

## البحث التاسع :

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي  
وخفض الألكسيثيميا لدى طالبات المرحلة الجامعية

### إعداد :

د/ أمل أحمد جمعة محمد

أستاذ مساعد بكلية التربية جامعة بيشة المملكة العربية السعودية  
ومدرس الإرشاد النفسي بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثيميا لدي طالبات المرحلة الجامعية

د/ أمل أحمد جمعة محمد

أستاذ مساعد بكلية التربية جامعة بيشة المملكة العربية السعودية  
ومدرس الإرشاد النفسي بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة

### • المستخلص:

تهدف الدراسة الي إعداد أداة مقننة تناسب طبيعة الفتاة العربية لقياس متغيري الصمود النفسي والألكسيثيميا، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والألكسيثيميا واختبار فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مستوي الصمود النفسي وخفض مستوي الألكسيثيميا لدي أفراد المجموعة التجريبية من طالبات كلية التربية جامعة بيشة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الألكسيثيميا والدرجة الكلية للصمود النفسي، فقد سجلت اعلي نسبة ارتباط عكسي بين الألكسيثيميا وبعد تنظيم الانفعالات يليه بُعد العلاقات الاجتماعية البناءة، ثم بُعد تحمل المسئولية يليه النظرة الإيجابية للحياة ثم الكفاءة الإيجابية للتغيير، بينما لم يتم الاستدلال على وجود علاقة بين الألكسيثيميا وبُعد حل المشكلات، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي ٠.٠١ بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على متغيري الصمود النفسي والألكسيثيميا بين التطبيقين القبلي والبعدى لصالح التطبيق البعدى، مما دل على فاعلية البرنامج الإرشادي، مع عدم وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي على مقياسي الصمود و الألكسيثيميا.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي . خفض الألكسيثيميا.

### *Effectiveness of a behavioral cognitive indicative program for the development of psychological resilience and reduction of alexithymia among university students*

*Dr. Amal Ahmed Gomaa Mohammed*

#### Abstract:

*The study aims at preparing a standardized tool that suits the nature of the Arabian girl to measure both psychological resilience and alexithymia variables, besides reveling the nature of the relationship between both psychological resilience and Alexithymia and testing the effectiveness of cognitive behavioral program to develop the level of psychological resilience and to reduce Alexithymia level among the members of the experimental group; students of the Faculty of Education. The results revealed a negative correlative relationship between alexithymia and the overall degree of psychological resilience. It recorded the highest inverse correlation ratio between Alexithymia and emotional regulation dimension, followed by constructive social relations dimension, afterward holding responsibility dimension, next positive outlook on life and then the positive competency for change. However, no relationship was found between Alexithymia and solving problems dimension. There were also statistically significant differences at the level of 0.01 among the means of experimental group members arranged scores concerning psychological resilience and*

*Alexithymia dimensions between the pre-application and post application in favor of the post application. This indicates the effectiveness of the indicative program with no significant differences between the means of the experimental group members arranged scores in both post and follow up test on the scale of psychological resilience and Alexithymia*

**Key words: psychological resilienc ■ reduction of alexithymia**

• المقدمة:

لعمدود طويولة نجد أن الصلحة النفسولة وعلم النفس الاكلونلنل كل ركزون بشكل كبفر على عواقب التوتور والإلجلاد سوااء قصولر المءل أو طولل المءل، ومؤآرا فإن الضللل الشءلء والإلجلاد أصبأا واءع آلالنا الؤومل، فآءكلر ؤمعلولة علم النفس الأملركولة (٢٠١٠) أن السوااء الأعظم من الناس فآعرضون لواءء (أو أكثر) من الآلارب المؤللة مثل الآعرض للعنل، موء عزفل، طلاق، آرك عمل .. فمكن أن آهءء آوافقهم النفسل وآؤآر على صآآهم النفسولة وفنآل عنها آآر مثل اضطراب ما بعء الصءمة (PTSD) أو أفل اضطراب آآر. (A.P.A,2014, 65) والقلءرة على مواؤلة تلك الضللوآا والشلءاءء هو ما فُعرف بالصمود النفسل، فالصمود ؤلء لا فآلرأ من طبلعة العلالقة مع الآاآ ومع الآآرفن تلك العلالقاآ الآل آعطلل الشلور بالأمان (Masten, 2014)، كما فآآبر الوعل اللنلعالل آءء أشكال السلوك المملزة للإنسان، فذ فمكن من آلاله الآعبفر عن مشاعره وآآلأاته نحو الآآرفن، والقصور فف هذا الؤانب سُمف بالالللسفآفمفا وهو فساعء على آلآب المواؤلة فف المواقف الضاعطة، وفساعء على الآفكفر الآارجل والانشغال بآفاصول الأمور، وهو آء أنواع الاضطراباآ النفسولة الآل آعآقء البآآة أنها قل آنآل من عءم القلءرة على مواؤلة الضللوآ.

هناك أءلة آلربلولة على ارآباط الللسفآفمفا بمشاكل معاللة المعلوماآ العاطفولة وضعف اسآراآفلاآاآ الآعامل مع المهام المواؤلة (Grabe et al., 2008) كما أن الللسفآفمفون فسؤلون مسآوفاآ مرآلعة فف المشاكل الشلصولة، وقلءرة منآلضة على الآعاطل، وصعوبة الآعرف على آعبفراآ الوؤوه Besharat, 2007; Spitzer et al., 2005; Vanheule et al., 2010). بفنما فآآلف الأشخاص الصامءون بالقلءرة على إقاملة علالقاآ ؤلءة مع الآآرفن، فإعلولة الآاآ، امآلاك المهاراآ الفعالة لآل المشكلاآ (ؤوهر، ٢٠١٤: ٣٠١)، وأفضا لءفهم اسآعءاء ءائم للآكف مع الآلفر، وآقبل المشاعر السلبلولة (عاشور، ٢٠١٧)، وعن العلالقة بفن الللسفآفمفا وأسائلب المواؤلة اسفراآ نآاآل ءراسة (Basharat, 2010) أن هناك رابطة قوولة بفن الللسفآفمفا وأسائلب الآكفل ؤفر الملائمة، آفآ طبلقت ءلراسة مقلاس آورآنو للالللسفآفمفا، ومقلاس للمشاكل الشلصولة الؤومولة والصمود النفسل فسمل للمراهقن والشباب فف تلك السن بالآللب على صعوبآا الآفا، بءلا من أن فسملآوا للفلشل أن فآللب علفهم وفسآنرلر ؤءارآهم وعزمهم، وآلصآ البآآة من ءلراسة السابقة فلى أن أكثر العواامل الآل فمكن آعزفزها

والتي تتناسب بدقة مع معايير DSM- IV-TR كمتنبئات للألكسيثيميا التي تشمل النظرة السلبية للحياة والمستقبل، وتوقع الأسوأ، مع عدم القدرة علي مواجهة الأحداث المفاجئة بأساليب تكيف ملائمة والافتقار لوجود هدف هو الصمود النفسي، والتشابه بين أعراض الاضطرابين؛ الألكسيثيميا، ضعف الصمود النفسي يدعم أساس الدراسة فالافتقار إلي الصمود النفسي هو أقوى منبئ للألكسيثيميا، والتي يمكن التغلب عليها من خلال ممارسة الأنشطة والاستراتيجيات التي تركز علي تطوير الصمود بين المراهقين والتي أوصي بها (Gillham et al., 2006) والتي تساعدهم علي ممارسة الحياة بشكل أفضل وتساعد علي تقبلهم الدراسة الجامعية بما فيها من ضغوطات مع تعليمهم كيفية صياغة ممارسة صنع القرار الموجهة نحو الحل، وتحقيق الاستقلالية المبنية علي تحمل المسؤولية، مع التركيز علي الثقة والتفاؤل والنظرة الايجابية للحياة.

#### • أهداف البحث:

- ◀ إعداد أداة مقننة تناسب طبيعة الفتاة العربية لقياس متغيري الصمود النفسي والألكسيثيميا.
- ◀ الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والألكسيثيميا لدي أفراد العينة.
- ◀ دراسة فاعلية برنامج معرّف سلوكي لتنمية مستوى الصمود النفسي وخفض مستوى الألكسيثيميا لدي أفراد المجموعة التجريبية.

#### • أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته من أهمية الفئة المدروسة وهي فئة طالبات الجامعة الشابات المتعلّقات اللواتي يعول عليهن الوطن في بنائه وتنشئة أبنائه، وما يستلزمه ذلك من تمتعهن بمهارات نفسية عالية في مقدماتها الصمود النفسي والتعامل الفعال مع الضغوط، ولا يخفي علي لبيب ما تتسم به الحياة المعاصرة من مسببات للضغوط والقلق، حيث نشأت فكرة الدراسة لمعرفة مستوى الصمود النفسي لدي الطالبات ومحاولة استكشاف تأثيره باضطراب الألكسيثيميا الذي يحد من قدرة الفتاة علي التعبير عن مشاعرها ويقودها إلي كتمان معاناتها مما يزيد من حجم الضغوط التي تتعرض لها ومن آثارها السلبية عليها، ومن ثم تطبيق برنامج إرشادي يستند إلي الاتجاه المعرّف السلوكي لتنمية الصمود النفسي وفحص مدي اسهامه في خفض الألكسيثيميا وهو ما يعني تحسن قدرة الطالبة علي التعبير عن مشاعرها في مواجهة الضغوط المختلفة.

#### • مصطلحات الدراسة:

#### • الصمود النفسي Resilience:

تعرفه رابطة علم النفس الأمريكية بأنه عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة، الصدمة، المأساة، التهديدات، أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل

والضغوط الاقتصادية، كما تعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة.  
(A.P.A., 2014)

• **الالكسيثيميا Alexithymia:**

تعني فقدان الكلمات المعبرة عن المشاعر (Hofman,2014)  
◀ وهي سمة من سمات الشخصية تتصف بقصور في تحديد ووصف المشاعر  
المصاحبة لنمط معرفي موجه نحو الخارج (Bagby & Taylor,1994)  
◀ وهي نمط يعكس مجموعة من أوجه القصور في القدرة على التعامل مع  
الانفعالات من الناحية المعرفية، وصعوبات لدى الفرد في تنظيم وجدانه، ومن  
ثم فهي تعتبر أحد العوامل المهيئة للإصابة بالاضطرابات النفسية  
والجسمية. (Taylor, 2015)

• **البرنامج الإرشادي Counselling program :**

برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية  
المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف  
مساعدهم في تحقيق النمو السوي داخل المؤسسة وخارجها (زهران، ٢٠٠٥: ٣٢)

• **حدود الدراسة:**

◀ حدود بشرية: عينة الدراسة الاستطلاعية (٢١٠) طالبة من طالبات كلية  
التربية جامعة بيشة، العينة التجريبية تكونت من (١٠) من طالبات كلية  
التربية جامعة بيشة من اللواتي يعانين من ارتفاع مستوي الألكسيثيميا  
وانخفاض مستوي الصمود النفسي.  
◀ حدود مكانية: جامعة بيشة. كلية التربية شطر الطالبات.  
◀ حدود زمنية: العام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م

• **أدوات الدراسة:**

◀ مقياس الصمود النفسي: إعداد الباحثة  
◀ مقياس الألكسيثيميا مقياس تورنتو للألكسيثيميا للمراهقين والراشدين  
إعداد تايلور. باركر، النسخة العربية ترجمته وأعدته ليناسب البيئة العربية:  
الباحثة

◀ البرنامج الإرشادي: إعداد الباحثة

• **الإطار النظري والدراسات السابقة:**

الصمود النفسي تُعرفه سوزان كوباسا بأنه "سمة من سمات الشخصية التي  
تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (Kobassa &  
Pucceti, 1983)، كما يعرفه آخرون بأنه التكيف الإيجابي في مواجهة الصدمة  
(Luthar, et al.,2000)، كما يُعرفه (Bonanno, 2004) بأنه القدرة على القيام  
بالمهام الحياتية بشكل جيد بعد التعرض للضغوط، كما أنه يوفر فهم شامل  
لاستجابات الإنسان للصددمات (Campbell-sills et al., 2006)، وعُرف بأنه  
القدرة على تخطي المحنة (Laurie, 2001)، وهو عملية التكيف بشكل جيد مع  
الصددمات والتهديدات والأحداث الضاغطة الأخرى بطرق مختلفة، فهو

استراتيجية تصف كيف يسعى الفرد نحو الأهداف أو المهام في الحياة  
(Chris & Greet, 2102).

وبالرجوع إلى تعريف A.P.A للصدوم النفسي بأنه "عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات النفسية ومصادر الضغط (APA, 2014) نجد أن هذا التعريف يفيد إلا أنه لا يعكس الطبيعة المعقدة للصدوم ولا يتضمن محدداته، ويعرفه Bonanno (٢٠٠٤) "الصدوم ببساطة هو المحافظة علي مستوي جيد من الصحة النفسية بعد التعرض لحادث ضاغط، ودرجة الصدوم تتحدد برود الفعل المختلفة تجاه الأحداث في حين تعرفه باحثة مثل Dr. Catherine عملت مع المنظمات الانسانية علي برامج تعزيز الصدوم وتطوير تدخلات بناءة لتنمية القدرة علي التكيف في الظروف الصعبة لدي أطفال الشوارع في نيبال، وأعقاب الحرب بأفغانستان بأنه عملية تسخير الموارد الشخصية للوصول للرفاه النفسي، وتفسر التعريف بأنها اختارت لفظ "عملية" لتوضيح أن الصدوم ليس مجرد سمة أو قدرة وإنما تفاعلات لعدة عوامل، "تسخير الموارد البشرية" حتي يتم اختيار أكثر الموارد ملائمة للأشخاص في بيئة معينة لتعزيز صمودهم النفسي، "الرفاه النفسي" لأن الصدوم ينطوي علي أكثر من كونه مجرد تعريف ضيق للصحة النفسية أو غياب المرض (Catherin & Didkowsky, 2011) وهذا التعريف يتسق تماما مع بعض الاتجاهات التي تري بأن الصدوم ليست له محددات ثابتة ولكنه يتغير بتفاعل الفرد مع البيئة (Kimchen & Tukewitz, 2012)

وفي دراسة لتحليل مفهوم الصدوم قام بها Windle (٢٠١١) أوضح بأنه عملية التفاوض الفعال أو التكيف مع أو إدارة مصادر كبيرة من الإجهاد أو الصدمة، وتوظيف الموارد داخل الفرد وحياته وبيئته الخارجية لمساعدته على التكيف في مواجهة الشدائد، اقترح الباحث أن يكون هناك ما يُعرف بـ "إدارة الخسارة" فقد يكون التكيف مع حالات مثل المرض المزمن بمستوى أدنى من الأداء يُعتبر صموداً، نظراً لسياق الشدائد؛ وبالتالي قد لا يكون الصدوم يعني غياب الشدة؛ في الواقع قد يكون وجود الشدة مع الحفاظ على الكفاءة أحد أقوى أشكال الصدوم ويشير إلى أن تحديد الصدوم يتطلب دراسة مجموعة من النتائج النفسية المحتملة، وليس مجرد التركيز على نتائج إيجابية بشكل غير عادي أو على الأداء الفائق. وقد تم توجيه التركيز على الصدوم بصفته سمة شخصية بشكل عام داخل أدبيات البالغين كما أن فحص الصدوم من خلال تقييم خصائص الشخصية لا يكون الأداء المتفوق هو النتيجة المتوقعة، ويعرف الصدوم لدى البالغين بأنه قدرة الفرد على مقاومة سوء التكيف في مواجهة التجارب المحفوفة بالمخاطر والحفاظ على توازن مستقر (Rak & Patterson, 1996, 32) وهو القدرة على "الارتداد" من الشدائد والمضي قدماً في الحياة، يمكن النظر إلى الصدوم على أنه الدرجة التي لا يتأثر بها الشخص المعرض للخطر بسبب سوء التكيف إلى الاضطراب النفسي، يقترح آخرون أن الصدوم يمثل الصفات

الشخصية التي تمكن الفرد من الازدهار في مواجهة الشدائد، أو أن القدرة على الصمود هي سمة شخصية مستقرة نسبياً تتميز بالقدرة على التغلب، والتوجه من خلال الارتداد عن الشدائد، وبطريقة بديلة، يمكن النظر إليها على أنها عامل شخصي يحمي من محن الحياة والمشاعر السلبية عن طريق التكيف المرن والمرونة والابتكار في حل المشكلات.. وقد أظهرت دراسة (Pellerone, 2013) أن الشباب الذين يعملون تحت ضغط مرتفع غالباً ما يُظهرون مستويات أعلى من الاضطرابات العاطفية مقارنة مع أقرانهم منخفضي الضغط، ويصف كيف يمكن أن يوفر "عامل الحماية" متمثلاً في الصمود النفسي والذي يعمل عبر عدد من المستويات لكي تكون التدخلات العلاجية والارشادية أكثر فاعلية، ويحتاج التدخل إلى النظر في التفاعل الديناميكي لهذه المستويات المختلفة، وليس فقط التركيز على تطوير نقاط القوة الفردية، وأن هناك مصادر متنوعة للصمود، ركز البحث على البالغين بشكل أكبر وعلى السمات الشخصية كمصدر للصمود، وحاول الإجابة على تساؤل هل سيؤدي تعزيز سمات الشخصية المؤدية للصمود النفسي إلى تحقيق نتائج أفضل مما لو كان التركيز على تحسين الموارد المتاحة في البيئة المباشرة (مثل الدعم الاجتماعي)، وكيف يمكن أن يتفاعل مستوى مع آخر؟ نقطة أخرى هي أن التكيف الإيجابي قد لا يحدث في جميع مجالات الحياة، وقد تم اقتراح أنه يمكن الحصول على مزيد من الدقة من خلال استخدام مصطلحات لوصف طبيعة الصمود الذي يتم دراسته، على سبيل المثال إذا كان الهدف تنمية الصمود الأكاديمي فإنه يجب التركيز على النواحي المعرفية للفرد، ومن مراجعة الأدبيات يستنتج (Ruth & Alan, 2016) ربط مفهوم الصمود بنتيجة المجال ذي الصلة "المؤثر فيه أو المتأثر به"، وفي الخاتمة يبرز هذا الاستكشاف النظري لمفهوم القدرة على التكيف كيف يتشابك الصمود مع الحياة اليومية العادية، مما يعكس جذوره متعددة التخصصات. كما أن التعرض للمخاطر والشدائد قد لا يؤدي إلى نتائج سيئة إذا ما تم توفير الموارد الإيجابية المناسبة، وفيما يتعلق بالتدخل، يمكن تغيير السياق الذي يعيش فيه الناس، ويمكن تحسين الخدمات الارشادية والعلاجية المتلقاة، من أجل إتاحة فرصة أفضل للصحة والرفاهية؛ حتى عندما تواجه مخاطر كبيرة وشدائد. الأهم من ذلك، يجب التعرف على التفاعل بين الصمود والعمليات المتأثرة به. بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الشدائد المزمنة والمستمرة، يمكن تصادي حدوث الاضطرابات النفسية بشرط أن يكون الفرد قادراً على الاعتماد على مجموعة من الموارد داخل نفسه ومن بيئته المباشرة، وأن تكون البيئة الأوسع هي أيضاً داعمة. (Connor & Davidson, 2003)

**التمييز بين مفاهيم الصمود Resilience، المرونة Flexibility، كفاءة المواجهة Efficient coping:**

لاحظت الباحثة أنه بالرغم من عدم حداثة مفهوم الصمود النفسي إلا أن هناك خلط شديد في الترجمة العربية للمصطلح الأجنبي Resilience، وثمة تضارب وقصور في تحديد أبعاده ومتغيراته خاصة في الأدبيات العربية؛ فالبعض

يترجمه الصمود وآخرون بالمرونة وأحياناً كفاءة المواجهة، وتري الباحثة أن تحديد أبعاد الصمود النفسي في الدراسة الحالية مع التفرقة بين المفاهيم الثلاثة ليس أبداً بالأمر الهين نظراً لقلّة الأدوات المماثلة عربياً، ناهيك عن تصميم برنامج يعمل على تنمية الصمود وكذلك تحديد ما إذا كان هذا المتغير ذو صلة وتأثير إيجابي على خفض أعراض الاكسبثيميا التي لا تقل دراستها أهمية عن الصمود النفسي، ففي دراسة بعنوان "من المقاومة إلي الصمود" أشار الباحث (Van, Geert, Susan, & De Schauer, 2012) إلي أن المرونة تعتمد على طرق تلقائية شخصية تسمى الدفاعات النفسية (استراتيجيات مواجهة الضغوط) تكشف عن جوانب القدرة للاشعورية لدي كل فرد والتي تنشأ أثناء ممارسة سلوكيات من شأنها التخلص من تلك الضغوط، وأورد (Pelleron, 2013) بأنه عند حدوث أي موقف ضاغط يهدد بإزعاج التوافق النفسي للفرد فإن رد فعل الجسم على التوتر يكون بإطلاق مجموعة من ردود الفعل المنبهة المعروفة باستراتيجيات الدفاع وصولاً للتوافق النفسي المرولي المؤدي للمرونة النفسية، وقد حدد (Pellerone, Passanisi, & Bellomo, 2015) أن الصمود هو عملية تتم عبر عدة مراحل تبدأ بتقييم أولي وثانوي؛ التقييم الأولي لتحديد ما إذا كان الحدث ضاراً ويمكن السيطرة عليه أم لا؛ التقييم الثانوي يتعلق بتصوير المرء عن قدراته للتعامل مع هذا الحدث المجهد. هذه العملية هي تقييم معرفي لتسهيل القدرة على التنبؤ بنوع استراتيجية المواجهة Coping Strategies التي سيتم استخدامها كنوع من التدابير الوقائية وبالتالي فإن استراتيجيات المواجهة هي السلوكيات التي يعتمدها الفرد رداً على الحد من الآثار السلبية من الإجهاد والضغوط.

بالإضافة إلى ذلك فإن المرونة Flexibility، تلعب دوراً هاماً كعامل حماية، يحمي الوجود النفسي للفرد وينتج عن زيادة التغيرات الإيجابية عند التعامل مع المواقف المجهدة والضغوط كأثر لكفاءة استخدام استراتيجيات المواجهة، والمرونة تعزز الصحة النفسية وتحافظ عليها وتمنعها من الانهيار حيث تُعد مهارة يتم استخدامها للتعامل مع والتغلب على الأحداث الضاغطة باستخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، مع إعادة التنظيم الإيجابي للحياة (Kinman & Stacey, W.D., 2013, grant)، كما أن المرونة ترتبط بمجموعة من العوامل الوقائية التي تزود الفرد بالمهارات التي تجعله يقاوم التأثير السلبي للأحداث الضاغطة الموجودة في البيئة. لذلك فإن أولئك الذين لا يطورون سلوكيات سيئة التكيف على الرغم من العيش مع عوامل الخطر والضغط هم من نعتبرهم الصامدون (Mancini & Bonanno, 2008). وسيأتي لاحقاً عند التعرض لأدبيات الصمود في إعداد المقياس ستفصل الباحثة الخصائص الشخصية والنفسية للصامدون، والمخطط التالي من تصميم الباحثة لتوضح ببساطة أن المصطلحات السابقة (الصمود، المرونة، كفاءة المواجهة) ليست مترادفات.



وقد أكدت الأدبيات أن الأحداث المؤلمة يمكن أن تتداخل مع النمو الطبيعي للأفراد ، مما يضر بقدرتهم على تحديد المشاعر والتعبير عنها ، بما في ذلك التفكير الخارجي، والalexithymia يمكن أن تمثل آلية دفاع ضد العواطف المرتبطة بالتجارب الشديدة والصدمات، فإن استراتيجيات تنظيم الانفعالات وتوسيع وبناء المشاعر الإيجابية يقع ضمن نطاق استراتيجيات التكيف التي تمثل مستويات عالية من المرونة المؤدية للصمود، فقد تعزز المشاعر الإيجابية الصمود بشكل مباشر وبشكل غير مباشر من خلال دور الوساطة في استراتيجيات المواجهة ، على وجه الخصوص عن طريق المرونة (Fasihi, Hassanzadeh, & Mahmoudi, G,2013)

وعن دور alexithymia في التنبؤ بمستوي الصمود النفسي أشارت دراسة (Giuseppe & Magnano, 2017, Steven et al., 2014) أن هناك روابط مثبتة بين الالكسيثيميا، واستراتيجيات التكيف ، والصمود النفسي ، اكتشفت الدراسة كيف يمكن أن تتوسط alexithymia بين استراتيجيات المواجهة والقدرة على التعامل مع المواقف العصبية والصمود، فالأفراد الذين يسجلون درجات منخفضة علي الالكسيثيميا فإنهم يتمتعون بالذكاء العاطفي ويطورون استراتيجيات فهم العواطف والتعبير عنها ، وإدارة العواطف ، ويتنبأ بأن لديهم قدرة عالية على الصمود النفسي، وعلى النقيض من ذلك فالالكسيثيميون يميلون إلي تعطيل استراتيجيات التكيف، وتجنب الاستراتيجيات التي تنطوي على التقارب والحميمية علاوة على ذلك ، ينخرطون في مستويات منخفضة من الدعم الاجتماعي واحترام الذات والكفاءة الاجتماعية ، ولديهم قدرة منخفضة على التكيف ومستوى متدني من الكفاءة الذاتية وزيادة الشعور بالوحدة مما يؤثر علي مستوى الصمود لديهم، وعن تقدير انتشار نسبة اضطرابات التفاعل الاجتماعي مثل الرهاب الاجتماعي لدي منتسبي كليات الطب بالملكة العربية السعودية أوضحت نتائج دراسة (Alhomaidhy, Alsalameh, Alkhalifah, و alrwies ٢٠١٧) انتشار الرهاب الاجتماعي بنسبة ٧٪ لصالح الذكور، مقابل ٦١٪ للإناث مما كان له أثرا سلبيا على العلاقات الاجتماعية والتوافق المهني للإناث، وتوصلت نتائج الدراسة كذلك أن اضطرابات التواصل تتأثر باختلاف الثقافات والمجتمعات.

وفي توصيات مؤتمر الجمعية الدولية للصدمات النفسية International Society for Traumatic Stress (٢٠١٣) تم الاجابة على بعض الأسئلة الأكثر

إلحاحاً في مجال بحوث الصمود النفسي بما في ذلك: (١) كيف نعرف الصمود، (٢) ما هي محددات الصمود الأهم، و(٣) ما هي أكثر الطرق فعالية لتعزيز القدرة على الصمود؟ وعلى الرغم من أن كل عضو من أعضاء اللجنة كان لديه تعريف مختلف قليلاً عن الصمود، فإن معظمهم تضمنت تعريفاتهم المقترحة مفهوم الأداء الإيجابي السليم أو التكيفي أو المتكامل عبر مرور الوقت في أعقاب الشدائد. وافق أعضاء اللجنة على أن الصمود هو بنية معقدة ويمكن تعريفه بشكل مختلف في سياق الأفراد والأسر والمنظمات والمجتمعات والثقافات، وفيما يتعلق بمحددات الصمود، كان هناك إجماع على أن الدراسة التجريبية لهذا البناء يحتاج إلى الاقتراب من مستوى متعدد من منظور المتغيرات التنموية والديموغرافية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية. فالدراسة التجريبية هي من تحدد الجهود المبذولة لتعزيز القدرة على الصمود، مع الاعتراف بأن الصمود تعزيره قد يشمل مستويات متعددة (على سبيل المثال، الفرد، الأسرة، المجتمع، الثقافة)

مما يفسر اختلاف المناهج الإرشادية لتنمية الصمود أو خفض الضغوط فنجد أن أمال الفقي (٢٠١٦) قد استخدمت العلاج بالتقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم، بينما استخدمت عبد الكريم (٢٠١٥) برنامج قائم على العلاج باللعب لتحسين مستوى الصمود النفسي لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً، وهناك دراسة (حسن، ٢٠١٢) وقد طبق برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج واستمرار الفاعلية في القياس التتبعي، أما العزازي فقد استخدم برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مجموعة من المراهقين (العزازي، ٢٠١٣)، بينما تبنت دراسة (أبو غالي، ٢٠١٧) المنهج الانتقائي لتنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً.

#### • فروض الدراسة:

- ◀ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين كل من الصمود النفسي والالكسيثيميا.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي في اتجاه القياس البعدي
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الالكسيثيميا في اتجاه القياس البعدي.
- ◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي الالكسيثيميا

### • إجراءات الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٢١٠ طالبة من طالبات كلية التربية جامعة بيشة، وتم تطبيق مقياس الالكسيثيميا، وتم تقسيم العينة إلى ارباعيات وتم اختيار الإربعي الأدنى وبلغ عددهن ٥٢ طالبة طبق عليهم مقياس الصمود النفسي وتم اختيار الإربعي الأدنى وبلغ ١٣ طالبة تفلت منهن أثناء الدراسة (٣) طالبات فأنتهت العينة إلي كونها (١٠) طالبات مثلن أفراد العينة، وقد تراوحت أعمارهن بين (١٨ - ٢٠) عام بمتوسط عمري (١٩.٢)، ويعتمد التصميم التجريبي على أسلوب المجموعة الواحدة.

### • أدوات الدراسة:

#### • مقياس الصمود النفسي:

أعدت الباحثة مقياس لتقدير الصمود النفسي لدي الطالبات اللاتي تم تصنيفهن على مقياس الالكسيثيميا، ولا سيما أن التراث النظري لم يكشف عن وجود أداة مماثلة لهذه العينة، ويتم توضيح مراحل إعداد المقياس فيمل يلي:

الإطلاع على المقاييس المعدة سلفاً وكانت كالتالي

◀ مقياس (CD- RISC) (Coner- Davidson Resilience Scale, 2003)

يحتوي المقياس علي ٢٥ بندا واستجابتها علي متصل من خمس نقاط تعكس المستويات المرتفعة متدرجة إلي المنخفضة للصمود النفسي، وطبق المقياس علي عينات عادية ومرضية ومن عرقيات متنوعة ويتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من صدق وثبات، وأسفر المقياس عن وجود خمس عوامل للصمود النفسي بإمكانها أن تنمي وتعدل (الكفاءة الشخصية والتماسك الثقة في الذات والتسامح وتقوية تأثيرات الضغوط، التقبل لإيجابي للتغيير وعلاقات آمنة، الضبط، التأثيرات الروحية والدينية) إلا أن من عيوبه التركيز علي تقييم خصائص الصمود دون النظر إلي كونه عملية متكاملة، بالإضافة إلي عيوب الأعداد كونه لا يحتوي بنوداً معاكسة.

◀ مقياس (Ohio, et al., 2003): يتكون المقياس من ٢١ بندا على خمس نقاط

(١- ٥)، صُمم المقياس لقياس الصمود النفسي لدي المراهقين اليابانيين ويتألف من ثلاثة عوامل (البحث المتسم بالجددة، التنظيم الانفعالي، التوجه الايجابي للمستقبل)، وقد أوضحت النتائج وجود صدق وثبات مقبولين للمقياس إلا أنه لا يصح تعميم نتائجها سوي على العينة اليابانية من المراهقين حيث يعكس مظاهر الحياة اليابانية بصورة واضحة.

◀ مقياس (Martin & Marche, 2006): مقياس كفاءة مواجهة الضغوط

الأكاديمية، والذي أوضح أن التنبؤ بالقدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية يكون من خلال خمسة عوامل (الكفاءة الذاتية، السيطرة، التخطيط والتنسيق، القلق المنخفض، الثبات الانفعالي)، وتقاس المخرجات Outcomes من خلال ثلاثة نتائج (الاستمتاع بجو المدرسة، المشاركة بالصف، الدافعية للتعلم)، وسماه الباحثان النموذج خماسي المدخلات - ثلاثي المخرجات (3-5: C).

◀ مقياس (Smith, G., 2008): أعدت الأداة لقياس الصمود النفسي لدي مرضي القلب، وتألفت عينة الدراسة من ٤ مجموعات تم تصنيفهم إلى فئتين الفئة الأولى تضم مجموعتين من الطلاب الأصحاء والفئة الثانية تضم مجموعة من مرضي القلب ومرضي القلب ذوي الألم المزمن، وأشارت نتائج التطبيق إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة.

◀ مقياس (The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale, 2009): تم تطوير مقياس RIM كتقييم موجز وذاتي لتحديد المرونة لدى الأفراد في منتصف العمر، وهي الفترة التي يحتاج فيها الأفراد للتكيف مع العديد من التغييرات والتحديات الرئيسية تم تصميمه للاستخدام مع الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٥ إلى ٦٠ سنة، يتكون مقياس RIM من ٢٥ عنصراً، كل منها مصنف ذاتياً على مقياس مكون من ٥ نقاط (٤-٠)، الدرجات المرتفعة على المقياس تعكس مرونة أكبر، وقد تم تقييم بنية المقياس والصدق العملي لمفرداته، و أظهر مقياس RIM خصائص سيكومترية سليمة وكشف تحليل العوامل عن خمسة مكونات مترابطة من المرونة: الكفاءة الذاتية، المثابرة، المراقبة الذاتية، التكيف، وشبكة العلاقات العائلية/ الاجتماعية، ثم تم تكيف هذه المواد لتتعلق بالقضايا التي يتعامل معها الأفراد خلال منتصف العمر: الانفصال أو الطلاق، التغييرات في العمل، الصعوبات المالية، التغييرات في الجسم بسبب السن، الأطفال الذين غادروا المنزل أو فقدانهم. (Linda, & Marie, 2009)

◀ مقياس (Kapikiran, 2012): يهدف المقياس لاختبار صلاحية بناء مقياس كفاءة مواجهة الضغوط الأكاديمية ل (Martin & Marche, 2006) وجوانبه النفسية والتعليمية مترجماً للغة التركية مع بعض التعديلات ليتلاءم مع البيئة التركية.

#### • استقراء الأدبيات الخاصة بالصمود النفسي ومكوناته

والذي خلصت منه الباحثة؛ بالإضافة إلى نتائج العرض السابق للمقاييس المعدة إلى أن السمات أو العوامل المكونة لبعث الصمود النفسي تختلف باختلاف طبيعة العينة والعمر الزمني والمتغير الثقافي والجنس، وطبيعة الصدمة وبالتالي اختلفت السمات من دراسة لأخرى، وإن كان هناك طرق عامة لتنمية الصمود النفسي تبعاً لتقرير (A.P.A, 2014:4) تتمثل تلك الطرق في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية بين جميع أفراد الأسرة والأصدقاء، تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها، تقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة، التوجه نحو الهدف، اتخاذ القرارات المصيرية والبحث عن فرص لاكتشاف الذات وتبني نظرة إيجابية للحياة، وبالنظر لتلك الطرق يمكن للباحثة استخلاص:

• الخصائص العامة لدى الأفراد والتي تسمح لهم بمواجهة أحداث الحياة الصائفة، والتي من خلالها يمكن تصنيفهم بالصامدين:

◀ اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم وضبط الأحداث المحيطة به.

◀ شعوره بالالتزام تجاه الأنشطة والمهام التي يقوم بها.

- ◀◀ الاحساس بالتحدي والذي يعود لإدراكه بأن التغيير يمثل تحدياً وليس تهديداً.
- ◀◀ علاقات اجتماعية بناءة يستمد منها الفرد الدعم الاجتماعي والمقبولية الاجتماعية والتدريب على طلب المساعدة وقت الحاجة.
- ◀◀ عوامل شخصية ميسرة للحياة كالتفاؤل والأمل والثقة بالنفس، الرضا ورؤية معني للحياة.

• العوامل التالية لبناء مقياس الصمود النفسي:

- ◀◀ استخدام استراتيجيات المواجهة Coping Strategies التالية بكفاءة وفاعلية: ونعني باستراتيجيات المواجهة الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة والتخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها (Folkman & Lazarus, 1986:572) والصدوم يشير إلى فاعلية توظيف مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لإدارة متطلبات الحالات الضاغطة (Pellerson, Passanisi, Bellomo, 2015) بما أن الضغوط الداخلية والخارجية موجودة دائماً، فإن قدرة الفرد على التأقلم مع هذه الأحداث تتأثر بالطريقة التي يتم بها تقييم الحالة، وكما تم تعلمه من التجارب السابقة مع الإجهاد والشدائد، ومدى نجاحه في التكيف (Connor & Davidson, 2003). ومن المرجح أن يشعر الأفراد الصامدون بالثقة بأنهم قادرون على التعامل بنجاح مع الشدائد، وغالباً ما يستخدمون مجموعة من استراتيجيات حل المشكلات والتركيز على العواطف (Adam, 2016; Egger man & Pantre-Brick, 2010, Garnefski & Kraaij, 2006). كما تم الإشارة إلى الشبكات العائلية والاجتماعية على أنها تلعب دوراً مهماً في بناء قدر أكبر من الصمود.

- ◀◀ استراتيجية تحمل المسؤولية Responsibility Strategy؛ وتعني الإطار العام للواجبات المطلوب من الفرد تحقيقها وتتضمن إقرار الفرد بما يصدر عنه من أفعال، واستعداده النفسي لتحمل ما يترتب عليه من نتائج، واعتقاد الأفراد بأنهم مسؤولون من خلال أفعالهم عن الأشياء التي تصيبهم في الحياة، مع إدراك الفرد بأنه قادر على التأثير في بيئته الحالية ومصيره في المستقبل. (Campbell- sills, 2006). كما يتمتع الأفراد المسؤولون بتحكم داخلي أكبر ويكونون متفائلين بشأن قدرتهم على خلق نتائج إيجابية كما يستطيعون التأثير في ظروفهم ونتائجهم الشخصية ليس فقط لأنفسهم بل وللآخرين (Linda, & Marie, 2009)

- ◀◀ استراتيجية حل المشكلات solving problems Strategy، وهي عملية معرفية يقوم الفرد من خلالها باستخدام ما لديه من قدرات ومهارات كنوع من الاستجابة للأحداث وتحقيق الأهداف (عاشور، ٢٠١٧)، وكذلك تطوير خطط جديدة إذا كانت خططهم الأصلية غير ناجحة (العبيدات، ٢٠١٧).

- ◀◀ استراتيجية تنظيم الانفعالات: the regulation of emotions strategy أحد المهارات الهامة التي تحفظ توازن الفرد الانفعالي في علاقته مع ذاته ومع

الآخرين، وتتضمن أربع عمليات متكاملة: فهم الانفعالات والتعبير عنها بطريقة ايجابية سليمة، كبح الانفعالات الجياشة والتحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد، إعادة تقييم الانفعالات، التكيف الانفعالي تبعاً للموقف (قرمان، ٢٠١٦)

• الكفاءة الإيجابية للتغيير Reappraisal:

وتعني القدرة على إعادة هيكلة الأحداث غير الملائمة إلى أوضاع تحمل معاني أكثر ايجابية (Windle, 2011,78) ويعرفها (Kinman & Grant, 2013, 34) بأنها القدرة على تعديل المسار وخلق البدائل، كما تنطوي على إيمان الفرد بقدراته على تعبئة الموارد المعرفية والممارسات السلوكية للسيطرة على حدث معين، كما وصف Kyllie Peter (2010) الأفراد الصامدون على أنهم يتمتعون باحترام الذات والاعتقاد في فعاليتهم الذاتية وكفاءتهم لإحداث التغيير عند مواجهة الأحداث السلبية، ويميل الأفراد المتسمون بالكفاءة الإيجابية للتغيير إلى الاستمرار في أي مهمة حتى يتم تحقيق النجاح، والالتزام بالعمل باستمرار نحو هدف مع القدرة على رؤية التغيير كتحدي وما لم يعتقد الأفراد أنهم قادرين على تحقيق الأهداف المرغوبة سيكون لديهم حافز ضعيف جداً للمثابرة في مواجهة الشدائد (Laurie, 2001)

• العلاقات الاجتماعية البناءة: constructive social relations

شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على تكوين وعي انفعالي، وقدرة على التعاطف، وقراءة مشاعر الآخرين (Ruth & Alan, 2010)، كما توفر العلاقات الشخصية الآمنة مصدراً مهماً للدعم العاطفي، كما يمكن للدعم الاجتماعي من المجتمع الأوسع أن يكون بمثابة حجر الأساس في بناء المرونة، ويشمل الصمود قدرة الفرد على الاستفادة من نظم الدعم الأسري والاجتماعي والخارجي للتصدي بشكل أفضل للإجهاد (Linda, & Marie, 2009)

• النظرة الإيجابية للحياة: Active Coping Style

القدرة على الحفاظ على نظرة ايجابية للحياة ذات معني، ونظرة متفائلة لخبراتهم حتى في خضم المعاناة، مع الثقة في قدرتهم على اجتياز المحن (Rack & Paterson, 1996)

وتُعرف الباحثة الصمود النفسي بأنه: "نموذج لسمات شخصية مركب يتضمن مجموعة من ميكانيزمات دفاعية وآليات معرفية وسلوكية يستفيد فيها الفرد بالرعاية الاجتماعية ويظهر من خلالها مزيجاً من الرعاية الذاتية الفاعلة والممارسات الحياتية الايجابية لتمده بالقدرة على مواجهة الشدائد" وتُعرفه إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها كل مفحوصة بالعينة على مقياس الصمود النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

• صياغة الصورة الأولية للمقياس

تمثلت في ٥٤ عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة للمقياس، وقد حددت بدائل الاستجابة بالتدرج الرباعي وتُعطي التقديرات للعبارات الموجبة على النحو التالي (دائماً: ٤، غالباً: ٣، أحياناً: ٢، نادراً: ١)، والعكس للعبارات السالبة.

• التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس:

◀ صدق المحتوى: تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على سبعة محكمين وذلك بهدف التأكد من مناسبة المقياس للعينة من حيث العمر والسمات والخصائص، ومناسبة عبارات المقياس لمكوناته، ووضوح التعليمات؛ وبناءً على ملاحظاتهم أُجريت التعديلات اللازمة حيث تم حذف ٨ عبارات، وتعديل الصياغة لعبارتين، وبقيت الأبعاد بدون تغيير فأصبحت المحصلة ٤٦ عبارة، والجدول (١) يوضح أرقام عبارات أبعاد المقياس:

جدول (١) يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس الصمود النفسي

المجموع	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	الأبعاد
٦	٢٥،٣،١	١٩،١٢،٧	استراتيجية تنظيم الانفعالات
٨	٢٥	٤٥،٣٧،٣٢،٢٦،١٤،٨،٢	استراتيجية تحمل المسئولية
٦	٤٤	٢٧،٢١،١٥،٩،٣	استراتيجية حل المشكلات
٩	٣٩،٣٣،٢٢	٤٦،٣٨،٢٨،١٦،١٥،٤	الكفاءة الإيجابية للتغيير
٨	٣١،٢٩	٤١،٣٤،٢٣،١٧،٥،١١	العلاقات الاجتماعية البناءة
٩	٤٥	٣٦،٤٣،٤٢،٣٥،٣٠،٢٤،١٨،٦	النظرة الإيجابية للحياة

• صدق الاتساق الداخلي:

جري التحقق من صدق الاتساق الداخلي بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٠) طالبة من خارج عينة الدراسة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات بعد استراتيجية تنظيم الانفعالات ما بين (٠.٩٩٧، ٠.٩٨٣)، واستراتيجية تحمل المسئولية ما بين (٠.٧٨٩، ٠.٩٨٤)، استراتيجية حل المشكلات ما بين (٠.٨١٢، ٠.٩٠٠)، الكفاءة الإيجابية للتغيير ما بين (٠.٦٧٩، ٠.٩٨٧)، العلاقات الاجتماعية البناءة ما بين (٠.٩٧٣، ٠.٨٠١)، النظرة الإيجابية للحياة ما بين (٠.٩٢٧، ٠.٩٩٠) وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠١)، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكان معامل الارتباط للمقياس ببعده استراتيجية تنظيم الانفعالات ٠.٨١١، واستراتيجية تحمل المسئولية ٠.٧٨١، استراتيجية حل المشكلات ٠.٨٧٩، الكفاءة الإيجابية للتغيير ٠.٨٧٦، العلاقات الاجتماعية البناءة ٠.٨٩٢، النظرة الإيجابية للحياة ٠.٨٥٢، وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق العاملي، والنتائج موضحة بالجدول التالي:

• حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية باستخدام برنامج (SPSS 18) وكانت نتيجة حساب معامل الارتباط باستخدام

معادلة ألفا كرونباخ (٠.٨٨٢)، وهذا يدل أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة، ثم حساب معامل الارتباط بينهما بطرية التجزئة النصفية وكان (٠.٩٣٣)، وهو معامل يشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي

البعد رقم العبارة	تنظيم الانفعالات	تحمل المسؤولية	حل المشكلات	كفاءة التغيير	علاقات بناءة	نظرة ايجابية
١	.٨٦٥	.٩٨٤	.٩٠٠	.٨٠٩	.٩٧٣	.٩٨٨
٢	.٨٤٥	.٨٥٤	.٩٣٤	.٩٨٧	.٨٣٣	.٩٥٤
٣	.٧٩٩	.٩١٠	.٩٠٩	.٨٩٥	.٨٩٢	.٩٤٥
٤	.٨٦٥	.٩٢٠	.٨٧٦	.٩٦٢	.٨٩٣	.٩٨٩
٥	.٩٣٤	.٧٨٩	.٨١٢	.٩٤٣	.٩١٢	.٩٩٠
٦	.٩٨٣	.٨٥٤	.٨٤٣	.٦٧٩	.٩٣٦	.٩٦٤
٧		.٨٩٩		.٨٦٧	.٨٠١	.٩٤٥
٨		.٨٩٦		.٨٧٦	.٩٠٠	.٩٥٧
٩				.٨٦٦		.٩٢٧
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	.٨٨١	.٧٨١	.٨٧٩	.٨٧٦	.٨٩٢	.٨٥٢

جدول (٣) يوضح حساب ثبات مقياس الصمود النفسي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

البعد	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
استراتيجية تنظيم التفاصيل	.٩٤٣	.٨٦٥
استراتيجية تحمل المسؤولية	.٨٩٧	.٩٠١
استراتيجية حل المشكلات	.٩١٢	.٩١٣
الكفاءة الايجابية للتغيير	.٩٣٦	.٨٥٤
العلاقات الاجتماعية البناءة	.٩٧٦	.٨٧٩
النظرة الايجابية للحياة	.٩٣٦	.٨٨٢
الدرجة الكلية	.٩٣٣	.٨٨٢

#### • مقياس الألكسيثيميا:

الألكسيثيميا تعني فقدان الكلمات المعبرة عن المشاعر (Hofman, 2014)، وهي سمة من سمات الشخصية تتصف بقصور في تحديد ووصف المشاعر المصاحبة لنمط معرفي موجه نحو الخارج (Bagby & Taylor, 1994) وهي نمط يعكس مجموعة من أوجه القصور في القدرة على التعامل مع الانفعالات من الناحية المعرفية، وصعوبات لدي الفرد في تنظيم وجدانه، ومن ثم فهي تعتبر أحد العوامل المهيئة للإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية. (Taylor, 2015)

وتُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التقرير الذاتي للألكسيثيميا" وبالبحث في أدبيات المفهوم وجدت الباحثة أن المقياس الأساسي والاكثر استخداماً في معظم الدراسات الأجنبية التي تناولت مفهوم الألكسيثيميا بالدراسة هو مقياس (Toronto Alexithymia Scale-20) TAS-20 وأعدده (Bagby & Taylor, 1994) ويتكون المقياس من ٢٠ مفردة من نوع التقرير الذاتي، يتم تصنيف كل بند على مقياس ليكرت من خمس نقاط يتراوح من ١ (غير موافق بشدة) إلى ٥ (موافق بشدة). تمت ترجمة TAS-20 والتحقق منها في ١٨ لغة، وقد تم تقييم فعاليتها مع تحليل العوامل المؤكدة في

١٩ دولة (Taylor et al 2003). يعتبر TAS20 مقياساً موثوقاً وصحيحاً لمعالجة المشاعر في البالغين ويشتمل على ثلاثة مقاييس: الصعوبة في تحديد المشاعر (DIF) وصعوبة وصف المشاعر (DDF) والتفكير خارجياً (EOT). يتكون العامل الأول في نموذج العامل الثلاثي لـ TAS-20 من سبعة عناصر تقيم القدرة على تحديد المشاعر وتمييزها (على سبيل المثال، "أنا غالباً ما تختلط على مشاعري" و "لدي مشاعر لا أستطيع تحديدها تماماً"). يتكون العامل الثاني من خمسة بنود تقيم القدرة على وصف المشاعر لفظياً لأشخاص آخرين (على سبيل المثال، "أنا قادر على وصف مشاعري بسهولة" و "من الصعب بالنسبة لي الكشف عن مشاعري الداخلية، حتى للأصدقاء المقربين"). يتكون العامل الثالث من ثمانية بنود تُقيم التفكير الخارجي ويشير هذا المقياس إلى نقص الكفاءة التأملية لدى الشخص (على سبيل المثال، "أفضل تحليل المشكلات بدلاً من وصفها فقط" و "البحث عن المعاني المخفية في الأفلام أو المسرحيات يشتمل انتباهي"). تُستخدم الدرجة الكلية ٦١ لتحديد الأفراد الذين يعانون من "alexithymia" "عالية" أو "منخفضة". تم تحديد قيمة ٦١ هذه من خلال ثلاث طرق مستخدمة في تقييم صلاحية الاختبار التشخيصي وقيمته التنبؤية لتعيين الأفراد على أنهم "alexithymic" أو "non-alexithymic" وأعلى درجة للمقياس ١٠٠ وتمثل الحد الأقصى للألكسيثيميا (Taylor et al, 1994; Bagby & Taylor, 2015; Taylor, 2015). تمت الموافقة على خصائص القياس النفسي لتورنتو اليكسثيميا Scale-20 (TAS-20) في عدة دراسات على سبيل المثال (Rufer, Albrecht, Zaum, Schnyder & Mueller-Pfeiffer, 2010; Speranza, Loas, Wallier & Corcos, 2011; Max, 2011; Orgodniczuk, 2010; 2007, درست الخصائص النفسية لهذا المقياس في العينات المختلفة وأبلغت عن موثوقية عالية، وقد ترجم المقياس للغة العربية علاء الدين كفاي، فؤاد الدش واختبرا صدق وثبات المقياس على عينة من الراشدين بلغت ٣٥٣ شخص من الذكور والإناث، وقد استخدمت الباحثة تلك النسخة العربية من المقياس مع العينة الاستطلاعية إلا أنها وجدت صعوبة لدى بعض أفراد العينة في فهم بعض العبارات ومحاولة استيضاح المعنى، فتم إعادة صياغة بعض العبارات في البعد الثالث التفكير الخارجي، وكذلك إضافة عبارتان وحذف اثنتين فأصبح المقياس ٢١ عبارة ٥ عبارات سلبية، ١٦ عبارة إيجابية.

#### • حساب صدق المقياس:

◀ صدق المحكمين: تم عرض المقياس على ٨ محكمين، وكان معيار قبول العبارة هو حصولها على مقبولة ٨٠٪ فتم قبول جميع العبارات باستثناء العبارة الثالثة على البعد الثالث فتم حذفها، فأصبحت الصورة النهائية للمقياس ٢٠ عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة ١٦ عبارة إيجابية، ٤ عبارات سلبية، موزعة على النحو التالي:

• صدق الملح التلازمي:

◀ ولاحتساب دلالة الصدق التلازمي، تم احتساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الالكسيثيميا، ومقياس الرهاب الاجتماعي (raulin & wee) (1994) تعريب وتقنين مجدي الدسوقي حيث يتكون من مجموعه من العبارات التي تتعلق بالمشاعر ووصفها وتأثيرها على السلوك، تألفت العينة من (٤٠) طالبة، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٨٨٩) وتشير إلى ارتباط قوي دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لكلا المقياسين، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدلالة صدق مناسبة ودالة إحصائية.

جدول (٤) يوضح توزيع الفقرات على أبعاد مقياس الالكسيثيميا

العبارة الإيجابية	العبارة السلبية	البعد
١٥،١١،١٠،٥،٢	٤	وصف المشاعر
١٩،١٢،٧،٦،٣،١	١٨	تحديد المشاعر
١٧،١٤،١٣،٩،٨	٢٠،١٦	التفكير الخارجي

وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية (٤٠ طالبة) من طالبات كلية التربية جامعة بيشة، وكانت نتائج التطبيق كالتالي:

جدول رقم (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على فقرات مقياس الالكسيثيميا مرتبة تنازلياً.

الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري
٦	٤.٨٧	٠.٣٢١	٤	٣.٩٨	٠.٥٤٤
٥	٤.٥٣	٠.٥٤٣	٧	٣.٩١	٠.٣٤٢
١٣	٤.٥٢	٠.٨٧٤	١٠	٣.٧٦	٠.٦٥٣
١	٤.٤٧	٠.٤٣٢	١٥	٣.٧٦	٠.٣٤٢
١٩	٤.٣٣	٠.٩٨١	١١	٣.٦٢	٠.٦٥٤
٨	٤.٢٧	٠.٤٣٢	١٦	٣.٣٢	٠.٨٧٦
٣	٤.٢٥	٠.٩٨٤	١٨	٣.٢٣	٠.٩٠١
١٢	٤.٢١	٠.٥٢١	١٧	٣.٩٨	٠.٥٤٤
١٤	٤.١٣	٠.٧٣٤	٩	٣.٩١	٠.٣٤٢
٢	٤.١٢	٠.٥٤٤	٢٠	٣.٧٦	٠.٦٥٣

• حساب ثبات المقياس:

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لحساب الثبات للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياس على عينة التقنين وبلغ معامل الثبات الكلي للاختبار بلغ ٠.٨٠٥، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين (٠.٧٠٧، ٠.٨٩٩).

وتم كذلك استخدام طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار على عينة الدراسة، ثم إعادة التطبيق بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وحساب معامل الارتباط الكلي بين التطبيقين (٠.٩٥٣) وتراوحت معامل الثبات بين المقاييس الفرعية بين (٠.٩٣٠، ٠.٩٨٦). وهي معاملات مرتفعة مما يشير إلى ثبات المقياس والجدول التالي يوضح نتائج حساب الثبات بطريقتي إعادة والاتساق الداخلي.

جدول (٦) يوضح نتائج معامل الثبات الكلي بطريقتي الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار

الأبعاد	الإعادة	الاتساق الداخلي
تحديد المشاعر	.٩٨٦	.٨١٠
وصف المشاعر	.٩٣٠	.٧٠٧
التفكير الخارجي	.٩٤٤	.٨٩٩
الدرجة الكلية	.٩٥٣	.٨٠٥

• البرنامج الإرشادي:

الصمود النفسي ليس سمة يتسم أو لا يتسم بها الفرد، فهي تشمل سلوكيات وأفكار ومعتقدات وأفعال يمكن تعلمها وتنميتها لدى أي شخص (Chris, 2012)، وبناءً على ما تم عرضه بالإطار النظري نجد أنه قد تعددت مداخل تنمية الصمود النفسي لتتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة وطبيعتها وخصائصها، والمتغير التابع الذي تستهدفه الدراسة، واستناداً إلى أطر نظرية مختلفة فقد استخدمت الباحثة العلاج المعرفي السلوكي كأساس للبرنامج الإرشادي لأنه يتناسب مع الخصائص العمرية للعينة كما يتناسب مع الفرضية التي تشير إلى أن مسببات الاكتئاب تعود إلى اعتقال طفولي حال دون تطوير البنية النفسية للطفل لحمايته من مواجهة تهديدات المواقف الاجتماعية المختلفة أدي إلى ضعف البنية النفسية (Giuseppe et al., 2017) وقد استخدم Rufer وآخرون العلاج السلوكي المعرفي لتخفيف حدة الرهاب الاجتماعي لدى عينة من البالغين وكان له أثراً إيجابياً ملموساً (Rufer et al., 2010)، كما هدفت دراسة (Max, 2016) إلى تقييم العلاقة بين الاكتئاب النفسي والرفاه النفسي لدى المراهقين بعد تطبيق مقياس (TAS- 20) ومقياس الرفاهية النفسية، وخلصت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والتدخل المبكر فترة المراهقة بالتدخل المعرفي السلوكي يؤثر إيجاباً على الرفاه النفسي، وسلباً على الاكتئاب، خاصة وأن الاكتئاب ليس مرضاً عقلياً أو عصبياً، إنما هو شكل من أشكال الاضطراب أوضحت الدراسة أنه الاضطراب الأقل من حيث الخصائص التي قد تظهر لدى المراهقين والبالغين ضمن مجموعة من الاضطرابات ومنها الاكتئاب، لذلك فقد تم إعداد برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية الصمود النفسي كمدخل لخفض الاكتئاب لدى أفراد العينة، كما قارنت الفقي (٢٠١٢) بين فاعلية برنامج علاج معرفي سلوكي وبرنامج قائم على الاسترخاء في تخفيف الاكتئاب لدى طالبات الجامعة، وأوضحت نتائج الدراسة فاعلية أكبر لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي في إحداث نتائج مؤثرة لخفض الاكتئاب، وفيما يلي جدول يوضح تخطيط لجلسات البرنامج:

• فنيات البرنامج:

« استراتيجية تبسيط المشكلة: يتم تجزئة المشكلة إلى مشكلات جزئية صغيرة، يتم البحث لها عن حلول جزئية ثم تركيب الأجزاء معاً لتكون الحل العام للمشكلة الكلية.

جدول (٧) تخطيط جلسات البرنامج

الجلسة	الموضوع	الفنيات
الأولى	الاستقبال، التعارف والتعريف بالبرنامج الارشادي وأهدافه ووضع قواعد تنظيمية للجلسات	كسر الجليد، المحاضرة
الثانية	استكشاف الذات وتحديد نقاط القوة والضعف، وتحديد مصادر الضغوط	التفريغ النفسي، الاسترخاء، النشاط المنزلي.
الثالثة	ضبط الذات والتعبير عن المشاعر، والتنفيس عن المشاعر السلبية، والإفصاح عن المشاعر الإيجابية	الحديث الذاتي، الحوار والمناقشة.
الرابعة	الوعي بالذات وبالآخرين	استراتيجية الاحساس بالوجود، واستراتيجيات التحكم الذاتي، وإعادة التركيز الإيجابي
الخامسة	تنظيم الانفعالات	فنيات الكرسي العالي، استراتيجيات التحكم الذاتي، استبدال استراتيجية الكارثة باستراتيجية إعادة التركيز على التخطيط
السادسة	حل المشكلات	استراتيجية تبسيط المشكلة، الحذف والتقليل، الاستنتاج والتماثل، البدء من الخلف
السابعة	حل المشكلات	استراتيجيات ما وراء المعرفة: الاستفهام الذاتي، التفسير الذاتي
الثامنة	النظرة الايجابية للحياة	النمذجة، عرض مقاطع فيديو تحفيزية المناقشة والحوار، النشاط المنزلي
التاسعة	أن الألوان للتغيير	ABC، إعادة البناء المعرفية A Activating event, B Belief system, C consequences
العاشرة	تحمل المسؤولية واتخاذ القرار بعنوان " نساء صامدات"	عصف ذهني عن أهم النماذج النسائية من مختلف العصور كانت نموذجاً لتحمل المسؤولية واتخاذ القرار السليم، لعب الأدوار، نشاط منزلي
الحادية عشر	التواصل الفعال " لست وحدك"	فنية رسم الشجرة وتوزيع الأدوار
الثانية عشر	الصبر على الابتلاء	القدوة، بتنظيم زيارة لمستشفى الملك عبد الله هدفها تقوية العزيمة وروح المثابرة وتعلم الصبر على الابتلاء من خلال معايشة الواقع لحالات تكافح من أجل البقاء، مع الصبر والاحتساب.
الثالثة عشر	كن أنت	استراتيجية "اعرف نفسك"
الرابعة عشر	تقييم البرنامج، والقياس البعدي	تقييم اللحظات المضيئة التي مرت أثناء التنفيذ، وتحديد مدى الاستفادة بتطبيق بعدي لمقاييس الصمود النفسي، الالكسيسثيميا
الختامية	القياس التتبعي	بعد مرور ٢٠ يوم إعادة تطبيق مقياسي الصمود النفسي، الالكسيسثيميا

« استراتيجيات PATHS: هو برنامج عالمي قائم علي تعزيز الكفاءات الاجتماعية والعاطفية، ويُعد مقدمة هامة لتكامل القدرات المعرفية واللغوية

التي تكون أبطأ من النمو العاطفي في فترة المراهقة، يوفر PATH استراتيجية واعية للتحكم بالذات، وحل المشكلات الاجتماعية مع تركيز مقصود ومكثف على تسمية المشاعر من أجل إدارتها من خلال استراتيجيات مثل Feeling faces أي الإحساس بالوجوه بقراءة تعبيرات الوجه بشكل سليم والتعامل معها، تهدف مخرجات الاستراتيجية إلي جعل المراهق أكثر تخطيطاً في تفاعلاته الاجتماعية، قادر على توظيف اللغة لتنظيم السلوك والتواصل بفاعلية مع الآخرين، هذه الاستراتيجية مدعومة من المركز الوطني للصحة النفسية (NIMH). (Mark, T.,2016).

◀ المناقشة والحوار الجماعي: توضح هذه الاستراتيجية للباحثة مدى تجاوب الطالبات لما يُقدم لهن من خلال التعبير عن آرائهن ومناقشتهن حول ما يدور بالجلسات وهو أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي، يؤدي فيها التعلم إلى تغيير اتجاهات المسترشدين من خلال النقاش.  
استراتيجية الحذف والتقليل: إذا كانت الشروط المحيطة بحل المشكلة كثيرة نأخذ شرطاً واحداً نوفره أولاً في الحل للتسهيل، ومن ثم إضافة شرط آخر وهكذا.

◀ استراتيجية البدء من الخلف: أن نبدأ بالنتيجة التي ينتهي بها حل المشكلة ثم نصيغ الطرق التي تؤدي إليها.

◀ استراتيجية الاستنتاج والتماثل: إذا كانت فكرة المشكلة مشابهة لفكرة مشكلة أخرى يمكن أن نحلها بالتماثل.

◀ استراتيجية التفكير الذاتي: أحد استراتيجيات ما وراء المعرفة، وهي استراتيجية فعالة تُسهل تفكير الفرد الهادف إلى ملء الفجوات بين النموذج الذهني الداخلي والمعلومات الخارجية المقدمة وفهم الطرق المسدودة التي تعترض الفهم، ومراجعة الأخطاء في النموذج الذهني.

◀ استراتيجية الاستفهام الذاتي: استراتيجية ما وراء معرفية تساعد على مراقبة التفكير من خلال طرح الأسئلة باستخدام قوالب مثل "كيف يرتبط ... بـ ..." "وضح كيف .....". "ما الذي تعتقد أنه سيحدث إذا ما ..."، استراتيجية فعالة تعمل على تحديد حالات سوء الفهم في محاولة الإجابة عن الأسئلة تؤدي إلى حصول تغذية راجعة عن فهم المشكلة وتحسم اختلال الفهم عند محاولة الحل. (العتوم، عدنان: ٢٠١٧).

◀ استراتيجية اعرف نفسك: فنية معرفية تجعل الفرد قادراً على التعرف على ذاته بكل جنباتها خاصة الانفعالية والمزاجية، ويُبني عليها مدي تمكن المشاركة من استيعاب استراتيجيات المواجهة لتنمية الصمود وخفض الالكسيثيميا، حيث يؤدي إدراك الفرد لذاته إلى تنظيم انفعالاته وحسن إدارتها، وبالتالي القدرة على التفاعل مع الآخرين.

◀ النمذجة: تعريض الفرد لاستجابات توافقية لأشخاص لا تعاني من استجاباته اللاتوافقية التي يعاني منها، ومن ثم يدرك أن هناك نماذج أخرى

ذات مقبولية تفوق استجابته، والقدوة والنمذجة لهما أثر فعال في تعلم خبرات مغايرة لأسلوبه.

◀ فنية ABC: ان التدريب علي ABC Belief system, C consequences Activating event, له أهمية خاصة للمراهقين الذين يواجهون مشاكل نفسية، لأنه يعمل باعتباره خطوة أولى نحو تغيير المعتقدات التي تغزي استجاباتهم الانفعالية اللاتوافقية، وبصفة عامة فإن نموذج ABC يساعد علي بناء الوعي الوجداني، وهو مكون رئيسي في تنظيم الانفعالات، لأنه من خلال استخدام هذه المهارة يمارس المراهقون مهارة تحديد استجاباتهم الانفعالية فيميزون بين الانفعالات المختلفة، ويقيرون شدة الانفعالات التي يشعرون بها، ويحددون العلاقة بين أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم، ومن خلال هذه العملية يتوصلون لفهم أن منظومة معتقداتهم ليس مقدسة وليست دقيقة بالضرورة.

◀ الواجب المنزلي: هو مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة مهام، ويتم تحقيقها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، وتنفذ بالمنزل ويتم مناقشتها في بداية الجلسة التالية حيث يهدف البرنامج إلى رفع الصمود وانتقال أثره إلى خفض الالكسيثيميا، وتكون تلك النتيجة أفضل أثرا من خلال ممارسة السلوك المتعلم في مواقف طبيعية خارج البرنامج وانتقال أثر التعلم من موقف إلى موقف آخر.

#### • مناقشة وتفسير النتائج:

في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الصمود النفسي والالكسيثيميا وفروض الدراسة الحالية سوف تعرض الباحثة لنتائج الدراسة وتفسيرها متبوعة بتوصيات البحث وكذلك البحوث المقترحة.

#### • اختيار الفرض الأول:

ينص الفرض الأول علي "وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين كل من الصمود النفسي والالكسيثيميا"، ولاختبار تلك الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أبعاد الصمود النفسي والالكسيثيميا لدي عينة مكونة ٥٢ طالبة. والجدول (٨) يوضح النتائج:

جدول (٨) معاملات ارتباط أبعاد الصمود النفسي بالالكسيثيميا

مستوي الدلالة	الالكسيثيميا	أبعاد الصمود النفسي
٠.٠١	٠.٧٣١-	استراتيجية تنظيم الانفعالات
٠.٠١	٠.٤٣٥-	استراتيجية تحمل المسؤولية
غير دالة	٠.٠١٢	استراتيجية حل المشكلات
٠.٠١	٠.٣٧٩-	الكفاءة الايجابية للتغيير
٠.٠١	٠.٦٩٦-	العلاقات الاجتماعية البناءة
٠.٠١	٠.٤٣٢-	النظرة الايجابية للحياة
٠.٠١	٧٦٦-	الدرجة الكلية

وتشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الالكسيثيميا والدرجة الكلية للصمود النفسي، فقد سجلت اعلي نسبة ارتباط عكسي بين الالكسيثيميا وبعدها تنظيم الانفعالات يليه بعد العلاقات الاجتماعية البناءة، ثم بعد تحمل

المسئولية يليه النظرة الإيجابية للحياة ثم الكفاءة الإيجابية للتغيير، بينما لم يتم الاستدلال على وجود علاقة بين الالكسيثيميا وبعد حل المشكلات، وتري الباحثة أن النتائج جاءت منطقية ومتفقة مع نتائج دراسة (Gilles,2018) حيث أن الافتقاد لمهارات التنظيم الوجداني من تحديد ووصف والتعبير عن المشاعر لدي مرتفعي الالكسيثيميا يؤدي الي محدودية العلاقات الاجتماعية وتبني أساليب مواجهة سلبية ويرتفع لديهم الضعف العام في المعالجة الانفعالية لكل من المثيرات اللفظية وغير اللفظية كتعبيرات الوجه وبالتالي تبني استراتيجيات مواجهة بديلة تتسم بالضعف والخنوع مما يؤدي إلي ضعف الصمود النفسي لديهم، وكذلك مع نتائج دراسة (Giusepp & Magnano,2017; Max, 2011; Gilles, 2018) وإدارتها له علاقة إيجابية مع الصمود النفسي، وان الالكسيثيميا لها قدرة عالية علي التنبؤ بالصمود النفسي، وعلي النقيض فالأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات سلبية وغير فعالة وأساليب تعلق غير آمنة تتسم بالخوف من كل تغيير والرغبة من كل جديد، تكون نظرتهم للحياة تشاؤمية وصعوبة في تحديد ووصف المشاعر الذاتية وبالتالي مستوي صمود منخفض، وتفسر الباحثة عدم وجود علاقة دالة بين الالكسيثيميا وبعد حل المشكلات بأن الأشخاص الذين لديهم مشاكل في معالجة المعلومات العاطفية يستعوضون عنها بتفعيل استراتيجيات التكيف المعرفي، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Besharat,2010).

• اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي في اتجاه القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية للصمود النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج (جدول ٩).

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على الصمود النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج

المتغير	البعد	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		
		ن=١٠ قبلي	ن=١٠ بعدي	ن=١٠ قبلي	ن=١٠ بعدي	
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
الصمود النفسي	تحمل المسئولية	٤١.٥	٤١.٥	٤١.٥	٤١.٥	
	حل المشكلات	٦.١٥	٦١.٥٠	٦.١٥	٦١.٥٠	
	تنظيم الانفعالات	٧.١٠	٧١.٠٠	٧.١٠	٧١.٠٠	
	الكفاءة الإيجابية للتفسير	٥.٦٥	٥٦.٥٠	٥.٦٥	٥٦.٥٠	
	العلاقات البناءة	٥.٨٠	٥٨.٠٠	٥.٨٠	٥٨.٠٠	
	النظرة الإيجابية للحياة	٤.٣٤	٤٣.٤٠	٤.٣٤	٤٣.٤٠	
	الدرجة الكلية	٥.٦٠	٥٦.٠٠	٥.٦٠	٥٦.٠٠	

يتضح من الجدول (٩) صحة الفرض بوجود فروق دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠١ لدي المجموعة التجريبية على متغير الصمود النفسي بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، مما دل على فاعلية البرنامج الارشادي المصمم للدراسة ويتفق هذا جزئياً مع نتائج دراسات (Max, 2014;

مما يفسر بدوره استفادة طلاب المجموعة التجريبية بما قدم لهم من استراتيجيات ومهام تدريبية وأنشطة فردية ساعدت على معرفة نواحي القوة والضعف بالشخصية وبالتالي تنمية نواحي الضعف وتفهم الذات وتقبلها مما زادها صلابة، كما أن تصميم بعض جلسات البرنامج بشكل يتطلب المشاركة الجماعية والتفاعل الاجتماعي؛ قد ساعد على خفض الالكسيثيميا، فقد شمل البرنامج علي استراتيجيات كالتنفيس الانفعالي والكرسي العالي لتساعد علي التعبير عن المشاعر وصياغتها ووصفها والتعبير عنها أمام الآخرين دون إحجام وبشكل تدريجي، كما تم تدريبهم علي تنظيم انفعالاتهم مع إدارة الانفعالات والوجدانات السالبة من خلال عرض مجموعة من بدايات القصص المتخيلة ووضع نهايات مختلفة لها، وتنمية القدرة علي إيجاد الحلول المختلفة لبعض المشاكل من خلال مواقف واقعية تم تدريبهم علي التعامل معها من خلال استراتيجيات الاستفهام الذاتي والتفكير الذاتي، مما يساعد علي تجنب كثير من الصعوبات المؤدية لاضطرابات في حال اهمالها بتنظيم الخبرات السابقة لمعالجة الموقف الجديد، وكذلك إشراكهم في نشاطات تعاونية وجماعية بتشكيل مجموعات يتم فيها تبادل الأدوار كل مرة بين قائدة ومتحدثة ومحركة لنشاط المجموعة مما ساعد علي تكوين روح الفريق والقضاء علي الحاجز النفسي من التفاعل الاجتماعي؛ والوعي بأهمية الدعم الانفعالي الذي يتلقاه الفرد من الآخرين، ومدي قدرته علي إدراك وتقبل هذا الدعم من أشخاص يمكنه الوثوق بهم مع تعلم المبادأة في التفاعلات الاجتماعية وتدعيم استمرارها، كما ساعدت الأنشطة المنزلية علي حدوث أثر انتقال التعلم أي ربط مفاهيم التدريب بأكبر قدر من الخبرات اليومية، فالممارسة والتكرار في استخدام المفاهيم يؤدي إلي إعادة البناء المعرفي للمواقف سابقة الحدث، كما اشتمل علي استراتيجية تحمل المسؤولية وطرق حل المشكلات، وقد خلق البرنامج فرصا لمعايشة الخبرات التجريبية وممارستها في الواقع واتضح ذلك من خلال المناقشات التي تدور داخل الجلسات، فقد أصبحت المشاركات أكثر وعياً بالمهارات الوجدانية والاجتماعية، كم اتضح لهن أن هناك ترابط بين الأفكار والمشاعر حيث تعد (ABC) أو (أ ب ج) طريقة التفكير حول مدي تأثير أفكارنا علي مشاعرنا وبالتالي سلوكنا، يمكننا تغيير ما نفعل من خلال تغيير طريقة شعورنا حول أحد المواقف التي تحدث ويمكننا تغيير طريقة شعورنا من خلال طريقة تفكيرنا في هذا الموقف، مع محاولة العثور على الجزء الإيجابي من تجربة سلبية ومحاولة التعلم من التجربة مما ساعد في الحصول على مشاعر إيجابية

• اختبار الفرض الثالث:

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الالكسيثيميا في اتجاه القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الالكسيثيميا قبل وبعد تطبيق البرنامج (جدول ١٠)

جدول (١٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على الالكسيثيميا قبل وبعد تطبيق البرنامج

الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		البعدي	المتغير
		ن = ١٠ بعدي		ن = ١٠ قبلي			
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب		
٠.٠١	١.٧٨	٨٦.١	٨.٦١	١٧٨.٠	١٧.٨	وصف المشاعر	الالكسيثيميا
٠.٠١	٢.٠١	٧٥٤.٠	٧.٥٤	١٤٥.٦	١٤.٥٦	تحديد المشاعر	
٠.٠١	٣.٢٣	٥.٧٨	٥.٧٨	١٥٨.٩	١٥.٨٩	التفكير الخارجي	
٠.٠١	٢.٧٨	٦٧.٦	٦.٧٦	١٣٦.٥	١٣.٦٥	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول صحة الفرض السابق بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) علي مقياس الالكسيثيميا لدي المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، ويتضح من نتائج الفرض انخفاض مستوي الالكسيثيميا بعد تعرض المجموعة للبرنامج الإرشادي، وذلك التحسن يعود إلى أنشطة البرنامج التي استهدفت تنمية الصمود النفسي، وترتبطا علي الفرض الأول بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين الالكسيثيميا والصمود، وبناءا علي الفرض الثاني الذي اثبت فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي، جاءت نتيجة الفرض الثالث لتؤكد علي تلك العلاقة العكسية وفاعلية أنشطة البرنامج ليس فقط في تنمية الصمود بل أيضا في خفض الالكسيثيميا، كما ساعد برنامج PATH باستراتيجيتي التحكم بالذات، وحل المشكلات الاجتماعية المشاركات علي التعرف على الأحداث المجهدة والعاطفة المصاحبة، مع فهم كيفية التفكير في الموقف، كما ساعدتهن فنية التعرف علي الوجوه علي وصف مشاعرهن تجاه المواقف المختلفة، وكذلك إعادة التركيز علي التخطيط جعل من الأسهل التعامل مع الضغوط والتغلب علي الوضع الصعب، مع تعلم كيفية إدارة الانفعالات بتجنب استخدام استراتيجيات الكارثة التي تجعلنا نشعر بالعواطف السلبية وتعلم كيفية إعادة التركيز والتخطيط لتحسين مشاعرنا حول التجربة او الموقف المشكل.

• **الفرض الرابع:**

وينص علي " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الصمود النفسي الالكسيثيميا"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامتري للمقارنة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الصمود النفسي والالكسيثيميا (جدول ١١)

جدول (١١) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الصمود النفسي والالكسيثيميا

الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		التغير
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	
غير دالة	١.٠٣٤	١٠٣.٥	١٠.٣٥	٨٧.٦	٨.٧٦	الالكسيثيميا
		٢٦.٢	٢.٦٢	٣٨.٧	٣.٨٧	
غير دالة	١.٠٦٧					الصمود النفسي

تشير النتائج إلي أن قيمة (Z) المحسوبة تساوي (١.٠٣٤) لالكسيثيميا، (١.١٦٧) للصمود النفسي، وكلاهما غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الصمود و الالكسيثيميا مما يشير لصحة الفرض السابق، وتشير النتيجة إلى احتفاظ المشاركات بالمكاسب الإرشادية في القياس التتبعي مما تعزیه الباحثة إلي طبيعة الأنشطة المتضمنة بالبرنامج الإرشادي، ويمكن تفسير تلك النتيجة الإيجابية في ضوء عدم استهداف البرنامج فقط التغيير السلوكي الذي قد يزول بزوال المثير، إلا أنه أيضاً استهدف التغيير المعرفي من خلال استراتيجيات ABC، إعادة البناء المعرفي حتي يتضافر تغيير السلوك بالقناعة بالحاجة إلي التغيير حتي أصبح جزءاً من البنية المعرفية للطالبات، كما أن التدريب علي تلك الفنية له أهمية خاصة للمراهقين الذين يواجهون مشاكل نفسية، لأنه يعمل باعتباره خطوة أولى نحو تغيير المعتقدات التي تغزي استجاباتهم الانفعالية اللاتوافقية، وبصفة عامة فإن نموذج ABC يساعد علي بناء الوعي الوجداني، وهو مكون رئيسي في تنظيم الانفعالات، لأنه من خلال استخدام هذه المهارة يمارس المراهقون مهارة تحديد استجاباتهم الانفعالية فيميزون بين الانفعالات المختلفة، كما ساهمت الواجبات المنزلية علي التأكيد علي مكتسبات الجلسات الإرشادية وانتقالها لبيئة الواقع الأصلية بالعينة التجريبية.

• **توصيات الدراسة:**

« توجيه أنظار مخططي المناهج ومطوري التعليم الجامعي إلى وضع سياسات عامة لتطوير برامج تتضمن أنشطة لتفعيل استراتيجيات الصمود النفسي.

- ◀ تشجيع عضوات هيئة التدريس على تضمين الأنشطة الصفية بعض الاستراتيجيات المعاونة لتنمية الصمود النفسي.
- ◀ اشراك الطالبات في الأنشطة الصفية وتشجيعهم على استخدام استراتيجيات التعلم القائمة على المشاركة، وتصميم بيئات تعلم نشطة وهادفة.

#### • بحوث مقترحة:

- ◀ فاعلية برنامج قائم على تنمية استراتيجيات الصمود النفسي لخفض قلق الاختبار لدي طالبات المرحلة الثانوية.
- ◀ دور المشاركة بالأنشطة الجامعية في خفض الالكسيثيميا لدي طالبات الجامعة.

#### • المراجع :

- أبو غالي، عطا ف محمود. (٢٠١٧). برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدي المراهقات المتصدعات أسريا. مجلة العلوم التربوية والنفسية. البحرين. مج١٨، ٤٠٧ - ٤٤٤.
- الحويان، علا عبد الكريم. (٢٠١٥). فاعلية برنامج قائم على اللعب في تحسين مستوي المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية. مجلة العلوم التربوية جامعة الأردن، مج٤٢، ٢٤.
- الشمري، ماجد خلف. (٢٠١٥). الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدي طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- العبيدات، مها علي فراج. (٢٠١٧). أثر برنامج تدريبي مستند إلى استراتيجية التفسير الذاتي في القدرة على حل المشكلات (رسالة دكتوراة). جامعة اليرموك، الأردن.
- العزازي، منير سمرة السيد. (٢٠١٣). برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية (رسالة دكتوراة غير منشورة). معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- الفقي، آمال إبراهيم. (٢٠١٢). فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء في تخفيف الالكسيثيميا لدي طالبات الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع٣٠، ج١.
- الفقي، آمال إبراهيم. (٢٠١٦). فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدي أمهات أطفال الأوتيزم. مجلة الإرشاد النفسي، ع٤٧، ٩٣ - ١٦٣.
- جوهر، إيناس سيد. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية بجامعة بنها ٩٧(٢٥).
- حسن، أحمد حسين. (٢٠١٢). فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدي طلبة الصف العاشر بمحافظة المرقب بالأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية ٢٦(٢)، ١٤٩ - ١٨٨.
- زهران، حامد. (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، (ج١). ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
- عاشور، باسل محمد عبد الله. (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدي ممرض العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، فلسطين.

- كفايف، علاء الدين & الدش، فؤاد. (د.ت) إعداد النسخة العربية لمقياس تورنتو للألكسيثيميا "البلادة الوجدانية" للمراهقين والراشدين باجي وباركر. القاهرة: مكتبة الانجلو.
- قرمان، ليلى عبود (٢٠١٦). العلاقة بين تنظيم الانفعالات ومستوي الغضب لدي طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة حيفا (رسالة ماجستير). جامعة عمان، الأردن.
- محمود، نهاد عبد الرحمن. ٢٠١٧ يناير، الذكاء الوجداني كمتغير معدل للعلاقة بين الألكسيثيميا والاستخدام المشكل للإنترنت لدي المراهقين والمراهقات، ١٠٧ - ١٧٦.
- Adam Yngve. (2016). Resilience against social anxiety: The role of social networks in social anxiety disorder. PHD. University of Ireland, Ireland.
- Alkhalifah, A. K., Alsalameh, N., Alhomaithy, M., & alrwies, N. (2017, October). Prevalence of Social Phobia among Medical Students in Saudi Arabia. The Egyptian Journal of Hospital Medicine, pp. 2412-2416.
- American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- Bagy, R., Parker., & Taylor, G. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I: Item selection and cross-validation of the factor structure, Journal of Psychometric Research.
- Besharat, M. (2010). Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 614-497.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience, have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? American Psychologist, 59,20.
- Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Horton, J. L., Powell, T., Leard Mann, C. A., Boyko, E. J., et al. (2012). Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed U.S. Military service members: A prospective cohort study. British Journal of Psychiatry, 200, 317.
- Bressi, C., Taylor, G. J., Parker, J. D. A., Bressi, S., Brambilla, V.4- Aguglia, E., & Invernizzi, G. (1996). Cross validation of the factor structure of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale: an Italian multicenter study. Journal of Psychosomatic Research, 41,551-559.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Behavior Research and Therapy, 44, 585-599.
- Catherine A., & Didkowsky, N. (2011, Sep.,10). A "Day in the lives of four resilient youths": Cultural roots of resilience. Youth & Society, v43 n3 p799-818.

- Chris, V., Geert, G. (2012, Oct.,23). Resistance and Resilience in a Life Full of Professionals and Labels. De Schauwer, Elisabe, 426-35.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale CDRISC. *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Egger man, M.& Panter-Brick, C., (2010). Suffering, hope, and entrapment: Resilience and cultural values in Afghanistan. *Social Science & Medicine*, 71,71.
- Fasihi, R., Hassanzadeh, R., & Mahmoudi, G. (2013). Correlation between attachment style, alexithymia and resiliency in university students. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 2(10), 898-902.
- Fatemeh G. (2016, December 13). A comparative study of alexithymia and social anxiety in infertile men and women. *biosciences research ASIA*, 13(4), 2317-2323.
- Folkman, S., & Lazarus, R., (1986). An analysis of coping in a middle-ageing community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 219-239.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms. *American Psychologist*, 40, 1659-1669.
- Gilles Guihard. (2018, April 05). Are alexithymia and empathy predicting factors of the resilience of medical residents in France? *international Journal of Medical Education*, 9:122-128.
- Gillham, J., Hamilton, J., Freres, K., Gallop R. (2016). Preventing depression among early adolescents in the primary-care setting: A randomized controlled study of the Penn Resiliency Program. *Abnormal Child Psychology*, 34:203-219.
- Giuseppe, C.& Magnano, P. (2018). Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia, Lumsa University of Rome, Italy.
- Grebe, H, J., et al. (2008). Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychother Psychosom*, 77:189–199.
- Hoffman, N. (2014). Emotion regulation deficits as mediators of the relationship between trauma, emotional intelligence, antisocial behaviors, posttraumatic stress symptoms, and alcohol use and related problems. A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy, The University of South Dakota.
- International Society for Tramatic Stress Studies Meeting. (2003). Philadelphia: Philadelphia Marriott Dowentowen.
- Kapikiran, S. (2014). Validity and reliability of the academic resilience scale in Turkish high school. *Academic journal article*.132(2)

- Kimcohen, J., & Turkewitz, R. (2012). Resilience and measured gene-environment interactions. *Development and Psychopathology*, 24, 1297.
- Kinman, G., & grant, L., (2013). The importance of emotional resilience for staff and students in the 'helping' professions: developing an emotional curriculum, University of Bedfordshire, U.K.
- Kobassa, S., & Puceti, M. (1983). Personality and social resource in stress resistance. *journal of personality and social psychology*, vol45N=1pp 839-880. Retrieved May 5,2016 from: <http://www.Science Direct.om/Science/ journal/00223514>.
- Kylie Peter. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *The German Journal of Psychiatry* Retrieved from: <http://www.gjpsy.uni-goettingen>.
- Laurie, M. C. (2001, August24-28). Challenges to the definition of resilience. Paper presented at the annual meeting of the American psychological association, Sanfrancisco.
- linda, R., & Marie L. (2009, October). Development of a New Resilience Scale: The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale). *Asian Social Science*, 5(11).
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work *Child Development. Social Science*, 71, 543–562.
- Mark T. (2016). *muting Resilience in Children and Youth Preventive Interventions and Their Interface with Neuroscience*. Prevention Research Center, Pennsylvania State University, University Park. Pennsylvania, USA.
- Martin, A.J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-282.
- Masten, A. S., (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Max K. (2011). *Associations between alexithymia and mental well-being in adolescents*. PHD. university of Tampere, Finland.
- Ogrodniczuk, J.S., Piper, W.E., & Joyce, A.S. (2010). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: A programmatic review. *Psychiatry Res*, in press.
- Oshio, A., et al., (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports*,39,1217-1222.
- Pellerone, M. (2013). Influence of identity, congruence of interest and coping strategy on decision making process. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 191, 1344–1348.

- Pellerone, M., Passanisi, A., & Bellomo, M. F. P. (2015). Identity development, intelligence structure, and interests: a cross-sectional study in group of Italian adolescents during the decision-making process. *Journal of Psychology Research and Behavior Management*, 8, 239–249.
- Rak, C.F.& Patterson, L.E. (1996). promoting resilience in at risk children. *Journal of counseling & development*,74.
- Rufer, M. Albrecht R., Zaum J., Schnyder U., & Mueller-Pfeiffer, C. (2010). Impact of alexithymia on treatment outcome: a naturalistic study of short-term cognitive-behavioral group therapy for panic disorder. *Psychopathology* ,43:170–179.
- Ruth C., & Alan P. (2016, Apr. 6). Strategies to Promote Emotional Resilience. UAS Conference Series.
- Smith, G. (2006). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International journal of behavioral medicine*. 15(3):194-200.
- Speranza M, Loas G, Wallier J& Corcos M. (2007). Predictive value of alexithymia in patients with eating disorders: a 3-year prospective study. *J Psychosom Res* 2007; 63:365–37.
- Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow, S., Grabe, H. J., & Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74,240-24.
- Stacey, L. (W.D.). From resistance to resilience working with the anxious client Retrieved march 8, 2017, from: <https://www.mentalhealthacademy.com.au>
- Steven, M. et al. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. Article in *European Journal of Psychotraumatology*, 40,256,239.
- Taylor, G. J. & Bagby, M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 68-77283.
- Taylor, G. (2015). Recent developments in alexithymia theory and research, *Canadian Journal of Psychiatry* ,45(2) ,134-138.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63,54-62.
- Van, H., Geert; G., Susan L., & De Schauwer, E. (2012). Resistance and resilience in a life full of professionals and labels. *Narrative Snapshots of Chris*, 426-35.

