



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

**فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية**

**لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة**

إعداد

**د/ماجدة محمد مرشد العديني**

أستاذ علم النفس المساعد

كلية التربية - جامعة عدن

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الحادي عشر - نوفمبر ٢٠١٩ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الراهنة بحث فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من نوعين؛ عينة تقنين أدوات الدراسة وبلغت (٢٦٠) طالب وطالبة بكلية الآداب جامعة عدن من تخصصات مختلفة من السنة الأولى حتى السنة الرابعة ، وعينة الدراسة الأساسية وبلغت (٥٠) طالب وطالبة من كلية الآداب جامعة عدن تخصص علم النفس بالسنة الثالثة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وتكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٨ من الإناث، و ٧ من الذكور) ، ومجموعة ضابطة تكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٦ من الإناث ، و ٩ من الذكور)، استخدمت الدراسة عدة أدوات شملت: استبيان تنظيم الانفعال ، والبرنامج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية ، واستخدمت الدراسة الأسلوب الإحصائي اختبار "ت" .

## أسفرت نتائج الدراسة عن :

- أ- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
  - ب- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
  - ج- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال بين كل من القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتبعي) بعد مرور شهر تقريباً من انتهاء البرنامج.
- الكلمات المفتاحية: البرنامج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية ، تنظيم الانفعال .

## Abstract

The present study aimed to examine The effectiveness of cognitive behavioral program based on mindfulness in improving emotional regulation for college stage students.

The sample consisted of (50) secondary stage students administrated to (25) students as experimental group and (25) students as control group.

The study used some tools : emotional regulation questionnaire, cognitive behavioral program based on mindfulness. The study used T. Test.

### The study revealed the following results:

- 1-There are statistically significant differences in emotional regulation in pre and post application for experimental group favoring the post one.
- 2-There are statistically significant differences in emotional regulation in post application between experimental and control groups favoring experimental group.
- 3-There are no statistically difference in emotional regulation in post and follow up for experimental group.

**Key words:** cognitive behavioral program based on mindfulness , emotional regulation .

## مقدمة :

تعد الانفعالات Emotions من الموضوعات المهمة التي لقيت اهتماما واسعا من جانب الباحثين في مجال علم النفس، فهي تلعب دورا مهما في التواصل والاجتماعي Social communication، واتخاذ القرار Decision-making ، ويرى الباحثون أنها مفهوم متعدد الأبعاد والتي تتضمن مكونات فسيولوجية، وسلوكية، ومعرفية (Amstadter,2008,211).

وتعد الانفعالات عاملا أساسيا في حياة الفرد وفي علاقاته الإنسانية، وفي تزويده بالمعلومات المهمة عن تفاعله مع عالمه المحيط ، كما أنها تلعب دورا مؤثرا في العمليات المعرفية المختلفة والتي تشمل الإدراك Perception ، والانتباه Attention ، والذاكرة Memory ، والتعلم Learning، بالإضافة إلى تأثيرها على التفسير Interpretation ، والأحكام Judgments ، والاستدلال Reasoning ، واتخاذ القرار (Fodor,2011,17) .

ويتضمن الانفعال من مجموعة من المكونات التي تشمل: تقييم الموقف، والتغيرات الفسيولوجية ، والميل للقيام بالفعل والنشاط ، ورد الفعل الحركي، والخبرة الذاتية والتي تشمل ردود فعل الفرد السريعة والمتكيفة مع المواقف المختلفة (Rieffe,2012,479) ، إذ تمثل الانفعالات استجابة وجدانية Affective response لما يحدث في البيئة حول الفرد ، وهي تمثيلات معرفية Cognitive representations لإدارة الفرد لأحداث الحياة وتقييم للأحداث خاصة المرتبطة باهتمامات الفرد الشخصية (Neumann,2017,177).

وقد أصبح تنظيم الانفعال واحدا من الموضوعات المهمة في تفسير وفهم النمو الإنساني عبر العقدين الماضيين، إذ يعد من المهارات المهمة الضرورية في مختلف التفاعلات والعلاقات والقرارات الاجتماعية (Kostiuk,2011,1).

ويلعب تنظيم الانفعال دورا مهما في مساعدة الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، كما أن تنظيم الفرد لانفعالاته بطريقة ناجحة يؤثر على السعادة النفسية والحركية، والعلاقات مع الآخرين، والصحة الذهنية (Saeinia, Barjoe, & Bozorgi,2015,727) ، وزيادة الانفعالات السارة (مثل : السعادة، والمتعة )، وتقليل الانفعالات غير السارة (مثل : الغضب ، والقلق ، والحزن)(Lane, Beedie, Devonport, & Stanley , 2011,445).

وأشار (Jazaieri, Mc Gonigal, Jinpa, Doty, Gross, & Goldin,,2013,3) إلى وجود شكلين أو نوعين من استراتيجيات تنظيم الانفعال استخدمتا بشكل واسع في البحوث التجريبية هما ؛ استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal strategy ، واستراتيجية القمع التعبيري Expressive suppression strategy ، ومع ذلك لم يستخدم أي منهما في بحوث تناولت علاقتهما بالشفقة بالذات أو في سياق الشفقة.

يشير (Gross,2008,497) إلى أن تنظيم الانفعال يعد موضوعا جديدا نسبيا في علم النفس ، إلا أنه حظي باهتمام كبير في السنوات الأخيرة، فهو العمليات التي تؤثر على مشاعر الفرد، وكيف يواجه هذه المشاعر ويعبر عنها .

ويرى (Elizabeth & Linda,2013,362) أن تنظيم الانفعالات هو العمليات والأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للتحكم في انفعالاته، ويعرفه (Snow, Ward , Becker, & Raval ,2013,149) على أنه الوعي الذاتي بالانفعالات ، والقدرة الفرد على التحكم والسيطرة في الانفعالات السلبية.

وتنظيم الانفعال هو العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس ، والتحكم ، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه و يعبر عن السلوك الانفعالي الملائم اجتماعيا، وهو يمثل قيمة وأهمية للتواصل الاجتماعي ( Social communication ، وينظم علاقة الفرد ببيئته ( Nader - Grosbois & Mazzone,2014,1750-1751) .

ومن خلال إطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات التي تناولت تنظيم الانفعال ، وجدت أن هناك عدد من المتغيرات المرتبطة به والمؤثرة فيه ومن بينها **اليقظة العقلية Mindfulness** كما جاء بدراسة كل من (Heppner et al.,2015) ( Parkash, Whitmoyer, Aldao, Schirda,2017) ، ( Hill & Updegraff,2012) ، (Sunbul & Guneri,2019) .

وفي ضوء ما سبق ، وفي ضوء محدودية الدراسات في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت موضوع الدراسة الراهنة ومتغيراتها كانت الحاجة لبناء برنامج معرفي سلوكي لتحسين تنظيم الانفعال ، لذا فإن الدراسة الراهنة تعد محاولة لبحث فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة .

### مشكلة الدراسة :

في الآونة الأخيرة تصاعدت ضرورة وجود برامج قائمة على اليقظة العقلية لتحسين وتنمية المهارات الحياتية خاصة لدى الطلاب، وتنمية التوازن الانفعالي، والحد من التوتر، وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية (سنارى ، ٢٠١٧، ٢٩٢) .

وقد أعطى الباحثون في السنوات القليلة الماضية المزيد من الاهتمام للعديد من مفاهيم علم النفس الايجابي مثل: السعادة ، والأمل Hope ، والتفاؤل، والهناء الذاتي، والدافعية Motivation، والنجاح الأكاديمي Academic success ، والرضا عن الحياة ، بينما تجاهل البعض مفاهيم أخرى مهمة مثل الانفعال والتنظيم الانفعالي ( Yigit, Özpolat, & Kandemir, 2014,523) .

ويعد تنظيم الانفعالات من المفاهيم المهمة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الشخصية، فقد ارتبط بالمستويات المنخفضة من الاكتئاب Depression ، والقلق Anxiety ، والصدمة الثقافية Culture shock ، والإخبار بالمستويات المرتفعة من السعادة ، والهناء ، والرضا الزواجي Marital satisfaction ، والطلاقة اللغوية Language proficiency (Matsumoto,2006,421).

وتلعب الانفعالات Emotion أدواراً ووظائفاً عديدة في حياة الفرد مثل تقوية علاقات التواصل بينشخصي، وتحسين الصحة، وردود الأفعال النوعية خاصة المعرفية، إذ تتنوع الطرق والأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته (Purnamaningsih,2017,53).

وقد حظى تنظيم الانفعال باهتمام واسع في مجال علم النفس خاصة في مرحلة الشباب والمراهقة إذ يتضح من خلالهما النمو الانفعالي المتزايد والذي يرجع إلى التحولات الاجتماعية - النفسية التي تحدث خلال عملية النمو (Tavares & Teire,2016,83).

**وفى سياق العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال** ، اهتم الباحثون في أدبيات البحث في مجال اليقظة العقلية ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ، وأشاروا إلى أن اليقظة العقلية تؤثر بشكل قوى على الوعي بالانفعالات ، والخبرات الانفعالية ، ومستوى الانفعالات الايجابية والسلبية المخبر بها ( Heppner et al.,2015,107 ) ، وأوضح (Prakash et al.,2017,77) أن اليقظة العقلية ارتبطت بقدرات تنظيم الانفعال ، واستخدام الاستراتيجيات المنكيفة وغير المنكيفة .

وأشار العديد من الباحثين مثل (Brausch,2011, 9)،(Keye & Pidgeon,2013, 2) ، (Rowe, Shepstone,Carnelley, ، (Ivtzan, Niemiec, & Briscoe.,2016, 1-2) ، (Cavanagh, & Millings.,2016 , 2) ، (سنارى ، ٢٠١٧ ، ٢٨٩) إلى فاعلية ودور اليقظة العقلية في خفض القلق، والضغط ، والاكتئاب، والأفكار والمشاعر السلبية، الاجترار Rumination ، وتحسين الانتباه، والتدفق، وزيادة تقدير الذات، وتحسين استراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية، وزيادة الشفقة بالذات، وتحسين وتنمية تنظيم الانفعال ، وتنمية الوعي، وزيادة الهناء الكلي، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، والاستقرار النفسي، وتحسين التقبل والالتزام، وزيادة الانفعالات الإيجابية، وتحسين التركيز على أداء المهام، وإدارة الانفعالات، والمرونة، وزيادة الصمود، وزيادة التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة، تنمية العرفان بالجميل Gratitude ، وفاعلية الذات، والمعنى والاستقلالية Autonomy ، وتحسين الوجدان الموجب Positive affect ، والأداء المعرفي، وزيادة التفاعلات مع الآخرين .

وقد وجدت الباحثة الحالية - في حدود علمها - أنه لا توجد دراسات في البيئة العربية تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال بهدف تحسين تنظيم الانفعال خاصة لدى طلاب الجامعة ، لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة .

### ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- ما فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة ؟ ، ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية :

- أ- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- ب- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج؟
- ج- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتبعي) في تنظيم الانفعال لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا؟

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة بحث فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة .

### أهمية الدراسة:

- 1- تتبع أهمية الدراسة الحالية من كونها تتناول مفاهيم مهمة في مجالات بحثية مختلفة مثل علم النفس الشخصية وعلم النفس الايجابي وهي اليقظة العقلية ، وتنظيم الانفعال .
- 2- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم وإعداد البرامج الهادفة إلى إعداد الأفراد للتعامل مع الانفعالات وتنظيمها .
- 3- أهمية مجال اليقظة العقلية كمفهوم نفسي أو كمدخل تدريبي علاجي ، فهو يعد من المفاهيم والأساليب الحديثة نسبياً في الدراسات النفسية.
- 4- توفير المزيد من المعلومات والحقائق حول مصطلح اليقظة العقلية الأمر الذي يساعد في إعداد وتصميم المزيد من البرامج القائمة على اليقظة العقلية للمعلمين والوالدين والطلاب.

### مصطلحات الدراسة:

#### 1- تنظيم الانفعال Emotion regulation

يعرف (Nader - Grosbois & Mazzone,2014,1750-1751) تنظيم الانفعال على أنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس ، والتحكم ، وتعديل استجابته الانفعالية عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه أو كي يعبر عن السلوك الانفعالي بطريق ملائمة اجتماعيا .

#### 2- اليقظة العقلية Mindfulness

يعرف (محمد، وطلب، ٢٠١٣، ٤) اليقظة العقلية على أنها مفهوم نفسي يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، وقبولها دون إصدار الأحكام عليها أو تقييمها.

ويرى (Keye & Pidgeon,2013, 2) أن اليقظة العقلية مهارة تعزز المواجهة المنكيفة للأحداث الضاغطة عن طريق التنظيم الذاتي للانتباه تجاه الخبرات الحالية، والانفتاح، وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة.

### ٣- العلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavior therapy

العلاج المعرفي السلوكي هو شكل من أشكال العلاج النفسي الحديث نسبياً، يعد علاجاً تعليمياً يعمل على حل المشكلات والاضطرابات النفسية على المدى القصير (Christine et al,2003,16)

وهو أحد الأساليب التي تستخدم أساليب وطرقاً أكثر إيجابية عن طريق دمج فنيات العلاج المعرفي وفنيات العلاج السلوكي معاً، مما يؤدي إلى مساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم، وممارسة السلوكيات الإيجابية وتدعيمها محدثة تغييراً في كيفية رؤيته لذاته وللعالم وللمستقبل (جبران ، ٢٠١٣ : ٥).

وهو برنامج يتضمن علاج مباشر وتوجيهي تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات ومهارات معرفية وسلوكية لمساعدة المريض لتحديد أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي (محمد، ٢٠١٨، ٢٧).

وتقصد الباحثة الحالية بالعلاج المعرفي السلوكي إجرائياً بأنه منهج علاجي يستخدم مع الطلاب لتعديل أو تغيير السلوك الظاهر غير المرغوب ، والجوانب المعرفية ، وتدعيم العمليات المعرفية من خلال نماذج وأطر سلوكية مرغوبة، مما يؤدي إلى إحداث تغييرات في السلوك، وذلك باستخدام تكتيكات وإستراتيجيات المعرفي السلوكي.

#### الإطار النظري والدراسات السابقة :

##### تمهيد :

في هذا الجزء تعرض الباحثة الإطار النظري والدراسات السابقة في ضوء عدد من المحاور التي تتناول متغيرات الدراسة الراهنة على النحو التالي:

#### أولاً : تنظيم الانفعال Emotion regulation

##### ( ١ ) مفهوم تنظيم الانفعالات

عرف (Gross,1998,275) تنظيم الانفعال على أنه العمليات التي بواسطتها على أي الانفعالات يؤثر الأفراد عندما تكون الانفعالات في حوزتهم وكيف يخبرونها ويعبرون عنها؛ هذه العمليات قد تكون تلقائية أو متحكم بها، وشعورية أو غير شعورية.

ويشير (Thompson, 1994, 27) إلى أن تنظيم الانفعال يتكون من العمليات العرضية والعمليات الفعلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية، بشكل محدد خصائصها المركزة والمؤقتة لتحقيق أهداف الفرد ، وأن التنظيم يتضمن تغيير الخصائص الشديدة والمؤقتة لانفعال ما محدد. أن تعديل ديناميات انفعال ما معين ربما يتضمن تقليل أو تقوية الشدة، وتحديد أو توسيع المدى أو القدرة على التغيير، وإبطاء أو تسريع وقت الارتقاع ووقت الاستعادة أو الشفاء، وإطالة استمرارية الانفعال (As cited in : Abbott, 2005,5).



ويعرف (Cole, Martin and Dennis, 2004, 317) تنظيم الانفعال إنه يشير إلي التغييرات المرتبطة بالانفعالات التي تم تنشيطها"، وهذه تتضمن التغييرات في الانفعال ذاته أو في عمليات سيكولوجية أخرى (مثلا الذاكرة والتفاعل الاجتماعي)؛ ويمكن أن يدل مصطلح تنظيم الانفعال إلى نوعين من الظواهر المنظمة الانفعال كمنظم "التغييرات التي يبدو أنها تنتج من الانفعال الذي تم تنشيطه" والانفعال على أنه منظم "التغييرات في الانفعال الذي تم تنظيمه".

ثم وسع (Gross & Thompson, 2007, 10) مفهوم تنظيم الانفعال بوضع تعريفا يعكس مزيجا من أفكارهم حيث يشير تنظيم الانفعال إلى العملية التلقائية والعملية المتحكم فيها، الشعورية واللاشعورية للأفراد التي تؤثر على الانفعالات في الذات وفي الآخرين أو كلاهما ، هذا التعريف يوحد تأكيد ثومبسون على التأثير العرضي على تنظيم الانفعال مع نموذج سلسلة العمليات لجروس (1998) الذي يركز على تنظيم الانفعال في الذات (As cited in : Block et al, 2009, 91).

ويصنف هذا التعريف نوعين من العمليات المنظمة Regulatory processes، الأولى الانفعالات كمنظمة Emotions as regulating وتشير إلى التغييرات التي هي نتيجة للانفعال الذي تم تنشيطه، على سبيل المثال التعبير الحزين لصديق ما يجعلنا نلقي نكتة على أمل أن نبهجه (أي أن انفعال الحزن سبب تغييرا في سلوكنا)، فالتأكيد على أن الانفعال والتغيير مترابطان يكون مهما لتعريف تنظيم الانفعال ، والنوع الثاني من العمليات المنظمة هي الانفعال على أنه منظم Emotion as regulated، هذا النوع يشابه تصوير ثومبسون (1994) وتصوير كروس وثومبسون (2007) (الانفعال على أنه منظم) يشير إلى التغييرات في تكافؤ وشدة ودورة وقت الانفعال داخل الذات وبين الناس أن كلتا العمليتين تتطلب أن يكون التنظيم مستقلا عن الانفعال الأولى أو الابتدائي، وإن حالة الانفعال يتم تنشيطها (Bloch et al, 2009, 92).

ويعرف تنظيم الانفعال على أنه "مجموعة العمليات التي بواسطتها يتوخى الناس إعادة توجيه التدفق التلقائي لانفعالاتهم" (Sumida, 2010, 13).

وتعرف الباحثة الحالية تنظيم الانفعال على أنه القدرة على إدارة المشاعر، والانفعالات بطرق مرنة ومتكيفة في السياقات الاجتماعية المختلفة مما يعود على الفرد بالإحساس بالسعادة، والفاعلية الذاتية، والثقة، والارتباط بالآخرين .

## (٢) أهمية تنظيم الانفعالات

تقوم الانفعالات بوظائف مهمة داخل الفرد وبين الأفراد، فقد تقوم الانفعالات بوظيفة تكيفية في ترجمة المعلومات (حتى ضمن خارج نطاق الشعور) إلى خبرة شخصية تساعد على تحديد الأهداف وتحقيقها وأيضاً التفاعل مع البيئة (Block et al., 2009, 89).

وتؤكد المفاهيم المعاصرة للانفعال على الدور الإيجابي للانفعالات في التكيف، فالانفعالات تكيف الأسلوب المعرفي للمتطلبات الموقفية، وتسهل اتخاذ القرار، وتهيئ الفرد لاستجابات حركية سريعة، كما وتعزز التعلم وتطوره، بالإضافة إلى هذه الوظائف داخل الكائن الحي والانفعالات لها أيضاً وظائف اجتماعية مهمة، على سبيل المثال نحن نحمل الانفعالات لتزودنا بمعلومات عن المقاصد السلوكية، أنها تعطينا أدلة فيما إذا كان شيء ما سيء أم جيد، وترجم السلوك الاجتماعي المعقد بشكل مرن قابل للتكيف (Gross, 1999, 551).

والخصائص المعبرة عن الانفعال ربما تمكن الانفعال من التواصل والتنسيق ما بين التفاعلات الاجتماعية (Block et al., 2009, 89)، ومن الأمثلة عن الانفعالات الإنسانية هي الانبساط والغضب والاشمئزاز والخوف (Garnefski et al., 2002, 403)

وتؤكد النظريات الحديثة علي الطبيعة الوظيفية للانفعالات (Moikolajczak et al., 2008, 1356)، وعلى طرق تسهيل الانفعالات للتكيف لأنها توفر استجابات سلوكية جاهزة في متناول اليد، وتقوي ذاكرة الأحداث المهمة، وتوجه التفاعلات بين الأشخاص (Gross, 2008, 498).

والانفعالات ليست دائماً مفيدة، فقد أشار (Gross &Thompson , 2007) إلى أن الانفعالات تصبح مختلفة وظيفياً عندما تكون من نوع خاطئ، وعندما تأتي في وقت غير ملائم أو عندما تحدث بمستوى قوة غير مألوفة في هذه الحالات فإن الانفعالات تحتاج لأن تنظم (Moikolajczak et al.,2008, 1356).

وعند الحديث عن تنظيم الانفعال يكون مهماً البدء بالسلوك التكيفي وتحفيزه وتنظيمه، ومنع المستويات الضاغطة والمجهددة للانفعالات السلبية والسلوك سيء التكيف، فقد تبين أن هناك فروق فردية مهمة في الطرق التي ينظم فيها الناس انفعالاتهم وهناك بعض الطرق لتنظيم الانفعالات ربما تكون تكيفية أكثر من غيرها (Garnefski et al.,2002,404).

وتعمل الانفعالات على تحقيق أغراض تكيفية مهمة عديدة والتي تكون أساسية للوظيفة الصحية للعلاقة، فعندما تصبح الانفعالات شديدة وتستمر لوقت طويل أو لا تتناسب السياق الذي تحدث فيه يتوجب علينا أن نتكيف لتنظيمها، فالتفاوت بين ما هو مفترض عن طريق ميل معين للاستجابة وبين السلوك المعروف في النهاية يشير إلى حقيقة كوننا ننظم استجاباتنا الانفعالية باستمرار، فالعلاقات تقدم فرصاً عديدة لتنظيم الانفعال، مثلاً إخفاء مشاعر الأذى، ومقاومة الدافع لتقديم تعليق فظ ويذي، والتظاهر بالاستمتاع بوجبة طعام معدة خصيصاً، أو محاولة فهم نوايا الشريك كي لا تشعر بالانزعاج، هذه جميعها أمثلة عن تعديل ميول الاستجابة الانفعالية بطريقة تغير النتيجة النهائية أو حتى خبرة الانفعال ذاتها (Abbott.2005 , 4).

وفي محاولة للكشف عما إذا كان مقياس التقييم الضمني لتنظيم الانفعال مرتبط مع الاستجابات الانفعالية الفعلية لاستثارة الغضب، أجرى (Mauss et al., 2006) دراسة وجدت نتائجها أن التقييم الإيجابي لتنظيم الانفعال أرتبط مع الخبرة الأقل للغضب والأفكار السلبية الأقل، وتنظيم الانفعال المجهد والمتفائل المقرر ذاتياً، والنمط المتكيف للاستجابة الوعائية القلبية، تفترض هذه النتائج أن التقييم الإيجابي لتنظيم الانفعال مرتبط مع التنظيم الناجح والتلقائي والفيسيولوجي المتكيف والمقل للغضب .

وعلى الرغم من أن الأفراد يحاولون تقليل الجوانب الذاتية غير الموضوعية أو الجوانب التعبيرية عن الانفعالات السلبية، فإن الانفعالات الإيجابية يتم تنظيمها أيضاً، فالانفعالات الإيجابية يمكن تخفيضها بالتنظيم، مثلاً عندما نرتبط بمشاركة اجتماعية من أجل زيادة حدث إيجابي ، أو قد نعمل على تصعيدها بالتنظيم، مثلاً عندما نحاول زيادة ابتهاجنا على نكتة لزميل يعتقد أنها مضحكة (Moikolajczak et al., 2008, 1356).

### (٣) نظريات تنظيم الانفعال

نالت نظريات تنظيم الانفعالات في السنوات الحديثة اهتماماً ودعماً تجريبياً كبيراً، ففي مجال اضطرابات الشخصية، تعتبر ( Linehan, 1993 )، والتي تعد من أوائل المهتمين الذين أرجعوا سلوك إيذاء الذات للقصور في تنظيم الانفعالات، فقد أرجعت القصور في تنظيم الانفعالات إلى عدة أسباب منها؛ إهمال الطفل والإساءة الجسدية والانفعالية والجنسية له، حيث تؤدي الخبرات الصادمة وضغوط ما بعد الصدمة نتيجة الإساءة للطفل إلى القصور في تنظيم الانفعالات، وتزداد صعوبة تنظيم الانفعالات مع المواقف الحادة والتي يكون عندها من الصعب على الفرد تنظيم انفعالاته بكفاءة (Putnam & Slik, 2005, 899)، ومن بين تلك النظريات ما يلي :

#### ( أ ) نظرية التحليل النفسي:

وهي إحدى النظريات والمهمة في دراسة تنظيم الانفعال هي عرف التحليل النفسي. يؤكد هذا العرف على الصراع بين الدوافع القائمة على أساس بيولوجي وعوامل الكبح الداخلية والخارجية، إذ يعد الارتباط بين مناهج التحليل النفسي وتنظيم الانفعال أكثر وثاقة من الارتباط مع تنظيم الدوافع، وأن نظرية التحليل النفسي تعتمد بشكل كبير على مفهوم تنظيم القلق، فقد استخدم فرويد القلق على أنه مصطلح جامع لكل الانفعالات السلبية، وقد عبر عن وجهة نظره عن تنظيم القلق بكل تام في نظرية التحليل النفسي العامة عن الانفعال (Gross, 1999, 552).

ففي البداية اعتقد (فرويد) أن القلق ينتج عندما تكون الدوافع اللبديية تعبيرات ممنوعة، ورأى القلق علي أنه ظاهرة مصاحبة مثل البخار الذي يتسرب من تربية عالقة، ومع تطور الأنموذج البنائي للشخصية، فقد طور (فرويد) مفهوم مختلف جدا للقلق، ويذكر (فرويد) أن الأنا وحده يمكن أن يولد القلق ويخبره، وأن القلق الواقعي، والعصبي والأخلاقي جميعها تشتق من علاقات

الأنا مع الواقع، ومع الهو، والأنا الأعلى على التوالي، فالقلق القائم على الواقع يعتقد أنه ينتج عندما يتقل الأنا بالمتطلبات الموقفية، وفي هذه الحالة فإن تنظيم القلق يتخذ شكل تجنب هذه المواقف في المستقبل حتى إذا يعني ذلك اختصار السلوك وتقليصه كما في رهاب الخلاء، على النقيض ذكر (فرويد) أن القلق القائم على الهو والأنا الأعلى ينتج عندما تصر الدوافع علي العمل وتوقع ماهية شعور الأنا إذا ما تم قمع هذه الدوافع (Grosse, 1999, 553).

فإذا أدت المراجعة التصورية للأنا إلي مستويات مرتفعة من القلق، سوف يتولد عدم راحة كافية من أجل قمع الدافع، في هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق (الانفعال) شكل دوافع مختزلة يحكم عليها بأنها من المحتمل أن تولد قلق في المستقبل (Grosse, 1999, 553).

ويلعب تنظيم القلق دوراً مركزياً في نظرية التحليل النفسي، وهذا صحيح بشكل محدد في الأتمودج البنائي Structural model، حيث دفاعات الأنا ربما ينظر إليها على أنها عمليات تنظيم للقلق، وهذه العمليات تكون عادة لا شعورية ولكنها ربما تتضمن مستويات مختلفة من تشويه للحقيقة، وأضعاف للسلوك، واستنفاد للطاقة، وعدم الإشباع غير الضروري للدوافع، ويعتقد أن الدفاعات سيئة التكيف تتطور عندما يقوم الطفل بربط المواقف أو الدوافع مع مستويات عالية من القلق، ويتعلم الطفل أن ينظم هذا القلق من خلال الأساليب الذاتية الخاصة بالفرد والأساليب الصعبة والمتعسرة من تنظيم القلق على سبيل المثال، في وجه الرعاية غير المنتسفة إلى حد كبير، يتعلم الأطفال حماية أنفسهم من القلق المفرط، ويقومون بحماية علاقاتهم الحيوية المهمة مع مربيههم، وبذلك فإن الأطفال ربما يطورون استراتيجيات تجنبها لها تشعبات توافق اجتماعي تستمر مدى الحياة، ويتكون العلاج من تعلم طرق جديدة لتنظيم القلق من خلال (خبرة انفعالية تصحيحية) يتخوف فيها الفرد من نتائج التعبير عن دافع فشل في التحقيق (Gross, 1999, 553).

### (ب) النظرية السلوكية:

يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، إذ يعتمد تنظيم الفرد لانفعالاته على عدة عوامل من أهمها قوة المثير، ودرجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز السلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه (Gross, 1999, 554).

### (ج) النظرية الاجتماعية:

يشير (Heather, 2010, 19) إلى أن النظرية الاجتماعية تؤكد على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، وخاصة إذا وجد الفرد القدوة والنموذج لتعليمه ذلك، ومن هذا المنطلق فإن تنظيم الانفعالات مهارة يكتسبها الطفل خلال تفاعله الاجتماعي، وتظهر بشكل واضح في مراحل الطفولة المتوسطة والمتأخرة والمراهقة.

### (د) النظرية المعرفية:

تقر النظرية المعرفية تنظيم الانفعالات من خلال الرجوع إلى تصورات الأفراد حول المواقف، وتعتمد هذه النظرية في تفسيرها للتنظيم الانفعالي على أن إدراك الواقع لا يتفق دائما مع الواقع الفعلي، وإن تقدير الفرد للواقع أو تقويمه يمكن أن يكون قاصرا أو خاطئا بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، لذلك فإن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على مدى تصوراته الفكرية نحو المواقف والأشخاص، وقدرته على وعي انفعالاته وتصرفاته في المواقف والأحداث التي تسبب الانزعاج (Gross, 1999, 554).

### ( ٤ ) نماذج تنظيم الانفعالات

تعددت نماذج تنظيم الانفعال ، ومن أشهر النماذج التي اهتمت بتناول تنظيم الانفعال ما يلي :

#### ١ - نموذج لازاروس (Lazarus,2000)

يعد (Lazarus,2000,667) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام ١٩٦٦م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة ، كما أكد (Besharat,2014) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، وتشمل المواجهة عمليتين رئيسيتين هما: (Lazarus & Folkman,1984,7)

١. المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي استراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.
٢. المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي استراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء.

#### ٢ - نموذج كامبوس وزملاؤه (Campos, et al., 2004, 377)

يشير كامبوس وزملاؤه إلى أن الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، ولكنهما مظاهران مختلفان لعملية واحدة، ويستخدم مصطلح الانفعال للإشارة إلى تعامل الفرد مع الحدث بمعنى أن ما الذي يستطيع الفرد أن يفعله تجاه هذا الحدث، ويستخدم مصطلح تنظيم الانفعال للإشارة إلى التنوع فيما يصدر عن الفرد تجاه السياقات البيئية المتنوعة، والمصطلحات من الناحية النظرية يعبران عن تصرف الفرد إزاء المشكلات البيئية.

وعلى ضوء السياق البيئي يمكن تحديد هل الانفعال مناسب أم غير مناسب، وهناك عاملين مرتبطين بتنظيم الانفعالات وهما العمليات التي ترتبط بتوليد الانفعال، والعمليات التي تتضمن إدارة أو سوء إدارة الانفعال؛ ولذلك عند تنظيم الانفعال نبحت أولاً كيفية تولد الانفعال، ثم ندرس العملية المنظمة نتيجة لتغيير الحالة الانفعالية، فمثلاً نحن نشعر بالقهر نتيجة للإحباط الشديد مما يولد الاستعداد للهجوم على شخص ما، وعندما تعد من (١ إلى ١٠) أو نأخذ نفساً عميقاً، أو تمارس التخيل، وذلك لتعديل أو تغيير الاستجابة السلوكية، غير المرغوبة.

وتتمثل الانفعالات الإيجابية في الشعور بالراحة، والسرور والمتعة وغيرها، وتتمثل الانفعالات السلبية في الغضب والحجل والخوف ويسهم تنظيم الانفعالات في الحد من الانفعالات السالبة، وزيادة الانفعالات الموجبة، ويتميز هذا النموذج بالخصائص التالية:

- أ- أنه نموذج متكامل: يتيح للفرد شرح مضمون الانفعال وتنظيم الانفعال وأنهما لا ينفصلان.
- ب- يتيح للفرد كيفية تحول الانفعال السالب إلى انفعال موجب من خلال سياق بيئي معين.
- ج- يضع الفرد في دائرة متحدة المركز في التأثير الاجتماعي والثقافي والدراسات الإسلامية.
- د- يزودنا بمبادئ إرشادية للاستبصار بالانفعال وتنظيم الانفعال أثناء عملية النمو.

### ٣- نموذج جروس وتومبسون (Gross & Thompson, 2007)

يركز هذا النموذج على خمس عمليات دينامية تصف تنظيم الانفعال، وهي:

(Thompson, 2011, 58) (Gross & Thompson, 2007, 20)

أ- اختيار الموقف ويشير إلى اختيار الفرد الاقتراب أو تجنب الموقف الانفعالي ذي الصلة، فإن اختار فك الارتباط بالموقف فإنه يقلل من احتمال مواجهة الانفعال، وإذا اختار الاقتراب أو التعامل فإنه يزيد من احتمال مواجهة الانفعال .

ب- تعديل الموقف ويشير إلى تغيير البيئة المادية للموقف حتى يغير من تأثيره الانفعالي .

ج- الانتشار أو التوزيع الانتباهي ويشير للتأثير في الاستجابة الانفعالية عن طريق إعادة توجيه انتباه الفرد تجاه الموقف المحدد، ومن ثم فإن التوزيع الانتباهي يعد تحويلاً داخلياً لاختيار الموقف.

د- التغيير المعرفي ويشير إلى تغيير كيفية تقييم الفرد للموقف حتى يغير من معناه الانفعالي.

هـ- تعديل الاستجابة ويشير إلى التأثير في الاستجابات الفسيولوجية والتجريبية أو السلوكية بشكل مباشر عن طريق استخدام التمارين والاسترخاء لتقليل الجوانب الفسيولوجية للانفعالات السلبية.

#### ٤ - نموذج جروس (Gross,2008)

أشار (جروس) إلى أن تنظيم الانفعالات يرتبط بسلوك الفرد واستجاباته بصورة مباشرة، وقد حدد (جروس) خمس طرق لتنظيم الانفعالات: (Gross,2001,918)، (Gross et al.,2006,16)، (Gross,2008,16)

١. اختيار الفرد للموقف: وهي العملية التي من خلالها يتم اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محددة، فمثلا يختار الفرد قضاء وقت ممتع بالمنزل في المساء، أو الخروج في نزهة مع الأصدقاء.

٢. تعديل في الموقف: الذي تم اختياره في الخطوة السابقة بما يتمشى مع حاجات الفرد "أي تحديد السلوكيات المرتبطة بالموقف والتي تتمشى مع حاجات الفرد.

٣. إذا لم يتم اختيار الموقف وتعديله بما يتمشى مع حاجات الفرد، فإن الفرد يصبح مشتتا بين عدة اهتمامات في الموقف، فمثلا في الموقف السابق يكون مشتتا بين الموسيقى، المناخ الاجتماعي، الحوار مع الأصدقاء، وهكذا.

٤. استخدام الفرد للتغيير المعرفي: وهي العملية التي تحدد معنى مفصل من معاني عديدة لنفس الموقف" وقد لاحظ جروس أن الاستجابة الانفعالية تظهر للعيان مرتبطة بالسلوك والاستجابات الجسدية.

٥. تعديل الاستجابة: أي تعديل الاستجابة بما يتمشى مع حاجات الفرد، حيث عن طريق الاختيار المعرفي يختار الفرد من بين عدد من الاستجابات السلوكية الاستجابة المناسبة، ولهذا فإن تنظيم الانفعالات يتكون من الانفعال الذي يشعر به الفرد، والمعرفة المرتبطة بالموقف، والسلوك الذي ينتج من تفاعل الانفعال مع المعرفة (Gross,1999,159).

وقدم (جروس) نموذج متكامل لتنظيم الانفعالات، يفترض أن عمليات تنظيم الانفعالات ترتبط مباشرة بسلوك الفرد، واستجاباته، وبالتالي فإن عمليات صعوبة تنظيم الانفعالات تؤدي إلى ظهور الاستجابات غير التكيفية مثل سلوك إيذاء الذات، وقد رأى (جروس) أن الانفعال يعد محورياً في هذه العملية، وأن المزاج Mood يعبر عن استمرار الانفعال لفترة طويلة (Gross,2002,291).

ويشير (Gross, 2001, 215) إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن الاستراتيجيات التي نستخدمها في التأثير على انفعالاتنا وشعورنا بها، وكيفية التعبير عنها، كما يرى (جروس) أن تنظيم الانفعال يرتبط من الناحية النظرية بالتحليل النفسي، وأساليب مواجهة الضغوط.

#### ( ٥ ) صعوبات تنظيم الانفعال

يبدو أن الانفعالات المختلفة تخاطب مشكلات تكيفية مختلفة فالانفعالات كميول استجابة تحت ظروف بيئية معينة تزيد من احتمالية حدوث سلوكيات معينة، كما أنها تنسق سبل من التغيرات العصبية والسيولوجية والمعرفية التي تحدث باتفاق واحد تمكنا من الاستجابة للإحداث البيئية المهمة (Abbott, 2005, 4).

ويشير تنظيم الانفعال إلى تنظيم وتوافق دينامي للعمليات الانفعالية في خدمة الوظيفية التكيفية، وطبقا لذلك فإن صعوبة تنظيم الانفعال تشير إلى العمليات التي تتداخل في النهاية مع الوظيفية التكيفية. على الرغم من أن العديد يميلون إلى معادلة صعوبة تنظيم الانفعال مع فقدان السيطرة على الاستثارة الانفعالية، فإن صعوبة تنظيم الانفعال يمكن أن تشير أيضا إلى العجز في القدرة على خبرة الانفعالات والتعبير عنها واستخدامها. لذلك فإن صعوبة تنظيم لانفعال ربما تتضمن كل من العجز في تغيير الاستثارة الانفعالية وأيضا في الاستخدام المقيد للانفعال. (Abbott, 2005,5).

قد استخدم مفهوم صعوبة تنظيم الانفعال ليفسر أمراض نفسية متنوعة، فقد تم تطبيق نظريات صعوبة تنظيم الانفعال على الكآبة، واضطراب القلق المعمم، والإفراط في تناول الكحول، وإيذاء الذات، والانتحار، واضطراب تناول الطعام ( Weinbery & Kolnsky, 2009, 616).

ولكن العمل الأكثر شمولية الذي يسلط الضوء على صعوبة تنظيم الانفعال في الاضطرابات السريرية هو العمل النظري عن تطور اضطراب الشخصية الحدية borderline personality disorder. حيث أن صعوبة تنظيم الانفعال هي إحدى الخصائص الأساسية لاضطراب الشخصية الحدية وتشكل الأساس للكثير من السلوكيات المرتبطة بهذا الاضطراب أدى الذات المعتمد. (Dubey et al, 2010,24).

كما أن تعريف (Cole, Martin & Dennis,2004) بأن تنظيم الانفعال قد يكون عملية متعددة الأبعاد تتضمن مكونات عديدة، تشمل تنظيم الانفعال على أنه يتضمن:

- ١- الشعور بالانفعالات وفهمها.
  - ٢- تقبل الانفعالات.
  - ٣- القدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقا للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية.
  - ٤- القدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال الملائمة لتغيير الاستجابات الانفعالية لتكون مرغوبة لتحقيق أهداف الفرد وسد متطلبات الموقف
- والعجز في أي واحد من هذه المجالات يعتبر مؤشراً لصعوبات تنظيم الانفعال (As cited in Gratz & Tull,2011,7).

## ( ٦ ) استراتيجيات تنظيم الانفعالات

هناك العديد من الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الأفراد في التنظيم الانفعالي منها:

١- لوم الذات Self - blame وتشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على ما لدي الفرد من خبرة داخلية

٢- القبول: Acceptance وتشير إلى الأفكار التي تجعل الفرد يستسلم لما حدث.



- ٣- تركيز التفكير / الاجترار Focus on thought / Rumination يشير إلى الأفكار التي تركز على التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي.
- ٤- إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing تشير إلى الأفكار التي تركز على التجارب الإيجابية بدلا من التفكير في الحدث الفعلي.
- ٥- إعادة التركيز على التخطيط. Refocus on planning تشير إلى الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي.
- ٦- إعادة التقييم الإيجابي. Positive Reappraisal تشير إلى الأفكار التي تعطي الحدث معنى إيجابي من حيث النمو الشخصي.
- ٧- الوضع في منظور أو تصور Putting into perspective تشير إلى الانتقاص من أهمية الحدث.
- ٨- التفكير الكارثي Catastrophizing تشير إلى الأفكار التي تؤكد بشكل صريح على الخبرات المفزعة.
- ٩- لوم الآخرين Other - blame تشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على البيئة أو الآخرين. (Garnefski & Kraaij, 2006, 1046)

ويذكر (Evers, et al., 2010, 792) أن من استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف.

## ثانيا : اليقظة العقلية Mindfulness

### ( ١ ) مفهوم اليقظة العقلية

اليقظة العقلية كمفهوم نفسي تعريفات عديدة حيث عرفها (Walsh, 2005, 2) بأنها الوعي الكلي بالخبرات في الوقت الحاضر، بدون إصدار حكم، والذي يتضمن الانطباعات الحسية في كل القيود الحسية Sensory Modalities بالإضافة إلى الانفعالات والأفكار التي تتضمن التصور البصري Visual Imagery.

وهي أيضا حالة من الوعي بالخبرات المتوازن الذي يجنب الفرد التناقض القائم بين التناقض في هوية الذات، وتقبل الظاهرة النفسية والانفعالية كما هي، والانفتاح على الأفكار والمشاعر والخبرات الأليمة، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن (Neff, 2003, 90)

وقد عرفها (Davis & Hayes, 2011, 198) بأنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة Moment to Moment دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل.

كما عرفها (Kettler, 2013,4) بأنها طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية.

وقد عرفها (Kettler, 2013, 6) أيضا باعتبارها سمة وحالة؛ وهي كسمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية، وهي أكثر استقراراً في شخصية الفرد، في حين أنها كحالة عابرة بشكل أكبر، وهي حالة مرتفعة من الوعي، ويتحقق هذا من خلال التأمل، وانتشر قياس اليقظة العقلية كسمة باستخدام طرق التقدير الذاتي، وقد بينت نتائج الدراسات السابقة على أن اليقظة العقلية كسمة ترتبط إيجابياً مع العديد من الخصائص والسمات النفسية الإيجابية، كما أنها ترتبط سلبياً مع عوامل الخطر الناتجة عن الأزمات القلبية، والقلق، والغضب، وأعراض الاكتئاب النفسي.

كما تعرف اليقظة العقلية بأنها الوعي بالخبرات الكائنة هنا والآن، نتيجة تركيز الانتباه للخبرة الراهنة دون إصدار أحكام مسبقة عليها، بل وتقبلها كما هي سواء أكانت سارة أو أليمة (Kabat-zinn,2015,145)

وعرفها (جاد الرب، ٢٠١٧، ٨) بأنها الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها تماماً دون إصدار أي أحكام عليها سواء من الشخص ذاته أو من الآخرين، وعرف أيضا التدريب على اليقظة العقلية بأنه Mindfulness Training بأنه برنامج مصمم ومخطط في ضوء مهارات التدريب على اليقظة العقلية ويتضمن مجموعة من الجلسات تهدف إلي تعليم الشخص مهارات اليقظة العقلية.

وعرفها (اللقى، ٢٠١٨، ٥) بأنها السيطرة الذاتية على الذهن عن طريق الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الحاضر لحظة بلحظة دون إصدار أحكام مسبقة، ويمكن تنميتها بالتأمل والملاحظة والانفتاح على ثقافة الآخرين وتجاربهم.

وتعرفها الباحثة الحالية على أنها الانتباه والوعي لدى الفرد لما يجري حوله من أحداث وما تتم من ممارسات داخل البيئة المحيطة به .

## ( ٢ ) أهمية اليقظة العقلية

تستخدم التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تطبيقات عديدة، ومنها: المزاج (القلق والاكتئاب)، والهلوسة، والسلوكيات (الشراهة العصبي، الإدمان، إيذاء الذات، العنف)، ومشكلات التعلق (الاتجاهات، التعاطف)، ومشكلات الذات (الوعي بالذات، كراهية الذات) (Mace, 2008, 151).

وتؤدي اليقظة العقلية إلى خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات إكلينيكية مثل: ذوي الأمراض المزمنة، والأمراض الجلدية، ومرضى السرطان، وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق، كما ركزت بحوث قليلة على حالات غير إكلينيكية، وعلى الرغم من ذلك، فإن الاستجابات الفسيولوجية المباشرة لليقظة العقلية غير معروفة إلى حد كبير (Myint, Choy, & Lam, 2011, 165-166)

### ولليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها فيما يلي:

أ- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ب- تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.

ج- تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة يحسن مستويات الأداء في العمل.

د- تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها؛ بالإضافة إلي أنها تعزز من معني الحياة . (Weissbecker et al.,2002, 299).

ويمكن القول، إن اليقظة العقلية تغير علاقة الفرد بأفكاره، وإن مثل هذه الأفكار ينظر إليها على أنها شخصية وقصيرة المدى أكثر منها انعكاسات محددة من واقع ثابت ويسمى هذا التغيير الذي يحدث في علاقة الفرد بأفكاره بعدم التمرکز Decentering، وعدم الاندماج Difusion (Thompson, 2011, 6)

ويمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة Meta- Cognitive awareness الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق. والتي نحتاج للعمل بموجبها وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق، وأنها لا تحتاج إلى أية إجراءات للتخفيف من التفكير. وعلى الرغم من محاولة تغيير الأفكار إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعي بالأفكار والعلاقة بها. (Hasker, 2010, 15)

وأشار (Duerr, 2008,16) إلى أن لليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد، ومنها: خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والتفكير الاجتراري، والمخاوف المرضية، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والرحمة بالذات، والتسامح.

## ( ٣ ) أبعاد اليقظة العقلية

هناك أربعة أبعاد مترابطة لليقظة العقلية، وهي: البحث عن جديد (Novelty Seeking، والارتباط (Engagement، وتقديم جديد (Novelty Producing، والمرونة (Flexibility. ويشير كل من: البحث عن جديد، والارتباط إلى توجه الفرد نحو بيئته، ويتضمن البحث عن جديد الميل بانفتاح وفضول نحو البيئة كما يسهم في عملية الارتباط بها. ويشير كل من: تقديم جديد والمرونة إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته (Haigh, et al., 2011, 12)

وقام (Kabat-Zinn, 2003, 147) بتصميم نموذج لليقظة العقلية مرتكزاً على ثلاثة حقائق، هي: القصد (Intention، والانتباه (Attention، والاتجاه (Attitude، وهذه الحقائق أو العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة ويمهد "القصد" الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيراً التحرر الذاتي؛ وتشير المرحلة الثانية -الانتباه- إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معاً، ويشير "الاتجاه" إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل.

**في حين حدّدت لانجر (Langer, 2000,9) أربعة أبعاد لليقظة العقلية، وهي:**

١- التمييز اليقظ (Alert Distinction): ويعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية. بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار، والأحكام السابقة.

٢- الانفتاح على الجديد (Openness to Novelty): ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحداً لهم.

٣- التوجه نحو الحاضر (Orientations the Present): ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل.

٤- الوعي بوجهات النظر المختلفة (Awareness of Multiple Perspectives): ويعني القدرة على النظر للموقف بروى مختلفة دون التوقف عند رأي؛ مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب.

أما (Hasker, 2010,11) فيرى أن لليقظة العقلية مكونين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر، والانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة.

وقد ذكر (Shapiro et al.,2006,379) أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي: تنظيم الذات Self- Regulation، وإدارة الذات Self - Management، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم Values Clarification، والتعريض Exposure. وهذه المكونات متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة (القصد، والانتباه، والاتجاه).

وذكر (Hasker, 2010, 12) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية، وهما: التنظيم الذاتي للانتباه Self - Regulation of attention في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

أما نموذج براون (Brown, 2011, 3) فقد افترض أن لليقظة العقلية مكونين؛ الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف Purposeful State of Awareness كما هي في اللحظة الحالية، مع الشعور الهادف والمركز والواعي ويشير مفهوم "هادف" إلى التركيز الموجه، حيث أن الانتباه لا يتعلق بمثيرات معينة أو يندمج معها (مثل: التفكير، والشعور، والإدراك البصري)، والثاني: يشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات Cognitive Processing of Mindfulness، وهذا المكوّن تم فهمه غالباً على أنه ملاحظة فضولية ومحايدة بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات كما هي في الوقت الحاضر.

#### ( ٤ ) العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية

أهم ما يمكن أن يؤثر على مستوى اليقظة العقلية الخصائص النفسية، والتصرفات السلوكية، والتنشئة الاجتماعية، حيث يمكن اعتبار اليقظة العقلية بمثابة انعكاس داخلي للعلاقات بين الوالدين وأطفالهم، وقد تؤثر العلاقات على نمو وتطور اليقظة العقلية (Guendelman, Medeiros, & Rampes, 2017,2)

حيث يشير (Arslan, 2017, 58) إلى أن الأطفال الذين يتعرضون لسوء المعاملة الوالدية يجدون أن ممارسة اليقظة العقلية عملية صعبة وغير طبيعية وترتبط بنمو إثار سلبية على مستوى نمو الأطفال الاجتماعي والانفعالي، الأمر الذي قد يؤدي إلى صعوبة اكتساب ونمو وتطور اليقظة العقلية لديهم.

#### ( ٥ ) فنيات التدريب على اليقظة العقلية

يشير (Huxter, 2007, 48-52) إلى أن الفرد كي يحقق اليقظة العقلية يمر بمجموعة من الممارسات، وهي:

أ- التأمل، وهو نشاط مرن ولا يقتصر على الممارسات الرسمية للجلوس، كما أنه عنصر مهم في بعض النظم مثل: (السحبة، والتعاطف، والرحمة)، كما يعتبر التأمل ممارسة فطنة وطريقة في الوجود.

ب- اليقظة العقلية بالجسد Mindfulness of Body وتتضمن التفكير في الجسد بجميع الطرق الممكنة ويتضمن العديد من الأبعاد الفرعية والتي تتضمن: التنفس، ووضعيات الجسد Postures والفهم الواضح للأفعال والأحاسيس الجسمية.

ج- اليقظة العقلية بالمشاعر Mindfulness of Feelings تشير إلى الوعي باللهجة الفعالة من الخبرة وليست المشاعر كما هي في لغتنا اليومية.

د- اليقظة العقلية بالعقل Mindfulness of Mind وتتضمن المشاعر السارة وغير السارة وأنماط التفكير وحالات العقل الماهرة.

ويشير (Mace, 2008, 148) إلى أن الفنيات المستخدمة في اليقظة العقلية تنقسم إلى ممارسات رسمية، وممارسات غير رسمية، وفيما يلي توضيح ذلك.

أ- الممارسات الرسمية، وتتضمن:

(١) تأمل الجلوس (التنفس، والأحاسيس الجسمية، الأصوات، الأفكار... الخ).

(٢) تأمل الحركة (المشي، ومجالات اليوجا).

(٣) تبادل المجموعة Group Exchange (تأدية تمارين، ومناقشة موجهة للخبرة).

ب- الممارسات غير الرسمية، وتتضمن:

(١) النشاط اليقظ (الأكل، التنظيف، القيادة... الخ).

(٢) التمارين المنظمة (المراقبة الذاتية، حل المشكلات... إلخ).

(٣) القراءة اليقظة (وخاصة الشعر).

(٤) تأملات قصيرة Minimeditation (٣ دقائق تنفس في الفراغ).

ويشير (Colema, 2004, 19-20) إلى أن هناك أساليب شائعة تستخدم في التدريب على اليقظة العقلية، وتتضمن: وعي الفرد بالبيئة، واستخدام بعض المهارات مثل مسح الجسد Body Scan، والتدريب على الاسترخاء، والتدريب على التنفس، وإدارة الضغوط، وتأمل التنفس، ويتضمن الجلوس بشكل مريح على كرسي أو على الأرض، مع غلق العينين، والتركيز في عمليات الشهيق والزفير، وهناك استراتيجيات أخرى تستخدم في تنمية اليقظة العقلية غير مبنية على التأمل، ومنها التعايش ومهارات إدارة الانفعال، ومهارات التسامح التي تؤدي إلى التكيف.

### ثالثاً : العلاج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية :

تمثل اليقظة العقلية هدفاً أساسياً للتأمل، إذ يمكن تنمية القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية، فالتأمل ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول إلى حالة الاسترخاء وتحسين الصحة؛ بل هو في الأساس طريقة ذهنية وروح نحو التحرر من القيود، على الرغم من أن الاسترخاء وتحسن الصحة هما من النتائج الإيجابية للتأمل والانتباه الذي يكون بأسلوب معين لتحقيق هدف محدد حالياً، (Lau et al.,2007)

ويعتمد برنامج اليقظة العقلية على العلاج المعرفي كأحد أساليب العلاج النفسي الحديث القائم على يقظة العقل، ويعتبر هذا البرنامج مزيج من العلاج السلوكي المعرفي والذي يركز في التدريب المستمر على الانتباه ، ويرتكز على أنه إذا كان الشخص قادراً على التحكم في حالته الداخلية؛ فيمكنه الفهم والوعي بالأعراض والسلوكيات الكامنة وراء المشكلات والاضطرابات النفسية والحد منها أو التكيف والتوافق معها (Mak et al.,2018,65)

وقد حقق العلاج عن طريق اليقظة العقلية نجاحاً كبيراً في الآونة الأخيرة كأحد أنواع العلاج الفعال في كثير من الاضطرابات النفسية وهو يختلف عن أنواع العلاجات التقليدية والهدف من التدخل عن طريق يقظة العقل هو تعديل تفاعل الشخص مع بيئته التي يعيش فيها وتعليمه بالمحفزات الايجابية التي تكون في بيئته كما يكون التدريب على اليقظة العقلية مفيد من خلال اكتساب مهارات وسلوكيات جديدة تفيد في تنظيم الانفعال والذات والقدرة على تركيز الانتباه (Linehan,2014,19)

وتعد التدخلات العلاجية من خلال اليقظة العقلية ذات فعالية في تحسين العديد من المهام الخاصة بالوظائف التنفيذية مثل التحكم في الانتباه والتنظيم الذاتي والقدرة على حل المشكلات وتنظيم الانفعالات والتحكم المعرفي (عبد الخالق، ٢٠١٨، ٥٥)

#### رابعا : العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال

أجريت العديد من الدراسات لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ، وأشارت نتائجها الى وجود علاقة قوية بينهما ، ومن بين تلك الدراسات دراسة (Andrew,2009) والتي هدفت لتقييم تأثير التدريب على اليقظة العقلية للحد من الإجهاد الذهني لتنظيم الانفعالات والاهتمام. تكونت عينة الدراسة من بين ٥٦ مشاركا ، كان متوسط العمر ٤٦.٤١ سنة ، استخدمت الدراسة نموذجاً لتقييم المعلومات الديموغرافية ، بما في ذلك الانتماء الديني ، والممارسات ، والآراء ، بالإضافة إلى الأسئلة المتعلقة بالتجربة السابقة في التأمل ، أو اليوغا ، أو الممارسات المشابهة. أكمل المشاركون عشوائياً في التدريب على اليقظة العقلية نموذج تدريب يومي لتقييم مقدار ممارستهم للعقل الرسمي أثناء التدريب على اليقظة العقلية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على اليقظة العقلية لم يكن لها تأثير على المؤشرات الفسيولوجية لتنظيم الانفعالات، وأشارت التحليلات إلى أن التدريب على اليقظة العقلية لم يكن لها تأثير على الاهتمام كما تم تقييمه.

وهدف دراسة (Elizabeth,2010) بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال في الأطفال ، ودراسة الكفاءة الانفعالية كمكوناً أساسياً للنجاح المدرسي لجميع الأطفال ، كما تعد القدرة على تنظيم الانفعال لدي الفرد مهارة مهمة في تطوير الكفاءة الانفعالية. وافترضت الدراسة أنه قد يكون اليقظة العقلية ميلاً إدراكياً أساسياً يسمح للأطفال بالنجاح في تنظيم انفعالهم ، لأنه ينطوي على كل من الانتباه والمكونات المعرفية التي تؤثر على كيفية إدراك الأفراد لمشاعرهم ورد فعلهم. فقد ثبت أن اليقظة العقلية يرتبط بعلاقة قوية مع الأداء الانفعالي لدى

البالغين ويتم دمجها في العديد من أساليب العلاج لمجموعة متنوعة من الصعوبات البدنية والنفسية. تكونت عينة الدراسة من ( ٩١ ) طالبا تم تقديم تقارير ذاتية من اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال. أظهر تحليل المسار أن اليقظة العقلية تنبأت بتنظيم الانفعالات ، سواء من خلال تقرير الطفل الذاتي أو تقييم الوالدين لقدرات تنظيم عواطف الطفل. كما تنبأ بتنظيم الانفعال حسب تقييم تقرير الوالد بمستوى الوعي الانفعالي لدى الطفل وتطور الفهم العاطفي. قد يحدد تحديد العوامل التي تساعد الأطفال على أن يصبحوا منظمين ناجحين لعواطفهم الطرق التي يدعم بها علماء النفس والمعلمون في المدارس التطور العاطفي للطلاب الذين يخدمونهم.

وسعت دراسة (Heejin,2011) الى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمؤشرات المرتبطة بتنظيم الانفعالات الصحية، مثل معدل ضربات القلب، والصحة العامة، ورضا الحياة ، وأيضاً دراسة اتجاهات التحكم في الانتباه والانفعال (القمع ، وإعادة التقييم) بوصفها وسطاء محتملين للروابط بين اليقظة العقلية ومؤشرات تنظيم الانفعالات الصحية، تكونت عينة الدراسة من المشاركين في معبد بوذي وون ، معهد وون ، جمعية فيلادلفيا البوذية ، ومركز شامبالا في فيلادلفيا. استخدم مقياس اليقظة العقلية ، والالتزام الروحي (المنقحة من الالتزام الديني ، Worthington et al., 2003) ، واستبيان (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). كما تم استخدام استبيان تنظيم الانفعالات (Gross & John,2003) لميل تنظيم الانفعال ، و مهام Color Stroop للتحكم في الانتباه. أشارت النتائج إلى أن ارتباط اليقظة العقلية بالتحكم في الانتباه للممارسين المبتدئين ، كما ارتبطت اليقظة العقلية ارتباطاً مباشراً وغير مباشر بتقلب معدل ضربات القلب. على عكس التوقعات ، ارتبطت اليقظة العقلية الرسمي سلبا مع تقلب معدل ضربات القلب وارتبط بشكل إيجابي مع ميل القمع. ارتبطت اليقظة العقلية غير الرسمي إيجابيا مع تقلب معدل ضربات القلب وارتبط سلبا مع ميل القمع. وكشف المزيد من التحليل أن اتجاه تنظيم الانفعالات يتوسط العلاقة بين ارتباط اليقظة العقلية وتقلب معدل ضربات القلب. ثالثاً ، على الرغم من وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وتقلب معدل ضربات القلب ، إلا أن الممارسة الرسمية تتوقع بشكل إيجابي الرضا عن الحياة. أخيراً ، لم تكن سمات اليقظة ومتغيرات الالتزام الروحي مرتبطة بشكل كبير بتقلب معدل ضربات القلب أو التحكم في الانتباه. ومع ذلك ، تم ربط سمة اليقظة التي قيمتها FFMQ بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة والصحة العامة وارتبطت سلبا مع القمع.

استهدفت دراسة ( Hill & Updegraff,2012 ) بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي ( التمييز الانفعالي ، تسمية الانفعالات ، والصعوبات الانفعالية ) ، تكونت عينة الدراسة من ( ٩٦ ) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، استخدمت الدراسة عدة مقاييس شملت : استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال ، أشارت النتائج إلى ارتباط اليقظة العقلية بتمييز الانفعالات ، وأن تنظيم الانفعال قد توسط العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التمييز الانفعالي وتسمية الانفعالات .



واهتمت دراسة (Joseph,2012) باستكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات والمواجهة الدينية. تكونت عينة الدراسة من ثلاثمائة وخمسون مشاركاً يدرسون في جامعة مسيحية إنجيلية باستخدام مقاييس تقرير ذاتي حول اليقظة العقلية ، وأسلوب المواجهة الدينية ، وتنظيم الانفعالات، أشارت النتائج إلى أنه على الرغم من أن العلاقة بين التأقلم الديني التعاوني ووظيفة إعادة تقييم تنظيم الانفعالات كانت بسيطة ، إلا أن اليقظة العقلية توسطت في هذه العلاقة بين تنظيم الانفعالات والمواجهة الدينية.

وهدفت دراسة (Kathryn,2012) إلى اختبار نموذجًا مقترحًا لفهم العلاقة بين اليقظة العقلية ورضا العلاقة من خلال تأثيرات ثلاثة مفاهيم متعلقة بالانفعال هي : تنظيم الانفعال ، التعاطف والإيجابية (نسبة التأثير الإيجابي إلى السلبي)، والجانب المعرفي من التعاطف، والإيجابية بوساطة جزئية العلاقة بين كل من اليقظة العقلية ورضا العلاقة واليقظة العقلية وعدم التواصل ورضا العلاقة. تكونت عينة الدراسة من ٣٣١ من البالغين المتنوعين، ظهرت الإيجابية كأقوى وسيط في كلتا الحالتين. واتضح أن تنظيم الانفعال كان وسيطاً مهماً للعلاقة بين اليقظة العقلية ورضا العلاقة فقط في الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية ولأولئك الذين لديهم مستويات عالية جداً من تنظيم الانفعال.

ودراسة (Naderi et al.,2015) والتي هدفت إلى التحقق في فعالية الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية على استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى النساء مع الاكتئاب الشديد. تم إجراء دراسة شبه تجريبية مع تصميم ما قبل الاختبار / ما بعد الاختبار والمتابعة. تكونت عينة الدراسة من ثلاثين مريض بالاكتئاب الشديد وتعيينهم بشكل عشوائي في مجموعات تجريبية والسيطرة عليها. تلقت المجموعة التجريبية الحد من التوتر القائم على اليقظة العقلية ، في حين أن المجموعة الضابطة لم تتلق أي علاج نفسي. تم استخدام استبيان تنظيم الانفعال المعرفية (Garnefski,2007) لجمع البيانات. وقد تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين ، توصلت نتائج الدراسة بعد العلاج ، أظهرت العشرات من المرضى الذين تلقوا البرنامج القائم على اليقظة العقلية انخفاضاً في استراتيجيات تنظيم الانفعال الإدراكية الخاطئة (اللوم الذاتي ، والتجويد ، والكوارث وغيرها من اللوم) ؛ وفي بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية (إعادة تقييم إيجابية) لوحظ أيضاً زيادة التغييرات في متابعة لمدة ثلاثة أشهر مستمرة. ويمكن استخدام الحد من الإجهاد القائم على اليقظة كخيار مناسب للعلاج من خلال الاستهداف المباشر لآليات التغيير في استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ، والمساعدة في منع الانتكاس لاضطراب الاكتئاب الشديد.

دراسة (Vitaliya,2015) والتي هدفت إلى التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه والانفعال ، وتسعى إلى سد هذه الفجوة من خلال دراسة تأثير تدريب اليقظة العقلية لدى المراهقين على الاهتمام وتنظيم المشاعر واتخاذ المخاطر وعلاقاتهم العصبية. يتكون البرنامج البحثي من أربع دراسات. تقوم الدراسات ١ و ٢ بتقييم أداء المراهقين على الاهتمام وتنظيم الانفعال وراء تأثير تدريب القائم على اليقظة العقلية على الانتباه والتنظيم الذاتي وتحمل المخاطر أثناء فترة المراهقة. وأشارت النتائج إلى التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه وتنظيم الانفعال.

وسعت دراسة (Deplus et al.,2016) إلى دراسة التدخل الجماعي من تسعة جلسات القائم على اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الذاتي للانفعال لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من واحد وعشرون مشاركًا تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٩ عامًا. أكمل المراهقون استبيانات موحدة قبل وبعد التدريب. توصلت النتائج إلى أن هناك دعمًا أوليًا للتدخل الجماعي القائم على اليقظة العقلية للمراهقين الذين يتسمون بصعوبات في تنظيم الانفعال، ويستهدفون العمليات النفسية عبر التشخيص (الاندفاع والتفكير المجري). علاوة على ذلك، فمن خلال تعزيز مهارات التنظيم الذاتي للانفعال، قد يشكل هذا التدخل وسيلة فعالة للوقاية العامة من الاضطرابات النفسية في مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة.

وهدف دراسة (Hamidian et al.,2016) إلى تقييم تأثير العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (MBCT)، وهو أحد الأساليب المقترحة لتنظيم الانفعالات، على الاكتئاب وقدرة التنظيم الانفعالي للمرضى الذين يعانون من عسر الولادة ، أجريت تجربة سريرية على ٥٠ مريضاً يعانون من الاكتئاب وتم اختيارهم من خلال أخذ عينات الراحة وتعيينهم في مجموعات التدخل. تلقت المجموعة الضابطة دواء فقط، بينما شاركت المجموعة MBCT في برنامج من ثماني جلسات مرة واحدة في الأسبوع مع كل جلسة تستمر لمدة ساعتين ونصف الساعة بالإضافة إلى تلقي الدواء. قام جميع المشاركين بملاء Beck Depression Inventory II ، والصعوبات في مقياس تنظيم الانفعال قبل البرنامج وبعده. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS الإحصائي (الإصدار ١٦)، أظهرت نتائج الدراسة أنه بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بالخصائص الديموغرافية، كما كشفت النتائج أن الجمع بين MBCT والعلاج الدوائي يمكن أن يسبب تحسناً كبيراً في خفض أعراض الاكتئاب وزيادة القدرة على تنظيم الانفعال مقارنة مع العلاج الدوائي وحده.

واهتمت دراسة (Yi-Yuan et al.,2016) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأعراض السريرية الأساسية للإدمان، وضعف ضبط النفس (الاندفاع والإكراه)، والخلل الانفعالي (المزاج السلبي) ، وزيادة تفاعلية الضغط وأثر التدريب السلوكي عليه مثل اليقظة العقلية ؛ تتضمن الأعراض المرتبطة بضعف التحكم في النفس انخفاض النشاط في القشرة الحزامية الأمامية (ACC)، القشرة المخية قبل الجبهية (MPFC) وغيرها من مناطق المخ. وافترضت الدراسة أن

التدريب السلوكي القائم على اليقظة العقلية يمكن أن يزيد من وظيفة شبكات التحكم بما في ذلك تلك التي تؤدي إلى تحسين تنظيم الانفعال وبالتالي قد يكون مقاربة واعدة لعلاج الإدمان. توصلت نتائج الدراسة في كل من المدخنين وغير المدخنين، تم العثور على تحسين قدرات ضبط النفس في تنظيم الانفعال والحد من التوتر بعد التدريب وكانت هذه التغييرات مرتبطة بزيادة نشاط ACC / MPFC بعد التدريب. مقارنة مع غير المدخنين، أظهر المدخنين انخفاضاً في نشاط ACC / MPFC في شبكة التحكم الذاتي قبل التدريب، وتم تحسين هذه العجزات بعد التدريب. كما تشير هذه النتائج إلى أن تشجيع تنظيم الانفعال وتحسين نشاط الدماغ ACC / MPFC يمكن أن يساعد في منع وعلاج الإدمان.

وسعت دراسة (Ma,2017) إلى بحث أدوار كل من اليقظة العقلية والمناخ العاطفي الأسري الخارجي على الضيق النفسي للمراهقين من خلال الدور التوسعي لتنظيم الانفعالات، وأيضاً فيما إذا كانت الصعوبات متعددة الأبعاد في تنظيم الانفعالات وعملية تنظيم المشاعر (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) يمكن أن تكون بمثابة سطاء. تكونت عينة الدراسة من ٧٠٣ مراهق من المدارس المتوسطة في للصين. تم استخدام البيانات الكمية للتحقيق في العلاقة بين تنظيم انفعالات المراهقين والضيق النفسي، واليقظة العقلية لدى المراهقين والمناخ العاطفي الأسري بالضيق النفسي. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم اليقظة العقلية لدى المراهقين، والمناخ العاطفي الأسري، وعملية تنظيم الانفعالات، ونسبة الضعف الجنسي، والضيق النفسي، أظهرت النتائج أن عقل المراهقين والمناخ العاطفي الأسري مرتبطان سلباً بالضيق النفسي، وأن الصعوبات في تنظيم الانفعالات يمكن أن تتوسط في هذه العلاقات. ومع ذلك، فيما يتعلق بعملية تنظيم الانفعالات، ووجد أن إعادة التقييم المعرفي لا يرتبط بشكل كبير باليقظة العقلية والضيق النفسي. أيضاً، كانت عملية تنظيم الانفعالات الكلية غير قادرة على التوسط في العلاقة بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع. وتسلط نتائج هذه الدراسة الضوء على أهمية اليقظة العقلية لدى المراهقين والمناخ العاطفي للعائلة الخارجية في فهم ضغوطهم النفسية وتنظيم انفعالاتهم، وتوفر النتائج دليلاً تجريبياً على بعض القضايا التي يحتمل أن تكون مهمة في تنظيم انفعالات المراهقين وهنأئهم النفسي.

دراسة (Maleva,2017) والتي هدفت إلي معرفة العلاقة بين تنظيم الانفعال واليقظة العقلية، في تحسين تنظيم الانفعالات، واليقظة العقلية والقلق والاكتئاب في مرحلة ما قبل المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ٩-١١. تكونت عينة الدراسة من خمسة ما قبل المراهقة، أكمل المشاركون وأحد الوالدين وحدات تنظيم DBT-A لليقظة العقلية والانفعال. وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية بحلول نهاية العلاج أدت إلى الانخفاض في درجات الاكتئاب والقلق، وأشارت النتائج إلى أن التدريب قد ساهم في تحسين مهارة تنظيم الانفعالات من خلال اليقظة العقلية.

واهتمت دراسة (Satchit et al.,2017) ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال والهناء النفسي. تكونت عينة الدراسة من مائتي وأحد عشر تراوحت أعمارهم بين ٢٠ و ٣٣ عامًا (متوسط العمر = ٢٣.٠٨ عامًا و  $S.D = 2.63$  عامًا) وجميعهم ينتمون إلى الحالة الاجتماعية والاقتصادية للطبقة المتوسطة. من خلال اختبار النموذج القائم على افتراض أن استخدام تنظيم الانفعالات (إعادة التقييم المعرفي، والقمع) من شأنه التوسط في العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء النفسي. توصلت النتائج إلى أن الاحتمال البديل لتحسين تنظيم الانفعالات يساعد على تحقيق حالة من اليقظة العقلية والذي بدوره يعزز الهناء النفسى، كما يبدو أنه نموذج تفسيري أفضل من النموذج التقليدي الذي يفترض أن اليقظة العقلية يؤدي إلى آثار صحية مفيدة من خلال تأثيره التنظيمي للانفعالات. تشير النتائج أيضًا إلى أنه قد تكون هناك علاقة دائرية بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات.

وسعت دراسة (William,2017) إلى دراسة اليقظة العقلية المرتبطة بالاكنتاب لدى المراهقين وماهية الآليات الكامنة وراء هذه العلاقة، وبالتحديد النظر في الوعي الانفعالي وتنظيم الانفعال. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية قوية بين اليقظة العقلية والاكنتاب في سن المراهقة التي لم يفسرها تنظيم الانفعال أو الوعي العاطفي. كما أدارت اليقظة العقلية العلاقة بين إعادة التقييم المعرفي والاكنتاب. وهذه النتائج تشير إلى أن اليقظة العقلية هو السمة يمكن أن تكون مهمة في منع الاكنتاب عند الذكور المراهقين.

وتناولت دراسة ( Prakash et al.,2017 ) العلاقة بين اليقظة العقلية الاستعدادى واستراتيجيات تنظيم الانفعال ، وسوء تنظيم الانفعال ، تكونت عينة الدراسة من ( ١٠٠ ) من بين الراشدين ، استخدمت الدراسة عدة أدوات شملت : استبيان استراتيجيات تنظيم الانفعال ، ومقياس اليقظة العقلية الاستعدادى ، أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات تنظيم الانفعال خاصة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي .

وبحثت دراسة (Talathi & Mhaske,2017) تأثير اليقظة العقلية على تنظيم الانفعال. تكونت عينة الدراسة من ١٠٦ مشاركًا (٥٧ كمجموعة تجريبية، ٤٩ كمجموعة ضابطة). تم استخدام التدخل القائم على اليقظة العقلية الطويل (MMI) لمدة عشرين يومًا الذي صممه جون كيات-زين (٢٠١٢). أظهرت النتائج أن ممارسة اليقظة العقلية قد ساعدت المراهق على التفكير في انفعالاتهم والتحكم فيها، والحد من الانفعالات السلبية والقدرة على تحقيق توازن أفضل بين الانفعالات الإيجابية والسلبية.

دراسة (Jessica, 2018) والتي هدفت إلى بحث فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية فى تنمية المهارات الاجتماعية، وسلوك المشكلات، وتنظيم الانفعالات. تكونت عينة الدراسة من (ن = ١٧٦) كانوا من طلاب الصف الثالث حتى السادس. استخدمت الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية للطلاب، وسلوك المشكلات، وتنظيم الانفعال والانتباه. تم تدريس برنامج اليقظة العقلية مرتين في الأسبوع لمدة ١٠ أسابيع. استمرت كل جلسة حوالي ٢٠ دقيقة، أشارت النتائج

إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية التي أبلغ عنها الطالب، وسلوك المشكلة، أو اليقظة العقلية بين مجموعات العلاج والسيطرة؛ أبلغ المعلمون عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي للمجموعات الضابطة والمعالجة، والتعاطف، والمشاركة، والتحكم الذاتي، والتطبيع الخارجي، والداخلية في مرحلة ما بعد الاختبار. ومع ذلك، فقد أبلغ المعلمون عن تعاون أعلى بكثير ونقص شديد في النشاط / عدم الانتباه للأطفال في مجموعة العلاج في مرحلة ما بعد الاختبار. أشارت النتائج أيضًا إلى أن بعد تنفيذ برنامج اليقظة العقلية، بدا أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل خارجية وداخلية لديهم مستويات من تنظيم الانفعال التي لم تكن مختلفة بشكل كبير عن أقرانهم المعتادة.

واهتمت دراسة ( Sunbul & Guneri,2019 ) ببحث الدور التوسطي للشفقة بالذات وتنظيم الانفعال للعلاقة بين اليقظة العقلية والسمود ، تكونت عينة الدراسة من ( ٧٥٢ ) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم من ١٤-١٩ عام ، استخدمت مقياس الشفقة بالذات ، استبيان تنظيم الانفعال ، ومقياس اليقظة العقلية ، ومقياس السمود ، أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة بين اليقظة العقلية وصعوبات تنظيم الانفعال .

### ويتضح من عرض الدراسات السابقة ما يلي :

أ- بالنسبة للدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال، أشارت النتائج كما في دراسة كل من (Elizabeth,2010) ، (Heejin,2011) ، (Joseph,2012) ، (Kathryn,2012) ، (Yi-Yuan et al.,2016) ، (Ma,2017) ، (Satchit et al.,2017) ، (William,2017) إلى وجود علاقة وارتباط قوى بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ، وأن اليقظة العقلية تعد منبئا قويا بتنظيم الانفعال .

ب- بالنسبة للدراسات التي اهتمت بتنمية تنظيم الانفعال من خلال برامج التدخل القائمة على اليقظة العقلية، أشارت نتائج دراسة كل من (Andrew,2009) ، (Vitaliya,2015) ، (Deplus et al.,2016) ، (Hamidian et al.,2016) ، (Talathi & Mhaske,2017) ، (Jessica, 2018) إلى فاعلية برامج التدخل القائمة على اليقظة العقلية في تنمية تنظيم الانفعالي .

يتضح من العرض السابق للدراسات التي اهتمت بتناول العلاقة بين تنظيم الانفعال واليقظة العقلية وجود علاقة وارتباط قوى بينهما، وهذا يشير إلى أن تنمية وتحسين تنظيم الانفعال يمكن أن تحدث من خلال التدريب على فنيات ومهارات اليقظة العقلية، وهو ما تسعى الدراسة الراهنة إلى بحثه.

### فروض الدراسة:

أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال قبل وبعد تطبيق البرنامج.

ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج.

ج- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتبعي) في تنظيم الانفعال لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

### الطريقة والإجراءات

#### أولا: منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والمتمثلة في الإجابة عن أسئلتها واختبار فروضها، تم إتباع المنهج شبه التجريبي، باعتباره المنهج المناسب لتحقيق ذلك.

#### ثانيا: عينة الدراسة:

#### أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات:

الهدف من هذه العينة هو التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت هذه العينة من (٢٦٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب بجامعة عدن خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ (٩١ من الذكور، ١٦٩ من الإناث) امتدت أعمارهم ما بين ١٩-٢٣ عاما بمتوسط عمر قدره (٢١.٥) سنة، وانحراف معياري قدره (٣.٤١) سنة، من التخصصات (الجغرافيا، علم الاجتماع، علم النفس، اللغة الفرنسي، الصحافة والاعلام)، والجدول (٢) يوضح أعداد عينة أدوات الدراسة.

جدول (١) : وصف عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات

التخصص/السنة	النوع		متوسط العمر	الانحراف المعياري	المجموع
	ذكور	إناث			
الجغرافيا(السنة الأولى)	٢٤	٣١	١٩.٥	٣.٥	٥٥
علم الاجتماع (السنة الثانية)	٢٥	٣٥	٢٠.١	٢.٧	٦٠
علم النفس (السنة الثالثة)	١٣	٤١	٢١.٢	٢.١	٥٤
اللغة الفرنسي (السنة الأولى)	١٩	٤٦	١٩.١	٣.١	٦٥
الصحافة والاعلام (السنة الرابعة)	١٠	١٦	٢٣.٥	٢.٩	٢٦
المجموع	٩١	١٦٩	٢٠.٧	٢.٩	٢٦٠

يتضح من الجدول (١) أن الذكور عددهم (٩١) ويمثلون (٣٥%) من عينة الأدوات، وبلغ عدد الإناث (١٦٩) ويمثلون (٦٥%) من عينة الأدوات.

## ب- عينة الدراسة الأساسية:

بلغت عينة الدراسة الأساسية (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب بجامعة عدن خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وتكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٨ من الإناث، و٧ من الذكور) تخصص علم النفس (السنة الثالثة)، ومجموعة ضابطة تكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٦ من الإناث، و٩ من الذكور) تخصص علم النفس (السنة الثالثة)، بمتوسط عمر قدره (٢١.٢) سنة، وانحراف معياري قدره (٢.٩) سنة.

## ثالثاً : أدوات الدراسة :

### ١- استبيان تنظيم الانفعال (إعداد: كمال، ٢٠١٦) (ملحق: ١)

أ- الهدف من الاستبيان: يهدف الاستبيان إلى قياس تنظيم الانفعالات من خلال أربعة مجالات هي: كبح الانفعالات والتحكم بها ، وإعادة تقييم الانفعالات ، و فهم الانفعالات والوعي بها ، و التكيف الانفعالي.

ب- وصف الاستبيان: لبناء وإعداد الاستبيان قامت معدة المقياس بالإطلاع على عدد من المقاييس التي اهتمت بقياس تنظيم الانفعال مثل : مقياس Shields & Cicchetti,1997 ، ومقياس Gross & John,2003، ومقياس Gratz & Roermers,2004 ، ومقياس Garnefski & Kraaij,2007. ويتكون المقياس من (٣٨) عبارة بعضها موجب والآخر سالب ، موزعة على أربعة مجالات ( أبعاد) هي : كبح الانفعالات والتحكم بها ، وإعادة تقييم الانفعالات ، و فهم الانفعالات والوعي بها ، و التكيف الانفعالي ، موزعة كالتالي :

### جدول (٢) : توزيع العبارات على مجالات (أبعاد) استبيان تنظيم الانفعال

م	المجالات (الأبعاد)	عدد العبارات	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة
١	كبح الانفعالات والتحكم بها	١١	١٥ ، ١٢ ، ٨ ، ٤ ، ١ ٣٧ ، ٢٢ ، ١٩	٣٣ ، ٣٠ ، ٢٥
٢	إعادة تقييم الانفعالات	٩	٢٨ ، ١٦ ، ٥ ، ٣	٢٦ ، ٢٣ ، ٢٠ ، ١٣ ، ٩
٣	فهم الانفعالات والوعي بها	١٣	٢٧ ، ٢٤ ، ٢١ ، ١٤ ، ٢ ٣٦ ، ٣٤ ، ٣٢ ، ٢٩ ،	٣١ ، ١٧ ، ١٠ ، ٦
٤	التكيف الانفعالي	٥	٣٥ ، ١١ ، ٧ ، ٣	١٨

يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت ثلاثي يمتد من " دائما ، أحيانا ، نادرا " ، تأخذ العبارات الموجبة الدرجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ) ، بينما تأخذ العبارات السالبة الدرجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ) ، وبذلك تكون الدرجة العظمى للاستبيان ( ١١٤ ) درجة ، بينما تكون الدرجة الصغرى ( ٣٨ ) درجة.

### ج- الخصائص السيكومترية للاستبيان في الدراسة الراهنة:

١- الصدق :

أ- صدق المحك :

قامت الباحثة بحساب الصدق باستخدام صدق المحك التلازمي لاستبيان تنظيم الانفعال ( إعداد : كمال ، ٢٠١٦ ) ( ملحق : ١ ) عن طريق حساب معامل الارتباط مع استبيان تنظيم الانفعال ( إعداد : Gross & John,2003 ، ترجمة وتعريب : محمود، طلب ، ٢٠١٧ ) ( ملحق : ٢ ) على عينة بلغت ٦٠ طالبة ، وأشارت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى ٠.٠١ بين الاستبيانين ، وبلغ معامل الارتباط الكلي بين المقياسين ٠.٨١ وهي قيمة إحصائية دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ تؤكد صدق المحك التلازمي للاستبيان .

٢- الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات استبيان تنظيم الانفعال من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٣) : الاتساق الداخلي لعبارات استبيان تنظيم الانفعال

رقم العبارة	كبح الانفعالات والتحكم بها	رقم العبارة	إعادة تقييم الانفعالات	رقم العبارة	فهم الانفعالات والوعي بها	رقم العبارة	التكيف الانفعالي
١	**٠.٦٢	٣	**٠.٥٢	٢	**٠.٤٥	٣	**٠.٦٤
٤	**٠.٥	٥	**٠.٦٤	١٤	**٠.٥٦	٧	**٠.٤٨
٨	*.٤٢	١٦	**٠.٤٥	٢١	**٠.٦٣	١١	**٠.٤٥
١٢	**٠.٦٥	٢٨	**٠.٥٤	٢٤	*.٤٧	٣٥	**٠.٦٤
١٥	**٠.٥٥	٩	**٠.٦١	٢٧	**٠.٥٢	١٨	*.٥٠
١٩	**٠.٥٢	١٣	**٠.٤٧	٢٩	**٠.٥٢		
٢٢	**٠.٦٤	٢٠	*.٤٨	٣٢	**٠.٦٤		
٣٧	**٠.٥٥	٢٣	**٠.٥٢	٣٤	**٠.٤٥		
٢٥	**٠.٤٤	٢٦	**٠.٦٤	٣٦	**٠.٥٤		
٣٠	**٠.٤١			٦	**٠.٦١		
٣٣	**٠.٦٧			١٠	**٠.٥٧		
				١٧	**٠.٤٢		
				٣١	**٠.٥٤		

\* دالة عند مستوى ٠.٠٥

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١



يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات كانت مرتبطة بالبعد الذي تنتمي إليه، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، (٠.٠٥) وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان.

كما حسب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٤) : قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان لتنظيم الانفعال

معامل الارتباط	المجال ( البعد )
**٠.٧٨	كبح الانفعالات والتحكم بها
**٠.٨٠	إعادة تقييم الانفعالات
**٠.٧٤	فهم الانفعالات والوعي بها
**٠.٧٧	التكيف الانفعالي

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي للاستبيان.

٣- الثبات :

قامت الباحثة الحالية بحساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥) : قيم معامل ألفا كرونباك لمجالات ( الأبعاد ) استبيان تنظيم الانفعال والدرجة الكلية للاستبيان

معامل ألفا كرونباك	المجال ( البعد )
٠.٧٧	كبح الانفعالات والتحكم بها
٠.٧٥	إعادة تقييم الانفعالات
٠.٧١	فهم الانفعالات والوعي بها
٠.٧٣	التكيف الانفعالي
٠.٨٤	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا كرونباك للاستبيان ككل ولكل من بعديه مرتفعة ، وهذا يشير إلى ثبات الاستبيان.

٢- استبيان تنظيم الانفعال ( إعداد : Gross & John,2003 ، ترجمة وتعريب : محمود، طلب ، ٢٠١٧ ) ( ملحق : ٢ ) :

أ- وصف الاستبيان والهدف منه : يهدف الاستبيان إلى قياس عمليات وطرق تنظيم وإدارة الفرد لانفعالاته ، وهو من أساليب التقرير الذاتي ، ويتكون من (١٠) فقرات تقيس ميل ونزعة الفرد إلى استخدام تنظيم الانفعال؛ والذي يشتمل على بعدين هما؛ إعادة التقييم المعرفي (ويتضمن ست فقرات هي : ١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ) ، والقمع التعبيري ( ويتضمن أربع فقرات هي : ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٩ ) .

وتتم الاستجابة على بنود الاستبيان وفقا لمقياس ليكرت السباعي، وتقدر البدائل (أنفق بشدة ، أنفق ، أنفق أحيانا ، محايد ، أرفض أحيانا ، أرفض ، أرفض بشدة)، تأخذ الدرجات (٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب، ويتراوح مدى الدرجات الكلية للاستبيان بين (١٠ - ٧٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام الفرد لاستراتيجيات انفعالية بشكل أكثر تنظيما؛ أي أن الفرد يستخدم استراتيجيات تنظيم الانفعال بشكل أكبر، وجميع فقرات الاستبيان مصاغة بشكل إيجابي، كما صيغت جميع الفقرات بشكل لا يوحي بارتباطها بشكل إيجابي أو سلبي بأي من بعدي تنظيم الانفعال.

وقد قام مترجم ومعرب الاستبيان بعد ترجمته بعرضه على عدد من متخصصي اللغة الإنجليزية للتأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، ثم قام بحساب الخصائص السيكومترية له على عينة مكونة من (١١١) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة خلال العام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م ، مستخدما عدة طرق لحساب الصدق هي: الاتساق الداخلي، والصدق العاملي التوكيدي، وقام بحساب الثبات مستخدما ألفا كرونباك، والتجزئة النصفية.

### ب- الخصائص السيكومترية للاستبيان في الدراسة الراهنة:

#### ١- الصدق:

#### أ- الاتساق الداخلي :

وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٠.٦١ إلى ٠.٤٨، بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الثاني ما بين ٠.٦٨ إلى ٠.٥٤ وهي دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة والدرجة الكلية للاستبيان، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للاستبيان ٠.٧١، بينما بلغت قيمتها ٠.٧٩ للبعد الثاني وهي دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

٢- الثبات :

قام الباحث الحالي بحساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك :  
جدول (٦) : قيم معامل ألفا كرونباك لبعدي استبيان تنظيم الانفعال والدرجة الكلية للاستبيان

البعد	معامل ألفا كرونباك
إعادة التقييم المعرفي	٠.٧٧
القمع التعبيري	٠.٧٥
الاستبيان ككل	٠.٨٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا كرونباك للاستبيان ككل ولكل من بعديه مرتفعة ، وهذا يشير إلى ثبات الاستبيان.

رابعاً : البرنامج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة ( إعداد : الباحثة ) ( ملحق : ٣ )

( ١ ) أهداف البرنامج : وتشمل :

( أ ) الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج المعرفي السلوكي إلى التدريب على بعض فنيات اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعالات لدي عينة من طلاب الجامعة.

( ب ) الأهداف الخاصة للبرنامج، وتشمل زيادة قدرة الطلاب على ممارسة فنيات اليقظة العقلية والتي تشمل : الاسترخاء ، والتأمل ، والتنفس ، والمسح الجسدي ، وتمارين اليوجا بطريقة صحيحة، وإدراك الحواس في الحياة اليومية.

( ٢ ) إعداد وبناء البرنامج :

١- الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت برامج التدريب على اليقظة العقلية .

٢- الرجوع إلى أسس ومبادئ اليقظة العقلية وفنيات وأساليب التدريب عليها.

٣- تم الاعتماد في إعداد وبناء البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية على بعض فنيات اليقظة العقلية بهدف تحسين مستوى الانتباه وتنظيم الذات ، والتركيز على اللحظة الحالية، وتعزيز الوعي بالذات ، والوعي بالأحاسيس الجسدية. وقد اعتمدت جلسات البرنامج الحالي على عدد من فنيات اليقظة العقلية والتي تشمل :التدريب على الاسترخاء ، والتدريب على التأمل ، والتدريب على مسح الجسم ، واليوجا ، تدريبات التنفس ، وإدراك الحواس .

( ٣ ) الأدوات المستخدمة في جلسات البرنامج : مشغل صوتي ( موسيقى هادئة ) .

#### ( ٤ ) الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في جلسات البرنامج:

استخدمت الباحثة في جلسات البرنامج مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات شملت : الحوار والمناقشة ، والنمذجة ، والواجبات المنزلية .

#### ( ٥ ) تقويم البرنامج:

اعتمدت الدراسة الحالية في تقويم البرنامج على نوعين من التقويم هما ؛ التقويم القبلي وذلك عن طريق تطبيق أداة الدراسة على المجموعتين ؛ التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، والتقويم البعدي وذلك بتطبيق أداة الدراسة بعد الانتهاء من البرنامج .

#### ( ٦ ) المدة الزمنية لتطبيق البرنامج:

احتوى البرنامج على (١٩) جلسة ، تم تطبيقها خلال (١٠) أسابيع ، بواقع جلستين في الأسبوع الواحد ، بحيث تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة (٩٠) دقيقة ، وبذلك بلغت المدة الكلية لتطبيق البرنامج شهرين تقريبا .

#### رابعا : إجراءات الدراسة : مرت إجراءات الدراسة بالخطوات التالية:

١- تطبيق أدوات الدراسة على عينة تقنين الأدوات والتي تكونت من (٢٦٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب بجامعة عدن خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ (٩١ من الذكور، ١٦٩ من الإناث) امتدت أعمارهم ما بين ١٩-٢٣ عاما بمتوسط عمر قدره (٢١.٥) سنة، وانحراف معياري قدره (٣.٤١) سنة، من التخصصات (الجغرافيا، علم الاجتماع، علم النفس، اللغة الفرنسي، الصحافة والاعلام) للتحقق من خصائصها السيكمترية.

٢- تم اشتقاق عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب بجامعة عدن خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وتكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٨ من الإناث، و ٧ من الذكور) تخصص علم النفس (السنة الثالثة)، ومجموعة ضابطة تكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٦ من الإناث، و ٩ من الذكور) تخصص علم النفس (السنة الثالثة) ، بمتوسط عمر قدره (٢١.٢) سنة، وانحراف معياري قدره (٢.٩) سنة.

٣- تم التأكد من تجانس المجموعتين؛ التجريبية والضابطة قبل البدء في تطبيق البرنامج بهدف التأكد من تكافؤهما في تنظيم الانفعال، لذا أجرت الباحثة اختبار "ت" للمجموعات المستقلة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تنظيم الانفعال، وكانت نتائجه كما بالجدول التالي:

جدول (٧) : نتائج الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنظيم الانفعال قبل تطبيق البرنامج

اختبار "ت"		المجموعة الضابطة (ن=٢٥)		المجموعة التجريبية (ن=٢٥)		المتغيرات
مستوى الدلالة	درجات الحرية	ع	م	ع	م	
غير دالة	٤٨	٧.٨٩	٩٤.٨٤	٧.٩٦	٩٥.٠٤	تنظيم الانفعال

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في تنظيم الانفعال قبل تطبيق البرنامج ، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين أي أن المجموعتين ينطلقا من نقطة بداية واحدة ، ويتحقق بذلك شرط تجانس المجموعتين .

٤- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية والذي تكون من (١٩) جلسة، استغرق (١٠) أسابيع تقريبا بواقع جلستان في الأسبوع الواحد.

٥- بعد الانتهاء من جلسات البرنامج، تم تطبيق استبيان تنظيم الانفعال مرة أخرى على طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة.

٦- بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا، تم تطبيق استبيان تنظيم الانفعال على طلاب المجموعة التجريبية فقط للتأكد من استمرارية تأثير البرنامج وفاعليته.

٧- أجريت المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة فروض الدراسة وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

#### خامسا: الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدمت الدراسة الأسلوب الإحصائي : اختبار "ت".

#### نتائج الدراسة ومناقشتها:

في هذا الجزء تعرض الباحثة نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو التالي :

#### الفرض الأول :

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال قبل وبعد تطبيق البرنامج " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة وتتضح نتائجه في الجدول التالي:

جدول (٨) : الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=٢٥)

المتغيرات	قبل البرنامج		بعد البرنامج		اختبار "ت"	
	ع	م	ع	م	قيمة "ت"	درجات الحرية
تنظيم الانفعال	٩٥.٠٤	٧.٩٦	١٠٠.٢٠	٢.٨٧	٢.٩٨	٢٤
						دالة **

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية قبل وبعد تطبيق البرنامج في تنظيم الانفعال، حيث كانت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعالات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما انتهت إليه نتائج دراسة كل من ( Elizabeth,2010 ) ، ( Heejin,2011 ) ، ( Joseph,2012 ) ، ( Kathryn,2012 ) ، ( Yi-Yuan et al.,2016 ) ، ( Ma,2017 ) ، ( Satchit et al.,2017 ) ، ( William,2017 ) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة وارتباط قوى بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ، وأن اليقظة العقلية تعد منبئاً قوياً بتنظيم الانفعال .

وأوضح (Kuhlkamp,2015,p.6-7) أن ممارسات اليقظة العقلية تعزز وتزيد من قدرة الفرد على الانتباه، فذوى السمات والخصائص المرتفعة من اليقظة العقلية، هم أفضل وأكثر قدرة على تنظيم الذات لسلوكهم، ويظهرون الأداء الأفضل والأمثل والذي يزيد من قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته.

وقد أوضح (Kee & Wang,2008) أنه عندما يزداد ويرتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد، يصبح أكثر قدرة على تبني المهارات الذهنية أو العقلية مثل الضبط أو التحكم الانتباهي، وال ضبط أو التحكم الانفعالي، ووضع الأهداف والتي ترتبط إيجابياً بالتدفق . (as cited in Pineau et al.,2012,p.16)

وتعزو الباحثة الحالية فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الراهنة في تحسين تنظيم الانفعال من خلال الأهداف التي تضمنتها جلساته والتي سعت إلى:

- ١-زيادة معارف الطلاب بمفهوم تنظيم الانفعالات.
- ٢-زيادة معارف الطلاب بمفهوم اليقظة العقلية.
- ٣-زيادة معارف الطلاب بمفهوم الوعي بالذات ومهاراته وكيف يمكن وعى الفرد بذاته.
- ٤-تنمية إدارة الانفعالات والضغوط والتحكم فيها.

كما ساهمت أيضا الواجبات المنزلية بصورة ايجابية في تحسين تنظيم الانفعالات من خلال ممارسة الطلاب لمهارات الاسترخاء، والتأمل، والتنفس، ومسح الجسم، وإدراك الحواس، وتدريبات اليوجا، وإدارة الانفعالات والضغط، والوعي الذاتي التي تم تدريب الطلاب عليها أثناء الجلسات.

إضافة إلى هذا، فإن الفنيات التي استخدمت في أثناء جلسات البرنامج وتم تدريب طلاب المجموعة التجريبية عليها والقيام بأدائها بطريقة صحيحة قد لعبت دورا مهما واضحا في تنمية التدفق النفسي لديهم والتي شملت: الاسترخاء، والتأمل، والتنفس، ومسح الجسم، وإدراك الحواس، وتدريبات اليوجا والتي أدت بدورها إلى جعل طلاب المجموعة التجريبية أكثر نشاطا ومشاركة وإيجابية في أثناء جلسات البرنامج وأسفرت عن زيادة الانتباه، وزيادة قدرة الطلاب ووعيهم بذواتهم، وجعلهم أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم وضغوطهم والتحكم فيها، وأكثر قدرة على التخيل الايجابي والتحكم في درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة، وزيادة التركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضببط، والاندماج الكامل في أداء التدريبات أو الأنشطة، ودمج العمل بالوعي، وتنمية التخيل العقلي، وخفض الشعور بالقلق والتوتر، زيادة الثقة بالنفس كل ذلك انعكس بدوره ايجابيا على زيادة وتحسين تنظيم الانفعالات لديهم.

وقد ساهمت ممارسات الاسترخاء لكل أجزاء الجسم كأحد فنيات التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الحالة المزاجية، وزيادة الاندماج، وخفض الضغوط، وزيادة القدرة على إدراك الأفكار الأحاسيس، كما ساهمت فنية التدريب على التنفس في تحسين الانتباه، والإدراك الذاتي، وخفض حدة الضغوط.

إضافة إلى أن ممارسات التأمل قد ساهمت في تفعيل الوعي بالمشاعر، وزيادة الانتباه، وتؤدي إلى هدوء العقل، وتحسن من الإدراك الذاتي، ونقل من التوتر، وزيادة القدرة على إدارة الضغوط النفسية، وزيادة الانتباه، وتحسين مستوى التنظيم الذاتي، وتوضيح القيم، والمرونة المعرفية والسلوكية، والتحكم الانتباهي، ويتفق مع ذلك ما أشار إليه (التهامى، ومحمد، ٢٠١٨، ٦٣).

وهكذا، فإن التدريب على فنيات ومهارات اليقظة العقلية يعمل على تحسين قدرة الفرد على التنظيم الذاتي، وزيادة الوعي، وزيادة الانتباه والتركيز، وإدارة الانفعالات والضغط، وهدوء العقل، وتنمية التخيل العقلي، وخفض الشعور بالقلق والتوتر، زيادة الثقة بالنفس، الأمر الذي يسهم في تحسن تنظيم الانفعالات.

وتشير الباحثة إلى أن التأمل والاسترخاء واليوجا قد لعبوا دورا مهما، فقد ساعدوا طلاب المجموعة التجريبية في تعلم أن يكونوا أكثر قدرة على التحكم والسيطرة وتنظيم الانفعالات مما انعكس ايجابيا على تحسين تنظيم الانفعالات.

**الفرض الثاني :**

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين بعد تطبيق البرنامج في تنظيم الانفعال وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة ، كما نتضح نتائجها كما يلي:

**جدول ( ٩ ) : الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج**

اختبار "ت"		قيمة "ت"	المجموعة الضابطة (ن=٢٥)		المجموعة التجريبية (ن=٢٥)		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
مستوى الدلالة	درجات الحرية		٤	٩٧.٢٠	٢.٨٧	١٠٠.٢٠	تنظيم الانفعال
دالة **	٤٨	٣.٠١	٤.٠٦				

**\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١**

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين المجموعتين؛ التجريبية والضابطة في تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى تحسن أداء طلاب المجموعة التجريبية ورفع مستوى تنظيم الانفعال لديهم بعد تطبيق البرنامج مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن طلاب المجموعة التجريبية ممن تعرضوا لجلسات البرنامج قد استفادوا من الجلسات المختلفة مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة التي لم يتأثر أدائها ولم يتغير، وذلك لأنها لم تتعرض لخبرات وأنشطة وفتيات وتدريبات البرنامج المختلفة والتي قد يكون من شأنها إحداث أي أثر بالنسبة لهم.

وعلى هذا، تفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال محتوى البرنامج والذي اشتمل على مجموعة من الفتيات والتدريبات لليقظة العقلية التي ساهمت في التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية والذي أدى بدوره إلى تحسن تنظيم الانفعال.

**الفرض الثالث :**

وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) في تنظيم الانفعال لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال في القياس البعدي الأول بعد انتهاء البرنامج مباشرة والقياس البعدي الثاني بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة ، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:



جدول (١٠) : الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال بين القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتابعة) بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج (ن=٢٥)

اختبار "ت"			القياس البعدي الثاني		القياس البعدي الأول		المتغيرات
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	ع	م	ع	م	
غير دالة	٢٤	٢.٢٩	٢.٧٦	٩٩.٩٦	٢.٨٧	١٠٠.٢٠	تنظيم الانفعال

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال في القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (المتابعة) بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

وهذه النتيجة تعني وتدلل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الراهنة في تحسن تنظيم الانفعال وبقاء أثرهما حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

وترى الباحثة أن استمرار فعالية وتأثير البرنامج قد يرجع إلى الدور المؤثر الذي لعبته جلساته وفتياته وتدريباته المختلفة في طلاب المجموعة التجريبية، ويرجع أيضا إلى استمرارهم في تطبيق التدريبات والفتيات التي تم تدريبهم عليها حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريبا.

### البحوث المقترحة :

- ١- فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي والتفكير الاستراتيجي في تنمية تنظيم الانفعال.
- ٢- فاعلية برنامج قائم على الذكاء الانفعالي أو الوجداني في تنمية تنظيم الانفعال.
- ٣- تناول العلاقة بين تنظيم الانفعال وبعض المتغيرات الديموجرافية على مراحل عمرية متباينة.
- ٤- بحث العلاقة بين تنظيم الانفعال وبعض المتغيرات النفسية مثل: الشفقة بالذات، التفاؤل، فاعلية الذات، الحكمة، الأمل، تقدير الذات، التعاطف، التسامح، جودة الحياة، الرضا عن الحياة.

## المراجع

## أولا : المراجع العربية

التهامي ، السيد يس ، ومحمد ، رضا إبراهيم (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدي معلمي الأطفال ذوي الاضطرابات طيف التوحد. مجلة كلية الآداب الخاصة، جامعة الزقازيق، ٢٤، ١-٨١.

جاد الرب ، أحمد محمد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدي الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٥ (١)، ١-٦٨.

جبران ، منى عزيز (٢٠١٢). فعالية نموذج العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية لمرضى جراحات القلب المفتوح، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

عبد الخالق ، محمد أحمد حماد (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية الآداب جامعة أسيوط ، ٣٤ (٦)، ٤٣-١١٥.

الفاقي ، أمال إبراهيم (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدي عينة من الزوجات، مجلة كلية الآداب بجامعة بينها، ١١٦ (٢٩)، ١-٤٦.

كمال ، لينا عبود (٢٠١٦). العلاقة بين تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة حيفا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

محمد ، صابر فاروق (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي طيف التوحد، مجلة كلية الآداب جامعة عين شمس، ٤٢ (١)، ١٤-١٠٢.

محمد ، فتحي عبدالرحمن ، ومحمود ، أحمد علي طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ٣٤، ١-٧٥.

محمود، أحمد علي طلب ( ٢٠١٧ ) . تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة . دراسات نفسية ، ٢٧ ( ٢ ) ، ٢٥٣-٢٠٥ .

هالة خير سنارى (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية الآداب (دراسة تنبؤية) . مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ٥٠ (١)، ٢٨٧-٣٣٥.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Abbott, B. (2005). Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress. *A dissertation submitted to Texas A & M university in partial fulfillment of the requirements for the degree of PhD.*
- Amstadter, A. (2008). Emotion and anxiety disorders. *Journal of Anxiety & Disorder, 22* (2), 211-221.
- Andrew, G. (2009) . Effects of mindfulness training on emotion regulation and attention, *Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in the Department of Psychology & Neuroscience in the Graduate School of Duke University.*
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior, 72*, 57-66.
- Block, L., Moran, E., & Kring, A.(2010) . *On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on psychopathology. In: Kring AM, Sloan DM, editors. Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment.* New York: Guilford Press.
- Block, L., Moran, K. & Kring, M. (2009). On the need for conceptual and definitional and clarity in emotion regulation. *Research on Psychopathology, 4*, 767-678.
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. *Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters of counseling in the graduate school, Eastern Illinois University Charleston, Il.*

- Brown, P.(2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. *Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula. USA.*
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the freiburg mindfulness inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*,11-34.
- Campos, J., Frankel, C. & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation, *Child Development, 75*, 377-394.
- Christine,P., Leslie, M. & Andrew, D. (2003). A cognitive approach to understanding and treating anxiety. Human psychopharmacology. *Clinical , 14*,16-21.
- Cole, M. , Martin, E., & Dennis, A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research, *Child Development 75*, 317-333.
- Coleman, M. (2004). Mindfulness-based, self-directed intervention as an adjunct method for couples therapy. *Unpublished Doctoral Dissertation, University of Denver.*
- Davis, M. & Hayes, A. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.
- Deplus, S., Joël , B., Chantal , S. & Pierre , P. (2016) . A mindfulness-based group intervention for enhancing self-regulation of emotion in late childhood and adolescence: A Pilot Study, *Int. J. Ment. Health Addiction 14*,775-790
- Deurr, M. (2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus. *Report prepared to center for contemplative mind in society Northampton, MA.*

- Dubey, A. , Pandey, R. , Mishra, K. (2010). Role of emotion regulation difficulties and positive/negative affectivity in explaining alexithymia–health relationship, *India Journal of Social Science Researches* 7 (1) ,20–31.
- Elizabeth M. (2010).The relationship between dispositional mindfulness and emotion regulation in children, *A dissertation submitted to the Graduate Faculty in Educational Psychology in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, The City University of New York.*
- Elizabeth, L. , & Linda, J. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information, *Child Development*, 84( 1 ), 361–374.
- Evers, C., Stok, F., & Ridder, D. (2010). Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6),792–804.
- Fodor, C. (2011). *Strategic decision– a making in small and medium enterprises: The impact of cognition and motivation on decision–making Process (CLUJ) – Napoca: ASCR.*
- Garnefski, N., & Nkraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Journal of Personality and Individual Differences*,40,1659–1669.
- Garnefski. N. , kommer, T., Kraaij, V. , Teerds, J. , Legerstee. J. & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non–clinical sample, *European Journal Personality*, 16,403–420.

- 
- Gratz, L. & Tull, T.(2011). *Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance and mindfulness-based treatments*, in R.A. Baer, Oakland, CA: New Harbinger publications.
- Gross, J. (2008). *Emotion regulation*. In : Handbook of emotion, Lewis, M., Havrland-Jones, J., & Barrett, L. (Eds.) 3rd edition, pp. 497-512. London: The Guilford Press.
- Gross, J. & Thompson, A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiological. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 ( 1 ), 224-237.
- Gross, J. (1999): Emotion regulation: Past, present, future cognition and emotion, 1999, 13 (5), 551-573
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood : Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science* ,10, 914-219.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences, *Psychopathology*, 39, 281-291.
- Gross, J., Richards, J., & John, O. (2006). *Emotion regulation in everyday life, in Emotion regulation in couples and families*, American psychological association, Washington DC.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8(220), 1-23

- Haigh, A., Moore, T., Kashdan, B., & Fresco, M. (2011). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment, 18*(1), 11-26.
- Hamidian, S., Omid, A., Mousavinasab, M., & Naziri, G. (2016). The Effect of Combining Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Pharmacotherapy on Depression and Emotion Regulation of Patients with Dysthymia: A Clinical Study, *Iran. J. Psychiatry, 11*(3), 166-172.
- Hasker, M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. *Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.*
- Heather, K. (2010). Child emotion regulation as a mediator of the association between maternal negative response to emotion and child problem behavior, *Dissertation Of Master, University of Missouri Columbia, USA.*
- Heejin, K., (2011) . The relationships among styles of mindfulness engagement, components of emotion regulation, and heart rate variability, *Submitted to the Graduate Faculty of Bryn Mawr College in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.*
- Heppner, W., Spears, C., Vidrine, J., & Wetter, D. (2015). *Mindfulness and emotion regulation*. B.D. Ostafin et al. (Eds.). Handbook of Mindfulness and Self-regulation.
- Hill, C., & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12* (1),81-90.
- Huxter, J. (2007). *Mindfulness as therapy from a buddhist perspective*. In D. A. Einstein (Ed.), *Innovations and advances in cognitive behavioural Therapy*, (1st ed.) (pp. 43-53), Brown Hills, Qld: Australian Academic Press.

- 
- Ivtzan, I., Niemiec, R., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of mindfulness-based strengths practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (2),1-13.
- Jazaieri, H. , Mc Gonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. , Gross, J. , & Goldin, P. (2013). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation, *Motivation and Emotion*, 1-12.
- Jessica, W. (2018) . Effects of a mindfulness-based program on children's social skills, problem behavior, and emotion regulation, *A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Educational Psychology at The University of Wisconsin – Milwaukee*.
- Joseph, M. (2012).Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies, and emotion regulation, *A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Liberty University*.
- Kabat-Zinn , J. (2003).Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology , Science and Practice* , 10 (2),144-156.
- Kabat-zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6 (6), 1481-1483.
- Kathryn , W. (2012) . Mindfulness and emotion in relationships: emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction, *Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Psychology The University of New Mexico Albuquerque, New Mexico*.



- Kettler, M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved January 5, 2013 from <http://web3.unt.edu/honors/eaglefeather/wp-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6),1-4.
- Kostiuk, L. (2011). Adolescent emotion regulation questionnaire: Development and validation of a measure of emotion regulation for adolescents. *A thesis submitted to the faculty of gradates studies and research in partial fulfillment of the requirement for the degree of doctor philosophy in counseling psychology, University of Alberta*.
- Kuhlkamp, N. (2015). How to promote flow experiences at work: The impact of a mindfulness-based intervention and the role of trait mindfulness. *Master's thesis, faculty of Psychology and neuroscience, Maastricht University*.
- Lane, A., Beedie, C. , Devonport, T ., & Stanley, D. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine Sciences and Sports*, 21 , 445-451.
- Langer, E.(2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(2),1-9.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Linehan, M. (2014). *DBT skills Training Manual*. (2nd Ed.). The Guilford Press: New York.

- 
- Ma, Y. (2017). The roles of mindfulness and family emotional climate on Chinese adolescents' emotion regulation and psychological distress: A mixed-method study, *A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Education The Chinese University of Hong Kong*.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory and science*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Mak, C., Whittingham, K., Cunnington, R., & Boyd, R. (2018). Efficacy of Mindfulness-Based interventions for Attention and Executive Function in children and Adolescents – a systematic Review. *Mindfulness, 9* (1), 59–78.
- Maleva, V. (2017). Emotion regulation and mindfulness DBT modules on emotion dysregulation in Pre-Adolescents with Borderline Personality Features, *Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Hofstra University*.
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits?. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 37*(4), 421–437.
- Moikolajczak, M. , Nelis, D. , & Hansenne, M. (2008): If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions, *Journal of Personality and Individual Differences, 44*, 1356–1368.
- Myint, K., Choy, L. & Lam, K. (2011). The effects of short-term practice of mindfulness meditation in alleviating stress in university student. *Biomedical Research, 22*(2), 165–171.

- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology, 5*, 1750-1767.
- Naderi, Y., Jafar , H., Maryam ,T., & Fatemeh , R. (2015). Efficacy of mindfulness-based stress reduction on cognitive emotional regulation strategies in women with major depression disorder, *J . Mazandaran Univ. Med. Sci. , 25* (122), 53-63 (Persian).
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2* (2),85-101.
- Neumann, F. (2017). Antecedents and effects of emotions strategic decision- making: A literature review and conceptual model. *Management Review, 67*,175-200.
- Parkash, R., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda , B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older young adults. *Aging & Mental Health , 21* (1),77-87.
- Pineau, T., Glass, C., & Kaufman, K.(2012). *Mindfulness in Sport Performance*. In A. le, C. Ngnoumen, & E. Langer (Eds.), Handbook of mindfulness. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research, 10*(1), 53-60.
- Putnam, K., & Silk, K. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology, 17*(4), 899-925.
- Rieffe, C. (2012). Awareness and regulation of emotions in deaf children. *British Journal of Developmental Psychology, 30*, 477-492.

- Rowe, A., Shepstone, L., Carnelley, K., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment security the like hood that first-time engagers in mindfulness *mediation will continue with mindfulness training. Mindfulness*,7(3),642-650.
- Saeinia, M., Barjoe, L., & Bozorgi, Z. (2015). The effect of self-compassion training on the emotion regulation of married woman who referred to counseling center. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2 (1), 726-735.
- Satchit , M., Yogesh , A., & Rakesh ,P. (2017) . Mindfulness, emotion regulation, and subjective well-Being : Exploring the link, *SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health* , 24, 57-63
- Shapiro, S., Clarson, L., Astin, A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms and mindfulness, *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Snow, N. , Ward , R. , Becker, S. , & Raval, V. (2013). Measurement in variance of the differences in emotion regulation scale in India and united state. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3 (1), 147-157.
- Sumida, E. (2010): Clarifying the relationship between emotion regulation, gender, and depression, *all graduate theses and dissertations, paper 761. Utate state university*.
- Sunbul, Z., & Guneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: the mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of under privileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139,337-342.
- Talathi, M., & Mhaske, R. (2017) . Effect of mindfulness on emotional liability among adolescents, *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 654-658.

- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation : Contributions for a positive development in adolescents. *Psicologia* ,30 (2), 77-94.
- Thompson, A. (1994). Emotion regulation: A theme in search for definition, In N.A. Fox , The development of emotion regulation: behavioral and biological consideration, *Monographs of The Society for Research in Clinical Development*, 59, 25-52.
- Thompson, S. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Thompson, W, (2011). Mindfulness and acceptance as predictors of response to trauma memory activation. *Unpublished Doctoral Dissertation, The Catholic University of America*.
- Vitaliya , D. (2015) . Effect of mindfulness training on attention, emotion-regulation and risk-taking in adolescence, *Dissertation Submitted To The Faculty Of The USC Graduate School in partial fulfillment of the requirements for the degree Doctor of philosophy (psychology), University of Southern California*.
- Walsh, C. (2005). The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. *Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT)*.
- Weinbery, A. & Kolnsky, D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents, *Psychological Assessment* ,21 (4 ), 616-621
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.

- William, F. (2017) . Trait mindfulness and adolescent depression: emotional awareness and emotion regulation as mediators, *A thesis submitted to the faculty at the University of North Carolina at Chapel Hill in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in the Department of Clinical Rehabilitation and Mental Health Counseling in the School of Medicine.*
- Yiğit, A., Özpolat, A., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life. satisfaction in University students. *Psychology, 5*, 523–532.
- Yi-Yuan T., Tang, R. , & Posner, M. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence 163*, 13–18.