

صعوبة تعرف المشاعر (الأليكسيثيميا) في علاقتها بصورة الجسم والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين

د / نادية محمود غنيم عبد العزيز

• مستخلص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الأليكسيثيميا) وصورة الجسم والضغوط النفسية، ومعرفة الفروق بين الجنسين فيهما، وأيضاً معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي صعوبة تعرف المشاعر في صورة الجسم والضغوط النفسية، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر من خلال صورة الجسم والضغوط النفسية واستخدمت عينة قوامها (٣٤٤) طالباً منهم (١٦٨) طالباً و(١٧٦) طالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وأجابوا على مقياس صعوبة تعرف المشاعر والمقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس صورة الجسم لشقير (٢٠٠٢). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الأليكسيثيميا) وصورة الجسم والضغوط النفسية لدى المراهقين. ووجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في مقياس صعوبة تعرف المشاعر (الأليكسيثيميا)، وصورة الجسم والضغوط النفسية. ووجود فروق دالة إحصائية لصالح المرتفعين في الدرجة الكلية لصورة الجسم والدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد الفرعية. كما توصلت النتائج إلى أن متغير صورة الجسم أفضل المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر، ثم متغير الضغوط النفسية ثاني أكثر المتغيرات إسهاماً في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر لدى أفراد العينة الكلية.

The relationship between the Alexithymia and body image, psychological Stress,

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between the Alexithymia and body image, psychological Stress, and find out the differences between the sexes in them, and also "know the differences between high and low Alexithymia in body image and psychological Stress, as well as the disclosure of predictability hardly know the feelings through body image and psychological pressure, and used a sample of 344 students "of them (168) males," and (176) females from secondary school students, and answered the Alexithymia scale and measure the psychological Stress of the researcher, and the measure of body image for Shukair (2002). and found the results to a relationship between the Alexithymia and body image and stress in adolescents. and the presence of statistically significant differences in favor of females in Alexithymia scale, and body image and psychological Stress. and the presence of statistically significant differences in favor of soaring in the total score the image of the body and the total score of psychological Stress and dimensional. and the results found to be variable body image variables studied best contribution to the difficulty of predicting Alexithymia, then the psychological Stress the second most variable input variables in predicting Alexithymia of the total respondents.

• المقدمة:

تعد مرحلة المراهقة حلقة من إحدى حلقات دورة النمو النفسي التي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها، فهي مرحلة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع. (الألفي ٢٠١٢، ١)

ومن بين المشكلات التي تظهر في مرحلة المراهقة، صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر وما يرتبط بها من مشكلات نفسية وسلوكية؛ حيث أن القدرة على تحديد وفهم المشاعر تساهم إلى حد كبير في تيسير التفاعل الاجتماعي والتواصل (اللفظي وغير اللفظي) وتبادل الأفكار مع الآخرين، وعلى النقيض من ذلك فإن الافتقار لهذه القدرة تحد إلى درجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي وفهم المشاعر والانفعالات مما يجعل الفرد حاد الطبع مع الآخرين؛ واحتكاكه بالآخرين احتكاكا "حادا" لا يتضمن أي جانب من التعاطف ولكن محمل بالإيذاء بل وقد يتعمد إيذاء الآخرين دون سبب واضح لهذا الإيذاء. (شعبان ٢٠١١، ٧)

ونظرا "لأن صورة الجسم هي مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين فان صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، وقد وجد كاش (Cash) أن صورة الجسم ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق والخجل والارتباك في المواقف المختلفة وعدم القدرة على وصف المشاعر والانفعالات (Cash, 1997;5).

وقد اتفق كلا من البحيري (٢٠٠٩) و(الألفي ٢٠١٢، ١٥) على أن الإنسان عندما يفقد القدرة على إشباع حاجاته الأساسية مثل: الغذاء، الحب، الدفء، الأمان فإن ذلك يترك أثرا "كبيرا" على اتصاله وتواصله مع الآخرين سواء من خلال التعبير اللفظي عما يشعر به اتجاههم أو من خلال فقده لغة الحوار المناسبة. كما أن فشل الفرد في التعبير عن مشاعره وإدراك مشاعر الآخرين قد يؤدي إلى عدم التناغم الوجداني وتعاطفه مع الآخرين وارتفاع الضغوط النفسية .

لذا فإن صورة الجسم والضغوط النفسية من المتغيرات المهمة والمؤثرة في حياة المراهقين، وذلك لدورهم الأساسي في حدوث التفاعل الايجابي مع الآخرين والتواصل معهم.

• مشكلة الدراسة

يعد التعبير عن المشاعر من الموضوعات التي لا تلقي العناية الكافية من قبل وكالات التنشئة الاجتماعية، الأسرة والمدرسة، ومن ثم يعاني كثير من الأفراد صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وضعفا" في التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسمية، ولا شك أن فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية تجعل المراهقين من أكثر الفئات التي تعاني من صعوبة التعرف على المشاعر (الالكسيثيميا). وقد أوضحت نتائج دراسة توماس (Thomas,2010) أن الالكسيثيميا تنتشر بين المراهقين بنسبة ١٨.٢% .

كما أن المراهقين ذوي صعوبة وصف المشاعر (الالكسيثيميا) لا يهتمون بالمشاعر ويركزون على الأحداث الخارجية، وبالتالي فإنهم يعانون تشويها" داخليا"، لا يعرفون دوافعهم ولديهم صعوبة في الوعي والإدراك، ومن ثم فإنهم

يعانون ضعفاً" في القدرة على مناقشة مشكلاتهم وما يشعرون به حيال تجاربهم ، وقد يقيمون عواطفهم (Lumley, 2004; 1296).

ويرى إبراهيم (٢٠٠٦) أن الأفراد الذين يعانون من اضطراباً" في صورة الجسم يميلون إلى أن يكونوا أكثر انطوائية وعزلة ويتميز سلوكهم بالخجل والتوتر وعدم القدرة على وصف مشاعرهم والتعبير عنها .

كما يرى (مطير ٢٠٠٩ ، ١) أن الأفراد الذين يعانون من ضعف القدرة على التعبير اللفظي عن مشاعرهم (مصابون بالالكسيثيميا) فهم يعانون من ضغوطات نفسية واجتماعية ويمكن أن تؤثر على تعاملهم مع مواقف الحياة المختلفة ،فعدم التعبير عن المشاعر أو كبتها أو الصراع حول التعبير عنها يرتبط بالعديد من المشكلات النفسية .

وقد توصلت دراسة كلا" من فرانزوني وآخرون (Franazoni, et al; 2013) ودراسة بيراديز وآخرون (Beradis, et al; 2007) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والرضا عن صورة الجسم .في حين توصلت دراسة كارانو وآخرون (Carano, et.al; 2006) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والرضا عن صورة الجسم .

وقد توصلت نتائج دراسة شاهرابي وآخرون (Chahraou, et al; 2001) إلى أن صعوبة وصف المشاعر (الالكسيثيميا) قد ارتبطت سلبياً بالضعف النفسية .

في حين توصلت نتائج دراسة البحيري (٢٠٠٩) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الالكسيثيميا والضعف النفسية .

كما توصلت نتائج دراسة كلا" من هونكلامبي وهينتيكا (Honkalampi & Hintikka, 2000) ودراسة إيفاج ولونده (Elfhag & Lundh, 2006) و"كاربنتر وأدس (Carpenter & Addis 2000) إلى ارتفاع الالكسيثيميا لدى الذكور عن الإناث .في حين توصلت نتائج دراسة لارسن وفان (Larsen & Van, 2006) ودراسة ماسون وآخرون (Mason, et al; 2005) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الالكسيثيميا لصالح الإناث .

ونتيجة لهذه النتائج المختلفة كانت الحاجة إلى دراسة طبيعة العلاقة بين الالكسيثيميا وصورة الجسم والضعف النفسية لدى عينة من المراهقين ومعرفة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالالكسيثيميا وصورة الجسم والضعف النفسية .حيث لم توجد دراسة عربية -في حدود علم الباحثة- تناولت الالكسيثيميا وصورة الجسم والضعف النفسية لدى المراهقين ويمكن إيجاز مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

« هل توجد علاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم والضعف النفسية لدى المراهقين .

« هل توجد فروق بين الجنسين "الذكور والإناث" في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم والضعف النفسية .

« هل توجد فروق بين مرتفعي صعوبة تعرف المشاعر ومنخفضيها في صورة الجسم والضغوط النفسية .

« هل يمكن التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية متغيرات الدراسة المتمثلة في صورة الجسم والضغوط النفسية.

• أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى :

« الكشف عن العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وكل من صورة الجسم والضغوط النفسية لدى المراهقين .

« التعرف على الفروق بين الجنسين " الذكور والإناث " من المراهقين في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم والضغوط النفسية.

« التعرف على الفروق بين مرتفعي صعوبة تعرف المشاعر ومنخفضيها في صورة الجسم والضغوط النفسية

« الكشف عن إمكانية التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية متغيرات الدراسة المتمثلة في صورة الجسم والضغوط النفسية.

• أهمية الدراسة:

• أولاً: الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

« تناول مفهوم حديث نسبياً وهو صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لدى المراهقين، لأن دراسة هذا المتغير وما يقف خلفه من عوامل توفر فهما " أفضل للتعامل مع هؤلاء المراهقين وقاية وتشخيصاً وعلاجاً".

« عينة الدراسة الحالية تقع في مرحلة المراهقة وهي مرحلة هامة بالنسبة للفرد، فإذا وجدت مشكلات في صورة الجسم، بالإضافة إلى الضغوط النفسية أدى ذلك إلى الاضطرابات النفسية.

« الدراسة الحالية تتناول الذكور والإناث المراهقين لأن صعوبة وصف المشاعر وصورة الجسم والضغوط النفسية عوامل هامة لدي الجنسين وليست قاصرة على الإناث .

« المراهقون اليوم هم شباب الغد ، ولهم دور مؤثر في الحياة ومن الأهمية أن يكونوا أفراداً أصحاء نفسياً كي يؤدي دورهم بفاعلية ونجاح.

• ثانياً : الأهمية التطبيقية:

« من خلال نتائج الدراسة يمكن التخطيط لعمل برامج إرشادية وعلاجية ؛ لتعديل النظرة الخاطئة لدى المراهقين والشباب الذين يعانون من عدم القدرة عن التعبير عن مشاعرهن ، أو لديهم عدم رضا عن صورة أجسامهن ، أو الذين يعانون من ضغوط نفسية

« إرشاد الأبوين والمعلمين بأهمية تعليم أبنائهن التعبير عن مشاعرهن، وكذلك أهمية صورة الجسم لدى الطفل، وواجبهم نحو ذلك حتى يتكون

لدى الطفل صورة جسم موجبة وصحيحة، وتكون لديه القدرة على التعبير عن مشاعره .

• التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

• صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) Alexithymia

يعرفها الخولي (٢٠٠٥، ١٥) بأنها صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسمية (الفسولوجية) الناتجة عن الاستثارة الانفعالية (الوجدانية) ، وندرة التخيل ، والتوجه المعرفي الخارجي أكثر منه داخليا" .

وتعرفها الباحثة بأنها عدم القدرة على التعامل مع المشاعر والانفعالات ، والصعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها ، وصعوبة في التواصل اللفظي الوجداني (أي صعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين نتيجة غياب الكلمات الملائمة لوصف المشاعر وتعرف إجرائيا" بالدرجة التي يحصل عليها المراهق في مقياس الالكسيثيميا للمراهقين المعد لهذا الغرض .

• صورة الجسم Body Image:

يعرف كفاي والنيال (١٩٩٥، ٢١) صورة الجسم بأنها عبارة عن تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد ، وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف ، كما أن صورة الجسم تؤثر تأثيرا " كبيرا" في نمو الشخصية وتطورها ، وما قد يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه ، وهذه الاتجاهات سواء كانت سلبية أم ايجابية قد تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين .

وتتبني الباحثة تعريف شقير (٢٠٠٢، ٤) بأنها هي الصورة الذهنية والعقلية التي يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة ، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها ، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر (أو اتجاهات) موجبة (أو سالبة) عن تلك الصورة الذهنية للجسم . وستدل عليها بالدرجة التي يحصل عليها المراهق في المقياس المستخدم في الدراسة .

• الضغوط النفسية Stress psychological:

يعرفها عبد الله (٢٠٠١، ١١٥) بأنها حالة من التوتر النفسي الشديد ، والانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتحدث عنده حالة من اختلال التوازن ، والاضطراب في السلوك ، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق والوفاة والخسارة المادية ، والهجرة ، ومنها ما يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي ، والطموح الزائد ، والتنافس وطريقة التفكير .

ويعرفها لازاروس Lazarus بأنها مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد ، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر،

وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف). (شكير ٢٠٠٢، ٧)

وتعرفها الباحثة بأنها كل ما يتعرض له المراهق من مضايقات تؤثر فيه سلباً وتجعله يشعر بنوع من الحزن وعدم الرضا عما هو فيه ، وهي تؤثر بشكل فعال في طريقة حياة المراهق وتفاعله مع البيئة سواء كان مؤثراً أو متأثراً ، مما يؤدي إلى العديد من المشكلات التي تنتج عن الضغوط سواء كانت مادية أو معنوية ، لاسيما أن أغلب الضغوط إنما هي معنوية في المقام الأول ويستدل عليها من الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

• المراهقة Adolescence:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد ،وأصل المعنى اللاتيني لهذه الكلمة هو الاقتراب المتدرج من النضج ،والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ،فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها .(الألفي ٢٠١٢، ٨)

وتعرفها الباحثة بأنها مرحلة نمو وتطور وتغير تشمل كافة جوانب الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية مما يؤثر على حياته فيما بعد ،وتحدد اجرائيا في هذه الدراسة بأنها المرحلة التي يحيها أفراد عينة الدراسة وتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عاما".

• الإطار النظري لمفاهيم الدراسة الأساسية

• صعوبة وصف المشاعر(الالكسيثيميا)

في بداية عام ١٩٧٠ قدم كل من "سيفنيوس" Sifneos و"زيميله" "نيميا" Nemiah ،مصطلح صعوبة تعرف المشاعر Alexithymia ، في سياق مرضى الشخصية "السيكوسوماتية" ،واستخدم المصطلح في البداية لتفسير الملاحظات الإكلينيكية للمرضى العصبيين والسيكوسوماتيين. 35, Kelko, et al ; 2010

وأخذ سيفنيوس عام ١٩٧٣ مصطلح "صعوبة تعرف المشاعر" من اللغة اليونانية A وتعني نقصا " أو فقداننا" ، Lexis وتعني كلمة بو Thymos وتعني انفعالا" ، للإشارة إلى مجموعة من الخصائص المعرفية والوجدانية . (Taylor, et al ; 1997, 28)

وظهر مفهوم "صعوبة تعرف المشاعر" بشكل أكثر وضوحا" بوصفه مفهوما" نظريا" في مجال الشخصية ،خلال المؤتمر الأوروبي الحادي عشر للبحوث السيكوسوماتية الذي عقد في عام ١٩٧٦ ،وقد اقترح باندي وماندال (Pandy & Mandal ,1996) أن يشمل الملامح البارزة الاتية : صعوبة في تحديد المشاعر ووصفها ،وصعوبة في التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسمية .واضطراب الفعالية الرمزية بوصفه مؤشرا" لندرة النشاط التخيلي عند الآخرين .والتفكير

الموجه نحو الخارج مثل تفضيل التركيز على الأحداث الخارجية بدلاً من الخبرات الداخلية .

ويعرفها تايلور وآخرون (Taylor, et al.,1997,234) بأنها حالة تعكس مجموعة من أوجه القصور في القدرة على التعامل مع الانفعالات من الناحية المعرفية، كما تعكس صعوبات لدى الفرد في تنظيم وجدانياته، ومن ثم فهي تُعد أحد العوامل المهيأة للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية.

وهذا ما أكد عليه موللر (Muller,2000, 253) حين عرفها " بأنها فقدان القدرة على التعبير الانفعالي عن المشاعر الداخلية نتيجة غياب الكلمات الملائمة لوصف مشاعر الفرد .

كما يعرفها الخولي (١٥، ٢٠٠٥) بأنها أمية المشاعر، وتعني فقدان القدرة أو القصور في التعرف على الانفعالات ووصفها، وصعوبة التمييز بينها وبين الأحاسيس الجسمية للإثارة الانفعالية، وقلّة وضحالة الخيال ومحدوديته، وبالتوجه المعرفي للخارج .

وأيضاً يعرفها الشويقي (٢٠٠٨، ٢٥) بأنها مفهوم يتضمن خصائص أساسية هي صعوبة التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها، وصعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين، وأسلوب خارجي ذو وجهة خارجية .

ويعرفها البحيري (٢٠٠٩، ٨٢٢) بأنها سمة وجدانية معرفية تتضح في وجود قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات، كما يظهر في صورة صعوبة التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها، وصعوبة في التواصل اللفظي الوجداني -أي صعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين نتيجة غياب الكلمات الملائمة لوصف المشاعر - مع عدم وجود اضطراب في الجهاز الصوتي أو ضعف في حاستي السمع والكلام- بالإضافة إلى نقص القدرة على التخيل المرتبط بالمشاعر، مما يؤدي إلى نقص مهارة التعامل مع الآخرين، ويكون الفرد مهياً للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية.

في حين يعرفها كيلكو وآخرون (et al, Kelko,2010); بأنها أحد أبعاد الشخصية التي تشير إلى ضعف التعبير والتمييز عن المشاعر والعواطف نتيجة لضعف في تجهيز المعلومات الوجدانية (العاطفية) .

وأخيراً فقد عرف باجبي وآخرون (Bagby, et al ;2010, 443) صعوبة تعرف المشاعر بأنها عدم القدرة على تحديد ووصف المشاعر، وافتقار الخيال، والتفكير الموجه للخارج .

• معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا)

توصلت دراسة توماس (Thomas, 2010) إلى أن صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) تنتشر بين المراهقين بنسبة ١٨.٢٪، وانتشار ضعف الوعي الانفعالي بنسبة ٢٨.٨٪، وأن نسبة انتشار صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وضعف الوعي الانفعالي معا كانت ٢٢.٤٪ .

وتنتشر صعوبة تعرف المشاعر بين المرضى المدمنين للكحول بنسبة تتراوح بين ٤٠ - ٦٠٪. (Taylor, 2000). ونسبة انتشار صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) عند الأفراد العاديين تقدر بـ ١٠ - ٢٠٪ (Taylor, et al., 1997, 239). وقد وجد باحثون آخرون أن ١٠٪ إلى ١٥٪ من إجمالي السكان البالغين مصابين بالالكسيثيميا. (Muller, 2000, 256). وأشار بعض الباحثين إلى أن حجم انتشار الظاهرة تتراوح بين ٩٪ - ١٧٪ عند الرجال وتتراوح بين ٥٪ - ١٠٪ لدى النساء. (Bagby, et al ; 2010, 450)

• النظريات المفصلة لصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا): • نظرية التحليل النفسي :

يرى الألفي (٢٠١٢، ١٩) أن عدم الاهتمام بالانفعالات يرجع إلى اعتبارها نوعاً من الضعف، وأن كثيراً من الأفراد لا يستطيعون أن يحددوا مشاعرهم أو يعبروا عنها، فيتم تجاهلها وعدم مواجهتها، أو قمعها واعتبارها كأن لم تكن.

• النظرية الاجتماعية :

وتشير هذه النظرية إلى أن صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) ترتبط بالصحة العضوية للفرد من خلال عوامل اجتماعية مثل المساندة الاجتماعية والوظائف الاجتماعية فالأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا يكون لديهم اضطراب في الوظائف الاجتماعية ونقص في السعي نحو المساندة الاجتماعية خاصة من جانب الأسرة مما يؤثر بشكل غير مباشر على المرض العضوي من خلال العوامل السلوكية (شعبان ٢٠١١، ٥٣)

• نظرية الأساس النيوربيولوجي :

وتشير هذه النظرية إلى أن النصف الأيسر من المخ هو النصف المسئول عن العمليات اللفظية والتحليلية، بينما تتمركز العمليات المرتبطة بالانفعال والحدس والخيال والإدراك والتعبير غير اللفظي عن المشاعر في النصف الأيمن، وعلى هذا فإن أي تلف أو ضرر في النصف الكروي الأيمن من المخ يكون السبب في ظهور أعراض صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا). (الرفاعي ٢٠١١، ٨٢)

• النظرية التكاملية :

وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يفقد القدرة على إشباع حاجاته الأساسية مثل: الغذاء، الحب، الدفء، الأمان فإن ذلك يترك أثراً "كبيراً" على اتصاله وتواصله مع الآخرين سواء من خلال التعبير اللفظي عما يشعر به اتجاههم أو من خلال فقد لغة الحوار المناسبة لذلك لم يستبعد وجود عامل وراثي قوي في هذه الحالة، ففي أغلب الحالات المرضية المصابة بهذا الاضطراب تعاني من عدم وجود اتصال بين الوصلات العصبية بين نصفي كرة المخ، قد يكون من العوامل المسببة لذلك. (الألفي ٢٠١٢، ١٥)

• ثانياً "صورة الجسم":

تعد صورة الجسم من المفاهيم الأساسية والتي تقابل الباحث كثيراً في ميدان العلوم الإنسانية بوجه عام وتحتل مكان الصدارة في الفلسفة المعاصرة والتحليل النفسي بوجه خاص فصورة الجسم من البنات التي تعد لبناء شخصية الفرد في الطفولة الأولى ولها أهمية فائقة كظاهرة إنسانية لا تقل أهمية عن أي مفهوم آخر من المفاهيم السيكلوجية .

ولهذا فإن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها". وان تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكي يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، وبالتالي تقول أن مفهوم صورة الجسد يضم مفهومين داخليين متداخلين هما: -

« مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد وهو مفهوم معرفي إدراكي،

« مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه هذه الصورة المدركة وهذا مفهوم معرفي شعوري (الشبراوي، ١٣٧، ٢٠٠١)

• تعريف صورة الجسم:

يعرف كفاي و النيال (١٩٩٥، ٤٧) صورة الجسم بأنها الصورة الذهنية التي نكونها عن أجسامنا بشكل متكامل متضمنة الخصائص الفيزيائية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص.

يعرفها الشبراوي (٢٠٠١، ١٣٤) بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وكفاءة الأداء الوظيفي لهذا البيان، وتتحدد هذه الصورة بعوامل: شكل أجزاء الجسم، وتناسق هذه الأجزاء والشكل العام للجسم، والكفاءة الوظيفية للجسم، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم.

ويعرفها ريس (4: 2002, Reas) بأنها "الصورة التي نكونها في عقولنا لأجسامنا أو السبيل الذي به أجسامنا تبدو لأنفسنا"، وهي ظاهرة متعددة الأبعاد وتشمل المظاهر الإدراكية والاتجاهات والمظاهر السلوكية.

ويعرفها شقير (٢٠٠٥، ٣٠٤) بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر (أو اتجاهات) موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم.

• النظريات المفسرة لصورة الجسم:

• النموذج المعرفي لصورة الجسم:

أثبت البحث في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية صورة الجسم، حيث يمكن أن يرجع التقييم لحجم الجسم الحالي إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط .

• النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية لصورة الجسم:

النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية تفسر وتشرح كيف أن صورة الجسم تنمو وتتطور؟ وأن فهم تلك النظريات يساعد على فهم لماذا تتكرر صورة الجسم السالبة لدى الأشخاص البدن؟ ولقد ركزت النظريات النمائية على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة هامة، وفي أثنائها تنمو وتتطور صورة الجسم، وأن هناك عوامل مثل: " وقت البلوغ " الذي يسهم في نمو صورة الجسم، وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية، بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور صورة الجسم. (6: 2002, Reas)

• **مكونات صورة الجسم:**

تشتمل صورة الجسم على مكونين مهمين، أولهما يتمثل في المثال الجسمي Body Ideal ويعرف على أنه النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً "ومناسباً" من حيث العمر، ومن وجهة نظر ثقافة الفرد، بينما يتمثل الثاني في مفهوم الجسم Body Concept ويعرف بأنه الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم فضلاً عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه (كفاي و النيال ١٩٩٥، ٢٢)

ويرى (الدسوقي ٢٠٠٦، ١٦) أن صورة الجسم تتكون من مكون انفعالي يشير إلى الشعور السار وغير السار، ومكون معرفي يشير إلى ثلاث مكونات: « مكون إدراكي Perceptual Component ويشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه .

« مكون ذاتي Subjective Component ويشير إلى عدد من الجوانب، مثل الرضا والانفعال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم .
« مكون سلوكي Behavioral Component ويركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي .

• **الضغوط النفسية:**

أن مصطلح الضغوط النفسية مشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse والتي تشير إلى معنى الاختناق، والشعور الضيق والألم، والظلم والشعور الغير مرغوب والغير محبب، وقد تحولت إلى الانجليزية إلى معنى التناقض ويمكن اعتبار هذا المصطلح في الأصل يدل على مدى المعاناة والضيق والاضطهاد.

ويعتبر هانز سيلي (Hans Selye) الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية وعرفها، بأنها حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً، أو التي يبدي فيها سوء التكيف ويرى موراي Murray بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (الرشيدي ١٩٩٩، ٢٥)

• **تعريف الضغوط النفسية:**

اتفق كلا من (عادل عبد الله، ١٩٩٤، ٢١) وهلال (٢٥، ٢٠٠٠) على أن الضغط هو حالة اضطراب في بعض الوظائف الفسيولوجية، والوجدانية، والانفعالية، لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة داخلية أو خارجية، تتحدى طاقته للتأقلم والتكيف.

وعرف (محمد، ١٩٩٥، ٧٣) الضغط بأنه الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التوافق، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف.

ويعرفها (الرشيدي : ١٩٩٩، ٢٠) بأنها: "ظاهرة تنشأ من مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث

عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لديه ، أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به وتبدل محاولات الفرد لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والسيكولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط" .

وعرف (عثمان، ٢٠٠١، ٩٦) الضغوط، بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من شخص إلى آخر .

وعرف (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٢٣) الضغوط النفسية بأنها تلك المثيرات الداخلية أو البيئية، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي.

كما عرف (رضوان، ٢٠٠٧، ٧٨) الضغوط بأنها عبارة عن إرهاق، وهي حالة بيولوجية تظهر بمجرد أن يحاول الفرد التلاؤم مع التحديات والتغيرات التي تُواجهه في مجرى الحياة اليومية، وأنه عبارة عن ردة فعل جسدية ونفسية على موقف يشعر فيه الشخص بأنه مرهق أو يشعر بأن الموقف فوق طاقته ويعتبر أن إحساسه بالعافية مهدد .

• مراحل الضغوط النفسية:

اتفق كلا من (الرشدي : ١٩٩٩، ٢٣) و(عثمان، ٢٠٠١، ٩٨) و (رضوان، ٢٠٠٧، ٨٠) أن الفرد يمر بثلاث مراحل حينما يتعرض للضغوط وهي مرحلة الإنذار حينما يواجه الفرد ضغطاً بفعل مؤثر خارجي فينشط نظام الضغط الداخلي ويثير وسائل الدفاع لدي الفرد مثل زيادة ضربات القلب وتوتر الأعصاب وكلما زادت حالة الإجهاد أو الضغط انتقل الفرد إلى المرحلة الثانية وهي مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر والإرهاق مما يشير على مقاومته للضغط فيتعرض للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام مما يجعله يشعر بالمرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك أو الإجهاد أو الاستنزاف .

• أسباب الضغوط النفسية:

هناك الكثير من المواقف الطبيعية في حياة الفرد يمكن أن تتحول إلى مصادر ضاغطة من خلال البالغين مثل الوالدين ، والمدرسين بالإضافة إلى الامتحانات التي تعتبر من المصادر الأساسية للضغوط والقبول ، والرفض من جانب المدرسين أو الزملاء ، أو الوالدين ، والقوانين القائمة بالمنزل ، والمدرسة ، والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط في حياة الأطفال والمراهقين . كما تلعب العوامل الاجتماعية دوراً كبيراً في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته

ومصدره طبقاً "للووسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد ، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط ،وكذا البطالة ،والتفاوت الطبقي والثقافة ،وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية والضغط السكاني وقلة الخدمات .(الرشيدى ١٩٩٦ ،)

كما أن الانفعال في درجاته المعقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل ، لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات على مصدر من مصادر الاضطرابات في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية ومايرتبط بها من صحة أو مرض .

وقد صنف (الهلالى ، ٢٠٠٩ ، ٤٥) أسباب الضغوط النفسية في ثلاث فئات رئيسية هي :

- ◀ أسباب نفسية اجتماعية : وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف ،والعبء الزائد ،والإحباط ، والحرمان .
- ◀ أسباب البيئة العضوية (الحيوية) : وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه ،ودرجة الانزعاج ، وطبيعة التغذية ،والحرارة ،والبرودة .
- ◀ أسباب شخصية : وتتمثل في إدراك الذات والقلق ،والشعور بفقدان السيطرة على الأمور ، والغضب والعدوانية .

• الدراسات السابقة :

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى المحاور الآتية :

- أولاً" دراسات تناولت معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) والفروق بين الجنسين ومنها :

دراسة سالمينين وآخرون (Salminen ,et al;1999) والتي هدفت إلى الكشف عن معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) ،وعلاقتها بالمتغيرات الديموجرافية ،وبلغت عينة الدراسة (١٢٨٥) فرداً" في فنلندا ،وتوصلت النتائج أن معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر بلغ ١٣٪ ووصل معدل انتشاره لدى الرجال إلى ١٧٪ ،في حين بلغ معدل انتشاره بين النساء ١٠٪ ،كما ارتبطت صعوبة تعرف المشاعر بالجنس وبالعمر والمستوى التعليمي والاقتصادي المنخفض ،كما حصل الرجال على درجات أعلى في عامل "صعوبة وصف المشاعر" وعامل "التفكير الموجه خارجاً" ولكن لم يلاحظ وجود فروق بين الجنسين في عامل "صعوبة وصف المشاعر"

كما هدفت دراسة "كارينتر وأدس (Carpenter &Addis 2000) معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر والاكئاب ومعرفة الفروق بين الجنسين في صعوبة تعرف المشاعر ،وبلغت عينة الدراسة (١٧٢) فرداً" من الموظفين ،وتراوحت أعمارهم بين (٢٢ -٦٧ عاماً)" ،وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه بين صعوبة تعرف المشاعر والاكئاب ،كما حصل الذكور على درجات مرتفعة في صعوبة تعرف المشاعر مقارنة بالإناث.

وأيضاً" هدفت دراسة لوملي (Lumley,2004) إلى فحص العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) والصحة الجسمية لدى المراهقين ، وتكونت عينة

الدراسة من (١٨٠) طالبا" بالمرحلة الثانوية من ذوي صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) وتم توقيع الكشف الطبي عليهم جميعا" ،وتوصلت النتائج إلى وجود أمراض صدرية لدى عينة الدراسة بنسبة (٣٢٪) ؛وجود أمراض باطنية بنسبة (١٢.٧٪) ووجود اضطرابات في اللغة والكلام بنسبة (٤٣.١٪) .

كما هدفت دراسة ماسون وآخرون (Mason, et al;2005) إلى معرفة معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر بين مجموعة من طلاب الجامعة ،وتكونت عينة الدراسة من (١٨١ ذكرا") و(١٩٠ أنثى) وتوصلت النتائج إلى أن الإناث حصلت على معدلات أعلى من الذكور في الدرجة الكلية في مقياس صعوبة تعرف المشاعر .

وهدف دراسة ماتبلا وآخرون (Mattila, et al;2006) إلى الكشف عن معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية والاكثاب لدى شرائح مختلفة من المجتمع ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠٢٨ فردا" ، وتوصلت النتائج إلى أن معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر بلغ ٩.٩٪ وقد أظهر الرجال معدلات أعلى من الإناث بنسبة ١١.٩٪ في مقابل ٨.١٪ لدى الإناث ، كما توصلت النتائج إلى أن قصور التعرف على المشاعر قد ارتبط بكل من الجنس والمستويات العمرية المتزايدة والمستوى التعليمي والاقتصادي المنخفض والاكثاب.

دراسة توماس (Thomas, 2010) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) والوعي الانفعالي لدى المراهقين ،وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٦٧) طالبا" بالمرحلة الثانوية ؛وتوصلت النتائج إلى انتشار صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) بين المراهقين بنسبة ١٨.٢٪ من حجم العينة ،وانتشار ضعف الوعي الانفعالي بنسبة ٢٨.٨٪ من حجم العينة ،وأن نسبة انتشار صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) وضعف الوعي الانفعالي معا" كانت ٢٢.٤٪ من حجم العينة ومن ثم فإن ضعف الوعي الانفعالي يعد بعدا" من أبعاد صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) .

وهدف دراسة الواش (٢٠١١) إلى الوقوف على نسبة مساهمة صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) في الأعراض المرضية لدى المراهقين والراشدين غير المترددين على العيادات النفسية ولم يتلقوا علاجا" نفسيا" من قبل ،وبلغت عينة الدراسة (١٦٥) من المراهقين والراشدين بواقع (٥٠مراهقا" بمتوسط عمري (٢٠.٢٩) سنة و(٨٨) من الراشدين بمتوسط عمري (٢٧.٥) سنة ،و(١٥) تم استبعادهم لتلقيهم علاجا" نفسيا" و(١٢) لم يحددوا جنسهم ،وقد توصلت الدراسة إلى أن صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) تساهم في الأعراض المرضية بنسب تراوحت في معظمها فيما بين المستوى المتوسط والقوي، ولم يوجد تأثير دال إحصائيا لتفاعل البلادة الوجدانية مع العمر والجنس في التأثير على الأعراض المرضية.

• ثانيا" دراسات تناولت العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) وصورة الجسم: كما هدفت دراسة ديبيرارديز وآخرون (De Berardis, et al, 2005) إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر وصورة الجسم واضطراب ما قبل الحيض لدى

النساء ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) سيدة ، تتراوح أعمارهن من (١٨-٤٥) سنة، وتوصلت النتائج إلى انتشار صعوبة تعرف المشاعر بين عينة الدراسة بنسبة (٣١.٣٪) كما توصلت النتائج إلى أن النساء مرتفعات صعوبة تعرف المشاعر كن أقل رضا عن صورة أجسامهن مقارنة بالنساء منخفضات صعوبة تعرف المشاعر .

وأيضاً "هدفت دراسة كارانو وآخرون (Carano, et al ; 2006) إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر وصورة الجسم لدى البالغين الذين يعانون من اضطراب الشراهة عند تناول الطعام ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) مفضوفا" وتوصلت النتائج إلى انتشار صعوبة تعرف المشاعر بنسبة (٣٩.٦٪) من أفراد العينة ، كما ارتبطت صعوبة تعرف المشاعر ارتباطاً "سلبياً" بصورة الجسم

كما هدفت دراسة دي بيراديز وآخرون (De Berardis ,et al ; 2007) إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر وصورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٤) من الطالبات الجامعيات ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مرتفعات صعوبة تعرف المشاعر كن أقل رضا" عن صورة أجسامهن ، مقارنة بمن لا تعانين من صعوبة تعرف المشاعر.

كما هدفت دراسة كيلكو وآخرون (Kelko ,et al; 2010) إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر وتقدير الذات وصورة الجسم لدى عينة مكونة من (٣١٣) طالبة من طالبات الجامعة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين صعوبة تعرف المشاعر وتقدير الذات وصورة الجسم .

دراسة فرانزوني وآخرون (Franazoni ,et al ; 2013) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) وصورة الجسم ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٣) فرداً" ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) وصورة الجسم .

• ثالثاً "دراسات تناولت العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) والضغط النفسية ومنها :

دراسة شاهراوي وآخرون (Chahraou, et al ; 2001) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) والضغط النفسية لدى عينة من الفرنسيين مكونة من (٨١) من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين (٦-٤٠) عاماً" كانوا يعانون من الضغوط النفسية نتيجة تعرضهم للإساءة الجسمية أو الحرب أو الحوادث ، وقد توصلت النتائج إلى انخفاض صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) لديهم حيث ارتبطت سلبياً" بالضغط النفسية .

وأيضاً "هدفت دراسة البنا (٢٠٠٣) إلى معرفة الفروق بين الجنسين في صعوبة تعرف المشاعر على عينة من طلاب الجامعة ، وكذلك تحديد الفرق بين مرتفعي الدرجة ومنخفضيها في صعوبة تعرف المشاعر وأساليب التعامل مع الضغوط ، على عينة مكونة من (٢٩٠) طالباً" من طلاب الجامعة (١٥٧ طالباً" و١٣٣ طالبة) ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً" بين الطلبة والطالبات في كل أبعاد مقياس صعوبة وصف المشاعر ، حيث كان متوسط

الذكور أعلى من الإناث، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مرتفعي الدرجة في مقياس صعوبة وصف المشاعر ومنخفضي الدرجة في أساليب التعامل مع الضغوط .

كما هدفت دراسة البحيري (٢٠٠٩) إلى التحقق من قدرة متغيرات الثقة بالنفس والضغوط النفسية وضبط الذات في التنبؤ بالألكسيثيميا، والكشف عن الفرق بين الأطفال من ذوي صعوبات تعلم القراءة الموهوبين موسيقياً وكل من الأطفال العاديين، والأطفال ذوي صعوبة تعلم القراءة (من غير الموهوبين) كذلك بيان الفروق في الألكسيثيميا بين الأطفال الموهوبين في الموسيقى من ذوي صعوبات تعلم القراءة ذكورا وإناثا . وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) لكل عينة من العينات الثلاث، وتوصلت النتائج عن وجود ارتباط بين الألكسيثيميا وكل من الضغوط النفسية وانخفاض كل من ضبط الذات والثقة بالنفس، مما يدل على إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثيميا .

• التعليق على الدراسات السابقة :

أظهرت معظم الدراسات السابقة أن معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر أعلى لدى الذكور بالمقارنة بالإناث مثل دراسة دراسة سالمين وأخرون (Salminen, et al;1999) ودراسة ماتيللا وآخرون (Mattila, et al;2006) ودراسة "كاربنتر وأدس (Carpenter &Addis 2000) ودراسة البنا (٢٠٠٣) ، في حين توصلت دراسة ماسون وآخرون (Mason, et al;2005) إلى أن معدل انتشار صعوبة تعرف المشاعر أعلى لدى الإناث بالمقارنة بالذكور

أظهرت معظم الدراسات ارتباط صعوبة تعرف المشاعر (الألكسيثيميا) ارتباطاً سلبياً بصورة الجسم مثل دراسة دي بيرارديز وآخرون (De Berardis, et al, 2005) ودراسة كارانو وآخرون (Carano, et al; 2006) ودراسة دي بيرارديز وآخرون (De Berardis, et al; 2007) ودراسة كيلكو وآخرون (Kelko, et al;2010) ودراسة فرانزوني وآخرون (Franazoni, et al; 2013) .

كما أظهرت بعض الدراسات ارتباط صعوبة تعرف المشاعر (الألكسيثيميا) ارتباطاً سلبياً بالضغوط النفسية مثل دراسة شاهرأوي وآخرون (Chahraou,et.al; 2001) ودراسة البنا (٢٠٠٣) في حين توصلت دراسة البحيري (٢٠٠٩) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صعوبة تعرف المشاعر والضغوط النفسية.

لا توجد دراسة عربية واحدة في حدود اطلاع الباحثة تناولت العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر وصورة الجسم . ودراسة عربية واحدة تناولت العلاقة بين صعوبة تعرف المشاعر والضغوط النفسية ولكن على عينة مختلفة عن عينة الدراسة الحالية .

• فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة كالتالي:
 توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صعوبة تعرف المشاعر (الألكسيثيميا) وصورة الجسم لدى المراهقين .

- « توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والضغط النفسية لدى المراهقين .
- « توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين "الذكور والإناث" في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) .
- « توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين "الذكور والإناث" في صورة الجسم .
- « توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين "الذكور والإناث" في الضغوط النفسية .
- « توجد فروق دالة إحصائية بين المرتفعين والمنخفضين في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) في صورة الجسم .
- « توجد فروق دالة إحصائية بين المرتفعين والمنخفضين في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) في الضغوط النفسية .
- « يمكن التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية متغيرات الدراسة المتمثلة في صورة الجسم والضغط النفسية .

• **منهج وإجراءات الدراسة :**

• **أولاً منهج الدراسة :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، لأنه المنهج الأكثر ملاءمة لموضوع الدراسة وهو الذي يدرس الظاهرة كما هي موجودة في حالاتها الطبيعية ، لتحديد العلاقات التي يمكن أن تحدث بين هذه المتغيرات .

• **ثانياً إجراءات الدراسة :**

• **أولاً عينة الدراسة :**

• **العينة الاستطلاعية :**

اختيرت عينة قوامها (١٢٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرستي جمال عبد الناصر الثانوية والثانوية بنات، بمحافظة الشرقية وذلك بهدف تقنين أدوات الدراسة

• **عينة الدراسة الأساسية**

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٤٤) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي ويوضح الجدول التالي توزيع طلاب العينة الأساسية

جدول (١) : توزيع عينة الدراسة الأساسية

الطالبات	الطلاب	المدرسة
	٦٣	مدرسة الألفى الثانوية بنين
	٦٠	مدرسة جمال عبد الناصر الثانوية بنين
	٤٥	مدرسة شلشلمون الثانوية بنين
٧٠		مدرسة منيا القمح الثانوية بنات
٥٠		مدرسة شلشلمون الثانوية بنات
٥٦		مدرسة كامل دياب الثانوية بنات
١٧٦	١٦٨	المجموع
	٣٤٤	المجموع الكلى

يتضح من جدول (١) أن عينة الدراسة الحالية تكونت من (٣٤٤) طالبا وطالبة وذلك بعد استبعاد (٥٦) طالبا وطالبة وذلك لعدة اعتبارات ، فبعضهم لم يستكمل الاستجابات على بعض المقاييس ، وبعضهم كانت استجاباتهم نمطية .

• أدوات الدراسة :

تطلب تحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فروضها استخدام الأدوات التالية:

• أولاً مقياس صعوبة وصف المشاعر :

كشفت لنا التراث السيكلوجي العربي المتاح أو المنشور عن ندرة الأدوات التي تتيح لنا إمكانية قياس مفهوم صعوبة وصف المشاعر لدى المراهقين ، ومن ثم وجدت الباحثة أنه من المناسب وضع مقياس خاص لقياس هذا المفهوم يتناسب مع أهداف الدراسة ويراعي طبيعة عينتها وخصائص فترتها العمرية ، وسوف نعرض خطوات إعداد مقياس صعوبة وصف المشاعر وخصائصه السيكمترية فيما يلي :

◀ الاطلاع على الإطار النظري والنظريات التي تناولت صعوبة وصف المشاعر .
◀ الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمشابهة (العربية والأجنبية) في موضوع صعوبة تعرف المشاعر و من هذه الدراسات ما يأتي: دراسة البنا(٢٠٠٣) ودراسة ماسون وآخرون (Mason ,et al;2005) ودراسة توماس (Thomas 2010، ودراسة البحيري (٢٠٠٩) .

◀ تم الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بقياس صعوبة تعرف المشاعر ومن هذه المقاييس مقياس توريننتو لصعوبة تعرف المشاعر وهذا المقياس من وضع باجبي وزملائه (Bagby ,Prker ,Taylor 1994) ومقياس الالكسيثيميا لعراقي (٢٠٠٦) ومقياس الالكسيثيميا للبحيري (٢٠٠٩) .

◀ تم وضع تعريف إجرائي لصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وهو عدم القدرة على التعامل مع المشاعر والانفعالات ، والصعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها ، وصعوبة في التواصل اللفظي الوجداني (أي صعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين نتيجة غياب الكلمات الملائمة لوصف المشاعر .

◀ تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس من حيث مناسبة المصردات ، وسلامة الصياغة اللغوية ، وقد أسفر التحكيم عن اتفاق المحكمين على ٢٠ عبارة لمقياس صعوبة تعرف المشاعر يجاب عن كل منها بمقياس ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) وتتراوح الدرجة على هذا المقياس من ٢٠-٦٠ ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى صعوبة تعرف المشاعر .

• الخصائص السيكمترية لمقياس صعوبة تعرف المشاعر :

• أولاً الصدق :

• صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد . ويبين الجدول رقم (٢) معاملات الصدق الداخلي لعبارات مقياس صعوبة تعرف المشاعر . ويتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وبالتالي فهي مقبولة .

• ثانياً : الثبات :

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباك وقد بلغ معامل الثبات ٠.٩٥٧ وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج

جدول (٢): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس صعوبة تعرف المضاعر (ن = ٨٠)

رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠.٦٠٣	٦	٠.٨٠٠	١١	٠.٧٥٤	١٦	٠.٧١٧
٢	٠.٧٥٥	٧	٠.٨٤٦	١٢	٠.٧٩٥	١٧	٠.٨٢٨
٣	٠.٦٥٤	٨	٠.٧١٤	١٣	٠.٦٩٧	١٨	٠.٨٣٥
٤	٠.٧٣٦	٩	٠.٧٠٨	١٤	٠.٦٦٦	١٩	٠.٧٤٤
٥	٠.٧١٢	١٠	٠.٧٦٤	١٥	٠.٧١٦	٢٠	٠.٧٥٨

◆ مستوى الدلالة عند (٠.٠١)، (٠.٠٥) = ٠.٢١٧

• الثبات باستخدام التجزئة النصفية

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات ٠.٩٢٩ وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٣): يوضح معاملات الارتباط لعبارات المقياس (ن = ٨٠)

المقياس ككل	معامل الارتباط قبل تصحيح سبيرمان-براون	معامل الارتباط بعد التصحيح	معامل جتمان
	٠.٨٧٢	٠.٩٣١	٠.٩٢٩

وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٩٣) وهو معامل دال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج.

• ثانياً مقياس صورة الجسم إعداد زينب شقير (٢٠٠٢)

يتكون المقياس من (٢٦) عبارة تتناول الرضا عن صورة الجسم ومفهومه وذلك من خلال عدد من الجوانب هي "الجاذبية الجسدية والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتأزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية والمظهر الشخصي العام والتناسق بين الجسم وشكله ومستوى التفكير والجانب الفكري والذهني .

وهذا المقياس يصلح للتطبيق على الأفراد في المدى الزمني ١٤- ٢٢ سنة وما بعدها وتوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي (موافق-غير متأكد-غير موافق) تحصل على درجات (٢-١-صفر) على التوالي، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين صفر - ٥٢ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى اضطراب صورة الجسم وتشوهها والعكس صحيح .

• الخصائص السيكومترية للمقياس

• أولاً صدق المقياس

• الصدق الظاهري:

وقد تحقق هذا أثناء بناء المقياس على مجموعة من الأساتذة في مجال علم النفس، والطب النفسي وما قرره الأساتذة من صلاحية فقرات المقياس لقياس صورة الجسم.

• صدق التمييز:

وذلك بإجراء المقارنة بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لدرجة عينة الأسوياء (ذكور = ١٠٠، وإناث = ١٠٠) حيث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإرباعي الأعلى وللإرباعي الأدنى لكل من الذكور والإناث، ثم حساب النسبة الحرجة بينهما، وبلغت قيمة (ت) الدالة على صدق التمييز ٢٩.٣٣ وهي نسبة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

• ثانياً " ثبات المقياس :

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين هما :

• طريقة إعادة التطبيق TEST-RETEST:

حيث طبق المقياس بفارق زمني ثلاثة أسابيع بين التطبيقين على عينة قوامها ٥٠ من الذكور، و ٥٠ من الإناث من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة طنطا من أقسام مختلفة وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٦١ .

• طريقة ثبات الاتساق :

وذلك بحساب ثبات التصنيف بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية على عينة التقنين (٥٠ من الذكور، و ٥٠ من الإناث) وهي ما تسمى طريقة التجزئة النصفية SPLIT - HALF وقد بلغ معامل الارتباط بين المجموعتين من العبارات (للعينة الكلية ١٠٠) الفردية والزوجية ٠.٦٥ وبالتعويض في طول الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون وصل الارتباط إلى ٠.٧٩ وهو معامل أعلى من معامل الثبات كذلك تم حساب معامل الارتباط بين نصف المقياس (العبارات الفردية) والدرجة الكلية فوصل إلى ٠.٨٥ بمعامل ثبات ٠.٩٢ وهذا يطمئن على ارتفاع ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام .

وقد قامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة الدراسة الحالية للتحقق من صلاحيته للتطبيق عليها كما يلي :

• أولاً " صدق المقياس:

• صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد . ويبين الجدول رقم (٤) معاملات الصدق الداخلي لعبارات مقياس صورة الجسم.

جدول (٤) : معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التي تنتمي إليه في مقياس صورة الجسم (ن = ٨٠)

رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠.٢٥٨	٦	٠.٢٥٠	١١	٠.٦٢٧	١٦	٠.٥٨٢	٢١	٠.٣٥٣
٢	٠.٤٥١	٧	٠.٤٧١	١٢	٠.٤٣٤	١٧	٠.٤٤٤	٢٢	٠.٥٤٦
٣	٠.٢٦٣	٨	٠.٥٠١	١٣	٠.٤١٦	١٨	٠.٥٤٦	٢٣	٠.٤٠٨
٤	٠.٣٥٣	٩	٠.٤٢٢	١٤	٠.٥٧٣	١٩	٠.٥٣٨	٢٤	٠.٢٨٧
٥	٠.٤٩٨	١٠	٠.٣٩٧	١٥	٠.٥٥٣	٢٠	٠.٣٩٣	٢٥	٠.٢٦٧
								٢٦	٠.٣٣٩

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٢٨٣، (٠.٠٥) = ٠.٢١٧ .

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبالتالي فهي مقبولة .

• **ثانياً: الثبات :**

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباك وقد بلغ معامل الثبات ٠.٨٢٧ وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج

• **الثبات باستخدام التجزئة النصفية :**

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات ٠.٨٠٦ وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج والجدول التالي يوضح ذلك

(جدول ٥): يوضح معاملات الارتباط لعبارات المقياس (ن = ٨٠)

المقياس ككل	معامل الارتباط قبل تصحيح سبيرمان براون	معامل الارتباط بعد التصحيح	معامل جتمان
٠.٦٧٦	٠.٨٠٧	٠.٨٠٦	٠.٨٠٦

وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٨١) وهو معامل دال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج

• **ثالثاً: مقياس الضغوط النفسية :**

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، وهي القاسم المشترك الذي يجمع الضغوط ولذا قامت الباحثة بإعداد مقياس للضغوط النفسية يتلاءم مع المرحلة العمرية للطلبة موضوع الدراسة.

• **خطوات إعداد المقياس :**

اتبعت الباحثة الخطوات الآتية في إعداد المقياس

◀ الاطلاع على الآراء والنظريات والدراسات حول الضغوط النفسية بصفة عامة.

◀ الاطلاع على العديد من مقاييس الضغوط النفسية مثل قائمة الضغوط لموراي هول، كالفين (١٩٧٨)، ومقياس البرعاوي (٢٠٠١) وشقير، (٢٠٠٠) ومقياس أبو حطب (٢٠٠٣)

◀ استفادت الباحثة من المقاييس السابقة بأشكال متعددة تعديلاً واقتباساً ومنهجاً "٠٠٠٠ الخ، وفي ضوء ذلك تم تحديد خمسة أبعاد للمقياس يمكن اعتبارهما مكونات المقياس، وقد تم وضع تعريفات إجرائية لهذه الأبعاد الأربعة كما يلي:

• **الضغوط الدراسية :**

وهي المصاعب والعقبات والمشكلات التي تواجه الطالب في المدرسة، مثل كثرة الواجبات، وصعوبة المواد الدراسية والتركيز والفهم، والعلاقة مع المدرسين والطلبة. والعبارات الدالة عليه من (١-١٣)

• **الضغوط الأسرية:**

وهي العقبات والمشكلات التي يعاني منها الطالب داخل أسرته نتيجة سوء العلاقة بين أفراد الأسرة ونتيجة لسوء الأحوال الاقتصادية للأسرة مما يؤدي إلى عدم الرضا عن هذه الأسرة. والعبارات الدالة عليه من (١٤-٢٩).

• الضغوط الاجتماعية :

وهي المصاعب والمشكلات التي يعاني منها الطالب خلال تعامله مع المجتمع من حوله ،وخلال إقامة العلاقات الاجتماعية ،وتبادل الآراء والأفكار . والعبارات الدالة عليه من (٣٠-٤٣) .

• الضغوط الاقتصادية :

وهي المشكلات والصعوبات المادية التي تواجه الطالب نتيجة وضعه الاقتصادي ، ونقص الإمكانيات المادية للأسرة ، مما قد يشعره بالدونية وأنه أقل من الآخرين ، وفي نهاية الأمر يترتب على ذلك سوء التواصل مع الآخرين وعدم القدرة على التوافق معهم . والعبارات الدالة عليه من (٤٤-٥٧) .

• الضغوط الانفعالية :

وهي المشكلات النفسية والانفعالية للطالب (قلق ، حرمان ، توتر ، مزاج متقلب ، خوف) والعبارات الدالة عليه من (٥٨ - ٦٩) ، تم عمل مفتاح لتصحيح المقياس وفقاً لتدرج رباعي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، أبداً) وعلى المبحوث أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه بوضع علامة (/) أمام الفقرة تحت العمود الذي يتفق مع رأيه . وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من (٤-١) درجة ، باستثناء العبارات السلبية تصحح بعكس الاتجاه . ويتم حساب الدرجة الكلية للمبحوث على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية للمقياس ، وتتراوح الدرجة الكلية للمبحوث على المقياس من (٦٩-٢٧٦) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على ضغوط نفسية مرتفعة بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضغوط نفسية منخفضة .

• الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية :

• أولاً الصدق :

• الصدق العاملي (التحليل العاملي) :

وللتحقق من الصدق العاملي للمقياس تم تطبيقه على عينة تتكون من (١٢٠) طالباً وطالبة، وتم معالجة الدرجات التي تم الحصول عليها منهم بطريقة التحليل العاملي الأحادي ، وتم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلينج Hotelling . حيث تم استخدام محك الجذر الكامن واحد على الأقل للعوامل التي تم استخراجها، وأعقب ذلك إجراء تدوير متعامد للمحاور بطريقة Varimax، وأعتبر التشعب المقبول للمتغير الذي يبلغ ٠.٣٠ على الأقل، من أجل مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكلوجي، وقد أستخرج التحليل العاملي عوامل فسرت نسبة ٧٢.٨٨ ٪ من التباين الكلي، والجدول (٦) يوضح مصفوفة عوامل الدرجة الأولى لبنود مقياس الضغوط النفسية.

وبعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً كانت مصفوفة العوامل بعد التدوير كما بالجدول (٧) :

جدول (٦): مصفوفة عوامل الدرجة الأولى لبنود مقياس الضغوط النفسية

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	م	الشروع	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م
١	٠.٣٦٦			٠.٣٥٣		٣٦	٠.٦٥٩	٠.٣١١					١
٢	٠.٥٧٤			٠.٣٣٠		٣٧	٠.٦٩٣						٢
٣					٠.٥٠٢	٣٨	٠.٦٦٠			٠.٣٩٧			٣
٤	٠.٣٥٧			٠.٣٣٢		٣٩	٠.٥٦٦						٤
٥	٠.٣٤٦			٠.٣٣٧		٤٠	٠.٧٤٦						٥
٦	٠.٣٩٧			٠.٤١٦		٤١	٠.٥٩٩			٠.٥٢٦			٦
٧	٠.٤٣١				٠.٤٣٠	٤٢	٠.٦٤٠						٧
٨	٠.٥٠٦				٠.٣٦٦	٤٣	٠.٧٢٢						٨
٩	٠.٥٧٣				٠.٣٩٩	٤٤	٠.٧٣٦						٩
١٠	٠.٣٦٠				٠.٣٢٢	٤٥	٠.٦٠٢			٠.٤١٠			١٠
١١	٠.٣٣٢				٠.٣٩٢	٤٦	٠.٦٢١						١١
١٢	٠.٣٥٣				٠.٣٢٠	٤٧	٠.٦٩١			٠.٤٠٠			١٢
١٣					٠.٣٩٤	٤٨	٠.٦٦٥			٠.٤٥٠			١٣
١٤	٠.٣٤٣				٠.٣٢٢	٤٩	٠.٧٠٥						١٤
١٥						٥٠	٠.٧١٦			٠.٦٧٠			١٥
١٦					٠.٣٣٧	٥١	٠.٧٦٧				٠.٢٦٦		١٦
١٧					٠.٣٢٦	٥٢	٠.٦٩١						١٧
١٨					٠.٦٣٣	٥٣	٠.٧٣٧				٠.٣٧٠		١٨
١٩					٠.٤٨٥	٥٤	٠.٦٦٣			٠.٣٩٦		٠.٣٧٢	١٩
٢٠					٠.٣١٥	٥٥	٠.٧٢٥					٠.٣٦٤	٢٠
٢١					٠.٣٢٥	٥٦	٠.٦١٣					٠.٣٨٩	٢١
٢٢					٠.٤٧٨	٥٧	٠.٦٦٩					٠.٤٧٣	٢٢
٢٣					٠.٣٢٢	٥٨	٠.٦٨٨					٠.٤٧٤	٢٣
٢٤					٠.٤٢٧	٥٩	٠.٧٥٥			٠.٦٠٤		٠.٤٣٠	٢٤
٢٥					٠.٣٢٤	٦٠	٠.٧٤٧					٠.٥٢٩	٢٥
٢٦					٠.٣٩١	٦١	٠.٧٥٧					٠.٦١٥	٢٦
٢٧					٠.٣٢٤	٦٢	٠.٧٩٥					٠.٦٤٥	٢٧
٢٨					٠.٤٥٠	٦٣	٠.٧٢٣					٠.٣٣٨	٢٨
٢٩					٠.٤٠٩	٦٤	٠.٧٠٢					٠.٣٢٨	٢٩
٣٠					٠.٣٢٩	٦٥	٠.٦٩٩			٠.٤١٦		٠.٤٧٨	٣٠
٣١					٠.٤٨٤	٦٦	٠.٧٤٧			٠.٣٥٢		٠.٥٠٦	٣١
٣٢					٠.٣٦٠	٦٧	٠.٧٥٥					٠.٦٠٤	٣٢
٣٣					٠.٣٥٠	٦٨	٠.٧٤٧			٠.٤٠٥		٠.٤٠٥	٣٣
٣٤					٠.٣٥٦	٦٩	٠.٧٥٧					٠.٤٠٩	٣٤
٣٥						٧٠	٠.٧٩٥			٠.٣١٧		٠.٤٠٦	٣٥

جدول (٧) : مصفوفة العوامل بعد التدوير من الدرجة الثانية

الأبعاد	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
الأول	٠.٥٢٠	٠.٤٩٥	٠.٤٣٨	٠.٤٢٦	٠.٣٣٤
الثاني	٠.٢٩١	٠.٥٧٤	٠.٠١٠	٠.٣٧٢	٠.٢٣٤
الثالث	٠.٤٢٧	٠.٣٢٦	٠.٨٠٠	٠.١١٤	٠.٢٤٤
الرابع	٠.٠٢٣	٠.٥٦٣	٠.١٢١	٠.٨١٧	٠.٠١٢
الخامس	٠.٢٦٣	٠.٠٤٧	٠.٣٩٢	٠.٠٢٠	٠.٨٨٠

يتضح من الجدول (٧) تشعب الأبعاد الخمسة بعامل من العوامل الخمسة ، حيث تشعب البعد الأول بالعامل الأول بارتباط قدره (٠.٥٢٠) ، والبعد الثاني

بالعامل الثاني بارتباط قدره (٠.٥٧٤) ، والبعد الثالث بالعامل الثالث بارتباط قدره (٠.٨٠٠) ، والبعد الرابع بالعامل الرابع بارتباط قدره (٠.٨١٧) . والبعد الخامس بالعامل الخامس بارتباط قدره (٠.٨٨٠) وفيما يلي تفسير لارتباط الأبعاد بالارتباطات وأرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الأول:

• العامل الأول :

استقطب هذا العامل (٦٣.٤٧ ٪) من التباين الارتباطي بجذر كامن (٤٣.٧٩) وتشبعت به (١١) عبارة كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٨) : أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الأول

العبارة	الفقرة	التشبعات
١	أعاني من صعوبة في التركيز أثناء شرح المعلم للمواد الدراسية	٠.٣٦٦
٢	قدرتي على حفظ المواد الدراسية منخفضة	٠.٥٧٤
٣	لا أستطيع إنجاز الواجبات المدرسية المطلوبة	٠.٢١١
٤	أستطيع تذكر الكثير مما يشرحه المعلم داخل الفصل الدراسي	٠.٣٥٧
٥	أشعر أن بعض المقررات الدراسية صعبة على	٠.٣٤٦
٦	علاقتي مع زملائي في الفصل غير جيدة	٠.٣٩٧
٧	أشعر أن المدرسين لا يهتمون بي	٠.٤٣١
٨	أتذكر بصعوبة ما أدرسه	٠.٥٠٦
٩	أشعر أنني لا أستطيع التركيز داخل الفصل	٠.٥٧٣
١٠	لا أستطيع عمل واجباتي المدرسية بسرعة وإتقان	٠.٣٦٠
١١	لا أحب الذهاب إلى المدرسة	٠.٣٣٢
١٢	يتعامل معي زملائي بطريقة لا أحبها	٠.٣٥٣
١٣	الجو المدرسي مريح معظم الوقت	٠.١١١
	الجذر الكامن	٤٣.٧٩
	نسبة التباين	٦٣.٤٧ ٪

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات عدا العبارة (٣ ، ١٣) مما يعني أن البعد دالا حيث تشبعت عليه أكثر من نصف عدد عباراته وتدور عبارات هذا البعد حول المصاعب والعقبات ، والمشكلات التي تواجه الطالب في المدرسة مثل كثرة الواجبات المدرسية وصعوبة المواد الدراسية والتركيز والتذكر ، وبصفة عامة العلاقة مع المدرسين والطلبة . ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل (الضغوط الدراسية) .

• العامل الثاني :

استقطب هذا العامل (٣.٢٣ ٪) من التباين الارتباطي بجذر كامن (٢.٢٣) وتشبعت به (١٤) عبارة كما هو موضح بالجدول (٩) : ومن الجدول (٩) يتضح تشبع جميع العبارات عدا العبارة (١٤ ، ١٥) مما يعني أن البعد دالا حيث تشبعت عليه أكثر من نصف عدد عباراته وتدور عبارات هذا البعد حول المشكلات التي يعاني منها الطالب داخل أسرته نتيجة سوء العلاقة بين أفراد الأسرة ونتيجة لسوء الأحوال الاقتصادية داخل الأسرة ، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بعدم الرضا عن هذه الأسرة . ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل (الضغوط الأسرية)

جدول (٩) أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الثاني

التشبعات	الفقرة	العبرة
	أشعر أن أفراد عائلتي يعطوني المكانة التي احلم بها	١٤
	تسود الديمقراطية (تبادل الآراء والأفكار) بين أفراد أسرتي	١٥
٠.٣٦٦	يزعجني وجود خلافات متكررة بين أفراد أسرتي	١٦
٠.٤٠٠	يضايقني تجاهل أفراد أسرتي أخذ رأي في الأمور التي تهم الأسرة	١٧
٠.٣٧٠	انزعج من عدم وجود علاقات طيبة بين أسرتي وباقي أفراد العائلة	١٨
٠.٣٧٢	لا استطيع التواصل مع أفراد أسرتي	١٩
٠.٣٦٤	يعاملني أفراد أسرتي بعنف	٢٠
٠.٣٨٩	انزعج من سيطرة أمي على حياتي	٢١
٠.٤٧٣	يعاملني والدي بقسوة	٢٢
٠.٤٧٤	تتحمل والدي مسؤولية البيت وحدها	٢٣
٠.٤٣٠	تعاني أسرتي من ظروف معيشية صعبة	٢٤
٠.٥٢٩	تسيطر الخلافات الأسرية على حياتنا داخل الأسرة	٢٥
٠.٦١٥	أضايق لأن بيتي لا يسع أفراد أسرتي	٢٦
٠.٦٤٥	في بعض الأوقات نحتاج للمساعدة ولا يساعدنا احد	٢٧
٠.٣٣٨	يفرض من هو أكبر مني سناً في أسرتي رأيه على	٢٨
٠.٣٢٨	يستخدم أبي العنف الكلامي أو الجسدي معنا	٢٩
٢.٢٣	الجذر الكامن	
٪٣.٢٣	نسبة التباين	

• العامل الثالث :

استقطب هذا العامل (٢.٥٥ ٪) من التباين الارتباطي بجندر كامن (١.٧٦) وتشبعت به (١٣) عبارة كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١٠) أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الثالث

التشبعات	الفقرة	العبرة
٠.٤٧٨	أشعر بالضيق في المناسبات الاجتماعية	٣٠
٠.٥٠٦	يسود التعاون بين وبين زملائي	٣١
٠.٦٠٤	أشعر بالرغبة في البكاء معظم الوقت بسبب ظلم الآخرين لي	٣٢
٠.٤٠٥	لا تحب أسرتي عمل علاقات اجتماعية مع الآخرين	٣٣
٠.٤٠٩	يضايقني نقد الآخرين لي باستمرار	٣٤
٠.٤٠٦	يضايقني عدم مساعدة الآخرين لي عند الحاجة	٣٥
٠.٣٥٣	لا يزورونا أحد في منزلنا	٣٦
٠.٣٣٠	أشعر أنني أقل من غيري في كل شيء	٣٧
٠.١٠٢	عادة ما يتعامل معي زملائي بعنف	٣٨
٠.٣٣٢	يضايقني عدم سماح والدي بدعوة أصحابي لزيارتي	٣٩
٠.٣٣٧	أحب كثيراً المشاركة في المناسبات الاجتماعية	٤٠
٠.٤١٦	أتعرف على الآخرين واندمج معهم بسرعة	٤١
٠.٣٥٣	أشعر أن أسرتي أقل مكانة اجتماعية بين الناس	٤٢
٠.٣٣٠	لا أحب مشاركة زملائي في المناسبات الاجتماعية	٤٣
١.٧٦	الجذر الكامن	
٪٢.٥٥	نسبة التباين	

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات عدا العبارة (٣٨) مما يعني أن البعد دالا حيث تشبعت عليه أكثر من نصف عدد عباراته وتدور عبارات هذا البعد حولاً لمصاعب والعقبات التي يعاني منها الطالب خلال تعامله مع الآخرين من حوله ، وخلال بناء العلاقات الاجتماعية ، أو المشاركة في المناسبات الاجتماعية. ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل (الضغوط الاجتماعية) .

• العامل الرابع :

استقطب هذا العامل (١.٨٩ ٪) من التباين الارتباطي بجذر كامن (١.٣١) وتشبعت به (١٠) عبارات كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١١) أرقام ومضامين وتشبعت العبارات التي تقيس العامل الرابع

التشبعات	الفقرة	العبارة
٠.٣٩٩	أضطر للعمل أثناء الدراسة حتى أتمكن من الإتفاق على نفسي	٤٤
٠.٣٢٢	يتوفر لي كل الأجهزة والأشياء التي يمكن استخدامها وقت فراغي (الكمبيوتر -أنت)	٤٥
٠.٣٩٢	يزعجني كثيرا "نقص إمكانيات أسرتي المادية	٤٦
٠.٣٢٠	لا أحب أن يزورني أحد في بيتي لتواضع أئاثه	٤٧
٠.١٢٣	ينقصنا الكثير من لوازم البيت الضرورية (غسالة -تلفاز -.....)	٤٨
٠.٣٢٢	يضايقتني عدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية	٤٩
٠.١٠٤	أشعر بالضيق لما يتمتع به بعض زملائي من توفر احتياجاتهم المادية	٥٠
٠.٣٣٧	أتجذب بعض الأنشطة التي يمارسها زملائي بسبب ما تتطلبه من تكاليف مادية	٥١
٠.١١٥	لا يتوفر لنا ما يكفي من الغذاء	٥٢
٠.٦٣٣	توفر لي أسرتي ما احتاجه من الأمور المادية	٥٣
٠.٤٨٥	يعاني أكثر من شخص في أسرتي من سوء التغذية	٥٤
٠.٠٠٥	أمارس كافة الأنشطة الرياضية في أوقات فراغي	٥٥
٠.٣٢٥	لا أستطيع أخذ دروسا" خصوصية في كل المواد مثل زملائي	٥٦
٠.٤٧٨	توفر أسرتي لنا ما نحتاجه من مأكول وملبس ومشرب	٥٧
١.٣١	الجذر الكامن	
١.٧٢٪	نسبة التباين	

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات عدا العبارة (٤٨ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٥) مما يعني أن البعد دالا حيث تشبعت عليه أكثر من نصف عدد عباراته وتدور عبارات هذا البعد حول الصعوبات المادية التي تواجه الطالب نتيجة وضعه الاقتصادي . ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل (الضغوط الاقتصادية) .

• العامل الخامس :

استقطب هذا العامل (١.٧٢ ٪) من التباين الارتباطي بجذر كامن (١.١٨) وتشبعت به (٨) عبارة كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٢): أرقام ومضامين وتشبعات العبارات التي تقيس العامل الخامس

التشبعات	الفقرة	العبارة
٠.١٢٥	اشعر بالضيق من الاحوال الحالية في بلدي	٥٨
٠.٠٢٥	اشعر بالحرمان من الدفء في اسرتي	٥٩
٠.٠٧٧	ارتبك كثيرا " دون سبب واضح	٦٠
٠.٤٠٠	انا سريع البكاء عند مواجهة اي ضغط	٦١
٠.٣٢٤	اشعر كثيرا " بالضيق والياس	٦٢
٠.٤٥٠	اشعر بالخوف الشديد من المستقبل	٦٣
٠.٤٠٩	اشعر في معظم الاحيان بالحزن	٦٤
٠.٣٢٩	اشعر كثيرا بالنقص والدونية	٦٥
٠.٤٨٤	ليس لي أهمية في الحياة	٦٦
٠.٣٦٠	انا متقلب المزاج دون سبب واضح	٦٧
٠.٣٥٠	اغضب كثيرا " واثور لانفها لاسباب	٦٨
٠.٤٥٦	لا استطيع الاستغراق في النوم	٦٩
١.١٨	الجذر الكامن	
٪١.٧٢	نسبة التباين	

يتضح من الجدول السابق تشبع جميع العبارات عدا العبارات (٥٨ ، ٥٩ ، ٦٠) مما يعني أن البعد دالا حيث تشبعت عليه أكثر من نصف عدد عباراته وتدور عبارات هذا البعد حول النواحي النفسية ، والانفعالية للطالب (قلق ، حزن ، توتر مزاج متقلب ، خوف ، حرمان) والتي قد تنشأ نتيجة للضغوطات المفروضة عليه أو دون سبب واضح . ولهذا قامت الباحثة بتسمية هذا العامل (الضغوط الانفعالية) .

• صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي للمقياس . ويبين الجدول رقم (١٣) معاملات الصدق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط النفسية .

جدول (١٣) : معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية في مقياس الضغوط النفسية (ن = ٨٠)

رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠.٧١٠	١٤	٠.٦٩٢	٣٠	٠.٨٢٧	٤٤	٠.٨٦٨	٥٨	٠.٧٧٢
٢	٠.٧٣٦	١٥	٠.٧٣٥	٣١	٠.٨٥٥	٤٥	٠.٨٧٩	٥٩	٠.٨٣٦
٣	٠.٦٦٨	١٦	٠.٨١٥	٣٢	٠.٨٤٩	٤٦	٠.٨٣٧	٦٠	٠.٧٥٤
٤	٠.٦٥٨	١٧	٠.٦٧٨	٣٣	٠.٧٤٨	٤٧	٠.٨٥٤	٦١	٠.٧٧١
٥	٠.٧٨٠	١٨	٠.٧٢٣	٣٤	٠.٨٠٨	٤٨	٠.٨٥٣	٦٢	٠.٧٣٣
٦	٠.٦١١	١٩	٠.٧٥٠	٣٥	٠.٨٢٣	٤٩	٠.٨٣٠	٦٣	٠.٧٠٥
٧	٠.٦٨٢	٢٠	٠.٧٤٧	٣٦	٠.٧٩٩	٥٠	٠.٨٨٧	٦٤	٠.٧٥٧
٨	٠.٧٦٥	٢١	٠.٧٥٠	٣٧	٠.٧٧٢	٥١	٠.٨٤٢	٦٥	٠.٨٨٨
٩	٠.٧٦٠	٢٢	٠.٨١٠	٣٨	٠.٧٣٧	٥٢	٠.٨٦٧	٦٦	٠.٨٣٢
١٠	٠.٦٨٤	٢٣	٠.٧٦٢	٣٩	٠.٨٣٤	٥٣	٠.٦٤٩	٦٧	٠.٩٢٣
١١	٠.٦٩٧	٢٤	٠.٧٧٦	٤٠	٠.٨٢٣	٥٤	٠.٧١٩	٦٨	٠.٨٢٠
١٢	٠.٧٢٩	٢٥	٠.٧١٥	٤١	٠.٨١٤	٥٥	٠.٨٢٥	٦٩	٠.٩٢٣
١٣	٠.٦١٤	٢٦	٠.٦٨٧	٤٢	٠.٨١١	٥٦	٠.٦٦٦		
		٢٧	٠.٧٧٤	٤٣	٠.٧٠٢	٥٧	٠.٧٢٣		
		٢٨	٠.٨٣٥						
		٢٩	٠.٧٤٤						

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) ، (٠.٠٥) ، (٠.٠١٧) = .

ويتضح من الجدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبالتالي فهي مقبولة .

ثم قامت الباحثة بحساب الصدق الداخلي لعبارات المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح في الجدول التالي :

جدول (١٤) : معاملات ارتباط أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	دراسي	أسري	اجتماعي	اقتصادي	انفعالي	الدرجة الكلية
دراسي	----	**٠.٨٥٦	**٠.٨٥١	**٠.٨٥٤	**٠.٨٨٠	**٠.٩٢٨
أسري		----	**٠.٩١١	**٠.٨٤٢	**٠.٨٧٧	**٠.٩٤٤
اجتماعي			----	**٠.٩٠٢	**٠.٩٢٤	**٠.٩٦٥
اقتصادي				----	**٠.٩٣٩	**٠.٩٥٤
انفعالي					----	**٠.٩٦٩

** مستوى الدلالة عند (٠.٠١) ، $٠.٢٨٣ = (٠.٠٥)^*$ ، $٠.٢١٧ = (٠.٠٥)^*$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبالتالي فهي مقبولة .

- ثانياً : الثبات :
 - أولاً " باستخدام معامل الفالكرونباك
- تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباك وقد بلغ معامل الثبات ٠.٩٨٧ وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج
- ثانياً " باستخدام التجزئة النصفية
- تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات ٠.٩٦٤ وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١٥) : يوضح معاملات الارتباط لمباريات المقياس (ن = ٨٠)

معامل الارتباط	معامل الارتباط	البعد
بعد التصحيح	قبل تصحيح سبيرمان-براون	المقياس ككل
٠.٩٦٤	٠.٩٣٠	

وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٩٦) وهو معامل دال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج

- نتائج فروض الدراسة :
- نص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم لدى المراهقين ."
- وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم لدى المراهقين والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (١٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم لدى المراهقين (ن = ٣٤٤)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
تعرف المشاعر	٤٣.٩٥	١٠.٨٦	٠.٠٢٣
صورة الجسم	٥٣.٥٩	١٠.٥١	٠.١٤٥

جدول (١٧): معامل الارتباط بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم لدى المراهقين (ن = ٣٤٤)

صورة الجسم	المتغير
صعوبة تعرف المشاعر	٠.٠٥٦١**

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١
القيمة الجدولية ٠.١١١ عند ٠.٠٥ ، ٠.١٤٥ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بلغت (٠.٥٦١) وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على وجود علاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم لدى المراهقين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كارانو وآخرون ; (Carano, et al; 2006) ودراسة كيلكو وآخرون (Kelko,etal;2010) ودراسة فرانزوني وآخرون (Franazoni, et al ;2013) والتي توصلت نتائجهم إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) واضطراب صورة الجسم.

وترى الباحثة أن صورة الجسم تنمو وتتطور عبر مراحل النمو المختلفة، وهي مكون جوهري وأساسي للشخصية، وعلى هذا فإن الفرد-ذكرا كان أم أنثى- حينما يكون لديه إدراك صحيح عن جسمه ولديه رضا عن جسمه وصورة جسمه موجبة فإنه يثق بذاته، ويصبح قادرا" على التعبير عن مشاعره .

كما تتفق مع نتائج دراسة كلا" من دي برارديز وآخرون (DeBerardis, et al 2005) ودراسة ديلاني (Delaney,2002) والتي توصلت نتائجهم إلى أن اضطراب صورة الجسم تلعب دورا" بارزا" وهاما" في ارتفاع نسبة الإصابة بالالكسيثيميا لدى المراهقين .

كما توصل إبراهيم (٢٠٠٦) إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابا" في صورة الجسم يميلون إلى ان يكونوا أكثر انطوائية وعزلة ويتميز سلوكهم بالخلج والتوتر وعدم القدرة على وصف مشاعرهم والتعبير عنها . ونص الفرض الثاني على أنه" توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا" بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والضغط النفسى لدى المراهقين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والضغط النفسى والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (١٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء للضغوط النفسية وصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لدى المراهقين (ن = ٣٤٤)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
تعرف المشاعر	٤٣.٩٥	١٠.٨٦	٠.٠٢٣
الضغوط الدراسية	٣٤.٨٣	٩.٨١	٠.٣٧٣
الضغوط الأسرية	٤٣.٥٦	١١.٨٦	٠.٤٣٤
الضغوط الاجتماعية	٣٨.٣٨	١٠.٥٨	٠.٣٤٣
الضغوط الاقتصادية	٣٨.٢٨	١٠.٩٠	٠.٣٩٩
الضغوط الانفعالية	٣٣.٠٤	٩.٥٤	٠.٣٨١
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	١٨٨.١١	٥٠.٢٧	٠.٤٦٨

جدول (١٩): معامل الارتباط بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والضغوط النفسية (ن = ٣٤٤)

المتغير	الدراسية	الأسرية	الاجتماعية	الاقتصادية	الانفعالية	الدرجة الكلية
تعرف المشاعر	**٠.٧٦٥	**٠.٧٧١	**٠.٧٥٥	**٠.٧٥٩	**٠.٧٥٤	**٠.٧٩٨

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١
** القيمة الجدولية ٠.١١١ عند ٠.٠٥ ، ٠.١٤٥ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٧٥٤ ، ٠.٧٧١) (٠.٧٩٨) للأبعاد الفرعية، (٠.٧٩٨) للدرجة الكلية. وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على وجود علاقة بين صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة البحيري (٢٠٠٩) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صعوبة تعرف المشاعر والضغوط النفسية.

ولكنها تختلف مع نتائج دراسة شاهراوي وآخرون (Chahraoui, et al; 2001) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صعوبة تعرف المشاعر والضغوط النفسية.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تعود إلى كثرة الضغوط التي يواجهها المراهق في حياته بصفة عامة وانعدام التواصل والدفء بين أفراد الأسرة وزملائه سواء في المدرسة أو في حياته الاجتماعية، هذه الضغوط تجعله غير قادر على التعبير عن مشاعر.

ويرى (الدسوقي ٢٠٠٦، ٥٠ : ٥١) أن المراهقين الذين يعانون من كثرة الضغوط النفسية واضطرب الحالة المزاجية وفقدان الإحساس بالأمان، يعانون من عدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم الخاصة.

كذلك توصل (مطير ٢٠٠٩، ١) إلى أن الأفراد الذين يعانون من ضعف القدرة على التعبير اللفظي عن مشاعرهم (مصابون بالالكسيثيميا) فهم يعانون من ضغوطات نفسية واجتماعية ويمكن أن تؤثر على تعاملهم مع مواقف الحياة المختلفة، فعدم التعبير عن المشاعر أو كبتها أو الصراع حول التعبير عنها يرتبط بالعديد من المشكلات النفسية.

كما يرى (الألفي ٢٠١٢، ١٥) أن الإنسان عندما يفقد القدرة على إشباع حاجاته الأساسية مثل: الغذاء، الحب، الدفء، الأمان فإن ذلك يترك أثرا كبيرا على اتصاله وتواصله مع الآخرين سواء من خلال التعبير اللفظي عما يشعر به اتجاههم أو من خلال فقدته لغة الحوار المناسبة .

نص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (٢٠): نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا)

البيد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الذكور	١٦٨	٤١.٩٤	٩.٦١	٣.٨٨	١.١٥	٣.٣٦	٠.٠١
	الإناث	١٧٦	٤٥.٨٢	١١.٦٧				

القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجات حرية ٣٤٢ = ١.٩٧ ، وعند مستوى ٢.٦٠ = (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق (٢٠) : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وأن متوسط درجات مجموعة الذكور بلغ (٤١.٩٤) في الدرجة الكلية ، بينما بلغ متوسط الدرجات لمجموعة الإناث (٤٥.٨٢) في الدرجة الكلية ، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٣.٣٦) أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠١) حيث تبلغ (٢.٦٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث فيمقياسصعوبةتعرفالمشاعر (الالكسيثيميا) .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تعود إلى أساليب التنشئة المجتمعية وطبيعة الظروف الأسرية والاجتماعية والعادات والتقاليد والقيم التي تسود المجتمع المصري عامة والمجتمع الشرقي بصفة خاصة ، حيث تساند وتقض الأسرة بجانب الذكور أكثر من الإناث ، وأن ما هو متاح للذكر لم يتح للإناث ، كما أن فرص الاحتكاك والاختلاط والمشاركة للذكر أكثر من الأنثى مما يجعل ثقة الذكور بالنفس وقدرتهم على وصف مشاعرهم والتعبير عنها أكثر من الإناث .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا" من كرينتر وأدس (Carpenter & Addis, 2000) ودراسة هونكلامبي وآخرون (Honkalampi, et al; 2000) ودراسة سبالتا وآخرون (Spalleta, et al; 2001) ودراسة ماسون وآخرون (Mason, et al; 2005) ودراسة ماتيللا وآخرون (Mattila, et al; 2006) ودراسة اليفاج ولوندا (Elfag & Lund, 2007) ودراسة لارسن وفان (Larsen & Van, 2006) والتي توصلت لنتائجهم إلى وجود فروق بين الجنسين في صعوبة تعرف المشاعر لصالح الإناث .

ولكن هذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة كلا" من سالمين وأخرون (Salminen, et al;1999) ودراسة ماتيللا وآخرون (Mattila, et al;2006) ودراسة "كارينتر وأدس (Carpenter &Addis 2000) ودراسة البنا (٢٠٠٣) والتي أشارت نتائجهم إلى وجود فروق بين الجنسين في صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لصالح الذكور .

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق دالة إحصائية" بين الذكور والإناث في صورة الجسم.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين متوسطي درجات الذكور والإناث" فيصورة الجسم. والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (٢٢):نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث" في صورة الجسم

البيد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الذكور	١٦٨	٥١.١٢	٩.٥٠	٤.٨٣٥	١.١٠٥	٤.٣٧٣	٠.٠١
	الإناث	١٧٦	٥٥.٩٦	١٠.٩١				

القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجات حرية ٣٤٢ = ١.٩٧ ، وعند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦٠

يتضح من الجدول السابق(٢٢) : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وأن متوسط درجات مجموعة الذكور بلغ (٥١.١٢) في الدرجة الكلية ، بينما بلغ متوسط الدرجات لمجموعة الإناث (٥٥.٩٦) في الدرجة الكلية، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٤.٣٧٣) للدرجة الكلية أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠١) حيث تبلغ (٢.٦٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث في اضطراب صورة الجسم .

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير ذلك بأن مرحلة المراهقة هي الفترة التي تكون فيها البنات المراهقات أكثر انشغالا بمظهرهن وبعلاقاتهن مع الآخرين، ونتيجة لذلك فإن الفتيات أكثر ميلاً من الذكور في تأثر مشكلاتهن العاطفية بصورة الجسم ومحاولتهن التأثير فيها إذ تنظر المراهقة لكل عضو من أعضاء جسمها وكأنه جزء قائم بذاته، فهي مرحلة الفحص الجزئي المدقق. وتبدأ المراهقة في معاناة جديدة نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تعترض جسمها. وغالبا ما تكون المراهقة غير راضية عن شكل أجزاء جسمها، وربما تشعر بالقلق للبدانة التي حلت علي بعض أجزاء جسمها، وهي خاصية ربما تنفرد بها المراهقات أكثر من المراهقين، كما أن صورة الجسم تعد أحد أهم اهتمامات الفتيات في مرحلة المراهقة، وأن دواتهن الجسمية تلعب دورا هاما في شعورهن بذاتهن، وإذا عانت إحداهن من اضطراب صورة الجسم فإنهن قد يكن معرضات لنشأة صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة فارس وآخرون (Phares et al., 2004) التي أكدت على أن الأطفال الإناث لديهم اهتمام بالحمية الغذائية وبأوزانهم أكثر من الذكور.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا" من اندرسون وميرالي (Anderson & Merrilee, 1992) ودراسة دفشن ومكابي (Davison & McCabe, 2006), والتي توصلت نتائجهم إلى أن المراهقات لديهن صورة جسم سالبة أكثر من الذكور، وأنهن غير راضيات عن صورة أجسامهن مقارنة بالذكور. ودراسة اقبال وآخرون (Iqbal et al., 2006) التي أوضحت أن الذكور الجامعيين لديهم صورة جسم موجبة أكثر الإناث.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث أن الإناث أكثر انشغالا" بصورة أجسامهن والهئية التي يظهرن عليها مقارنة بالذكور وغالبا" لا يشعرن بالرضا عن صورة أجسامهن ويردن التغيير، ويبدلن المحاولات العديدة لذلك .

وهناك تفسير آخر وهو، أن أفراد عينة الدراسة كانوا من طلاب وطالبات المدارس الثانوية بمحافظة الشرقية ، ومعظمهم من الريف والحضر، ولاشك أن الخلفية الثقافية والاقتصادية والاجتماعية يرتبط بها درجة الانشغال بصورة الجسم خاصة لدى الفتيات .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا" من لينش وآخرون (Lynch et al; 2001) ودراسة هيلدبراندت (Hildebrandt, 2007) والتي توصلت نتائجهم إلى أن البنات لديهن صورة جسم سالبة أكثر مقارنة بالأولاد في الطفولة المتأخرة والمراهقة .

ينص الفرض الخامس على" توجد فروق دالة إحصائية" بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد الفرعية

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين متوسطي درجات الذكور والإناث" في الدرجة الكلية للضغوط النفسية. والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (٢١) : نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث" في الدرجة الكلية للضغوط النفسية.

العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
١٦٨	٣٢.٩٠	٩.٨٦	٣.٧٧	١.٠٤	٣.٦٢٧	٠.٠١
١٧٦	٣٦.٦٧	٩.٤٢	٥.٣٣	١.٢٤	٤.٢٧٤	٠.٠١
١٦٨	٤٠.٨٣	١٢.٠٢	٤.٧١	١.١١	٤.٢٢٢	٠.٠١
١٧٦	٤٦.١٧	١١.١٣	٣.٢٥	١.١٦	٢.٧٩١	٠.٠١
١٦٨	٣٥.٩٨	١١.٠٦	٣.١٣	١.٠٢	٣.٠٨٢	٠.٠١
١٧٦	٤٠.٦٨	٩.٥٨	٢.٠١٩	٥.٥٢	٣.٧٩٦	٠.٠١
١٦٨	١٧٧.٧٨	٥٢.٢١	٢٠.١٩	٥.٥٢	٣.٧٩٦	٠.٠١
١٧٦	١٩٧.٩٨	٤٦.٣٩				
			الإناث			

القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجات حرية ٣٤٢ = ١.٩٧ ، وعند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦٠

يتضح من الجدول السابق (٢١) : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وأن متوسط درجات مجموعة الذكور بلغ (١٧٧.٧٨) في الدرجة الكلية ، (٣٢.٩٠ ، ٤٠.٨٣ ، ٣٥.٩٨ ، ٣٦.٦٢ ، ٣١.٤٤) في الأبعاد الفرعية ، بينما بلغ متوسط الدرجات لمجموعة الإناث (١٩٧.٩٨) في الدرجة الكلية ، (٣٦.٦٧ ، ٤٦.١٧ ، ٤٠.٦٨ ، ٣٩.٨٧ ، ٣٤.٥٧) في الأبعاد الفرعية ، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٣.٧٩٦) للدرجة الكلية ، (٣.٦٣ ، ٤.٢٧ ، ٤.٢٢ ، ٢.٧٩ ، ٣.٠٨٢) للأبعاد الفرعية أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠١) حيث تبلغ (٢.٦٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث في الدرجة الكلية للضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الرفاعي (٢٠٠٣) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية ، حيث كان الذكور أقل معاناة من الإناث . ولكنها تختلف مع نتائج دراسة الحجار ودخان (٢٠٠٦) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية لصالح الذكور

كما تختلف مع نتائج دراسة البرعاوي (٢٠٠١) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها بأن الطالبات يواجهن ضغوطاً نفسية بمستوى يزيد عن الذكور ، ولعل ذلك راجعاً " إلى الطبيعة الأنثوية لديهن باعتبارهن أكثر حساسية وقلق في مواجهة مواقف وتجارب الحياة وضغوطاتها من الذكور ، أو إلى ما تفرضه بعض الأسر من رقابة شديدة في متابعة سلوك الأنثى وتحديد علاقاتها الاجتماعية بمن حولها .

ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) في صورة الجسم "

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين مرتفعي ومنخفضي صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) في صورة الجسم والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (٢٤) : نتائج اختبار النسبة التائية بين مرتفعي ومنخفضي صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) في صورة الجسم

العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
٦٤	٥٦.٧٣	٨.٨٦	١٢.٢٧	١.٥٥	٧.٩٠٣	٠.٠١
٧٨	٤٤.٤٦	٩.٤٧				

القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤٠ = ١.٩٦ ، وعند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦١

يتضح من الجدول السابق (٢٤) : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وأن متوسط درجات مجموعة المرتفعين بلغ (٥٦.٧٣) في الدرجة الكلية ، بينما بلغ متوسط الدرجات لمجموعة المنخفضين (٤٤.٤٦) في الدرجة الكلية ، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٧.٩٠٣) للدرجة الكلية أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠١) حيث تبلغ (٢.٦٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المرتفعين في مقياس صورة الجسم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كيلكو وآخرون (Kelko, et al; 2010) والتي توصلت نتائجها إلى أن منخفضي صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لديهم صورة جسم ايجابية مقارنة بالمرتفعين الذين لديهم درجة رضا أقل عن صورة الجسم .

كما تتفق مع نتائج كلا من كارانو وآخرون (Carano, et al ; 2006) ودراسة دي بيرارديز وآخرون (De Berardis ,et a; 2005) ودراسة دي بيرارديز وآخرون (De Berardis ,et a; 2007) ودراسة ديلاني (Delaney , 2002) والتي توصلت نتائجهم إلى أن مرتفعي صعوبة تعرف المشاعر ،يعانون من ضعفاً في قدرتهم على التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسمية ، وذلك يرتبط بعدم الرضا عن صورة الجسم .

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأفراد الذين يدركون أن صور أجسامهم تتسم بالقوة والتناسق والتأزر بعبارة أخرى يشعرون بجاذبيتهم الجسمية ولا سيما نتيجة ثناء الآخرين عليهم ،هم أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم ، في حين أن الأفراد الذين يعانون من اضطراباً في صورة الجسم يميلون إلى أن يكونوا أكثر انطوائية وعزلة ويتميز سلوكهم بالخجل والتوتر وعدم القدرة على وصف مشاعرهم أو التعبير عنها .

ينص الفرض السابع على أنه " توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي صعوبة تعرف المشاعر(الالكسيثيميا) في الضغوط النفسية والأبعاد الفرعية "

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ت) بين مرتفعي ومنخفضي صعوبة تعرف المشاعر(الالكسيثيميا) في الضغوط النفسية والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (٢٣) : نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد الفرعية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الخطأ المعياري للفرق	متوسط الفرق بين القياسين	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	البعد
٠.٠١	٢٢.٣٣٢	٠.٨٥٣	١٩.٠٠٤	٦.٠٠٠	٤١.٤٥	٦٤	المرتفعون	الضغوط الدراسية
				٤.١٢	٢٢.٤١	٧٨	المنخفضون	
٠.٠١	٢٠.٢٣٨	١.٠٩١	٢٢.٠٠٩	٦.٨١	٥٠.٥١	٦٤	المرتفعون	الضغوط الأسرية
				٦.١٧	٢٨.٤٢	٧٨	المنخفضون	
٠.٠١	١٩.٦١٦	١.٠٣١	٢٠.٢٣	٦.٧٠	٤٥.٥٣	٦٤	المرتفعون	الضغوط الاجتماعية
				٥.٥٩	٢٥.٢٩	٧٨	المنخفضون	
٠.٠١	٢١.٧٤٠	٠.٩٥١	٢٠.٦٩	٥.٩٧	٤٥.٠٤	٦٤	المرتفعون	الضغوط الاقتصادية
				٥.٣٥	٢٤.٣٨	٧٨	المنخفضون	
٠.٠١	٢٠.٣٤٢	٠.٨٦١	١٧.٥١	٥.٩٣	٣٨.٢٩	٦٤	المرتفعون	الضغوط الانفعالية
				٤.٣١	٢٠.٧٨	٧٨	المنخفضون	
٠.٠١	٢٤.٨٤١	٤.٠٠	٩٩.٥٨	٢٦.٩٣	٢٢٠.٨٧	٦٤	المرتفعون	الدرجة الكلية
				٢٠.٨٢	١٢١.٢٩	٧٨	المنخفضون	

القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبيدرجات حرية ١٤٠ = ١.٩٦ ، وعند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦١

يتضح من الجدول السابق (٢٣) : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وأن متوسط درجات مجموعة المرتفعين بلغ (٢٢٠.٨٧) في الدرجة الكلية ،

وتراوحت بين (٣٨.٢٩ ، ٥٠.٥٣) في بعدي الضغوط الانفعالية والأسرية ، بينما بلغ متوسط الدرجات لمجموعة المنخفضين (١٢١.٢٩) في الدرجة الكلية ،وتراوحت بين (٢٠.٧٨ ، ٢٨.٤٢) في بعدي الضغوط الانفعالية والأسرية ، وأن قيمة النسبة التائية المحسوبة (٢٤.٨٤١) للدرجة الكلية أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠١) حيث تبلغ (٢.٦٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المرتفعين في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد الفرعية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه البنا (٢٠٠٣) والذي يرى أن الأفراد الذين يعانون عجزاً في التعبير عن مشاعرهم (مصابون بصعوبة وصف المشاعر)، فهم يعانون صعوبات يمكن أن تؤثر في قدرتهم على التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة، وعلى التواصل الفعال، فعدم التعبير عن المشاعر أو كبتها أو الصراع حول التعبير عنها، يرتبط بكثير من المشكلات النفسية، وله آثاره المرضية على الصحة النفسية والجسمية، في حين يرتبط شعور الفرد بالصحة النفسية والجسمية بالتعبير عن الانفعالات .

وتتفق أيضاً مع الرفاعي (٢٠١١، ٧٩) والذي يرى أن مرتفعي صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) هم أكثر عرضة للضغوط النفسية وذلك يرجع إلى الفشل في تحديد الانفعالات، حيث يخبرون دائماً عن اضطرابات معقدة في الحياة والتي تؤدي إلى أفكار سلبية وقد تؤدي إلى إصابة الفرد وتعرضه لمختلف المشكلات الضغوط النفسية .

وفي حين يرى البحيري (٢٠٠٩) أن الضغوط الأسرية تلعب دوراً بارزاً في ارتفاع الإصابة بالالكسيثيميا لدى المراهقين. فإن الواش (٢٠١١، ٤٣) يرى أن الوالدين يلعبان دوراً مهماً في مساعدة الأبناء في التخلص من الضغوط والتعبير عن المشاعر وذلك بتوفير فرص مناسبة للأبناء حتى يتمكنوا من مشاركة الآخرين المشاعر والتعبير عنها معهم بشكل واضح .

وأيضاً يرى البحيري (٢٠٠٩) أن الأفراد الذين يتمتعون بقدر كبير من المساندة الاجتماعية هم أكثر قدرة على الانجاز والتعايش مع ضغوط الحياة، فالمساندة الاجتماعية ذات التركيز في خفض الضغوط لدى المراهقين تعمل على خفض صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) .

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع لوملي (Lumley, 2004) الذي توصلت نتائجه إلى أن المراهقين ذوي صعوبة تعرف المشاعر تزداد معاناتهم من بعض المشكلات والضغوط النفسية.

ينص الفرض الثامن على أنه " يمكن التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) تنبؤاً غير دال إحصائياً بمعلومية متغيرات الدراسة المتمثلة في صورة الجسم والضغوط النفسية.

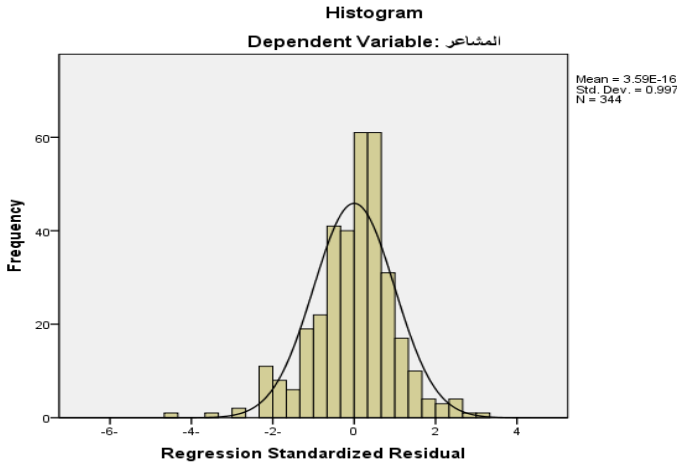
وللتحقق من صحة الفرض أجرت الباحثة بعض الاختبارات للتحقق من ملائمة البيانات لافتراضات تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدى أفراد العينة الكلية من المراهقين، كما يظهر في الجدول التالي :

جدول (٢٥): نتائج اختبار التباين المسموح به واختبار معامل تضخم التباين ومعامل الالتواء للعينة ككل واختبار دارين- واطسون (Durbin-Watson statistic) (ن=٣٤٤)

المتغيرات المنبأة	التباين المسموح به Tolerance	معامل تضخم التباين (VIF)	معامل الالتواء
صورة الجسم	٠.٦٩٩	١.٤٣١	٠.١٤٥-
الضغوط النفسية	٠.٨٥٥	١.١٦٩	٠.٤٦٨-
اختبار دارين - واطسون	٠.٦٣٢		

يتضح من الجدول السابق ما يأتي :

- « أن قيمة التباين المسموح Tolerance لجميع المتغيرات كانت أكبر من (٠.٠٥)، وتراوح بين (٠.٦٩٩ ، ٠.٨٥٥)، وقيمة معامل تضخم التباين كانت أقل من (١٠)، وتراوح بين (١.١٦٩ ، ١.٤٣١) ؛ ولذلك يمكن القول أنه لا توجد مشكلة حقيقية تتعلق بوجود ارتباطٍ مرتفع بين المتغيرات المنبأة.
- « بلغت قيمة اختبار دارين- واطسون (٠.٦٣٢) مما يدل على الاستقلال الذاتي للبواقي.
- « معاملات الالتواء أقل من (١) ؛ ولذلك يمكن القول بأنه التوزيع متمائل، ولا توجد مشكلة حقيقية تتعلق بالتوزيع لبيانات الدراسة .
- « والشكل التالي يوضح اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة الكلية.



شكل (١): يوضح التوزيع الاعتدالي للبيانات للعينة الكلية

وللتعرف على المعنوية الكلية لنموذج الانحدار في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) بمعلومية متغيرات الدراسة المتمثلة في صورة الجسم والضغوط النفسية. تم إجراء إحصاء (ف) F-Test لدى العينة الكلية، والجدول التالي يوضح قيم "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ .

جدول (٢٦): دلالة التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (الاليسيثيميا) بمعلومية صورة الجسم والضغط النفسى لدى العينة الكلية (ن=٣٤٤)

النموذج ترتيب الدخول	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة P- Valu
الضغوط	الاتحاد	٢٥٨٢٠.٦٦٤	١	٢٥٨٢٠.٦٦٤	٥٩٨.٨١٩	٠.٠١
	البواقي	١٤٧٤٦.٧٩٨	٣٤٢	٤٣.١١٩		
	المجموع	٤٠٥٦٧.٤٦٢	٣٤٣			
الضغوط الجسم	الاتحاد	٢٦٧٠٩.٩٦٠	٢	١٣٣٥٤.٩٨٠	٣٢٨.٦٣٤	٠.٠١
	البواقي	١٣٨٥٧.٥٠٢	٣٤١	٤٠.٦٣٨		
	المجموع	٤٠٥٦٧.٤٦٢	٣٤٣			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بمعلومية صورة الجسم والضغط النفسى لدى العينة الكلية بلغت (٣٢٨.٦٣٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر بمعلومية صورة الجسم والضغط النفسى لدى أفراد العينة الكلية.

وبناء على ما سبق يمكن رفض الفرض الصفري الثامن: أي أنه يمكن التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر بمعلومية صورة الجسم والضغط النفسى لدى أفراد العينة الكلية، تنبؤاً دالاً إحصائياً، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في تعرف المشاعر لدى أفراد العينة الكلية:

جدول (٢٧): نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (الاليسيثيميا) بمعلومية صورة الجسم والضغط النفسى لدى العينة الكلية (ن=٣٤٤)

متغير المحك	المتغيرات المنبأة	معاملات الانحدار غير المعيارية B	الخطأ المعياري لمعاملات النموذج	معاملات الانحدار المعيارية Beta	قيمة (ت) المحسوبة لمعاملات النموذج	مستوى الدلالة P- Value
صعوبة تعرف المشاعر	صورة الجسم	٠.١٥٢	٠.٠٠٠٨	٠.٧٠١	١٨.٥٠٩	٠.٠١
	الضغط النفسى	٠.١٨٣	٠.٠٠٣٩	٠.١٧٧	٤.٦٧٨	٠.٠١

قيمة الثابت = ٥.٦١٠ ، معامل الارتباط المتعدد (رم) = ٠.٨١١ ، معامل التحديد المتعدد (م٢) = ٠.٦٥٨ ، معامل التحديد المتعدد المصحح (م٢) = ٠.٦٥٦

يتضح من الجدول السابق أن متغير صورة الجسم أفضل المتغيرات المدروسة إسهاماً في تعرف المشاعر لدى أفراد العينة الكلية، حيث بلغت قيمة بيتا (٠.٧٠١)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لدلالة فاعلية صورة الجسم في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر (١٨.٥٠٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ويعتبر متغير الضغوط النفسى ثاني أكثر المتغيرات إسهاماً في صعوبة تعرف المشاعر لدى أفراد العينة الكلية، حيث بلغت قيمة بيتا (٠.١٧٧)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤.٦٧٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتفسر المتغيرات المدرجة مجتمعة ٦٥.٦% من التباين الكلي لصعوبة تعرف المشاعر لدى أفراد العينة الكلية، وتعد هذه النسبة مقبولة، مما يؤكد إسهام

هذه المتغيرات في صعوبة تعرف المشاعر، ويمكن صياغة معادلة تنبؤية لصعوبة تعرف المشاعر لدى أفراد العينة الكلية على النحو الآتي :

◀◀ درجة صعوبة تعرف المشاعر = قيمة الثابت + (قيمة B) X المتغير العينة الكلية : درجة صعوبة تعرف المشاعر من خلال المتغيرات المسهمة = ٥.٦١ + ٠.١٥٢ X درجة صورة الجسم + ٠.١٨٣ X درجة الضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كيلكو وآخرون (Kelko, et al; 2010) والتي توصلت نتائجها إلى أن صورة الجسم تعد من العوامل الهامة في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر .

ونظراً " لأن صورة الجسم هي مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين فان صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد ،وقد وجد كاش (Cash) أن صورة الجسم ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق والخجل والارتباك في المواقف المختلفة وعدم القدرة على وصف المشاعر . (Cash, 1997; 5)

فإن الباحثة ترى أن صورة الجسم من المتغيرات الهامة في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر ،لأنه كلما تشكلت صورة الجسم للفرد عن جوانب سلبية عن جسمه كلما زادت صعوبة وصف المشاعر والتعبير عنها والعكس صحيح ،وهذا أمر طبيعي حيث أن صورة الجسم لها علاقة بقدرة الفرد على وصف مشاعره والتعبير عنها .

يلي صورة الجسم في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر ،الضغوط النفسية وهذه نتيجة منطقية فتركيز الإنسان أولاً" في سيكون في النظر إلى صورة جسمه ثم بعد ذلك فيما يتعرض له من ظروف ،والفرد حينما يفقد الشعور بالأمن أو بالحاجات الأساسية ويزداد شعوره بالمشاكل الأسرية والدراسية والاجتماعية والاقتصادية والانفعالية كل هذه الأمور تجعله أكثر شعوراً" بالضغوط النفسية وبلا شك ستؤثر على مستوى تواصله بالآخرين وتجعله غير قادر على وصف مشاعره أو التعبير عنها .

كذلك يرى الرفاعي (٢٠١١، ٨١) أن الإصابة بصعوبة تعرف المشاعر قد تعود إلى ما يتعرض له الفرد في مراحل حياته المتعاقبة من صدمات وضغوطات وخبرات انفعالية عنيفة تؤدي بالضرورة إلى ارتداد أو نقص في الجوانب الانفعالية لدى الفرد ،مما يترك صورة مشوهة عن نفسه ،وبالتالي لا يستطيع وصف ما يشعر به ولا يمكنه تحديده أيضاً".

وكما يرى لوملي (Lumley, 2004) أن ظاهرة صعوبة تعرف المشاعر (الاليكسيثيميا) هي نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل الذاتية والأسرية والبيئية والمدرسية والاجتماعية .

• توصيات الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات، التي قد تفيد في إعداد الخطط والبرامج الإرشادية للمراهقين ذوي صعوبات تعرف المشاعر كالتالي :

« توفر وزارة التربية والتعليم الخدمات المساندة للطلاب مثل الإرشاد الطلابي الفردي أو الجماعي داخل المدرسة بحيث يتم تصميم أنشطة خاصة وبرامج خاصة للطلاب ذوي صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) بحيث يمكن مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم وتقليل نسبة الاضطرابات الانفعالية لديهم .

« ضرورة أن تقدم وسائل الإعلام برامج عن كيفية التعبير عن المشاعر لفظيا" (خفض الالكسيثيميا) وتأثيراته الايجابية على توافقهم .

« إعداد برامج لتوعية الآباء والأمهات بمشكلات المراهقة حيث إن الاهتمام بتعريف الآباء والأمهات بمشكلات المراهق لأمر هام ،وذلك لأن جزءا " كبيرا" من حل تلك المشكلات مرهون بوعي المحيطين بالمراهق وخاصة والديه .

« تدريب العاملين بالمدارس على الاكتشاف المبكر للمراهقين ذوي صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وكيفية التعامل معهم .

« تشجيع المراهقين على التعرف على مشاعرهم وتنمية مهاراتهم في التعبير عن المشاعر والانفعالات .

« إشراك هؤلاء المراهقين في الأنشطة الاجتماعية التي تدعم ثقتهم بأنفسهم وتسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم .

• البحوث المقترحة :

من خلال النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات مثل :

« برنامج إرشادي لخفض صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لدى عينة من المراهقين .

« تخفيف الضغوط النفسية وأثره في خفض صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لدى المراهقين .

« برنامج إرشادي لخفض اضطراب صورة الجسم وأثره في خفض صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لدى المراهقين .

« تنمية الذكاء الوجداني لخفض صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) لدى عينة من المراهقين .

« دينامية شخصية الأفراد المصابين بصعوبة تعرف المشاعر .

• المراجع العربية:

• أولاً: المراجع العربية :

- إبراهيم ،محمد إبراهيم (٢٠٠٦) : صورة الجسم في علاقتها بالاكتئاب لدي عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة المنيا .رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة المنيا .

- أبو حطب ، صالح محمد (٢٠٠٣) : الضغوط النفسية ،بأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظات غزة .رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى بغزة .

- البحيري ،محمد (٢٠٠٩) : إسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالالكسيثيميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقيا" ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد ١٩ ،العدد الرابع ،ص ٨١٥ -٨٨٣ .

- البنا، إيمان عبد الله (٢٠٠٣) : الالكسيثيميا (صعوبة تحديد المشاعر) وأنماط التعامل مع الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة. حوليات آداب عين شمس، جامعة عين شمس مجلد ١٧ ص ٣١ - ٥٥ .
- الألفي، داليا محمد (٢٠١٢) : الالكسيثيميا لدى عينة من المراهقين المصابين بتشتت الانتباه وفرط النشاط. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .
- الحجار، بشير ودخان، نبيل (٢٠٠٦) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلافة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد ١٤، العدد ٢ ص ٣٦٩ - ٣٩٨ .
- الخولي، هشام (٢٠٠٥) : دراسة العلاقة ما بين العجز/النقص في القدرة على التعبير عن المشاعر (الالكسيثيميا والمخادعة). مؤتمر الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس "الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات" ص ٢٢٥ - ٢٦١ .
- الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٦) : اضطراب صورة الجسم : الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩) "الضغوط النفسية، طبيعتها، أسبابها برامج مساعدة الذات في علاجها". مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- الرفاعي، مسعد نجاح (٢٠١١): تنمية أساليب المواجهة لخفض الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للالكسيثيميا لدى عينة من الأطفال ذوي الأعراض الذاتية. رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس .
- الشويقي، أبوزيد سعد (٢٠٠٨) : الابتكارية الانفعالية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من الالكسيثيميا والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ١٨، العدد ٦١، ص ٤٤ - ٨٤ .
- الهلالي، عادل (٢٠٠٩) : بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .
- الواش، فؤاد محمد (٢٠١١) : الالكسيثيميا (البلادة الوجدانية) كمؤشر تنبؤي بالأعراض المرضية لدى المراهقين والراشدين. المجلة المصرية لعلوم المراهقة، عدد (٤) رضوان، سامر جميل (٢٠٠٧). الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان - الأردن.
- شعبان، محمد (٢٠١١) : الالكسيثيميا وعلاقتها بسلوك المشاغبة لدى عينة من مراحل تعليمية مختلفة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم .
- شقير، زينب (٢٠٠٢) مقياس صورة الجسم. كراسة التعليمات، ط٣، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- شقير، زينب (٢٠٠٢): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، ص٤، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- عبد الله، محمد قاسم (٢٠٠١) : مدخل إلى الصحة النفسية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان .
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٦). ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١) : القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي، القاهرة
- كفاي، علاء الدين و النبال، مایسة (١٩٩٥) : مقياس صورة الجسم. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .

- محمد، يوسف (١٩٩٩). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، عدد (١٥)، جامعة قطر.
- مطيرة، هدى (٢٠٠٩): الاكسيثيميا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من المراهقين المكسوفين . رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .
- هلال، محمد (٢٠٠٠) "مهارات إدارة الضغوط"، الانجلو المصرية. القاهرة.

• **ثانياً: المراجع الاجنبية :**

- Carano ,A De Berardis ,D ;Gambi,F ;Dipaolo ,C &Campanella ,D (2006) : Alexithymia and body image in adult outpatients with bings eating disorder .International Journal of Eating Disorders ,V.39,P.332-340.
- Carpenter ,K &Addis ,M(2000) : Alexithymia ,gender and responses to depressive .Symptoms .sex Roles,V.43,P.629-644.
- Chahraoui ,K ;Besche ,C &LACASSAGNE ,f (2001) : Alexithymia and Psychic Trauma :Analysis of the Utterances of subjects suffering from posttraumatic stress disorder .L En cephal ,V.27,(1),P.15-21.
- Davison, T. and McCabe, M. (2005)(b): Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning, the Journal of Social Psychology, V. 146, N. 1, 15-30.
- De Berardis ,D ;Carano ,A ;Gambi ,F ;Campanella, D (2007) : Alexithymia and its Relationships With Body checking and body Image in a Non-Clinical Female Sample .Eating Behaviors,V.8(3),P.396-404.
- De Berardis, D; Campanella, D; Gambi, F; Sepede, G&Carano ,A (2005) : Alexithymia and body image disturbances in women with Premenstrual Dysphoric Disorder Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology ,V.26,(4),P.257-264.
- Delaney ,I (2002) : The relationships of alexithymia ,body image distortion and body image dissatisfaction to binge eating in obese populations .Dissertation Abstracts International ,V.63 P.1558.
- Elfhag ,K &Lundh ,L (2007) : TAS-20alexithymia in obesity and its links to personality ,Scandinavian ,Journal of psychology ,V.48(5),P.391-398.
- Franzoni , E ;Gualandi ,S ;Caretto ,V;Schimmenti ,A&Dipietro ,E(2013) : The relationship between Alexithymia ,Shame ,trauma and body image disorders :Investigation over a large clinical sample ,Neuropsychiatric Disease and Treatment ,V.9,P.185-193.
- Gennaro ,L &Martina ,M(2004) : The relationship between Alexithymia ,depression and sleep paints .Journal of Psychiatry research ,V.128 ,P.353-358.
- Honkalampi ,K &Hintikka ,J (2000) : Depression is strongly associated with Alexithymia in the general population . Journal of psychosomatic Research ,V.48,(1),P.99-104.
- Iqbal, N., Shahnawaz, M., and Alam, A. (2006): Educational and Gender Differences in Body Image and Depression Among Students, Journal of The Indian Academy of Applied Psychology, V. 32, N. 3, 269-272.

- Kelko ,S ;Kiwamu ,T &Akitoyo ,H (2010) : Alexithymia and its Relationships with Eating Behavior Self Esteem ,and Body Esteem in college women . Department of Psychiatry ,Kobe university Graduate School of Medicine ,Kobe ,Japan,V.56,P.231-238.
- Larsen ,K &Van ,S(2006) :Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals . Journal of psychosomatic Research ,V.20,(3),P.237-3-243.
- Lumley ,M (2004) : Alexithymia emotional disclosure and health . Journal of Personality ,V.72,(6),P.1272.
- M ATTLA ,a ;Salminen ,J ;Nummi ,T& Joukamaa ,M (2006): Age is strongly associated with alexithymia in the general population . Journal of psychosomatic Research ,V.61,P.629-635.
- Mortazavi ,A (2001) : Alexithymia : Apsychological analysis based on Clinical and healthy individuals Studia Psychological up saliensia ,V.19 ,Sweden :up sala university .
- Mason ,O ;Tyson,M ;Jones ,C &Potts,S (2005) :Alexithymia : Its Prevalence and correlates in a British undergraduate sample ,Psychology and Psychotherapy Theory. Research and practice,V.78,P.113-125.
- Muller ,R (2000) : When a patient has no story to tell: Alexithymia Psychiatric times .Journal of Clinical Psychology ,V.7,P.252-263.
- Pandy ,R &Mandal ,M (1996) : Eysenckian personality dimensions and Alexithymia .Examining the overlap in terms of perceived autonomic arousal .Personality and individual Differences, V.20,P.499-504.
- Reas, D., (2002): Relationship between Wight Loss and Body Image in Obese Individuals Seeking Weight Loss Treatment, from:
- <http://etd.isu.edu/docs/available/etd-1023102-064719>
- Salminen ,J; Saarijarvi ,S ; Aarela ,E ;Toikka ,T &Kauhanen ,J (1999) : Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic Variables in the general population of fin land . Journal of psychosomatic Research ,V.46,P.75-82.
- Talyor ,G ;Bagby ,R &Parker ,J (1997) : disorders of affect regulation :Alexithymia in medical and psychiatric illness .Cambridge ,UK :Cambridge university press.
- Taylor ,G ;Tsaousisa ,I &Quiltyb ,L (2010) : Validation of a Greek adaptation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale .Comprehensive Psychiatry ,V.51,P.443-448.
- Thomas ,P &Modtjaba ,I(2010) : Alexithymia and emotion awareness time for a shift in the measurement of the concept ? Science direct behaviors ,V.1,P.205-210.

