

فاعلية برنامج قائم على التعقل لتنمية الذكاء الوجداني

لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق

Alaa Salah Mahrous
Prof.Saadia El Sayed Badawy
Professor of Child Psychology,
Faculty of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shams University
Dr.Nasra Mansour Abdel Meguid
Assistant Professor of Psychology, Faculty of Arts, Cairo University

علاء صلاح محروس السيد
مدرس مساعد علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
أ. د. سعدية السيد بدوي
استاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
د. نصره منصور عبدالمجيد
استاذ علم النفس المساعد كلية الآداب جامعة القاهرة

المخلص

الأهداف: استهدفت هذه الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج قائم على التعقل لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق. **المنهج:** تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي لمناسبته أهداف هذه الدراسة الذي بحث أثر المتغير المستقل والذي يتمثل في البرنامج قائم على التعقل في تنمية المتغير التابع وهو الذكاء الوجداني كقنطرة.

الأدوات: وتم استخدام مقاييس الذكاء الوجداني والتعقل والقلق وذلك لتحقيق أهداف الدراسة. **العينة:** عينة مكونة من ٢٠ من المراهقين ذكور فقط والذين تميزوا بمستويات مرتفعة من القلق ومنخفضة من الذكاء الوجداني وفقا للقياس السيكومتري وتراوح أعمارهم الزمنية من (١٤ - ١٥) عاما تم مجانستهم في العمر والمتغيرات الشخصية والمعرفية والذخيلة غير المقصودة بالدراسة. **النتائج:** خلصت الدراسة لنتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى تحسن مستوى أفراد المجموعة التجريبية ويرجع ذلك لأثر البرنامج والتدخل التجريبي القائم على التعقل وكان ذلك بعد إجراء جلسات البرنامج القائم على التعقل، وتم التأكد من فعالية البرنامج من خلال حساب حجم التأثير حيث بلغت قيمته ٠,٩٧ وهي قيمة مرتفعة جدا، هذا يعني أنه تم التحقق من صحة فرض هذه الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى تحسن مستوى أفراد المجموعة التجريبية ويرجع ذلك لأثر البرنامج والتدخل التجريبي القائم على التعقل وكان ذلك بعد إجراء جلسات البرنامج القائم على التعقل، وتم التأكد من فعالية البرنامج من خلال حساب حجم التأثير حيث بلغت قيمته ٠,٩٧ وهي قيمة مرتفعة جدا، وهذا يعني أنه تم التحقق من صحة فرض هذه الدراسة الأولى ويوضح الشكل البياني التالي الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني.

The effectiveness of a program based on Mindfulness for developing emotional intelligence among a sample of adolescents with high anxiety

Aims: This study aimed to reveal the effectiveness of a program based on Mindfulness for developing emotional intelligence among a sample of adolescents with high anxiety. Measures of emotional intelligence, mindfulness and anxiety were used in order to achieve the objectives of the study.

Sample: A sample of 20 male adolescents only, who were characterized by high levels of anxiety and low levels of emotional intelligence according to the psychometric measurement and their chronological ages ranged from (14- 15) years were homogenized in age and personal, cognitive and extraneous variables unintended for the study.

Results: The study concluded with the most important results, the most important of which is the presence of statistically significant differences at the level of significance 0.01 between the mean ranks of the experimental group members' scores in the two measurements, prior and post, on the emotional intelligence scale and its dimensions in favor of the dimensional measurement, which indicates To the improvement of the level of the experimental group, This is due to the effect of the program and the experimental intervention based on mindfulness, and that was after conducting the sessions of the program based on mindfulness. The effectiveness of the program was confirmed by calculating the effect size, where its value was 0.97, which is a very high value, and this means that the imposition of this study has been validated. The study also reached results indicating the existence of statistically significant differences at the level of significance 0.01 between the average grades of the members of the experimental group in the pre- and post- measurements on the scale of emotional intelligence and its dimensions in favor of telemetry, which indicates the improvement of the level of members of the experimental group due to the impact of the program and the experimental intervention based on sanity, and that was after conducting the sessions of the program based on sanity.

الانفعالات واستخدام الانفعالات في تيسير عملية التفكير والفهم الانفعالي ومن ثم تنظيم وإدارة الانفعالات.

ويذكر (Zee, 2002) أن الذكاء الوجداني كقدرة عقلية يشير إلى المهارات المعرفية المتطلبية لحل المشكلات التي تواجه الفرد في حياته اليومية هو بذلك يختلف عن الذكاء المعرفي وحل المشكلات الأكاديمية التي تكون عادة محددة تحديدا كاملا ولها حل واحد صحيح بينما المشكلات اليومية متعددة وغير محددة ويمكن النظر إليها من زاوية مختلفة وليس لها حل واحد صحيح أو حل مطلق، بل ربما تؤدي إلى الاستجابات المتباينة إلى نفس النواتج المرغوبة وكذلك يختلف الذكاء الوجداني عن الذكاء المعرفي في عدم توفر معايير مطلقة يمكن في ضوءها تفسير الذكاء الوجداني. ويعد القلق، أهم سمات عصرنا، فالقلق لب وصميم الصحة النفسية، إذ أنه هو أساس جميع الأمراض النفسية، وهو أيضا أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة فهو باتفاق جميع مدارس علم النفس الأساس لكل اختلالات الشخصية واضطرابات السلوك، لكنه في الوقت نفسه وإن لم ينتبه إلى ذلك الكثيرون المنطلق لكي الإنجازات البشرية. (سامية قطان، ١٩٨٦: ص ١).

ومن الصعب إيجاد شخص لم يشعر أو يعيش حالة قلق أو خوف إزاء حدث أو مهدد وهذا النوع من القلق ويؤدي وظيفة هامة لبقاء الإنسان وحمايته من المخاطر المتوقعة (Clark & Beck, 2011: 6) يرى أصحاب نظرية التعلم أن القلق هو خوف مكتسب (حدث ارتباط شرطي من الموقف المختلفة التي تعرض لها من المثيرات الخارجية) حيث فسر السلوكيون القلق على أساس نظرية التعلم، ونظروا إلى القلق على أساس أنه استجابة خوف اشتراطية مكتسبة من حيث تكوينها ونشأتها، فهي ترتبط بمثير محايد أقتزن عدة مرات بمثير طبيعي، وإن هذا الاشتراط قد أدى إلى إثارة مشاعر الفزع والقلق لدى الشخص، وأنا إذا أردنا، نعالج القلق فيجب أن نعمل على إطفاء أو فض هذه الرابطة بين المثير والاستجابة.

لذلك فإن زيادة الوعي الناشئ للفرد من خلال توجيه انتباهه توجيهها مقصودا للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية وتقبلها من خلال أسلوب التعقل للخبرة فإن ذلك يزيد من مستويات التركيز لديه ومن مستوى الوعي بمشاعره وفهم أسباب انفعالاته وانفعالات الآخرين أي الحصيلة المعرفية للفرد في الجانب الانفعالي التي اكتسبها من خلال أسلوب التعقل وبالتالي القدرة على تصريف الانفعالات (السلوك الانفعالي) بطريقة بناءة لا تؤدي إلى إيذاء الذات أو الآخرين والتعبير عن الذات واختيار البديل الأكثر استنارة للانفعالات السارة والأقل استنارة للانفعالات المؤلمة والمقلقة وبالتالي فزيادة مستويات الذكاء والوجداني والتركيز العقلي تتم من خلال زيادة الجانب المعرفي بطريقة إيجابية من خلال أسلوب التعقل الذي يؤدي أيضا إلى جانب وجداني إيجابي منبثق من جانب معرفي إيجابي (مستويات طبيعية من القلق ومرتفعة من التركيز).

ويمكن بلوره مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي ما فاعلية برنامج قائم على التعقل لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق؟

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن مدى فاعلية برنامج قائم على التعقل في تنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
 - أ. إثراء التراث النظري بتعميق البحث عن طبيعة مفهوم التعقل وتفسيره من خلال النظريات والنماذج المفسرة له.
 - ب. ومراجعة الدراسات والبحوث السابقة ذات علاقة بموضوع التعقل والإحاطة بمعظم جوانبه من حيث أهم مصادره وأعراضه وأهم الأساليب المستخدمة للتعامل معه، والبرامج الإرشادية المعتمدة على نظرية التعقل.
٢. الأهمية التطبيقية:
 - أ. تصميم برنامج تكاملي قائم على فنيات التعقل وأثر ذلك في تنمية الذكاء

لقد من الله تعالى على الإنسان بنعمة العقل وميزه عن سائر المخلوقات ودعا له لكي يتدبر ويفكر فيما حوله وذلك من خلال إعمال العقل، فقد خلق الله الكون وجعل له قوانين وأسباب ترتب عليها نتائج، حيث إن اكتشاف الإنسان لهذه القوانين يجعله يسخرها لخدمته ويعد التفكير نشاطا إنسانيا كأى نشاط سلوكي آخر يمارسه الفرد في موقف ما.

ولكن النشاط العقلي الذي يمارسه الفرد في عملية التفكير يكون غير ظاهر عادة، حيث لا يمكن أن يستدل عليه عن طريق الملاحظة المباشرة، وبالرغم من ذلك يمكن التحقق من آثاره، ولما كنا نعيش عصر الانفجار المعرفي الذي دفع بالمتخصصين إلى تطوير وتحديث المناهج التربوية من حيث الكم والكيف لمواكبة التطور المتسارع، لذا فقد أصبح لازما على المؤسسة التربوية التركيز على تعليم الأطفال كيف يتعلمون وكيف يفكرون بالإضافة إلى توجيههم لأساليب التفكير العلمي والناقص.

يعد التعقل منهجا وليس مهارة فهو جزء لا يتجزأ من ممارسة التأمل ويستخدم بالتبادل مع مفهوم التأمل المتعقل Mindfulness Meditation، فممارسة التأمل تحتل مع مفهوم التعقل وتؤدي ممارسة التأمل اليقظ بشكل منتظم إلى جعل الفرد واعيا ومتيقظا لعملية التنفس والخبرة الداخلية المتمثلة في الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسمانية مع وجود توجه نحو العقل وبذلك تستطيع الممارسة التأملية مساعدة الفرد على زيادة الحالة النفسية التي تسمى بالتعقل لدى الفرد، وعلى الرغم من ذلك فإنه بالإمكان زيادة مستويات التعقل لدى الفرد من خلال اكتسابه لمهارات التعقل وذلك يجب عدم اعتبار جوهره التعقل قاصرا أو مكافئا لمجموعة من المهارات، فالتعقل موجود بالفطرة لدى الأفراد وترتبط زيادة التعقل بزيادة الإبداع وانخفاض الاحتراق النفسي كما تؤدي إلى زيادة الوعي الذهني والقبول وخفض الإرجاع تجاه الأفكار والانفعالات وتحسين القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب بالإضافة إلى أثرها الجيد على التعلم والتفكير الإيجابي. ومن أهم مخرجاتها الصبر والثقة والهدوء والحكمة بمعرفة النفس والشفقة كنتيجة للتعاطف النفسي (رونالد سايجل، ٢٠١٩).

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن التدريب على ممارسة لتعقل أثرا في علاج حالات القلق والاكتئاب وللمرضى الذين يتعرضون لضغوط نفسية وكذلك في القدرة على تنظيم الانفعالات السلبية وفي عملية تحسين صنع القرار حيث يساعد التعقل على التحرر من الاستغراق المؤلم مع الذات.

ومن ناحية أخرى، أدرك علماء النفس أهمية الجانب الوجداني للإنسان نظرا لزيادة تأثير الوجدان في حياة الإنسان، كما أنه لا ينفصل عن التفكير. فعند النظر إلى كتابات كل من جارندر (Gardner (1983، ماير وسالوفي (Mayer, Salovey 1990)، وجولمان (Goleman 1990)، نجد أنهم أجمعوا على أن الاختبارات التقليدية للذكاء لن تعطي صورة متكاملة عن سلوك الفرد ولا تمكننا هذه الاختبارات من التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وفي حياته بصفة عامة ولقد ظهرت العديد من الاستفسارات التي دعت إلى أهمية الربط بين الجانب المعرفي والوجداني. لذا يعد مفهوم الذكاء الوجداني أحد أهم القدرات الإيجابية في شخصية الفرد، فالذكاء الوجداني هو الرابط بين الجانب العقلي والانفعالي، ويمنح الفرد القدرة على استخدام أفضل أساليب التعامل مع ذاته والآخرين، ويساهم في ترشيد الفكر صقل التجربة.

أما جارندر فيرى أن الوجداني المعهود يتضمن مجموعة من القدرات تسهم بصفة عامة في التفكير المنطقي وترتبط بالقدرة العقلية العامة وتنظم هرميا من العمليات النفسية الأساسية إلى العمليات الأكثر تعقيدا أو تركيبا ومن المفترض أنها تنمو وتتطور بتطور العمر والخبرة والفكر والوجدان معا، كما أنها تنمو بطريقة تتشابه مع القدرات العقلية المتبلورة أو المكتسبة.

ويصف ماير وسالوفي الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من القدرات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الوجدانية أو الانفعالية وتختص بإدراك

الوجداني والتركيز لدى الأطفال وخفض مستويات القلق لديهم.

ب. وتوجه نتائج هذه الدراسة أنظار أخصائي الإرشاد النفسي والصحة النفسية الأعداد برامج لتنمية الذكاء الوجداني والتركيز بأسلوب التعقل والذي بدوره سينعكس على الذكاء الوجداني إيجابيا وخفض مستويات القلق.

متغيرات الدراسة:

التعقل: يترجم بعض الباحثين مفهوم Mindfulness تعقل، ويترجمها بعض الباحثين الآخرين يقظة عقلية، وكلاهما يتضمن بشكل مباشر تركيز انتباه الفرد إلى الخبرة التي يمر بها، وكلاهما يؤكد على الدمج بين أوجه المعرفة والانفعالات ليتمكن الفرد من التعرف على المنبهات بمشاركة الخبرة الداخلية، وتتداخل اليقظة العقلية مع عمليات التعقل الواضحة التي ترتكز حول الذات. كما تم التوصل مؤخرا إلى أن اليقظة العقلية تعد بمثابة نقطة البدء الحيوية التي يمكن أن ينطلق منها التعقل (شيرين عبدالقادر، ٢٠١٣).

يقول مارك ويليامس، وهو بروفيوسور في علم النفس الاكلينيكي في مركز أكسفورد مايندفولنس Oxford Mindfulness Center أن التعقل يعنى معرفة ما الذى يحدث داخل وخارج أنفسنا. بشكل مباشر لحظة بلحظة.

يقول البروفيسور ويليامز أن اليقظة هي الترياق لـ"الرؤية" التي قد تنشأ في حياتنا اليوم، وخصوصا عندما نكون مشغولين أو تحت ضغط نفسى أو متعبين. وأنه من السهل أن نتوقف عن ملاحظة العالم من حولنا. كما وأنه من السهل فقدان الاتصال بالطريقة التي تشعر بها أجسامنا وأن ننتهي بالعيش في رؤوسنا منحصرين بأفكارنا من دون التوقف لملاحظة كيف تقوم هذه الأفكار بقيادة مشاعرنا وسلوكياتنا.

جزء مهم من اليقظة هي إعادة الاتصال بأجسامنا والأحاسيس التي نشعر بها. هذا يعنى الاستيقاظ للصور والأصوات والروائح والطعم في اللحظة الحالية. وهذا قد يكون شيئا بسيطا كالشعور بالدرابزين عندما نصدق السلم. أمر آخر مهم لليقظة هي إدراك أفكارنا ومشاعرنا كما تحدث لحظة بعد أخرى.

الإدراك من هذا النوع لا يبدأ بمحاولة تغيير أو إصلاح أى شيء. وإنما هو حول السماح لأنفسنا لرؤية اللحظة الحالية بشكل واضح. وعندما نعمل ذلك، فهو قد يغير بشكل إيجابي من الطريقة التي نرى بها أنفسنا وحياتنا.

التبني الذهنى (اليقظة العقلية- التركيز العالى- اليقظة الذهنية الكاملة): عرفها كل من (Marlette & Kristeller, 1999) بأنها الوعي بالمدى الكمي لخبرات الموجودة هنا والانتباه لخبرة الحالية وتقبلها دون اصدار احكام سواء كانت سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والاحداث تماما كما في اللحظة الراهنة.

وعرفها (Neale, 2006) بانها البقاء عن قصد في الحاضر وتتضمن مفهومين هما الوعي والانتباه إذ يمدنا الوعي بالمشح العام والرصد المستمر للخبرة ويزيد الانتباه من الإحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها.

أيضا عرفها (Davis & Hayes, 2011) بأنها الوعي بالخبرات في لحظتها دون اصدار حكم إذ ينظر إليها على انها حالة يمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل.

الذكاء الوجداني: قدم كل من ماير وسالوفي عدة تعريفات للذكاء الوجداني تتنطق من نموذج القدرة العقلية الذى قدماه فى أوائل العقد الأخير من القرن العشرين، ووفقا للنموذج، يعرف الباحثان الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من القدرات التي تشمل قدرة الفرد على الوعي بالانفعالات الداخلية وانفعالات الآخرين والقدرة على استخدام هذه الانفعالات لتيسير القدرة المعرفية، والقدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الوجدانية والقدرة على تنظيم انفعالات وانفعالات الآخرين (Aybek, 2006).

وتوضح عدد من الدراسات اثر التعقل على الجانب الوجداني وعلى مشاعر الفرد ومنها دراسات كالتالى:

حيث هدفت دراسة (مان يانج كانج، ٢٠٢٢) إلى الكشف عن أثر برنامج تجريبى قائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية على خفض بعض المشاعر السلبية وكانت عينة الدراسة الكلية ٦٠ من المراهقين من (١٤ - ١٥) عام وتنقسم مجموعة الدراسة إلى مجموعتين المجموعة الأولى المجموعة الضابطة وكان عددها ٣٠ والمجموعة الثانية المجموعة التجريبية وكان عددها ٣٠ وكانت اجراءات الدراسة بتلقى مجموعة اليقظة الذهنية (التجريبية) إلى الاستماع إلى تسجيلات صوتية من (١٠ - ٢٠) دقيقة تتضمن ممارسات اليقظة الذهنية (الاكل- الجلوس- المشى- التنفس) يلى ذلك تدريب يومى لمدة ٣ اسابيع متواصلة بإجمالى عدد جلسات ٢١ جلسة وكانت ادوات الدراسة (البرنامج القائم على اليقظة الذهنية- مقياس القلق والاكتئاب- مقياس الضغوط النفسية- استبيان فريبروج لليقظة الذهنية).

دراسة (Praveen Kumar Sharma, 2022) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والاكتئاب والقلق والتوتر ودور الوسيط في الكفاءة الذاتية الشخصية لدى عينة من المراهقين ١٥ عاما وبلغ عدد العينة ٣٨٢، وكانت ادوات الدراسة من مقياس التقرير الذاتى لقياس الارتباط بين اليقظة الذهنية والاكتئاب والقلق والتوتر والكفاءة الشخصية بتطبيق مقياس كامز لليقظة الذهنية ومقياس الكفاءة الشخصية ومقياس القلق والاكتئاب داس كشفت النتائج أن اليقظة كانت ارتبطت بشكل إيجابي بالكفاءة الذاتية، بينما ارتبطت سلبا بالقلق والتوتر والاكتئاب. علاوة على ذلك، كانت الكفاءة الذاتية مرتبطة سلبا بالقلق والتوتر والاكتئاب.

فرض الدراسة:

فى ضوء ما تم عرضه من تراث نظرى من مفاهيم ونظريات ودراسات وبحوث سابقة ومدى علاقتها بمشكلة هذه الدراسة وتساؤلاتها يمكن صياغة فروض هذه الدراسة كما يلى "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على متغير الذكاء الوجداني لصالح القياس البعدي".

المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته أهداف هذه الدراسة الذى بحث أثر المتغير المستقل والذى يتمثل فى البرنامج قائم على التعقل فى تنمية المتغير التابع وهو الذكاء الوجداني كقدرة، كما يهدف أثر تنمية الذكاء الوجداني على سمة القلق.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٢٠ من المراهقين ذكور فقط والذين تميزوا بمستويات مرتفعة من القلق ومنخفضة من الذكاء الوجداني وفقا للقياس السيكومترى وتراوحت أعمارهم الزمنية من (١٤ - ١٥) عاما تم مجانستهم فى العمر والمتغيرات الشخصية والمعرفية والذخيلة غير المقصودة بالدراسة والتي قد تؤثر على متغيرات الدراسة ثم يوزعون عشوائيا كالتالى:

١ المجموعة التجريبية: وكانت عددها ١٠ أفراد (مرتفعى القلق منخفضى الذكاء الوجداني) وسيطبق عليهم برنامج التعقل (المعالجة التجريبية).

٢ المجموعة الضابطة: وكانت عددها ١٠ أفراد (مرتفعى القلق منخفضى الذكاء الوجداني) ولن يطبق عليهم برنامج التعقل أو أى معالجة تجريبية.

حرص الباحث فى اختيار عينة هذه الدراسة على مجموعة من الشروط وهي:

١. خلو أفراد العينة من أى اعاقات أو أمراض.
٢. التأكد من عدم تلقى أفراد العينة أى برامج تدريبية سابقة.
٣. ألا يقل عمر أفراد العينة عن (١٤) سنة، ولا يزيد عن (١٥) سنة.
٤. أن يكون المستوى الاقتصادى والاجتماعى لأفراد العينة متوسط.
٥. أن تكون نسبة الذكاء لجميع أفراد العينة فى المتوسط أى من (٩٠ - ١١٥).

أدوات الدراسة:

تضمنت هذه الدراسة عدة أدوات، وفيما يلى سنقوم بعرض كل أداة من ادوات الدراسة من حيث الهدف منها، وصفها، وطريقة تصحيحها، وصدق الأداة وثباتها:

اليقظة العقلية على الذكاء الوجداني على القلق المرتفع لديهم، ويتناسب هذا الاختيار مع عينة الدراسة من حيث العمر الزمني، حيث صمم لقياس القلق من سن (١٠-١٥) عاما.

ويعد مقياس تايلور للقلق الظاهر أحد المقاييس الهامة التي تقيس مستوى القلق النفسي إذ اقتبس اختبار تايلور للقلق الظاهر كل من مصطفى فهمي، ومحمد أحمد غالي، وهو يقيس مستوى القلق الذي يعانیه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة وصریحة، وهو يصلح لجميع الأعمار، والمستويات، والاختبار مأخوذ ومترجم عن قياس القلق الصريح.

١. الهدف الرئيسي: يقيس هذه الاختبار بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانیه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة صريحة.

٢. طريقة التطبيق: فردى أو جماعى إذا كان الأطفال يعرفون القراءة والكتابة.

٣. مدة التطبيق: حسب المستجيب.

٤. الفئة العمرية: يطبق من عمر (١٠-١٥) عاما.

٥. محاذير التطبيق: هو مقياس تقديرى لمدى وجود القلق لدى الطفل من وجهة نظر الطفل نفسه.

٦. مكونات المقياس: تكون المقياس من ٥٠ فقرة يتم الاجابة عنها باختيار خيار من خيارين نعم (تعطى درجة واحدة) أو لا (تعطى صفر).

تفسير المقياس: يتم تفسير العلامة على النحو التالي: هذا المقياس يصنف من مقاييس الورقة والقلم، يحتوى على خمسين سؤال، وتكون الإجابة عليها إما صح أو خطأ، ومن ثم نحسب عدد الاجابات الصحيحة ونقارنها بالنتائج التالية:

جدول (١) تصحيح مقياس القلق

مستوى القلق والدلالة	الدرجة	الفئة
خالي من القلق	صفر- ١٦	أ
قلق بسيط	١٧- ٢٠	ب
قلق نوعا ما	٢١- ٢٦	ج
قلق شديد	٢٧- ٢٩	د
قلق شديد جدا	٣٠- ٥٠	هـ

ثبات بمعادلة الفا لكرونباخ: حسب ثبات مقياس تايلور للقلق باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ لدرجات العينة الاستطلاعية والجدول يوضح نتائج معاملات الثبات بمعادلة الفا لكرونباخ.

جدول (٢) نتائج معاملات الثبات بمعادلة الفا لكرونباخ

مقياس تايلور	معامل الفا لكرونباخ لعينة (٣٠)	
	عدد البنود	معامل الثبات
	٥٠	٠,٩٢٧

٣ مقياس الذكاء الوجداني (إعداد الباحث) وفق نموذج القدرة لماير وسالوفى: قام الباحث بإعداد مقياس الذكاء الوجداني وفق نموذج القدرة لماير وسالوفى أى مقياس ادائي، وقام الباحث عند وضع البنود بما يلي:

١. تم الاستعانة بالأطر النظرية الخاصة بقياس القدرات الفرعية للذكاء الوجداني وفقاً لنموذج القدرة لماير وسالوفى.

٢. الوصف التفصيلي للصورة الاصلية للمقياس الذى اعدة ماير وسالوفى لقياس الذكاء الوجداني كقدرة عقلية.

٣. الصورة المترجمة من مقياس الذكاء الوجداني لماير وسالوفى وكارزو ترجمة "تصرة منصور".

٤. مقياس الذكاء الوجداني الذى قامت بإعداده راندا رضا وفق نموذج القدرة لماير وسالوفى مع مراعاة تعديل بنود الفئة العمرية لعينة الدراسة.

٥. مراعاة تحليل الوحدات أى التدرج فى صعوبة بنود كل اختبار فرعى من الاسهل للأصعب أى مستوى قاعدى وسقف للقدرة.

٦. سهولة الصياغة بحيث يستطيع كل أفراد العينة فهم الصياغة اللغوية.

٧. احتواء بنود الاختبار على مواقف من الحياة اليومية.

٣ اختبار التعقل خماسى الأوجه إعداد (Bear et al., 2006) تعريب وتقيين (محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٥). يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارة اليقظة الذهنية متمثلة فى خمسة ابعاد وهي: الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعى وعدم إصدار الاحكام على الخبرة الداخلية، وعدم إصدار ردود الفعل، وهو مقياس يقيس التعقل لدى الأفراد حتى يتسنى تنميتها عند الأفراد منخفضى التعقل حيث يتم اختيارهم من خلال استجابتهم على مقياس التعقل.

١. ثبات المقياس فى هذه الدراسة (اعداد الباحث): بطريقة الفا لكرونباخ تم حساب ثبات المقياس فى هذه الدراسة على عينة استطلاعية قوامها ٣٠ طالب من (١٤- ١٥) عاما بمدرسة فيوتشر حيث اوضحت نتائج حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ بتمتع ابعاد المقياس والدرجة الكلية بين (٠,٧٦- ٠,٨٥) للأبعاد وبلغت ٠,٨١ للدرجة الكلية.

٢. صدق المقياس: عن طريق صدق الارتباط بالمحك حسب صدق هذا المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس وهو مقياس التعقل ومحك خارجى مستقل وهو مقياس الذكاء الوجداني ذلك من خلال الخطوات التالية: تحديد اختبار الذكاء الوجداني لارتباطه الايجابى بالتعقل وهذا الارتباط من خلال محتوى كل مفهوم، فالذكاء الوجداني والتعقل مفاهيم ايجابية وأيضا هذا ما اشار اليه التراث النظرى من نظريات ودراسات وبحوث سابقة مثل دراسة (مان ينج ٢٠٢٢) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر برنامج تجريبى قائم على استراتيجيات اليقظة الذهنية على خفض بعض المشاعر السلبية وكانت عينة الدراسة الكلية ٦٠ من المراهقين من (١٤- ١٥) عام وتنقسم مجموعة الدراسة إلى مجموعتين المجموعة الأولى المجموعة الضابطة وكان عددها ٣٠ والمجموعة الثانية المجموعة التجريبية وكان عددها ٣٠ وكانت اجراءات الدراسة بتلقى مجموعة اليقظة الذهنية (التجريبية) إلى الاستماع إلى تسجيلات صوتية من (١٠- ٢٠) دقيقة تتضمن ممارسات اليقظة الذهنية (الاكل- الجلوس- المشى- التنفس) يلي ذلك تدريب يومى لمدته ٣ اسابيع متواصلة بإجمالى عدد جلسات ٢١ جلسة وكانت ادوات الدراسة (البرنامج القائم على اليقظة الذهنية- مقياس القلق والاكتئاب- مقياس الضغوط النفسية- استبيان فريبروج لليقظة الذهنية).

وكانت نتائج الدراسة تشير إلى وجود فروق دالة حيث اظهرت مجموعة البرنامج فى انخفاض مستويات الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية وتحسن ملحوظ فى مستويات اليقظة العقلية وذلك لصالح القياس البعدى فيما لما يكن هناك فروق لصالح المجموعة الضابطة.

قام الباحث بتحديد عينة مناسبة من المفوضين وبلغ عددهم ٣٠ من الذكور لمقياس التعقل.

٣ تم تطبيق اختبار الذكاء الوجداني وفق نموذج ماير وسالوفى (اعداد الباحث) فقام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات المفوضين على مقياس التعقل والذكاء الوجداني وكانت نتائج معامل الارتباط الذى يمثل معامل الصدق ٨,٨٦ وهو معامل ارتباط مرتفع مما يعنى صدق المقياس وذلك نظرا لقوه معامل الارتباط بين الاختبارين وهو أيضا ما يؤكد التراث النظرى من بحوث ودراسات سابقة بان الارتباط دال موجب بين المتغيرين.

تصحيح المقياس: يتكون مقياس التعقل خماسى الأبعاد من ٣٩ بنود موزعة على ٥ ابعاد ويجب على كل بند فيه على مقياس متدرج من خمس اختيارات وتحصل الإجابة: إطلاقا على درجة واحدة، والإجابة نادرا على درجتين، والإجابة احيانا على ثلاث درجات والإجابة غالبا على أربع درجات، والإجابة دائما على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه وهى العبارات الموضوع ارقامها حرف "م".

٣ مقياس تايلور للقلق: استخدم الباحث هذا الاختبار لحساب مستوى القلق واختيار عينة الدراسة من المراهقين مرتفعى القلق من (١٤- ١٥) عاما بهدف معرفة اثر

درجات الأفراد (الانحراف المعياري) في النصف الفردي مساويا لتشتت الدرجات في النصف الزوجي وكانت معاملات الارتباط.

جدول (٤) معاملات ارتباط ثبات التجزئة النصفية

الابعاد	معامل الارتباط
ادراك الانفعالات	٠,٧٣٩
فهم الانفعالات	٠,٨٤٦
ادارة الانفعالات	٠,٩٢٥
الدرجة الكلية	٠,٩٧٢

يتضح من الجدول السابق تراوح معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٣٩ - ٠,٩٧٢) وهو ما يدل على ثبات الاختيار.

صدق المقياس: بصدق الارتباط بالمحك، حسب صدق هذا المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس وهو مقياس الذكاء الوجداني ومحك خارجي مستقل وهو مقياس بيك للاكتئاب وذلك من خلال الخطوات التالية: تحديد اختبار بيك للاكتئاب نظرا لارتباطه السلبي (العلاقة العكسية) بالذكاء الوجداني وهذا الارتباط من خلال محتوى كل مفهوم، فالإكتئاب مفهوم سلبي والذكاء الوجداني مفهوم سلبي وأيضا هذا ما اشار اليه التراث النظري من نظريات ودراسات وبحوث سابقة مثل دراسة البستاوى (٢٠١٧) ونشرت بمجلة الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الذكاء الوجداني كمتمغير معدل للعلاقة بين الاكتئاب والسلوك الانتحاري لدى عينة من الأحداث الجانحين، ومعرفة الفروق في استجابات الأحداث الجانحين وغير الجانحين على مقياس الذكاء الوجداني، والاكتئاب، والسلوك الانتحاري، كما تحاول الكشف عما إذا كان هناك علاقة بين متغيرات الدراسة بعضها ببعض. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٥٠ من الأحداث الجانحين، و ٥٠ من العاديين بمتوسط عمري قدره ١٥,٩٢، وانحراف معياري ٠,٩٢. وتضمنت أدوات الدراسة مقياس الذكاء الوجداني (مصطفى مظلوم، ٢٠٠٨)، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس احتمالية الانتحار (عبدالعزيز البحيري، ٢٠١٣)، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي (عبدالعزيز السيد، ٢٠١٣). وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الذكاء الوجداني يعدل العلاقة بين الاكتئاب والسلوك الانتحاري لدى الأحداث الجانحين، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني، والاكتئاب، والسلوك الانتحاري لدى الأحداث الجانحين وأقرانهم العاديين.

بعد الاطلاع على التراث النظري من بحوث ودراسات سابقة قام الباحث بتحديد عينة مناسبة من المفحوصين وبلغ عددهم ٣٠ من الذكور مرتفعي الاكتئاب، ثم قام الباحث بتطبيق مقياس الذكاء الوجداني على العينة مرتفعي الاكتئاب وحساب معامل الارتباط، ومن جهة أخرى قام بتطبيق معامل الارتباط بين الذكاء الوجداني ومنخفضي الاكتئاب وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٥) صدق الارتباط بالمحك

الذكاء الوجداني والابعاد	معاملات الارتباط (مرتفعي الاكتئاب)
إدراك الانفعالات	-٠,٣٠٢
فهم الانفعالات	-٠,٣١٢
إدارة الانفعالات	-٠,٣١٠
الدرجة الكلية	-٠,٣٣١

يتضح من الجدول وجود ارتباطات سالبة، ودالة احصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني وأبعاده، وبين الدرجة الكلية لمقياس بيك، ويفسر هذا الامر بان مقياس الذكاء الوجداني يقيس الشهور بالاتزان الانفعالي والسعادة والمشاعر الايجابية والتفكير بشكل ذكي تجاه المشاعر والانفعالات والهدوء والشعور بالرضا، على عكس الاكتئاب الذي يمتاز بالتوتر والحزن والاحباط والانفعال السلبي ويصاحبه عدد من الاعراض التي ينجم عنها انخفاض المهارات الاجتماعية والوجدانية لذا يمكن القول إن هذه الارتباطات السالبة كانت نتيجة الاختلاف الجذري بين المحتوى الذي يقيسه كالمقياسين، وفي الوقت نفسه فأن

٨. الاجابات الصحيحة هي الانسب للحل النسبي وليس المطلق وذلك نظرا لطبيعة المتغير المعقدة.

٩. تتنوع البنود ما بين بنود تقيس القدرة على فهم الانفعال والقدرة على توظيفها ومن ثم القدرة على تنظيمها وإدارتها لدى الفرد نفسه من ناحية، ولدى الاخرين من ناحية أخرى.

١٠. تتنوع البنود من حيث طبيعة الانفعال الذي يدور حوله البند ومن حيث كونه انفعال ايجابي ام سلبي.

وفيما يلي وصفا تفصيليا للاختبارات الفرعية المقاسه، ثم الدراسة الاستطلاعية والاجراءات المتبعة للتحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس، يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد من الاختبارات الفرعية وهو: (إدراك الانفعالات- فهم الانفعالات- إدارة الانفعالات) والمقياس أدائي وفق نموذج القدرة لماير وسالوفي.

١. البعد الأول إدراك الانفعالات: يقاس هذا البعد في هذا الاختبار من خلال قدرة المفحوص على قراءة ما يعكسه التصميم وذلك من خلال تطبيق اختبار التصميمات والذي يتكون من ثمانية بنود (تصميمات) وهذا يمثل النصف الأول من الاختبار الادائي لقدرة ادراك الانفعالات أما النصف الاخر يقاس من خلال قدرة المفحوص على قراءة وإدراك ما تعكسه ملامح الوجوه من تعبيرات وجدانية وانفعالية ومشاعر، وذلك من خلال تطبيق اختبار الوجوه ويتكون من اثني عشر بندا (وجه) لتكون الدرجة الكلية لبعد إدراك الانفعالات من خلال الاستجابة على العشرون بندا إذن اختبار إدراك الانفعالات يتكون من جزئين:

أ. الجزء الأول: وهو جزء الوجوه ويتكون من ٨ فقرات.

ب. الجزء الثاني: وهو جزء التصميمات ويتكون من ١٢ فقرة.

تم تصميم اختبار ادراك الانفعالات وفق نموذج ماير وسالوفي والذي يقاس وفق للنموذج من خلال الوجوه والتصميمات والموسيقى والقصص وقام الباحث باستبعاد الموسيقى لأنها لا تناسب ثقافته المجتمع والقصص نظرا للجانب الاسقاطي بها.

٢. البعد الثاني فهم الانفعالات: ويحتوي هذا البعد على ٢٠ فقرة عبارة عن عدة مواقف تقيس فهم المفحوص لسبب الانفعال.

٣. البعد الثالث ادارة الانفعالات: ويحتوي هذا البعد على ٢٠ فقرة عبارة عن عدة مواقف تقيس السلوك الانفعالي أو التصرف وتنظيم الانفعالات.

ثبات المقياس:

١. طريقة معامل الفا لكرونباخ: تم حساب معامل ثبات الفا لكرونباخ لكل بعد من الابعاد بالإضافة لحساب معامل ثبات الاختبار الكلي وكانت كالتالي:

جدول (٣) معامل ثبات الفا لكرونباخ

الابعاد	معامل ثبات الفا لكرونباخ
إدراك الانفعالات	٧,٣٨
فهم الانفعالات	٨,٤٦
إدارة الانفعالات	٨,٩٢
الدرجة الكلية	٩,٢٣

٢. ثبات التجزئة النصفية: تم حساب ثبات التجزئة النصفية لهذا الاختبار لكل بعد من الابعاد وللدرجة الكلية من خلال حساب معامل الارتباط بين استجابات الأفراد على الاسئلة الزوجية واستجاباتهم على الاسئلة الفردية وهي طريقة تشترط تساوى القيم العددية أى تكون زوجية وهو ما تحقق في هذه الدراسة بتقسيم كل بعد لنصفين النصف الأول الاسئلة الفردية وعددها ١٠ والنصف الثاني الاسئلة الزوجية وعددها ١٠ هذا بالنسبة للأبعاد اما الدرجة الكلية بتقسيم الاختبار لنصفين النصف الأول الاسئلة الفردية وعددها ٣٠ والنصف الثاني الاسئلة الزوجية وعددها ٣٠ وقد راعي الباحث بنسبة كبيرة تكافؤ الجزء من حيث صعوبة الاسئلة ومتوسط درجات الأفراد على النصف الفردي مساويا لمتوسط درجاتهم على النصف الزوجي وكذلك تشتت

in a Frantic World in التعقل للتغلب على القلق والاكتئاب.

٢٠ دراسة (2021) Nardliansener بعنوان دراسة أثر برنامج لخفض التوتر القائم على التعقل.

٢١ دراسة (2022) Gurilla Lonnlberg بعنوان دراسة أثر برنامج قائم على التعقل لخفض الاكتئاب والضغط النفسي لدى عينة من المراهقات.

٢٢ دراسة (2020) Piyanee Klainin بعنوان أثر برنامج قائم على التعقل لتحسين الاداء المعرفى والوجدانى لدى عينة من المراهقات.

٢٣ جلسات البرنامج: تضمن البرنامج ٢٠ جلسة قسمت إلى خمس جلسات أسبوعيا خلال ٤ أسابيع على مدار اربع ايام بالأسبوع كالتالي:

جدول (٦) جلسات البرنامج

اليوم الأول جلسة	الأسبوع الثاني	اليوم الأول جلسة	الأسبوع الثالث	
اليوم الثاني جلسة		اليوم الثاني جلسة		اليوم الثالث جلسة
اليوم الثالث جلسة		اليوم الثالث جلسة		اليوم الرابع جلسة
اليوم الرابع جلسة		اليوم الرابع جلسة		اليوم الخامس جلسة
اليوم الأول جلسة	الأسبوع الرابع	اليوم الأول جلسة	الأسبوع الخامس	
اليوم الثاني جلسة		اليوم الثاني جلسة		اليوم الثالث جلسة
اليوم الثالث جلسة		اليوم الثالث جلسة		اليوم الرابع جلسة
اليوم الرابع جلسة		اليوم الرابع جلسة		اليوم الخامس جلسة

٣. هدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج إلى تنمية قدرات الذكاء الوجدانى من خلال برنامج قائم على مهارات التعقل لدى عينة من المراهقين مرتفعي القلق.

نتائج الدراسة:

ينص فرض الدراسة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجدانى لصالح القياس البعدي"، وللكشف عن صحة هذا الفرض تم المقارنة بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجدانى باستخدام الاختبار اللابارمترى ويلكوكسون للأزواج (غير المستقلة) المترابطة ذات الإشارة للرتب وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجدانى ويوضح الجدول ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجدانى وحجم التأثير للفروق بينهما (ن=١٠)

البعد	نتائج القياس (قبلي/بعدي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)		حجم التأثير	
					القيمة	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة
ادراك الانفعالات	الرتب السالبة	١٠	٥,٣	٥٣	٢,٢٠٧	٠,٠١	٠,٩٧	تأثير قوى جدا
	الرتب الموجبة							
	الرتب المتعادلة							
فهم الانفعالات	الرتب السالبة	١٠	٦,٤	٦٤	٢,٢٠٧	٠,٠١	٠,٩٧	تأثير قوى جدا
	الرتب الموجبة							
	الرتب المتعادلة							
إدارة الانفعالات	الرتب السالبة	١٠	٦,٨	٦٨	٢,٢٠٧	٠,٠١	٠,٩٧	تأثير قوى جدا
	الرتب الموجبة							
	الرتب المتعادلة							
الذكاء الوجدانى (الدرجة الكلية)	الرتب السالبة	١٠	٧,٥	٧٥	٢,٢٠٧	٠,٠١	٠,٩٧	تأثير قوى جدا
	الرتب الموجبة							
	الرتب المتعادلة							
	الاجمالي	١٠						

تحسن مستوى أفراد المجموعة التجريبية ويرجع ذلك لأثر البرنامج والتدخل التجريبي القائم على التعقل وكان ذلك بعد إجراء جلسات البرنامج القائم على التعقل، وتم التأكد من فعالية البرنامج من خلال حساب حجم التأثير حيث بلغت قيمته ٠,٩٧ وهي قيمة

هذه الارتباطات تقدم دليلا على صدق مقياس الذكاء الوجدانى ودليلا اضافيا يدعم الصدق التبادلي.

٢٤ البرنامج القائم على التعقل (إعداد الباحث): عرفه الباحث إجرائيا خطة منظمة تحتوي على مجموعة من الأنشطة والتدريبات العملية القائمة على اساس نظري لتوظيف اسس ومبادئ واستراتيجيات التعقل التي يمكن من خلالها مساعدة الفرد الذي يعاني من انخفاض الذكاء الوجدانى ومن ارتفاع مستويات القلق بما يمكنه من القدرة على حل المشكلات والتصرف بشكل يتسم بالذكاء الوجدانى ناتجا عن التعقل والوعي لحظة بلحظة.

التعقل هو تدخل قائم على تدريبات تنمي الوعي بالجسد والعقل والبيئة المحيطة في هذه اللحظة هنا والان، والتركيز أى ان تكون أكثر قدرة على الاختيار (اين تريد ان تضع انتباهك) مقبلا نفسك والآخرين، وعادة ما يطبق هذا التدخل في تدريب جمعي على مهارات التعقل.

ويرى (Marsha M. Liehan, 2013) الهدف من هذا العلاج هو العيش عمدا والوعي الكامل باللحظة الحالية والابتعاد عن اصدار الاحكام أو الرفض للحظة الحالية، والحضور الكامل في كل لحظة جديدة والابتعاد عن تجاهل الحاضر من خلال التشبث بالماضى أو النزعة نحو المستقبل.

١. مصادر إعداد البرنامج: اعتمد الباحث في إعداد البرنامج على عدة مصادر منها:

أ. الأطار النظرى للدراسة والذى يتناول المفاهيم والاسس والنظريات والنماذج المختلفة الخاصة بالتعقل.

ب. الاطلاع على التراث النظرى من بحوث ودراسات سابقة وبرامج تناولت التعقل منها:

٢٥ كتاب التدريب على مهارات العلاج الجدلى السلوكى ترجمة سامى بن صالح وتيسير شواش (٢٠٢٠).

٢٦ كتاب الدليل العملى لمهارات العلاج الجدلى السلوكى تأليف ماثيو مكاي وآخرون ترجمة عبدالجواد خليفة (٢٠٢١).

٢٧ كتاب التعقل تأليف مارك وليم (٢٠٢٠).

٢٨ كتاب التأمل والتعقل تأليف بيدى بيترسون (٢٠٢٢).

٢٩ كتاب جون كابات زين Wherever You Go There You Are.

٣٠ كتاب Mindfulness: An Eight- Week Plan for Finding Peace

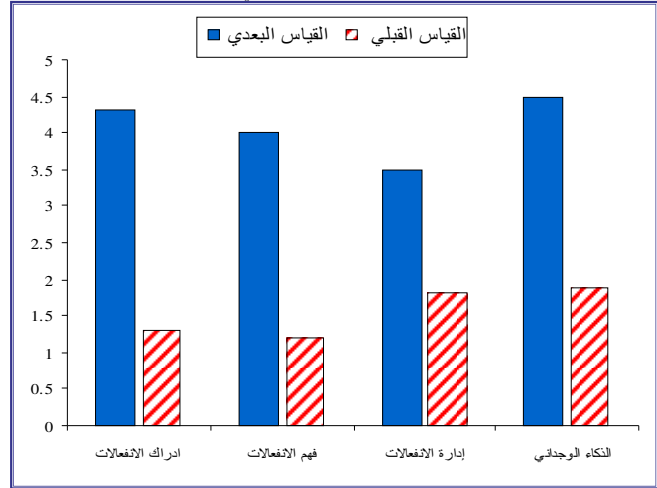
يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجدانى وأبعاده لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى

الحياة لدى عينة من مرضى الغسيل الكلوي، وقد أجريت دراسة تجريبية مع تصميم مقاييس متكررة بين عينة من ٧٤ مريضاً بمرض الكلى في نهاية المرحلة يخضعون لغسيل الكلى بين يناير ومايو ٢٠٢١ في مركز غسيل الكلى بمستشفى الجهراء، الكويت. تم توزيع العينة عشوائياً داخل المجموعتين التجريبية وعددها ٣٧ والضابطة وعددها ٣٧ وكانت المجموعة التجريبية تتلقى جلسات اليقظة الذهنية وكان زمن الجلسة ثلاثون دقيقة بواقع ثلاث أيام أسبوعياً على مدار خمس أسابيع خلال جلسات الغسيل الكلوي، فيما طلب من المجموعة الضابطة الجلوس واعينهم مغلقة لمدة ثلاثون دقيقة بواقع ثلاث أيام أسبوعياً على مدار خمس أسابيع خلال جلسات الغسيل الكلوي. وظهرت نتائج هذه الدراسة بقياسات انوفا المتكررة أن أفراد عينة المجموعة التجريبية كان لديهم انخفاض دال لمتغير الضغوط الملموسة بنهاية التدخل التجريبي وتحسن دال للتأمل واليقظة الذهنية وتنظيم الانفعالات.

المراجع:

1. Agado, J., Lucino, J. V. Conn, (2017). M Feasibility, acceptability, and preliminary outcomes of a mindfulness- based relapse prevention intervention for culturally- diverse, low- income women in substance use disorder treatment (MBI: TAC). **Assessment** 21, 683- 689.
2. Amaro, N, Lichtsh Y, Tany H, Shepherd L. (2017). Personality predicts utilization of mindfulness- based stress reduction post- intervention in a community sample of adults. **J. Altern. Complement. Med.** 21: 395- 99.
3. Anlyo. (2017). **Development and validation of the mindfulness based interventions- teaching assessment criteria** 52 (9): 424- 41.
4. Arch M, Brown L, Goodman J, Della Porta. (2018). The impact of mindfulness on emotional intelligence. **Ther.** 80: 25- 36.
5. Arch J, sandy LN. (2017). **Emotional benefits of mindfulness**. See zeang et.al. 2017, pp.209- 24.
6. Baron M, Hozger N, Gallegos AM, Rossi NA, (2018). Personality predicts utilization of mindfulness- based stress reduction during and post- intervention in a community sample of teenager. **J. Altern. Complement. Med.** 21:393- 97.
7. Barwon V, Delpiaro PL (2012). **Mindfulness- based cognitive therapy improves social intelligence in a community sample of teenager.** 82 (4): 298- 308.
8. Sadio M. (2015). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. **Mindfulness** 1 (2): 124- 35.
9. Smith, E. (2017). **An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents.** Ed. D., California State University.
10. 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.

مرتفعة جداً، وهذا يعنى أنه تم التحقق من صحة فرض هذه الدراسة الأول ويوضح الشكل البياني التالي الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني.



شكل (١) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني.

وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من خلال القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكان ذلك للأبعاد والدرجة الكلية على مقياس الذكاء الوجداني ويرجع الباحث هذه الفروق لهذه الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم القائم على التعقل في تحسين وتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقين مرتفعي التعقل.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء التراث النظرى من بحوث ودراسات سابقة واطر نظرية مفسرة لمتغيرات الدراسة، حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة مارجريرت شمبان (٢٠٢٢) حيث هدفت الكشف عن اختبار اليقظة الذهنية وفعاليتها قصيرة المدى في تقليل المشاعر السلبية في المجتمع حيث يتم تجنيد البالغين في المجتمع عبر مواقع الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت على سبيل المثال (وى شات- ويبو) ينصح المشاركين في مجموعة اليقظة الذهنية بقضاء وقت للاستماع للمحتوى من عشرة إلى عشرين دقيقة بما في ذلك أشكال الممارسة الواعية على سبيل المثال (التناول- الجلوس- المشى أو التنفس) مع ممارسة تمارين الوعى يوميا لمدة ٣ أسابيع (٢١ محاضرة) بينما ستلقى المجموعة المراقبة للتدخل بعد جمع البيانات سيقوم بتطبيق والمشاركين في منظمة الصحة العالمية بملء مؤشرات الرفاهية الخمسة WHO- 5 مقياس القلق والاكتئاب في المستشفى (HADS)، الجدول الزمني للتأثير الإيجابي والسلبى PANAS مقياس الاجهاد المتصور وكانت الفرضية الأولية سيتم تقليل المؤشرات السلبية للأشخاص في المجتمع بعد التدخل، اختلافات فريده وتغيرات في المؤشرات الأسبوعية خلال فتره التدخل، ستختبر هذه الدراسة التأمل المحتمل وتأثير اعتدال القلق مع التدخل الذى يؤثر في التأثيرات السلبية. وتتضمن مقاييس النتائج مستويات من اليقظة الذهنية والصحة العقلية والآثار الإيجابية وكانت نتائج الدراسة تبين فروق بين المجموعتين حيث اظهرت المجموعة التجريبية خفض القلق والاكتئاب وارتفاع مستويات الصحة العقلية والرفاهية الذاتية.

وأيضاً اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ماجا جوهنسن (٢٠٢٢) حيث هدفت الدراسة إلى بحث الدور الوسيط للوجدان الإيجابي والسلبى في العلاقة بين اليقظة الذهنية والمكونات والدرجة الكلية والصحة النفسية وكانت عينة الدراسة مكونة من ١٠٠ فرد تراوحت اعمارهم ما بين (٢٠- ٣٠) عاما وتم تطبيق مقياس الأوجه الخمسة للتعقل وكانت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي دال بين التعقل والوجدان الإيجابي وارتباط سلبى دال بين التعقل والوجدان السلبى والمرضى النفسى والضغوط وان الوجدان السلبى هو الذى يتوسط العلاقة بين التعقل والمرضى النفسى.

وأيضاً اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة حسام الهوام (٢٠٢٢) حيث هدفت إلى الكشف عن اثر اليقظة الذهنية على الضغوط الملموسة وتنظيم الانفعالات وجودة