مجلة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع والتاريخ **ISSN:** 1112- 7872
E-ISSN: 2600-6162
مجلد: 18 عدد: 01 أوت 2022
العنوان: التفكير السلبي وعلاقته بالأليكسيثيميا... ص.ص 1081- 1099.

التفكير السلبي وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي
-دراسة ميدانية بولاية الأغواط-

العايش أمال [1]، علي قويدري [2]
1- حامعة عمار ثليجي الأغواط - مخبر الصحة النفسية-
amel.amoula81@yahoo.com
2- حامعة عمار ثليجي الأغواط - مخبر الصحة النفسية-
Kouidri_ali71@yahoo.fr

تاريخ الإرسال: 2020/12/28؛ تاريخ القبول: 2021/06/11

Negative thinking and its relationship to alexithymia in a sample of patients with blood pressure
Field study in Laghouat -

A. Laiche Amel, B. Ali Kouidri

Abstract:

The present study aimed to find out the relationship between negative thinking and the level of alexithymia in a sample of 77 blood pressure patients in Laghouat state, and to achieve the objectives of the study, two measures of the negative thinking scale were used by the two researchers, and the second scale was the Toronto 20 Tas scale for measuring alexithymia prepared by Bagbe and his colleagues. Collecting data and analyzing it statistically based on the SPSS system, using the following tests: T-test for independent samples, arithmetic mean, Alpha-Cronbach coefficient

The study yielded the following result:

- The presence of a statistically significant relationship between negative thinking and alexithymia in the total sample of blood pressure disease

Key words: negative thinking; alexithymia; blood pressure.

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين التفكير السلبي ومستوى الأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي بلغت 77 حالة بولاية الأغواط، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استعمال مقياسين مقياس

التفكير السلبي من إعداد الباحثان، والمقياس الثاني مقياس تورنتو20 Tas لقياس الألكسيثيميا من إعداد باجبي وزملائه، وقد تم جمع البيانات وتحليلها إحصائيا اعتمادا على نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية spss وذلك باستخدام الاختبارات التالية: (اختبار (ت) للعينات المستقلة، المتوسط الحسابي، معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Cronbach))

وقد أسفرت الدراسة عن النتيجة التالية:

-وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفكير السلبي وبين الألكسيثيميا لدى العينة الكلية من مرض الضغط الدموي.

الكلمات المفتاحية: تفكير سلبي، ألكسيثيميا، ضغط دموي.

مقدمة:

يعاني العديد من الأفراد من طريقة تفكير سلبية تتجلى في الأفكار المتطفلة والمزعجة، رغم أن هناك من يستطيع التخلص منها بسرعة. فالتفكير السلبي هو موقف عقلي لتوقع أسوأ النتائج الممكنة على المواقف والأحداث والظروف إنها قدرة العقل على إنتاج أفكار لا تعتبر مواتية لما يريده الشخص، فإن الشخص الذي لديه تفكير سلبي يستبق نتيجة سلبية قبل حدوثها أو التصرف بناء عليها، كما أن التشاؤم مرادف للتفكير السلبي، حيث أن التشاؤم هو أيضا حالة ذهنية تتيح للفرد رؤية الحياة بطريقة سلبية.

يمكن أن تؤدي الأفكار السلبية الخارجة عن السيطرة بسهولة إلى حالات خطيرة من سوء الحالة العاطفية والعقلية وحتى الجسدية، فإنها تضعف المناعة النفسية والجسدية، وهذا مما يفسر سبب ارتباط التفكير السلبي بحالات كثيرة من القلق والاكتئاب والإضطرابات النفسية الأخرى.

كما تعتبر الألكسيثيميا من المفاهيم الحديثة في علم النفس حيث لم يبدأ الاهتمام بها إلا في التسعينات من القرن الماضي، فقد ظهر هذا المصطلح على يد (Sifneos) عام 1972م الذي عرفها بأنها حالة ضعف في الشخصية للتعبير عن العواطف والمشاعر والتعلق الاجتماعي، والعلاقات الشخصية كما أن الأشخاص الذين يعانون من

الألكسيثيميا يجدون أيضا صعوبة في التمييز بين مشاعر الآخرين وتقديره.

والألكسيثيميا اليوم لا تعتبر مرضا حتى إنها لا تعتبر أحد الاضطرابات النفسية، بل تصنف كواحدة من السمات الشخصية التي تتفاوت شدتها فيما بين من يتصفون بها، وتكمن خطورتها بأن الأفراد المصابين بها ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بأنواع مختلفة من الأمراض النفسية والبدنية .(Parker, James DA, 2000).

واستنادا إلى ما أثبتته الدراسات والبحوث في ربط الإعتقادات الخاطئة والتفكير السلبي في التأثير على الصحة الجسمية للإنسان سلبا، جاءت الدراسة الحالية بهدف الوصف والاستكشاف عن طريق جمع البيانات وتحليلها للوقوف على خطورة التفكير السلبي على صحة جسم الإنسان وبالخصوص على المرضى المصابين بالضغط الدموي المزمن، محاولين معرفة علاقة التفكير السلبي بالألكيسيثيما على عينة من مرضى الضغط الدموي.

ـمشكلة الدراسة

تحتل الأفكار بصفة عامة مكانة هامة في حياتنا ومشاعرنا بحيث لا يمكن التقليل من شأنها، حيث تزيد بعض أساليب التفكير السلبية لدى الأفراد من خطر الإصابة ببعض الإضطرابات النفسية والجسمية مثل اضطراب القلق والإكتئاب.

كما أشار بحث لكلية طب سان فرانسكو عام 1986 إلى أن أكثر من 75% من الأمراض العضوية أساسها التحدث مع الذات بشكل سلبي، وهو ما يسميه علماء النفس "التمثيل الداخلي" ومعناها هو الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخليا بما فى ذلك الأفكار وترتيبها في العقل، وأن ذلك يسبب أمراضا متعددة منها أمراض القلب والصداع والقرحة والجلطة وضغط الدم، ويضعف الجهاز العصبي وجهاز المناعة وقد يصل أيضاً إلى السرطان.

من جهة أخرى يركز مفهوم الألكسيثيميا على الصعوبة التي نواجهها في التعرف على المشاعر والتعبير عنها وعدم كفاية الخيالات. (Grabe HJ, Frommer J and al., 2008,)

فالأفراد المصابون بأليكسيثيميا يجدون صعوبة في التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها وإظهارها من خلال ربط العواطف والأفكار. كما أنهم غير قادرين على الاستفادة من الدعم الاجتماعي بسبب عجزهم المعرفي في العاطفة.(Onur Yılmaz and al, 2019, p 156)

كما يتصف الأفراد ذوو الأليكسيثيميا بأنهم ليس لديهم علاقات جيدة مع الآخرين، وليس لديهم الرغبة في تقديم أفكارهم أمام الآخرين، ولديهم صعوبة في كتابة الكلمات الدالة على مشاعرهم، وهم غير مبتكرين أو مبدعين، وليس لديهم روح الدعابة، ويجدون صعوبة في وصف الكلمات المعبرة عن مشاعرهم.
(Granck,Vanheule, Sdesmet,&Slagers, 2010,p 177)

من جهة أخرى يعتبر مرض الضغط الدموي من أكثر الأمراض انتشارا على المستوى الوطني، فاستنادا إلى الدراسة التي أنجزتها وزارة الصحة والسكان بالتعاون مع الديوان الوطني للإحصاء (MICS4) أوضحت أن الإصابة بالضغط الدموي يأتي في مقدمة الأمراض المزمنة المنتشرة في المجتمع الجزائري بـ 221178 شخصا مصابا بالمرض والبالغين من العمر15 سنة فما فوق سنة 2015، وبناء على التوقعات التي تم إجرائها من المتوقع أن يرتفع إلى 326300 كقيمة دنيا وإلى 361712 كقيمة عليا، وتزداد الإصابة به بعد عمر 50 سنة وخاصة في الفئتين (69-60 و70) سنة فما فوق.

ويمثل فرط ضغط الدم مشكلة طبية خطيرة، ففي الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، هناك على الأقل 58 مليون شخص يعانون من فرط ضغط الدم، وتقدر نسبة الوفيات السنوية بفرط ضغط الدم بحوالي 960 ألف وفاة، إضافة إلى ذلك، يعتبر فرط ضغط الدم عاملا من عوامل الخطورة لحدوث اضطرابات القلب، والفشل الكلوي، وجلطات الدماغ. (شيلي تايلور، 2008)

ومن هذا المنطلق ومع قلة الدراسات – في حدود علم الباحثين – على مستوى البيئة الجزائرية بصفة عامة والبيئة المحلية بصفة خاصة حول علاقة التفكير السلبي بالأليكسيثيميا على عينة من مرضى الضغط الدموي، جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفكير السلبي بالأليكسيثيميا من خلال طرح التساؤل التالي:

-هل توجد علاقة بين التفكير السلبي والأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي ؟

-فرضية الدراسة

-لا توجد علاقة بين التفكير السلبي والأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي .

-أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة الحالية من عدة اعتبارات أهمها :

- دراسة التفكير السلبي وانعكاساته على سلوك الفرد وقدراته وإبداعه.

- أنها تعتبر الأولى – حسب علم الباحثين – التي تتناول علاقة التفكير السلبي بالأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي في البيئة المحلية.

- فتح آفاق جديدة للبحث ذات رؤية متعددة الأبعاد حول مفهوم التفكير السلبي ومفهوم الأليكسيثميا وأمراض أخرى وخاصة الإضطرابات السيكوسوماتية.

- تساعد دراسة موضوع التفكير السلبي والأليكسيثميا لدى مرضى الضغط الدموي في تفهم الكثير من المشكلات السائدة لدى هذه الفئة وبالتالي الخروج باقتراحات قد تساهم بحل المشكلات التي تواجه مرضى الضغط الدموي .

- يستمد هذا البحث العلمي أهميته على المستوى العلمي والعملي من خلال الإضافات المتوقعة التي قد يستفيد منها الأطباء والأخصائيون النفسانيون والباحثون في تصميم البرامج العلاجية وتدريب المرضى على كيفية التخلص من الأفكار السلبية والإعتقادات الخاطئة واكتساب مهارات التفكير الإيجابي والتدريب على التعبير الإنفعالي .

-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

-معرفة علاقة التفكير السلبي بالأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي.

-دراسات سابقة:

-دراسة ديونيوس براتيس (2009): هدفت هذه دراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإكتئاب والأليكسيثميا على عينة من الممرضات، تم إجراء الدراسة في أحد أكبر المستشفيات في اليونان وشملت 95 ممرضة، وتم تطبيق مقياس بيك للإكتئاب، ومقياس تورنتو للأليكسيثميا وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الأليكسيثيميا بشكل إيجابي بالاكتئاب والإرهاق العاطفي ونزع الشخصية، وسلبية مع الإحساس بدعم الأسرة والإنجاز الشخصي. بالإضافة إلى ذلك ، ارتبط دعم الأسرة بشكل إيجابي بالإنجاز الشخصي وسلبًا بالاكتئاب. (Dionisios Bratis,2019)

- **دراسة جيفري وسوزان (2010):** بعنوان أبعاد التفكير السلبي وعلاقته مع أعراض الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والمراهقين، سعت هذه الدراسة إلى دراسة ثلاثة أشكال من التفكير السلبي المتكرر لدى الأطفال والمراهقين غير الإكلينيكيين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و18 عاما، وبشكل أكثر تحديدا، تناولت هذه الدراسة الدرجة التي يمكن بها التفريق بين الإجهاد المتفاعل مع الضغط والتمييز عن الأشكال الأخرى للتفكير السلبي، مثل العواطف، والعلاقات بين مختلف مؤشرات التفكير السلبي وأعراض القلق والاكتئاب. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة إيجابية بين جميع مؤشرات التفكير السلبي وأعراض الاكتئاب والقلق . (Jeffrey, Roelofs et Susan, 2010).

-دراسة ميشال وأخرون (2010) بعنوان أبعاد أليكسيثيميا وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من الطلاب، أجريت الدراسة على عينة من طلاب الطب الجدد بلغ عددهم 110 طالبا .أجريت تحليلات العوامل على مقياس تورونتو أليكسيثيميا (TAS) ، ومقياس بيك للاكتئاب (BDI) ، والجزء الخاص بالولاية من مخزون القلق الخاص بالولاية، (STAI) ، وتم استخدام SREL لفحص العلاقات بين العوامل المختلفة، أشارت النتائج إلى أن أليكسيثيميا TAS يتكون من عدة أبعاد مستقلة وأن الأبعاد المرتبطة بصعوبات تحديد وتوصيل المشاعر ترتبط بشكل إيجابي بالاكتئاب والقلق . (Michael S. Hendryx , & al. , 2010)

-**دراسة اليسانرو وآخرون (2019)** بعنوان الأليكسيثيميا أحد جوانب ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط، هدفت الدراسة إلى تحليل وجود علاقة بين الأليكسيثيميا والتحكم في ضغط الدم . شارك في الدراسة ألف ومائتان وواحد وأربعون شخصا.أظهرت النتائج وجود علاقة بين الأليكسيثيميا وارتفاع ضغط الدم الشرياني الأساسي. (Alessandro,Mingarellia & al , 2019)

- **أوجه التشابه والإختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة**: بمراجعة الدراسات السابقة والتي تناولت التفكير السلبي وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي، يَتضح ندرة الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين –في حدود علم الباحثين- في دراسة العلاقة بينهما سواء في البيئة المحلية أو العربية، وهذا ما يميز هذه الدراسة عن باقي الدراسات السابقة، وهو ما يجعلها إضافة علمية مهمة في الجانب الميداني والنظري في مجال الدراسات النفسية.

كما تشابهت هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة من حيث تناولها للعينة ، حيث أجريت على عينة من مرضى الضغط الدموي . كما تشابهت هذه الدراسة مع أغلب الدراسات السابقة من حيث استخدامها للمنهج الوصفي، بينما تميزت هذه الدراسة أيضا من حيث أدوات الدراسة حيث استخدم الباحثان مقياسا من تصميمهما يتلائم مع عينة مرضى الضغط الدموي وهو مقياس التفكير السلبي.

-الإطار النظري للدراسة

مفهوم التفكير السلبي: التفكير السلبي هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها. والأفكار السلبية تجتاح الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل، وتتزايد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة بنفسه وحين يكون مترددا ومهيأ للركض خلف كل انفعال عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف. (عبد العزيز حنان، 2012)

-أعراض التفكير السلبي: اضطرابات التفكير تظهر في الجوانب التشخيصية الآتية:

-سياق التفكير (Context thinking):حيث يكون الانتقال من فكرة إلى أخرى دون أن يستكمل الفكرة الأولى، أو الدوران حول نفس الفكرة مرات ومرات، أو الكف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء منها، أو الدخول في ذكر تفاصيل كثيرة حول الفكرة لا لزوم لها في سياق الحديث. (Sharma, 2003)

- محتوى التفكير (Content thinking):ويكون على شكل أفكار غير مترابطة منطقيا أو على شكل أوهام وأفكار غير ثابتة، ويدور التفكير هنا حول أحداث تشبه الأحلام، ويظهر هذا الإضراب على شكل عدم قدرة الفرد على التفكير في المفاهيم المجردة التصورية، أو اللجوء إلى التفكير المبهم البعيد عن الأفكار الحقيقية للأشياء . ,Whyte) 2004)

- اضطراب الشعور (Neuropathy): أي ظهور حالة من الفتور والخمول في التفكير أو ما تسمى بحالة السبات في التفكير(Cama)، كما قد يظهر ذلك على شكل هذيان فكري(Delerium) . (Johnson, 2002)

-اضطراب الذاكرة (Memory disorder): ويظهر ذلك على شكل زيادة القدرة على تذكر تفاصيل دقيقة جدا لبعض الخبرات التي مر بها الفرد، والتي يؤدي تذكره لها إلى حالة من الضيق والكدر والقلق، (Tincher, 2003)

-اضطراب الانفعال (Emotional disorder) : بمعنى أن يظهر الفرد المضطرب نمطا من التفكير غير المتناسب مع الموقف كمًا ونوعًا، بحيث يظهر الفرد بعض المفردات اللغوية غير المعبرة بشكل دقيق عما يجول في خاطره من أفكار. (غانم،1995)

-اضطراب السلوك الحركي :ويظهر ذلك على شكل تكرار لبعض الحركات العصبية أو بعض التعابير والمفردات دون أن يكون لها حاجة أو ضرورة. (بركات، 2006).

-مفهوم الألكسيثيميا:

يعد سفنيوس (Sifneos 1973) أول من استخدم مصطلح أليكسيثيميا والتي تعني حرفيا " لايوجد كلمات تصف المشاعر" وهي مأخوذة من اليونانية حيث (A) تعني لا يوجد، وتعني (lexis) كلمات، و(thymia) تعني " مشاعر" (نسيمة داود، 2016، ص 415)، وعليه

تصبح الدلالة اللغوية للمصطلح هي صعوبة التعبير عن المزاج أو عن الانفعالات أو استحالته تماما ثم انتشرت بعد ذلك في نهاية القرن العشرين، ونقلها للغة العربية "الشربيني" وعربه بمصطلح اللاوصفية وعرفها بأنها عدم القدرة أو صعوبة الوصف للعواطف والانفعالات أو عدم المعرفة بالمشاعر الداخلية. (هاشم إبراهيم، الغويري آلاء، 2018، ص.ص 200-201)

وعليه يمكن تحديد الأليكسيثيميا بأنها عدم القدرة على توضيح أو وصف المشاعر، والدراسات الحديثة تعرفها بأنها ضعف في تحديد المشاعر والتعبير عنها، علاوة على الأفكار الموجهة خارجيا، ومحدودية في الخيال، ومن ثم نقص في التواصل الإجتماعي. (هبة مكي، 2013، ص 641)

ولقد اشتق مصطلح الأليكسيثيميا للإشارة إلى مجموعة من الأعراض المصاحبة للمرض السيكوسوماتي، التي ترتبط بشكل. (Rieffe, et al., 2009, p126)

مكونات الألكسيثيميا:

يتكون مفهوم الأليكسيثيميا من ثلاث عوامل أو مكونات رئيسية:

- صعوبة تحديد الأحاسيس Difficulty Identifying Feelings : DIF

-صعوبة وصف الأحاسيس :Difficulty Describing Feelings DDF

-التفكير المتوجه نحو الخارج EOT Externally-Oriented Thinking : (فارس زين العابدين، 2016، ص 36) .

وتشمل الأعراض الإكلينيكية لهؤلاء المرضى: عجز عن التعبير- صعوبة وصف مشاعرهم أو مشاعر أي إنسان آخر- إفتقارهم الشديد لأي مفردات عاطفية، بل أكثر من هذا أنهم يعانون أيضا مشكلة التمييز بين الإنفعالات مثل العاطفة والحس الجسدي. كما يسهم الافتقار إلى الحياة التخيلية في صعوبة فهم وتعديل الانفعالات، والاستمتاع بالحياة بشكل عام، والترويح عن النفس، وصعوبة خلق اهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدخل البهجة إلى حياته، وتدفعه إلى تجنب المواقف الضاغطة، أما التفكير الموجه للخارج فيتميز بالإنشغال بتفاصيل الأمور، والأحداث الموجودة في البيئة بدل التطلع إلى الذات وما يعتريها من مشاعر.(خميس،2014)

-بعض النظريات المفسرة للأليكسيثيميا:

تؤكد النظرية المعرفية على وجود علاقة بين ما نفكر فيه وما نشعر به، كما أن الانفعالات والمشاعر تعتمد على عنصرين هما الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي لمواقف الخبرة الانفعالية بمراكز المعالجة المعرفية بالمخ، حيث ذهب كل من شاكتر وجيروم Schachter, Jerome إلى أن أن العنصر الرئيسي في شعورنا بالانفعال هو تفسيرنا للموقف المثير للانفعال وللإستجابات الحشوية والعضلية التي تحدث في أجسامنا، تبعا لتفسيرنا للمواقف المختلفة التي تحدث فيها، ومن ثم فالأليكسيثيميا وفق هذه النظرية حالة وجدانية تعكس عجز الفرد على إدراك وتفسير الموقف المثير للانفعال، مما يؤدي إلى حدوث استجابة انفعالية مشوشة يعجز الفرد خلالها عن التفرقة بين مشاعره والاستجابات الفيزيولوجية المرافقة لموقف الانفعال، أو موقف الخبرة الانفعالية. (الخولي، أحمد، عراقي،2013، ص 138)

كما يعتبر التحليليون الأليكسيثيميا سمة تكشف عن تفكير إجرائي أو عملياتي بسبب إخفاق في ترميز الصراعات واستحالة تشكيل صورة هوامية للجسد، أما الأليكسيثيميا كحالة فسببه الخوف من الإصابة بمرض عضوي خطير أو بسبب عوامل كاربة، ويعتبر التكتم حينها آلية دفاعية تركز على الرفض والإنكار لتجنب الشخص الخبرة الانفعالية المؤلمة في مواقف الضعف. (قريشي، زعطوط، 2008 ، ص 214)

-إرتفاع ضغط الدم المزمن

هناك الكثير من التعريفات السيكولوجية لارتفاع ضغط الدم المزمن من بينها ما قدمه والتر كوفيل وآخرون "ويسمى ضغط الدم المرتفع المزمن دون وجود أساس عضوي بارتفاع ضغط الدم الأساسي ويتسم في مراحله الأولى بوجود فترات وقتية وعرضية من ارتفاع الضغط، فإذا استمرت المشكلة الإنفعالية للمريض دون حل فسيستمر الضغط بمرور الوقت عند مستوى عال.

-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

التعريف الإجرائي للتفكير السلبي :

يعرف التفكير السلبي إجرائيا بأنه : مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود مقياس التفكير السلبي الخاص بمرضى الضغط الدموي (من إعداد الباحثين) .

-التعريف الإجرائي للألكسيثيميا:

تعرف الأليكسيثيميا إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تورنتو للأليكسيثيميا من إعداد: "باجبي" وزملائه .

- مرض الضغط الدموي:

ويعرف أيضا بأنه ارتفاع دائم لحجم الدم ويتجاوز القياس المرجعي المعمول به طبيا والذي حده الأقصى يتراوح بين 95/140 مم في سن 40 سنة و95/160 مم في سن 60 سنة (صالح معاليم، 2008).

-منهج الدراسة

من أجل تحليل ودراسة الإشكالية المطروحة واستجابة لطبيعة الموضوع تم الاعتماد على الدراسة الوصفية، حيث إنها أكثر ملاءمة لأهداف الدراسة الحالية.

- أدوات الدراسة

- **مقياس التفكير السلبي الخاص بمرضى الضغط الدموي**: من إعداد الباحثين، وقد تم تحديد أربعة (04) أبعاد رئيسية لمقياس التفكير السلبي وفقا لمرضى الضغط الدموي هي:التوقعات السلبية، بعد الضبط الإنفعالي، بعد التفكير السلبي تجاه الصحة، بعد الشعور العام بالرضا.

- الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير السلبي :

-ثبات مقياس التفكير السلبي: نظرا لأن بدائل الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) والنتائج يلخصها الجدول التالي:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول(01) : معامل ثبات مقياس التفكير السلبي باستخدام طريقة الفا كرونباخ (ن= 50)

المقياس	البنود	العينة	معامل

			الثبات
مقياس التفكير السلبي	37	50	0.84

يتبين من الجدول رقم (01) أن معامل ثبات التفكير السلبي بطريقة ألفاكرونباخ (0.84) وهو معامل مرتفع مما يتيح استعمال هذا المقياس في الدراسة الحالية.

-الصدق التمييزي: تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما 16 فردا، بعد ذلك تم تطبيق إختبار (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول(02): نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في التفكير السلبي

	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	16	77,0476	4,62498	48	-10.643	0.000
المجموعة العليا	16	101,1429	3,74929			

يلاحظ من خلال الجدول أن الفروق كلها دالة عند أقل من 0,01.

طريقة تقدير الدرجات:يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس على النحو التالي -:وضع علامة(√) أمام العبارة وفقا لثلاثة اختيارات وهى على النحو التالي(موافق – أحيانا - غير موافق)

بحيث تعطى الدرجات (1-2-3) على التوالي.

-دلالة الدرجة: تعبر الدرجة المرتفعة عن مستوى مرتفع للتفكير السلبي، في حين تعبر الدرجة المنخفضة عن مستوى منخفض للتفكير السلبي، والدرجة الكلية للمقياس هي نواتج عمليات الضرب السابقة.

-مقياس تورنتو لقياس الألكسيثيميا (Tas-20):

مقياس تورونتو للأليكسيثيميا Toronto alexithymia (Tas-20) Scal، هذا المقياس من وضع باجبي وزملائه (1994) (Bagby,Parker,Taylor) يشتمل على عشرين عبارة (20)، يجاب على كل منها بمقياس خماسي، يبدأ من لا=1، إلى كثيرا جدا= 5، وتتراوح الدرجة في هذا المقياس بين 20-100 .(فارس زين الدين، 2016، ص 40)

يحتوي المقياس على (20) بندا موزعة على ثلاث محاور هامة، المحور الأول متعلق بصعوبة تحديد الأحاسيس، أما المحور الثاني فهو متعلق بصعوبة وصف الأحاسيس، أما المحور الثالث متعلق بالتفكير الموجه نحو الخارج .

-مفتاح التصحيح : تمثل الدرجة (100) الحد الأعلى لنقاط مقياس Tas-20 والتي تعبر عن ارتفاع درجة البلادة الوجدانية، بينما تمثل الدرجة (20) الحد الأدنى للمقياس والتي تعبر عن انخفاض البلادة الوجدانية.

-الخصائص السيكومترية لمقياس الأليكسيثيميا :

- **ثبات المقياس**: طريقة ألفا كروباخ : تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية .

جدول رقم (03): جدول معامل ثبات مقياس الأليكسيثيميا بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات
مقياس الأليكسيثيميا	20	50	0.89

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الثبات كرونباخ للمقياس يساوي 0.89، مما يدل على أن المقياس يتسمع بدرجة عالية من الثبات، هذه النتيجة تتيح استعمال المقياس في هذه الدراسة.

صدق مقياس الأيلكسيثيميا :الصدق التمييزي: وقد تم حساب صدق مقياس الأليكسيثيميا بطريقة الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم أخذت (27 %) من الدرجات أعلى التوزيع و(27 %) من الدرجات أدنى التوزيع، وكان عدد الأفراد في

كل منهما 16 فردا بعد ذلك تم حساب اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم (04): يبين الفروق بين المجموعة الدنيا و المجموعة العليا في متوسط درجة الألیکسیثیمیا

	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	16	33.86	650.6	48	-217.22	0.000
المجموعة العليا	16	77.90	7.049			

من خلال الجدول رقم (04) يتبين وجود فروق هامة بين المجموعة الدنيا والعليا في مقياس الأليكسيثيميا مما يتيح استعمال هذا المقياس في الدراسة الحالية.

-حدود الدراسة :

أ- **الحدود البشرية**: تتمثل في عينة من مرضى مصابون بالضغط الدموي أختيرت بطريقة قصدية بلغت 77 حالة.

ب- **الحدود المكانية** : أجريت الدراسة ميدانيا بولاية الأغواط – الجزائر-.

ج- **الحدود الزمانية** : أجريت الدراسة في المدة ما بين شهر مارس إلى شهر أكتوبر سنة 2019 .

-الأساليب الإحصائية المستخدمة : إستعان الباحثان في هذه الدراسة بنظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss) .

أما الأساليب الإحصائية المستعملة من خلال هذا البرنامج فقد تمثلت أساسا فيما يلي : - اختبار t للعينات المستقلة (independent samples test) - معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Cronbach) -المتوسط الحسابي - -الإنحراف المعياري.

-نتائج الدراسة ومناقشتها:

-فرضية الدراسة: لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين التفكير السلبي والأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي

جدول رقم (05): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس التفكير السلبي والدرجات المتحصل عليها من مقياس الألكسيثيميا.

قيمة معامل الارتباط	العينة	Sig. (2-tailed) مستوى الدلالة
0.607(**)	77	0.000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أن معامل الإرتباط بيرسون بين مقياس التفكير السلبي ومقياس الأليكسيثيميا دال إحصائيا عند مستوى دلالة يقل عن (0.01)، وقد بلغ معامل القيمة (0.607)، وبالتالي لم تتحقق فرضية الدراسة بعدم وجود علاقة بين التفكير السلبي وبين الأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي ونقبل بالفرضية البديلة القائلة بوجود علاقة بين التفكير السلبي وبين الأليكسيثيميا لدى العينة الكلية.

جدول(06): معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير السلبي وبين أبعاد الألكسيثيميا

		أبعاد الأليكسيثيميا			الدلالة
		صعوبة تحديد الأحاسيس	صعوبة وصف الأحاسيس	التفكير الموجه نحو الخارج	
أبعاد التفكير السلبي	التوقعات المستقبلية السلبية	0,505(**)	0,378(**)	0,449(**)	(**) دال عند أقل من 0.01
	الضبط الإنفعالي	0,419(**)	0,109	0,518(**)	
	التفكير السلبي تجاه الصحة	0,225(*)	0,292(*)	0,209(*)	(*) دال عند أقل من 0.05
	الشعور العام بالرضا	0,224(**)	0,145(**)	0,213(**)	

يتبين من خلال (الجدول 06) أن معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير السلبي وبين أبعاد الأليكسيثيميا موجبة ودالة إحصائيا عند عينة

الدراسة الكلية وذلك عند مستوى دلالة يقل عن (0.01)، و(0.05)، أما إذا فحصنا الارتباطات التفصيلية بين أبعاد المتغيرين المدروسين (التفكير السلبي و الأليكسيثيميا) سنجد أن هناك:

- ارتباط موجب دال إحصائيا بين التوقعات المستقبلية السلبية وجميع أبعاد الأليكسيثيميا عند مستوى دلالة يقل عن(0.01).
- ارتباط دال إحصائيا بين الضبط الإنفعالي وجميع أبعاد الأليكسيثيميا، ما عدا بُعد وصف الأحاسيس.
- ارتباط دال إحصائيا بين بُعد التفكير السلبي تجاه الصحة وجميع أبعاد الأليكسيثيميا .
- نفس الشيء بالنسبة لبُعد الشعور العام بالرضا، حيث يوجد ارتباط دال بينه وبين جميع أبعاد الأليكسيثيميا.

ويمكن تفسير النتائج التي تم التوصل إليها من أن هناك إرتباط قوي بين التفكير السلبي والأليكسيثيميا في أن الأفكار السلبية لها دور مهم في الجانب العاطفي للفرد والتعبير عن مشاعره بشكل سليم، حيث نعلم أن من أعراض الإليكسيثميا عجز عن التعبير والافتقار إلى الحياة التخيلية في صعوبة فهم وتعديل الانفعالات، والاستمتاع بالحياة بشكل عام، والترويح عن النفس، وصعوبة خلق اهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدخل البهجة إلى حياته، وتدفعه إلى تجنب المواقف الضاغطة، وهذه الأعراض تشترك مع أعراض الإكتئاب وأعراض القلق، من حيث العجز العاطفي والعزلة وعدم الإستمتاع بالحياة، وهذا ما أظهرته دراسة (جيفري 2010) حيث كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين جميع مؤشرات التفكير السلبي وأعراض الاكتئاب والقلق.

وبينته أيضا دراسة ميشال وأخرون (2010) بعنوان أبعاد أليكسيثيميا وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من الطلاب حيث أشارت النتائج إلى أن الأليكسيثيميا يتكون من عدة أبعاد مستقلة وأن الأبعاد المرتبطة بصعوبات تحديد وتوصيل المشاعر ترتبط بشكل إيجابي بالاكتئاب والقلق، وأيضا كما في دراسة ديونيوس براتيس (2009) حيث أسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الأليكسيثيميا بشكل إيجابي بالاكتئاب والإرهاق العاطفي ونزع الشخصية، وسلبية مع الإحساس بدعم الأسرة والإنجاز الشخصي.

والتفكير السلبي يولد ضغطا نفسيا داخليا يصعب تحمله مما يولد الإصابة باضطرابات نفسية وأمراض جسميه، حيث يرى الباحثون أن ضغوط أحداث الحياة تجعل الإنسان عرضة للانهيار العصبي والوقوع فريسة الأمراض الجسمية والنفسية وأن الشعور بانعدام الثقة وقلة التحمل، وعدم القدرة على التحكم في الأحداث والمشكلات هي مسببات للمرض الجسمي والنفسي .

-خاتمة:

في ضوء ما سبق فإننا نستنتج في هذه الدراسة دور التفكير السلبي في ارتفاع مستوى الأليكسيثميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي، وهذا ما أكدته دراسات عالمية وعربية في ظهور اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب واضطرابات سيكوسوماتية.

كما تعتبر الدراسة الحالية محدودة، ومقيدة بطابعها الوصفي، وعينتها الصغيرة من مجموع العينة الكلية، ولذلك يمكن اعتبارها دراسة أولية، وبناء على هذا تبرز الحاجة إلى المزيد من الدراسات، لذلك يقترح الباحثان ما يلي:

-الإستفادة من أدوات البحث الحالي سواء ما تعلق منها بمقياس التفكير السلبي أو مقياس الأليكسيثيميا وتطبيقه على عينات مختلفة مما يقدم دعما للنتائج التي تم التوصل إليها وتعميم الفائدة منه.

-ضرورة العمل على تصميم برنامج تدريبي لفئة الأفراد المصابين بالأمراض المزمنة كمرض الضغط الدموي والسكري للتخلص من الأفكار السلبية.

- ضرورة الاهتمام ببرامج التفكير الإيجابي، وذلك من خلال إدماجها بحيث تصبح جزءا أساسيا من المناهج الدراسية في المراحل المختلفة، حتى تحقق أهداف التربية النفسية.

- تصميم برامج إرشادية وعلاجية لفئة مرضى الضغط الدموي، لخفض مستوى الأليكسيثميا تسمح لهم بالتغلب على مرضهم المزمن.

المراجع:

- بركات، زياد.(2006). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. جامعة القدس المفتوحة.

- تايلور، شيلي. (2008)، علم النفس الصحي. ترجمة وسام بريك. فوزي داود، عمان: دار الحامد. ط1.
-جيهان، حلمي. (2018). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الأليكسيثيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. العدد 10.ج4. ص.ص 83-140.
- خميس، إيمان .(2014) إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالأليكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال .مجلة الطفولة والتربية .(2). 20 ص.ص 259-350.
- الخولي هشام، شعبان محمد، عراقي مهني الزهراء، (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأليكسيثيما لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس.المجلد2. العدد 41. ص.ص 117-172.
- عبد العزيز، حنان.(2012).نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات. مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد.تلمسان.الجزائر.
- فارس، زين العابدين، (2016). صعوبة التعرف على المشاعر(الأليكسيثيميا). الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. مخبر المهارات الحياتية. العدد(03). ديسمبر. جامعة محمد بوضياف المسيلة. ص.ص 33-43.
- قريشي عبد الكريم، زعطوط رمضان، (2008). التكتم L'alexithymie : المفهوم وعلاقته بالصحة والمرض. مجلة دراسات نفسية وتربوية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. العدد1 . ص.ص 204-216.
- مكي، هبة، (2013). فعالية برنامج إرشادي في خفض الأليكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية. مجلة كلية التربية. العدد14. يونيو. جامعة بورسعيد. ص.ص 632-664.
-هاشم إبراهيم، الغويري آلاء، (2018). الأليكسيثيميا وعلاقتها بالسمنة لدى الإناث في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). المجلد 32 (1). ص.ص 198-220.
-Alessandro,Mingarellia & al .(2019). Alexithymia: A facet of uncontrolled hypertension. International Journal of Psychophysiology. Volume 146, December. Pp 180-189.

- Jeffrey, Roelofs. Susan, M.(2010). Dimensions of Negative Thinking and the Relations with Symptoms of Depression and Anxiety in Children and Adolescents. August 2010, Volume 34, Issue 4, pp 333–342.
-Grabe HJ, Frommer J, Ankerhold A, Ulrich C, Groger R, Franke GH et al. Alexithymia and outcome in psychotherapy. Psychother Psychosom 2008; 77:189-194.
-Grank, R.; Vanheule, S.; Sdesmet, M. &Slegers, S. (2010).The Observer Alexithymia Scale:A Reliable and Valid Alternative for Alexithymia Measurement. Journal of
-Johnson , Ferry (2002) " Negative thinking the opposite of positive thinking:Which are you more likely to identify with ?". Leading Facts , Inc , Vol . 12 , No.14
-Michael S. Hendryx , & al. (2010). Dimensions of Alexithymia and Their Relationships to Anxiety and Depression. . Published online: 10 Jun . pp 227-237.
-Miray Şaşıoğlu, Çağla ülol, Ahmet Tosun Aleksitimi Kavramı. (2013). The Concept of Alexithymia. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2013; 5(4):507-527 doi:10.5455/cap.20130531.
-Parker, James DA (2000).The Handbook of Emotional Intelligence : Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace. San Francisco, California : JosseyBass. ISBN 0-7879-4984-1. p.p 40–59 Personality Assesment, 92(2), 175-185.

للإحالة على هذا المقال:

ـ العايش أمال، علي قويدري، (2022)، « **التفكير السلبي وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من مرضى الضغط الدموي ـدراسة ميدانية بولاية الأغواطـ» . المواقف، المجلد: 18،** العدد: 01، أوت 2022، ص. ص 1081- 1099.