مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية
Eissn :2602-5264 Issn : 2353-0499
المجلد 10 / العدد: 01 (2022)، ص 738- 757

التأصيل النظري لمفهوم الالكسيثيميا

The Theoretical Rooting of the Alexithymia Concept

د. غنية عبيب [1]

[1]جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)

abib.ghania@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/12/28 تاريخ القبول: 2021/12/30 تاريخ النشر:2022/01/23

ملخص:

إن موضوع الألكسيثيميا Alexithymia من الموضوعات الحديثة التي لم تأخذ حيزا كبيرا وجهدا بحثيا من جانب الباحثين في فروع علم النفس المختلفة وكذلك من جانب الطب النفسي، وعلى الرغم من وفرة الدراسات وتراكمها في التراث العلمي لهذا الموضوع، إلا أنه آثار جدلا واسعا حول طبيعة هذا المفهوم. وأفرز العديد من التساؤلات. لهذا جاءت هذه الورقة البحثية من أجل البحث والتقصي في مفهوم الألكسيثيميا من خلال عرض مجموعة من التعريفات المختلفة لعدد من معالم الالكسيثميا والتي تفسر المفهوم مع الإشارة إلى الاختلافات بين هذه التعريفات، إضافة إلى إبراز مكوناتها وأنواعها ويناقش المقال أيضا بعض التوجهات والمقاربات النظرية المختلفة حول منشأ الألكسيثيميا.

الكلمات المفتاحية: الألكسيثيميا، المقاربات النظرية، المفهوم.

Abstract:

The topic of Alexithymia is one of the modern topics, that have not taken much research area and effort by researchers in various branches of psychology, as well as from the psychiatry. Despite the abundance of studies and their accumulation in the scientific heritage of this topic, a wide debate about the nature of this concept has been raised. It has raised many questions. Therefore, this research paper has come for the sake of researching and investigating the concept of

Alexithymia through presenting a set of different definitions of a number of features of Alexithymia, that explain the concept with reference to the differences between these definitions, besides highlighting their components and types. The article discusses also some different theoretical trends and approaches about the origin of alexithymia.

Key words: Alexithymia, Theoretical Approaches, Concept.

المؤلف المرسل: غنية عبيب

1. مقدمة:

حظيت الانفعالات والمشاعر باهتمام الفلاسفة والمفكرين من جهة وعلماء النفس والتربية من جهة ثانية، وأخذ كل واحد منهم يصفها، ويفسرها من منظور الخلفية النظرية التي يتبناها، الأمر الذي أدى إلى التعرف إلى ماهيتها، وخصائصها، وأنواعها، ومظاهرها، و أوجه الشبه والاختلاف فيما بينها، ووظائفها، وتشخيصها وعلاجها. وقد يعزى مثل هذا الاهتمام المتزايد بالانفعالات والمشاعر Feeling Emotion&، لاعتبارها همزة وصل بين المكون المعرفي Cognitive Component، والمكون السلوكي Component Behavioral من جانب، وقيامها بوظائف: التكيف Adaptation، والتواصل البينشخصيCommunication Interpersonal، وتوجيه السلوك الانساني، وتنظيمه، وتنشيطه وكبحه، وضبطه من جانب ثان (الزهراني، 2018، صفحة 176).

فضلا عن ذلك تمثل الانفعالات جانبا مهما من جوانب البناء النفسي للإنسان بصفة عامة، وبنائه الدافعي بشكل خاص . كما أنها تضفي على الشخصية طابعها المميز، فلها تأثيرها المباشر في العمليات العقلية المعرفية للإنسان، وفي تحريك سلوكه وتوجيهه، فضلا عن مصاحباتها وتداعياتها الفيزيولوجية والاجتماعية . ومن ثم يؤثر اختلالها سلبا في الصحة النفسية والجسمية للإنسان على سواء (يونس و أنور، 2014، صفحة 17).

التأصيل النظري لمفهوم الألكسيثيميا

يعد الوعي بالانفعالات والمشاعر دليلا على الكفاءة الوجدانية والاجتماعية والمهنية للفرد. والتعبير عن الانفعالات هو شكل من أشكال السلوك المميز للإنسان الذي يمكن من خلاله الحكم على شخصيته وقدرته على التواصل مع من حوله، والتأثير بهم وجذب انتباههم والتعاطف معهم (داود، 2016، صفحة 415).

تُعد القدرة على التعبير عن المشاعر من القواعد الهامة للنجاح في الحياة، حيث تلعب المشاعر دورا هاما في تسيير الحياة واتخاذ القرارات الشخصية، كما أن عدم القدرة عن التعبير عن المشاعر قد يكون عائق في اتخاذ القرارات الشخصية المصيرية، فالحياة لا تحتاج إلى العقل والمعارف فقط وإنَّما هي في حاجة أيضا إلى المشاعر (حلمي، 2018، صفحة 94).

وتعد الانفعالات من أهم عوامل بناء العلاقات الاجتماعية، ويصعب على الفرد التكيف نفسيًا واجتماعيًا دون علاقات مع الآخرين، فالتواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم يسهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي، والقدرة على إدارة الانفعالات الذاتية وضبطها (العيدان م.، 2019، صفحة 110). كما تلعب الانفعالات دورا في التوافق مع ضغوط الحياة اليومية التي يواجهها الأفراد (Garnefski, et al., 2002).

ويؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية، ومن ناحية أخرى فإن قصور تنظيم الانفعال يؤدي دوراً جوهريًا في تشكيل الاضطرابات والمشكلات النفسية كالألكسيثيميا (مظلوم، 2017، صفحة 145). والتي تعد من المشكلات الراهنة.

والألكسثيميا مكون شخصي يعكس اضطرابا دالا في تنظيم الانفعال، ويشير مفهوم تنظيم الانفعال إلى مجموعة واسعة من العمليات التي تفيد في تضخيم أو تخفيف ردود الأفعال الانفعالية، كما أنها تتضمن التفاعلات المتبادلة بين المجالات

المعرفية و الحركية - التعبيرية ، والفسيولوجية العصبية لمنظومة الاستجابة الانفعالية (المصري و النوايسة، 2020، صفحة 202).

وأشار ماكدوجال (1989) McDougall بأن الألكسيثيميا مركب نفسي يعود إلى عدم القدرة على التعامل الجيد مع الأفراد منذ الطفولة والاعتناء بهم والاهمال لهم، مما يجعلهم غير قادرين على التميز والتعبير عن عواطفهم ومشاعرهم الوجدانية (وريوش و حسن، 2021، صفحة 65).

والألكسيثيميا حسب تايلور وآخرون Taylor et al هي حالة تعكس مجموعة من أوجه القصور في القدرة على التعامل مع الانفعالات من الناحية المعرفية، كما أنها تعكس صعوبات لدى الفرد في تنظيم وجدانيته ، ومن ثم فهي تعد أحد العوامل المهيأة للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية (المصري و النوايسة، 2020، صفحة 202).

كما أنها سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفتقر إلى الوعي بالانفعالات، تتصف بعدم قدرة الفرد على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها والتعبير عنها لفظيا لديه أو لدى الآخرين، وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة الوجدانية، إضافة إلى عمليات تخيل مقيدة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات وسيطرة نمط تفكير ذو توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفصيلات الأحداث الخارجية، أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية (Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao, & Palmeira, 2013, p. 02). وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السيكولوجية في كون الألكسيثيميا تعكس قصورا في المعالجة المعرفية للانفعالات وتنظيمها، وأن الاضطرابات الأوثق ارتباطا بالألكسيثيميا يمكن صياغتها كاضطرابات في تنظيم الانفعال (مظلوم، 2017، صفحة 146).

أول من أشار إلى مفهوم الألكسيثيميا هو العالم روش Reusch عام (1948) ، حيث لاحظ عند معالجته لمرضاه وجود اضطراب أو خلل في التعبير اللفظي والرمزي، وقدرة ضعيفة على التخيل، وأظهروا صعوبات في استخدام الانفعالات كمصدر

للمعلومات، وفرط التوافق الاجتماعي (Zine el abiddine, 2014, p. 01) ولكن ظهور هذا المصطلح كان على يد سيفنيوس Sifneos عام (1972) وذلك من خلال ملاحظاته لبعض مرضى المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية، حيث تبين أنه تسود لديهم حالة من صعوبة القدرة على تحديد ووصف مشاعرهم للآخرين ومحدودية العلاقات الاجتماعية (Langevin, Laurant, & Lavoie, 2019, p. 336) . ويؤكد سيفنيوس أن قصور التعبير عن المشاعر الأولي يعود إلى عوامل وراثية وتثبيط بالنمو العصبي والفيزيولوجي بينما قصور التعبير عن المشاعر الثانوية يعد ألية دفاعية يستعمل فيها كبت المشاعر والرفض ويعود إلى عوامل ثقافية وبيئية (وريوش و حسن، 2021، صفحة 70) . ولأكثر من 20 عاما كان هناك اهتمام متجدد بمفهوم الألكسيثيميا في مجال علم النفس الصحة والطب السيكوسوماتي وكان ذلك من خلال الملاحظة المتكررة للأشخاص الذين يجدون صعوبات في تحديد حالاتهم الانفعالية والتعبير عنها (Jouanne, 2006, p. 194). كما أصبح يعد من بين أهم المواضيع المتناولة بالبحث والدراسة نظرا لمدى أهمية ودور إدارة الانفعالات وتنظيمها في التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

وبالرجوع للإحصائيات المرتبطة بنسب انتشار الألكسيثيميا فقد أشار أبو زيد الشويقي (2008) إلى أن الألكسيثيميا ترتبط مع عدد كبير من الاضطرابات والسلوكيات الضارة، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، فقدان الشهية العصبي، الشره المرضي العصبي، اضطراب ما بعد الصدمة، الرهاب الاجتماعي واضطراب الهلع، وتعاطي المخدرات (ياسين و مكاوي، 2020، صفحة 03). كما وجد أيضا أن الألكسيثيميا تزيد من خطر حدوث اضطرابات نفسية جسدية ، وأكدت العديد من المنشورات وجود علاقة بينهما (Bermond, Vorst, Vingerhoets, & Gerristen, 1999, p. 24).

دراسات عديدة توصلت إلى العلاقة بين الألكسيثيميا والعديد من الأمراض الجسمية نذكر منها الالتهاب الروماتزمي، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، وداء السكري، ومرض اضطراب الأمعاء، والسرطان، ومرض الجهاز التنفسي، والألم المزمن

(مظلوم،2017، ص156). وتبين أن السبب الرئيسي لظهور هذه الاضطرابات هو عدم القدرة على التعبير عن الانفعالات، وعدم وجود مخارج لها إلا عبر الجسد أو عدم القدرة على إدارتها وتنظيمها.

كما توصلت نتائج بعض الدراسات الأمبيريقية منها دراسة باندي وآخرون Pandey et al (2011) ودراسة بولاتوس وغرامان Pollatos & Gramann (2012) إلى أن ذوي الألكسيثيميا يميلون إلى الانفعالات السلبية وقمع التعبير الانفعالي، ولا يميلون إلى الانفعالات الإيجابية وإعادة التقييم المعرفي، مما يعني وجود صعوبة في تنظيم الانفعالات لدى هؤلاء الأفراد (مظلوم، 2017، صفحة 146).

يعاني المصابون بالألكسيثيميا عدم القدرة على التعبير عن العواطف بالألفاظ، غير أنه عندما تقاس العلامات الفسيولوجية فإن دقات القلب تتسارع بشدة ويزداد التعرق، أي أن هناك أدلة على وجود العواطف، حيث إنها تثير الدلالات الفسيولوجية ولكن يبدو كما لو كان الشخص غير واعٍ بها وغير قادر على التعبير عنها، فخبرة مشاعرهم مضطربة (العيدان، 2019، صفحة 15).

ويذكر بياردیني paiardini (2011) أن هناك علاقة بين الألكسيثيميا والجهاز المناعي والأنشطة النفسية الجسدية، فإما أن تتكيف أعضاء الجسم الداخلية وتعمل وتنظم وتسيطر على الانفعالات أو ترفض وتختل الوظيفة العضوية بسبب عدم السيطرة على الوجدان أو الانفعال السائد على حالة الجسم. فقد يصف الشخص حالته الجسدية بكل سهولة ، لكنه لا يستطيع أن يذكر شيئا يضايقه كالقلق أو الحزن ، حيث يعاني من صراعات داخلية ومشكلات حقيقية وذلك لغياب القدرة على التعبير عن المشاعر وليس غياب المشاعر ذاتها (متولي، 2019، صفحة 111).

ولعل أهم ما يميز الذين يعانون من الألكسيثيميا القصور في التعبير عن المشاعر والعواطف والوعي بها، مما يفقد الفرد الايجابية، كذلك الافتقار إلى الحياة التخيلية، وصعوبة إيجاد اهتمامات داخلية تسعد الفرد، والتفكير الموجه للخارج الذي يتميز

بالانشغال بتفاصيل الأمور والأحداث الموجودة بالبيئة، والأسلوب المعرفي السطحي والنفعي، وصعوبة في التنظيم الوجداني والمعرفي للمعلومات الانفعالية (متولي، 2019، صفحة 112).

على الرغم من تكاثف الجهود وتعدد الدراسات والأبحاث في هذا المصطلح المتمثل في الألكسيثيميا إلا أن الواقع الطبي، والنفسي، والتربوي، والاجتماعي وعلى رأسهم الباحثين المهتمين ما زال يطرح عدة تساؤلات بهدف إزالة الضبابية عنها المتمثلة في:

- ✓ ما هو المقصود بالألكسيثيميا وما هي أبعادها وأنواعها؟
- ✓ وماهي أهم النظريات المفسرة لها؟

2. أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على ماهية الألكسيثيميا.
- التعرف على أبعاد الألكسيثيميا وأنواعها.
- التطرق لأهم النظريات الممهدة لتأصيل العلمي لمفهوم الألكسيثيميا.

3. أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة في كونها تتناول موضوعا هاما في الصحة النفسية وهو الألكسيثيميا وارتباطه المباشر بالاضطرابات الانفعالية ونشأة الأمراض السيكوسوماتية، وكذلك حداثة مفهوم الألكسيثيميا واختلاف النظريات وتداخله مع الممارسة العيادية سواء بالنسبة للأخصائيين النفسانيين أو للأطباء مما يدعونا إلى التنبيه على أهميته ودراسته بعمق.

4. ماهية الألكسيثيميا (Alexithymia)

1.4 لغة:

مصطلح الألكسيثيميا في أصله الإغريقي (Alexithymia) مركب مما يلي:

- A :lack ، نقص أو غياب
- Lexis words، الكلمات

- Thymos émotion، المشاعر أو الانفعالات (Pfaff, 2018, p. 43).

وعليه تصبح الدلالة اللغوية للمصطلح هي صعوبة التعبير عن الانفعالات أو استحالته تماما.

2.4 اصطلاحا:

تنوعت تعريفات الألكسيثيميا تبعا لاختلاف وجهات النظر التي تناولتها بالدراسة، حيث عرفها معجم علم النفس والطب النفسي على أنها " : حالة من الخيال المحدود لدى الفرد وحياة فقيرة من الناحية الانفعالية، فالمرضى لا يستطيعون أن يتعرفوا على حالتهم الانفعالية وأن يقوموا بوصفها، كما أنهم يعطون انطباعا بأنهم لن يفهموا معنى كلمة مشاعر" (جابر و كفافي، 1988، صفحة 124).

أما عن موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فقد عرفها بأنها " النقص الشديد في المشاعر أو الأحاسيس أو ضعفها عند بعض الأفراد بحيث يصدر عنهم استجابة غير مناسبة للموقف أو طبيعة المثير ، وقد تصاحب هذه الحالة وجود بعض الأمراض النفسية، مثل القلق والاكتئاب والأمراض السيكوسوماتية" (عطايا، 2021، صفحة 234).

كما عرف معجم مصطلحات الطب النفسي الألكسيثيميا بأنها " عجز التعبير اللاوصفية، ويشير إلى عدم قدرة الفرد على وصف الانفعالات والعواطف، والصعوبة في الكشف عن مشاعره الداخلية (الشربيني و صادق، 2003، صفحة 7).

ويرى كل من بيرثوز و بردو وموريس وناتالي ومارك (2007) Berthoz, Perderea ,Nathalie, Maurice & Mark بأن الألكسيثيميا هي قصور في بعض المهارات الشخصية المرتبطة بالقدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية وتحمل الضغوط، وعدم القدرة على فهم وضبط الذات (حلمي، 2018، الصفحات 94-95).

وقد عرف القاموس الأمريكي الطبي النفسي الألكسيثيميا بأنها اضطراب وظيفي في الوظائف الوجدانية والمعرفية يتسم بصعوبة وصف المشاعر للشخص، أو عدم التعرف

عليها مع خيال محدود ومحدودية في الحياة العاطفية، وتوجه معرفي خارجي (المصري و النوايسة، 2020، صفحة 201).

في حين يعرفها كرستال (1988) Krystal على أنها أحد أشكال الاضطراب الوظيفي في تحديد الفرد لمشاعره والتعبير عنها، وكذا فهي تشير إلى سمة وجدانية معرفية للشخصية (العاني و الشمري، 2017، صفحة 587).

بينما يعرفها صندقجي (2008) على أنها الصعوبة في التعرف على المشاعر والتفريق فيما بين المشاعر وبين الأحاسيس البدنية الناشئة عنها، كما تشمل الصعوبة في وصف المشاعر التي تعتري الغير، وضيق الأفق في التصور والتخيل وقلة عيش الآمال والأحلام.

ويشير باركر وآخرون (2001) Parker et al إلى وجود نوعين من الألكسيثيميا

- ✓ الألكسيثميا أساسية: ويقصد بها السمة الدائمة التي لا تتغير على مر السنين.
- ✓ الألكسيثيميا ثانوية: وهي حالة يمكن أن تختفي أو أن تتغير بعد تعرض الشخص لضغوط نفسية شديدة ويطلق على هذين النوعين من الألكسيثيميا سمة أو حالة (الفحل ، 2016، صفحة 07) .

ويذهب كل من زاهاو ويانج واكسينجير (2019) Zaho, Yang & Xiangru إلى أن الألكسيثيميا تشير إلى وجود صعوبات في تحديد ووصف واستقراء الفرد لخبراته الانفعالية، وعدم القدرة على فهم وإدراك المشاعر الذاتية ، والعجز في التعبير عنها (السيوف، 2020، صفحة 269).

من خلال العرض السابق للتعريفات نجد أن هناك من ينظر إلى الألكسيثيميا على أنها سمة من سمات الشخصية التي يتصف بها الفرد والتي تتضمن مكونات وجدانية ومعرفية، ومنهم من يرى أنها نوع من الاضطراب الوظيفي التي تمثل قصورا وصعوبة في الجانب المعرفي المتمثل في نقص القدرة على التفكير والتخيل، وكذلك في الجانب الوجداني المتمثل في عدم القدرة على التعبير عن الانفعالات ووصفها وتحديدها.

5. أبعاد الألكسيثيميا:

هناك أربعة أبعاد رئيسية للألكسيثيميا وهي:

1.5 صعوبة تحديد الأحاسيس Identifying Difficulty Feelings :

تعني صعوبة التعبير عن المشاعر في عدم قدرة الفرد على وصف حالته الانفعالية وما يشعر به من معاناة وهذا يفقده تعاطف الآخرين له، وأن عدم القدرة على إدراك مشاعر الآخرين قد يؤدي إلى عدم التعاطف والتناغم الوجداني وكذلك محدودية العلاقات الاجتماعية معهم وزيادة الضغوط النفسية (يونس و أنور، 2014، صفحة 18). يعاني الأفراد ذو الألكسيثيميا ضعف في القدرة على فهم الحالة الوجدانية التي يمرون بها، لا يمكنهم التعرف على المشاعر والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسمية، حيث يعانون من مشكلة التمييز بين الانفعالات المختلفة وبين الاضطرابات الجسدية فكثيرا ما يقولون : أنهم يعانون من ألم في المعدة ، أو أنهم يعرقون بشدة ، لكنهم لا يدركون أن ما يعانون منه هو القلق (جولمان، 2000، صفحة 79).

2.5 صعوبة التعبير عن الأحاسيس Difficulty Describing Feelings :

يتسم الأفراد ذوي الألكسيثيميا بضعف القدرة على وصف مشاعرهم والتعبير عنها للآخرين، حيث إن لديهم ضعفا في المحصول اللغوي والمفردات اللغوية، وكذلك نقص في الكلمات التي يستخدمونها في التعبير عن عواطفهم.

ولذلك لا يدرك هؤلاء الأفراد أهمية الدور التي تلعبه الانفعالات في الحياة الانسانية، حيث يعانون من صعوبة في ادراكاتهم واستجاباتهم للآخرين في المواقف الاجتماعية، وذلك قد ينجم عنه سوء التوافق الاجتماعي والشخصي ويؤدي بهم إلى العزلة، حيث إن ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر الايجابية نحو الآخرين يعيق تكوين علاقات اجتماعية ناجحة (عطايا، 2021، صفحة 235).

تسهم صعوبة التعبير عن المشاعر في الافتقار إلى الحياة التخيلية وفي صعوبة فهم وتعديل الانفعالات، والاستمتاع بالحياة بشكل عام والترويح عن النفس وصعوبة خلق

اهتمامات داخلية تسعد الفرد و تدفعه إلى تجنب المواقف الضاغطة (يونس و أنور، 2014، صفحة 18).

3.5 التفكير المتوجه نحو الخارج Externally Oriented thinking:

يتميز التفكير الموجه إلى الخارج بالانشغال بتفاصيل الأمور والأحداث الموجودة في البيئة بدل التطلع إلى الذات وما يعتريها من مشاعر أي عدم قدرة الفرد على توجيه نفسه لمعرفة عالمه الداخلي (وريوش و حسن، 2021، صفحة 71). إذ يفضلون الألكسيثيميون وصف التفاصيل الدقيقة للمواقف والأعراض الجسمية أكثر من لجوئهم إلى الخيال أو الاستبطان. فقد يصفوا السلوك الذى آتوه أو الإحساسات الجسمية التي خبروها أثناء تعرضهم لموقف كرب معين في حين يتجاهلون تمامًا وصف مشاعرهم وخيالاتهم المصاحبة لهذا الموقف (يونس و أنور، 2014، صفحة 18).

4.5 محدودية التخيل وندرة الأحلام:

يقوم التخيل بأداء بعض الوظائف الهامة في حياتنا، مثل تخيل رغباتنا وكيفية إشباعها أو انفعالاتنا وكيفية تعديلها، وكذلك تخيل أنفسنا مكان شخص آخر وهو جوهر مفهوم التعاطف، ويعاني الأشخاص ذوي الألكسيثيميا من ضعف واضح في قدرتهم على التخيل، وكذلك ندرة في الأحلام.

وقد أشار باركر (2000) Parker إلى أنه لا توجد فروق بين الأفراد الألكسيثيميين في الأحلام، ولكن الاختلاف في طريقة سرد الحلم والمفردات اللغوية، حيث أن لدى الأفراد الألكسيثيميون قدرة أقل في سرد أحلامهم (عطايا، 2021، الصفحات 235-236).

6. أنواع الألكسيثيميا:

1.6 الألكسيثيميا الأولية Primary alexithymia:

ويشير مفهوم الألكسيثيميا الأولية إلى أنها سمة ثابتة نسبيًا ومستمرة، ويعود إلى عوامل بيولوجية جينية، وعصبية مصدرها الجانب الوراثي، وفقا لهذا التصنيف، فإن الألكسيثيميا تولد مع الفرد ، وهي لا تظهر نتيجة لعوامل بيئية أو نفسية، ولا يمكن علاج

هذا النوع بصورة نهائية، ولكن من الممكن التقليل من أعراضها (السيوف، 2020، صفحة 270).

2.6 الألكسيثيميا الثانوية Secondary Alexithymia:

الألكسيثيميا الثانوية ناتجة عن صدمات وجدانية تظهر كدفاع مؤقت ضد الصدمات المستقبلية (السيوف،2020، ص 270). وهي استراتيجية دفاعية لحماية الذات من الخبرات الصادمة التي حدثت في الطفولة المبكرة قبل تعلم اللغة (القرالة و الخطيب، 2020، صفحة 67). كما أنها قد تنشأ الألكسيثيميا الثانوية من بعض الأساليب الخاطئة في التنشئة الاجتماعية، أو بعض أنماط المعاملة الوالدية القاسية (عطايا، 2021، صفحة 236). إن هذه الحالة تعد حالة مؤقتة ، وتختفي عند انتهاء الموقف الضاغط على الفرد، وبالتالي فإن إمكانية العلاج تكون أفضل من الألكسيثيميا الأولية (السيوف، 2020، صفحة 270).

3.6 الألكسيثيميا كحالة وكسمة:

من الملاحظ وجود جدل في البحوث والدراسات حول ما إذا كان مفهوم الألكسيثيميا يعد سمة دائمة، أم أنه حالة تجاه حادث خارجي، أم كليهما؟ في هذا الصدد قام سميدث وآخرون (1993) Schmidt et al بملاحظة مجموعة من مرضى الشره العصبي لمدة 10 أسابيع لتحديد ما إذا كانت الألكسيثيميا تتناقص بتناقص أعراض الشره العصبي؟ فوجدوا أن الألكسيثيميا احتفظت بثبتها النسبي حتى بعد تناقص أعراض الشره العصبي، مما يؤيد أن الألكسيثيميا سمة ثابتة في الشخصية، وأيد ذلك ليمينت وآخرون (2000) Luminet et al في دراستهم للأفراد المكتئبين ذوي الألكسيثيميا حيث أظهروا ثباتا نسبيا للألكسيثيميا بعد انخفاض أعراض الاكتئاب، ومع ذلك فقد وجد هونكالامبي وآخرون (2000) Honkalampie et al أن الألكسيثيميا تناقصت مع تناقص أعراض الاكتئاب، مما يدل على أنها حالة وأنها ثانوية بالنسبة لأعراض المرض النفسي (مظلوم، 2017، صفحة 155).

7. النظريات المفسرة للألكسيثيميا:

فسرت العديد من المقاربات النظرية الألكسيثيميا ومن أبرزها ما يلي:

1.7 النظرية النورو بيولوجية:

ظهرت هذه النظرية على يد سيفنيوس ونهاميا (1983) Sifneos & Nehemiah حيث أشار إلى أن النصف الأيمن من الدماغ هو الجزء المسؤول عن الاحساس بالمشاعر، ووصفها وإدراكها، والتعبير عنها بشكل غير لفظي، أما سيفنيوس Sifneos عام 1988 فقد أرجع سبب الألكسيثيميا إلى انقطاع الألياف الدماغية، التي تربط بين الجزء الأيمن والأيسر من المخ، مما يؤدي إلى انقطاع تدفق المعلومات بين النصف الأيمن والأيسر، وأضاف أن إصابة القشرة الدماغية الأمامية تؤثر على السلوك الانفعالي، وربط بين عدم الإصابة بالألكسيثيميا وبين سلامة القشرة المخية والفصوص الجبهية لدى الفرد (السيوف، 2020، صفحة 270).

وهكذا نجد أن هذه النظرية تعزو حدوث الألكسيثيميا إلى العوامل البيولوجية ، فهي ترجع إلى وجود خلل وظيفي في وظائف النقل العصبي بين منطقة الإثارة الوجدانية ومناطق المعالجة المعرفية، ومناطق المعالجة الرمزية (رضوان، 2015، صفحة 18).

2.7 النظرية التحليلية:

يرى التحليليون أن الألكسيثيميا كسمة تكشف عن تفكير إجرائي بسبب إخفاق في ترميز الصراعات، واستحالة تجسيد صورة وهمية للجسد، ويتميز الاقتصاد النرجسي لدى الألكسيثيميين بنقص في مفهوم الذات، وكبت للعدوانية والعواطف بشكل عام، مما يؤدي في حالات كثيرة إلى اكتئاب أساسي، Dépression essential لا تظهر فيه أعراض الاكتئاب الانفعالية، ويزيد استعداد المريض للإصابة بالأمراض النفسجسدية، أمّا الألكسيثيميا كحالة فسببه الخوف من الاصابة بمرض عضوي خطير أو بسبب عوامل صادمة ، ويعد الكبت حينها آلية دفاعيّة تركز على الرّفض والإنكار لتجنب

الشخص الخبرة الانفعاليّة المؤلمة في مواقف الضعف (المصري و النوايسة، 2020، صفحة 203).

كما أكد التحليل النفسي على أن اضطراب النمو الباكر يسهم في حدوث الألكسيثيميا فقد أكد كل من كريستال Krystal وماكدوجال MacDougal على دور خبرات الطفولة في ظهور الألكسيثيميا حيث يقول ماكدوجال أن الألكسيثيميا عبارة عن اضطراب لا شعوري طفولي ارتدادي، فهي تعبر عن حالة من الكبت الوجداني المرتبط بخبرات سلبية و محبطة مر بها الفرد ومر تخزينها وكبتها في اللاشعور، الأمر الذي ينتج عنه ضعف القدرة على وصف مشاعره وإدراكها بشكل سوي، وتبدأ المشاعر في الظهور على هيئة مظاهر سيكوسوماتية متعددة (عطايا، 2021، صفحة 238). وافترض كريستال (1979) Krystal أن الألكسيثيميا تنتج عن نكوص أو توقف في النمو الانفعالي (مظلوم، 2017، صفحة 157).

3.7 النظرية السلوكية:

يؤكد زولتنيك وآخرون (2001) Zoltnik et al أن الأفراد الذين يتعرضون لبعض الصدمات وخاصة صدمات الطفولة يحدث لهم حالة من النكوص الوجداني، لمواقف الصدمة وما يرتبط بها من مشاعر وانفعالات، ويذكر أيضا زولتنيك Zoltnik أنه بتكرار تلك المواقف الصادمة يكتسب المتعرض لهذه المواقف حالة من جهل المشاعر الناتجة عن قمع تلك الخبرات بصفة مستمرة تجنبا للإحساس بالألم المصاحب لتذكر تلك المواقف، ويؤكد ديونسيوس وآخرون (2009) Dionisiod et al أنه كلما زادت مرات تعرض الفرد للمواقف الضاغطة ومواقف الاحتراق النفسي احتمالية إصابة الفرد بالألكسيثيميا، ومن ثم فإن الألكسيثيميا وفق هذه النظرية تنشأ من مجموعة من العادات الخاطئة التي يكتسبها الفرد نتيجة تعرضه لبعض أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة أو نتيجة تعرضه لبعض الصدمات التي تعرض لها الفرد ويسعى إلى عدم تذكرها تجنبا للشعور للألم وعدم الارتياح ، لذا فإن الألكسيثيميا ترتبط بمثير يؤدي إلى

هذه الاستجابة وحدوث تدعيم الارتباط بينهما كالتعرض للصدمات المؤلمة كما في حالات اضطراب ما بعد الصدمة ورغبة من تعرض للصدمة في إزالة كل مشاعر الألم من حيز الشعور ، مما يؤدي إلى شعوره بصعوبة في القدرة على تحديد ووصف هذه المشاعر (العاني و الشمري، 2017، صفحة 588).

4.7 النظرية المعرفية:

تؤكد النظرية المعرفية على وجود علاقة بين ما نفكر فيه وما نشعر فيه ، حيث ذهب كل من شاكتر وجيروم (1962) Schachter,& Jerome إلى أن العنصر الأساسي في شعورنا هو تفسيرنا للموقف المثير للانفعال ، ومن ثم فالألكسيثيميا في ضوء هذه النظرية حالة وجدانية تعكس عجز الفرد عن إدراك الموقف المثير للانفعال وتفسيره ، مما يؤدي إلى حدوث استجابة انفعالية مشوشة يعجز الفرد خلالها عن التفرقة بين مشاعره والاستجابات الانفعالية المرافقة لموقف الانفعال، أو موقف الخبرة الانفعالية (المصري و النوايسة، 2020، صفحة 204).

ثمة توجهات حديثة، في إطار التوجه المعرفي للألكسيثيميا، ترى أنها ليست مجرد خلل في التمثيل الرمزي للانفعالات، ولكنها قد تنشأ عن فقر في المعرفة اللفظية، أو في بعض الوظائف والقدرات المعرفية كالذكاء اللفظي، والقدرة على القراءة، والوظائف التنفيذية، وكذا القدرة على تذكر المنبهات المحملة انفعاليا والتي تسهم بدورها في نشأة خلل معالجة المعلومات الانفعالية (يونس و أنور، 2014، صفحة 39).

5.7 النظرية الاجتماعية:

يلقي أصحاب هذه النظرية الضوء على المشكلات والصعوبات التي يلقاها الفرد في البيئة الاجتماعية ومرور الفرد ببعض المواقف الصعبة أو الانتقال إلى بيئة جديدة بوصفها أسباب مؤدية إلى الاضطراب النفسي إذ توصل ليمينت وآخرون (1996) Luminet et al إلى أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي. كما توصل جونيلا وآخرون (2006) Junilla et al إلى أن الألكسيثيميا

ترتبط ارتباطًا قويًا بنقص الدعم الاجتماعي، إذ وجد أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا أقل إدراكا من لدى الأخرين. ويذكر عبد العظيم (2007) أن النظرية الاجتماعية تؤكد أن الألكسيثيميا ترتبط ببعض العوامل الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية والوظائف الاجتماعية فالأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا يكون لديهم اضطراب في الوظائف الاجتماعية ونقص السعي نحو المساندة الاجتماعية ولاسيما من جانب الأسرة ، مما يؤثر بشكل غير مباشر على الاصابة بالمرض العضوي (العاني و الشمري، 2017، صفحة 588).

7. 6 نظرية الوعي الانفعالي:

يرى لان وسكوارتس (1987) Lane & Schwarts مؤسس نظرية الوعي الانفعالي أن النمو المعرفي مرتبط بالنمو الوجداني، لأن الإنسان يحتاج اللغة للتعبير عن حالته الانفعالية، ولذلك لابد أن يكون لديه كلمات عديدة ومختلفة لكي يستطيع التعبير عن مشاعره بسهولة، والأفراد ذوي الألكسيثيميا يعانون نقص في القدرات المعرفية التي تسمح لهم بترجمة تلك الأحاسيس والمشاعر الفسيولوجية إلى كلمات، فهم يملكون القليل من الكلمات لوصف انفعالاتهم، كما يأخذون وقتا كبيرا للوصول إلى هذه الكلمات (حلمي، 2018، صفحة 97).

7.7 النظرية التكاملية (نظرية التنظيم الانفعالي):

ترى النظرية التكاملية والتي يعتبر تايلور، وباركر وباجي أبرز روادها أن الألكسيثيميا هي نتاج لعوامل مكتسبة أو وراثية. ولذلك فقد أطلق عليها "النظرية التكاملية" حيث أنها تنظر إلى الألكسيثيميا على أنها بناء متكامل متعدد الأبعاد (عطايا، 2021، صفحة 239).

8. خاتمة:

تناولت هذه الدراسة موضوع الألكسيثيميا الذي أصبح الآن جزءًا لا يتجزأ من مجال البحث في الانفعالات لدرجة أن هذا المفهوم قد تم دراسته في مجالات عديدة منها علم الأعصاب والتحليل النفسي، وعلم النفس المعرفي، وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم النفس التطوري، وأظهرت البحوث أن الألكسيثيميا تمثل عاملا جوهريا من عوامل الخطورة للإصابة بكثير من الاضطرابات الجسمية والنفسية، وتكمن أهمية هذا المتغير في القدرة على التنبؤ بالإصابة بالمرض، وعلى وجه الخصوص الألكسيثيميا له تأثير بالغ على عملية التنظيم الانفعالي. ويمكن اعتبارها سمة من سمات الشخصية التي تقلل من قدرة الشخص على التكيف إزاء بعض أنواع معينة من المواقف. ومنه نستنتج أن موضوع الألكسيثيميا له أهمية كبرى سواء من حيث معرفة الاضطرابات النفسية أو كيفية التكفل والعلاج.

وعليه فمن المهم جدا:

- إجراء دراسات إكلينيكية متعمقة حول الألكسيثيميا للوقوف على أدق الأسباب التي تسهم في حدوثها.
- دعوة المفكرين في العلوم الاجتماعية إلى البحث والدراسة في هذا المفهوم من أجل تطويره والإعلام عنه وتعريف المهتمين به بمبادئه وخصائصه.
- ضرورة العمل على زيادة الوعي لدى الأفراد فيما يتعلق بالتعبير عن المشاعر والأفكار كنوع من الصحة النفسية التي تشكل جزء مهما في صحة الجسم ككل.
- إشراك الجهات الإعلامية في نشر موضوع الألكسيثيميا بين كافة الفئات في المجتمع وأضراره.
- الاهتمام بسمة الألكسيثيميا في بناء البرامج الإرشادية والعلاجية للمرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية.

9. قائمة المراجع:

الزهراني، عبد الله بن أحمد .(2018) .الألكسيثيميا وعلاقته بالاكتئاب في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من مدمني الكحول . *مجلة كلية التربية*. جامعة الإسكندرية.*28(1)*. 175-202.

السيوف، فاتن عيسى .(2020) .فاعلية العلاج بالرسم في خفض الالكسيثيميا لدى اللاجئات السوريات .*مجلة العلوم النفسية والتربوية*.(3). 265-289.

الشربيني، لطفي وصادق، عادل .(2003) .*معجم مصطلحات الطب النفسي* . مركز تعريب العلوم الصحية .الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

العاني، انتصار كمال والشمري، عفراء حمزة .(2017) .قصور التعبير عن المشاعر وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي .*مجلة كلية التربية للبنات*.28*(2)* 385-604.

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

العيدان، مهند عبد المحسن منصور .(2019) .الفرق في الألكسيثيميا (Alexithymia) بين المدمنين وغير المدمنين .*مجلة العلوم التربوية والنفسية*.3(9). 109-131.

القرالة، عبد الناصر موسى والخطيب، حنان عمر .(2020) .مقدار ما يتنبأ به قلق الموت لدى الممرضين العاملين في وحدة العناية الحثيثة بالألكسيثيميا .*مجلة التربية*، كلية التربية، جامعة الأزهر.(188). ج2. 62-86.

المصري، عماد والنوايسة، فاطمة .(2020) .مستوى الأليكسيثيميا لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الدخل والنوع الإجتماعي .*المنارة*.26(1). 197-224.

جابر، عبد الحميد وكفافي، علاء الدين .(1988) .*معجم علم النفس والطب النفسي* . القاهرة: دار النهضة العربية.

جولمان، دانييل .(2000) .*الذكاء العاطفي* . ترجمة الجبالي ليلى .الكويت: عالم المعرفة.

حلمي، جهاد أحمد .(2018) .فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الألكسيثيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية .*مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*.(10). ج4. 83-140.

داود، علي نسيمة .(2016) .العلاقة بين الألكسيثيميا (Alexithymia)وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الإقتصادي الإجتماعي وحجم الأسرة والجنس .*المجلة الأردنية في العلوم التربوية*.12(4). 415-434.

رضوان، بدوية محمد سعد .(2015) .الألكسيثيميا وعلاقتها بالمناخ الأسري والقلق الاجتماعي .*مجلة كلية الدراسات الانسانية*. (15).1-102.

عطايا، عمرو رمضان معوض أحمد .(2021) .الدوجماتية والألكسيثيميا كعوامل منبئة بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين .*مجلةالتربية*، كلية التربية، جامعة الأزهر.(191). ج2 .224-294.

متولي، محمد عبد القادر علي .(2019) .علاقة الألكسيثيميا بالضغوط النفسية لدى والدي أطفال ذوي اضطراب التوحد .*مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 27(4). 110-144.

مظلوم، مصطفى علي رمضان .(2017) .تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة(دراسة سيكومترية-كلينيكية) .*دراسات عربية في التربية وعلم النفس*.(82).212-143.

الفحل، نبيل محمد. (2016). *مقياس الكسيثيميا للمراهقين المكفوفين* (الإصدار الأول). القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

وريوش، سعدية موهي ونضال، حسن سهيم .(2021) .الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالألكسيثيميا لدى طالبات قسم رياض الأطفال .*مركز البحوث النفسية*. 32(2). 59-92.

ياسين، حمدي محمد ومكاوي، لمياء محمد محمد .(2020) .الكفاءة الذاتية المدركة للأمهات وأعراض الأليكسيثيميا لأطفالهن الذاتويين "دراسة ارتباطية مقارنة ."*المجلة المصرية للدراسات النفسية*". 30(109).1-40.

يونس، فيصل وأنور، أميمة .(2014) .الكسيثيميا نظرة في المفهوم وإرهاصاته وتطوراته النظرية .*المجلة الاجتماعية القومية*. 51(2).17-54.

Bermond, B., Vorst, H., Vingerhoets, A., & Gerristen, W. (1999). The Amsterdam alexithmia scale: Its psychometric values and correlations

with other personality traits. *Psychotherapy and Psychosomatics, 68*(5), 241-251.

Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality, 16*, 403-420.

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R., & Palmeira, L. (2013). Fearsof Happiness and Compassion in Relaionship with Depression, Alexithymia, and attachement Security in a Depressed Sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 1-17.

Jouanne, C. (2006). L'Alexithymie entre Déficit Emotionnel et Processus Adaptatif. *Revue Psychotropes, 12*(3-4), 193-209.

Langevin, R., Laurant, A., & Lavoie, E. (2019). L'Alexithymie, Une Dimension de la Personnalité à prendre en compte dans l'Acquisition des Compétences Socio-2motionnelles Chez des Finissants Stagiaires en Education. *Revue de Psychoéducation, 48*(2), 333-346.

Pfaff, L. (2018). Modifications Emotionnelles dans la Sclérose en Plaques Etude en Neuropsychologie et Neuroimagerie. *Thèses de Doctorat en Neurosciences(q-bio.NC)*. France: Université de Strasbourg.

Zine el abiddine, F. (2014). L'Alexithymie. *Revue des Sciences Sociales et Humaines*, (7), 1-12.