

تدوين اليوميات

أ.د. / سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية التربية – جامعة بنها جمهورية مصر العربية

• المـسـنـخـلـص:

علم النفس الإيجابي هو فرع من علم النفس يركز على دراسة نقاط القوة، والفضائل، والسعادة، والرضا، والمعنى في الحياة، بهدف تعزيز الرفاه النفسي والنجاح الشخصي والاجتماعي. ومن أهم التقنيات المبنية على علم النفس الإيجابي التي يمكن استخدامها لتحسين الصحة النفسية والرضا عن الحياة: ممارسة الامتنان، اليقظة العقلية، كتابة وتدوين اليوميات. وفي هذه الورقة البحثية نتناول مصطلحاً مهماً وهو تدوين اليوميات Journaling. وهذه العملية تتضمن كتابة الأفكار والمشاعر بشكل يومي أو على فترات. ويمكن أن تكون ممارسة تدوين اليوميات تقنية وأداة جيدة لفهم الوعي بالذات والمشاعر، وتدخلا واعداء وعلاجاً فعالاً لإدارة التوتر والتنفيس عن الأفكار المقلقة، وتخفيف الضغوط النفسية، وبناء المرونة النفسية وتعزيز وتحسين الصحة النفسية على المدى الطويل. وقد أثبتت العديد من نتائج الدراسات الأجنبية الحديثة فعالية تدوين اليوميات الإيجابية في تحقيق الصحة النفسية. وعلى النقيض من ذلك هناك بعض النتائج للدراسات الأجنبية التي أشارت إلى أنه لم يتأكد فعاليتها. ونظراً لأن الأدبيات النفسية قليلة ويوجد ندرة في البحوث العربية. وكذلك نتيجة إلى أن هناك حاجة إلى تطوير تقنيات وعلاجات حديثة لعلاج الاضطرابات النفسية، هدفت هذه الورقة البحثية إلى دعوة الباحثين والمهتمين بمجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي خاصة في البيئة العربية؛ لإجراء البحوث المستقبلية وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية؛ لفحص وتبين فعالية تدوين اليوميات في الإرشاد والعلاج النفسي، ومدى إمكانية الاعتماد عليها، وتبين التأثيرات الإيجابية طويلة المدى والاستمرارية لها ومدى ملاءمتها للفئات والمراحل المختلفة، وإظهار فعالية تدوين اليوميات كتقنية لإدارة التوتر ومقارنتها بتقنيات أخرى. وكذا تحديد كيفية الاستخدام الصحيح والمفيد والأمثل لها، والتغلب على التحديات والعقبات والسلبيات عند تطبيقها، وتبين هل هي مجرد تقنية يمكن أن تستخدم بمفردها في بعض جلسات العلاج النفسي أو تطبيقها مقترنة مع تقنيات أخرى أثناء العلاجات النفسية المختلفة.

الكلمات المفتاحية : تدوين اليوميات ، علم النفس الإيجابي، العلاج النفسي .

Journaling

Prof.Dr. Samia 'Mohammed Saber' Mohammed Abdel Nabi

Abstract:

Positive psychology is a branch of psychology that focuses on the study of strengths, virtues, happiness, satisfaction, and meaning in life, with the goal of promoting psychological well-being and personal and social success. Some of the most important positive psychology-based techniques that can be used to improve mental health and life satisfaction include practicing gratitude, mindfulness, and journaling. In this paper, we discuss the important term journaling. This process involves recording thoughts and feelings daily or at intervals. Journaling can be a powerful technique and tool for understanding and becoming more aware of oneself and one's emotions. It can also be a promising intervention and effective treatment for managing stress, releasing anxious thoughts, relieving psychological pressure, building resilience, and promoting and improving long-term mental health. Many recent international studies have proven the effectiveness of positive journaling in achieving mental health. Conversely, some international studies have indicated that its effectiveness has not been

confirmed. Given the limited psychological literature and scarcity of Arab research, this is particularly true. Also, given the need to develop modern techniques and treatments to treat psychological disorders, this research paper aims to invite researchers and those interested in the field of mental health and psychological counseling, particularly in the Arab world, to conduct future research and develop counseling and treatment programs. This research aims to examine and demonstrate the effectiveness of diary keeping in counseling and psychotherapy, its reliability, its long-term positive and sustainable effects, and its suitability for different groups and stages. It also aims to demonstrate the effectiveness of diary keeping as a stress management technique and compare it to other techniques. It also aims to identify its correct, beneficial, and optimal use, overcome the challenges, obstacles, and negatives associated with its application, and determine whether it is a technique that can be used alone in some psychotherapy sessions or combined with other techniques during various psychotherapies.

Keywords: Journaling, positive psychology, psychotherapy .

• مقدمة، ومراجعة للأدبيات السابقة :

على الرغم من أن تدوين اليوميات أداة شائعة الاستخدام في إدارة الأمراض النفسية، إلا أن الجهود المبذولة لمراجعة هذا النموذج بشكل منهجي في السياق الكندي محدودة. كما لا توجد حالياً أي إرشادات قائمة على الأدلة حول جدوى تدوين اليوميات كطريقة علاج غير دوائية لأطباء الأسرة. هذا على الرغم من أن الأطباء العامين يمثلون غالبية كبيرة من خط المواجهة الأول في علاج الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية. وكما هو الحال مع أي دواء آخر موصوف، فإن تدوين اليوميات كتدخل علاجي ينطوي على العديد من التعقيدات التي من المهم مراعاتها عند استخدام هذه الأداة. وتشمل هذه التعقيدات متغيرات مثل محتوى التدوين، والتعليمات المقدمة حول كيفية تدوين اليوميات، ومدة جلسة التدوين، والعدد الأمثل لجلسات التدوين اللازمة لرؤية التحسن. فيما يتعلق بالأدوية، فإن مدة تأثيرها من حيث الحركة الدوائية مفهومة جيداً في الأوساط العلمية. ومع ذلك، لا يزال هناك القليل من المعلومات والفهم حول مدة تأثير تدوين اليوميات. الشكلاان الرئيسيان لتدوين اليوميات المستخدمان في العلاج النفسي هما الكتابة التعبيرية وتدوين يوميات الامتحان. الكتابة التعبيرية هي تقنية تدوين يوميات تُجرى على مدار ٣-٤ جلسات تتناول "أعمق أفكار ومشاعر الشخص" لمدة ٢٠ دقيقة لكل جلسة. ٦. من ناحية أخرى، تدوين يوميات الامتحان هو يوميات تُسجل فيها المواقف التي يشعر الشخص بالامتنان تجاهها، حيث يركز الاهتمام على الجوانب الإيجابية في حياته. يُعد الإرشاد حول كيفية تدوين اليوميات أمراً أساسياً لضمان الاستخدام الأمثل للأداة وغرس الثقة بالنفس لدى المريض. ومع ذلك، فإن الأدبيات قليلة (Sohalet al., 2022).

تدوين المزاج Mood Journaling هو مصطلح حديث نسبياً، يتتبع المشاعر والأحاسيس والأنماط المرتبطة بعقلية و سياقات بيئية معينة، مع وجود عوامل محفزة أو بدونها. ويُعتبر أداة فعالة لرفع مستوى الوعي الذاتي، والتعامل مع المشاعر السلبية وغير المتوقعة، وعيش حياة صحية. يساعدنا تدوين المزاج على تعلم تقنيات التعامل مع التوتر، وكسر حواجز المشاعر، وتغيير وجهات النظر، وتحسين التركيز. تدوين المزاج ممارسة تأملية، حيث يمكن للمرء توثيق المشاعر والأفكار والتجارب لفهم نفسه بشكل أفضل. يمكن أن يساعدك على تحديد الأنماط والمحفزات وطرق تحسين صحتك العاطفية. يتضمن تدوين المزاج تسجيل الحالة العاطفية بانتظام، وما أثر عليها، وأي رؤى يكتسبها المرء. يُشجع على الوعي الذاتي، ويمكن أن يكون علاجاً

فعالاً لإدارة التوتر والقلق أو التحديات العاطفية الأخرى. ممارسة تدوين المزاج، على الرغم من حداثة في صياغتها، لها جذورها في التقاليد التاريخية للتأمل الذاتي واستكشاف المشاعر. فقد دُون فلاسفة مثل ماركوس أوريليوس (الإمبراطور الروماني، ١٢١-١٨٠ ميلادياً) في تأملاته تأملات يومية حول الأفكار والمشاعر، ممارسين ما نسميه الآن تدوين اليوميات البرواقية. ومع صعود سيغموند فرويد ونظرية التحليل النفسي، اعتُبر تدوين اليوميات وسيلة للوصول إلى العقل الباطن، مما يساعد الأفراد على فهم مشاعرهم ودوافعهم العميقة. وفي أوائل القرن العشرين، بدأ علماء النفس يوصون بالكتابة كأداة علاجية لإدارة المشاعر وتقليل القلق. أثبت الدكتور جيمس بينياكر في ثمانينيات القرن الماضي أن الكتابة عن المشاعر والتجارب المؤلمة يمكن أن تحسّن الصحة النفسية والجسدية. أدمج تتبع الحالة المزاجية في علاجات الصحة النفسية، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والعلاج السلوكي الجدلي (DBT)، مما يساعد المرضى على مراقبة مشاعرهم، وتحديد المحفزات، وتطوير آليات للتكيف. قدّم العصر الرقمي تطبيقات تتبع الحالة المزاجية وتدوين المذكرات، مما سهّل على الأفراد تسجيل مشاعرهم باستمرار. تستخدم تطبيقات مثل Daylio و Moodpath و Reflectly الذكاء الاصطناعي ومدخلات المستخدم لمساعدة الأفراد على تسجيل مشاعرهم وتحليلها. يجمع تدوين المزاج اليوم بين ممارسات التأمل القديمة وعلم النفس والتكنولوجيا الحديثين، مما يوفر أداة متعددة الاستخدامات للعناية بالنفس والرفاهية العاطفية. لبدء تدوين المزاج، يجب على المرء اختيار صيغة مثل دفتر ملاحظات أو يوميات، أو تطبيقات رقمية أو تطبيقات لتتبع المزاج، أو قوالب بسيطة (مثل النقاط، أو المخططات، أو الفقرات)، إلخ. بعد ذلك، يجب على المرء اختيار روتين يومي ثابت (مثل الصباح أو المساء) للتأمل والكتابة. يجب أن تكون الكتابة دون خوف من الحكم. هناك تقنيات مختلفة لتدوين المزاج مثل:

- ◀ تسجيل المزاج اليومي الذي يسجل المزاج باستخدام مقياس ليكرت (١-١٠) مع رموز تعبيرية أو كلمات وصفية مع محفزات وتأملات.
- ◀ فترات السعادة والحزن التي تشير إلى أفضل فترات اليوم وأكثرها تحدياً، وتعكس ما سار على ما يرام وكيفية التعامل مع الصعوبات.
- ◀ أقسام للامتنان تنتهي بكل مدخل بأمرين أو ثلاثة أمور يشعر الفرد بالامتنان لها.
- ◀ دائرة عاطفية تُحدد المشاعر الدقيقة (مثل: الشعور بالإرهاق، والرضا، والأمل).
- ◀ تحليل المحفزات الذي يعكس اللحظات ويسأل عما حدث وكيف حدث.
- ◀ التصور: يُنشئ رسوماً بيانية للمزاج ويتتبع الاتجاهات العاطفية على مدار أسابيع أو أشهر.
- ◀ مواضيع موضوعية تتضمن عبارات عن التعاطف مع الذات وتعبيرات إبداعية.
- ◀ هناك عديد من فوائد تدوين المزاج، مثل: (♦) تحديد المحفزات والأنماط العاطفية، (♦) تشجيع اليقظة والتعاطف مع الذات، (♦) تعزيز مهارات تنظيم المشاعر، و(♦) المساعدة في توضيح الأفكار والمشاعر. لتدوين المزاج فوائد عديدة، ولكن من المهم أيضاً مراعاة المخاطر والعيوب المحتملة لضمان اتباع نهج متوازن.

• فيما يلي بعض التحديات المحتملة عند تدوين اليوميات :

- ◀ التركيز المفرط على المشاعر السلبية،
- ◀ الإرهاق العاطفي،
- ◀ السعي للكمال،
- ◀ محفزات القلق أو الصدمة،

◀ إمكانية التفكير العميق،

◀ مخاوف الخصوصية،

◀ الاعتماد على تدوين اليوميات،

◀ الالتزام بالوقت،

◀ النقد الذاتي،

◀ عدم وجود هيكل تنظيمي.

في حين أن تدوين الحالة المزاجية قد يكون أداة قيّمة للتأمل الذاتي، من المهم التعامل معه بوعي. وازن بين الصدق والتعاطف مع الذات، وضع حدوداً لتجنب الإرهاق، واطلب الدعم المهني في حال ظهور مشاعر صعبة.

تطبيقات تدوين الحالة المزاجية هي أدوات رقمية مصممة لمساعدة الأفراد على تتبع مشاعرهم، والتأمل في تجاربهم، واكتساب رؤى حول صحتهم النفسية. فيما يلي بعض من أفضل تطبيقات تدوين الحالة المزاجية المتاحة، إلى جانب ميزاتها وفوائدها، كما يلي:

• Daylio

يجمع بين تتبع المزاج وتدوين العادات. باستخدام الرموز التعبيرية أو المقاييس، يمكنك تتبع الأنشطة وإنشاء نمط للمزاج. تصوّر اتجاهات المزاج بمرور الوقت وربط المشاعر بالعادات اليومية.

• Moodpath

يركز على الصحة العاطفية وفحص الاكتئاب. يتضمن متتبع المزاج والأسئلة اليومية للتفكير في الصحة العاطفية تقنيات اليقظة الذهنية والعلاج السلوكي المعرفي التي تُصدر تقارير في غضون أسبوعين. اكتساب رؤى حول الصحة العاطفية والوصول إلى الموارد العلاجية.

• Reflectly

تطبيق لتدوين اليوميات الشخصية مدعوم بالذكاء الاصطناعي. إرشادات يومية مُوجّهة للتأمل الذاتي. للمبتدئين الذين يبحثون عن تدوين يوميات، مفكرة بتنسيق شبكي منظم وقابل للتخصيص. إرشادات خاصة للتأمل اليومي. يُزامن عبر الأجهزة.

• Woebot

تطبيق قائم على روبوت الدردشة يُقدم الدعم العاطفي وتمارين العلاج السلوكي المعرفي. يُشرك المستخدمين في محادثات للتأمل في حالتهم المزاجية وأفكارهم. دعم فوري ومحادثي لتتبع الحالة المزاجية وإدارتها.

يمكن أن يكون تدوين الحالة المزاجية أداة فعّالة للتأمل الذاتي والنمو العاطفي. هناك بعض التقنيات للمساعدة على البدء والاستفادة القصوى من هذه العملية:

◀ التعبير الإبداعي: أدرج رسومات أو خربشات أو صوراً مجمعة للتعبير بصرياً عن حالتك المزاجية.

◀ مُتتبع يومي للحالة المزاجية: باستخدام رموز تعبيرية بسيطة بمقياس ليكرت (١-١٠) أو باستخدام رموز الألوان لتسجيل الحالة المزاجية يومياً. يعكس هذا الشعور وإيجاد العلاقة مع أحداث وتفاعلات وأفكار محددة.

- ◀ الكتابة الحرة: خصص من ٥ إلى ١٠ دقائق لكتابة المشاعر والتجارب دون الاهتمام بالقواعد أو البنية.
- ◀ دوافع للتأمل: استخدام دوافع مختلفة لمشاعر أو مواقف محددة.
- ◀ رسم خرائط للمزاج: إنشاء خرائط للمزاج وتسجيل التقلبات المزاجية على مدار الوقت، بالإضافة إلى محفزات أو أنماط مختلفة (انخفاضات الطاقة، تفاعلات اجتماعية تُحسّن المزاج).
- ◀ الأسئلة الخمسة: لمزاج أو رد فعل معين، اسأل "ماذا؟" خمس مرات لاكتشاف سببه الجذري.
- ◀ مجلة المشاعر: استخدام "مجلة المشاعر" (متوفرة على الإنترنت) لتحديد مشاعر محددة تتجاوز التصنيفات العامة مثل "سعيد" أو "حزين".
- ◀ تدوين الامتنان: اختتم كل تدوينة بذكر ٢-٣ أشياء تشعر بالامتنان لها، حتى في الأيام الصعبة، مما قد يُحوّل التركيز من السلبيات إلى الإيجابيات ويساعد على تنمية المرونة.
- ◀ أسئلة تأملية: في نهاية كل أسبوع أو شهر.
- ◀ رسالة إلى نفسك: اكتب رسالة إلى نفسك في الماضي أو المستقبل، متأملاً في حالتك العاطفية الحالية، مع أي نصيحة أو تشجيع يمكنك تقديمه.

• نصائح للنجاح:

- ◀ المواظبة: خصص وقتاً محدداً يومياً لتدوين يومياتك، مثلاً قبل النوم أو بعد الإفطار.
- ◀ عدم إصدار الأحكام: كن صادقاً ومتعاطفاً مع نفسك؛ فهذه هي مساحتك الآمنة.
- ◀ المراجعة بانتظام: راجع تدويناتك السابقة لملاحظة النمو والأنماط مع مرور الوقت.
- ◀ تدوين المزاج هو أداة للوعي الذاتي، تساعد الأفراد على تتبع أنماط مزاجهم، وتحديد المحفزات، ووضع استراتيجيات لتحسين صحتهم العاطفية.

• المفاهيم الرئيسية لتدوين اليوميات:

- ◀ تتبع المشاعر
- ✓ توثيق حالتك المزاجية بانتظام، غالباً باستخدام مقياس (مثلاً، من ١ إلى ١٠)، أو رموز تعبيرية، أو كلمات وصفية.
- ✓ يساعدك على تحديد اتجاهات وتقلبات حالتك العاطفية على مدار الأيام أو الأسابيع أو الأشهر.
- ◀ التأمل الذاتي
- ◀ تأمل في أسباب حالتك المزاجية.
- ◀ تحليل المحفزات، مثل الأحداث أو التفاعلات أو العوامل البيئية، التي تؤثر على مشاعرك.
- ◀ تطوير الوعي العاطفي.
- ◀ تسمية المشاعر وتسميتها يعزز فهمك لمحيطك العاطفي.
- ◀ التمييز بين المشاعر المتشابهة، مثل التوتر والقلق، يُحسن الوعي الذاتي.
- ◀ تعزيز آليات التأقلم الإيجابية.
- ◀ تحديد الأنشطة أو الأفكار التي تُحسّن مزاجك.
- ◀ التعرف على الأنماط السلبية وإيجاد طرق لمعالجتها.
- ◀ تسهيل النمو والبصيرة.
- ◀ مع مرور الوقت، يُوفر تدوين المزاج رؤى حول صحتك النفسية ونموك الشخصي.
- ◀ يساعدك على ملاحظة التقدم، والمرونة، والتغيرات في الاستجابات العاطفية.

- ◀ قد يكون تدوين المزاج مفيداً لـ:
 - ✓ الأفراد الذين يسعون إلى الوعي الذاتي: لفهم مشاعرهم وردود أفعالهم بشكل أفضل.
 - ✓ الأشخاص الذين يُديرون صحتهم النفسية: مفيد في العلاج أو الرعاية الذاتية لتتبع الأعراض والتقدم.
 - ✓ أولئك الذين يعانون من التوتر أو الإرهاق: يُساعد في تحديد مُسببات التوتر وإعطاء الأولوية للرفاهية.
 - ✓ أي شخص مهتم بالنمو الشخصي: يُقدم ممارسةً تأمليةً لليقظة الذهنية وتحسين الذات (Ghosh & Bhattacharya, 2025).

• الفروق بين تدوين اليوميات والعلاج بالكتابة:

• تدوين اليوميات Journaling

- ◀ ماهو؟ . هو كتابة يومية أو شبه يومية للأحداث التي يمر بها الفرد ، مشاعره، أفكاره، و ملاحظاته عن الحياة.
- ◀ الهدف من تدوين اليوميات :
 - ✓ تسجيل الحياة اليومية وتوثيق اللحظات والتجارب.
 - ✓ التعبير عن النفس والمشاعر بحرية سواء أكانت سلبية أم إيجابية.
 - ✓ تنظيم الأفكار أو التنفيس الانفعالي .
- ◀ الأسلوب : عفوي وبسيط، ليس هناك قواعد معينة أو توجيه، يكتب الفرد ما يحس به بحرية ، ممكن يكون سرد للأحداث أو تفريغ مشاعر فقط.
- ◀ الإشراف: غالباً تمارسه بنفسك، بدون تدخل أي مختص.
- ◀ الهدف النهائي: التنفيس، التوثيق، والتعبير عن الذات.

• العلاج بالكتابة Writing Therapy

- ◀ ما هو؟: هو أسلوب علاجي يستخدم الكتابة كوسيلة لفهم الذات، تجاوز الصدمات، أو تحسين الصحة النفسية، وغالباً يتم بإشراف مختص. وغالباً يكون في جلسات علاجية أو بشكل منتظم ومنهجي.
- ◀ الهدف من العلاج بالكتابة :
 - ✓ الشفاء النفسي ، التعافي من تجارب مؤلمة. تجاوز الصدمات، أو تحقيق تغيير داخلي.
 - ✓ فهم أعمق للمشاعر.
 - ✓ إعادة صياغة التجارب السلبية.
 - ✓ الوصول للبصيرة أو التقبل.
- ◀ الأسلوب: موجه ومنتظم. غالباً يتضمن تمارين محددة مثل : كتابة رسالة للنفس، أو استرجاع موقف مؤلم من منظور مختلف).
- ◀ الإشراف: ممكن يتم بإشراف معالج نفسي، أو يكون ضمن خطة علاج نفسي.
- ◀ الهدف النهائي: التعافي النفسي، إعادة تفسير التجارب، الراحة النفسية، واكتساب بصيرة جديدة (نهلة الشافعي ، سامية عبد النبي ، ٢٠٢٥ ، ٢٣٤ ، ٢٣٦).

• دراسات سابقة:

في حدود اطلاع وعلم الباحثة لا يوجد أدبيات وبحوث نفسية عربية، تناولت مصطلح تدوين اليوميات وفيما يلي عرض لبعض الدراسات الأجنبية الحديثة ، وذلك من الأقدم إلي الأحدث:

• **دراسة: (2020) Pastore**

عنوان الدراسة: Stress management in college students: why journaling is the most effective technique for this demographic.

يُعدّ التوتر مشكلة صحية رئيسة تواجه طلاب الجامعات اليوم. هناك عديد من تقنيات إدارة التوتر التي تحظى باهتمام وسائل الإعلام أو تحظى بشعبية واسعة، إلا أن تدوين اليوميات يُعدّ أحد هذه التقنيات التي لا تحظى بالتقدير الكافي. تُقدم هذه الأطروحة مراجعة أدبية معمقة تهدف إلى إظهار فعالية تدوين اليوميات كتقنية لإدارة التوتر بين طلاب الجامعات. سيتم تحليل تدوين اليوميات تحليلاً شاملاً لتحديد العوامل التي تجعله أكثر فعالية من التقنيات الأخرى. تشمل التقنيات الأخرى التي سيتم مقارنتها بتدوين اليوميات التأمل والتمارين الرياضية والعلاج النفسي. من العوامل التي سيتم استخدامها في دراسة هذه التقنيات التكلفة وسهولة الوصول والراحة والفعالية الشاملة. ستكون آثار هذا البحث قابلة للتطبيق في جميع الجامعات في تنفيذ مبادرات الحد من التوتر، وتعزيز الرفاهية الإيجابية بشكل عام لطلابها.

• **دراسة: (2022) Sohal et al.**

عنوان الدراسة: Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis.

يُعدّ تدوين اليوميات أداة شائعة غير دوائية في إدارة الأمراض النفسية، ومع ذلك، لا يوجد دليل واضح قائم على الأدلة يُرشّد مقدمي الرعاية الصحية الأولية إلى استخدامها. نسعى هنا إلى تقديم هذا الملخص الذي قد يساعد في إثراء الأبحاث المستقبلية وتطوير إرشادات قائمة على الأدلة في نهاية المطاف. من بين 3797 مقالة مُستقاة من MEDLINE و EMBASE و PsycINFO، استوفت 20 تجربة عشوائية مُحكمة مُراجعة من قبل الأقران (31 نتيجة) معايير الإدراج. تناولت هذه الدراسات تأثير تدخل تدوين اليوميات على اضطراب ما بعد الصدمة واضطرابات القلق الأخرى، والاكئاب، أو مزيجاً مما سبق. تم تضمين تجارب عشوائية مُراجعة من قبل الأقران حول تأثير تدوين اليوميات على الأمراض النفسية. تتميز البيانات بتباينها الشديد (مجموعة التحكم = I2 بنسبة 71.2٪، ومجموعة التدخل = I2 بنسبة 83.8٪)، بالإضافة إلى توصية تصنيف قوة التوصية من المستوى B. كما وُجد فرق كبير في مقياس القياس النفسي قبل وبعد الدراسة بين مجموعة التحكم (-0.1)، فاصل ثقة 95٪، من -0.3 إلى 0.0) ومجموعة التدخل (-0.6)، فاصل ثقة 95٪، من -0.9 إلى -0.3). يشير هذا الفرق البالغ 50٪ بين المجموعتين إلى أن تدخل التدوين اليومي أدى إلى انخفاض أكبر في درجات مقياس صحة المريض. يشير تحليل حجم تأثير كوهين للدراسات إلى فائدة تتراوح بين الصغيرة والمتوسطة. هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد النتائج بشكل أفضل. تشير مراجعتنا إلى أنه على الرغم من وجود بعض بيانات التحكم العشوائية التي تدعم فائدة تدوين اليوميات، إلا أن التباين الكبير والعيوب المنهجية يحدان من قدرتنا على استخلاص استنتاجات قاطعة حول فائدة تدوين اليوميات وحجم تأثيره في مجموعة واسعة من الأمراض النفسية. ونظراً لانخفاض خطر الآثار الجانبية، وانخفاض متطلبات الموارد، والتركيز على الكفاءة الذاتية، ينبغي على مقدمي الرعاية الصحية الأولية اعتبار هذا علاجاً إضافياً يكمل أساليب العلاج الحالية القائمة على الأدلة. وتعد هذه أول دراسة تبحث في فعالية تدوين اليوميات كتدخل لتحسين نتائج الصحة النفسية من خلال تحليل تلوي. نسعى إلى توضيح الوضع الحالي للبيانات بعبارة مناسبة لأطباء الرعاية الأولية، وتوفير المزيد من مجالات الدراسة. على حد علمنا، تُعد هذه

الورقة البحثية أول دراسة تُقدم مراجعة منهجية وتحليلًا تلويًا لتدوين اليوميات كتدخل لتحسين الصحة النفسية.

• **دراسة: (Wurtz et al. (2022)**

عنوان الدراسة: - Introduction: Journaling and mental health during COVID-19: Insights from the pandemic journaling project.

في هذه المقالة، نُقدّم العدد الخاص من مجلة SSM-MH بعنوان "التدوين اليومي والصحة النفسية خلال جائحة كوفيد-19: رؤى من مشروع تدوين اليوميات خلال الجائحة"، والذي يُقدّم نتائج مشروع تدوين اليوميات خلال الجائحة (PJP). مشروع PJP هو منصة تدوين يوميات إلكترونية ودراسة بحثية متعددة الأساليب أنشئت في مايو ٢٠٢٠ لمنح الناس العاديين حول العالم فرصة لتسجيل تأثير جائحة كوفيد-19 على حياتهم - لأنفسهم وللأجيال القادمة. تُبين المقالات في هذه المجموعة كيف يُمكن للتدوين اليومي عبر منصة إلكترونية أن يُساعد في تسليط الضوء على تجارب الصحة النفسية والضيق، مع تداعيات مهمة على كل من البحث والممارسة السريرية. نبدأ بتقديم مشروع تدوين اليوميات خلال الجائحة ووصف إجراءاتنا لتوليد مجموعات البيانات الفرعية التي تم تحليلها في الأوراق البحثية التي جُمعت هنا. ثم نُحدد التدخلات الرئيسية للعدد الخاص ككل، ونُقدّم الأوراق البحثية، ونُحدد عددًا من الموضوعات المتقاطعة والمساهمات الأوسع. أخيرًا، نشير إلى أسئلة رئيسية للبحوث المستقبلية والممارسة العلاجية، من خلال تسليط الضوء على القيمة الثلاثية للتدوين الإلكتروني كمنهج بحثي، واستراتيجيات علاجية، وأداة لتعزيز العدالة الاجتماعية. ونركز تحديدًا على مدى فعالية هذا النهج المنهجي المبتكر كأداة للتدخل النفسي العلاجي، وكشكل من أشكال الإثنوغرافيا التعاونية الشعبية. ونقترح أن تُتيح أساليبنا فرصًا جديدة لمواجهة آثار الأوبئة وغيرها من الأحداث واسعة النطاق التي تُحدث تغييرًا اجتماعيًا جذريًا وتؤثر على الصحة النفسية للسكان.

مثال لتدوين اليوميات: "أنا متعب. لقد مر أكثر من شهرين وأنا في المنزل وأنا متعب للغاية. أحاول الموازنة بين العمل من المنزل بدوام كامل، وكوني معلمة بديلة لطالب في المدرسة الثانوية وطالب في المدرسة الإعدادية، وطالبة في التعليم الخاص. أنا الصياد/الجامع لجميع مؤن المنزل، ودافعة الفواتير، والطاهية، والصديقة المقربة لابنتي البالغة من العمر ١٣ عامًا، والمعالجة النفسية لابني، والمستشارة لزوجي. أنا كل شيء للجميع وأنا منهكة".

في ٣ يونيو ٢٠٢٠، سجلت "سوزان"، وهي امرأة في أوائل الخمسينيات من عمرها من ولاية رود آيلاند الأمريكية، هذه الأفكار في أول مدخل لها في يومياتها مع مشروع تدوين اليوميات الوبائية (PJP)، وهو عبارة عن منصة مشتركة لتدوين اليوميات عبر الإنترنت ودراسة بحثية متعددة الأساليب أنشأها اثنان منا (SSW وKAM) في مايو ٢٠٢٠، بدعم من فريق متعدد التخصصات من الباحثين والطلاب. تستمر سوزان (اسم مستعار) في وصف شعورها بالذنب لعدم استغلالها الفرصة التي أتاحتها العزلة القسرية لقضاء المزيد من الوقت مع عائلتها. وتضيف قائمة طويلة من المسؤوليات الطارئة التي تعيق أي فرصة لقضاء وقت عائلي ممتع. يجب على سوزان تنسيق الخدمات الصحية عن بُعد لابنها المصاب بالتوحد. تقضي ساعات على الإنترنت تطلب مستلزمات أساسية لا يمكن العثور عليها في متجر البقالة المحلي. وتجد نفسها "تنفض الغبار" عن ماكينة الخياطة الخاصة بها لصنع أقنعة قماشية مزودة بفلاتر - كل ذلك مع الحفاظ على وظيفتها بدوام كامل وإطعام أسرتها. ومع تزايد وطأة الحياة بسبب الجائحة بمرور الوقت، تصل إلى نقطة من الإرهاق النفسي. تكتب: "أنا متعب للغاية. لقد سئمت من العمل،

سُئمت من الدراسة، سُئمت من فيروس كورونا بأكمله. أتذكر عندما كنت أعتقد أن كوني أمًا عاملة أمر صعب. الآن أنا أعمل في كل شيء".

• **دراسة: (2023) Krentzman et al.**

عنوان الدراسة: Development, feasibility, acceptability, and impact of a positive psychology journaling intervention to support addiction recovery.

قد يكون التعافي من اضطرابات تعاطي المخدرات عملية شاقة وطويلة، ومع ذلك، لا توجد سوى تدخلات قليلة مصممة خصيصاً لجعل التعافي أكثر تعزيزاً. تصف هذه الدراسة متعددة الأساليب، التي أجريت على مجموعة واحدة، تطوير وجدوى وقبول وتأثير تدخل جديد في تدوين اليوميات يجمع بين جوانب علم النفس الإيجابي والتنشيط السلوكي لجعل التعافي أكثر تعزيزاً. لقد قمنا بتدريس تدوين اليوميات للنساء في العلاج السكني لاضطرابات تعاطي المخدرات خلال ثماني جلسات جماعية، وبعدها قامت المشاركات بتدوين اليوميات بشكل مستقل لمدة أسبوعين. وجد أن ممارسة تدوين اليوميات مجدبة ومقبولة. أظهرت البيانات الكمية تحسناً في مجموعة من العوامل المتعلقة بالرفاهية والتعافي والصحة النفسية. أظهرت البيانات النوعية أن التدخل ساعد المشاركات على إدراك الجوانب الإيجابية في التعافي، وتحقيق أهداف قصيرة المدى ذات مغزى، وتجربة شعور بالتفاؤل والفخر بإنجازاتهم.

• **دراسة: (2025) Kaur et al.**

عنوان الدراسة: From struggle to strength: the therapeutic potential of gratitude journaling for student mental health.

هذه المقالة محاولةً لبحثٍ نظريٍّ في الإمكانيات العلاجية لتدوين الامتنان في تعزيز الصحة النفسية للطلاب ورفاهيتهم. انطلاقاً من مبادئ الكتابة التعبيرية وتدخلات علم النفس الإيجابي، تُوفر تدوين الامتنان منصةً مُنظمةً للأفراد لإدراك الجوانب الإيجابية في حياتهم وتقديرها. في ظل ارتفاع معدلات مشكلات الصحة النفسية بين الطلاب، تبرز تدوين الامتنان كحلٍ واعد لتعزيز المرونة النفسية وتخفيف آثار الضغوطات الأكاديمية. من خلال مراجعتنا شاملةً للأدبيات، تبحث هذه المقالة في الأسس النظرية لتدوين الامتنان، وفوائده، والتطورات الحديثة في ممارسته. من خلال دمج تقنيات تدوين الامتنان في البيئات التعليمية، يُمكن للمدارس والجامعات تمكين الطلاب من تنمية عقلية إيجابية، وبناء المرونة، وتحسين صحتهم النفسية بشكل عام. تُؤكد هذه الورقة البحثية على أهمية التدابير الوقائية في إدارة تحديات الصحة النفسية للطلاب، وتُقدم رؤى حول الآثار المحتملة لتدوين الامتنان في تعزيز الصحة النفسية على المدى الطويل.

• **دراسة: (2025) Ren et al.**

عنوان الدراسة: EmoVis: exploring data-enabled analogue journaling to promote self-reflection for mental wellness among college students.

من المعروف أن طلاب الجامعات يواجهون عديد من الضغوطات، مما يجعلهم من أكثر الفئات عرضةً للاضطرابات النفسية. ولعلاج هذه المشكلة، تقدم هذه الورقة دراسةً تصميميةً بحثت في التدوين التناظري المدعم بالبيانات (DEAJ) لمساعدة طلاب الجامعات على تحسين صحتهم النفسية من خلال التأمل الذاتي الورقي بمساعدة التتبع الذاتي التلقائي. على وجه التحديد، بناءً على عدة تكرارات تصميمية، قمنا بتطوير أداة DEAJ، تُسمى EmoVis، والتي

يمكنها إنشاء تصور مطبوع بناءً على البيانات الفسيولوجية اليومية وعلامات الأحداث لدعم الرسم العشوائي أو الكتابة المنظمة في التدوين التناظري لإدارة التوتر اليومي. أجرينا دراسة ميدانية مختلطة الأساليب لمدة ستة أيام مع ٣٢ طالباً جامعياً لتقييم فعالية EmoVis وتجربة المستخدم. أشارت النتائج إلى أن EmoVis يمكن أن يحسن بشكل كبير من المشاركة والحاجة إلى التأمل الذاتي بفضل التأمل القائم على السياق والتدوين الاستكشافي المدعم بالبيانات. علاوة على ذلك، تم اعتبار لوحة الرسم العشوائي أداة ممتعة لليقظة الذهنية والإبداع في DEAJ، بينما اعتُبر التأمل باستخدام قالب الكتابة فعالاً. وتختتم الورقة بمناقشة آثار مناهج DEAJ على التعامل مع الضغوط اليومية في الحياة الجامعية للطلاب.

• دراسة: (Deichman and Warren (2025)

عنوان الدراسة: Gratitude Training for Promoting Subjective Well-Being: A Randomized Controlled Trial Comparing Journaling to a Personalized Menu Approach.

لقد ثبت أن ممارسات الامتنان تزيد من الرفاهية الذاتية ونتائج إيجابية أخرى؛ ومع ذلك، ركزت الأبحاث المتعلقة بتدريب الامتنان بشكل أساسي على ممارسة تدوين المذكرات. قد تُسفر الأبحاث الإضافية التي تدرس ممارسات الامتنان البديلة عن رؤية قيمة حول الفعالية المقارنة لمختلف تدخلات الامتنان، وقد تقترح ممارسات امتنان إضافية تستحق المزيد من الدراسة. تناولت هذه الدراسة فعالية وحدة الامتنان "أفضل ذاتي ١٠١" (MBS101)؛ وهي مورد تدريبي عبر الإنترنت يوفر تثقيفاً نفسياً حول الامتنان، إلى جانب قائمة بممارسات الامتنان القائمة على التجارب والمستمدة من أدبيات البحث. باستخدام نماذج التأثيرات المختلطة للقياسات المتكررة، فحصنا نتائج الامتنان والرفاهية الذاتية للمشاركين الذين تم تعيينهم إما لوحدة الامتنان MBS101 أو لممارسة تدوين مذكرات الامتنان التقليدية. كان المشاركون ٢٩٠ بالغاً تم تجنيدهم عبر الإنترنت من عامة السكان ومن مجموعة بحثية لطلاب الجامعات. كما استخدمت نماذج التأثيرات المختلطة للقياسات المتكررة لتحليل التفاعل بين الوقت المستغرق في ممارسة الامتنان، والتكليف الجماعي، والنقطة الزمنية (بعد الاختبار). على الرغم من أن كلتا المجموعتين أظهرتا تحسناً ملحوظاً، مقارنةً بمجموعة تدوين يوميات الامتنان، إلا أن مجموعة MBS101 حققت نتائج أفضل بكثير في الامتنان والرفاهية الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، عند إضافة تفاعل الوقت والمجموعة والنقطة الزمنية، حققت مجموعة MBS101 فوائد محدودة للامتنان وفوائد مختلطة للرفاهية الذاتية مع زيادة الوقت المستغرق. تدعم هذه النتائج إمكانية أن اتباع نهج مرّن قائم على قوائم التدريب على الامتنان قد يُحسن النتائج ويزيد من احتمالية الاستمرار في ممارسة ممارسات الامتنان.

• دراسة: (Guynn (2025)

عنوان الدراسة: Improving Critical Thinking in New Graduate Nurses Through the Use of Reflective Journaling: A Quality Improvement Project.

يُعد التفكير النقدي مهارةً مهمةً ينبغي على الممرضين حديثي التخرج تطويرها لمعرفة أفضل السبل للتعرف على تدهور حالة مرضاهم وإدارته. قد يكون الممرضون الجدد مركزين بشكل مضطرب على مهام التمريض، وقد لا يتاح لهم الوقت الكافي للتوقف والتأمل في تجارب مرضاهم التي تُعزز التفكير النقدي. قد يساعد تمرين مثل كتابة اليوميات التأملية الممرضين حديثي التخرج على الانخراط في تأملٍ فعالٍ بهدف التعلم من تجاربهم، مما قد يعزز تطوير

التفكير النقدي. تهدف هذه الورقة إلى استكشاف ما إذا كان استخدام تمرين كتابة اليوميات التأملية أسبوعياً يؤثر على تطوير التفكير النقدي لدى الممرضين حديثي التخرج خلال فترة التوجيه التمريضي التي تستمر ستة أسابيع. استخدم تصميم قبل وبعد الاختبار، لتحسين عملية التوجيه التمريضي الحالية للممرضين حديثي التخرج في مستشفى واحد. شارك ستة مشاركين في تدخل كتابة اليوميات التأملية أسبوعياً، باستخدام استقصاء كيم التأملية النقدي، على مدار فترة توجيهية استمرت ستة أسابيع. أكمل المشاركون اختبار الاستدلال في العلوم الصحية (HSRT) قبل تطبيق التدوين التأملية وفي نهاية فترة التوجيه في المستشفى التي استمرت ستة أسابيع. أظهرت النتائج الأولية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات اختبار الاستدلال في العلوم الصحية الإجمالية بعد تطبيق التدوين التأملية ($t=1.085$ ، $p=0.328$). ومع ذلك، وجد ارتباط قوي وإيجابي ودال بين درجات المشاركون في التفكير النقدي قبل وبعد التدوين التأملية في مجال الاستنتاج ($p=0.051$ ، $r=0.810$). قد يستفيد الممرضون حديثوالتخرج من استخدام التدوين التأملية في توجيههم في المستشفى، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد مدى فعاليته.

• خاتمة:

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق، ألقى الضوء علي مصطلح تدوين اليوميات وعرضت لبعض نتائج دراسات سابقة أجنبية التي تناولته، والمجال خصب وثري ومهم ويستحق البحث والتعمق ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلاً.

• المراجع:

- نهلة الشافعي، سامية عبد النبي (٢٠٢٥). توجهات حديثة في الصحة النفسية. المؤسسة الدولية للكتاب، القاهرة.
- Deichman, C. L., & Warren, J. S. (2025). Gratitude training for promoting subjective well-being: A randomized controlled trial comparing journaling to a personalized menu approach. *Journal of Happiness Studies*, 26(3), 46.
- Ghosh, P., & Bhattacharya, R. (2025). Mood journaling: A new year's journey to track emotions. *Indian Journal of Private Psychiatry*, 19(1), 1-2.
- Guynn, R. (2025). Improving critical thinking in new graduate nurses through the use of reflective journaling: A quality improvement project. *Teaching and Learning in Nursing*, 20(1), 8-12.
- Kaur, S., Sharma, M., & Singh, B. (2025). From struggle to strength: the therapeutic potential of gratitude journaling for student mental health. *Journal of Poetry Therapy*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/08893675.2025.2457621>
- Krentzman, A. R., Hoepner, B. B., Hoepner, S. S., & Barnett, N. P. (2023). Development, feasibility, acceptability, and impact of a positive psychology journaling intervention to support addiction recovery. *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 573-591.
- Pastore, C. (2020). Stress management in college students: why journaling is the most effective technique for this demographic. A thesis submitted for the SUNY New Paltz Honors Program. <http://hdl.handle.net/20.500.12648/1512>
- Ren, X., Zhang, X., Zou, R., Yan, R., & Yu, B. (2025). EmoVis: exploring data-enabled analogue journaling to promote self-reflection for mental wellness among

college students. Behaviour & Information Technology, 44(4), 859–881.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2349182>

- Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. Family medicine and community health, 10(1), e001154.
- Wurtz, H. M., Willen, S. S., & Mason, K. A. (2022). Introduction: Journaling and mental health during COVID-19: Insights from the pandemic journaling project. SSM-Mental Health, 2, 100141.

