

**فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات
لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى**

The effectiveness of a Program based on mindfulness in
emotions regulation among university high social anxiety
female students

إعداد

أ/ رانيا مهدى عبدالفتاح المحروق

باحثة دكتوراة في التربية تخصص (الصحة النفسية)

إشراف

أ.د/ عبدالعال حامد عجوة

أستاذ علم النفس التربوى
كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ نبيه إبراهيم إسماعيل

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنوفية

د/ نوال شرفاوى بخيت

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنوفية

Blind Reviewed Journal

المستخلص :

استهدف البحث الحالي تحسين مستوى تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي وذلك ببناء برنامج قائم على اليقظة العقلية ، والتعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج المستخدم في تنظيم الانفعالات لدى أفراد العينة بعد انتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة ، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٤) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة و الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية ممن تعانين من مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي ، تتراوح أعمارهن بين (٢٠ - ٢٢) عامًا ، بمتوسط عمري (٢١,٤٣) عامًا ، وانحراف معياري (٠,٧٦) عامًا ، وتمثلت أدوات البحث في مقياس تنظيم الانفعال (إعداد الباحثة)، ومقياس القلق الاجتماعي (إعداد هويدة حنفي محمود ، ٢٠١٣) ، والبرنامج القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) . وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **SPSS** (إصدار ٢٦) عن فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تحسين تنظيم الانفعالات بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس تنظيم الانفعال لصالح القياس البعدي ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي . وانتهى البحث إلى إمكانية تحسين تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي من خلال البرنامج القائم على اليقظة العقلية .

الكلمات المفتاحية : تنظيم الانفعال - اليقظة العقلية - طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي

Abstract:

The current research aimed to improve the level of Emotions Regulation Among university High Social Anxiety Female Students through a program based on mindfulness and identify the extent of the continuity of the program in emotions regulation of the sample members after the end of the application of the program and during the follow-up period . The main research sample consisted of (14) female students from the third and fourth year female students of the Faculty of Education, Menoufia University, With a high level of social anxiety their ages range from(20 -22) years old with an average age of (21,43) and a standard deviation of (0.76) and the research tools are : Emotin Regulation Scale (prepared by the researcher), Social Anxiety Scale prepared by (Howida Hanafi Mahmoud, 2013) and the program based on mindfulness (prepared by the researcher). The results of the statistical processing of the data using the SPSS version (26) revealed the effectiveness of the program based on mindfulness in improving the emotions regulation with statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members on the emotion regulation scale in the pre- and post- test to the side of the post-test , and the existence of no statistically significant differences between the mean levels of the experimental group in the post- and follow-up tests of the emotion regulation scale .The research concluded with the possibility of improving the emotios regulation among university High Social Anxiety Female Students through a program based on mindfulness.

Key words:Emotions Regulation - Mindfulness - University High Social Anxiety Female Students.

مقدمة البحث

تعد الانفعالات ركناً هاماً وأساسياً في عملية النمو النفسى للإنسان ؛ حيث تعمل على توجيه سلوك الفرد نحو المسار النمائى الصحيح للشخصية وتتدخل إلى حد كبير في سلامته النفسية ، كما تعد أحد المكونات الأساسية لسلوك الإنسانى ، فهي همزة الوصل بين المكون المعرفى و المكون السلوكى ، فضلاً عن الوظائف الحيوية و وظائف التكيف و التواصل التي تؤديها الانفعالات. ويواجه الأفراد العديد من المواقف و الخبرات الإنسانية و الأحداث اليومية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات التي ترمى بظلالها على صحتهم النفسية وتوافقهم النفسى و الاجتماعى . وعلى الرغم من أهمية الانفعالات لبقاء الإنسان فإن شدة الانفعالات واستمرارها قد يودى إلى عدم التنظيم أو الاضطراب في بعض العمليات النفسية ، الأمر الذى يستلزم من الأفراد التصرف معها وتنظيمها بطرق ملائمة .

ويعد مفهوم تنظيم الانفعال مفهومًا حديثًا نسبيًا في المجال النفسى ، إلا انه احتل مكانة كبيرة في البحوث النفسية؛ حيث تزايدت البحوث و الدراسات التي أجريت فى العقود الأخيرة عن تنظيم الانفعال والذى يلعب دورًا كبيرًا في تحقيق الصحة النفسية وتيسير النمو الاجتماعى و الانفعالى الايجابى للفرد،. وترتبط القدرة على تنظيم الانفعال بالعديد من العوامل و المتغيرات الإيجابية منها أداء الوظائف النفسية الايجابية و الصحة النفسية كما في دراسة كيوديبيتش وآخرون (Quoidbach et al.,2010)، وفى العلاقات الاجتماعية كما في دراسة لوبيز وآخرون (Lopes et al.,2005) ، واتخاذ القرار كما في دراسة مارتن و دلجادو (Martin & Delgado,2011) ، والرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعى كما في دراسة فيرزيليت و آخرون (Verzeletti et al.,2016) . وفى المقابل ، فإن القصور أو الاضطراب في تنظيم الانفعال يشكل معضلة كبيرة بالنسبة للكثير من الأفراد سواء فى توافقهم مع أنفسهم أو مع الآخرين ، ويؤثر على علاقات الفرد مع من حوله فيجعله أكثر عزلة ولا مبالاة وأقل فاعلية فى المجتمع وبالتالي يكون له تأثيرًا سلبيًا على نتاجه وعلى صحته النفسية . وقد كشفت نتائج العديد من الدراسات و البحوث عن ارتباط الاضطراب في تنظيم الانفعال بالعديد من الاضطرابات و المشكلات النفسية والسلوكية ، فارتبط الاضطراب فى تنظيم الانفعال باضطرابات القلق و الاكتئاب كما جاء فى دراسة ديسرورز و آخرون

(Desrosiers et al.,2013) . ومن بين اضطرابات القلق اضطراب القلق الاجتماعي الذي ارتبط ارتباطاً موجباً بالاضطراب في تنظيم الانفعال كما جاء في دراسة روش وآخرون (Rusch et al.,2012) ، و زيف وآخرون (Ziv et al.,2013) ، و هيلج-لانج وآخرون (Helbig-lang et al.,2015) ، وجزائري وآخرون (Jazaieri et al.,2015) ، وهامبير وآخرون (Hambour et al.,2018) . كما ارتبط أيضا الاضطراب في تنظيم الانفعال باضطراب الشخصية الحدية كما جاء في دراسة أحمد محمد أبوزيد (٢٠١٧) ، واضطرابات الأكل كما في دراسة هاريزون وآخرون (Harrison et al.,2016) ؛ والأليكسيثيميا كما في دراسة مصطفى مظلوم (٢٠١٧) ؛ وتعاطي المخدرات كما في دراسة تانج وآخرون (Tang et al.,2016)؛ والتدخين كما في دراسة روجرز وآخرون (Rogers et al.,2018) ؛ والانتحار كما في دراسة هيفر و ويلوفبي (Heffer & Willoughby,2018) ؛ و الضغوط النفسية و الاجتماعية كما في دراسة بيبنج وآخرون (Pepping et al.,2014) ؛ والعدوان كما في دراسة جاروفالو و فيلوتي (Garofalo & Velotti,2017) ؛ وسلوك إيذاء الذات كما في دراسة نعيمة جمال شمس (٢٠١١) . وبناء على ذلك يمكن القول بأن العديد من الاضطرابات النفسية تنطوي على إشكالية في تنظيم الانفعالات ومن بينها اضطراب القلق الاجتماعي .

ويعد اضطراب القلق الاجتماعي أحد الاضطرابات الشائعة التي كثر حولها الاهتمام في العقود الأخيرة وذلك نظرا لارتفاع نسبة انتشاره بين الاضطرابات النفسية الأخرى ، ويشير محمد عبدالعزيز منصور (٢٠١٥ ، ٢٠) في هذه الصدد إلى أن اضطراب القلق الاجتماعي يعد أحد الاضطرابات النفسية التي صنفت ضمن اضطرابات القلق الرهابي ، وهو من أكثر اضطرابات القلق شيوعا إذ تبلغ نسبته ما بين (١٠ - ٢٠ %) من اضطرابات القلق ككل . ويوضح كل من كروزر وألدن (Crozier & Alden, 2001,3) أن القلق الاجتماعي يحتل المرتبة الثالثة بين الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية بعد الاكتئاب (١٧ %) ، و إدمان الكحول (١٤ %) ، حيث بلغت نسبته (١٣,٣ %) . كما تشير نتائج الدراسات مثل دراسة ويرنر وآخرون (Werner et al.,2011) ؛ ودراسة بلالوك وآخرون (Blalock et al,2016) ؛ إلى أن نسبة انتشار اضطراب القلق الاجتماعي بين سكان العالم تتراوح ما بين (١٠ - ١٥ %) ،

وغالبا ما يبدأ أثناء مرحلة المراهقة ، و يتسم بالخوف الشديد من المواقف الاجتماعية ، ويرتبط بخلل كبير في الوظائف الاجتماعية والمهنية و اليومية ، وغالبا ما يحدث مع اضطرابات نفسية أخرى مثل اضطراب القلق العام و الخوف من الأماكن المكشوفة و الاكتئاب الشديد و سوء استخدام المواد . ويعتبر القلق الاجتماعي أحد أنواع القلق الذي ينتشر بدرجة كبيرة وخاصة لدى طلاب الجامعة وبشكل يثير الانتباه ، فتشير ورده بلحسيني (٢٠١١ ، ٦) إلى أن نسبة انتشار القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعة تتراوح بين (٣-١٠ %) ، ويؤكد ذلك أحمد محمد أبوزيد (٢٠١٧ ، ٥) حيث يشير إلى أن اضطراب القلق الاجتماعي من أكثر اضطرابات القلق انتشارا خاصة لدى طلاب الجامعة لما تفرضه الحياة الجامعية من تغيرات تجعل الفرد أكثر عرضه للاصابه به. كما أنه يصيب الإناث أكثر من الذكور وهذا ما بينته دراسة كل من وينستوك (Weinstock,1999,9) ، و حياة البناء (٢٠٠٦ ، ٢٩١) .

هذا ؛ وتشير العديد من الدراسات و البحوث إلى أن اضطراب القلق الاجتماعي يتضمن صعوبات في تنظيم الانفعالات ، وبالرغم من أن المعايير التشخيصية DSM-5 لاضطراب القلق الاجتماعي لم تشير إلى الصعوبات التنظيمية للانفعال ، إلا أن البحوث الإكلينيكية مؤخرا قد ركزت على الانفعال وتنظيم الانفعال في اضطراب القلق الاجتماعي ، وقد أسفرت نتائجها عن وجود قصور في تنظيم الانفعالات لدى ذوى اضطراب القلق الاجتماعي وهذا ما أكدته دراسات كل من : ترك وآخرون (Turk et al,2005) ؛ و ويرنر وآخرون (Werner et al, 2011) ؛ و راش وآخريين (Rusch et al,2012) ؛ و زيف وآخرون (Ziv et al,2013) ؛ و هليج- لانج وآخرون (Helbing-Lang et al,2015) ؛ و جزايري وآخرون (Jazaieri et al, 2015) ؛ و بلالوك وآخرون (Blalock et al,2016) حيث كشفت نتائجها عن أن الأفراد ذوى اضطراب القلق الاجتماعي أقل تعبيرًا عن المشاعر الإيجابية ، ولديهم صعوبة في وصف انفعالاتهم و صعوبة في التحكم في الانفعالات ، مع الافتقار إلى استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية ، فهم أقل استخدامًا لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي التكيفية و أكثر استخدامًا لاستراتيجية القمع التعبيري غير التكيفية . وهذا يدعم وجود صعوبات في تنظيم الانفعالات لدى ذوى اضطراب القلق الاجتماعي . لذا فهناك حاجة ماسة لتدريب ذوى اضطراب القلق الاجتماعي على طرق و

استراتيجيات تساعدهم في تنظيم انفعالاتهم بطرق مناسبة ، وإحدى أهم هذه الطرق وأحدثها التدريب على اليقظة العقلية .

كما يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً في المجال النفسى و التي تمتد جذورها إلى التعاليم البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل ، والتي تركز الضوء على أهمية الوعى في حياة الفرد . وقد جذب مفهوم اليقظة العقلية الانتباه في السنوات الأخيرة للبحث فيه نظرا لنتائجه الإيجابية ، حيث ارتبط بمجموعة من المؤشرات الانفعالية والمعرفية الإيجابية الدالة على الصحة النفسية ، واحتلت التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية مكانة كبيرة في العلاج النفسى ، حيث أثبتت فاعليتها وجدواها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية و رفع مستوى الصحة النفسية . وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات و البحوث ، حيث ارتبطت اليقظة العقلية بتحسين جودة الحياة و الصحة النفسية في دراسة ماجومدار و آخرون (Majumdar et al.,2002) ، وخفض الضغوط في دراسة هبه سامى محمود (٢٠١٢) ، وعلاج اضطراب القلق العام و الألم المزمن في دراسة كيم وآخرون (Kim et al.,2009) ، و علاج اضطرابات الأكل في دراسة دوينمير (Daubenmier et al., 2011) ، و خفض أعراض الاكتئاب في دراسة فتحى عبدالرحمن وأحمد طلب (٢٠١٣) ، وخفض أعراض الشخصية الحدية في دراسة أحمد محمد أبو زيد (٢٠١٧) . وفى سياق العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ، كشفت نتائج دراسات كل من ومكلوغلين (Mclaughlin,2010) ، و ماندل وآخرون (Mandal et al.,2011) ، و هيل و ابيديجراف (Hill&Updegraff,2012) ، و تيبير و آخرون (Teper et al.,2013) ، و آدمز وآخرون (Adams et al.,2014) ، و بيلمور - دى (Bullemor-Day,2015) ، وسحر فاروق علام (٢٠١٦) ، وبراكاش وآخرون (Prakash et al.,2017) ، و هبه جابر عبدالحמיד (٢٠١٨) . عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ، وأن اليقظة العقلية تعد منبئاً دالاً بتنظيم الانفعال . وفى السياق نفسه أكدت نتائج دراسة هايز وفيلدمان (Hayes &Feldman, 2004) على أن اليقظة العقلية تيسر جوانب تنظيم الانفعال ، وذلك من خلال زيادة إدراك وقبول الخبرات الانفعالية ومن ثم إحداث ارتباط أكثر توازناً مع هذه الانفعالات . ودراسة كل من جراتز و تيل (Gratz &Tull,2010) ، و ويجنز

(Wiggins,2012) ، و هامبور وآخرون (Hambour et al.,2018) والتي كشفت عن وجود تداخل مفاهيمي بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال فكلاهما يتضمن الوعي بالاستجابات الانفعالية و قبولها ، فوعي الفرد بالخبرات الانفعالية المختلفة دون إصدار أحكام تقييمية عليها يؤدي إلى تقبلها وبذلك يتمكن الفرد من اكتساب استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية . ومن الدراسات أيضا دراسة تشامبرز وآخرون (Chambers et al.,2009)، و دراسة هانلي و جارلاند (Hanley & Garland,2014) والتي كشفتنا عن أن اليقظة العقلية تنطوي على عملية إعادة التقييم المعرفي والذي يعد أحد استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية ؛ وهذا يعني أن اليقظة العقلية تمثل البناء المعرفي للفرد الذي يجعله قادر على تنظيم انفعالاته لما تتضمنه من عمليات الوعي و الإدراك . كما أوضحت نتائج العديد من الدراسات والبحوث فاعلية برامج التدخل القائمة على اليقظة العقلية في تنظيم الانفعال سواء على عينات مختلفة إكلينيكية أو غير إكلينيكية ، ولدى فئات عمرية مختلفة ومن هذه الدراسات دراسة كوزن وبيدج (Cousin&Page,2015) ، ودراسة نادري وآخرون (Naderi et al.,2015) ، ودراسة تانج وآخرون (Tang et al., 2016) و دراسة أحمد محمد أبوزيد (٢٠١٧) ، ودراسة باتيل وآخرون (Patel et al.,2018) ، ودراسة كامبل وآخرون (Cambell et al.,2019) ، ودراسة محمد مصطفى عبدالرازق (٢٠١٩) ، ودراسة محمد محمود الطنطاوي (٢٠٢٠) . وعلى ضوء ما سبق ، فإن البحث الحالي يسعى إلى تصميم برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث الحالي - بناء على ما سبق عرضه في المقدمة - في أن طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي يعانين من صعوبات في تنظيم الانفعال مما ينعكس سلبا على توافقهن النفسي و الاجتماعي ويؤثر على علاقاتهن الاجتماعية فيجعلهن أكثر عزلة ولامبالاة وأقل فاعلية في المجتمع . ولذا فإنه ينبغي تدريبهن على كيفية تنظيم انفعالاتهن و التعبير عنها بطريقة مناسبة ، و تنمية قدرتهن على الانتباه والوعي ليكنهن التعامل الإيجابي مع المواقف المختلفة ولتحقيق أهدافهن . وانطلاقا من أهمية اليقظة العقلية وتأثيرها الفعال في تنظيم الانفعال من خلال زيادة الوعي بالانفعالات وإدارتها و التعبير عنها ، وقبول التجارب الانفعالية وتجنب قمعها ، والتقليل من

الانفعالات السلبية وزيادة الانتباه والارتباط بالتجارب الانفعالية الإيجابية . وعلى ضوء ندرة البحوث العربية - في حدود علم الباحثة - والتي تدخلت تجريبيا لتحسين تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى باستخدام التدريب على اليقظة العقلية ، فإن البحث الحالي يعد محاولة في هذا الإطار حيث تحاول الباحثة تحسين مستوى تنظيم الانفعالات لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى باستخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية ، وعليه يمكن صياغة و بلورة مشكلة البحث الحالى من خلال الأسئلة الآتية:

١- هل يسهم البرنامج المستخدم القائم على اليقظة العقلية فى تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى ؟

٢- هل تستمر فاعلية البرنامج المستخدم فى تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى بعد انتهاء البرنامج وخلال فترة المتابعة .

أهداف البحث: يهدف البحث الحالى إلى تحسين مستوى تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى وذلك ببناء برنامج قائم على اليقظة العقلية. والتعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج المستخدم فى تنظيم الانفعالات لدى أفراد العينة بعد انتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة .

أهمية البحث: تتبع أهمية البحث الحالى من أهمية البرنامج المستخدم القائم على اليقظة العقلية وما ينطوى عليه من أبعاد و فنيات وتضمينات تربوية وبحثية قد تفتح المجال أمام المزيد من البحوث ، حيث إن اليقظة العقلية أحد الاتجاهات العلاجية الحديثة التى تفتقر إليها البحوث العربية . كما تكمن أهمية البحث فى إلقاء الضوء على الأهمية الخاصة لتنظيم الانفعالات ، حيث تؤثر عملية تنظيم الطلاب لانفعالاتهم فى تفاعلاتهم و علاقاتهم الاجتماعية ، وما يواجهونه من مشكلات و ضغوط حياتية ، كما أنها تسهم بشكل مباشر فى أدائهم الأكاديمي . وتكمن أهمية البحث أيضا فى كونه يهتم بشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهن طالبات الجامعة نظراً لكونهن فى مرحلة نمو حرجة بين المراهقة المتأخرة والرشد ؛ الأمر الذى يجعلهن يعانين من العديد من الضغوط النفسية والتحديات، ويقع عليهن العديد من الأعباء التعليمية والحياتية، مما يجعلهن فى أمس الحاجة إلى البحث و الدراسة . كما تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالى فى أنه يقدم دليلاً عملياً متمثلاً فى تصميم

برنامج قائم على اليقظة العقلية واستخدامه في تنظيم انفعالات طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي ، بالإضافة إلى تقديمه لأداة جديدة لقياس تنظيم الانفعال في البيئة العربية يمكن للباحثين الاستفادة منها .

مصطلحات البحث:-

اليقظة العقلية Mindfulness: هي الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه عمدا للأفكار أو الانفعالات و الخبرات التي تحدث في اللحظة الحالية ، وتقبلها كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها ، ومن ثم إيجاد فئات جديدة من ردود الفعل للتعامل مع الموقف الحالي بدلا من ردود الفعل العشوائية . (الباحثة)

تنظيم الانفعال Emotion Regulation: هي العمليات التي يقوم الفرد من خلالها بضبط وتعديل استجاباته الانفعالية ، وذلك بالادراك الواعي لانفعالاته وقبولها والتعبير عنها ، وتوجيهها، بما يمكنه من أن يكون سلوكه منظماً ومتسقاً يحقق أهداف الفرد ومتطلبات الموقف الذي يعيشه ويواجهه . (الباحثة)

القلق الاجتماعي Social Anxiety : هو "خبرة معرفية وانفعالية وسلوكية تستثار من خلال إدراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية ، مع تركيزه على احتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين ، وهذه الخبرة ليس لها ما يبررها من الناحية الموضوعية ، لأنها تولد معتقدات ، ليس لها أساس منطقي تبنى عليه". (هويدة حنفي محمود ، ٢٠١٣ ، ٥) .

البرنامج القائم على اليقظة العقلية Mindfulness- Based Program: هو برنامج مصمم ومخطط وفق خطوات منهجية منظمة ، يتضمن مجموعة من التدريبات و الأنشطة والممارسات والتي تقدم على ضوء بعض فنيات اليقظة العقلية والتي تشمل : فنية التأمل ، والفحص الجسدي ، والتنفس اليقظ ، والمشي التأملی ، والأكل اليقظ ، وإدارة الانفعالات . والتي يتم تنفيذها تحت إشراف الباحثة خلال فترة زمنية محددة (فترة تطبيق البرنامج) على عينة من طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي بهدف تنظيم الانفعالات لديهن . (الباحثة)

الاطار النظري والدراسات السابقة:-

أولا المفاهيم الأساسية :

تنظيم الانفعال Emotion Regulation:-

يشير تومبسون (Tompson , 1994, 27) إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن "العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية وبخاصة الشديدة والمؤقتة وذلك لانجاز أهداف الفرد" . ويتضح من هذا المفهوم أن تنظيم الانفعال يتطلب وجود هدف معين لدى الفرد يسعى لتحقيقه وذلك من خلال إحداث تعديل في استجابته الانفعالية وهذا التعديل يتضمن عمليات داخلية تتم بواسطة الفرد نفسه مثل كبح ردود الفعل الانفعالية والحفاظ على التوازن الانفعالي ، وأخرى خارجية تتم بواسطة الآخرين . ويؤكد جروس (Gross,1998,275) على أن تنظيم الانفعال يُمكن الفرد من استخدام مجموعة من الطرق للتأثير على الاستجابة الانفعالية و تعديلها ، ويعرفه بأنه "العمليات التي يمكن للأفراد من خلالها التأثير في انفعالاتهم عندما يخبروها وكيف يخبروها ويعبرون عنها" . ويتسق مع المعنى السابق ما يراه كول (Koole,2009,6) من أن تنظيم الانفعال يتضمن مجموعة من العمليات التي يسعى من خلالها الأفراد إلى إعادة توجيه التدفق التلقائي لانفعالاتهم بغرض إدارة الحالة الانفعالية . ويتضح من هذا أن الأفراد مشغولون باستمرار بتنظيم انفعالاتهم أثناء الحياة اليومية ، من خلال مجموعة العمليات التي يستخدمها الأفراد للتأثير على الانفجار التلقائي لانفعالاتهم . ومن جهة أخرى يرى بعض الباحثين أن مفهوم تنظيم الانفعال مفهوم متعدد الأبعاد حيث يضم عمليات واستراتيجيات مختلفة والتي تُنظم الانفعالات ومن بين هؤلاء جراتز و رومير (Gratz & Roemer , 2004 , 42) حيث يحددان مفهوم تنظيم الانفعال بأربعة أبعاد رئيسة وهي : الوعي بالانفعالات وفهمها ، وقبول هذه الانفعالات ، والقدرة على التحكم في السلوكيات المتهورة والتصرف تبعاً للأهداف المرغوبة عند التعرض للانفعالات السلبية ، والقدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال لتعديل الاستجابات الانفعالية حسب الرغبة من أجل تلبية أهداف الفرد ومتطلبات الموقف ، وبإضافة أن الغياب النسبي لأى من هذه الأبعاد أو جميعها يكشف عن صعوبات في تنظيم الانفعالات . و بناءً على هذا العرض فإنه يمكن تحديد مفهوم تنظيم الانفعال بأنه العمليات والاستراتيجيات التي يقوم

الفرد عن طريقها بضبط وتحديد استجاباته الانفعالية ، وذلك بالادراك الواعي لانفعالاته وقبولها والتعبير عنها ، وتوجيهها، بما يمكنه من أن يكون سلوكه منظمًا ومتسقًا يحقق أهداف الفرد ومتطلبات الموقف الذي يعيشه ويواجهه .

النماذج المفسرة لتنظيم الانفعال :- نموذج جروس (١٩٩٨) :- قدم جروس (Gross, 1998) نموذج العملية لتنظيم الانفعال (The Process Model of Emotion Regulation) والذي يوفر إطارًا لتوضيح الأنواع المختلفة من استراتيجيات تنظيم الانفعال . حيث يرى جروس (2001, 215, Gross) أن تنظيم الانفعال يتضمن مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية و اللاشعورية التي تستخدم لزيادة أو انقاص مكون أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية . ويحدد جروس هذه المكونات بثلاث وهى : **مكون الخبرة** ويتضمن المشاعر الذاتية لانفعال الفرد وفقا لخبراته الحياتية ، **والمكون السلوكي** ويتضمن الاستجابات السلوكية ، **والمكون الفسيولوجي** ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضغط الدم وضربات القلب . و يشير جروس (2002, 282, Gross) إلى أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات معينة للتأثير على مستوى استجاباتهم الانفعالية ليظهروا نمطا معينا من الانفعال ، ويرى أن كل فرد لديه نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة فى تنظيم الانفعالات وهما :- أ- استراتيجيات التركيز المسبق . **Antecedent – Focused Strategies** وهى الاستراتيجيات التى نلجأ إليها فى حالة التحضير للإستجابة الانفعالية ، قبل أن يتم تفعيلها بشكل كامل . ب - استراتيجيات التركيز على الاستجابة . **Response – Focused Strategies** وهى الاستراتيجيات التى نقوم بها عندما يكون الانفعال جارياً بالفعل ، بعد أن يتم تفعيل الاستجابة الانفعالية . وقد ميز جروس (Gross,1998,282) بين أربعة أنواع مختلفة من استراتيجيات تنظيم الانفعال التى تركز على ما يسبق الاستجابة الانفعالية وهى : اختيار الموقف ، وتعديل الموقف ، وتوزيع الانتباه ، والتغيير المعرفى ، أما الاستراتيجيات التى تركز على الاستجابة فلها نوع واحد يعرف بتعديل الاستجابة .

- ١- اختيار الموقف **Situation Selection** : ينطوى هذا النوع على اختيار ما إذا كان الفرد يريد الدخول فى موقف ما - يُحتمل أن يثير الانفعال - أم لا . على وجه التحديد فهو ينطوى على اختيار طريقة ما أو تجنب بعض الأشخاص ، أو الأماكن ، أو الأنشطة .
- ٢- تعديل الموقف **Situation Modification** : ينطوى على تعديل شئ ما فى الموقف من أجل التعزيز أو التقليل من تأثيره الانفعالى ، بمعنى تعديل الفرد للموقف أو الوضع القائم ، وذلك للحصول على مستوى معين من الانفعال .
- ٣- نشر أو توزيع الانتباه **Attention Deployment** : يشير إلى تحويل أو تغيير انتباه الفرد تجاه موقف معين ، من أجل تغيير التأثير الانفعالى لهذا الموقف .
- ٤- التغيير المعرفى **Cognitive Change** : يصف التعديل النشاط لمعنى أو لأهمية الموقف . وغالبا ما يهدف إلى تخفيض مستوى الانفعال لتنظيمه ، وذلك من خلال إعادة التقييم المعرفى **Cognitive Reappraisal** الذى يعنى أن الفرد يعيد تفسير الحدث المثير للانفعال ، بهدف تغيير التأثير الانفعالى المترتب عليه .
- ٥- تعديل الاستجابة **Response Modulation** : تعد من الاستراتيجيات التى تركز على الاستجابة بمعنى أنها تطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية وتعرف بالقمع التعبيرى **Expressive Suppression** بمعنى أن الفرد يكف عن التعبير عن انفعالاته فى الموقف أو يخفى علامات التعبير الانفعالى . هذا ، ويعلق بيبنج وآخرون (**Pepping et al., 2016, 303**) على ما قدمه جروس (١٩٩٨) قائلين بأنه قام بتفعيل استراتيجيتين لتنظيم الانفعال هما : إعادة التقييم المعرفى ، و القمع التعبيرى . وتعد إعادة التقييم المعرفى استراتيجية التغيير التى تنطوى على تعديل وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول حدث أو موقف مثير انفعاليا الأمر الذى يغير من تأثيره الانفعالى ، وهذا يرتبط مع الجهود النشطة لإصلاح الأثر السلبي ويرتبط بشكل عام مع الأداء النفسى الايجابى . أما استراتيجية القمع التعبيرى فهى استراتيجية تركز على الاستجابة ، حيث يحاول الأفراد منع الاشارات الخارجية المسببة للحالة الانفعالية ، على الرغم من أن الخبرة الداخلية للانفعال لا تزال قائمة ، وهذا القمع يرتبط بشكل عام بأثر ايجابى أقل ويضعف الأداء .

تنظيم الانفعال لدى الأفراد ذوي اضطراب القلق الاجتماعي:-

يعد الاضطراب في تنظيم الانفعال سمة شائعة لاضطرابات القلق بما في ذلك اضطراب القلق الاجتماعي ، فيشير هوفمان (Hofmann,2004,393) إلى أن النماذج المعرفية للقلق الاجتماعي تفترض أن فرط النشاط الانفعالي ، والاضطراب في تنظيم الانفعال سمات أساسية لاضطراب القلق الاجتماعي ، كما يؤكد جولدن وآخرون (Goldin et al.,2014,511) ، وبلالوك وآخرون (Blalock et al.,2016,416) ذلك حيث يروا أن الأفراد ذوي اضطراب القلق الاجتماعي يعانون من خوف شديد ومستمر من وجود عيوب ظاهرة وملحوظة خلال المواقف الاجتماعية مما يؤدي إلى تقييمات سلبية وفي نهاية الأمر رفض ، وأن هذا الخوف الشديد والمستمر من التقييم الاجتماعي يعزز من فرط النشاط الانفعالي للإشارات الاجتماعية و الاضطراب في تنظيم الانفعال . وفي السياق ذاته يشير ترك وآخرون (Turk et al.,2005,97-98) إلى أن الافراد ذوي اضطراب القلق الاجتماعي ، أقل قدرة على الانتباه لانفعالاتهم ولديهم المزيد من الصعوبات في وصف انفعالاتهم مقارنة بالأصحاء ، ولخص هذه الصعوبات في عجز الوعي بالحالات الانفعالية الخاصة بهم و العجز في تنظيم هذه الانفعالات .

هذا ؛ ويشير جزايري وآخرون (Jazaieri et al.,2015, 531) إلى أنه بالرغم من أن المعايير التشخيصية لاضطراب القلق الاجتماعي الواردة بالدليل التشخيصي و الاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) أشارت إلى وجود تغيرات انفعالية وصعوبات في المعالجة المرتبطة بالذات إلا أنها لم تشر إلى الصعوبات التنظيمية للانفعال. ومع ذلك فقد ركزت البحوث الإكلينيكية مؤخراً على الانفعال وتنظيم الانفعال في اضطراب القلق الاجتماعي ، وقد أسفرت نتائجها عن وجود قصور في تنظيم الانفعال لدى ذوي اضطراب القلق الاجتماعي. ويرى روش وآخرون (Rusch et al.,2012,268) أن القلق من التفاعل في المواقف الاجتماعية يرتبط بعدم قبول الانفعالات السالبة وصعوبات في التحكم في الانفعالات ، وعدم القدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية ، مما يؤكد وجود صعوبة في تنظيم الانفعال لدى ذوي اضطراب القلق الاجتماعي . ويتفق زيف وآخرون (Ziv et al.,2013,1) ، و دراى مان (Dryman,2018,12-13) مع من سبقوهم حيث أشاروا إلى أن اضطراب القلق الاجتماعي

ينطوى على عجز فى تنظيم الانفعال وبشكل أكثر تحديدا فى إعادة التقييم المعرفى ، حيث وجد أن مرضى القلق الاجتماعى أقل فى إعادة التقييم المعرفى من الأصحاء ، و إنهم يعتمدون على استراتيجيات غير تكيفية لتنظيم الانفعال ، فلهيهم المزيد من قمع الانفعالات الايجابية والسلبية مقارنة بالأصحاء . لذا يؤكد بلالوك وآخرون (Blalock et al.,2016,416) على أهمية تفعيل استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية وخاصة استراتيجيات إعادة التقييم المعرفى لذوى اضطراب القلق الاجتماعى ، حيث يذكر بيبنج وآخرون (Pepping et al.,2016,303) عن جروس (٢٠٠٧) أن استخدام الفرد لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفى لتنظيم انفعالاته تتضمن تجنب تقييم الموقف فى بدايته ، واستبدال ذلك بتقييم قدرة الفرد على تنظيم الموقف ، ومحاولته تقديم تفسير إيجابى للموقف ، ومن ثم إعادة التقييم المعرفى للموقف بتعديل وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف وذلك لتعديل تأثيره الانفعالى السلبى .

اليقظة العقلية Mindfulness :

لقد وردت العديد من التعريفات التى تناولت اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً ، ومن هذه التعريفات تعريف لانجر (Langer, 1992 , 289) حيث عرفتها بأنها "حالة من الوعى الشعورى يكون فيها الفرد مدركا لسباق ومحتوى المعلومات المرتبطة بالموقف ، والتى تترك الفرد فى حالة من الانفتاح على كل ما هو جديد ، وابتكار فئات تصنيفية جديدة من ردود الفعل للتعامل مع الموقف الحالى" . وعرفها كابات - زين (Kabat-Zinn , 1994, 4) بأنها "توجيه ودفء الانتباه بشكل خاص ، وعن قصد ، للحظة الحالية ، مع عدم الحكم" . واتفق براون وريان (Brown & Ryan , 2003 , 822) مع من سبقوه حيث اعتبرها " تعزيزا للانتباه و الوعى بالخبرة الحالية أو الواقع الحالى" . وأشار ببشوب و آخرون (Bishop et al.,2004,230) إلى أن اليقظة العقلية من منظور علم النفس المعاصر تعد طريقة لزيادة الوعى لدى الفرد و الاستجابة بمهارة للعمليات العقلية التى تسهم فى حدوث الضغوط الانفعالية و السلوك غير التكيفى . أما تشمبرز وآخرون (Chambers et al.,2009,561) فيشيرون إلى أن مصطلح اليقظة العقلية يستخدم بشكل مختلف للإشارة إلى البنية النظرية ووسيلة الوعى ، ومجموعة من ممارسات التأمل ، و التدريب على الانتباه ، وعدد من العمليات النفسية ذات الصلة مثل التنظيم الذاتى و الميتا معرفة و القبول.

ويتفق معهم دافيز و هايز (Davis&Hayes , 2011, 198) فينظرا إلى اليقظة العقلية على أنها حالة و ليست سمة ، حيث يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة التأمل. و يصفها بيرني (Bernay , 2014, 59) بأنها حالة عقلية نشطة يركز فيها الأفراد على الانتباه لموضوع ما من خلال التفكير و التأمل و الوعي العميق به . وبإنخراط الفرد في هذه الحالة يصبح قادرا على التركيز ، واكتساب رؤى جديدة ، ويصبح قادرا على صنع القرار.

بناء على ما تقدم من العرض السابق يتضح تعدد تعريفات اليقظة العقلية بتعدد وجهات نظر محديها ، فنظر إليها البعض على أنها مفهوماً نفسياً خالصاً بعيد عن التقاليد الدينية ، أو عملية عقلية ، أو حالة يمكن تنميتها من خلال التدريب ، أو سمة من سمات الشخصية ، أو نوعاً من ممارسات التأمل . كما يتضح أيضا اتفاق معظم هذه التعريفات على أن اليقظة العقلية تتمحور حول الانتباه والوعي بالخبرة الحالية ، وقبولها كما هي ، دون الحكم عليها . و على ضوء هذا العرض يمكن تحديد مفهوم اليقظة العقلية على أنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه عمداً للأفكار أو الانفعالات أو الخبرات التي تحدث في اللحظة الحالية ، وتقبلها كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها ، ومن ثم إيجاد فئات جديدة من ردود الفعل للتعامل مع الموقف الحالي بدلا من ردود الفعل العشوائية .

أبعاد اليقظة العقلية :-

تعددت آراء الباحثين في مجال علم النفس حول تحديد أبعاد اليقظة العقلية، فيذكر هاى وآخرون (Haigh et al.,2011,12) عن لانجر (١٩٨٩) أربعة مكونات لليقظة العقلية و المتمثلة في :البحث عن جديد ، و الاندماج، و تقديم الجديد ، و المرونة . ويعبر البحث عن جديد Novelty seeking ، و الاندماج Engagement عن توجه الفرد نحو بيئته ، فالبحث عن جديد ينطوى على ميل الفرد نحو بيئته بانفتاح وفضول أو حب استطلاع ، ويمكن تسهيل البحث عن جديد من خلال الاندماج بالبيئة أو ميل الفرد للتفاعل مع التغيرات في البيئة . أما تقديم الجديد Novelty Producing ، والمرونة Flexibility فتعبرا عن الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع بيئته . فالميل نحو تقديم الجديد يجعل الفرد يوجد فئات جديدة من التفكير بدلا من الاعتماد على الفئات القديمة السابقة ، و تشير المرونة إلى قدرة الفرد اليقظ عقليا على عرض خبراته من وجهات نظر

متعددة أو التعامل بمرونة مع البيئة واستخدام التغذية الراجعة من البيئة لعمل أى تعديلات ضرورية فى سلوكه . أما براون وريان (Brown&Ryan , 2003 , 822) فيرى أن اليقظة العقلية تتكون من عامل آحادى وهو الانتباه و الوعى بما يحدث فى الوقت الحالى ، ويضيف براون وريان (Brown &Ryan , 2004 , 244) مكوناً آخر وهو القبول ، فالقبول يعد مهما لليقظة العقلية ولكنه يتم وضعه ضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل للحظة الحالية . كما يرى بيشوب وآخرون (Bishop et al.,2004,232) إلى أن اليقظة العقلية بناء يتضمن مكونين وهما التنظيم الذاتى للانتباه ، والتوجه نحو خبرات الفرد وتجاريه .

هذا ، وقد قدم بير و آخرون (Baer et al.,2006,28) نموذجاً مكوناً من خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهى :

١-الملاحظة Observation. وتعنى الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية بما فى ذلك الأفكار والانفعالات و الأحاسيس .

٢-الوصف Description ويقصد بها وصف خبرات الفرد الداخلية والتعبير عنها بشكل لفظى .

٣-التصرف بوعى Act with awareness. بمعنى تعامل الفرد بوعى مركز مع الحاضر من خلال تركيز الانتباه فيما يقوم به .

٤-عدم الحكم Non-Judging. بمعنى عدم إصدار أحكام تقييمية على الخبرات التى يمر بها الفرد .

٥-عدم التفاعل مع الخبرة الحالية Non- Reactivity. بمعنى السماح للأفكار و الانفعالات بأن تأتى وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد وتفقد تركيزه فى اللحظة الحالية.

فوائد اليقظة العقلية :

يزخر التراث النفسى بالعديد من البحوث و الدراسات التجريبية التى تشير نتائجها إلى فوائد عدة لليقظة العقلية ، فيشير بير و كريتمير (Baer & Krietmeyer , 2006 , 10) إلى أن عملية صقل الوعى العقلانى فى كل لحظة يعزز من الوعى الذاتى لدى الفرد ويُزيد من قدرته على التكيف واتخاذ قرارات صائبة إزاء المواقف الصعبة و المشكلات فور ظهورها من ناحية ، بالإضافة إلى زيادة استمتاع الفرد باللحظات السارة من ناحية أخرى . وفى هذا الصدد يذكر ديفيز وهاييز

(Davis & Hayes , 2011 , 199-201) فوائد عدة لليقظة العقلية يمكن توضيحها فيما

يلي :

١- **تنظيم الانفعال** : حيث توجد العديد من الأدلة التي تشير إلى أن اليقظة العقلية تساعد على تطوير تنظيم الانفعال الفعال ، فهي تعزز من الوعي الميتا معرفي و تقلل من الاجترار ، كما تزيد من القدرات الانتباهية من خلال تحسين الذاكرة العاملة ومثل هذه المكاسب المعرفية تعد استراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعال .

٢- **خفض التفاعل وتعزيز المرونة عند الاستجابة للمواقف** : حيث أظهرت نتائج البحوث أن اليقظة العقلية تمكن الأفراد من أن يكون لديهم قدرا أكبر من المرونة المعرفية . فاليقظة العقلية تعمل على تنشيط مناطق الدماغ المرتبطة بالاستجابة الأكثر تكيفا مع المواقف الضاغطة أو السلبية

٣- **تعزيز العلاقات الشخصية** : فاليقظة العقلية تحسن من العلاقات بين الأشخاص حيث تنبئ بالرضا عن العلاقة والقدرة على الاستجابة بشكل فعال للضغوط في العلاقات الشخصية والمهارة في تحديد الانفعالات وتوصيلها للشريك الآخر و التعاطف و القدرة على التعامل مع الصراعات في العلاقات . كما يوج العديد من الفوائد الصحية لليقظة العقلية ومنها تحسين الوظيفة المناعية .

فنيات اليقظة العقلية :

يوضح ماك (Mace , 2008 , 148) الفنيات المستخدمة في اليقظة العقلية ، ويرى أنها

تنقسم إلى ممارسات رسمية وممارسات غير رسمية ويمكن توضيحها كالآتي:-

١- **الممارسات الرسمية : Formal Practices** وهي الممارسات التي تتطلب

أوقات معينة وأماكن بعيدة عن الأماكن التي تمارس فيها الأنشطة الحياتية اليومية وتتضمن :

• جلسات التأمل : تأمل التنفس ، والفحص الجسدي ، والأحاسيس الجسدية ، والأفكار ، والانفعالات ، والأصوات ،إلخ .

• التأمل أثناء الحركة مثل : التأمل أثناء المشي ، أو مجالات اليوجا .

• تبادل خبرات أفراد المجموعة : تأدية تمارين ، و مناقشات موجهة ، و تبادل خبرات.

٢- **الممارسات غير الرسمية : Informal Practices** وهي الممارسات التي

يمارسها الأفراد خلال الأنشطة الحياتية اليومية وتتضمن :

- النشاط اليقظ : كالتأمل أثناء تناول الطعام أو التنظيف أو القيادة ،.. إلخ .
- التمارين المنظمة : كمراقبة الذات أثناء أداء الأنشطة اليومية ، وحل المشكلات ، .. إلخ .
- القراءة اليقظة : مثل قراءة كتاب أو قصة معينة أو أبيات من الشعر بتمعن وتفكر .
- تأملات قصيرة : وهى التأملات التى تتم خلال فترة قصيرة من (٢ - ٥) دقائق كالتأملات فى أماكن الانتظار .

كما تشير هبة سامى محمود (٢٠١٢ ، ٤٢ - ٤٣) ضرورة توجيه المتدربين على مثل هذه الفنيات إلى تركيز انتباههم بشكل مباشر على نشاط أو حدث واحد فى اللحظة الواحدة (مثل التنفس ، أو تناول الطعام ، أو المشى) وملاحظة هذا النشاط بشكل جيد وفى حالة انتقال انتباههم بشكل تلقائى إلى أى فكرة أو شعور آخر فعليهم إعادة انتباههم مرة أخرى إلى هذا النشاط المحدد على الفور ، وفى حالة شعورهم بأى تغيرات جسدية أو انفعالية فعليهم ملاحظة مثل هذه التغيرات بدقة وتحديد مكانها بالجسم . كما يوجه المتدربين إلى ضرورة تقبل كل ما يمر بهم فى اللحظة الواحدة من أفكار و مشاعر وأحاسيس دون تقييمها أو نقدها أو محاولة تغييرها ، فلا ينبغى عليهم إصدار الحكم على الأفكار التى تطرأ عليهم أثناء التدريب بأنها منطقية أو غير منطقية ، ولا ينبغى عليهم التخلص من هذه الأفكار أو محاولة تغييرها ، كما لا ينبغى عليهم محاولة تخفيف الانفعالات غير السارة أو الحد منها ولكن تقبلها كما هى .

ثانيا الدراسات السابقة :

• دراسات تناولت تنظيم الانفعال لدى الأفراد ذوى اضطراب القلق الاجتماعى:

دراسة ويرنر وآخرون (Werner et al ., 2011) والتي حاولت تقييم تنظيم الانفعال لدى ذوى اضطراب القلق الاجتماعى وذلك على عينة مكونة من (٤٨) فرداً من ذوى اضطراب القلق الاجتماعى و (٣٣) فرداً من العاديين بمتوسط عمرى قدره (٣٣) عامًا ، وكشفت النتائج عن صعوبات فى تنظيم الانفعال لدى الأفراد ذوى اضطراب القلق الاجتماعى ، حيث أقروا باستخدام أكبر لاستراتيجية التجنب و القمع التعبيرى مقارنة بالأصحاء ، وكذلك كانوا أقل فعالية ذاتية فى تنفيذ استراتيجية إعادة التقييم المعرفى و دراسة راش و آخرون (Rusch et al., 2012) والتي هدفت إلى التحقق من وجود صعوبات محددة فى تنظيم الانفعال فى اضطراب القلق الاجتماعى ،

وذلك على عينة مكونة من (١٤٩) متطوعًا (٢٣ من الذكور ، ١٢٦ من الإناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٧٤) عامًا ، وكشفت النتائج عن أن القلق من التفاعل فى المواقف الاجتماعية يرتبط بعدم قبول الانفعالات السلبية وصعوبات التحكم فى الانفعالات والافتقار إلى استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية . وهذه النتائج تدعم وجود صعوبات محددة فى تنظيم الانفعالات لدى الأفراد ذوى اضطراب القلق الاجتماعى . واستهدفت أيضا دراسة **هلبج-لانج** وآخرون (Helbig-lang et al.,2015) تحديد صعوبات تنظيم الانفعال فى اضطراب القلق الاجتماعى و اختبار القيمة التنبؤية لهذه الصعوبات فى الاستجابة الانفعالية الفعلية خلال موقف اجتماعى مرتبط بالقلق ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) فردًا من ذوى اضطراب القلق الاجتماعى و (٥٩) فردًا من العاديين، وكشفت النتائج عن فروق دالة إحصائيا بين الأفراد ذوى اضطراب القلق الاجتماعى والأفراد العاديين فى صعوبات تنظيم الانفعال ، ولصالح ذوى اضطراب القلق الاجتماعى . بمعنى وجود مستويات أعلى من صعوبات تنظيم الانفعال لدى ذوى اضطراب القلق الاجتماعى ، كما كشفت النتائج عن أن الصعوبات فى تنظيم الانفعال تنبئ بالاستجابة القلقة .

أما دراسة **بلالوك وآخرون** (Blalock et al.,2016) فقد هدفت إلى التحقق من تصورات تنظيم الانفعال (كسمة) لدى ذوى اضطراب القلق الاجتماعى مقارنة بالعاديين ، وكذلك التحقق من استراتيجيات تنظيم الانفعال المستخدمة فى الحياة اليومية (كحالة) و تأثير هذه الاستراتيجيات على الانفعالات اليومية ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) فردًا بالغًا من ذوى اضطراب القلق الاجتماعى و (٣٩) فردًا من العاديين ، وقد كشفت النتائج عن فروق دالة إحصائيا بين الأفراد ذوى اضطراب القلق الاجتماعى والأفراد العاديين فى استخدام استراتيجية القمع لصالح ذوى القلق الاجتماعى ، بينما كانت الفروق بينهما لصالح العاديين فى استخدام استراتيجية إعادة التقييم ، فالأفراد ذوى اضطراب القلق الاجتماعى اعتمدوا بشكل عام على استراتيجيات تنظيم الانفعال غير الصحية .

• دراسات تناولت دور اليقظة العقلية فى تنظيم الانفعال :

دراسة **بيبنج وآخرون** (Pepping et al.,2013) والتي هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط لصعوبات تنظيم الانفعال فى العلاقة بين التعلق و اليقظة العقلية النزوعية ، وذلك على

عينة مكونة من (٥٧٢) طالبًا جامعيًا. وكشفت الدراسة عن عدة نتائج من بينها أن الصعوبات في تنظيم الانفعال تتوسط العلاقة بين التعلق (القلق أو التجنبى) و اليقظة العقلية ، وأن التدريب على اليقظة العقلية يعزز من قدرات تنظيم الانفعال التي بدورها تزيد من التعلق الآمن .

كما قام كوزن وبيدج (Cousin&Page,2015) بدراسة افترضوا فيها أن الأفراد مرتفعي سمة اليقظة العقلية يمكنهم أن يتعلموا كيفية تنظيم انفعالاتهم السلبية بطريقة أسرع من الأفراد منخفضي سمة اليقظة العقلية ، وللتحقق من ذلك تم فحص (٢٨) مريضًا من المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية مختلفة مثل : الاكتئاب ، والقلق، والاضطرابات الذهانية ، و بمتوسط عمري (٤٥,٦) عامًا ، والذين شاركوا في برنامج علاجي جمعي لتنظيم الانفعالات استمر (٢٠) جلسة . وكشفت النتائج عن فروق دالة إحصائية بين المرضى المرتفعين والمنخفضين في سمة اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات ، ولصالح المرضى المرتفعين في سمة اليقظة العقلية . بمعنى أن المرضى مرتفعي اليقظة العقلية حققوا تحسنا ملحوظا بالمقارنة بالمرضى منخفضي اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات كنتيجة للبرنامج العلاجي لتنظيم الانفعالات .

كذلك هدفت دراسة تانج وآخرون (Tang et al., 2016) إلى معرفة أثر التدريب على اليقظة العقلية (تدريب دمج العقل و الجسد) في تحسين تنظيم الانفعال للحد من الإدمان لدى عينة من المدمنين ، وللتحقق من ذلك اعتمدت الدراسة على برنامج تدريبي قصير على اليقظة العقلية التأملية ، و جدول الأثر الايجابي و السلبي ، و بروفيل الحالة المزاجية لقياس تنظيم الانفعال والرنين المغناطيسي لقياس وظائف المخ . وقد كشفت نتائج الدراسة عن تحسن في قدرات الضبط الذاتي المسؤولة عن تنظيم الانفعال لدى المدمنين بعد تدريب قصير على اليقظة العقلية ، وكان هذا التحسن مرتبطا بزيادة نشاط القشرة الحزامية و قشرة الفص الجبهي في المخ بعد التدريب . وتشير هذه النتائج إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين تنظيم الانفعال و تحسين نشاط المخ ومن ثم الحد من الإدمان .

أما أحمد محمد أبو زيد (٢٠١٧) فقد قام بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية و أثره على أعراض هذا الاضطراب ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥

(طالبةً ، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٣٥) عامًا تم توزيعهن على مجموعة تجريبية قوامها (٨) طالبات و أخرى ضابطة قوامها (٧) طالبات . وكشفت الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالى ، و استبيان اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج ، ولصالح المجموعة التجريبية . بمعنى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكى جدلى فى تحسين مهارات اليقظة العقلية ، و خفض صعوبات التنظيم الانفعالى لدى عينة الدراسة .

أيضاهدفت دراسة **محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٩)** إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى معرفى قائم على اليقظة العقلية فى خفض مشكلات التنظيم الانفعالى و تحسين صورة الجسم لدى عينة مكونة من (١١) طالبًا جامعياً من المعاقين بصرياً ، و بمتوسط عمرى (٢١,١٨) عامًا ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (٦) طلاب ومجموعة ضابطة قوامها (٥) طلاب . وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس مشكلات التنظيم الانفعالى بعد تطبيق البرنامج ، ولصالح المجموعة التجريبية . بمعنى فاعلية البرنامج المستخدم فى تنمية اليقظة العقلية و تحسين التنظيم الانفعالى لدى عينة الدراسة .

أما دراسة **كامبل و آخرون (Campbell et al ., 2019)** فقد تناولت أثر برنامج أكاديمى قائم على اليقظة العقلية على كل من الوجود الأفضل و معدل الضغوط و تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية تكونت من (١٠٠٧) طالبًا وطالبةً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية بلغ عددها (٥٨٤) مراهقًا خضعوا للبرنامج و الثانية ضابطة بلغ عددها (٤٢٣) مراهقًا لم يخضعوا للبرنامج . وكشفت الدراسة عن عدة نتائج من بينها وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة على مقياس تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج ، ولصالح المجموعة التجريبية . بمعنى فاعلية البرنامج المستخدم فى تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة من المراهقين .

فروض البحث:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس تنظيم الانفعال لصالح القياس البعدى " .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس تنظيم الانفعال " .

إجراءات البحث :-

• **منهج البحث :** يعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي والذي استهدف قياس أثر " متغير مستقل " يتمثل في البرنامج القائم على اليقظة العقلية على " متغير تابع " وهو تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعى ، وتم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية) بقياس قبلى وبعدى وتتبعى للتحقق من هدف البحث.

• عينة البحث :

-**العينة الاستطلاعية :** وتكونت من (٤٤٣) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، وتراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (٢٠ - ٢٢) عامًا بمتوسط عمرى قدره (٢١,١٧) عامًا وانحراف معيارى قدره (٠,٤٢) عامًا، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث .

-**العينة الأساسية :** تكونت عينة البحث الأساسية من (١٤) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة و الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية ممن تعانين من مستوى مرتفع من القلق الاجتماعى ، تتراوح أعمارهن بين (٢٠ - ٢٢) عامًا ، بمتوسط عمرى (٢١,٤٣) عامًا ، وانحراف معيارى (٠,٧٦) عامًا . وقد تم اشتقاق هذه العينة من عينة أولية قوامها (٦٣٤) طالبة تراوحت أعمارهن ما بين (٢٠-٢٣) عام بمتوسط عمرى قدره (٢١,٣) عامًا وانحراف معيارى قدره (٠,٥٧) عامًا ، حيث طبقت الباحثة عليهن مقياس القلق الاجتماعى ، وتم حصر الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعى ، وتم أخذ نسبة (٤%) الأعلى في القلق الاجتماعى ، وبلغ عددهن (٢٥) طالبة ، ثم قامت الباحثة بعرض فكرة البرنامج عليهن ، وبناءً على موافقة الطالبات

على المشاركة في البرنامج واستبعاد الطالبات اللاتي لم تلتزم بحضور جلسات البرنامج أصبحت العينة النهائية التي طبق عليها البرنامج (١٤) طالبة ممن تعانين من مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي .

• أدوات البحث :- استخدمت الباحثة الأدوات التالية لتحقيق أهداف البحث :-

أولاً: مقياس تنظيم الانفعال (إعداد الباحثة) .

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف التعرف على مستوى تنظيم الانفعال لدى الأفراد ، وقد مر المقياس بعدة خطوات تتمثل في الاطلاع على الأطر النظرية و الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع تنظيم الانفعال ، والاطلاع على عددٍ من المقاييس ومن هذه المقاييس مقياس تنظيم الانفعال لجروس وجون (Gross&John,2003) ، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال لجرانز ورومير (Gratz&Roemer,2004) ، ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال لجانرفسكي وكرايج (Garnefski&Kraaij,2007) والتي أفادت الباحثة في صياغة مفردات المقياس الحالي . وعلى ضوء ذلك قامت الباحثة بوضع (٣٣) مفردة لتشكيل الصورة الأولية للمقياس

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أ- صدق المقياس :- قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق حساب :-

الصدق العاملي :- قامت الباحثة بالتحقق من البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي؛ وذلك وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal components التي وضعها هوتلنج ، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس Varimax ومحك كايزر Kaiser لتحديد عدد العوامل المستخلصة ، وعُدّ التشعب المقبول للبند هو (٠,٣) على الأقل . وتم تطبيق المقياس في صورته الأولية والمكون من (٣٣) مفردة ، على عينة مكونة من (٢٥٥) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن تسع عوامل نقية جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح ، وفسرت مجتمعة (٥٨,٦٠ %) من التباين الكلي . وقد تفاوتت إسهامات هذه العوامل في تفسير هذا التباين بما يُمكن معه القول بأهمية بعض العوامل دون غيرها ؛ ولهذا تم استبعاد العوامل التي تشبعت بعبارتين فأقل ، كما تم حذف التشعب

الأقل للعبارة في حالة تشعبها مع أكثر من عامل . وبذلك أسفر التحليل العاملى عن أربع عوامل فقط فسرت نسبة (٣٥,٨٠٧ %) من التباين الكلى ، وتشبعت بعدد (٢٥) عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٣٣) عبارة . وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٢٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي : البعد الأول الوعى الانفعالى ويشمل المفردات ذات الأرقام التالية : (٢ ، ٨ ، ١٠ ، ٦ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ١٨ ، ١٦ ، ٢٠ ، ١٣) . البعد الثانى التحكم الانفعالى ويشمل المفردات ذات الأرقام التالية : (٣ ، ٩ ، ٧ ، ١٤) . البعد الثالث إعادة التقييم الإيجابى ويشمل المفردات ذات الأرقام التالية : (٤ ، ٢١ ، ١٩ ، ٢٤ ، ١١) . البعد الرابع القمع التعبيرى ويشمل المفردات ذات الأرقام التالية : (١٥ ، ٥ ، ٢٢ ، ١٧ ، ١٢ ، ١) .

الصدق التلازمى (صدق المحك) : قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس تنظيم الانفعال في البحث الحالى و مقياس تنظيم الانفعال إعداد مصطفى رمضان مظلوم (٢٠١٧) كمحك بعد تطبيقهما على عينة مكونة من (١٠٨) طالبة من بين طالبات العينة الاستطلاعية ، وبلغ معامل الارتباط = (٠,٦٥٤) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق .

ب-ثبات المقياس : قامت الباحثة في البحث الحالى بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ ، و التجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان- براون ، وإعادة التطبيق والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	طريقة معامل الثبات
**٠.٨٥١	**٠,٨٢٠	**٠,٨١٦	قيمة معامل الثبات

** تشير إلى أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس ، وهذا يدل على تمتع المقياس بقدر كبير من الثبات وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: مقياس القلق الاجتماعي إعداد هويدة حنفي محمود (٢٠١٣) : أعدت هذا المقياس هويدة حنفي محمود (٢٠١٣) بهدف قياس القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ، ويتكون المقياس من (٣٤) مفردة تقيس ثلاثة أبعاد أساسية للقلق الاجتماعي وهي كالآتي : البعد الأول قلق التفاعل الاجتماعي ويشمل المفردات التالية : (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣) . البعد الثاني قلق المواجهة في المواقف الاجتماعية ويشمل المفردات التالية : (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤) . البعد الثالث الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي ويشمل المفردات التالية : (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤) .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أ-صدق المقياس :-

الصدق العاملي : استخدمت مُعدة المقياس أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي للمقياس ، وذلك على عينة مكونة من (٥٥٠) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الإسكندرية ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل نقية جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح ، وفسرت مجتمعة (٥٩,٣٦ %) من التباين الكلي ، تشبعت بعدد (٣٤) عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (٣٩) عبارة . كما قامت مُعدة المقياس بالتحقق من صدق البناء الكامن (التحتي) لمقياس القلق الاجتماعي ، عن طريق نموذج العامل الكامن الواحد وذلك للتحقق من كون العوامل الثلاثة تنتسب على عامل كامن واحد باستخدام برنامج ليزرال Lisrel8.8 . وجاءت جميع التشبعات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، كما أشارت مؤشرات حسن المطابقة إلى وجود تطابق حيث بلغت قيمة كاي² صفر وهي غير دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، لذا يمكن القول بأن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي للمقياس ، وأن المتغيرات المشاهدة تنتظم حول عامل كامن واحد ينتظم حوله العوامل الثلاث .

ب-الاتساق الداخلي :- قامت مُعدة المقياس بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ودرجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وجاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق .

ج-ثبات المقياس :- قامت مُعدة المقياس بحساب ثبات المقياس ككل ، وثبات كل بعد من أبعاده الثلاثة ، وثبات مفردات كل بعد وذلك باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، ومعامل ألفا المعياري ، ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة جتمان وسبيرمان - براون ، وجاء معامل الثبات للمقياس ككل = ٠,٨٠١ ، وتراوحت قيم معاملات الثبات لمفردات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ من (٠,٦٩٤) إلى (٠,٧٩١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي :

١- الاتساق الداخلي : قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وذلك عن طريق حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه كل مفردة ، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتوى بنوده في قياس ما وضع لقياسه . ويوضح جدول (٢) معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

الدرجة الكلية	البعد الثالث	البعد الثانى	البعد الأول	البعد
**٠.٩٢٦	**٠.٦٠٨	**٠.٧٩٣	١	البعد الأول
**٠.٩٣٢	**٠.٥٨٠	١	**٠.٧٩٣	البعد الثانى
**٠.٧٦٦	١	**٠.٥٨٠	**٠.٦٠٨	البعد الثالث

** تشير إلى أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

٢-صدق المقياس :

الصدق التلازمى (صدق المحك) : قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس القلق الاجتماعي في البحث الحالي إعداد هويدة حنفى محمود (٢٠١٣) و مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب إعداد أمانى عبدالمقصود (٢٠٠٧) كمحك وذلك بعد تطبيقهما على عينة مكونة من (١٣٩) طالبة من بين طالبات العينة الاستطلاعية ، وبلغ معامل الارتباط = (٠,٧٩٦) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

٣- ثبات المقياس : قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب ثبات مقياس القلق الاجتماعي باستخدام معامل ألفا كرونباخ ، و التجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان - براون ، وإعادة التطبيق والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	طريقة معامل الثبات
**٠.٨١٤	**٠,٨٨٨	**٠,٩٠٣	قيمة معامل الثبات

** تشير إلى أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس ، وهذا يدل على تمتع المقياس بقدر كبير من الثبات وصلاحيته للتطبيق.

ثالثاً: البرنامج القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) .

أهداف البرنامج : الهدف العام للبرنامج :- يهدف البرنامج الحالي إلى التدريب على بعض فنيات اليقظة العقلية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي .

الأهداف الخاصة للبرنامج :-

- ١- التعرف على الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي ومنها التدخلات القائمة على اليقظة العقلية .
- ٢- التعرف باليقظة العقلية وأهميتها ومهاراتها .
- ٣- التدريب على ممارسات اليقظة العقلية حتى تكون أسلوب حياة في التعامل مع الخبرات السلبية .
- ٤- التدريب على الوعي بالذات والتحكم في الانفعالات.
- ٥- تنمية الوعي بالخبرات السلبية والنظر إليها بموضوعية ودون اجترار للأفكار المرتبطة بها والتي تؤدي إلى مشكلات في تنظيم الانفعالات .
- ٦- التركيز على اللحظة الحالية ومواجهة الأفكار السلبية حول الانفعالات التي يمر بها الفرد.
- ٧- تقبل الخبرات المختلفة دون إصدار أحكام عليها أو الوقوع فريسة للانفعالات المرتبطة بها .
- ٨- التعرف على مهارات التأمل والفحص الجسدي و القبول وعدم الحكم و التنفس اليقظ والتدريب عليهم .

٩-تعميم مهارات اليقظة العقلية في جميع المواقف الحياتية .

مخطط توضيحي لجلسات البرنامج القائم على اليقظة العقلية .

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى	تمهيد وتعارف	٦٠ دقيقة	<p>الهدف العام للجلسة : التعارف و التهيئة للبرنامج .</p> <p>الأهداف الإجرائية للجلسة :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- التعارف بين الباحثة و أفراد المجموعة التجريبية ، ٢- بناء علاقة إيجابية يسودها الألفة و التقبل والتعاون و الثقة بين الباحثة و الالتزام بها. ٣- التعرف بطبيعة البرنامج وأهدافه ، ونظام الجلسات داخل البرنامج ، و خطة العمل التي يجب اتباعها في كل جلسة ، والاتفاق على موعد الجلسات و الالتزام بها . ٤- تطبيق القياس القبلي لمقياس تنظيم الانفعال . 	المناقشة والحوار ، و المحاضرة ، و طرح الأسئلة
الجلسة الثانية والثالثة	اليقظة العقلية	٦٠ دقيقة	<p>الهدف العام للجلسة : التعريف باليقظة العقلية ومهاراتها.</p> <p>الأهداف الإجرائية للجلسة:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- التعريف بمفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها وفوائدها. ٢- معرفة مهارات وممارسات اليقظة العقلية وكيفية اكتسابها من خلال البرنامج. ٣- توضيح تأثير اليقظة العقلية على تنظيم الانفعالات . 	المناقشة والحوار ، و المحاضرة ، و طرح الأسئلة ، والعصف الذهني .
الجلسة الرابعة والخامسة	الانتباه اليقظ	٦٠ دقيقة	<p>الهدف العام للجلسة : التدريب على ممارسة فنيات اليقظة العقلية (الأكل اليقظ ، التنفس اليقظ).</p> <p>الأهداف الإجرائية للجلسة :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- ادراك الطالبات المشاركات لمفهوم الانتباه اليقظ . ٢- تنمية قدرة الطالبات المشاركات على الانتباه اليقظ للحظة الحالية . ٣- إبراز التفاعل المتبادل بين الأفكار و الانفعالات . ٤- تدريب الطالبات المشاركات على توجيه المقصود للانتباه إلى موضوعات الحياة اليومية (التدريب على الأكل اليقظ) ٥- تدريب الطالبات المشاركات على توجيه الانتباه إلى العمليات الداخلية في الجسم(التدريب على التنفس اليقظ). 	المناقشة والحوار ، و المحاضرة ، و النمنجة ، و فنية أكل التمر/ الزبيب ، و فنية التنفس اليقظ .

<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، النمذجة ، الفحص الجسدي .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : أن يزداد الوعي بالجسد لدى الطالبات المشاركات في البرنامج . الأهداف الإجرائية للجلسة :- ١- معرفة الطالبات المشاركات لمفهوم الوعي . ٢- معرفة الطالبات المشاركات بالعلاقة بين اليقظة العقلية والوعي (الوعي اليقظ Mindful awareness) . ٣- معرفة الطالبات المشاركات بممارسات اليقظة العقلية التي تعزز الوعي . ٤- معرفة الطالبات المشاركات بفنية الفحص الجسدي وأهميتها. ٥- التدريب على فنية الفحص الجسدي .</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>الوعي بالجسد</p>	<p>الجلسة السادسة والسابعة</p>
<p>المناقشة والحوار ، المحاضرة ، والتخيل .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : أن يزداد الوعي بالأفكار لدى الطالبات المشاركات في البرنامج . الأهداف الإجرائية للجلسة : ١- معرفة الطالبات المشاركات بطبيعة العقل والتدفق المستمر للأفكار . ٢- التدريب على مهارة التعامل السليم مع تشويشات وانحرافات العقل ، وملاحظة الأفكار المتدفقة والتخلي عنها دون الانخراط فيها .</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>الوعي بالأفكار</p>	<p>الجلسة الثامنة والتاسعة</p>
<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، التغذية الراجعة ، إدارة الانفعالات .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : أن يزداد الوعي بالانفعالات لدى الطالبات المشاركات في البرنامج. الأهداف الإجرائية للجلسة : ١- معرفة الطالبات لمفهوم الوعي بالانفعالات وأهميته. ٢- معرفة الطالبات لمكونات الانفعال الواعي . ٣- تدريب الطالبات على كيفية الوعي بانفعالاتهن</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>الوعي بالانفعالات</p>	<p>الجلسة العاشرة والحادية عشر والثانية عشر</p>
<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، النمذجة ، التغذية الراجعة ، فنية التأمل .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : أن يزداد تركيز الانتباه والوعي لدى الطالبات المشاركات في البرنامج . الأهداف الإجرائية للجلسة :- ١- معرفة الطالبات معنى وأهمية التأمل . ٢- معرفة الطالبات لفنية التأمل . ٣- ممارسة الطالبات لفنية التأمل بطريقة صحيحة .</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>التأمل</p>	<p>الجلسة الثالثة عشر والرابعة عشر</p>

<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، النمذجة ، المشي التأملي ، إعادة التقييم .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : أن تكتسب الطالبات القدرة على الحضور الدائم وتوجيه الانتباه والوعي بالخبرات التي تحدث في اللحظة الحالية ، ومن ثم التفاعل الأمثل مع اللحظة الحالية .</p> <p>الأهداف الإجرائية للجلسة :</p> <p>١- أن توضح الباحثة للطالبات أهمية البقاء في الحاضر .</p> <p>٢- إبراز التفاعل بين الحركة و العقل والانفعالات .</p> <p>٣- معرفة الطالبات لفنية المشي التأملي .</p> <p>٤- معرفة الطالبات لأهمية المشي التأملي .</p> <p>٥- تدريب الطالبات على فنية المشي التأملي .</p>	٦٠ دقيقة	البقاء حاضراً	الجلسة الخامسة عشر
<p>المناقشة :- الحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، التأمل ، إعادة التقييم .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : أن تكتسب الطالبات نوع من الوعي الفضولي بالأحاسيس والانفعالات ، وتشجيع الطالبات على قبول الخبرات بدلا من تجنبها .</p> <p>الأهداف الإجرائية للجلسة :-</p> <p>١- أن تتعرف الطالبات على مفهوم القبول .</p> <p>٢- أن تكتسب الطالبات مهارة تقبل الأحداث و المواقف كما هي .</p>	٦٠ دقيقة	القبول	الجلسة السادسة عشر
<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، التغذية الراجعة ، التنفس اليقظ ، إعادة التقييم .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : تقبل الخبرات المختلفة دون إصدار أحكام عليها .</p> <p>الأهداف الإجرائية للجلسة :</p> <p>١- أن تتعرف الطالبات على مفهوم عدم الحكم .</p> <p>٢- أن تتعرف الطالبات على أهمية مهارة عدم الحكم .</p> <p>٣- أن تتدرب الطالبات على مهارة عدم الحكم .</p>	٦٠ دقيقة	عدم الحكم	الجلسة السابعة عشر
<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، التغذية الراجعة ، التأمل .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : هدفت الجلسة إلى تعزيز الوعي الشامل و الرؤية الواضحة للمواقف لدى الطالبات من خلال فهم طبيعة العقل الذي يتميز بالتجول المستمر من فكرة إلى أخرى .</p> <p>الأهداف الإجرائية للجلسة :-</p> <p>١- أن تؤكد الباحثة للطالبات على أن الأفكار ليست حقائق .</p> <p>٢- أن تناقش الباحثة أثر تدريبات اليقظة العقلية على حياة الفرد .</p>	٦٠ دقيقة	الأفكار ليست حقائق	الجلسة الثامنة عشر

<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، النمذجة ، التأمل .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : التدريب على اليقظة العقلية بالانفعالات. الأهداف الإجرائية للجلسة : ١- معرفة الطالبات على المقصود باليقظة العقلية بالانفعالات . ٢- معرفة الطالبات لأهمية اليقظة العقلية بالانفعالات . ٣- تدريب الطالبات على خطوات اليقظة العقلية بالانفعالات.</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>اليقظة العقلية بالانفعالات</p>	<p>الجلسة التاسعة عشر</p>
<p>المناقشة والحوار ، العصف الذهني ، المحاضرة ، التأمل .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : تهيئة الطالبات لإنهاء البرنامج ، والحث على الاستمرارية في ممارسة تدريبات اليقظة العقلية. الأهداف الإجرائية للجلسة : ١- تلخيص ما تم تعلمه خلال جلسات البرنامج . ٢- حث الطالبات المشاركات على مداومة أدائهم لتدريبات وممارسات اليقظة العقلية حتى بعد انتهاء البرنامج . ٣- النظر إلى اليقظة العقلية كأسلوب حياة وليس كعلاج ٤- تهيئة الطالبات المشاركات نفسيًا لإنهاء البرنامج .</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>تعميم مهارات اليقظة العقلية في جميع المواقف الحياتية مستقبلاً</p>	<p>الجلسة العشرون</p>
<p>المناقشة والحوار ، و طرح الأسئلة ، والعصف الذهني ، والتغذية الراجعة.</p>	<p>الهدف العام للجلسة : التقييم الختامي للبرنامج و التعرف على مدى تحقق أهداف البرنامج ، والتطبيق البعدي لمقياس تنظيم الانفعال . الأهداف الإجرائية للجلسة : ١- تقييم ما تم إنجازه خلال جلسات البرنامج . ٢- جمع آراء الطالبات حول مدى الاستفادة من البرنامج ، ومدى تحقيق البرنامج لتوقعاتهن . ٣- تطبيق القياس البعدي لمقياس تنظيم الانفعال . ٤- الاتفاق على ميعاد القياس التتبعي . ٥- انتهاء جلسات البرنامج .</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>تقييم وانتهاء البرنامج</p>	<p>الجلسة الحادية والعشرون</p>
<p>المناقشة والحوار ، و طرح الأسئلة ، والتغذية الراجعة .</p>	<p>الهدف العام للجلسة : التحقق من استمرار فاعلية البرنامج. الأهداف الإجرائية للجلسة : ١- التحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج . ٢- تطبيق القياس التتبعي لمقياس تنظيم الانفعال .</p>	<p>٦٠ دقيقة</p>	<p>القياس التتبعي</p>	<p>الجلسة الثانية والعشرون</p>

المعالجات الإحصائية :

اعتمدت الباحثة في معالجة بيانات البحث الحالي على الأساليب الإحصائية التالية وذلك باستخدام برنامج SPSS الإصدار رقم (٢٦) :

* اختبار ويلكوكسون لحساب الفروق بين عينتين مرتبطتين Wilcoxon Test.

* معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة لحساب حجم الأثر .

نتائج البحث وتفسيرها:

(١) نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدي على مقياس تنظيم الانفعال لصالح القياس البعدي ". ولتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس تنظيم الانفعال باستخدام اختبار ويلكوكسون " Wilcoxon Test" للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلى و البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال ، ويوضح جدول (٤) ما تم التوصل اليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى و البعدي

على مقياس تنظيم الانفعال وحجم التأثير للفروق بينهما (ن=١٤)

حجم التأثير**	*Z		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس	البعد
	القيمة	مستوى الدلالة				قبلى/ بعدى	
تأثير قوى جداً	١	٠,٠١	٣,٢٩٧	٠	٠	٠	الرتب السالبة
				١٠٥	٧,٥	١٤	الرتب الموجبة
						٠	الرتب المتعادلة
						١٤	الإجمالي

تأثير متوسط	٠,٤٥	٠,٠١	٢,٩١٩	٢	٢	١	الرتب السالبة	التحكم الانفعالي
				٧٦	٦,٩١	١١	الرتب الموجبة	
						٢	الرتب المتعادلة	
						١٤	الإجمالي	
تأثير قوى جداً	٠,٩٨	٠,٠١	٣,٢٥١	١	١	١	الرتب السالبة	اعادة التقييم الايجابي
				١٠٤	٨	١٣	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٤	الإجمالي	
تأثير متوسط	٠,٦٦	٠,٠١	٢,٩٠٨	٤	٢	٢	الرتب السالبة	القمع التعبيري
				٨٧	٧,٩١	١١	الرتب الموجبة	
						١	الرتب المتعادلة	
						١٤	الإجمالي	
تأثير قوى جداً	٠,٩٨	٠,٠١	٣,٢٣٥	١	١	١	الرتب السالبة	تنظيم الانفعال
				١٠٤	٨	١٣	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٤	الإجمالي	

(*) علماً بأن قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، وعند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨
 (**) $٠,٤ > r$ (ضعيف) ، $٠,٤ \geq r > ٠,٧$ (متوسط) ، $٠,٧ \geq r > ٠,٩$ (قوى) ، $r \leq ٠,٩$ (قوى جداً).

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى و البعدى على مقياس تنظيم الانفعال وأبعاده لصالح القياس البعدى ، مما يعنى تحسن مستوى أفراد العينة فى تنظيم الانفعال بعد تعرضهن لجلسات البرنامج ، وللتأكد من فاعلية البرنامج المستخدم تم حساب حجم التأثير ، حيث

بلغت قيمته (٠,٩٨) وهى قيمة مرتفعة جدًا مما يعنى فاعلية البرنامج المقدم في تنظيم الانفعال لدى عينة البحث، وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث .

ويمكن تفسير نتائج الفرض الأول على النحو التالي: تشير النتائج إلى وجود فروق دالة احصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية و بعد تطبيق البرنامج على مقياس تنظيم الانفعال بأبعاده الأربعة و الدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدى ؛ وتُرجم الباحثة هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج المستخدم القائم على اليقظة العقلية في تحسين تنظيم الانفعال لدى طالبات المجموعة التجريبية ، ويمكن تفسير ذلك على ضوء نتائج الدراسات السابقة و الأطر النظرية التي تناولت متغيرات البحث ، حيث تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج بعض الدراسات السابقة حول جدوى التدريب على فنيات و مهارات اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات لدى عينات مختلفة إكلينكية وغير إكلينكية ، وفى مراحل عمرية مختلفة، ومن هذه الدراسات دراسة كوزن وبيدج (Cousin&Page,2015) ، و دراسة نادري وآخرون (Naderi et al.,2015) ، ودراسة أحمد محمد أبو زيد (٢٠١٧)، ودراسة تانج وآخرون (Tang et al.,2016)، و دراسة باتيل وآخرون (patel et al.,2018) ، و دراسة كامبل وآخرون (Cambell et al.,2019) ، و دراسة محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٩) ، و دراسة محمد محمود الطنطاوى (٢٠٢٠). هذا ؛ وتدعم نتيجة هذا الفرض أيضا نتائج البحوث و الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية و تنظيم الانفعال ، والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ، وأن اليقظة العقلية تعد منبئًا قويًا بتنظيم الانفعال ؛ ومن هذه الدراسات دراسة هايز وفيلدمان (Hayes &Feldman, 2004) والتي أكدت نتائجها على أن اليقظة العقلية تيسر جوانب التنظيم التكيفى للانفعال ، وذلك من خلال زيادة إدراك وقبول الخبرات الانفعالية ومن ثم إحداث ارتباط أكثر توازنًا مع هذه الانفعالات . ودراسة كل من جراتز و تيل (Gratz &Tull,2010) ، و ويجنز (Wiggins,2012) ، و هامبر وآخرون (Hambour et al.,2018) والتي كشفت عن وجود تداخل مفاهيمى بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال فكلاهما يتضمن الوعى بالاستجابات الانفعالية و قبولها ، فوعى الفرد بالخبرات الانفعالية المختلفة دون إصدار أحكام تقييمية عليها يؤدي إلى تقبلها وبذلك يتمكن الفرد من اكتساب

استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية . ومن الدراسات أيضا دراسة تشامبرز وآخرون (Chambers et al.,2009) ، و دراسة هانلى و جارلاند (Hanley &Garland,2014) والتي كشفت عن أن اليقظة العقلية تنطوى على عملية إعادة التقييم المعرفى والذى يعد أحد استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية ؛ وهذا يعنى أن اليقظة العقلية تمثل البناء المعرفى للفرد الذى يجعله قادر على تنظيم انفعالاته لما تتضمنه من عمليات الوعى و الإدراك .

بالإضافة إلى العديد من الدراسات الأخرى مثل دراسة مكلولين (Mclaughlin,2010) ، وهيل و أيدجراف (Hill & Updegraff,2012) ، و مايرز (Myers,2012) ، وكوزن وبيدج (Cousin & Page,2015) ، و بليمور - دى (Bullemor – Day,2015) ، و سحر فاروق علام (٢٠١٦) ، و براكش (Prakash et al.,2017)، و هبه جابر عبدالحميد (٢٠١٨) والتي كشفت نتائجها جميعها عن أن اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسين القدرة على تنظيم الانفعال.

ويمكن تفسير فاعلية البرنامج المستخدم بأنه تم إعداده بناءً على مجموعة من مبادئ و فنيات اليقظة العقلية والتي لعبت دوراً كبيراً فى مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في زيادة الوعى بأفكارهن وانفعالاتهن و ذلك بملاحظتها والتعرف عليها ووصفها و التعبير عنها والاعتراف بها وتقبلها أياً كانت بدلا من قمعها وإنكارها ، وعدم التوحد أو التفاعل معها بشكل سلبي الأمر الذى أدى بدوره إلى تحسن تنظيم الانفعال لديهن ، وهذا ما أكده مور (Moore,2013,23) حين أشار بأنه يمكن للفرد مواجهة الانفعالات الجامحة من خلال قبولها بدلا من محاولة تجنبها أو الهروب من الخبرات الداخلية المزعجة ، بالإضافة إلى ملاحظة الأفكار و المشاعر التي تظهر وتختفى دون تقييمها على أنها إيجابية أم سلبية وذلك من أجل تعزيز الاتزان الانفعالي .

هذا؛ وقد ترجع فاعلية البرنامج المستخدم إلى الفنيات المستخدمة خلال الجلسات فقد لعبت فنية التنفس المتعقل دورا كبيرا في الاسترخاء وتوفير الهدوء النفسى ، و التخلص من التوتر ، وتحسن الحالة المزاجية و خفض حدة الضغوط ، مما أدى إلى تحسين الانتباه لديهن، ومن ثم التعرف على جوانب القوة و التركيز عليها . كما أسهمت فنية الأكل اليقظ في زيادة الانتباه و التركيز من خلال توجيه الانتباه إلى الحواس المختلفة من خلال التشجيع الطالبات على التركيز على حواسهن المختلفة أثناء تناول الطعام بداية من الإحساس به عن طريق حاسة اللمس ثم التركيز

على راحته ثم تذوقه . وساهمت فنية التنفس المتعقل مع فنية الفحص الجسدى في اكساب الطالبات مهارات مثل استشعار الاختلاف بين الأفكار النمطية الآلية و بين الوعى المتعقل ، وملاحظة تأثير الانتباه على الشعور بالخبرة ، فتوجيه الانتباه للخبرة (باستخدام العقل) قد أعطى إحساس جديد بالخبرة (الانفعالات) ، لهذا كان لهذا التدريب دورا في اظهار التفاعل بين أنشطة العقل و الانفعالات ، الأمر الذى ترتب عليه زيادة قدرة الطالبات على تنظيم انفعالاتهن . كما ساهمت فنية المشى التأملى في اكساب الطالبات لمهارات القدرة على الحضور و توجيه الانتباه إلى الخبرة الجسدية وتوجيه الوعى إلى الجسد أثناء الحركة ، و التفاعل مع الخبرات من خلال الحركات و الوقفات ، فالانتقال أثناء التدريب بين الأوضاع المختلفة يتيح الفرصة للفرد للتفاعل الأمثل مع اللحظة الحالية ، الأمر الذى يترتب عليه المزيد من اليقظة العقلية و بالتالى المزيد من القدرة على تنظيم الانفعالات . إضافة إلى ذلك فإن ممارسات التأمل قد ساهمت في تهدئة العقل و بث الاسترخاء في الجسم ، والتخلص من الأفكار و المشاعر السلبية ، وتحسين القدرة على إدراك الذات بالإضافة إلى رفع مستويات الانتباه و الوعى ، و تفعيل الوعى بالانفعالات والانتباه إليها لحظة ظهورها ومن ثم التعامل الصحيح مع الانفعالات .

كذلك تضمن البرنامج المستخدم على عدد من الواجبات المنزلية التي ساعدت في تدريب الطالبات على مهارات اليقظة العقلية وساهمت بشكل فعال في تعميم ما تم تعلمه والتدريب عليه خلال جلسات البرنامج في المواقف الحياتية الواقعية ؛ حيث كان يتم الختام بها في نهاية كل جلسة ، والبدء في مناقشتها في الجلسة التالية ، مما أدى إلى فعالية البرنامج المستخدم . كما ساهم أسلوب التقييم المتبع في نهاية كل جلسة في التأكد من تحقق أهداف كل جلسة ، وإعطاء مؤشراً إيجابياً يمكن للباحثة من خلاله الانتقال للجلسة التالية .

كما قدم البرنامج بعض الممارسات السلوكية و التدريبات التي أسهمت في تحسين تنظيم الانفعال لدى المجموعة التجريبية وتمثلت تلك الممارسات في تعزيز الجوانب الانفعالية الإيجابية و التدريب على إدارة الانفعالات و التعامل بإيجابية مع المشكلات الانفعالية التي تواجههن ، حيث تم تفعيل دور الطالبات في كل الجلسات من خلال الطلب منهن تسجيل المشكلات الانفعالية التي يعانين منها وعمل استبصار بمشكلاتهن التي تتسبب في صعوبة تنظيم الانفعالات لديهن ، ومن ثم

التدريب على المهارات الخاصة بتنظيم الانفعال مثل زيادة التركيز والانتباه و زيادة التعبير عن الانفعالات والاعتراف بها وتقبلها بدون اصدار أي حكم تقييمي عليها ، الأمر الذي أدى إلى حصولهم على خبرات انفعالية جديدة ومفيدة والتي انعكست إيجابيا على تنظيم الانفعالات . كما تُرجع الباحثة فاعلية البرنامج المستخدم أيضا بالإضافة إلى ماسبق ذكره إلى العلاقة الطيبة التي أقامتها الباحثة بينها وبين أفراد المجموعة التجريبية منذ البدايات الأولى لجلسات البرنامج والتي تتسم بالألفة والود و الاحترام والسرية ، والعلاقة الطيبة بين أفراد المجموعة التجريبية وبعضهن البعض ، كما أن الدافعية والرغبة والمشاركة الإيجابية من قبل أفراد المجموعة التجريبية ساهمت في نجاح البرنامج وهذا ما اتضح من خلال مشاركتهن الإيجابية و الفعالة أثناء جلسات البرنامج .

(٢) نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس تنظيم الانفعال " . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج و بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج على مقياس تنظيم الانفعال باستخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon Test" للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدى و التتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال ، ويوضح جدول (٥) ما تم التوصل اليه من نتائج في هذا الصدد :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و

التتبعى على مقياس تنظيم الانفعال (ن = ١٤)

مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) *	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس	البعد
					بعدى / تتبعى	
غير دالة	٠,٢٨٤	٤٩,٥	٧,٠٧	٧	الرتب السالبة	الوعي
		٤١,٥	٦,٩٢	٦	الرتب الموجبة	

				١	الرتب المتعادلة	الانفعالي
				١٤	الإجمالي	
غير دالة	١,٨٩	٦	٣	٢	الرتب السالبة	التحكم الانفعالي
		٦٠	٦,٦٧	٧	الرتب الموجبة	
				٥	الرتب المتعادلة	
				١٤	الإجمالي	
غير دالة	٠,٤٢٠	٢٦	٥,٢	٥	الرتب السالبة	إعادة التقييم الإيجابي
		١٩	٤,٧٥	٤	الرتب الموجبة	
				٥	الرتب المتعادلة	
				١٤	الإجمالي	
غير دالة	٠,٢٤٣	٤٢	٧	٦	الرتب السالبة	القمع التعبيري
		٣٦	٦	٦	الرتب الموجبة	
				٢	الرتب المتعادلة	
				١٤	الإجمالي	
غير دالة	٠,٣١٦	٤١	٨,٢	٥	الرتب السالبة	تنظيم الانفعال
		٥٠	٦,٢٥	٨	الرتب الموجبة	
				١	الرتب المتعادلة	
				١٤	الإجمالي	

(*) علماً بأن قيمة Z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 1,96$ ، وعند مستوى

$$2,58 = 0,01$$

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى على مقياس تنظيم الانفعال ، مما يعنى

استمرار التحسن لدى أفراد العينة حتى خلال فترة المتابعة . وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للدراسة .

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثانى على النحو التالى: تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى (بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريباً) على مقياس تنظيم الانفعال ؛ وتُرجع الباحثة عدم وجود فروق إلى استمرار فاعلية البرنامج المستخدم القائم على اليقظة العقلية في تحسين تنظيم الانفعال لدى طالبات المجموعة التجريبية ؛ وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد تمكنوا من اكتساب مبادئ ومهارات اليقظة العقلية من خلال الفنيات التي تم تدريبهن عليها داخل جلسات البرنامج ، وكذلك تشجيعهن على ممارسة هذه التدريبات في الحياة اليومية فأصبحن يمارسونها إلى أن أصبحت أسلوب حياة ، الأمر الذى ساهم في تعميم ممارسة هذه المهارات في المواقف الحياتية المختلفة . ولعبت الواجبات المنزلية دوراً هاماً في استمرار التحسن حتى بعد توقف البرنامج ، حيث ساعدت الواجبات المنزلية على اتقان الطالبات لتمارين اليقظة العقلية وأسهمت أيضاً في نقل الأثر الإيجابى للبرنامج إلى المواقف الحياتية و بالتالى تحقيق مبدأ الاستمرارية . كما تعزو الباحثة استمرار فاعلية البرنامج المستخدم إلى توفير أوراق عمل وفيديوهات للطالبات والتي تتضمن خطوات القيام بالتدريبات المختلفة لليقظة العقلية والتي يمكن الرجوع إليها وقت المراجعة على اليقظة العقلية و فنياتها و عند الحاجة أو الضرورة . وتؤكد جملة النتائج أن التدخل النفسى متمثلاً في البرنامج كان فعالاً في تحسين تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعتات القلق الاجتماعى.

المراجع

أولا : المراجع العربية:

- أحمد محمد أبوزيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب . مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس ، ٥١ ، الجزء الأول ، ٦٨-١ .
- أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (٢٠٠٧) . مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- حياة خليل البناء (٢٠٠٦) . القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت . دراسات نفسية : رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ١٦ (٢) ، ٢٩١-٣١٢ .
- سحر فاروق علام (٢٠١٦) . النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن و التنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة . دراسات نفسية : رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ٢٦ (١) ، ٨٥-١٥٨ .
- فتحى عبدالرحمن الضبع وأحمد على طلب (٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي - مصر ، ٣٤ ، ١ - ٧٥ .
- محمد عبدالعزيز منصور (٢٠١٥) . فاعلية برنامج علاجي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات لرياض الأطفال بالوادي الجديد . مستقبل التربية العربية - مصر ، ٢٢ (٩٤) ، ١١-١٥٤ .
- محمد مصطفى عبدالرازق (٢٠١٩) . فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي و تحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين . المجلة التربوية لكلية التربية - جامعة سوهاج ، ٦٢ ، ٣٦٣ - ٤٦٤ .

- محمود محمد الطنطاوى (٢٠٢٠) . فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض شدة التلثم و تحسين التنظيم الانفعالى لدى عينة من الطلاب المتعلمين . مجلة البحث العلمى في التربية - جامعة عين شمس ، ٢١ (١٥) ، ٢١٢ - ٢٧٤ .
- مصطفى على مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة : دراسة سيكومترية كلينيكية. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس : رابطة التربويين العرب - مصر ، ٨٢ ، ١٤١-٢١٢ .
- نعيمة جمال شمس (٢٠١١) . فاعلية برنامج معرفى سلوكى قائم على انعكاس الذات في تنظيم الانفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة . المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسى ، الارشاد النفسى وإدارة التغيير : مصر بعد ثورة ٢٥ يناير - جامعة عين شمس ، مصر ، ٧٩-١٥٢ .
- هبه جابر عبدالحميد (٢٠١٨) . اليقظة العقلية و علاقتها بالتنظيم الانفعالى الأكاديمى لدى طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس ، ٥٦ ، ٣٢٥ - ٣٩٦ .
- هبه سامى محمود (٢٠١٢) . فاعلية برنامج علاجى قائم على التعقل في خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب . رسالة نكتوراة غير منشورة ، كلية التربية - جامعة عين شمس .
- هويدة حنفى محمود (٢٠١٣) . مقياس القلق الاجتماعى للمراهقين والشباب . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- وردة رشيد بلحسينى (٢٠١١) . أثر برنامج معرفى - سلوكى في علاج الرهاب الإجتماعى لدى عينة من طلبة الجامعة: دراسة تجريبية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة . رسالة نكتوراة غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية - الجزائر .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Adams, C. E., Chen, M., Guo, L., Lam, C. Y., Stewart, D. W., Correa-Fernández, V., ... & Wetter, D. W. (2014). Mindfulness predicts lower affective volatility among African Americans during smoking cessation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), 580.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and application. United state of American : Academic press.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27- 45.
- Bernay, R. (2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(7), 58-69.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J, Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 416-425.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 11, 242-248.
- Bullemor-Day, P. (2015). Emotion regulation, attention and mindfulness in adolescents with social, emotional and behavioural difficulties . *Doctoral Dissertation*, Royal Holloway, University of London.
- Campbell, A. J., Lanthier, R. P., Weiss, B. A., & Shaine, M. D. (2019). The impact of a schoolwide mindfulness program on adolescent well-being, stress, and emotion regulation: a nonrandomized controlled study

in a naturalistic setting. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 5(1), 18-34.

- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572.
- Cousin, G., & Page, D. (2015). Does patients' pretreatment trait-mindfulness Predict the success of cognitive psychotherapy for emotion regulation?. *Mindfulness*, 6(2), 186-191.
- Crozier, W.R., & Alden, L.E. (2001). The social nature of social anxiety. In W.R. Crozier & L.E. Alden (Eds.) *International handbook of social anxiety: concepts, research and interventions relating to the self and shyness*. London: John Wiley & Sons Ltd.
- Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., Maninger, N., Kuwata, M., Jhaveri, K., ... & Epel, E. (2011). Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women: An exploratory randomized controlled study. *Journal of Obesity*, 2011, 1-13.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Deplus, S., Billieux, J., Scharff, C., & Philippot, P. (2016). A mindfulness-based group intervention for enhancing self-regulation of emotion in late childhood and adolescence: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 775-790.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654-661.
- Dryman, M. T. (2018). The role of emotion regulation in the relationship between social anxiety and depression: A daily diary study. *Doctoral Dissertation*, Temple University.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.

- Garofalo, C., & Velotti, P. (2017). Negative emotionality and aggression in violent offenders: The moderating role of emotion dysregulation. *Journal of Criminal Justice*, 51, 9-16.
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation in social anxiety disorder. In S.Hofmann & P . Dibartolo(Eds.) *Social anxiety : clinical,developmental,and social perspectives* (3rd ed.). New York : Elsevier Inc.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments: Assessing mindfulness and acceptance processes in clients. *Illuminating the Theory and Practice of Change*, 2, 107-133.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Haigh, E. A., Moore, M. T., Kashdan, T. B., & Fresco, D. M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer mindfulness/mindlessness scale. *Assessment*, 18(1), 11-26.
- Hambour, V. K., Zimmer-Gembeck, M. J., Clear, S., Rowe, S., & Avdagic, E. (2018). Emotion regulation and mindfulness in adolescents: Conceptual and empirical connection and associations with social anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences*, 134, 7-12.

- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2014). Dispositional mindfulness covaries with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146-152.
- Harrison, C., Mitchison, D., Rieger, E., Rodgers, B., & Mond, J. (2016). Emotion regulation difficulties in binge eating disorder with and without the overvaluation of weight and shape. *Psychiatry Research*, 245, 436-442.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2018). The role of emotion dysregulation: A longitudinal investigation of the interpersonal theory of suicide. *Psychiatry Research*, 260, 379-383.
- Helbig-Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241-249.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hofmann, S. G. (2004). Cognitive mediation of treatment change in social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(3), 392-399.
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, 17(1), 531-539.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York : Hyperion .
- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., ... & Yook, K. H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7), 601-606.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, 1(3), 289-305.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. London: Routledge Taylor&Francis Group.
- Majumdar, M., Grossman, P., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Walach, H. (2002). Does mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of a German sample. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 8(6), 719-730.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2011). Mindfulness, emotion regulation and subjective wellbeing: An overview of pathways to positive mental health. *Indian Journal of Social Science Research*, 8(1-2), 159-167.
- Martin, L. N., & Delgado, M. R. (2011). The influence of emotion regulation on decision-making under risk. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(9), 2569-2581.
- McLaughlin, E. M. (2010). The relationship between dispositional mindfulness and emotion regulation in children. Doctoral Dissertation. City University of New York.
- Moore, S. (2013). What is the best predictor of emotional distress; mindfulness, self-compassion or other-compassion? . *Doctoral Dissertation*, University of East Anglia.
- Myers, M. J. (2012). Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies and emotion regulation. Doctoral Dissertation. Liberty University.
- Naderi, Y., Hasani, J., Taghizade, M., & Ramezanzadeh, F. (2015). Efficacy of mindfulness-based stress reduction on cognitive emotional regulation strategies in women with major depression disorder. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 24(122), 53-63.

- Patel, N. K., Nivethitha, L., & Mooventhan, A. (2018). Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. *Explore*, 14(6), 443-447.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453-456.
- Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 99, 302-307.
- Pepping, C. A., O'donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 130-138.
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & Mental Health*, 21(1), 77-87.
- Quidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Rogers, A. H., Bakhshaie, J., Viana, A. G., Manning, K., Mayorga, N. A., Garey, L., ... & Zvolensky, M. J. (2018). Emotion dysregulation and smoking among treatment-seeking smokers. *Addictive Behaviors*, 79, 124-130.
- Rusch, S., Westermann, S., & Lincoln, T. M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 268-277.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, 513-518.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in

executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294.
- Weinstock, L. S. (1999). Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(9), 9-13.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354.
- Wiggins, K. T. (2012). Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Doctoral Dissertation*, The University of New Mexico.
- Ziv, M., Goldin, P. R., Jazaieri, H., Hahn, K. S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in social anxiety disorder: behavioral and neural responses to three socio-emotional tasks. *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, 3(1), 1-17.