Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (6), Issue (15): 30 Mar 2022
P: 190 - 212

ISSN: 2522-3399

مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (6)، العدد (15): 30 مارس 2022 م
ص: 190 - 212

The relationship between Alexithymia and Psychological immunity among Students of the Faculty of Education at the University of Damascus

Sabah Mustafa Fathi Al-Saqa

Rand Mohammad Abdullah Nadar

Faculty of Education || Damascus University || Syria

Abstract: The aim of the current research is to know the relationship between alexithymia and psychological immunity among students of the Faculty of Education at the University of Damascus. It also intended to explore gender and study year differences in the variables of alexithymia and psychological immunity. The research sample consisted of (377) male and female students. To achieve the goals of the study, the researcher used the alexithymia scale TAS-20, and prepared a psychological immunity scale. The results showed the results showed a negative correlation between alexithymia and psychological immunity, with the degree of correlation with Pearson's coefficient (-0.278), In addition there were statistically significant differences in favor of females and first-year students in alexithymia in the dimension of emotion recognition, no statistically significant differences appeared in the other two dimensions. As for the psychological immunity variable, there were no statistically significant differences according to the variable of gender and school year, also found that the research sample had an average level in alexithymia and psychological immunity. The research recommended a number of recommendations.

Keywords: alexithymia, psychological immunity, university students.

الألكسيثميا وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق

صباح مصطفى فتحي السقا

رند محمد عبد الله نضر

كلية التربية || جامعة دمشق || سوريا

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين الألكسيثميا والمناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، والكشف عن الفروق وفقاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية في متغيري الألكسيثميا والمناعة النفسية. تكونت عينة البحث من (377)طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث، استخدمت الباحثة مقياس الألكسيثميا TAS-20، وقامت بإعداد مقياس المناعة النفسية. وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين الألكسيثميا والمناعة النفسية حيث بلغت درجة الارتباط بمعامل بيرسون (-0.278)، وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث وطلبة السنة الأولى في الألكسيثميا في بُعد التعرف إلى المشاعر، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً في البعدين الآخرين. أما بالنسبة لمتغير المناعة النفسية فلم يكن هناك فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية، وأيضاً تبين أن لدى عينة البحث مستوى متوسط في الألكسيثميا والمناعة النفسية. وقد أوصى البحث بعدد من التوصيات .

الكلمات المفتاحية: الألكسيثميا، المناعة النفسية، طلبة الجامعة.

1- المقدمة.

تعدُّ الانفعالات من العوامل الهامة في بناء العلاقات الاجتماعية، فهي تدعم التفاعل مع الآخرين؛ من خلال قدرة الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، وفي تيسير التواصل معهم، والذي يحدد إلى حدٍ كبير مدى استمرار هذه العلاقات ونجاحها. وإن الفرد الذي يجد صعوبة في فهم حالته الانفعالية، وفي التعبير عنها؛ ويجد صعوبة في إدراك مشاعر الآخرين؛ تتأثر علاقاته الاجتماعية سلباً نتيجة هذه الصعوبة، لأن التعاطف الوجداني هو أساس العلاقات الإنسانية، وهو حلقة الوصل التي تربط الأفراد ببعضهم، والذي يفتقده الفرد الذي يعاني من الألكسيثميا. فتتسم علاقاته الاجتماعية بالسطحية الخالية من العواطف، ليعاني بعد ذلك من تراكم الضغوط النفسية، ومن المشاعر السلبية، لافتقاره التواصل مع الآخرين.

وإنّ كتم الفرد لمشاعره نتيجة عدم فهمه لها، أو لعدم قدرته على التعبير عنها، أو لأنه دائم الاهتمام بالتفاصيل الخارجية دون الالتفات إلى ذاته لفهمها وتمّحص أغوارها، يؤثر ذلك سلباً على صحته ومناعته النفسية والجسدية، فيصبح أكثر عرضة للمعاناة من الأمراض النفسية والجسدية على حدٍ سواء، وذلك لأن العلاقة بين النفس والجسد علاقة متبادلة يؤثر كلٌ منهما بالآخر ويتأثر به، وبهذا تعدُّ الألكسيثميا عامل خطورة للمعاناة من الاضطرابات الانفعالية والوجدانية لاحقاً.

والمناعة النفسية عملية معقدة، تعمل بجانب المناعة البيولوجية في حماية الفرد نفسياً ومن ثم جسدياً، وأيضاً في التصدي للأزمات والصعوبات التي تواجهه، ووظيفتها الأساسية التعرف إلى المواقف العصيبة وإدارتها والتعامل معها، للحفاظ على سلامة شخصية الفرد عند التفاعل مع البيئة الخارجية، وتساعد على إيجاد وتطوير السلوك المناسب للتصدي لهذه المواقف، وتدعم التكيف مع الظروف المتغيرة والطارئة، وتساهم في رفع رفاهية الفرد وسعادته النفسية. (Kaur, som, 2018, 140) وهي عبارة عن نظام متكامل يتكون من عدة مكونات، ويتأثر بعوامل عديدة، تنعكس على الفرد إما بارتفاع مستوى مناعته النفسية أو بانخفاضها.

وحيث أنّ طلبة الجامعة من أهم الفئات في المجتمع، لأنهم عماده ومستقبله، فإن معاناة الطالب من الألكسيثميا (الكتم الانفعالي) ستنعكس سلباً على حياته. ويرى بعض الباحثين أن الألكسيثميا ترتبط بالمرحلة العمرية، فالكبار تنخفض لديهم الألكسيثميا مقارنةً بفئة الشباب (العيدان،2019 أ). وتزداد الألكسيثميا نتيجة إدمان الشباب للإنترنت (البصير، 2020). كوسيلة للتواصل والتعبير عن آرائهم ومشاعرهم، ولبناء العلاقات الاجتماعية الافتراضية؛ بدلاً عن الحقيقية، وبذلك فقدوا الوظيفة الاجتماعية للانفعالات؛ حيث أن التغيرات المصاحبة للانفعال (كتعبيرات الوجه مثلاً)، لها قيمة تعبيرية تربط بين الأشخاص وتزيد من قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين. (العيدان، 2019ب)

والمعاناة من الألكسيثميا تزيد من شعور الطالب بالألم النفسي، حيث تسيطر عليه المشاعر السلبية، ويصبح تقييمه لذاته سلبياً، نتيجة فقدانه العلاقات الاجتماعية المرتبطة باحتياجاته النفسية، وفشله في تحقيقها (ريماوي والمصري، 2020). وبالتالي تتأثر أفكاره عن قدراته وإمكاناته، ويتدنى شعوره بالكفاءة الذاتية، ويحكم على ذاته بالفشل، وهذا ما يجعله فريسه للضغوط النفسية، ولسوء التوافق الاجتماعي، وتبعاً لذلك تتأثر قدراته المعرفية والأكاديمية (وريوش وحسن، 2021). وفي نهاية المطاف تتأثر مناعته النفسية، وبالتالي سيجد صعوبة في التصدي للأزمات النفسية، وللعقبات التي ستعترضه في حياته، كما أن صحته النفسية ستسوء ويصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية.

وفي هذا البحث ستدرس العلاقة بين الألكسيثميا والمناعة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية.

مشكلة البحث:

إنّ الكمال في الحياة الإنسانية يتميز بعيش المشاعر والانفعالات والعواطف بعمق، فإن كان الفرد بارداً، جامداً باستمرار، لا يظهر أي أثر للسعادة، للمعاناة، للحب.. وغيرهم من الانفعالات، يعدُّ أمراً مخيفاً؛ لأن البرود المستمر ما هو إلا دلالة على الخواء الانفعالي، أو دليل على أن الفرد يخاف من مشاعره الخاصة، ويحاول كبتها، والتواري عن نفسه وعن الآخرين (بوبر،53،2002)، وقد جذبت مشكلة عجز الفرد في معرفة مشاعره، وفهمها، والتعبير عنها بالكلمات (الألكسيثميا)؛ اهتمام العديد من الباحثين، حيث أنّ عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره يخلق العديد من التوترات النفسية، وتضعف من مناعته النفسية، التي تتجلى في قدرته على التصدي ومواجهة الضغوط والصدمات النفسية.

وتأتي مسوغات البحث الحالي، من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث المتعلقة بالألكسيثميا والمناعة النفسية، فالألكسيثميا تتكون من جانبين؛ معرفي وعاطفي، حيث تتميز بوجود صعوبة لدى الفرد في الوصف اللفظي للمشاعر، وفي التمييز بين الحالات النفسية والأحاسيس الجسدية، وندرة الخيال والتفكير الخارجي، ويقترب من الآخرين بطريقة لا تحمل في طياتها أي عاطفة أو بطريقة باردة وسطحية. فيتجنب بذلك العلاقات الاجتماعية الوثيقة. ولوحظ أن علاقاته الشخصية تتسم بالفوضوية وعدم القدرة على التمييز بين الذات والآخرين بشكل ملائم. (Vanheule et al., 2007, 109,110). وتعدُّ ميكانزمات (آليات) الدفاع النفسية التي يستخدمها الفرد وبالأخص منها الكبت الانفعالي؛ من الأسباب التي تسهم في زيادة مستوى الألكسيثميا لديه؛ (Helmes et al., 2008, 320) فإذا كانت الميكانزمات الدفاعية المستخدمة ناضجة ومتكيفة؛ تمتع الفرد بمستوى مناعة نفسية مرتفع (دنقل، 2018)، فالمناعة النفسية هي الجدار الداعم الذي يزيد من قدرة الفرد على التصدي للصعوبات والتحديات التي تواجهه في الحياة، وهذا بدوره ينعكس على مناعته وصحته الجسدية والنفسية. حيث تتأثر المناعة النفسية بعدد من العوامل منها معتقدات الشخص، وطريقة استرخاءه، وممارسته للتمارين الرياضية، وعاداته الغذائية المتبعة، وممارسته لنشاطه الاجتماعي، وطريقة تعبيره عن مشاعره، (Daruna, 2012, 250). لذلك فإن الكتم المستمر للمشاعر والانفعالات له عواقب خطيرة على الفرد، نتيجة عدم بوحه بمكنونات نفسه، وعدم امتلاكه لمحيط اجتماعي داعم، يشاركه ويشاركهم ما يجول في نفسه من مشاعر وانفعالات، فيسود النمط التجنبي في علاقاته مع الآخرين (قيسي وأبو درويش، 2018)، وتصبح حياته خالية مفتقرة إلى المعنى، فلا يجد الأهمية في حياته (O'connor, 2018) وهذا ما قد يدفع بتفكيره نحو الانتحار (رزيقة، 2019)، وقد أكدت دراسة (الأعجم، 2013) أن للمساندة الاجتماعية دوراً كبيراً في تقوية المناعة النفسية لدى الفرد، حيث تساعده في التغلب على العقبات التي تواجهه. وحينما يكون الفرد راضياً عن أدائه في حياته العلمية والعملية، وعن تفاعلاته الاجتماعية؛ فإن ذلك يزيد من مناعته النفسية. فقد أكدت دراسة (الجزار، 2018) و(Bona, 2014) أن المناعة النفسية تتأثر وترتبط بمستوى أداء الفرد ورضاه عن هذا الأداء حتى الأكاديمي منه.

ومن مسوغات البحث عدم وجود دراسة - وفق حدود علم الباحثة- تناولت العلاقة بين الألكسيثميا والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. وأيضاً ملاحظة الباحثة، أن كثيراً من الأفراد في البيئة العربية ولا سيما السورية، ونمط التنشئة الأسرية المتبع فيها، لا يولون اهتماماً كبيراً للتعبير عن مشاعر الفرد وفهمها منذ صغره، ويكون جل اهتمامهم على ما يقوم به من سلوكيات، متجاهلين ما قد يحمله الموقف من مشاعر. لذلك قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية (تكونت من 45 طالبا وطالبة من كلية التربية، جامعة دمشق) وتبين أن 14%من الطلبة يعانون من الألكسيثميا بدرجة مرتفعة، و38% يعانون منها بدرجة متوسطة، و48% يعانون منها بدرجة منخفضة. ويمكن أن يكون للتنشئة الأسرية في المجتمع السوري دوراً كبيراً في ذلك؛ حيث يتم التركيز خلال المراحل

العمرية المبكرة على ما يقوم به الطفل من سلوكيات إزاء المواقف بدلاً من التركيز على المشاعر التي عايشها نتيجة تلك المواقف. فعادات المجتمع لها تأثيرها على الأفراد في معرفتهم لمشاعرهم والتعبير عنها، ويختلف هذا التأثير من مجتمع لآخر، فقد بينت دراسة (الخولي وآخرون، 2013) وجود فروق في الألكسيثميا لصالح الذكور، أما دراسة (قيسي وأبو درويش، 2018) فكانت الفروق فيها لصالح الإناث. وقد يمتد أثر التكتم الانفعالي إلى مراحل حياة الفرد اللاحقة، ويؤثر ذلك على مناعته النفسية. وهذا يدل على وجود مشكلة تحتاج إلى البحث والدراسة، ومعرفة مدى معاناة فئة الشباب (طلبة الجامعة) منها، وتأثيرها على مناعتهم النفسية، وفي قدرتهم على التصدي للأزمات والصدمات النفسية التي تعترضهم.

أسئلة البحث:

وبناء على ما سبق؛ تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

1- هل يوجد علاقة بين الألكسيثميا والمناعة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية؟
2- ما مستوى الألكسيثميا لدى عينة البحث؟
3- ما مستوى السعادة النفسية لدى عينة البحث؟

فرضيات البحث: يفترض البحث ما يلي:

1. توجد علاقة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثميا ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة في الألكسيثميا تعزى إلى متغير الجنس. ويتفرع منها الفرضيات الآتية:
   - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعرف إلى المشاعر" وفقاً لمتغير الجنس.
   - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعبير عن المشاعر" وفقاً لمتغير الجنس.
   - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "التفكير الموجه نحو الخارج" وفقاً لمتغير متغير الجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة في الألكسيثميا وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
   - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعرف إلى المشاعر" وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
   - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعبير عن المشاعر" وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
   - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "التفكير الموجه نحو الخارج" وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
4. لا توجد ذات دلالة في المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
5. لا توجد فروق ذات دلالة في المناعة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. معرفة مستوى الألكسيثميا والمناعة النفسية لدى العينة.
2. معرفة العلاقة بين الألكسيثميا والمناعة النفسية.
3. معرفة الفروق في الألكسيثميا وفقاً لمتغير الجنس.
4. معرفة الفروق في الألكسيثميا وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
5. معرفة الفروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
6. معرفة الفروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

أهمية البحث: تنبع أهمية البحث مما يلي:

- **الأهمية النظرية:**

- إلقاء الضوء على موضوعين حديثين، هما الألكسيثميا والمناعة النفسية، وهما مؤشران مهمان يؤثران في تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة.
- أهمية الفئة التي يتعامل معها البحث وهي فئة الشباب التي تمثل قوة الحاضر وأمل المستقبل.
- يمكن أن يسهم البحث في فتح المجال أمام الباحثين لدراسة الألكسيثميا والمناعة النفسية لدى كافة الفئات العمرية، وللعديد من فئات المجتمع.
- إلقاء الضوء على أهمية تربية المشاعر لدى الأبناء منذ الصغر، حتى يتمتعوا بصحة نفسية جيدة.

- **الأهمية التطبيقية:**

- قد تفيد نتائجه في بناء البرامج الإرشادية التي تتعلق بالتدريب على خفض الألكسيثميا وتحسين قدرة الفرد على فهم مشاعره والتعبير عنها، ورفع المناعة النفسية.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: طلبة كلية التربية، (طلبة السنة الأولى، وطلبة السنة الرابعة).
- الحدود المكانية: كلية التربية، جامعة دمشق.
- الحدود الزمانية: شهر أيار من العام 2021.

المصطلحات والتعاريف الاجرائية:

- **الألكسيثميا (Alexithymia):** "هي سمة شخصية ذات أبعاد، لها مجموعة من الخصائص المعرفية والعاطفية، تتجلى بصعوبة تحديد ووصف المشاعر، وبالقدرة التخيلية المحدودة، وامتلاك أسلوب تفكير موجه خارجياً. (Helmes et al., 2008, 1)
- وتعرّفها داود بأنها سمة شخصية، ذات خصائص وجدانية ومعرفية، تتميز بصعوبة تحديد ووصف المشاعر والانفعالات لدى الشخص والآخرين، مع نمط معرفي يتميز بتوجه خارجي. (داود، 2016، 419).
  - **اجرائياً**: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الألكسيثميا.
- **المناعة النفسية (Psychological immunity): "**هي مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار، ومشاعر غضب وسخط، وعداوة وانتقام، ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم (مرسي، 2000، 96).
- وهي قدرة الفرد على تحمل التوتر والتعامل معه بشكل فعال، وقدرته على التأقلم مع المواقف المجهدة، بما يملكه من امكانات وقدرات كالتفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك وبالنمو الذاتي (Bona, 2014, 7).
  - **اجرائياً**: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المناعة النفسية.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري: ويتكون من ثلاثة محاور:

المحور الأول: الألكسيثميا:

الألكسيثيميا هي بناء ينبع من الفكر التحليلي النفسي، وتعني حرفياً "لا توجد كلمات للمشاعر" (Vanheule et al., 2007, 109). وتعود جذورها إلى نظرية فرويد، وعلى وجه الخصوص "مبدأ الثبات" حيث يرى أن الوظيفة الأساسية للعقل؛ هي الحفاظ على كمية الإثارة في الجهاز العصبي عند مستوى منخفض وثابت قدر المستطاع، وأن الطاقة الانفعالية تؤدي إلى أعراض جسدية ونفسية ما لم يتم تصريفها. ويرى أن هناك ارتباط بين الأفكار والقدرة على التحدث والتعبير عنها (فالحديث عنها قد يساهم في تفريغ تلك الطاقة الانفعالية). ويؤكد تأثير الدوافع بالحالة الانفعالية لدى الفرد. بعد ذلك جاء سيفينوس ولم ينكر تأثير الدوافع التي نادى بها فرويد، لكنه فصل العواطف والانفعالات عن الدوافع، وطوّر نظرية نفسية جسدية تنطوي على نقص في القدرة على ربط المشاعر بالكلمات والتخيلات. ليكون أول من استخدم مصطلح الألكسيثيميا، وهي كلمة يونانية تعني (a = نقص، lexis = كلمات، thymos = مزاج أو عاطفة). (Taylor, 2018, 3,4) وعرّفها بأنها سمة شخصية تتميز بصعوبة في تحديد وتمييز ووصف المشاعر، وكذلك في التفكير الموجه خارجياً، وتؤدي إلى مشكلات في الصحة الجسدية والنفسية. ويمكن وصفها "بالشعور الأعمى" لعجز الفرد عن معالجة المشاعر وتفسيرها.(Panayiotoua et al., 2019, 1,5) وفي هذه الحالة يفتقر الفرد إلى الوعي الانفعالي الذي يتمثل بثلاثة جوانب هي: 1- القدرة على كشف وتحديد ومعرفة المشاعر الذاتية للفرد ولدى الآخرين 2- والقدرة على وصفها والتعبير عنها 3- وكذلك فهم المواقف التي تثير هذه المشاعر، والقدرة على إسنادها إلى مواقف معينة.(Luminet & Zamariola, 2018, 50)

النظريات المفسرة للألكسيثميا:

النظرية الحيوية والعصبية: ترى أن الألكسيثميا تنشأ عن تشوهات في بنية الدماغ. وقد تكون هذه التشوهات ناتجة عن إصابة الدماغ (على سبيل المثال من حادث سيارة)، أو بسبب نقص الأكسجين في الدماغ أثناء الولادة، أو عن طريق إدخال السموم. وقد تكون وراثية المنشأ أيضاً، أو قد لا يتطور الدماغ بشكل صحيح منذ الولادة أو أثناء الطفولة. كما يمكن أن تحدث نتيجة خلل وظيفي، كوجود اتصال خاطئ بين ما يسمى بالدماغ المفكر (القشرة المخية الحديثة neocortex) وما يسمى بالدماغ العاطفي (الجهاز الحوفي). فلا تشارك مراكز الاستجابة العاطفية في الجهاز الحوفي؛ المعلومات بالطريقة المعتادة مع المراكز المعرفية العليا في القشرة المخية الحديثة. لذلك عندما يكون هذا المسار العصبي معطلاً، لا تستطيع القشرة المخية الحديثة الوصول إلى معلومات كافية حول الحالات العاطفية. ويمكن أن تحدث أيضاً، نتيجة خلل في الاتصال بين نصفي الكرة المخية، بسبب الضرر الفعلي للبنى العصبية. فمثلاً، الحالات التي قطع لديها العصب الكبير الواصل بين نصفي الكرة المخية جراحياً لتخفيف الصرع المزمن؛ يجدون صعوبة في وصف المشاعر، ويمتلكون أسلوب تفكير عملي. (Thompson, 2009, 12,15)

النظرية النفسية وخبرات الطفولة: يرى أصحاب التحليل النفسي أن الألكسيثميا تعود إلى مرحلة الطفولة، من خلال تفاعل الأطفال والرضع مع مقدمي الرعاية الأساسيين، وأظهرت العديد من الدراسات أنه عندما يكون مقدم الرعاية الأساسي لا يقدم احتياجات الطفل العاطفية، أو عندما يتعرض الطفل بشكل متكرر لاستجابات غير متناسقة؛ بسبب "أخطاء" من الوالدين، فمن المرجح أن يظهر لدى الطفل تشوهات وشذوذات، تؤثر على النمو وعلى التنظيم الانفعالي لديه، فضلاً عن نمط التعلق غير الآمن. وإذا تم رفض الإشارات الانفعالية للرضيع باستمرار، وعدم

الاستجابة لمتطلباته العاطفية من قبل الوالدين، يصبح لدى الرضيع سلوكاً تجنبياً، ويصبح أقل قدرة على التجاوب مع التأثيرات الإيجابية والسلبية أو التعبير عاطفياً عنها، ويفشل في تعلم معنى ووظيفة إشارة الانفعالات. (Taylor et al., 1997, 41). كما أن الألكسيثميا يقاوم الفرد فيها إثارة المشاعر لديه عن طريق آليات دفاع نفسية، كتزويرها، أو إزاحتها، أو عن طريق رفضها ونكرانها، أو بحذف جوانب معينة من الموقف؛ وذلك كي يتخلص من الاشارات والدلالات التي تساهم بتكوين وإعطاء المعاني للمشاعر المتعلقة بالموقف. ويتسبب ذلك في عرقلة العلاقات الشخصية والتواصل مع الآخرين، فتكون التبادلات معهم خالية من المعاني العاطفية والانفعالية. وتنشأ الألكسيثميا كرد فعل على الصدمة الانفعالية، حيث يقوم الفرد بقمع آثارها؛ كدفاع مؤقت ضد المزيد من الصدمات. ويعتمد ظهورها بناءً على الظرف الراهن المسبب للضغط، وتختفي بتغيره. (Thompson, 2009, 13)

أنواع الألكسيثميا:

تقسم الألكسيثميا إلى نوعين، ولكل نوعٍ منهما سماتٍ تميز الأفراد المصابين بها عن غيرهم، وهما:

- **النوع الأول:** يتميز بقلة الإثارة العاطفية، وانخفاض الوعي المعرفي بالمشاعر، ونقص في القدرة على التخيل. كما يميل الأفراد المصابين بالنوع الأول إلى أن يكونوا مكتفين ذاتياً، ومنفصلين عن العلاقات الاجتماعية، ويفتقرون إلى التعاطف، ولا يظهرون أي رغبة في الدعم الاجتماعي، وهم باردون وعقلانيون، وغالباً ما يكونوا دفاعيين، ويوجهوا اللوم للآخرين فيما هم فيه من مشاكل. وينجحون في الوظائف التي تتطلب القليل من الإبداع، وتشبه الألكسيثميا من النوع الأول اضطراب الشخصية الفصامية؛ حيث يفضلون أن يعيشوا حياة هادئة ومنعزلة عن الآخرين، ويفتقرون إلى الإثارة الانفعالية.
- **النوع الثاني:** يتميز بإثارة عاطفية عالية، وانخفاض الوعي المعرفي بالمشاعر، ويرتبط بالشكاوى النفسية والجسدية، والاكتئاب، والقلق المنهك، ورهاب الخلاء، والبارانويا. يشعر الأشخاص المصابون بالنوع الثاني بعدم الكفاءة الاجتماعية، ويفتقرون إلى الاستقرار العاطفي، ويلومون أنفسهم على مشاكلهم. ولديهم شعور منخفض بالكفاءة الذاتية، وخوف شديد من الفشل، وبالتالي دافع منخفض للإنجاز. ومن الصعب على المصابين بالنوع الثاني من الألكسيثميا تطوير علاقات شخصية وثيقة؛ نتيجة الخجل وضعف الصورة الذاتية وتدني احترام الذات. ويشبه هذا النوع خاصية عدم الاستقرار العاطفي التي تميز اضطراب الشخصية الحدية. (Timoney& Holder, 2013, 3,4).

نلاحظ مما سبق، أن الألكسيثميا، إما أن تتميز بإثارة انفعالية عالية، أو منخفضة، إلا أنهما يشتركان بافتقار الفرد للقدرة على تمييز مشاعره والتعرف إليها، وهذا ينعكس عليه وعلى علاقته بالمحيط.

المحور الثاني: المناعة النفسية:

هي علم يُعنى بدراسة التغيرات المناعية المرتبطة بالسلوك، والتغيرات السلوكية المرتبطة بالمناعة، الناتجة عن التفاعلات المتبادلة بين الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي وتأثير الضغوط النفسية على هذه التفاعلات (Ader,2007,2). كما يعرفها دوبي وشاهي 2011 بأنها مجموعة من الموارد النفسية (كالتفاؤل، والتفكير الإيجابي، والفكاهة، والمرونة) تحمي الفرد من السموم الناتجة عن القلق والأرق المستمر، والتوتر العصبي الذي يعاني منه بشكل يومي. (Dubey& shahi, 2011, 36). فالمناعة الجسدية والنفسية مرتبطتان وتؤثران ببعضهما، حيث تبين أن الضغوط النفسية تؤدي إلى حدوث تغيرات سلبية في الحالة الانفعالية (كالمعاناة من الاكتئاب، القلق) مما يضعف بشكل جزئي الأداء المناعي. حتى أن الضغوط الدراسية تؤثر على صحة الطالب النفسية والجسدية، وإن

قدرة الطالب على التعامل الإيجابي والفعّال مع هذه الضغوط كفيل بأن يقاوم التأثيرات السلبية للضغط على الجهاز المناعي. (تايلور، 2008، 639، 640).

مكونات المناعة النفسية:

الجهاز المناعي النفسي هو بمثابة جهاز امتصاص للصدمات والتحديات والأزمات، وتحليلها والرد عليها بشكل إيجابي يحفظ توازن العضوية نفسياً وعقلياً وجسمياً واجتماعياً، بحيث يستطيع الإنسان أن يمتلك القدرة والإرادة على تحويل القوى السلبية الضارة إلى قوة إيجابية نافعة ويمكن توضيح هذه المكونات بما يلي:

1- **مكونات بيولوجية:** يحصل لدى بعض الأفراد اضطرابات جسمية منها ولادية تحدث أثناء فترة الحمل، أو بفعل عوامل واستعدادات وراثية، ومنها غير ولادية تحدث بعد فترة الولادة بفعل التأثيرات الفيزيائية للبيئة المحيطة، وتتمثل هذه الاضطرابات بالضعف العقلي أو النقص والتشوهات الجسمية، أو حدوث تلف في الجهاز العصبي أو الخلل في إفرازات الغدد الصم وغيرها من الاضطرابات. وهذا كله يؤدي إلى علل نفسية تؤثر في الحالة الانفعالية للفرد وتسيطر على شخصيته وتقوده نحو التوتر وعدم الاتزان الانفعالي (الداهري، 2010، 146) وأيضاً هناك فروق فردية في وراثة الأنشطة الكهربائية في المخ، فبعض الأفراد يولدون بنشاطات كهربائية مرتفعة في الجانب الأيسر، وهؤلاء يتميزون بسيطرة المشاعر الإيجابية ومبتسمون، ويراهم الآخرون بأنهم سعداء ومريحون. وبعض الأشخاص يولدون بنشاط أكثر في الجانب الأيمن وهؤلاء يتسمون بالنكد، ويتذكرون ذكريات سلبية أكثر ويصعب رسم الابتسامة على وجوههم ويصفهم الآخرون بالنكد والازعاج. فالنمط السعيد عند تعرضه لخبرات مؤلمة، لا تظهر عليهم علامات النكد والضيق بسرعة تماثل الأشخاص من ذوي النمط السلبي. إذاً هناك علاقة مباشرة بين النشاط الكهربائي في المخ والتفكير والحالة المزاجية للشخص، وكلا (التفكير – الحالة المزاجية) يتأثران بالحوادث الخارجية والتغيرات العضوية. (إبراهيم، 2008، 35، 36)

2- **مكونات نفسية:** تتضمن فهم الفرد لمشاعره، وتقبله لذاته، وأن يكوّن مفهوم إيجابي عن ذاته، وكذلك يكون لديه القدرة على التعامل مع المشاعر المختلفة (الحقد – الحسد – الكره – الغضب..)، والاتزان الانفعالي، السيطرة والقدرة على ضبط النفس، والطموح والاعتماد على النفس والتفاؤل والايجابية. (المطيري، 2005، 39).

3- **مكونات معرفية:** وتتضمن التفكير الإيجابي، وهو النمط الذي يختاره الفرد لاتباعه في تفسير الأحداث الخارجية، فينظر للأمور نظرة إيجابية وبتفاؤل ويحاول تجاوز عقباته وحل مشكلاته. فكل ذلك يساهم في تمتع الفرد بصحة نفسية وجسدية جيدة؛ حيث أنّ أخطاء التفكير التي قد يتبناها الفرد في تفسير مختلف الأمور والأحداث، وما يحمله أسلوب تفكيره من انهزامية وسلبية، تولد اضطرابات نفسية وجسدية جمة، وأيضاً تولد اضطرابات في العلاقات الاجتماعية. (إبراهيم، 2008، 67)

4- **مكونات اجتماعية:** وتتضمن التنشئة الاجتماعية المختلفة، حيث تشكل الأساس الذي يستمد منه الفرد قيمه ومعاييره، فالأشقاء في الأسرة الواحدة لا يخضعون لظروف ومؤثرات واحدة وبالتالي لن يتبنوا قيماً ومعايير متطابقة وذلك وفقاً لمبدأ الفروق الفردية، وينعكس ذلك على طريقة تعاملهم مع المواقف والظروف والمشكلات المختلفة، فالفرد يمتلك قدراته وامكاناته من البيئة المحيطة التي إما أن تشجع ظهور ونمو هذه الإمكانات أو العكس من ذلك. (الملوحي، 2013، 161)

نظريات في المناعة النفسية:

حاول العديد من علماء النفس تفسير المناعة النفسية، ويبين دوبي وشاهي (2011) أن المناعة النفسية تتكون من ثلاث أنظمة رئيسة تتضمن العديد من الأنظمة الفرعية وهي:

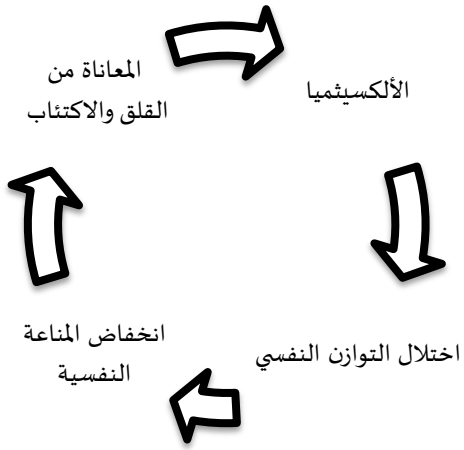
- **نهج المعتقدات**: يساهم هذا النظام في توجيه الفرد نحو البيئة، حيث يسهل عملية تقييم البيئة على أنها إيجابية ويمكن التعامل معها وإدارتها، وأن لها معنى، أو أنها غير آمنة ومهددة وغير منظم، وتتضمن الأنظمة الفرعية لهذا النهج: التفكير الإيجابي – الشعور بالسيطرة – الشعور بالتماسك – النضج النفسي.
- **مراقبة وتوليد المعتقدات**: في هذا الجزء من النظام، يبدأ البحث عن المعلومات الخارجية واستيعابها، والقيام بأداء ما يلائم البيئة، وخلق الامكانات والاحتمالات الملائمة لها؛ حيث يتحفز الفرد لاستكشاف البيئات المادية والاجتماعية والنفسية والتحديات المختلفة، والتعامل مع الخبرات الجديدة. ويتضمن هذا المكون الأنظمة الفرعية الآتية: التحدي – القدرة على تغيير التوجه (المرونة) – مفهوم الذات الإبداعي – القدرة على التوجه نحو الهدف – حل المشكلات – القدرة على الابداع.
- **التنظيم الذاتي للمعتقدات**: يساعد هذا المكون على تأمين عمل النظامين السابقين من خلال استقرار الحياة العاطفية ومشاعر الفرد، وتشتمل أنظمته الفرعية على: التحكم في الدوافع - التحكم في المشاعر والانفعالات – التحكم في الاندفاع والتهيج – التزامن (أي القدرة على المزامنة في التحكم بالدوافع والمشاعر والتهيج بآنٍ واحد). (Dubey& shahi, 2011, 37,38)

أنواع المناعة النفسية: تقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع وهي:

- مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي، الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب وضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة (مرسي، 2000، 96). وتشير الدراسات الطبية إلى أن منطقة الحصين العصبية الموجود في قاعدة الدماغ لها دور هام في التعامل والاستجابة للشدة لأنها تحوي أقوى نقاط الارتباط والتفاعل مع الهرمونات التي يسببها التوتر النفسي في الدماغ؛ وذلك يعني أن تعرض المرأة خلال حملها للضغوط النفسية يرفع مستوى هرمونات التوتر في دمها، وهذا يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية عصبية مستديمة في حصين البحر في دماغ الجنين وبالتالي يؤثر سلباً عندما يتعرض لضغوط نفسية اجتماعية في المستقبل. وهذا يؤكد بأن جذور الاضطرابات النفسية والشخصية تبدأ في الحياة الجنينية (الملوحي، 2013، 134).
- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: وهي مناعة ضد التوتر والقلق، يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات كتطعيمات نفسية، تنشط جهاز المناعة النفسي وتقويه. وبذلك يعدّ تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة، مفيداً في تنمية قدرته على التحمل خلال الأزمات وفي اكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.
- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، كذلك الأمر للمناعة النفسية المكتسبة صناعياً، حيث يكتسبها الإنسان من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب، وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف، وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالغمر، والعلاج بالتحصين المنظم، والعلاج بالتقليد. (مرسي، 2000، 96)

المحور الثالث: علاقة الألكسيثميا بالمناعة النفسية:

تؤثر الألكسيثميا بشكل سلبي على رضا الفرد وسعادته في الحياة، لأن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثميا يواجهون صعوبة في تعرف مشاعرهم الذاتية، وقد يكون للعامل الأول والثاني من الألكسيثميا (القدرة على تمييز المشاعر – القدرة على وصفها) صلة وعلاقة بكل من القلق والاكتئاب (Timoney& Holder, 2013, 44,45)، فكبت الفرد لمشاعره، وعدم قدرته على التعبير عنها، يؤدي إلى إضعاف مناعته النفسية -التي تشكل جداراً للحماية من الصدمات والضغوط النفسية- ونتيجة لذلك؛ يختل التوازن النفسي، وتظهر العديد من الأعراض الجسدية للتعبير عن هذه الانفعالات، فمثلاً عدم التعبير عن الغضب خارجياً؛ يجعله يتحول داخلياً، ويؤدي في نهاية المطاف إلى الاكتئاب. (بيفر، 2011، 167). ويمكن توضيح العلاقة من خلال الشكل رقم (1):



الشكل 1 علاقة الألكسيثميا بالمناعة النفسية

ثانياً- الدراسات السابقة:

أ- دراسات تناولت الألكسيثميا وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- **دراسة الخولي وآخرون (2013)**، السعودية، بعنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالألكسيثميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي بالألكسيثميا، وعلاقتهما بمتغير الجنس (ذكر - أنثى) لدى عينة من طلبة جامعة الفيوم وجامعة بنها. تكونت عينة الدراسة من (483) طالب وطالبة من طلبة كلية (التربية العام والتربية النوعية) جامعة الفيوم وطلبة كلية (التربية العام والتربية النوعية والآداب) جامعة بنها للعام الدراسي (2012 - 2013) وبواقع (204) طالب و(279) طالبة. وتم تطبيق مقياس سكيوت للذكاء الانفعالي، واستبيان بيرموند وفروست للألكسيثميا، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالذكاء الانفعالي لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالألكسيثميا لصالح الذكور، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الذكاء الانفعالي والألكسيثميا.
- **دراسة داود (2016)**، الأردن، بعنوان: العلاقة بين الألكسيثميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الألكسيثميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس لدى عينة البحث. التي تكونت من 260 طالب وطالبة من كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. واستخدمت الباحثة مقياس الألكسيثميا (TAS-20)، ومقياس إدراك

الوالدين (Rubbins, 1994). وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين الألكسيثميا وأنماط التنشئة الوالدية، وتبين وجود فروق في الألكسيثميا وفقاً لمتوسط دخل الأسرة، حيث كانت أعلى لدى الطلبة ذوي الدخل المنخفض. ولم تظهر فروق في الألكسيثميا وفقاً لمتغير الجنس أو عدد أفراد الأسرة، ومستوى تعليم الوالدين. وبالنسبة لنسبة انتشار الألكسيثميا بين الطلبة، تبين أن 58% من الطلبة يعانون من الألكسيثميا بدرجة منخفضة، و33% يعانون منها بدرجة متوسطة، و9% يعانون منها بدرجة مرتفعة.

- **دراسة (Carosa, 2017)**، أمريكا، بعنوان: الألكسيثميا لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى انتشار الألكسيثميا لدى الطلبة، ومعرفة العلاقة بين الألكسيثميا وموقف الطلبة من طلب المساعدة. تكونت عينة الدراسة من (547) طالب وطالبة من مختلف الكليات والجامعات. تم استخدام مقياس الألكسيثميا السريرية TAS، ومقياس الألكسيثميا المعيارية NMAS، ومقياس الموقف تجاه طلب المساعدة. وأظهرت النتائج أن 89.5٪ من طلاب الكلية لديهم مستويات متوسطة إلى عالية من الألكسيثميا المعيارية و48.7٪ لديهم مستويات متوسطة إلى عالية من الألكسيثميا السريرية. ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أي من قياسات الألكسيثميا. كما تبين وجود علاقة إيجابية بين درجات الألكسيثميا السريرية والموقف من طلب المساعدة.
- **دراسة قيسي وأبو درويش (2018)**، الأردن، بعنوان: الألكسيثميا وعلاقتها بأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الألكسيثميا وأنماط التعلق، والجنس، وحجم الأسرة، ومستوى تعليم الوالدين. وتكونت العينة من (392) طالب وطالبة من جامعة الحسين بن طلال. واستخدم الباحث مقياس الألكسيثميا (TAS-20)، ومقياس اليرموك لأنماط التعلق. وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الألكسيثميا والتعلق الآمن، ووجود ارتباط موجب بين الألكسيثميا والتعلق التجنبي، والتعلق القلق المتناقض، وتبين أيضاً وجود ارتباط موجب بين الألكسيثميا والجنس لصالح الإناث، وارتبطت بحجم الأسرة ولم ترتبط بمستوى تعليم الوالدين.
- **دراسة (O'connor, 2018)**، أمريكا، بعنوان: الألكسيثميا والمعنى والسعادة النفسية، كيف ترتبط الانفعالات بمعنى الحياة والتوجه نحو العمل. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين معنى الحياة والألكسيثميا والسعادة النفسية، ومعرفة العلاقة بين السعادة النفسية والتوجه المهني والألكسيثميا والسعادة المهنية. وتكونت العينة من 298 طالب وطالبة من طلبة علم النفس في جامعة كولورادو. واستخدم الباحث مقياس معنى الحياة، ومقياس تورنتو (TAS-20)، ومقياس السعادة المهنية، ومقياس السعادة النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الألكسيثميا ومعنى الحياة، حيث توسط متغير المعنى في الحياة جزئياً بين الألكسيثميا والسعادة النفسية، ولا توجد علاقة بين الألكسيثميا والتوجه المهني؛ حيث تبين أن قدرة الفرد على تحديد ووصف المشاعر، وقدرته على تمييز معنى الحياة مرتبطة بالسعادة النفسية وتؤثر فيها.
- **دراسة رزيقة (2019)**، الجزائر، بعنوان: التكتم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الانتحاري لدى عينة من طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التكتم الانفعالي والتفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق وفقاً لمتغير الجنس والسن ونوعية الإقامة. وتكونت عينة البحث من 300 طالب وطالبة. واستخدم الباحث مقياس تورنتو (TAS-20) ومقياس التفكير الانتحاري. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التكتم الانفعالي والتفكير الانتحاري، ولا توجد فروق في درجة التكتم الانفعالي لدى العينة وفقاً لمتغير الجنس ونوع الإقامة، وتبين وجود فروق في الألكسيثميا وفقاً لمتغير السن لصالح الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (18 – 23).

ب- دراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- **دراسة الأعجم (2013)**، العراق، بعنوان: المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، ومعرفة الفروق في المتغيرين وفقاً للنوع والتخصص الدراسي. تكونت العينة من (400) طالب وطالبة من جامعة ديالى. واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية. وتبين أن هناك علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية، وتبين أن هناك فروق لصالح الذكور ولصالح التخصص العلمي في المناعة النفسية.
- **دراسة نجاتي (2016)**، سوريا، بعنوان: المناعة النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والتقبل الوالدي. وتكونت العينة من 435 طالب وطالبة من كلية التربية. واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية، التقبل الوالدي. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين المناعة النفسية والتقبل الوالدي، كذلك عدم وجود فروق في المناعة النفسية تبعاً لتغير الجنس، بينما كان هناك فروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، والذي يعود إلى أن الطلبة في السنة الرابعة قد يتميزون بالرشد والنضج الانفعالي والصلابة والالتزام، كما أنهم أكثر قدرة على التعامل مع الأمور المختلفة نتيجة تراكم المعرفة والخبرة الحياتية.
- **دراسة صباح والشجيري (2017)**، العراق، بعنوان: جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة الروحية والمناعة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق، ومعرفة الفروق بينهما، ومعرفة العلاقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة الروحية. وتكونت العينة من 187 طالب وطالبة من جامعة الجزائر 88 طالب وطالبة، ومن العراق 99 طالب وطالبة. واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة الروحية وفق بعدين (فعالية الذات – خطة الحياة)، ومقياس المناعة النفسية إعداد سويعد. وأظهرت النتائج أن طلبة العراق لديهم مستوى مرتفع على مقياس جودة الحياة الروحية أما طلبة الجزائر فكان لديهم مستوى منخفض. كما تبين أن العينتين لديهم مستوى مرتفع من المناعة النفسية، ووجدت فروق في مستوى جودة الحياة الروحية والمناعة النفسية لصالح طلبة العراق، ووجود علاقة طردية بين المتغيرين.
- **دراسة الجزار (2018)**، مصر، بعنوان: المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من 195 طالب وطالبة. واستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية، مقياس الذكاء الأخلاقي، استمارة المقابلة الشخصية، اختبار تفهم الموضوع. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلبة الجامعة، كما تبين وجود ارتباط موجب بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- **دراسة (عيسى، 2020)** مصر، بعنوان: العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية والنمو النفسي لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية والنمو النفسي لدى طلبة الجامعة، ومعرفة مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة. تكونت العينة من (140) طالب وطالبة من جامعة دمنهور. واستخدمت الباحثة مقياس المناعة النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية، ومقياس النمو النفسي. أظهرت النتائج وجود علاقة بين المتغيرات الثلاثة، وتبين تأثير وأهمية المناعة النفسية واليقظة الذهنية كعاملين في التنبؤ بالنمو النفسي. وتبين أن العلاقة بين اليقظة والنمو النفسي ارتبطت بالمناعة النفسية، أي أنه مع زيادة

اليقظة الذهنية يزداد النمو النفسي وللمناعة النفسية دور في ذلك. كما أظهرت أن عينة البحث لديها مناعة نفسية مرتفعة.

تعليق على الدراسات السابقة.

بعد استعراض الدراسات السابقة، التي أشارت إلى أهمية كل من الألكسيثميا والمناعة النفسية كلٍ على حدا، يتبين أن الدراسة الحالية قد اتفقت مع هذه الدراسات في منهجها الوصفي، التي هدفت إلى دراسة علاقة كل من الألكسيثميا والمناعة النفسية ببعض المتغيرات، وأيضاً اتفقت الدراسة الحالية من حيث طبيعة العينة (طلبة جامعة) مع الدراسات والبحوث السابقة، وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في صوغ مشكلة الدراسة وفرضياتها، بالإضافة إلى مساهمتها في تحديد منهج الدراسة، وفي تحديد أدوات الدراسة، وأيضاً في تعرف دور بعض المتغيرات في كل من الألكسيثميا والمناعة النفسية، وفي تفسير النتائج ومقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

3- منهجية البحث وإجراءاته.

منهج البحث:

يعتمد هذا البحث المنهج الوصفي؛ لأنه يدرس الظواهر النفسية دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، ومقدار حجمها وتغيراتها، ومن أنواعه الدراسات الارتباطية الوصفية، التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات، والتعبير عنها بصورة رقمية (الشماس وميلاد، 2011، 41-49).

مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وقد بلغ 16320 طالب وطالبة للعام الدراسي 2021، وقد تم الحصول على أعداد الطلبة من خلال الرجوع إلى شؤون الطلبة في كلية التربية.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (377) طالب وطالبة، وقد تم سحبها بطريقة طبقية عشوائية من السنوات الدراسية الأولى والرابعة، لتشمل (188 طالب وطالبة من السنة الأولى، و189 من السنة الرابعة) وهي تمثل 5% من المجتمع الأصلي. ويبين الجدول رقم (1) عدد أفراد العينة:

جدول 1 عدد عينة البحث

الجنس	ذكر	أنثى	المجموع الكلي
السنة الأولى	92	96	188
السنة الرابعة	93	96	189
المجموع	185	192	377

أدوات البحث وصدقها وثباتها:

1- مقياس الألكسيثميا:

استخدمت الباحثتان مقياس تورنتو (TAS-20) ترجمة حنان الزاغر، وهو يتكون من 20 بند، وتتم الاجابة وفق متدرج خماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتعطى 5 درجات لموافق بشدة ودرجة واحدة لغير موافق بشدة وذلك للبنود الإيجابية (4- 5 – 10- 18 – 19) وتعكس في بقية البنود السلبية، وتتراوح درجة المقياس من (20 – 100) وتشير أعلى درجة إلى مستوى مرتفع من الألكسيثميا. (رزيقة، 2019، 44).

صدق الاتساق الداخلي: تم سحب عينة بلغت (45) طالبا وطالبة، وهي من خارج العينة الأساسية، وقد تم تطبيق المقياس عليها، وقد تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب درجة ارتباط كل بند بالبعد الذي ينتمي إليه، ومن ثم حساب درجة ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج وفق الجدول رقم (2):

جدول 2 صدق الاتساق الداخلي لمقياس الألكسيثميا

البعد	رقم الفقرة	درجة ارتباط البند مع البعد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس
صعوبة التعرف إلى المشاعر	1	0.69**	0.96**
	3	0.67**	
	6	0.70**	
	7	0.74**	
	9	0.71**	
	13	0.77**	
	14	0.70**	
صعوبة وصف المشاعر	2	0.75**	0.92**
	4	0.82**	
	11	0.68**	
	12	0.84**	
	17	0.57**	
التفكير الموجه نحو الخارج	5	0.37*	0.95**
	8	0.75**	
	10	0.68**	
	15	0.64**	
	16	0.70**	
	18	0.67**	
	19	0.73**	
	20	0.75**	

يتبين من الجدول السابق أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، حيث أن ارتباط البنود مع البعد التي تنتمي إليه، كلها كانت دالة احصائياً حيث تراوحت بين 0.37 – 0.82 كما كان ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة 0.01 جيد، حيث تراوحت درجة الارتباط بين 0.92 – 0.96 وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق الداخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، والثبات بالتجزئة النصفية، وفيما يلي جدول رقم (3) يبين نتائج معاملات الثبات:

جدول 3 ثبات مقياس الألكسيثميا

مقياس الألكسيثميا	الثبات بالتجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
	0.91	0.93

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الثبات وارتباط القسمين في طريقة التجزئة النصفية قد بلغت (0.91)، وبلغت معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.93) وهي معادلات ثبات جيدة لأغراض الدراسة، ويتضح مما سبق أن مقياس الألكسيثميا يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وبناءً على ذلك يمكن الاعتماد عليه كأداة للبحث الحالي.

2- مقياس المناعة النفسية:

إعداد المقياس: تم إعداد المقياس بعد الاطلاع على البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع البحث الحالي، والاطلاع على بعض الأدوات والمقاييس المتخصصة بالمناعة النفسية مثل Connor-Davidson Resilience Scale ترجمة (نجاتي، 2016)، ومقياس Psychological Immune System Inventory -olah (Bona, 2014)، ومقياس (خضير وحسين، 2016)، وبناءً على ذلك أعدّت الباحثة مقياساً مؤلفاً من 20 بند، وبعد عرضه على المحكمين تم حذف البنود غير المناسبة، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على بنود المقياس 92.94% ويدل ذلك على صلاحية المقياس وأنه يقيس ما وضع لقياسه، ليتكوّن المقياس في صورته النهائية من 17 بند. تتم الإجابة وفق متدرج رباعي (أبداً – نادراً – غالباً – دائماً) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (17 – 68). وتشير أدنى درجة إلى مناعة نفسية منخفضة، وأعلى درجة إلى مناعة نفسية مرتفعة.

صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (45) طالب وطالبة، من خارج العينة الأصلية للتحقق من الاتساق الداخلي، وذلك من خلال ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وتراوحت بين (0.39 – 0.77) وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق الداخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، والثبات بالتجزئة النصفية، وفيما يلي جدول رقم (4) يبين نتائج معاملات الثبات:

جدول 4 ثبات مقياس المناعة النفسية

مقياس المناعة النفسية	الثبات بالتجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
	0.88	0.89

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الثبات وارتباط القسمين في طريقة التجزئة النصفية قد بلغت (0.88)، وبلغت معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.89)، وتعتبر معدلات ثبات جيدة لأغراض الدراسة، ويتضح مما سبق أن مقياس المناعة النفسية يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وبناءً على ذلك يمكن الاعتماد عليه كأداة للبحث الحالي.

أدوات التحليل الاحصائي:

استخدمت الباحثتان البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات احصائياً، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- مُعامل الارتباط "بيرسون".
- مُعامل ألفا كرونباخ.
- طريقة التجزئة النصفية.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق.

4- عرض النتائج ومناقشتها.

- **نتيجة الفرضية الأولى:** توجد علاقة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الألكسيثميا ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية.

ولفحص الفرضية تم استخدام اختبار بيرسون لمعرفة الارتباط بين درجات الطلبة على مقياسي الألكسيثميا والمناعة النفسية وكانت النتائج وفق الجدول رقم (5) كالآتي:

جدول 5 ارتباط الألكسيثميا والمناعة النفسية

الألكسيثميا – المناعة	العينة	معامل الارتباط	قيمة sig	القرار
النفسية	377	**0.278-	0.000	دال

يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس الألكسيثميا ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية، أي هناك علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين الألكسيثميا والمناعة النفسية، فكلما ازدادت درجة الألكسيثميا كلما انخفضت المناعة النفسية، والعكس صحيح، وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات، كدراسة (الخولي وآخرون، 2013) التي بينت وجود علاقة عكسية بين الألكسيثميا والذكاء الانفعالي، وأيضاً اتفقت مع دراسة (قيسي وأبو درويش، 2018) التي أكدت وجود علاقة عكسية بين الألكسيثميا وأنماط التعلق، كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (O'connor, 2018) التي بينت أيضاً وجود علاقة عكسية بين الألكسيثميا والسعادة النفسية. وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بأن كتم الانفعالات والمشاعر وعدم القدرة على فهمها وتفسيرها، والتعبير عنها، تُضعف من مناعة الفرد النفسية وفي قدرته على التصدي للصدمات والتعامل معها. وترى بيفر أنّه نتيجةً كتم الانفعال؛ تظهر العديد من الأعراض الجسدية للتعبير عن هذه الانفعالات، فمثلاً عدم التعبير عن الغضب خارجياً؛ يجعله يتحول داخلياً، ويؤدي في نهاية المطاف إلى اختلال التوازن النفسي. (بيفر، 2011، 167)

- **نتيجة الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة في الألكسيثميا وفقاً لمتغير الجنس. ويتفرع عنها الفرضيات الآتية:
  - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعرف إلى المشاعر" وفقاً لمتغير الجنس.
  - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعبير عن المشاعر" وفقاً لمتغير الجنس.
  - لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "التفكير الموجه نحو الخارج" وفقاً لمتغير الجنس.

ولفحص الفرضية تم حساب الفروق بين الجنسين على مقياس الألكسيثميا وأبعادها باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول رقم (6) كالآتي:

جدول 6 الفروق في الألكسيثميا وأبعادها وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
الألكسيثميا	ذكر	185	60.2	8.5	364.2	0.759-	0.006	دال
	أنثى	192	61	10.5				
بعد" صعوبة التعرف الى المشاعر"	ذكر	185	21.97	5.07	366.9	2.48-	0.004	دال
	أنثى	192	23.41	6.11				
بعد "صعوبة وصف المشاعر"	ذكر	185	15.62	3.36	375	0.78-	0.29	غير دال
	أنثى	192	15.90	3.69				
بعد " التفكير الموجه نحو الخارج"	ذكر	185	22.65	3.35	375	2.66	0.08	غير دال
	أنثى	192	21.68	3.75				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية وفقاً لمتغير الألكسيثميا هي 0.006 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية، أي توجد فروق على مقياس الألكسيثميا لصالح الإناث، أي أن مستوى الألكسيثميا لدى الإناث أعلى مما لدى الذكور، وكانت الفروق على وجه الخصوص في البعد الأول، حيث أن قيمة الدلالة الاحصائية هي 0.004 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وتتفق النتيجة الحالية للفرضيتين الأولى والثانية، مع دراسة (الخولي وآخرون، 2013) بوجود فروق بين الجنسين في بعد التعرف إلى المشاعر، ولكنها اختلفت معها بالنوع. كما اتفقت مع دراسة (قيسي وأبو درويش، 2018) التي بينت وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث. وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى اختلاف المجتمعات بعاداتها وتقاليدها وتطورها وانفتاحها. فعادات المجتمع قد لا تشجع الأفراد على معرفة مشاعرهم وانفعالاتهم ووصفها والتعبير عنها، كما تتنظر من الأنثى الحياء والتحفظ. والمرأة قد تواجه صعوبة في التعرف إلى مشاعرها كونها تتحمل العديد من المسؤوليات، وتتعرض للكثير من الضغوط الحياتية والاجتماعية؛ التي قد تعوقها عن التأمل والحوار مع نفسها عن أسباب ما ينتابها من مشاعر. لكن ذلك لا يعني أن المرأة تجهل ما تشعر به بالمطلق، بقدر أنها قد تحتاج إلى وقتٍ أطول لإدراكها مشاعرها نتيجة هذه الضغوط. أما بالنسبة للذكر فإنه يتمتع في بحرية في التعامل خلال العلاقات الاجتماعية أكثر من الأنثى، وبالتالي فإنه أقدر على الافصاح عما يجول في خاطره من مشاعر وأفكار. ويرى (قيسي وأبو درويش، 2018) أن طبيعة المجتمع تتيح للذكر اختبار مشاعره أكثر من الأنثى. ولعل ذلك يتأثر بنمط التنشئة والمعاملة الوالدية المتبعة مع الأبناء كما ترى (داود، 2016).

وبالنسبة لبعد "**صعوبة التعبير عن المشاعر**" وبعد **التفكير الموجه نحو الخارج** فلم يكن هناك فروق بين الجنسين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (داود، 2016) ودراسة (رزيقة، 2019) ودراسة (Carosa, 2017) بعدم وجود فروق بين الجنسين في الألكسيثميا وفق هذين البعدين. وتفسر الباحثتان ذلك، بأن الفرد عندما ينتابه أي نوع من المشاعر يعبر عنها إما لفظياً أو سلوكياً، ومن الناس من يشعر بالراحة النفسية بالحديث عن مشاعره، والبعض الآخر قد يلجأ إلى ممارسة الرياضة أو المشي، أو قد يقوم بسلوك عدواني أو غير ذلك من السلوكيات ليعبر عن مشاعره. وبالتالي فإن جميع الأفراد يعبرون عن مشاعرهم، لكنهم يختلفون في الكيفية التي يعبرون بها، وهذا يعود لمدى معرفتهم وفهمهم لمشاعرهم (البعد الأول)، وبالطرق التي تعلموها للتعبير عنها. كما أنهم يختلفون فيما بينهم في تحليل المواقف والمشكلات، وفي تفضيل القرب من الآخرين أو البعد عنهم، أو اختيار البرامج الترفيهية أو الدرامية، وبالتالي لا يرتبط ذلك بجنس محدد وإنما تحدده تجارب الفرد وخبراته وتفضيلاته.

- **نتيجة الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة في الألكسيثميا وفقاً لمتغير السنة الدراسية. ويتفرع منها الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعرف إلى المشاعر" وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "صعوبة التعبير عن المشاعر" وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة في بعد "التفكير الموجه نحو الخارج" وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

ولفحص الفرضية قامت الباحثتان بحساب الفروق بين السنوات الدراسية في الألكسيثميا وأبعادها باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول (7) كالآتي:

جدول 7 الفروق في الألكسيثميا وفق متغير السنة الدراسية

المتغير	السنة	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
الألكسيثميا	الأولى	188	61.61	8.76	366.7	1.987	0.043	دال
	الرابعة	189	59.66	10.24				
بعد "صعوبة التعرف الى المشاعر"	الأولى	188	23.46	5.17	366.9	2.60	0.009	دال
	الرابعة	189	21.95	6.03				
بعد "صعوبة وصف المشاعر"	الأولى	188	16.17	3.53	375	2.22	0.86	غير دال
	الرابعة	189	15.36	3.49				
بعد " التفكير الموجه نحو الخارج"	الأولى	188	21.97	3.60	375	0.98-	0.94	غير دال
	الرابعة	189	22.34	3.58				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية في متغير الألكسيثميا هي 0.043 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية، حيث هناك فروق لصالح طلبة السنة الأولى، وكانت الفروق في البعد الأول حيث أن قيمة الدلالة الاحصائية 0.009 أي أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى ألكسيثميا مرتفع مقارنةً بطلبة السنة الرابعة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (رزيقة، 2019) التي بينت وجود فروق في الألكسيثميا وفقاً لمتغير السن. وتفسر الباحثتان ذلك بأن طلبة السنة الأولى مازالوا في مرحلة المراهقة أو في أعقاب نهايتها، وتتميز هذه المرحلة باختبار المراهق للعديد من المشاعر والانفعالات والصراعات المختلفة التي قد يجد صعوبة في تفسيرها والتعامل معها، وأيضاً يصاحب هذه المرحلة العديد من الضغوط، حيث أنه ينتقل من مرحلة دراسية لأخرى جديدة، وقد يرافق ذلك ضغوط أسرية واجتماعية ودراسية، على عكس طلبة السنة الرابعة الذين أنهوا مرحلة المراهقة، وبالتالي فإنهم يتمتعون باستقرار انفعالي يساعدهم على فهم وتفسير ما يختبرونه من مشاعر، كما أن مستقبلهم قد تحددت معالمه بشكل أوضح. أما بالنسبة لبعدي (صعوبة التعبير عن المشاعر، التفكير الموجه نحو الخارج) فكانت الدلالة الاحصائية أكبر من مستوى الدلالة 0.05، أي ليس هناك فروق بين طلبة السنة الأولى والرابعة على هذين البعدين، وتعزو الباحثتان ذلك؛ بأن هذين البعدين يرتبطان بالطرق المختلفة التي يتبعها الأفراد في التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم، فلا ترتبط طريقة معينة بعمر معين، كما ويرتبطان بخبرات الفرد وتجاربه وتفضيلاته.

- **نتيجة الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة في المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

ولفحص الفرضية تم حساب الفروق على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول (8) كالآتي:

جدول 8 الفروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
المناعة النفسية	ذكر	185	48.18	6.43	375	1.27-	0.504	غير دال
	أنثى	192	49.03	6.47				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية هي 0.504 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية، أي لا توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس على مقياس المناعة النفسية، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الأعجم، 2013) التي بينت وجود فروق لصالح الذكور في المناعة النفسية. واتفقت مع دراسة (نجاتي، 2016) التي بينت عدم وجود فروق بين الجنسين في المناعة النفسية. ويمكن أن تفسر الباحثتان هذه النتيجة إلى أن المناعة النفسية لا ترتبط بجنس معين وتختلف من فرد لآخر، وترتبط بعدد من العوامل أهمها العوامل النفسية كتقبل الفرد لنفسه وفهمه لمشاعره، والمرونة النفسية، وهناك العوامل المعرفية كالتفكير الايجابي والتفاؤل، وأيضاً تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً في اكتساب الفرد الامكانات اللازمة لمواجهة الضغوط المختلفة. ويرى (عيسى، 2020) أنّ اليقظة الذهنية والنمو النفسي لدى الفرد من العوامل المؤثرة في المناعة النفسية، وبالتالي فهي تختلف من فرد لآخر. وتلعب المساندة الاجتماعية دوراً كبيراً في تمتع الفرد بمناعة نفسية مرتفعة (الأعجم، 2013).

- **نتيجة الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة في المناعة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

ولفحص الفرضية تم حساب الفروق على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول (9) كالآتي:

جدول 9 الفروق في المناعة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية

المتغير	السنة	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
المناعة النفسية	الأولى	188	49.80	6.05	375	3.63	0.438	غير دال
	الرابعة	189	47.42	6.65				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية هي 0.438 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية، وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (نجاتي، 2016) التي بينت وجود فروق لصالح طلبة السنة الرابعة. وتفسر الباحثتان ذلك، بأن المناعة النفسية لا يحددها سن محدد، فهناك الكثير من صغار السن لديهم مناعة نفسية مرتفعة على عكس بعض الكبار، والعكس صحيح، فالمناعة النفسية تختلف من فرد لآخر وفقاً لعدد من العوامل منها خبرات الفرد وتجاربه، وقدرته على تجاوز الصدمات والأزمات التي تعرض لها، وطريقة تفكيره في تفسير هذه الأحداث، وكذلك التفاؤل نحو المستقبل والإيجابية في التفكير؛ كلها عوامل تؤثر في درجة مناعة الفرد النفسية. ويؤكد (مرسي،2000) في كتابه، أن المناعة النفسية يمكن أن يكتسبها الفرد بالتدريب والمران، وأيضاً من خلال خبراته وتجاربه يكتسب قدرة ومناعة ضد التأزم والقلق، ويمتلك القدرة على التعامل مع الظروف الضاغطة. وترى نجاتي أن النمو الانفعالي لدى الفرد يعدُّ عاملاً مؤثراً في مناعته النفسية. (نجاتي، 2016).

- **نتيجة السؤال: "ما مستوى الألكسيثميا لدى عينة البحث؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستويات الألكسيثميا من خلال طرح أدنى درجة للمقياس وهي (20) من أعلى درجة وهي (100) وبالتالي كان الناتج (80) الذي تم تقسيمه على ثلاثة (وفقاً للمستويات المقترحة) وكان الناتج (27)، وعليه تكون مستويات الألكسيثميا؛ منخفضة من (20 – 47)، متوسطة (48 – 75)، مرتفعة (76 – 100). ولتحديد مستوى الألكسيثميا لدى عينة البحث، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للعينة فكانت النتائج في الجدول (10) كالتالي:

جدول 10 مستوى الألكسيثميا لدى عينة البحث

الألكسيثميا	المتوسط	الانحراف	مستوى الألكسيثميا
	60.63	9.57	متوسطة

يتبين من الجدول السابق أن عينة البحث لديها مستوى متوسط من الألكسيثميا، وتعزو الباحثتان ذلك إلى طبيعة المجتمع العربي الذي لا يعطي أولوية وأهمية لضرورة تربية الأبناء على فهم مشاعرهم والإفصاح عنها، حيث يتم التركيز بدلاً من ذلك على السلوكيات والتصرفات التي يقومون بها، وذلك على عكس الدول المتقدمة التي تركز أولاً على المشاعر، ومن ثم السلوكيات.

- **نتيجة السؤال: "ما مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستويات المناعة النفسية من خلال طرح أدنى درجة للمقياس وهي (17) من أعلى درجة وهي (68) وبالتالي كان الناتج (51) الذي تم تقسيمه على ثلاثة (وفقاً للمستويات المقترحة) وكان الناتج (17)، وعليه تكون مستويات المناعة النفسية؛ منخفضة من (17 – 34)، متوسطة (35 – 51)، مرتفعة (52 – 68). ولتحديد مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للعينة فكانت النتائج في الجدول (11) كالتالي:

جدول 11 مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث

المناعة النفسية	المتوسط	الانحراف	مستوى المناعة النفسية
	48.61	6.46	متوسطة

يتبين من الجدول السابق أن عينة البحث لديها مستوى متوسط من المناعة النفسية، وتعزو الباحثتان ذلك مستوى المناعة النفسية يتأثر بالناحية الانفعالية لدى الفرد وبقدرته على التعبير عن مشاعره، كما أن الطلبة يتعرضون للعديد من الضغوط في حياتهم اليومية من مختلف النواحي الاجتماعية والدراسية والأسرية، وبالتالي ينعكس ذلك على مناعتهم النفسية.

التوصيات والمقترحات.

1- تثقيف الآباء حول "تربية المشاعر لدى الأبناء" والحث على ضرورة تطبيقها من سن مبكرة وفي مرحلة المراهقة.
2- تفعيل دور المرشد النفسي في المدارس وفي الجامعات، ومختلف القطاعات والمجالات، ولمختلف الفئات والأعمار، ليتم التركيز على أهمية فهم المشاعر والتعبير عنها، للصغار والكبار على حدٍ سواء.
3- تفعيل دور وسائل الإعلام في نشر الثقافة النفسية، وضرورة فهم الفرد لمشاعره والتعبير عنها، وعدم كبتها لأن ذلك سينعكس على صحته ومناعته النفسية.
4- ضرورة ممارسة الأفراد للتأمل أو اليوغا لأنها تساعدهم على فهم مشاعرهم والانصات لها وفهمها، كما تسهم في رفع مناعتهم النفسية.
5- ضرورة توجه الباحثين والكُتّاب لتناول الألكسيثما والمناعة النفسية في مؤلفاتهم، وتزويد الأدبيات العربية بكتب عن هذين المتغيرين، نظراً للافتقار الشديد في الحديث عنهم.
6- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد البرامج الارشادية التي تهدف إلى خفض الألكسيثميا ورفع المناعة النفسية لدى الطلبة ومختلف فئات المجتمع.
7- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول متغيرات أخرى متعلقة بالألكسيثميا، والمناعة النفسية.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم، عبد الستار. (2008). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي (ط.1). دار الكاتب للطباعة والنشر.
- الأعجم، نادية. (2013). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي المناعة ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 2 (53)، 30- 88.
- البصير، نشوة عبد المنعم عبد الله. (2020). الألكسيثيميا وإدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، 2020 (21)، 276- 311.
- بوبر، بيتر. (2002). تدريب المشاعر: التوازن الانفعالي وضبط النفس (الياس حاجوج، ترجمة). مديرية المطبوعات والنشر. (1987).
- بيفر، فيرا. (2011). التفكير الإيجابي (مكتبة جرير، ترجمة؛ ط.8). مكتبة جرير.
- تايلور، شيلي. (2008). علم النفس الصحي (وسام بريك وفوزي داود، ترجمة؛ ط.1). دار الحامد للنشر.
- الجزار، رانيا خميس. (2018). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي، 19 (15)، 493 – 535.
- خضير، أسامة؛ وحسين، كامل. (2016). تقنين مقياس المناعة النفسية لدى الرياضيين المتقدمين. مجلة علوم الرياضة، عدد خاص لبحوث الاستدلال، 168 – 185.
- الخولي، هشام عبد الرحمن؛ وعراقي، الزهراء مهي؛ ومحمد، محمد شعبان أحمد. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالألكسيثميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، رابطة التربويين العرب، 2 (41)، 115- 172.
- الداهري، صالح حسن أحمد. (2010). مبادئ الصحة النفسية (ط.2). دار وائل للنشر.
- داود، نسيمة. (2016). العلاقة بين الألكسيثميا وأنماط التنشئة الوالدية والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، 12 (4)، 415- 434.
- دنقل، عبير. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية (رسالة ماجستير). جامعة ديالى.
- رزيقة، زوبيري. (2019). التكتم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الانتحاري لدى عينة من طلبة الجامعة (رسالة ماجستير). جامعة قاصدي رباح.
- الشماس، عيسى؛ وميلاد، محمود. (2011). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. جامعة دمشق.
- صباح، عايش؛ والشجيري، عمر خلف رشيد. (2017). جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، (3)، 422- 450.
- العيدان، مهند. (2019أ). الفرق في الألكسيثميا بين المدمنين وغير المدمنين. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 9 (3)، 109- 131.
- العيدان، مهند. (2019ب). الألكسيثميا والذكاء الانفعالي دراسة عاملية استكشافية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 3 (10)، 31- 62.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية (ط.1). دار النشر للجامعات.
- المطيري، معصومة سهيل. (2005). الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها (ط.1). مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

- الملوحي، ناصر محي الدين. (2013). الطب النفسي الجسمي. دار الغسق.
- نجاتي، غنى. (2016). المناعة النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، (38) 18، 143- 171.
- وريوش، سعدية؛ وحسن، نضال. (2021). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالألكسيثميا لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مركز البحوث النفسية، 32 (2)، 59- 92.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Ader, R. (2007). Psychoneuroimmunology (1ed.). Elsevier.
- Bona, K. (2014). An Exploration of the psychological immune system in hungarian gymnasts. Thesis of master. University of Jyvaskyla.
- Carosa, Catarina L. (2017). Alexithymia in College-Aged Students. Alfred University.
- Daruna, Jorge. (2012). Introduction to Psychoneuroimmunology (2nd ed.). Academic Press.
- Dubey, A., Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: a study on medical professionals. Indian journal of science researches, 8 (1-2), 36 – 47.
- Essa, E. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. International Journal of Education, 13 (1), 37 – 43.
- Helmes, E., McNeill, P., Holden, Ronald R., & Jackson, C. (2008). The construct of alexithymia: Associations with defense mechanisms. Journal of Clinical Psychology, 63 (3), 318 – 331.
- Kaur, T., & Som, R. (2020). The predictive role of resilience in psychological immunity. International journal of current research and review, 2 (22), 139-143.
- Luminet, O., & Zamariola, G. (2018). Emotion Knowledge and Emotion Regulation in Alexithymia. In Bagby, R.M., & Taylor, G (Ed.), Emotion and Cognitive Processing (pp. 49 – 77). Cambridge University.
- O'connor, W. f. (2018). Alexithymia, meaning and well-Bing: how emotional processes relate to meaning in life and calling in career (master thesis). Colorado state university.
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Vlemincx, E. (2019). Adaptive and maladaptive emotion processing and regulation and the case of alexithymia. Cognition and emotion, DOI: 10.1080/02699931.2019.1671322
- Qaisy, L., &Abu Darwish, M. (2018). The Relationship between Alexithymia and Attachment Styles among University Students. World Journal of Education, 8 (5), 104 – 111.
- Rimawi, O., & Almasri, I. (2020). Relation between the Psychological Pain and Alexithymia among Palestinian University Students. International Journal of Humanities and Social Science,10 (6),107- 111.
- Taylor, G. (2018). History of Alexithymia: The Contributions of Psychoanalysis. In Luminet, O., & Bagby, R. M (Ed.), History, Assessment, and Cultural Shaping of Alexithymia (pp. 1- 16). Cambridge University Press.

- Taylor, G., A. Parker, J., Bagby, M. (1997). Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness. Cambridge University Press.
- Thompson, J. (2009). Emotionally Dumb: an overview of alexithymia. Soul Books.
- Timoney, L. R., Holder, M. D. (2013). Emotional Processing Deficits and Happiness. Springer.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R.,& Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and Interpersonal Problems. Journal of Clinical Psychology, 63 (1), 109 – 117.