليهم مقياس الألكسثيميا والشفقة بالذات ومقياس التعاطف. لوجود ارتباط سلبي من الألكسثيميا بالشفقة بالذات والتعاطف، بينما ارتبطت الشفقة بالذات والتعاطف إيجاباً، وبعد التحكم في المتغيرات المشتركة ذات الصلة كانت الألكسثيميا أقوى مؤشر سلبي للشفقة بالذات، وأن الألكسثيميا والشفقة بالذات تفسران التباين في المزاج السلبي (الاكتئاب والقلق والتوتر).

وهدفت دراسة محمديان وزملائه (Mohammadian et al., 2021) لمعرفة الدور الوسيط للشفقة بالذات في علاقة الألكسثيميا بأعراض الشخصية الحدية مع السلوكيات غير الانتحارية لإيذاء الذات لدى الجنود، تكونت العينة من 254 من أفراد قوات الجيش، طبق عليهم جرد الأذى الذاتي المتعمد، ومقياس الشخصية الحدية، ومقياس الشفقة بالذات المختصر، وجرد المرونة النفسية، ومقياس بيرت للألكسثيميا، وكشفت النتائج ارتباط سلوك إيذاء الذات بالألكسثيميا، وأعراض الشخصية الحدية، وارتبط سلباً مع الشفقة بالذات، كما ترتبط الشفقة بالذات سلباً مع الألكسثيميا وأعراض الشخصية الحدية، كما أظهر تحليل الانحدار أن الشفقة بالذات يعمل كوسيط بين سلوك إيذاء الذات مع الألكسثيميا وأعراض الشخصية الحدية.

وتوصلت دراسة مصلحي (2022) التي هدفت للتحقق من أفضل نموذج بنائي للعلاقات بين الشفقة بالذات والألكسثيميا واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي

ورهاب التفاعل الاجتماعي، وتكونت العينة من 293 طالباً جامعياً، طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات والألكسثيميا واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ورهاب التفاعل الاجتماعي، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير مباشر موجب لجلد الذات والتفكير الموجه للخارج في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي غير التكيفية، وتأثير مباشر موجب للشفقة بالذات في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وتأثير مباشر موجب لصعوبة وصف المشاعر واستراتيجيات التنظيم غير التكيفية في رهاب التفاعل الاجتماعي.

وأجرى حفني (2022) دراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين الخوف من الشفقة والألكسثيميا بين طلبة المرحلة الثانوية من ذوي خبرات التعلق غير الآمن، وتكونت عينة البحث من 197 طالباً توزعوا بين (81 ذكراً، و116 أنثى)، واستخدمت الدراسة مقياس الخوف من الشفقة، ومقياس تورنتو للألكسثيميا، ومقياس خبرات التعلق غير الآمن، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من الشفقة بالألكسثيميا، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من الشفقة وخبرات التعلق غير الآمن، وأن الخوف من الشفقة منبئ موجب بالألكسثيميا، وأن خبرات التعلق غير الآمن منبئ موجب بالخوف من الشفقة.

بينما هدفت دراسة نعمتي وزملائه (Nemati et al., 2023) لمقارنة الألكسثيميا والشفقة بالذات وطلب المساعدة الأكاديمية لدى الطلاب الذين يعانون من إعاقة تعليمية محدودة أو لا يعانون منها، تكونت عينة البحث من 102 طالباً، منهم (52) يعاني إعاقة تعلم، طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات والألكسثيميا ومقياس سلوك طلب المساعدة، وأظهرت النتائج فروقاً دالة بين المجموعتين؛ فالذين يعانون من صعوبات تعلم لديهم سلوك طلب المساعدة أقل، وارتفاع على مقياس الألكسثيميا في الدرجة الكلية وفي الأبعاد الفرعية، بينما تنخفض درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات.

وأتت هذه الدراسة لتغطي جانباً فيه مقارنة ثقافية في مجموعة من المجتمعات العربية، إذ ان كل الدراسات التي وقف عليها الباحثون أتت من مجتمعات غير عربية، باستثناء دراسة مصلحي (2022)، ودراسة حنفي (2022) وأنها قد أجريت في مجتمع واحد، ولم يتح فيها المقارنة عبر الثقافية، خصوصاً وأن هذه المجتمعات تتميز بخصائص متباينة، ومرت بظروف مختلفة، وهذا يبرز لنا أثر الثقافة والظروف الاجتماعية ومستويات الدخل، والظروف المناخية. وغيرها من المتغيرات التي تتباين بحسب كل بلد من بلدان عينة البحث السبعة وتؤثر في مدى انتشار الألكسثيميا أو الشفقة بالذات بالإضافة إلى الارتباط بينهما.

مشكلة الدراسة

إنَّ ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والصعوبة في فهم مشاعر الآخرين، إحدى المشكلات التي تواجه الأفراد وتنعكس على طبيعة تفاعلاتهم الاجتماعية، كما أن ضعف الشفقة بالذات في بعدها الإيجابي، باعتبارها إحدى الميكانزمات التي يتبعها الأفراد في التخفيف من المعاناة والالم التي يتعرضون لها، تنعكس بشكل مباشر على الاحساس بالرفاهية، وبالتالي القدرة على الانتاج، واقامة علاقات مثمرة وصحية سواء على مستوى الاسرة او المجتمع بشكل عام.

وتعد الألكسثيميا سمة مستقرة في الشخصية تختلف عن اضطرابات الشخصية المصنفة في الدليل التشخيصي (Taylor & Bagby, 2012)، فهي بناء نفسي ينبئ عن وجود مشاكل في العاطفة (Van Der Velde et al., 2015)، وضعف القدرة على التعاطف مع الآخرين (Banzhaf et al., 2018)، وهناك تقارير سريرية تفيد بأن الذين يعانون من درجة عالية من الألكسثيميا يعانون من صعوبات في تحديد المشاعر بدقة في تعبيرات وجوه الآخرين، وضعف في القدرة على التعاطف معهم (Taylor et al., 1999).

وترتفع نسبة الألكسثيميا مع اضطرابات الشخصية النرجسية والحدية والهستيرية (Ritz et al., 2018)، ووجد ارتباط بُعد تحديد المشاعر والأحاسيس الجسدية باضطراب الشخصية الحدية، إذ يصعب عليهم تمييزها وفهمها والتواصل معها ويُضعف قدرتهم على التنظيم الانفعالي، وبالتالي ميل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية من سلوك إيذاء الذات بوصفه وسيلة للتنظيم الانفعالي (Webb & McMurran, 2008).

كما تتفاوت نتائج الدراسات في نسبة انتشار الألكسثيميا، ففي دراسة جانيك (Janiec et al., 2019) وجدت انتشارها بنسبة (56 %) بين عينة كبيرة بلغت (1125) طالباً وطالبة جامعياً في بولندا، بينما وجدت دراسة أجريت على عينة من السجناء في الصين بلغت (1705) أظهرت انتشار الألكسثيميا بنسبة (30%) بين السجناء (Chen et al., 2017)، وتتفق هذه النسبة مع النتائج التي أظهرتها دراسة العيدان (2019 a) على عينة من الذكور (22.5%)، وفي دراسة العيدان (2019 b) كانت نسبة

الانتشار بين الإناث (29.7%)، وفي مجتمع الذكور المدمنين بلغت (64.4%) كما في العيدان (a 2019)، بينما كشفت دراسات أخرى انخفاضاً في نسبة الانتشار فقد بلغت في دراسة لدى شريحة كبيرة في فنلندا بلغت نسبتها بين الذكور (11.9%)، و(8.1%) وبين الإناث (Mattila et al., 2006)، وفي دراسة العيدان وطاهر (2021) بلغت نسبة الإصابة بالألكسثيميا (51.1%) بين السجناء في الكويت.

ويرتبط مفهوم الشفقة بالذات ارتباطاً مباشراً بالعديد من جوانب الشخصية السوية، والسعادة النفسية، وأن المشفقين أقل معاناة من القلق والتوتر والاكتئاب (Allen & Knight, 2005)، ففي مراجعة لعدد (28) دراسة للشفقة بالذات على عينات إكلينيكية كان انخفاض مستوى الشفقة بالذات يشكل عامل خطورة لظهور الأعراض النفسية مثل اضطرابات القلق، وثنائي القطب، والشخصية الحدية، واضطراب ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والفصام (Athanasakou et al., 2020).

وفي عدد كبير من الدراسات العربية ارتبطت الشفقة بالذات إيجاباً بالسعادة (آدم والشيخ، 2018)، والمرونة النفسية (التلاوي، 2019؛ بسيوني وخياط، 2019؛ حمودة، 2021)، وتنبئ بالشعور بالتماسك (السحمة، a 2020)، وارتبطت إيجاباً بالصمود النفسي لدى المراهقين ممن لديهم اضطرابات الأكل (عبد الخالق وزملاؤه، 2020)، وأن انخفاض الشفقة بالذات ينبئ باضطراب الشخصية النرجسية (مقدادي والشريفين، 2020)، وارتبطت سلباً بالشخصية التجنبية (نصار وزملاؤه، 2020)، وارتبطت بالكمالية العصابية والقلق الاجتماعي (شحاته، 2019).

وتنبع مشكلة البحث الحالي من إحساس الباحثين بها من خلال عملهم وعلاقاتهم الاجتماعية، إذ أن أغلبهم يعملون في مؤسسات تعليمية وتربوية ومؤسسات الخدمة العامة، وهم على تماس مباشر مع مختلف الفئات العمرية والشرائح الاجتماعية، كما أن الاختلاف الذي لوحظ في نتائج الدراسات السابقة سواء الأجنبية منها أو العربية دفع الباحثين إلى عمل هذه الدراسة من أجل الوقوف على طبيعة العلاقة بين الألكسثيميا والشفقة بالذات في عدد من المجتمعات العربية، خصوصاً وأن هذه المجتمعات تتباين في مستواها الاقتصادي والتعليمي، وتختلف فيما بينها نسبياً من حيث طبيعة الأنظمة السياسية والاجتماعية التي تترك أثرها على طبيعة الأفراد وشخصياتهم وعلاقاتهم مع بعضهم.

ولذا كان من المهم دراسة العلاقة بين الألكسثيميا والشفقة بالذات، ومعرفة الفروق في المجتمعات العربية إذ بحسب اطلاع الباحثين لم يجدوا دراسة تبحث العلاقة بين متغيراتها في الدول التي طبقت فيها الدراسة.

أسئلة الدراسة

- ما نسب انتشار الألكسثيميا عبر المجتمعات العربية محل الدراسة، وما دلالة الفروق بين نسب الانتشار؟

- ما طبيعة العلاقة بين الألكسثيميا والشفقة بالذات وأبعادهما عبر عينات الدراسة بالدولة العربية؟

- هل يوجد تباين وتأثير دال إحصائياً لكل من الألكسثيميا والثقافة والجنس والتفاعل بينها على أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة للتعرف على:

- معرفة مستوى انتشار الألكسثيميا في المجتمعات العربية، والفروقات بينها.

- التعرف على مدى الفروق في الشفقة بالذات مع مستوى الألكسثيميا تبعاً لمتغيري الثقافة والجنس.

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الألكسثيميا والشفقة بالذات عبر مجتمعات الدراسة.

أهمية الدراسة

تنقسم أهمية الدراسة إلى جانبين، الأول علمي نظري، والآخر عملي تطبيقي، ومن الممكن بيانهما وفق التالي:

الأهمية النظرية: تبدو الأهمية في كون الدراسة تناولت الشفقة بالذات باعتباره أحد مواضيع علم النفس الإيجابي الحديثة، والجمع بينه وبين واحدة من سمات الشخصية (الألكسثيميا) والتي لا زالت تتطور الأبحاث فيها منذ بدايات توجه علم النفس الإيجابي؛ وأثر ذلك على الصحة النفسية، ولندرة الدراسات التي ربطت بين متغيراتها خصوصاً إن أخذنا في الاعتبار المقارنة بين المجتمعات العربية، وأن هذه الدراسة سوف تسهم في تراكم الأدب النظري في مجال علم النفس بمزيد من الأبحاث. كما أن طبيعة الشخصية وخصائصها من العوامل الرئيسية المؤثرة في المتغيرات التي تم تناولها في البحث الحالي وهي (الألكسثيميا والشفقة بالذات) وأن النظريات التي تم اعتمادها في البحث الحالي تنتمي إلى ذات الاتجاه النظري، وهو ما يعزز الربط والانسجام بين هذه المتغيرات، كما أنّه

يفتح الباب من أجل المزيد من التعمق والبحث أمام الباحثين في المستقبل.

الأهمية التطبيقية: وفقاً لنتائج الدراسة الحالية ستم تصميم برامج علاجية لخفض حالات الألكسثيميا تنطلق من مبادئ الشفقة بالذات، وزيادة الموثوقية بصلاحية أدوات الدراسة للاستخدام في المجتمعات العربية، وكذلك تصميم برامج إرشادية وقائية لتعزيز الصحة النفسية قائمة على الشفقة بالذات لعموم الفئات تهدف للتقليل من التعرض للاضطرابات النفسية. كما يمكن الإفادة من نتائج الدراسة باعتبارها شاملة لسبع دول عربية؛ وفي ضوء هذه النتائج التي تتباين بين بلد وآخر، يمكن الرجوع إلى الأسباب التي تسهم في ازدياد نسب الألكسثيميا وكذلك الشفقة بالذات والعلاقة بينهما، وبالتالي القدرة على المساعدة في خفض حالات الألكسثيميا وتعزيز مستويات الشفقة بالذات بجوانبها الايجابية.

مصطلحات الدراسة

الألكسثيميا (Alexithymia): تعرف الألكسثيميا بأنها صعوبة التعرف على المشاعر والتمييز بينها والأحاسيس الجسدية للإثارة العاطفية؛ صعوبة في الوصف مشاعر للآخرين عمليات تخيلية مقيدة وحافز موجه خارجيًا، انخفاض القدرة على التعاطف، مشاكل في معالجة المعلومات العاطفية، وصعوبات في تحديد تعبيرات الوجوه الآخرين (Parker et al., 2005). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي تسجل على مقياس تورنتو للألكسثيميا.

الشفقة بالذات (self-compassion): تعرف الشفقة بالذات بأنها التعاطف مع الذات الذي يتسم بانفتاح الفرد على معاناته، وعدم تجنبه أو الانفصال عنه، وتوليد الرغبة في تخفيف معاناة المرء وشفاء نفسه باللطف، ويتضمن التعاطف أيضاً تقديم فهم غير حكمي لألم المرء، وأوجه القصور والفشل، بحيث ينظر إلى تجربة المرء على أنها جزء من الإنسان الأكثر خبرة (Neff, 2003 a). وتُعَرف إجرائياً بالدرجة التي تسجل على مقياس الشفقة بالذات.

محددات الدراسة

تمثلت محددات الدراسة الحالية في الآتي:

المحددات الموضوعية: الألكسثيميا ومدى انتشارها وعلاقتها بالشفقة بالذات.

المحددات البشرية: الأفراد الراشدون فوق عمر (18) من سبع مجتمعات عربية.

المحددات المكانية: تم تطبيق المقاييس على سبع دول وهي الكويت، والعراق، والبحرين، واليمن، والسودان، والمغرب، وفلسطين.

المحددات الزمانية: تم تطبيق المقياس خلال العام 2023

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته موضوع الدراسة، والإجابة على تساؤلاتها.

مجتمع الدراسة وعينتها

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة من الأفراد الراشدين فوق عمر (18) عاماً من الجنسين من سبع دول عربية هي الكويت والعراق واليمن والسودان والبحرين والمغرب وفلسطين، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (2265) فرداً الذين تراوحت أعمارهم بين (18- 60) عاماً بمتوسط عمري (27.28) عاماً، وانحراف معياري (9.71) عاماً، ويعرض جدول 1 لتوزيع العينة حسب الدولة والجنس.

جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الدولة

الدولة	ذكور	إناث	المجموع
الكويت	152	168	320
العراق	132	166	298
السودان	121	181	302
البحرين	180	224	404
اليمن	148	163	311
المغرب	149	151	300
فلسطين	110	220	330
المجموع	992	1273	2265

أدوات الدراسة

مقياس تورنتو للألكسثيميا (TAS - 20): تم استخدام مقياس تورنتو للألكسثيميا الذي أعده باجي وزملاؤه (Bagby et al., 1994)، ويتكون المقياس من (20) عبارة، وتتوزع الإجابات على مدرج خماسي بين (معارض بشدة: 1، ومعارض: 2، ومحايد: 3، وموافق: 4، وموافق بشدة: 5)، وتتراوح درجة المقياس بين (20 - 100)، ويحتوي على ثلاثة مقاييس فرعية: صعوبة تحديد المشاعر ويتكون من (7) عبارات إيجابية، وصعوبة وصف المشاعر ويتكون من (4) عبارات إيجابية و(1) سلبية، والتفكير الموجه للخارج ويتكون من (4) عبارات إيجابية و(4) سلبية. وبحسب تايلور وزملائه (Taylor et al., 1997) فإن درجات القطع للمقياس

إن كان مجموع الدرجات أكبر من أو يساوي (61) تعني أن الشخص مصاب بالألكسثيميا، بينما إن تراوحت الدرجة بين (52 - 60) فإنها تدل على احتمالية الإصابة، وإذا كانت درجته (51) فأقل تدل على عدم الإصابة بالألكسثيميا.

مقياس الشفقة بالذات: أعدت نيف هذا المقياس (Neff, 2003) الذي يتكون من (26) فقرة موزعة على ستة أبعاد، وهي: اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والإفراط في التوحد. وتتم الإجابة عليه وفقاً لمدرج ليكرت الخماسي، وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية فقط تكون كل العبارات موجبة الاتجاه وتصحح، وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس يعاد حساب درجات الأبعاد أرقام (2-4-6) لتأخذ القيم معكوسة.

صدق أدوات الدراسة وثباتها

مقياس تورنتو للألكسثيميا (TAS - 20):

يتمتع المقياس في صورته الأصلية بمستوى مناسب من صدق البناء، كما يتمتع بمستوى جيّد من ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي الذي يفوق (80.) للمقياس ككل (Bagby et al.,1994).

ومن الدراسات التي تمت على البيئة الكويتية ما قام به العيدان (2019c) إذ قام بترجمة واستخراج معاملات الصدق والثبات للمقياس بالبيئة الكويتية على عينتين (مدمنين وغير مدمنين) وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي لعينة غير المدمنين (75.)، وبعد صعوبة تحديد المشاعر (75.)، وبعد صعوبة وصف المشاعر (57.)، وبعد التفكير الموجه للخارج (37.)، بينما بلغت في عينة المدمنين على التوالي (78.، 78.، 71.، 39.)، وفي دراسة أخرى العيدان (2019 b) بلغ معامل ألفا للمقياس الكلي (79.)، وبعد صعوبة تحديد المشاعر (82.)، وبعد صعوبة وصف المشاعر (73.)، وبعد التفكير الموجه للخارج (37.)، وفي دراسة أخرى للعيدان (2019 c) بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (76.)، وفي دراسة العيدان وطاهر (2021) بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (68.)، وبعد صعوبة تحديد المشاعر (70.)، وبعد صعوبة وصف المشاعر (3.)، وبعد التفكير الموجه للخارج (16.)، وفي دراسة العيدان والأقرع (مقبولة للنشر) تم التأكد من صدق البناء العاملي والخصائص السيكومترية في سبع دول عربية، بلغ معامل ثبات ألفا للعينة الكلية (767. ,826. ,406. ,813.).

وتم التحقق من صدق المقياس بمجموعات الدراسة الحالية بحساب العلاقة بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له بمعامل ارتباط بيرسون، وتبين أن غالبية الفقرات كان لها علاقات ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بدرجات الأبعاد التي تمثلها بجميع المجموعات التي تمثل الدول، كما كانت قوة غالبية الارتباطات فوق (0.2).

وتم التحقق من ثبات أبعاد المقياس ودرجته الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ للثبات، ويعرض جدول 2 قيم الثبات المستخرجة.

جدول 2: ثبات الفا كرونباخ لمقياس الألكسثيميا

البعد	العراق	الكويت	السودان	البحرين	اليمن	المغرب	فلسطين
صعوبة وصف المشاعر	0.56	0.72	0.73	0.81	0.64	0.79	0.71
صعوبة تحديد المشاعر	0.80	0.69	0.81	0.86	0.75	0.83	0.80
التفكير الموجه للخارج	0.26	0.24	0.54	0.44	0.27	0.39	0.32
مقياس الألكسثيميا	0.68	0.77	0.83	0.83	0.72	0.84	0.78

تراوح معامل الثبات الكلي للمقياس في مجموعات الدول بين (0.68 – 0.84) وهي قيمة ثبات كلية مقبولة ودالة على الثبات، كما جاءت غالبية قيم الثبات لأبعاد المقياس بين المقبول والجيد.

مقياس الشفقة بالذات:

أعدت نيف هذا المقياس (Neff, 2003)، وقام عبد الرحمن وزملاؤه (2014) بحساب صدق المقياس بواسطة معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية له، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين بنود كل بعد والدرجة الكلية له تراوحت بين (0.46-0.77) للعينة المصرية، وبين (0.51-0.75) للعينة السعودية وكلها دالة إحصائياً، وتم حساب الارتباطات البينية بين أبعاد الشفقة بالذات واتضح أنها ذات دلالة إحصائية، وكان ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس في العينتين دالاً إحصائياً.

وتم حساب ثبات المقياس وفقاً لمعامل ألفا لكرونباخ وأتت المعاملات في العينة المصرية للأبعاد وفق التالي اللطف بالذات (0.74)، والحكم الذاتي (0.68)، الإنسانية المشتركة (0.72)، العزلة (0.71)، اليقظة العقلية (0.78)، الإفراط في التوحد (0.75)، والدرجة الكلية (0.77)، وفي العينة

السعودية على التوالي (0.75, 0.59, 0.74, 0.62, 0.71,0.74).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس في مجموعات الدراسة بحساب العلاقة بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط بيرسون، وتبين أن غالبية الفقرات كان لها علاقات ارتباطية دالة إحصائياً وموجبة بدرجات الأبعاد التي تمثلها بجميع المجموعات التي تمثل الدول، كما كانت قوة غالبية الارتباطات فوق (0.2).

وتم التحقق من ثبات أبعاد المقياس ودرجته الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ للثبات، ويعرض جدول 3 قيم الثبات المستخرجة.

جدول 3: ثبات الفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات ككل وبحسب أبعاده بمجموعات الدراسة

البعد	العراق	الكويت	السودان	البحرين	اليمن	المغرب	فلسطين
اللطف بالذات	0.656	0.654	0.745	0.724	0.523	0.756	0.627
الحكم الذاتي	0.47	0.53	0.67	0.64	0.53	0.72	0.71
الانسانية المشركة	0.49	0.62	0.74	0.60	0.48	0.67	0.65
العزلة	0.532	0.426	0.567	0.659	0.434	0.733	0.625
اليقظة العقلية	0.45	0.62	0.69	0.60	0.37	0.63	0.57
الافراط في التوحد	0.31	0.45	0.53	0.26	0.47	0.34	0.44
المقياس كاملاً	0.66	0.74	0.87	0.65	0.72	0.65	0.73

تراوح معامل الثبات الكلي للمقياس بمجموعات الدول بين (0.66 – 0.87) وهي قيم ثبات كلية مقبولة ودالة على الثبات، كما جاءت غالبية قيم الثبات لأبعاد المقياس بين المقبول والجيد.

نتائج الدراسة ومناقشتها

تم التحقق من قيم الالتواء والتفلطح للعينة الكلية وتبين أن جميع المقاييس والأبعاد كانت في مدى التوزيع الطبيعي، حيث كانت قيم الالتواء والتفلطح في مدى التوزيع الطبيعي.

نتائج السؤال الأول: ما نسب انتشار الألكسثيميا عبر المجتمعات العربية محل الدراسة، وما دلالة الفروق بين نسب الانتشار؟

استخدمت درجة القطع (61) للتمييز بين الأفراد الألكسثيميين وغير الألكسثيميين، وتم التعرف على نسب كل منهم بالعينة الكلية وعبر العينات، وتم التعرف على العلاقة بين الإصابة بالألكسثيميا والثقافة باستخدام قيمة كاي التربيعية كما يبينه جدول 4.

جدول 4: أعداد ونسب الأفراد موزعة حسب الإصابة بالألكسثيميا بين الدول بعينة الدراسة

البعد		الكويت	العراق	السودان	البحرين	اليمن	المغرب	فلسطين	العينة الكلية	كاي التربيعية
غير	العدد	224	152	159	298	176	205	219	1433	**69.9
الألكسثيميين	%	70.0%	51.0%	52.6%	73.8%	56.6%	68.3%	66.4%	63.3%	
الألكسثيميين	العدد	96	146	143	106	135	95	111	832	
	%	30.0%	49.0%	47.4%	26.2%	43.4%	31.7%	33.6%	36.7%	

*دالة عند مستوى 0.001

تبين نتائج جدول 4 أن نسبة شيوع الألكسثيميا عبر عينات الدراسة من الدول العربية بلغت (36.7%)، وقد بينت نتائج اختبار كاي التربيعية (Chi-squared test) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) في نسب انتشار الألكسثيميا عبر عينات الدول العربية محل الدراسة، حيث تبين أن النسبة الأعلى منهم كانت في عينة العراق واليمن والسودان، والنسب الأقل كان في عينات البحرين، والكويت، والمغرب، وفلسطين. وتبين نتائج جدول 4 وجود تباينٍ دالٍ في مستويات انتشار الألكسثيميا عبر عينات الدراسة.

كشفت النتائج عن وجود نسب مرتفعة للألكسثيميا في كل من العراق (49%) والسودان (43%) واليمن (43.4%) بينما كانت أقل انتشارا في كل من البحرين (26.2%) والكويت (30%) والمغرب (31.7%)، وقد كشفت نتائج المقارنة الإحصائية باستخدام اختبار مربع كاي وجود فروق دالة بين هذه المجتمعات. وهو الذي تؤكده الدراسات التي أجريت في العالم العربي، ومنها دراسة (العيدان والأقرع، مقبولة للنشر) التي وجدت نسب مختلفة في سبع مجتمعات عربية وأكدت ذلك أيضا دراسة العابدين وزملائه (El Abiddine et al., 2017) التي أشارت إلى وجود اختلاف في نسب انتشار

الألكسثيميا في المجتمعات العربية مقارنة ببعض الدول الغربية مثل كندا وفنلندا (Mattila et al., 2006). فالمجتمعات العربية التي تشهد التي تعرف حروبا وغير مستقرة سياسيا هي التي تعرف أكبر نسبة من انتشار الألكسثيميا (العراق والسودان واليمن) مقارنة بالدول العربية الأكثر استقرارا وأمنا (البحرين والكويت والمغرب)، مما ينعكس سلبا على الصحة النفسية ومستوى الرفاهية العقلية لهذه المجتمعات.

ويمكن تفسير التباين لطبيعة المجتمعات وأنماط الثقافة وأساليب التربية والتعبير عن المشاعر والتعامل مع الضغوط، وأن الدول الثلاثة مرتفعة انتشار السمة نتيجة لما عانته ولا تزال تعانيه من صراعات وحروب جعل من انتشار الاضطرابات النفسية مرتفعاً في أوساط اجتماعية مختلفة بمن فيهم الطلبة الجامعيين، وهذا ما بينته دراسة كل ريتزل وآخرين (Ritzl et al., 2018)، كما أكدت دراسة فورتي وكاشويل (Forti & Cashwell, 2012) أن ضعف جودة الحياة الإيجابية ترتبط بارتفاع الألكسثيميا، إضافة إلى ذلك فقد تلعب العوامل الثقافية خصوصاً بالنسبة للذكور في هذه البلدان دوراً في عدم التعبير الانفعالي بشكل عام وخصوصاً المشاعر السلبية واعتباره ضعفاً، حيث لا يشجع المجتمع على التعبير عن المشاعر، ولا يعلم أفراده كيفية معايشة المواقف الانفعالية والتكيف معها، بينما يمكن إرجاع تفسير انخفاض نسب الألكسثيميا في بقية البلدان لاستقرارها من النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية، أما بالنسبة لفلسطين فبالرغم مما تعانيه من ظروف الاحتلال والحرب إلا أنهم استطاعوا تكوين استراتيجيات تكيفية لمواجهة الضغوط وبالتالي القدرة على التعبير عن الانفعالات، وعلى الرغم من انخفاض النسبة هنا إلا أن دراسة ناصر (2022) التي أجريت على مراهقين من فلسطين والكويت، أشارت إلى أن نسبة الألكسثيميا في فلسطين (56.2%)، وفي الكويت (39.9%)، وهو ما يدعو لإجراء المزيد من الدراسات في ما وراء أثر الثقافة والبحث عن العوامل غير المباشرة.

إن نسبة انتشار الألكسثيميا تكون أكبر لدى العينات الإكلينيكية التي تعاني من مشكلات نفسية مقارنة بالعينات الممثلة للمجتمع السوي، حيث تزداد لدى أصحاب الشخصية النرجسة والحدية والهستيرية والاكتئابية (Mattila et al., 2006 ; Ritz et al., 2018)، كما ترتبط الألكسثيميا بالمشكلات السلوكية، إذ ترتفع هذه النسبة بين السجناء (Chen et al., 2017) وبين المدمنين على المخدرات والكحوليات (العيدان، 2019a). وبهذا تعتبر الألكسثيميا بناء نفسيا منبئا عن مشاكل في العاطفة تتسم بعدم قدرة الفرد على التعاطف مع الآخرين وصعوبة في الوعي بالمشاعر (Banzhaf et al., 2018 ; Taylor et al., 1999) وأيضا بالمشاكل النفسية والسلوكية (العيدان وطاهر، 2021).

نتائج السؤال الثاني: ما طبيعة العلاقة بين الألكسثيميا والشفقة بالذات و أبعادهما عبر عينات الدراسة بالدول العربية؟

استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لحساب العلاقة بين الألكسثيميا وبين الشفقة بالذات وأبعادهما عبر عينات الدول العربية الداخلة في الدراسة.

جدول 5: معاملات الارتباط بين الألكسثيميا وأبعاد الشفقة بالذات عبر الدول بعينة الدراسة

أبعاد الشفقة	الكويت	العراق	السودان	البحرين	اليمن	المغرب	فلسطين	العينة الكلية
الشفقة بالذات	-.476**	-.320**	-.146**	-.562**	-.375**	-.572**	-.502**	-.438**
اللطف بالذات	.082	.018	.412**	-.119**	.087	-.241**	.019	.077**
الحكم على الذات	.433 **	.314**	.572**	.526**	.329**	.576**	.505**	.481**
الإنسانية المشتركة	-.141**	-.029	.264**	-.196**	-.010	-.173**	-.031**	-.056**
العزلة	.316**	235 ** .	.511**	.447**	.365**	.486**	.446**	.421**
اليقظة العقلية	-.333**	-.200**	.174**	-.375**	-.185	-.339**	-.286**	-.200**
التوحد مع الذات	.394**	.283**	.324**	.425**	.351**	.402**	.436**	.369**

يتبين من نتائج جدول 5:

- عينة الكويت: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد مع الذات، وعدم وجود علاقة مع اللطف بالذات، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً مع اليقظة العقلية والإنسانية المشتركة والدرجة الكلية للشفقة بالذات.

- عينة العراق: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين العزلة، والتوحد مع الذات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة

بالذات، وعدم وجود علاقة دالة مع كل من اللطف بالذات والإنسانية المشتركة.

- عينة السودان: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد مع الذات، وقيم أقل مع اللطف بالذات والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية وعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للشفقة بالذات.

- عينة البحرين: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد مع الذات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع اللطف بالذات والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات.

- عينة اليمن: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد مع الذات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً، والدرجة الكلية للشفقة بالذات، وعدم وجود علاقة دالة مع كل من اللطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية.

- عينة المغرب: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد مع الذات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع اللطف بالذات والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات.

- عينة فلسطين: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين العزلة، والتوحد مع الذات، والحكم على الذات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات، وعدم وجود علاقة دالة مع كل من اللطف بالذات والإنسانية المشتركة.

- العينة الكلية: وجود علاقة موجبة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد مع الذات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع اللطف بالذات والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات.

كشفت الدراسة الحالية عن وجود علاقة موجبة إحصائياً بين الألكسثيميا وبين بعض من أبعاد الشفقة بالذات في هذه المجتمعات: كالحكم على الذات، والعزلة، والتوحد مع الذات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع اللطف بالذات والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والدرجة الكلية للشفقة بالذات. وظهر في غالبية الدول وجود علاقة عكسية بين الألكسثيميا والأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات، وتوافق هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة (Aydın, 2015; Nemati et al., 2023; Lyvers et al., 2020) مما يعني أن الشفقة بالذات تسير بالاتجاه المعاكس للألكسثيميا، وكان تباين العلاقات الأقوى مع متغير الحكم على الذات، والعزلة، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء العلاقات المستقرة بين الألكسثيميا والقلق والاكتئاب والتوتر كما أشارات دراسة (العيدان، 2019c؛ Lyvers et al., 2020)، وسمة العصابية (عبد الخالق والبناء، 2014)، مما يعني أن الألكسثيميا تعمل باعتبارها عامل خطورة في تقييم الذات، ولذلك فإن ارتباطها بشكل سلبي بالألكسثيميا أمر متوقع، مثل وجود علاقة إيجابية بينها والأبعاد السلبية للشفقة بالذات.

وكان للألكسثيميا أثر على أبعاد الشفقة بالذات خاصة الأبعاد السلبية، وكان الألكسثيميين أعلى في الحكم على الذات وفي العزلة والتوحد مع الذات، وأقل مع اليقظة واللطف بالذات، وكان حجم الأثر الأكبر هو لتأثير الألكسثيميا في الحكم على الذات حيث كان يُعزى للفروق على الألكسثيميا ما نسبته (13.4%)، ولم تكن هذه الفروق بمعزل عن تأثير الثقافة حيث أظهرت النتائج تفاعلاً لعاملي الألكسثيميا والثقافة في تباين أبعاد الشفقة بالذات، وهذه النتائج تعطينا دليلاً علمياً على أثر الألكسثيميا ودورها في عوامل التقييم المعرفي وهو ما يشكل البعد المعرفي للسمة، وجانب النزوع السلوكي بالعزلة عن الآخرين والبعد عنهم وهو ما يتفق مع دراسة نعمتي وآخرون (Nemati et al., 2023). بالمقابل تلعب الشفقة بالذات دورا أساسيا في العلاج النفسي والحماية من القلق والاكتئاب وغيرها من المشكلات النفسية وتحقيق الصحة النفسية والرفاهية العقلية (Allen & Knight, 2005; Athanasakou et al., 2020).

نتائج السؤال الثالث: هل يوجد تباين وتأثيردال إحصائياً لكل من الألكسثيميا والثقافة والجنس والتفاعل بينها على أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة؟

تم استخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للتعرف على أثر عوامل الإصابة بالألكسثيميا والثقافة والجنس وأثر التفاعل بينهم على أبعاد الشفقة بالذات، وتم التحقق من صلاحية العوامل المستقلة لإجراء تحليل التباين المتعدد باستخدام معامل ولكس لامدا (Lambda Correlation coefficient)، وجاءت القيم دالة إحصائياً لكل من الجنس والدولة والألكسثيميا والتفاعل بين الدولة والألكسثيميا، وبين الجنس والألكسثيميا، وهو ما يسمح بإجراء تحليل

التباين المتعدد، بينما كانت قيم التفاعل بين الجنس والدولة والتفاعل الثلاث بين المتغيرات غير دالة لذا تم استبعادها من معادلة التباين المتعدد.

ويعرض جدول 6 قيم متوسطات أبعاد الشفقة بالذات تبعاً لكل من الدولة والألكسثيميا والجنس، ويعرض جدول 7 لتحليل التباين المتعدد.

جدول 6: المتوسطات الحسابية لأبعاد الشفقة بالذات موزعة حسب الدولة والألكسثيميا والجنس

الدولة	الألكسثيميا	اللطف مع النفس			الحكم على الذات			الإنسانية المشتركة		
		ذكر	أنثى	مجموع	ذكر	أنثى	مجموع	ذكر	أنثى	مجموع
الكويت	غير ألكسثيمي	15.7	17.5	16.5	14.5	13.4	14.0	14.1	14.6	14.3
	ألكسثيمي	18.2	16.9	17.3	16.7	16.1	16.3	14.0	13.7	13.8
	المجموع	16.2	17.2	16.8	14.9	14.4	14.7	14.1	14.3	14.2
العراق	غير ألكسثيمي	16.5	18.4	17.4	16.1	14.7	15.4	13.4	14.8	14.1
	ألكسثيمي	17.2	18.0	17.7	17.3	17.0	17.1	13.7	14.6	14.3
	المجموع	16.8	18.2	17.6	16.6	16.0	16.2	13.6	14.7	14.2
السودان	غير ألكسثيمي	14.8	15.9	15.4	12.8	12.7	12.7	12.5	12.8	12.7
	ألكسثيمي	18.0	18.4	18.3	16.2	17.2	16.8	14.0	14.3	14.2
	المجموع	16.1	17.2	16.8	14.2	15.0	14.7	13.1	13.6	13.4
البحرين	غير ألكسثيمي	16.7	17.0	16.9	13.7	14.0	13.9	15.1	14.9	15.0
	ألكسثيمي	16.6	16.4	16.5	17.7	16.8	17.2	14.3	14.4	14.4
	المجموع	16.7	16.8	16.8	14.7	14.8	14.8	14.9	14.8	14.8
اليمن	غير ألكسثيمي	16.6	17.2	16.9	14.5	14.7	14.6	13.2	14.1	13.7
	ألكسثيمي	17.2	17.7	17.5	16.8	16.1	16.5	13.5	13.9	13.7
	المجموع	16.9	17.4	17.2	15.5	15.3	15.4	13.3	14.0	13.7
المغرب	غير ألكسثيمي	17.4	17.7	17.5	14.4	13.6	14.1	15.3	15.1	15.2
	ألكسثيمي	16.1	16.6	16.4	17.8	17.7	17.7	14.0	14.6	14.3
	المجموع	17.0	17.3	17.2	15.3	15.1	15.2	15.0	14.9	14.9
فلسطين	غير ألكسثيمي	17.3	17.6	17.5	15.7	14.1	14.7	15.1	14.9	15.0
	ألكسثيمي	17.7	17.2	17.4	18.1	17.8	17.9	15.1	14.7	14.9
	المجموع	17.4	17.5	17.5	16.5	15.4	15.8	15.1	14.8	14.9

الدولة	الألكسثيمي	العزلة			اليقظة العقلية			التوحد مع الذات		
		ذكر	أنثى	مجموع	ذكر	أنثى	مجموع	ذكر	أنثى	مجموع
الكويت	غير ألكسثيمي	12.0	11.8	11.9	14.0	14.3	14.1	12.0	12.1	12.0
	ألكسثيمي	13.5	13.2	13.3	13.6	12.3	12.7	13.8	13.9	13.9
	المجموع	12.3	12.3	12.3	13.9	13.5	13.7	12.3	12.8	12.6
العراق	غير ألكسثيمي	13.5	13.0	13.2	14.2	14.8	14.5	13.3	12.9	13.1
	ألكسثيمي	13.6	14.4	14.1	13.6	13.6	13.6	13.3	14.9	14.3
	المجموع	13.5	13.8	13.7	14.0	14.2	14.1	13.3	14.0	13.7
السودان	غير ألكسثيمي	11.1	11.6	11.4	12.9	13.3	13.1	12.2	12.3	12.3
	ألكسثيمي	13.6	14.3	14.1	14.1	14.2	14.2	13.5	14.3	14.0
	المجموع	12.1	13.0	12.7	13.4	13.8	13.6	12.7	13.4	13.1
البحرين	غير ألكسثيمي	12.1	11.9	12.0	14.6	14.1	14.4	12.7	13.0	12.9
	ألكسثيمي	14.3	14.2	14.2	13.1	13.0	13.1	14.6	14.6	14.6
	المجموع	12.6	12.5	12.6	14.3	13.8	14.0	13.2	13.4	13.3
اليمن	غير ألكسثيمي	12.2	12.8	12.5	13.7	13.8	13.7	12.2	13.1	12.7
	ألكسثيمي	14.0	13.9	13.9	12.9	13.0	13.0	14.2	14.4	14.3
	المجموع	13.0	13.3	13.1	13.3	13.5	13.4	13.0	13.7	13.4
المغرب	غير ألكسثيمي	11.9	12.1	12.0	14.9	14.4	14.7	12.9	13.0	12.9
	ألكسثيمي	13.8	14.7	14.4	12.7	13.3	13.1	14.2	15.1	14.7
	المجموع	12.4	13.1	12.7	14.3	14.0	14.2	13.2	13.8	13.5
فلسطين	غير ألكسثيمي	12.6	12.3	12.4	14.8	14.2	14.4	13.1	12.9	13.0
	ألكسثيمي	14.0	14.3	14.2	13.5	13.4	13.5	15.2	14.5	14.7
	المجموع	13.1	13.0	13.0	14.4	13.9	14.1	13.8	13.4	13.5

جدول 7: تحليل التباين المتعدد لتأثير كل من الدولة والجنس والألكسثيميا على أبعاد الشفقة بالذات

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	حجم الأثر
النموذج المصحح	اللطف بالذات	1488.731	27	55.138	6.156	.001	.069
	الحكم على الذات	5649.358	27	209.235	18.255	.001	.181
	الإنسانية المشتركة	1197.727	27	44.360	5.820	.001	.066
	العزلة	2368.950	27	87.739	14.744	.001	.151
	اليقظة العقلية	965.055	27	35.743	5.054	.001	.057
	التوحد مع الذات	1894.935	27	70.183	10.762	.001	.115
الدولة	اللطف بالذات	178.467	6	29.745	3.321	.003	.009
	الحكم على الذات	591.205	6	98.534	8.597	.001	.023
	الإنسانية المشتركة	572.793	6	95.465	12.526	.001	.033
	العزلة	202.199	6	33.700	5.663	.001	.015
	اليقظة العقلية	108.034	6	18.006	2.546	.018	.007
	التوحد مع الذات	198.633	6	33.106	5.076	.001	.013
الجنس	اللطف بالذات	102.222	1	102.222	11.412	.001	.005
	الحكم على الذات	111.270	1	111.270	9.708	.001	.004
	الإنسانية المشتركة	36.811	1	36.811	4.830	.028	.002
	العزلة	12.350	1	12.350	2.075	.150	.001
	اليقظة العقلية	1.391	1	1.391	.197	.657	.000
	التوحد مع الذات	40.516	1	40.516	6.213	.013	.003
الإصابة بالألكسثيميا	اللطف بالذات	85.891	1	85.891	9.589	.002	.004
	الحكم على الذات	3955.343	1	3955.343	345.090	.001	.134
	الإنسانية المشتركة	3.235	1	3.235	.424	.515	.001
	العزلة	1530.851	1	1530.851	257.250	.001	.103
	اليقظة العقلية	326.106	1	326.106	46.111	.001	.020
	التوحد مع الذات	1275.235	1	1275.235	195.544	.001	.080
الدولة X الألكسثيميا	اللطف بالذات	679.283	6	113.214	12.639	.001	.033
	الحكم على الذات	321.670	6	53.612	4.677	.001	.012
	الإنسانية المشتركة	253.728	6	42.288	5.548	.001	.015
	العزلة	171.425	6	28.571	4.801	.001	.013
	اليقظة العقلية	319.197	6	53.200	7.522	.001	.020
	التوحد مع الذات	40.014	6	6.669	1.023	.408	.003
الجنس X الألكسثيميا	اللطف بالذات	90.890	1	90.890	10.147	.001	.005
	الحكم على الذات	14.902	1	14.902	1.300	.254	.001
	الإنسانية المشتركة	1.379	1	1.379	.181	.671	.000
	العزلة	11.046	1	11.046	1.856	.173	.001
	اليقظة العقلية	.755	1	.755	.107	.744	.000
	التوحد مع الذات	9.770	1	9.770	1.498	.221	.001
المجموع المصحح	اللطف بالذات	21526.011	2264				
	الحكم على الذات	31289.311	2264				
	الإنسانية المشتركة	18247.317	2264				
	العزلة	15680.962	2264				
	اليقظة العقلية	16785.386	2264				
	التوحد مع الذات	16483.450	2264				

ويتبين من جدول 7 وجود تأثير وفروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الشفقة بالذات تبعاً للفروق في الدولة، ومن دلالة الفروق البعدية بين الدول، ومن جدول 6 يتبين ارتفاع أبعاد الشفقة بالذات لدى الأفراد بدولتي العراق وفلسطين مقارنة بباقي الدول.

وأشارت النتائج في جدول 7 وجود تأثير وفروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اللطف بالذات، والحكم على الذات، والإنسانية المشتركة والتوحد مع الذات تبعاً للفروق في الجنس، ومن دلالة الفروق البعدية بين الدول ومن جدول 6 ارتفاع متوسطات الإناث على كل من اللطف بالذات والإنسانية المشتركة والتوحد مع الذات، وارتفاع الذكور

على الحكم على الذات، بينما تبين عدم وجود فروق بينهما في كل من اليقظة العقلية والعزلة.

كما أظهرت النتائج في جدول 7 وجود تأثير وفروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اللطف بالذات، والحكم على الذات، والعزلة واليقظة العقلية والتوحد مع الذات تبعاً للفروق في الإصابة بالألكسثيميا، ومن دلالة الفروق البعدية بين الدول ومن جدول 6 يتضح ارتفاع متوسطات الألكسثيميين على كل من اللطف بالذات والحكم على الذات والتوحد مع الذات، والعزلة وارتفاع غير الألكسثيميين على اليقظة العقلية، بينما تبين عدم وجود فروق بينهما في الإنسانية المشتركة.

وكشفت النتائج في جدول 7 وجود تأثير وفروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اللطف بالذات، والحكم على الذات والإنسانية المشتركة، والعزلة واليقظة العقلية تبعاً لتفاعل عاملي الدولة والألكسثيميا وتبين انخفاض هذه الأبعاد لدى السودانيين غير الألكسثيميين مقارنة بباقي المجموعات، وتبين عدم وجود فروق تبعاً لتفاعلهما في بعد التوحد مع الذات.

-وجود تأثير وفروق ذات دلالة إحصائية في بعد اللطف بالذات، تبعاً لتفاعل عاملي الجنس والألكسثيميا، وكانت الفروق في اتجاه الإناث الألكسثيميين مقارنة بالذكور غير الألكسثيميين وتبين عدم وجود فروق تبعاً لتفاعلهما في أبعاد الحكم على الذات، والإنسانية المشتركة، والعزلة واليقظة العقلية والتوحد مع الذات.

بينت الدراسة الحالية عن تأثير رئيسي لكل من متغير الدولة والجنس والإصابة بالألكسثيميا بالإضافة إلى التأثير التفاعلي، غير المباشر، بين هذه المتغيرات على مستوى الشفقة بالذات. فقد بينت المقارنات البعدية أن الشفقة الذات كانت مرتفعة في كل من العراق وفلسطين مقارنة ببقية الدول العربية الأخرى. ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الشفقة بالذات تبعاً للفروق في الدولة، حيث كشفت المقارنات البعدية ارتفاع أبعاد الشفقة بالذات لدى الأفراد بدولتي العراق وفلسطين مقارنة بباقي الدول العربية المشاركة في هذه الدراسة.

وكان لمتغير الجنس أثر في وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في اللطف بالذات، والحكم على الذات، والإنسانية المشتركة والتوحد مع الذات لصالح الإناث، وكانت درجات الذكور أعلى في الحكم على الذات، بينما تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والعزلة.

وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الألكسثيميين وغير الألكسثيميين في أبعاد اللطف بالذات، والحكم على الذات، والعزلة واليقظة العقلية والتوحد مع الذات. فقد حصل الألكسثيميين على درجات أعلى في اللطف بالذات والحكم على الذات والتوحد مع الذات، والعزلة، بينما حصل غير الألكسثيميين على درجات أعلى في اليقظة العقلية، ولم يتبين وجود فروق بينهما في الإنسانية المشتركة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة (Lyvers et al., 2020)

أما بالنسبة للتأثيرات التفاعلية بين الدولة والألكسثيميا والجنس والألكسثيميا من جهة ثانية، فقد كشفت هذه الدراسة تأثيرهما بصورة جوهرية ودالة إحصائياً على كل أبعاد اللطف بالذات.

وبناء على ما تقدم يتبين أن الدراسة الحالية وفقت في الإجابة على مجموعة من الأسئلة المتعلقة بنسبة انتشار الألكسثيميا في المجتمعات العربية وتأثيرها المباشر والتفاعلي مع عدد من المتغيرات الأخرى على الشفقة بالذات، ويبدو أن متغيري الدولة والجنس يؤثران في نسبة ظهور الألكسثيميا وكذلك في القدرة على الشفقة بالذات مما قد يفسر سبب انتشار مجموعة من الاضطرابات النفسية والسلوكية في عدد من الدول العربية، ومن جهة ثانية ضعف طلب المساعدة والإقبال على العلاج النفسي في المجتمعات العربية نتيجة لارتفاع الألكسثيميا (Nemati et al., 2023)، كما تتضح أهمية الشفقة بالذات كأسلوب علاجي مقترح من الجيل أو الموجة الثالثة من العلاجات المعرفية-السلوكية لمواجهة المشكلات النفسية والسلوكية في البلدان العربية.

جوانب القصور

أتت هذه الدراسة لتغطي جوانب محدودة في فهم سمة الألكسثيميا وعلاقتها بالشفقة بالذات في مجموعة من المجتمعات عربية، وربما لو أدخلنا عليها مقاييس أخرى تضاف لمعرفة الدور الوسيط لمتغيرات الدراسة مع غيرها، أو ارتباطها ببعض الاضطرابات النفسية، أو مظاهرها، وتكونت عينة الدراسة الحالية من عموم المجتمع، وعليه يمكن إعادة الدراسة على عينات إكلينيكية، أو من فئات خاصة من المجتمع.

توصيات الدراسة ومقترحاتها

تبعاً للنتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية، يمكن أن نضع بعض التوصيات التي تزيد من فهم سمة الألكسثيميا

في العالم العربي وطرق قياسها، وبناء عليه يمكن الخروج ببعض التوصيات والمقترحات تتلخص في الأتي:

- نظراً للأهمية التي يتمتع بها متغيري البحث وانعكاسهما على الصحة النفسية للأفراد، توصي الدراسة بضرورة عقد مؤتمر على مستوى البلدان العربية المختلفة، يتم التطرق فيه إلى أساليب تعزيز الجوانب الإيجابية للشفقة بالذات، وكذلك تسليط الضوء على الأسباب الاجتماعية والنمائية المرتبطة بالألكسثيميا وكيفية التقليل من آثاراها سواء في المؤسسات التعليمية والتربوية أو المؤسسات العامة والخاصة الأخرى.

- تدريب المختصين التربويين والنفسيين في المدارس والجامعات والمستشفيات وغيرها من المؤسسات الحكومية المعنية على أساليب قياس وتشخيص الألكسثيميا والشفقة بالذات.

- إجراء التحليلات البعدية والمقارنة بين الثقافات للتعرف على أسباب تباين نسبة انتشار سمة الألكسثيميا.

- الاهتمام بدراسة الألكسثيميا وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية والسوسيو-ديموغرافية والثقافية.

- دراسة أثر ما وراء الثقافة والعوامل غير المباشرة في الألكسثيميا.

المراجع References

آدم، بسماء؛ والشيخ، كنان (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 2* (1)، 45 – 72.

أفيريل، جيمس ر. (2018). الإبداع (الانفعالي) نحو جعل الانفعالات الجياشة روحانية. في لوبيز شين ج.، وسنايدر س. ر. (محرران) *دليل علم النفس الإيجابي* (659-682) (ترجمة: صفاء الأعسر). المركز القومي للترجمة.

بسيوني، سوزان بنت صدقة؛ وخياط، وجدان بنت وديع (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، *المجلة العلمية لكلية التربية جامعة اسيوط*، 35(4)، 518 – 550.

بيتشون، سوان؛ وفولبير، باتريك (2017). *الدماغ العاطفي*، في ساندر دافيد (محرر)، *سطوة العواطف*، (ترجمة: طلعت مطر). دار رؤية للنشر والتوزيع.

بيرثوز، سيلفيا (2017). *الألكسثيميا، صمت العواطف*، في ساندر دافيد (محرر)، *سطوة العواطف* (ترجمة: طلعت مطر). دار رؤية للنشر والتوزيع.

التلاوي، أحمد سيد عبد الرزاق (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة والعنف ضد المرأة المطلقة. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 89*(1)، 138-184.

حفني، علي ثابت إبراهيم (2022). الخوف من الشفقة وعلاقتها بالألكسثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية من ذوي خبرات التعلق غير الآمن. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 37*(2)، 1-68.

حمودة، إيمان حمدي إبراهيم (2021). المرونة الإيجابية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين. *مجلة الشمال للعلوم الإنسانية*، 6(1)، 193-221.

ساندر، دافيد (2017). *سطوة العواطف* (ترجمة: طلعت مطر). دار رؤية للنشر والتوزيع.

السحمة، حمود بن عبد الرحمن (2020). الشفقة بالذات كمنبئ بالشعور بالتماسك لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، (66)، 95 - 115.

شحاته، غادة محمد أحمد (2019). الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين. *مجلة كلية التربية*، 120(4)، 137-236.

الضبع، فتحي (2013). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، 11* (2)، 81- 37.

العاسمي، رياض نايل (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق، 30*(1)، 17 – 56.

عبد الخالق، أحمد؛ والبناء، حياة (2014). صعوبة تعرف المشاعر وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. *مجلة العلوم الاجتماعية، 42* (1)، 11- 41.

عبد الخالق، إيمان يحيى محمد؛ والبحيري، محمد رزق؛ ومحمد، أمل محمد حمد (2020). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من ذوي اضطرابات الأكل. *دراسات الطفولة، 23*(87)، 53-59.

عبد الرحمن، محمد السيد؛ والعاسمي، رياض نايل؛ والعمري، علي سعيد؛ والضبع، فتحي عبد الرحمن (2014). مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 24*(83)، 49 – 71.

عبد القوي، سامي (2017). *علم النفس العصبي: الأسس وطرق التقييم*. مكتبة الأنجلو المصرية.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (2017). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية*، (26)، 41 – 55.

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

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

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

العيدان، مهند عبد المحسن؛ والأقرع، السيد مصطفى (مقبولة للنشر). التحقق من صدق البناء العاملي ثلاثي الأبعاد لمقياس تورنتو للألكسثيميا (TAS - 20) عبر مجتمعات عربية. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت*.

العيدان، مهند عبد المحسن؛ وشاطر، نعيمة طاهر (2021). الألكسثيميا (Alexithymia) وعلاقتها بمفهوم الذات لدى السجناء مرتكبي جرائم العنف والجرائم المالية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 22*(4)، 434- 407.

فروش، ستيفن (2015). *المشاعر* (ترجمة: عبد الله عسكر). المركز القومي للترجمة.

كوتر، بيتر (2010). *الحب والكره والحسد التحليل النفسي للانفعالات* (ترجمة: سامر جميل رضوان). دار الكتاب الجامعي.

مصلحي، مروة محمد أبو الفتوح دراز (2022). النموذج البنائي للعلاقات بين الشفقة بالذات والألكسثيميا واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي

ورهاب التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، *32*(117)، 2، 215-270.

مقدادي، آمنة فيصل؛ والشريفين، أحمد عبد الله (2020). القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والتحيزات المعرفية وأنماط التعلق باضطراب الشخصية النرجسية لدى طلبة الجامعات الأردنية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، *28* (6)، 1017-1044.

ناصر، مالك محمد جميل (2022). *الألكسثيميا وأنماط التعبير عن الغضب وعلاقتهما بالاكتئاب بين المراهقين: دراسة مقارنة بين الفلسطينيين والكويتيين* (رسالة ماجستير غير منشورة). *جامعة النجاح الوطنية*، فلسطين.

نصار، سالي حسين أمين؛ وخليل، محمد محمد بيومي؛ وسعفان، محمد أحمد إبراهيم (2020). الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، *4* (18)، 461-484.

نيف، كريستين (2022). *العطف على النفس: القوة المثبتة للإحسان للنفس* (ترجمة حمزة ماهر عبد الرحمن). عالم الأدب للترجمة والنشر.

Abdel Khaleq, A., & Albanaa, H. (2014). Difficulty identifying feelings and their relationship to the five major personality factors among a sample of Kuwait University students (In Arabic). *Journal of Social Sciences*, *42*(1), 11-41.

Abdel-Qawi, S. (2017). *Neuropsychology: foundations and methods of assessment* (In Arabic). Anglo-Egyptian Library.

Abdel-Rahman, M., Al-Asmi, R., Al-Omari, A., & Aldabe, F. (2014). Self-compassion scale: A study to standardize the self-compassion scale on Arab samples (In Arabic). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, *24*(83), 49-71.

Abdul Khaleq, A., Muhammad, E., Al-Buhairi, M., & Muhammad, A. (2020). Self-compassion and its relationship to psychological resilience among a sample of people with eating disorders (In Arabic). *Childhood studies, Ain Shams University - Faculty of Graduate Studies for Childhood, 23*(87), 59-53.

Adam, S., & Al-Sheikh, K. (2018). Self-compassion and its relationship to psychological happiness: A field study on a sample of Damascus University students (In Arabic). *Tartous University Journal for Research and Scientific Studies, Arts and Humanities Series*, *2* (1), 45-72.

Al-Asmi, R. (2014). Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of students at King Khalid University (In Arabic). *Damascus University Journal*, *30*(1), 17-56.

Al-Dabaa, F. (2013). Self-compassion as a predictor of healthy lifestyle among a sample of university students (In Arabic). *New Valley College of Education Journal*, 11(2), 81-37.

Al-Edan, A. (2019A). The difference in alexithymia between addicts and non-addicts (In Arabic). Arab *Journal of Science and Research Publishing*, *3* (9), 109-131

Al-Edan, A. (2019B). Alexithymia and its relationship to depression, anxiety, and stress (In Arabic). *International specialized educational journal*, *8*(6), 14-25.

Al-Edan, A. (2019C). Alexithymia and emotional intelligence: an exploratory factorial study (In Arabic). *Arab Journal of Humanities and Literature*, *3*(10), 61-31.

Al-Edan, A., & Al-Akraa, E (accepted for publication). Verifying the validity of the three-dimensional factorial structure of the Toronto Alexithymia Scale (TAS - 20) across Arab societies (In Arabic). *Journal of Social Sciences, Kuwait University*.

Al-Edan, A., & Shater, T. (2021). Alexithymia and its relationship to the self-concept of prisoners who committed violent crimes and financial crimes (In Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, *22*(4), 434-407.

Allen, N., & Knight, W. E. (2005). *Mindfulness, compassion for self, and compassion for others. Compassion. Routledge.*

Al-Obaidi, A. (2017). Self-compassion among university students in light of some variables (In Arabic). *Journal of Social Sciences*, (26), 41-55.

Al-Sahma, H. (2020). Self-compassion as a predictor of feelings of cohesion among parents of children with autism spectrum disorder (In Arabic). Saudi Journal of Psychological Sciences, (66), 95-115.

Al-Talawi, A. (2019). Self-compassion and its relationship to resilience and violence against divorced women (In Arabic). *Journal of Arts and Humanities*, *89*(1), 138-184.

Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology*, 11, 217-244. https://doi.org/10.4236/psych.2020.112015

Averill, R. (2018). *Creativity (emotional) towards spiritualizing strong emotions* (In Arabic). In Lopez-Chen, J., and Snyder, S. R. (Eds.) Guide to Positive Psychology (659-682) (Translation: Safaa Al-Aasar). National Center for Translation.

Aydın, A. (2015). A comparison of the alexithymia, self-compassion and humour characteristics of the parents with mentally disabled and autistic children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 174, 720-729.* https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.607

Bagby, R. M., Parker, J. D., & 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

Banzhaf, C., Hoffmann, F., Kanske, P., Fan, Y., Walter, H., Spengler, S., & Bermpohl, F. (2018). Interacting and dissociable effects of alexithymia and depression on empathy. *Psychiatry Research, 270, 631-638.* https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.045

Bassiouni, S., & Khayyat, W. (2019). Self-compassion and its relationship to psychological flexibility among female students at Umm Al-Qura University in the Kingdom of Saudi Arabia (In Arabic), *Scientific Journal of the Faculty of Education,* 35 (4), 518-550.

Berthoz, S. (2017). *Alexithymia, the silence of emotions* (In Arabic), in Sander David (ed.), The power of emotions (translated by: Talaat Matar). Dar Roya for Publishing and Distribution.

Chen, L., Xu, L., You, W., Zhang, X., & Ling, N. (2017). Prevalence and associated factors of alexithymia among adult prisoners in China: a cross-sectional study. *Bmc Psychiatry, 17, 1-13.* https://DOI 10.1186/s12888-017-1443-7

students (In Arabic). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 32(117), 2, 270-215.

Nassar, S., Khalil, B., & Saafan, I. (2020). Self-compassion and its relationship to avoidant personality disorder among secondary school students (In Arabic). *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, 4(18), 461-484.

Nasser, J. (2022). Alexithymia and patterns of expressing anger and their relationship to depression among adolescents: a comparative study between Palestinians and Kuwaitis (In Arabic) [Unpublished master's thesis]. An-Najah National University, Palestine.

Neff, C. (2022). *Self-compassion: The affirming power of benevolence to oneself* (translated by Hamza Maher Abdel Rahman). World of Literature for Translation and Publishing.

Neff, K. (2003 b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2* (2), 85–101.

Neff, K. (2003 c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human development*, *46*(5), 312-318

NEFF, K. D. (2003 a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, k. d., & costigan, a. p. (2014). self-compassion, well-being, and happiness. *psychologie in österreich*, 2, 114-119.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp.121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and Identity, 9 (3), 225–240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *journal of personality, 77*, 23-50 https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Nemati, N., Badri Gargari, R. & Arkani, Z. (2023). alexithymia, self-compassion and academic help-seeking behavior in students with and without specific learning disability (persian). journal of learning disabilities, *12* (2):101-115. https://doi.org/10.22098/jld.2023.7584.1811.

Nemiah J. C. (1977). alexithymia. theoretical considerations. *psychotherapy and psychosomatics*, *28*(1-4), 199–206. https://doi.org/10.1159/000287064

Parker, J.D., Austin, E.J., Hogan, M.J., Wood, L.M., & Bond, B.J. (2005). Alexithymia and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences, 38*, 1257-1267.

Pichon, S., & Vollmeier, P. (2017). *The Emotional Brain*, in Sander David (ed.), The power of emotions (Translated by: Talaat Matar) (In Arabic). Dar Roya for Publishing and Distribution.

Cotter, P. (2010). *Love, hate, and envy: Psychological analysis of emotions* (In Arabic). (Translated by: Samer Jamil Radwan). University Book House.

El Abiddine, F. Z., Dave, H., Aldhafri, S., El-Astal, S., Hemaid, F., & Parker, J. D. (2017). Cross-validation of the 20-item Toronto alexithymia scale: Results from an Arabic multicenter study. *Personality and Individual Differences*, 113, 219-222.

Forti, A., & Cashwell, Craig. (2012). Self-Compassion, alexithymia and quality of life among breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 21, 97-98.

Frosh, S. (2015). *Feelings* (In Arabic). (Translated by: Abdullah Askar). National Center for Translation.

Germer, C., & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). Routledge.

Gilbert P., McEwan K., Catarino F., & Baião R. (2014) Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia, and psychopathology in a depressed Population: A preliminary study. *J Depress Anxiety* S2, 004. doi: 10.4172/2167-1044.S2-004

Hafni, A. (2022). Fear of compassion and its relationship to alexithymia among secondary school students with insecure attachment experiences (In Arabic). *Journal of Research in Education and Psychology*, 37(2), 68-1.

Hamouda, I. (2021). Positive resilience and its relationship to self-compassion among outstanding middle school students (In Arabic). *Nordic Journal of Human Sciences*, 6(1), 193-221.

Janiec, M., Toś, M., Bratek, A., Rybak, E., Drzyzga, K., & Kucia, K. (2019). Family and demographic factors related to alexithymia in Polish students. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy,* 1, 22-27. DOI: 10.12740/APP/102879

Lyvers, M., Randhawa, A., & Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness*, *11*(7), 1655–1665. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6.

Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, *61*(5), 629–635. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013

Miqdadi, A., & Al-Sharifin, A. (2020). The predictive ability of self-compassion, cognitive biases, and attachment styles for narcissistic personality disorder among Jordanian university students (In Arabic). *Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies*, 28 (6), 1017-1044.

mohammadian, y., asl, e.m., khanjani, s., mahaki, b., & dabaghi, p. (2021). the mediating role of self-compassion in the relationship of alexithymia and borderline personality symptoms with non-suicidal self-injury behaviors in soldiers. *Journal of military medicine*, 22, 1242-1250.

Moslehi, D. (2022). The structural model of the relationships between self-compassion, alexithymia, cognitive-emotional regulation strategies, and phobia of social interaction among university

Ritzl, A., Csukly, G., Balázs, K., & Égerházi, A. (2018). Facial emotion recognition deficits and alexithymia in borderline, narcissistic, and histrionic personality disorders. *Psychiatry research*, *270*, 154–159. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.09.017

Sander, D. (2017). *The power of emotions* (Translated by: Talaat Matar). (In Arabic). Dar Roya for Publishing and Distribution.

Shehata, G. (2019). Neurotic perfectionism and social anxiety among high and low self-esteem adolescents (In Arabic). *Journal of the College of Education - Banha*, *120*(4), 236-137.

Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2012). The alexithymia personality dimension. In T. A. Widiger (Ed.), Oxford library of psychology. *The Oxford handbook of personality disorders* (pp. 648-673). New York, NY, US. Oxford University Press.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.

taylor, g. j., parker, j. d. a., & bagby, r. m. (1999). emotional intelligence and the emotional brain: points of convergence and implications for psychoanalysis. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, *27*(3), 339-354.

Taylor, G.J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45, 134-142.

van der Velde, J., Swart, M., van Rijn, S., van der Meer, L., Wunderink, L., Wiersma, D., Krabbendam, L., Bruggeman, R. & Aleman, A. (2015). cognitive alexithymia is associated with the degree of risk for psychosis. *PLOS ONE*| DOI:10.1371/journal.pone. 0124803 1.

Webb, D., & McMurran, M. (2008). Emotional intelligence, alexithymia and borderline personality disorder traits in young adults. *Personality and Mental Health, 2*(4), 265–273. https://doi.org/10.1002/pmh.48.