



مركزاً. د. أحمد المنشاوي
للنشر العلمي والتميز البحثي
مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي

=====

الصمود النفسي وعلاقته بالإكساثميا لدى تلاميذ المرحلة الـثانوية

إعـرابـ

د/نورا محمد حلمي

مدرس الصحة النفسية

جامعة اسيوط

د/خضر مخيمر أبوزيد

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة اسيوط

أ/ رهاب عبد العظيمة أحمد مصطفى

باحثة ماجستير (صحة نفسية)

المجلد الثامن - العدد الثالث - يوليو ٢٠٢٥م

<https://dapt.journals.ekb.eg>

Your username is: ali_salah790@yahoo.com

Your password is: ztu6y8qupw

مستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي والإلكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وذلك في ضوء ما يشير إليه ضعف الصمود النفسي من قابلية أعلى للتعرض لصعوبات في تنظيم المشاعر والتعبير عنها، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة السلام المشتركة بمحافظة أسيوط ، حيث شملت الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة بمتوسط عمري ١٦.٦٢ عامًا وانحراف معياري ٢.٤١، خلال العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م، وقد استخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي ومقياس تورنتو للإلكسيثيميا، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل بيرسون، واختبار "ت" للفروق بين المتوسطات، بالإضافة إلى معادلة ألفا كرونباخ ومعامل ارتباط سبيرمان للتحقق من صدق وثبات الأدوات، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات التلاميذ في الصمود النفسي ودرجاتهم في الإلكسيثيميا، مما يشير إلى أن انخفاض الصمود النفسي يرتبط بارتفاع مستويات الإلكسيثيميا، ويوصي البحث الحالي بأهمية تعزيز الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، لما له من دور وقائي ضد اضطرابات المشاعر وصعوبات التعبير الانفعالي.

الكلمات المفتاحية : الصمود النفسي ، الإلكسيثيميا.

Psychological resilience and its relationship to alexithymia among secondary school students

Prof. Khader Mukhaimer Abu Zaid

Professor of Educational Psychology

Faculty of Education, Assiut University

Dr. Nora Mohamed Helmy Instructor of Mental Health

Faculty of Education, Assiut University

Rehab Abdel-Azim Ahmed Mustafa

Abstract:

The current study aimed to examine the correlational relationship between psychological resilience and alexithymia among secondary school students, in light of the notion that diminished resilience may increase vulnerability to emotional regulation difficulties and impaired affective expression. The study employed a descriptive correlational design. The sample consisted of 100 male and female students enrolled at Al-Salam Secondary School in Assiut Governorate, Their ages ranged between (15 - 18) years, with an arithmetic mean of chronological age of 16.62 years and a standard deviation of 2.41, during the academic year 2024/2025, The researcher utilized the Psychological Resilience Scale and the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient, independent samples t-test, Cronbach's alpha, and Spearman-Brown correlation to verify the reliability and

validity of the instruments. The results of the study resulted a statistically significant negative correlation between students' scores in psychological resilience and their levels of alexithymia, indicating that lower resilience is associated with higher levels of alexithymia. The study recommends fostering psychological resilience in secondary school students as a preventive factor against affective dysregulation and difficulties in emotional expression.

Keywords: Psychological resilience, Alexithymia.

مقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل النمائية في حياة الإنسان، إذ تشهد تحولات عميقة على المستوى الجسدي والانفعالي والمعرفي والاجتماعي، حيث تتبلور خلالها معالم الهوية الذاتية والشخصية الناشئة، وتتشكل خلالها آليات التكيف النفسي والاجتماعي التي تساعد الفرد على اجتياز تحديات الحياة اللاحقة. وفي ضوء ما تحمله هذه المرحلة من صراعات داخلية وضغوط بيئية متزايدة، تزداد أهمية المتغيرات النفسية الإيجابية التي تمكن المراهق من التكيف والتجاوز، ويأتي على رأسها الصمود النفسي، الذي يُعد قوة نفسية داخلية تُمكن الفرد من مواجهة الشدائد والمحن بفعالية واتزان. (Masten, 2014)

فالصمود النفسي لا يُعنى بمجرد القدرة على التحمل أو المقاومة، بل يرتبط بما يُعرف في علم النفس المعاصر بالازدهار تحت الضغط (Thriving Under Pressure)، وهو مفهوم يعكس قدرة الفرد ليس فقط على النجاة من المواقف الضاغطة، بل أيضًا على النمو الشخصي في ظلّها. (Matthews, 2017) وقد أشار مصطفى خليل الشرقاوي (١٩٩٣) إلى أن الشخص الصامد هو من يمتلك قدرة مرنة على التحكم في انفعالاته، وتنظيم ردود فعله وفق طبيعة المواقف، مما يعزز من قدرته على التكيف والتعامل مع المشكلات دون انهيار أو اضطراب.

وفي المقابل، يمثل ضعف الصمود النفسي أحد العوامل المهيئة لظهور أنماط من العجز الانفعالي، ومنها "الإلكسيثيميا" (Alexithymia)، وهو اضطراب يتسم بصعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية ووصفها، إضافة إلى نمط من التفكير الخارجي وانخفاض في مستوى التعاطف. (Taylor, Bagby & Parker, 1997) ويُعد هذا الاضطراب أحد المؤشرات المبكرة لضعف التنظيم الانفعالي، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بضعف مهارات التكيف، والانخراط في أساليب دفاعية غير فعالة (Hosseini & Besharat, 2010).

وتشير بعض الأدبيات النفسية إلى أن الأفراد منخفضي الصمود النفسي غالبًا ما يعانون من ارتفاع في مستويات الإلكسيثيميا، مما يُضعف قدرتهم على استخدام استراتيجيات المواجهة الملائمة، ويجعلهم أكثر عرضة للمعاناة النفسية والانغلاق الانفعالي، وفقدان البصيرة الذاتية (Vanheule et al., 2007؛ Besharat, 2007)، ويُلاحظ لدى هؤلاء الأفراد ميل إلى تجنب المواقف الضاغطة، واللجوء إلى أساليب مواجهة سلبية كالانسحاب أو التفكير التسلسلي، مما ينعكس سلبيًا على علاقاتهم الاجتماعية والصورة الذاتية لديهم.

كما تشير دراسات متعددة إلى أن الصمود النفسي يسهم في خفض حدة الأعراض المرتبطة بالإلكسيثيميا، حيث يساعد الأفراد على تطوير مهارات إدراك المشاعر وتفسيرها والتعبير عنها بصورة أكثر وعياً واتزاناً (Gillham et al., 2006 ؛ إيناس جوهر، ٢٠١٤). فالأشخاص الصامدون عادة ما يظهرون مستويات عالية من الثقة بالنفس، والفاعلية الذاتية، والمرونة المعرفية، وقدرة أفضل على حل المشكلات واتخاذ القرارات في المواقف الصعبة (باسل محمد عاشور، ٢٠١٧).

وتعد فئة المراهقين من الفئات الأكثر عرضة للإلكسيثيميا في حال غياب المقومات النفسية الوقائية كالصمود، وذلك لعدم اكتمال نضجهم الانفعالي والمعرفي، ولقابليتهم للتأثر بالضغوط الاجتماعية والأسرية والمدرسية، مما يجعل من دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين أمراً ذا دلالة بالغة على المستويين الوقائي والإرشادي. وقد أظهرت نتائج دراسة (Grab et al., 2010) وجود علاقة قوية بين الإلكسيثيميا وضعف استراتيجيات التعامل مع المهام الموجهة، كما أكدت دراسات أخرى وجود صعوبات تعاطفية واضحة لدى الأفراد الذين يعانون من الإلكسيثيميا، تنعكس في انخفاض جودة العلاقات الاجتماعية والتعاطف والاتصال العاطفي (Spitzer et al., 2007).

وفي ضوء ما سبق، فإن فهم طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والإلكسيثيميا لدى المراهقين، ولا سيما طلاب المرحلة الثانوية، يمثل مدخلاً علمياً نحو تطوير برامج تربوية ونفسية وقائية، تهدف إلى تعزيز مواردهم النفسية، وتقليل قابليتهم للاضطرابات الانفعالية. ومن هنا تنبع أهمية الدراسة الحالية، التي تسعى إلى بحث هذه العلاقة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، بما يسهم في تقديم صورة أكثر دقة لطبيعة التفاعل بين هذين المتغيرين في البيئة العربية.

مشكلة البحث:

برزت مشكلة البحث الحالي بملاحظة الباحثة لضرورة الحاجة الماسة إلى فحص العلاقة بين الصمود النفسي والإلكسيثيميا، باعتبار أن تراجع أحدهما قد يكون مؤشراً على خلل في التكيف النفسي العام، خاصة في ظل تسارع وتيرة الضغوط البيئية والنفسية في المجتمع المدرسي.

إذ تتفاقم أهمية هذه المتغيرات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، الذين يواجهون تحديات تعليمية وضغوطاً أسرية ومجتمعية متزايدة، قد تضعف من قدرتهم على التكيف الانفعالي ما لم تتوافر لديهم موارد نفسية داخلية كالصمود النفسي(منى الزهراني، ٢٠٢٠، Compas et al., 2017).

حيث أن مرحلة المراهقة تُعد إحدى أكثر المراحل النمائية حساسية، إذ يواجه الفرد خلالها تغيرات بيولوجية ونفسية ومعرفية واجتماعية تؤثر بعمق في تكوينه النفسي وانفعالاته (محمود عبد الحميد، ٢٠٢٢). وتُعد قدرة الفرد على الصمود النفسي إحدى أهم آليات التكيف التي تمكنه من مواجهة التحديات الحياتية، خصوصاً في المواقف الضاغطة والانفعالية التي تتطلب وعياً بالمشاعر وتعبيراً صحيحاً عنها (سارة المليجي، ٢٠٢٠؛ Ungar, 2012).

في هذا السياق، تشير الدراسات إلى أن الصمود النفسي لا يُمثل فقط بُعداً وقائياً ضد الاضطرابات النفسية، بل يعد مؤشراً للصحة النفسية الإيجابية، نظراً لارتباطه بالمرونة الانفعالية، والقدرة على حل المشكلات، والانخراط الإيجابي في الحياة (Masten, 2014)؛ دعاء حميدة، ٢٠٢١) وعلى النقيض من ذلك، تظهر الألكسيثيميا (Alexithymia) بوصفها نمطاً نفسياً يتميز بصعوبة التعرف على المشاعر الذاتية والتعبير عنها، مع ضعف في التفكير التأملية والانتباه للخبرة الانفعالية الداخلية. (Taylor, Bagby, & Parker, 2016) وقد أظهرت نتائج عدة بحوث أن الألكسيثيميا ترتبط باضطرابات انفعالية متعددة، كالاكتئاب والقلق والتوجهات السلوكية السلبية (Luminet et al., 2018)؛ كامليا عابدين، ٢٠٢٣).

وبالرغم من تعدد الدراسات التي تناولت كل من الصمود النفسي والألكسيثيميا بشكل مستقل، إلا أن الدراسات التي بحثت العلاقة التفاعلية بين هذين المتغيرين في البيئة العربية، وبخاصة في أوساط المراهقين، تظل محدودة، مما يترك فجوة بحثية تستوجب التقصي العلمي الدقيق. كما أن أغلب هذه الدراسات لم تُسلط الضوء الكافي على شريحة تلاميذ المرحلة الثانوية، الذين يتسمون بخصوصية نمائية تستدعي اهتماماً خاصاً في السياسات التربوية والدعم النفسي.

من هنا، تنبع مشكلة البحث الحالي في محاولة استكشاف العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي والألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بما يساهم في إغناء الأدبيات النفسية والتربوية، وتقديم نتائج ذات طابع تطبيقي تساهم في دعم الصحة النفسية لهذه الفئة، وعلى هذا الأساس فإن مشكلة البحث الحالي تتلخص في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي والإكسيميا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

هدف البحث:

تمثل الهدف الرئيس للبحث الحالي في تحديد العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي والإكسيميا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أهمية البحث :

تتجلى أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- ١- أهمية المرحلة العمرية التي تناولتها الدراسة الحالية وهي مرحلة المراهقة والمتمثلة في طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لما لهذه الفئة من أهمية في المجتمع لأنها تعد إحدى مراحل النمو المهمة في تكوين شخصيتهم وصلابتهم النفسية والتعرف على السمات والخصائص التي تميزهم.
- ٢- جدة وحداثة متغيرات البحث ومحاولة إثراء المكتبة النفسية والتراث السيكلوجي بالمفهوم والصفات والخصائص الخاصة بالصمود النفسي وعلاقة ذلك في خفض الإكسيميا.
- ٣- إلقاء الضوء على الصمود النفسي كمتغير ذات أهمية في مواجهة الضغوط والصراعات الحياتية بشكل عام وخفض الإكسيميا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٤- الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج تدريبية التي تستهدف خفض الإكسيميا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٥- الاستفادة من نتائج البحث في توجيه القائمين على المرحلة الثانوية واتخاذ الاجراءات اللازمة للعمل على الحد من الاضطرابات النفسية التي تعيق هؤلاء التلاميذ.

محددات البحث:

تحدد نتائج البحث الحالي بتلاميذ المرحلة الثانوية المشاركين بالبحث من تلاميذ مدرسة السلام المشتركة بمحافظة أسيوط وعددهم (١٠٠) طالبًا وطالبة لتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث الحالي وهما الصمود النفسي كمتغير مستقل والإكسيميا كمتغير تابع، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبأدوات البحث المتمثلة في: مقياس الصمود النفسي، ومقياس تورنتو للإكسيميا، وبأساليب الإحصائية التي استخدمت للتحقق من كفاءة المقاييس واستخلاص النتائج.

الخلفية النظرية والدراسات ذات الصلة:

١- الصمود النفسي Psychological Resilience:

يُعد الصمود النفسي ركيزة أساسية للصحة النفسية الشاملة، حيث يساهم في تعزيز الرفاهية النفسية من خلال عدة أبعاد: الرضا عن الذات، القدرة على بناء علاقات إيجابية، التكيف مع التغيرات، والنظرة الإيجابية للحياة. كما يعزز الشعور بالهدف والمعنى في الحياة والشعور بالنضج الانفعالي والسعادة والرضا وتقبل الفرد نفسه ومن حوله وإدراك قيمته الاجتماعية والتعامل مع الآخرين دون الاصطدام بهم وإقامة علاقة إنسانية فعالة وتفهم وجهة نظر الآخر ومضاغفة المتعة بالأشياء المحيطة، فالأشخاص الصامدين يتمتعون بصحة نفسية أفضل، حيث يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، وبناء علاقات إيجابية، وتحقيق أهدافهم ولا يعرفون الملل ويواصلون عملهم بهمة وحماس، ودائماً في عطاء متجدد (ريم سليمون، ٢٠١٥).

وقد ورد في تعريفات الصمود النفسي أنه: القدرة على التكيف بنجاح مع الصعوبات والتحديات التي تواجهها في الحياة. إنها عملية ديناميكية تتضمن تكييفاً عقلياً وعاطفياً وسلوكياً مع المتغيرات الداخلية والخارجية. وقدرة الفرد على التكيف تتأثر بعوامل متعددة، منها نظريته للعالم، ودعم المحيط الاجتماعي، والمهارات التي يتعلمها لمواجهة الصعاب (American Psychological Association, 2023).

وقد أشارت صفاء الأعسر (٢٠١١، ٩) أن مفهوم الصمود النفسي يجمع في طياته مجموعة من الصفات التي تمكن الفرد من مواجهة التحديات والتغلب عليها. فحرف ص الصلابة يرمز إلى قوة التحمل والاستمرار، بينما يجسد حرف م المرونة القدرة على التكيف والتغيير. وحرف و الوقاية يشير إلى أهمية العوامل المحمية التي تحيط بالفرد، وحرف د الدافعية يمثل القوة الدافعة التي تدفعه إلى الأمام. وبالتالي، فإن الصمود هو مزيج من هذه الصفات التي تجعل الفرد قادراً على مواجهة الحياة بكل تحدياتها. وهكذا تم اختيار مصطلح «الصمود» ترجمة لمفهوم Resilience وهذا مايؤيده محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣، ٩).

ويعزى (محمد الدسوقي، ٢٠١٣، ص ١٦٤) الصمود النفسي على أنه "مركب سيكولوجي من مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة والتي تمكن الطالب من عدم الانهيار والانكسار أمام الضغوطات والتهديدات والمحن، بل تجعله قادراً على التعامل معها بكل صلابة ومرونة ومستوى عالي من الدافعية التي تمكنه من الانجاز والتقدم والنجاح في الحياة".

وعرف (Luthar, 2006) الصمود انه "ظاهرة أو عملية تعكس التكيف الإيجابي نسبياً على الرغم من تجارب الشدائد أو الصدمات".

كما اشار (Hiebel, 2021) الصمود النفسي عملية ديناميكية يتعافى الناس من خلالها من الشدائد والمحن، بالإضافة أنهم ينمون مع الوقت بشكل مثالي من خلال التجارب التي يمرون بها.

وقد حددت الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological مجموعة من العوامل التي تُشكل مكونات الصمود النفسي، وتشمل هذه العوامل: مهارات المواجهة الإيجابية وحلّ المشكلات، والمثابرة، والوعي بالذات، وتقدير الذات، والتفاؤل، والشعور بالأمل، والمساندة الاجتماعية من العائلة والأصدقاء، والمهارات الاجتماعية.

كما توصلت (إيمان السرميني ٢٠١٥ ؛ جيهان حسن ٢٠٢٢) إلى أن مكونات الصمود النفسي تتألف من عدة جوانب رئيسية تشمل الكفاءة الشخصية، مهارات حل المشكلات، المرونة، القدرة على إدارة العواطف، التفاؤل، وجودة العلاقات الاجتماعية.

ووفقاً لدراسة Zhang et al (2023)، فإن هناك علاقة بين الإكسيثيميا، والوحدة، والصمود النفسي، والإيذاء الذاتي غير الانتحاري لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب. حيث شملت عينة الدراسة المرضى الداخليين والخارجيين من ١٢ مستشفى عبر الصين، والمراهقين الذين يعانون من الاكتئاب وفقاً لمعايير DSM-5. تم استخدام مقاييس مختلفة، منها مقياس التقويم الوظيفي للإيذاء الذاتي، ومقياس الإكسيثيميا في تورونتو، ومقياس الوحدة لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، ومقياس الصمود لكونور ودافيدسون.

واسفرت النتائج: انها وجدت الدراسة أن نسبة انتشار NSSI بين المراهقين المصابين بالاكتئاب كانت ٧٦.٠٦%. أظهرت التحليلات وجود علاقة معنوية بين الإكسيثيميا، الوحدة، والصمود النفسي مع NSSI. كما أظهرت نتائج الانحدار اللوجستي أن الإكسيثيميا والاكتئاب هما من عوامل الخطر لـ NSSI، بينما يُعتبر الصمود عاملاً وقائياً. تم تحديد أن الإكسيثيميا تتنبأ بشكل مباشر بـ NSSI، وتؤثر أيضاً بشكل غير مباشر من خلال التأثير الوسيط للصمود، حيث تلعب الوحدة دوراً معتدلاً في هذا النموذج. وأخيراً تقدم الدراسة دليلاً على وجود تأثير وسطي للصمود بين الإكسيثيميا و NSSI، بالإضافة إلى دور الوحدة في تعزيز المسار في النموذج الوسيط المعدل. تفتح هذه النتائج آفاقاً جديدة للبحث والتدخلات النفسية المستقبلية.

كما وتناولت دراسة (Zhang et al.,2023) العلاقة بين الإلكسيثيميا والتوتر لدى الطلاب الطبيين، مع التركيز على دور الصمود النفسي كوسيط في هذه العلاقة خلال فترة جائحة COVID-19.

تم جمع البيانات من ٤٧٥ طالبًا طبيًا، حيث تم استخدام مقاييس موثوقة لتقييم الإلكسيثيميا، الصمود، والتوتر.

وجدت الدراسة ارتباطًا سلبيًا بين الإلكسيثيميا والصمود النفسي، مما يعني أن الطلاب الذين يعانون من الإلكسيثيميا يميلون إلى مستويات أعلى من التوتر. أثبتت النتائج أن الصمود النفسي يعمل كوسيط فعال، حيث يساعد في تقليل التوتر الناتج عن الإلكسيثيميا. تشير الدراسة إلى أهمية تعزيز الصمود النفسي بين الطلاب الطبيين لمساعدتهم في التعامل مع الضغوط النفسية، خصوصًا في أوقات الأزمات. وتستخلص الباحثة مما سبق أن بعض التعريفات على الرغم من قوتها النظرية إلا أنها كانت تحتاج إلى توحيد في السياق بين "المرونة" و"الصمود"، فليس كل مرونة هي صمود بالضرورة، خصوصًا حين يغيب عنصر الاستدامة والتحول الإيجابي بعد الشدة، ومع ذلك، يبقى التأصيل ناجحًا في إظهار الصمود كـ"قوة مانعة ومحركة في آن معًا".

٢. الإلكسيثيميا: Alexithymia

تُعد الإلكسيثيميا (Alexithymia) حالة نفسية تتسم بصعوبة في التعرف على المشاعر والتعبير عنها لفظيًا، وهي تبرز بشكل خاص خلال مرحلة المراهقة التي تمثل فترة حرجية في التطور الانفعالي (Nicolo et al., 2020)، وقد أظهرت الدراسات ارتفاع معدلات انتشار الإلكسيثيميا بين المراهقين عالميًا، حيث قدرت إحدى الدراسات نسبتها بـ ١٨.٢%، مع ارتباطها بمشكلات نفسية وسلوكية متعددة كالإكتئاب، والقلق، واضطراب الهوية، والإدمان، والانفعالية (Parling et al., 2010؛ نهى مكرم، ٢٠٢٣)، ويرجع هذا الاضطراب إلى خلل في الربط بين الخبرة الانفعالية والأحاسيس الجسدية، ما يؤدي إلى غموض المشاعر، وتبلد وجداني، وانخفاض القدرة على التأمل والخيال. كما تشير دراسات حديثة إلى وجود فروق جوهريّة في شدة الإلكسيثيميا بين الجنسين، تميل غالبًا لصالح الإناث في شدتها وتأثيرها على الهوية الانفعالية. ويُعزى الاهتمام الأكاديمي بالإلكسيثيميا إلى بدايات ظهرت في منتصف القرن العشرين، انطلاقًا من ملاحظات كLINIكية لأطباء نفسانيين كـ Reusch وFranz Alexander، إلى أن بلور Sifneos المفهوم بصورة منهجية عام ١٩٧٢، معرفًا إياها بأنها عجز في القدرة على وصف الانفعالات نتيجة قصور في العمليات الرمزية (محمد أحمد الصباغ، ٢٠٢٥، ١٧).

وقد تطورت الدراسة النظرية والتجريبية لهذا المفهوم في العقود التالية، عبر إسهامات باحثين مثل Taylor و Bagby و Luminet، الذين عمّقوا الفهم حول طبيعة الاضطراب وأبعاده الأربعة، وهي: صعوبة تمييز المشاعر، صعوبة التعبير عنها، تفكير موجه خارجياً، وضعف الخيال. ويُعد هذا الاضطراب جزءاً من الاضطرابات النفسجسمية، إذ يُلاحظ بكثرة لدى المصابين بها، ممن يعانون مشكلات في المعالجة الانفعالية الداخلية (Müller, 2000)؛ فيصل يونس وأميمة أنور، ٢٠١٤؛ محمد أحمد الصباغ، ٢٠٢٥، ١٨).

وتعتبر الألكسيثيميا من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، حيث يشتق مفهوم الألكسيثيميا من الأصل اليوناني Alexithymia وهو مفهوم مكون من ثلاثة مقاطع هي (A) بمعنى فقدان أو نقص، ومصطلح (Lexis) بمعنى كلمات، بينما مصطلح (Thymia) انفعال، ومن هنا عرفت بأنها غياب الكلمات المعبرة عن الانفعال (Sifneos, 1973: 256).

كما وعُرفت الإلكسيثيميا بأنها بناء مفهوم خاص بالشخصية ينتج عنه قصور في المعالجة المعرفية الانفعالية (Graham, James & Foy, 2017, 19).

وتعددت أسباب الإلكسيثيميا بين عوامل وراثية وبيئية، حيث تشير دراسات التوائم إلى دور الجينات في تكوين هذه السمة النفسية (Heiberg, 1976)، غير أن التوجهات الحديثة تُرجّح تفاعلاً معقداً بين العوامل البيولوجية والبيئية (Valera & Berenbaum, 2011). وتُعد الأسرة البيئة الأولى التي تتشكل فيها البنية الانفعالية للطفل، لذا فإن أنماط التنشئة الوالدية، خاصة القائمة على الحماية الزائدة أو القسوة أو ضعف القبول، تسهم في تبلور الإلكسيثيميا لاحقاً (Kooiman, 2004؛ نسيم داود، ٢٠١٦).

وتُظهر الأدبيات النفسية أن التعرض المبكر للصدمات النفسية، كالرفض، أو الإساءة الجسدية والانفعالية، يُعيق النمو الانفعالي ويضعف قدرة الفرد على التعرف على مشاعره أو التعبير عنها (Barchetta et al., 2021)؛ (Brown et al., 2018). كما يتأثر هذا الاضطراب بالحرمان من الدعم العاطفي أو التعلق غير الآمن مع الوالدين، وهو ما أكدته دراسة Sechi et al. (2020) التي أظهرت دور الإلكسيثيميا الوسيط في العلاقة بين أنماط التعلق ومشكلات الصحة النفسية لدى المراهقين.

ولم تغب العوامل النفسية والاجتماعية الأخرى عن مشهد التفسير، إذ يرتبط انخفاض مستوى التعليم، وتدني جودة الحياة، واضطرابات النوم، بارتفاع مؤشرات الإلكسيثيميا (Basta, 2018). كما توضح دراسة (Merlo et al., 2024) أن المراهقين المصابين بأمراض مزمنة كداء السكري من النوع الأول يعانون من مستويات مرتفعة من الإلكسيثيميا، ما يُبرز تداخل هذه السمة مع الاضطرابات الجسدية والانفعالية، ويعزز ضرورة التدخل المبكر الداعم في البيئات التربوية والصحية.

وقد أشارت دراسة (إسلام جمال ٢٠٢٣) إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والألكسيثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما هدف إلى الكشف عن الفروق في تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وفقاً للخلفية الثقافية (ريف حضر)، وكذلك هدف إلى الكشف عن الفروق في الألكسيثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية وفقاً للخلفية الثقافية (ريف حضر)، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالب وطالبة (٦٧- حضر) و (٦٣- ريف) من طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية بمحافظة الجيزة والمنيا، والذين تتراوح أعمارهم بين (١٦- ١٨) عاماً، بمتوسط عمري (١٧.٢٢) وانحراف معياري قدره (٠.٧٨٠)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والإرتباطي وذلك لأنه الأنسب للدراسة الحالية، وطبق عليهم مقياس تقدير الذات إعداد جميلة بن عمو، (٢٠١٨) ومقياس ٢٠-Toronto Alexithymia Scale تورونتو للألكسيثيميا المكون من (٢٠) بنداً، إعداد تايلور وباجي (١٩٩٤)، وترجمة علاء الدين كفاي وفؤاد الدواش (٢٠١١)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل من تقدير الذات والألكسيثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية، ووجود فروق في تقدير الذات وفقاً للخلفية الثقافية (ريف / حضر) وذلك لصالح طلاب الريف، وعدم وجود فروق في الألكسيثيميا وفقاً للخلفية الثقافية (ريف / حضر).

وثُعد الإلكسيثيميا ظاهرة نفسية معقدة تتجلى عبر ثلاثة أبعاد رئيسية: أولها صعوبة تحديد المشاعر، حيث يواجه الفرد ارتباكاً في التعرف على حالته الانفعالية أو تسميتها بدقة؛ وثانيها العجز عن التعبير الانفعالي، وهو ما يُفضي إلى صعوبات في التفاعل الاجتماعي وإرسال الإشارات العاطفية المناسبة؛ أما البُعد الثالث فيتجلى في التفكير الموجه نحو الخارج، حيث يطغى التركيز على التفاصيل المادية والظاهرية مقابل تراجع القدرة على التأمل الذاتي والشعور الداخلي (عمرو رمضان، ٢٠٢١).

وفي ضوء المدخل التكاملي، يشير كل من علاء كفاي، فؤاد الدواش، ومصطفى الحديبي (٢٠٢٠) إلى تداخل ثلاثة نظم تفسيرية لهذا الاضطراب: نظام التفسير الانفعالي الاجتماعي، ونظام الاستجابة المعرفية، ثم النظام الفسيولوجي، بما يعكس تعقيد الظاهرة وتداخل مستوياتها العصبية والنفسية.

أما على مستوى البنية المكونة للإلكسيثيميا، فنُقسم إلى مكونين: معرفي ووجداني. يتمثل الخلل المعرفي في ضعف بالقرارات التنفيذية، كتخطيط السلوك وتنظيم المشاعر، وهو ما يرتبط بوظائف الفص الجبهي للدماغ. (Freund, 2012) بينما يظهر المكون الوجداني في العجز عن التمييز بين الاستجابات الجسدية والانفعالية، مما يُفضي إلى تداخل مربك في تفسير المشاعر،

ويؤثر سلبيًا على جودة العلاقات الاجتماعية والتفاعل الانفعالي السليم (هشام الخولي، محمد عبد الجواد، و سمير رفعت، ٢٠١٣). هذه المكونات، بتكاملها، تسهم في بناء صورة أكثر اتساعًا لاضطراب الإكسثيميا، وتدعو إلى ضرورة معالجته بتوجه تكاملي متعدد الأبعاد.

إجراءات البحث :

١- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث الحالي.

٢- المشاركون بالبحث :

بلغ عدد المشاركون بالبحث (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة السلام المشتركة بأسسيوط، وتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) عامًا، بمتوسط عمري ١٦.٦٢ عامًا وانحراف معياري ٢.٤١، خلال العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

وللتحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب عينة الدراسة في التطبيق القبلي لأدوات الدراسة تم استخدام اختبار (ت) للعينات البارامترية للأزواج المستقلة من خلال البرنامج الإحصائي Spss V23، وجداول (١، ٢) توضح ذلك.

جدول (١)

نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات

الطلاب عينة الدراسة في التطبيق القبلي لمقياس تورنتو للأليكسيثيميا (ن = ١٠٠)

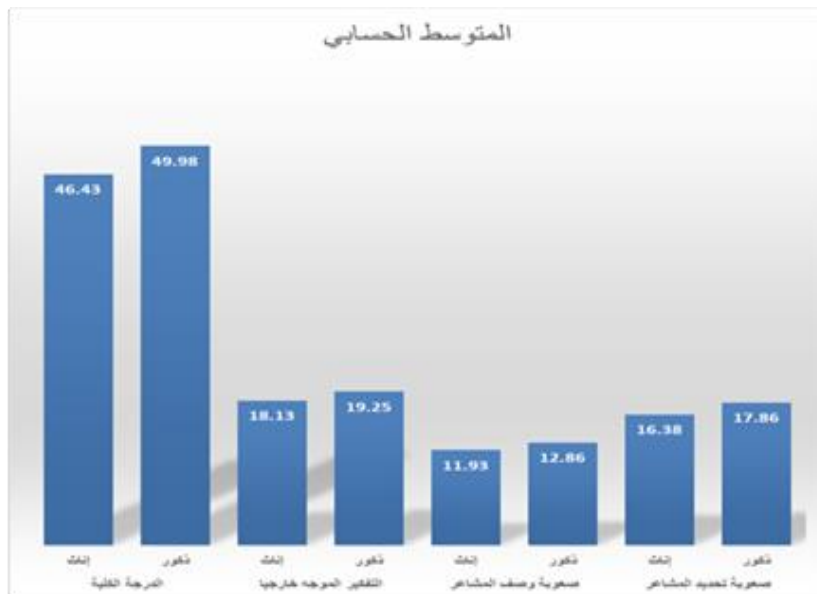
الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	الدلالة الإحصائية Sig0.05
صعوبة تحديد المشاعر	ذكور	٤٤	١٧.٨٦	٤.٩٠	١.٥٣	غير دال
	إناث	٥٦	١٦.٣٨	٤.٧٧		
صعوبة وصف المشاعر	ذكور	٤٤	١٢.٨٦	٣.٩٠	١.١٢	غير دال
	إناث	٥٦	١١.٩٣	٣.٧٧		
التفكير الموجه خارجيا	ذكور	٤٤	١٩.٢٥	٥.١٥	١.١٥	غير دال
	إناث	٥٦	١٨.١٣	٤.٥٦		
الدرجة الكلية	ذكور	٤٤	٤٩.٩٨	١١.٦٩	١.٥٤	غير دال
	إناث	٥٦	٤٦.٤٣	١١.١٨		

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذكور وإناث عينة الدراسة في التطبيق القبلي لمقياس تورنتو للأليكسيثيميا وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٥.

رسم بياني يوضح المتوسطات الحسابية

لدرجات ذكور وإناث عينة الدراسة في التطبيق القبلي لمقياس تورنتو للأليكسيثيميا



شكل (١)

جدول (٢)

نتائج اختبار "T" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات

الطلاب عينة الدراسة في التطبيق القبلي لمقياس الصمود النفسي (ن = ١٠٠)

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	الدلالة الإحصائية Sig0.05
الكفاءة الشخصية	ذكور	٤٤	٣٧.٢٧	٥.٣٠	١.٥٥	غير دال
	إناث	٥٦	٣٨.٨٤	٤.٧٧		
الصلابة	ذكور	٤٤	٢١.٨٠	٤.٩٩	٢.٧٨	دال
	إناث	٥٦	٢٤.٣٨	٤.٢٦		
الضبط والسيطرة	ذكور	٤٤	٢١.١٤	٤.٦٥	٣.٥٨	دال
	إناث	٥٦	٢٤.٣٦	٤.٣٠		
التفاؤل	ذكور	٤٤	١٤.٧٧	٣.٣٣	٣.٢٥	دال
	إناث	٥٦	١٦.٨٠	٢.٨٩		

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	الدلالة الإحصائية Sig0.05
الدرجة الكلية	ذكور	٤٤	٩٤.٩٨	١٣.٠٣	٣.٦٦	دال
	إناث	٥٦	١٠٤.٣٨	١٢.٥٠		

يتضح من جدول (٢) ما يلي:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذكور وإناث عينة الدراسة في التطبيق القبلي لبعدها الكفاءة الشخصية بمقياس الصدود النفسي وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذكور وإناث عينة الدراسة في التطبيق القبلي لأبعاد (الصلابة، الضبط والسيطرة، التفاؤل، الدرجة الكلية) بمقياس الصدود النفسي وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح متوسط درجات الإناث.

رسم بياني يوضح المتوسطات الحسابية

لدرجات ذكور وإناث عينة الدراسة في التطبيق القبلي لمقياس الصدود النفسي



شكل (٢)

٢- ادوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالي في: مقياس الصمود النفسي لـ (Conner & Davidson, 2003) ترجمة وتعريب/ شيماء عبد المعطي خضرجي الوكيل، ومقياس تورنتو للإكسيميا لـ (Taylor, Bagby & Parker, 1997) تعريب/ علاء الدين كفافي، فؤاد محمد الدواش، ومصطفى عبد المحسن الحديبي:-

(١)- مقياس الصمود النفسي (إعداد : Conner&Davidson2003 ترجمة وتعريب شيماء الوكيل ٢٠٢٣)

يتكون المقياس من ٢٥ مفردة وهو يقيس قدرة الطالب على التكيف الايجابي في مواجهة الضغوط النفسية والقدرة على استعادة التوازن بعد التعرض للآزمات والصدمات والمحنتنواجهه.

- وصف المقياس: تم الاستجابة على مفرداته من خلال متصل خماسي للبدائل (ليس صحيح مطلقا، صحيح نادرا ،صحيح احيانا، صحيح غالبا، صحيح دائما) وعلى الطالب أن يحدد مدي انطباق كل مفردة عليه بوضع علامة (✓) أمام البديل الذي يعبر عنه.
- تقدير درجات المقياس: يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجاته في أبعاد المقياس وتتراوح الدرجة الكلية بين (١٢٥:٢٥) وتدل الدرجة المرتفعة على مستوي مرتفع من الصمود النفسي، وتكونت مفردات المقياس من (٢٥) مفردة موزعة على أربعة أبعاد تمثلت فيما يلي:

(١) الكفاءة الشخصية" (٩) مفردات

(٢) الصلابة النفسية" (٦) مفردات

(٣) الضبط والسيطرة" (٦) مفردات

(٤) التفاؤل" (٤) مفردات

• كفاءة مقياس الصمود النفسي:

اعتمدت الباحثة ما قامت به معدة المقياس الأصلي (تعريب شيماء الوكيل، ٢٠٢٣) من طرق للتحقق من صدق وثبات المقياس تمثلت في الاتساق الداخلي والصدق التمييزي وصدق المحكات وألفا كرونباك للثبات

أما بالنسبة لعينة البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق وثبات المقياس تمثلت في: الاتساق الداخلي، والصدق التمييزي، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ، وثبات التجزئة النصفية لسبيرمان براون.

١. مقياس الإكسثيميا تورنتو (اعداد : Taylor, Bagby & Parker 1994 تعريب علاء كفاي ، فؤاد الدواش ، مصطفى الحديبي (٢٠٢٠):

استخدمت الباحثة مقياس الإكسثيميا لقياس اضطراب الأداء الانفعالي والمعرفي وصعوبة التعبير عن المشاعر الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تكون المقياس من (٢٠) عبارة تقيس البلادة الوجدانية، وقد صيغت البنود على شكل عبارات إيجابية وأخرى سلبية، بواقع (١٥) عبارة إيجابية و (٥) عبارات سلبية ، توزع على ثلاث أبعاد فرعية ، هي :-

(١) صعوبة تحديد المشاعر Difficulty Identifying Feelings :

يشير هذا البعد إلى نقص كفاءة الشخص في التحديد أو التعرف على أحاسيسه ، ويتكون البعد من (٧) عبارات إيجابية ، ويعبر الحد الأعلى للدرجة (٣٥) على هذا المقياس عن ارتفاع صعوبة تحديد المشاعر الداخلية بينما الحد الأدنى للدرجة (٧) يعبر عن انخفاض الصعوبة في تحديد المشاعر.

(٢)- صعوبة وصف المشاعر Difficulty Describing Feelings :

يشير هذا البعد إلى نقص الكفاءة فيما يتعلق بالتعبير اللغوي عن المشاعر ، ويتكون البعد من (٥) عبارات بواقع (٤) عبارات إيجابية و (١) عبارة سلبية ، ويعبر الحد الأعلى للدرجة (٢٥) عن ارتفاع صعوبة وصف المشاعر، بينما يعبر الحد الأدنى للدرجة (٥) درجات عن انخفاض صعوبة وصف المشاعر.

(٣)- التفكير المتوجه نحو الخارج Externally - Oriented thinking :

يشير هذا المقياس إلى نقص الكفاءة التأملية لدى الشخص ، ويتكون المقياس من (٨) عبارات بواقع (٤) عبارات إيجابية و (٤) عبارات سلبية ، ويعبر الحد الأعلى للدرجة (٤٠) عن ارتفاع التفكير المتوجه نحو الخارج ، بينما يعبر الحد الأدنى للدرجة (٨) عن انخفاض التفكير المتوجه نحو الخارج.

• صدق وثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة ما قامت به معدو المقياس الأصلي من طرق للتحقق من صدق وثبات المقياس تمثلت في الاتساق الداخلي والصدق التمييزي وصدق المحكات وألفا كرونباك للثبات.

أما بالنسبة لعينة البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق وثبات المقياس تمثلت في الاتساق الداخلي، والصدق التمييزي، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ، وحساب التجزئة النصفية لسبيرمان براون.

نتائج البحث :

١ - نتائج فرضية البحث وتفسيرها:

ينص فرض البحث على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات الطلاب في كل من أبعاد مقياس الصمود النفسي وأبعاد مقياس تورنتو للأليكسيثيميا " .
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون من خلال البرنامج الإحصائي Spss V23، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عينة الدراسة النهائية

لكل من أبعاد مقياس الصمود النفسي وأبعاد مقياس تورنتو للأليكسيثيميا (ن = ١٠٠)

الابعاد	صعوبة تحديد المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	التفكير الموجه خارجيا	الدرجة الكلية لمقياس تورنتو للأليكسيثيميا
الكفاءة الشخصية	**٠.٧٣٧-	**٠.٧٥٦-	**٠.٦٧٦-	**٠.٧٣٤-
الصلابة	**٠.٧٣٠-	**٠.٧٥٢-	**٠.٦٧٨-	**٠.٧٨٦-
الضبط والسيطرة	**٠.٦٣٣-	**٠.٧٤٥-	**٠.٧٦١-	**٠.٧٨٠-
التفاؤل	**٠.٧٣٩-	**٠.٧٤٤-	**٠.٦٧٧١-	**٠.٧٨٥-
الدرجة الكلية للصمود النفسي	**٠.٦٣٣-	**٠.٦٧٨-	**٠.٥٩٨-	**٠.٦٨٦-

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:-

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في كلا من أبعاد مقياس الصمود النفسي وأبعاد مقياس تورنتو للأليكسيثيميا.

التفسير:

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب بين كلا من الصمود النفسي وصعوبة تحديد المشاعر عند مستوى دلالة ٠,٠١

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب بين كلا من الصمود النفسي وصعوبة وصف المشاعر عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب بين كلا من الصمود النفسي والتفكير الموجه خارجيا عند مستوى دلالة ٠,٠١.

• وتفسر الباحثة الفرض الاول بأنه بعد تطبيق المقاييس على طلاب المرحلة الثانوية أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الصمود النفسي ودرجاتهم على مقياس الإلکسيثميا بأبعاده الثلاثة، وهو ما يشير بوضوح إلى أن ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية يقترن بانخفاض مستويات الإلکسيثميا لديهم، لا سيما في ما يتعلق بصعوبة تمييز المشاعر، وصعوبة التعبير عنها، والتفكير المنحصر في العالم الخارجي.

ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء الطبيعة التكوينية للصمود النفسي بوصفه آلية نفسية دفاعية تكيفية تعين الفرد على التعامل الإيجابي مع الضغوط، وتدعمه في إعادة التوازن الانفعالي أثناء المواقف الصادمة أو المحبطة. فكلما امتلك الطالب أدوات نفسية داعمة من قبيل المرونة الانفعالية، والتقدير الإيجابي للذات، والقدرة على التأقلم، كان أكثر قدرة على تنظيم مشاعره والتعبير عنها بوعي، مما يحدّ من مظاهر الإلکسيثميا.

كما أن المرحلة الثانوية تمثل ذروة التغيرات الانفعالية والاجتماعية، وهي تتطلب مستويات مرتفعة من الصمود للتكيف مع تحديات الهوية والانتماء والإنجاز الدراسي. وحين يتسم المراهق بالصلابة النفسية والقدرة على تحمل الضغوط، فإن ذلك ينعكس بشكل مباشر على مستوى وعيه الانفعالي وتفاعله مع ذاته والآخرين بطريقة أكثر توازناً ونضجاً.

هذا الاتجاه في النتائج يتفق مع العديد من الدراسات الحديثة التي كشفت عن دور الصمود النفسي بوصفه عاملاً وقائياً يسهم في خفض الاضطرابات الانفعالية ومن بينها الألكسيثميا. فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة أمل جمعة (2019) فعالية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثميا لدى طلبة الجامعات. وبيّنت دراسة (2018) Gilles و Magnano (2017) و Max (2011) أن القدرة على التعبير عن المشاعر ترتبط إيجابياً بالمرونة النفسية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (2022) Ryou et al. التي أوضحت أن الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع يتمتعون بقدرة أعلى على التنظيم الانفعالي والتعبير عن مشاعرهم، مما يقلل من مؤشرات الإلکسيثميا.

كما كشفت دراسة (Taylor & Bagby 2014) أن الألكسيثيميا تظهر بمعدلات أقل لدى الأفراد ذوي التكيف النفسي المرتفع.

وفي السياق ذاته، أكدت دراسة (Zhang et al. 2023) أن طلاب المرحلة الثانوية الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الصمود النفسي يُظهرون وعيًا أعلى بالذات الانفعالية، ومهارات تعبيرية أكثر نضجًا. بينما أشارت دراسة (Khodabakhshi-Koolaee et al. 2021) إلى أن الصمود النفسي يُخفف من حدة الإلكسيثيميا لدى المراهقين في البيئات التعليمية المضغوطة.

كما بيّنت دراسة (Paivio & McCulloch 2015) العلاقة العكسية بين الألكسيثيميا والدعم النفسي الداخلي الذي يقدمه الصمود النفسي للفرد في مواجهة التحديات، وهي نتيجة متسقة مع الاتجاه العام للدراسة الحالية.

التعقيب على نتائج البحث :

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات لفرضية البحث الحالي ترى أنه يمكن الإشارة إلى أن بناء برامج تدريبية تستهدف تعزيز الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية قد يُسهم بشكل مباشر في تقليل مظاهر الألكسيثيميا، وتحسين مهاراتهم في التعبير الانفعالي، الأمر الذي من شأنه أن يُعزز الصحة النفسية العامة لهؤلاء الطلاب.

وبناءً على ذلك، فإن النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تتفق بدرجة كبيرة مع أدبيات البحث في البيئتين العربية والأجنبية الحديثة، وتُضيف إلى المعرفة التربوية والنفسية بُعدًا جديدًا يربط بين المرونة النفسية والتعبير الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

توصيات البحث:

- ١- دمج مهارات الصمود النفسي ضمن الأنشطة الصفية واللامنهجية وضرورة تضمين برامج الصلابة النفسية ومهارات المرونة الانفعالية داخل المناهج التربوية والأنشطة الطلابية، من خلال استراتيجيات فعالة مثل (التأمل الواعي، حل المشكلات، إعادة البناء المعرفي، التعاطف)، بما يُعزز قدرة الطلاب على التعامل مع الضغوط ويحد من مظاهر الإلكتسيثميا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٢- إعداد برامج إرشادية مدرسية تُعنى بالتعبير الانفعالي الواعي مع تفعيل وحدات دعم نفسي داخل المدارس، يشرف عليها اختصاصيون تربويون ونفسيون، تركز على تدريب الطلاب على مهارات التعبير الانفعالي، وفهم المشاعر، وتطوير الوعي الذاتي، خصوصاً لدى الفئات التي تظهر مؤشرات للإلكتسيثميا أو ضعف في التواصل الوجداني.
- ٣- تطوير أدوات الكشف المبكر عن الإلكتسيثميا في البيئة المدرسية للكشف عن مؤشرات الإلكتسيثميا، وخاصة بين الطلاب الذين يعانون من صعوبات في التواصل أو الضبط الانفعالي، وذلك بالتعاون بين الأسرة والمدرسة، لضمان التدخل الوقائي والمعالجة النفسية السريعة.

المراجع :

المراجع العربية :

إسلام جمال.(٢٠٢٣). تقدير الذات وعلاقته بالألكسيثيميا لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء الخلفية الثقافية (ريف / حضر). مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٣٨٤ (٤)، ٦١ - ٨٩.

إيمان محمد السرميني(٢٠١٥) .. الصمود النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة الحركية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٩ (٤)، ٣٣١- ٣٨٠.

إيناس جوهر. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى المراهقين وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط . مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس، ٣٨ (٣)، ٢٩٣-٣١٤.

باسل محمد عاشور. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي وخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة دراسات تربوية ونفسية – سلطنة عمان، ٨ (٢)، ٢٠٥-٢١٨٩.

جيهان حسن عبد الفتاح. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي وخفض مشاعر الوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية . مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، ١١٩ (٢)، ١-٥٥.

دعاء حميدة. (٢٠٢١). أثر الصمود النفسي في خفض القلق المدرسي لدى المراهقين. المجلة التربوية لجامعة سوهاج، ٤٥ (٣)، ٢٢٠-٢٤٧.

ريم سليمون. (٢٠١٥). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. ٤ (٣): ٨٩-١٠٥.

سارة المليجي. (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة علم النفس التربوي، ٣٤ (٢)، ١١٣-١٤٥.

علاء الدين كفاقي، فؤاد الدواش، مصطفى الحديبي. (٢٠٢٠). مقياس تورونتو للأليكسيثيميا "البلادة الوجدانية"، ط٢. مكتبة الانجلو المصرية. (٥ - ٦).

عمرو رمضان (٢٠٢١) الدوجماتية والأكسيثيميا كعوامل منبئة بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين. مجلة التربية، (١٩)40، 223-294.

فيصل يونس، وأميمة أنور. (2014). الاضطرابات النفسجسمية وعلاقتها بصعوبات التعبير الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم النفسية، ٢٢(٣)، ٩١-١٢٠.

كاميليا عابدين. (٢٠٢٣). العلاقة بين الأكسيثيميا والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية، ٢٩(1)، ٥٥-76.

محمد أحمد الصباغ. (2025). أثر برنامج إرشادي ميتا-انفعالي في خفض بعض أعراض الإكسيثيميا لدى طلاب الجامعة المعاقين بصرياً. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة أسيوط.

محمد الدسوقي عبد العال. (2013). الصمود النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٤(٩٥)، ١٤٩-١٧٨.

محمود عبد الحميد. (2022). التحولات النفسية لدى المراهقين. القاهرة: دار الفكر العربي. مصطفى السعيد، وسومة سالم. (2021). المناخ الأسري المدرك وعلاقته بالبلادة العاطفية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة دمياط، ٣٤(2)، 20١٧٧-٩.

مصطفى خليل الشرقاوي. (1993). الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. منى الزهراني. (٢٠٢٠). الأكسيثيميا وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى الطالبات المراهقات. مجلة دراسات تربوية ونفسية، ١٧(1)، ٨٩-114.

نسيمة علي داود. (2016). الألكسيثيميا وعلاقتها بأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي والجنس لدى طلبة الجامعة الأردنية. مجلة دراسات – العلوم التربوية، ٤٣(3)، 1004٩٨١-.

نهى مكرم. (2023). الإلكسيثيميا لدى المراهقين وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٣٩(٢)، ٢٠١-٢٣٠.

هبة عبد الله. (٢٠١٩). مؤشرات الصمود النفسي في البيئة المدرسية. مجلة التربية الحديثة، ١١(4)، 151.١٣٠-

هشام الخولي، محمد عبد الجواد، وسمير رفعت. (2013). الإلكسيثيميا وتشوهات الاستجابة الوجدانية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٧(١)، ٦٩-٤٥.

المراجع الأجنبية :

- American Psychological Association. (2014). The road to resilience.
<https://www.apa.org/topics/resilience/guide>
- American Psychological Association. (2023). Publication manual of the
American Psychological Association (7th ed.).
American Psychological Association.
- Barchetta, S., Bileviciute-Ljungar, I., & Taylor, G. J. (2021). Childhood
maltreatment and alexithymia: A meta-analytic review.
Journal of Psychosomatic Research, 145, 110473.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110473>
- Basta, F. (2018). Sleep disorders, quality of life and alexithymia: A
review. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 14,
203–212. <https://doi.org/10.2147/NDT.S152015>
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of a Farsi
version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample
of Iranian students. Psychological Reports, 101(1),
209–220. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.1.209-220> .
- Brown, R. J., Danquah, A. N., & David, A. S. (2018). Childhood trauma
and alexithymia: A meta-analysis and review.
Psychological Trauma, 10(2), 159–168.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A.,
Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping,
Emotion Regulation, and Psychopathology in
Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and
Narrative Review. Psychological Bulletin, 143(9),
939–991.

- Freund, P. (2012). Neuropsychological perspectives on alexithymia: Executive dysfunction and emotional processing. *Journal of Neuropsychology*, 6(1), 45–58. <https://doi.org/10.1111/j.1748-6653.2011.02020.x>
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2006). Building resilience in children and youth: The Penn Resiliency Program. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 140–155. <https://doi.org/10.1177/0002716203260095> .
- Grabe, H., Spitzer, C., & Freyberger, H. J. (2010). Alexithymia and personality in relation to mental health. *Journal of Personality Disorders*, 14(1), 35–49.
- Graham, S., James, J. E., & Foy, D. W. (2017). *Alexithymia: Psychological and neuroscientific perspectives*. New York: Springer.
- Heiberg, A. (1976). Genetic and environmental factors in alexithymia: A twin study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 17(1), 11–19.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of alexithymia with coping styles and psychological symptoms. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 163–167. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.073> .
- Isabelle Hiebel. (2021). Understanding psychological resilience: A dynamic and developmental perspective. *Journal of Human Psychology*, 42(2), 101–117. <https://doi.org/10.1177/0894439321991800>

- Kooiman, C. G. (2004). Childhood adversities and alexithymia: A study in a general population. *Comprehensive Psychiatry*, 45(4), 286–293. ٣٣
- Luminet, O., Bagby, R. M., Wagner, H., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (2018). Alexithymia and Emotional Regulation: A Review of Recent Literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 110, 104–112.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
- Matthews, G. (2017). *Emotional Intelligence, Resilience and Thriving under Pressure*. Routledge.
- Merlo, E. M., Tutino, R., Myles, L. A. M., Lia, M. C., & Minasi, D. (2024). Alexithymia, intolerance of uncertainty and mental health difficulties in adolescents with type 1 diabetes mellitus. *Pediatric Diabetes*, 25(1), 33 – 45. <https://doi.org/10.1111/pedi.13470>
- Müller, J. (2000). Alexithymia, psychosomatic disorders and psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(1), 19–24. <https://doi.org/10.1159/000012371>
- Nicolo, G., Semerari, A., Dimaggio, G., Procacci, M., & Carcione, A. (2020). Alexithymia and adolescents: Emotional awareness and mentalization. *Journal of Adolescence*, 80, 25–34. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.002>

- Parling, T., Mortazavi, M., Ghaderi, A., & Holmgren, S. (2010). Alexithymia and emotional awareness in adolescents: A population-based study. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 491– 496. √
- Sechi, C., Dessì, S., & Cubeddu, A. (2020). The mediating role of alexithymia in the relationship between attachment and mental health problems in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 165–172. <https://doi.org/10.1111/camh.12373>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of ‘alexithymic’ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2), 255–262.9
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow, S., Grabe, H. J., & Freyberger, H. J. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(5), 272–280.
- Suniya S. Luthar. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation* (2nd ed., Vol. 3, pp. 739–795). Wiley.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (2016). The 20-Year Review of Alexithymia: Concept, Measurement, and Implications for Treatment. *Journal of Psychosomatic Research*, 79(4), 367–378.

- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. Cambridge University Press.
- Ungar, M. (2012). The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice. Springer.
- Valera, E. M., & Berenbaum, H. (2011). A twin study on the heritability of alexithymia. *Journal of Personality Disorders*, 25(4), 427– 437.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109–117.
- Zhang, Liying, Liu, Xueqin, & Wang, Yiran. (2023). Alexithymia and nonsuicidal self-injury among depressed adolescents: The mediating role of resilience and the moderating role of loneliness. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1090827. 7