Alexithymia and its Relationship to The Psychological Resilience for Students of Education Faculty in Latakia University

Dr. Thaer Sami Issa*

(Received 29 / 3 / 2026. Accepted 3 / 5 / 2026)

□ ABSTRACT □

This study aimed at investigating the level of the psychological resilience, the level of with alexithymia, the relationship between the psychological resilience and alexithymia for the fourth-year students in of education faculty – Lattakia university. Descriptive approach was used. The sample consists of (161) the fourth-year students from dept. of Class teachers. Two scales were distributed to the sample (Tornoto; TAS-20 and CD-RISC). The results showed: Students have moderate level of psychological resilience where the percentile weight of the average is (58.78%) on the scale of the psychological resilience. Students also have moderate of alexithymia where the percentile weight of the average is (54.21%) on the scale of the alexithymia. There is a negative statistically significant relationship between alexithymia the psychological resilience. The research introduced many suggestions which are: giving psychological resilience more importance, organizing general lectures about alexithymia and psychological resilience and encourage students to express their feelings freely without fear or shyness.

Keyword: Alexithymia, psychological resilience, class teacher students.

Copyright **:**Latakia University Journal (Formerly Tishreen) -Syria, The Authors Retain The Copyright Under A CC BY-NC-SA 04

* **Researcher, Phd In General Psychology, University Of Damascus, Syria. issathaer78@gmail.com**

الالكسيثيميا وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة اللاذقية

د. ثائر سامي عيسى*

(تاريخ الإيداع 29 / 3 / 2026. قُبِل للنشر في 3 / 5 / 2026)

□ ملخّص □

هدف البحث الحالي إلى تعرف درجة المرونة النفسية ودرجة الالكسيثيميا لدى طلبة السنة الرابعة من كلية التربية في جامعة اللاذقية، كما هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية الالكسيثيميا. اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، واستخدم مقياس (Tornoto;TAS-20) لتحديد درجة الالكسيثيميا، ومقياس (CD-RISC) للمرونة النفسية. تكونت العينة من (161) طالباً وطالبةً من طلبة السنة الرابعة (قسم معلم صف) في كلية التربية في جامعة اللاذقية وذلك في العام الدراسي (2025 – 2026). أظهرت النتائج أنّ طلبة السنة الرابعة يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة النفسية حيث بلغ الوزن النسبي للمتوسط على مقياس المرونة النفسية (58.78%)، ويعانون من الالكسيثيميا بدرجة متوسطة أيضاً حيث بلغ الوزن النسبي للمتوسط (54.21%). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والالكسيثيميا لدى طلبة السنة الرابعة من قسم معلم صف. نوقشت النتائج في إطار الأبحاث السابقة، وقدمت مقترحات عديدة منها ضرورة الاهتمام بالمشاكل النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي بشكل عام، والعمل على معالجتها في ضوء النظريات النفسية السلوكية والمعرفية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الالكسيثيميا، طلبة معلم صف

حقوق النشر : مجلة جامعة اللاذقية (تشرين سابقاً)– سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC BY–NC–SA 04

*باحث– حاصل على دكتوراه في علم النفس العام– جامعة دمشق. issathaer78@gmail.com

المقدمة

يموج عالم اليوم بالمشاعر المختلفة من حزن وفرح وألم وسرور وحب وكره وغضب وهدوء، مع ذلك تعيش فئة من الناس في صمت عاطفي مخيف؛ فهم يرون الآخرين يضحكون ويبكون ويمرحون ويفرحون ويحزنون، رغم ذلك يجدون أنفسهم عاجزين عن البوح بعواطفهم ومشاعرهم. تراهم يحدقون في مشاعر الآخرين من حولهم لكنهم في الوقت ذاته لا يمكنهم التعبير عن هذه المشاعر أو حتى تسميتها، ومما لا شك فيه أن ذلك يشكل معاناة كبيرة تثقل الروح وتجعل أبسط أنشطة الحياة اليومية تحدياً حقيقياً؛ تحدياً درسه علم النفس وأطلق عليه مصطلح الالكسيثيميا (Alexithymia).

يطلق على صعوبة التعبير عن المشاعر أو كما يسميه بعض الباحثين فقدان القدرة على التعبير عن المشاعر مصطلح يوناني يعرف بالالكسيثيميا (Alexithymia) ويطلق وصف (الالكسيثيميا) على من تبدو عليهم علامات أعراض الالكسيثيميا، وتعرّف بأنها عجز الفرد عن التحديد والتعبير لفظياً عن مشاعره أو نقل مشاعره للآخرين [7,pp22]. هذا ويشمل التعبير عن المشاعر جوانب لفظية وغير لفظية: يشير التعبير اللفظي إلى الأقوال أو اللغة، بينما يشمل التعبير غير اللفظي الصوت، ونبرة الصوت، والوضعية، والإيماءات، وحركات الجسم، وتعبيرات الوجه، وقد أشارت الدراسات إلى أن الأفراد يعبرون عن مشاعرهم الإيجابية من خلال التعبير اللفظي عن حالتهم العاطفية الإيجابية ("أنا متحمس جدًا لأن..."), ومن خلال مدح الآخرين ("أنا فخور لأن...") ويعبرون عن مشاعرهم السلبية (مثل الغضب) من خلال انتقاد الآخرين أو مناقشة غضبهم معهم كما وُجد أن الأفراد يُظهرون فرحهم بطرق غير لفظية، كالعناق والغضب بضرب المكتب أو رفع أصواتهم [24,pp.4] .

يرى العديد من الباحثين أنّ التعبير عن المشاعر يشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية للفرد (Pearson,2025;Hoet,2025)[8,pp173] ، ولهذا نالت اهتماماً متزايداً في الفترة الأخيرة في الأبحاث الطبية والنفسية؛ فالتعبير عن المشاعر يؤدي وظائفاً عديدة بالنسبة للفرد مثل التكيف والتواصل البينشخصي وتوجيه السلوك الإنساني وتنظيمه وكبحه وضبطه في آن معاً ، وهذا ما يجعل التعبير عن المشاعر والانفعالات أحد دعائم الصحة النفسية [12,pp269]، وكما هو ملاحظ فإنّ العديد من الباحثين يشيرون إلى علاقة العوامل النفسية بالالكسيثيميا. تشير داود (2016) إلى هذه الفكرة فتقول: "عدم قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته يؤدي إلى عدم تعاطف الآخرين معه، وبالتالي زيادة الضغوط النفسية" [6,pp416]، وتوصلت نتائج دراسة (إسكندر وعباس،2022) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي و الالكسيثيميا لقد دفعت هذه المؤشرات الباحث إلى دراسة العلاقة بين الالكسيثيميا ومتغير نفسي آخر وهو المرونة النفسية.

تعد المرونة النفسية عملية من عمليات التوافق الجيد لمواجهة التحديات ما قد يساعد على تحمل أعباء الحياة ومصاعبها والتعاطي مع الشدائد والمشكلات وحلها والصمود أمامها [4,pp346]، ولذلك ينظر إليها على أنها عنصر حاسم في تحديد الطريقة التي يتفاعل فيها الأفراد، ويتعاملون مع الضغوط[11,pp2]، هذا ويقصد بالمرونة النفسية بأنّها القدرة على تجاوز المواقف الصعبة والاحتفاظ بالصحة الإيجابية والأداء الوظيفي الجيد رغم التعرض للشدائد والمخاطر [15,pp.374].

ويأتي الاهتمام بالمرونة النفسية من كونها عملية ديناميكية تجعل الفرد قادراً على مواجهة الضغوطات وتمكنه من التكيف معها وتحويلها من محن إلى منح. وفي هذا السياق يرى الخمايسة [5,p.49] أنّ الأشخاص الذين يتمتعون

بمرونة نفسية يمتلكون القدرة على الصمود والمقاومة ولديهم إنجاز أفضل، كما أنهم متفائلون ينظرون إلى المواقف الصعبة على أنها تحدٍّ وتجربة جديدة قادرون على التكيف بنجاح مع الصدمات، لديهم قدرة على حل المشكلات، والكفاءة الاجتماعية، والاستقلالية، والتوقعات الإيجابية للمستقبل [pp.2, 22]، ومن خلال فهم المرونة النفسية يمكن للطلاب تحقيق النجاح في حياتهم الأكاديمية والعملية [30,pp.8].

إذا كانت المرونة النفسية بمعانيها ودلالتها تعمل – كما تشير أدبيات البحث – كحصن رادع ومنيع أمام الشدائد والمخاطر والضغوط التي يتعرض لها الفرد، وإذا كانت (Alexithymia) تشير إلى صعوبة في ضبط الانفعالات وتحديد المشاعر ووصفها وتحديد الأحاسيس وإيجاد الكلمات المناسبة لها؛ فهل تكون (Alexithymia) نتيجة لضعف المرونة النفسية، وهل تستطيع المرونة النفسية أن تواجه أو تضعف أو تقلل من حدة الالكسيثيميا؟ تشكل هذه الأسئلة في الحقيقة أحد النقاط الأساسية التي يحاول البحث الحالي الإجابة عنها.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث في أثناء إشرافه على الجانب العملي في العديد من المقررات الجامعية في كلية التربية أنّ لدى الطلبة مشاعر وانفعالات مع ذلك يفضلون عدم طرحها أو التعبير عنها أو أن البعض قد يلمح إليها دون أن يجد الكلمات المناسبة وهذا بالتأكيد ينطبق بشكل على ما يعرف بصعوبة التعبير عن المشاعر (الالكسيثيميا). ويرى الباحث أنّ السبب في ذلك قد يعود إلى الأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي وطلاب السنوات الأولى بشكل الخاص؛ فالانتقال من المناخ المدرسي إلى المناخ الجامعي سيخلق دون شك تغييرات جذرية في حياة الطالب على المستوى العلمي والاجتماعي والعاطفي، وهذا قد يؤثر في التوافق النفسي والصحة النفسية لديه، ومما لا شك أن العديد من الباحثين قد تنبه إلى التغييرات والمشاكل المرافقة للحياة الجامعية وما يمكن أن ينجم عنها؛ وفي هذا السياق ترى مقدادي(2023) أنّ الطالب الجامعي يواجه العديد من المشكلات النفسية والشخصية نتيجة انتقاله من مجتمع المدرسة الضيق إلى مجتمع الجامعة الأوسع **[13,pp428]**، ويؤكد ياسين (2022) الفكرة ذاتها فيقول:"يواجه طلاب الجامعة تحديات وصعوبات عديدة" **[14,pp.75]**. وأشارت نتائج دراسة **(Azzam, et al.,2025)** **[16,pp,24]** أنّ نصف الطلاب الجامعيين في مصر يعانون من انخفاض المرونة النفسية، ويشير إلى أنّ الضغط الأكاديمي الذي يتعرض له طلاب الجامعة قد يؤدي إلى مشاكل نفسية، ولهذا ازداد الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب الجامعيين في السنوات الأخيرة.

يختلف طلاب الجامعة في تعاملهم مع هذه التحديات، فالبعض يتجاوزها والبعض الآخر قد تسبب له تداعيات مختلفة على الصعيد الجسدي والنفسي، إذ قد تؤثر في قدرته على التعبير عن المشاعر، وهذا قد يؤثر بدوره في التحصيل العملي والمستوى الأكاديمي في حال كانت مرونته النفسية غير كافية لمواجهة هذه الضغوط، فالمرونة النفسية تعد من أهم الموارد النفسية عند تعرض الأفراد لظروف صعبة **[27,pp.2]**. ولهذا فإنّه من المهم التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالالكسيثيميا لدى طلاب الجامعة، واختار الباحث طلبة السنة الرابعة من قسم معلم صف تحديداً كونهم على فترة قريبة جداً من التخرج ومن ثم الانتقال إلى الممارسة العملية لمهنة التدريس، ولهذا فإنّ البحث في القضايا التي قد تؤثر على ممارستهم لمهنة التعليم يعد أولوية مهمة كمحاولة لتحديد المشكلات التي يتعرض لها الطلبة/المعلمين وعلاجها قبل انتقالهم للتعليم الميداني، وتزداد الحاجة إلى إجراء هذا البحث مع تأكيد بعض الدراسات أنّ تحديد طبيعة العلاقة بين الالكسيثيميا والمرونة النفسية لا تزال غير واضحة ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسة **(Zhang, 2023)** حيث بينت أنّه لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد العلاقات بين

المرونة النفسية و الالكسيثيميا، وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الآتي: **ما العلاقة بين الالكسيثيميا والمرونة النفسية لدى طلبة (السنة الرابعة) في كلية التربية في جامعة اللاذقية؟**

أهمية البحث – يمكن تحديد أهمية البحث في النقاط الآتية:

– أهمية المرونة النفسية كمتغير نفسي فاعل وآلية دفاعية وقائية مؤثرة في مواجهة التحديات والضغوطات التي يتعرض لها الطلبة بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص.

– أهمية التعبير عن المشاعر والعواطف والانفعالات كمنفذ يمكن عن طريقه الترويح عن النفس وتنظيم المشاعر وتصفية الذهن وتهيئته للمعالجة العميقة للمعلومات.

– قد تساعد نتائج البحث الحالي المرشدين النفسيين في إعداد برامج إرشادية سلوكية معرفية وقائية أو علاجية يمكن عن طريقها التخفيف من حدة الالكسيثيميا وذلك بتقوية الآليات الدفاعية التي تزيد من ثقة الطالب بنفسه وترفع من مستوى المرونة النفسية لديه.

– قد تسهم نتائج البحث الحالي في لفت أنظار المدرسين في الجامعة إلى ظاهرة (Alexithymia)، والاهتمام بها وبحاجات الطلاب وميولهم ومشكلاتهم ومشاعرهم وتشجيعهم على التعبير عنها بقصد علاجها أو الحد منها؛ الأمر الذي ينعكس على الطالب فيصبح أكثر قدرة فهم ذاته بشكل أعمق، واتخاذ قرارات بناءة وفاعلة.

– قد يفتح البحث الحالي الباب أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية المتعلقة بالمشاكل النفسية لدى طلبة الجامعة.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

– تحديد درجة الالكسيثيميا لدى طلبة السنة الرابعة (معلم صف) في جامعة اللاذقية.

– تحديد درجة المرونة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة (معلم صف) في كلية التربية في جامعة اللاذقية.

– تحديد ما إذا كانت الالكسيثيميا والمرونة النفسية تتأثر بمتغير الجنس لدى طلبة السنة الرابعة (معلم صف).

– دراسة العلاقة بين الالكسيثيميا والمرونة النفسية لدى طلبة (معلم صف) في كلية التربية في جامعة اللاذقية.

أسئلة البحث : يحاول البحث الحالي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

– ما درجة الالكسيثيميا طلبة السنة الرابعة (معلم صف) في كلية التربية في جامعة اللاذقية؟

– ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة (معلم صف) في كلية التربية في جامعة اللاذقية؟

فرضيات البحث: اعتمد مستوى الدلالة (0.05) لاختبار فرضيات البحث:

- **الفرضية الأولى:** لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس الالكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية

- **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس الالكسيثيميا تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

- **الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

الالكسيثيميا (Alexithymia): حالة معقدة تتضمن صعوبات في تحديد المشاعر والتعبير عنها، وضعف القدرة على التخيل، وتفضيل نمط معرفي ملموس وموجه نحو العالم الخارجي [31,pp.3]، ويعرّفها **الباحث إجرائياً** بأنّها: كبت للمشاعر والعواطف والانفعالات مع ضعف في قدرة الطالب على إيجاد الألفاظ المناسبة للتعبير عن مشاعره الذاتية والبوح بها للآخرين، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الالكسيثيميا.

المرونة النفسية (Psychological Resilience): القدرة على التكيف الجيد مع الشدائد والضغوطات والصدمات والعودة الى مستوى الأداء الطبيعي أو حتى أفضل بعد التعرض للأزمات [2, pp,27]، ويعرّفها الباحث إجرائياً بأنّها قدرة الطالب الجامعي على التعامل مع الضغوطات الأكاديمية والاجتماعية ومواجهتها بنجاح، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس المرونة النفسية في البحث الحالي.

الدراسات السابقة:

دراسة (Azzam, et al.,2025) في مصر بعنوان: هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الطب في جامعة المنصورة، واستكشاف تأثير الالكسيثيميا وسمات الشخصية على المرونة النفسية. تم اختيار عينة مكونة من (598) طالبًا باستخدام طريقة العينة المتاحة. أظهرت النتائج أنّ (50.8%) لديهم مستوى منخفضًا من المرونة النفسية. وبلغت نسبة الطلاب الذين يعانون من صعوبة في التعبير عن مشاعرهم 25.3%. وُجدت ارتباطات دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية و الالكسيثيميا. أظهرت أنّ غالبية طلاب الطب لديهم انخفاضًا في مستوى المرونة النفسية، والذي ارتبط بارتفاع مستويات الالكسيثيميا والعصابية.

دراسة (Gao, et al.,2025) في الصين بعنوان: العلاقة بين صدمات الطفولة والأفكار الانتحارية لدى طلاب الطب: دور صعوبة التعبير عن المشاعر والمرونة النفسية. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين صدمات الطفولة والأفكار الانتحارية لدى طلاب الطب واستكشاف الأدوار الوسيطة المحتملة لصعوبة التعبير عن المشاعر والمرونة النفسية. تكونت العينة من (2377) طالبًا في كلية الطب. أظهرت النتائج أن صدمات الطفولة تزيد بشكل ملحوظ من خطر الأفكار الانتحارية لدى طلاب الطب وقد توسطت صعوبة التعبير عن المشاعر والمرونة النفسية في هذه العلاقة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين صعوبة التعبير عن المشاعر والمرونة النفسية لدى طلاب الكليات الطبية.

دراسة (Çıkrıkçı&Yalçın,2023) في تركيا بعنوان: العلاقة بين الالكسيثيميا والمعتقدات الإيجابية وبين الاجترار النفسي والمرونة النفسية. هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقات بين الالكسيثيميا، والمعتقدات الإيجابية تجاه الاجترار النفسي (تكرار الأفكار السلبية)، والحسم النفسي لدى الأفراد الذين يعانون من الالكسيثيميا. أُجري البحث على (144) طالبًا جامعيًا. أظهر نتائج البحث وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيًا بين المعتقدات الإيجابية حول صعوبة التعبير عن المشاعر والاجترار النفسي لدى الأفراد الذين يعانون من الالكسيثيميا. كما وجد ارتباط سلبي دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وصعوبة التعبير عن المشاعر. وفقًا لنتائج تحليل الوساطة، تعمل الالكسيثيميا كوسيطٍ هامٍّ في العلاقة بين الاعتقاد الإيجابي في الاجترار النفسي والمرونة النفسية.

دراسة (Gong, et al.,2023) في الصين بعنوان: ضغوط التعلم لدى طلاب الجامعات، والمرونة النفسية، والاحتراق النفسي الناتج عن التعلم: الوضع الراهن واستراتيجيات التكيف. تكونت العينة من (1680) طالبا جامعياً من كلية (Zhejiang Business College)، استخدمت مقاييس المرونة النفسية والاحتراق الأكاديمي وضغط التعلم. هدفت الدراسة إلى تعرف الوضع الراهن لهذه المتغيرات لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعضها البعض، مع التركيز على الدور الوسيط للمرونة النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية وضغط التعلم والاحتراق الأكاديمي، توصلت الدراسة إلى أنّ المرونة النفسية تؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين ضغط التعلم والاحتراق الأكاديمي؛ بمعنى أنّ ضغط التعلم يؤثر في الاحتراق الأكاديمي، ولكن جانب من هذا التأثير يأتي عن طريق ضعف مستوى المرونة النفسية [21,pp,25].

دراسة (Qin, et al.,2023) في الصين بعنوان: الدور الوسيط الكامل للمرونة النفسية بين الكفاءة الذاتية والصحة النفسية: أدلة من دراسة طلاب الجامعات خلال جائحة كوفيد-19. هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف دور المرونة النفسية كوسيط بين الكفاءة الذاتية العامة والصحة النفسية. شملت عينة الدراسة من (480) طالبًا جامعيًا صينيًا، استخدم في هذه الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية العامة (GSES)، والنسخة الصينية من مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعات (RSCS)، واستبيان الصحة العامة المكون من 12 بندًا (GHQ-12). يتمتع أفراد عينة البحث بمستوى متوسط من المرونة النفسية والكفاءة لذاتية. ووفقًا لتحليلات تأثير الوساطة، لعبت المرونة النفسية دورًا وسيطًا كاملًا في العلاقة بين الكفاءة الذاتية العامة والصحة النفسية.

دراسة إسكندر وعباس (2022) في العراق بعنوان: الالكسيثيميا (صعوبة التعبير عن المشاعر) وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى الممرضين والممرضات. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الالكسيثيميا (صعوبة التعبير عن المشاعر) والاحتراق النفسي لدى الممرضين والممرضات. استخدم الباحثان مقياس (تورنتو) ومقياس الاحتراق النفسي، وزع الباحثان المقياسين على عينة مكونة من (153) من الممرضين والممرضات. أظهرت الدراسة أنّ عينة البحث لديها مستوى عالي من الالكسيثيميا، أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والالكسيثيميا.

دراسة أون ترك (Onturk,2020) في تركيا بعنوان دراسة المرونة النفسية لدى طلاب كلية العلوم الرياضية. هدفت الدراسة إلى تحديد مستويات المرونة النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة. تكونت العينة من (200) طالباً تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة المتاحة. استُخدمت "النسخة المختصرة من مقياس المرونة" لتحديد مستويات المرونة لدى المشاركين. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس؛ فالذكور كانوا أكثر مرونة. وأن طلاب السنوات الدراسية الأدنى حصلوا على درجات أعلى على مقياس المرونة النفسية من طلاب السنوات الدراسية الأعلى.

دراسة عز الدين (2020) في سوريا بعنوان: التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حمص. هدف البحث إلى تعرف العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، تم استخدام مقياس التدفق النفسي "جاكسون ومارش" (1996) ومقياس المرونة النفسية "كونور ودافيدسون"(2003) بعد ترجمتهما ودراسة خصائصهما السيكومترية. تألفت عينة البحث من (800) طالباً وطالبةً تم اختبارهم بالطريقة العشوائية العنقودية (376) طالباً و (424) طالبةً من طلاب السنة الثانية والثالثة من كليات جامعة حمص، وأظهرت نتائج البحث أن مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث متوسط، وأن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث مرتفع، ووجود علاقة

ارتباطية إيجابية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمتغيرات الجنس والاختصاص، ووجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير الاختصاص لصالح الكليات النظرية [3,pp,25].

تعقيب على الدراسات السابقة: يتشابه البحث الحالي مع الدراسات السابقة في كون كل منها درس متغير الالكسيثيميا أو المرونة النفسية أو كليهما، هذا ويلاحظ أنّ دراسة (Azzam, et al.,2025) هي الأقرب للدراسة الحالي من ناحية جمعها للمتغيرين معاً ودراسة العلاقة بينهما، مع ذلك تختلف عن البحث الحالي في كونها ركزت على طلبة كلية الطب بينما ركزت الدراسة الحالية على طلبة كلية التربية. يختلف البحث الحالي عن دراسة كل من (Gong, et al.,2023؛ Qin, et al.,2023) في كون هاتين الدراستين قد درستا المرونة النفسية كمتغير وسيط بين مجموعة من المتغيرات في حين تناول البحث الحالي المرونة النفسية وعلاقتها المباشرة مع الالكسيثيميا، وفيما يتعلق بدراسة (Onturl,2020)، فقد تناولت هذه الدراسة المرونة النفسية بمفردها لدى طلاب كلية التربية دون التطرق إلى علاقتها بمتغيرات أخرى، وبشكل عام فقد قدمت الدراسات السابقة للدراسة الحالية العديد من الفوائد، ومنها: تقديم فكرة عن أدوات البحث وكيفية استخدامها وتصحيحها، كما قدمت للدراسة الحالية خلفية نظرية عمقت من فهم المتغيرات بشكل أكبر.

الإطار النظري للبحث: يركز الإطار النظري للبحث على موضوعين رئيسين وهما: المرونة النفسية الالكسيثيميا.

المرونة النفسية (Psychological Resilience)**:** تُعتبر المرونة، بوصفها سمة شخصية، صفة جوهرية وثابتة، وتتحدد في المقام الأول بنمط شخصية معين (يُشار إليه غالباً بـ"الشخصية القوية")، مما يُعزز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والمحن، وتعرّف المرونة النفسية بأنها عملية تتميز إما بمسار من الصحة النفسية المستقرة وغير المضطربة أثناء أو بعد فترة من الشدائد، أو بنمط من الاضطرابات المؤقتة التي يتبعها تعافٍ سريع وناجح نسبيًا [19,pp.71]، ولهذا توصف المرونة النفسية بأنّها مفهوم معقد يتحدد ويتأثر بسياق الأفراد والمنظمات والمجتمعات والثقافات [15,pp.1]، وتعرف المرونة النفسية أيضاً بأنّها سمة شخصية تتوسط التأثيرات السلبية للضغوط وتعزز عملية التكيف وتتضمن خمس سمات، هي: الرأي المتوازن عن الحياة، الإحساس بالهدف من الحياة، مواجهة العقبات، قبول الفرد لحياته، الإيمان بالذات [10,pp101] .

عوامل المرونة النفسية: تشير عوامل المرونة إلى الموارد التي تحمي الفرد من التأثير السلبي المحتمل للضغوطات التي يواجهها، وذلك بتعديل استجابته للضغوط والمصاعب، وتشمل هذه العوامل:

عوامل داخلية: مثل العوامل الوراثية (أو فوق الجينية)، وسمات الشخصية (المُعززة للمرونة) (مثل التفاؤل والصلابة النفسية)، أو المعتقدات (مثل الكفاءة الذاتية).

عوامل خارجية: الموارد الخارجية والبيئية في تعزيز القدرة على الصمود (مثل الموارد الاجتماعية والمادية والطاقة)، وإمكانية الوصول إلى هذه الموارد، واستقرار هذا الوصول. فعلى سبيل المثال، تبين أن الأشخاص الذين يعيشون في بيئات غنية بالموارد ومستقرة يتمتعون بقدرة أكبر على الصمود عند مواجهة الشدائد مقارنةً بالأفراد الذين يعيشون في ظروف أقل ملاءمة [19,pp.79].

وحسب المقياس المستخدم في البحث الحالي، فإنّ المرونة النفسية تتكون من أربعة عوامل وهي الصلابة والتفاؤل والتدبير والغرض؛ فالصلابة تشير الصلابة إلى الثبات النفسي التي تجعل الشخص لا ينهار أمام الشدائد، بل ينظر إليها على أنها تحديات تستحق المواجهة. أما التفاؤل فيشير إلى ثقة الشخص وإيمانه بقدرته على تحمل المواجهة

مهما طالت ومهما صعبت. ويقصد بالتدبير القدرة على استثمار وتوظيف الموارد الداخلية والخارجية بذكاء وبطريقة يسهل عليه مواجهة المحن. أما الغرض فهو العامل الأكثر أهمية؛ فوضوح الهدف والغرض هو العامل الحاسم الذي يعطي الشخص القدرة على تحمل المعاناة بقصد بلوغ ذلك الهدف [30,pp.26].

أهمية المرونة النفسية: تُعتبر الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية من أهم الموارد النفسية عند تعرض الأفراد لظروف صعبة [28,pp.2] فهي تساعد الفرد على تجاوز الصعاب والتأقلم معها وهذا ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية لديه، كما تزداد نظرته الإيجابية للحياة، ويستمر في العطاء والإنتاج العلمي والعملي في آن معاً، كما أنّه يصبح أقدر على إقامة تواصل فعال مع المحيطين به [11,pp160]، كما أظهرت الدراسات أن المرونة النفسية تلعب دورًا وقائيًا في التخفيف من الآثار السلبية للضغط الأكاديمي والإرهاق مما يُمكّن الطلاب من الحفاظ على استقرارهم النفسي وتكيفهم الإيجابي في مواجهة الشدائد [19,pp.24].

الالكسيثيميا (Alexithymia): تحظى ظاهرة صعوبة التعبير عن المشاعر المعروفة عالمياً بمصطلح (Alexithymia) باهتمام متزايد من قِبل باحثي ومقدمي الرعاية الصحية حول العالم. وتعرّف الالكسيثيميا بأنها مجموعة من الخصائص العاطفية المرتبطة بصعوبة تحديد المشاعر ووصفها، وتحديد الأحاسيس، وإيجاد الكلمات المناسبة لوصفها، والتمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية [18,pp.2]، وتتجلى هذه الظاهرة في ثلاثة أبعاد رئيسة هي: صعوبة تحديد المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، وميل للتفكير الموجه نحو الخارج [25,pp.14].

– **صعوبة تحديد المشاعر:** تتجلى في صعوبة تحديد مشاعره وأحاسيسه نحو الاخرين، وصعوبة في التمييز بينها وبين الأحاسيس البدنية المرافقة [1,pp98] .

– **صعوبة وصف المشاعر:** تتجلى هذه الصعوبة في عدم القدرة على وصف المشاعر لفظياً، مع محاولة لتغيير الموضوع لعدم القدرة على التعبير [8,pp163].

– **التفكير الموجه نحو الخارج:** لا يُعرَّف التفكير الموجه نحو الخارج من حيث المشكلات، بل من حيث التفضيلات للأمور العملية والمثيرات الخارجية، بدلاً من التركيز على دقائق الحياة العاطفية [1.pp, 29].

وبالإضافة للأبعاد السابقة، تضمنت النظرية الأصلية مكونًا رابعًا، وهو الخيال المفرط النشاط [1.pp, 29]، ولهذا جاء في أحد تعارف الالكسيثيميا: بأنها حالة معقدة تتضمن صعوبات في تحديد المشاعر والتعبير عنها، وضعف القدرة على التخيل، وتفضيل نمط معرفي ملموس وموجه نحو العالم الخارجي [2.pp, 32].

ويرى Alabdin [25,pp21] أنّ الالكسيثيميا تفهم كبنية شخصية متعددة الأبعاد تتضمن ضيقًا في عمليات التخيل، بالإضافة إلى أسلوب معرفي سطحي للغاية وموجه نحو الخارج. ارتبط هذا النمط الشخصي بمجموعة من المشكلات الصحية، والأمراض المزمنة مثل داء السكري، كما أنه يساهم في مشكلات نمط الحياة غير السريرية الأخرى مثل الشعور بالوحدة وضعف العلاقات. ويرتبط فقدان القدرة على التعبير عن المشاعر (الأليكسيثيميا) بانخفاض جودة العلاقات الشخصية، والتي تميل إلى أن تكون سطحية، مما يُحد من الوصول إلى الدعم الفعال. وقد تُعيق هذه النواقص في العلاقات الشخصية بناء علاقة علاجية فعّالة، وتُقلل من الرضا عن الرعاية [18,pp.2].

قد يُظهر الأشخاص المصابون بالخَلَل العاطفي ضعفًا في تنظيم المشاعر وانخفاضًا في قدرتهم على إدارة المشاعر السلبية، قد تعيق هذه الخصائص التواصل المفتوح واتخاذ القرارات المشتركة مع مقدمي الرعاية الصحية، مما يؤثر على المشاركة في الرعاية، وعلاقة الطبيب بالمريض، والرضا عن التواصل. وقد يُسيء مقدمو الرعاية تفسير علامات أو أعراض شدة المرض، مما يؤدي إلى تأخير التشخيص. تُهيئ الالكسيثيميا الأفراد لتبني أنماط استجابة غير تكيفية، مثل

الانسحاب، ولوم الذات، واللجوء إلى الخيال عند مواجهة الشدائد أو الضغوط، مما يزيد بالتالي من قابليتهم للاضطراب النفسي، والذي يتجلى في حالات مثل التوتر والقلق واضطرابات الاكتئاب [25,pp,20].

طرائق البحث ومواده:

منهج البحث – اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في إجراء البحث الحالي؛ فالبحث الحالي يحاول دراسة العلاقة بين الالكسيثيميا والمرونة النفسية، وهذا يتطابق مع طبيعة المنهج الوصفي الذي يحاول دراسة الظروف والظواهر والمواقف والعلاقة بينها كما هي موجودة **[9,pp131]**.

متغيرات البحث – توجد متغيرات تصنيفية، وأخرى تابعة؛ فالمتغيرات التصنيفية هي الجنس (ذكور، إناث)، والمتغيرات التابعة هي (الالكسيثيميا والمرونة النفسية).

مجتمع البحث وعينته: يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب السنة الرابعة قسم معلم الصف في كلية التربية في جامعة اللاذقية المسجلين في العام الدراسي (2025–2026)، ويبلغ عدد هؤلاء حسب إحصائيات شؤون الطلاب (473) طالباً وطالبة اختار الباحث من هذا المجتمع عينة عشوائية بسيطة مكونة من (161) طالباً وطالبة، وتوزع أفراد العينة على متغيرات البحث حسب ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (1) توزع عينة البحث حسب المتغيرات

البيان	ذكور	إناث	المجموع
العدد	46	115	161
النسبة	28.6	71.4	%100

أدوات البحث: استخدم في البحث الحالي مقياسين؛ هما مقياس الالكسيثيميا، ومقياس المرونة النفسية.

مقياس الالكسيثيميا: تم اعتماد الصيغة المختصرة لمقياس تورنتو (1994) لصعوبة التعبير عن المشاعر (الالكسيثيميا) والذي يتكون من (20) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: صعوبة تحديد المشاعر، صعوبة وصف المشاعر والتعبير عنها، والأسلوب المعرفي الموجهة خارجياً (التفكير الخارجي) (ملحق 1). ويوجد لكل بند خمسة خيارات للإجابة وهي (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق أبداً). تتدرج الدرجة على كل بند من الدرجة (5) للخيار (تنطبق تماماً،) إلى الدرجة (1) للخيار (لا تنطبق أبداً)، بمعنى أنّ الدرجة العظمى للمقياس هي (100) والدرجة الدنيا هي (20)، وكلما زادت درجة المفحوص على المقياس دلّ ذلك على ارتفاع مستوى الالكسيثيميا. هذا واعتمد الباحث على المعايير الآتية في تقييم درجة الالكسيثيميا حيث تم حساب المدى وطول الفئة على النحو الاتي:

حساب المدى = 5 – 1 = 4؛ طول الفئة = 5/4 = 0.8

وبناء على ذلك تم تقييم معايير الحكم على درجة الالكسيثيميا على النحو الآتي:

جدول (2) معايير الحكم على درجة الالكسيثيميا

تقييم الالكسيثيميا	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدا
المتوسط الحسابي	1 –1.8	1.81 – 2.6	2.61–3.4	3.41–4.2	4.21–5
الوزن النسبي	20 – 36	36.1 – 52	52.1 – 68	68.1–84	84.1–100

مقيـــاس المرونـــة النفســـية: اعتمـد الباحـث علـى مقيـاس المرونـة النفسـية (CD-RISC)، ونقلـه العاسـمي (2012) إلـى العربيـة، حيـث يتكـون مـن (25) عبـارة، موزعـة علـى أربعـة أبعـاد أساسـية، وكـل عامـل يتكـون مـن عـدة بنـود حيـث يجيـب المفحـوص علـى هـذه العبـارات مـن خـلال متـدرج مـن خمـس تـدرجات يبـدأ بـ غيـر صـحيحة إطلاقـاً إلـى صـحيحة دائمـاً، وتتـراوح الدرجـة لكـل عبـارة بـين (1، 5) درجـات، والدرجـة الكليـة للمقيـاس تتـراوح بـين (25-125) درجـة. أمـا العوامـل التـي يتكـون منهـا المقيـاس حسـب التحليـل العـاملي فهـي: الصـلابة، التفـاؤل، التـدبير. وكلمـا زادت درجـة المفحـوص علـى المقيـاس دلّ ذلـك علـى ارتفـاع مسـتوى المرونـة النفسـية. هـذا واعتمـد الباحـث علـى المعايير الآتية في تقييم درجة الالكسيثيميا:

حساب المدى = 5 – 1 = 4؛ طول الفئة = 5/4 = 0.8

وبنـاء علـى ذلـك تـم تقيـيم معـايير الحكـم علـى درجـة تمتـع الطـلاب بالمرونـة النفسـية علـى النحـو الموضـح فـي الجدول الآتي:

جدول (3) معايير الحكم على درجة المرونة النفسية

تقييم المرونة	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدا
المتوسط الحسابي	1.8- 1	2.6 – 1.81	3.4-2.61	4.2-3.41	5-4.21
الوزن النسبي	36 – 20	52 – 36.1	68- 52.1	84-68.1	100-84.1

التحقـق مـن صـلاحية أدوات البحـث: تحقـق الباحـث مـن صـلاحية المقياسـين وذلـك مـن خـلال عرضـهما علـى مجموعـة مـن المحكمـين، كمـا قـام الباحـث بتطبيـق المقياسـين علـى عينـة سـيكومترية مكونـة مـن (30) فـرداً مـن طلاب كلية التربية وذلك من خارج أفراد عينة البحث الأساسية.

صدق الأدوات: تحقق الباحث من صدق الأدوات بالاعتماد على الطرائق الآتية:

صدق المحتوى: عُرِضَ مقياس الالكسيثيميا ومقياس المرونة النفسية على مجموعة من السَّادة المحكِّمين في كليَّة التَّربية بجامعتي دمشق وتشرين لإبداء آرائهم في: دقَّة تعليمات المقياسين ووضوحها، مناسبتهما للهدف الذي أُعدَّ من أجله، ملائمة بنود المقياسين للفئة المستهدفة، وسلامة الصِّياغة العلميَّة واللُّغوية للبنود، تقديم ملاحظات بهدف تحسين المقياس. وقد وجَّه السَّادة المحكِّمون مجموعة من الملاحظات تمثَّلت بإعادة صياغة بعض البنود لتُناسب المستوى المطلوب، وأُجريَت التَّعديلات في ضوء آراء السَّادة المحكِّمين وملاحظاتهم.

الصدق التمييزي: تفترض هذه الطريقة المقارنة بين المجموعة التي حصلت على أعلى الدرجات على المقياس، والمجموعة التي حصلت على أدنى الدرجات مع استبعاد مجموعة وسطى، وبناء على ذلك رتب الباحث درجات العينة السيكومترية على المقياسين وقارن بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، ويعدّ الفرق ذو الدلالة الإحصائية مؤشّراً على صدق المقياسين [1,pp265]، وتطبيقاً لذلك جاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول (4) نتائج اختبار (Mann-Whitney U) للفرق بين أعلى (33.33%) من درجات أفراد العينة السيكومترية ، وأدنى (33.33%) من درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياسي الالكسيثيميا والمرونة النفسية

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مان وتني (U)	ولكوكسن (W)	Z	Sig
الالكسيثيميا	المجموعة الدنيا	10	38.80	5.50	100	155	3.78	0.000
	المجموعة العليا	10	66.40	15.50				
المرونة النفسية	المجموعة الدنيا	10	41.50	5.50	100	155	3.79	0.000
	المجموعة العليا	10	102.60	15.50				

يُلاحظ من الجدول (4) أنّ قيمة مستوى الدّلالة الحقيقيّة (Sig=0.009) أصغر من قيمة مستوى الدّلالة المفترضة (0.05) في كل من المقياسين، مما يؤكد وجود فرق دالّ إحصائيّاً بين درجات المجموعة الدّنيا ودرجات المجموعة العليا؛ بمعنى أنّ المقياس قادر على التّمييز بين الأفراد الذّين يمتلكون درجات عالية من السمة المقاسة، وأولئك الذّين يمتلكون درجات منخفضة من السمة المقاسة.

الثبات وفق طريقة ألفا لكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية: تحقق الباحث من ثبات المقياسين وذلك بالاعتماد على كل من طريقة ألفا لكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

جدول (5) ثبات كل من مقياس صعوبة الالكسيثيميا ومقياس المرونة النفسية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

مقياس الالكسيثيميا				مقياس المرونة النفسية			
البعد	العدد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	البعد	العدد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
صعوبة تحديد المشاعر	7	0.841	0.81	الصلابة	7	0.81	0.79
صعوبة وصف المشاعر	5	0.861	0.78	التفاؤل	7	0.79	0.83
التفكير الموجه نحو الخارج	8	0.872	0.84	التدبير	6	0.84	0.84
الدرجة الكلية للمقياس	20	0.884	0.82	الغرض	5	0.83	0.81
--------	-----	-------	--------	المقياس ككل	25	0.80	0.87

يلاحظ من الجدول (3) أنّ معاملات الثبات للمقياسين تتراوح بين (0.78) و (0.88) وجميع هذه القيم تعد مناسبة لأغراض البحث العلمي.

تطبيق أدوات البحث: طبق الباحث أدوات البحث في كلية التربية في جامعة اللاذقية خلال الفترة الممتدة بين (2025/11/2 و 2026/11/16) حيث توجه الباحث إلى الطلاب وأطلعهم على الهدف من البحث، وكيفية الإجابة عن الأدوات.

النتائج والمناقشة: لقد توصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية:

– **السؤال الأول –** ما درجة الالكسيثيميا لدى طلبة السنة الرابعة (معلم صف) في كلية التربية في جامعة اللاذقية؟

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن أبعاد مقياس الالكسيثيميا

المقياس وأبعاده	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقييم
صعوبة تحديد المشاعر	19.30	6.84	55.14	متوسطة
صعوبة وصف المشاعر	14.63	5.76	58.2	متوسطة
التفكير الموجه نحو الخارج	20.28	6.53	50.7	منخفضة
الدرجة الكلية للمقياس	54.21	16.26	54.21	متوسطة

يلاحظ من الجدول (6) أنّ أفراد عينة البحث يعانون من صعوبة تحديد المشاعر بدرجة **متوسطة** حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث عن بنود بعد صعوبة تحديد المشاعر (19.30) بانحراف معياري (6.84) ووزن نسبي (55.14%)، وفيما يتعلق ببعد صعوبة وصف المشاعر، فيلاحظ أنّه **أكثر صعوبة** حيث بلغ المتوسط الحسابي (14.63) بانحراف معياري (5.76) ووزن نسبي (58.2%). أشارت النتائج إلى أنّ أفراد عينة البحث يوجهون تفكيرهم نحو الخارج بمستوى منخفض حيث بلغ المتوسط الحسابي (20.28) بانحراف معياري (6.53) ووزن نسبي (50.7%)،

وبشكل عام، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث عن بنود المقياس ككل (54.21) بانحراف معياري (16.26) ووزن نسبي (54.21%)، وتدل هذه القيم على أنّ أفراد عينة البحث يعانون من الالكسيثيميا بدرجة متوسطة.

– **السؤال الثاني** – ما درجة المرونة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة (معلم صف) في كلية التربية في جامعة اللاذقية؟

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن أبعاد مقياس المرونة النفسية

المجال	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	تقييم المرونة
الصلابة	20.60	4.88	**58.85**	**متوسطة**
التفاؤل	20.83	4.05	**59.51**	**متوسطة**
التدبير	17.66	3.62	**58.86**	**متوسطة**
الغرض	14.39	3.39	**57.56**	**متوسطة**
الدرجة الكلية للمقياس	73.48	13.30	**58.78**	**متوسطة**

يلاحظ من الجدول (7) أنّ المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية تقع في المستوى المتوسط بشكل عام حيث بلغ المتوسط الحسابي على المقياس ككل (73.48) بانحراف معياري (13.30) ووزن نسبي قدره (58.78%) وفيما يتعلق بأبعاد المرونة النفسية، فيلاحظ أيضاً أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على أبعاد الصلابة والتفاؤل والحيلة والغرض قد تراوحت بين (59.51) و (57.56) وهذه القيم تشير إلى درجة متوسطة أيضاً من الصلابة والتفاؤل والحيلة والغرض. ويرى الباحث أنّ السبب في كونها متوسطة وليست عالية أو منخفضة إنما يرجع إلى كون أفراد عينة البحث هم من طلاب السنة الرابعة وهؤلاء قد اعتادوا على مدة الامتحانات الطويلة والمشاريع العملية وغيرها من الضغوط الأكاديمية، وتكيفوا مع الأجواء الاجتماعية والعلمية التي ينتجها الجو الجامعي بشكل عام مقارنة بالجو المدرسي ولهذا فقد وصلوا إلى المستوى المتوسط من المرونة النفسية، لكنهم لم يصلوا للمستوى العالي، وقد يكون السبب في ذلك أنّ التكيف مع ضغوطات المناخ الجامعي لا يكفي وحده للوصول للمرونة النفسية العالية، وذلك نتيجة استمرار الضغط الأكاديمي وتراكمه بدءاً من السنة الأولى خاصة أنهم في السنة الرابعة وهي سنة التخرج هذا يشكل عامل ضغط إضافي، إضافة إلى التفكير بضغوطات الحياة التي تنتظرهم بعد التخرج كإيجاد فرصة عمل والتطوير المهني أو تأسيس حياة اجتماعية مستقلة عن العائلة. هذه الضغوطات برأي الباحث قللت من فرص وصولهم إلى المستوى العالي من المرونة النفسية، وبرأي الباحث هذه الأسباب هي ذاتها هي التي جعلت الطلاب يعانون من الالكسيثيميا بمستوى متوسط. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Qin, et al.,2023) التي وجدت أنّ طلاب الجامعات الصينية يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة النفسية.

اختبار فرضيات البحث: اختبر الباحث الفرضيات عند مستوى دلالة (0.05):

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس الالكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية.

جدول (8) العلاقة بين درجات بين درجات (أفراد عينة البحث)
على مقياس الالكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية

الأداة	المتوسط	الانحراف المعياري	R	Sig	R^2
مقياس الالكسيثيميا	**54.21**	**16.26**	**-0.49**	**0.000**	**0.24**
مقياس المرونة النفسية	**73.48**	**13.30**			

يلاحظ من الجدول (8) أنّه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين درجات بين درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس الالكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (0.49−) وكان دالاً إحصائياً (Sig=0.000<0.05)، ويفسر ذلك بأنّه كلما زاد مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية، انخفض مستوى الالكسيثيميا والعكس صحيح، وحسب قيمة (R^2)، فيلاحظ أنّ (24%) من الدرجة التي حصل عليها الطلاب على مقياس الالكسيثيميا، تعود إلى المستوى المتوسط من المرونة النفسية لديهم، وفي ضوء ما تقدم تكون نتيجة الفرضية الثالثة على النحو الآتي:

نتيجة الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس الالكسيثيميا ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية؛ إذ كلما زاد مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية، انخفض مستوى الالكسيثيميا. ويرى الباحث أنّ هذه النتيجة منطقية؛ فالمرونة هي آلية للتكيف مع الصعاب والضغوطات، وهي بهذا المعنى تمثل دور السور الذي يمنع الدخلاء من الدخول إلى الدار، بينما الالكسيثيميا هي أحد هذه الشدائد، وهي الدخيل، ولذلك من الطبيعي أن تزداد قوة الدخيل على الاختراق بمقدار انخفاض السور ومتانته، والعكس صحيح كلما كان السور (المرونة) أعلى، كان عصياً على الشدائد(الدخلاء). انطلاقاً من ذلك وجدت علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية الالكسيثيميا، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة توصلت إلى هذه العلاقة الارتباطية العكسية (Azzam, et al.,2025 ;Çıkrıkçı&Yalçın,2023; Gong, et al.,2023).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس الالكسيثيميا تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

جدول (9) نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين متوسطات درجات الطلبة على أبعاد مقياس الالكسيثيميا تبعا لمتغير الجنس (إناث – ذكور)

البعد	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة (t)	درجة الحرية	Sig
تحديد المشاعر	إناث	21.76	6.06	8.75	159	0.000
	ذكور	13.15	4.37			
وصف المشاعر	إناث	16.88	4.68	9.92	159	0.000
	ذكور	9.02	4.15			
تفكير نحو الخارج	إناث	22.24	5.93	6.85	159	0.000
	ذكور	15.37	5.28			
صعوبة تحديد المشاعر ككل	إناث	60.88	13.18	10.79	159	0.000
	ذكور	37.54	10.11			

يُلاحظ من الجدول رقم (9) أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على جميع أبعاد مقياس الالكسيثيميا، وعلى المقياس ككل تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وذلك لأنّ قيمة مستوى الدلالة الحقيقية أصغر من قيمة مستوى الدلالة المفترضة (Sig=0.000<0.05)، وبما أنّ متوسط درجات الإناث أكبر، فهذا يشير إلى أنّ الفروق لصالح الإناث، كما يشير ذلك إلى أنّ الإناث يعانين من الالكسيثيميا بشكل أكبر من الذكور.

نتيجة الفرضية الثانية: وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس الالكسيثيميا ككل، وكل بعد على حده تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)، وهذه الفروق لصالح الإناث إذ يواجهن صعوبات في التعبير عن مشاعرهن بشكل أكبر من الذكور. فالإناث يكبتن مشاعرهن بشكل أكبر من الذكور،

فالإناث تربين على الحياء والخجل والخوف منذ الصغر، وهذا مع الزمن سيؤدي إلى التريث بشكل كبير قبل الإفصاح عن مشاعرهن، ولذلك الإناث أكثر كبتاً للعواطف، ولديهن صعوبة أكبر في التعبير عن المشاعر، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (إسكندر وعباس،2022) التي وجدت أنّ الإناث يعانين من الالكسيثيميا بشكل أكبر من الذكور.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات (أفراد عينة البحث) على مقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).

جدول (10). نتائج اختبار (t–test) للعينات المستقلة للفروق بين متوسطات درجات الطلبة على أبعاد مقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس (إناث – ذكور)

البعد	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	Sig
الصلابة	ذكور	23.76	4.90	**5.69**	**159**	0.000
	إناث	19.33	4.27			
التفاؤل	ذكور	23.67	3.85	**6.27**	**159**	0.000
	إناث	19.70	3.55			
التدبير	ذكور	19.50	3.48	**4.28**	**159**	0.000
	إناث	16.93	3.42			
الغرض	ذكور	16.33	3.35	**4.89**	**159**	0.000
	إناث	13.62	3.10			
مقياس المرونة ككل	ذكور	83.26	12.98	**6.64**	**159**	**0.000**
	إناث	69.57	11.30			

يُلاحظ من الجدول رقم (10) أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية، وعلى المقياس ككل تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وذلك لأنّ قيمة مستوى الدلالة الحقيقية أصغر من قيمة مستوى الدلالة المفترضة (Sig=0.000<0.05)، وبما أنّ متوسط درجات الذكور أكبر، فهذا يشير إلى أنّ الفروق لصالح الذكور.

نتيجة الفرضية الثالثة: وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات (أفراد عينة البحث) على المرونة النفسية ككل، وكل بعد على حده تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)، وهذه الفروق لصالح الذكور، فالطلاب الذكور في قسم معلم صف أكثر مرونة من الإناث. ويرى الباحث أنّ السبب في ذلك يرجع إلى أساليب التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع والتي تحاول بشكل تلقائي تربية الذكور على تحمل المسؤولية، ومن دون شك فإنّ ذلك مع الزمن سيطور الآليات الدفاعية لدى الذكور من أجل التكيف مع الصعاب والشدائد، ولهذا كانت المرونة النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Onturk,2020) في تركيا، ودراسة (عزالدين، 2020) في سورية التي وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس المرونة النفسية حيث أشارت إلى أنّ الطلبة الذكور في جامعة حمص يتمتعون بمرونة نفسية أكبر من الطلبة الإناث.

الاستنتاجات والتوصيات:

تُعدّ الحياة الجامعية مستقبلاً واعداً بالنسبة للعديد من طلاب المراحل التي تسبق المرحلة الجامعية مع ذلك فهم لا يعرفون عن ذلك المستقبل سوى أنه مرحلة أكاديمية أعلى وتقربهم من أحلامهم الكبير بشكل أكبر، لا يعرفون أن تلك المرحلة مليئة بالحياة الضاغطة والتي قد ينتج عنها مشكلات نفسية واجتماعية عديدة ما لم يرتدوا درع المرونة النفسية

الذي يجنبهم الوقوع في صراعات واضطرابات نفسية مؤثرة في حياتهم مثل الالكسيثيميا وغيرها من المشاكل النفسية، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، فإنّ الباحث يقترح الآتي:

– ضرورة الاهتمام بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتنفيذ تدريبات سلوكية معرفية ترفع من مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب.

– تنظيم محاضرات عامة خارج إطار الجدول الأسبوعي في كل الكليات الجامعية تعنى بالصحة النفسية بشكل عام والمرونة النفسية بشكل خاص وذلك كتقنية تساعد الطلاب على التكيف مع الأجواء الجامعية.

– تشجيع طلاب الجامعة على التعبير عن مشاعرهم والبوح بها دون خوف أو حرج، وتوعية الطلاب بمخاطر كبتها وأثرها السلبي في الصحة النفسية.

– إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية التي تعنى بالمرونة النفسية والالكسيثيميا لدى جميع المراحل الدراسية.

المراجع (Reference):

[1] **إسكندر، ساجدة؛ عباس، زلزلة.** *الالكسيثيميا (صعوبة التعبير عن المشاعر) وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى الممرضين والممرضات*. (مركز البحوث النفسية)، جامعة بغداد. العراق.33(4) 963–1012. 2022.

S.ISKANDAR , Z.ABBAS. **Alexithemia and its relationships to Bournout among Nurses**. Psychological Research center. University of Baghdad. Iraq. 33(4),963-1012.2022

[2] **ريفيتش، كارن، شاتيه، أندرو.** المرونة النفسية: سبع مهارات للتغلب على مصاعب الحياة. ترجمة مكتبة جرير. الرياض. السعودية. 2017.

Revich, K. Shatte, A. The Resilence Factor: 7 Keys to Finding your Inner Strength snd Overthinking Life's Hurdles. Jarir Bookstore. Riyadh, Saudi Arabia. 2017.

[3] **عز الدين، رازان نديم.** *التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حمص*، (مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس)، دمشق. مجلد19، عدد 4، 2020.

Ezzeldin, R, Psychological flow and its relationship to psychological resilience among a sample of students from Homs University, *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology*, Damas. Volume 19, Issue 4, 2021.

[4] **باشن، حمزة؛ برزوان، حسيبة.** *مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بمكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية لدى عينة من النفسانيين بجمعيات التوحد*. (مجلة علم الإنسان والمجتمع) ، الجزائر. 10 (1)،345–372. 2021.

H.BASHEN, H.BARZAWAN."The Level of Psychological Resilience and Its Relationships with Personal Streenghts and Human Virtues Among a Sample of Psychologists in Autism Association".* Journal of Anthropology and Society* Algeria.10(1),345-372. 2021

[5] **الخمايسة، عمر.** *المرونة النفسية لدى طلبة تخصص الخدمة الاجتماعية في كلية الأميرة رحمة الجامعية وعلاقتها برتبة الميلاد لديهم*. (مجلة جامعة عمان للبحوث)، عمان. الأردن. (1)47–667. 2021.

A. ALGHAMAISA." *Psychological Resilience among social work students at Princess Rahma University College and its relationship to their birth order*."Amman *University Journal of Research*,Amman. Jordan.5(1),47-67.2021.

[6] **داود، نسمة علي.** *العلاقة بين الالكسيثيميا (alexithymia) وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي والاجتماعي وحجم الأسرة والجنس.* (المجلة الأردنية في العلوم التربوية)، الأردن.12(4)415-134. 2016.

N.A. DAOUD, . "*The Relationship between Alexithymia and parenting styles, socioeconomic status, family size, and gender*'.* Jordanian Journal of Educational Sciences*, Jordan. 12(4), 134-415. 2016.

[7] **دهمش، عبلة.** مستوى صعوبة التعرف على المشاعر (الالكسيثيميا)، دراسة وصفية مقارنة بين المراهقين العدوانيين وغير العدوانيين. (رسالة ماجستير)، بوضياف: جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.2017 .

A.DAHMASH.* Alexithymia: A descriptive comparative study of aggressive and non-aggressive adolescents*. Unpublished Master's thesis, Boudiaf: Mohamed Boudia1f University of M'sila, Algeria. 2017.

[8] **الزهراني، عبد الله.** *فقدان القدرة على التعبير الانفعالي وعلاقته بأنماط التنشئة الوالدية لدى مدمني الكحول.* (مجلة كلية التربية ببنها)، مصر. (114)، 171-221. 2018.

A. ALZAHRANI.*"Loss of the ability to express emotions and its relationship to parenting styles among alcoholics*". *Journal of the Faculty of Education*, Benha, Egypt. (114),170-221. 2018

[9] **سليمان، عبد الرحمن.** مناهج البحث. عالم الكتب، القاهرة. مصر. 2014.

A. SULIEMAN. *Research Methods*.. Alam Al-Kutub, Cairo. Egypt. 2014.

[10] **الشهري، أصالة؛ الجهني، جوانا؛ حمد، إراده.** *" المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز"* . (المجلة السعودية للعلوم التربوية)، السعودية. (9) 69-2022،113.

A.Al-SHAHRI;J.ALJUHANI; E.HAMAD. "*Psychological Resilience and its Relationship to Quality of Life among Female Graduate Students at King Abdulaziz University*". *Saudi Journal of Educational Sciences*, Saudi Arabia. (9), 96-113.2012.

[11] **العزري، سالم.** المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان.(رسالة ماجستير). كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان، 2016.

S.Al-AZRI. "Psychological Resilience and its Relationship to Social Skills among Students of the College of Sharia Sciences in the Sultanate of Oman". Unpublished Master's Thesis. College of Arts and Humanities, University of Nizwa, Nizwa.Oman, 2016.

[12] **الغريبي، راشد؛ الكويري، عبد السلام.** *" عضو هيئة التدريس ودوره في تحسين المهارات النفسية لطلاب كلية التربية قصر بن عشير قسم معلم فصل نموذجا"* . (مجلة علوم التربية)، ليبيا.(19)، 258-275. 2025.

R. Al-Gharibi, A. Al-Kuwairi. "*The Role of Faculty Members in Improving the Psychological Skills of Students at the College of Education, Qasr Bin Ashir: A Case Study of the Classroom Teacher Department*". Journal of Educational Sciences, Libya. (19), 528-275. 2025.

[13] **مقدادي، آمنة.** *"مستوى الشفقة بالذات والتحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة الأردنية النرجسيين وغير النرجسيين"* . (المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية). 2(3)، 421-446. 2023.

A. MUGDADI, "*Self-Compassion Levels and Cognitive Biases Among Narcissistic and Non-Narcissistic Students at the University of Jordan*". International Journal of *Psychological and Educational Research*,2(3),421-446. 2023

[14] **ياسين، محمود.** *الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة الملك فيصل*". السعودية. (مجلة العلوم التربوية والنفسية)، 6(36)،74-79. 2022.

M. YASSIN, *"Self-Vitality and its Relationship to the Big Five Personality Factors Among King Faisal University Students*". Saudi Arabia. *Journal of Educational and Psychological Sciences*,6(36)74-97. 2022.

[15] M. Almanasef, D. Bajis, A. Al-Haqan, S, Alnahar., & I, Bates . *Assessing the psychometric properties of Connor*-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25) in pharmacy students and academics in the Eastern Mediterranean Region. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 16,100515.2024. https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2024.100515

[16] M. Alwafi, E. Hamad,* *psychological resilience and its relationship with subjective wellbeing for king Abdul Azzia University students*. Journal of education science,9(2),371- 403. 2022.

[17] H. Azzam., K. Awad, , A. Ata, H., Elagouz, M., Nabih, M. H., ElKaffas, M. E., ... & Ibrahim, *Resilience and its relation to alexithymia and personality traits in Egyptian medical students*: A Cross-Sectional study, 2025.

[18] K. Bibikar, S. Madawala, C. Hutton, A. E. Holland, & Barton, C. *The relationship between stigma and alexithymia and their impact on satisfaction with care among people living with chronic obstructive pulmonary disease* (COPD): A path analysis. *PLoS One*, *20*(10), e0333599, 2025. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0333599

[19] S. Chen, and Qi, X. *A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress*, academic burnout, and psychological resilience in university students. Front. Psychol. 16:1722669. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1722669,2025.

[20] A. Chmitorz, A. Kunzler, I . Helmreich,. O. Tüscher, R. Kalisch, T. Kubiak,... & K. Lieb, **Intervention studies to foster resilience–A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies*. Clinical psychology review, 59,78-100.2018.

[21] Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y, College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC psychiatry*, *23*(1), 389, 2023.

[22] N. Çıkrıkçı, & R. Yalçın,. **The Relationship Between Alexithymia and Positive Beliefs to Rumination and Psychological Resilience*. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(1), 2023.. https://doi.org/10.17556/erziefd.1176809

[23] A. Dali's, B., Büyükatak, & L. Sürücü,.* Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students* The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *15*(3), 244,2025. https://doi.org/10.3390/bs15030244

[24] F. El Abiddine,. Z., Dave, H., Aldhafri, S., El-Astal, S., Hemaid, F., &, J. D. ParkerCross-*validation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale: Results from an Arabic multicenter study*. *Personality and Individual Differences*, 2019.

[25] X. Gao , S. Mu , Zhang D, Li P, Wang W, Hu X and Wang P .*The association between childhood trauma and suicidal ideation in medical students: the role of alexithymia and resilience*. Front. Psychiatry 16:1675266. doi: 10.3389/fpsyt.2025.1675266, 2025. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06742-2

[26] Y. Onturk, E. Efek, & M. Yildiz, . *Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty*. *International Journal of Educational Methodology*, *6*(2), 393-403.2020.
https://doi.org/10.12973/ijem.6.2.393.

[27] L. Qin, J. Peng, Shu, M.-L., Liao, X.-Y., Gong, H.-J., Luo, B.-A., & Y.-W Chen,. *The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health*: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, *11*(3), 420, 2023. https://doi.org/10.3390/healthcare11030420

[28] A. Ryder, M. Sunohara., J. Dere, &Y. Chentsova-Dutton.*The cultural shaping of alexithymia* Cambridge University Press, 2018.

[29] K. Singh, & X. Yu. **Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a sample of Indian students*. *Journal of Psychology*,1(1)23-30. 2010.

[30] P. Song, X. Cai, D. Qin, Q. Wang, X. Liu, M. Zhong. &Y. Yang.* *Analyzing psychological resilience in college students: A decision tree model*. Heliyon, 10(11). 2024.

[31] M. Trani, T. Cocchiaro, , V. Renzi, Vizzini , M. A. S., Guarino, A., Galanti... & A. Marcoccia. * *Exploring the Association of Alexithymia and Romantic Attachment with Quality of Life and Pain Perception in Systemic Sclerosis*. Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 2025.

[32] Y. Zhang, , T. Wang, S. Jin, , H. Zhang, L. Chen, & S. Du. **Resilience mediates the association between alexithymia and stress in Chinese medical students during the COVID-19 pandemic*. General psychiatry, 36(1), e100926, 2023. https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100926