فاعلية برنامجى العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء

في تخفيف الإلكسيثميا لدى

 طالبات الجامعة

دراسات عربية في التربية وعلم النفس (رابطة التربويين العرب) العدد 31 الجزء (3) أغسطس 2012م

ص ص 215 -252

**مقدمة :**

 يعتبر نقص التعبير عن المشاعر (الإلكسيثميا Aiexithymia) من الاضطرابات النفسية التي تم تناولها بالبحث حديثاً حيث ترجع بدايات ظهورها كمصطلح إلى جهود العالم الأمريكي سفنيوسٍSefenios ( 1972) وكان هذا المعني يطلق على المرضي الذين لديهم أعراض نفسجسمية ( سيكوسوماتية ) ويعانون من ضعف في القدرة على وصف انفعالاتهم تجاه المواقف التي تحتاج للتعبير عن العواطف، ثم أطلق المصطلح على هؤلاء الافراد فقط دون الرجوع لظهور أمراض سيكوسوماتية.

 وتشير سامية القطان (2011 :1 ) إلى أن عدم الاهتمام بالانفعالات يرجع إلى اعتبار أن التعبير عن المشاعر يعتبر ضعفًا ، بل إن كثيراً من الأفراد لا يستطيعون أن يحددوا مشاعرهم على وجه الدقة أو يعبروا عنها معظم الوقت ويتم تجاهلها وعدم مواجهتها أو قمعها واعتبار الأمر كأن لم يكن.

**مشكلة البحث**:

هذا الأمر دفع الباحثة للبحث عن أسلوب علاجي لتخفيف الإلكسيثميا وهو العلاج المعرفي السلوكي لما له من فاعلية وهذا ما توصلت إليه دراسة بركات (2012) ،ودراسة Spek,et al, (2008) خفض الإلكسيثميا لدى طلاب الجامعة ، في حين أثبتت دراسة Reese( 2008) عدم فاعليته مع الإلكسيثميا ، وهذا التناقض دفع الباحثة لمعرفة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة مقارنة ببرنامج تدريبات الاسترخاء لما له من فوائد عديدة في علاج الاضطرابات النفسية والسلوكية نتيجة الاهتمام المتزايد في العقدين الأخيرين بالأبحاث النفسية التي تناولت برامج التدريبات الجسمية مثل برامج الإيروبك والعلاج الطبيعي والاسترخاء العضلي والتنويم المغناطيسي لما تتضمنه التدريبات من خفض تأثير التغيرات الفسيولوجية العصبية وانعكاسها ايجابياً على الصحة النفسية والجسمية للفرد ،وتسهم هذه البرامج في مجال علم النفس الإكلينيكي في علاج كثير من المشكلات النفسية(Chen&Jing,2011:12)

**مما سبق تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي :**

- **ما فاعلية كل من العلاج المعرفي السلوكي وتدريبات الاسترخاء في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة؟**

**وتهدف الدراسة** : إلى معرفة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة: إعداد/ الباحثة، ومعرفة فاعلية تدريبات الاسترخاء في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة: إعداد/ الباحثة،و إعداد مقياس الإلكسيثميا لطالبات الجامعة: إعداد/ الباحثة.

وتتضح **أهمية الدراسة** في: تتناول الدراسة العلاج المعرفي السلوكي مقارنة بتديبات الاسترخاء ومعرفة مدى فاعلية كل منها في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة،حتى يستطعن ممارسة حياتهن بشكل سوى.

وتناولت الباحثة **مصطلحات الدراسة** وهى: أ - **الإلكسيثميا :** هي قلة وعي الفرد بمشاعره وبمشاعر الآخرين وضحالة الخيال وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسمية وانتظاره التدعيم الخارجي واستخدام استراتيجيات للتجنب وحدوث تغيرات فسيولوجية وينتج عن تلك الأبعاد نقص القدرة على التعبير عن مشاعره بتلقائية وسهوله. ويقاس اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الإلكسيثميا.

ب- **برنامج العلاج المعرفي السلوكي** : هو البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية بغرض تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة وتستخدم فيه الباحثة فنيات مثل التعزيز الموجب ، وإعادة البناء المعرفي ،والتعريض، والنمذجة ، وملء الفراغ ، ولعب الدور، وقلب الدور، والاسترخاء لمساعدة الحالة في تصحيح أفكارها السلبية ومعتقداتها اللاعقلانية التي تصاحبها خلل انفعالى وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالى وسلوكي .

ج ـ **برنامج تدريبات الاسترخاء**: هوالبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية بغرض تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة من خلال استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي لتهدئة العضلات من التوتر الناتج من قلق تجنب التعبير عن المشاعر ومخاوف النضج في المرحلة الجامعية ومصاحبتهما بتغيرات فسيولوجية متنوعة واستخدام تدريبات الاسترخاء التخيلي لتنمية الخيال والتدعيم الذاتي وفتح مسارات الطاقة الإيجابية والحوارات العقلانية الداخلية لتصل الطالبة إلى حالة من السوية .

 **ووتناولت الدراسات السابقة وجاءت الفروض في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة كما يلي:**

1 ـ يوجد فرق دال احصائيا ،بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة بعد تطبيق برنامج المعرفي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية .

2- يوجد فرق دال احصائيا ،بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تتلقى العلاج المعرفي السلوكي في الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة لصالح القياس البعدي .

3- لا يوجد فرق دال احصائيا ،بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة للمجموعة التجريبيةالتى تتلقى العلاج المعرفي السلوكي في الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة.

4- يوجد فرق دال احصائيا ،بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة بعد تطبيق برنامج تدريبات على الاسترخاء لصالح المجموعة التجريبية.

5- يوجد فرق دال احصائيا ،بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المتدربة على تدريبات الاسترخاء في الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة لصالح القياس البعدي .

6-لا يوجد فرق دال احصائيا ،بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة للمجموعة التجريبية المتدربة على تدريبات الاسترخاء في الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة.

**عينة الدراسة**:

تكونت العينة من (30 ) طالبة تم تقسيمهن على ثلاث مجموعات :المجموعة الأولى تتلقى العلاج المعرفي السلوكي والثانية تتلقى تدريبات الاسترخاء العضلي والتخيلي أما المجموع الثالثة فكانت ضابطة لا تتلقى أي نوع من العلاج.

 واستخدمت الباحثة **الأساليب الاحصائية** منها: تحليل التباين البسيط في اتجاه واحد لتحقيق التجانس بين أفراد العينة،واختبار "ت" للدلالة الإحصائية.

 وتم التحقق من صحة جميع الفروض ومناقشتها،وعرض التوصيات والبحوث المقترحة.