



**فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جذلي في تنمية
مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا لدى
الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة
المنوفية**

إعداد:

د/ ياسمين صلاح الدين الدسوقي عبد الخالق الجمل

مدرس الاقتصاد المنزلي والتربية
كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية .

د/ إسراء عبد الفتاح عبد العظيم عمران

مدرس الاقتصاد المنزلي والتربية
كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية



فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

د/ ياسمين صلام الدين الدسوقي عبد الخالق الجمل

مدرس الاقتصاد المنزلي والتربية

كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية .

د/ إسراء عبد الفتاح عبد العظيم عمــــــــــــــــــــران

مدرس الاقتصاد المنزلي والتربية

كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

• المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض اضطراب الألكسيثيميا لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والتحقق من مدى استمرار فاعلية البرنامج بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة من الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، واستخدمت الباحثتان لتحقيق هدف البحث مقاييس لكل من مهارات ما وراء الانفعال (إعداد الباحثتان)، ومقياس ترونوتو للألكسيثيميا (TAS-20) إعداد (1994: Taylor, Bagby & Parker)، بجانب البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي (إعداد الباحثتان). وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال لصالح التطبيق البعدي، ووجود فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثيميا لصالح القياس القبلي، وعدم وجود فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال، وكذلك عدم وجود فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا، مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذا البحث. ووفقاً لنتائج البحث قدمت الباحثتان بعض المقترحات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تسهم في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وتخفيف اضطراب الألكسيثيميا لدى الطالبات المعلمات. كلمات مفتاحية: برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي، مهارات ما وراء الانفعال، الألكسيثيميا، الطالبات المعلمات.

The Effectiveness of a Dialectical Behavior Therapy Counseling Program in Developing Meta-Emotion Skills and Alleviating Alexithymia Among Female Student Teachers at the Faculty of Home Economics, Menoufia University

Dr, Yasmen Salah El- Din El- Desoky El- gamal & Dr. Esraa Abdel-Fatah Abdelazem Omran

Abstract:

This research aimed to investigate the effectiveness of a dialectical behavior therapy (DBT) counseling program in developing meta-emotion skills and alleviating alexithymia disorder among female student teachers at the Faculty of Home Economics, Menoufia University, and to verify the continued effectiveness of the program

after a follow-up period. The study sample consisted of (20) female student teachers from the Faculty of Home Economics, Menoufia University. To achieve the research objective, the researchers used scales for meta-emotion skills (developed by the researchers) and the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) developed by Taylor, Bagby & Parker (1994), in addition to the DBT counseling program (developed by the researchers). The results revealed a statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group students' scores in the pre- and post-measurements of the meta-emotion skills scale – in favor of the post-measurement. A statistically significant difference was also found between the mean ranks of the experimental group students' scores in the pre- and post-measurements of the alexithymia scale – in favor of the pre-measurement (indicating a reduction). Furthermore, there was no statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group's scores in the post- and follow-up measurements for the meta-emotion skills scale, nor was there a statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group's scores in the post- and follow-up measurements for the alexithymia scale. This indicates the sustained effectiveness of the counseling program used in this study. Based on the research findings, the researcher presented some suggestions and educational applications that could contribute to developing meta-emotion skills and alleviating alexithymia disorders among students.

Keywords: Dialectical Behavior Therapy Counseling Program, Meta-Emotion Skills, Alexithymia, Female Student Teachers.

• مقدمة:

تعد مرحلة الإعداد المهني للطالبات المعلمات فترة حاسمة في حياتهن المهنية، حيث تتعرضن خلالها لتحديات وضغوط نفسية متعددة ترتبط بالتدريب الميداني والإعداد الأكاديمي ولهذا السبب يجب الاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات المعلمات حيث أنه لا يقل أهمية عن الإعداد المهني، حيث أنه من خلال الإعداد النفسي تكتسب الطالبة المعلمة مهارات إدارة التوتر، وضبط المشاعر، والتعامل الإيجابي مع المشكلات التي قد تواجهها داخل الفصل الدراسي أو خارجه. كما يساعدها على بناء صورة ذهنية إيجابية عن الذات، وتبني اتجاهات سليمة نحو مهنة التعليم، مما يدعم دافعيته ويزيد من التزامها المهني.

حيث تشير دراسة حميدة (٢٠١٩: ١٢٦) إلى أن النجاح في الحياة العملية يتوقف على تمتع الفرد بالانفعالات الإيجابية فرغبة الإنسان في النجاح تدفعه لاكتساب مهارات جديدة وتدفعه على فهم ذاته وفهم الآخرين بصورة جيدة.



وفي هذا السياق تبرز أهمية مهارات ما وراء الانفعال (Meta-Emotion Skills)، حيث أنها تعد من الموضوعات الرئيسية في علم النفس، وتعتبر أمر مهم في بناء شخصية الفرد، حيث يرى أن الفرد الذي يدرك انفعالاته ويقيمها ويراقبها، يستطيع أن ينظم ويدير نفسه من خلال هذه الانفعالات، كما أن مهارات ما وراء الانفعال تشكل عنصراً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للفرد، وتحدد ملامح شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو الهدف، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته وطريقة سير حياته (السيد، ٢٠٢٠: ٤٠٨).

وتشير دراسة كل من وهدان وعلى (٢٠١٨: ٢٦٧) إلى أن مهارات ما وراء الانفعال تركز على مراقبة وتقييم الانفعالات، وما يتبعها من استجابات وجدانية نحوها، وما ينتج عنها من الدافعية لتنظيمها، والعمل على الإبقاء عليها أو تجنبها أو السيطرة عليها.

ويرى كل من (Srinivasan & Pushpam, 2016:664) أن مهارات ما وراء الانفعال تفيد الفرد في مناح كثيرة، فهي تساعد على اكتساب الوعي الذاتي بسماته وقدراته ومسؤولياته، وتنمية المهارات اللازمة لحل مشكلاته واتخاذ قراراته، كما تؤهله للتعامل مع المواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات، وتحقيق التوازن بين الأهداف وتحقيق الذات. حيث يذكر كل من (Norman & Furnes, 2018:190) أن مهارات ما وراء الانفعال هي بناء متعدد الأوجه يتكون من معارف وخبرات واستراتيجيات، حيث تكون الاستراتيجيات عبارة عن شكل من أشكال التنظيم أو التحكم تتضمن استراتيجيات متعددة الاتجاهات يطبقها الفرد للتحكم في انفعالاته.

كما يرى كيشار (٢٠١٨: ٢٩٩) أن مهارات ما وراء الانفعال تساعد الطلاب في تحسين قدراتهم التعليمية، كما تساعد في التعامل مع المواقف الانفعالية بفعالية، والتي بدورها تحسن أدائهم الأكاديمي في المواد التعليمية المختلفة.

وعلى الجانب الآخر، تُعد الألكسيثيميا من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، والتي تمثل عائقاً من عوائق تحقيق الصحة النفسية حيث أنها تتضح في العجز والقصور والضعف الذي يظهر في صورة عدم قدرة الفرد على التعرف على المشاعر وتحديداتها ووصفها والتمييز بينها ونقل هذه المشاعر والانفعالات لفظياً وغير لفظياً. (فوزي، ٢٠٢٠: ١٠٢).

كما تعد الألكسيثيميا أحد السمات المعرفية والوجدانية للشخصيات التي تقل قدرتها على الوعي بالانفعالات، فيعجز الفرد عن التعبير عن مشاعره وانفعالاته أو تحديدها أو وصفها بشكل لفظي لنفسه أو للأفراد الآخرين،



ويفتقر إلى القدرة على تمييز الأحاسيس والانفعالات الجسدية التي تنتج أثناء الاستنارة، بالإضافة إلى عجزه عن التخيل بشكل طبيعي وسيطرة أنماط التفكير ذات التوجهات الخارجية، مما يجعله يركز على المشاعر والتخيلات التي ترتبط بالخبرات الداخلية بدرجة أقل من تركيزه على تفاصيل الأحداث الخارجية (الهزازی، ٢٠٢٠: ٣٥٦).

كما نجد أن الفرد الذي يعاني من الألكسيثيميا قد يعاني من صعوبة في تنظيم الانفعال، حيث أنه لا يجد صعوبة في تحديد ووصف مشاعره الشخصية فحسب، بل يجد صعوبة في تحديد الانفعالات للآخرين، وتبعاً لذلك نجد هؤلاء الأفراد لديهم قصور في القدرة على التعاطف مع الآخرين مما يؤدي إلى محدودية العلاقات الاجتماعية، وزيادة الضغوط النفسية، والافتقار إلى الاستمتاع بشكل عام، كما ترتبط الألكسيثيميا بصعوبات في التنظيم الانفعالي، حيث أنها تعكس قصوراً في المعالجة المعرفية للانفعالات وتنظيمها (السيد، ٢٠٢٠: ١٧٠).

وللألكسيثيميا العديد من الآثار السلبية على الصحة النفسية للطلاب بشكل خاص، فالطلاب الذين يعانون من الألكسيثيميا يعانون في الوقت ذاته من صعوبات تعلم اجتماعية وانفعالية من الممكن أن تؤثر في تعاملهم مع مواقف الحياة المختلفة وتواصلهم الفعال، فعدم التعبير عن المشاعر أو كبتها أو الصراع حول التعبير عنها يرتبط بالعديد من المشكلات النفسية، وله آثاره المرضية على الصحة النفسية والجسمية (بدر وآخرون، ٢٠٢٢: ٤٠٨).

وهذا ما تؤكد دراسته كل من (Saxena et al, 2011: 151) وإبراهيم (٢٠١٥: ١٦) أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا لديهم مشكلات جمّة مثل العزلة الاجتماعية، الشكاوى الجسدية، وتقدير الذات المنخفض، وربما يكون لديهم ميل لنمو اضطرابات نفسية مثل اضطرابات الأكل، كما أنهم أكثر قابلية للمعاناة من مشكلات معرفية وانفعالية ومشكلات تتصل بعلاقاتهم بأنفسهم وبالآخرين حيث أنهم يجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم الإيجابية والسلبية تجاه الآخرين، كما أنهم يفتقدون التعاطف والتواد الضروريين للحفاظ على علاقات حميمة بالآخرين، مما يؤثر بشكل حاد في صحتهم النفسية وكذلك في تقييمهم لحياتهم ومدى شعورهم بالتوافق النفسي والاجتماعي.

ولما للإرشاد النفسي بصفة عامة من أهمية في العمل مع الفرد للوصول به إلى تحقيق الذات والتوافق الشخصي والتربوي والمهني ومن ثم الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية والسعادة (باطه وآخرون، ٢٠٢٣: ١١٠).

ومن إحدى التدخلات الإرشادية والعلاجية التي لاقت نجاحاً كبيراً في الآونة الأخيرة هو الإرشاد السلوكي الجدلي والذي يُعد من التدخلات العلاجية الحديثة القائمة على الأدلة والتي وصفت بأنها الموجة الثالثة من



العلاج السلوكي، والذي تم تطويره مبدئياً كعلاج معرفي سلوكي يهدف إلى إدارة وضبط الانفعالات وتغيير السلوك (سويد، ٢٠٢٣: ٥٩٣).

ويعد الإرشاد السلوكي الجدلي (DBT)، الذي طورته "مارثا لينهان" (Linehan, 1993)، أحد التدخلات النفسية الفعالة التي أثبتت جدواها في تنظيم الانفعالات وتنمية المهارات الاجتماعية والنفسية، فالهدف من الإرشاد السلوكي الجدلي هو مساعدة الأفراد الذين يعانون بشدة من إدارة انفعالاتهم من خلال الاعتراف بها وقبولها وتعلم تنظيمها؛ ليصبحوا أكثر قدرة على تغيير سلوكياتهم الضارة، وبدأ استخدامه أساساً لعلاج المشكلات المرتبطة باضطراب الشخصية الحدية، والعلاقات غير المستقرة (العتيبي، ٢٠٢٣: ١٣).

فالهدف الأساسي للإرشاد السلوكي الجدلي هو التدريب على مهارات تساعد على زيادة القدرة على اليقظة الذهنية (Resilience) وبناء حياة خاصة ذات قيمة. وتهدف مهارات الإرشاد السلوكي الجدلي إلى تعلم الجمع بين إمكانية التغيير وتقبل الأشياء. وتعلم كيفية تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة، وأيضاً التعامل مع الأحداث التي تسبب الشعور بالتوتر، ومحاولة العيش ضمن اللحظة الحالية وقبول ما يحدث (لينهان، ٢٠٢٠: ٢٧).

وفي هذا الصدد أشار كلاً من (McKay et al., 2019: 198) و (مولين، ٢٠٢٣: ١٠٨) أن الإرشاد السلوكي الجدلي يهدف إلى مساعدة الأفراد الذين يعانون بشدة من إدارة انفعالاتهم، من خلال الاعتراف بها وقبولها، وتعلم تنظيمها؛ ليصبحوا أكثر قدرة على تغيير سلوكياتهم الضارة، ويستخدم أساساً لعلاج المشكلات المرتبطة باضطراب الشخصية الحدية، مثل: تكرار الأذى الذاتي، ومحاولة الانتحار، وتعاطي الكحول، ومشكلات تناول الطعام مثل الإفراط فيه، والعلاقات غير المستقرة، وتشير البحوث إلى دوره في تعزيز قدرة المرضى على التعامل مع الكرب دون فقدان السيطرة أو التصرف بشكل مدمر. وهذا ما أكدته نتائج دراسات كلاً من (Linehan, 2014)، و (بوخضور ويونس، ٢٠١٥)، و (أبو زيد، ٢٠١٧)، و (طلب، ٢٠٢٠)، و (محروم والخوالدة، ٢٠٢١)، و (الشويخ وآخرون، ٢٠٢٢) التي أكدت فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض اضطراب الشخصية الحدية.

وعلى الرغم من أن الإرشاد السلوكي الجدلي قد صمم خصيصاً لعلاج اضطراب الشخصية الحدية إلا أنه أصبح علاجاً للعديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية، وهذا ما تؤكده نتائج العديد من الدراسات التي أكدت فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض الاضطرابات والمشكلات النفسية والسلوكية مثل دراسة (عريبات، ٢٠١٧) التي أثبتت نتائجها فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض اضطراب ما بعد الصدمة، ودراسة (عبد



اللا، ٢٠١٩) أكدت فاعليته في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، ودراسة (عبد المغنى، ٢٠٢٠) في خفض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، ودراسة (أحمد، ٢٠٢٠) في تخفيف اضطراب شرم الأكل العصبي، ودراسة (عبيد، ٢٠٢٠) في خفض اجترار الذات، ودراسة كلا من (إسماعيل، ٢٠٢١) و(دسوقي، ٢٠٢٢) في خفض الشعور الاكتئاب، ودراسة (أبو بكر، ٢٠٢١) في تخفيف أعراض اضطراب الوسواس القهري، ودراسة (Ciesinski et al., 2022) في الحد من الغضب والسلوك العدواني، ودراسة (باطله وآخرون، ٢٠٢٢) في خفض من الجنوح الكامن، ودراسة (العتيبي، ٢٠٢٣) في خفض سلوك التنمر المدرسي، ودراسة (باطله وآخرون، ٢٠٢٣) في خفض الحساسية الانفعالية السلبية، وأخيرا دراسة (حنور وآخرون، ٢٠٢٣) أكدت فاعليته في خفض اضطراب المسلك.

كما أكدت أيضاً نتائج الدراسات السابقة على فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في تنمية العديد من المهارات الإيجابية في الشخصية مثل دراسات كلا من (Artana & Pohan, 2019)، و(أحمد، ٢٠٢٠) اللاتي أثبتت نتائجهما فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في التنظيم الانفعالي، ودراسة (باطله وآخرون، ٢٠٢١) في تحسين اليقظة العقلية، ودراسة (إسماعيل، ٢٠٢١) في تنمية المرونة النفسية، ودراسة (حنور وآخرون، ٢٠٢١)، في تحسين الصلابة النفسية، ودراسة (دسوقي، ٢٠٢٢) في تنمية الرضا عن الحياة والتوجه نحوها، ودراسة (قاسم، ٢٠٢٢) في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات، ودراسة (Harvey et al, 2023) في تنمية الرفاهية الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية، ودراسة (Wu et al, 2023) لتعزيز مهارات التواصل، وأخيرا دراسة (غريز والعدوان، ٢٠٢٣) في تنمية الوعي الذاتي والتسامح والتعاطف.

لذا يسعى هذا البحث إلى الحد من المشكلات السلوكية والانفعالية التي تواجه الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية من خلال برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا لديهن.

• الشعور بمشكلة البحث:

تُعد مرحلة الإعداد المهني للطالب المعلم من المراحل الحاسمة التي تتشكل فيها كفاءته وقدرته اللازمة لمواجهة تحديات المهنة المستقبلية. وتتطلب مهنة التدريس، وخاصة في المجالات التطبيقية والإنسانية كمجال الاقتصاد المنزلي، امتلاك المعلم لمجموعة من المهارات لا تقتصر على الجانب المعرفي والأدائي فحسب، بل تمتد لتشمل الكفاءة الانفعالية والاجتماعية. فالطالبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي تحتاج إلى فهم وإدارة انفعالاتها الخاصة لتمكين من التعامل بفاعلية مع المواقف التعليمية المتنوعة، وبناء علاقات

إيجابية مع الطالبات، وإدارة الضغوط المهنية، وتجنب الاحتراق النفسي. كما أن قدرتها على فهم وتحديد ووصف مشاعرها تُعد عملية أساسية لتواصلها الانفعالي الصحي مع نفسها والآخرين.

وتنبع مشكلة البحث الحالي مما لاحظته الباحثتان كأعضاء هيئة تدريس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية بكلية الاقتصاد المنزلي، أثناء فترة التدريب الميداني والمواقف التعليمية المختلفة، حيث لاحظت الباحثتان أن بعض الطالبات المعلمات قد يواجهن صعوبات في التعامل مع الانفعالات الشديدة المرتبطة بضغوط التدريس أو التفاعل مع التلاميذ في المدرسة أثناء برنامج التربية العملية. وكذلك قد تُظهر بعض الطالبات المعلمات صعوبة في التعبير عن مشاعرهن بوضوح أو حتى تحديد ما يشعرن به بالضبط في المواقف الضاغطة، ويميلن أحياناً إلى التركيز على الجوانب العملية الخارجية للموقف بدلاً من استكشاف مشاعرهن الداخلية أو مشاعر تلاميذهن. كما لوحظ أن بعضهن قد يتبنين استراتيجيات غير فعالة لتنظيم الانفعال، مما قد يؤثر سلباً على أدائهن المهني ورفاهيتهن النفسية. ومن خلال تلك الملاحظات تبين للباحثتان وجود حاجة ملحة لتنمية مهارات الوعي الانفعالي أو ما يسمى بمهارات ما وراء الانفعال وكذلك معالجة الصعوبات المحتملة في تحديد ووصف المشاعر أو ما يسمى بالأكسيثيميا لدى هذه الفئة. وهذا ما تشير إليه دراسة (Ciucci et al, 2015) أن أحد أسباب المشكلات السلوكية في البيئة الصفية هو ضعف مهارات ما وراء الانفعال لدى المعلمة وما يتبعه من عدم وعي أو سوء فهم لانفعالاتها وانفعالات التلاميذ.

وللوقوف على حجم المشكلة قامت الباحثتان بعمل دراسة استطلاعية على (٥٠) طالبة معلمة من طالبات قسم الاقتصاد المنزلي والتربية لقياس درجة مهارات ما وراء الانفعال لديهن عن طريق استخدام مقياس مهارات ما وراء الانفعال لـ (معوض، ٢٠١٩) واتضح للباحثتان أن الدرجة الكلية لمهارات ما وراء الانفعال لدى أفراد العينة من الطالبات المعلمات كانت منخفضة حيث بلغت ٤٥% مما دفع الباحثتان إلى إجراء دراسة عن هذه المشكلة، والمساهمة في حلها وذلك باستخدام بعض الأساليب الإرشادية في تنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى الطالبات المعلمات. وهذا ما تؤكده نتائج العديد من الدراسات أن طلاب الجامعة بشكل عام يظهرون ضعفاً في مهارات ما وراء الانفعال مما يؤثر بصورة واضحة على أدائهم الأكاديمي، كدراسات كلا من ودراسة معوض (٢٠١٩)، ودراسة (Kray et al, 2020)، ودراسة السيد (٢٠٢٠).

وبمراجعة الدراسات السابقة والتراث الأدبي لمهارات ما وراء الانفعال للطالبات المعلمات بشكل خاص أوصت دراسة (Liu, 2021) بضرورة التنقيف



المعرفى والمهارى للطالبات المعلمات لتنمية مهارات ما وراء الانفعال لديهن. وأوصت دراسة (Corcoran & O'Flaherty, 2022) بمزيد من الاهتمام بمهارات ما وراء الانفعال لدى الطالبة المعلمة، لأنها الأساس للتنمية المهنية الصحية طويلة الأمد، حيث وجدت الدراسة أن مهارات ما وراء الانفعال تحتل مكانة منخفضة بين مجموعة مهارات التدريس.

كما أوصت دراسة كل من (Hoffmann et al, 2020) و (D'Amico & Geraci, 2022) بأهمية تعزيز الأنماط الإيجابية ومهارات ما وراء الانفعال لدى المعلمات قبل وأثناء الخدمة، وأن عملية تطوير هذه المهارات يجب أن تكون مستمرة، وتتطلب الممارسة والمثابرة من قبل المعلمات. ويمكن أن يتم ذلك من خلال تقديم برامج خاصة لتعزيز وتعديل أنماط ما وراء الانفعال لدى المعلمات، وتشمل هذه البرامج مجموعة متنوعة من الأنشطة والتدريبات التى تساعد المعلمات على تطوير مهاراتهم فى الوعى، والفهم، والتعبير، والتنظيم الانفعالى.

وأخيراً توصى دراسة (Schelhorn et al, 2023) بأهمية تقديم التجارب العملية التى تتيح الفرص للطالبات المعلمات للتعامل مع التلاميذ بطريقة علمية، حيث يمكن للطالبة المعلمة من خلال هذه التجارب تعديل الأنماط اللازمة لفهم وتنظيم انفعالاتها، كما توصى بتوفير الدعم والتوجيه من المشرف التربوى أثناء برامج التدريب الميدانى، والذى يمكن أن يلعب دوراً مهماً فى تنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى الطالبات المعلمات، وذلك من خلال تقديم الدعم والتوجيه لهن فى التعامل مع انفعالاتهن وانفعالات التلاميذ والاستجابة لمشاعرهم بطريقة إيجابية.

ومن ناحية أخرى، تُعد الألكسيثيميا سمة ترتبط بصعوبات فى معالجة الانفعالات، وفى هذا الصدد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين التنظيم الانفعالى والألكسيثيميا، ومنها دراسة مظلوم (٢٠١٧)، ودراسة الجداوى (٢٠٢١)، مما يعنى أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا لديهم مشكلة فى التعرف على مشاعرهم وفهمها والتعبير عنها وتنظيمها بشكل صحيح. كما أسفرت أيضاً نتائج دراسة الكفوري وآخرون (٢٠٢٠) عن وجود علاقة سلبية بين الألكسيثيميا وإدارة الانفعالات.

وتشير دراسة (الشلاش، ٢٠٢٣: ٦٦٨) أن الحالة الانفعالية للفرد تلعب دوراً حرجاً فى عملية التعلم وأداء المهام التعليمية المختلفة، ويعد صعوبة التعرف على المشاعر والانفعالات وتحديدتها (الألكسيثيميا) وما يترتب عليها من مشكلات سلوكية وتعليمية تؤثر على قدراتهم وكفاءتهم المعرفية من أكثر المشكلات التى تواجه طلاب المرحلة الجامعية. وهذا ما تؤكدته دراسة كلا من (Thomas et al, 2010)، ودراسة (الفقى، ٢٠١٢) حيث أظهرت النتائج



أن الألكسيثيميا تنتشر بين طلاب الجامعة بنسبة ١٨.٢٪، في حين أشارت دراسة (عبلت، ٢٠١٧) إلى ارتفاع مستوى الألكسيثيميا لدى المراهقين بنسبة (٥٦.٥٪)، وأشار أيضا (Faramarzi & Khafri, 2017) إلى أن الألكسيثيميا تنتشر بين طلاب الجامعات بنسبة (٢١.٨٪) بين الطلاب، كما أشارت دراسة (الخطيب، ٢٠٢٢) إلى أن (٣٢.٣٪) من أفراد العينة يعانون من الألكسيثيميا (٥٤٪) لديهم مؤشرات الإصابة بها، كما أشارت دراسة (المبارك وشطنأوى، ٢٠٢٣) أن مستوى الألكسيثيميا كان مرتفعا.

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى وجود علاقات ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين الألكسيثيميا وعدد من المتغيرات التي ترتبط سلبيا بأداء الطلاب مثل الكفاءة الذاتية وعمليات التنظيم الذاتي، ودوافع الانجاز ومفهوم الذات الأكاديمي، والتكيف الاجتماعي وأخيرا التسويف الأكاديمي، مثل دراسات كلا من (Ebad & Shakoorzadeh, 2015)، و (Faramarzi & Khafri, 2017)، و (السرحان وصوالحة، ٢٠١٧)، و (على ووهدان، ٢٠١٧)، و (حلمى، ٢٠١٨)، و (شناعة وصوالحة، ٢٠١٨)، و (Bytamar et al, 2020)، و (ياسين ومكاوى، ٢٠٢٠)، و (Salles et al., 2022).

وكذلك قامت الباحثتان بتقديم عدد من الأسئلة المفتوحة من إعداد الباحثتان والتي تدور حول موضوع البحث الحالي، والتي تم إعطاؤها للطلابات المعلمات بكلتا الطريقتين الشفوية والتحريرية، وقد تم إعطاؤهن الوقت الكافي للإجابة عليها، وذلك للوقوف على مستوى الألكسيثيميا لدى الطالبات المعلمات ومن أمثلة هذه الأسئلة:

- ◀ هل تجددين صعوبة في معرفة مشاعرك عند حدوث مواقف معينة؟
- ◀ هل تشعرين أحيانا بأنك غير قادرة على التعبير عن مشاعرك للآخرين؟
- ◀ كيف تتعاملين مع المواقف العاطفية الصعبة؟ هل تفضلين تجاهلها أم مواجهتها؟
- ◀ هل تجددين صعوبة في فهم مشاعر الآخرين واحتياجاتهم؟
- ◀ هل تفضلين التفكير في الأمور العقلانية بدلا من الأمور العاطفية؟
- ◀ هل تشعرين بعدم الراحة عندما تتحدثين عن مشاعرك الخاصة؟
- ◀ في المواقف الاجتماعية، هل تجددين نفسك تركزين على الأحداث الخارجية أكثر من مشاعرك؟
- ◀ كيف تصفين قدرتك على التعاطف مع الآخرين في أوقات الأزمات؟
- ◀ هل تؤثر مشاعرك على قراراتك الشخصية؟ لماذا أو لماذا لا؟
- ◀ كيف تشعرين عندما تظهر المشاعر في الأفلام أو الكتب؟ هل تجدديها مزعجة أم تلامس قلبك؟
- ومن خلال تحليل استجابات الطالبات المعلمات لأسئلة الدراسة الاستطلاعية، اتضح للباحثتان عدد من النقاط أهمها:



◀ وجود صعوبة لديهم في التعبير اللفظي عن مشاعرهن.
 ▶ قصور في فهمهن لمشاعرهن ومشاعر الآخرين.
 ▶ وجود تأثير مباشر وقوي لمشاعرهن على قراراتهن الشخصية.
 ▶ انخفاض في مستوى المهارات الاجتماعية لديهم
 ▶ فقدان قدرتهن على التواصل الاجتماعي مع الآخرين.
 ▶ وجود صعوبة لديهم في تكوين علاقات اجتماعية صحية.
 وبمراجعة الدراسات السابقة والتراث الأدبي للألكسيثيميا لدى الطالبات
 المعلمات بشكل خاص تبين وجود ندرة في الدراسات السابقة العربية أو
 الأجنبية - في حدود علم الباحثان - المتعلقة بمتغير الألكسيثيميا لدى
 الطالبات المعلمات مما كان الدافع للدافع للقيام بهذا البحث. حيث أن متغير
 الألكسيثيميا اقتصرت عينته أبحاثه على تلاميذ المرحلة الابتدائية
 والإعدادية مثل دراسات (إبراهيم، ٢٠١٥)، و(حلمى، ٢٠١٨)، (خضير، ٢٠٢٠)،
 و(خضر وحمادي، ٢٠٢١)، و(أحمد ورمضان، ٢٠٢٢)، و(بدر وآخرون، ٢٠٢٢)،
 وكذلك طلبة الجامعة والمراهقين بصفة عامة مثل دراسات (مظلوم، ٢٠١٧)،
 و(Faramarzi & Khafri, 2017)، و(Lindgren & Hennings, 2019)،
 و(المصري، ٢٠٢٠)، و(السيد، ٢٠٢٠)، و(الكفوري، ٢٠٢٠)، و(Remus, 2020)، (عبد
 الحليم، ٢٠٢١)، و(Rajesh et al, 2021)، و(Jackson & Tisak, 2021)،
 و(الخطيب، ٢٠٢٢)، و(الشلاش، ٢٠٢٣)، و(المبارك، وشطنواي، ٢٠٢٣)، وأخيراً فئة
 المعلمين حيث ترى الباحثتان أن الألكسيثيميا بالرغم من شيوعها وارتفاع
 معدل انتشارها، إلا أنه لم يتم بحثها لدى فئة المعلمين إلا من خلال دراسة
 كل من (خميس، ٢٠١٤)، و(عبد العزيز، ٢٠٢١) ولذلك أوصت دراسة كلا منهما
 بإجراء المزيد من الدراسات التدخلية والإرشادية للمعلمين الذين يعانون من
 الألكسيثيميا وخاصة المعلمين الجدد ذوي سنوات الخبرة المنخفضة، وكذلك
 التوصية بإنشاء مراكز إرشادية بكلية التربية لتأهيل المعلمين لتشجيع
 الطلاب المعلمين للتعرف على مشاعرهم، وتنمية مهاراتهم في التعبير عن
 الانفعالات وكيفية التفريق بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية.

وبناءً على ما سبق، يتضح أن هناك حاجة ماسة لتطوير برامج إرشادية
 فعالة لتنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا لدى الطالبات
 المعلمات، وذلك لتعزيز كفاءتهن المهنية والشخصية ومساعدتهن على
 مواجهة التحديات المستقبلية في مهنة التدريس. لذا توجهت الباحثتان نحو
 استخدام أسلوباً تدخلية من خلال استخدام فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي
 في إطار برنامج أعدته لهذا الغرض، حيث يعد الإرشاد السلوكي الجدلي نوع
 من العلاج النفسي يهدف إلى مساعدة الأفراد على تنظيم عواطفهم، وتحمل
 التوتر، وتحسين المهارات الاجتماعية.

حيث تشير دراسة (الشويخ، ٢٠٢٢: ٥٥) أن الإرشاد السلوكي الجدلي
 (DBT) لـ (Linehan, 1993) يعد من العلاجات التي أثبتت فاعليتها في



تنظيم وإدارة الانفعالات حيث أنه يهدف إلى تدريب المسترشد على تعلم مهارات حياتية جديدة تساعد على إعادة تنظيم انفعالاته وإدارتها من خلال الاعتراف بها وقبولها، وكذلك يهدف إلى تحمل الضغوط والأزمات وتحسين علاقاته مع الآخرين. وهذا ما أثبتته نتائج دراسات كلا من (Goodman et al, 2014)، و (Wallace, 2014)، و (Rahmani et al., 2018)، و (Artana & Pohan, 2019)، و (أحمد، ٢٠٢٠)، و (Dehrouyeh et al, 2022).

كما يركز الإرشاد السلوكي الجدلي على استقرار المسترشد وتحقيق السيطرة وخفض السلوكيات التي تهدد حياته وتنمية المهارات السلوكية الفعالة "مهارات تنظيم المشاعر والفعالية الذاتية" وخفض الأنماط السلوكية الخطرة (أبوزيد، ٢٠٢٠: ٢١٧). حيث ينظر إليه على أنه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات المختلفة، فاليقظة العقلية كأحد استراتيجيات الإرشاد السلوكي الجدلي تساهم في التخلص من صعوبات التنظيم الانفعالي، وتؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية (الحديدي وآخرون، ٢٠٢٣: ٦٧٦).

• مشكلة البحث:

انطلاقاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:
ما فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا لدى عينة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية؟

وينبثق من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ◀ ما صورة البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي؟
- ◀ ما فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى طالبات المجموعة التجريبية؟
- ◀ ما فاعلية برنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية؟
- ◀ ما مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية في القياس التبعي؟

• أهداف البحث:

- يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:
- ◀ التحقق من فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى عينة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.



- ◀ التحقق من فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض مستوى الألكسيثيميا لدى عينة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- ◀ التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض مستوى الألكسيثيميا لدى عينة من الطالبات الملمات في التطبيق التبعي.
- ◀ الخروج ببعض التوصيات والتطبيقات النفسية والتربوية التي من شأنها مواجهة المشكلات الناتجة عن ضعف مهارات ما وراء الانفعال وارتفاع مستوى الألكسيثيميا لدى الطالبات الملمات.

• أهمية البحث:

• أولاً: الأهمية النظرية:

- ◀ تكمن الأهمية النظرية لهذا البحث في كونه يسعى إلى الإسهام في إثراء الأدب التربوي والنفسى في عدة جوانب رئيسية حيث يتناول العلاقة بين متغيرات لم تحظ بالدراسة الكافية بشكل متكامل في السياق العربي، وهي الإرشاد السلوكي الجدلي، ومهارات ما وراء الانفعال، والألكسيثيميا، خاصة لدى فئة الطالبات الملمات في تخصص نوعي مثل الاقتصاد المنزلي.
- ◀ يقدم البحث رؤية معمقة حول طبيعة مهارات ما وراء الانفعال وكيفية تنميتها، وهو مفهوم حديث نسبياً في علم النفس، مما يفتح آفاقاً جديدة لفهم التنظيم الانفعالي لدى الأفراد.
- ◀ يسلط البحث الضوء على اضطراب الألكسيثيميا وتأثيراته المحتملة على الأداء الأكاديمي والمهني للطالبات الملمات، مقدماً فهماً أعمق لهذه الصعوبة الانفعالية في سياق الإعداد المهني.
- ◀ يختبر البحث فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي، وهو تدخل علاجي أثبت فاعليته في سياقات ثقافية مختلفة، ولكن تطبيقه في البيئة التعليمية العربية، وخاصة مع طالبات الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا، يعد إضافة نوعية قد تفتح الباب لتطبيقات أوسع لهذا النوع من العلاج في مجال الإرشاد التربوي والنفسى.
- ◀ قد تسهم نتائج البحث في تطوير نماذج نظرية تفسر العلاقة الديناميكية بين الوعي الانفعالي، وتنظيم الانفعالات، والصحة النفسية لدى المعلمين قيد الإعداد.

• ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ◀ تتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إمكانية الاستفادة من نتائجه في تطوير الممارسات التربوية والإرشادية في مؤسسات إعداد المعلمين، وخاصة كليات الاقتصاد المنزلي.

- ◀ يمكن للبرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي الذي سيتم تطبيقه والتحقق من فاعليته في هذه الدراسة أن يستخدم كنموذج تطبيقي لتدريب الطالبات المعلمات على تنمية مهارات الوعي الانفعالي وتنظيم المشاعر، مما يعزز من كفاءتهن الانفعالية والشخصية.
- ◀ يمكن للمسؤولين في كليات الاقتصاد المنزلي وبرامج إعداد المعلمين الاستفادة من نتائج البحث في تصميم برامج وورش عمل تهدف إلى مساعدة الطالبات على التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب الميداني والحياة الأكاديمية، وتحسين قدرتهن على فهم وإدارة انفعالاتهن وانفعالات الآخرين (مثل التلاميذ في المدارس).
- ◀ يمكن للمرشدين النفسيين والتربويين في الجامعات والمدارس الاستفادة من مقاييس مهارات ما وراء الانفعال والألكسيثيميا المستخدمة في البحث في عمليات التشخيص والتقييم للحالات التي تعاني من صعوبات انفعالية.
- ◀ يمكن أن تسهم نتائج البحث في لفت انتباه القائمين على تطوير المناهج الدراسية في كليات التربية والاقتصاد المنزلي إلى أهمية تضمين مقررات أو وحدات دراسية تركز على تنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى الطالبات المعلمات.
- ◀ يمكن للمعلمات أنفسهن الاستفادة من نتائج البحث في فهم طبيعة انفعالاتهن وكيفية إدارتها بفاعلية، مما ينعكس إيجاباً على أدائهن المهني وعلاقاتهن مع التلاميذ والزملاء.

• مصطلحات البحث:

• الإرشاد السلوكي الجدلي [Dialectical Behavior Therapy - DBT]:

تعرفه الباحثان إجرائياً في البحث الحالي بأنه أحد أنواع الإرشاد النفسي ينتمى للإرشاد المعرفي السلوكي، ويهدف إلى مساعدة الطالبات المعلمات على تنظيم انفعالاتهن، وتحسين مهارتهن الاجتماعية، وزيادة وعيهن الذاتي، والقدرة على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة. ويعتمد هذا الإرشاد على الحوار الجدلي مع الطالبات المعلمات، لتوسيع وعيهن بانفعالاتهن وأفكارهن، وتدريبهن على التعامل معها بطرق أكثر مرونة وتكيفاً، مع التركيز على الحاضر وتقبل الذات دون إصدار أحكام.

• مهاراته ما وراء الانفعال [Meta-Emotion Skills]:

تعرفه الباحثان إجرائياً بأنها القدرات التي تمكن الطالبات المعلمات من فهم وإدارة انفعالاتهن وانفعالات الآخرين بفاعلية، وتساهم في تحسين صحتهم النفسية، وتكوين علاقات أفضل، وتحقيق الأداء الجيد في المواقف المختلفة، وتقاس في البحث الحالي بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات المعلمات من خلال استجاباتهن على مفردات مقياس مهارات ما وراء الانفعال المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحثان).

• **الألكسيثيميا [Alexithymia]:**

تعرفه الباحثان إجرائياً بأنه سمة شخصية متعددة الأبعاد ذات خصائص وجدانية ومعرفية تشير إلى العجز في التعرف على المشاعر ووصفها، وصعوبة التمييز بينها وبين الأحاسيس الجسدية المرافقة للانفعال لدى الطالبات الملمات، وتقاس في البحث الحالي بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات الملمات من خلال استجاباتهن على مفردات مقياس تورونتو للألكسيثيميا (TAS-20) المستخدم في الدراسة الحالية إعداد (Taylor, 1994 Bagby & Parker).

• **حدود البحث:**

- في ضوء مشكلة وأسئلة البحث تم وضع الحدود التالية:
- ◀ حدود بشرية: تم تطبيق البحث على عينة قصدية قوامها (٢٠) طالبة معلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- ◀ حدود مكانية: كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.
- ◀ حدود زمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م)
- ◀ حدود موضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة المتغيرات التالية (البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي - مهارات ما وراء الانفعال - الألكسيثيميا).

• **متغيرات البحث:**

- ◀ المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي.
- ◀ المتغيران التابعان: مهارات ما وراء الانفعال - الألكسيثيميا.

• **الإطار النظري والدراسات السابقة:**• **أولاً: مهارات ما وراء الانفعال [Meta-Emotion Skills]**

تعددت التعريفات المتعلقة بمفهوم مهارات ما وراء الانفعال بناءً على محاور متنوعة، فهناك من يعتبر مهارات ما وراء الانفعال بمثابة انفعال ثانوي، بينما كانت البحوث الأولية في هذا المجال تركز على مهارات ما وراء الانفعال الوالدي، شهدت دراسات مهارات ما وراء الانفعال تطوراً مع مرور الوقت، حيث ارتبطت التعريفات بالوظائف التنفيذية للانفعالات وتشمل هذه الوظائف وعي الفرد بانفعالاته، وعي بانفعالات الآخرين، بالإضافة إلى تقبلها، وتقييمها، وإدارتها.

تعرف مهارات ما وراء الانفعال لغوياً كالآتي: كلمة ميتا Meta هي: كلمة يونانية الأصل، وتعني (بعد) أو (وراء) وكلمة Emotion تعني (الانفعال)، ولذلك فإن مصطلح Meta - Emotion حديثاً يعني ما وراء الانفعال (عبد العاطي، ٢٠٢٠: ١٠).

اصطلاحاً قد تباينت تناولت لتعريف مهارات ما وراء الانفعال على النحو التالي:

يعرف بريك (٢٠١٨: ٢٩٤) مهارات ما وراء الانفعال بأنها وعي الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين وترجمة ذلك في سلوكيات محددة متأثراً بخبرته الانفعالية السابقة.

كما عرفت دراسته (Merchant, 2018 : 238) بأنها ردود الفعل الانفعالية حول الذات الانفعالية لدى الفرد، وهي مجموعة من الاستراتيجيات المرتبطة باستخدام المعلومات الانفعالية بشكل متكيف متضمنة القدرة على إعطاء الانتباه للانفعالات، وتمييز الانفعالات، وتنظيم الانفعالات وتسميتها.

وترى معوض (٢٠١٩: ٩٦٣) أن مهارات ما وراء الانفعال تتضمن قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، وحسن التعامل معها وقدرة الفرد على استغلال انفعالاته في الأداء الجيد وإقامة علاقة جيدة مع الآخرين، تمثلت تلك المهارات في (مهارة الوعي الانفعالي - مهارة إدارة الانفعالات - مهارة خبرة الانفعالات - مهارة الدعم الوالدي لضبط الانفعالات).

كما أكدت دراسة محمد (٢٠٢٠: ٢١١) أن مهارات ما وراء الانفعال تتضمن قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معها وقدرة الفرد على استغلال انفعالاته في الأداء الجيد وإقامة علاقة جيدة مع الآخرين، تمثلت تلك المهارات في مهارة الوعي الانفعالي - مهارة إدارة الانفعالات - مهارة خبرة الانفعالات - مهارة الدعم الوالدي لضبط الانفعالات).

وعرفها عبد العاطي (٢٠٢٠: ٧) أن مهارات ما وراء الانفعال هي انتباه ووعي وتقييم الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين وما يسفر عنها من معتقدات ومشاعر سلبية أو إيجابية نحوها ومن ثم العمل على ضبطها وتنظيمها في ضوء ذلك ليتعد ما وراء الانفعال عن مجرد وصف الحالة الانفعالية إلى الدخول في أعماق فكر الفرد، ليصبح الانفعال محورا لتفكيره فيتأمله ويقيمه وينظمه.

وتشير دراسة مسحل (٢٠٢١: ٤٥٧) أن مهارات ما وراء الانفعال تعني قدرة الفرد على فهم انفعالاته وانفعالات الآخرين والوعي بها ويكون ذلك من خلال الوعي الانفعالي وتنظيم الفرد لانفعالاته ومراقبة الانفعالات وكيفية التعامل معها وتنظيمها خلال المواقف المختلفة واستغلالها في الأداء الجيد.

كما يشير عبده (٢٠٢١: ١٠١) أن مهارات ما وراء الانفعال هي مجموعة منظمة من الانفعالات والمعارف حول الانفعالات، والتي تشمل انفعالات الفرد والآخرين.

ويعرفها فرج وآخرون (٢٠٢٣: ١١٢) بأنها انتباه الفرد، وتأمله العميق، وتقييمه لانفعالاته، وانفعالات الآخرين، وما يسفر عنه من أفكار ومشاعر سلبية أو إيجابية نحوها، ومن ثم العمل على ضبطها وتنظيمها وفقاً لذلك، وبهذا يصبح الانفعال محورياً لتفكيره، فيتأمله، ويقيمه، وينظمه.

كما اتفقت دراسة (Fouladi et al, 2023: 24) ودراسة البهنسي وآخرون (٢٠٢٣: ١٤) على تعريف مهارات ما وراء الانفعال بأنها وعي الفرد بـانفعالاته تجاه انفعالاته الشخصية، والعمل على إدارة تلك الانفعالات من خلال تعديل شدتها ونوعيتها مما يساهم في تحسين الصحة النفسية للفرد وتنقسم ما وراء الانفعال إلى ما وراء الانفعالات الإيجابية التي تشير إلى الوعي بالانفعالات الإيجابية وتقبلها، والتعبير عنها بشكل لائق، وما وراء الانفعالات السلبية التي تشير إلى الوعي بالانفعالات السلبية وتقبلها، والعمل على تجنبها.

• الفرق بين الانفعال ومهاراته ما وراء الانفعال:

أشار (الجمال، ٢٠١٨: ١٥٠) إلى أن مهارات ما وراء الانفعال تختلف عن الانفعال في ضوء ما يلي:

- ◀ ينتج الانفعال عن تقييم الفرد للمثيرات التي يتعرض لها، في حين أن مهارات ما وراء الانفعال تنتج عن تقييم الفرد للانفعالات ذاتها.
- ◀ الانفعال يكون موجهاً نحو المثيرات التي سببته، في حين مهارات ما وراء الانفعال موجهة نحو الانفعالات ذاتها.
- ◀ الانفعال دائماً حالة State عابرة، أما مهارات ما وراء الانفعال قد تكون حالة أو سمة Trait ثابتة نسبياً.
- ◀ تعد الانفعالات لا سيما الأوليّة منها كالفرح والحزن والبكاء شيئاً فطرياً، في حين أن مهارات ما وراء الانفعال تكتسب بالخبرة وتنمى بالتدريب، وتختلف من فرد لآخر.

• العلاقة بين مهاراته ما وراء الانفعال وتنظيم الانفعال:

أشار (حميدة، ٢٠١٩: ١٦٧) إلى أن مهارات ما وراء الانفعال تلعب دوراً مهماً في التنظيم الانفعالي، وأن مهارات ما وراء الانفعال غير المتكيف (مثل: الغضب، القلق، الخجل) ينعكس في عدم التقبل في أشكال القمع والتجنب، بينما مهارات ما وراء الانفعال المتكيف (مثل: البهجة أو المتعة، والشفقة، وحب الاستطلاع، والميل) يعكس ويدعم الانفعالات لدى الفرد مما يزيد قدرته على الهناء الذاتي، وأن مهارات ما وراء الانفعال الموجب (الإيجابي) يزيد من تقبل الفرد لانفعالاته.

وأوضحت دراسة (قرنى، ٢٠١٨: ١٥٣) أن معتقدات مهارات ما وراء الانفعال حول التأثير الوظيفي للانفعالات تعمل على زيادة القدرة على تنظيم الانفعال.

وأشار (عبد الله، ٢٠١٨: ١٩) إلى أن تقييم الانفعالات يعد بمثابة العمود الفقري لمهارات ما وراء الانفعال، وأن جوهر مهارات ما وراء الانفعال ما هو إلا عملية تقييم للانفعال وتقييم الانفعالات في الغالب إما بأنها سلبية أو إيجابية.

• أنماط ما وراء الانفعال Types of Meta-Emotion:

صنف كل من بريك (٢٠١٨: ١٢١) و(وهدان وعلى، ٢٠١٨: ٢٧٥) أنماط مهارات ما وراء الانفعال إلى نمطان:

◀ النمط الأول: "ما وراء الانفعال الإيجابي Positive Meta- emotional" فهو شكل من أشكال قبول الفرد لانفعالاته وتقييمه الإيجابي لها وتدريب الانفعال والذي يعد من أكثر الجوانب الإيجابية لما وراء الانفعالي ويعنى قبول الفرد واحترام مختلف ردود الأفعال والأفعال السلبية.

◀ النمط الثاني: "ما وراء الانفعال السلبي Negative Meta- emotional" وهو شكل من أشكال عدم قبول الانفعالات وتقييمه السلبي لها وتكون مشاعره سلبية تجاهها وتكون في صورة رفض ونبذ الانفعال ومعارضة الانفعال، أشد وأقصى أساليب ما وراء الانفعال السلبي النقد والعقاب عند ظهور الانفعال.

كما صنف كل من (Baker et al, 2011: 415) و(سراج، ٢٠١٩: ٢٩٩) و(الجبالي، ٢٠٢١: ١٢٩) هذه الأنماط إلى:

◀ نمط تدريب الانفعال Emotion Coaching: ويتصف أصحاب هذا النمط بوعيتهم بالانفعالات السلبية والإيجابية لديهم ولدى المحيطين بهم، فيقبلونها على اعتبار أن هذا التقبل هو منطلقهم لتعلمها وتحسين التعبير عنها، فتجدهم يساعدون أنفسهم والآخرين في التعبير عن انفعالاتهم، بل ويشاركونهم في التعامل مع الآثار الناتجة عنها، على اعتبار أن هذه الانفعالات هي فرصة للتعلم وللتعاون مع الآخرين.

◀ نمط تجنب الانفعال Emotion Neglecting: ويتصف أصحاب هذا النمط بتجاهلهم لانفعالاتهم وانفعالات الآخرين خاصة السلبي منها، بل ويرفضونها، ولا يعملون على التعامل مع الآثار الناتجة عنها، لأنهم لا يرون أنها فرصة للتعلم أو للتقرب من الآخرين.

◀ نمط رفض الانفعالات Emotion Refusing: ويتصف أصحاب هذا النمط باعتقادهم أن الانفعالات السلبية تتطلب استجابة تأديبية، كما يرون الانفعالات السلبية وسيلة لكي يسيطر عليهم الأشخاص الآخرون.

يتضح مما سبق عرضه أن أنماط مهارات ما وراء الانفعال تتحدد بردود أفعال الأفراد تجاه انفعالاتهم، وغالبا ما تعكس ردود الأفعال هذه تقييمهم وحكمهم على انفعالاتهم بأنها إيجابية أم سلبية، كما يتضح أيضا أن



الدراسات تختلف حول تحديد أنماط مهارات ما وراء الانفعال فهناك بعض الدراسات تحددهم بنمطين إيجابى وسلبي، وهناك بعض الدراسات تذكر أن أنماط مهارات ما وراء الانفعال ثلاثة، وتميل الباحثان إلى كون أنماط مهارات ما وراء الانفعال تنقسم إلى نمطين إيجابى وسلبي وذلك لأنه الأكثر منطقية لإمكانية تضمين مهارات ما وراء الانفعال لدى الفرد نحو انفعالاته وانفعالات الآخرين، وبالتالي يستوعب جميع الأنماط على اختلاف أنواعها.

• أهمية مهارات ما وراء الانفعال:

تعد مهارات ما وراء الانفعال وما يرتبط بها من تدريب للانفعالات وإدارتها مهما جدا في حياة الفرد من مراحل عمرية صغيرة، فإدارة الانفعالات تكسب الفرد مهارات المراقبة والتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية وبخاصة تلك المرتبطة بالخصائص المزاجية والسلوكية. ولكي يحقق الفرد ذلك عليه الموازنة في العلاقات بين البيئة الداخلية والخارجية لمحيطة الذي تظهر فيه هذه العلاقات والانفعالات المرتبطة بها (الملاحيم، ٢٠١٦: ١٢).

وقد أشار (Hooven et al, 1995) أن أهمية مهارات ما وراء الانفعال، تكمن في تمكين الفرد من تنظيم مشاعره وانفعالاته، حيث يمكن له نمذجة وضبط انفعالاته ويشمل ذلك، تعبيرات الوجه ونغمة الصوت ولغة الجسد وطريقة الحديث مع الناس وإدارتها بشكل سليم، علاوة على ذلك تبرز أهمية مهارات ما وراء الانفعال في تمكين الفرد من تنظيم مشاعره وانفعالاته، حيث يمكن له نمذجة وضبط انفعالاته ويشمل ذلك، تعبيرات الوجه ونغمة الصوت ولغة الجسد وطريقة الحديث مع الناس وإدارتها بشكل سليم، علاوة على ذلك تبرز أهمية مهارات ما وراء الانفعال في تمكين الفرد من تنظيم مشاعره عبر تنظيم الحالة الداخلية التي يشعر بها كالخوف والقلق، فقد تظهر هذه الانفعالات كردة فعل للغضب، أو التهديد، ولكنها كذلك قد ترتبط بالخبرات الجديدة، والمواقف الاجتماعية المثيرة للفرد، كالاختلاط مع مجموعات كبيرة من الناس، أو الخوف من التعرض لأحكام الناس (الجمال، ٢٠١٨: ١٤٥).

ويمكن لإدارة الانفعالات أن ترتبط بمجموعة من الصفات الشخصية، والمهارات الاجتماعية، والعاطفية، التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية، انطلاقا من هذه المهارات يسهل عليه أن يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقتهم، ويسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم، وأن يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية، وأن يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة (Merchant, 2018: 240).

وتبرز أهمية إدارة الانفعالات كذلك في أنها، تمكن الفرد من مراقبة مشاعره الشخصية والتمييز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات

لتوجيه فكرة، وتساعد هذه الفرد كذلك على استعمال انفعالاته بنجاح، لتساعده في توجيه سلوكه، وفكره، ومشاعره، وانفعالاته، بطرائق تعزز من نتائجها (السيد، ٢٠٢٠: ٤١٢).

إن الوعي بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التي يبني عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس وغيرها، إذ أن المشاعر تلعب دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية، وبقدر ما تدفع مشاعر الحماسة والاستمتاع للفرد بما يقوم به من عمل وكذلك مشاعر القلق المترن الإيجابي، فإنه يحقق العديد من الإنجازات في حياتنا، إذا ما استطيع توجيهها وإدارتها، وبالتالي هي طاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى، إيجاباً أو سلباً تسييراً أو إعاقته (مسحل، ٢٠٢١: ٥٩٤).

• أبعاد مهاراته ما وراء الانفعال:

أشارت دراسة (Schmidt et al, 2010: 66) إلى أن الفرد يقوم بتقييم الانفعالات ومن ثم حدوث ما وراء الانفعال لديه في ضوء الأبعاد الخمسة التالية:

- ◀ التغير/ الجدة Novelty / Change: حيث يدرك الفرد أن الانفعالات صاحبها حدوث تغيرات لديه لم تكن موجودة.
- ◀ الاستحسان/ عدم الاستحسان Pleasantness/ Unpleasantness: نظرة الفرد للتغيرات المصاحبة للانفعال كونها إيجابية أم سلبية، ويختلف ذلك من فرد لآخر وفقاً للتصور العقلي للفرد في ضوء خبرته السابقة.
- ◀ العلاقة بالهدف Relevance Goal: ويقصد بذلك علاقة الانفعال بأهداف الفرد التي تؤدي إلى هذا الانفعال.
- ◀ التقييم المعياري Normative Appraisal: ويقصد بذلك مدى اتفاق الانفعال مع معايير الفرد الشخصية حيث تكون الخبرة الداخلية للانفعال موضوعاً للتقييم المعياري من جانب الفرد.
- ◀ القابلية للتحكم Ability Control: وتعتبر المعايير الثلاثة الأولى كافية لتشكيل ما وراء الانفعال، أما المعياران الآخران، فهما قد يستخدمان مع بعض الانفعالات دون الأخرى.
- كما أشارت دراسة بريك (٢٠١٨: ١٢٣) أنه يوجد هناك أربعة أبعاد يظهر فيها الفرد مهاراته في ما وراء الانفعال وهم:

- ◀ الوعي بما وراء الانفعال: وهو مدى إدراك الفرد لانفعالاته ولانفعالات الآخرين من حوله.
- ◀ ما وراء الانفعال الإجرائي: وهو مدى قدرة الفرد على أن يسلك وفقاً لإدراكه لانفعالاته وإدراكه لانفعالات الآخرين.
- ◀ مراقبة الذات: وهو مدى قدرة الفرد على المثابرة لتحقيق هدفه وتعديل أدائه إذا ثبت خطؤه في المهمة دون أن تعوقه انفعالاته عن ذلك.

◀ خبرة ما وراء الانفعال: وهي مدى قدرة الفرد على أن يستفيد من مواقف انفعالية سابقة في التعامل مع المواقف الانفعالية الجديدة. كما قامت دراسة (Norman & Furnes, 2018: 185) بتحديد ثلاثة أبعاد لمهارات ما وراء الانفعال هي:

◀ خبرات ما وراء انفعالية: تتمثل في مستوى خبرات الفرد حول مشاعره تجاه انفعالاته المختلفة وتجاه انفعالات الآخرين.
 ◀ معرفة ما وراء انفعالية: تعبر عن مستوى إدراك الفرد ووعيه وطريقة تفكيره في انفعالاته وانفعالات الآخرين.
 ◀ استراتيجيات ما وراء انفعالية: تشير إلى مستوى الوظائف العقلية التنظيمية التي يستخدمها الفرد للتحكم في انفعالاته والتعبير عنها.
 في حين اتفقت دراسة كل من قرني (٢٠١٨: ١٥٤) وفرج وآخرون (٢٠٢٣: ١١٤) إلى أن أبعاد مهارات ما وراء الانفعال تتمثل فيما يأتي:

◀ وعى الفرد بالانفعالات: وهذا يتضمن الانتباه للانفعالات، ووضوح الانفعالات.
 ◀ التقييم الشخصي للانفعالات: وهذا يتضمن القابلية للتحكم، والعلاقة بالهدف، والاتفاق مع المعايير.
 ◀ المشاعر نحو الانفعالات: وهذا المكون يشمل مشاعر البهجة والفخر والخزي والنفور.
 ◀ تنظيم الانفعال: ويتضمن الإبقاء على الانفعال أو قمعه وكذلك يشمل إعادة التقييم الشخصي للانفعال.

• خصائص مهارات ما وراء الانفعال:

تشير بعض الدراسات مثل دراسات كل من (Coyoumdjian et al, 2016: 206)، و (Norman & Furnes, 2018: 188)، و (وهدان وعلى، ٢٠١٨: ٢٧٦)، و (السيد، ٢٠٢٠: ٤١٨)، و (فرج وآخرون، ٢٠٢٣: ١١٤) إلى أنه يمكن تحديد بعض الخصائص المميزة لمهارات ما وراء الانفعال على النحو الآتي:

◀ يصاحب حدوث مهارات ما وراء الانفعال مستوى يسمى "ما وراء العمليات المعرفية" التي تكون الخبرة الانفعالية للأفراد نحو انفعالاتهم، وتؤثر في كيفية تنظيمهم لها، ومن ثم تعرف مهارات ما وراء الانفعال بأنها تفكير الأفراد في انفعالاتهم، فهي تتضمن المعارف وكذا المشاعر نحو الانفعال.
 ◀ تتجاوز مهارات ما وراء الانفعال ما وراء المعرفة، حيث تشتمل مهارات ما وراء الانفعال على وعى الفرد بتفكيره، وعملياته المعرفية التي تتركز على الانفعال، إلى جانب ما يترتب على ذلك من حالة انفعالية تترد على الانفعال نفسه، وما يتبعها من تنظيمه للانفعال.
 ◀ امكانية تنمية مهارات ما وراء الانفعال من خلال التدريب على أبعاد مهارات ما وراء الانفعال، حيث إن تدريب الأفراد على مهارات ما وراء



الانفعال قد يساعدهم على التحكم في عواطفهم وإدارتها، مما يساعدهم بشكل كبير في نجاحهم الأكاديمي والمهني.

◀ يختلف الأفراد في نوع مهارات ما وراء الانفعال، حيث قد تكون أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم سلبية أو إيجابية تجاه انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، خاصة السلبية منها.

◀ تأثير الانعكاسية: عندما تكون خاصية التأثير الانعكاسي إحدى السمات الرئيسية لمهارات ما وراء الانفعال تؤهله ليكون مفهوما منفصلا ومميزا في نظرية الانفعالات، أي أن معرفة مهارات ما وراء الانفعال ترتد على الانفعال في المقام الأول، والذي ينعكس على الخبرة الانفعالية وتغيرها.

◀ تعتبر مهارات ما وراء الانفعال بمنزلة ما وراء المعرفة المتعلقة بالانفعال Meta-Cognition About Emotion أو ما وراء الخبرة Meta-Experience.

وتري الباحثان أن أهم خصائص مهارات ما وراء الانفعال الخبرة الانفعالية التي تصاحب حدوثه أثناء التفكير في الانفعالات، كما يصاحب مهارات ما وراء الانفعال حالة انفعالية تنعكس على الانفعال نفسه ليس ذلك فحسب بل تنظمه، ومن منطلق الفروق الفردية تختلف مهارات ما وراء الانفعال من شخص إلى آخر طبقا لأفكار ومشاعر وسلوكيات كل فرد.

• النماذج المفسرة لمهارات ما وراء الانفعال:

إضافة لأعمال ودراسات جوثمان ورفاقه حول ما وراء الانفعال ظهرت العديد من النظريات التي اهتمت بمهارات ما وراء الانفعال وإدارة الانفعالات ومن هذه النظريات:

• نموذج جوثمان وآخرون (Gottman et al, 1996):

يعتبر هذا النموذج من نماذج الذكاء الانفعالي، ويتضمن خمسة مكونات رئيسية لها عدد من المكونات الفرعية، وقد تم تعديل النموذج لتصبح أربعة مكونات لها أبعادها الفرعية التي تعمل تنظيم الانفعالات وإدارتها، وقد أطلق Gottman على الكفاءة الأولى والثانية اسم الكفاءة الشخصية، ويقصد بها الكفاءة التي تحدد كيفية تنظيمها لأنفسنا، في حين أطلق على الكفاءة الثالثة والرابعة اسم الكفاءة الاجتماعية، ويقصد بها الكفاءة التي تحدد كيفية إدارتنا لعلاقتنا مع الآخرين (حميدة، ٢٠١٩: ١٦٩).

ويشير (Gottman, 2002) أن النموذج يشتمل على الكفاءات التالية ذكرتها دراسة (سراج، ٢٠١٩: ٣٠٢)

◀ الشخصية: وتتضمن بعدى الوعي بالذات وهو معرفة الفرد بحالاته الداخلية (مشاعره، معتقداته، اتجاهاته) وتفصيلاته ومصادره ويتضمن الوعي الانفعالي والتصميم الدقيق للذات والثقة بالذات، وبعد إدارة الذات وهو إدارة الفرد لحالاته الداخلية ودوافعها ومصادرها، والقدرة على



التحكم بالانفعالات السلبية، ويتضمن التحكم بالذات، والمصادقية، والضمير الحي، والتكيف والمبادرة.

◀ الاجتماعية: وتشير إلى الكيفية التي يتدبر بها الفرد علاقاته بالآخرين وتتضمن بعدين هما: الوعي الاجتماعي يتضمن التعاطف والتوجه لخدمة الآخرين والوعي التنظيمي، أما البعد الثاني فهو إدارة العلاقات ويتضمن التأثير والتواصل، وإدارة النزاعات، والقيادة، واستقطاب التغيير، والعمل الجماعي والتنسيق.

• نموذج ماير وسالوفي [Mayer & Salovey, 2002]:

ويطلق عليها اسم النموذج الرباعي، وقد كان اهتمام هذه النظرية منذ التسعينات بالجوانب غير المعرفية للذكاء، وإدارة الانفعالات كأحد مكونات الذكاء الانفعالي، واعتبرت أن إدارة الانفعالات عبارة عن قدرة عقلية مثلها مثل أنواع الذكاء الأخرى (الملاحيم، ٢٠١٦: ١٤).

ويتألف نموذج (Mayer & Salovey, 2002) الرباعي لإدارة الانفعالات من مجموعة من المكونات ذكرتها دراسة (الجبالي، ٢٠٢١: ١٦) كالآتي:

- ◀ القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة: وتعنى قدرة الفرد على التعبير عن الانفعالات من خلال ملامح الوجه أو التلميحات والإشارات، وينعكس ذلك في معرفة الشخص مشاعره والوعي بالذات.
- ◀ القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير (توظيف الانفعالات): وتتضمن هذه القدرة توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة، بحيث تقدم لنا الانفعالات إشارات لحدوث تغيرات مهمة في الشخص نفسه وفي بيئته، كما تتضمن إنتاج وتوليد الانفعالات التي تساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر والتأرجح الانفعالي Emotionality، الذي يساعد الأفراد على اعتبار احتمالات أكثر والتي تعتبر إيجابية في حالات عدم اليقين أو الشك.
- ◀ القدرة على فهم الانفعالات والتعرف عليها: وتعنى قدرة الشخص على تحليل الانفعالات وتسميتها والقدرة على فهم المشاعر المركبة.
- ◀ القدرة على إدارة الانفعالات: وتعنى قدرة الفرد الذكي انفعالياً على التوافق مع حالته المزاجية مما يؤدي إلى فهم جيد لحالته وكذلك قدرته على إدارة انفعالات الآخرين.

• نموذج بار أون [Bar-On, 2006]:

عمل بار أون على توسيع مفهوم إدارة الانفعالات بحيث تمثل مجموعة منظمة من المهارات غير المعرفية في الجوانب الشخصية، والانفعالية، والاجتماعية، والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب والضغوط البيئية، وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة (بريك، ٢٠١٨: ٩٣).



وقد حددت (سراج، ٢٠١٩: ٣٠٣) مجموعة من مكونات الشخصية التي تمكن الفرد من إدارة انفعالاته وهي على النحو الآتي:

- ◀ المكونات الشخصية الداخلية: وتتكون من مجموعة الكفايات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي الوعي بالذات وتوكيدها، وتقدير الذات والاستقلالية.
- ◀ العلاقة بين الأشخاص: وتتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين، وتشمل على التعاطف، والكفاءة الاجتماعية، والعلاقات الشخصية.
- ◀ المكونات التكيفية: وهي مجموعة الكفايات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة، وهي اختبار الواقع والمرونة وحل المشكلات.
- ◀ مكونات إدارة التوتر: وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط، ومقاومة الاندفاع، وضبط الذات، وتشمل على تحمل التوتر والضغط النفسي وضبط الاندفاع.
- ◀ مكونات المزاج العام: وتشتمل على مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وتغييرها، وتشمل على التفاؤل والسعادة.

• نموذج نورمان وفيرنز (Norman & Furnes, 2018):

استعرض هذا النموذج مكونات مهارات ما وراء الانفعال بجوانب أساسية ثلاثة هي ذكرتها دراسة (الجبالي، ٢٠٢١: ١٧):

- ◀ خبرات مهارات ما وراء الانفعال: وهي تمثل خبرة الفرد حول انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين.
 - ◀ معرفة مهارات ما وراء الانفعال: أي كيفية إدراك الفرد وتفكيره في انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين.
 - ◀ مهارات ما وراء الانفعال: فإن المهارات تدل على العمليات العقلية التنظيمية التي يوظفها الفرد للتحكم في انفعالاته والتعبير عنها.
- وفيما سبق ذكره من نماذج عديدة مفسرة لمهارات ما وراء الانفعال فهناك مجموعة من المكونات المشتركة فيما بينها مع وجود بعض الاختلافات، وبشكل عام تضمنت النماذج المفسرة لمهارات ما وراء الانفعال إدراك الفرد ووعيه بانفعالاته وانفعالات الآخرين من حوله على حد سواء، وقدرته على تنظيم انفعالاته الذاتية وضبطها في المواقف الحياتية المختلفة، والتعبير عن هذه الانفعالات بشكل واضح وبما يتناسب مع السياق، ومن هنا تبرز أهمية مهارات ما وراء الانفعال لتحسين جودة الحياة، وتحكم الفرد في مشاعره وانفعالاته ليستطيع التكيف والعيش براحة وسعادة.

• ثانياً: الألكسيثيميا (Alexithymia):

يعود مصطلح "الألكسيثيميا" (Alexithymia) إلى الطبيب النفسي (Peter Sifneos) الذي صاغه في عام (1973) والتي يقصد بها حرفياً "عدم وجود كلمات تصف المشاعر" وهي مأخوذة من كلمة لاتينية الأصل حيث (A) تعني عدم وجود، و (Lexi) تعني كلمات، و (Thymia) تعني مشاعر، وذلك كان من خلال الملاحظات الاكلينيكية لمرضى الاضطرابات النفسية الجسمية الذين لم يظهروا تحسناً نتيجة العلاج المبني على الاستبصار والتحليل النفسي (Pellerone et al, 2017: 3). وقد تطور المفهوم منذ ذلك الحين ليصبح بناءً نفسياً متعدد الأبعاد يشير إلى صعوبة في تحديد ووصف المشاعر الذاتية، وخيال محدود، وأسلوب تفكير موجه نحو الخارج (Benbrika et al, 2018: 245).

• مفهوم الألكسيثيميا:

نظراً للأهمية البالغة للألكسيثيميا قد تعددت التعريفات بتعدد الباحثين وتعدد وجهات نظرهم:

وتعرفها دراسة سليم (٢٠١٧: ٩٧) بأنها عبارة عن الصعوبات التي يعاني منها الشخص في وصف مشاعره، وذلك لعدم القدرة على التعبير عن هذه المشاعر وضعف ومحدودية الاتجاه المعرفي لديه، ويتكون من عدة أبعاد، وهي: صعوبة وصف المشاعر، صعوبة فهم الآخرين، التفكير الخارجي.

واتفق كلاً من (حلمي، ٢٠١٨: ٢٠)، و (فوزي، ٢٠٢٠: ١٠٢)، و (Jackson & Tisak, 2021: 351) بأنها سمة وجدانية معرفية تتضح في وجود قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات يظهر في صورة صعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها وصعوبة في التواصل الوجداني أي صعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين.

كما عرفت الألكسيثيميا في القاموس الأمريكي الطبي النفسي كما ذكر (المصري، ٢٠٢٠: ٣٣) بأنها اضطراب وظيفي في الوظائف الوجدانية والمعرفية يتسم بصعوبة وصف المشاعر للشخص أو عدم التعرف عليها مع خيال محدد ومحدودية في الحياة العاطفية، وتوجه معرفي خارجي.

ويتفق كل من (Martino et al, 2021: 2)، و (كمال وآخرون، ٢٠٢٣: ٣٥) في تعريف الألكسيثيميا بأنها ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر، والانفعالات الداخلية، وضعف القدرة على تخيل أو فهم وإدراك مشاعر الآخرين وبالتالي صعوبة التواصل معهم.

كما يعرف قاموس علم النفس العصبي كما ذكر (Rosieriet et al, 2021: 4) الألكسيثيميا بأنها تفكك في العمليات العقلية والوجدانية والمعرفية، وهي تعد مجموعة من السمات أكثر من كونها عرضاً نفسياً

ويقصد بها عدم قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره فى الوقت الذى يعيش به هذه المشاعر.

ويعرفها (Sutherland, 2021: 5) بأنها عدم القدرة على التعرف على المشاعر أو التمييز بينها والاستجابة لها بالطريقة المناسبة، مما يؤثر على جودة العلاقات الشخصية وكيفية استخدامها فى اتخاذ القرارات المختلفة فى الحياة بالإضافة إلى محدودية الخيال وندرة التخيل، ونمط معرفى يتميز بالتركيز على التفاصيل الخارجية للأحداث أكثر من التركيز على المشاعر الأخرى المتعلقة بالخبرة الذاتية للفرد.

ويشير (Thomas & Anette, 2021: 2) إلى أن الألكسيثيميا مركب شخصى متعدد الأبعاد وسمّة شخصية، وهذه الأبعاد متشابكة رغم إمكانية التمييز بينها، فقصور القدرة على تحديد وفهم ووصف الانفعالات للآخرين يعكس قصورا فى قدرة الفرد على التمييز بين الانفعالات والاحساسات الجسميّة الناتجة عن الإشارة الانفعالية والأسلوب المعرفى الموجه خارجيا يعكس غياب للأفكار الداخلية والخيال.

كما تعرفها دراسة (أحمد ورمضان، ٢٠٢٢: ٣٤٠) بأنها صعوبة فهم الإشارات العاطفية التى تظهر من خلال التفاعل الإجتماعى مع الآخرين، وضعف الخيال، وكذلك ضعف القدرة على إستخدام القدرة اللغوية التى تساعدهم على وصف إنفعالاتهم ومشاعرهم للآخرين، ويكون أسلوب الفرد المعرفى موجها للخارج عند التعامل مع المواقف.

وأخيراً يتفق كل من (رزق، ٢٠٢٢: ٣٦٠)، و(الشلاش، ٢٠٢٣: ٦٧٢) بأنها حالة من عدم القدرة على التعبير عن المشاعر، نظراً لعدم فهمها أو لعدم الوعي بها، وهي حالة مصحوبة بضيق فى الأفق وعدم الطموح، وعدم القدرة على التخيل، مع اضطراب وقصور فى التعامل مع الآخرين ومراعاة مشاعرهم.

• نسبة انتشار الألكسيثيميا:

أما عن نسبة انتشار الألكسيثيميا فقد كانت موضع اهتمام العديد من الباحثين حيث أكد (Mei-Chi & Wen-Chen, 2021: 4) على أن معدلات انتشار الألكسيثيميا يختلف من مجتمع لآخر نتيجة لاختلاف العوامل الثقافية بين المجتمعات، وكذلك أشار (Berbette, 2019: 24) إلى أن نسبة انتشار الألكسيثيميا قد تصل إلى (١٠٪) بين البشر بصفة عامة، أما عن انتشار الألكسيثيميا بين المراهقين فقد قام (Gil et al, 2020) بدراسة هدفت إلى تحديد الفروق فى معدل الألكسيثيميا بين طلاب مرحلة المراهقة (الإعدادية والثانوية) بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد تمت تلك الدراسة على (٣١١) طالبا بالمرحلة الإعدادية والثانوية منهم (١٧٦) طالب و(١٣٥) طالبة وكان من

نتائجها أن نسبة انتشار الألكسيثيميا بين طلاب المدارس المختلفة كانت (٥.٩٪) موزعة كالتالي (٤.٧٪ من الطالبات و٢.٥٪ من الطلاب). كما أشارت دراسة (Roseriet et al, 2021) إلى أن (١٠٪) من الإناث، و(٧٪) من الذكور يعانون من الألكسيثيميا.

• أبعاد الألكسيثيميا:

تتحدد الألكسيثيميا في ثلاثة أبعاد رئيسية هي كالتالي كما ذكرها (Remus, 2020: 7)، و (Graeme & Bagby: 2021: 3)، و (Okan & Ardahanl, 2021: 5):

- ◀ صعوبة تحديد المشاعر (Difficulty Identifying Feelings): عدم القدرة على التمييز بين المشاعر المختلفة أو بين المشاعر والأحاسيس الجسدية المرتبطة بالإثارة العاطفية.
- ◀ صعوبة وصف المشاعر (Difficulty Describing Feelings): عدم القدرة على التعبير عن المشاعر لفظياً أو وصفها للآخرين.
- ◀ التفكير الموجه نحو الخارج (Externally Oriented Thinking): أسلوب معرفي يتميز بالتركيز على التفاصيل الخارجية بدلاً من الخبرات الداخلية، مع ميل محدود للتفكير في المشاعر والتخيل.

• أنواع الألكسيثيميا:

اتفق (Arroyo, 2021: 12)، و (أحمد ورمضان، ٢٠٢٢: ٣٤٠) على تقسيم الألكسيثيميا إلى نوعين: الألكسيثيميا الأولية وتشير إلى أنها ثابتة ومستمرة وتعود إلى عوامل بيولوجية جينية وعصبية مصدرها يكون وراثياً، الألكسيثيميا الثانوية وهي ناتجة عن صدمات وجدانية تبدو كدفاع مؤقت ضد الصدمات المستقبلية وهذه تعد حالة مؤقتة وتختفى عند انتهاء الموقف الضاغط على الشخص ومن ثم فإن إمكانية العلاج تكون أفضل من الألكسيثيميا الأولية.

ويقسم أيضاً (Bloch et al, 2021: 5) الألكسيثيميا إلى نوعين: النوع الأول هو الكلاسيكي الذي يشير إلى الفرد قليل العاطفة ولا يمكنه التعرف على مشاعره ويرتبط تفكيره بالعالم الخارجي. أما النوع الثاني: يتضمن مستويات مختلفة من المشاعر السلبية ويفضل أصحاب هذا النوع التركيز على أنفسهم.

ومن ناحية أخرى صنف (Roseriet et al, 2021: 3) الألكسيثيميا في عدة تصنيفات هي: الألكسيثيميا بيولوجية النشأة وهذا النوع يظهر مع الولادة من خلال نقص في كمية الأكسجين أثناء عملية الولادة وقد يكون نتيجة لعوامل جينية أو قد يكون نتيجة التعرض لمواد سامة خطيرة وقد يحدث



نتيجة لتغيرات فى بيئة الدماغ، أو لعدم نموه بصورة سليمة خاصة أثناء مرحلة الطفولة، أو نفسية النشأة وهذا النوع تزداد احتمالية حدوثه كرد فعل للشعور بالتهديد أو الخطر أو الفزع، أو قد ينتج لأمراض مزمنة كأمراض القلب والسكر والسرطان، وقد يكون مرافقا لأحد الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، أو قد ينتج لأحداث صادمة كالضغط النفسى والاعتداء الجنى والعنف والألام الجسدية والاهمال.

• أسباب الألكسيثيميا:

ذكرت دراسة (عبد العزيز، ٢٠٢١: ٣٩) مجموعة من العوامل التى تساعد فى ظهور الألكسيثيما وهى:

- ◀ صعوبة تنظيم الانفعال: أكدت دراسة مظلوم (٢٠١٧) على وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس تنظيم الانفعال ودرجاتهم على مقياس الألكسيثيما.
- ◀ النماذج غير السوية للوالدين، والتنشئة الأسرية غير السوية لا تشجع وتشبط التعبير الانفعالي، وبالتالي يصبح الفرد غير قادر على تنظيم الانفعالات عند المرور بخبرة ضاغطة، كما أن الأبوين اللذين لديهما صعوبة فى تنظيم الانفعال يجعلان الأبناء لا يعبرون عن انفعالاتهم ويقمعونها، وهذا يجعلهم عرضة للألكسيثيما.
- ◀ أنماط التعلق غير الآمنة، وخبرات الطفولة التى تم قمعها فى الطفولة تؤثران على الفرد تأثيراً سلبياً.
- ◀ نقص فى القدرات المعرفية التى تسمح بترجمة الأحاسيس الفسيولوجية إلى كلمات، وهؤلاء الأفراد يملكون كلمات قليلة لوصف انفعالاتهم.
- ◀ قصور فى الوعي الوجداني والانفعالي: يختار الفرد كبت مشاعره كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية والانفعالات السلبية للتعاشي مع الصدمات.

• خصائص ذوي الألكسيثيما:

يتصف الأفراد ذوي الألكسيثيما بمجموعة من الخصائص كما ذكرتها دراسات كلا من (Thomas & Anette, 2021: 2)، و (Mei-Chi & Wen، 2021: 4)، و (Chen, 2021: 4)، و (عثمان، ٢٠٢٢: ٢٨٥)، و (رزق، ٢٠٢٢: ٣٦٣):

- ◀ لا يمتلكون القدرة على تحديد المشاعر والتمييز بينها من حزن أو فرح
- ◀ إلخ، كما أنهم يجدون صعوبة فى وصف مشاعرهم حيث أنهم لا يستطيعون التعبير عنها لفظياً.
- ◀ يفقدون القدرة على الخيال والتخيل؛ حيث يعانون من خلل فى العمليات التصورية وعجز فى الخيال الوجداني المرتبط بالذكريات والصور، ويرتبط تفكيرهم بالعالم المادي الخارجي ويكونون ذو تفكير تقليدي.

- ◀ يتسم هؤلاء الأفراد بمحدودية التفكير والتصرف، كما يتصفون بالجفاء واللاحيوية، وبالرغم من نجاحهم المهني وما يتمتعون به من ذكاء إلا أنهم على علاقة فقيرة بحياتهم الداخلية.
- ◀ لديهم الكثير من المشكلات الاجتماعية المتمثلة في ضعف القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين وصعوبة التواصل معهم؛ فالعلاقات الشخصية لديهم تتسم بالبرود والفتور والتجنب والاعتمادية.
- ◀ لديهم العديد من المشكلات النفسية كالعدوان والاكنتاب ويرجع ذلك إلى القصور في الجانب الانفعالي والذي يعتبر أحد الجوانب الأساسية الهامة والضرورية لتطور الأداء البشري وللتعامل مع الحياة والضغوط.
- ◀ الميل شبه الدائم إلى الوحدة والعزلة، ضعف القدرة على تكوين الصداقات، تقدير الذات المنخفض، وسرعة الغضب، وميول عدوانية وتخريبية، والميول الإنتحارية.
- ◀ قد يعاني الشخص المصاب بالأكسيثيميا بشكل عام من الضغوط الشديدة والمواقف الصعبة مثل الطلاق أو النزاعات في مكان العمل، على سبيل المثال. وهذا قد يؤدي إلى الإصابة باضطرابات ثانوية مثل مشكلات في الجهاز الهضمي أو الأرق.
- ◀ غير قادرين عملياً على تجربة التعاطف، ومن الصعب عليهم إبداء التعاطف مع الآخرين.

• النظريات والنماذج المفسرة للأكسيثيميا:

- تعددت النظريات التي حاولت تفسير الأكسيثيميا، ومن أبرزها:
- ◀ نظرية التحليل النفسي (Psychoanalysis Theory): يعد علماء النظرية التحليلية من أوائل الذين لاحظوا مرضاهم المصابين بالأمراض السيكوسوماتية، حيث يجدون صعوبات بالغة في التعبير عن انفعالاتهم بطريقة لفظية، كما أن لديهم نقص في التمثيلات الرمزية، لذلك يعتبر منظرو التحليل النفسي أن الأكسيثيميا هو اضطراب لا شعوري يعبر عن نمط طفولي ارتدادي فهي حالة من الكبت الوجداني المرتبطة بمجموعة من التجارب والخبرات المحبطة التي يمر بها الفرد ويخزنها في العقل الباطن، وخاصة الخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد في السنوات الأولى من طفولته، فيمكننا أن نجد التلاميذ الذين يعانون من الأكسيثيميا لديهم صعوبة في التعبير عن المشاعر والانفعالات كما يميلون إلى تفرغ الطاقة بدنياً، ومن ثم فإنهم يوصفون في التراث التحليلي بالأمية الانفعالية. (خضير، ٢٠٢٠: ٤٦٧).
- ◀ النظرية المعرفية العصبية (The Cognitive Neurocognitive Theory): تفسر النظرية المعرفية الانفعال بأنه يعتمد على التفاعل بين الإثارة الجسدية والتحليل المعرفي للمواقف الاجتماعية والانفعالية، فطريقة إدراك الفرد وتقييمه لهذه المواقف تحدد طبيعة الانفعال واستجاباته الجسدية. والأكسيثيميا من منظور هذه النظرية، هي حالة يعجز فيها



الفرد عن التعرف على مشاعره أو تفسيرها بشكل مناسب، مما يؤدي إلى استجابات غير متوافقة مع المواقف، وهذا يرجع إلى صعوبة التمييز بين المشاعر والانفعالات الجسدية المرتبطة بها (Rajesh et al, 2021: 8).

◀ النظرية السلوكية (Behavioral Theory): ترى النظرية أن الأشخاص الذين يتعرضون لصدمات مؤلمة، خاصة في مرحلة الطفولة، يصابون بحالة من القمع الوجداني تجاه مواقف الصدمة والمشاعر المرتبطة بها، ومع تكرار هذه المواقف يكتسب الفرد حالة من "جهل المشاعر" نتيجة لقمع هذه الخبرات، وذلك لتجنب الألم المصاحب لتذكرها. ووفقا للنظرية السلوكية، تنشأ الألكسيثيميا بسبب العادات والتقاليد التي يتبناها الشخص نتيجة تعرضه لمواقف صادمة أو أساليب تنشئة خاطئة، ويسعى لتجنب تذكرها وتفادي الشعور بالألم، مما يؤدي إلى صعوبة تحديد وتفسير مشاعره (Rigby et al, 2020:4).

◀ نظرية الصدمة (Trauma Theory): وتشير هذه النظرية إلى أن الألكسيثيميا تعد طريقة للتعايش مع الصدمة، إذ يختارها الفرد كوسيلة للدفاع أو الهروب من التعامل مع الضغوط النفسية والانفعالات السلبية، وتقوم هذه النظرية على فكرة أن الأزمات تجعل ما هو مستحيل حدوثه أمرا لا مفر منه أو قابلا للتحقيق في ظل أزمة عاطفية. وقد تكون هذه الصدمة عبارة عن فشل عاطفي أو صدمة عنيفة أو التعرض لحادث أو لإصابة أو جرح مشاعر وتنمر، يلجأ الفرد للهروب منها ومن المشاعر المرافقة لها (Lumley, 2020:1274).

◀ نظرية الوعي الانفعالي (Emotional Awareness Theory): تتمحور هذه النظرية حول الدور الذي يلعبه نموذج التطور المعرفي الذي وضعه بياجيه للغة في شرح تطور الوعي الانفعالي، بحيث يعتمد الفرد على ذخيرته اللغوية والقدر على استخدام المفردات المختلفة في التعرف على مشاعره وتحديدتها، وتشير النظرية أيضا إلى أن الذين يعانون من درجات مرتفعة من الألكسيثيميا لديهم نقص ملحوظ في إمكاناتهم المعرفية التي تقوم بدور هام في ترجمة الأحاسيس الفسيولوجية العصبية إلى لغة لفظية، ويستغرق مرضى الألكسيثيميا وقتا لوصف مشاعرهم وإيجاد الكلمات التي تعبر عنه (Martino et al, 2021: 5).

◀ نظرية التعلق: يرى صاحب هذه النظرية (Bowlby:1973) أن عدم القدرة على إشباع الفرد للاحتياجات الثانوية مثل الحاجة للأمن والأمان يؤثر بالطبع على الحاجات الأساسية للفرد مثل الحاجة إلى الغذاء، والعاطفة، والجنس، والغذاء، وأن هذا يجعله غير قادر على التعبير عن مشاعره ويؤدي به إلى الإصابة بالألكسيثيميا (خضر وحمادي، ٢٠٢١: ٥١٢).

• **ثالثاً: الإرشاد السلوكي الجدلي (DBT) – Dialectical Behavior Therapy :**

قامت المعالجة الأميركية العبقريّة مارثا لينيهان (Linehan) منذ عدة سنوات بابتكار نوع جديد نسبيا من الإرشاد النفسي أطلقت عليه (الإرشاد

السلوكي الجدلي)، والذي أثبتت أبحاث عديدة أنه مفيد وناجح جداً في علاج أحد أصعب الأمراض النفسية وأعتاها وهو اضطراب الشخصية الحدية (عبيد، ٢٠٢٠: ١١٩).

• مفهوم الإرشاد السلوكي الجدلي:

اتفقت دراسة كلا من (Linehan & Wilks, 2015) و (Tehranirad & Shervin, 2016) على تعريف الإرشاد السلوكي الجدلي بأنه نوع من الإرشاد النفسي ينتمي للإرشاد السلوكي المعرفي، ويقوم علي وجهة نظر مارثا لينهان في الإرشاد السلوكي الجدلي للتعامل مع الظواهر النفسية، وتعتمد فكرة الجدلية علي إحداث التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير، مسطاً الضوء علي التناقضات في حياة الفرد ومحاولة التوفيق بينها، مع التغلب علي كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق التغير الإيجابي في حياته الشخصية، والتركيز علي تحسين المهارات الحياتية، مستخدماً في ذلك فنيات يتم التدريب عليها بما يشجع العملاء علي الاقتناع المنطقي بضرورة تحمل الأزمات والضغوط ومحاولة تغير طريقة تفكيرهم في التعامل معها

وأشارت دراسة (Nichols, 2017: 654) إلى أن الإرشاد السلوكي الجدلي يعد شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم علي وجهة نظر مارثا لينهان، والذي من خلاله يتم خفض اجترار الذات للطالب الجامعي، وذلك بإعداد وتطبيق مجموعة من الجلسات الإرشادية في ضوء مجموعة من فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي مثل: التدريب علي اليقظة العقلية، والفصل بين المتناقضات الظاهرية، واستخدام المجاز، ودفاع الشيطان، بالإضافة إلي مجموعة من الأنشطة التي تم إعدادها واستخدامها.

كما أوضح أبو زيد (٢٠٢٠: ٢١٦) أن الإرشاد السلوكي الجدلي هو مدخل تدريبي على المهارات النفسية والاجتماعية، والتي تساعد العميل في الوصول إلى حالة من التوازن الصحي، حيث يتعلم العميل في هذا المدخل المهارات التي تساعد على تحسين جودة الحياة، وخفض معاناته النفسية.

وأشارت أيضاً دراسة عبد المغني (٢٠٢٠: ٧) إلى أن الإرشاد السلوكي الجدلي هو أحد أساليب الإرشاد النفسي الذي انطلق من الإرشاد المعرفي السلوكي المعياري لاضطرابات الشخصية البيئية، ولحالات الانتحار المزمنة وللأفراد المتطرفين في سوء توافقهم، ولذوي سلوكيات إيذاء الذات والأفكار الانتحارية عن طريق استراتيجيات القبول والتغيير.

كما أوضحت دراسة (Ciesielski et al, 2022: 108) وهو تدخل نفسي اجتماعي مكثف وشامل ومتعدد الوسائط يعتمد على الفنيات المعرفية والسلوكية والقائمة على اليقظة العقلية ويدمج بين مبادئ السلوكية وفلسفة Zen والفلسفة الجدلية والهدف الأساسي من العلاج هو مساعدة العملاء على تطوير حياة تستحق العيش.

كما تعرفه دراسة الشويخ وآخرون (٢٠٢٢: ٥٠٤) بأنه العلاج الذي يهدف إلى تغيير السلوك وإدارة الانفعالات والسلوكيات من خلال التوازن والتآلف بين القبول والتغيير.

بينما تعرفه دراسة باظه وآخرون (٢٠٢٢: ٨٠) بأنه مجموعة من الممارسات الإرشادية المنظمة المستمدة من مبادئ وأسس وفنيات الإرشاد السلوكي تقدم بطريقة بناءة من خلال نظرية الجدلية والحوار الإقناعي القائم على فكرة القبول والتغيير، بهدف مساعدة الأفراد على تعديل سلوكهم من خلال التأثير في عمليات التفكير، وزيادة الفاعلية الذاتية.

كما تعرفه دراسة دسوقي (٢٠٢٢: ٩) بأنه أسلوب علاجي يسعى لمساعدة الفرد على إدارة الذات والانفعالات والتعامل مع الخبرات السلبية التي قد تعرض لها، كما يعمل هذا العلاج على تعليم الفرد كيف يتقبل الصدمات التي تحدث له وكيف يتغلب على المشاعر السلبية الناتجة عن تلك الصدمات التي يتعرض لها؛ بل وتحويل سلوكياته المرتبطة بالخبرات السلبية التي عايشها إلى سلوكيات إيجابية، وتحسين القدرة على التواصل مع الآخرين من خلال فهم ردود أفعالهم وفهمها بأكثر من طريقة مما يساعد على اتخاذ سلوكيات مناسبة معهم.

ويتفق كلاً من حنور وآخرون (٢٠٢٣: ٧٣) وسويد (٢٠٢٣: ٥٩٧) أنه برنامج إرشادي قائم على مهارات العلاج الجدلي السلوكي ومنها اليقظة الذهنية وتنظيم المشاعر والانفعالات وفعالية العلاقات البينشخصية وتحمل الضغوط والأزمات والتي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على المرونة الذهنية، وبناء حياة خاصة ذات قيمة، وتعلم الجمع بين القبول والتغيير وتغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة لسلوكيات إيجابية والتعامل مع الأحداث ضمن اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام من أجل تخفيف المعاناة الانفعالية وضبط الانفعالات والتحكم فيها.

• مراحل الإرشاد السلوكي الجدلي:

يحدد (حنور وآخرون، ٢٠٢٣: ٧٨) مراحل الإرشاد السلوكي الجدلي فيما يلي:

◀ المرحلة الأولى: وتتمثل هذه المرحلة في الانتقال من حالة عدم السيطرة على السلوك إلى جعل السلوك تحت السيطرة، وتشمل التركيز على السلوكيات التي تؤثر على جودة حياة المسترشد، كمشاعر اليأس والاكتئاب والفراغ، والعمل على تدريب المسترشد على خبرات تساهم في علاج مشكلته وخفضها، حيث يتم تعليمه مهارات جديدة، كمهارات اليقظة العقلية، والفعالية البين شخصية، وتحمل الضغوط، والتنظيم الانفعالي.

◀ المرحلة الثانية: وهي الانتقال من حال كتمان المشاعر إلى المرور بخبرة التعبير التام عن الانفعالات، بحيث تركز على التعامل مع مشكلات



العمل وخبراته الصادمة، وإمكانية تعميم المهارات السلوكية التي تدرب عليها في حل المشكلات.

المرحلة الثالثة: وهي بناء الحياة المعتادة وحل المشكلات اليومية، وتهدف إلى تحقيق هدف احترام الذات والاستقلالية، مع تقييم المسترشد لذاته، والوصول إلى فهم أفضل لنفسه وللآخرين، وإيجاد السعادة.

المرحلة الرابعة: تتمثل هذه المرحلة في الانتقال من حالة عدم الاكتمال أو الانفصال، والوصول بالشعور إلى حالة الاكتمال والرضا عن الذات.

• أهداف الإرشاد السلوكي الجدلي:

يعتبر الإرشاد السلوكي الجدلي نهج نفسي يهدف إلى تعزيز التوازن بين تقبل المشاعر والسلوكيات وتغييرها بشكل إيجابي. وفيما يلي بعض الأهداف الرئيسية للإرشاد السلوكي الجدلي:

يشير كلاً من عبد الله والشركسي (٢٠١٩: ١٢٩) أن الإرشاد السلوكي الجدلي يهدف إلى تنظيم انفعالات الفرد خاصة في المواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته وزيادة الشعور بالهوية الشخصية وتخفيف حدة الأزمات في حياته.

كما أشارت دراسة عبد المغني (٢٠٢٠: ١٤) أن الهدف العام من الإرشاد السلوكي الجدلي هو التدريب على مهارات الإرشاد السلوكي الجدلي ومساعدة الأفراد على تغيير الأنماط السلوكية والانفعالية والأفكار المرتبطة بمشكلات الحياة.

كما أوضحت دراسة أبو زيد (٢٠٢٠: ٢١٧) أن الإرشاد السلوكي الجدلي يستخدم كعلاج مرن متعدد المداخل في علاج الكثير من المشكلات لدى المراهقين والراشدين، وتعليم الأفراد تعديل الانفعالات المتطرفة أو الزائدة عن الحد، وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الانفعالات، ويهدف أيضاً إلى تعليمهم الثقة في انفعالاتهم الخاصة، وفي أفكارهم، وفي سلوكياتهم.

ووفقاً (Linehan, 1993) فقد حددت أهداف الإرشاد السلوكي الجدلي في:

- ◀ تعزيز قدرات المرضى لاكتساب المهارات السلوكية الصحيحة والحد من ارتكاب أنماط سلوكية خطيرة.

- ◀ تحديد الصراعات التي تواجه الفرد.
- ◀ الاهتمام على تحسين قدرة الفرد للتحكم في سلوكه.
- ◀ الاهتمام باكتساب الفرد القدرة على مقاومة الألم الانفعالي.
- ◀ الاهتمام باكتساب الفرد القدرة لمعرفة انفعالاته ووعيه بها (أحمد، ٢٠٢٠: ١٢٣).

وبناء على ما سبق يعتبر الإرشاد السلوكي الجدلي نهج فعال في معالجة مجموعة متنوعة من القضايا النفسية، مثل الاكتئاب، القلق، والاضطرابات السلوكية، مما يساهم في تحسين مستوى الصحة النفسية.



• الأسس النظرية التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي الجدلي

يعتمد الإرشاد السلوكي الجدلي على مجموعة من الأسس النظرية التي تشكل إطار عمله. هذه الأسس تجمع بين جوانب من السلوكيات الإنسانية والتفاعل الاجتماعي، وتتمثل في:

- ◀ التبرير والتقبل والجدلية: يعتمد الإرشاد هنا على تحسين رؤية وتوجهات الفرد نحو الموضوعات الحياتية المختلفة، كما أنه إرشاد سلوكي نظرا لاستخدامه أساليب وفنيات سلوكية كالتدريب على المهارات والتدعيم والتعزيز والنمذجة. (Wilson & Tina, 2019: 14)
- ◀ التقبل: يعتبر التقبل نقطة محورية في الإرشاد السلوكي الجدلي، فعندما ينسج المرشد تأكيداً على التقبل يكون هناك تغييراً مماثلاً في المسترشد حيث يكون أكثر ميلاً للتعاون أو أقل ميلاً للغضب والانسحاب، فيركز التقبل على التدريب على فهم الأمور التي يجب تقبلها، والأمور التي يمكن تغييرها، وللتقبل مستويات هي الانتباه الدائم للمسترشد وهذا يعني الاحترام لما يقوله أو يشعر به أو يفعله وكذلك مساعدته على استعادة الثقة من خلال افتراض أن سلوكه له مدلول واضح. (عبيد، ٢٠٢٠: ١٢٦)
- ◀ الجدلية: ويقصد بها الاستبصار العقلي والوعي المنطقي بحقائق الأمور الحياتية وفهم المتناقضات واستخدام طرق متزنة في تحليل المشكلات والكشف عن الأدلة العقلية وإمكانية التوصل لمدرجات منطقية موضوعية بما يساعد على تحقيق التوافق والاستقرار الانفعالي. (Chugani et al, 2020:1141)

• مبادئ وإفتراضات الإرشاد السلوكي الجدلي:

- ◀ العملاء يريدون التحسن، ولذلك لابد أن يسعوا إلى تحقيق ذلك.
- ◀ يحتاج العملاء إلى التحسن والمحاولة بجديّة، وأن يكونوا أكثر تحفيزاً للتغيير، وذلك يتم من خلال مساعدة المعالج لزيادة جهودهم.
- ◀ قد لا يكون للعميل سبباً في كل مشاكله، ولكن عليه حلها بأي طريقة، من محاولة تغيير استجاباته السلوكية وتعديل بيئاته من أجل تغيير الحياة. ومن ثم فإن العميل بحاجة للمساعدة، ولكن عليه تحمل مسؤولية العلاج بالمشاركة مع المعالج، بل وقد يقع عليه الجزء الأكبر من العلاج.
- ◀ يجب على العملاء تعلم سلوكيات جديدة في كل الأحوال ذات الصلة، وعلى المعالج التشجيع وتقديم المساعدة.
- ◀ لا يمكن الفصل للعملاء في العلاج، مادام هناك دافع ورغبة بين العميل وتعزيز كافٍ من المعالج من أجل تحقيق التحسن.
- ◀ المعالج القائم على علاج الاضطرابات المفرطة يكون في حاجة للدعم. (Bondoc, 2022: 37)

• فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي:

◀ اليقظة العقلية Mindfulness: وتهدف إلى تنمية أسلوب حياة المسترشد بالاعتماد على اليقظة العقلية، مما يساعده على التخلص من الاندفاعات وتحسين مزاجه الشخصي. فيتم تدريبه على الوعي بمدركاته وأفكاره الداخلية وما يمر به من خبرات خارجية، ويتم استخدام "ماذا؟" و"كيف؟". فيُقصد بمهارة "ماذا؟": ما المواقف التي يتعرض لها المسترشد وطريقة تقييمه وملاحظته لها. ومهارة "كيف؟" تشير إلى كيفية تعامل المسترشد مع تلك المواقف. ويتم تدريبه على عدم إصدار الأحكام، وتجنب التفكير المتطرف، واتسام سلوكياته بالمهارة (حنور وآخرون، ٢٠٢٣: ٨٠).

◀ التنظيم الانفعالي Emotion Regulation: وفيها يدرّب المسترشد على فهم الطبيعة التكيفية للانفعالات، وتمييز الأحداث التي تزيد من الاستثارة الانفعالية، وفهم الاستجابات السلوكية لبعض الخبرات الانفعالية، وتهدف تلك الفنية إلى تنمية القدرة على عدم إصدار الأحكام السريعة تبعاً للانفعالات الإيجابية أو السلبية، وتقييم القابلية السريعة للتأثير والمعاونة العاطفية (بازله، ٢٠٢٣: ١١٣).

◀ تحمل الضغوط Distress Tolerance: تدريب المسترشد على مزيد من الطرق الفعالة لمواجهة الضغوط والانفعالات السلبية، وذلك بتدريبه على عدم انتقاد ظروفه الحياتية التي يعجز سريعاً عن تغييرها، وتندرج تحت تلك المهارة عدة مهارات مثل تهدئة الذات، وتحسين النظرة، وتقييم الإيجابيات والسلبيات (عبيد، ٢٠٢٠: ١٢٩).

◀ الجدلية Dialectics: تعريف المسترشد بأن الأفكار التي تبدو متناقضة ظاهرياً يمكن تحقيق الترابط بينها.

◀ الفاعلية بين شخصية Interpersonal Effectiveness: تقوم على أساس تدريب المسترشد على فهم احتياجاتهم الشخصية وتحقيق التوازن بينها، وإقامة علاقات اجتماعية وإدارتها بكفاءة، من خلال التدريب على حل المشكلات، ومواجهة التوقعات السلبية عن الذات والآخرين، وتقدير الذات (سويد، ٢٠٢٣: ٦٠٣).

◀ فنية التدريب على حل المشكلات: يركز حل المشكلات في العلاج السلوكي الجدلي على عمليتين، هما: فهم وتقبل المشكلة، ثم توليد حلول بديلة. كما أن أولى خطوات مساعدة المسترشد على تغيير أنماطه السلوكية التقليدية في حل المشكلات، هو التدريب على التحليل السلوكي، وفيه يتم اختيار المشكلة، وتحديد أسبابها، وما الذي يعوق حلها، وما المعينات المتاحة لها، ثم تقديم الحلول وتقييمها (محروم والخوالدة، ٢٠٢٢: ١٤٤٣).

• إشكال الإرشاد الجدلي السلوكي:

يتم تنفيذ الإرشاد الجدلي السلوكي من خلال ثلاث طرق وهي عبارة عن ثلاثة أنماط رئيسة من الإرشاد وهي كما ذكرها (محروم والخوالدة، ٢٠٢٢: ١٤٤٣):

◀ أولاً: الإرشاد الفردي: حيث يتلقى المضطربون جلسات فردية مرة واحدة أسبوعياً، وفي العادة تكون هذه الجلسات بحدود ساعة إلى ساعة ونصف، حيث يتم مناقشة المشاكل الشخصية الفردية لكل مضطرب على حدة.

◀ ثانياً: مجموعات التدريب على المهارات: إن مجموعة المهارات في العلاج الجدلي السلوكي تظهر وكأنها دروس يتم من خلالها تعليم خلالها المضطربين أربع مجموعات من المهارات المهمة: اليقظة العقلية، والفعالية الشخصية، وتنظيم الانفعال، والتسامح والقبول، وفي العلاج الجدلي السلوكي يعد المعالج هو المسؤول الأول عن إدارة عملية العلاج من خلال التنسيق العلاج مع أشخاص آخرين متخصصين يعدو قادة مجموعة المهارات والأطباء النفسيين والمرشدين المهنيين، ويقوم المعالج الرئيس بمتابعة الكيفية التي يجري فيها العلاج، وكيف تسير أمور المضطربين، والمشكلات التي لم ويتم تقديم مجموعة المهارات لمدة عام من الجلسات الجماعية، وفي هذه الجلسات يجتمع فيها المعالج مع مجموعة من المضطربين مرة واحدة أسبوعياً لمدة ساعتين إلى ساعتين ونصف، وبهذا لا تشبه جلسات العلاج النفسي الجماعي التقليدية؛ فالمعالجون الجدليون السلوكيون يقوموا بتعليم أفراد المجموعة العلاجية المهارات التي تساعد على التكيف والتعامل السليم مع مواقف الحياة على نحو أكثر فعالية.

◀ ثالثاً: التواصل مع المسترشدين عبر الهاتف: يتميز العلاج الجدلي السلوكي بأنه يوفر إمكانية استخدام الهاتف للتدريب والتعامل مع أزمات المضطرب الطارئة، ومساعدته على تعلم كيفية استخدام المهارات الخاصة به في مواقف الحياة الواقعية المتأزمة، حيث يمكن للمضطرب الاتصال مع المعالج الفردي الخاص به خارج جلسات العلاج في عندما يريد المساعدة للتعامل مع الوضع المتأزم (مثل: المشاعر الانتحارية، أو الرغبة في إيذاء الذات)، وعندما يحاول استخدام مهارات العلاج السلوكي الجدلي ولكن يحتاج إلى بعض النصائح حول كيفية التطبيق الفعلي.

• استراتيجيات الإرشاد السلوكي الجدلي:

يتميز الإرشاد السلوكي الجدلي عن غيره من أساليب العلاج الأخرى بمدى عمقه وتنقسم استراتيجياته إلى:

◀ الاستراتيجيات الأساسية: وتسمى بإدخال المتناقضات، وفيها يستخدم المسترشد الأشياء المتناقضة ويعرضها على المريض، ويظهر الفعل وعكسه كالأبيض والأسود. وفي هذه النقطة، يكون المرضى مدركين للتضاربات أو المتناقضات، حتى يتم صنع تحولات جدلية في الأفكار والمشاعر والسلوكيات. ثم يقوم المعالج باستخدام الإقناع بأن يتراوح ردود أفعاله بين الأبيض والأسود، وأن يكون رد فعل المريض ما بين الواقع الفعلي والواقع الذي يتمناه. وهكذا، يجب أن يكون في المنتصف حتى يستطيع الفرد التكيف في علاقته مع الآخرين. (Chugani et al, 2020:1142)



◀ الاستراتيجيات المتخصصة: فنجد بها استراتيجيات التحكم في المشتريات عن طريق الاسترخاء، واستراتيجية التعبير عن المشكلات من خلال التنفيذ الانفعالي، واستراتيجية تنشيط العقل، (اليقظة العقلية) أو رؤية الموقف أو المشكلة من وجهات نظر حكيمة، متعلقة من خلال تنشيط العقل الحكيم، واستحضار الحالة المفقودة للعقل. واستراتيجية تغيير الشكل المعرفي من خلال قلب الدور، أي وضع تصور معين وعرضه من وجهة نظر الآخر. والقيام بالتعبير من خلال وجهات النظر البديلة، وتبادل الأدوار، وتساهم في تحمل ضغوط الحياة اليومية، وتفهم أوضاع وردود أفعال الآخرين. (أحمد، ٢٠٢٠: ١٢٥).

• فروض البحث:

- ◀ يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال لصالح التطبيق البعدي.
- ◀ يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثيميا لصالح التطبيق القبلي.
- ◀ لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس ما وراء الانفعال.
- ◀ لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا.

• خطوات البحث وإجراءاته:

• منهج البحث:

المنهج الوصفي: ويستخدم لتحليل الدراسات والبحوث السابقة لإعداد الإطار النظري ووصف وتحليل النتائج ومناقشتها، والمنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة القائم على تصميم المعالجة القبليّة - البعديّة - التتبعيّة، حيث تطبيق أدوات الدراسة على المجموعة التجريبية قبل إجراء البرنامج (المقياس القبلي)، ثم إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج السلوكي الجدلي)، ثم أعيد تطبيق الدراسة على المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج (المقياس البعدي)، كما تم تطبيقها بعد شهر ونصف من توقف البرنامج على المجموعة التجريبية (المقياس التتبعي)، وتمت المقارنة بين نتائج القياسات السابقة.

• عينة البحث:

- ◀ عينة التقنين (للتحقق من المؤشرات السيكومترية لأدوات الدراسة): تكونت من (١٩٠) طالبة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، تراوحت أعمارهن من ١٩ إلى ٢١ سنة.
- ◀ العينة التجريبية: تكونت من عينة عمدية مكونة من (٢٠) طالبة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ممن يتسمن

بانخفاض مهارات ما وراء الانفعال وارتفاع الألكسيثيميا، وممن أبدین الرغبة في انتظام البرنامج الإرشادي.

• مواد وإدوات البحث:

تمثلت مواد وأدوات البحث في:

• أدوات القياس:

- ◀ مقياس مهارات ما وراء الانفعال (إعداد الباحثان)
- ◀ مقياس الألكسيثيميا: إعداد ترونتو (TAS-20)

• مواد المعالجة التجريبية:

◀ البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الجدلي (إعداد الباحثان)
وسوف يتم عرض خطوات المقاييس ووصفها والتحقق من الخصائص
السيكومترية لها، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي.

• أولاً: مقياس مهارات ما وراء الانفعال [إعداد الباحثان]

• تحديد الهدف من المقياس:

يهدف إلى قياس مهارات ما وراء الانفعال لدى الطالبات الملمات بكلية
الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

• مبررات إعداد المقياس:

- ◀ الندرة الشديدة للمقاييس التي أعدت لقياس مهارات ما وراء الانفعال.
- ◀ المقاييس التي أعدت لقياس مهارات ما وراء الانفعال لعينات تختلف عن
عينة الدراسة الحالية.

• خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية إعداد الأداة المستخدمة في البحث الحالي بالمراحل التالية:-
◀ المرحلة الأولى: الاطلاع على التراث الأدبي لمهارات ما وراء الانفعال لتحديد
المفهوم الدقيق لها، والاطلاع على بعض المقاييس السابقة، ومنها مقياس
(Williams, 2018)، و(معوض، ٢٠١٩)، و(حميدة، ٢٠١٩)، و(مسحل، ٢٠٢١).
◀ المرحلة الثانية: استناداً إلى ما تم في المرحلة السابقة تم إعداد المقياس،
وتكون من عدد من العبارات مجموعها (٣٥) عبارة، وبعد إتمام الصياغة
الأولى لعبارات المقياس قامت الباحثان بعرضه على مجموعة من السادة
المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى
صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد
من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى واقتراح
عبارات أخرى، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة
الاتفاق فيها عن (٩٠%) فأصبح عدد العبارات (٣١) عبارة، وقد روعي في
صياغة العبارات أن تصاغ جميعها في الاتجاه الإيجابي وتكون مرتبطة
بموضوع البحث ومحددة وواضحة، وموزعة على ثلاثة أبعاد هي:

✓ البعد الأول: الوعي بالانفعال: هو قدرة الطالبة المعلمة على إدراك مشاعرها الداخلية وفهمها لحظياً أثناء حدوثها، والتمييز بين الانفعالات المختلفة التي تمر بها، يشمل ذلك الانتباه لما تشعر به في مواقف التفاعل الصفي، والوعي بكيفية تأثير انفعالاتها على سلوكها وقراراتها التعليمية. ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٥١) درجة.

✓ البعد الثاني: تقبل الانفعالات: هو استعداد الطالبة المعلمة لتقبل الانفعالات المختلفة (سواء إيجابية أو سلبية) دون إنكارها أو مقاومتها. وهو ما يساعدها على التعامل مع مشاعر التوتر، الإحباط، أو القلق في السياقات التعليمية بطريقة غير دفاعية، مما يساهم في تعزيز التوازن الانفعالي. ويتكون هذا البعد من (١٠) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٥٠) درجة.

✓ البعد الثالث: التدريب على الانفعالات: هو قدرة الطالبة المعلمة على توظيف استراتيجيات فعّالة لتنظيم انفعالاتها، وتعديلها بمرونة وفقاً للمواقف التعليمية، ويتضمن ذلك إعادة التقييم المعرفي، أو استخدام مهارات التهدئة الذاتية، بما يعزز من قدرتها على التفاعل البناء مع زملائها والتلاميذ. ويتكون هذا البعد من (١٠) مفردات والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٥٠) درجة.

• حساب صدق وثبات المقياس • الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس ما وراء الانفعال باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس ما وراء الانفعال

الوعي بالانفعالات		تقبل الانفعالات		التدريب على الانفعالات	
م	معامل الارتباط بدرجة البعد بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البعد بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بدرجة البعد بالدرجة الكلية
١	٠.٨٠١	٢	٠.٧٠٣	٣	٠.٧٦٦
٤	٠.٨٥٢	٥	٠.٨٢٤	٦	٠.٧٠٣
٧	٠.٦٣١	٨	٠.٧١٨	٩	٠.٧٤٧
١٠	٠.٨١٦	١١	٠.٨٢٦	١٢	٠.٦٧٢
١٣	٠.٧٦٤	١٤	٠.٦٨٧	١٥	٠.٦٢٧
١٦	٠.٧٨٤	١٧	٠.٧٦٤	١٨	٠.٧٨٤
١٩	٠.٦٥٩	٢٠	٠.٨٢٦	٢١	٠.٧٨٢
٢٢	٠.٦٨٧	٢٣	٠.٨١٣	٢٤	٠.٦٨٦
٢٥	٠.٨٢٦	٢٦	٠.٦٨٦	٢٧	٠.٧٠٩
٢٨	٠.٧١٢	٢٩	٠.٦٨٨	٣٠	٠.٦٨٨
٣١	٠.٦٠١				

♦ إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ♦ دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من نتائج جدول (١) أن مفردات مقياس ما وراء الانفعال لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية

للمقياس. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذى يعنى أن المفردات تشترك في قياس مهارات ما وراء الانفعال. كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٢): علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس ما وراء الانفعال

الأبعاد	الوصف بالانفعالات	تقبل الانفعالات	التدريب على الانفعالات
الارتباط بالمقياس ككل	٠,٧٩٥	٠,٨٠١	٠,٧٩٣

♦♦ دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

• الصدق Validity:

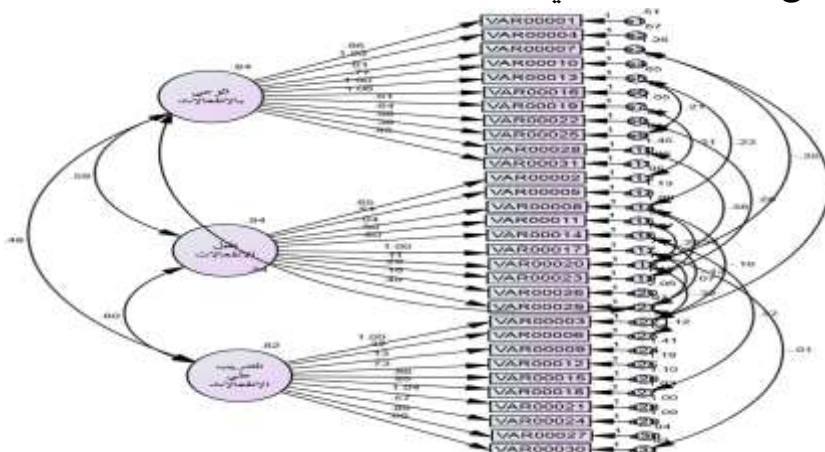
قامت الباحثتان بقياس صدق المقياس كالتالى:

• صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعدادة على مجموعة من السادة المحكمين في مجال على النفس والصحة النفسية كما سبق عرضه.

• صدق التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory factor Analysis (CFA):

حيث تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج (Amos) الإصدار (٢٧) عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس ما وراء الانفعال تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج عن تشبع عوامل المقياس على عامل كامن واحد ويبين ذلك الشكل التالى



شكل (١): التمثيل المخطط للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال.

$$٤٦٥,١٣ = \text{CMIN}$$

$$٤١٤ = \text{DF}$$

ويوضح الجدول التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج:

جدول (٣): مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدي المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدي المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى أفضل مطابقة
مربع كاي (χ^2)	٤٦٥,١٣	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (χ^2 / df)	١,١٢٣	صفر إلى ٥	من صفر إلى ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٧٦٩	صفر إلى ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٧٢٤	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	٠,٦٤٨	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٧٦٣	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٦٠٥	صفر إلى ١	١
مؤشر الافتقار إلى المطابقة المعيارية (PNFI)	٠,٥٧٧	صفر إلى ١	١
حذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٨١	صفر إلى ١	٠

♦♦ تم الرجوع في تحديد المدي المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة إلى (حسن زيتون، ٢٠٠٨: ٣٧٠-٣٧١)

وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس ما وراء الانفعال فكانت النتائج جيدة حيث قيمة مربع كاي غير دالة عند مستوي ٠,٠١ وبلغت نسبة (مربع كاي / درجات الحرية) (١,١٢٣) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٨١) وجميعها تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي بالتوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس ما وراء الانفعال. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

• إثبات Reliability:

قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس كالتالي:

• إثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach alpha:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب الثبات لأبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (٤): معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٦٢	الوعي بالانفعالات
٠,٨٧٤	تقبل الانفعالات
٠,٨٨١	التدريب على الانفعالات
٠,٨٨٨ = ألفا كرونباخ للمقياس ككل	

ويتضح من جدول (٤) أن معامل الثبات للمقياس بلغ ٠,٨٨٨ وهي قيمة مرتفعة تعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• إثبات بالانجزة النصفية Split-half:

حيث تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالانجزة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية

الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٥): معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس مهارات ما وراء الانفعال

المقياس ما وراء الانفعال	الثبات بطريقة سيرمان	الثبات بطريقة جتمان
	٠,٨٩١	٠,٨٨٧

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

• الصورة النهائية للمقياس [ملحق ١]:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣١) عبارة موزعة على ثلاث محاور رئيسية كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٦): توزيع عبارات مقياس مهارات ما وراء الانفعال للطالبات المعلمات على الأبعاد الرئيسية

عدد العبارات	أرقام العبارات	البعد
١١	٣١، ٢٨، ٢٥، ٢٢، ١٩، ١٦، ١٣، ١٠، ٧، ٤، ١	الوعي بالانفعال
١٠	٢٩، ٢٦، ٢٣، ٢٠، ١٧، ١٤، ١١، ٨، ٥، ٢	تقبل الانفعالات
١٠	٣٠، ٢٧، ٢٤، ٢١، ١٨، ١٥، ١٢، ٩، ٦، ٣	التدريب على الانفعالات
٣١		المجموع

• نصحيح المقياس

استخدمت الباحثتان طريقة ليكرت لمقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس، حيث وُضع للمقياس خمس استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) أعطيت لها القيم (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بـ (٣١-١٥٥)، وتدلل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى مهارات ما وراء الانفعال، وتدلل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى مهارات ما وراء الانفعال.

• ثانياً: مقياس نورنلو لال كسيثيميا [TAS-20]

• بناء المقياس:

يعد مقياس تورنتو لال كسيثيميا (Toronto Alexithymia Scale TAS-20) إعداد (Taylor, Bagby & Parker, 1994) ترجمة وتعريب (الحديدي وآخرون، ٢٠٢٠) أحد مقاييس التقرير الذاتي المستخدمة في قياس الال كسيثيميا، حيث يتكون من (٢٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: "صعوبة تحديد المشاعر" ويشير إلى نقص قدرة الفرد على تحديد مشاعره والتمييز بينها وبين الإحساسات الجسدية المصاحبة للاستثارة الانفعالية، أما البعد الثاني وهو "صعوبة وصف المشاعر" يشير إلى نقص قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره بشكل لفظي أو غير لفظي لنفسه وللآخرين، بينما يشير البعد الثالث وهو "التفكير المتوجه خارجياً" إلى نقص قدرة الفرد على تأمل أفكاره ومشاعره الذاتية والاعتماد على خبراته دون الاعتماد على أفكار وخبرات الآخرين، ويوضح جدول (٧) توزيع عبارات المقياس على أبعاده الثلاثة مع بيان العبارات الإيجابية والسلبية في كل بعد.

جدول (٧): توزيع عبارات مقياس تورنتو للألكسيثيميا على الأبعاد وبيان العبارات الموجبة والسالبة

عدد العبارات	أرقام العبارات	البعد
٧	١٤، ١٣، ٩، ٧، ٦، ٣، ١	صعوبة تحديد المشاعر
٥	١٧، ١٢، ١١، ٤، ٢	صعوبة وصف المشاعر
٨	٢٠، ١٩، ١٨، ١٦، ١٥، ١٠، ٨، ٥	التفكير الموجه خارجياً
٢٠		المجموع

(♦) العبارات السلبية بالمقياس طبقاً لكل بعد

اعتمد تصحيح المقياس على وجود خمس استجابات أمام كل عبارة وهي (أرفض بشدة، أرفض، محايد، أوافق، أوافق بشدة)، تحصل على درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي في العبارات موجبة الاتجاه، وعلى درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي في العبارات سالبة الاتجاه، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٠-١٠٠)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الألكسيثيميا، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الألكسيثيميا.

الخصائص السيكمترية للمقياس: اعتمد الباحثين على صدق المحكمين، وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً قام الباحثين بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المقياس الكلية حيث تراوحت الدرجات بين ٠.٤٠ و ٠.٨٠، كما تم حساب الصدق العاظمي واتضح أن النموذج المقترح قد جاء مطابقاً مع البيانات في ضوء العديد من المؤشرات التي أشار إليها (الحديدي وآخرون، ٢٠٢٠: ٥٩).

كما تم حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠.٨٢ وهى دالة عند مستوى ٠.٠١ وهى قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس

• حساب صدق وثبات المقياس في البحث الحالي:

الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الألكسيثيميا باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨): صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الألكسيثيميا

صعوبة تحديد المشاعر		صعوبة وصف المشاعر		التفكير الموجه خارجياً	
م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠.٨٨٦	٢	٠.٧٤٥	٥	٠.٨٠٨
٣	٠.٦٦١	٤	٠.٧٥٣	٨	٠.٧٨٤
٦	٠.٧٠٨	١١	٠.٧٨٦	١٠	٠.٧٨٦
٧	٠.٧٨٦	١٢	٠.٧٦٤	١٥	٠.٨٧٨
٩	٠.٦١٥	١٧	٠.٨٢٦	١٦	٠.٧٤٥
١٣	٠.٨٩١			١٨	٠.٧٥٣
١٤	٠.٦٨٦			١٩	٠.٦٩٩
				٢٠	٠.٧٦٩

♦♦ احصائياً عند مستوى ٠.٠١ ♦ دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مفردات مقياس الالكسيثيميا لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس، مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس الالكسيثيميا، كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٩): علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الالكسيثيميا

الأبعاد	صعوبة تحديد المشاعر	صعوبة وصف المشاعر	التفكير الموجه خارجيا
الارتباط بالمقياس ككل	٠,٨٢٠*	٠,٨٠٩*	٠,٨١١*

♦♦ دالة احصائية عند مستوى ٠,٠١

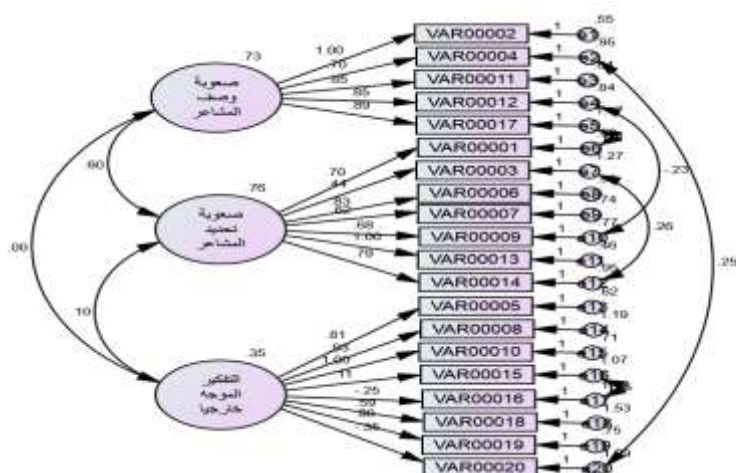
ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

• الصدق Validity:

قامت الباحثتان بقياس صدق المقياس كالتالى:

• صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج (Amos) الاصدار (٢٧) عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الالكسيثيميا تنتظم حول عامل كامن واحد وأسفرت النتائج عن تشبع عوامل المقياس على عامل كامن واحد وبين الشكل التالى التمثيل المخطط للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الالكسيثيميا.



شكل (٢): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الالكسيثيميا

ويوضح الجدول التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

جدول (١٠): مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدي المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدي المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى أفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	١٥١,٦٧٦	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2 / df)	٠,٩٣٦	صفر إلى ٥	من صفر إلى ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٦٧	صفر إلى ١	١
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	٠,٨٢٨	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	٠,٧٠٦	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٨٣٢	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٦٥٥	صفر إلى ١	١
مؤشر الاقتراب إلى المطابقة المعيارية (PNFI)	٠,٦٠٢	صفر إلى ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٦٨	صفر إلى ١	٠

♦♦ تم الرجوع في تحديد المدي المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة الي (حسن ، ٢٠٠٨ : ٣٧٠ - ٣٧١)

وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس الالكسيثيميا فكانت النتائج جيدة حيث قيمة مربع كاي غير دالة عند مستوي ٠,٠١ وبلغت نسبة (مربع كاي / درجات الحرية) (٠,٩٣٦) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٦٨) وجميعها تدل علي تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس الالكسيثيميا. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

• **الاثبات Reliability:**

قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس كالتالي:

• **الاثبات بطريقة ألفا كرونباخ:**

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (١١): معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
صعوبة تحديد المشاعر	٠,٧١٢
صعوبة وصف المشاعر	٠,٧٠٧
التفكير الموجه خارجيا	٠,٧١١
ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٧١٤	

وبلغ معامل الثبات للمقياس ٠,٧١٤ وهي قيمة مرتفعة تعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• **الاثبات بالانجزنة النصفية:**

تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالانجزنة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٢): معاملات ارتباط نصفى المقياس

المقياس الألكسيثيميا	الثبات بطريقتة سبيرمان	الثبات بطريقتة جتمان
٠,٦٩٦	٠,٦٩٦	٠,٦٩١

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

• ثالثاً: أداة التدخل الإرشادي: ونلتمثل فح:

• البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي [إعداد الباحثان]

استخدمت الباحثان برنامج إرشادي سلوكي جدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيميا (ملحق ٣)، استناداً للمبادئ والأسس والنظريات التي تقوم عليها البرامج الإرشادية، وفيما يلي عرض "تفصيل" للبرنامج من جميع جوانبه:

• أولاً: أهداف البرنامج

يعد البرنامج الحالي ترجمة لأهداف البحث في شكل إجراءات عملية تقوم طالبات المجموعة التجريبية بإجرائها من خلال جلسات البرنامج من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف، يمكن تلخيصها فيما يلي:

• الهدف العام للبرنامج:

تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض مستوى الألكسيثيميا لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي من خلال تزويدهن بمهارات الإرشاد السلوكي الجدلي، مع التركيز بشكل خاص على مهارات تنظيم الانفعالات.

• الأهداف الفرعية:

- وهي تنفرع من الهدف العام للبرنامج، حيث يتم تحقيقها من خلال العمل داخل جلسات البرنامج، وتمثل هذه الأهداف فيما يلي:
- ◀ زيادة وعي الطالبات الملمات بانفعالاتهن الخاصة (تحديدها، تسميتها، فهم وظائفها).
- ◀ تنمية قدرة الطالبات الملمات على وصف مشاعرهن بوضوح ودقة (خفض الألكسيثيميا).
- ◀ تزويد الطالبات الملمات باستراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعالات الشديدة وغير المرغوبة.
- ◀ تعزيز قدرة الطالبات الملمات على تحمل الضيق النفسي ومواجهة الأزمات بفعالية.
- ◀ تنمية مهارات اليقظة الذهنية لدى الطالبات الملمات لزيادة الوعي باللحظة الحالية وتقليل الأحكام.
- ◀ تحسين مهارات الفعالية بين الأشخاص لدى الطالبات الملمات للتواصل الفعال وإدارة العلاقات.
- ◀ تنمية مهارات ما وراء الانفعال، بما في ذلك فهم الانفعالات حول الانفعالات وتقبلها.

◀ مساعدة الطالبات المعلمات على تطبيق المهارات المكتسبة في حياتهن اليومية وفي مواقف التدريس المستقبلية.

• ثانياً: خطوات بناء البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي:

• مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثتان بإعداد البرنامج الإرشادي الحالي في ضوء الاطلاع على المصادر التالية:

◀ الإطار النظري للبحث، حيث يتناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيرات البحث (مهارات ما وراء الانفعال - الألكسيثيميا - الإرشاد السلوكي الجدلي).

◀ الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البرنامج.

◀ الاطلاع على العديد من الكتابات الخاصة بالإرشاد السلوكي الجدلي ومنها (ماثيو مكاي وآخرون، ٢٠١٩)، (مولين، ٢٠٢٣) ترجمة (أبو زيد، ٢٠٢١) وغيرهم.

◀ الإطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد السلوكي الجدلي بشكل عام، حتى تتمكن الباحثتان من معرفة أهم الأساليب والفنيات التي استخدمتها تلك البرامج والاستفادة منها في البرنامج الحالي ومنها (Linehan & Wilks, 2015)، (محمد، ٢٠٢٠)، (محروم والخوالدة، ٢٠٢١)، (العتيبي، ٢٠٢٣)، (غيرير والعدوان، ٢٠٢٣).

◀ الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة بتنمية مهارات ما وراء الانفعال بشكل عام ومنها برنامج (الجبالى، ٢٠٢١)، وكذلك البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد السلوكي الجدلي بشكل خاص في تنمية مهارات ما وراء الانفعال ومنها (Hunnicut & Lenz, 2018)، و(Harvey et al, 2023). وذلك للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج، وصياغة محتوى جلسات البرنامج، واختيار الأساليب والفنيات المناسبة.

◀ الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد السلوكي الجدلي بشكل خاص في خفض الألكسيثيميا، للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج، وصياغة محتوى جلسات البرنامج، واختيار الأساليب والفنيات المناسبة، ومنها برامج كلا من (Lindgren & Hennings, 2019)، و(عبد الحليم، ٢٠٢١).

• الأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

تعتمد الباحثتان على استخدام البرنامج مجموعة متنوعة من الفنيات المستمدة من الإرشاد السلوكي الجدلي بالإضافة إلى الفنيات الإرشادية المساعدة، ومن أبرزها: المحاضرة التفاعلية - المناقشة والحوار الجدلي - اليقظة الذهنية - التنظيم الانفعالي - تحمل الضغوط - الفعل المعاكس -



التقييم الموضوعي للحدث - التقبل والتغيير - التخيل - المراقبة الذاتية - التعديل المعرفي - التعزيز الإيجابي - التلخيص - النمذجة - التنفس الاسترخائي - الاستكشاف - التعرض التدريجي - حل المشكلات - الدحض والتفنيد - لعب الأدوار - التفكير الذاتي الموجه - الواجب المنزلي - التغذية الراجعة.

• ثالثاً: أهمية البرنامج:

تراجع أهمية البرنامج إلى أهمية الموضوع الذي يتناوله وهو استخدام الإرشاد السلوكي الجدلي حيث يعد البرنامج مدخلاً فعالاً لتنمية مهارات ما وراء الانفعال، والوقاية من الألكسيثيميا، عبر تمكين الطالبات الملمات من التعرف على انفعالاتهن وتنظيمها بمرونة، بما يساهم في تعزيز صحتهم النفسية، وأدائهن الأكاديمي والمهني، وتفاعلهن الإيجابي داخل الصف الدراسي.

• رابعاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي:

استند البرنامج الحالي إلى أسس نفسية وتربوية تلتزم بأخلاقيات الإرشاد النفسي كالآتي:

- ◀ تهيئة المكان المناسب والأدوات والوسائل اللازمة لتطبيق البرنامج.
- ◀ العمل على تهيئة طالبات المجموعة التجريبية في الجلسات للوصول إلى درجة مناسبة من الرغبة في المشاركة الفعالة في الجلسات الإرشادية.
- ◀ مراعاة خصائص المرحلة العمرية لأعضاء المجموعة الإرشادية سواء الخصائص النفسية أو الاجتماعية أو البدنية، واستعداداتهم وحاجاتهم وقدراتهم وميولهم.
- ◀ حق طالبات المجموعة التجريبية في التقبل دون قيد أو شرط.
- ◀ مراعاة أسس ومبادئ وأهداف وخطوات الإرشاد المعرفي السلوكي والتي تم توضيحها في الإطار النظري للدراسة والإطار النظري للبرنامج الحالي.
- ◀ الاهتمام بأخلاقيات الإرشاد السلوكي الجدلي، وسرية المعلومات.
- ◀ استخدام الإرشاد السلوكي الجدلي بطريقة جماعية.
- ◀ مراعاة التسلسل المنطقي في جلسات البرنامج بحيث تكون متتابعة وكل جلسة تمهد لما بعدها.
- ◀ أن تحقق محتويات البرنامج الهدف منها، وأن تتميز بالوضوح والتشويق.
- ◀ تحديد مواعيد الجلسات بما يتفق وظروف طالبات المجموعة التجريبية.

• خامساً: إجراءات تنفيذ البرنامج، ويمكن نحديثها كما يلي:

- ◀ تحديد الفئة المستهدفة: الطالبات الملمات منخفضى مهارات ما وراء الانفعال ويعانين من ارتفاع الألكسيثيميا.

- ◀ الأسلوب الإرشادي المتبع فى تنفيذ البرنامج: استخدمت الباحثان أسلوب الإرشاد الجماعى بغرض تحقيق الهدف من البرنامج.
- ◀ الحدود الزمنية للبرنامج: تم تنفيذ البرنامج على مدى (٨) أسابيع.
- ◀ تحديد عدد جلسات البرنامج: (١٦) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.
- ◀ تحديد الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج: من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة حسب موضوع الجلسة وما تتضمنه من تدريب على الأساليب والفنيات الإرشادية وتوظيفها بصورة جيدة، مع إتاحة فرصة المشاركة لطالبات المجموعة التجريبية.
- ◀ تحديد موضوعات جلسات البرنامج: وذلك كما هو موضح بجدول (١٣) جدول (١٣): تحديد موضوعات جلسات البرنامج مع تحديد الهدف من كل جلسة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة
١	التمهيد والتعارف	• التعارف وبناء العلاقة الإرشادية بين الباحثتان وطالبات المجموعة التجريبية. • خلق جو من التعاون والألفة والثقة المتبادلة بين الباحثتان وطالبات المجموعة التجريبية. • تعريف طالبات المجموعة التجريبية بالهدف العام من البرنامج. • مناقشة طالبات المجموعة التجريبية حول توقعاتهن من البرنامج وأجرائه. • توضيح النتائج التي تعود عليهن من الاشتراك في البرنامج وأجرائه. • الاتفاق على المواعيد المناسبة لطالبات المجموعة التجريبية مع التأكيد على ضرورة الانتظام في الحضور والالتزام بالمواعيد.
٢	مهارات ما وراء الانفعال	• التعرف على مهارات ما وراء الانفعال. • التعرف على أبعاد الخبرة الانفعالية. • التعرف على أبعاد مهارات ما وراء الانفعال.
٣	الأكسيثيميا	• التعرف على مفهوم الأكسيثيميا. • التعرف على أعراض الأكسيثيميا. • التعرف على مكونات الأكسيثيميا.
٤	الإرشاد السلوكي الجدلي	• الاستبصار بنوع الإرشاد المستخدم. • التعرف على أسس ومبادئ وفنيات الإرشاد السلوكي الجدلي. • التعرف على مفهوم الجدلية والأثر الإيجابي لها. • التدريب على الربط بين مفهوم الجدلية والمواقف الحياتية.
٥	مهارات اليقظة الذهنية (ماذا)	• التعرف على مفهوم اليقظة الذهنية وأهميتها في الحياة اليومية بالنسبة للفرد. • التعرف على مهارات اليقظة الذهنية الثلاث "ماذا" (الملاحظة، الوصف، المشاركة). • التدريب على تجربة الملاحظة الواعية لحاسة واحدة على الأقل (مثل السمع أو اللمس). • التدريب على مهارة الوصف على تجربة داخلية (فكرة أو شعور) أو خارجية (شيء مادي) بكلمات غير حكمية. • التعرف على مفهوم المشاركة الكاملة. • ممارسة تمارين اليقظة الذهنية بين الجلسات.
٦	مهارات اليقظة الذهنية (كيف)	• مراجعة مهارات اليقظة الذهنية "ماذا" (الملاحظة، الوصف، المشاركة). • التعرف على مهارات اليقظة الذهنية الثلاث "كيف" (علم الحكم، التركيز على شيء واحد، الفعالية). • التمييز بين العبارات الحكمية والعبارات الوصفية غير الحكمية. • التدريب على مهارة التركيز على شيء واحد في تمرين قصير. • التعرف على مفهوم الفعالية في سياق اليقظة الذهنية (فعل ما هو مطلوب في الموقف). • تطبيق مهارات "كيف" خلال الأسبوع.
٧	تنظيم الانفعالات (فهم الانفعالات)	• مراجعة مهارات اليقظة الذهنية "كيف". • التعرف على النموذج المبسط لفهم الانفعالات (المثير - التفسير - الاستجابة الانفعالية). • التعرف على الوظائف الأساسية للانفعالات. • التدريب على تسمية الانفعالات اللاتي يشعرون بها باستخدام قائمة الانفعالات. • تحليل تجربة انفعالية بسيطة إلى مكوناتها (المثير، الأفكار، الأحاسيس الجسدية، الحث على الفعل، التعبير).
٨	تنظيم الانفعالات (تقليل الهشاشة الانفعالية)	• مراجعة تجربة مراقبة وتسمية الانفعالات من الواجب المنزلي. • التعرف على العلاقة بين الحالة الجسدية والهشاشة الانفعالية. • التعرف على مكونات مهارة (PLEASE) (المرض الجسدي، الأكل، المشي، النوم، الرياضة). • تقسيم كل طائفة لحالتها الراهنه في كل مكون من مكونات مهارة (PLEASE).

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة
		- التدريب على أحد مكونات مهارة (PLEASE) خلال الأسبوع. - التعرف على مهارة "بناء الإتقان" (Building Mastery) وأهميتها في زيادة المشاعر الإيجابية. - ممارسة نشاط واحد لبناء الإتقان ستقوم به خلال الأسبوع.
٩	تنظيم الانفعالات (تغيير الاستجابات الانفعالية غير المرغوبة)	- مراجعة تجربة تطبيق مهارات (PLEASE) وبناء الإتقان من الواجب المنزلي. - التعرف على خطوات مهارة "تفحص الحقائق" (Check the Facts) - التدريب على مهارة "تفحص الحقائق" من خلال مثال لموقف انفعالي. - التعرف على مهارة "الفعل المعاكس" (Opposite Action) وتحديد التوقيت المناسب لها. - القدرة على تحديد الفعل المعاكس للحدث على الفعل المرتبط بانفعال غير مبرر أو غير فعال. - التدريب على مهارة "الفعل المعاكس" مرة واحدة على الأقل خلال الأسبوع القادم.
١٠	(مهارات تحصيل الضيق) مهارات النجاة من الأزمات (التشتيت، وتهدة الذات)	- مراجعة تجربة تطبيق مهارات "تفحص الحقائق" و"الفعل المعاكس" من الواجب المنزلي. - التعرف على مفهوم "تحمل الضيق" ومتى تكون مهاراته ضرورية. - التعرف على الهدف من مهارات النجاة من الأزمات. - التمييز بين مهارات النجاة من الأزمات. - التعرف على مكونات مهارة التشتيت. - التمييز بين مكونات مهارة التشتيت. - التعرف على مهارات تهدئة الذات باستخدام الحواس الخمس. - التدريب على استخدام إحدى مهارات النجاة من الأزمات (تشتيت أو تهدئة ذات) عند الشعور بضيق شديد خلال الأسبوع.
١١	(مهارات تحصيل الضيق) مهارات القبول	- مراجعة تجربة استخدام مهارات النجاة من الأزمات (تشتيت أو تهدئة الذات) من الواجب المنزلي. - التعرف على مفهوم القبول الجذري (Radical Acceptance) متى يكون ضروريا. - التدريب على خطوات ممارسة القبول الجذري. - التعرف على الفرق بين القبول والموافقة أو الاستسلام. - التعرف على مهارتي "تحويل الوجهة الذهنية" (Turning the Mind)، و"الاستعداد" (Willingness). - التمييز بين الاستعداد (Willingness) والعناد (Willfulness) في موقف معين. - التدريب على مهارات القبول.
١٢	(مهارات الفعلية بين الأشخاص) تحقيق الأهداف	- مراجعة تجربة تطبيق مهارات القبول من الواجب المنزلي. - التعرف على أهداف الفعلية بين الأشخاص الثلاثة (تحقيق الهدف، الحفاظ على العلاقة، الحفاظ على احترام الذات). - التعرف على مكونات مهارة (DEAR MAN). - تطبيق خطوات مهارة (DEAR MAN) على سيناريو تفاعلي (مثل طلب مساعدة أو رفض طلب). - التدريب على استخدام مهارة (DEAR MAN) في موقف حقيقي أو محتمل خلال الأسبوع.
١٣	مهارات الفعلية بين الأشخاص (الحفاظ على العلاقات)	- مراجعة تجربة تطبيق مهارة (DEAR MAN) من الواجب المنزلي. - التعرف على أهمية الحفاظ على العلاقات في سياق الفعلية بين الأشخاص. - التعرف على مكونات مهارة (GIVE). - تطبيق خطوات مهارة (GIVE) في سيناريو تفاعلي يتطلب الحفاظ على العلاقة. - تحقيق الموازنة بين تحقيق الهدف (DEAR MAN) والحفاظ على العلاقة (GIVE) في موقف معين. - التخطيط لاستخدام مهارة (GIVE) في موقف حقيقي أو محتمل خلال الأسبوع.
١٤	مهارات الفعلية بين الأشخاص (الحفاظ على احترام الذات) (مهارة FAST)	- مراجعة تجربة تطبيق مهارة (GIVE) من الواجب المنزلي. - التعرف على أهمية الحفاظ على احترام الذات في سياق الفعلية بين الأشخاص. - التعرف على مكونات مهارة (FAST). - تطبيق خطوات مهارة FAST في سيناريو تفاعلي يتطلب الحفاظ على احترام الذات. - تحقيق الموازنة بين تحقيق الهدف (DEAR MAN)، الحفاظ على العلاقة (GIVE)، والحفاظ على احترام الذات (FAST) في موقف معين. - التخطيط لاستخدام مهارة (FAST) في موقف حقيقي أو محتمل خلال الأسبوع.
١٥	الجلسة الختامية	- مراجعة أهم المفاهيم والأفكار الصحيحة التي تم اكتسابها من جلسات البرنامج. - إرشاد طالبات المجموعة التجريبية إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتطبيقه في حياتهم. - تشجيع طالبات المجموعة الإرشادية على الحديث الشفهي عما يشعرون به من تقدم في مهاراتهم خلال البرنامج. - التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة (مقاييس مهارات ما وراء الانفعال، مقياس الألكسيثيميا). - تقديم البرنامج من خلال استمارة التقييم للوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.
١٦	الجلسة التتبعية	- مناقشة طالبات المجموعة التجريبية ملاحظاتهم وردود أفعالهم حول البرنامج بعد مرور شهر ونصف من التطبيق البعدي. - القيام بالتطبيق التتبعي لمقاييس البحث (مهارات ما وراء الانفعال، الألكسيثيميا).

• سادساً: مراحل تطبيق البرنامج:

يمر تطبيق البرنامج بمجموعة من المراحل وهى:

- ◀ مرحلة التهيئة: التى اعتمدت على خلق أواصر الألفة والثقة بين الباحثان وبين طالبات المجموعة التجريبية، حيث تجلت هذه المرحلة فى الجلسات الأولى من البرنامج، والتى تتم من خلالها التعارف بين الباحثان وطالبات المجموعة التجريبية، وتعريفهن بالبرنامج الارشادى السلوكى الجدى وأهدافه وتوقعاتهن نحوه.
- ◀ مرحلة الانتقال: تتجلى هذه المرحلة بالجلسات التى تتناول الموضوعات التى تنمى مهارات ما وراء الانفعال وتقلل من حدة الألكسيثيما لدى طالبات المجموعة التجريبية حتى يتمكن من فهم وتنظيم مشاعرهن.
- ◀ مرحلة الإرشاد والتوجيه: وهى المرحلة التى يتم فيها العمل من خلال استخدام الفنيات الارشادية والأساليب والاستراتيجيات التدريبية.
- ◀ مرحلة إنهاء البرنامج: وهى المرحلة قبل الأخيرة والتى يتم فيها التأكد من الوصول للأهداف الرئيسية للبرنامج والوصول للنتائج المرجوة فى الوصول إلى درجة مقبولة من اكتساب مهارات ما وراء الانفعال وخفض الألكسيثيما، وذلك باستخدام فنيات وأساليب التقييم المناسبة، وتم تطبيق الأدوات بعداً فى هذه المرحلة.
- ◀ مرحلة المتابعة: وهى المرحلة النهائية التى يتم فيها التحقق من مدى استمرارية النتائج الإيجابية التى تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج، وتم ذلك من خلال التطبيق التبعى لأدوات البحث بعد شهر ونصف من تطبيق البرنامج.

• سابعاً: تقويم البرنامج:

سوف يتم تقويم البرنامج كما يلى:

- ◀ التقويم القبلى: يتم تنفيذه قبل البدء فى تطبيق أنشطة البرنامج من خلال تطبيق مقياس مهارات ما وراء الانفعال ومقياس الألكسيثيما للتعرف على مستوى مهارات ما وراء الانفعال ومستوى الألكسيثيما لديهن.
- ◀ التقويم البنائى: يتم تنفيذه خلال تطبيق جلسات البرنامج وهو وسيلة للحكم على الأنشطة وطريقة تنفيذها، حيث كانت الباحثان تقومان فى نهاية كل جلسة بعمل تقييم للجلسة لمعرفة مدى استفادة طالبات المجموعة التجريبية من الجلسة، وذلك من من خلال استمارة تقويم الجلسات (إعداد الباحثان) (ملحق ٤).
- ◀ التقويم النهائى: يتم فى نهاية تطبيق البرنامج ككل للتعرف على مدى فاعليته فى تحقيق أهدافه وكذلك لإمكانية وضع خطة للدعم والتقويم عند التأكد من عدم تحقيق الهدف، ويتمثل فى تطبيق الباحثان لمقياس

مهارات ما وراء الانفعال ومقياس الألكسيثيميا للطالبات بعدياً لمعرفة الأثر الذي قام به البرنامج، وكذلك يتمثل في تقييم طالبات المجموعة التجريبية للبرنامج من خلال استمارة تقويم البرنامج (إعداد الباحثان) (ملحق ٥) للتعرف على مدى رضاهن واستفادتهن من البرنامج.

التقويم التتبعي: حيث تم تطبيق مقياس مهارات ما وراء الانفعال والألكسيثيميا على طالبات المجموعة التجريبية مرة أخرى بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج وذلك لمعرفة مدى استمرارية تحقيق الهدف من البرنامج، وبيان أثره بعد توقف جلسات البرنامج.

• نتائج الدراسة ونفسيرها:

• النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس مهارات ما وراء الانفعال والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدي عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس مهارات ما وراء الانفعال، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٤): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال

البعد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوعي بالانفعالات	٢٤,٩٠	٣,٧٠	٣٤,٤٥	٢,٨٦
تقبل الانفعالات	٢٤,٥٠	٢,٧٤	٣٢,٩٥	٢,٤٨
التدريب على الانفعالات	٢١,٧٥	٣,٥٥	٣١,٠٥	٣,٠٥
مهارات ما وراء الانفعال ككل	٧١,١٥	٦,٧٨	٩٨,٤٥	٥,٨٩

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيق البعدي عن درجات التطبيق القبلي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي لمقياس ما وراء الانفعال ككل = (٩٨,٤٥) درجة وهي أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (٧١,١٥) درجة مما يعكس تنمية مهارات ما وراء الانفعال في التطبيق البعدي بعد تعرضهم للمعالجة التجريبية (استخدام برنامج ارشادي سلوكي جدلي).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي اللابارامترية وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (t) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٥): نتائج اختبار (Z: ولكوكسون) لدرجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال

المحور	الفرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة (d)	حجم التأثير
السوي بالانفعالات	قبلي - بعدي	سالبية	٠	٠	٠	٣,٩٢٤	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	قوي جداً
		موجبة	٢٠	١٠,٥	٢١٠				
تقبيل الانفعالات	قبلي - بعدي	سالبية	٠	٠	٠	٣,٩٣١	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	قوي جداً
		موجبة	٢٠	١٠,٥	٢١٠				
التدريب علمي الانفعالات	قبلي - بعدي	سالبية	٠	٠	٠	٣,٩٣٢	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	قوي جداً
		موجبة	٢٠	١٠,٥	٢١٠				
مسا وراء الانفعال ككل	قبلي - بعدي	سالبية	٠	٠	٠	٣,٩٢٥	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	قوي جداً
		موجبة	٢٠	١٠,٥	٢١٠				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة $(Z) = (٣,٩٢٥)$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة = (صفر) ومجموع الرتب موجبة الإشارة = (٢١٠) مما يشير لوجود فرق بين رتب درجات عينة البحث لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس مهارات ما وراء الانفعال.

أي أنه يتم قبول الفرض الأول الذي ينص على "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha > ٠,٠١)$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس ما وراء الانفعال لصالح التطبيق البعدي".

كما يتضح من نتائج تطبيق اختبار ولكوكسون لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال وجود فروق ونتائج ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي، ولكن تسليماً بأن وجود الشيء قد لا يعني بالضرورة أهميته، فالدلالة الإحصائية في ذاتها لا تقدم للباحثين سوي دليلاً على وجود فرق بين متغيرين بصرف النظر عن ماهية هذا الفرق وأهميته، ومن هنا فالدلالة الإحصائية وحدها غير كافية لاختبار فروض البحث فهي شرط ضروري ولكنه غير كافٍ، فالضرورة تتحقق بوجود الدلالة الإحصائية والكفاية تتحقق بحساب حجم التأثير وأهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً، ولذلك وجب أن تتبع اختبارات الدلالة الإحصائية ببعض الإجراءات لفهم معنوية النتائج الدالة إحصائياً وتحديد أهمية النتائج التي تم التوصل إليها، ومن هذه الأساليب المناسبة للبحث الحالي اختبار حجم الأثر (d).

وللتحقق من الأثر التربوي وفاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي تم دراسة الدلالة العملية والأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً بحساب حجم التأثير (d) المناسب لاختبار ولكوكسون اللابارامتري ويوضح ذلك جدول رقم (١٧).

$$d = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

وتكون قيمة (d) (اقل من ٠,٣ ضعيفة)، (أكبر من ٠,٣ حتى ٠,٥ متوسط)، (أكبر من ٠,٥ حتى ٠,٧ قوي)، (أكبر من ٠,٧ قوي جداً).

ويوضح الجدول أن قيمة حجم التأثير = (٠,٨٨) أي أن لاستخدام البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي تأثير قوي جداً وأن هناك فعالية مرتفعة في تنمية مهارات ما وراء الانفعال.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح مما سبق أن مهارات ما وراء الانفعال لطالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي أصبحت أعلى من القياس القبلي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي مما يشير إلى أن له فاعلية وحجم تأثير كبير في تنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى الطالبات الملمات، وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثتان.

وترى الباحثتان أن تلك النتيجة قد ترجع إلى التصور النظري للبرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي، والذي تم تبنيه والعمل على تنفيذه خلال سير جلسات البرنامج، وهذا التصور يرى أن البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي يتضمن مجموعة متنوعة من الفنيات الهادفة لتنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى طالبات المجموعة التجريبية، حيث أحدثت تلك الفنيات تغييراً في أفكارهن وفهماً عميقاً لمشاعرهن وطريقة تقبلها والوعي بها وكذلك التعبير عنها بشكل صحي، حيث تمكنت الباحثتان من استخدام فنية اليقظة الذهنية وهي من أهم فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي حيث تعتمد هذه الفنية على التأمل وتنشيط العقل والتفكير بشكل سليم كما تساهم تلك الفنية في تنشيط الحواس بطريقة جيدة مما يؤثر على تنشيط المشاعر وتنظيم الانفعالات بطريقة جيدة. وهذا ما أكدته دراسة أبو زيد (٢٠١٧) على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبة التنظيم الانفعالي، وكذلك دراسة (Zarchi et al, 2020) التي أكدت على فاعلية التدريب على اليقظة الذهنية لتحسين السعادة والتنظيم الانفعالي.

ومما ساعد أيضاً على تنمية مهارات ما وراء الانفعال بشكل أفضل لدى طالبات المجموعة التجريبية هو تسليط الضوء داخل الجلسات الإرشادية على الأحاديث الداخلية عند مواجهة المواقف والانتباه لها بأن تكون أكثر إيجابية والتثقيف حول فهم العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك، وتقبل المشاعر وفهمها ووصفها وتسميتها.

واستخدمت الباحثتان أيضاً فنية التقبل والتغيير وهذه الفنية من أساسيات الإرشاد السلوكي الجدلي حيث تم استخدامها في الجلسات الأولى من البرنامج والتي تسمى بمرحلة الالتزام والتعهد حيث تتعهد فيها طالبات المجموعة التجريبية بالالتزام بمنهجية الجلسات والالتزام بتنفيذ كل ما يتم بها من أنشطة وتم استخدامها أيضاً في باقي الجلسات والتي تسمى بمرحلة البناء وذلك لقبول الانفعالات وقبول مشاعرهن ومشاعر الآخرين وتغيير ردود الأفعال السلبية التي قد يسلكونها تجاه المواقف الضاغطة المختلفة ومحاولة تغييرها إلى ردود أفعال أكثر مرونة، وهذا ما تم التدريب عليه في فنية الفعل المعاكس فإذا تعرضن لموقف غاضب فأفضل استجابة تكون بفعل سلوك يعاكس الغضب والتصرف بهدوء وخفض الصوت وتغيير المكان وممارسة التنفس الاسترخائي مما يساعد ذلك على تنظيم الانفعال بطريقة إيجابية والتحرر من القلق والتوتر الزائد.

كما ساعدت فنية الاستكشاف الباحثتان في استكشاف أوجه الضغوط التي يتعرض لها طالبات المجموعة التجريبية واستكشاف الصعوبات الانفعالية التي قد يعانون منها وأيضاً استكشاف خططهن المستقبلية التي تزيد من القدرة على تنظيم الانفعالات.

وكذلك استخدمت الباحثتان فنية التعرض التدريجي بهدف تعرض طالبات المجموعة التجريبية للضغوط الانفعالية بشكل تدريجي ساعدهن على التغلب على الضغوط ومواجهتها، إلى جانب التدريب على فنية حل المشكلات التي ساعدت في تتبع سلسلة الأحداث التي أدت إلى الوصول للمشاعر السلبية وهي تقوم على خطوتين تحليل السلوك وإيجاد البدائل وتقييمها لاختيار أفضلها ثم التنفيذ، كما ساعدت أيضاً فنية الدحض والتفنيد في التخلص من الأفكار والمشاعر اللاعقلانية والسلبية وتحويلها إلى أفكار ومشاعر أكثر إيجابية،

كما أن استخدام فنية الواجب المنزلي في معظم الجلسات كان له أثر أفي إحداث التغيير لدى طالبات المجموعة التجريبية، حيث يساعد على إحداث تحسن وتغير في أدائهن من خلال التطبيق الفعلي لما تم تعلمه ومحاولة نقله إلى البيئة الواقعية، حيث كان يختم به الجلسات ويتم النقاش به كافتتاحية لكل جلسة.



وساعد أيضاً استخدام فنية المناقشة والحوار الجدلي في مناقشة طالبات المجموعة التجريبية حول ما تم بالجلسة ومعرفة أفكارهن ومشاعرهن وأهدافهن المستقبلية. بالإضافة إلى أن العلاقة الإرشادية التي تم بنائها أثناء الجلسات الإرشادية واستشعار طالبات المجموعة التجريبية أن لديهن نفس المشكلة مكنتهن من مناقشة أفكارهن والتعبير عن انفعالاتهن في بيئة متقبلة دون تردد أو رهبة.

وبذلك فإن الفنيات المستخدمة في البرنامج أسهمت مجتمعة بطريقة فعالة في تنمية مهارات ما وراء الانفعال لدى طالبات المجموعة التجريبية، وظهر ذلك من خلال ارتفاع الضبط الانفعالي والوعي الانفعالي والقدرة على التعبير الانفعالي بشكل جيد وكذلك العمل على إعادة التقييم المعرفي للانفعالات وتغييرها من سلبية لأكثر إيجابية.

كما تُرجع الباحثان نجاح البرنامج إلى رغبة طالبات المجموعة التجريبية الملحة في تحسين حالتهم إلى الأفضل وهذا ما لمستاه الباحثان من خلال مدى انتظامهم في البرنامج الإرشادي وتفاعلهم أثناء الجلسات الإرشادية حيث أن الإرشاد السلوكي الجدلي قائم على التفاعل الجيد بين المرشد وطالبات المجموعة التجريبية والمشاركة الفعالة بينهم.

هذا وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات ومنها دراسة (Neacsiu et al, 2014)، ودراسة (2018) (Harvey et al, 2023)، ودراسة (Hunnicutt & Lenz).

كما يمكننا تفسير فاعلية البرنامج السلوكي الجدلي في تنمية مهارات ما وراء الانفعال للطالبات الملمات بصفة خاصة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج العديد من الدراسات - والتي تتفق جزئياً مع نتائج البحث الحالي - ومنها دراسة كل من (Palomera et al, 2019) والتي هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي يركز على التعلم الاجتماعي والانفعالي، ويتم تنفيذه في منهج المعلمين قبل الخدمة. حيث أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تنمية بعض المهارات الانفعالية لدى المشاركين في المجموعة التجريبية، مثل احترام الذات، والتعاطف مع الآخرين، والتأثير الإيجابي، والحرز، ومهارات الاتصال، واحترام الذات، والتعاطف والثقة بالنفس. ودراسة (D'Amico & Geraci, 2022) والتي هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي لنشر ثقافة الذكاء الانفعالي وتنمية بعض مهارات ما وراء الانفعال لدى المعلمين ما قبل وأثناء الخدمة، وتنمية الوعي الانفعالي بين المعلمين والطلاب، حيث أشارت النتائج إلى نجاح البرنامج في تطوير الوعي الانفعالي، وخلق بيئة شاملة عاطفياً.

• النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $\alpha = 0.05$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثيميا لصالح التطبيق القبلي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدي عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الألكسيثيميا، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٦): الإحصاءات الوصفية لدرجات عينة البحث في التطبيقين في مقياس الألكسيثيميا

البعد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الصعوبة في وصف المشاعر	١٨,٧٠	١,٤٩	١٣,٢٠	٢,١٧
الصعوبة في تحديد المشاعر	٢٩,٦٠	٢,٠٩	١٨,٥٠	٢,٧٨
التفكير الوجه خارجياً	٢٤,٣٥	٢,٠٣	٢٢,٤٠	٢,٤١
الألكسيثيميا ككل	٧٢,٦٥	٢,٧٢	٥٤,١٠	٣,١٨

ويتضح من الجدول السابق انخفاض قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيق البعدي عن درجات التطبيق القبلي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي لمقياس الألكسيثيميا ككل (٥٤,١٠) وهي أقل من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (٧٢,٦٥) (مما يعكس خفض الألكسيثيميا في التطبيق البعدي بعد تعرضهم لبرنامج إرشادي سلوكي جدلي).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٧): نتائج اختبار (Z: ولكوكسون) لدرجات التطبيقين لمقياس الألكسيثيميا

المحور	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة d	حجم التأثير
الصعوبة في وصف المشاعر	قبلي - بعدي	سالبية موجبة	٢٠	١٠,٥	٢١٠	٣,٩٣٠	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	قوي جداً
	قبلي - بعدي	سالبية موجبة	٢٠	١٠,٥	٢١٠	٣,٩٢٩	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	قوي جداً
التفكير الوجه خارجياً	قبلي - بعدي	سالبية موجبة	١٤	١٠,٣٢	١٤٤,٥	٢,٥٨٢	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٥٨	قوي جداً
	قبلي - بعدي	سالبية موجبة	٤	٦,٦٣	٢٦,٥	٢,٥٨٢	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٥٨	قوي جداً
الألكسيثيميا ككل	قبلي - بعدي	سالبية موجبة	٢٠	١٠,٥	٢١٠	٣,٩٢٧	دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٨	قوي جداً

يتضح من الجدول السابق أنه بالنسبة للألكسيثيميا ككل: جاءت قيمة (Z) = (٣,٩٢٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح التطبيق القبلي للمجموعة التجريبية حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة (٢١٠) ومجموع الرتب موجبة الإشارة (صفر) مما يشير لوجود فرق بين متوسطي التطبيقين

لصالح التطبيق القبلي مما يدل على فاعلية البرنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الألكسيثيميا ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس الألكسيثيميا.

مما يعني قبول الفرض الثاني : يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي ($\alpha = 0.01$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبُعدي لمقياس الألكسيثيميا لصالح التطبيق القبلي".

ويوضح الجدول أن قيمة حجم التأثير (0.88) أي أن لاستخدام برنامج إرشادي سلوكي جدلي تأثير قوي جداً وأن هناك فاعلية مرتفعة في خفض الألكسيثيميا.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

يمكن تفسير تلك النتيجة بأن البرنامج ساعد طالبات المجموعة التجريبية على أن يكونوا جاذبين لمن حولهم وحساسين نحو الآخرين، وساعدهم على فهم انفعالات الآخرين، وتفضيل عرض آرائهم أمام الآخرين، كما ساعدهم على أن يكونوا أكثر مرونة، واتسعت دائرة أصدقائهم، كما أن البرنامج ساعدهم أيضاً على إيجاد كلمات تصف مشاعرهم بسهولة وعدم وجود صعوبة في إيجاد كلمات مناسبة، وقلت لديهم صعوبة القدرة على ترجمة الإشارات العاطفية المستقبلية من الأفراد المحيطين بهم، وتلاشى ضعف القدرات اللغوية التي تمكنهم من القدرة على وصف ما لديهم من مشاعر وأحاسيس إلى الآخرين، وزادت القدرة على التخيل والتصور ووضع تصورات مستقبلية واتساع الخبرات الذاتية والاهتمام بالأحلام، ومرونة الفكر والتوجه السلوكي.

كما تعزو الباحثتان تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الألكسيثيميا الذي انعكس أثره في أداء طالبات المجموعة التجريبية إلى فاعلية الضوابط التي تضمنها البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي، وكذلك إلى إجراءات تطبيق البرنامج والتي ساعدتهن في التعرف على انفعالاتهن وأفعالهن من خلال المناقشات والإجابة عن الأسئلة وطرح الاستفسارات والتعبير عن آرائهن بحرية أثناء الجلسات وتخلل الجلسات لفترات راحة للتأمل والتفكير وكذلك لإبعادهم عن الملل والإجهاد ما كان له عظيم الأثر في تنمية مهارات ما وراء الانفعال لديهم وفي حد زعمنا فإن هذا التحسن انعكس أثره في خفض واضح في الألكسيثيميا. وهذا ما تؤكده دراسة (kuo et al, 2010) حيث تؤكد على أن تنظيم الانفعالات ذا تأثير مهم في الصحة النفسية حيث يساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض الاضطرابات النفسية، كما تؤكد أيضاً دراسة كلا من (Issazadegan & Fathabadi, 2012)، ودراسة (مظلوم، ٢٠١٧) من وجود علاقة عكسية بين التنظيم



الانفعالي والألكسيثيميا، حيث أنه كلما تحسن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الفرد انخفض مستوى الألكسيثيميا فمن المنطقي أن يكون للبرنامج المستخدم أثر فعال وإيجابي في خفض مستوى الألكسيثيميا.

وقد يعزى انخفاض مستوى الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة الإرشادية التي طبق عليها البرنامج السلوكي الجدلي إلى تولد الرغبة لدى الطالبات للتغلب على مشكلة الألكسيثيميا، لإدراكهن أنه سبب رئيسي يمنع الطالبات من ممارسة حياتهن بشكل طبيعي.

كما يمكن أن يعزى انخفاض مستوى الألكسيثيميا لطالبات المجموعة التجريبية إلى العلاقة الإرشادية الآمنة، والتأكيد على شرط السرية، والعمل في جو جماعي، وتبادل الثقة بين الباحثتان والطالبات، وبين الطالبات مع بعضهن، والتقبل غير المشروط، والتفهم والتعاطف المتبادل حيث فهم دوافع سلوكياتهن واحترام ما يقولونه أو يشعرون به أو يمارسونه، وكذلك إشعارهن بأن لديهن إمكانيات وقدرات ذاتية وإنهن بحاجة فقط للعون لتحسين سلوكهن، يعد عاملاً أساسياً في نجاح البرنامج، فقد أكدت دراسة (Linehan, 2014: 409) على أهمية العلاقة الإرشادية في الإرشاد السلوكي الجدلي، كل هذا ربما ساعد الطالبات على خفض مستوى الألكسيثيميا لديهن.

هذا وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة كلا من (Lindgren & Hennings, 2019)، و(عبد الحليم، ٢٠٢١)، وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتائج الدراسات التي استهدفت خفض الألكسيثيميا لدى طلاب الجامعة ومنها دراسات: بركات (٢٠١٢)، و(Taylor & Bagby, 2013)، و(Lofton & Wan, 2020)، والتي حققت برامجها التدخلية المختلفة تفوقاً ملحوظاً في خفض الألكسيثيميا لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

كما يمكننا تفسير فاعلية البرنامج السلوكي الجدلي في خفض الألكسيثيميا في ضوء ما أسفرت عنه نتائج العديد من الدراسات – والتي تتفق جزئياً مع نتائج البحث الحالي – والتي أوضحت فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض الاضطرابات والمشكلات النفسية مثل: دراسات كلا من (Linehan, 2001)، و(بوخصور ويونس، ٢٠١٥)، و(أبو زيد، ٢٠١٧)، و(طلب، ٢٠٢٠)، و(محروم والخوالدة، ٢٠٢١)، و(الشويخ وآخرون، ٢٠٢٢) التي أكدت نتائج دراساتهم على فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض اضطراب الشخصية الحدية، كما أكدت دراسة (عريبات، ٢٠١٧) فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض اضطراب ما بعد الصدمة، وأكدت دراسة (عبد اللاه، ٢٠١٩) فاعليته في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، كما أكدت دراسة (أحمد، ٢٠٢٠) فاعليته في تخفيف اضطراب شره الأكل

العصبي، وكذلك أكدت دراسة (عبد المغنى، ٢٠٢٠) فاعليته في خفض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، وأكدت أيضا دراسة (إسماعيل، ٢٠٢١) فاعليته في تخفيف أعراض الاكتئاب، وأخيرا دراسة (حنور وآخرون، ٢٠٢٣) أكدت فاعليته في خفض اضطراب المسلك.

• النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على " لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $\alpha = 0.05$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس ما وراء الانفعال".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لذي عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي في مقياس ما وراء الانفعال، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٨): الإحصاءات الوصفية لدرجات عينة البحث في التطبيقين في مقياس ما وراء الانفعال

البعد	التطبيق التتبعي	التطبيق البعدي
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الوعي بالانفعالات	٣٥,٢٠	٣,٨٣
تقبل الانفعالات	٣٣,٩٠	٣,٣٢
التدريب على الانفعالات	٣١,٨٥	٤,٠٣
مهارات ما وراء الانفعال	١٠٠,٦٥	٩,٥٨

ويتضح من الجدول السابق تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي (مما يعكس الاحتفاظ بالمكتسب في تنمية ما وراء الانفعال بعد فترة من تعرضهم لبرنامج ارشادي سلوكي جدلي).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (Z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي اللابارامترية وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٩): نتائج اختبار (Z: ولكوكسون) لدرجات التطبيقين لمقياس ما وراء الانفعال

المحور	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة الإحصائية
الوعي بالانفعالات	تتبعي - بعدي	سلبية	١٠	٧,٨٥	٧٨,٥	١,٦٤٩	غير دالّ إحصائياً
		موجبة	٤	٦,٦٣	٢٦,٥		
		متعادلة	٦				
تقبل الانفعالات	تتبعي - بعدي	سلبية	٩	٧,٩٤	٧١,٥	١,٨٤٨	غير دالّ إحصائياً
		موجبة	٤	٤,٨٨	١٩,٥		
		متعادلة	٧				
التدريب على الانفعالات	تتبعي - بعدي	سلبية	١٠	٧,٩	٧٩	١,٦٨٠	غير دالّ إحصائياً
		موجبة	٤	٦,٥	٢٦		
		متعادلة	٦				
ما وراء الانفعال ككل	تتبعي - بعدي	سلبية	١٠	٩,٢	٩٢	١,٨٢٣	غير دالّ إحصائياً
		موجبة	٥	٥,٦	٢٨		
		متعادلة	٥				

يتضح من الجدول (١٩) أنه بالنسبة لمهارات ما وراء الانفعال ككل: جاءت قيمة $(z) = (١.٨٢٣)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة (٩٢) ومجموع الرتب موجبة الإشارة (٢٨) وقيمة (z) غير دالة إحصائياً مما يشير لعدم وجود فرق بين متوسطي التطبيقين مما يدل على فاعلية البرنامج إرشادي سلوكي جدلي في الاستمرارية في التأثير وبقاء الأثر لتنمية ما وراء الانفعال ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس مهارات ما وراء الانفعال.

مما يعني قبول الفرض الثالث : لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى $(\Rightarrow ٠.٠٥)$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس ما وراء الانفعال".

• تحليل ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

وتري الباحثان أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء فنيات البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي المستخدم، فالفنيات التي أدت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي هي نفسها التي أدت إلى استمرار التحسن بعد فترة المتابعة، مما يؤكد على الدور الفعال للبرنامج والتزام طالبات المجموعة التجريبية بتطبيق الفنيات والتدريبات في مواجهة المواقف الانفعالية، واستشعارهن لفائدتها والاعتماد عليها كأسلوب حياة جديد متوافق وصحي يعكس الأساليب السلبية السابقة، وذلك أيضاً مؤشراً على قدرتهن على تقبل انفعالاتهن والتحكم فيها وتغيير نظرتهن وإدراكهن للمواقف الانفعالية بشكل أكثر إيجابية، وعند التواصل معهن أثناء فترة المتابعة وسؤالهن عن أكثر فنية تم الالتزام بها والاستفادة منها جاءت الإجابات مؤكدة على الاستمرار على مهارة اليقظة العقلية، ومهارة حل المشكلات، وقضاء وقت الفراغ في الأنشطة المفيدة بدلاً من التفكير في مواقف سلبية سابقة كما عرضت إحدى الطالبات في الجلسة التتبعية صوراً لبعض الأعمال الخاصة بفض التطريز اليدوي والانشغال في ممارسة هوايتها السابقة، مما دعي ذلك إلى إيقاظ الحماس في بقية الطالبات للتفكير بهوايات جديدة أو ممارسة هوايات سابقة وكذلك بعضهن أفادوا بالبداية في ممارسة الرياضة، واستمرار هذا الأثر الإيجابي ربما يعود إلى ما تقدمه الجلسات الجماعية من تحفيز وإثارة المنافسة.

إلى جانب أنه يمكن أن يعزى استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج نتيجة تشجيع الطالبات لممارسة الفنيات المتعلمة وحثهم على الالتزام بالخطط الذاتية التي تم كتابتها في الواجبات المنزلية وتم مشاركتها أثناء الجلسات الإرشادية، بالإضافة إلى تأثير الرسائل التحفيزية التي تم إرسالها من خلال الـ (Whats app) كما أن للدافعية والرغبة في التغيير للأفضل من قبل طالبات المجموعة التجريبية والذي لمسته الباحثتان من خلال التساؤلات والنقاشات التي دارت أثناء الجلسات، ساهم بشكل فعال في استمرار الأثر.

هذا وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات ومنها دراسة (Neacsiu et al, 2014)، ودراسة (Hunnicut, ٢٠١٨)، ودراسة (Harvey et al, 2023). حيث تناولت استقرار التطبيقات المختلفة لمقياس مهارات ما وراء الانفعال، وتظهر عدم وجود فروق إحصائية دالة بين التطبيق البعدي والتتبعي.

• النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على "لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $\alpha = 0.05$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لذي عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي في مقياس الألكسيثيميا، كما يوضحها الجدول التالي:

البعدي	التطبيق التتبعي		التطبيق البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الصعوبة في وصف المشاعر	١٢.٥٥	١.٧٦	١٣.٢٠	٢.١٧
الصعوبة في تحديد المشاعر	١٧.٩	٢.٦١	١٨.٥٠	٢.٧٨
التفكير الموجه خارجياً	٢٢.٠٥	٢.٦٣	٢٢.٤٠	٢.٤١
الألكسيثيميا	٥٢.٥	٣.٧٨	٥٤.١٠	٣.١٨

ويتضح من الجدول السابق تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي (مما يعكس استمرارية الاحتفاظ بخفض الألكسيثيميا بعد فترة من تعرضهم لبرنامج إرشادي سلوكي جذلي).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكسون (z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي البارامترية وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (t) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢١): نتائج اختبار (Z: ولوكسون) لدرجات التطبيقين لمقياس الألكسيثيميا

المحور	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية
الصعوبة في وصف المشاعر	تتبعي - بعدي	سلبية	٣	١٢	٣٦	١.٦٩٥	غير دالة إحصائياً
		موجبة	١٣	٧.٦٩	١٠٠		
		متعادلة	٤				
الصعوبة في تحديد المشاعر	تتبعي - بعدي	سلبية	٥	١٢.٦	٦٣	٠.٩٨٧	غير دالة إحصائياً
		موجبة	١٣	٨.٣١	١٠٨		
		متعادلة	٢				
التفكير الموجه خارجياً	تتبعي - بعدي	سلبية	٣	١٠.٥	٣١.٥	١.٣٧٧	غير دالة إحصائياً
		موجبة	١١	٦.٦٨	٧٣.٥		
		متعادلة	٦				
الألكسيثيميا ككل	تتبعي - بعدي	سلبية	٨	٦.٨١	٥٤.٥	١.٩٠١	غير دالة إحصائياً
		موجبة	١٢	١٢.٩٦	١٥٥.٥		
		متعادلة	٠				

يتضح من الجدول السابق أنه بالنسبة للألكسيثيميا ككل: جاءت قيمة $(z) = (١,٩٠١)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى $(٠,٠٥)$ حيث أن مجموع الرتب السالبة الإشارة $(٥٤,٥)$ ومجموع الرتب موجبة الإشارة $(١٥٥,٥)$ مما يشير لعدم وجود فرق بين متوسطي التطبيقين مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الألكسيثيميا ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية الثلاثة لمقياس الألكسيثيميا.

مما يعني قبول الفرض الرابع: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha = ٠,٠٥)$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الألكسيثيميا. أي أنه يحقق البرنامج إرشادي سلوكي جدلي بقاء أثر واحتفاظ للمكتسب في خفض الألكسيثيميا.

• تحليل ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

تفسر الباحثتان استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في انخفاض مستوى الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الإرشادي ساهم بشكل كبير في استبصار الحالات لذواتهن وإدراك المواقف التي يمررن بها وتحسين رؤيتهن للأمور واكتساب الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط وزيادة الوعي الانفعالي.

كما ترجع الباحثتان انخفاض الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى انتظامهن في جلسات البرنامج الإرشادي، حيث كانت الفنيات المستخدمة لخفض الألكسيثيميا ذات أهمية في حياة الطالبات حيث كانوا أشد الحاجة إلى مثل هذه الفنيات لتساعدهن على خفض الألكسيثيميا لديهن، مما جعلهن أكثر حرصاً على الاستفادة الكاملة من فنيات البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي، ليكونوا أكثر قدرة على تحسين ذاتهن وتحديد مشاعرهن والتعبير عنها بشكل أفضل، بالإضافة إلى فنية اليقظة الذهنية التي كان لها أثر كبير في تحديد نقاط القوة لديهن لخفض الألكسيثيميا.

كما يمكن أيضاً أن يعزى استمرار تأثير البرنامج في انخفاض الألكسيثيميا لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى فاعلية الفنيات المستخدمة، وكذلك إلى إجراءات تطبيق البرنامج والتي ساعدتهن في التعرف على انفعالاتهن وأفعالهن من خلال المناقشات والإجابة عن الأسئلة وطرح الاستفسارات والتعبير عن آرائهن بحرية أثناء الجلسات وتخلل الجلسات لفترات راحة للتأمل والتفكير وكذلك لإبعادهن عن الملل والإجهاد ما كان له عظيم الأثر في تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لديهن وفي حد زعمنا فإن هذا التحسن انعكس أثره في خفض واضح في الألكسيثيميا.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (Lindgren, 2019) و (Hennings, 2021)، و (عبد الحليم، ٢٠٢١) في استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة من المتابعة بلغت شهر ونصف. كما تتفق ما أثبتته بعض

الدراسات السابقة ومنها دراسات: بركات (٢٠١٢)، و (Lofton & Wan, 2020)، حيث تناولت استقرار التطبيقات المختلفة لمقياس الألكسيثيميا في البرامج التداخلية المختلفة، وتظهر عدم وجود فروق إحصائية دالة بين التطبيق البعدي والتتبعي.

• نوصيات البحث:

- ◀ دمج مهارات الإرشاد السلوكي الجدلي في برامج إعداد المعلم: نظراً للدور المحتمل للإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي ومهارات الوعي بالمشاعر، يُوصى ببحث إمكانية دمج مكونات مختارة من مهارات الإرشاد السلوكي الجدلي (مثل اليقظة الذهنية، تحمل الضيق، تنظيم الانفعال، الفعالية البيئشخصية) ضمن برامج التدريب والتأهيل المهني للطالبات المعلمات، قد يساهم ذلك في تعزيز قدرتهن على التعامل مع الضغوط المهنية والشخصية، وتحسين تفاعلاتهن مع الطالبات والزملاء.
- ◀ تضمين برامج تنمية مهارات ما وراء الانفعال ضمن الخطط الدراسية في كليات التربية، نظراً لدورها في تحسين التفاعل الذاتي والانفعالي لدى الطالبات المعلمات.
- ◀ إدراج مهارات ما وراء الانفعال ضمن برامج إعداد المعلمين وتدريبهم مهنيًا، لتعزيز قدرتهم على التعامل مع التحديات الشخصية والمهنية.
- ◀ إنشاء وحدات دعم نفسي داخل الكليات تهتم بتقديم برامج وقائية وعلاجية للألكسيثيميا، خاصة في ضوء الضغوط التي تواجه الطالبات المعلمات.
- ◀ تفعيل برامج التوعية حول الألكسيثيميا داخل الجامعات للتعريف بأعراضها وتأثيراتها، وتشجيع السلوكيات الوقائية.
- ◀ تنظيم ورش عمل وندوات تثقيفية للمعلمين والطلاب والإداريين حول أهمية الوعي بالانفعالات وإدارتها (مهارات ما وراء الانفعال)، والمشكلات المرتبطة بصعوبة فهم المشاعر والتعبير عنها (الألكسيثيميا)، وكيفية تأثير ذلك على الصحة النفسية والعلاقات والأداء الأكاديمي والمهني.
- ◀ تعميم نتائج البحث على كليات أخرى مماثلة وإجراء بحوث مماثلة للتحقق من فعالية البرنامج في بيئات تعليمية متنوعة.

• بحوث مقترحة:

- في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثتان إجراء البحوث التالية:
- ◀ دور استراتيجيات التقبل والوعي الذاتي في تعزيز مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة.
- ◀ أثر الألكسيثيميا على مهارات التواصل البيئشخصي لدى طلاب الجامعة.

- ◀ الألكسيثيميا وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ◀ بناء برنامج إرشادي للوقاية من الألكسيثيميا لدى المراهقين: دراسة شبه تجريبية.
- ◀ برنامج تدريبي قائم على الإرشاد السلوكي الجدلي وتأثيره على ضبط الذات والتحكم الانفعالي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي.
- ◀ فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد السلوكي الجدلي في تنمية الوعي بالذات والحد من الألكسيثيميا لدى عينة من معلمات الاقتصاد المنزلي.
- ◀ بناء نموذج إرشادي متكامل لتحسين التنظيم المعرفي والانفعالي والحد من الاضطرابات النفسية الشائعة بين طلاب الجامعة.
- ◀ دور مهارات ما وراء الانفعال كمتغير وسيط بين التعاطف الذاتي والألكسيثيميا.
- ◀ العلاقة بين مهارات ما وراء الانفعال واستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات المعلمات في مواقف الضغط الأكاديمي.
- ◀ مهارات ما وراء الانفعال كمتغير معدل في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاحتراق النفسي.

• المراجع:

• أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، ابتسام كرم. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات ميتا انفعالية الغضب في التخفيف من اضطراب الأطفال ذوي فرط الحركة. مجلة كلية التربية، ٣٧(١)، ٢٦١-٣٠٠.
- إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. (٢٠١٥). أثر التدريب القائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في خفض الألكسيثيميا والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٦١(١)، ٥٦-١٣. <https://search.mandumah.com/Record/971728>
- أبو بكر، أحمد سمير صديق. (٢٠٢١). فعالية برنامج علاجي سلوكي جدلي في تخفيف بعض أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى طلبة الجامعة: دراسة حالة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، ١٥(٦)، ٧-١٠.
- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمداخل 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، ٢-٦٨.
- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (٢٠٢٠). العلاج النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي - السلوكي الجدلي. الرياض: دار الزهراء.
- أحمد، رحاب يحيى. (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١(١٢١)، ١٠٤-١٦٤.

- أحمد، منى حسن صالح، ورمضان، أحمد ثابت فضل. (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات التواصل الاجتماعي في خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة مدينة السادات، ٢٤، ٣٣٢-٣٥٨. <http://search.mandumah.com/Record/1485346>
- إسماعيل، حنان محمد سيد. (٢٠٢١). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في تنمية المرونة النفسية وعلاقته بالاكئاب. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، ٢٢(٢)، ١٨٩-٢١٨.
- باظه، آمال عبد السميع مليجي، العطار، محمود مغازي علي، أحمد، منى أحمد عبد الحي. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى المراهقات المتفوقات دراسيا. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٨-١٢٨.
- باظه، آمال عبد السميع مليجي، العيسوي، السيد جمعة أحمد، العطار، محمود مغازي علي. (٢٠٢١). فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٣(١)، ١٥١-١٦٩.
- باظه، آمال عبد السميع، حسن، عزة عبد الرحمن، عبد العزيز، سحر علي. (٢٠٢٢). فعالية برنامج سلوكي جدلي لخفض الجنوح الكامن لدى المراهقين ضعاف السمع. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٤(١)، ٧٣-٩٩.
- بدر، محمد محمود عبد القادر، سليمان، سليمان محمد، طاحون، رحاب سمير. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الانفعالي لخفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة مدينة السادات، ٢٣(٤)، ٤٠٤-٤٢٨.
- بركات، عفاف إبراهيم إبراهيم. (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين نقص التعبير عن المشاعر (الألكسيثيميا) لدى عينة من ذوي اضطرابات الأكل (رسالة دكتوراه). كلية التربية، جامعة بنها.
- بريك، السيد رمضان. (٢٠١٨). أنماط ما وراء الانفعال لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ١٣(١٣)، ١١٤-١٤٠.
- البهنسي، أمل ناصر حلمي، رزق، كوثر إبراهيم، زهران، سناء حامد، متولي، عباس إبراهيم. (٢٠٢٣). مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها التنبؤية بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، ٣٨(٨٦)، ٢-٨٦. https://journals.ekb.eg/article_306389_f122ef9b4a8145c03f194fb262019ec3.pdf
- بو خضور، محمد حجاج محمد حجي محمد، ويونس، محمد محمود. (٢٠١٥). فاعلية العلاج الجدلي السلوكي والغذائي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- الجبالي، روقيّة محمد سلامة. (٢٠٢١). فاعلية العلاج المتمركز على الانفعالات في مهارات ما وراء الانفعال واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان (رسالة دكتوراه منشورة). كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- الجداوي، سارة عزت. (٢٠٢١). الألكسيثيميا وتنظيم الانفعال كمنبئات بالمشكلات بين- الشخصية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية، ١٢(١)، ١-٥٨. <http://search.mandumah.com/Record/1346165>
- الجمال، رضا مسعد أحمد. (٢٠١٨). علاقة ما وراء الانفعال لدى الأمهات بالكفاءة الانفعالية والسلوك العدواني لدى أطفالهن في مرحلة الروضة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٩٣(٩٣)، ١٣٩-١٧٠.
- الحديبي، مصطفى عبد المحسن، أبو العطا، غادة صابر، بدر الدين، يسرا محمد عبد العزيز. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات

الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح. مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الإسكندرية، ٥٦(١)، ٦٦٥-٧١٤.
https://fthj.journals.ekb.eg/article_339485_f9aa371a8a1f57d90988c616d2675855.pdf

- حلمي، جيهان أحمد. (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الألكسيثيميا لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٠(٤)، ٩٧-١٥٤.

- حميدة، محمد إسماعيل سيد (٢٠١٩). تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفعالية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين (دراسة في نمذجة العلاقات). مجلة الإرشاد النفسي، ع(٥٨)، ج(٢)، ١٢٣-٢٣٣.
https://journals.ekb.eg/article_268212_fe3c45b713b0f8d98523a799f2cba0e0.pdf

- حنور، قطب عبده خليل، العطار، محمود مغازي علي، إسماعيل، سمر محمد أحمد بدوي. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لخفض اضطراب المسلك لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، ١٠٩(١)، ٦٧-٨٩.
<http://search.mandumah.com/Record/1383265>

- حنور، قطب عبده خليل، شطا، نور جلال السيد، محمد، فاطمة الزهراء الدمرداش. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات المطلقات. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠١(١)، ٣٣٥-٣٥٨.

- خضر، وفاء كنعان، حمادي، ميسون عباس. (٢٠٢١). قصور التعبير عن المشاعر (الألكسيثيميا) وعلاقتها بمهارات التأقلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٨(١)، ٥٤-٥٣٦.

- خضير، ميسون عبيد. (٢٠٢٠). الألكسيثيميا وعلاقتها بنمط التنشئة الوالدية الصارم لدى طلبة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، ١٢(٥٠)، ٤٦٤-٤٧٦.

- الخطيب، مها أحمد. (٢٠٢٢). درجة الألكسيثيميا (تبلد المشاعر) وعلاقتها بكفاءة المواجهة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم درمان الإسلامية، ١٨(١)، ٢١٢-٢٣٦.

- خميس، إيمان أحمد. (٢٠١٤). إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية، ٦(٢٠)، ٢٥٩-٣٤٩.
<http://search.mandumah.com/Record/666949>

- دسوقي، حنان فوزي أبو العلا. (٢٠٢٢). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الشعور بالاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وأثره على الرضا عن الحياة لديهم. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٨(١٢)، ١-٧.

- رزق، عزة حسن محمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض الألكسيثيميا وأثره في تحسين صورة الجسم لدى المراهقين الكسوفين. مجلة التربية الخاصة، ٤١(٤١)، ٣٢٦-٤٥٥.
<https://search.mandumah.com/Record/1392388>

- سراج، شيماء أحمد محمد أحمد. (٢٠١٩). أنماط ما وراء الانفعال وعلاقتها بالاحتياجات التدريبية لدى معلمات مدارس التعليم المجتمعي. المجلة العربية لبحوث التدريب والتطوير، ٥(٢)، ٢٩٧-٣١١.

- السرحان، محمد، صوالحة، محمد. (٢٠١٧). التسوييف الأكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة جامعة آل البيت. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٧(١٧)، ١٦١-١٧٢.

- سليم، سحر أحمد. (٢٠١٧). الأليكسيثيميا وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٦(٢١)، ٩٠-١٣٦.

- سويد، نسرین السيد حسن عبد الله . (٢٠٢٣). فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١١٣، ٥٨٩-٦٦٥.
- السيد، نبيل عبد الهادي أحمد. (٢٠٢٠). أثر التفاعل بين ما وراء الانفعال والمستوى التعليمي في مهارات التفكير المستقبلي لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٩)، ٤٠٧-٤٦٠.
- السيد، هدى جمال محمد محمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا. مجلة الخدمة النفسية، (١٣)، ١٦٧-٢١٦ <http://search.mandumah.com/Record/1092767>.
- الشلاش، عمر بن سليمان بن شلاش. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في خفض اضطراب الألكسيثيميا لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات الحرمان الوالدي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٦ (٣)، ٦٦٥-٦٩٩. <https://search.mandumah.com/Record/1417205>
- شناعة، هشام، وصوالحة، محمد. (٢٠١٨). أثر برنامجين تدريبيين يستندان إلى الفاعلية الذاتية والدافعية الداخلية في التسويق الأكاديمي ودافعية الإنجاز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٩ (٢٦)، ٢٢٣-٢٤٣.
- الشويح، مروة علي محمد عبد المنعم، شمس الدين، نعيمة جمال، الجمال، حنان محمد الضرغامي. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج علاجي سلوكي جدلي لخفض الاكتئاب والعدوان لدى طالبات من ذوي اضطراب الشخصية الحدية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٧ (١)، ٤٨٩-٥٢٦.
- طلب، أحمد علي أحمد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض السلوك الاندفاعي لدى طلاب الجامعة ذوي أعراض اضطراب الشخصية الحدية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢١ (٨)، ٢٢٠-٢٢٧.
- عبد الحليم، رباب محمد الصغير. (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط أرسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- عبد العاطي، يوسف رياض. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على ما وراء الانفعال لتنمية التسامح لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة التربية في القرن الحادي والعشرين للدراسات التربوية والنفسية، (٨)، ١-٢٥. <https://doi.org/10.21608/jsep>
- عبد العزيز، آية جابر. (٢٠٢١). صعوبة التعبير عن المشاعر (الألكسيثيميا) وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمات في مراحل التعليم المختلفة أرسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم. (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمداخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠، ١٧٩-٢٤٥.
- عبد الله، أحمد عمرو، & الشركسي، أحمد صابر. (٢٠١٩). العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، (٢٨)، ١٢٦-١٤٤.
- عبد الله، محمد قاسم. (٢٠١٨). الإيثار وعلاقته بما وراء الانفعال والمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي بمدينة حلب. مجلة الطفولة العربية، ١٩ (٧٦٩)، ١٠-٣٦.
- عبد المغني، محمد مصطفى. (٢٠٢٠). برنامج للعلاج السلوكي الديالكتيكي لخفض الأفكار الانتحارية لدى عينة من الشباب ذوي الاضطراب الوجداني ثنائي القطب أرسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عبده، عبد الهادي السيد. (٢٠٢١). المعرفة بين الانفعال والأخلاق. مكتبة الأنجلو المصرية.

- <http://search.mandumah.com/Record/1400826>

- كيشار، أحمد عبد الهادي. (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤ (١٢)، ٤٠-٤١.
- لينهان، مارشا. (٢٠٢٠). التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي (DBT): الأدلة وأوراق العمل (ترجمة سامي العرجان وتيسير شواش). دار الفكر ناشرون ومؤرخون.
- المبارك، فاطمة محمد، و شطناوي، هديل محمد أحمد. (٢٠٢٣). العلاقة بين الألكسيثيميا والتعلق بالأقران لدى طالبات جامعة حضر الباطن. المجلة السعودية للإرشاد النفسي، ١ (١)، ١١٩-١٣٨.
- محروم، مريم حسني، و الخوالدة، صالح سالم. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية لدى مضطربي الشخصية الحدية في الأردن. مجلة جرش للبحوث والدراسات، جامعة جرش، ٢٣ (١)، ١٢٣-١٤٦.
- محمد، أفنان عبد الله. (٢٠١٩). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدرجة تقدير الذات لدى طالبات صعوبات التعلم في الصفوف الأولية في المدارس الابتدائية بمدينة جدة. المجلة العربية لعلوم الإعاقات، ٦، ٢٣-٦٧.
- محمد، زينب محمد أمين. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لأبعاد هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال في التنبؤ بجوانب السلوك جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٤ (٤)، ١٩٥-٣٠٠.
https://journals.ekb.eg/article_142553_18868ec03e069f956271487c8ec144e1.pdf
- محمد، مصطفى عبد المغني. (٢٠٢٠). برنامج للعلاج السلوكي الدياليكتيكي لخفض الأفكار الانتحارية لدى عينة من الشباب ذوي الاضطراب الوجداني ثنائي القطب أرسالة دكتوراه، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- محمد، يحيى الهزازي. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي نفسي لخفض الألكسيثيميا لدى عينة من كبار السن الفاقدين لقراءة الدرجة الأولى. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠ (٤)، ٣٠٣-٣٧٩.
- مسحل، رابعة عبد الناصر. (٢٠٢١). ما وراء الانفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة: دراسة تنبؤية فارقة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٤٠ (١٩١)، ٤٤٨-٥١٣.
- المصري، عماد. (٢٠٢٠). مستوى الألكسيثيميا لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الدخل والنوع الاجتماعي. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، ٢٦ (١)، ١٩٧-٢٢٤.
- مظلوم، رمضان علي مصطفى. (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية-كلىنيكية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٢، ١٤١-٢١٢.
- معوض، دينا صلاح الدين إبراهيم. (٢٠١٩). مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٠٧ (٢)، ٨٦١-٩٠٨.
- المكاي، ماثيو، و سي وود، جيفري، و برنتلي، جيفري. (٢٠٢١). الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي (الطبعة الثانية)، ترجمة عبد الجواد خليفة أبو زيد). مكتبة الأنجلو المصرية.
- الملاحي، عودة إبراهيم عودة. (٢٠١٦). ما وراء الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز لرسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة البلقاء التطبيقية.
- مولين، ماجي. (٢٠٢٣). الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي للذهان (الطبعة الثانية)، ترجمة عبد الجواد خليفة أبو زيد). مكتبة الأنجلو المصرية.

- وهدان، سربناس ربيع، و علي، عبير حسن. (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي لأهميات التلميذات ذوات الصعوبات الانفعالية في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وإدارة الذات لدى بناتهن بمحافظة الطائف. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٢٣، ٢٦٥-٣٣٩.
- ياسين، حمدي محمد، و مكاوي، لمياء محمد. (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة للأهميات وأعراض الألكسيثيميا لدى أطفالهن الذواتيين: دراسة ارتباطية مقارنة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٩)، ٤١-٤٨.

• ثانياً: المراجع الأجنبية

- Arroyo-Anlló, E., Corinne, S., Pierre, I., Jorge, C., Sánchez, A., & Melero, V. (2021). Alexithymia in Alzheimer's disease. Journal of Clinical Medicine, 10(44). <https://www.mdpi.com/journal/jcm>.
- Artana, M. A., & Pohan, L. D. (2020). Brief dialectical behavior therapy (DBT) to reduce emotional dysregulation: A single case study. In Joint proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universities Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019), Social Science, Education and Humanities Research, 494, 169-179. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.014>.
- Baker, J. K., Fenning, R. M., & Crnic, K. A. (2011). Emotion socialization by mothers and fathers: Coherence among behaviors and associations with parent attitudes and children's social competence. Social Development, 20(2), 412-430.
- Bar-On, R. (2006). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i). North Toronto, NY: Multi-Health Systems.
- Benbrika, S., Doidy, F., Carlier, L., Mondou, A., Buhour, M., Eustache, F., Viader, F., & Desgranges, B. (2018). Alexithymia in amyotrophic lateral sclerosis and neural correlates. Frontiers in Neurology. <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.0056>
- Berbette, B. (2019). Emotion regulation as a possible mediator between alexithymia and eating disorders [Unpublished master's thesis]. Saint Louis University.
- Bloch, C., Lana, B., Fritz-Georg, L., Kai, V., & Christine, F. (2021). Alexithymia traits outweigh autism traits in the explanation of depression in adults with autism. Scientific Reports, 5(11), 1-8. <https://doi.org/10.1038/>
- Bondoc, G. (2022). Introduction of dialectical behavioral therapy in Romania. Psihiatru.ro, 4(71), 34-47.
- Bytamar, J., Zenoozian, S., Dadashi, M., Saed, O., Hemmat, A., & Mohammadi, G. (2017). The prevalence of academic procrastination and its relationship with metacognitive beliefs. Journal of Medical Education Development, 10(27), 70-83. <https://doi.org/10.18869/acadpub.edg>

- Chugani, D., Fuhrman, B., Abebe, Z., Talis, J., & Miller, E. (2020). Wellness and resilience for college and beyond: Protocol for a quasi-experimental pilot study investigating a dialectical behaviour therapy skill-infused college course. *BMJ Open*, 10(6), 1136–1148.
- Ciesinski, N. K., Sorgi-Wilson, K. M., Cheung, J. C., Chen, E. Y., & McCloskey, M. S. (2022). The effect of dialectical behavior therapy on anger and aggressive behavior: A systematic review with meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 154, 104122. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104122>
- Corcoran, R. & O'Flaherty, J. (2022). Social and emotional learning in teacher preparation: Pre-service teacher well-being. *Teaching and Teacher Education*, 110, 103563.
- Couyoumdjian, A., Ottaviani, C., Petrocchi, N., Trincas, R., Tenore, K., Buonanno, C., & Mancini, F. (2016). Reducing the meta-emotional problem decreases physiological fear response during exposure in phobics. *Frontiers in Psychology*, 7, 1105.
- D'Amico, A., & Geraci, A. (2022). MetaEmotions at school: A program for promoting emotional and meta-emotional intelligence at school; A research-intervention study. *Education Sciences*, 12(9), 589.
- Dehrouyeh, S., Emadian, S., Tavakoli, N., & Tavakoli, N. (2022). The effectiveness of dialectical behavior therapy on emotion regulation, food cravings and body mass index in obese female students. *Razavi International Journal of Medicine*, 10(3), 9–15.
- Ebadi, S., & Shakoorzadeh, R. (2015). Investigation of academic procrastination prevalence and its relationship with self-regulation and achievement among high-school students in Tehran city. *Education Studies*, 8(10), 193–199. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n10p193>
- Faramarzi, M., & Khafri, S. (2017). Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students. *The Scientific World Journal*, Article ID 5798372, 7 pages. <https://doi.org/10.1155/2017/5798372>
- Fouladi, A., Khademi, A., & Dioulagh, A. (2023). The effectiveness of compassion therapy and meta-cognitive therapy on the level of nurses' meta-emotion. *Journal of Research in Psychopathology*, 4(11), 23–32. <https://doi.org/10.22098/jrp.2022.11300.1131>.
- Gil, F., Ridout, N., Kessler, H., Neuffer, M., Schoechlin, C., Traue, H., & Nickel, M. (2020). Facial emotion recognition and alexithymia in adults with somatoform disorders. *Depression & Anxiety*, 25(11), 26–33.

- Goodman, M., Carpenter, D., Tang, C., Goldstein, K., Avedon, J., Fernandez, N., Mascitelli, K., Blair, N., New, A., Triebwasser, J., Siever, L., & Hazlett, E. (2014). Dialectical behavior therapy alters emotion regulation and amygdala activity in patients with borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 57, 108–116 .
- Gottman, J., Katz, L., & Hooven, C. (1996). Parental metaemotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268.
- Graeme, J., & Bagby, R. (2021). Examining proposed changes to the conceptualization of the alexithymia construct: The way forward tilts to the past. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90, 145–155. <https://doi.org/10.1159/000511988>.
- Harvey, L. J., White, F. A., Hunt, C., & Abbott, M. (2023). Investigating the efficacy of a dialectical behavior therapy-based universal intervention on adolescent social and emotional well-being outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 169, 104408. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104408>
- Hoffmann, J. D., Brackett, M. A., Bailey, C. S., & Willner, C. J. (2020). Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning. *Emotion*, 20(1), 105.
- Hunnicutt Hollenbaugh, K. M., & Lenz, A. S. (2018). An examination of the effectiveness of dialectical behaviour therapy skills groups. *Journal of Counseling & Development*, 96(3), 233–242.
- Issazadegan, A., & Fathabadi, J. (2012). The role of cognitive emotion and regulation strategies general health in alexithymia. *Journal of Iranian Psychologists*, 8(31), 257–268.
- Jackson, M., & Tisak, M. (2021). A predictive study of the role of alexithymia in social anxiety in adolescents. *Journal of Developmental Psychology*, 19(2), 349–367.
- Johnson, H. J. (2023). Teachers' meta-emotion profiles and their relationship quality with high-and low-compliant students (Doctoral dissertation, Macquarie University).
- Kray, J., Ritter, H., & Müller, L. (2020). The interplay between cognitive control and emotional processing in children and adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 193, Article 104795. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2019.104795>
- Kuo, J. R., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R. K., & McMain, S. (2016). A multi-method laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder.

- Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 50, 52–60.
- Lindgren, M., & Hennings, H. (2019). Effect of group therapy on alexithymia symptoms: A longitudinal study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 69(4), 447–463.
 - Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavior treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press. <https://www.amazon.com>
 - Linehan, M. (2001). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12-step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 7, 13–26.
 - Linehan, M. (2014). *DBT skills training manual*. Guilford Publications.
 - Linehan, M., & Wilks, C. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97–110. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
 - Liu, L. (2021). Teacher with different meta-emotion level: Their understanding of and responses to children's negative emotions. In 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021) (pp. 2250–2255). Atlantis Press.
 - Lofton, B. M., & Wan, M. (2020). The role of psychoeducational interventions in treating alexithymia: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 80, 101872.
 - Lumley, M. A. (2020). Alexithymia, emotional disclosure, and health: A program of research. *Journal of Personality*, 72(6), 1271–1300.
 - Martino, G., Andrea, C., Carmelo, V., & Feldt, U. R. (2021). Alexithymia, emotional distress, and perceived quality of life in patients with Hashimoto's thyroiditis. *Original Research*, 12, 1–11.
 - Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(1), 185–211.
 - McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications.
 - Mei-Chi, H., & Wen-Chen, O. (2021). Effects of integrated violence intervention on alexithymia, cognitive, and neurocognitive features of violence in schizophrenia: A randomized 11(7), 1-27 <https://doi.org/10.3390/brainsci11070837>.
 - Merchant, E. (2018). *An exploration of the impact of attachment, parental meta-emotion regulation in adoptive families* (Doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro).

- Neacsiiu, A. D., Lungu, A., Harned, M. S., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2014). Impact of dialectical behavior therapy versus community treatment by experts on emotional experience, expression, and acceptance in borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 53, 47–54.
- Nichols, S. N. (2017). The relationship between childhood trauma on borderline personality disorder among adults and the effectiveness of dialectical behavior therapy compared to mentalization-based therapy in treating borderline personality disorder. *Masters Abstracts International*, 56(04M), MAI.
- Norman, E., & Furnes, B. (2018). The concept of “meta-emotion”: What is there to learn from research on meta-cognition? *Emotion Review*, 1–7.
- Okan, A., Ergün, P., & Ardahanl, İ. (2021). Investigation of the relationship between biochemical parameters, alexithymia, and stress levels in hemodialysis patients. *Southern Clinics of Istanbul Eurasia*, 32(1), 13–18. <https://doi.org/10.14744/scie.2021.24993>
- Ciucci, E., Baroncelli, A., & Toselli, M. (2015). Meta-emotion philosophy in early childhood teachers: Psychometric properties of the Crèche Educator Emotional Styles Questionnaire. *Early Childhood Research Quarterly*, 33, 111.
- Palomera, R., Briones, E., & Gomez, A. (2019). Formación en valores y competencias socio-emocionales para docentes tras una década de innovación. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 22(2), 93–117. [10.19053/22160159.v10.n25.2019.9116](https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9116)
- Pellerone, M., Formica, I., Lopez, M., Migliorisi, S., & Grana, R. (2017). Relationship between parenting, alexithymia and adult attachment styles: A cross-national study in Sicilian and Andalusian young adults. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 5(2), 1–24.
- Rahmani, M., Omid, A., Asemi, Z., & Akbari, H. (2018). The effect of dialectical behaviour therapy on binge eating, difficulties in emotion regulation and BMI in overweight patients with binge eating disorder: A randomized controlled trial. *Mental Health & Prevention*, 9, 13–18.
- Rajesh, S., Shivangi, T., Geetha, D., Santosh K. (2021). Relationship between alexithymia and depression: A narrative review. 16, 168-243. <http://www.indianjpsychiatry>.
- Remus, R. (2020). Alexithymia in Adolescents: A Review of Literature. *Treatment for Anxiety and Depression: A Review. Psychiatr Clin N.*
- Rigby, N., Jakobson, L. S., Pearson, P. M., & Stoesz, B. M. (2020). Alexithymia and the evaluation of emotionally valenced

- scenes. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1820. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01820>
- Roseriet, B., Marta, M., van den Berg, Y., & K., H. (2021). Parent-infant attachment insecurity and emotional eating in adolescence: Mediation through emotion suppression and alexithymia. *Frontiers in Psychology*, 14, 5–21.
 - Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health & well-being. *Journal of Protective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147–154.
 - Schelhorn, I., Lindl, A., & Kuhbandner, C. (2023). Evaluating a training of emotional competence for pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 123, 103947.
 - Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L., & Testa, S. (2010). Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach. *Motivation and Emotion*, 34(1), 63–72.
 - Srinivasan, P., & Pushpam, M. (2016). Exploring the influence of metacognition and metaemotion strategies on the outcome of students of IX std. *American Journal of Educational Research*, 4(9), 663–668.
 - Sutherland, V. (2021). The relationship among alexithymia, attachment styles, and racial identity of African American women in a residential substance abuse treatment facility (Ph.D. dissertation, Texas A&M University-Commerce).
 - Taylor, G., & Bagby, M. (2013). Psychoanalysis and empirical research: The example of alexithymia. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 61(1), 99–133.
 - Taylor, G., Bagby, R., & Parker, J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminate, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33–40.
 - Tehranirad, A., & Shervin, D. (2016). A comparison of the effectiveness of a transdiagnostic group protocol (Mind & Emotions) versus three modules of dialectical behavior therapy for mild to severe emotional dysregulation. *Dissertation Abstracts International: Section B, The Sciences and Engineering*, 78(10B).
 - Thomas, P., Modtjaba, I., & Ghaderi, A. (2010). Alexithymia and emotional awareness in anorexia nervosa: Time for a shift in the measurement of the concept? *Eating Behaviors*, 11(4), 205–210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.04.001>
 - Thomas, S., & Anette, K. (2021). Beyond face and voice: A review of alexithymia and emotion perception in music, odor, taste, and touch. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 707599.

- Wallace, N. (2014). The evaluation of emotion regulation in caregivers referred to parent-training program (Master's thesis, West Virginia University).
- Williams, B. (2018). Parental meta-emotion philosophies and socialization on African American children's social skills (Master's thesis, University of Illinois at Chicago). <https://hdl.handle.net/10027/22586>
- Wilson, T. S. (2019). The impact of dialectical behavior therapy on school discipline and climate in a suburban high school: A mixed methods case study. Dissertation Abstracts International: Section A, Humanities and Social Sciences, 80(08).
- Wu, S. I., Liu, S. I., Wu, Y. J., Huang, L. L., Liu, T. J., Kao, K. L., & Lee, Y. H. (2023). The efficacy of applying the interpersonal effectiveness skills of dialectical behavior therapy into communication skills workshop for clinical nurses. Heliyon, 9(3), e14066. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14066>.
- Zarchi, M. S. Z., Nooripour, R., Oskooei, A. H., & Afrooz, G. A. (2020). The effects of mindfulness-based training on psychological wellbeing and emotion regulation of menopausal women: A quasi-experimental study. Journal of Research & Health, 10(5), <https://doi.org/10.32598/jrh.10.5.1669.1>

