

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية^١

د/ نجلاء إبراهيم أبو الوفا^٢

دكتوراه الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة أسوان

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية وذلك من خلال معرفة الفروق في القياسيين القبلي والبعدي، واستمرارية البرنامج العلاجي بعد الانتهاء من التطبيق على المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تنظيم الانفعال. وقد تمثلت عينة الدراسة من ٦٣ طالب من ذوي صعوبات التعلم بمدرسة الجمهورية بمدينة أسوان بمتوسط عمر ١٤ سنة بواقع ٣ ذكور و ٣٠ إناث، وتكونت أدوات الدراسة من الأتي : مقياس التنظيم الانفعالي (ترجمة الباحثة Gross & John, 2003)، مقياس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد فتحي الزيات، ٢٠٠٠)، واختبار القدرة العقلية للمراهقين (إعداد فاروق موسى، ٢٠٠٤)، ومقياس المسح النيورولوجي (إعداد عبدالوهاب كامل، ١٩٨٩)، واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي والثقافي (إعداد معمر نواف، ٢٠٠٠)، والبرنامج التدريبي (إعداد الباحثة). وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي في تحسين التنظيم الانفعالي بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين البعدي والتتبعي وانتهت الدراسة الى امكانية تحسين التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم من خلال البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية وتوصى الدراسة بتقديم تلك البرامج لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة وطلابهم.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية – التنظيم الانفعالي – ذوي صعوبات التعلم

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية^٢

د/ نجلاء إبراهيم أبو الوفاء

دكتوراه الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة أسوان

مقدمة

يعاني المراهقون ذووا صعوبات التعلم من ضعف في التركيز والانتباه والاندفاعية والتهور والتعبير الانفعالي السريع والغضب وسوء العلاقات الاجتماعية وانفعالات سيئة وعدم قبول المشاعر السلبية وعدم فهم انفعالاتهم وادراكها وصعوبة السيطرة على انفعالاتهم. كما تنتم مرحلة المراهقة بأنها فترة اضطراب وعدم تكيف نفسي واجتماعي، وبها صعوبة في التوافق النفسي والجسدي والعقلي والانفعالي. تؤثر تلك التحديات في بعض جوانب حياتهم، بالإضافة إلى مشاكلهم في النواحي الأكاديمية، حيث تتداخل مشاكل المراهقة بما فيها من تغييرات جسمية وعقلية ونفسية مع صعوبات التعلم.

أشار علي الصمادي وصياح الشمالي (٢٠١٧، ٥٨) أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم الذين لديهم صعوبات اجتماعية يظهرون بأنهم أقل اهتماماً من أقرانهم تجاه مشاركة الآخرين، وربما يستخدمون سلوكاً غير ملائم لعدم معرفتهم ما إذا كان الشخص الذي يخاطبونه سعيداً أم حزيناً، مؤيداً أو رافضاً.

يتصف ذووا صعوبات التعلم بقدرة عقلية متوسطة أو أعلى من ذلك، وقصور في علاقاتهم الاجتماعية والانفعالية، وضعف في تحصيلهم الأكاديمي نتيجة لتكرار الخبرات الانفعالية المؤلمة الناتجة عن تكرار الفشل الانفعالي، وضعف في ضبط وإدارة وتنظيم الانفعالات بسبب الخبرات الانفعالية السيئة، ونقص خبرات النجاح والتي تنعكس بدورها على الناحية النفسية والتعليمية ليصبحوا متعلمين سلبين. كما يتسموا بارتفاع مستوى القلق والتوتر ومشاعر الخوف والتردد والحزن ولوم الذات، وأقل توقعاً للنجاح، ولديهم نقص الثقة بالنفس، وانخفاض في مفهوم الذات، والافتقار للدافعية، وقصور في الانتباه وعدم التركيز على المثيرات الهامة، وعدم القدرة على التمييز بين انفعالاتهم ووعيهم بالأعراض الجسدية أثناء الانفعال، وتجنبهم لانفعالاتهم السيئة

^٢ تم استلام البحث في ٢٠ / ١٢ / ٢٠٢٠ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٥ / ١ / ٢٠٢١

Email: nwahballa141977@gmail.com

٤ ت: 01061767178

واخفاءهم لها من الآخرين. وهذا يؤثر بشكل كبير في سوء توافقهم وزيادة القلق والتوتر، وظهور بعض المشكلات السلوكية كالاندفاعية وعدم التكيف والتأقلم مع الأقران والمدرسين. يعد التنظيم الانفعالي مفهوماً حديثاً نسبياً في المجال النفسي، ويعمل على تحقيق الصحة النفسية للأفراد، وله أهمية كبيرة لطلاب المدارس، ويساعد الطلاب على الاتزان الانفعالي وتحقيق النجاح الاجتماعي والأكاديمي، كما يحتل التنظيم الانفعالي أهمية كبيرة في مراحل النمو للفرد. يؤدي قصور التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم إلى استخدام حيل دفاعية مثل لوم الآخرين من الوالدين والمعلمين نتيجة الضغوط والمشكلات الناتجة من الخبرات الانفعالية السيئة كالفشل المتكرر. كما أن المعاملة الوالدية غير السوية تعيق نمو مهارات التنظيم الانفعالي لديهم وكبح مشاعرهم والتعبير عن انفعالاتهم، مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، وقصور تنظيم الانفعال يرجع إلى وجود تلف في القشرة المخية (Gross, 1998b). كما أن الخبرات الانفعالية المؤلمة الناتجة عن القلق والتوتر والاكتئاب، والسلوكيات التي تنطوي على مشاكل مثل تشتت الانتباه وعدم التركيز والسلوك الانفعالي المتهور تمثل ضغطاً على المراهقين؛ فيشعرون بالعجز والوئانية في مواقف الإحباط، ويدفعهم للعدوانية وعدم التحكم في انفعالاتهم، والانسحاب من المواقف الاجتماعية والأكاديمية. كما أن لديهم متطلبات متناقضة كالاستقلالية والحرية والشعور بالأمن والاعتمادية والشعور بالهوية الذاتية. وتكوين صورة الجسم لذاته تتوافق مع التغيرات مرحلة المراهقة يتولد لديهم مجموعة من الانفعالات غير الايجابية كالغضب والقلق والتوتر. كما أنه لا يمكن التنبؤ بالانفعال. وأوضح كل من Graziano, Reavis , Keane & Susan (2007) بأن الطلاب الذين يعانون من صعوبة في التنظيم الانفعالي تكون علاقاتهم سيئة وسالبة مع المحيط المدرسي، كما يعانون من صعوبات تعلم في الصف الدراسي وعدم انجاز المهام الدراسية. وبين كل من Adrian, Zeman , Erdley , Lisa, , Homan & Sim (2009) بأن المراهق يكتسب مهارات التنظيم الانفعالي متضمناً القدرة على التعرف وفهم ودمج المعلومات الانفعالية عندما يدير الفرد سلوكياته لتحقيق أهدافه الخاصة، حيث تمتد مرحلة المراهقة فرصاً جديدة للنمو الانفعالي والتوافق النفسي.

استهدفت دراسة حيدر مزهر (٢٠١١) قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلاب المتميزين والتعرف على الفروق بين الجنسين وفقاً لاستراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير. وهدفت دراسة نعيمة الرفاعي (٢٠١١) إلى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض سلوك إيذاء الذات وفي تنظيم الانفعالات لدى عينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية، وأظهرت نتائجها فاعلية البرنامج. كما كشفت دراسة سعيد عبدالحميد (٢٠١٢) عن فاعلية برنامج تدريبي لتنمية

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم. وبحثت دراسة LaviniaDiana & (2020) العلاقة بين الكمال وتنظيم الانفعال لدى المراهقين، وأظهرت نتائج التحليلات أن الكمال الذاتية المنحى توقعت زيادات نسبية في استخدام المراهقين لإعادة التقييم والانخفاضات النسبية في عدم قبول الاستجابات الانفعالية السلبية، وتوقعت الكمالية زيادة نسبية في صعوبات المراهقين في تنظيم الانفعال. ونظراً لأهمية التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم المراهقين يتطلب تدريبهم على بعض المهارات الانفعالية لمواجهة المواقف والخبرات الانفعالية المؤلمة؛ لاستعادة توازنهم الانفعالي مثل: استكشاف وفهم وضبط انفعالاتهم والتعبير عنها بفعالية مما يتطلب تنظيم انفعالاتهم بتعديل استجاباتهم الانفعالية لتحقيق أهدافهم، ووجود خبرات انفعالية داعمة من المحيطين من الأسرة والمدرسة لها دور كبير في زيادة الوعي الذاتي وتنظيم الانفعال.

انتشرت اليقظة العقلية في مجالات علم النفس والرعاية الصحية وعلم الأعصاب والتعليم لما لها من دور في تحسين الصحة النفسية؛ حيث أنها تحد من التوتر والقلق والاكتئاب وتعزز الجهاز المناعي والصحة الجسمية والدافع لتغيير نمط الحياة ودعم التواصل. كما أن اليقظة العقلية وعي بالخبرة الآنية وازدياد الوعي بالمؤثرات البيئة المحيطة والمشاعر والمقدرة على السلوك الواعي مما يسمح للأفكار أن تنشأ دون تقييم لها.

وأوضح علي الوليدي (٢٠١٧، ٦٢) بأن اليقظة العقلية تساعد على تكوين حالة عقلية مرنة وتكوين فئات تصنيفية جديدة مما يزيد من انفتاح الفرد على الأفكار الجديدة والآراء المختلفة كما تجعله أكثر توقعاً لردود الأفعال والاستجابات في المواقف المختلفة والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة ونتائجها

وبينت دراسة Biegel, Brown, Shapiro & Schubert (٢٠٠٩) بأن التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة قد تكون فعالة لمجموعة من الاضطرابات الصحية لدى البالغين، كما قيمت تأثير برنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٨ عاماً، والذين تلقوا التدريب انخفضت أعراض القلق والاكتئاب، وزيادة احترام الذات. كما كشفت مراجعة Chambers, Gullone & Allen (2009) دمج بنيات تنظيم الانفعال واليقظة وكيف تختلف الافتراضات الرئيسية للنماذج النفسية التقليدية لتنظيم الانفعال والتدخلات النفسية المشتقة مثل العلاج السلوكي المعرفي اختلافاً جوهرياً عن النهج القائمة على اليقظة من حيث العمليات الأساسية التي تتناولها. ووفقاً لذلك تتم مراجعة تنظيم الانفعال واليقظة متبوعاً بتكامل مفاهيمي. وراجعت دراسة كل من Robert, Roeser & Zelazo (2012) التراث النظري للعلوم التأملية

وتنمية الطفل التي تهدف إلى فهم آثار أنواع مختلفة من التدريب العقلي والبدني على الجسم والدماغ والعقل في مراحل مختلفة من العمر. تستكشف المقالات آفاق تصميم الأشكال المناسبة للعمر من التدريبات التأملية التي تعوق تطور الوظيفة التنفيذية، وتنظيم الانفعال والتعاطف، والرحمة لدى الأطفال والمراهقين والبالغين في البيئات التعليمية. واستعرضت دراسة كل من Harris & Greenberg (2012) الدراسة في الممارسات التأملية مع الأطفال والشباب، بما في ذلك البرامج المدرسية. والتدخلات التي تغذي اليقظة لديهم قد تكون طريقة مجدية وفعالة لبناء القدرة على الصمود وفي علاج الاضطرابات النفسية. كما أن التأمل واليوغا قد يترافقان مع نتائج مفيدة لهم ، لتعزيز الصحة وتخفيف الألم وتقليل الاكتئاب. ويشير كل من Davidson & Mind Network (MLERN) and Life Education Research (2012) في تقريرهم أنه تم التركيز على مجموعة من المهارات العقلية والاجتماعية والانفعالية التي يعتقد أنها أساسية لأهداف التعليم في القرن الحادي والعشرين. وتشمل هذه مهارات التنظيم الذاتي المرتبطة بالانفعال والاهتمام والتمثيل الذاتي والتصرفات الاجتماعية مثل التعاطف. يمكن تعزيز التصرفات الإيجابية من خلال الممارسة التأملية حيث تؤدي إلى تغييرات في وظائف الدماغ، ودعم السلوك الاجتماعي الإيجابي والنجاح الأكاديمي. ويشير كل من Gregoire, Lachance & Taylor (2012,238) بأن ممارسة اليقظة العقلية والتدريب عليها يعزز من قدرات التنظيم الانفعالي من خلال تغيير علاقة الفرد بانفعالاته ويمكنه من التعبير عن انفعالاته. وأوضح كل من Cho, Ryu, Noh, & Lee (2016) بأن التدريب على اليقظة العقلية يعلم الفرد الانتباه والتركيز إلى تجاربه الداخلية مثل التنفس والاحساس بحركة الجسم والتعاطف والملاحظة بدون إصدار أية أحكام، وتحسن من قدرة الفرد على تحمل الضغوط والانفعالات السلبية وكيفية التعامل معها. وهدفت دراسة كل من Meiklejohn, Phillips, Freedman, Griffin, Biegel , Roach, Frank, Burke, Pinger, Soloway, Isberg, Grossman & Saltzman (2012) إلى بحث المناهج المتعلقة بإدماج تدريب اليقظة الذهنية في تعليم الروضة حتى الصف الثاني عشر بشكل غير مباشر من خلال تدريب المعلمين والتدريس المباشر للطلاب. تشير بعض الدراسات في علم الأعصاب بأن ممارسة اليقظة العقلية المستمرة يمكن أن تعزز التنظيم الذاتي والانفعالي والمرونة، بالإضافة لفوائد جمة محتملة لكل من المعلمين والطلاب. وأوضحت الدراسة بأن التدريب الشخصي على مهارات اليقظة الذهنية يمكن أن يزيد من شعور المعلمين بالرفاهية وتعليم الكفاءة الذاتية، وقدرتهم على إدارة سلوك الفصل الدراسي وإقامة والحفاظ على علاقات داعمة مع الطلاب. منذ عام ٢٠٠٥ أظهرت ١٤ دراسة لبرامج تدريب الطلاب مباشرة على اليقظة بشكل جماعي مجموعة من الفوائد المعرفية والاجتماعية والنفسية لكل من طلاب المرحلة الابتدائية (٦ دراسات) وطلاب

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

المدارس الثانوية (٨ دراسات). وتشمل هذه التحسينات في الذاكرة العاملة، والانتباه، والمهارات الأكاديمية، والمهارات الاجتماعية، والتنظيم الانفعالي، واحترام الذات وتحسن المزاج وتقلل القلق والتوتر. واستكشفت دراسة كل من Jennifer, Patricia & Mark (2013) الفعالية المحتملة للممارسات القائمة على اليقظة العقلية المقدمة في البيئات المدرسية وتوضيح كيفية استخدام اليقظة الذهنية للمساعدة في تحسين العلاقات بين الطالب والمعلم، وتقليل أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وتعزيز تنظيم الانفعال، وتقليل التوتر بين المراهقين في سن المدرسة. ناقشت دراسة Remmel (2013) تنظيم الانفعال والضغط لدى المرضى الذين يعانون من اضطرابات الجسد والقلق و لفهم كيف يمكن استخدام التدخلات القائمة على ذهن المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية وجسدية، تم النظر الى آثار التدخل على الأعراض، وتنظيم الإجهاد والانفعالات، والكسثيميا، واليقظة الذهنية، وعمليات التعلم الداخلية، والعمليات الفسيولوجية والسلوك الاجتماعي، وأسفرت النتائج عن زيادة اليقظة العقلية وتعاطفهم الذاتي، وانخفض ضغطهم النفسي واكتئابهم. وأوضحت دراسة Leland (2015) تأثير اليقظة العقلية على نجاح الطلاب، حيث استكشف المعلمون والمؤسسات التعليمية فائدتها في المدارس، فهي تساعد الطلاب على أن يكونوا متعلمين أكثر نجاحاً وأفراد أكثر ارتباطاً وفعالية في المجتمع المدرسي، لتحديد ما إذا كان يجب إدراج تعليم اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية في جميع مستويات التعليم الرسمي لمساعدة الطلاب على أن يكونوا أكثر نجاحاً في ملاحظاتهم الأكاديمية، وتم إجراء مراجعة شاملة للبحوث باستخدام المصادر الأولية والثانوية للتطبيقات المحتملة ونتائج ذهن في التعليم. كانت اليقظة مفيدة في التقليل من تأثير التمر، ومساعدة الطلاب الذين يعانون من صعوبات في التعلم، كما أنه يمكن للطلاب الذين تدربوا على اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية الخاصة بهم أن يجنوا الفوائد الأكاديمية والشخصية. وتحققت دراسة González], Dueñas, Raya, Elvira & Vázquez (2018) من الآثار المحتملة لبرنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية للمراهقين، وأظهرت مجموعة اليقظة انخفاضاً كبيراً في حالة القلق مقارنة بمجموعة العلاج المعتاد كالحمد من أعراض الاكتئاب والقلق والضغط العصبي. كما استهدفت دراسة محمود عوض (٢٠١٩) التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وهدفت دراسة هناء زكي وأمنية حلمي (٢٠١٩) للتحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت نتائج دراسة محمد حميدة (٢٠١٩) عن اسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية وفعالية البرنامج في تنمية التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية، كما استهدفت دراسة

أسامة عيد (٢٠٢٠) التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة وأسفرت النتائج عن فعاليته وبقاء أثره.

مشكلة الدراسة :

في ضوء ما انتهت إليه الدراسات الأجنبية والعربية السابقة، على أن ذوي صعوبات التعلم يعانون قصوراً في تنظيم الانفعال يرجع لخبرات انفعالية سلبية ناتجة عن الفشل المتكرر، والسلوك الاندفاعي، ويمرون بمواقف انفعالية ناتجة من عدة عوامل منها: توقعات سلبية عن النجاح والفشل، وقلق واحباط واهمال وتعرض للتمتر اللفظي والجسدي من وسطهم المحيط، جعلتهم يعانون من صعوبة تنظيم وضبط انفعالاتهم السلبية، ويلجا البعض منهم لحيل دفاعية لاشعورية عندما يشعر بعدم الاستحقاق والكفاءة وطلب العقاب لكي يعبر عن انفعالاته السلبية نتيجة ضغطهم النفسية وعدم التعبير عن انفعالاتهم بصورة صحيحة وملاحظة الباحثة من خلال إجرائها لعدة بحوث سابقة لفئة ذوي صعوبات التعلم بأنهم يفتقرون القدرة على الانتباه وتنظيم الانفعال، ويتصفون بالشروذ والتوهان، والانشغال بأفكار سلبية كالاتكالية والاحساس بالعجز. ويفتقرون للتركيز في أداء المهام التعليمية، والتسرع في اصدار السلوكيات دون التفكير بالنتيجة، وتغيرات انفعالية سريعة، وصعوبة الضبط الذاتي، مما يولد لديهم خبرات انفعالية سيئة تؤدي إلى عجز في ضبط وتنظيم انفعالاتهم مع ذاتهم والآخرين ولكي يعبروا عن انفعالاتهم وتنظيمها أثناء مرورهم بخبرات انفعالية سيئة وكيفية التعامل مع تلك الانفعالات وضبطها .

تمثل التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في البيئات المدرسية خياراً واعداً للتخفيف من هذه الأعراض التي تحدث حيث يتم تدريب الطلاب في المجتمع المدرسي عليها من خلال الممارسات التأملية المعدة اعداداً جيداً على يد متخصص بها، حيث يتم تركيز الانتباه عن قصد وبدون حكم على تجربة اللحظة الجسدية والعقلية في الوقت الراهن في شكل أحاسيس جسدية ومشاعر وصور ذهنية وأفكار. فالطالب ذي صعوبة التعلم معرض للقلق والتوتر في حل المشاكل والتخطيط للمستقبل وأحلام اليقظة، ولتحسين المزاج. يتم توجيه انتباههم إلى ما هو إيجابي، ومساعدتهم على الاندماج الانفعالي مع ما يحيط بهم. ومن التراث السيكولوجي لسمات ذوي صعوبات التعلم تقدير الذات المنخفض وخبراته الانفعالية السلبية التي مر بها ولوم الآخرين باعتقاده بأن فشله بسبب والديه أو معلميه، وتركيزه على الأحداث والخبرات المؤلمة التي تشمل حيزاً في مخيلته، مما تؤثر بشكل سلبي على نقص التذكر في المواقف التعليمية، وكذلك مشاعر القلق الناتجة عن تخوفاته التي تمثل تهديداً لذاته تجاه الجانب الأكاديمي والامتحانات، ويؤثر بالسلب في تركيزه وانتباهه،

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

وبدوره يحد من تكيفه النفسي والاجتماعي ويساعد في تكوين اتجاه سالب نحو الدراسة. كما أن التقدم العلمي أثر في بعض القيم والاتجاهات بالسلب، مما نتج عنه قلق المستقبل وحياء ممزوجة بالاحباطات المتكررة، ورؤية المراهق لذاته وقدراته اختلفت، مما يتطلب معه التكيف والتوجيه ومساعدته لإظهار أفكاره وخبراته الانفعالية المكبوتة، ووصف انفعالاته للتعرف على سبب اضطراباته لخفضها، وتقديم الدعم المناسب و تحسين بعض المهارات الانفعالية لزيادة الانتباه الانفعالي ، كما يمثل التدخل القائم على اليقظة في البيئة المدرسية وعياً يتمحور حول الحاضر وينتج عن التركيز المتعمد وإعادة تركيز الانتباه على المشاعر والأفكار عند ظهورها على أساس كل لحظة من خلال مجموعة متعددة من الممارسات التأملية وبعض الأنشطة الخاصة بها للحد من بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين مما يسهم في تحسين التنظيم الانفعالي. بتعرضهم لبرنامج اليقظة العقلية قد يخفض قلقهم وتحسن الكفاءة الانفعالية لديهم، حيث أن التأمل والاسترخاء يقلل من القلق ويعزز عوامل الانتباه وتشكيل سلوك الانتباه والتدريب على الاندماج في السلوكيات الاجتماعية السوية وتقديم الدعم النفسي بتدريبهم على بعض الأنشطة المحفزة لذاتهم واحتياجهم لتدريب يعتمد على الحواس في تنمية العمليات الإدراكية للوصول لدرجة من الوعي الانفعالي وتحويله لضبط داخلي للتحكم في سلوكياتهم مما يساعدهم في فهم انفعالاتهم وامكاناتهم وبناء أهداف واقعية وصنع قرارهم لمواجهة مشكلاتهم ليصلوا لشعور الرضا الانفعالي. ؛ لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. ويتطلب هذا تدريبيه على كيفية تنظيم انفعالاته تنمية قدراته بالانتباه والتركيز ومراقبة أهدافه ليتمكن التعامل الإيجابي مع المواقف المؤلمة لتحقيق أهدافه وتحسين الأداء الأكاديمي.ومن هنا أتت فكرة الدراسة على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. وبذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الاجابة عن السؤال التالي:

ما فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية؟ ومدى استمرارية أثره بعد انتهائه وخلال فترة التتبع؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم المراهقين عن طريق إعداد وتنفيذ برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية والتحقق من فعاليته في تحقيق هدفه ومدى استمرار أثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال الآتي:

- تناولها لبعض المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكولوجي متمثلة في التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية، فهي كتدخل تدريبي وعلاجي من الأساليب الحديثة خاصة في البيئة العربية.
- انعدام أو قلة الدراسات العربية التي استخدمت اليقظة مع ذوي صعوبات التعلم المراهقين وتحسين التنظيم الانفعالي لديهم - على حد علم الباحثة - وهم يمثلون شريحة هامة من طلاب المدارس.
- توفر نتائج الدراسة فهم عميق للعلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي حيث تعد علاجاً للعديد من الاضطرابات مثل القلق والاحباط والاكتئاب.
- يقدم برنامجاً تدريبياً قائماً على اليقظة العقلية قد يمكن الباحثين والأخصائيين النفسيين المختصين للاستفادة منه في أعراض العلاج والتدريب، وتطبيقه على فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة.

مصطلحات الدراسة

اليقظة العقلية:

تعرفها الباحثة بأنها حالة الانتباه والوعي مع زيادة التركيز على التجربة الحالية بجوانبها العقلية والحسية والانفعالية بدون اصدار حكم مسبق لتحسين أداء الفرد واستبصاره لتمكنه من ابتكار جديد لتقييم موقف ما.

التنظيم الانفعالي

تتبنى الباحثة تعريف جروس بأنه تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها وكيفية التعبير عنها وقد يكون التعبير ألياً أو متحكماً فيه". وتعرفه الباحثة بأنه قدرة الطالب على السيطرة والتحكم بانفعالاته وضبطها من خلال استراتيجية انفعالية معرفية مثل إعادة تفسيرها أو كبحها، وتشتمل مجموعة من المهارات اللازمة للفرد لضبط وتنظيم انفعاله والسيطرة على المواقف الضاغطة الناتجة عن تفاعله مع بيئته، ومساعدته في مراقبة استجاباته الانفعالية وتقويمها، مما يحسن خبراته الانفعالية وتعبيره الانفعالي وتحويل الخبرة الانفعالية السلبية لأخرى إيجابية؛ لفهم وتفسير انفعاله وتنظيمه، ويقاس التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم.

برنامج اليقظة العقلية

يقصد به (في الدراسة الحالي) مجموعة من الإجراءات والتدريبات والممارسات والخبرات المنظمة المستندة لنظرية اليقظة العقلية بهدف تحسين التنظيم الانفعالي لدي المجموعة التجريبية.

حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

- الحد البشري: ويتمثل في ٦ طلاب من ذوي صعوبات التعلم بالصف الثالث الاعدادي بمدرسة الجمهورية الاعدادية بمدينة أسوان، وتم تشخيصهم بتنظيم انفعالي منخفض وفقاً لدرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي لجروس وجون (٢٠٠٣، ترجمة الباحثة).
- الحد المكاني: مدرسة الجمهورية الاعدادية - نادي التحرير الرياضي.
- الحد الزمني: ويتمثل في الفصل الدراسي الأول ٢٠١٨-٢٠١٩.

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

يتناول الإطار النظري والدراسات المرتبطة للدراسة مما تتضمنه من مفاهيم ومتغيرات على ثلاثة محاور:

المحور الأول: اليقظة العقلية (تعريفها - أهميتها)

استمدت اليقظة العقلية جذورها من الفلسفة البوذية في ممارسات التأمل التي تركز الاهتمام على العلاقة بين الجسد والعقل والأفكار والمشاعر والاتصال بينهم، حيث يعتقد أصحاب ذلك الاتجاه بأن الفرد الممارس لتلك الطقوس يفسر ما حوله من مواقف وظواهر وتكون مرتبطة بالعمليات المعرفية والإدراكية للعقل.

معنى اليقظة العقلية في اللغة: ورد في معجم لسان العرب لابن منظور (٥٧١) رجل يقظ إذا كان متيقظاً كثير التيقظ فيه معرفة وفطنة، ويتيقظ فلان للأمر إذا تنبه. وعرفها Kabat-Zinn (2003, 19) بأنها الحالة التي يكون فيها الشخص مدركاً وبتركيز عالٍ على واقع اللحظة الراهنة.

ترتبط اليقظة العقلية ارتباطاً وثيقاً بالتقبل وهي تعني بتركيز الانتباه على الخبرات التي تحدث في الوقت الحاضر، وتقبلها كما تحدث في الواقع وعدم إصدار أية أحكام عليها، وتشمل الأفكار والمشاعر التي يتم تقبلها على أنها ظواهر عقلية مؤقتة دون الحاجة لتحليلها (Groves, 2016, 289). ويشير Groves (2016) بأن اليقظة هي منهج علاجي شائع وتم استخدامه مع العديد من

= (٤٥٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١؛

الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، ويتم تغيير علاقة الشخص بأفكاره ومشاعره الضارة للوعي الذهني مكاناً في تعزيز الشفاء بعد العلاج الحاد لاضطراب ما، والتوتر واضطراب المزاج وتعزيز الرفاهية والعلاقة العلاجية. كما بينت دراسة Klingbeil, Fischer, Renshaw, Bloomfield, Bradley, Polakoff, Willenbrink, Copek & Chan (2017) آثار التدخلات القائمة على اليقظة على السلوك التخريبي بتحليل أدبيات ومراجعة لبحوث الحالة الفردية لفحص تأثير اليقظة العقلية على السلوك التخريبي للشباب في ١٠ دراسات نشرت بين عامي ٢٠٠٦-٢٠١٤، وأشارت النتائج إلى أنها كانت متوسط التأثير على السلوك المضطرب في العلاج. وعرفوها بأنها عملية سلوكية يتم تدريب الفرد على تركيز انتباهه على المثيرات المحيطة به في اللحظة الراهنة، والانتباه لإحدى تلك المثيرات مع عدم التسرع في إصدار حكم.

اقترح Bishop (2004) بأن تعريف اليقظة التي تشمل عنصرين رئيسين. المكون الأول ينطوي على التنظيم الذاتي للانتباه للخبرة الحالية، والآخر يتضمن تبني توجه معين نحو الخبرة الحالية التي تتميز بالفضول والانفتاح والقبول وعدم الحكم عليها. وتشير الباحثة بأن اليقظة العقلية تعتمد على العمليات المعرفية بتركيز الاهتمام للسيطرة على التنظيم الانفعالي من خلال ممارسة اليقظة، يتم تقوية المهارة في أول الانتباه واكتشاف النشئت وإبعاده عن مصدر الالهاء ثم إعادة توجيه الانتباه إلى ذلك الشيء؛ مما يؤثر إيجابياً في التنظيم الانفعالي والأداء الأكاديمي. أشار Germer (2005, 12) بأنها تتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد هي الوعي والتجربة الحالية والقبول. وحدد التأثير بالتجارب الداخلية، مراقبة وملاحظة والأصغاء للإحساس والتصور والمشاعر والتفكير، التصرف بوعي، الوصف مع الكلمات، الحكم من خلال التجربة.

أهمية اليقظة العقلية

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، وزاد الاهتمام بها في العملية التعليمية بالمدراس؛ لتحسين الأداء للطلاب والاستبصار، وتساعدهم على ادراك الأنشطة والمهام المبدولة والانهماك فيها. وذكر كل من Perkins & Richhart (2000, 28-29) بأن اليقظة العقلية تعمل على زيادة الإرادة من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يدعم تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات وقد تم استخدام العلاج المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج كثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والفصام والضغط النفسية. ويرتبط باليقظة العقلية عدم التسرع في إصدار الأحكام على النفس والغير والمواقف قبل وقوعها، و تؤكد الذات الثقة وقبول

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

الأشياء كما هي، ترك الأمور ونسيانها، كما أن لها أهميتها للمعلمين وتحسن لديهم الرفاهية النفسية وتحد من الاجهاد وتجعلهم أكثر انتباهاً في التخطيط للدروس وفي تلبية احتياجات طلابهم (Bernay, 2014). وتؤكد الباحثة على أهمية اليقظة العقلية للأفراد؛ حيث تدفعهم لتعزيز وتنمية ذواتهم بتحسين الثقة بالنفس وتوكيد الذات وابتكار آفاق وطرق جديدة وتزيد من الفهم الانفعالي وتحسين قدراتهم على اتخاذ خيارات مرنة، كما لها أثر إيجابي في الاتزان الانفعالي مما يدعم الوعي الانفعالي لملاحظة وفهم وتفسير وتنظيم وإدارة انفعالاتهم والتنبؤ بها، وبدوره يرفع من التوافق والمرونة والتكيف الانفعالي مع الأحداث والمواقف ولتحد من الضغوط الانفعالية.

وأشارت دراسة كل من (Creswell, 2007) Eisenberger, Way, & Lieberman إلى أن اليقظة العقلية تؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية، حيث تقلل من التأثير الانفعالي السلبي وتحسن الصحة النفسية. كما بحثت دراسة (Neumann, Whitman, Wupperman, & Axelrod, 2009) ما إذا كان العجز في اليقظة الذهنية (الانتباه، والوعي، وقبول اللحظة الحالية) يكمن وراء التباين في ميزات اضطراب الشخصية الحدية والضعف المرتبط في الأداء الشخصي، والاندفاع، وتنظيم الانفعال وأشارت النتائج أن اليقظة الذهنية قد تكون مؤشراً فريداً للتعبير عن أمراض BPD. كما أظهرت أهم نتائج دراسة فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣) إلى وجود ارتباط سالب ودال احصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وقائمة بيك الثانية للاكتئاب، وامكانية التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية، ووجود تحسن دال احصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاض في أعراض الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة. وتحققت دراسة باسم الدحادحة (٢٠١٦) من فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل لدى الطالبات. وكشفت دراسة نائل أخرس (٢٠١٦) وجود ارتباط سالب ودال احصائياً بين اليقظة الذهنية وأعراض الوهن النفسي وفعالية برنامج اليقظة الذهنية. وتحققت دراسة سامي الختاتنة (٢٠١٩) من فاعلية برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية في الأردن. وقدمت دراسة ناصر جمعة (٢٠١٩) رؤية تحليلية ونظرية بين العلاج بالاستنارة والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية.

المحور الثاني: التنظيم الانفعالي (تعريفه - أهميته - نموذج جروس)

يعد التنظيم الانفعالي عاملاً هاماً من عوامل النمو الاجتماعي والانفعالي الإيجابي؛ حيث ينظم الفرد انفعاله من خلال التحكم في الانتباه والتركيز على المعلومات حول إدراك الفرد وبيئته،

لتحديد الطريقة التي يستطيع بها الفرد تقييم المواقف الضاغطة التي يثيرها الانفعال وتوقعاته عن المواقف المشابهة. وعرفه Gross بتلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها وكيفية التعبير عنها، وقد يكون التعبير آلياً أو متحكماً فيه (Gross, 1998, 275). وتعرفه الباحثة بأنه قدرة الطالب على السيطرة والتحكم بانفعالاته وضبطها من خلال استراتيجية انفعالية معرفية مثل إعادة تفسيرها أو كبحها، وتشتمل مجموعة من المهارات اللازمة للفرد لضبط وتنظيم انفعاله والسيطرة على المواقف الضاغطة الناتجة عن تفاعله مع بيئته ومساعدته في مراقبة استجاباته الانفعالية وتقويمها مما يحسن خبراته الانفعالية وتعبيره الانفعالي وتحويل الخبرة الانفعالية السلبية لأخرى إيجابية؛ لفهم وتفسير انفعاله وتنظيمه.

أوضح Tamir (3, 2011) بأن تنظيم الانفعال يضبط التغيرات الفسيولوجية والمعرفية والدافعية والسلوكية والظروف البيئية المرتبطة بوقوع الانفعال، كما يهدف إلى شعور الفرد بحالة انفعالية جيدة. كما بين كل من شيوتا وكالت (243, 2014) بأن تنظيم الانفعال يتضمن محاولة لزيادة الانفعالات الإيجابية أو تقليلها، أو زيادة الانفعال السلبى. أكثر من نصف الاضطرابات التي تم توصيفها في DSM-IV تم تحديد العينة بأن لديهم قصور في التنظيم الانفعالي (Ochsner & Gross, 2007, 104). كما ركزت الدراسات للتنظيم الانفعالي في البداية على الدفاعات النفسية والضغط والمواجهة، ثم بدأ ظهور دراسات تشمل مفهوم التنظيم الانفعالي حيث يشير إلى العمليات التي تؤثر على تشكيل الانفعالات من حيث النشأة والتعبير عنها (Gross, 1998b). وأشار كل من Gross & John (2003) بأن القدرة على تنظيم الانفعال تظهر من خلال إعادة تكوين الموقف الاجتماعي في العقل بشكل إيجابي وانعكاس الموقف المتخيل على سلوك الفرد؛ مما يقدم استجابات انفعالية جيدة ويحسن قدرات الفرد على تنظيم العلاقات ورفع الأداء الأكاديمي ويشعره بالتكيف النفسي والسعادة وبوجه خاص حينما يواجه مواقف الغضب، ويعاني الأفراد الذين لديهم صعوبة في التنظيم الانفعالي من الضغوط التي لها ارتباط كبير ببعض الاضطرابات النفسية.

تلخص الباحثة أهمية التنظيم الانفعالي لذوي صعوبات التعلم في الآتي:

- يؤدي دوراً رئيساً في تحقيق النمو والتوافق الانفعالي؛ حيث يسمح له ضبط سلوكه والسيطرة على انفعالاته السلبية كما يعمل على وضع هدف انفعالي بتوليد مشاعر ما وفقاً لتوجهاته.
- قصور التنظيم الانفعالي له أثر جلي في فهم بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والمشكلات السلوكية كالاندفاعية وعدم التكيف النفسي.

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

- يساعد في قبول وفهم وإدارة الانفعال مما له مردودات هامة على والتكيف والتوافق والصحة النفسية.
- محاولة لتخفيف الانفعالات السلبية وتعديلها؛ لتساير الموقف وأهداف الفرد أثناء مواقف الإحباط.
- تعديل الحالة المزاجية في التعامل مع المواقف الضاغطة والتحكم في السلوك الاندفاعي.
- ضبط الانفعالات السلبية الذاتية بادراكها ومراقبتها والتعبير الايجابي عنها في ضوء أهدافه الانفعالية.
- وعيه الانفعالي بخبراته الانفعالية وفهم وقبول الانفعال والتعبير انفعالاته باتزان.
- سيطرته على انفعالاته واطهارها بشكل عقلاي ومرن لتحقيق أهدافه الانفعالية.

نموذج Gross لتفسير تنظيم الانفعال

أوضح Gross (2001, 215) بأن تنظيم الانفعال يشمل الإستراتيجيات التي نستخدمها في التأثير على انفعالاتنا وشعورنا بها، وكيفية التعبير عنها، واقترح نموذجاً لتنظيم الانفعال، ويشمل كلاً من الأساليب الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في زيادة واستمرارية وخفض واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية. وأوضح حيدر مزهر (٢٠١١، ٤٥٣-٤٥٥) بأن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ميكانزمات قائمة أساساً على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية لغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية.

أشار Gross (1998, 282-285) إلى خمس طرق لتنظيم الانفعال وهي:

- ١- اختيار الفرد للموقف: ويتم اختيار موقف مرتبط بانفعال محدد مثل تجنب أفراد ما أو موضوعات.
- ٢- تعديل الموقف: يتم تعديل الموقف السابق بما يتناسب مع حاجات الفرد؛ أي تحديد السلوكيات المرتبطة بالموقف والتي تتناسبه بمعنى توجيه نشاط ما لتعديل الموقف لتغيير التأثير الانفعالي السلبى.
- ٣- عمليات التحكم الانتباهي: إذا لم يتم اختيار الموقف وتعديله بما يتمشى مع حاجات الفرد فإن الفرد يصبح مشتتاً وتشمل:
 - صرف الانتباه: يتم فيها تركيز انتباه الفرد على المظاهر غير المثيرة لانفعالاته في الموقف.

- تركيز الانتباه: يتم التركيز على بدائل النشاط غير الانفعالية.
- استعادة الأفكار: ويتم فيها تركيز الانفعال على المشاعر المرتبطة بالموقف.
- ٤- إعادة التقييم المعرفي: انقضاء معنى معرفي للموقف وتهدف إلى تنظيم منخفض للانفعال؛ حيث يعيد الفرد تقييمه المعرفي لإيجاد الانفعال المحتمل وقوعه من ذلك الموقف وخفض أثره، كما أن الاستجابة الانفعالية تظهر مرتبطة بالسلوك والاستجابة الجسدية وتشمل:
 - تجنب التقييم المعرفي المثير الانفعالي وتقييم قدرة الفرد على تنظيم الانفعال.
 - استخدام بعض الأساليب الدفاعية كالإنكار.
 - تفسير الموقف تفسيراً إيجابياً.
 - إعادة التقدير المعرفي للموقف لتعديل تأثيره الانفعالي.

٥- تعديل الاستجابة: تعدل بما يتمشى مع حاجات الفرد عن طريق الاختيار المعرفي من الاستجابات السلوكية، وتنظيم الانفعال يتكون من الانفعال والمعرفة المرتبطة بالموقف والسلوك الذي ينتج من تفاعلها، وتهدف لتعديل التعبير عن الانفعال بدلاً من تغيير الموقف. كما أوضح جروس Gross بأن تنظيم الانفعال يشمل الإستراتيجيات التي نستخدمها في التأثير على انفعالاتنا وشعورنا وكيفية التعبير عنها، وبزيادة مكونات الاستجابة الانفعالية يسمى التنظيم الانفعالي العالي، أما انخفاضها يسمى التنظيم الانفعالي المنخفض، وتشمل:

- مكون الخبرة: ويشمل المشاعر الذاتية لانفعالات الفرد وفقاً لخبراته.
- مكون السلوكي: يكمن في الاستجابات السلوكية.
- مكون فسيولوجي: ويتمثل في الاستجابات الفسيولوجية مثل ضغط الدم وضربات القلب.. الخ

تلخص الباحثة نموذج Gross بأنه يشمل إعادة التقدير بتعديل طريقة تفكير الفرد حول الموقف الضاغط لتقليل من تأثيره السلبي، وهذه مرحلة أولية لتنظيم الانفعال وتتضمن اختيار الموقف وتعديله وعمليات الانتباه، ويكون فيها تركيز الانفعال على المشاعر المرتبطة بالموقف ثم التغيير المعرفي وتعديل الاستجابة تليها عملية الكبح، وهي ذات تأثير خارجي للانفعال. وعملية إعادة التقدير أكثر فاعلية من الكبح حيث تحد من الخبرة السالبة للانفعال والتعبير السلوكي عنه. وعملية الكبح تحد من التعبير السلوكي فقط وتزيد من الخبرة بالانفعال وتؤثر بالسلب على الاستجابات الفسيولوجية. ويرجع استخدام الكبح لدى بعض الأفراد لاختلاف اعتقادهم حول ما يتعلق بالمشاعر والانفعالات وتنظيمها.

تنظيم الانفعال لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم

أشار Gross (18, 2015) بأن مرحلة المراقبة مرحلة مثيرة للاهتمام بالنسبة للتنظيم الانفعالي حيث يتم تنمية قدرات جديدة تساعده على اكتساب تنظيم معرفي لانفعالاته، كما تعتبر تلك القدرات بمثابة اختبار صعب للأدوار الجديدة والتوقعات والمستويات المرتفعة من الانفعالات على الأقل بالنسبة لبعض المراهقين لتقليل اعتمادهم على مقدمي الرعاية في مساعدتهم لتنظيمها. كما بينت راندا رضا (٢٠١٦، ١٥٧-١٥٨) بأن دراسة تنظيم الانفعال في مرحلة المراهقة أمراً هاماً لأنها تمهد لمرحلة الرشد والتي يسعى الفرد خلالها إلى القيام بعلاقة وجدانية مع شريك الحياة، وهذا يتطلب تمتعه بمهارات عديدة لاستخدام استراتيجيات متنوعة لتنظيم انفعالاته في المواقف المختلفة ولتقييم علاقة تواصلية على قدر كبير من التوافق.

عند تطور النضج الانفعالي في تلك المرحلة تبني بيئة داعمة لتحسين تنظيم انفعالاتهم بشكل مستقل، ويتمثل في حل مشكلاتهم الانفعالية وكيفية اظهار انفعالاتهم لمن ومتى؟ وفي أي موقف؟ مما يساعدهم في اتخاذ قرار بشكل سليم. كما يوجد قصورا لذوي صعوبات التعلم في تنظيم انفعالاتهم لتعرضهم لمواقف وخبرات انفعالية مؤلمة ناتجة عن تكرار خبرات الفشل وانفعال القلق والتوتر، كما يرتبط بمرحلة الطفولة وعدم الاتيان باستجابات انفعالية ملائمة للموقف، حيث أن القشرة الدماغية لم تصل لمستوى النضج المناسب وهي المسؤولة عن تنظيم وكبح السلوكيات لتوجيه الطفل ليقدّم استجابة سلوكية انفعالية ملائمة في وسطه المحيط، وذلك القصور يترتب عليه مشاكل سلوكية. وتؤثر الخبرات الانفعالية السيئة التي مروا بها على التحصيل الدراسي وتكون اعتقادات سلبية نحو أنفسهم والآخرين كما يعانون من قصور في تنظيم انفعالاتهم؛ حيث أنهم أكثر عرضه لكبت مشاعرهم في الطفولة. يكون للمدرسة والأسرة دور في تنظيم الانفعال لدى ذوي صعوبات التعلم بتشجيعه على التعبير عن انفعالاته؛ لأن لديه حساسية انفعالية فيسهل استثارته عند مروره بخبرات انفعالية سيئة. فالمرهق يستقل بنفسه ليعدل من تنظيم انفعالاته وتوجيهه لتوكيد استقلاليتته وتقديم الدعم المناسب والبعد عن التوبيخ والقاء اللوم المنكر. ولو تمكنت تلك الفئة من تلقي الدعم النفسي المناسب من قبل المتخصصين وتدريبهم على كيفية تنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها بشكل سليم سيحد من تلك المشكلات ويساعد في تكوين شخصية سوية انفعالياً.

استكشفت دراسة كل من Tull, Barrett, McMillan, & Roemer (2007) العلاقة بين أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة وجوانب معينة من صعوبات تنظيم الانفعال بين الأفراد المعرضين للصدمة. و شدة أعراضها مرتبطة بغياب القبول الانفعالي، وصعوبة الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف عند الانزعاج، وصعوبات التحكم في الاندفاع، والوصول المحدود إلى استراتيجيات

تنظيم الانفعال الفعالة، ونقص الوضوح الانفعالي. كما تحققت دراسة كل من Bryan (2015) Fleming, John , McLeish, Alison, Kraemer, Kristen Emily & من دور صعوبات تنظيم الانفعال في توقع شدة مجموعات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. وأشارت نتائج التحليل الاستكشافي إلى أن الصعوبات الأكبر مع القبول الانفعالي والصعوبات الأكبر في الوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال الفعالة عند الانزعاج تنبأت بشكل كبير بالتغيرات السلبية لـ DSM-5 في الإدراك ومجموعة أعراض المزاج. تشير هذه النتائج إلى أن صعوبات قبول الاستجابات الانفعالية قد تزيد من الاستجابة الانفعالية وتجنب الإشارات المتعلقة بالصدمة، وبحثت دراسة كل من Goodman, Kashdan & İmamoğlu (2020) تقييم التحكم الانفعالي في اضطراب القلق الاجتماعي بدراسة العلاقات بين المعتقدات الانفعالية واستراتيجية تنظيم الانفعال التي تستخدم مع الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي ومجموعة تحكم صحة نفسية، تم اختبار الاختلافات الجماعية في نوعين من المعتقدات الانفعالية (قيم التحكم في الانفعال ومعتقدات المرونة الانفعالية) وما إذا كانت المعتقدات الانفعالية تنبأت بالسماح والاستخدام اليومي لإعادة التقييم المعرفي وقمع الانفعال. أبدى الأشخاص المصابون بالحزن الانفعالي قيماً أعلى للتحكم في الانفعالات ومعتقدات انفعالية أقل من الضوابط الصحية، وارتبطت قيم التحكم في المشاعر بشكل إيجابي بالقمع، وارتبطت معتقدات المرونة الانفعالية سلباً بالقمع وارتبطت بشكل إيجابي مع إعادة التقييم. وأوضحت دراسة كل من Hannan & Orcutt (2020) تنظيم الانفعالات لدى الطلاب الجامعيين الذين يعانون من أعراض ما بعد الصدمة وأظهرت نتائجها بأن الطلاب الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة المحتمل عدم تنظيم انفعالي أكبر في مقاييس التقرير الذاتي مقارنة بالطلاب الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة غير المحتمل، اقترحت نتائج نموذج اختبار تنظيم الانفعال أن الطلاب الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة المحتمل كانوا أكثر عرضة لإظهار عدم مرونة تنظيمية مقارنة بالطلاب الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة غير المحتمل. وبينت دراسة كل من Boyd, O'Connor, Protopopescu, Jetly, Lanus & McKinnon (2020) مساهمات الصعوبات في تنظيم الانفعال، والأعراض الانفصالية، ومجموعات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بين عينة مدنية للمرضى الداخليين الذين أكملوا تقييمات التقرير الذاتي لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وصعوبات تنظيم الانفعال عند القبول في البرنامج وأهم نتائجها اسهام صعوبات تنظيم الانفعالات بشكل كبير مما يؤكد على أهمية صعوبات تنظيم الانفعال.

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

المحور الثالث: دور اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم

يتعرض ذوا صعوبات التعلم لضغوط انفعالية بسبب مرورهم بخبرات انفعالية سيئة من الأسرة والمدرسة، وتكون ناتجة عن الفشل الأكاديمي المتكرر والانفاعلية والتهور والغضب وصعوبة التحكم في انفعالاتهم، مما يزيد مستوى القلق والتعبير عن انفعالاتهم بشكل سلبي؛ لذا يحتاجون تنظيم لانفعالاتهم عن طريق ادراكها وفهمها ومراقبتها لتحقيق أهدافهم الانفعالية كي تسهم فتكوين كفاءة انفعالية وزيادة كل من تقدير الذات والدافعية لديهم. كما بينت دراسة كل من Rusch, Westermann & Lincoln (2012) خصوصية العجز في تنظيم الانفعالات في القلق الاجتماعي. ووجود ارتباط بين القلق الاجتماعي وصعوبات تنظيم الانفعال. وأظهرت النتائج بأن القلق من المواقف الاجتماعية التفاعلية يرتبط بعدم قبول الانفعالات السلبية، وصعوبات التحكم في الاندفاع، ونقص استراتيجيات تنظيم الانفعال.

يتضح من التراث السيكلوجي لسمات ذي صعوبات التعلم تقدير الذات المنخفض وثقته المتدنية بنفسه والاعتقاد باللوم الذات وخبراته الانفعالية السلبية التي مر بها ولوم الآخرين باعتقاده بأن فشله بسبب والديه أو معلميه، وتركيزه على الأحداث والخبرات المؤلمة التي تشمل حيزاً في مخيلته مما تؤثر بشكل سلبي على نقص التذكر في المواقف التعليمية، وكذلك مشاعر القلق والتوتر الناتجة عن تخوفاته التي تمثل تهديداً لذاته تجاه الجانب الأكاديمي والامتحانات، ويؤثر بالسلب في تركيزه ويساعد في تكون اتجاه سالب نحو الدراسة، ويتطلب هذا تدريبه على كيفية تنظيم انفعالاته، وتنمية قدراته بالانتباه والتركيز ومراقبة أهدافه الانفعالية.

تساعد اليقظة العقلية الطلاب ذوي صعوبات التعلم على التصرف بوعي، وينتقل التركيز من محتوى الخبرة إلى سياق التجربة. كما تساعد في تركيز الانتباه، وزيادة الوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه، وإعادة تركيز الانتباه على المشاعر والأفكار عند ظهورها على أساس كل لحظة من خلال مجموعة متعددة من الممارسات التأملية وبعض الأنشطة الخاصة بها للحد من بعض المشكلات السلوكية واضطرابات القلق والضغوط الانفعالية لديهم، مما يسهم في تحسين تنظيمهم الانفعالي.

تناولت العديد من الدراسات السابقة اليقظة العقلية كمتغير يساعد الفرد على التخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع مما يزيد الاستبصار للموقف وزيادة التنظيم الانفعالي. كما أيدت الدراسات فعالية تدخلات اليقظة العقلية في الحد من مشاكل الانتباه والإدراك والتذكر وأعراض القلق والمشكلات السلوكية لدى الأطفال (Semple, Lee,

(Rosa & Miller, 2010). كما أوضحت دراسة كل من Beauchemin, Hutchins & Patterson (2008) إلى أنه غالباً ما يكون لدى الطلاب الذين يعانون من صعوبات في التعلم مستويات عالية من القلق والضغط المرتبط بالمدرسة ومهارات اجتماعية ضعيفة مقارنةً بأقرانهم. وأظهرت جميع مقاييس النتائج تحسناً ملحوظاً، وانخفاض القلق بشأن الحالة والسمات، وتحسين المهارات الاجتماعية، وتحسين الأداء الأكاديمي.

تعدد الباحثة فوائد اليقظة العقلية لطلاب المدارس ذوي صعوبات التعلم في الجوانب الشخصية، والنفسية الاجتماعية، والأكاديمية وذلك بإسهامها في تعزيز الوعي الانفعالي وملاحظة الذات، وتحد من الأفكار والمعتقدات التي تلازم الفرد من مورثه الثقافي كالقلق والتوترات الناتجة عن خبرات انفعالية سيئة كالفشل، والحد من الاندفاعية والتهور والضبط الانفعالي عند الغضب، وتعزيز الوعي الانفعالي والقدرة على الانتباه. كما تمكنهم من الانتباه للانفعالات والتحكم في ضبطها، والشعور بالهوية الانفعالية وتحسين التعبير الانفعالي لهم والتكيف مع المواقف والخبرات الانفعالية وتعزيز مشاركتهم في أنشطة التأمل؛ لتخفيف التوتر وتحسين المناخ المدرسي بتحسين الأداء المعرفي والانفعالي والقدرة على مواجهة الضغوط مما يدعم الضبط المعرفي والانفعالي، ويقلل من الاحباط والتوتر، ويعزز الرفاهية والاندماج الانفعالي والاجتماعي. كما تزيد من مرونتهم الانفعالية عند انتاج انفعالات واستجابات غير مألوفة للمواقف، وتسهم في توقعات ردود الأفعال وتظهر استجابات انفعالية توافقية بدلاً من المخاوف والقلق، وتزيد من مشاعر الكفاءة الانفعالية.

واستكشفت دراسة كل من Gemma, Johan & André (2010) الفروق الفردية في اليقظة الذهنية في إعادة تقييم الانفعال حيث ثبت أن تنظيم المشاعر السلبية من خلال إعادة التقييم يؤدي إلى زيادة النشاط قبل الجبهي وانخفاض نشاط اللوزة. وسعت الدراسة إلى معرفة أن الاختلافات الفردية ستفترن بنشاط الدماغ المستنبت أثناء إعادة تقييم المشاعر السلبية، وقد تعدل النشاط في الأنظمة العصبية المشاركة في التحكم المعرفي الفعال للانفعال السلبي. وتحققت دراسة كل من Lawlor & Schonert (2010) من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية لتحسين الكفاءة الاجتماعية والانفعالية قبل وبعد المراهقة. وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين شاركوا في برنامج الشرق الأوسط مقارنة مع أولئك الذين لم يشاركوا أظهروا زيادات كبيرة في التفاؤل ومفهوم الذات لصالح القياس البعدي ووجود تحسن في السلوكيات الاجتماعية. وتحققت دراسة كل من Gross & Goldin (2010) من الحد من آثار الإجهاد القائم على اليقظة العقلية على تنظيم الانفعال لذوي اضطراب القلق الاجتماعي. وهو برنامج قائم للحد من أعراض الإجهاد والقلق

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

والاكتئاب، ويعتقد أن اليقظة العقلية تغير من الاستجابة الانفعالية عن طريق تعديل العمليات المعرفية والانفعالية، وتحسن في أعراض القلق والاكتئاب واحترام الذات من خلال مهمة الانتباه المركزة على التنفس (ولكن ليس مهمة الانتباه المركزة على التنشيت). وأوضحت دراسة Roeser, Skinner, Beers & Jennings (2012) تدريب اليقظة والتطوير المهني للمعلمين: مجال ناشئ من الدراسة والممارسة عن طريق برامج تدريب اليقظة الذهنية للمعلمين وتطبيقها على إدارة الضغوط والمتطلبات الاجتماعية والانفعالية للتدريس والتطوير المهني للمعلمين يفترض مسرح ماجنت لتعزيز "عادات ذهن" المدرسين، وبالتالي صحتهم المهنية، ورفاهيتهم، وقدراتهم على إقامة العلاقات الداعمة مع الطلاب والمناخات الصفية.

كما استهدفت دراسة Weijer-Bergsma, Formsma & EI, Bögels (2012) التعرف على فعالية اليقظة العقلية في تنمية الانتباه والتحكم في السلوك لمدة ٨ أسابيع للمراهقين وتكونت عينة الدراسة من ١٠ من ذوي نقص الانتباه وفرط الحركة وأسفرت نتائج الدراسة على تحسن مستوى الانتباه والتحكم في السلوك وتحسن في مستوى الوعي والشعور بالسعادة في الأداء الفعلي للمراهقين في اختبارات الانتباه وتقلص في مشكلاتهم السلوكية وتحسن في وظائفهم التنفيذية. كما قيمت دراسة Haydicky, Wiener, Badali, Milligan & Ducharme (2012) تأثير برنامج تدريب اليقظة على الوظيفة التنفيذية، والمهارات الاجتماعية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم وأظهرت نتائج تحسن الأولاد الذين يعانون من ارتفاع أعراض فرط النشاط/الاندفاع في المشكلات الاجتماعية المصنفة من قبل الوالدين ومهارات المراقبة والقلق.

وتحققت دراسة كل من Jennifer, Diane, Todd, Richard, & Patricia (2013) Stacie من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية للتنفس لتنظيم انفعالات المراهقين، وسجل المشاركون في البرنامج مستويات أقل إحصائياً من الإجهاد المتصور والشكاوى النفسية والجسدية ومستويات أعلى من الفعالية في التنظيم الانفعالي وتحسنا في مهارات تنظيم الانفعال بما في ذلك الوعي الانفعالي.

وهدفت دراسة كل من Opialla, Lutz, Scherpiet et al. (2015) إلى التعرف على الدوائر العصبية لتنظيم الانفعال ومقارنة استراتيجيات إعادة التقييم المستندة إلى الذهن والمعرفية حيث أثبتت استراتيجيات السيطرة المعرفية الفعالة أنها مثابة بيولوجياً عصبياً في الهياكل قبل الجبهية التي تنظم المناطق الحوفية. بالإضافة إلى الاستراتيجيات المعرفية، وقامت الدراسة بمقارنة الآليات البيولوجية العصبية لهاتين الإستراتيجيتين، أي إعادة التقييم الإدراكي والذهن، خلال كل

من التوقعات والإدراك للصور الانفعالية السلبية. كما هدفت دراسة Vahidi Tabrizchi & (2015) إلى مقارنة التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى أمهات الطلاب الذين يعانون من صعوبات في التعلم، وتكون مجتمع الدراسة من جميع أمهات الطلاب الذين يعانون من صعوبات في التعلم أو بدونها (٧ إلى ١٢ سنة)، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ أما من الطلاب ذوي صعوبات التعلم، وأشارت النتائج إلى اختلاف المجموعتين من الأمهات بشكل كبير فيما يتعلق بتنظيم الانفعال واليقظة الذهنية والرفاهية النفسية، كما بينت أن التربية تتحكم في القدرات وتعديل الإثارة واستخدام استراتيجيات اليقظة الذهنية كأحد العوامل التي يمكن أن تعزز الرفاهية النفسية وتساعد على التكيف مع التغيرات وعوامل التوتر. وبينت دراسة كل من Milligan, Badali, & Spiroiu (2015) باستخدام Integra Mindfulness فنون الدفاع عن النفس لمواجهة تحديات تنظيم الذات لذوي صعوبات التعلم؛ حيث يواجهون تحديات معالجة المعلومات التي تضعهم في خطر متزايد لسوء تنظيم الانفعال وغالباً ما يعتمدون على استراتيجيات التأقلم التي تؤكد على تجنب الانفعال والمهام الصعبة. كما أوضحت دراسة كل من Yi-Yuan, Rongxiang, Michael (2016) بأن التأمل الذهني يحسن تنظيم الانفعالات ويقلل من تعاطي المخدرات حيث تشمل الأعراض الإكلينيكية الأساسية للإدمان حافظاً محسناً لتعاطي المخدرات (الرغبة الشديدة) وضعف التحكم في النفس (الاندفاع والاضطراب) والخلل الانفعالي (المزاج السلبي) وزيادة تفاعل الإجهاد وضعف التحكم في النفس بانخفاض النشاط في قشرة الحزامية الأمامية، وقشرة الفص الجبهي المجاورة ومناطق أخرى من الدماغ. يمكن أن يزيد التدريب السلوكي مثل تأمل اليقظة الذهنية وظيفية شبكات التحكم بما في ذلك تلك التي تؤدي إلى تنظيم انفعالي جيد، وأوصت الدراسة بأن تعزيز تنظيم الانفعالات وتحسين نشاط المخ يمكن أن يساعد في الوقاية من الإدمان وعلاجه. وتحققت دراسة كل من Vance&Malow (2016) من فعالية اليقظة مع المراهقين ذوي الاضطراب الانفعالي السلوكي لمدة ٦ أسابيع خلال برنامج المدرسة الصيفية، وتكونت عينة الدراسة من ١٥ مراهقاً تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٧ عاماً تم تشخيصهم باضطراب انفعالي أو سلوكي وشملت التشخيصات المحددة للطلاب اضطرابات ADHD والقلق والمزاج، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب قد أدركوا إحساساً أكبر بكثير بالإتقان الشخصي بعد ٦ أسابيع من أنشطة اليقظة الذهنية.

استهدفت دراسة أحمد جاد الرب (٢٠١٧) التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، وتم التوصل إلى فاعلية برنامج التربيبي المستخدم،

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

وأشارت نتائج دراسة هبة جابر (٢٠١٨) إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أن أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً كانت تنمية الكفاءة، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية. كما تحققت دراسة السيد التهامي ورضا الأشم (٢٠١٨) من فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج. وبينت دراسة محمد حماد (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي، كما وجدت علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية وصعوبات الانتباه، وتحسناً دالاً احصائياً في اليقظة العقلية وتنظيم الذات ومستوى الانتباه لدى عينة الدراسة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة. كما تحققت دراسة محمد مصطفى (٢٠١٩) من فاعلية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية اليقظة العقلية

قام الباحثون Morrison, Mateen, Brozovich, Zaki, Goldin, Heimberg & Gross (2019) بدراسة توضح أن اضطراب القلق الاجتماعي مرتبط بصعوبة في القدرة على مشاركة المشاعر الإيجابية للآخرين بشكل غير مباشر (التعاطف الانفعالي الإيجابي)، واعتلال ضعيف محتمل للمشاعر الإيجابية والسلبية للآخرين (التعاطف المعرفي)، وضعف أو تعزيز المشاركة في الانفعالات السلبية للآخرين (التعاطف الانفعالي السلبي)، وقام الباحثون بفحص اثنين من العلاجات الفعالة للقلق الاجتماعي العلاج الجماعي المعرفي السلوكي والحد من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية، وأدى CBGT إلى تحسينات كبيرة في التعاطف الانفعالي الإيجابي، كما توسعت التغييرات المرتبطة بـ CBGT في التعاطف الانفعالي الإيجابي في التحسينات في القلق الاجتماعي في كل من قائمة ما بعد العلاج/الانتظار وفي المتابعة لمدة عام واحد. وبينت دراسة كل من Wilcox, & Cherry (2020) أن التدخل القصير القائم على الذهن يقلل من الإجهاد الأكاديمي من خلال زيادة تنظيم الانفعال وعدم الحكم في طلاب المعرضين للصدمة. وكانت آثار التدخل على الضغط المتصورة مهمة فقط للمشاركين الذين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، كما أن التدخل القائم على اليقظة الذهنية قد يكون له آثار مفيدة على طلاب المعرضين للصدمة. وأوضحت دراسة كل من Lacourse, Taylor, Malboeuf-Hurtubise

Joussemet, & Ben Amor (2017) فعالية للتدخل القائم على اليقظة لطلاب المدارس الابتدائية الذين يعانون من صعوبات تعلم شديدة: التأثيرات على الأعراض الداخلية والخارجية من منظور التنظيم الانفعال وتكونت العينة من ١٤ طالباً من ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة. تم استخدام كل من تقرير الطالب وتقرير المعلم لنظام تقييم السلوك للأطفال. وكشفت تحليلات المقاييس المتكررة للتباين عن تأثير كبير لـ MBI على الأعراض والسلوكيات مثل القلق والاكتئاب وعدم الانتباه والعدوانية ومشاكل السلوك. تم اعتبار أحجام التأثير لجميع المتغيرات كبيرة. وتشير هذه النتائج إلى أن MBIS يمكن أن تقلل من تكرار الأعراض والسلوكيات المشككة التي توجد في الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم في المدارس.

من خلال العرض السابق يتضح ما يلي:

- ترتبط اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي.
- التدخلات المستندة اليقظة العقلية تأتي بنتائج فعالة.
- لم تتضمن أي من الدراسات والدراسات السابقة متغيرات الدراسة الحالي مجتمعة.
- استفاد الدراسة الحالي من الإطار النظري والدراسات السابقة في اختيار أدوات وعينة الدراسة وتصميم البرنامج المقترح من حيث الأهداف والمحتوى والأنشطة والتقييم.

فروض الدراسة

- في ضوء الإطار النظري والدراسات والدراسات السابقة تم وضع الفروض التالية:
١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب مجموعة الذكور ومجموعة الإناث على مقياس تنظيم الانفعال في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج).
 ٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ككل على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج الدراسة واجراءاته

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي والذي استهدف قياس أثر البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (المتغير المستقل) على تنظيم الانفعال (المتغير التابع) لدى ذوي صعوبات التعلم وذلك باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة لاختبار صحة فروض الدراسة بقياس قبلي وبعدي

وتتبعي.

ثانياً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من ٧٥ طالباً من ذوي صعوبات التعلم تم اختيارهم من ١٩٨ طالب من طلاب المدرسة الاعدادية ممن تتراوح أعمارهم من ١٤-١٥ بمتوسط عمر ١٤,٥ سنة بطريقة قصدية والذين تم تشخيصهم من قبل معلمي اللغة العربية والرياضيات في مدرسة الجمهورية بمدينة أسوان. تم تطبيق مقاييس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد فتحي الزيات، ٢٠٠٠)، اختبار المسح النيورولوجي السريع لتشخيص صعوبات التعلم (إعداد وتقنين عبد الوهاب كامل ٢٠٠١). بهدف استخراج عينة الدراسة وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

عينة الدراسة الأساسية

تم اختيار الطلاب الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التنظيم الانفعالي لجروس ٢٠٠٣ عينة مكونة من ١٢ طالب من ذوي صعوبات التعلم بالصف الثالث الاعدادية بمدرسة الجمهورية الاعدادية بمدينة أسوان وتم تشخيصهم بتنظيم انفعالي منخفض وفقاً لدرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي لجروس وجون ٢٠٠٣ ترجمة الباحثة، وتم تحديد ٦ طلاب ممن تم موافقة ولي الأمر بالاشتراك بالبرنامج مقسمين بالتساوي إلى ٣ إناث و ٣ ذكور حيث تمت المجانسة بين بين أفراد العينة من حيث العمر الزمني ومستوى الذكاء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة المصرية والتكافؤ بين عيني الذكور والإناث.

شروط اختيار العينة

١. عمر الطالب يتراوح بين ١٤ و ١٥ سنة بمتوسط ١٤,٥.
٢. ألا تقل نسبة الذكاء عن ٩٠ في اختبار القدرة العقلية (إعداد فاروق موسى، ٢٠٠٤).
٣. اختبار المسح النيورولوجي السريع لتشخيص صعوبات التعلم (إعداد وتقنين عبد الوهاب كامل ١٩٨٩).
٤. الحصول على درجة مرتفعة في مقاييس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد فتحي الزيات، ٢٠٠٠).
٥. تشخص من قبل المعلمين بصعوبات التعلم، ووقوعها في الإرباعي الأدنى والمتوسط من درجات التحصيل في الاختبارات الشهرية، ونتائج الفصل الدراسي الأول من واقع السجلات المدرسية.
٦. يكون من ذوي التنظيم الانفعالي الأدنى على مقياس جروس.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

أدوات ضبط العينة

- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة المصرية (إعداد معمر الهوارنة ٢٠٠٠).

- اختبار القدرة العقلية (إعداد فاروق عبدالفتاح، ٢٠٠٤).

- اختبار المسح النيورولوجي السريع لتشخيص صعوبات التعلم (إعداد وتقنين عبدالوهاب كامل، ١٩٨٩).

- مقياس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد فتحي الزيات، ٢٠٠٠).

أداة سيكومترية: مقياس التنظيم الانفعالي لجروس وجون ٢٠٠٣ (ترجمة الباحثة).

أداة علاجية: البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة).

مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد معمر الهوارنة، ٢٠٠٠).

وصف المقياس: يتكون المقياس من ٥٥ سؤالاً: ٢٦ سؤالاً لقياس المستوى الثقافي و ٢٩ سؤالاً لقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي. ويتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين. في الدراسة الحالية تم تطبيق الاستمارة على المجموعة التجريبية وجميعهم من أبناء الطبقة المتوسطة اقتصادياً وأبناء موظفين. ولتجانس أفراد الدراسة الحالية في المستوى الاجتماعي الثقافي تم تطبيق الاستمارة حيث تمت المجانسة بينهم في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي. وبناءً على ذلك فإن أي فروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجات المتغير التابع (التنظيم الانفعالي) يمكن أن يرجع إلى فاعلية المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) المستخدم في الدراسة الحالية.

اختبار القدرة العقلية (إعداد فاروق موسى، ٢٠٠٣)

صمم هذا الاختبار لقياس مظاهر القدرة العقلية للنجاح في العمل المدرسي، وتفسير درجات الأفراد كمقياس للقدرة العقلية العامة، حيث أن النتائج التي نحصل عليها من تطبيق واحد لهذا الاختبار وتعد مؤشراً على القدرة النمائية وتستخدم في تقرير الذكاء العام أو القدرة العقلية للأفراد بعد تحويل الدرجة الخام التي يحصلون عليها إلى نسبة الذكاء الانحرافية، ويتضمن قدرات لغوية وعددية ومكانية واستدلال وإدراك العلاقات وقام معد المقياس بحساب معامل الثبات ٠,٩٠٥ بحساب معامل الارتباط الثنائي الأصيل ٠,٦٧، وتم حساب صدق التمييز وتم التصحيح بتحديد كل درجة خام طبقاً لمعايير المقياس حيث بلغ معامل اختبار الذكاء المصور ٠,٨٠ واختبار القدرات

اختبار المسح النيورولوجي السريع لتشخيص صعوبات التعلم (إعداد وتقنين عبدالوهاب كامل، ٢٠٠١)

يرصد الاختبار الملاحظات الموضوعية عن التكامل النيورولوجي ويتضمن الاختبار ١٥ مهمة للتعرف على الأطفال ذوي صعوبات التعلم بشكل فردي ويستغرق تطبيقه عشرين دقيقة، وهي مشتقة من الفحص النيورولوجي وهي مهارة اليد والتعرف على الشكل وتكوينه والتعرف على الشكل المرسوم باللمس على راحة اليد وتتبع العين لحركة الأشياء ونماذج الصوت وتتسق الأصبع - الأنف ودائرة الإبهام والسبابة والاستئارة التلقائية المزدوجة لليد والخد والعكس السريع لحركات اليد المتكررة ومد الذراع والأرجل والمشي بالترادف والوقوف على رجل واحدة والوثب وتمييز اليمين - اليسار وملاحظات سلوكية شاذة (غير منتظمة)، والدرجة التي يحصل عليها الطفل إذا زادت عن ٥٠ توضح معاناة الطفل ودرجة عادية ٢٥ فأقل وهي تشير للسواء، أما الدرجة ما بين ٢٥-٥٠ تدل على وجود احتمال لتعرض الطفل لاضطرابات في القشرة المخية أو المخ ويزداد الاحتمال بزيادة الدرجة. استخدم معد المقياس الصدق العاملي وأسفرت عن ثلاثة عوامل فسرت %49.4 من التباين الكلي، واستخدم صدق المحك وتراوحت قيم معاملات الارتباط الدرجة الكلية للمسح السريع والدرجات الفرعية والكلية لمقياس تقدير سلوك التلميذ لفرز حالات صعوبات التعلم ما بين -0.674 إلى -0.874، ومعامل الثبات تراوحت ما بين 0.67-0.92 وهي مرتفعة.

مقاييس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد فتحي الزيات، ٢٠٠٠)

وصف المقياس: أعد هذا المقياس فتحي الزيات (١٩٩٩)، ويهدف إلى الكشف المبكر عن صعوبات التعلم من خلال تقدير المدرس لمدى تواتر الخصائص السلوكية المرتبطة بصعوبات التعلم لديهم، كما يقوم على أساس أنه بإمكان المدرس تحليل السلوك الفردي للتلميذ من حيث أخذ تواتره وتزامنه، الأمر الذي يجعل تقدير المدرسين للخصائص السلوكية لذوي صعوبات التعلم أكثر فاعلية من استخدام الاختبارات الجماعية. تتكون مقاييس تقدير الخصائص السلوكية من ٥٠ فقرة، وقد صنفت هذه الخصائص إلى ٥ مجموعات نوعية، وهي الخصائص المتعلقة بالنمط العام، والانتباه والذاكرة والفهم والقراءة والكتابة والتهجئة والانفعالية العامة والإنجاز والدافعية، وكل مقياس من المقاييس يتكون من أسئلة.

الكفاءة السيكومترية للمقياس: قام معد المقياس بحساب ثباته عن طريق الاتساق الداخلي وبلغ

معامل الثبات ٠,٩٧٦، وبطريقة التجزئة النصفية لفقرات مقياس التقدير بلغ معامل الثبات ٠,٩٧٦، وبطريقة Guttman للتجزئة النصفية بلغ معامل الثبات ٠,٩٧٥. أما بالنسبة للصدق فتم حساب مقياس التقدير على النحو الآتي: الصدق البنائي: جميع فقرات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للبعد الذي تتدرج تحته ارتباطات دالة، وأن الأبعاد (المجموعات النوعية) ترتبط بالدرجة الكلية لمقياس التقدير ارتباطات دالة موجبة، وطريقة الصدق التلازمي: وتم ذلك بإيجاد ارتباطات درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية لها بدرجة المواد الدراسية، ووجد أن جميع الارتباطات سالبة عند مستوى ٠,٠٠١.

مقياس التنظيم الانفعالي لجروس وجون Gross & John, 2003 (تعريب وإعداد: الباحثة)

وصف المقياس: أعده Gross, J.J., & John, O.P. (2003) ويتكون من ١٠ بنود تقيس مفهوم التنظيم الانفعالي من خلال ٧ بدائل متدرجة من أرفض بشدة الى أتفق بشدة، حيث تم تصميم استبيان تنظيم الانفعال لتقييم الفروق الفردية في الاستخدام المعتاد لاستراتيجيتين لتنظيم الانفعال: إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري. وهو مجموعة من ١٠ أسئلة حول جانبين من حياة الفرد الانفعالية، أو التجربة الانفعالية، أو ما يشعر به الفرد في الداخل. الآخر هو التعبير الانفعالي، أو كيف تظهر انفعال الفرد بالطريقة التي يتحدث بها، والبنود ١ و ٣ في بداية الاستبيان تحدد مصطلحات "الانفعال الإيجابي" و "الانفعال السلبي". قامت الباحثة بترجمة المقياس للغة العربية، والتحقق من سلامة الترجمة عن طريق عرضه على مجموعة من متخصص في اللغة الانجليزية وآخر في اللغة العربية للتحقق من سلامة اللغة وإعادة ترجمة النسخة العربية "المترجمة" إلى اللغة الانجليزية للتأكد من صدق الترجمة.

الكفاءة السيكومترية للمقياس

أولاً: الاتساق الداخلي لعبارات المقياس

تم إيجاد التجانس الداخلي لأبعاد المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١): الاتساق الداخلي لعبارات البعد الأول: إعادة تقييم

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
معامل الارتباط	٠,٥٧٢**	٠,٦٩١**	٠,٦٠٦**	٠,٦٠٦**	٠,٦٠٨**	٠,٥٣٩**

ينضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ للبعد

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

الأول: إعادة تقييم.

جدول (٢) الاتساق الداخلي لعبارات البعد الثاني: الكتمان

رقم العبارة	١	٢	٣	٤
معامل الارتباط	٠,٥٢٧	٠,٥٢٢	٠,٥٤٤	٠,٤١٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ للبعد الثاني: الكتمان.

جدول (٣) الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	إجمالي المقياس	معامل الارتباط المصحح
البعد الأول: إعادة تقييم	معامل الارتباط	٠,٨٤٥ ^(*)	٠,٩٢
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	
البعد الثاني: الكتمان	معامل الارتباط	٠,٧٤٠ ^(*)	٠,٨٥
	الدلالة المعنوية	٠,٠٠١	

من جدول (٣) يتبين أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لكل من البعد الأول (إعادة تقييم)، والبعد الثاني (الكتمان)، حيث بلغت الدلالة المعنوية ٠,٠٠١ مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وبلغت قيم معامل الارتباط ٠,٧٤٠، ٠,٨٤٥، وللمزيد من التحليل فقد قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط المصحح لكل بعد من أبعاد المقياس بجانب حساب معامل الارتباط كما هو مبين بجدول (٣) ووجد أن معامل الارتباط المصحح بلغت ٠,٩٢، ٠,٨٥ وهي قيم تؤكد على صدق المقياس وتجعل الاعتماد عليه مؤكداً.

ثانياً: ثبات المقياس

يوضح قياس الاعتمادية مدى الاعتماد على نتائج المقياس، ومدى إمكانية تعميم نتائجه على مجتمع الدراسة، وذلك من خلال مقياس (ألفا كرونباخ) Alpha Cronbach.

جدول (٤) اختبار ثبات ألفا كرونباخ للمقياس

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
البعد الأول: إعادة تقييم	٠,٦٣٣	٦
البعد الثاني: الكتمان	٠,٦١٨	٤
إجمالي المقياس	٠,٦٦٠	١٠

من التحليل السابق لثبات عبارات المقياس نجد أن قيم ألفا كرونباخ لكل من البعد الأول (إعادة تقييم) والبعد الثاني (الكتمان) أكبر من ٠,٥، وكانت القيم على الترتيب ٠,٦٣٣، ٠,٦١٨، وكانت قيمة ألفا كرونباخ لإجمالي المقياس ٠,٦٦٠ وجميعها قيم مقبولة تؤكد على ثبات العبارات وبالتالي

= (٤٧٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١!

ثبات المقياس أيضاً، لذا كان من الممكن الاعتماد عليه في التطبيق.

جدول (٥) ثبات التجزئة النصفية للمقياس باستخدام معامل جتمان Guttman ومعامل سبيرمان

أبعاد المقياس	جتمان	سبيرمان براون
البعد الأول: إعادة تقييم	٠,٧٣	٠,٧٤
البعد الثاني: الكتمان	٠,٨٠	٠,٨٣
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٦٥	٠,٧٠

من جدول (٥) نلاحظ أن قيم معامل جتمان ٠,٧٣، ٠,٨٠، ٠,٦٥ لكل من البعد الأول (إعادة تقييم)، البعد الثاني (الكتمان)، والدرجة الكلية للمقياس، كما بلغت قيم معامل سبيرمان ٠,٧٤، ٠,٨٣، ٠,٧٠ لكل من البعد الأول (إعادة تقييم)، البعد الثاني (الكتمان)، والدرجة الكلية للمقياس وهي قيم تؤكد على ثبات المقياس.

ثالثاً: صدق المقياس

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على ٥ محكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، وقد حازت جميع الفقرات على اتفاق أكثر من ٩٦% وفي ضوء ملاحظاتهم تم تعديل بعض العبارات وتم حساب الخصائص السيكمترية للمقياس ثم تطبيق الصورة النهائية للمقياس المترجم الى اللغة العربية على عينة الدراسة.

الصدق الذاتي:

جدول (٦) الصدق الذاتي لمقياس التنظيم الانفعالي

أبعاد المقياس	البعد الأول: إعادة تقييم	البعد الثاني: الكتمان	إجمالي المقياس
معاملات الصدق	٠,٧٩٦	٠,٧٨٦	٠,٨١٢

من التحليل السابق للصدق الذاتي لمقياس التنظيم الانفعالي نجد أن قيم معاملات الصدق على الترتيب هي ٠,٧٩٦، ٠,٧٨٦، ٠,٨١٢، وجميعها قيم تؤكد على الصدق الذاتي للعبارات لمقياس التنظيم الانفعالي.

الصدق التمييزي: تقوم مقارنة متوسط درجات الأقوياء في الميزان بمتوسط درجة الضعاف في نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار (فؤاد البهي السيد، ٢٠٠٨، ٤٠٤).

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

جدول (٧): اختبارات لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والأدنى

على مقياس التنظيم الانفعالي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠١	١٢,٨٩٤	٣,٦	٢٩,٤٩	٢,٥	٢٠,١٣	البعد الأول: إعادة تقييم
٠,٠٠١	١٠,٩٥٣	٣,١	١٩,٣٥	٢,٤	١٢,٣٢	البعد الثاني: الكتمان
٠,٠٠١	١٢,١٠٤	٦,٧	٤٨,٨٤	٤,٩	٣٢,٤٥	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٩٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على جميع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد.

رابعاً: الإحصاء الوصفي لمقياس التنظيم الانفعالي

قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وتحديد مستوى الانفعال للعينه.

جدول (٨): المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى معايير التنظيم الانفعالي

مستوى الانفعال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
منخفضة	١,٧	١٤,٠	البعد الأول: إعادة تقييم
منخفضة	١,٤	٨,٥	البعد الثاني: الكتمان
منخفضة	٢,٢	٢٢,٥	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٨) أن متوسط درجات العينة للبعد الأول (إعادة تقييم) هو ١٤,٠ بانحراف معياري ١,٧ مما يشير إلى أن مستوى الانفعال كان "منخفض"، وكان متوسط درجات العينة للبعد الثاني (الكتمان) هو ٨,٥ بانحراف معياري ١,٤ مما يشير إلى أن مستوى الانفعال كان "منخفض" أيضاً، وأخيراً كان متوسط درجات العينة للدرجة الكلية للمقياس ٢٢,٥ بانحراف معياري ٢,٢ مما يشير إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي كان "منخفض".

البرنامج

قامت الباحثة بإعداد وتصميم برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية ليكون الأداة الرئيسة لهذه الدراسة؛ لتحقيق أهدافها وهو برنامج يهدف إلى تحسين تنظيم الانفعال لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية.

الخدمات التي يقدمها البرنامج

يقدم البرنامج التدريبي عدداً من الخدمات منها:

١. الخدمات العلاجية: يشخص بطريقة عملية بعض المشاكل النفسية التي تعاني منها العينة

= (٤٧٤): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

التجريبية، ويدربهم على الاسترخاء والتأمل بانواعه للحد من القلق، ويزيد بدوره من توافقه النفسي والاجتماعي.

٢. الخدمات التربوية: يتم توجيه أفراد المجموعة التجريبية وإعادة تعليمهم وتنمية توافقه الدراسي.

٣. الخدمات الترويحوية: عن طريق بث روح التفاؤل والأمل بالمشاركة الفعالة في الأنشطة الإبداعية كالألعاب التربوية الهادفة والمسرحيات، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لإشباع احتياجاتهم .

٤. الخدمات الاجتماعية: تتمثل في إضفاء جو من الدفء والألفة والتفاعل الإيجابي بين الباحثة والمجموعة التجريبية وتنمية القدرة على الاندماج الذاتي في المواقف الاجتماعية تلقائياً نتيجة التفاعل بينهم.

٥. خدمات المتابعة: تتمثل في المتابعة المستمرة، للوقوف على التغيرات التي يحدثها البرنامج التدريبي.

مصادر محتوى البرنامج

اعتمدت الباحثة في بناء محتوى البرنامج على مصادر عدة منها:

- الأطار النظري الذي يشمل على فئة ذوي صعوبات التعلم، التنظيم الانفعالي، اليقظة العقلية.
- الدراسات والدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية في تحسين بعض المتغيرات النفسية ومنها التنظيم الانفعالي في البيئة الاجنبية ومنها على سبيل المثال لا الحصر: Boyd, Cherry 2020), O'Connor, Protopopescu, Jetly, Lanius & McKinnon (2020), Goodman, Kashdan & İmamoğlu (2020), Hannan Wilcox, (& Mateen, Brozovich, Zaki, Goldin, Heimberg & Orcutt (2020), Gross, Morrison, González1, Dueñas, Raya, Elvira & Vázquez (2019) (2018).

- الاستناد إلى أسس ومبادئ اليقظة العقلية كما تناولتها الباحثة سابقاً.

- الرجوع إلى الكتب المتخصصة في اليقظة العقلية مثل:

- Didonna (2009). Clinical Handbook of Mindfulness
- Mace (2008). Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science
- Kuan. (2008). Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches

.through Psychology

- الزيارات الميدانية لمدرستي العروبة والجمهورية بمدينة أسوان واجراء مقابلات مع المعلمين وبخاصة معلمي اللغة العربية والرياضيات والأخصائيين النفسي والاجتماعي للتعرف على أهم المشكلات التي تواجه المعلمين والطلاب ذوي صعوبات التعلم، وتم ذلك خلال الفصل الدراسي الأول ٢٠١٨

الفتيات المستخدمة في البرنامج التدريبي

اعتمد البرنامج على مجموعة من فنيات العلاج المعرفي المناقشة والحوار والنمذجة وصرف الانتباه وإعادة البناء المعرفي والمراقبة الذاتية والتغذية الراجعة والواجب المنزلي بالإضافة فنيات التدريب على اليقظة التي تتلاءم مع مشكلة الدراسة أهمها:

التأمل اليقظ: وتستخدم للحد من آثار الانفعالات السلبية وخفض التوتر وتحسين الوعي للإدراكي للطلاب واكساب مهارات جيدة كالروية والاتزان النفسي والإقدام.

ادراك الحواس: ويهدف للتركيز واكساب الطلاب المرونة في توجيه الانتباه إلى الحواس والنشاط وصرف انتباههم عن أي مشتت.

المشي التأملي: ويهدف إلى توجيه الانتباه إلى الخبرات الجسدية والوعي الى الجسم ككل ويتمثل في التأمل أثناء الحركة والبعد عن أية مشتتات لاكتشاف طاقة كامنة جديدة.

التنفس اليقظ: ويهدف لتحسين الانتباه والراحة النفسية للحد من الاجهاد.

مسح الجسم: وفيها يتم تدريب الطلاب على الانتباه للانفعالات والمشاعر الجسمية للوصول للإدراك الكلي للتحسين توجيه الانتباه.

فنية الوعي بالخبرة الحسية: وتهدف ملاحظة تأثير الانتباه على الاحساس بالخبرة وأثره على الانفعال.

مدة البرنامج

تكون البرنامج التدريبي من ١٤ جلسة بمعدل ٣ جلسات أسبوعياً بإجمالي شهر وأسبوع بالإضافة إلى جلسة القياس البعدي وجلسة القياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج، وتتراوح المدة الزمنية للجلسة ما بين ٤٥ - ٦٠ دقيقة يتخللها استراحة، وتم تطبيق الجلسات في نادي التحرير الرياضي بنجع المحطة في العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ الفصل الدراسي وتم التطبيق بطريقة جماعية على العينة التجريبية.

العرض على المحكمين

تم عرض البرنامج التدريبي على ٥ من أساتذة الصحة النفسية والتربية الخاصة بمختلف الجامعات

المصرية لتحكيم البرنامج وإبداء آرائهم حول الهدف العام من البرنامج وعدد جلساته والفنيات المقترحة ومدى مناسبة محتوى جلساته للفئة المستهدفة وإضافة أية تعديلات وكانت آراء السادة المحكمين ايجابية.

الوسائل التعليمية المستخدمة

وتشمل جهاز لاب توب - نشرات تعريفية - كراسة تدريبات - أدوات خاصة لبعض أنشطة الانتباه- كتيب (تجميع لكل ما هو نظري لضمان بقاء أثر البرنامج).

تقويم البرنامج

يهدف التقويم إلى التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج. والتقويم عملية تعاونية تشترك فيه الباحثة مع المجموعة التجريبية، ولضمان فاعلية التقويم لأبد من استمراره من بداية الجلسات حتى نهاية التنفيذ وفترة المتابعة، ويتمثل التقويم في ثلاثة أنواع هي التكويني والختامي والتتبعي.

التقويم التكويني ويتمثل في:

1. توزيع أوراق عمل خاصة بكل جلسه، ثم الاستماع شفهاً للتقويم، وثم الاستفادة من التغذية الراجعة التي تقديمها للمجموعة التجريبية.
2. ملاحظات الباحثة بشكل مباشر للمجموعة التجريبية، ومدى التحسن الذي يظهر على سلوكهم أثناء جلسات البرنامج التدريبي، وبعد الانتهاء من تطبيقه.
3. القياس القبلي للمجموعة التجريبية.
4. التقارير الذاتية من أفراد المجموعة التجريبية.

التقويم الختامي والتتبعي: ويتمثل في تقديم القياس البعدي والتتبعي لمقياس التنظيم الانفعالي (لجروس وجون، ٢٠٠٣) لمعرفة فاعلية البرنامج واستمراريته.

الفئة المستهدفة من البرنامج

تم تطبيق البرنامج الحالي على عينة مكونة من ٦ طلاب من ذوي صعوبات التعلم بالصف الثالث الاعدادي بمدرسة الجمهورية الاعدادية بمدينة أسوان، وتم تشخيصهم بتنظيم انفعالي منخفض وفقاً لدرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي لجروس وجون (٢٠٠٣) ترجمة الباحثة.

التخطيط العام للبرنامج

تحتوي عملية تخطيط البرنامج على تحديد الأهداف العامة والفرعية والخاصة، والإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج والتي تشمل على الإعداد المبدئي للبرنامج الذي يحتوي على الخلفية العلاجية لليقظة، والبرنامج في صورته الأولية، والأسلوب العلاجي، والفنيات المستخدمة في الجلسات العلاجية، وتحديد المدى الزمني للبرنامج، وعدد الجلسات المتوقعة، ومدة كل منها،

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

ومكان إجراء البرنامج، وإجراءات تقييم البرنامج.

أهداف البرنامج

تنقسم أهداف البرنامج إلى قسمين هما:

الأهداف العامة وتشمل الآتي:

هدف علاجي: تحسين التنظيم الانفعالي لدى المجموعة التجريبية التي تعاني من درجات منخفضة في التنظيم الانفعالي لديهم على مستوى الجلسات.

هدف وقائي: التدريب على ممارسة اليقظة العقلية والتأمل لمواجهة المشكلات السلوكية التي تواجه المجموعة التجريبية في المستقبل للوصول للتوافق النفسي والاجتماعي.

هدف نمائي: بتوفير أفضل السبل لتحقيق نمو نفسي متكامل وتشكيل شخصية أفراد المجموعة التجريبية في ضوء حاجتهم وامكاناتهم، حيث يتم التعرف على العديد من الاتجاهات والقيم مثل الاستقلالية، المشاركة، التعاون، التعبير عن الذات.

الأهداف الإجرائية: تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل الجاد والمنظم داخل الجلسات العلاجية بكل ما تحتويه من أنشطة وتدرجات وواجبات منزلية ومواقف علاجية باستخدام فنيات مناسبة، وكذلك أساليب الاسترخاء وتدرجات التنفس. وتتلخص تلك الأهداف فيما يلي:

- التعرف على الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي ومنها التدخل القائم على اليقظة العقلية.
- التعرف على التنظيم الانفعالي المتدني لدى ذوي صعوبات التعلم وتأثيره السلبي عليهم.
- التركيز على اللحظة الراهنة وتنمية الوعي بالخبرات السلبية والبعد عن التفكير السلبي.
- تقبل الخبرات السلبية دون إصدار أحكام عليها.
- ممارسة مهارات اليقظة العقلية في الخبرات الحياتية والانفعالات والمواقف.

الإعداد للبرنامج

اعتمدت الباحثة على عدد من الإجراءات، لكي يتم تأهيلها لتطبيق البرنامج التدريبي على النحو الآتي:

١. التدريب على استخدام اليقظة العقلية أون لاين من عدة مواقع أجنبية أهمها:

https://www.oxfordmindfulness.org/about-us/research/mbct-manuals/?fbclid=IwAR0kKkNpicmvzOMzHiXMhvz5dD4y3I9q1_rzgG-keHKhRhf_uVNlcmkhcWI

٢. اطلاع الباحثة على عدد من البرامج التي قامت بتحسين التنظيم الانفعالي، وكذلك بعض البرامج التي استخدمت اليقظة العقلية مع ذوي صعوبات التعلم بهدف التعرف على المراحل

= (٤٧٨)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١؛

والخطوات التي يمر بها العلاج وملخص كل خطوة، لمراعاة مدى تناسبها مع التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم.

٣. دراسة استطلاعية للتعرف على أهم المشكلات النفسية التي تعاني منها طلاب المرحلة الإعدادية من الفئة المستهدفة والمرتبطة بالتنظيم الانفعالي المتدني من خلال استبيان (أسئلة مفتوحة) وتم تطبيقه على الطلاب في مدرستي الجمهورية ومجمع العروبة المرحلة التعليم الإعدادية بمدينة أسوان.

٤. إجراء المقابلات الشخصية مع المدرسين والطلاب للوقوف على مسببات تدني التنظيم الانفعالي.

٥. حصر بعض المشكلات وبعض السلوكيات التي تؤدي إلى تدني التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة.

النظريات التي يقوم عليها البرنامج

ينطلق البرنامج التدريبي القائم على مجموعة من الأسس النظرية المستمدة من العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية ومنها:

- عدم الحكم Non-Judging أي عش الخبرة كما هي (هنا والآن) بدون إصدار أحكام.
- الصبر Patience ويشير إلى الفهم والقبول إلى أن تتضح الأمور فيما بعد.
- عقل المبتدئ Beginners Mind ويعتمد على رؤية الخبرات كأنها تحدث لأول مرة.
- الثقة Trust أي وضع القدرات فيما نفعله الآن.
- عدم السعي Non-Striving أي عدم السعي لتغيير ما لا يمكن تغييره في الواقع.
- التقبل Acceptance ويشير إلى قبول الخبرات كما هي في الواقع.
- دعها تذهب Letting go أي ترك الأفكار والمواقف والخبرات بحيث تبقى الأمور كما هي (Duerr,2008,10-11).

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

يقوم البرنامج التدريبي على مجموعة من الأسس الهامة تتمثل في الآتي:

١. الأسس العامة للبرنامج: وهي الاعتبارات التي يجب أن يؤخذ بها في البرنامج مثل:
 - مراعاة قابلية السلوك للتعديل والتغيير وإمكانية التنبؤ به، وحق المجموعة في التوجيه والإرشاد واستمرارية العلاج وذلك باشتراكهم في البرنامج وأنشطته؛ لتدريبهم على التركيز وزيادة الوعي.
 - مراعاة خصائص نمو الطلاب (في مرحلة المراهقة)، وحاجاتهم وميولهم وقدراتهم

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

واستعداداتهم.

- اتباع الباحثة أسلوب التدعيم، التعزيز مع المجموعة عند الإتيان بالسلوكيات الإيجابية المرغوبة.
- في نهاية الجلسة يتم مناقشة أوجه الاستفادة من الجلسة العلاجية (التغذية الراجعة).
- تكون الجلسات العلاجية سهلة الأداء، كما تعبر عن المشكلة وكيفية التغلب عليها.
- مراعاة التدرج تصاعدياً في زمن الجلسات، والعمل على استخدام التشويق؛ لتجنب الشعور بالملل.

٢. الأسس الفلسفية: مراعاة طبيعة الانسان والاهتمام بالجماليات والمنطق وكيونة الانسان وصيرورته.

٣. الأسس الاجتماعية: لأن سلوك الإنسانى فردي - جماعي، يتم استخدام أسلوب العلاج الفردي والاهتمام بالفرد كعضو في جماعة، ودفعه إلى تحقيق توازن في العلاقات الاجتماعية.

٤. الأسس الأخلاقية: تراعى الباحثة أخلاقيات العمل العلاجي المتمثلة في الالتزام بأخلاقيات العلاقات العلاجية، وسرية المعلومات، والمسئوليات المهنية، والاستشارات المتبادلة.

٥. الأسس التربوية: أن تكون أهداف البرنامج متوافقة مع أهداف العملية التربوية العامة.

٦. الأسس النفسية: مراعاة المرحلة العمرية في بناء البرنامج؛ مراعاة الفروق الفردية ومطالب النمو.

٧. الأسس الفسيولوجية: مراعاة توظيف فنية الاسترخاء للسيطرة على الإحباط والتوتر العصبي.

مراحل تطبيق البرنامج

يمر البرنامج العلاجي بست مراحل هي:

١. مرحلة ما قبل البرنامج: وفيها يتم مقابلة إدارة المدرسة وتوضيح الهدف من الدراسة وإجراءات تطبيقها من تقنين لمقياس الدراسة وتشخيص العينة والاتفاق على تطبيق البرنامج التدريبي.

٢. مرحلة البدء: وفيها يتم بناء العلاقة العلاجية والتعريف بالهدف العام للبرنامج والاتفاق على شروط البرنامج وتوقيع ميثاق شرف أخلاقي والالتزام بقواعد السلوك الجيد.

٣. مرحلة الانتقال: ويتم فيها التعريف بفئة ذوي صعوبات التعلم، التنظيم الانفعالي، اليقظة العقلية.

٤. **مرحلة البناء (العمل):** وفيها يتم التعرف على المشكلات التي تتسبب في تدني التنظيم الانفعالي لدى المجموعة التجريبية كما يعمل البرنامج على زيادة التوافق النفسي والاجتماعي لهم.
٥. **مرحلة الإنهاء:** ويتم فيها إنهاء البرنامج، وإجراء القياس البعدي؛ للتحقق من فعالية البرنامج.
٦. **مرحلة ما بعد البرنامج:** إجراء القياس التتبعي بمرور شهرين من الانتهاء للتحقق من بقاء أثره.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

اعتمدت الباحثة على استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS V. 25 والتي تمثلت في الآتي: اختبار Wilcoxon ، واختبار Mann-Whitney.

يوضح جدول (٩) عرض مختصر للبرنامج يشمل جلساته، وأهدافه، وفنياته، والواجب المنزلي

جدول (٩): مختصر جلسات البرنامج

عنوان الجلسة	الوقت	أهدافها وموضوعها	الفنيات والأنشطة
الأولى (التعارف) (تمهيدية ١-٣)	٤٥	التعارف بين الباحثة والمجموعة التجريبية والتعريف بالبرنامج وتوقعاته، تقديم كتيب به كل ما هو نظري عن اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالي، توقيع ميثاق اخلاقي والالتزام به لتنظيم الجلسات	المحاضرة، المناقشة
الثانية (اليقظة العقلية) (تمهيدية ١-٣)	٦٠	اليقظة العقلية وتحديد أهميتها ومكوناتها وفوائدها لطلاب المدارس وبخاصة مع ذوي صعوبات التعلم؛ للمساعدة في إدارة ضغوطهم الأكاديمية ومتطلباتهم الاجتماعية والانفعالية، تعريف اليقظة العقلية بأنها الوعي الذي ينبثق من خلال الاهتمام عن قصد، في الوقت الحاضر، وعدم اصدار أي تقييم على التجربة لحظة بلحظة. تدريب المجموعة على التعبير المناسب عن مشاعرهم وملاءمة سلوكياتهم اللفظية وغير اللفظية. تقديم بعض الأنشطة والتدريبات لتنمية مهارات فهم الآخرين مثل: نشاط الحواس الخمسة، نشاط اعادة تركيز الانتباه: ركز حواسك	المحاضرة، المناقشة الواجب المنزلي: قم بتدريبات اعادة التركيز في المنزل
الثالثة (التنظيم الانفعالي) (تمهيدية ١-٣)	٦٠	تعريف التنظيم الانفعالي وأهميته لدى ذوي صعوبات التعلم وتوضيح سبب تدنيه وما ينتج عنه من قلق وتوتر واكتئاب، تدريب المجموعة على ممارسة اليقظة العقلية كمدخل لتنظيم الانفعال وتقديم تدريبات خاصة وأنشطة في صورة مواقف سلوكية.	المحاضرة، المناقشة الواجب المنزلي ممارسة التأمل

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

<p>الاسترخاء، المشي التأملي، التنفس اليقظ الواجب المنزلي: إعادة تركيز الانتباه</p>	<p>التعرف على مهارة الاسترخاء الجسمي وتدريب المجموعة عليه بطريقة سليمة لتعزيز الانتباه. تقديم بعض الأنشطة لإعادة اكتشاف الوعي بوسطهم المحيط. توضيح كيفية استرخاء العضلات والتحكم في التنفس والتركيز على حركات معينة في الجسم والانتباه إلى المشاعر التي تصاحب عملية الاسترخاء</p>	<p>الرابعة (استرخاء وتأمل) انتقالية (٤-٧) الوعي الجسدي ١</p>
<p>الحوار، التأمل، إعادة التركيز الايجابي، القبول الواجب المنزلي: ممارسة نشاط التأمل اليقظ ثلاث مرات</p>	<p>تعريف المجموعة بمفهوم التأمل وتدريب المجموعة عليه في (المشي واثاء التنفس) لتوجيه الانتباه في البداية إلى تركيز معين، مثل التنفس أو الإحساس أو الشعور كما توضح الباحثة بأن التأمل اليقظ يمكن أن يساعد في إشراك مسارات عصبية جديدة، مما يؤدي إلى تحسين مهارات المراقبة الذاتية وزيادة المرونة العقلية؛ لتعزيز الأداء الاجتماعي والأداء الأكاديمي للمراهقين الذين يعانون من صعوبة التعلم وتقديم تدريب على ملاحظة الذكريات أو المشاعر والصور الذهنية التلقائية وإعادة انتباهه إليها لتنمية وعي جديد تجربة مع القبول، وعدم الحكم إلى زيادة الوضوح واستقرار الانتباه الجلوس الهادئ المتكرر المتضمن في التأمل. تدرب الباحثة المجموعة التدريبية على الاهتمام المقصود بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والتجارب الحسية عند ظهورها من لحظة إلى أخرى</p>	<p>الخامسة (التأمل اليقظ) الوعي الجسدي ٢</p>
<p>التنفس، الوعي بالخبرة الحسية الواجب المنزلي قم بتدريب التركيز على التنفس في المنزل</p>	<p>تعريف أفراد المجموعة على تدريبات التنفس اليقظ وكيفية ممارسته. تدريب المجموعة على نشاط التركيز على التنفس لتنمية وعيه بما يحدث حوله، في مكان هادئ في منزلك، ابتعد عن التوتر، استرح مع مراقبة أنفاسك أثناء الشهيق والزفير، ركز على فتحات الأنف، ابتعد عن أي فكرة مع ملاحظة حركات البطن، لاحظ احساسك ثم دع أية أفكار تأتي لا تقاومها وأعد توجيه عقلك بهدوء لزيادة وعيك.</p>	<p>السادسة (التنفس اليقظ) الوعي الجسدي ٣</p>
<p>المحاضرة، الإلهام الواجب المنزلي قم بتدريبات وإدراك الحواس على أوقات مبكرة من اليوم</p>	<p>تعريف المجموعة على عناصر اليقظة العقلية وكيفية ممارستها. تدريبهم على كيفية مسح الجسم وبعض الأنشطة مثل ادراك الحواس لتقليل القلق. نشاط أيقظ حواسك: في مكان هادي تناول حبة جوافة، ركز حاسة البصر عليها وتأمل شكلها ولونها وانعكاس الضوء عليها ثم تأملها من خلال حاسة الشم للتعرف على رائحتها المميزة، تنبأ بشعورك بطعمها ثم تعرف على شعورك أثناء تذوقك.</p>	<p>السابعة (عناصر اليقظة)</p>
<p>المشي، التأمل، المناقشة الواجب المنزلي ممارسة نشاط المشي التأملي</p>	<p>التعريف والتدريب على مهاره (الملاحظة) لزيادة الوعي الانفعالي للذات والتركيز الحالي لرفع قدرة الطالب على ضبط انفعالاته ومشاعره وإدارتها وجعل الوعي الفوري بحالته الانفعالية الراهنة والاتصال المباشر والاعتراف بها وتقبلها وفهمها وتفسيرها. تبين الباحثة بأن الملاحظة الواعية للانفعالات تتم خلال أنشطته اليومية وأثناء تفاعلاته المتبادلة مع الآخرين.</p>	<p>الثامنة (الملاحظة) بنائية (٨-١٣)</p>
<p>المناقشة، التأمل الواجب المنزلي نشاط ارسم نفسك</p>	<p>التعريف والتدريب على مهاره (الوصف) وحضور الخبرة الانفعالية المعاشنة وتقبلها كما هي؛ لتحسين قدرته في التعامل مع الانفعالات السلبية بصورة ايجابية وباستثمار انفعالاته</p>	<p>التاسعة (الوصف)</p>

المناقشة، التأمل الواجب المنزلي ممارسة التنفس	التعريف والتدريب على مهاره (المشاركة)؛ لتعزيز الشعور بالهدوء والتسامح وقبول الضيق وفهم الذات لدى المشاركين، تمكين الطالب من تعلم كيفية إدراك انفعالات ومشاعر الآخرين من حوله.	٦٠	العاشرة (المشاركة)
المناقشة، التأمل الواجب المنزلي ممارسة الاسترخاء	التعريف والتدريب على مهاره (عدم الحكم)؛ لتحقيق حالة اليقظة الذهنية بدلالاتها المتعارف عليها من انتباه وتيقظ إرادي عن قصد في واقع وخبرات الحياة والذات لحظة بلحظة بتقبل وتعليق للأحكام التقييمية النقدية، الأمر الذي يرتقي به وعيه بذاته.	٦٠	الحادية عشر (عدم الحكم)، والحد من الأحكام الضارة
حل المشكلة، الحوار الواجب المنزلي ممارسة الاسترخاء	التعرف على دور اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الانفعالي وزيادة التركيز الأكاديمي، التدريب على مهارة حل المشكلة الانفعالي وإعادة التقييم بتقديم نشاط هدفه زيادة فهم الانفعال والتعبير الانفعالي الايجابي ودمج الوعي بمشاعر الأفكار والأحاسيس الجسدية.	٦٠	الثانية عشر بنائية (٨-١٣) إعادة التقييم
المناقشة، التأمل اليقظ، إعادة التقييم الواجب المنزلي قم بتدريبات اليقظة بشكل يومي	مراجعة تدريبات اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الانفعالي ومراجعة الأنشطة لمساعدة المجموعة على دمج اليقظة الذهنية في الحياة اليومية لضبط وتنظيم انفعالاته وتحسين تفكيره التأملي فيما يعتره من انفعالات ومشاعر وتحديد مصادرها وديناميات تشكيلها ويتعزز بالتوجهات التفاوضية والتميز بوجهة الضبط الداخلية ليتمكن من اتخاذ قرار يوجه سلوكه في المواقف الضاغطة.	٦٠	الثالثة عشر اليقظة وتنظيم الانفعال
الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج التدريبي (القياس البعدي) حفل بسيط		٤٥	الرابعة عشر
متابعة بعد شهرين من انتهاء البرنامج لمعرفة أثر البرنامج (القياس التتبعي)		٤٥	جلسة لاحقة

نتائج الدراسة وتفسيرها

تناولت الباحثة عرضاً لما توصل إليه من نتائج من خلال معالجة كل فرض من فروض الدراسة الحالية كل على حده مع مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة كما يلي:

نتائج اختبار صحة الفرض الأول وتفسيره

ينص الفرض الأول على ما يلي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون **Wilcoxon Test** اللابارامترى، كما هو موضح في جدول (١٠).

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

جدول (١٠): اختبار ويلكسون لحساب الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل على

مقياس تنظيم الانفعال في القياسين القبلي والبعدي

أبعاد المقياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكسون (W)	الدلالة المعنوية
البعد الأول: إعادة تقييم	التطبيق القبلي	٣	١٤,٠٠	١,٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٢٠	٠,٠٣
	التطبيق البعدي	٣	٢٩,٣٣	١,٤	٣,٥	٢١,٠٠		
البعد الثاني: الكتمان	التطبيق القبلي	٣	٨,٥٠	١,٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٠١	٠,٠٣
	التطبيق البعدي	٣	١٨,٨٣	١,٥	٣,٥	٢١,٠٠		
إجمالي المقياس	التطبيق القبلي	٣	٢٢,٥٠	٢,٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٠٧	٠,٠٣
	التطبيق البعدي	٣	٤٨,١٧	١,٢	٣,٥	٢١,٠٠		

ينضح من جدول (١٠) الآتي:

البعد الأول (إعادة تقييم): توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل في القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة ويلكسون ٢,٢٢٠ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٠٣.

البعد الثاني (الكتمان): توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل في القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة ويلكسون ٢,٢٠١ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٠٣.

اجمالي المقياس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل في القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة ويلكسون ٢,٢٠٧ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٠٣.

مما يعنى ارتفاع درجات طلاب المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد التعرض لجلسات البرنامج. ويمكن تفسير النتائج من خلال التراث السيكولوجي للتنظيم الانفعالي لذوي صعوبات التعلم وخصائص المرافقة لتلبية الاحتياجات النفسية، وتأكيد الاستقلالية واحتياجاتهم الانفعالية. كما لعبت تدريبات اليقظة وأنشطتها دوراً كبيراً في زيادة الوعي الانفعالي وتركيز الانتباه، ضبط انفعالاتهم والتعبير عن انفعالاتهم، كما كان للواجب المنزلي دور كبير في إعطاء تغذية راجعة لما تم تطبيقه ومعرفة المردود النفسي والتربوي للجلسات في استجابات المجموعة التدريبية. وتفسر نتائج الدراسة أهمية المرحلة التمهيديّة والتي قامت بتنقيف المجموعة وإعطاءهم جانباً معرفياً لمختبرات الدراسة ومشكلة تنظيم الانفعال لديهم وكيفية مواجهتها، مما خلق استبصاراً ووعياً لديهم

= (٤٨٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

وتوقعات إيجابية ومشاركة فعالة. كما لعبت الأنشطة وتدريبات الاسترخاء وتمارين التنفس والتأمل دوراً كبيراً في التخلص من التوتر وتدريبهم بصورة جيدة على تلك التمرينات وبخاصة تمرينات التأمل وتخيل الانفعالات، مما أدى الى زيادة تركيزهم وانتباههم، والتعرف على جوانب القوة لدى المجموعة التدريبية والتركيز عليها. كما خصصت الباحثة لكل مهارة جلسة مفردة بما فيها من تدريبات علاجية وأنشطة لتنمية التركيز والانتباه، كما أن البرنامج عمل على تفعيل دور المجموعة التدريبية في كل الجلسات من خلال الطلب منهم كتابة المشكلات التي يعانون منها مما أسهم في زيادة الثقة بالنفس من خلال تعزيز الحوار اللفظي للإصاح عن الذات. كما قدم البرنامج تدريبات وممارسات سلوكية أدت إلى تحسن في التنظيم الانفعالي، حيث تم تسجيل استجابات المجموعة التدريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج، حيث تم ملاحظة سلوك المجموعة التدريبية بعد تصميم البرنامج لجلسات تحتوي على أنشطة الاسترخاء العضلي كان له دور في تخفيف التوتر والقلق وحالة الإحباط لديهم. وتمثلت تلك الأنشطة في تعزيز الجوانب الانفعالية الإيجابية، وتنمية النزعة الاستقلالية لديهم، وتدريبهم على إدارة انفعالاتهم والتعامل بإيجابية مع المشكلات الانفعالية التي تواجههم مما أدى لحصولهم على خبرات انفعالية مفيدة. كما قدم البرنامج مجموعة من المهارات الخاصة بتنمية أبعاد التنظيم الانفعالي كل على حدة: فهم الانفعال ومهارة التركيز، الوعي الانفعالي، ومهارة تحديد الأهداف الانفعالية، وضبط الانفعال، والمرونة الانفعالية، وحل المشكلة الانفعالية. ولعبت الأنشطة دوراً كبيراً في المجموعة التدريبية وتم ربط أبعاد كل من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في أنشطته وتدريباته والتغذية الراجعة والتقييم، مما ساهم بشكل كبير في تنميته. كما عمل استنبصار المجموعة التدريبية بمشكلاتهم التي تتسبب في تدني التنظيم الانفعالي لديهم. وقدمت الباحثة التعزيز وأنشطة لتقوية التركيز والانتباه طوال فترة البرنامج، وتم التدريب على المهارات الخاصة بالتنظيم الانفعالي مثل زيادة التعبير عن الانفعالات، والتركيز مما يزيد التوافق الانفعالي. كما أن الأنشطة التخيلية لذوي صعوبات التعلم مثل نشاط عاقبة الأمور ونشاط كوكبتيل فواكه في تنمية التركيز والانتباه ونشاط الصندوق الورقي لتنمية القدرة على التركيز، وأنشطة، ونشاط تقليد الأصوات لتحسين التركيز والانتباه، ونشاط الأفعنة المزيفة للتعرف على أنماط الانفعال، ونشاط الاسترخاء التخيلي الذاتي مما ساعد في تقييم الانفعال وإعادة توجيه الانتباه، وتم تقديم تغذية راجعة وتعزيز الاستجابة الانفعالية. وتم تطبيق نموذج جروس لتوليد الانفعال للمجموعة التدريبية بمرورهم بتجربة انفعالية سيئة ما من خلال اختيار موقف فشل وتعديله للتحكم في الموقف وتحويل الانتباه والتغيير المعرفي وتعديل الاستجابة، فيعيد لهم بناء الموقف الانفعالي معرفياً من تغيير وإعادة بناء لطريقة تفكيره حول موقف الفشل الأكاديمي لنقل حده تأثيره السلبي

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

وتشجيع بعض الانفعالات وتثبيط غيرها، أما قمع التعبير الانفعالي فيركز فيه على استجابته لمنع الإثارة الانفعالية وتغيير أثر الانفعال أو إنهاءه، وكبح التعبير الانفعالي يتم بسيطرته على انفعاله بعدم التعبير عنه وإخفاء أية إيماءات تعبيرية له ليساير الموقف اجتماعياً. فتدريب ذوي صعوبات التعلم علي توجيه الانتباه والتركيز علي خبراتهم الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، ومواجهة المواقف كما هي في الواقع، وبدون إصدار أي حكم تقييمي عليها لتنظيم انفعالاتهم أثناء التفكير في أداء مهمة بعينها، بحيث لا يجري التفكير خارج إطار المهمة، وهذا ما يسمى باليقظة العقلية. حيث يلاحظ الطالب شعوره بانفعاله والاعتراف به وتقبل أن هذه المشاعر هي نتيجة مروره بخبرة فشل انفعالية ما، ويندمج في الأحداث، ويفصل عن ذاته في الأفكار والسلوك. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من Kerneny, Foltz, Cavanagh, Cullen Giese, Jennings, Rosenberg, Gillath, Shaver, Wallace& Ekman(2012) بأن التدريب التأملي الانفعالي يقلل من السلوك الانفعالي السلبي ويعزز الاستجابات الاجتماعية ويخفف من المشكلات النفسية، وينمي السلوك الإيجابي ويعزز الوعي الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، طور علم النفس أدوات ونماذج لفهم العقل وتعزيز الرفاهية، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض التأثير السلبي للسمه والاجترار والاكتئاب والقلق، وزيادة التأثير الإيجابي للسمه واليقظة مقارنة بالمجموعة الضابطة في سلسلة من المهام السلوكية، وزيادة الوعي بالعمليات العقلية يمكن أن يؤثر على السلوك الانفعالي، وهي تدعم فائدة دمج الممارسات التأملية مع النماذج النفسية وأساليب تنظيم الانفعال. وتحققت دراسة كل من Keng , Ekblad, Robins , Brantley & (2012) من آثار الحد من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية للحد من الضائقة النفسية وتحسين التكيف النفسي، وأنماط السلوك المتعلقة بتنظيم الانفعال، وأظهرت نتائج الدراسة زيادة كبيرة في التعاطف مع الذات، وانخفاض في الخوف من الانفعالات، وقمع الغضب والعدوانية التعبير عن الغضب والقلق، ووضحت دراسة كل من Jennifer Stacie , (2013) Diane,Todd,Richard, &Patricia من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية التنفس لتنظيم انفعالات المراهقين. وبينت دراسة كل من Lacourse , Malboeuf-Hurtubise , Taylor , Joussemet , & Ben Amor (2017) المدارس الذين يعانون من صعوبات تعلم شديدة: التأثيرات على الأعراض الداخلية والخارجية من منظور التنظيم الانفعال. كما اتفقت نتائج الدراسة مع الدراسات الآتية: مع نتائج الدراسات الآتية في تنمية النفاؤل ومفهوم الذات، تنمية الانتباه والتحكم في السلوك بعض متغيرات ،والصمود الأكاديمي، والتدفق النفسي والوظيفة التنفيذية، والحد من الاجهاد ولعض الاضطرابات كالاكتئاب والوهن

النفسي والقلق الاجتماعي مثل: دراسة كل من Lawlor & Schonert (2010) ، دراسة كل من Weijer-Bergsma, Formsma & El, Bögels (2010) ، دراسة Gross&Goldin (2010) ، دراسة Haydicky, Wiener, Badali, Milligan& Ducharme (2012) ، دراسة فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣) ، دراسة كل من Milligan, Badali, & Spiroiu (2015) ، دراسة نائل أحرص (٢٠١٦) ، Rongxiang, MichaelYi-Yuan, & Malow (2016) ، Vance (2016) ، دراسة كل من Lacourse , Taylor , Malboeuf-Hurtubise (2017) ، Joussemet ,& Ben Amor (2017) ، دراسة هناء زكي وأمنية حلمي (٢٠١٩) ، دراسة محمد حميدة (٢٠١٩) ، Wilcox, & Cherry (2020) . كما حققت برامج اليقظة مع المعلمين وأولياء الأمور للفئات الخاصة نتائج جيدة في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية وتنمية المرونة النفسية كدراسة Roeser, Skinner, Beers & Jennings (2012) ، ودراسة السيد التهامي ورضا الأثرم (٢٠١٨) ، دراسة أسامة عيد (٢٠٢٠) .

نتائج اختبار صحة الفرض الثاني وتفسيره

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب مجموعة الذكور ومجموعة الإناث على مقياس تنظيم الانفعال في القياس البعدي" . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني Mann-Whitney U test ، كما هو مبين في جدول (١١) .

جدول (١١) : اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين متوسطي رتب مجموعة الذكور ومجموعة

الإناث في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج)

أبعاد المقياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدلالة المعنوية
البعد الأول: إعادة تقييم	ذكور	٣	٢٩,٣٣	١,٥	٣,٥٠	١٠,٥٠	٠,٠٠٠	١,٠٠
	إناث	٣	٢٩,٣٣	١,٥	٣,٥٠	١٠,٥٠		
البعد الثاني: الكتمان	ذكور	٣	١٩,٠٠	١,٠٠	٣,٨٣	١١,٥٠	٠,٤٤٣	٠,٧
	إناث	٣	١٨,٦٧	٢,١	٣,١٧	٩,٥٠		
إجمالي المقياس	ذكور	٣	٤٨,٣٣	٠,٦	٣,٣٣	١٠,٠٠	٠,٢٣٦	٠,٨
	إناث	٣	٤٨,٠٠	١,٧	٣,٦٧	١١,٠٠		

ينضح من جدول (١١) الآتي:

البعد الأول (إعادة تقييم): لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب مجموعة الذكور ومجموعة الإناث على مقياس تنظيم الانفعال في القياس البعدي حيث بلغت قيمة Z صفر وهي

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١ (٤٨٧) =

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

غير قيمة دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,١٠.

البعد الثاني (الكتمان): لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب مجموعة الذكور ومجموعة الإناث على مقياس تنظيم الانفعال في القياس البعدي حيث بلغت قيمة Z ٠,٤٤٣، وهي غير قيمة دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٧.

إجمالي المقياس: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب مجموعة الذكور ومجموعة الإناث على مقياس تنظيم الانفعال في القياس البعدي حيث بلغت قيمة مان ويتي ٠,٢٣٦، وهي غير قيمة دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٨، مما يشير الى عدم وجود فروق بين مجموعتي الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالي في القياس البعدي وتحقق الفرضية بشكل كامل. وهذه النتائج تثبت صحة هذا الفرض حيث كان للبرنامج أثره في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المجموعة التجريبية ككل. وتعزي الباحثة هذه النتيجة في أن المجموعتين من الإناث والذكور قد استفادتا بنفس الدرجة نسبياً من البرنامج التدريبي وأنشطته المتعددة وتدريبات اليقظة العقلية. ومن خلال ملاحظات الباحثة اثناء تطبيق البرنامج تبين ثمة إقبال وحماس بدرجة كبيرة على مشاركة فعالة لكل من الذكور والإناث وتبادل أداء أنشطة اليقظة العقلية وتدريبات التنظيم الانفعالي والتعبير الانفعالي وكبح الانفعال بالإضافة لبعض التدريبات المخصصة لذوي صعوبات التعلم. كما أن تكافؤ الإناث مع الذكور في القياس القبلي قد يكون عاملاً هاماً في قدر الاستفادة بينهما من البرنامج، حيث كانت التدريبات والأنشطة مناسبة لمرحلتهم العمرية وملبية لاحتياجاتهم؛ لأنهم ذوي صعوبات تعلم، وتعرضت لجوانب القصور والعجز لديهم من توقعات سلبية عن النجاح والفشل وانفعالاتهم وفهمها وتدني احترامهم لقدراتهم والاندفاعية والتهور وتشتت الانتباه. ونوعت الباحثة أساليب التعزيز اللفظي والمعنوي، ونمت مهارات التنظيم الانفعالي كالوعي الانفعالي وفهم الانفعال وضبطه والتعبير عنه بشكل ايجابي وتقييم الانفعالي وحل المشكلات الانفعالية والأنشطة، وركزت على التركيز والانتباه باعتبار المجموعة من ذوي صعوبات التعلم، بالإضافة إلى أنشطة اليقظة العقلية من التأمل اليقظ والاسترخاء والتنفس واعادة التركيز للتخلص من حدة التوتر والقلق مما يزيد قدرتهم على التعبير الانفعالي الايجابي. وتتفق نتائج الدراسة مع فعالية بعض البرامج الارشادية والعلاجية القائمة على اليقظة في التنظيم الانفعالي مثل دراسة كل من Adams, Waldo, Hadfield & Michelle, Biegel (2014) تأثير مجموعات اليقظة الذهنية على ٢٠ طالباً لاتينياً في المدرسة الإعدادية الذين شاركوا في مجموعات منظمة من ٨ جلسات باستخدام منهج تقليل الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية وفحص مستويات الإجهاد المدرك، واليقظة الذهنية، والتعاطف الذاتي، والأعراض النفسية

نتائج اختبار صحة الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ككل على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين البعدي والتتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، كما هو مبين في جدول (١٢)

جدول (١٢) اختبار (ويلكسون) لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية

ككل على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين البعدي والتتبعي

أبعاد المقياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكسون (W)	الدلالة المعنوية
البعد الأول: إعادة تقييم	التطبيق البعدي	٣	٢٩,٣٣	١,٤	٢,٠٠	٦,٠٠	٠,٣٧٨	٠,٧
	التطبيق التتبعي	٣	٢٩,٣٣	١,٤	٤,٠٠	٤,٠٠		
البعد الثاني: الكتمان	التطبيق البعدي	٣	١٨,٨٣	١,٥	٢,٣٣	٧,٠٠	٠,١٣٥	٠,٩
	التطبيق التتبعي	٣	١٩,٠٠	١,٨	٤,٠٠	٨,٠٠		
إجمالي المقياس	التطبيق البعدي	٣	٤٨,١٧	١,٢	٣,٣٣	١٠,٠٠	٠,١٠٥	٠,٩
	التطبيق التتبعي	٣	٤٨,٣٣	٢,١	٣,٦٧	١١,٠٠		

ينضح من جدول (١٢) الآتي:

البعد الأول (إعادة تقييم): لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل في القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة ويلكسون ٠,٣٧٨ وهي غير قيمة دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٧.

البعد الثاني (الكتمان): لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل في القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة ويلكسون ٠,١٣٥ وهي غير قيمة دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٩.

إجمالي المقياس: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ككل في القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة ويلكسون ٠,١٠٥ وهي غير قيمة دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وكانت قيمة الدلالة المعنوية ٠,٩ مما يعنى استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة. ويرجع ثبات أثر البرنامج إلى التأكيد على الأساليب والفنيات والإجراءات؛ حيث تم استخدام الواجبات المنزلية، ففي كل جلسة كان يطلب من المجموعة التجريبية القيام بعدد من الأنشطة التي تساعد على تحقيق الهدف من الجلسة من جهة

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

وبقاء أثر ما قد تم تدريبهم عليه من جهة أخرى، ومناقشتهم خلال الجلسة التالية لها، مما أسهم في بقاء أثر ما تم تعلمه وبالتالي استمرار فاعلية البرنامج. وكان الكتيب النظري وأوراق عمل البرنامج يمكنان المجموعة من الرجوع لهما وقت المراجعة على اليقظة وأنشطتها وفنياته مما ساعد على بقاء أثر البرنامج. كما كان للتواصل بالهاتف مع المجموعة وعن طريق مواقع التواصل الاجتماعي مع الباحثة دور هام خلال فترة المتابعة. مما أدى إلى ثبات أثر واستمرارية البرنامج التدريبي. كما تعزي الباحثة ثبات أثر البرنامج إلى تنوع الأنشطة المهارية والتدريبية. أما بالنسبة لتدريبات الاسترخاء وتمارين التأمل والتنفس فكان دورهم هاماً في التحرر من التوتر والقلق الزائد مما ساعد على زيادة الوعي الانفعالي، وقامت الباحثة بإعطاء المجموعة التدريبية التعزيز بكافة أنواعه وبصورة مناسبة عند الإجابة والتعبير بصورة واضحة. كما كان للواجب المنزلي أهمية كبيرة في أداء التدريبات التدريبية، ولعبت الأنشطة دوراً كبيراً في تنمية التنظيم الانفعالي المجموعة التجريبية. وهناك عدد من العوامل أدت إلى تحقيق البرنامج لأهدافه، ومنها رغبة المجموعة التجريبية وتحمسهم الذي أسهم في توفير مناخ ملائم خلال تنفيذ الجلسات فضلاً عن اختيار أنشطة ملائمة للمرحلة المراقبة التي تتميز بالاستقلالية، وهو ما أدى لزيادة المشاركة بفاعلية في الجلسات، كما تمت مراعاة الفروق الفردية خلال تنفيذ الجلسات. كما قدم البرنامج مجموعة من المهارات الخاصة بتنمية التنظيم الانفعالي مثل مهارة الوعي الانفعالي، والتخيل الانفعالي، ومهارة تحديد الأهداف الانفعالية، ضبط الانفعالي، التقويم الانفعالي، مما يدل على استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التنظيم الانفعالي. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Weijer-Bergsma, Formsma & El, Bögels (2012)، دراسة Haydicky، Jennifer Stacie، Wiener, Badali, Milligan & Ducharme (2012)، دراسة كل من (Diane, Todd, Richard, & Patricia (2013) Tabrizchi، دراسة كل من (Vance (2016)، دراسة أحمد جاد الرب (٢٠١٧)، دراسة محمد حماد (٢٠١٨)، دراسة محمود أحمد عوض (٢٠١٩)، محمد اسماعيل حميدة (٢٠١٩)، ودراسة محمد مصطفى (٢٠١٩)، هناء زكي وأمينة حلمي (٢٠١٩)، دراسة أسامة عيد (٢٠٢٠).

تعليق عام على نتائج الدراسة

أثبتت النتائج السابقة فعالية اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة. وتلخص الباحثة أسباب استمرار فعالية البرنامج التدريبي فيما يلي:

- التدريب على المهارات: ركزت الباحثة على تدريب بعض المهارات التي يحتاجها ذوي

= (٤٩٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

صعوبات التعلم في تحسين التنظيم الانفعالي وهي كالاتي: فهم الانفعال، والتعبير الانفعالي، الوعي الانفعالي، الضبط الانفعالي، والتقييم الانفعالي، وتحديد الأهداف الانفعالي.

- استخدام التعزيز بكافة أنواعه: اتبعت الباحثة أسلوب التعزيز بحيث يكون متدرج في قيمته.

- مراعاة بعض المبادئ، ومنها:

- مبدأ التدرج في زمن الجلسات تصاعدياً: ٤٥ دقيقة، ٦٠ دقيقة والعمل على استخدام التشويق بعض الوقت؛ وذلك لتجنب الشعور بالملل.
- مبدأ المشاركة الفعالة والتدريبية لكل فرد من المجموعة ومناقشة أوجه الاستفادة من الجلسة التدريبية (التغذية الراجعة) في نهاية الجلسة.
- مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب فالأصعب.

- الأنشطة: قامت الباحثة بإعداد مجموعة متنوعة من الأنشطة اليقظة العقلية وتدريباتها التي تساعد على تنمية الانتباه والتخلص من التوتر، كالتنفس، والاسترخاء العضلي، وتمارين التأمل، وتمارين التخيل، ومجموعة الأنشطة الخاصة بالتنظيم الانفعالي وأنشطة خاصة بذوي صعوبات التعلم.

- فنيات واستراتيجيات علاجية: تضمنت فنيات تأمل نفسي، والاسترخاء، والمشي التأملي، التنفس يقط، إعادة التركيز، الخبرة الحسية، ووظفت بطريقة جيدة وتم تدريب المجموعة على استخدامها.

- التقييم: الاستفادة من التغذية الراجعة التي يقدمها أفراد المجموعة التدريبية بالإضافة إلى ملاحظات الباحثة بشكل مباشر، ومدى التحسن الذي يظهر على سلوكهم، أثناء جلسات البرنامج وبعد تطبيقه.

توصيات عامة

١- تطوير برامج اليقظة للمعلمين في المدارس لمواجهة الضغوط وتحسين استراتيجيات المواجهة.

٢- ضرورة الكشف عن اليقظة العقلية والعمل على تنميتها وتوجيه المرشدين النفسيين بالمدارس الى التدريب عليها وإعداد برامج مخصصة مع الاعداد المهني والنفسي للطلاب.

٣- تطوير أدوات لتقييم صعوبات تنظيم الانفعال لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

الدراسات المقترحة

دراسة برامج اليقظة العقلية مع معلمي التعليم الأساسي وذوي الاحتياجات الخاصة لمواجهة الضغوط النفسية واليقظة العقلية مع الفئات الخاصة الأخرى لتحسين الوظائف التنفيذية بالإضافة إلى دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل مهارات تقرير المصير، قلق الموهبة، وبرامج لتحسينه وأثره الكفاءة الانفعالية.

مراجع الدراسة

- أبو الفضل جمال الدين منظور (١٩٩٤). معجم لسان العرب، م١٣، دار الكتب العلمية، بيروت.
- أحمد محمد أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الارشاد النفسي، ٥١، ١-٦٨.
- أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥١، ١-٦٨.
- أسامة عبدالمنعم عيد (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيط، المجلة التربوية، ٧٩، ١٣٧٦-١٤١٣.
- باسم الدحادحة (٢٠١٦). فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى، دراسات العلوم التربوية، ٤٣ (١)، ٦١٧ - ٦٣١.
- حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالي، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين - الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب - المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين - الأردن، ٨، ج٢، ٤٤٩ - ٤٦٧.
- سامي محسن الختاتنه (٢٠١٩). فعالية للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، دراسات العلوم التربوية،
- = (٤٩٢)؛ المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١؛

سعيد كمال عبد الحميد (٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ٣٢، ج ٣، ١٦١-٢١٤.

السيد يس التهامي ورضا إبراهيم الأشرم (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق- كلية علوم الاعاقة والتأهيل-مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، ٢٤، ١-٨١.

علي محمد الصمادي وصباح إبراهيم الشمالي (٢٠١٧). المفاهيم الحديثة في صعوبات التعلم، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

فتحي عبدالرحمن الضبع وأحمد علي طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٣٤، ١-٧٥.

محمد أحمد حماد (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم مجلة كلية التربية، ٣٤ (٦)، ٤٣-١١٥.

محمد اسماعيل حميدة (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية -تجريبية)، مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠، ج ١، ٢٤٧-٣٣٩.

محمد مصطفى عبدالرازق (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية، ٦٢، ٢٦٣-٤٥٥.

محمود أحمد عوض (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمنهور.

مصطفى علي رمضان (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي

الجامعة:دراسة سيكومترية كينيكية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس-
السعودية، ٨٢، ١٤٣-٢١٢.

ميشيل شيوتا وجميس كالت (٢٠١٤). الانفعالات (ترجمة علاء الدين كفاقي، مايسة النبال، سهير
سالم). عمان: دار الفكر.

ناصر سعيد جمعة (٢٠١٩). العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية والعلاج بالاستنارة (رؤية
تحليلية)، الطاقة الروحية والنفسية: التحول إلى رحاب النورانية، المؤتمر الدولي
الثاني للعلاج بالاستنارة -صلالة، سلطنة عمان.

نائل محمد عبدالرحمن (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى
عينة من طلاب جامعة الجوف، *int.J.Edu.Psy,4(2),384-416*

نعيمة جمال الرفاعي (٢٠١١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على انعكاس الذات في تنظيم
الانفعالات وخفض سلوك اذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة، المؤتمر السنوي
السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي وإرادة التغيير.
مصر بعد ثورة يناير)، ١٦، ١، ديسمبر، ٧٩ - ١٥٢.

هبة جابر عبدالحميد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب
الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٥٦، ج٢، ٣٢٥ - ٣٩٦.

هناء محمد زكي وأمنية حسن حلمي (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في
تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية،
٢٩ (١٠٤)، ٤٠٩ - ٤٦٨.

Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., Homan, K., & Sim, L. (2009).
Social contextual links to emotion regulation in an adolescent
psychiatric inpatient population: Do gender and symptomatology
matter? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50* (11),
1428-1436

Beauchemin, J., Hutchins, T., Patterson, F. (2008). Mindfulness Meditation
May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve
Academic Performance Among Adolescents with Learning
Disabilities. *Complementary health practice review, 13*(1), 34-45.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using
= (٤٩٤)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

- Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment* 13(1),27-45.
- Bernay,R.(2014).Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(7),57-69.
- Biegel, G., Brown, K. Shapiro, S., & Schubert,C. (2009) Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,77(5),855-866.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3),230-241.
- Boyd, J. E., O'Connor, C., Protopopescu, A., Jetly, R., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2020). The contributions of emotion regulation difficulties and dissociative symptoms to functional impairment among civilian inpatients with posttraumatic stress symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0000576>
- Burke CA.(2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*. 19(2):133-144.
- Chan RC, Shum D, Touloupoulou T, Chen EY(2008). Assessment of executive functions: review of instruments and identification of critical issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 23(2):201-16.
- Cherry, Megan L., Wilcox, Melanie M.(2020). Decreasing perceived and academic stress through emotion regulation and nonjudging with trauma-exposed college students. *International Journal of Stress Management*, No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/str0000138>
- Chiesa A, Malinowski P. (2011). Mindfulness-based interventions: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology* 2011; 67(4):404-24.
- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily

mindful breathing practices on test anxiety of students. *PLOS ONE*, 11(10), 1-10.

- Creswell, J.D., Way, B.M., Eisenberger, N.I., & Lieberman, M.D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosom Medicine*, 69(6):560-560.
- Davidson, R. J., & Mind and Life Education Research (MLERN) Network. (2012). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education. *Child Development Perspectives*, 6, 146–153.
- Diamond A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64:135–68.
- Diana, V., Lavinia E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study *Personality and Individual Differences*, 156. *Education*, 44(1), 19-24.
- Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Edwards, M., Adams, E., Waldo, M., Hadfield, O. & Biegel, G. (2014). Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*. 39(2), 145-163.
- Flook L, Smalley SL, Kitil MJ, Galla BM, Kaiser-Greenland S, Locke J, et al. Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. (2010). *Journal of Applied School Psychology*; 26(1):70–95.
- Gemma M., Johan O. & André A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(4), 369–377
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91.
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., & İmamoğlu, A. (2020). Valuing emotional control in social anxiety disorder: A multimethod study of emotion

beliefs and emotion regulation. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0000750>

- Graziano, P., Reavis, R., Keane, S., & Susan D. (2007). The Role of Emotion Regulation and Children's Early Academic Success *Journal of School Psychology* 45(1),3-19.
- Greenberg, M., Harris, A. (2012). Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research. *Child Development Perspectives*,6(2),161-166.
- Gregoire, S., Lachance, L & Taylor, G (2012). Personal Goal Setting as a Mediator of the Relationship between Mindfulness and Wellbeing, *International Journal of Wellbeing* 2(3):236-250
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology, *J Pers Soc Psychol*, 74(1):224-37.
- Gross, J. J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry – where are we now? *BJPsych Bulletin*,40(6): 289-292.
- Hannan, S. M., & Orcutt, H. K. (2020). Emotion regulation in undergraduate students with posttraumatic stress symptoms: A multimethod study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0000577>
- Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P. et al. (2012) Evaluation of a Mindfulness-based Intervention for Adolescents with Learning Disabilities and Co-occurring ADHD and Anxiety. *Mindfulness* 3, 151-164.

- Heeren A, Van Broeck N, Philippot P. (2009) The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*;47(5):403–9
- Jennifer L. Frank ,Patricia A. Jennings &Mark T. Greenberg(2013). Mindfulness-Based Interventions in School Settings: An Introduction to the Special Issue. *Research in Human Development* ,10(3),205-210.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A., & Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338–350.
- Klingbeil, D., Fischer, A., Renshaw, T., Bloomfield, B., Bradley, S., Polakoff, B., Willenbrink, J., Copek, R. & Chan, K (2017). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Disruptive Behavior: A Meta-Analysis of Single-Case Research, *Psychology in the Schools*, 54 (1) ,70-87.
- Kuan. (2008). *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources* (1st Ed.), New York: Routledge Taylor.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and Student Success, *Journal of Adult*
- Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*;12(4):163–9.
- M^a Carmen Díaz-González, Carolina Pérez Dueñas, Araceli Sánchez-Raya, Juan Antonio Moriana Elvira, & Vicente Sánchez Vázquez (2018). Mindfulness-based stress reduction in adolescents with mental disorders: A randomised clinical trial. *Psicothema*,30(2),165-170.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Routledge/Taylor & Francis Group.

- Malinowski P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*; 7(8):1–11.
- Malow, M., Vance, L (2016). Mindfulness for Students Classified with Emotional/Behavioral Disorder, *Insights into Learning Disabilities*, 13(1) 81-93
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, Griffin, M., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L. & Saltzman, A., (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness* 3, 291–307.
- Michelle E., Adams, E., Waldo, M., Hadfield, O. & Biegel, G. (2014). Effects of a mindfulness group on Latino adolescent students: Examining levels of perceived stress, mindfulness, self-compassion and psychological symptoms. *Journal of Specialists in Group Work*, 39 (2), 145-163.
- Milligan, K., Badali, P. & Spiroiu, F. (2015). Using Integra Mindfulness Martial Arts to Address Self-regulation Challenges in Youth with Learning Disabilities: A Qualitative Exploration. *J Child Fam Stud* 24, 562–575.
- Morrison, A. S., Mateen, M. A., Brozovich, F. A., Zaki, J., Goldin, P. R., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2019). Changes in empathy mediate the effects of cognitive-behavioral group therapy but not mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 50(6), 1098–1111.
- O'Bryan, Emily M., McLeish, Alison C., Kraemer, Kristen M., & Fleming, John B. (2015). Emotion regulation difficulties and posttraumatic stress disorder symptom cluster severity among trauma-exposed college students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(2), 131-137.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). *The Neural Architecture of Emotion Regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 87–109). The Guilford Press.
- Opialla, S., Lutz, J., Scherpiet, S. et al. (2015). Neural circuits of emotion regulation: a comparison of mindfulness-based and cognitive reappraisal strategies. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 265, 45–55.

- O'Toole, Catriona and Furlong, Mairéad and McGilloway, Sinéad and Bjørndal, A. (2017) *Preschool and school-based mindfulness programmes for improving mental health and cognitive functioning in young people aged 3 to 18 years (Protocol)*. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (1),1-16.
- Rommel, A. (2013). Emotion and stress regulation in patients with somatoform and anxiety disorders: A rct of mindfulness-based interventions. *Journal of Psychosomatic Research*, 75(2), 195.
- Ricard, M. (2006). *Happiness: A guide to developing life's most important skill*. New York: Little, Brown.
- Ritchhart, R. and Perkins, D. N. (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. *The Society for the Psychological Study of Social Issues*, 56, 27-47.
- Robert W. Roeser,R.& Zelazo, P. (2012). Contemplative Science, Education and Child Development: Introduction to the Special Section. *Child Development PERSPECTIVES*,6(2),143-145.
- Robins J., Keng L., Ekblad, G., Brantley G(2012). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *J Clin Psychol*,68(1),117-31. doi: 10.1002/jclp.20857
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6, 167–173.
- Rusch, S., Westermann, S., & Lincoln, T. M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85 (3), 268–277.
- Schonert-Reichl, K.A., Lawlor, M.S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*. 1, 137–151.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218–229.

- Stacie M. ,Jennifer L. ,Diane R.,Todd C.,Richard S., &Patricia C. (2013).The Effectiveness of the Learning to Breathe Program on Adolescent Emotion Regulation, *Research in HumanDevelopment* ,10(3), 252-272.
- Tabrizchi N.& Vahidi Z.(2015). Comparing Emotional Regulation, Mindfulness and Psychological Well- Being In Mothers Of Students With And Without Learning Disabilities, *Journal Of Learning Disabilities*.4(4),21-35.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation [Editorial]. *Emotion Review*, 3(1), 3–7.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303–313.
- Wallace BA, Shapiro S. (2006). Mental balance and wellbeing: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*:61(7):690–701.
- Weijer-Bergsma E, Formsma AR& EI, Bögels S(2012). The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD.r *Journal of child and family studies*. 21(5),775-787.
- Wupperman P1, Neumann CS, Whitman JB, Axelrod SR(2009). The role of mindfulness in borderline personality disorder features. *The Journal of nervous and mental disease*,197(10),766-771.
- Yi-Yuan,T.,RongxiangT., Michael I.P(2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse, *Drug and Alcohol Dependence*,163,13-18.
- Young, S. (2011). *Five ways to know yourself: An introduction to basic mindfulness*. Unpublished

Effectiveness of A Training Program Based on Mindfulness in the Emotional Regulation of Those with Learning Disabilities in the Prep Stage

Dr. Naglaa I. Abo El-Wafa⁵

Abstract

The current study aimed to verify the effectiveness of a training program based on mindfulness in the emotional regulation of those with learning disabilities in the prep stage, by knowing the differences in the pre- and post-tests, and the continuity of the therapeutic program on the experimental group after completing the application of the post and follow-up tests of the emotional regulation scale. The study sample consisted of 6 students with learning disabilities at Algomhoria school in Aswan city, with an average age of 14 years, with 3 males and 3 females. The study tools consisted of the following: emotional regulation scale (prepared by Gross & John, 2003, translated by the researcher), scale of behavioral characteristics of students with learning disabilities (prepared by Fathy El Zayat, 2000), mental ability test (Farouk Mosa, 2004), the neurological survey scale (prepared by Abdel-Wahab Kamel, 1989), economic, social and cultural level form (prepared by Moammar Nawwaf, 2000), and the training program (prepared by the researcher). The study showed the following results: the effectiveness of the training program in improving the emotional regulation with statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members on the emotion regulation scale in the pre- and post- tests to the side of the post-test, the existence of no statistically significant differences between the mean levels of the male and the female groups in the post-test, and the existence of no statistically significant differences between the mean levels of the experimental group in the post- and follow-up tests of the emotion regulation scale. The study concluded with the possibility of improving the emotional regulation of those with learning disabilities through a training program based on mindfulness. The study recommends offering these programs to the teachers of those with special needs and their students.

Keywords: Mindfulness - Emotional Regulation - Learning Disabilities

⁵ PhD of Mental Health – Faculty of Education – Aswan University