الألكسيثميا وعلاقتها بالسعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

الاستاذ الدكتور	الدكتوره
سليمان محمد سليمان محمود	مها صبري احمد إبراهيم
أستاذ علم النفس التربوي	دكتوراة الصحة النفسية

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد الثالث عشر – العدد الرابع – الجزء الأول – لسنة ٢٠٢١

الألكسيثميا وعلاقتها بالسعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

أ.د . سليمان محمد سليمان محمود

د. مها صبري احمد إبراهيم

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الراهنة إلى الكشف عن علاقة الألكسيثميا بالسعادة النفسية والقلق الاجتماعى طلاب المرحلة الثانوية والتنبئو بالألكسيثميا من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي لديهم، وبلغت عينة الدراسة (٣٥٧) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بإدارة أبوكبير التعليمية – محافظة الشرقية بواقع (١٣٤) طالباً وطالبة بمدرسة الدهتمون الثانوية المشتركة، (١١٢) طالباً وطالبة بمدرسة الرحمانية الثانوية المشتركة، (١١١) طالباً وطالبة بمدرسة المشاعلة الثانوية المشتركة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٥.٢) عام إلى (١٧.١) عام، بمتوسط عمري قدره (١٦.٢) عام وانحراف معياري قدره (١٠.١٣) شهراً ، وتم استخدم: مقياس الألكسيثميا (إعداد: الباحثان)، ومقياس السعادة النفسية إعداد/ مجدي الدسوقي (٢٠١٣)، ومقياس القلق الاجتماعي(إعداد: الباحثان). واستخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية وهى: معامل الارتباط، والتحليل العاملي الاستكشافي، ومعامل ألفا، معامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد. وقد استخدما الباحثان برنامج الحزمة الإحصائية SPSS.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً بين الألكسيثميا والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لديهم، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثميا من السعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية:

الألكسيثميا– السعادة النفسية – القلق الاجتماعي– المرحلة الثانوية.

Alexithymia and its relationship to psychological happiness and social anxiety among secondary school students

Prepared by

Prof. Dr
Suleiman Muhammad Suleiman Mahmud
Professor of educational psychology

Dr.
Maha Sabry Ahmed Ibrahim
PhD - specializing in mental health

Abstract:

The study aimed to reveal the relationship of alexithymia, psychological study, and social anxiety. the study simple consists of students selected from the original community in secondary education schools, Abu Kabir gates, (134) male and female students at the dahtamon Joint Secondary School, (112) male and female students at Al-Rahmaniya Joint School, and (111) male and female students at Al-Masha'ala School. The combined secondary ranged between (15.2) years (17.1) years, middle age of defense (16.2) year and standard deviation of defense (10.13) absence.

The study used :Alexithemia scale Students (Prepared by: the author), psychological Happiness scale (prepared by: Magdy El- Dosoky, 2013) and Social Anxietyscale (Prepared by: theauthor). The study used a set of statistical methods: correlation coefficient, exploratory factor analysis, alpha coefficient, Pearson correlation coefficient, multiple regression analysis. The researchers used the statistical package program(SPS).

The study found that: there is a statistically significant negative relationship between Alexithemia and psychological Happinessamong high school students and a statistically significant negative relationship between Alexithemia and Social Anxiety among them. It also found that Alexithemia can be predicted from psychological Happinessand Social Anxietyamong high school students.

Key words:

Alexithemia - psychological Happiness - Social Anxiety- Secondary school

مقدمة الدراسة:

يشهد العالم اليوم تغيرات متلاحقة في شتى نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، مما أفرز العديد من ضغوط الحياة على الأشخاص – ضغوط اجتماعية أو اقتصادية أو ضغوط في مجال العمل أو غيرها من الضغوط – لتنعكس في مجملها كضغوط نفسية داخلية على هؤلاء الأشخاص، ومن أكثر تلك الضغوط شيوعاً وانتشاراً مظاهر القلق والتوتر والاكتئاب النفسي والتمرد والصراعات الداخلية بين الفرد ونفسه وبين الفرد والآخرين، وغيرها من المظاهر التي تدل في مجملها على انخفاض معدل الإحساس بالمرونة النفسية لدى أولئك الأفراد(مجدي فهيم، ٢٠٠٧: ٢٣٤).

وتُعَّد الانفعالات من أهم عوامل بناء العلاقات الاجتماعية، ومن الصعب على الفرد التكيف نفسياً واجتماعياً دون علاقات مع الآخرين. حيث أن التواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم يسهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي، والقدرة على تنظيم الانفعالات الذاتية وضبطها. كما أنها – أي الانفعالات – حلقة وصل بين المكون المعرفي والمكون السلوكي، فهي تنظم السلوك الإنساني وتوجهه وتضبطه وتكبحه، كما أنها تلعب دوراً مهماً في التكيف والتواصل بين الأشخاص (محمد محمود بنى يونس، ٢٠٠٩: ١٥، ٢٠).

كما تمثل الانفعالات وظائف هامة في حياتنا اليومية؛ حيث أنها تحفز الفرد على تحقيق أهدافه، وتعلمه أي المواقف يجب أن يتجنب وأيها يجب أن يقترب، كما تُعَّد القدرة على فهم الانفعالات وتحديدها، والتمييز بينها، وضبطها والتعامل معها بإيجابية سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية. ولاشك أن الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها تُعَّد خاصية إنسانية فهي ضرورة من ضرورات التواصل ببين الشخصي(علاء الدرس، ٢٠١٨، ١٧٩، هشام الخولي، والزهراء عراقي، ومحمد أحمد، ٢٠١٣، ١١٨–١١٩).

وأن افتقاد هذه القدرة أو قصورها يُعَّد عائقاً من عوائق تحقيق الصحة النفسية فمن بديهيات الصحة النفسية التعبير عن الانفعالات التي تنتأ بالفرد ومشاركة الآخرين في انفعالاتهم،

والتعرف عليها حيث يساعد ذلك على تنمية وتطوير العلاقات الشخصية، والتي تعطي معنى وتوازن للحياة(هشام الخولي، والزهراء عراقي، ومحمد أحمد، ٢٠١٣، ١١٨-١١٩).

وأن الأفراد الذين يعانون من ضعف الإحساس بالمشاعر، والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها، ونقص في التخيل وندرة أحلام اليقظة بالإضافة إلى نمط التفكير الموجه خارجياً، ويطلق عليه مصطلح الألكسيثميا. ويُعُّد سفنيوس Sifneos (١٩٧٣) أول من استخدم مصطلح الألكسيثيميا والتي تعني حرفياً "لايوجد كلمات تصف المشاعر"، وتعني (lexis) تعني لا يوجد، حيث (a) وهي مأخوذة من اليونانية، وتعني "مشاعر". كما أنه أعتبر "كلمات" (Thymia) تعنى اضطراباً في الأداء الانفعالي والمعرفي، وعدم قدرة الفرد على وصف المشاعر بكلمات. وأهم مظاهر الألكسيثيميا هو فشل الشخص في التمييز بين مشاعره، وما يرافقها من أحاسيس جسدية، وعدم قدرته على التعبير عن مشاعره للآخرين، وغياب التخيلات والأفكار الداخلية (هشام الخولي، والزهراء عراقي، ومحمد أحمد، ٢٠١٣، ١١٨-١١٩، Tahir et al., 2012).

وتُعُّد السعادة النفسية هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لاتَعدو أن تكون حال اًمن أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولتهما يمتاز بها الإنسان عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، ولكن لا تتحقق السعادة إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها فإذا رضي المرء عن كلما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها كان في سعادة مستمرة لا تنقطع عنه إلا إذا فقد الرضا(سناء سليمان، ٢٠١٠، ٩٢).

يعتبر مفهوم ***السعادة النفسية*** Psychological Well-Being المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لإرتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات، والتفاؤل، والتفاؤل(السيد أبو هاشم، ٢٠١٠: ١).

وهذا المعنى يعتبر قريب إلى حد ما من مفهوم جودة الحياة والذي يعني شعور الفرد بالسعادة، والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة وتحقيق أهدافه وقيمه الخاصة والتي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه من أجل أن يحيا، ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين، وذا طابع واضح يعكس إتجاهاته، ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة – الرضا عن الحياة – المتعة في الحياة – التوافق: النفسي – الإنجاز – الأمن النفسي – القناعة (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, Wadsworth,& Croudase , 2006: 125).

ويعدُّ الرهابُ الاجتماعي نوعاً من اضطرابات القلق. ولكن، على الرغم من أنَّ بعضَ القلق في المواقف الاجتماعية أمرٌ طبيعي، فإنَّ الأشخاصَ الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يكون لديهم الكثير من القلق، ممَّا يدفعهم إمَّا إلى تجنُّب هذه المواقف الاجتماعية أو المعاناة من الضِّيق. ويعاني حوالى ١٣٪ من الناس من الرُّهاب الالاجتماعي في وقتٍ ما من حياتهم (Francis, Uzonwanne, 2014: 24).

ويعتبر القلق الاجتماعي أحد أنواع الرهاب الذي يمثل أحد اضطرابات القلق ويتسم بخوف واضح ودائم من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الأداء في جماعة ، ويتم تجنب كل المواقف الاجتماعية التي يخاف منها الفرد، ويرتبط مفهوم القلق الاجتماعي بالتفاعل بين الفرد والآخر وهو جزء من عملية الاتصال(أسامه سالم، ٢٠١٤، ٣٥).

ومن الطبيعي الشعور بالتوتر في بعض المواقف الاجتماعية. فعلى سبيل المثال، قد يسبب الخروج في موعد عاطفي أو إلقاء عرض تقديمي الشعور بتوتر كبير. ولكن في حالة اضطراب القلق الاجتماعي – الذي يُطلق عليه أيضًا الرهاب الاجتماعي – تسبب التعاملات اليومية قلقًا بالغًا، وارتباكًا وشعورًا بالحرج بسبب الخوف من أن تكون محل مراقبة أو حكم سلبي من الآخرين (Prabu, Suresh, 2015: 215).

وتُعْد مرحلة التعليم الثانوي من أخطر المراحل التي يمر بها الأبناء لما لها من أثر هام في تشكيل المراهقين في هذه الفترة، وللدور المهم الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، وإعداده

للحياة المنتجة، ولا شك أن مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المتميزة في حياة الطالب الدراسية فهي التي تُعْده لأن يكون فرداً صالحاً في مجتمعه، وإنساناً مستقيماً في سلوكه، واجتياز الطالب لهذه المرحلة بسلام يعني بأنه سوف يمضي في حياته متزناً في تصرفاته وانفعالاته ذا شخصية سوية، أما إذا تعثر الطالب في هذه المرحلة فإن ذلك ينعكس على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي فيما بعد، وتظهر في مرحلة التعليم الثانوي عدة اضطرابات في النمو النفسي والاجتماعي للطالب، وهذا أمر طبيعي نظراً للنمو البيولوجي الذي يحدث في جسم الفتى والفتاة، فهناك مجموعة من التغيرات البيولوجية التي تطرأ على وظائف الجسم، وتؤثر بدورها على فسيولوجيا الجسم مثل التغيرات التي تحدث في جهاز الغدد الصماء وتبدأ هذه الغدد في إفراز هرمونات النمو، وقد تبين وجود علاقة قوية بين الجهاز الغددي والعصبي المركزي، وعليه نجد أن العمليات العقلية للفرد كالتذكر والانتباه تتأثر بعلاقاته الاجتماعية وقدرته على حل المشكلات الاجتماعية وغير الاجتماعية(Matos, et al., 2011: 44).

مشكلة الدراسة:

لقد أصبح مصطلح ***الألكسيثميا*** محل تركيز العديد من الدراسات في السنوات القليلة الماضية، وذلك لما يترتب على الإصابة به مشاكل نفسية واجتماعية للمصاب بها، وللمجتمع بأسره؛ وأن الطالب عندما يصاب بالألكسيثميا فإن حياته الخاصة تكون ككهف مظلم صعب اقتحامه فينعكس ذلك على نظرته السلبية نحو ذاته والمستقبل والعالم من حوله، وربما تكون سبباً لأن يصبح ذلك الشخص عرضة لظهور الأعراض الاكتئابية، وربما تكون تلك النظرة السلبية نتاج لأبنية معرفية شديدة الذاتية يستخدمها الشخص لفحص واختبار، وترميز وتقييم المثيرات التي يتعرض لها تسمى: بالمخططات المعرفية اللاتكيفية، وهى تتحكم بصورة عامة في عملية معالجة المعلومات والسلوك، وتؤدي تلك المخططات المعرفية اللاتكيفية إلى أفكار تلقائية تشوه عملية التفكير، وينتج عنها تفسيرات سلبية تؤدي لظهور العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية(محمد عبد الرحمن، محمد سعفان، ٢٠١٥: ٢٩).

والسعادة النفسية هى حالة مزاجية تنشأ عن منطقة بالمخ وهذه المنطقة هي التي تولد المزاج والعواطف، والتي هي مقر الشعور والقدرات الإدراكية، والتي لها دور رئيسي في تنظيم

العواطف، وتنقسم القشرة المخية إلى قسمين أيمن وأيسر، ولكل منهما وظائفه المختلفة، فالجانب الأيسر : هو الذي يحثنا على القيام بكل المهام التي تؤدي إلى زيادة قدرتنا على أداء المهام، كالسلوك الاجتماعي، والعواطف. أما الجانب الأيمن فيتحكم في استجاباتنا للعواطف الخارجية لتحقيق أهداف الجانب الأيسر، فإذا كان الجانب الأيسر هو الأنشط كان مزاج الطالب أكثر إيجابية فهو يستيقظ في الصباح متفتحا على العالم ويتصدى لحل المشاكل، أما إذا كان الجانب الأيمن هو الأنشط فنجده ينسحب عادةً إلى داخله، خجولاً، قلقاً، مكتئباً(ستيفنبراون،٢٠٠١، ٢٨١).

على الرغم من أن السعادة النفسية شعور ذاتي بالصحة والرضا، إلا أن السعادة النفسية تتأثر بالظروف السياسية والاجتماعية والبنية التحتية، وكل إنسان يعيش في هذا العالم يبحث عن السعادة النفسية، فهو هدف مشترك والسعادة النفسية هى حالة عاطفية للروح والعقل يمكن أن تستمد من مشاعرنا(Veenhoven, 2011, 399).

كما أنها صورة ذاتية إيجابية وعاطفية وإدراكية يشعر بها الفرد، وظهر في الشعور بالرضا والتمتع والتفاؤل والقدرة على اكتساب الأمل مصحوبة بشعور إيجابي للتأثير في الآخرين والأحداث(كامل كتلو،٢٠١٥: ٦٦٣).

وأن للسعادة آثاراً إيجابية قوية على سلوك الطالب، منها التفكير الإيجابى حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة ،كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، وهم أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين(أحمد عبد الرحمن، ٢٠٠١: ١٥٢).

والقلق الاجتماعي مشكلة من المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها الشباب بنسب متفاوتة، ويوجد ما يشير إلي أن الشباب المصري بصفة عامة وطلاب المرحلة الثانوية بالأخص يعانون من القلق الاجتماعي مما يجعلهم ينسحبوا من المشاركة في الكثير من المسئوليات التي يفترض أن يقوموا بها، وقد تكون للتغيرات الكبيرة التي يمر بها المجتمع المصري في كافة

جوانبه السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وعدم وضوح الرؤى للمستقبل سبباً لهذ االقلق الاجتماعي، وإذا كانت ظاهرة القلق الاجتماعي مرتبطة بمواقف معينة يمكن أن تزول بزوالها، وقد تسبب للفرد مشكلات نفسية واجتماعية كبيرة حيث أن الفرد ذو القلق الاجتماعي المرتفع يكثر من الإيماءات والصمت، وانخفاض في كل من تقويم الذات، وانخفاض الذات والشعور بالدونية والانسحاب من المواقف التي تتطلب المواجهة، وإبداء الرأي والشعور بالحماقة والقصور والعجز، وهذه الأمور كلها تجعل الفرد قلق اجتماعي سلبي، ومنسحب لا يستطيع أن يشارك أو يعمل أو يتحمل المسئولية(نور الرمادي، ٢٠١٢، ١٧٤).

ويعرف اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي بأنه نوع من الاضطرابات التي تحدث للفرد عندما يتعرض للحديث لأول مرة أو حتى بعد فترة من معرفة اشخاص جدد لا يعرفهم فيشعر بالخوف والتوتر الزائدين، وفي المواقف التي يشعر فيها الشخص أنه تحت المجهر أو داخل حلقة التركيز، وأن الكل ينظر إليه، فيخاف أن يظهر عليه الخجل أو الخوف أو أن يخطيء أو يتلعثم مما يؤدي به للارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق.....إلخ. وعندما تحدث هذه الأعراض في موقف ما فإن المرء يخاف ويتجنب المشاركة في المواقف الاجتماعيه أو الدخول في مناقشات... إلخ، مما يزيد من مخاوفه ويضعف ثقته بنفسه، فيجعله سلبياً، وعرضة لهذه المشاعر في المستقبل مما يزيد الحالة سوءاً وتعقيداً، ويبدأ هذا الاضطراب مبكراً في سن الطفولة أو بداية المراهقة حيث تبدأ معظم الحالات في الظهور عند سن الخامسة عشرة تقريباً. وقد وجدت الدراسات أن هناك مرحلتين يكثر فيهما ظهور هذا الاضطراب: ما قبل المدرسة على شكل خوف من الغرباء، ومرة أخرى بين (١٢-١٧) سنة على شكل مخاوف من النقد والتقويم الاجتماعي، وتظهر بشكل ملحوظ في سلوك الإناث أكثر من سلوك الذكور، وتندر الإصابة به بعد الخامسة والعشرين من العمر(Alkhathami, Saleh., 2015: 205, AL-Qahtani, ALI M.,2012: 78).

ويصيب هذا الاضطرابُ نَحو ٩٪ من النساء، ٧٪ من الرجال خلال أي فترة تمتدّ على مدى ١٢ شهرًا؛ ولكنَّ النساء هم أكثر عرضة من الرجال لأن يكونَ لديهم شكلٌ أشدّ من أشكال القلق الاجتماعي، اضطراب الشخصية التجنُّبي(AL-Qahtani, ALI M.,2012: 78- 79).

وبالرغم من أن الإصابة بالقلق الاجتماعي تحدث في المراحل المبكرة إلا أنه يعتبر أيضاً من الاضطرابات النفسية المزمنة التي قد تستمر عشرات السنين، والتي تؤثر بصورة سلبية على حياة الشخص اليومية، الاجتماعية والعملية. ومع ذلك فإن المصابين بالقلق الاجتماعي حتى مع علمهم بهذه الحالة قد يتأخرون في طلب العلاج سنين عديدة، إما بسبب خجلهم من الحالة نفسها أو خوفاً من مواجهتها والاعتراف بوجودها (Francis, Uzonwanne., 2014: 47, Alkhathami, Saleh., 2015: 209).

وبمراجعة التراث البحثى للدراسات السابقة والبحوث التى تناولت ***الألكسيثميا وعلاقتها بالسعادة النفسية***: فقد أجرى جوستافسون(Gustavson, 2007) دراسة للتعرف على العلاقة بين الألكسيثميا والوعى الوجداني والذكاء الوجداني والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالباً جامعياً، واستخدمت الدراسة مقياس تورنتو للألكسيثميا، ومقياس بار – أون للذكاء الوجداني، ومقياس السعادة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دالة إحصائية بين الألكسيثميا والمتغيرات الوجدانية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دالة إحصائية بين الألكسيثميا والسعادة النفسية.

وأجرى كاميريزي ولابيجتشل(Kiamarsi & llbigichale, 2012) دراسة لبحث العلاقة بين الألكسيثميا والسعادة النفسية لدى طلبة المدارس العليا. وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالبة بالمدارس العليا يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، واستخدمت الدراسة مقياس تورننتو للألكسيثميا ومقياس السعادة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دالة إحصائية بين الألكسيثميا والسعادة النفسية.

وأجرى ***اتشانسنواكسكيوا وجافيو وفادي*** (Chunsun, Xiaoxue, Jiafu & Fadi, 2014) دراسة لفحص العلاقة بين الألكسيثميا والتطابق الذاتي والسعادة النفسية بين طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٩) طالب جامعي منهم (١٦٨) طالب معاق سمعيا، و (٢٥١) طالب سوياً، واستخدمت الدراسة مقياس التطابق الذاتي، ومقياس نظرية العقل واستبانه

الصحة النفسية العامة. وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض دال إحصائياً بمستوى والسعادة النفسية والتطابق الذاتي وارتفاعاً بمستوى الألكسيثميا لدى المعاقين سمعياً مقارنة بالأسوياء.

وأجرى ***علاء الدرس*** (٢٠١٨) دراسة للكشف عن علاقة الألكسيثميا بالسعادة النفسية والابتكارية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية،وشارك في هذه الدراسة (٤١٢) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بإدارة الزقازيق التعليمية – محافظة الشرقية (١٨٩) طالباً وطالبة بمدرسة السيدة خديجة الثانوية بنات بالزقازيق و(١١٢) طالباً وطالبة بمدرسة السادات الثانوية بنات، (١١١)، طالباً وطالبة بمدرسة جمال عبد الناصر الثانوية بنات تراوحت أعمارهم ما بين (١٦.٢) عام إلى (١٧.١١) عام، بمتوسط عمري قدره (١٦.١١) عام ، وانحراف معياري قدره (١٠.٢٠) شهراً ،وتم استخدم: مقياس الألكسيثميا (إعداد: الباحث)، ومقياس الرفاهة النفسية إعداد :عادل المنشاوي (٢٠١١)، ومقياس الابتكارية الانفعالية لأفريل (١٩٩٧) تعريب / كريمان منشار(٢٠٠٢). وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين الألكسيثميا والسعادة النفسية، ووجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين الألكسيثميا والابتكارية الانفعالية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثميا من والسعادة النفسية والابتكارية الانفعالية.

i. وبمراجعة التراث البحثى للدراسات السابقة والبحوث التى تناولت ***الألكسيثميا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي:*** فقد كشفت دراسة ***إيزاجويري*** (Eizaguire, 2004) عن علاقة الألكسيثميا بالقلق والاكتئاب لدى مرضى اضطرابات الأكل، وشارك في هذه الدراسة (١٩٤) أنثى من مرضى اضطرابات الأكل؛ مقسمة إلى(٢٥) ممن يعانين من القهم العصابي مع وجود نمط تقلصي، (٤٤) من القهم العصابي مع وجود نمط شرهي، (٨٢) ممن يعانين اضطراب الشره العصابي. كما تضمنت(٤٣) أنثى كعينة ضابطة، وتم استخدام مقياس تورنتو للألكسيثميا، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس القلق الاجتماعي باستخدام التقرير الذاتي. وقد أشارت النتائج إلى أن مرضى اضطرابات الطعام لديهن درجات مرتفعة من الألكسيثميا عن العينة الضابطة، ولكن بعد تثبيت عوامل الاكتئاب والقلق اختفت الفروق بين المجموعات حيث ارتبط الاكتئاب والقلق الاجتماعي إيجابياً بمتغير الألكسيثميا.

وقام ***ميولر وجوكين والبيرز وجورج*** (Mueller, Jochen, Alpers& Georg, 2006) بدراسة استهدفت الكشف عن الحساسية للقلق والألكسيثميا لدى مرضى الاضطرابات النفسجسية، وشارك في هذه الدراسة (٢٠٤) مريض من مرضى الاضطرابات النفسجسمية، وتم استخدام مقياس تورينتو للأكسيثميا، ومقياس الحساسية للقلق، وتم تحليل الدرجات على الألكسيثميا ومقارنتها لدى مجمعتين من المشاركين والذين يعانون من درجة مرتفعة على مقياس الحساسية للقلق، ومجموعة آخرى حصلت على درجة منخفضة على نفس المقياس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى الدراسة في متغير الألكسيثميا لصالح الأقل حساسية للقلق، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من الحساسية للقلق والألكسيثميا إلا أن لكل منهما خصائصه المتميزة.

وهدفت دراسة *فؤادة هدية، وهدى سلامه، ومحمد أحمد* **(٢٠٠٩) الكشف عن الألكسيثميا وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المكفوفين، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٢٠) من المراهقين المكفوفين والمبصرين، وتم استخدام مقياس وكسلر لذكاء الراشدين والمراهقين،**

ومقياس مظاهر القلق الاجتماعي للمراهقين، مقياس المستوى الثقافي الاجتماعي الإقتصادي، ومقياس القلق للمكفوفين، مقياس تورينتو للألكسيثميا. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود ارتباط دال إحصائياً بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين، ووجود ارتباط دال إحصائياً بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة من المراهقين المبصرين، ووجود فروق دالة إحصائياً بين عينة الدراسة الذكور والأناث المراهقين المكفوفين في درجاتهم على مقياس الألكسيثميا، ووجود ارتباط دال إحصائياً بين الذكور والإناث المراهقين المبصرين عينة الدراسة في درجاتهم على مقياس الألكسيثميا، ووجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين المكفوفين عينة الدراسة من المقيمين وغير المقيمين في درجاتهم على مقياس الألكسيثميا، ووجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين المكفوفين والمبصرين عينة الدراسة في درجاتهم على مقياس الألكسيثميا .

وهدفت دراسة ***بدوية رضوان***(٢٠١٥) الكشف عن علاقة الألكسيثميا بالمناخ الأسرى والقلق الإجتماعى لدى مجموعة من المراهقين الصغار ذوى صعوبات التعلم بالمعاهد الأزهرية. وقد تكونت عينة الدراسة من(٨٥) ذكراً (٧٩) أنثى من المراهقين الصغار ذوى صعوبات التعلم والذين تراوحت أعمارهم من(١٢) إلى (١٤) سنة، وتم استخدام مقياس المناخ الأسرى، ومقياس تقدير الخصائص السلوكية لذوى صعوبات التعلم، ومقياس الألكسيثميا، ومقياس القلق الإجتماعى. وأسفرت النتائج إلى وجود إرتباطات سالبة دالة إحصائيا بين الألكسيثميا والمناخ الأسرى، كما أسفرت النتائج عن وجود إرتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الألكسيثميا والقلق الإجتماعى. كما أوضحت النتائج أن الإناث أكثر معاناة من اضطرابات الألكسيثميا عن الذكور.

يتضح مما سبق توجد ندرة فى الدراسات التى تناولت الألكسيثميا وعلاقتها بالسعادة النفسية والقلق الاجتماعي.

وبعد العرض السابق يمكننا صياغة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسى: ***هل يُمكن أن تكون هناك سمة علاقة تربط الألكسيثميا بالسعادة النفسية والقلق الاجتماعي حتى يمكن الفرد من التغلب على مشكلاته والتوافق مع مجتمعه؟***. والذى ينبثق منه تساؤلات الدراسة الآتية:

١.هل توجد علاقة ارتباطية بين الألكسيثميا والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٢.هل توجد علاقة ارتباطية بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٣.هل تتنبأ السعادة النفسية والقلق الاجتماعي بمستوى الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الألكسيثميا والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالألكسيثميا من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوعات الذي تتصدى لدراستها، وهى: الألكسيثميا، والسعادة النفسية، والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ولا شك أن هذه الموضوعات ذات أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية.

وتستمد الدراسة الحالية ***أهميتها النظرية*** من دراسة العلاقات المتشابكة مع الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء متغيرى السعادة النفسية والقلق الاجتماعي، وأهمية المرحلة العمرية التي تناولها الدراسة الحالية، وهي مرحلة التعليم الثانوي، التي تمثل في حد ذاتها مرحلة حرجة لأنها تقابل مرحلة المراهقة بضغوطها ومشكلاتها، وحدة انفعالاتها فضلاً عن أن طلاب المرحلة الثانوية يتعرضون لضغوط متعددة المصادر مما يؤثر على تعاملهم مع من حولهم وسعادتهم النفسية بشكل عام. كما تركز على السعادة النفسية والقلق الاجتماعى اللذين لم يلقيا الاهتمام الكافي من قبل الباحثين خاصة في علاقتها بالألكسيثميا.

بينما تستمد الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية من أنها قد تساعد في وضع توصيات وأساليب تساعد الطلاب والأفراد بوجه عام على خفض بالألكسيثميا والقلق الاجتماعي وتحسين السعادة النفسية. كما تساعد المرشدين الأكاديميين والأخصائيين النفسيين في تصميم البرامج النفسية والتربوية التي تعمل على تحسين السعادة النفسية وخفض الألكسيثميا، والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مصطلحات الدراسة:

تتحدد المصطلحات الدراسة الحالية في الألكسيثميا، والسعادة النفسية، والقلق الاجتماعي– المرحلة الثانوية. وفيما يلى تعريف تلك المصطلحات:

الألكسيثيميا Alexithemia:

تُعُّد الالكسيثميا من المفاهيم الحديثة التي تعبر عن عجز الفرد عن وصف عواطفه وانفعالاته وعدم الدراية بمشاعره الداخلية (Elfhag, Lundh,2007: 27).

وترى ***هيام شاهين***(٢٠١٣، ٨٤) أن الألكسيثميا مفهوم نفسي يشير إلى وجود صعوبات في تحديد الشخص لمشاعره وتعبيره عنها، ويعاني العديد من الأفراد في المجتمع من اضطرابات سيكوسوماتية وشكاوى طبية واضطرابات نفسية ترتبط بهذه السمة، فالأفراد المصابون بالألكسيثميا ربما يعانون انفعالياً أو نفسياً أو جسدياً كنتيجة لهذا العجز المعرفي.

وعرفا جيرالارد، وبيرولتس (Gerard Pirlo., 2014: 125) الألكسيثميا بأنها الصعوبات التي يعاني منها الشخص في وصف مشاعره وذلك لعدم قدرته على التعبير عن هذه المشاعر وضعف ومحدودية الاتجاه المعرفي لديه.

وعرفها ***جلبرت*** (Gilbert, et, 2014: 15) بأنها سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفتقر إلى الوعي بالانفعالات، وتتصف بعدم قدرة الفرد على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها والتعبير عنها لفظياً لديه أو لدى الآخرين، وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة. بالإضافة إلى عمليات تخيل مقيد ة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات، وسيطرة نمط تفكير ذي توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفصيلات الأحداث الخارجية، أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية.

وعرفت ***شاهنده غنيم وشيرين دسوقي، وهبة مكي*** (٢٠١٧، ٧٧١) الإلكسيثميا بأنها: عدم القدرة على التعرف على المشاعر أو تمييزها والاستجابة لها بطريقة مناسبة، مما يؤثر على جودة العلاقات البين شخصية، وكيفية استخدامها في اتخاذ قرارات فعالة في الحياة بالإضافة إلى

محدودية الخيال، وندرة الاستغراق في التخيل، ونمط كمعرفي يتميز بالاستغراق في التفصيلات الخارجية للأحداث، أكبر من التركيز على المشاعر، والمظاهر الآخرى المتعلقة بالخبرة الداخلية للفرد.

ويعرف ***الباحثان الألكسيثميا إجرائياً*** بأنه صعوبة تعرف طالب المرحلة الثانوية على مشاعره الداخلية وتحديدها وفهمها والتمييز بينها، وعجز قدرته في التعبير عن المشاعر والأحاسيس الداخلية من خلال الكلمات الملائمة ووصفها للآخرين، وعجز في قدرته على التخيل، وأحلام اليقظة، وأسلوب معرفي ذي توجه خارجي، وتتحدد الألكسيثميا في الدراسة الراهنة بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية في المقياس الذي قام الباحثان بإعداده.

السعادة النفسية psychological Happiness

لقد تعددت تعريفات السعادة. وعرفتها ***مايسة النيال، ماجدة خميس***(١٩٩٥:٢٤٤) أنها شعور وانفعال متكامل يتراوح مابين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباعات الحاضر. كما أنها مشاعر راقية، وانفعال وجداني إيجابي، مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية.

وتعرفها ***آمسية الجندي***(٢٠٠٩: ٢٦) بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة – ووجود أهداف محددة – التدين –الثقة بالنفس – التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في(الحب الأسري –الأصدقاء –نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه.

والسعادة النفسية على أنها حالة انفعالية ذات تأثير إيجابي ثابت نسبيًا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور، والتمتع بصحة العقل والبدن بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة(Barber,2013: 102).

وعرفها ***مجدي الدسوقي***(٢٠١٣: ٢٥) بأنها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد وهي " شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة ".

وعرفت ***رولا شريقي***(٢٠٢٠، ٣٠٥) السعادة النفسية بأنها: انفعال إيجابي ثابت نسبيًا والتي تتمثل في شعور الفرد بالفرح والمتعة، وغياب العواطف السلبية من الخوف والقلق والاكتئاب وصحة العقل والجسد، وكذلك الارتياح العام في جميع مناحي الحياة.

ويعرف ***الباحثان للسعادة النفسية إجرائياً*** بأنه هو الدرجة التي يحصل عليها الطلاب من خلال إجابتهم على مقياس السعادة النفسية لمجدي الدسوقي المستخدم في الدراسة.

القلق الاجتماعيSocial Anxiety :

يرى ***محمد إبراهيم عيد***(٢٠٠٠: ٣٥٧) أن القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي هو خوف مرضي مبالغ فيه وغير معقول، يوصف بأنه مباغت، هائم، طليق ، يصاحبه تغيرات فسيولوجية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي الإ اردي .

وعرفه ***سامر جميل رضوان***(٢٠٠١: ٢٥) بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم . أما السمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين .

وعرفه ***ريتشارد، وتوماس*** Richards, Thomas(٢٠٠٣: ٥٤) بأنه اضطراب من اضطرابات القلق التي تتميز بالخوف من المواقف الاجتماعية التي يكون فيها الفرد موضع تقييم.

عرف ***ميلنج والدون***(Melling &Aldon, 2000) القلق الاجتماعي على أنه: انفعال يعتمد على تقدير الفرد لمصادر التهديد من الجماعة ، وينشأ عندما لا يستطيع تجهيز المعلومات الاجتماعية للفرد التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة.

وعرفه ***سيد أحمد البهاص***(٢٠١٠، ١٤١) بأنه خوف واضح ومستمر في واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأدائية، ويزداد عندما يتعرض الفرد للتفحص والتدقيق واحتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين.

ويرى ***عادل المنشاوي***(٢٠١١، ٥٣) أنه استجابة خوف غير منطقية تحدث للفرد عند مواجهة الآخرين، أو خلال التحدث والاتصال في مواقف التفاعل الاجتماعي، تؤدي بالفرد إلي تجنب مثل هذه المواقف لشعوره بأنه موضع تقييم و نقد من الآخرين.

ويعرفه ***نور الرمادي***(٢٠١٢: ١٣٤) بأنه حالة الشعور بالخوف لموقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يتعرض الفرد إليها وسط الغرباء فيشعر الفرد بالانزعاج والضيق للحركات ومواقف معينة، أى عدم الارتياح عند تواجده مع الآخرين(نور الرمادى، ٢٠١٢: ١٣٤).

وللقلق الاجتماعي جانبان : قلق شعوري وقلق لا شعوري. وهما كما يلي:

أ.**القلق الشعوري**: مظاهره: الخوف – الشعور بالعجز – الشعور بالذنب.

ب.**القلق اللاشعوري**: من الصعب تحديد مظاهره لأن عمليات اللاشعور متداخلة ومعقدة ولا يمكن تحديدها لأن الكثير منها يعمل دون وعي بمعنى أن الفرد يعاني القلق دون أن يدرك العوامل اللاشعورية التي تدفعه إلى هذه الحالة، والقلق المرضي يرجع إلى استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة(علاء الدين كفافي، ٢٠٠٥، ٩).

وعرفته ***منظمة الصحة العالمية*** American Psychiatric Association (APA.,2021: 212). بأنه خوف وقلق من التعرُّض لبعض المواقف الاجتماعيَّة أو الأداء الاجتماعيّ. وغالبًا ما يَجرِي تجنُّب هذه المواقف أو تحمُّلها على حساب الكثير من الضيق والانزعاج. وطبقاً لمنظمة الصحة العالمية هناك معايير لتشخيص اضطراب القلق الاجتماعى. وهى كما يلى:

١.وجود خوف أو قلق شَديد لمدَّة (٦) أشهر أو أكثر.

٢.وجود مَخاوف من واحدٍ أو أكثر من المواقف الاجتماعيَّة.

٣.يحدث دائمًا تقريباً في نفس الوضع أو الظروف.

٤.ينطوي على الخوف من تقييمٍ سلبي من قِبَل الآخرين.

٥.يجعلهم يغيِّرون سُلوكَهم لتجنُّب ذلك الوضع.

٦.لا يتناسب مع الخطر الفعلي.

٧.يسبِّب ضائقةً كبيرة أو يضعف بشكل كبير من الأداء.

ويستبعد الأطباءُ الاضطراباتِ النفسيةَ الأخرى التي يمكن أن تسبِّب أعراضاً مماثلة، مثل رُهاب المَيَادين أو اضطراب الهلع أو اضطراب تشوُّه صورة الجسم.

*ويعرف **الباحثان القلق الاجتماعى إجرائياً*** بأنه: اضطراب سلوكي وسمة من سمات الشخصية يصاحبه أعراض فسيولوجية ونفسية واجتماعية، تجعل الطالب غير قادر على مواجهه الآخرين في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها، ويشعر بصعوبة التواصل والتعبير عن النفس، نتيجة انشغاله الزائد بالذات، مما يؤدي به إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية، وتجنب الاشتراك في أي مشاركة اجتماعية، ومن ثَم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الطالب، ويقاس من خلال ثلاث أبعاد هي (الخجل الاجتماعي/ التجنب الاجتماعي/ صعوبة التواصل والتعبير عن النفس). ويتحدد القلق الاجتماعي من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس القلق الاجتماعي– إعداد/ الباحثان.

المرحلة الثانوية:

هى المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، ويسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي ويليه التعليم الثالثي الذي يشمل التعليم العالي. التعليم الثانوى هو آخر مرحلة من التعليم الإلزامي الذي يتلقاه جميع الطلبة، وذلك بعد اجتيازهم مرحلة التعليم الأساسي المُتمثلة بالصفوف الابتدائيّة، والإعداديّة أو المتوسطة، وهي المرحلة التي تُقرر طبيعة التخصص الجامعي الذي سيلتحق به الطالب بعد تخرجه من الثانوية، أو طبيعة المهنة التي سيتعلمها لاحقاً، وهذا ما يُطلق عليه اسم التعليم العالي، وتُسمى مدارس التعليم الثانوي بالمدارس الثانوية، وغالباً ما يبدأ التعليم الثانوي خلال سنوات المراهقة(https://mawdoo3.com).

ويُعدّ ***التعليم الثانوي*** هو فترة تعليم المراهقة أي للطلاب ما بين سني ١١ عاماً وحتى سن ١٩ عاماً. ويختلف التقسيم في العمر بين بلد وأخر. وهو تعليم الزامي في بعض البلاد وليس

كلها. وهى مرحلة مهمة وحاسمة للمتعلمين في التعليم العام؛ فهي الحلقة الوسطى بين التعليم الأساسي والتعليم العالي، حيث تعِد الطلاب إعدادًا شاملًا (https://www.edarabia.com).

ويعرف ***سهير كامل أحمد*** (١٩٩٤: ٢٢١) المراهقة:" بأنها فترة نمو بين البلوغ الجنسي واكتمال الشباب، وتكتنفها أزمات من جهة التغيرات الفيزيولوجية المؤدية إلى النضج الجنسي".

ويعرف الباحثان المراهقة إجرائياً بأنها: "المرحلة التي تبدأ من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى بداية مرحلة الرشد (١٧- ٢١) سنة.

فروض الدراسة:

١.توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الألكسيثميا والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢.توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣.يمكن التنبؤ بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانويةمن خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي.

إجراءات الدراسة المنهجية:

تتضمن إجراءات البحث المنهجية للتحقق من أهداف الدراسة الحالية، وتتضمن هذه الإجراءات: منهج البحث، والأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة فى تحليل ومعالجة البيانات. وفيما يلى وصف مفصل لكل الإجراءات المنهجية للبحث الحالى.

منهج البحث:

استخدمت الدراسة الحالية كلٌ من المنهج الوصفي لأنه أنسب أنواع المناهج لإجرائها؛ وذلك لأنه محاولة علمية للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن الأفراد من جمهور معين في مجتمع ما. "ويعرف المنهج الوصفى بأنه هو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث(مروان عبد المجيد إبراهيم، ٢٠٠٠: ١٨).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الكلية من (٣٥٧) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بإدارة أبو كبير التعليمية – محافظة الشرقية– ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٥.٢) عام إلى (١٧.١) عام، بمتوسط عمري قدره (١٦.٢) عام وانحراف معياري قدره (١٠.١٣) شهراً ، تم تقسيمهم إلى عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وعينة الدراسة الأساسية:

- **عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :**

تم اختيار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من طلاب الصف الثاني بالمرحلة الثانوية العامة، وقد بلغ عددهم (١٢٠) طالب.

- **عينة الدراسة الأساسية:**

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من طلاب الصف الثاني بالمرحلة الثانوية العامة، وقد بلغ عددهم (٣٥٧) طالب.

أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة الأدوات الأتية: مقياس الألكسيثميا –إعداد/ الباحثان، ومقياس السعادة النفسية –إعداد / مجدي الدسوقي(٢٠١٣)، ومقياس القلق الاجتماعى –إعداد/ الباحثان. وقاما الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة. وفيما يلى شرح تلك الأدوات بشيء من التفصيل:

مقياس الألكسثيميا (إعداد: الباحثان).

قياس الألكسثيميا من المتطلبات الأساسية التي تقتضيها الدراسة الحالية؛ حيث أنه لابد من تحديد أبعاد الألكسثيميا لدى عينة الدراسة الحالية؛ ونظراً لندرة المقاييس العربية المصممة والمقننة على عينات عربية أو مصرية – في حدود علم الباحثان– والتي تقيس الألكسثيميا من الجوانب التي يقيسها المقياس المعد في الدراسة الحالية، وتشبع المقاييس الأجنبية بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية؛ لذلك قام الباحثان بإعداد مقياس الألكسثيميا وفقًا للخطوات التالية:

ولقد قام الباحثان بإعداد مقياس الألكسثيميا وفقًا للخطوات التالية:

١. **تحديد الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى التعرف على قصور قدرات طلاب المرحلة الثانوية في التعرف على عواطفهم ومشاعرهم وانفعالاتهم والتعبير عنها ووصفها وتحديدها أو الدراية بمشاعرهم الداخلية وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً.

٢. **تحديد مصادر عبارات المقياس:** تم اشتقاق عبارات المقياس من خلال المصادر التالية:

- الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم الألكسثيميا، وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطر النظرية للدراسة.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الألكسثيميا وقد وجد الباحثان اختلافاً في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس تورونتو للألكسيثيميا إعداد/ باجى (Bagby, et al. , 1991)، وتعريب السيد الشربيني (٢٠١٢)، ومقياس القدرة على التعرف على المشاعر المصور إعداد/ هشام الخولي (٢٠٠٥)، ومقياس تورونتو للألكسيثيميا– إعداد/ ثومبسون (Thompson, 2007).

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٤٧) بند على، وتم عرضه على (١٠) من المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وقدم الباحث المقياس بأبعاده الثلاثة وتعليماته لهم وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة عبارات المقياس ومدى تمثيل البنود لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة عبارات المقياس، وحدد الباحثان نسبة اتفاق (٨٠%) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس الألكسثيميا، تتراوح ما بين (٨٠% – ١٠٠%)، ولقد قام الباحثان بإجراء التعديلات اللازمة، والإضافات والصياغات الجديدة، والتي أشار إليها السادة المتخصصين لتعديل المقياس، وكان عدد العبارات التي استقر عليها السادة المحكمون (٣٩) بند، تمثل عبارات مقياس الألكسثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : الاتساق الداخلي :

اعتمدا الباحثان لحساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس. وفيما يلى توضيح ذلك:

- **حساب الاتساق الداخلي للمقياس:** عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبُعد الذي تنتمي إليه؛ والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) : يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الألكسيثميا (معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبُعد الذي تنتمي إليه) (ن = ١٢٠)

البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثانى	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط
١	٠,٦٩٤	٢	٠,٨٢٥	٣	٠,٧٤٥
٤	٠,٧٣٠	٥	٠,٧٦٧	٦	٠,٦٩٨

٧	٠,٧٩٦	٨	٠,٨٢٢	٩	٠,٨٢٠
١٠	٠,٧٥٤	١١	٠,٦٩٥	١٢	٠,٧٥١
١٣	٠,٧٧١	١٤	٠,٨٣١	١٥	٠,٨١٠
١٦	٠,٨٤٥	١٧	٠,٦٩٦	١٨	٠,٦٧٢
١٩	٠,٦٩٦	٢٠	٠,٨٢٤	٢١	٠,٧٦٤
٢٢	٠,٧٥٧	٢٣	٠,٧٥٤	٢٤	٠,٨٠٥
٢٥	٠,٦٩٥	٢٦	٠,٧٤٧	٢٧	٠,٧٥٧
٢٨	٠,٨٢١	٢٩	٠,٦٩٦	٣٠	٠,٧٥٩
٣١	٠,٧٥٧	٣٢	٠,٨٣٤	٣٣	٠,٧٧١
٣٤	٠,٦٩٢	٣٥	٠,٧٤٢	٣٦	٠,٨٢٤
٣٧	٠,٨٠٧	٣٨	٠,٦٩٤	٣٩	٠,٨١٩

يتضح من جدول(١) السابق:

أن جميع عبارات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى ارتباط عبارات المقياس بأبعاده، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

- **حساب الاتساق الداخلي للمقياس:** عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) : يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الألكسيثميا(معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس) (ن = ١٢٠)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
الأول	٠,٨٠٨	**الثاني**	٠,٧٩٦	**الثالث**	٠,٨٢٧

يتضح من جدول(٢) السابق:

أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

ثانثاً : صدق المقياس:

اعتمدا الباحثان في حساب صدق المقياس على: الصدق العاملي والصدق المرتبط بالمحك ويمكن تناولهما فيما يلي :

الصدق العاملي:

تم إجراء تحليل عاملي استكشافي لبيانات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية البالغ عددهم (١٢٠) طالب بالمرحلة الثانوية على عبارات المقياس والبالغ عددها (٣٦) عبارة بطريقة المكونات الرئيسية مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٠.٣٨٦%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول(٣) التالي:

جدول (٣) : يوضح تشبعات البنود على العوامل لمقياس الألكسثيميا(ن= ١٢٠)

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٥١٩			٢٠		٠,٤٦٩	
٤	٠,٨٠٩			٢٣		٠,٧٨٣	
٧	٠,٧٠٢			٢٦		٠,٥٠٧	
١٠	٠,٦٦١			٢٩		٠,٥٢٩	
١٣	٠,٨٣٢			٣٢		٠,٦٦٧	
١٦	٠,٦١٥			٣٥		٠,٧٠٩	
١٩	٠,٤٠٣			٣			٠,٨٠١
٢٢	٠,٧٠٥			٦			٠,٥٩٨
٢٥	٠,٤٧١			٩			٠,٧٦٢
٢٨	٠,٦٩٦			١٢			٠,٦١٩
٣١	٠,٧١٩			١٥			٠,٦٤٢
٣٤	٠,٥٤٥			١٨			٠,٦٩٤

٢	٠,٨١٨			٢١			٠,٧٨٩
٥	٠,٦٤٩			٢٤			٠,٦٤٣
٨	٠,٧٢٤			٢٧			٠,٥٩١
١١	٠,٨٣١			٣٠			٠,٦٦٧
١٤	٠,٤٠٢			٣٣			٠,٤٠١
١٧	٠,٣٩٩			٣٦			٠,٤٥٢
				نسبة	١٧,٥٢٥	١٦,٦٣٦	١٦,٢٢٥
				الجذر	٦,٣٠٩	٥,٩٨٩	٥,٨٤١

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلى:

-**العامل الأول:** تشبع عليه العبارات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤) يفسر (١٧,٥٢٥%) من التباين الكلي وتم تسميته صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر.

-**العامل الثاني:** تشبع عليه العبارات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥) يفسر (١٦,٦٣٦%) من التباين الكلي وتم تسميته صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر.

-**العامل الثالث:** تشبع عليه العبارات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥،١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦) يفسر (١٦,٢٢٥%) من التباين الكلي، وتم تسميته قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً.

صدق المحك الخارجي :

قاما الباحثان في الدراسة الراهنة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك؛ حيث قاما بتطبيق مقياس تورونتو للألكسيثيميا ترجمة/ السيد كامل الشربيني (٢٠١٢)، باعتباره محكًا لمقياس الألكسيثميا المستخدم في الدراسة الراهنة على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس(١٢٠) طالب، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٩٨) بما يشير إلى صدق المقياس.

د- طريقة تقدير الدرجات: تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل على كل بند وهى: (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً). ويتكون المقياس من عبارات موجبه وأخرى سالبة، وقد تم احتساب الدرجات للعبارات الموجبة ب (٥، ٤، ٢، ٢، ١) للعبارات الموجبة، وللعبارات السالبة (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٨٠) كحد أقصى، (٣٦) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب بدرجة مرتفعة من الألكسيثميا.

ثالثاً: ثبات المقياس :

قاما الباحثان في الدراسة الراهنة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريق ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس، وهما كما يلي:

▪طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

قام الباحثان بحساب معامل ثبات مقياس الألكسيثميا بطريقة إعادة تطبيق الاختبار وهى إعادة تطبيق الاختبار على نفس أفراد العينة بفاصل زمنى قدره أسبوعين بين التطبيقين، وكان عدد أفراد العينة فى التطبيق الأول (١٢٠)، وعددهم فى التطبيق الثانى (١٠٠). والجدول (٣) التالي يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين(الأول والثاني):

جدول (٤):يوضح ثبات مقياس الألكسيثميا عن طريق إعادة تطبيق المقياس

البعد	معامل الارتباط	البعد	معاملات الارتباط	البعد	معاملات الارتباط
الأول	٠,٧٢٤	الثاني	٠,٦٩٢	الثالث	٠,٨٠١
الدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط		٠,٧٩٢	

يتضح من الجدول(٤):

أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه لجميع أبعاده مقبولة؛ حيث إنه قد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٩٢)، (٠,٨٠١) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

▪طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس الألكسيثميا بطريقة معامل ألفا كرونباخ، وتعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس ككل، والجدول (٥) التالى يوضح قيم معاملات ألفا لمقياس الألكسيثميا ككل:

جدول (٥):يوضح قيم معامل ألفا لمقياس الألكسيثميا(ن=١٢٠)

العبارة	قيمة معامل ألفا	العبارة	قيمة معامل ألفا	العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٨٠٣	١٤	٠,٧٩٦	٢٧	٠,٨٠٤
٢	٠,٧٩٨	١٥	٠,٧٩٥	٢٨	٠,٨٠٩
٣	٠,٨٠٥	١٦	٠,٨٢٢	٢٩	٠,٨٠٥
٤	٠,٧٩٤	١٧	٠,٨١٥	٣٠	٠,٧٩٥
٥	٠,٨١٢	١٨	٠,٨٢٤	٣١	٠,٨٢٠
٦	٠,٨١٠	١٩	٠,٨٠٣	٣٢	٠,٨٠٤
٧	٠,٨١٣	٢٠	٠,٧٩٦	٣٣	٠,٧٩٧
٨	٠,٨١٩	٢١	٠,٧٩٨	٣٤	٠,٧٩٤
٩	٠,٧٩٦	٢٢	٠,٧٩٩	٣٥	٠,٧٩٧
١٠	٠,٨٠٨	٢٣	٠,٨١٢	٣٦	٠,٨٠٤
١١	٠,٨١٣	٢٤	٠,٧٩٧	٣٧	٠,٨٠٧
١٢	٠,٧٩٨	٢٥	٠,٧٩٤	٣٨	٠,٨٠٦
١٣	٠,٨٠٣	٢٦	٠,٨٠٩	٣٩	٠,٧٩٦

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٨١٣

يتضح من الجدول (٥) السابق:

أن قيم معامل ألفا لجميع العبارات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة فى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض العبارات، ولم يتغير معامل ألفا للمقياس ككل فيما عدا العبارة (٨)، والعبارة (١٨) والعبارة (٣١)، والذين تم حذفهم، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بثبات ملائم.

يتضح مما سبق تمتع مقياس الألكسيثيميا بمعاملات اتساق داخلي وثبات وصدق عالية ودالة إحصائياً مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة الراهنة.

٢- مقياس السعادة النفسية (إعداد : مجدي الدسوقي، ٢٠١٣)

يهدف المقياس إلى قياس السعادة، وتكون المقياس في صورته الأصلية من (٤٦) مفردة، ويتكون المقياس من الأبعاد التالية: (الرضا عن الحياة، وتقبل الذات، والإيجابية، والقناعة)، ويتم الاجابة عليها من خلال مقياس ليكرت الخماسي(تنطبق تماماً، تنطبق، بين البين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً)، وتم تطبيقه على عينة من طلاب المرحلة الثانوية والجامعة، والراشدين، وكبار السن قوامها (١٣٠٠) فرداً من الجنسين .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق حساب اتساقه الداخلى وثباته وصدقه، وذلك كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي

قام مُعُّد المقياس بحساب اتساقه الداخلي، وجاءت نتائجه جيدة تشير إلي تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها(٠,٥٨٩، ٠,٨١١)، وانحصرت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بين(٠,٧٤٣، ٠,٧٩١)، وهذا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق :

استخدام معدا المقياس عدة طرق لحساب صدق المقياس من بينها :

-**صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠) من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، واتفقوا جميعاً على أن هذا المقياس مناسب لقياس ما وضع من أجله، ومناسب للتطبيق في البيئة العربية.

-**صدق التحليل العاملي الاستكشافي:** الذي أسفر عن ظهور (٤) عوامل هي (الرضا عن الحياة، وتقبل الذات، والإيجابية، والقناعة)، وتفسر مجتمعه ٦١,٨٢٦ % من قيمة التباين

الكلي للمقياس، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الأول ١٢,٣٠٣، والعامل الثاني ٢,٨٢٤، والعامل الثالث ١,٨٦٤، والعامل الرابع ١,٦٣٩ .

وقام الباحثان الحاليان بالتحقق من صدق المقياس على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية (ن=١٢٠) عن طريق صدق المحك؛ حيث قاما بتطبيق قائمة أكسفورد للسعادة ترجمة (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠١)، باعتبارها محكاً لمقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية، فبلغ معامل الارتباط (٠.٧٤٥) بما يشير إلى صدق المقياس.

ثالثاً: الثبات :

تم حساب الثبات بثلاث طرق هم: طريقة إعادة تطبيق المقياس، وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة ألفا كرونباخ. وفيما يلى توضيح ذلك:

-**طريقة إعادة تطبيق المقياس** : وكانت قيمة معامل الارتباط للطلاب ٠,٩١٨ مما يشير إلى تمتع المقياس بقدر طيب من الثبات.

-**طريقة التجزئة النصفية:** حيث بلغت قيمة معامل الارتباط قبل التصحيح ٠,٨٩١، وبعد التصحيح ٠,٩٤٢ مما يشير إلى تمتع المقياس بقدر طيب من الثبات.

-**طريقة ألفا كرونباخ:** حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٩٢٣.

فقد كانت جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يعني أن المقياس يتمتع بقدر طيب من الثبات.

وقاما الباحثان في الدراسة الراهنة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتي تعتمد على حساب معامل ألفا للمقياس، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، والجدول (٦) التالى يُبين قيم معاملات ألفا:

جدول (٦)

يوضح قيم معامل ألفا لمقياس السعادة النفسية (ن=١٥٠)

العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا
١	٠,٧٣٩	١٣	٠,٧٤٧	٢٥	٠,٧٤٨	٣٦	٠,٧٥٣
٢	٠,٧٥٢	١٤	٠,٧٤٢	٢٦	٠,٧٤٥	٣٧	٠,٧٥٧

٣	٠,٧٤٤	١٥	٠,٧٥٧	٢٧	٠,٧٤١	٣٨	٠,٧٥٥
٤	٠,٧٤٣	١٦	٠,٧٥٢	٢٨	٠,٧٤٤	٣٩	٠,٧٥٢
٥	٠,٧٤٧	١٧	٠,٧٣٩	٢٩	٠,٧٣٨	٤٠	٠,٧٥٧
٦	٠,٧٥٦	١٨	٠,٧٣٨	٣٠	٠,٧٤٠	٤١	٠,٧٥١
٧	٠,٧٥٠	١٩	٠,٧٣٧	٣١	٠,٧٥٦	٤٢	٠,٧٤٨
٨	٠,٧٤١	٢٠	٠,٧٤٢	٣٢	٠,٧٥٣	٤٣	٠,٧٤٧
٩	٠,٧٤٠	٢١	٠,٧٤٩	٣٣	٠,٧٥٤	٤٤	٠,٧٣٩
١٠	٠,٧٥١	٢٢	٠,٧٥٦	٣٤	٠,٧٥٢	٤٥	٠,٧٤١
١١	٠,٧٥٥	٢٣	٠,٧٤٧	٣٥	٠,٧٥٥	٤٦	٠,٧٤٧
١٢	٠,٧٥٣	٢٤	٠,٧٤٢				

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٧٥٧

يتضح من جدول (٦) السابق:

أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارةفى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض العبارات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بثبات ملائم.

مقياس القلق الاجتماعي (إعداد/ الباحثان)

في حدود علم الباحثان– توجد ندرة فى المقاييس العربية المصممة والمقننة على عينات عربية أو مصرية — والتي تقيس القلق الاجتماعي. لذلك قاما الباحثان بإعداد مقياس القلق الاجتماعي، وهو من المتطلبات الأساسية التي تقتضيها الدراسة الحالية؛ حيث أنه لابد من تحديد أبعاد القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة الحالية. ومر إعد المقياس بالخطوات التالية:

١.**تحديد الهدف من المقياس:** قاما الباحثان بإعداد هذا المقياس ليقيس أبعاد القلق الاجتماعي(الخجل الاجتماعي/ التجنب الاجتماعي/ صعوبة التواصل، والتعبير عن النفس) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢.**تحديد مصادر مفردات المقياس:** تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية:

- الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم القلق الاجتماعي وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.
- **الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت القلق الاجتماعي:** وقد وجد الباحثان تنوعًا في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها : مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد/ علي الصمادي (٢٠١٤)، استبيان القلق الاجتماعي للبالغين إعداد/(Tina &Shahe, 2015)، مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب- إعداد/ شيماء محمد (٢٠١٦) .
- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٦) مفردة، وتم عرضه على (١٠) من المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وقدم الباحثان المقياس لهم بأبعاده الثلاثة، وتعليماته وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس، ومدى تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة مفردات المقياس، وحددا الباحثان نسبة اتفاق (٨٠%) أعلى كأساس لصلاحية هذا المقياس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس القلق الاجتماعي، تتراوح ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، ولقد قاما الباحثان بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس، فأصبح عدد المفردات (٣٣) مفردة، تمثل مفردات مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

طريقة تصحيح المقياس:

تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل على كل بند وهى: (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً)؛ وحيث إن المقياس به عبارات موجبه وأخرى

سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه بـ (٥، ٤، ٢، ٢، ١) للعبارات الموجبة، وبـ (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة.

طريقة تقدير الدرجات:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٠٨) كحد أقصى، (٣٦) كحد أدنى، وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب بدرجة مرتفعة من القلق الاجتماعي.

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي:

قاما الباحثان في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء اتساقه الداخلي وصدقه وثباته. وذلك كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

اعتمد الباحثان فى حساب الاتساق الداخلى للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية.

- **الاتساق الداخلى للمقياس:** بطريقة حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه. والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

يوضح الاتساق الداخلي لعبارات مقياس القلق الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية (ن= ١٢٠)

البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثانى	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط
١	٠,٦٩٢	٢	٠,٧٩٤	٣	٠,٧٦٩
٤	٠,٨٠٩	٥	٠,٨١٩	٦	٠,٨٥٢
٧	٠,٦٩٤	٨	٠,٧٤٢	٩	٠,٧٧١
١٠	٠,٧٨٥	١١	٠,٨٠٧	١٢	٠,٨١٨
١٣	٠,٨١٩	١٤	٠,٧٢١	١٥	٠,٦٩٤
١٦	٠,٦٩٧	١٧	٠,٧٣٩	١٨	٠,٧٤١

١٩	٠,٦٩٠	٢٠	٠,٦٩٨	٢١	٠,٨٣٩
٢٢	٠,٧٥٧	٢٣	٠,٧٣٨	٢٤	٠,٧٣١
٢٥	٠,٨٠١	٢٦	٠,٨١٩	٢٧	٠,٧٤٧
٢٨	٠,٧٣١	٢٩	٠,٨٤٨	٣٠	٠,٨١٩
٣١	٠,٧٤١	٣٢	٠,٦٩٧	٣٣	٠,٧٢٩

يتبين من جدول(٧) السابق:

أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلى مناسب.

- **الاتساق الداخلى للمقياس:** بطريقة حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد الذى تنتمى إليه، والدرجة الكلية للمقياس. والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨) : **يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية (ن=١٢٠)**

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
الأول	٠,٦٩٨	الثاني	٠,٨١٣	الثالث	٠,٧٧٤

يتبين من جدول(٨) السابق:

أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلى مناسب.

ثانثاً: صدق المقياس:

اعتمدا الباحثان في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي، وصدق المحك الخارجي ويمكن تناوله فيما يلي :

الصدق العاملي:

تم إجراء تحليل عاملي استكشافي لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم (١٢٠) على مفردات المقياس البالغ عددها (٣٣) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية مع التدوير المائل بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٤.٦٣٧%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول(٩) التالي:

جدول (٩) : **يوضح تشبعات العبارات على العوامل لمقياس القلق الاجتماعي (ن= ١٢٠)**

العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العبارة	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث
١	٠,٧٤١			١٧		٠,٧٣٤	
٤	٠.٤٨٩			٢٠		٠,٧٤٨	
٧	٠,٦٣٦			٢٣		٠,٦٧٩	
١٠	٠,٨٥١			٢٦		٠,٨٠٨	
١٣	٠,٤٩٧			٢٩		٠,٨٠٣	
١٦	٠,٧٨٨			٣٢		٠,٤٢٣	
١٩	٠,٨١٢			٣			٠,٣٩٢
٢٢	٠,٧٦٤			٦			٠,٦٣٢
٢٥	٠,٤٠٩			٩			٠,٨٠٧
٢٨	٠,٦٠٥			١٢			٠,٦٦٧
٣١	٠.٣٩٤			١٥			٠,٧٢٧
٢		٠,٧٨٣		١٨			٠,٤٩٤
٥		٠,٨٠٣		٢١			٠,٧٤٥
٨		٠,٧٩٩		٢٤			٠,٨٠١
١١		٠,٦٥١		٢٧			٠,٧٢٤

١٤		٠,٦٠٣		٣٠			٠,٥٧٣
١٧		٠,٨٣٥		٣٣			٠,٤٠٠
				نسبة التباين	١٨,٩٦١	١٨,١٥٨	١٧,٥١٨
				الجذر الكامن	٦,٢٥٧	٥,٩٩٢	٥,٧٨١

-**العامـل الأول** : تشـبع عليـه المفـردات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١) يفسر (١٨,٩٦١%) من التباين الكلي وتم تسميته الخجل الاجتماعي.

-**العامـل الثـاني** : تشـبع عليـه المفـردات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢) يفسر (١٨,١٥٨%) من التباين الكلي وتم تسميته التجنب الاجتماعي.

-**العامـل الثالـث** : تشـبع عليـه المفـردات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥،١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣) يفسر (١٧,٥١٨%) من التباين الكلي وتم تسميته صعوبة التواصل والتعبير عن النفس.

صدق المحك الخارجى :

قاما الباحثان بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك الخارجي ؛ حيث قام بتطبيق مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب- إعداد/ شيماء محمد (٢٠١٦) باعتباره محكا لمقياس القلق الاجتماعي المعد للدراسة الحالية على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من طلاب المرحلة الثانوية بلغ عددهم (١٢٠) طالب، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٩٤) بما يشير إلى صدق المقياس.

ثالثاً: ثبات المقياس:

اعتمد الباحثان فى حساب ثبات المقياس على: طريقة الفا كرونباخوطريقة إعادة تطبيق المقياس ويمكن تناولهما فيما يلى:

طريقة ألفا كرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة ، وحساب معامل الفا للمقياس ككل، والجدول (١٠) التالى يُبين قيم معاملات ألفا:

جدول (١٠)

يوضح قيم معامل ألفا لمقياس القلق الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية (ن=١٢٠)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثانى	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط
١	٠,٨٣٢	٢	٠,٧٨٩	٣	٠,٨٢٥
٤	٠,٨٣٩	٥	٠,٨٣٠	٦	٠,٨٣٩
٧	٠,٧٩٧	٨	٠,٧٩٤	٩	٠,٧٩٤
١٠	٠,٨٣٤	١١	٠,٨٢٤	١٢	٠,٨٣٤
١٣	٠,٧٩٣	١٤	٠,٨١١	١٥	٠,٨١٤
١٦	٠,٧٩٦	١٧	٠,٨٠٥	١٨	٠,٧٩٣
١٩	٠,٧٩٣	٢٠	٠,٨٣٢	٢١	٠,٧٩٩
٢٢	٠,٧٩٩	٢٣	٠,٧٩٨	٢٤	٠,٨٣٨
٢٥	٠,٨١٥	٢٦	٠,٧٨٩	٢٧	٠,٨٣٢
٢٨	٠,٧٩١	٢٩	٠,٨٣٦	٣٠	٠,٧٩٤
٣١	٠,٨٤١	٣٢	٠,٧٩٨	٣٣	٠,٨٣٥

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٨٤١

يتضح من جدول (١٠) السابق:

أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة فى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل ، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه ، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:

قاما الباحثان بحساب معامل ثبات القلق الاجتماعي بطريقة إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (١٠٠) طالبة بفارق زمني قدره (١٥) يوم، والجدول (١١) التالي يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (١١)

يوضح ثبات مقياس القلق الاجتماعي عن طريق إعادة تطبيق المقياس (ن=١٠٠)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معاملات الارتباط	البعد	معاملات الارتباط
الأول	٠,٧٤٩	الثانى	٠,٨٠٢	الثالث	٠,٨٣٩
الدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط		٠,٧٨٥	

يتبين من جدول(١١):

أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع أبعاد مقياس القلق الاجتماعي مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٤٩)، (٠,٨٣٩) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

التجربة الاستطلاعية:

قاما الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية من(٢٠٢٠/١١/١٥ إلى٢٠٢١/٦/٣٠) وسيعرض الباحثان فيما يلى عينة الدراسة الاستطلاعية، والهدف منها، والأدوات المستخدمة. الدراسة الإستطلاعية تُعُّد خطوة مهمة قبل الشروع في أي بحث علمي، وهو الاحتكاك بالميدان للتأكد من توفر إمكانية الحصول على العينة الخاصة بالظاهرة المدروسة وتهدف إلى التجريب والتدريب على أدوات البحث التي تستعمل في الدراسة. وفي هذا الإطار قاما الباحثان بدراسة إستطلاعية بمدرسة أبو كبير بالشرقية.

أ.عينة الدراسة الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من إعداد وبناء مقاييس وأدوات الدراسة، قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مختارة من مجتمع البحث، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من

(١٢٠) طالباً، للتعرف على الألكسيثميا، والسعادة النفسية، والقلق الاجتماعى لدى عينة الدراسة الحالية.

ب.الهدف من التجربة الاستطلاعية:

من خلال متابعة الطلاب، ورؤية الألكسيثميا، والسعادة النفسية، والقلق الاجتماعى رؤية متفحصة مستنيرة للتأكد من سلامة المقاييس والأدوات التى ستستخدم فى الدراسة الحالية، والتأكد من مدى صلاحية الأدوات.

إجراءات الدراسة:-

مرت الدراسة الحالية بالخطوات الأساسية التالية:

١.الإطلاع على بعض الأدبيات والدراسات السابقه التي تناولت الألكسيثميا، والسعادة النفسية، والقلق الاجتماعى.

٢.بناء الأدوات المناسبة في هذا البحث بعد استعراض الدراسات السابقة في هذا المجال.

٣.إعداد مقياس الألكسثيميا- إعداد: الباحثان، ومقياس القلق الاجتماعى إعداد/ الباحثان.

٤.تحديد عينة تقنين أدوات الدراسة، وعينة الدراسة الكلية وفقاً لتطبيق أدوات الدراسة.

٥. تحليل البيانات وتلخيصها من خلال الأساليب الإحصائية الملائمة، ثم التوصل إلى النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

الأساليب الاحصائية:-

قاما الباحثان باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية وهى: معامل الارتباط، والتحليل العاملي الاستكشافي، ومعامل ألفا، معامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis. وقد استخدما الباحثان برنامج الحزمة الإحصائية SPSS.

محددات الدراسة:

- **المحددات المكانية:** تم تطبيق أدوات البحث بمدارس التعليم الثانوى بأبو كبير – بمحافظة الشرقية.
- **المحددات البشرية:** شارك في هذه الدراسة (٣٥٧) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بإدارة مركز أبو كبير التعليمية محافظة الشرقية.
- **المحددات الزمنية:** يقصد بها الفترة الزمنية التي تم استغرقتها لتطبيق أدوات الدراسة، والذي تم خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠/ ٢٠٢١.

فروض الدراسة:

فيما يلى عرض لفروض البحث، ومناقشتها، وتفسيرها.

الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه:

" **توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الألكسيثميا والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس الألكسيثميا ودرجاتهم في مقياس السعادة النفسية، وجدول (١٢) يبين نتيجة هذا الإجراء :

جدول (١٢) : **يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الألكسيثميا ودرجات الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**

الألكسيثميا / السعادة النفسية	صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	الدرجة الكلية
الرضا عن الحياة	-٠,٢٩١**	-٠,٢٤٧**	-٠,٣٥٠**	-٠,٣٦٢**
تقبل الذات	-٠,٣٦٢**	-٠,٣٤٧**	-٠,٣٩٦**	-٠,٣٦٧**

الايجابية	-٠,٣٥٧**	-٠,٢٨٩**	-٠,٣٩٢**	-٠,٣٦٤**
القناعة	-٠,٢٩٧**	-٠,٣٣٨**	-٠,٣٦٢**	-٠,٣٤٩**
الدرجة الكلية للمقياس	-٠,٣٦٤**	-٠,٣٥٣**	-٠,٤٠١**	-٠,٣٩٥**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) :

وجود علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الرضا عن الحياة وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا، وتقبل الذات، وصعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا، والإيجابية وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، و قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا، والقناعة وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا، والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا.

مناقشة الفرض الأول:

يتبين من نتائج الفرض الأول جدول (١٢) أنها في مجملها تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية عينة الدراسة على مقياس الألكسيثميا (الدرجة الكلية – الأبعاد الفرعية)، ودرجاتهم على مقياس السعادة النفسية (الدرجة الكلية–الأبعاد

الفرعية)، ومعنى ذلك أن الطلاب الذين يعانون من الإصابة بالألكسيثميا يتسمون بانخفاض السعادة النفسية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (Gustavson, 2007) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الألكسيثميا والسعادة النفسية، ودراسة (Kiamarsi & llbigichale, 2012)والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الألكسيثميا والسعادة النفسية، ودراسة(Chunsun, Xiaoxue, Jiafu &Fadi, 2014)، والتي توصلت إلى وجود انخفاض دال إحصائياً بمستوى السعادة النفسية والتطابق الذاتي وارتفاعاً بمستوى الألكسيثميا لدى المعاقين سمعيا، ودراسة علاء الدرس (٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين الألكسيثميا، والسعادة النفسية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثميا من السعادة النفسية.

تفسير نتيجة الفرض الأول :

يمكن تفسير نتيجة الفرض الأول في ضوء أن إصابة الشخص بالألكسيثميا يعرضه إلى الوقوع في مصادمات مع الآخرين، وتجعله أقل تحملاً وأقل قبولاً لردود أفعاله غير المتوقعة كما تجعله يكون مفهوماً سالباً عن ذاته، الشعور بالعجز المستمر للشخصية – وعدم الانفتاح على الخبرات الجديدة – الشعور بالتشأؤم– وعدم التغير في طريقة التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية المنخفضة – وعدم الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت، وعدم الإحساس بالتوجه والهداف في الحياة – وعدم الشعور بمعنى الحياة في الحاضر والماضي – وعدم الثقة وعدم الموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة، الاتجاهات السالبة نحو الذات – وعدم تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات – الشعور السلبي عن الحياة الماضية ومن ثم يصبح أقل سعادة نفسية.

الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه:

" **توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية**".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس الألكسيثميا ودرجاتهم في مقياس القلق الاجتماعي، والجدول (١٣) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (١٣) : **يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الألكسيثميا ودرجات القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية**

الألكسيثميا / القلق الاجتماعي	صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير	الدرجة الكلية
الخجل الاجتماعي	٠,٤٣٤**	٠,٤٢٨**	٠,٤٥٤**	٠,٤٤٦**
التجنب الاجتماعي	٠,٤٦٢**	٠,٤٥٧**	٠,٤٠٠**	٠,٤٣٧**
صعوبة التواصل والتعبير عن النفس	٠,٤٥٤**	٠,٤٨٢**	٠,٤٦٣**	٠,٤٥٧**
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	٠,٤٥٨**	٠,٤٦٣**	٠,٤٤١**	٠,٤٦٧**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣):

وجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الخجل الاجتماعي وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً ، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا، التجنب الاجتماعي وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا، صعوبة التواصل والتعبير عن النفس وكل من وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل

وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا، والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي وكل من صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر، وصعوبة وصف الانفعالات والمشاعر، وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً، والدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا.

مناقشة الفرض الثانى:

يتضح من نتائج الفرض الثاني جدول (١٣) أنها في مجملها تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية عينة الدراسة على مقياس الألكسيثميا (الدرجة الكلية – الأبعاد الفرعية)، ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي (الدرجة الكلية–الأبعاد الفرعية).

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة إيزاجويري(Eizaguire, 2004)، والتي توصلت إلى ارتبط الاكتئاب والقلق الاجتماعي إيجابياً بمتغير الألكسيثميا، ودراسة ميولر وجوكين والبيرز وجورج(Mueller, Jochen, Alpers& Georg, 2006) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من الحساسية للقلق والألكسيثميا إلا أن لكل منهما خصائصه المتميزة، ودراسة فؤادة هدية، وهدى سلامه، ومحمد أحمد (٢٠٠٩)، والتي توصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين، ووجود ارتباط دال إحصائياً بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة من المراهقين المبصرين، ودراسة بدوية رضوان (٢٠١٥) والتي توصلت إلى وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائيا بين الألكسيثميا والقلق الاجتماعي.

تفسير نتيجة الفرض الثاني :

أن الطلاب ذوي الألكسيثميا المرتفعة يتسمون بالقلق الاجتماعي المرتفع كما أنهم يتسمون بالعديد من الأعراض المتشابكة والمتداخلة مع بعضها، حيث أن كل منها يؤثر على الأخر، وغالباً ما تبدأ معهم بخبرات معرفية سلبية تؤثر على أفكارهم السلبية المشوشة بعد ذلك تؤثر على سلوكهم، ذلك أن ما يغلب على هؤلاء الطلاب هو تبني الأفكار اللا منطقية، والمتعلقة بعدم الثقة في الذات، وعدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، إلى جانب التراكمات الحياتية والمتمثلة

في الخبرات السلبية، والنظرة للمواقف نظرة سوداوية، ذلك أنهم يغلب عليهم دائماً تهويل الأمور مهما كانت صغيرة، كل ذلك يؤدي بهم إلى ضعف التركيز وقلة الانتباه، مما يؤدي إلى الفشل العاطفي أو الأسري أو المهني والانطواء والعصبية الزائدة الناشئة من الحساسية الشديدة مما يعمل على زيادة الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه:

" **يمكن التنبؤ بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي**".

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية للسعادة النفسية والقلق الاجتماعي في التنبؤ بالألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وجدول (١٤) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٤) : **يوضح نتائج تحليل التباين لانحدار الألكسيثمياعلى السعادة النفسية والقلق الاجتماعي**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الانحدار	٢٠١٥٤.٢١	٢	١٠٠٧٧.١١	٣٨٢.٥٨	٠.٠١
البواقي	٩٣٢٣.٣٤	٣٥٤	٢٦.٣٤		
الكلى	٢٩٤٧٧.٥٥	٣٥٦			

يتضح من الجدول السابق (١٤):

وجود تأثير دال إحصائياً للسعادة النفسية والقلق الاجتماعي على الألكسيثمياعند مستوى ٠.٠٠١. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ بالألكسيثميا R2 تساوي ٤١.٢٩%.

جدول (١٥) : **يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد للألكسيثمياعلى السعادة النفسية والقلق الاجتماعي**

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	ت	الدلالة
الثابت	٦.١٥	٢.٩٤	–	٢.٣٤	٠.٠١
السعادة النفسية	٠.٧٠	٠.٠٤	١.٤١	٢٧.٦٢	٠.٠١
القلق الاجتماعي	٠.٤١	٠.٠٤	٠.٧٠	١٥.٥٤	٠.٠١

يتضح من جدول (١٥) أن معادلة انحدار الألكسيثمياعلى السعادة النفسية والقلق الاجتماعي هي:

الألكسيثميا = ٦.١٥ + ٠.٧٠× السعادة النفسية + ٠.٤١× القلق الاجتماعي

مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

توضح نتائج الفرض الثالث جدول (١٤) دلالة المعادلة التنبؤية للسعادة النفسية في التنبؤ بالألكسيثميا، كما تشير النتائج إلى دلالة المعادلة التنبؤية للقلق الاجتماعي في التنبؤ بالألكسيثميا.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (Gustavson, 2007) ودراسة Kiamarsi & llbigichale, 2012)، ودراسة(Chunsun, Xiaoxue, Jiafu&Fadi, 2014)، ودراسة علاء الدرس (٢٠١٨)، والتي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالألكسيثميا من السعادة النفسية، كما تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة إيزاجويري (Eizaguire, 2004)، ودراسة ميولر وجوكين والبيرز وجورج (Mueller, Jochen, Alpers& Georg, 2006)، ودراسة فؤادة هدية، وهدى

سلامه، ومحمد أحمد(٢٠٠٩)، ودراسة بدوية رضوان (٢٠١٥) والتي توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالألكسيثميا من خلال القلق الاجتماعي.

تفسير نتيجة الفرض الثالث :

يمكن تفسير ذلك بأن الألكسيثميا تتأثر بشكل واضح بدرجة بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية فكلما ارتفعت السعادة النفسية انخفضت الألكسيثميا وبالعكس كلما انخفضت السعادة النفسية ارتفعت الألكسيثميا، كما أن الألكسيثميا تتأثر بشكل واضح بدرجة القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية فكلما ارتفع القلق الاجتماعي ارتفعت الألكسيثميا وبالعكس كلما انخفض القلق الاجتماعي انخفضت الألكسيثميا.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء أن الأفراد ذوي السعادة النفسية المرتفعة يستطيعون إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ويمتلكون مهارات تواصليه معرفية جيدة، ولديهم مستوى عال من تقدير الذات، وفاعلية الذات، والإحساس بالهدف من الحياة ، ويمتلكون أساليب لمواجهة الضغوط المتوافقة مع طبيعة الفرد والموقف، والانفعال الإيجابي، وروح الدعابة، ويتعاملون بالطرق الصحيحة مع الضغوط باعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها، مما يعمل على خفض الألكسيثميا لديهم.

كما يفسر الباحثان ذلك في ضوء أن الفرد القلق اجتماعياً يعاني من التطرف في الأحكام، فالفرد القلق لا يرى المواقف إلا من منظور واحد، إما بيضاء وإما سوداء، كما أنه يميل للتصلب في الرآى وعدم قبول الرآى الآخر، فيواجه مختلف المواقف بأسلوب واحد، ويتبنى اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي أو عقلاني، كالتسلطية، والجمود العقائدي، كما أنه يميل للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة، فهو ليس لديه القدرة على إعطاء الأمور قدرها فهم يتسمون عادةً بالتهويل، وعدم القدرة على اتخاذ آية قرارات تخص حياته نظراً لحالة التشتت التي تنتابه.

تفسير نتائج فروض الدراسة:

الألكسيثيميا هى عدم قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين والتعبير عنها ومحدودية الخيال وتوجه معرفي خارجي (أمينة أبو النجا، ٢٠١٤: ٢٨٦).

ويذكر محمد أحمد (٢٠١١، ٦٠) أن الأفراد الذيت يعانون من الألكسيثيميا يعانون من فقدان الوعى الانفعالي، وضآلة الخبرات الذاتية، واهتمام بسيط بالأحلام وجمود الفكر والتوجه السلوكي.

وقد اتفق كلا من (Warner, 2007, 14 – 15; Terry ,Laura & Parker, 2009, 43 – 44) على أن الأفراد المصابين بالألكسيثيميا يتصفون ببعض الخصائص التالية:

١. **نقص في القدرة على فهم ومعرفة المشاعر وتحديدها:** وينعكس ذلك في ضعف قدرة الفرد على التعرف على المشاعر والتمييز بينها وبين الأحاسيس الداخلية الجسمية والمشاعر بعضها البعض.
٢. **نقص في القدرة على التعبير عن المشاعر:** ويتمثل ذلك في عجز الفرد عن وصف المشاعر من خلال الكلمات أو التعبير عنها لفظياً للآخرين، وضعف مقدرة الفرد على التواصل غير اللفظي.
٣. **عجز في القدرة على التخيل:** وتتمثل في انخفاض القدرة على التخيل والتصور ووضع تصورات مستقبلية، فتفكير الفرد يتسم بالسطحية والجمود، بالإضافة إلى أن الفرد لديه ميل لتفسير الأحداث وفقاً لتصورات إدراكية سابقة.
٤. **أسلوب تفكير موجه خارجياً:** ويتمثل في الاهتمام بتفاصيل الأمور أكثر من الاهتمام بالأسباب والخبرات والظروف الكامنة وراء الأشياء أو الأحداث، بالإضافة إلى عزو سببي خارجي، فكل ما يحدث للفرد يرجع إلى أسباب خارجة عن إرادة الفرد .

ويشعر الأشخاصُ الذين يعانون من الرُّهاب الاجتماعي بالقلق من أن يبدو أداؤهم أو أعمالهم أو تصرُّفاتهم غير مناسبَة. وفي كثيرٍ من الأحيان، يشعرون بالقلق من أن يكون ذلك واضحًا – لذلك يتعرَّقون أو يُصَابون باحمرار الوجه أو التقيُّؤ أو الارتعاش أو يتهدَّج صوتهم. كما يشعرون بالقلق أيضًا من فقدان سلسلة أفكارِهم أو عدم قدرتهم على إيجاد الكلمات للتعبير

عن أنفسهم. وترتبط بعضُ أشكال الرهاب الاجتماعي بحالاتٍ محدَّدة من الأداء، ممَّا يؤدِّي إلى القلق عندما يكون على الشخص أداء نشاط معيَّن في الأماكن العامة فقط؛ بينما لا يؤدِّي نفسُ النشاط عندَ قيام الشخص به وحدَه إلى أيِّ قلق. وتشتمل الحالاتُ التي تؤدِّي عادة إلى القلق بين المصابين بالرُّهاب الاجتماعي ما يلي: الخطابة أو الحديث أمام العامَّة، والأداء العلني، مثل القراءة في الكنيسة أو العزف على آلة موسيقيَّة، وتناول الطعام مع الآخرين، ومقابلة أناس جُدُد، والمحادثة، وتوقيع وثيقة أمام الشُّهُود.وهناك نوع أكثر عموميَّة من الرُّهاب الاجتماعي يتميَّز بالقلق في العديد من المواقف الاجتماعيَّة. وفي كلا نوعي الرُّهاب الاجتماعي، ينجم القلقُ عندَ المَرضى عن الاعتقاد بأنَّ أداءهم هو أقلّ من التوقّعات، ويشعرون بالحرج أو الخذلان أو الرفض أو الإساءة من الآخرين، وقد يدرك أو لايدرك المَرضى أنَّ مخاوفَهم غير عقلانية ومفرطة.

ومن ثم فإن الطلاب المصابون بالألكسيثميا يفتقدون القدرة على التخيل ووصف ما يشعرون به، وتمر بهم أوقات عصيبة يَقُصُّون فيها ما كانوا يشعرون به من معاناة، ولديهم صعوبة في القدرة على إدراك وتمييز ووصف انفعالاتهم ، كما أنَّ أسلوبهم المعرفي يكون مُوَّجه خارجيًا، فمرضى الألكسيثيميا يتسِمون ببصيرة ضعيفة بمشاعرهم وبالعمليات النفسية التي تحدث لهم، وقد تكون عاملاً مساعدًا في مختلف الاضطرابات النفسية، والسلوكية، والعضوية حيثُ تعوق التنظيم الفعال للانفعالات، والتنظيم المعرفي وكذلك فإنَّها تعوق عملية التكيُف الناجح .

وأن مفهوم السعادة النفسية هى حالة انفعالية ذات تأثير إيجابي ، وانفعال وجداني إيجابي ثابت نسبيًا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور مع غياب المشاعر السلبية المتمثلة فى الخوف والقلق والاكتئاب والتمتع بصحة العقل والبدن بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة.

ويرى ***وتس شاك وكلان ديليوس***(Wotschack&Klann-Delius, 2013,180) أن الطلاب المصابين بالألكسيثميا يعانون من صعوبة تنطيق المشاعر والانفعالات وقصور في

الحصيلة اللغوية الدالة على تلك المشاعر والانفعالات "قصور في البرمجة اللفظية للانفعالات"، حيث إن المصابين بالألكسيثميا لديهم قصور في استخدام رموز لفظية للتعبير عن الانفعالات تتمثل في الكلمات الانفعالية التي تعبر عن وعى الطالب بانفعالاته كنتيجة لما لديه من خبرة انفعالية؛ فاللغة تسترشد بالمعرفة لتجسيد الانفعالات وتوجيهها، وذلك ما يسمى بالتجهيز الانفعالي للمعلومات، كما أن المصابين بالألكسيثميا يعانون من عجز في المعالجة المعرفية للانفعالات، والتي تظهر في شكل قصور في الترميز اللفظي للانفعالات وانخفاض مستوى الوعى بالانفعالات وانخفاض القدرة على التعبير اللفظي عن الانفعالات، وبتحليل النموذج اللغوى لدى من لديهم مستوى مرتفع من الألكسيثميا تظهر مشكلات في التنظيم المعرفي للانفعال مما ينعكس على اللغة الداخلية الدالة على الانفعالات، ويظهر ضعف في القدرة على تسمية الانفعالات المعقدة، وانخفاض في الترميز اللفظي لديهم، وصعوبة في استخدام المصطلحات المعبرة عن الحالة الفسيولوجية ورد الفعل الحشوي عن طريق الجلد ودقات القلب ومعدلات التنفس، وكذلك السلوك الحركي من إيماءات وتعبيرات الوجه والأعراض والمظاهر ذات العلاقة بالخبرة الانفعالية، كما أن الطلاب مرتفعي الألكسيثميا كثيراً ما يترددون في تقديم الاستجابة الانفعالية ويتسمون بضعف الوعى الانفعالي، وسوء التنظيم الانفعالي.

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة الراهنة في ضوء ما أسفرت عنه من نتائج بالآتي:

١.ضرورة تركيز الدراسات النفسية على المتغيرات الإيجابية لدى الفئات العمرية المختلفة لما لهذه المتغيرات من تأثير إيجابي على مستوى الفرد والمجتمع ومن هذه المتغيرات السعادة النفسية.

٢.زيادة الاهتمام بالبحث في العوامل النفسية والخبرات الحياتية التي من شأنها تنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى الأفراد.

٣.الاهتمام بدراسة العوامل النفسية التي من شأنها خفض حدة الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤.إعداد برامج لخفض الألكسيثميا والقلق الاجتماعي وتحسين السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٥.اهتمام الأسرة بتنمية مهارات أبنائها على ضبط انفعالاتهم وإداراتها والتعبير عنها وحُسن استغلال ما لديهم من قدرات.

الدراسات المقترحة:

يقترح الباحثان إجراء الدراسات التالية:

١.السعادة النفسية وعلاقته بالصحة النفسية والابتكارية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢.فعالية برنامج علاجي في خفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣.الألكسيثميا وعلاقتها بالابتكار والإبداع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤.السعادة النفسية وعلاقتها بالتفوق والقدرة على الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٥.الألكسيثميا وعلاقتها بالقدرة على المشكلات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية

أحمد عبد الرحمن عثمان (٢٠٠١). ***المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات***، *مجلة كلية التربية بجامعة الزقازيق*،٣٧، ١٤٣-١٩٥.

أسامه فاروق سالم(٢٠١٤): ***فعالية برنامج ارشاد أسري معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطرابات طيف التوحد***. *مجلة كلية التربية–جامعة بنها*،٢٥(٩٧)، ٣١-٩٨.

أمسية السيد الجندي(٢٠٠٩) : ***مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية –*** جامعة الأسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٩) ، العدد (٦٢) فبراير.

أمينه مصطفى أبو النجا(٢٠١٤). ***تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لخفض حدة الألكسيثميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم***. *مجلة كلية التربية– جامعة الأزهر*، ١٥٧(٤)، ٢٥٩-٣٤١.

بدوية محمد رضوان (٢٠١٥). ***الالكسيثميا وعلاقتها بالمناخ الأسري والقلق الاجتماعي***. *مجلة كلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر*، ١٥، ١-١٠٢.

رولا رضا الشريقي(٢٠٢٠): ***الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد "دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين"***. *مجلة جامعة تشرين للآداب والعلوم الإنسانية*، ٤٢(١)، ٣٠٠- ٣٢٢.

سامر جميل رضوان(٢٠٠١): ***القلق الاجتماعي، دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية***. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة العاشرة، العدد التاسع عشر ، يناير . قطر.

ستيفن براون(٢٠٠١): ***علم اسمه السعادة*** ، *مجلة وجهات نظر*،٣٠،٢٧-٣٥

سناء محمد سليمان(٢٠١٠): ***السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية*** .القاهرة :عالم الكتب للنشر.

سهير أحمد كامل(١٩٩٨): ***سيكولوجية نمو الطفل***، النهضة العربية المصرية، القاهرة، مصر.

سيد أحمد البهاص(٢٠٠٩). ***العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة***، *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس*،٢٣، ٣٢٧-٣٧٨.

السيد محمد أبو هاشم(٢٠١٠). ***النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة***، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.

شاهندة عادل غنيم، وشيرين محمد دسوقي، وهبة كمال مكي (٢٠١٧): ***فعالية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم***. *مجلة كلية التربية ببورسعيد*، ٢١، ٧٦٥-٧٩٣.

عادل محمود المنشاوي(٢٠١١). ***الرفاهة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية***. *مؤتمر علم النفس السابع والعشرون في جامعة عين شمس* في القترة ٧-٨ مايو ٢٠١١١- ٣٥.

علاء الدين كفافي(٢٠٠٥): ***الصحة النفسية***، دار هاجر للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

علاء سعيد الدرس(٢٠١٨). ***الألكسيثميا وعلاقتها بالرفاهة النفسية والابتكارية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية***. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية- جامعة دمنهور*، ١٠(٤)، ١٧٥-٢٣٩.

فؤادة محمد هدية، وهدى سلمي سلامه، ومحمد رزق أحمد(٢٠٠٩). ***الألكسيثميا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من المراهقين المكفوفين***. *مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة*، ١٢(٤٢)، ٢١-٢٩.

كامل حسن كتلو (٢٠١٥). ***السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين.*** *مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية،* ٤٢(٢)، ٦٦١- ٦٧٩.

مايسة أحمد النيال، ماجدة خميس علي(١٩٩٥): ***السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات " دراسة سيكومترية مقارنة"***، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، السنة (التاسعة)، العدد (٣٦).

مجدي محمود فهيم(٢٠٠٧). ***بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية.*** *مجلة البحوث النفسية والتربوية* ،(٢)، ٦٩-١١١.

محمد إبراهيم عيد(٢٠٠٠). ***دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب،*** مجلة كلية التربية " التربية وعلم النفس"، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق ، العدد الرابع والعشرون ، الجزء الرابع .

محمد عبد الرحمن، ومحمد سعفان(٢٠١٥): **مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية.** القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد محمود بني يونس(٢٠١٣): ***سيكولوجية الدافعية والانفعالات.*** ط ٣، عمّان: دار المسيرة.

مروان عبد المجيد إبراهيم(٢٠٠٠). ***أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية.*** عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

نور أحمد الرمادي (٢٠١٢): ***القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة جامعة الفيوم.*** *مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال – جامعة الإسكندرية،* ٤(١٢)، ٨٧-١٢٧.

هشام عبد الرحمن الخولي، الزهراء مهني عراقي، ومحمد شعبان أحمد(٢٠١٣): ***الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإلكسيثميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.*** *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب السعودية،* ٤١ (٢)، ١١٥-١٧٢.

هيام صابر شاهين (٢٠١٣): ***الألكسيثيميا والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة.*** **مجلة كلية التربية،جامعة بنها،٢٤(٩٦)، ٨٠-١١٢.**

ثانياً: المراجع الأجنبية

Abbott, R, Ploubidis, G, Huppert, F , Kuh, D, Wadsworth, M & Croudase ,T (2006). ***Psychometric Evaluetion and Predictive Venidity of Ryff 's Psychological Well-Being in a UK Birth Cohort Sample of Woman***, Health and Quality Of Life Outcomes.

Alkhathami, Saleh. (2015). ***Social anxiety and quality of life in adolescents: Cognitive aspect, social interaction and cultural tendency***, A thesis submitted to the University of Bedfordshire, in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, University of Bedfordshire.

AL-Qahtani, ALI M. (2012). ***Prevalence and Risk Factors of Social Phobia Among Secondary School Male Students in Khamis Mushayt, Kingdom of Saudi Arabia***, Med. J. Cairo Univ, 80(1), p871- 876.

American Psychiatric Association (APA), (2020). ***Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder***, text revision (6th Ed). Washington: American Psychiatric Association.

Barber,J.(2013). ***Examination Of Happiness and its Relationship To Community College student's Coping Strategies and Academic Performance.*** Morgan State University, Morgan.

Eizaguire, A. (2004). ***Alexithymia and its relationships with anxity and depression in eating disorders***, *Personality and Individual Differences,* 36(2), 321-331.

Elfhag K, Lundh LG. (2007). ***TAS-20 alexithymia in obesity, and its links to personality.*** Scand J Psychol; 48: 391-8.

Francis, Uzonwanne. (2014). ***Prevalence of Social Phobia, Gender and School Type among Young Adults in Nigerian Universities***, Journal of Research in Humanities and Social Science, 2(8), p36- 45.

Gerard Pirlot, (2014), Alexithymie et Penseé Opératoire, la Revue Hermés, edition C.N.R.S, P73 a 81, N68.

Gilbert P, et al, (2014): ***Fears Of Happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in depressed sampel britsh*** , journal clinical .psychology, V53, p 228-224

Gustavson, B. (2007). ***Multiple measures of alexithymia and related emotional ability measures: Associations with health measures.*** *ProquestDissertation* , ID Number 304802903.

https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%88%D9%8A.

https://www.edarabia.com/ar/%D8%A3%D9%87%D9%85-4%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85%D8%4%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85%D8%

Julie, D., Luise, H., John, R., Georgia, T. & Fiona S. (2006). ***Cognitive and Psychological correlates of alexithymia following traumatic brain injury.****Neuropsychological*, 44, 62 – 72.

Kiamarsi, A. &Ilbigichale R.(2012). ***The relationship of a senseof coherence and alexithymia with life satisfaction in girl students withADHD symptoms***, *Journal of School Psychology*, 1(1), 76-92.

Lijuan, D.(2009).***The relationship between the effective component ofalexithymia ancf facial recognition and expression of emotion.*** *Master of arts*,University of Singapore.

Makelki, M.(2005).AIexithymia and brain organization : A dichotic listeningstudy. *Master of arts*, University of Regina.

Matos, M.G.; Simões, C.; Tomé, G.; Camacho, I.; Ferreira, M.; Ramiro, L.; Reis, M., and equipa Aventura Social (2011)**.** *A Saúde dos Adolescentes Portugueses – Relatório do Estudo HBSC 2010.* ACS/FMH/UTL/CMDT-UNL.

Mueller, Jochen, Alpers& Georg, W. (2006). ***Two facets of being bothered by bodily sensations: Anxiety sensifity and***

alexithymia in psychosomatic patients. *Comprehensive psychiatry*, 47, (6), 489- 495.

Prabu, Suresh. (2015). ***Social Phobia among Arts and Science College Students***, International Journal of English Language Literature and Humanities, 3(5), p203- 215.

Richards, Thomas , A. (2004). social Anxiet. social Anxiety Institute (SAI). Over coming social Anxiety Institute.

Schmitz, M.J. (2000). ***Alexithymia, self care, & satisfaction with lifein college students.*** *PhD thesis*,.The faculty ofthe graduate school, University of Missouri - Columbia.

Sifneos, P.E. (1986). ***The Schal.ing-Sifneos Personality Scale Revised***. Psychotherapy and Psychosomatics. 45: 161-165.

Tahir, I., Ghayas, S., & Tahir, W. (2012). ***Personality traits and family size as the predictors of Alexithymia among university*** Journal of Behavioral Sciences, 22(3),104-***.undergraduates*** 119.

Terry, P., Laura, M. & Parker, D. (2009).***Alexithymia and satisfaction in intimate relationships.Personality and Individual Differences***. 46, 43 – 47.

Veenhoven, R. (2011). ***Greater happiness for a greater number: Is that possible? If so, how.Designing positive***, Erasmus University Rotterfam,24(2), 38-49.

Warner, B. J. (2007). ***The relationship between alexithymia, wellness, and substance dependence***. *PhD thesis*, Southern Arkansas University, UMI Number: 3261613.