

# العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين المقيمين بدور الأيتام والعاديين

إيناس راضي يونس(\*)

## ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين المقيمين في دور الأيتام والمراهقين العاديين، وأيضًا الكشف عن الفروق بين المراهقين المقيمين بدور الأيتام والعاديين، في التعقل وتنظيم الانفعال. وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين؛ المجموعة الأولى تكونت من (٦٠) مراهقًا مقيمًا في دور الأيتام، والمجموعة الثانية تكونت من (٦٠) مراهقًا من العاديين، وتراوحت أعمارهم بين (١٣ : ١٨) سنة. تم استخدام مقياس التعقل (ترجمة الباحثة)، واختبار تنظيم الانفعال (إعداد عباس). وأظهرت التحليلات الإحصائية عدم وجود علاقة دالة بين التعقل بمكوناته الأربعة وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين الأيتام. في حين وُجِدَتْ علاقة موجبة دالة بين مكونات التعقل (الانتباه، والوعي، وعدم التفاعل، وقبول الذات)، وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين العاديين. لا توجد علاقة بين عدم إصدار الأحكام (أحد مكونات التعقل)، وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين العاديين. كما وُجِدَتْ علاقة موجبة دالة بين الدرجة الكلية للتعقل، وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين العاديين. وُجِدَتْ فروق دالة إحصائية بين المراهقين الأيتام والمراهقين العاديين في التعقل في اتجاه المراهقين العاديين، كما وُجِدَتْ فروق دالة إحصائية بين المراهقين الأيتام والمراهقين العاديين في تنظيم الانفعال في اتجاه المراهقين العاديين.

## الكلمات المفتاحية:

التعقل - تنظيم الانفعال - المراهقين الأيتام - المراهقين العاديين.

(\*) مُدرّس علم النفس الإكلينيكي - قسم الدراسات النفسية للأطفال، كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس (للمراسلات على إيميل : [rady\\_enas@chi.asu.edu.eg](mailto:rady_enas@chi.asu.edu.eg))

## The Relationship between Mindfulness and Emotion Regulation in a sample of Adolescents living in Orphanages and Normal

By  
(\*Enas Rady Younes

### Abstract

This research aims at investigating the relationship between Mindfulness and Emotional- Regulation in a sample of Adolescents living in orphanages and normal. And also, at investigating the differences between adolescents living in Orphanages and normal in mindfulness and emotion regulation. The study sample consisted of two groups: the first group consisted of (60 an adolescent) living in Orphanages, and the second group consisted of (60 an adolescent) normal. Ranging from 13-18 years old. The researcher used a measure of Mindfulness, and Emotional - Regulation test. The statistical analyzes showed that there is no significant relationship between mindfulness and its four components and emotional regulation in the group of orphaned adolescents. While a significant positive relationship between the components of mindfulness (attention and awareness, non-reactive, self- accepting) and emotion regulation in the group of normal adolescents. there is no significant relationship between non - Judgment and emotion regulation in the group of normal adolescents. there is also a significant positive relationship between the total score of mindfulness scale and emotional regulation in the group of normal adolescents. there are statistically significant differences between orphaned adolescents and normal adolescents in mindfulness favoring the normal. Study findings show that there are statistically significant differences between orphaned adolescents and normal adolescents in emotional regulation favoring the normal.

### Key words:

Mindfulness, Emotion-Regulation, Orphaned adolescents, Normal adolescents

---

(\*Lecturer of Clinical Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shames University

## مقدمة البحث:

تسعى الدولة إلى توفير الرعاية والحماية للأطفال والمراهقين الأيتام من خلال إنشاء مؤسسات الرعاية الاجتماعية ودور الأيتام بهدف تربية وتنمية هؤلاء الأطفال واحتضانهم داخل هذه المؤسسات، كما تعمل الدولة على تزايد أعداد دور الأيتام على مستوى جمهورية مصر العربية حيث يوجد ٤٥٦ دار للأيتام على مستوى الجمهورية نظرًا لتزايد أعداد الأطفال الأيتام، حيث تضم هذه الدور ما يقرب من ١٠ آلاف طفل ومراهق (الكتاب الإحصائي السنوي، ٢٠٢٠).

ويتصف الأطفال والمراهقون المقيمون في دور الأيتام بعدد من السمات كالعذوانية، والقلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، وانخفاض الشعور بالأمن، وانخفاض المهارات الاجتماعية، وانخفاض تقدير الذات، والثقة بالنفس، والدافع للإنجاز، وفقدان التحكم في النفس؛ ويترتب على ذلك انخفاض القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات (درويش، ٢٠٠٨). وقد يرجع ذلك لحرمانهم من الحب والرعاية والمساندة الوالدية بالإضافة إلى التغيير الدائم للأهتات البديلات والمشرفين، واتباع أساليب تنشئة سلبية كالقسوة والإهمال مع الأطفال مما ينعكس بالسلب على الجانب النفسي لهؤلاء الأطفال.

كما تعتبر المراهقة من أكثر الفترات التي يزيد فيها الاستهداف للإصابة بالاضطرابات النفسية، التي تنقسم إلى اضطرابات داخلية، كالقلق والخوف والاكتئاب والحزن، وأعراض خارجية التي تتميز بانتهاك القواعد والتوقعات المناسبة للعمر، وكذلك الصراع مع الآخرين كالعدوان والسلوك المعارض (Pepping, Duvenage, Cronin, 2016). ويواجه المراهقون حديثاً مجموعة من التحديات التي تهدد سلامتهم البدنية والانفعالية، مثل العزلة عن الوالدين، والتعرض لتأثير الأقران، والمشاركة في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، كما يُعلن المراهقون عن ارتفاع مستويات الضغوط المرتبطة بالمدرسة ومتطلباتها، والضغوط المرتبطة بعامل الوقت، ولمواجهة كل هذه التحديات يتطلب ذلك

توفر مستويات مرتفعة من الكفاءة الاجتماعية والانفعالية. (Broderick & Jennings, 2012)

ويعتبر التعقل مؤشراً للصحة النفسية والرفاهية المرتبط بنوعية الحياة والكفاءة الأكاديمية والمهارات الاجتماعية، وانخفاض أعراض اضطرابات القلق والاكتئاب، كما كشفت نتائج إحدى الدراسات أن التدريب على التعقل يساعد في تحسن الأداء المعرفي، وتنظيم الانفعالات ومقاومة الضغوط، وخفض القلق والاكتئاب في العينات الإكلينيكية والعاديين (Marusak, Elrahal, Peters, Kundu, et al., 2018). ويساعد التعقل في تعلم قدر كبير من الوعي بالذات، وزيادة التحكم في الانفعالات، وتقليل التفاعل الانفعالي مع الأحداث الضاغطة والانغماس فيها، ويتضمن السلوك الواعي أن يكون الفرد على اتصال تام بما يحدث في الوقت الحاضر، سواء لما يحدث في العالم الخارجي أو العالم الداخلي، ما يمكنه من الاستجابة للأحداث بوعي كامل، كما يؤدي الوعي غير الحكمي إلى وجود أنماط من التفكير تساعد على انخفاض التفاعل الانفعالي مع الأحداث الضاغطة. (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008)

وتظهر الحاجة إلى تنظيم الانفعالات بدءاً من مرحلة المراهقة المبكرة حتى الرشد؛ إذ يواجه المراهقون عديد من التحديات المختلفة، مثل الضغوط الناتجة عن التفاعلات الاجتماعية، والأداء المدرسي، وتعلم الاستقلالية، ومحاولة التوافق الناجح مع البيئة الاجتماعية، بالإضافة إلى التقلبات المزاجية خلال مرحلة المراهقة، وزيادة التفاعلات الانفعالية؛ كل ذلك أكد الحاجة الشديدة إلى تنظيم الانفعال (Zhang, Deng, Huang, Zeng & Wang, 2019).

### مشكلة البحث:

تحتاج حياة كل طفل ومراهق إلى تفاعل جيد ومتسق مع الوالدين في منزل واحد، وهو أمر متوقع ومعتاد ومقبول؛ ولكن يؤدي الانحراف عن هذه القاعدة وحرمان الطفل والمراهق من والديهم وأسرتهم، نتيجة فقد والديهم لعدة أسباب، مع عدم توفر ظروف معيشية مع الأسرة، واللجوء إلى العيش داخل

مؤسسات ودور أيتام؛ كل ذلك يؤدي إلى زيادة احتمال تعرض هؤلاء الأطفال والمراهقين لخطر الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، وخاصة الاكتئاب، مقارنة بالأطفال والمراهقين المقيمين مع أسرهم (Barqamadi, Asadi & Moosazadeh, 2017).

وتفترض نظرية التعلق أن الأطفال الذين تلقوا رعاية كبيرة من الوالدين، واستجابة سريعة للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة، هم الأطفال الذين يتمتعون بنمط تعلق آمن، ومستوى تعقل مرتفع؛ إذ توجد علاقة موجبة بين التعقل وكل من الرضا عن الحياة، والتعلق الآمن، وتقدير الذات، وزيادة المشاعر الإيجابية، وانخفاض القلق والاكتئاب والانفعالات السلبية (Pepping, Duvenage, & Cronin, 2016) ويرتبط التعقل بالصحة العقلية، والقدرة على تهدئة النفس عند الشعور بالاستياء، واستجابات للضيق تتميز بالمرونة والوعي بالحالة الانفعالية للفرد، وكشفت نتائج دراسة (باشا ، ٢٠١٨) عن وجود علاقة ارتباطية بين التعقل وصعوبة تنظيم الانفعال. كما كشفت الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين انخفاض مستويات التعقل لدى الفرد واستخدامه استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التوافقية عند إدارة انفعالاته (Desrosiers, Vine, Klemanski, & Nolen-Hoeksema, 2013; Vine Schuit, 2017)

وقد كشفت نتائج الدراسات التي أجريت على الأطفال الأيتام عن وجود ارتفاع في مستويات القلق والاكتئاب لديهم، وزيادة ردود أفعالهم الانفعالية والمشكلات الانفعالية، بالإضافة إلى وجود صعوبات تنظيم الانفعال لديهم (Koul Gilhooly & et al. 2010) (Koul Gilhooly & et al. 2010)

وقد ارتبطت صعوبة تنظيم الانفعال بمجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية، كالقلق والاكتئاب والعدوان وانخفاض جودة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، ومن ثم من الضروري الكشف عن الطرائق التي تساعد على تحسين تنظيم الانفعال، وقد يعمل التعقل على الحد من هذه المعاناة من خلال تحسين قدرة الفرد على الانخراط في تنظيم الانفعال بشكل ناجح (Watford, 2014).

وقد أكدت نتائج إحدى الدراسات على دور تنظيم الانفعال في توسط العلاقة بين التعقل والاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أظهرت النتائج أن المراهقين ذوي المستويات المنخفضة من التعقل أكثر كتمانًا للخبرات، وكتبًا للتجارب الانفعالية التي يمرون بها، والتي بدورها ترتبط بأعراض القلق والاكتئاب والتوتر المرتفعة

(Arch & Craske, 2010; Pepping, Duvenage & Cronin, 2016)

والذي دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة هو ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين الأيتام المقيمين بذور الأيتام خصوصًا والمراهقين العاديين عمومًا، حيث لم تتمكن الباحثة -في حدود اطلاعها- من التوصل إلى دراسات تكشف عن هذه العلاقة.

**ومن خلال العرض السابق تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:**

- ١- هل توجد علاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين الأيتام المقيمين في دور الأيتام؟
- ٢- هل توجد علاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين العاديين؟
- ٣- هل هناك فروق بين المراهقين الأيتام المقيمين في دور الأيتام والمراهقين العاديين في التعقل؟
- ٤- هل توجد فروق بين المراهقين الأيتام المقيمين في دور الأيتام والمراهقين العاديين في تنظيم الانفعال؟

### **أهداف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين الأيتام المقيمين في دور الأيتام والعاديين، والكشف عن الفروق بين المراهقين الأيتام المقيمين بذور الأيتام والمراهقين العاديين في كل من التعقل وتنظيم الانفعال.

## أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث الحالي من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية له التي تتضح على النحو التالي:

### أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- أهمية المرحلة الارتقائية موضوع اهتمام البحث، وهي مرحلة المراهقة، نظراً لكونها مرحلة نمو وتطور، الأمر الذي يجعلهم يعانون من عديد من الضغوط والتحديات، مما يجعلهم في أمس الحاجة للدراسة والبحث.
- ٢- ندرة الدراسات- في حدود علم الباحثة- في البيئة العربية والمحلية التي تناولت العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين الأيتام المقيمين في دور الأيتام والعاديين.
- ٣- توفير إطار نظري عن التعقل، وتنظيم الانفعال باعتبارهما ضمن متغيرات مجال علم النفس الإيجابي.
- ٤- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إجراء مزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية عن متغيري التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينات أخرى، وكذلك إجراء مزيد من الدراسات عن الأطفال والمراهقين الأيتام التي تهدف إلى تحقيق مزيد من الصحة النفسية والعقلية لديهم.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- يمكن في ضوء ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة تصميم برامج إرشادية مختلفة موجهة للمراهقين عموماً، والمراهقين الأيتام على وجه الخصوص، لتنمية التعقل وتنظيم الانفعال، ومن ثم تحقيق الوقاية من الدرجة الأولى لهم، ومزيد من الصحة النفسية والعقلية وحمايتهم من الاضطراب.
- ٢- تقديم دورات تدريبية وندوات وورش عمل لأولياء الأمور والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين والمشرفين ومقدمي الرعاية بدور الأيتام بشأن كيفية تنمية التعقل وتنظيم الانفعال للأطفال والمراهقين.

٣- إثراء الجانب التطبيقي من خلال إتاحة أداة تُرجمت إلى اللغة العربية ويتحقق لها الكفاءة السيكومترية يمكن للباحثين والممارسين في المجال الإكلينيكي على حد سواء استخدامها في عملية تقييم التعقل لدى المراهقين.

وفيما يلي عرض الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، وهي التعقل، وتنظيم الانفعال، والمراهقين الأيتام على النحو التالي:

### الإطار النظري ومفاهيم الدراسة:

#### أولاً: التعقل Mindfulness

على الرغم من النشأة الدينية لمفهوم التعقل فإن علماء النفس طوروا من هذا المفهوم وتناولوه باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التعايش مع الأفكار والمشاعر وتقبلها كما هي، دون إصدار أحكام عليها، والتعامل معها بموضوعية، بدلاً من رؤيتها من زاوية واحدة، والاعتراف بها، مهما كانت مؤلمة (Christopher & Gilbert, 2009).

وقد بدأ النظر إلى التعقل بوصفه مفهوماً نفسياً بعيداً عن التقاليد الدينية البوذية مع بداية التسعينيات، وشغل أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين، وحظي باهتمامهم إذ نُظر إلى مفهوم التعقل من زاويتين: الأولى أنه مفهوم يرتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن تعريفه بأنه تركيز الانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات والتجارب والانفعالات التي يمر بها الفرد. أما الزاوية الثانية فينظر إلى التعقل باعتباره أحد التدخلات العلاجية، فقد اعتمد على التعقل في عديد من التدخلات العلاجية مثل خفض الضغوط القائم على التعقل والعلاج المعرفي القائم على التعقل، وذلك بهدف علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسمية (بن علي، ٢٠١٧).

وقد عرف كارداسيتو وآخرون (٢٠٠٨) Cardacitto & et al التعقل



بأنه المراقبة المستمرة والتركيز على الخبرات الحالية، أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل هذه الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Cardaciotto, Herbert, Forman, & Moitra, 2008)

**ويعرف التعقل** بأنه عملية الانتباه المتعمد والمستمر للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها في الوقت الحاضر، دون إصدار أحكام تقييمية عليها، في المقابل اللا تعقل هو غياب نسبي للتعقل، ويتميز بالانتباه الموجه نحو الماضي أو المستقبل، والانشغال بالأفكار والانفعالات والخيال والتخطيط، والتصرف بشكل أوتوماتيكي إلى حد ما بدون انتباه ووعي (Pepping, Duvenage, & Cronin, 2016). كما يعرف التعقل بأنه التركيز على اللحظة الحالية، والوعي بالبيئة المحيطة، والأفكار والمشاعر والانفعالات وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Droutman, Golub, Oganessian & Read, 2018).

**ويعرف التعقل** أيضاً بأنه الوعي بالخبرة الحالية وتقبلها. ويتضمن مفهوم التعقل التقبل أو عدم إصدار أحكام تقييمية، حيث يسمح التقبل أن نكون منفتحين على المتعة والألم، وتقبل المكسب والخسارة، وأن نكون رحماً بأنفسنا، وبالأخرين عندما نرتكب الأخطاء، كما يسمح لنا التقبل أن نقول نعم للجوانب الشخصية التي نرغب في إخفائها، ويسمح لنا أيضاً أن نعمل بكفاءة رغم وجود الخوف والقلق والاكتئاب والحزن والألم البدني والمشكلات المتصلة بالعلاقات الشخصية (زيجل، ٢٠١٩: ٥٩ - ٦٠).

ويشتمل التعقل على مفهومين نوعيين، هما: **الوعي** Awareness باللحظة الحالية، أي الوعي بالسلوك الممارس من أفكار أو مشاعر، **والتقبل** Acceptance الانفعالي أي أسلوب ممارسة هذه السلوكيات، بتقبل منفتح للمشاعر والأفكار، وهذا ما تشير إليه أغلب التعريفات.

ويرتكز التعقل على توجيهين قائمين على اتجاهي الممارسة الغربية

والشرقية، هما التعقل الداخلي والتعقل الخارجي؛ فالتعقل الداخلي يجعل الفرد واعياً بجسده وانفعالاته وأفكاره، ويتطلب قدرة وتوجّهاً نحو مراقبة الوضع الداخلي، أما التعقل الخارجي فيجعل الفرد قادراً على الإحساس والوعي بالمواقف والإشارات المحيطة والمختلفة، وتوجيه الانتباه نحوها مما يساعد الأفراد على عمل فجوة أو الفصل بين ردود أفعالهم والواقع الخارجي (بدوي، ٢٠١٩).

ويُعرف **بيشوب وآخرون (٢٠٠٤) Bishop & et al** التعقل بأنه الانتباه والوعي باللحظة الحالية، غير المصحوب بإصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تظهر لدى الفرد، وأيضاً عدم التفاعل معها أو اجترارها، وإنما تُقبلها كما هي (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal & et al, 2004) وهو التعريف الذي ستتناه الباحثة.

كما قدم **براون وريان (٢٠٠٣) Brown & Ryan** مفهومًا أحادي البعد للتعقل، عرف فيه التعقل بأنه زيادة الوعي والانتباه بالتجربة الحالية. إذ يربط هذا المفهوم بين مستويات التعقل المرتفعة وتنظيم الانفعال، من خلال مقارنة التعقل بالذكاء الوجداني والانفتاح على التجربة، من خلال وصفه لعملية التعقل بأنها انتباه ووعي منفتح ومنقبّل، وهذا الوعي يؤدي إلى الوضوح والتقبل للمشاعر والانفعالات. في حين تناول **بيشوب وآخرون (٢٠٠٤) Bishop & et al** التعقل بصفته التنظيم الذاتي للانتباه، والتوجه نحو الخبرة أو التجربة، مصحوباً بالفضول والانفتاح عليها، ويضم أيضاً الفضول وقبول الأفكار والمشاعر والخبرات التي تدخل ضمن الانتباه والوعي المقصود.

ومن خلال وجهتي النظر السابقتين فإنّ ملاحظة المشاعر وقبولها بهذه الطريقة سيُنبئ، مع مرور الوقت، بتكوين مزيد من الخبرة الانفعالية (أي تجنب أقل للانفعالات)، وزيادة التسامح مع الحالات الانفعالية وتقبلها، وزيادة تعقد التصور الانفعالي (مثل تمايز الانفعال)، وتقليل التفاعل مع المشاعر (أي انخفاض احتمال الاستجابات الاندفاعية للمشاعر) (Hepper, Spears, Vidrine & Wetter, 2015).

**وتُعرفه الباحثة إجرائياً** بأنه قدرة الفرد على الانتباه والوعي بالبيئة المحيطة به وبأفكاره ومشاعره التي يمر بها، وذلك دون إصدار أحكام عليها، وإنما قبولها والاعتراف بها كما هي، بالإضافة إلى قدرته على منع تجهيز الأفكار والانفعالات الآلية والمُسبقة للموقف. وذلك وفقاً للدرجة التي يحصل عليها الأفراد على مقياس التعقل المستخدم في الدراسة الحالية.

### **خصائص التعقل ومصادره:**

اقترح عدد من الباحثين أن التعقل ترجع جذوره إلى التجارب والخبرات التي مرَّ بها الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة، وقد أكدت نتائج الدراسات السابقة تمتع الأفراد ذوي نمط التعلق الآمن بالانتباه والوعي المرتفع. ويتميز التعقل بتوجيه الانتباه نحو اللحظة الحالية، والاهتمام فقط بالتجارب والملاحظة في الوقت الحاضر، بدلاً من التفاعل القائم على الاستجابات الآلية المعتادة أو التاريخ الماضي (Pepping, Duvenage, & Cronin, 2016).

**ويتصف الفرد ذو التعقل المرتفع** بملاحظة الأمور والأحداث كما هي في الوقت الحاضر، دون إصدار أحكام مسبقة أو تقييمية لها، إذ يعي الفرد الأحداث وينتبه إليها، كما تحدث في الوقت الحاضر وبالطريقة التي تجرى بها الأمور دون تحيز، مع قبول جميع المشاعر والانفعالات والأفكار التي تمر به وقتها. في حين **يتصف الفرد ذو التعقل المنخفض** بفقدان أو قصور حالة الوعي والانتباه المستمر لحظة بلحظة، ما يجعله يتصرف وفقاً لخبراته السابقة، ويتبع عمليات التفكير الآلية التي اكتسبها من خبراته السابقة التي تعرض لها، ويتصرف بشكل نمطي يمنعه من اكتساب خبرات ومعارف جديدة. ويترتب على ذلك عدم الوعي بالذات، وفقدان جزء من العالم الحالي، بالإضافة إلى عدم تحمسه لتغيير نمط تفكيره، ويترتب على ذلك استمرار الحركة في نفس الدائرة المغلقة من الأفكار، والسلوك، والمشاعر، والانفعالات، ومن ثمَّ استمرار المشكلات والاضطرابات المختلفة. (Siegal, Germer & Olendzki, 2009).

ويتميز الفرد ذي مستويات التعقل المرتفع بالملاحظة، والقدرة على وصف الخبرات والمثيرات الانفعالية، والوعي بأن الانفعالات هي حالة متغيرة. ويمكنه فصل الأفكار عن الخبرات والتجارب المستمرة، وهذا الأمر مهم في تمييز المشاعر وخفض احتمالات الانفعال. كذلك يستجيب للانفعالات والمشاعر من خلال إدراك الأحداث الجارية والأفكار والخبرات الداخلية، وبناء عليه يختار إحدى استراتيجيات تنظيم الانفعال التوافقية مثل استراتيجية إعادة تقييم الموقف، والتي تتطوي على إعادة تفسير مدلول التنبيهات مرة أخرى، بدلاً من التفاعل الفوري للمثيرات، رغم الإدراك والمعرفة المحدودة بها. ويعتمد على هذه الاستراتيجيات التوافقية لتنظيم الانفعال بهدف التوافق عند التعرض للضغوط ومواجهتها. (Zhang, Deng, Huang, Zeng & Wang, 2019)

### الفروق بين التعقل والتأمل والاسترخاء والعلاج المعرفي:

- التأمل يتم فيه قصر الوعي على منبه واحد فقط، مع استبعاد أي مشتتات للانتباه، مما يحفز لدى الفرد حالة من الهدوء والهناء، وهو يختلف عن التعقل الذي يهدف إلى رفع الوعي وزيادة الانتباه، مع قبول تجارب الفرد وخبراته المتدفقة من لحظة لأخرى.
- الاسترخاء يهدف إلى إحداث حالة من الاسترخاء، ويختلف عن التعقل الذي يهدف إلى تنمية الوعي باللحظة الحالية دون إصدار أحكام، إذ يمكن للفرد أن ينتبه للتوتر والانفعالات ويلاحظها دون إصدار أحكام، وليس من الضروري تهدئة الفرد أو تشتيت انتباهه عنها.
- رغم أن العلاج المعرفي والتعقل يركزان على الأفكار والمشاعر والإحساسات البدنية؛ فإنهما يتعاملان معهما بطرائق مختلفة؛ إذ يفترض نموذج العلاج المعرفي أن تقييم الواقع وتعديل الأفكار والمشاعر أمر ضروري لتحسن السلوك، ومن ثم فهو يركز على تغيير محتوى الخبرات والتجارب الخاصة، مثل الأفكار؛ في حين أن التعقل يركز على الوعي والانتباه المقصود للتجارب والخبرات في الوقت الحالي وتقبلها كما هي دون إصدار أحكام عليها (Thompson & Gauntlett – Gilbert, 2008).

## أهمية التعقل:

تساعد ممارسة التعقل على رؤية أفكارنا بوضوح، وأن نتحمل بفاعلية مدى واسع من الخبرة الانفعالية، كما يساعدنا على التوافق مع الآخرين وزيادة الشعور بالترابط معهم، كذلك يساعد على تقبل كل خبراتنا بدلاً من التمسك بالخبرات السارة فقط، ويساعد أيضاً على تقبل الألم وتحمله، كما يساعد التعقل في انخفاض احتمالات الإصابة بالمشكلات النفسية، ويساعدنا على أن نعيش خبرة اللحظات الثرية في حياتنا (زيجل، ٢٠١٩: ٨٠-٨٣).

كما يعمل التعقل على تعزيز شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة به من خلال تعزيز الاستجابات التوافقية لمواجهة الضغوط (Weissbecker, Salmon, Studts, Floyd, Dedert & Sephton, 2000) وقد كشفت نتائج الدراسات عن وجود تأثير إيجابي لممارسة التعقل على الحالة الصحية العامة خلال فترة المرافقة، إذ يقوم التعقل بدور عامل الوقاية والحماية من الإصابة باضطرابات الأكل واضطراب الاعتماد على المواد النفسية وكذلك العلاج منهما، كما يحسن التعقل من تنظيم الانفعالات، ويقلل من أعراض اللهفة والانسحاب لدى المعتمدين على المواد النفسية، كذلك يعمل على تحسين نوعية الحياة لدى مرضى الألم المزمن، وأيضاً يساعد المراهقين ذوي اضطراب تشتت الانتباه، وفرط الحركة، ومشاكل النوم والأمراض المزمنة (Lin, Chadi & Shrier, 2019)

## مكونات التعقل:

اختلفت الدراسات في تحديد مكونات التعقل، إذ تعددت النماذج المفسرة لمكونات لتعقل.

فقد أشار بيار (٢٠١١) Bear إلى وجود مكونين للتعقل: المكون الأول يشير إلى حالة الانتباه والوعي باللحظة الحالية، أمّا المكون الثاني هو التقبل Acceptance. بينما اقترح بعض الباحثين وجود ثلاث مسلمات أساسية للتعقل، وهي القصد intention، والانتباه attention، والاتجاه attitude.

كما أشار كانج، جريبير، جراي (٢٠١٣) Kang, Gruber, Gray إلى وجود أربعة مكونات للتعلّل هي الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الراهنة، والتعايش مع الخبرات والأفكار، وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. وأشار دروتمان (٢٠١٨) Droutman إلى وجود أربعة مكونات للتعلّل وهي الانتباه، والوعي، وقبول الذات، وعدم التفاعل، وعدم إصدار الأحكام (Kang, Gruber, & Gray, 2013; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). وستتناول الباحثة في الدراسة وجهة نظر دروتمان (٢٠١٨) Droutman حول مكونات التعلّل الأربعة، والتي تتفق مع تعريف بيشوب وآخرين (٢٠٠٤) Bishop & et al للتعلّل.

كذلك أشار بعض الباحثين إلى عدة خصائص لمفهوم التعلّل، وهي:

- ١- الانتباه والوعي بالعالم الخارجي والداخلي للفرد وما يتضمنه من مشاعر وأحاسيس وأفكار موجودة في اللحظة الحالية.
- ٢- المرونة التي تظهر في نقل تركيز الانتباه من شيء محدد إلى التركيز على عدة أشياء بمنظور أوسع.
- ٣- عدم إصدار الأحكام المسبقة على الأحداث والخبرات، وإنما المرور بالخبرات والتجارب والأحداث ومعايشتها كما هي.
- ٤- التركيز على اللحظة الحاضرة وعدم اجترار الذكريات الماضية أو المخاوف من المستقبل.

(Brown, Ryan, Rand Creswell, 2007)

### النماذج النظرية المفسرة للتعلّل:

وضع شابيرو وزملاؤه (٢٠٠٦) تصورًا نظريًا للتعلّل مبنيًا على ثلاثة مفاهيم أساسية، ليست عمليات منفصلة عن بعضها، ولكنها تمثل مظاهر متشابهة لعملية دائرية مفردة، وتحدث بشكل متزامن، وكل منها يمثل مسلماً لهذا التصور النظري، ويمكننا توضيح ذلك على النحو التالي:

**المسلمة الأولى القصد intention:** هي عملية دينامية متطورة تسمح بالتغير والتطور مع الممارسة العميقة والوعي والاستبصار، إنه السبب الذي يصبو إليه الأفراد في ممارسة التأمل، وهذه العملية تتطور من تنظيم الذات إلى اكتشاف الذات، وفي النهاية تصل إلى حرية الذات.

**المسلمة الثانية الانتباه Attention:** هي توجيه الانتباه إلى الملاحظة لحظة بلحظة لمعالجة الخبرة الداخلية والخارجية، بحيث يربط كل طرائق تفسير الخبرة وهدفها بالخبرة ذاتها، من خلال استحضارها هنا والآن، وهنا يتعلم الفرد أن يركز على محتوى الشعور لحظة بلحظة.

**المسلمة الثالثة الاتجاه Attitude:** ويشير هنا إلى أن الأفراد يمكنهم تعلم التوجه نحو خبراتهم الداخلية أو الخارجية بدون تقييم أو تفسير مسبق، وفي ظل ممارسة التقبل والانفتاح والطيبة، حتى وإن كان ما يحدث في مجال الخبرات يتعارض مع توقعاتنا وأمنياتنا.

ويفترض أصحاب هذا النموذج أن هذه المسلمات الثلاثة (IAA)، هي المكونات الأساسية للتعلقل، وأن الآلية المقترحة هي أن الانتباه الموجه نحو هدف محدد في ظل الانفتاح، وعدم إصدار أحكام تقييمية يؤدي إلى تغير يطلق عليه إعادة الإدراك، ويؤدي إعادة الإدراك إلى تغير إيجابي يتضمن تنظيم الذات، ووضوح القيم والمرونة المعرفية، فالانتباه الموجه نحو هدف معين والمصحوب بالتقبل وعدم إصدار الأحكام يساعد الفرد على الاتصال الذي يؤدي إلى تنظيم الذات، كما يساعد إعادة الإدراك على اكتشاف القيم بشكل أوضح، ومن ثمّ نتاح الفرصة للاختيار تجعل الاستجابة أكثر مرونة، من ثمّ تمكن الفرد من رؤية محتويات الشعور بشكل موضوعي، وهنا يكتشف الفرد أن الأفكار والأحاسيس الجسمية ليست مخيفة، وأنها مؤقتة وستختفي، ومن ثمّ يسهم التعرض في انطفاء استجابات الخوف (بدوي، ٢٠١٩).

وقد اقترح الباحثون أن التعلقل يتضمن عنصرين أساسيين، هما:

١- التنظيم الذاتي للانتباه أو للوعي، والذي يشير إلى الوعي، دون

إصدار أحكام تقييمية على المشاعر والأحاسيس والأفكار في الوقت الحاضر .

٢- تبني توجه محدد يتميز بالفضول والانفتاح والقبول لتجربة الفرد وخبراته المختلفة.

فالتعلل يؤكد الوعي بالعملية العقلية والانفعالية، بالإضافة إلى تشجيع سلوك الصبر والفضول وعدم إصدار الأحكام على الضغوط والضييق النفسي الذي يمر به الفرد. ومن المحتمل أن ينتبه الفرد ذو مستويات التعلل المرتفع إلى انفعالاته السلبية، ويفهمها، ويتقبل خبراته المزعجة، بدلاً من الانشغال بتجنب هذه الانفعالات أو رفضها أو الهروب منها (Ma & Fang, 2019).

### ثانياً: تنظيم الانفعال:

ظهر مفهوم تنظيم الانفعال لأول مرة في المجال النفسي عام (١٩٩٠) على يد "جروس" Gross، وعرفه جروس عام (٢٠٠٨) بأنه العمليات الشعورية واللا شعورية التي يؤثر الفرد من خلالها على انفعالاته وكيفية التعبير عنها ومواجهتها (Gross, 2008). كما عرف تنظيم الانفعال بأنه بناء متعدد الأبعاد يتصف بالقدرة على فهم وإدراك الانفعالات، والسيطرة على السلوك الاندفاعي، عند مواجهة الانفعالات السلبية، والقدرة على تقبل الانفعالات، واستخدام استراتيجيات مناسبة للموقف للسيطرة على الانفعالات (Gratz, Roemer, 2004).

واقترح جراتز ورومير (٢٠٠٤) Gratz & Romer مفهومًا شاملاً لتنظيم الانفعال؛ إذ لا يقتصر تنظيم الانفعال على تعديل أو تغيير التنبه الانفعالي فقط، بل يشمل أيضاً القدرة على الوعي بالمشاعر ووضوحها وقبولها، بالإضافة إلى القدرة على التحكم في الاندفاعية الانفعالية والتصرف بطريقة مرغوبة وقد يؤدي قصور هذه القدرات إلى صعوبة التنظيم الانفعالي (Gratz & Romer, 2004). ويرتبط تنظيم الانفعال بعدد من القدرات هي فهم الانفعالات والوعي بها وقبولها والسيطرة على السلوكيات المندفعة، والتصرف وفقاً للأهداف



المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية، والاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ويعكس القصور في واحدة أو أكثر من هذه القدرات صعوبات في التنظيم الانفعالي (Duarte, Mastos & Marques, 2015).

**ويعرف تنظيم الانفعال** بأنه قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وفهمها وقبولها، والاستمرار في السلوك الموجه نحو الهدف عندما يُستثار انفعاليًا (Goodall, Trejnowska & Darling, 2012).

كما يعرف تنظيم الانفعال بأنه قدرة الفرد على إدارة استجابته الانفعالية، ويتضمن ذلك استخدام استراتيجيات لزيادة الانفعالات الإيجابية أو الحفاظ عليها أو تقليل شدة ومدة واتجاه الانفعالات السلبية (Young, Sandman & Craske, 2019). فعندما ترتفع القدرة على التنظيم الانفعالي لدى الفرد؛ يؤدي ذلك إلى إمكانية معالجة المحتوى الانفعالي والاجتماعي للموقف بشكل أكثر فعالية، ويتم تجنب السلوكيات الذاتية المحفوفة بالمخاطر بدلاً من تشجيعها؛ إذ كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين التنظيم الانفعالي وانخفاض السلوك المحفوف بالمخاطر لدى المراهقين (Metz, Frank, Reibel, Cantrell, Sanders & Broderick, 2013).

ويعرف أيضاً **تنظيم الانفعال** بأنه قدرة الفرد على إدارة أفكاره ومشاعره وسلوكياته المصاحبة للخبرات الوجدانية المتبادلة؛ ويتضمن كذلك القدرة على مراقبة المشاعر، وتحديدتها، وتسميتها بدقة، من أجل تحسينها وتعديلها، من خلال استخدام استراتيجيات معينة للتنظيم الانفعالي للذات أو للآخرين، مع القدرة على تقييم فعالية هذه الاستراتيجيات، والعمل على تعديلها إذا كانت غير فعالة (عباس، علوان، دسوقي، ٢٠١٦)، وهو التعريف الذي ستتبناه الباحثة في الدراسة.

**وتُعرفه الباحثة إجرائياً** بأنه قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته الذاتية، وتنظيم انفعالات الآخرين من خلال استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال الفعالة، والتي تمكنه من تغيير حالته الانفعالية التي يشعر بها في الوقت

الراهن، وتساعد أيضاً في اختيار التصرف المناسب لحل المشكلات الوجدانية التي يتعرض لها الفرد في المواقف المختلفة بهدف تعديل الحالة الانفعالية للآخرين. وذلك وفقاً للدرجة التي يحصل عليها الأفراد على اختبار تنظيم الانفعال المستخدم في الدراسة الحالية.

ونظراً لزيادة الحساسية للضغوط والمثيرات الانفعالية خلال مرحلة المراهقة، فإن انخفاض تنظيم الانفعال لدى المراهق يؤدي إلى مزيد من الانخراط في السلوك المحفوف بالمخاطر، وضعف القدرة على اتخاذ القرار والوعي بالضغوط المدركة. وقد كشفت نتائج إحدى الدراسات عن وجود علاقة بين ممارسة التعقل، وتحسن تنظيم الانفعال الذي يؤثر على مستوى الضغوط المدركة، والميل نحو السلوكيات المندفعة الضارة مما يترتب على ذلك تعزيز التحكم والسيطرة على السلوك لدى المراهق (Broderick, Frank, 2014; Reese, Zielinski & Veilleux, 2015).

ويتصف قصور تنظيم الانفعال بالغياب النسبي لأي من هذه القدرات أو جميعها، وهي كالتالي: "إدراك المشاعر وفهمها وقبولها، والقدرة على التحكم في السلوكيات المندفعة، والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند مواجهة المشاعر والانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال التوافقية بمرونة، بهدف تعديل الاستجابات الانفعالية؛ من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الموقفية (Shourie & Kaur, 2017).

وفيما يلي عرض النماذج النظرية المفسرة لتنظيم الانفعال.

### النماذج النظرية المفسرة لتنظيم الانفعال:

قدم الباحثون أكثر من نموذج لتفسير تنظيم الانفعال، وسنعرضهم على النحو التالي:

١- نموذج جروس لعملية تنظيم الانفعال Gross process model of emotional regulation

يُعد نموذج "جروس" و"تومبسون" (٢٠٠٧) Gross & Thompson أكثر

النماذج وضوحاً في تفسير تنظيم الانفعال، إذ ركز في تفسيره لهذه العملية على ملاحظة ما يتبناه الأفراد من استراتيجيات سلوكية معرفية، تهدف إلى تنظيم انفعالاتهم، ووفقاً لكفاءة هذه الاستراتيجيات يتم تقييم كفاءة الفرد في تنظيم الانفعال. ويميز هذا النموذج بين خمس عمليات دينامية على أساس البعد الزمني الذي يشير إلى وقت حدوث كل عملية، وهم كالتالي:

- **اختيار الموقف:** إذ يختار الفرد عن قصد الاقتراب من المواقف الانفعالية التي يعتقد أنها تؤدي إلى شعوره بالراحة أو يختار تجنب المواقف الانفعالية، مما يقلل من احتمالية مواجهة الضغوط الناتجة عن الموقف الانفعالي.
- **تعديل الموقف:** يشير إلى تعديل الموقف الذي يثير الاستجابة الانفعالية، وذلك عندما لا يستطيع الفرد تجنب التام للمواقف المزعجة، وذلك بهدف تغيير تأثيرها السلبي عليه.
- **تشتيت أو توزيع الانتباه:** تشير إلى إعادة توزيع الانتباه عن المواقف التي يتعرض الفرد لها، والتي تثير انفعالاته السلبية مع التركيز على أنشطة بديلة غير انفعالية.
- **التغيير المعرفي:** إذ يغير الفرد طريقة تفكيره في موقف ما من أجل تغيير دلالاته الانفعالية.
- **تعديل الاستجابة:** غالباً ما تحدث هذه الخطوة عندما تتولد الانفعالات السلبية، إذ تسمح هذه العملية من عمليات التنظيم بتعديل الخبرة الانفعالية مثل استخدام التأمل أو الاسترخاء بهدف تخفيف حدة الجوانب الفسيولوجية للانفعالات السلبية.

كما يرى هذا النموذج أنه يمكن تصنيف هذه العمليات في فئتين، تشتمل **الفئة الأولى** على العمليات التي تركز على الحدث أو على السوابق، وهي التي يقوم الفرد بها قبل وقوع الاستجابة الانفعالية، من خلال تعديل المدخلات الوجدانية قبل التجربة الانفعالية الفعلية. وتشتمل **الفئة الثانية** على العمليات التي تركز على الاستجابة، وهي التي يقوم بها الفرد بعد صدور

الاستجابة الانفعالية وتهدف إلى تعديل الأثر الانفعالي المترتب على الموقف، وأيضًا تغيير الاستجابات الانفعالية بعد حدوث التنبيه أو الاستثارة الانفعالية (Gross, 1998; Turliuc & Bujor, 2013).

ويضم هذا النموذج استراتيجيتين، هما:

- إعادة التفسير: يتم فيها إعادة تفسير الموقف المثير للانفعال معرفيًا بهدف تغيير التأثير الوجداني المترتب عليه من أجل الحد من تأثيره السلبي.
- الاستراتيجية الثانية هي قمع الاستجابة التعبيرية أو كبتها: تشمل التحكم أو السيطرة على الانفعالات المصاحبة للموقف عن طريق عدم التعبير عنها وكبتها (Gross & Thompson, 2007).

فعلى سبيل المثال عند تعرض الفرد للموقف الانفعالي يؤدي ذلك إلى زيادة التفاعل الانفعالي المبكر؛ (أي رد فعل لا إرادي حاد نحو الموقف الانفعالي يصاحبه نشأة الاستجابة الانفعالية، مثل التحيز المتعمد، والاستجابات الفسيولوجية المتزايدة). وتكون هذه التفاعلات الانفعالية داخلية، ومن ثمّ تحدث قبل الإدراك والوعي. وعندما يزيد الوعي فإن الفرد يختار الموقف الذي سيضع نفسه فيه، ويعدل تأثيره الانفعالي عليه (عن طريق تقليل التعرض للموقف مثلًا)، ويلاحظ أن اختيار الموقف هو شائع في الأمراض النفسية؛ فنجد الشخص المصاب باضطراب القلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية لتنظيم انفعالاته. ثم يتم توزيع الانتباه وتشتيته بعيدًا عن جوانب الموقف الذي يُثير الانفعالات غير المرغوب فيها. ثم يُعاد تقييم الموقف الانفعالي؛ إما من خلال استخدام التغيير المعرفي، مثل إعادة التقييم (أي إعادة تفسير معنى الموقف بهدف تقليل تأثيره السلبي على الفرد)، وإما بتعديل الاستجابة، الذي يشير إلى المحاولات المباشرة للتأثير على الانفعالات الفسيولوجية أو السلوكية بمجرد صدور ردود الأفعال هذه، مثل استخدام تمارين الاسترخاء لتقليل التأثير الفسيولوجي للانفعالات السلبية على الفرد (Ahmed, Bittencourt- Hewitt & Sebastian, 2015)

## وقد اقترح جراتيز وتيل (٢٠١٠) Gratze & Tull أن تنظيم الانفعال يشتمل على:

- ١- الوعي بالانفعال وقبوله.
  - ٢- القدرة على متابعة السلوكيات الموجهة نحو الهدف عند الشعور بالضغط والضييق.
  - ٣- الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال للاستجابة للانفعالات والمشاعر الصعبة أو المضطربة بدلاً من تجنبها.
  - ٤- الاستعداد لتجربة الانفعالات الصعبة أو مواجهتها.
- ومن المتوقع أن يواجه الفرد صعوبة كبيرة في تنظيم الاستجابة الانفعالية للمواقف التي تحتوي على ضغوط نفسية واجتماعية كبيرة وقوية (Pepping, O'Donovan, Zimmer-Gembeck & Hanisch, 2014).
- ### ٢- نموذج القدرة العقلية لـ "سالوفي وماير" لتنظيم الانفعال:

وعلى الرغم من كفاءة نموذج جروس في تفسير تنظيم الانفعال؛ فإنه ركز فقط على تنظيم الفرد لانفعالاته الذاتية، ولم يلق الضوء على الجانب الآخر من تنظيم الانفعال، وهو تنظيم الانفعال لدى الآخرين. والذي يظهر فيما يقوم به الفرد من سلوكيات تهدف إلى التحكم في انفعالات الآخر الذي يشترك معه في موقف التفاعل، الذي يتضمن انفعالات متبادلة. وقد ظهر نموذج "سالوفي وماير" الذي تناول مفهوم تنظيم الانفعال من الوجهتين وجهة الذات ووجهة الآخرين، وهو من النماذج النظرية التي اعتبرت تنظيم الانفعال أحد المكونات الفرعية المكونة للذكاء الوجداني (عباس، علوان، دسوقي، ٢٠١٦).

وفيما يتعلق بالتنظيم الانفعالي لدى الذات، يبدأ بضرورة تحمل الفرد للخبرات الوجدانية عند حدوثها، سواء كانت خبرات سارة أم غير سارة، ومن ثم لا بُد أن يتمتع الفرد بالانفتاح على المشاعر. كما يتضمن تنظيم الانفعال معرفة الفرد بالطريقة المناسبة التي يمكن من خلالها الشعور بالهدوء والاسترخاء، بعد التعرض للضغوط (Mayer & Salovey, 1995).

أما بالنسبة لتنظيم الانفعال لدى الآخرين، تركز أغلب الاستراتيجيات المستخدمة لتحقيقه على تعديل وتغيير الانطباعات الوجدانية التي يكونها الآخرون عن أفعالنا وتصرفاتنا. كما يركز على محاولة الفرد تحسين حالتهم الانفعالية، من أجل تشجيعهم على الوصول لنهاية مقبولة للتفاعل الانفعالي بينه وبين الآخرين، وحرصه على عدم إنهاء موقف التفاعل، مع وجود مشاعر سلبية لديهم تجاهه، أو تجاه الموقف بشكل عام. حيث يقوم الفرد بوضع استراتيجيات تنظيم انفعالي لدى الآخرين، وفقاً لما لديه من توقعات لاستجاباتهم الوجدانية للانفعالات المتنوعة. فإذا كانت التوقعات واقعية وصحيحة، سينجح الفرد في وضع استراتيجيات مناسبة لتنظيم انفعالات الآخرين، أما إذا كانت التوقعات غير واقعية، سيؤدي ذلك إلى حدوث صدام مستمر بين استجابات الآخرين الانفعالية وبين محاولات الفرد لتنظيم هذه الاستجابات، ومن ثمّ يعكس ذلك انخفاض قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي للآخرين، ما يجعله يعاني من مشكلات في التواصل (عباس، علوان، دسوقي، ٢٠١٦).

وستتناول الدراسة الراهنة مفهوم تنظيم الانفعال من منظور هذا النموذج، لما يتسم به من شمولية تناول مفهوم تنظيم الانفعال.

### العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال:

كشفت نتائج دراسة بروديريك وجينينغز (٢٠١٢) Broderick & Jennings عن فعالية التدريب على التعقل في تحسين تنظيم الانفعال، والانتباه، وتحسن الحالة المزاجية الإيجابية والجهاز المناعي، وزيادة التعاطف، مع انخفاض معدلات الانتكاسة للاكتئاب والاعتماد على المواد النفسية. فعند تعرض المراهق للمواقف الضاغطة سيصدر ردود أفعال، إما أن تؤدي إلى تنظيم الانفعال أو قصور في تنظيمه، وسنوضح ذلك بمزيد من التفصيل على النحو التالي:

- تؤدي الحالة الداخلية والخارجية للفرد إلى إدراك الضيق والكدر الذي

يتعرض له، ويمكن أن تؤدي الإدارة غير الفعالة لهذا الضيق الداخلي إلى قصور في التنظيم الانفعالي والسلوكي، الذي يترتب عليه تعطيل أو تأخر الإنجاز الذي يحققه المراهق في أحد أدواره المكلف بها.

- تتطور أنماط الاستجابة اللا توافقيه وتأخذ إما شكل تجنب التعامل مع المواقف المؤلمة أو الإفراط في التعامل مع هذه المواقف كمحاولة للحد من شدتها، فعلى سبيل المثال قد يسعى المراهق إلى تجنب حدة الإحساس بمشاعر الرفض الاجتماعي أو تخفيفها من خلال الانخراط في السلوك المحفوف بالمخاطر، ويترتب على ذلك تعزيز الأنماط السلوكية المضطربة وظيفياً مثل الحساسية المفرطة، أو عدم تحمل الضيق، أو قصور التنظيم الانفعالي.

- لكن تؤدي ممارسة التعقل إلى إعادة التوازن مرة أخرى، عندما تنشأ مشاعر وانفعالات قوية، حيث يساعد التعقل على زيادة الوعي المعرفي بالعمليات العقلية التي تساهم في قصور تنظيم الانفعالات.

- كما تساعد ممارسة التعقل على تنمية المقاومة النفسية في مواجهة الانفعالات المزعجة التي قد تثير استجابات سلوكية قد تسبب إيذاء للذات وللآخرين.

- ويساعد التعقل أيضاً على تعزيز الانتباه، من خلال التدريب على توجيه الانتباه نحو هدف معين والتركيز عليه، ويؤدي تكرار هذه العملية إلى تطوير المهارات التنفيذية التي تعمل على تثبيط الأفكار والعمليات الآلية، وذلك بشكل واع عند التعرض للمواقف المختلفة؛ مما يؤدي إلى الحد من ردود الفعل الآلية والمندفة.

- كما تساعد ممارسة التوجه نحو الخبرة، أو التجربة بصبر وفضول، وعدم إصدار أحكام تقييمية نحوها، تساعد على تعزيز تحمل الضيق والكر كما هو، كما يقلل من ميل المراهق نحو الإفراط في تقييم المهددات؛ مما يوفر عوامل الوقاية من تأثير الضغوط، ويمرور الوقت يمكن ممارسة تحمل

الخبرة أو التجربة، عند بداية ظهورها دون الدخول إلى التفاعلات الآلية معها؛ مما يترتب على ذلك تعزيز المقاومة ودعم التنظيم الانفعالي بفاعلية وكفاءة الذات وضبط الذات.

- كذلك تساعد ممارسة التعقل على تحمل التأثيرات الإيجابية والسلبية، من خلال انخفاض التفاعل مع مثيرات الضغوط، وزيادة التنظيم، الذي يعزز تحمل الضيق أو المحن؛ مما يترتب على ذلك ارتفاع التوازن الانفعالي، والتنظيم الانفعالي، والكفاءة الذاتية الانفعالية المدركة، والحالة المزاجية الجيدة، وتحسن الانتباه والوظائف التنفيذية، وضبط السلوك، وتعزيز الأداء الأكاديمي، وانخفاض الاجترار، ويترتب على ما سبق تحسن الصحة النفسية وشعور المراهق بطيب الحال (Broderick & Jennings, 2012).

وقد اقترح **سيجال (٢٠٠١) Siegal** أن العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال ثنائية الاتجاه؛ إذ تؤدي التدخلات القائمة على التعقل إلى تحسن تنظيم الانفعال، فالأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات تنظيم الانفعال التوافقية، سيكون لديهم مستويات مرتفعة من التعقل بدرجة أكبر من الأشخاص العاديين. كما اقترح **سيجال (٢٠٠٧) Siegal** أن تطور تنظيم الانفعال والتعقل لدى الفرد يحدث بشكل متزامن ومترايط، وأن المكونات المحددة للتعقل وتنظيم الانفعال متشابكة ومتداخلة معاً؛ فعلى سبيل المثال يعد إدراك الفرد لحالته الانفعالية الداخلية التي يشعر بها، والتعرف عليها، والوعي بها أحد جوانب التعقل المرتبطة بتنظيم الانفعال (Goodall, Trejnowska & Darling, 2012).

واقترح **جروس (٢٠١٤)** أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من التعقل يتصفون بالتأني قبل التفاعل مع الانفعالات السلبية، كذلك ينفصلون عن الأفكار التلقائية أو الآلية، ويركزون على تجاربهم التي تحدث في اللحظة الحالية؛ مما يساعدهم على زيادة البصيرة والتفكير في تقييم انفعالاتهم وملاحظة ردود أفعالهم التلقائية التي تثيرها مواقف محددة، ومن ثمّ يتمكنوا من تنظيم انفعالاتهم بفاعلية واختيار استراتيجية إعادة التقييم المعرفي للتعامل مع



الموقف، كما يؤكد تميز هؤلاء الأفراد بالانتباه والوعي المرتفع والقبول دون إصدار أحكام إيجابية أو سلبية على الخبرات والتجارب التي يمرون بها، ويحدث ذلك دون رفض أو قمع أو إنكار للمشاعر المحبطة. كما يسهم التعقل في التنبؤ بتنظيم الذات الانفعالي، لأنه يتميز بالوعي ووضوح المشاعر، كما يرتبط القبول دون إصدار أحكام بانخفاض صعوبات تنظيم الانفعالات.

في المقابل يتصف المراهقون ذوو المستويات المنخفضة من التعقل بانخفاض وضوح المشاعر لديهم، وانخفاض ضبط الذات وقبول الذات؛ مما يترتب على ذلك ضعف إدراك المشاعر وفهمها وسهولة الانغماس في ردود الفعل الانفعالية المضطربة، مثل الاندفاعية والسلوك العدواني نحو الآخرين، ولوم الذات، وكل ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضيق النفسي لديهم.

ويزيد التعقل من مستويات المرونة المعرفية التي تساعد الأفراد على النظر إلى أخطاء الماضي من المنظورين الإيجابي والسلبي، على حد سواء، ومن ثم تحقيق قبول الذات غير المشروط، كما يُشجع التعقل على الانفتاح والقبول والفضول الذي يساعد الأفراد على عدم تجنب انفعالاتهم وقمعها؛ إذ ينظر الفرد إلى مشاعره الإيجابية والسلبية، على حد سواء، ولا يصدر أحكاماً تقييمية عليها، كما يترتب على زيادة مستوى التعقل لدى المراهق انخفاض درجة كتمان التجارب والخبرات السلبية، وقمع التعبير عنها؛ وذلك من شأنه أن يساعد على تحسن صحته العقلية (Ma & Fang, 2019).

كما اقترح الباحثون وجود ارتباط بين مفهومي التعقل والتنظيم الانفعالي، فعلى سبيل المثال: أشار جراتز وتيل (٢٠١٠) Gratze & Tull إلى أن التعقل يزيد من قدرة الفرد على الوعي والانتباه للمشاعر، وهذه القدرة هي أحد المكونات المهمة للتنظيم الانفعالي، ففي سياق التدريب على التعقل يتم تشجيع المشاركين على الانغماس كلية فيما يحدث في الوقت الحاضر، حتى في سياق المواقف المؤلمة؛ وهذا يزيد من قدرة المشاركين على تحمل الانفعالات الصعبة عند حدوثها، ويقلل من تجنبها بصفاتها استراتيجية لتنظيم

## الانفعال .

كما اقترح كابتزن (2013) Kabat- Zinn أن التعلُّق ينمي سلوك القبول دون إصدار أحكام تقييمية لأي شيء يواجهه الفرد أو يعاني منه "وتعد هذه إحدى استراتيجيات تنظيم الانفعال"، ويؤدي تنمية هذا السلوك إلى زيادة القبول الانفعالي لدى الفرد، وكذلك زيادة الاستعداد للانخراط في الانفعالات دون المبالغة فيها؛ بمعنى أن الفرد يمكنه تجربة الانفعال، ولكن دون الانغماس فيه، ومن ثمَّ نجد أنَّ الفرد هو الذي يتحكم في انفعالاته، وليست هي التي تتحكم فيه.

ونجد أنه كلما زادت قدرة الفرد على الحفاظ على الانتباه والوعي باللحظة الحاضرة، وما تحتوي عليه من انفعالات مختلفة؛ زادت قدرته على التعرف على انفعالاته، وإدراكها على أنها حاضرة، دون الانغماس فيها، والتفاعل معها؛ إذ يدرك الفرد انفعالاته مع الحفاظ على استقلاله عنها بالدرجة التي تجعله مستقلاً عنها، ولم تسيطر على إدراكه، وتؤثر في سلوكه، وهذا يؤدي إلى مزيدٍ من التحكم المعرفي أو الإدراكي، وتشتيت الانتباه عن الضغوط والأعراض الجسمية، ومن ثمَّ يترتب على ذلك إدراك منخفض للضغوط والأعراض النفسجسمية. (Sanger & Dorjee, 2015)

كذلك اقترح باريت (٢٠٠٩) Barrett وجود عوامل متعددة لتفسير تباين الانفعالات من بين هذه العوامل: وجود مستويات للتفاعل الانفعالي لدى الفرد (أي ردود الفعل الانفعالية)، وتمثل القدرة الانفعالية أحد أشكال التفاعل الانفعالي، فإذا كان الفرد متفاعلاً مع انفعالاته؛ فإنَّه سيركز انتباهه على أجزاء محددة من التجربة الانفعالية التي يتكون منها الموقف مثل الخبرات السابقة، ويترتب على ذلك تشوه الإدراك، وتصنيف الخبرات، وإعطائها مسميات، وإصدار أحكام عليها. في المقابل يساعد اتخاذ الفرد حالة من التعلُّق، والوعي تجاه خبراته وانفعالاته، في تعزيز التنظيم الانفعالي، وذلك عن طريق الحد من التفاعل مع الانفعالات. ومن ثمَّ من سمات الشخص المتعلِّق انخفاض القدرة

الانفعالية لديه، وانخفاض التفاعل الانفعالي مع الضغوط الخارجية، والأفكار المتكررة، وانخفاض التفكير الالكتابي، ومن ثَمَّ توجد علاقة بين المستويات المرتفعة من التعقل، وانخفاض قدرة الفرد الانفعالية سواء للمشاعر الإيجابية أو السلبية.

كما يساعد التعقل على تحسن تنظيم الانفعال، من خلال زيادة الوعي الانفعالي للاختلافات الدقيقة بين التجارب الانفعالية المختلفة الجارية في الوقت الحالي.

كذلك يرتبط الانتباه المنخفض لدى الفرد بسرعة استجابته لحالته الانفعالية؛ إذ يركز الفرد انتباهه على أجزاء معينة من التجربة، تعمل على خلق حالة نفسية انفعالية (مثل التركيز على الخبرات السابقة)؛ وذلك يدفعه إلى سرعة تصنيف الحالة الانفعالية، دون مراعاة جميع الجوانب المختلفة للتجربة الانفعالية، ويترتب على ذلك قلة الخبرات المتنوعة؛ مما يؤدي إلى ضعف قدرة الفرد على التمييز الدقيق بين التجارب والخبرات الانفعالية التي يمر بها (Hill & Updegraff, 2012).

وقد كشفت دراسة أورمل وأليمان (٢٠١٠) Ormal & Aleman وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع مستويات التعقل، وكل من زيادة تنشيط قشرة الفص الجبهي، خاصة الجزء المسئول عن إعادة التقييم، وزيادة نشاط المناطق المسئولة عن التحكم أو الضبط المعرفي للانفعالات بالمخ، كما توجد علاقة ارتباطية بين انخفاض التعقل وتنشيط منطقة اللوزة عند معالجة المثيرات الانفعالية، والاستجابة للمثيرات السلبية.

وكذلك أوضحت مراجعة التراث أن التعقل يساعد في تنظيم الانفعال من خلال الآليات التالية:

- ١- الوعي غير المصحوب بإصدار أحكام للحالات السلبية؛ مما يؤدي إلى زيادة الرغبة في تجربة الانفعالات السلبية.
- ٢- انخفاض ردود الفعل نحو المحفزات والمواقف الانفعالية.

٣- تبني وجهة نظر لا مركزية، تساعد على تثبيط مشاعر التركيز على الذات، والالتزام بتقدير الذات.

٤- مزيد من الاستقرار الانفعالي وانخفاض التقلبات في الانفعالات السلبية بمرور الوقت.

٥- تثبيط منطقة اللوزة في وقت مبكر من تطور المعالجة الانفعالية (Hepper, Spears, Vidrine & Wetter, 2015. P117; Pepping, O'Donovan, Zimmer-Gembeck & Hanisch, 2014).

### ثالثاً: المراهقون الأيتام المقيمون بذور الأيتام

يسمى اليتيم في الإنجليزية Orphan، وهو الصغير الفاقد لأحد أبويه أو كليهما، بالموت أو أنهم هجروه بشكل دائم (Oxford English Dictionary, 2008, p 847).

وأما اليتيم في اللغة العربية فمصدره يَتَمَّ يَتِمُّ، وَيَتَمُّ، وَيَتَمُّ، فهو يَتَمُّ، ويطلق لفظ اليتيم على من فقد أباه قبل البلوغ. وكذلك يَتَمُّ الطِّفْلُ: جعله يَتِمًّا أي أفقده أباه أو أمه أو كليهما. أما مَيْتَمٌ [مفرد]: جمعها مَيَاتِمٌ: وهي دار الأيتام/ مَلْجَأٌ للأيتام، ويقصد بها دار مُخَصَّصة لسكنى اليتامى تحت رعاية الدولة أو إحدى مؤسساتها الاجتماعية أو المؤسسات الخيرية (عمر، ٢٠٠٨: ٢٥٠٨-٢٥٠٩).

وقد كشفت نتائج عدد من الدراسات عن انتشار الاضطرابات السلوكية والانفعالية كالاكتئاب والقلق والعدوان واضطرابات التعلق الآمن وغيرها لدى الأطفال والمراهقين المقيمين بذور الأيتام حيث بلغت نسبة انتشار الاضطرابات السلوكية والانفعالية نحو (٥، ٦٤ %) بين الأطفال المقيمين بذور الأيتام. وقد تتسم حياتهم بالحرمان الشديد من التحفيز المعرفي والحسي والانفعالي واللغوي والاجتماعي المقدم لهم والذي يؤثر بالسلب على تطور المخ وارتقاء الجوانب السلوكية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية لدى الأطفال والمراهقين المقيمين بذور الأيتام (Elkoumi, Ali, Bannq & Youssef, 2012; Nelson , 2007; Bettmann, Mortensen, Akuoko & Tatum, 2017)

وسيتّم فيما يلي عرض الدراسات السابقة.

## الدراسات السابقة:

سيتم تصنيف الدراسات السابقة من حيث أهدافها إلى محورين على

النحو التالي:

**المحور الأول:** الدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى العاديين.

**المحور الثاني:** الدراسات التي اهتمت ببحث التعقل وتنظيم الانفعال لدى الأيتام.

**المحور الأول:** الدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى العاديين.

أجرى "جودلا، تريجنوسكا، دارلنج" (Goodall, Trejnowska & Darling, 2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التعقل وكلّ من تنظيم الانفعال، والتعلق الآمن لدى عينة من المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (١٩٢) مشارك، وطُبِّقَ استبيان العوامل الخمسة للتعقل، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال، واستبيان الخبرة في العلاقات المقربة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين التعقل والتعلق الآمن، كما تُوجد علاقة سالبة دالة بين التعقل وصعوبات تنظيم الانفعال.

كما أجرى "هيل وابديجراف" (Hill & Updegraff, 2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التعقل، وبعض جوانب تنظيم الانفعال كالتمايز الانفعالي (القدرة على التمييز بين المشاعر المتشابهة كالسعادة والرضا)، وصعوبات التنظيم الانفعالي، والقدرة على الانفعال (الانتقال بين الانفعالات المختلفة)، لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (٧٠) طالباً جامعياً بمتوسط عمري (١٩ ± ٢,٢)، وطُبِّقَ استبيان العوامل الخمسة للتعقل، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعالات، ومقياس التمايز الانفعالي. وكشفت النتائج

عن وجود علاقة موجبة بين التعقل وكل من التمايز الانفعالي والقدرة الانفعالية، وهذا يدعم العلاقة الموجبة بين التعقل والوعي الوجداني في اللحظة الحاضرة، وأن الوعي الوجداني أحد جوانب تنظيم الانفعالات المهمة؛ إذ يحسن التعقل تنظيم الانفعال من خلال زيادة الوعي. كذلك يؤدي تنظيم الانفعال دور المتغير الوسيط في العلاقة بين التعقل وكل من القدرة على تحمل الانفعالات السلبية، والتمايز الانفعالي الإيجابي، وهذا يعني أنه كلما ارتفع التعقل؛ انخفض معه خلل التنظيم الانفعالي، وترتب على ذلك ظهور ردود فعل منخفضة للتجارب الانفعالية السلبية، وزيادة الوعي بالتجارب الانفعالية الإيجابية في اللحظة الحالية. كذلك توجد علاقة موجبة دالة بين التعقل والتنظيم الانفعالي، وعلاقة سالبة دالة بين التعقل وصعوبات التنظيم الانفعالي. كما بينت النتائج أن التعقل يؤدي إلى قبول التجارب الانفعالية، التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية والوعي بها، كما يسمح للفرد بالحضور والانخراط في علاقة أكثر توافقاً مع انفعالاته المختلفة.

وأجرى "ديوبيرت" (Dubert, 2013) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٨٠) طالباً من كلية التمريض بجامعة جورجيا. طبق استبيان تنظيم الانفعالات، ومقياس الانتباه والوعي الذهني *mindfulness awareness and attention scale*. وانتهت النتائج إلى وجود علاقة بين التعقل وتنظيم الانفعالات لدى الطلاب.

وقد هدفت دراسة "ديوبليس، بيليس، شارف، فيليبوت" (Deplus, Billieux, Scharff, & Philippot, 2016) إلى الكشف عن فعالية العلاج المعرفي القائم على التعقل، لتحسين التنظيم الذاتي الانفعالي، خلال مرحلة المراهقة. وكذلك دراسة أثر تطبيق برنامج التدخل على أعراض الاكتئاب والعمليات النفسية المتعلقة بالتنظيم الانفعالي (الاندفاع والتفكير الاجتراري). وتكونت عينة الدراسة من (٢١) مشاركاً مقسمين إلى (١٥) فتاة، ٦ ذكور،

وتتراوح أعمارهم بين (١١ إلى ١٩ سنة) وطُبِّقَ استبيان العوامل الخمسة للتعقل، وقائمة بك المتعددة للأطفال، ومقياس الاندفاعية، ومقياس التفكير الاجتراري، واستبيان التنظيم الانفعالي، والبرنامج التدريبي. وانتهت النتائج إلى تحسن التعقل وانخفاض أعراض الاكتئاب لدى عينة الدراسة، كذلك انخفاض الاستراتيجيات غير التوافقية والمرتبطة بخلل التنظيم الانفعالي، وهما الاجترار والاندفاعية.

وقام "تلاسي، ماسك" (Talathi & Mhaske, 2017) بدراسة هدفت إلى الكشف عن المسؤولية الانفعالية، وأثر استخدام برنامج قائم على التعقل على تنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) مشارك، مقسمين إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تجريبية، وتتكون من ٥٧ مرافقاً (٤٦ أنثى، ١١ ذكراً)، والمجموعة الثانية ضابطة تتكون من ٤٩ مرافقاً (٢٠ ذكراً و٢٩ أنثى). وتتراوح أعمارهم بين (١٦ : ١٨) سنة، وطُبِّقَ مقياس المسؤولية الانفعالية، ومقياس التنظيم الانفعالي وبرنامج قائم على التعقل. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين التعقل والمسؤولية الانفعالية. وكذلك توجد علاقة بين المستويات المرتفعة من التعقل والمستويات المرتفعة من التمايز بين الخبرات الانفعالية للفرد بطريقة تعكس تنظيمًا انفعاليًا فعالاً. وكشفت النتائج أيضاً أنّ تقديم البرنامج القائم على التعقل للمجموعة التجريبية أدى إلى انخفاض الانفعالات السلبية وتحسن القدرة على عمل توازن أفضل بين الانفعالات الإيجابية والسلبية.

كما أجرى "شيت" (Schuit, 2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور التنظيم الانفعالي في توسط العلاقة بين التعقل والضغط المدركة لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الصف ١١ بالمدارس العامة بكاليفورنيا، وتراوحت أعمارهم بين (١٦-١٧) سنة، وطُبِّقَ مقياس التعقل لدى الأطفال والمراهقين، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الضغط المدركة لدى المراهقين. وانتهت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة بين التعقل والتنظيم

الانفعالي، وكذلك يتوسط التنظيم الانفعالي العلاقة بين التعقل والضغط المدركة لدى المراهقين، ووجدت علاقة سالبة بين التعقل والضغط المدركة لدى عينة الدراسة.

وقد أجرت "جابر" (جابر، ٢٠١٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات التعقل، وعلاقته بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن دور التعقل في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة سوهاج، وطُبِّقَ مقياس التعقل ترجمة الباحثة، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي ترجمة الباحثة. وكشفت النتائج عن ارتفاع مستويات التعقل لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين التعقل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كذلك يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال التعقل.

وقد أجرى "زانج، دينج، هيانج، زينج، ونج" (Zhang, Deng, Huang, Zeng & Wang, 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن مظاهر التعقل، وكذلك العلاقة بين التعقل، وتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين الصينيين. وتكونت عينة الدراسة من (٥١٤) مراهق، وتتراوح أعمارهم بين (١٠ - ١٣) سنة. وطُبِّقَ استبيان العوامل الخمسة للتعقل، واستبيان تنظيم الانفعال للأطفال والمراهقين، وانتهت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين مظاهر التعقل وتنظيم الانفعال. كذلك توجد علاقة موجبة بين عدم إصدار الأحكام بصفته أحد مكونات التعقل وتنظيم الانفعال.

وهدف دراسة "مصطفى" (مصطفى، ٢٠١٩) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية (التعقل) في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين. وتكونت عينة الدراسة من (١١) طالباً من المعاقين بصرياً المقيدون بجامعة الملك خالد بمدينة أبها في المملكة العربية السعودية. وتتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢١) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى مجموعة تجريبية تتكون



من (٦) طلاب، والثانية مجموعة ضابطة تتكون من (٥) طلاب، وطُبِّقَ المقياس الشامل لليقظة العقلية (تعريب الباحث)، ومقياس مشكلات التنظيم الانفعالي (تعريب الباحث) مقياس صورة الجسم والبرنامج التدريبي (إعداد الباحث). وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المستخدم في تنمية اليقظة العقلية (التعلل) لدى المجموعة التجريبية، وتحسن كل من التنظيم الانفعالي، وصورة الجسم لديهم.

### المحور الثاني: الدراسات التي اهتمت ببحث التعلل وتنظيم الانفعال لدى الأيتام.

أجرى "توتينهام وآخرون (Tottenham, Hare, Quinn, Mccarry, Nuree, Gilhooly & et al. 2010). دراسة هدفت إلى فحص منطقة اللوزة بالمخ وعلاقتها بالسلوك الانفعالي لدى عينة من الأطفال الأيتام المقيمين بدور الرعاية الذين يعانون من الضغوط والشدائد في مراحل مبكرة من حياتهم. إذ وضع فرض أن البقاء لفترات طويلة داخل دور الأيتام، يرتبط بقصور في تطور منطقة اللوزة وصعوبات تنظيم الانفعال. وتكونت عينة الدراسة من (٧٨) طفلاً مقسمين إلى (٣٨) طفلاً يتيمًا، و ٤٠ طفلاً غير يتيم)، واستُخدِمَ التصوير بالرنين المغناطيسي لقياس حجم منطقة اللوزة، وكذلك مقياس التنظيم الانفعالي للأطفال والمراهقين. وكشفت النتائج عن زيادة حجم منطقة اللوزة لدى الأطفال والمراهقين الأيتام، وانخفض لديهم التنظيم الانفعالي. كما ارتفع لديهم القلق مقارنة بالأطفال غير الأيتام. وكذلك تبين انتشار القلق لدى الأطفال الأيتام وصعوبات تنظيم الانفعالات لديهم؛ مما يؤدي إلى زيادة ردود الفعل الانفعالية، والمشكلات الانفعالية، والتفاعل مع الانفعالات لديهم.

كما أجرى "كول، وشاخير" (Koul & Shakher, 2014) دراسة هدفت إلى تقييم بعض المؤشرات الدالة للصحة النفسية لدى الأطفال الأيتام وغير الأيتام، وكذلك تقييم صعوبات تنظيم الانفعال لدى الأطفال الأيتام وغير

الأيتام، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مشارك، مقسمين إلى (٥٠) طفلاً من الأيتام، و(٥٠) طفلاً من غير الأيتام، وطُبِّقَ مقياس الصحة النفسية، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال. وانتهت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام، في الصحة النفسية في اتجاه الأطفال غير الأيتام، كذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين الأطفال الأيتام وغير الأيتام في صعوبات تنظيم الانفعال في اتجاه الأطفال الأيتام.

وهدف دراسة شامبو، وراجيش، وسوبرامانيا (Shambhu, Rajesh & Subramanya, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين التعقل وكل من الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية والاكنتاب والوظائف المعرفية لدى الأيتام. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طفل مشارك مقيمين في ثلاث دور أيتام مقسمين إلى (٤٢ ولدًا، ٩٨ بنتًا). وتتراوح أعمارهم بين (١١-١٥ سنة). طُبِّقَ مقياس التعقل للأطفال والمراهقين، واستبيان مختصر للحالة المزاجية والمشاعر، وقائمة الانفعالات الإيجابية والسلبية للأطفال. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التعقل وكل من الانفعالات الإيجابية والوظائف المعرفية. ووجود علاقة سالبة دالة بين التعقل وكل من الاكنتاب والانفعالات السلبية، كذلك ترتفع مستويات الاكنتاب لدى الأيتام بسبب غياب دور الأسرة كونها مصدرًا للمساندة والرعاية. كما أكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة موجبة دالة بين التعقل وكل من التنظيم الانفعالي، والذكاء الوجداني، والمشاعر الإيجابية، والشعور بطيب الحال، وزيادة الرضا عن الحياة، وانخفاض الانفعالات السلبية.

### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض للدراسات السابقة، نورد فيما يلي أهم الملاحظات عليها، وذلك على النحو التالي:

١- هناك عديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين التعقل وتنظيم

- الانفعال لدى المراهقين وطلاب الجامعة العاديين، ولكن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت بحث هذه العلاقة لدى الأيتام.
- ٢- توجد ندرة في الدراسات العربية والمحلية التي ركزت على بحث العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين عمومًا، والمراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام على وجه الخصوص.
- ٣- ثمة ندرة في الدراسات التي تناولت بحث الفروق بين الأيتام والعاديين في التعقل وتنظيم الانفعال لديهم.

### فروض الدراسة:

وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الراهنة على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين العاديين.
- ٣- هناك فروق دالة بين متوسطي درجات مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام ومتوسطي درجات مجموعة المراهقين العاديين في التعقل في اتجاه المراهقين العاديين.
- ٤- توجد فروق دالة بين متوسطي درجات مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام ومتوسطي درجات مجموعة المراهقين العاديين في تنظيم الانفعال في اتجاه المراهقين العاديين.

### منهج البحث وإجراءاته

#### منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي الارتباطي

المقارن، وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام والعاديين. وكذلك الكشف عن الفروق بين المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام والعاديين في كل من التعقل وتنظيم الانفعال.

## إجراءات البحث:

### ١- عينة البحث الأساسية:

تتكون عينة الدراسة من مجموعتين، هما:

#### أ) مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام

تكونت من (٦٠ مراهقاً) من المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام<sup>(١)</sup> مقسمين إلى (٣٠ ذكراً، ٣٠ أنثى)، وتتراوح أعمارهم بين (١٣ : ١٨ سنة)، وتم الحصول على أفراد المجموعة من دار إشرافة للبنين بمدينة الشيخ زايد، ودار الفتح للبنات بالمعادي. وقد انضموا إلى دور الأيتام خلال الأسبوع الأول من ميلادهم. كذلك تم حساب مستوى التعليم على أساس عدد سنوات التعليم

#### ب) مجموعة المراهقين العاديين

تكونت من (٦٠ مراهقاً) من المراهقين العاديين المقيمين مع والديهم، ومقسمين إلى (٣٠ ذكراً، ٣٠ أنثى)، وتتراوح أعمارهم بين (١٣ : ١٨ سنة)، وهم من طلاب مدرسة عمرو بن العاص للتعليم الأساسي، ومدرسة أبو بكر الصديق الثانوية بمدينة الشيخ زايد. وتم حساب مستوى التعليم على أساس عدد سنوات التعليم. وقد توافر عدد من الشروط في عينة الدراسة، أهمها التأكد من أن المراهق ينتمي إلى فئة متوسطي الذكاء العقلي، اعتماداً على مستوى

<sup>(١)</sup> تم التعاون بين الباحثة وجمعية وطنية لتنمية وتطوير دور الأيتام التي تُشرف على هذه الدور التي تم تطبيق البحث على أبنائها، حيث تتوجه الباحثة بالشكر والاحترام والتقدير لجمعية وطنية، وكل الدور التي ساهمت في مساعدة الباحثة على الانتهاء من الشق التطبيقي لهذه الدراسة.

التحصيل الدراسي، والتأكد من قدرته على القراءة. كما قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيري العمر وعدد سنوات التعليم. ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعة المراهقين العاديين والمراهقين الأيتام في متغيري العمر وعدد سنوات التعليم.

### جدول (١)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعة المراهقين العاديين ومجموعة المراهقين الأيتام في متغيري العمر وعدد سنوات التعليم

المتغير	المراهقون العاديون (ن=٦٠)		المراهقون الأيتام (ن=٦٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
السن	١٥،٣٠	٢،١٧	١٥،٢٢	١،٤٢	٠،٢٤٩	غير دال
عدد سنوات التعليم	١٠،٢٣	١،٦١	٩،٧٨	١،٤٩	١،٥٨١	غير دال

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين في متغير العمر ومتغير عدد سنوات التعليم، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

### ٢- أدوات البحث وخصائصها السيكمترية:

(أ) مقياس التعقل للمراهقين والراشدين Adolescent and adult mindfulness scale (AAMS) إعداد دروتمان وآخرين (٢٠١٨) Droutman & et al، (ترجمة الباحثة وتعريبها)

مرّ إعداد المقياس بعدة مراحل، وهي:

#### (١) الاطلاع على التراث:

اطلعت الباحثة على عددٍ من المقاييس التي تقيس التعقل لتحديد الأداة الملائمة للاعتماد عليها في البحث، وتبين الآتي: إن بعضها يقيس مكوناً واحداً فقط من مكونات مفهوم التعقل هو الانتباه والوعي مثل مقياس الانتباه

والوعي للتعقل (MAAS) mindful attention awareness scale، بالإضافة إلى أنه موجه للراشدين ويتضمن بنوداً معقدة من حيث الصياغة، وأنشطة صعبة غير مناسبة لمرحلة المراهقة. في حين هناك بعض المقاييس التي ركزت فقط على قياس مكونين من مكونات التعقل مثل مقياس فيلادلفيا للتعقل Philadelphia mindfulness scale إذ يقيس الوعي والتقبل، ومقياس التعقل للأطفال والمراهقين (CAMM) Child and adolescent mindfulness measure إذ يقيس الوعي وعدم إصدار الأحكام التقييمية. أمّا البعض الآخر من المقاييس موجه إلى الراشدين مثل قائمة كنتاكي لمهارات التعقل the Kentucky inventory of mindfulness.

وقد اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مقياس التعقل للمراهقين والراشدين (AAMS) وترجمته، وقد ترجمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس التعقل للمراهقين والراشدين (AAMS) واعتمدت عليه، وذلك لعدة أسباب، منها أن هذا المقياس يمكن تطبيقه على عمر يتراوح بين (١١ سنة: ١٨ سنة)، كذلك هناك بعض التصورات النظرية والتي من ضمنها تصور دروتمان وآخرين (٢٠١٨) أشار إلى وجود ٤ مكونات للتعقل، وهم الانتباه والوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل، وقبول الذات، وهي ما اعتمد عليها تصميم هذا المقياس. كما أُجريت عدد من الدراسات الأجنبية لتتحقق من صدق وثبات المقياس، ومدى ملائمته للأطفال والمراهقين، وكشفت نتائج الدراسات عن تمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين. كما حُسب الصدق التلازمي بين هذا المقياس ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال DERS الذي يقيس الوعي بالانفعالات وفهمها وقبولها وتنظيمها، وكذلك إمكانية التصرف بطريقة مقبولة بغض النظر عن الحالة الانفعالية، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التعقل وتنظيم الانفعالات، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين مكوني عدم التفاعل وقبول الذات ضمن مكونات التعقل وتنظيم الانفعالات، مما يعني ذلك تمتع المقياس بصدق مرتفع (Barani, Salamat & Fouladch, 2020; Droutman, Golub, Oganesyanyan & Read, 2018)

## وصف مقياس التعقل في صورته الأولية (ترجمة الباحثة)

يتكون المقياس من ٢٤ بنداً موزعين على مكونات التعقل الأربعة، وذلك على النحو التالي:

### ١- مكون الانتباه والوعي: attention and awareness

يقيس القدرة على الانتباه والوعي بالبيئة المحيطة وبالأفكار والمشاعر والأحاسيس التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية، ويعبر عنه أرقام البنود (٢-٣-٤-٧-٨-٩-١٣-١٤-١٥-١٨-٢١).

### ٢- مكون عدم التفاعل: non- reactive

يقيس القدرة على منع أو السيطرة على تجهيز الأفكار والمشاعر والانفعالات الآلية الخاصة بالموقف مسبقاً، مثل اجترار الأفكار والمشاعر والانفعالات. ويعبر عنه أرقام البنود (١٦-١٩-٢٢-٢٣-٢٤).

### ٣- مكون عدم إصدار الأحكام: non- Judgment

يقيس قدرة الفرد على مقاومة، أو منع إصدار أحكام تقييمية مسبقة، على الأفكار والمشاعر والانفعالات الخاصة به، وإنما مجرد ملاحظتها. ويعبر عنه أرقام البنود (٦-١٠-١٢-٢٠).

### ٤- مكون قبول الذات: self- accepting

يقيس القدرة على عدم كبت أو قمع المشاعر والأفكار والانفعالات، بل الاعتراف بها وقبولها كما هي، ويعبر عنه أرقام البنود (١-٥-١١-١٧).  
وتتمثل بدائل الإجابة عن كل بند من بنود المقياس في خمس بدائل، هي (١) لا ينطبق، (٢) يحدث نادراً (٣) يحدث أحياناً، (٤) يحدث كثيراً، (٥) يحدث دائماً. ويحدد المشارك درجة انطباق كل بند عليه، ويحصل كل بند على درجة (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

### طريقة التصحيح:

لا يتضمن هذا المقياس أي بنود معكوسة. ويتم الحصول على درجة فرعية

لكل مكون من المكونات الأربعة وكذلك الحصول على درجة كلية للمقياس. وتعكس الدرجة المرتفعة للمقياس ارتفاع كفاءة المراهق في القدرة على التعقل. وفيما يلي عرض طرائق حساب صدق وثبات المقياس للتحقق من كفاءته السيكو - مترية.

## (٢) الدراسة الاستطلاعية (ترجمة الصياغة)

تُطبق المقياس بعد ترجمته وتعريبه على مجموعة صغيرة من المراهقين الأيتام المقيمين بذور الأيتام وعددهم (٥)، وكذلك على مجموعة من المراهقين العاديين وعددهم (٥)، وقد تم التكافؤ بين المجموعتين في متغيري العمر وعدد سنوات التعليم. وكان الهدف من التطبيق هو التحقق من فهم المشاركين للتعليمات، ومدى وضوح صياغة البنود. وقد كشف التطبيق وضوح تعليمات المقياس للمشاركين وسهولة فهمهم للبنود.

## (٣) التحقق من الكفاءة السيكو مترية لمقياس التعقل:

أجرت الباحثة في الدراسة الحالية حساب الصدق والثبات لأدوات الدراسة (مقياس التعقل، اختبار تنظيم الانفعال) على مجموعتين، المجموعة الأولى: تكونت من (٣٠ مراهقاً) من الأيتام المقيمين بذور الأيتام. ويتراوح المدى العمري من (١٣ : ١٨ سنة) إذ بلغ متوسط أعمارهم (١٥,٦٣ ± ١,٠٩ سنة)، وبلغ متوسط عدد سنوات تعليمهم (١٠,٢٠ ± ١,٣٠ سنة). المجموعة الثانية: تكونت من (٣٠ مراهقاً) من العاديين، ويتراوح المدى العمري من (١٣ : ١٨ سنة)، وبلغ متوسط أعمارهم (١٤,٨٧ ± ٠,٩٩ سنة)، وبلغ متوسط عدد سنوات تعليمهم (٩,٧٠ ± ١,١٥ سنة).

## أولاً: الصدق

حُسِبَ صدق مقياس التعقل بطريقتين، وهما طريقة صدق الارتباط بمحك (الصدق التلازمي)، وطريقة ارتباط درجة المكون بالدرجة الكلية للمقياس، على العينة السابق ذكرها. وفيما يلي عرض طرائق حساب صدق المقياس.



## ١- صدق الارتباط بمحك (الصدق التلازمي)

حُسِبَ صدق مقياس التعقل باستخدام طريقة الصدق التلازمي، وكان المحك الخارجي هو مقياس فيلاديلفيا للتعقل ترجمة بدوي (٢٠١٩). ويوضح الجدول التالي قيم معامل الارتباط بين المقياسين على العينة المشار إليها من قبل.

### جدول (٢)

معامل الارتباط بين مقياس التعقل ومقياس الترجمة بدوي لدى مجموعتي الدراسة

المقياس		المراهقون الأيتام (ن=٣٠)		المراهقون العاديون (ن=٣٠)	
		معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة
مقياس التعقل (ترجمة الباحثة)		*٠,٧٣٠	٠,٠٠٠	**٠,٨٢٠	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معاملات الارتباط للمقياس لدى مجموعتي الدراسة كانت دالة إحصائياً وموجبة عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)؛ مما يشير إلى تمتع مقياس التعقل (ترجمة الباحثة) بمعاملات صدق مقبولة ومرتفعة.

## ٢- صدق ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس

ويوضح الجدول التالي قيم معاملات ارتباط المكونات بالدرجة الكلية للمقياس على العينة المشار إليها من قبل.

### جدول (٣)

معاملات ارتباط درجات مكونات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس لدى مجموعتي الدراسة

المكونات		المراهقون الأيتام (ن=٣٠)	المراهقون العاديون (ن=٣٠)
المكون الأول: الانتباه والوعي		٠,٨٤	٠,٨٧
المكون الثاني: عدم التفاعل		٠,٧٦	٠,٣٠
المكون الثالث: عدم إصدار الأحكام		٠,٧٧	٠,٧٣
المكون الرابع: قبول الذات		٠,٧٨	٠,٧٠

ويتضح من جدول (٣) أن قيمة معاملات ارتباط مكونات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس لدى مجموعتي الدراسة كانت تتراوح بين المقبولة والمرتفعة؛ مما يدل على صدق المقياس.

#### ثانياً: الثبات

حُسِبَ ثبات مقياس التعلل بطريقتي معامل ألفا-كرونباخ، وطريقة القسمة النصفية على العينة السابق ذكرها. وفيما يلي عرض طرائق حساب ثبات المقياس.

#### - حساب ثبات مقياس التعلل بطريقتي ألفا-كرونباخ والقسمة النصفية

يوضح الجدول التالي معامل الثبات بطريقتي ألفا-كرونباخ، والقسمة النصفية بعد تصحيح الطول لدرجة المقياس على العينة السابق ذكرها.

#### جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس التعلل بطريقتي ألفا-كرونباخ والقسمة النصفية بعد تصحيح الطول لدى مجموعة المراهقين الأيتام (ن=٣٠) ومجموعة المراهقين العاديين (ن=٣٠)

المقياس	ألفا-كرونباخ	القسمة النصفية	المراهقون الأيتام (ن=٣٠)	المراهقون العاديون (ن=٣٠)
التعلل	٠,٨٣	٠,٧٣	٠,٨٢	٠,٦٧

يتضح جدول (٤) تمتع مقياس التعلل بمعاملات ثبات تتراوح بين المقبولة والمرتفعة سواء بطريقة ألفا-كرونباخ أو بالقسمة النصفية لدى المجموعتين.

#### - الاتساق الداخلي لمقياس التعلل.

حُسِبَ معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية لدى مجموعتي المراهقين الأيتام ومجموعة المراهقين العاديين، وقد وضعت الباحثة محكاً لاستبعاد البند ذي الارتباط الأقل من (٠,٣٦)، وهذا المحك هو أن يكون البند غير دال في كلتا المجموعتين، أما البند الدال في إحدى المجموعتين دون الأخرى فقد أبقيت عليه. وقد تبين بعد تطبيق هذا المحك أن هناك بندين فقط هما (١٩، ٢٣) كان ارتباطهما أقل من (٠,٣٦)، في كلتا المجموعتين، ومن ثمَّ حُدِّفَ ليكون

المقياس في صورته النهائية مكونا من (٢٢) بندًا فقط.  
وفيما يلي عرض نتائج إعادة حساب معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية بعد استبعاد البنود ضعيفة الارتباط، ويوضح الجدول التالي معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لدى المجموعتين، وذلك بعد استبعاد البنود الضعيف.

### جدول (٥)

معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لدى مجموعة المراهقين الأيتام (ن=٣٠) ومجموعة المراهقين العاديين (ن=٣٠) بعد حذف البنود الضعيفة

المراهقون العاديون (ن=٣٠)	المراهقون الأيتام (ن=٣٠)	المجموعات البنود
**٠,٥٢	*٠,٤٢	١
**٠,٤٩	٠,١٨	٢
***٠,٧٢	٠,٣٣	٣
**٠,٤٩	**٠,٥٠	٤
*٠,٤٠	٠,٣٠	٥
***٠,٥٧	***٠,٥٩	٦
*٠,٣٨	***٠,٧٠	٧
**٠,٥٠	*٠,٣٨	٨
***٠,٦٦	**٠,٤٩	٩
**٠,٤٨	*٠,٣٦	١٠
**٠,٥٤	**٠,٥٠	١١
***٠,٦٢	*٠,٤٤	١٢
***٠,٥٩	***٠,٧٦	١٣
***٠,٦٣	***٠,٥٦	١٤
**٠,٤٧	**٠,٤٦	١٥
*٠,٤١	**٠,٥٥	١٦
٠,١٤	***٠,٦٠	١٧
**٠,٥٠	***٠,٦٩	١٨
***٠,٦٢	**٠,٤٩	١٩
٠,٢٣	*٠,٤١	٢٠
٠,٢٤	***٠,٦٢	٢١
٠,١٣	**٠,٤٩	٢٢

\*\*\* (٠,٠٠١) \*\* (٠,٠١) \* (٠,٠٥)

عند معامل ارتباط دال (ن=٣٠) ونسبة ثقة ٩٥% = ٠,٣٦.

تشير معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية إلى أن نسبة ثبات البنود مقبولة ومرضية، وكما أشرنا استُبعدَ بنودان هما (١٩، ٢٣)، ليتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) بنداً موزعين على أربعة مكونات، وهي كالتالي:  
المكون الأول: الانتباه والوعي يتكون من (١١) بنداً، هم (٢- ٣- ٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٨ - ٢٠).

المكون الثاني: عدم التفاعل يتكون من (٣) بنود، هم (١٦-٢١-٢٢).

المكون الثالث: عدم إصدار الأحكام يتكون من (٤) بنود، هم (٦- ١٠ - ١٢ - ١٩).

المكون الرابع: قبول الذات يتكون من (٤) بنود، هم (١- ٥ - ١١ - ١٧).

(ب) اختبار تنظيم الانفعال (إعداد/ عباس، علوان، دسوقي، ٢٠١٦)

يقيس القدرة على تنظيم الانفعال لدى المراهقين وفقاً لنموذج القدرة العقلية " لسالوفى وماير"، وهو أحد الاختبارات الفرعية للصورة الأصلية لمقياس الذكاء الوجداني الذي أعده " سالوفى وماير". ويتكون هذا الاختبار من جزأين كالتالي:  
الجزء (أ):

ويختص بقياس قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته الذاتية، من خلال استخدامه لبعض استراتيجيات تنظيم الانفعال، ويتكون من خمسة بنود، يتضمن كل واحد منها موقفاً معيناً به مشكلة انفعالية تواجه الشخص نفسه، ويطلب منه أن يختار التصرف الأفضل لحها، ويهدف إلى تغيير الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد في الوقت الراهن. ويحصل الفرد على درجتين، إذا اختار التصرف الذي يعبر عن استخدامه لاستراتيجية فعالة لتنظيم انفعالاته. ويحصل على درجة واحدة إذا اختار البديل الذي يعبر عن استخدامه لاستراتيجية الكبت التعبيري للانفعال. ويحصل على صفر إذا اختار التصرف الذي يعبر عن إظهاره لانفعالاته بصوره مبالغ فيها، أو إذا اختار التصرف الخاطئ بصفته حلاً للمشكلة.

## الجزء (ب):

ويختص بقياس قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات الخاصة بالآخرين، وتعديلها، ويتكون من خمسة بنود، يحتوي كل بند على موقف معين يتضمن مشكلة ذات طبيعة وجدانية. ويطلب من الفرد اختيار التصرف الأمثل لحل هذه المشكلة، الذي يهدف إلى تغييره للحالة الانفعالية للآخر. ويحصل الفرد على درجتين إذا اختار التصرف الذي يعبر عن استخدام استراتيجية فعالة ومنظمة لتعديل انفعالات الآخر. ويحصل على درجة واحدة إذا اختار التصرف الذي يعبر عن استخدام استراتيجية فعالة، ولكن بدرجة متوسطة، ويحصل على صفر إذا اختار التصرف الذي لا يصلح حلاً للمشكلة على الإطلاق.

### طريقة التصحيح:

لا يتضمن هذا المقياس أي بنود معكوسة. ويتم الحصول على درجة كلية للاختبار وتعكس الدرجة المرتفعة للاختبار ارتفاع كفاءة المراهق في القدرة على تنظيم الانفعال. وبعد انتهاء الباحثة من وصف اختبار تنظيم الانفعال، سوف تنتقل لعرض طرق حساب صدق وثبات الاختبار للتحقق من كفاءته السيكو - مترية.

## التحقق من الكفاءة السيكو مترية لاختبار تنظيم الانفعال:

### أولاً: الصدق:

- حسبت عباس (٢٠٠٦) صدق الاختبار بطريقتين، وهما:
- **صدق المحكمين:** وحُسِبَت نسب اتفاق المحكمين على ملاءمة كل بند لقياس القدرة على تنظيم الانفعال، وقد أسفر هذا الإجراء عن التأكد من تمتع الاختبار بجزئيه بنسب مرتفعة من الاتفاق بين المحكمين.
  - **صدق التكوين:** حُسِبَ من خلال مؤشرين، هما:
- (١) **صدق البناء العاملي:** تم حساب الصدق العاملي لمقياس الذكاء الوجداني للأطفال والمراهقين والذي يشتمل على اختبار تنظيم الانفعال

كأحد الاختبارات الفرعية للمقياس، وقد أكدت نتائج التحليل العاملي على تشبع الاختبار على العامل الاستراتيجي للذكاء الوجداني، وهو أحد العاملين المكونين للذكاء الوجداني وفقاً لنموذج القدرة العقلية. (٢) **الاتساق الداخلي:** إذ حُسِبَ ارتباط الأداء على هذا الاختبار، والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني للأطفال والمراهقين. وقد بلغ معامل ارتباط الجزء (أ) من الاختبار بالدرجة الكلية للمقياس (٠,٤٤)، ومعامل ارتباط الجزء (ب) بالدرجة الكلية للمقياس (٠,٣٠)، ومعامل ارتباط الدرجة الكلية للاختبار بشكل كلي بالدرجة الكلية للمقياس (٠,٥٠)؛ ما يدل على صدق الاختبار في قياس القدرة على تنظيم الانفعال لدى الذات ولدى الآخر.

### ثانياً: الثبات

حُسِبَ الثبات في الدراسة التي قامت بها عباس، ٢٠٠٦ على عينة من المراهقين عددهم (٤٥) مراهقاً، تراوحت أعمارهم ما بين (١٢ : ١٨) سنة، واستُخدمت طريقة إعادة الاختبار لحساب الثبات، وقد كشفت النتائج عن تمتع الاختبار بدرجة متوسطة من الثبات، حيث بلغت قيمة معامل ثبات الجزء (أ) (٠,٦٣)، وقيمة معامل ثبات الجزء (ب) (٠,٧٥)، وقيمة معامل ثبات الاختبار بشكل كلي (٠,٦٤).

### حساب الثبات لاختبار تنظيم الانفعال في الدراسة الحالية

حُسِبَ ثبات الاختبار في الدراسة الحالية بطريقتي ألفا-كرونباخ والقسمه النصفية، على العينة المشار إليها من قبل. وفيما يلي عرض النتائج. **حساب ثبات اختبار تنظيم الانفعال بطريقتي ألفا-كرونباخ والقسمه النصفية** يوضح الجدول التالي معامل الثبات لاختبار تنظيم الانفعال بطريقتي ألفا-كرونباخ والقسمه النصفية بعد تصحيح الطول لدرجة الاختبار على العينة السابق ذكرها.

## جدول (٦)

معاملات ثبات اختبار تنظيم الانفعال بطريقتي ألفا-كرونباخ والقسمة  
النصفية بعد تصحيح الطول لدى مجموعة المراهقين الأيتام (ن=٣٠)  
ومجموعة المراهقين العاديين (ن=٣٠)

الاختبار	المراهقون الأيتام (ن=٣٠)	المراهقون العاديون (ن=٣٠)
ألفا-كرونباخ	٠,٥١	٠,٤٩
القسمة النصفية	٠,٦٣	٠,٦٩
تنظيم الانفعال		

يتضح من جدول (٦) تمتع اختبار تنظيم الانفعالات بمعاملات ثبات مقبولة، سواء بطريقة ألفا كرونباخ أو بطريقة القسمة النصفية لدى المجموعتين.

### إجراءات التطبيق

أُخْتِيرَتْ مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام من عدد من دور الأيتام بمحافظة القاهرة والجيزة، والتي تشرف عليها جمعية وطنية لتنمية وتطوير دور الأيتام، كذلك أُخْتِيرَتْ مجموعة المراهقين العاديين من مدرسة عمرو بن العاص للتعليم الأساسي، ومدرسة أبو بكر الصديق الثانوية بمدينة الشيخ زايد بمحافظة الجيزة. وبعد تحديد المشارك والحصول على موافقته تُهَيِّئُهُ الباحثة وتحته على مزيد من التعاون، ثم تُسْتَوْفَى استمارة البيانات الأساسية، ثم مقياس التعقل، ثم اختبار تنظيم الانفعال. وقد تم التطبيق على مجموعتي الدراسة مجتمعين في الفترة من شهر أكتوبر ٢٠١٩ إلى شهر فبراير ٢٠٢٠. وكان التطبيق فردياً.

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### النتائج الخاصة بالفرض الأول

ينص الفرض الأول على وجود علاقة ارتباطية دالة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام؛ ولاختبار هذا الفرض حُسِبَت معاملات ارتباط بيرسون لمجموعة المراهقين الأيتام على النحو التالي:

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين الأيتام (ن=٦٠)

مجموعة المراهقين الأيتام (ن=٦٠)	المجموعة	التعقل
٠,٠٩	مكون الانتباه والوعي	
٠,١٣	مكون عدم التفاعل	
٠,١٧	مكون عدم إصدار الأحكام	
٠,١٣	مكون قبول الذات	
٠,٠٣	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (٧) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين مكونات التعقل الأربعة (الانتباه والوعي، وعدم التفاعل، وعدم إصدار الأحكام، وقبول الذات)، وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بذور الأيتام، كذلك لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية للتعقل وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بذور الأيتام.

وقد كشفت نتائج التحليل الإحصائي للدراسة عن عدم تحقق الفرض لدى مجموعة المراهقين الأيتام، حيث توجد علاقة ارتباطية موجبة ولكن لم تصل إلى مستوى الدلالة، ونجد أن هذه النتيجة لا تتفق من نتيجة دراسة (Shambhu, Rajesh & Subramanya, 2018). وقد يرجع عدم وصول العلاقة الارتباطية بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة الأيتام إلى مستوى الدلالة في الدراسة الحالية لعدة أسباب، والتي يُمكن أن تُساهم في تفسير اختلاف نتيجة الدراسة الحالية عن نتائج الدراسات السابقة، وهي صغر حجم عينة الدراسة الحالية التي تكونت من (٦٠) مراهقاً يتيمًا، مقسمين إلى (٣٠ ذكرًا، ٣٠ أنثى)، مقارنة بحجم عينة دراسة شامبيو وآخرين (٢٠١٨) Shambhu والتي تكونت من (١٤٠) طفل يتيم مقسمين إلى (٤٢ ولدًا، ٩٨ بنتًا). في حين كانت عينة الدراسة الحالية متجانسة من حيث عدد الذكور وعدد الاناث، مقارنة بدراسة



شامبيو التي كانت غير متجانسة في متغير النوع حيث يزيد عدد الإناث عن عدد الذكور. وقد كشفت نتائج دراسات (عبد الهادي، ٢٠١٩؛ Rayan & et al, 2005 عن ارتفاع مستويات تنظيم الانفعال وتنمية المشاعر الإيجابية لدى الإناث مقارنة بالذكور.

كذلك يُمكن تفسير النتيجة في ضوء اقتراح عدد من الباحثين أن التعقل ترجع جذوره إلى التجارب، والخبرات التي مر بها الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة، وقد أكدت نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقة موجبة دالة بين التعقل الآمن والتعقل (Goodall, Trejnowska & Darling, 2012; Pepping & Duvenage, 2016). وقد أشارت نتائج دراسة (Kou & Shakher, 2014) إلى وجود اضطراب التعقل الآمن لدى الأطفال الأيتام.

وتفترض نظرية التعقل أن الأطفال الذين تلقوا رعاية كبيرة من الوالدين وأساليب معاملة والدية جيدة، واستجابة سريعة للطفل أثناء نشأته في مرحلة الطفولة المبكرة، هم الأطفال الذين يتمتعون بنمط تعقل آمن ومستوى تعقل مرتفع، إذ يتمتع الفرد ذو نمط التعقل الآمن بقدرة على تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة بطريقة منفتحة دون إصدار أحكام؛ مما يوفر له درجة مرتفعة من التعقل، وذلك لأنَّ الأفراد ذوي التعقل الآمن يتمتعون برعاية جيدة وتفاعلات داعمة من مقدمي الرعاية في الأوقات الصعبة؛ مما يترتب على ذلك الشعور بالاطمئنان والراحة، ومن ثمَّ يمكنهم تحويل انتباههم إلى الأنشطة الأخرى، بدلاً من القلق المتعلق باحتمالات التخلي. وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة موجبة بين التعقل وكل من الرضا عن الحياة، وتنظيم الانفعال، والتعلق الآمن. (Pepping, Duvenage, & Cronin, 2016)

وترجع صعوبات تنظيم الانفعال لدى الطفل إلى فشل الأمهات في تعليم الأطفال في مراحل مبكرة من حياتهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم؛ إذ كشفت عدد من الدراسات عن الدور الذي تؤديه الأمهات أثناء التنشئة الاجتماعية في تنمية قدرة أطفالهم الصغار على تنظيم انفعالاتهم، من خلال

النمذجة وتشجيع الأطفال على استخدام استراتيجيات تنظيم انفعالات توافقية. (Calkins, Smith & Gill, 2001).

كما اقترح أيضاً أن اختلاف أسلوب تفاعل الأم مع رضيعها قد يؤدي دوراً في ارتقاء كل من تنظيم الانفعال والتعقل لدى الطفل؛ إذ يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى التعقل لدى الأم إلى اهتمامها بالطفل ورعايته وتقبل احتياجاته وحالة الطفل الانفعالية التي من شأنها تعزز التعلق الآمن والتعقل لديه، والذي بدوره ينعكس بشكل إيجابي على قدرة الطفل على تنظيم انفعالاته. (Goodall, Trejnowska & Darling, 2012). وهو الأمر الذي لا يتوفر لدي الطفل اليتيم، مما ينعكس بالسلب على إمكانية ارتقاء كل من التعقل وتنظيم الانفعال لديه. ويشارك أيضاً في تفسير عدم وصول العلاقة الارتباطية الموجبة بين التعقل وتنظيم الانفعال إلى مستوى الدلالة لدى مجموعة المراهقين الأيتام.

وقد أكدت دراسة هيل وابديجراف (Hill & Updegraff, 2012) على وجود علاقة بين انخفاض مستوى التعقل وانخفاض كل من القدرة الانفعالية (الانتقال بين الانفعالات المختلفة) وتنظيم الانفعال، وأن هناك علاقة سالبة دالة بين التعقل وصعوبات تنظيم الانفعال.

من ناحية أخرى يمكن أن تتسم حياة الأطفال والمراهقين في دور الأيتام والرعاية بالحرمان الشديد؛ إذ يُمكن أن تتجاوز نسبة الأطفال إلى مقدمي الرعاية في عدد من الأماكن (15: 1). كذلك عادة ما يكون مقدمي الرعاية صغار السن وغير مدربين تدريباً جيداً، وفي كثير من الحالات يكونون غير ملتزمين برعاية الأطفال وغير حساسين أو مستجيبين لاحتياجات الأطفال. (Nelson, 2007) ونظراً لعدم توفر الرعاية الوالدية لليتيم، وعدم الاستجابات السريعة لاحتياجاته وإشباعها في مرحلة الطفولة المبكرة؛ فمن المتوقع وجود قصور في التعلق الآمن ومستوى التعقل لديهم.

إذ يتصف المراهقون ذوو المستويات المنخفضة من التعقل بانخفاض وضوح المشاعر لديهم وانخفاض ضبط الذات وقبول الذات؛ مما يترتب على

ذلك انخفاض تنظيم الانفعال، وضعف إدراك المشاعر وفهمها وسهولة الانغماس في ردود الفعل الانفعالية المضطربة، مثل الاندفاعية والسلوك العدواني نحو الآخرين ولوم الذات، وكل ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضيق النفسي لديهم (Ma & Fang, 2019)، وهو ما يفسر عدم وصول العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال إلى مستوى الدلالة لدى مجموعة المراهقين الأيتام، حيث ينخفض مستوى التعقل ومستوى تنظيم الانفعال لديهم.

ويمكن تأكيد ذلك من خلال اقتراح سيجال Siegal (٢٠٠١، ٢٠٠٧) أنّ العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال ثنائية الاتجاه؛ إذ تؤدي التدخلات القائمة على التعقل إلى تحسين تنظيم الانفعال. وأن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات تنظيم الانفعال التوافقية، سيكون لديهم مستويات مرتفعة من التعقل مقارنةً بالأشخاص العاديين. كما يتطور تنظيم الانفعال، والتعقل لدى الفرد بشكل متزامن ومتربط نظراً لوجود مكونات مشتركة بينهم؛ فعلى سبيل المثال إدراك الفرد لحالته الانفعالية الداخلية التي يشعر بها والتعرف عليها، أحد جوانب التعقل المرتبطة بتنظيم الانفعال. (Goodall, Trejnowska & Darling, 2012)

كما يتعرض المراهق عمومًا والمراهق اليتيم على وجه الخصوص للمواقف الضاغطة باستمرار ينتج عنها إصدار ردود فعل واستجابات لا توافقية، وتأخذ إما شكل تجنب التعامل مع المواقف المؤلمة، وإما الإفراط في التعامل مع هذه المواقف بصفتها محاولة لتخفيف شدتها، مثل أن يسعى المراهق إلى تجنب أو تخفيف حدة الإحساس بمشاعر الرفض الاجتماعي، من خلال الانخراط في السلوك المحفوف بالمخاطر كالعدوان، ونتيجة سعيه لتخفيف حدة الشعور بالرفض وتعزيز السلوك اللا توافقي يترتب على ذلك تعزيز أنماط سلوكية مضطربة وظيفيًا مثل الحساسية المفرطة أو عدم تحمل الضيق أو قصور التنظيم الانفعالي.

ويساعد ممارسة التعقل على تنمية المقاومة النفسية في مواجهة

المشاعر المزعجة التي قد تثير الاستجابات اللا توافقية، كما يساعد التعقل على تقبل الخبرات التي يمر بها المراهق بصبر وفضول وعدم إصدار أحكام تقييمية نحوها؛ مما يعزز التسامح نحو الضيق أو محنة مرَّ بها أو سيمر بها، كما يُساعد على خفض ميل المراهق نحو الإفراط في تقييم المهددات البيئية التي قد يتعرض لها. ويترتب على ممارسة التسامح، وتحمل الخبرة والصبر عليها على تعزيز المقاومة النفسية، ودعم التنظيم الانفعالي بفاعلية، وكفاءة الذات، وضبط الذات، والتوازن الانفعالي، والكفاءة الذاتية الانفعالية المدركة، ويترتب على ما سبق تحسن الصحة النفسية والرفاهية للمراهق. (Broderick & Jennings, 2012)

كما توصلت نتائج الدراسات إلى وجود ارتفاع في مستويات الاكتئاب لدى المراهقين الأيتام؛ بسبب غياب دور الأسرة بصفقتها مصدر للحب والمساندة والرعاية، وإلى انتشار القلق وصعوبات تنظيم الانفعال لدى الأطفال والمراهقين الأيتام، وتوصلت نتائج الدراسات أيضاً إلى تعرض الأطفال والمراهقين المقيمين بذور الأيتام للعديد من الصعوبات الانفعالية والسلوكية المختلفة؛ كالاكتئاب والقلق والعدوانية، وأنَّ هذه المشكلات تزيد لديهم مقارنة بأقرانهم غير الأيتام في نفس العمر والمستوى الاجتماعي والاقتصادي بنسبة من (٣: ٧) مرات. (Shambhu, Rajesh & Subramanya, 2018; Tottenham & et al, 2010; Mohammad, Awang, Shahr & Ismail, 2018)

بينما توصلت دراسات أخرى إلى وجود علاقة سالبة بين التعقل وكل من القلق والاكتئاب، وأن ممارسة التعقل تساعد على خفض أعراض القلق والاكتئاب ومعدلات الانتكاسة في العينات الإكلينيكية والعاديين. (Deplus, Billieux, Scharff & Philippot, 2016; Marusak & et al, 2018) كما انتهت الدراسات إلى وجود علاقة سالبة دالة بين التعقل وصعوبات التنظيم الانفعالي (Hill & Updegraff, 2012)،

ويمكن في ضوء ما سبق أن تستنتج الباحثة من ذلك سبب عدم وصول العلاقة الموجبة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين

الأيتام إلى مستوى الدلالة مما يعنى عدم تحقق الفرض، وذلك نظرًا لوجود عدد من الاضطرابات النفسية الشائعة بين أفراد هذه المجموعة كالقلق والاكتئاب واضطراب التعلق الآمن والتي قد تؤثر بالسلب على ارتقاء التعقل وتنظيم الانفعال لديهم. كذلك يمكن إعادة إجراء الدراسة مرة أخرى ولكن مع زيادة حجم عينة الدراسة.

### النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على وجود علاقة ارتباطية دالة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين العاديين، ولاختبار هذا الفرض حُسِبَت معاملات ارتباط بيرسون لمجموعة المراهقين العاديين على النحو التالي:

#### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى المراهقين العاديين

(ن = ٦٠)

المجموعة	التعقل
مجموعة المراهقين العاديين (ن = ٦٠)	
*٠,٢٨٥	مكون الانتباه والوعي
**٠,٥٤٢	مكون عدم التفاعل
٠,١٦٩	مكون عدم إصدار الأحكام
**٠,٤٣١	مكون قبول الذات
**٠,٣٨٥	الدرجة الكلية

\*معامل ارتباط دال عند مستوى ٠,٠٥ \*\*معامل ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود علاقة موجبة دالة جوهرياً بين مكون الانتباه والوعي (أحد مكونات التعقل)، وتنظيم الانفعال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لدى مجموعة المراهقين العاديين. ووجود علاقة موجبة دالة جوهرياً بين مكونات التعقل (مكون عدم

التفاعل، ومكون قبول الذات) وتنظيم الانفعال عند مستوى دلالة (0,01) لدى مجموعة المراهقين العاديين. كذلك لا توجد علاقة دالة بين مكون عدم إصدار الأحكام (أحد مكونات التعقل)، وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين العاديين. كما توجد علاقة موجبة دالة جوهرياً بين الدرجة الكلية للتعقل وتنظيم الانفعال عند مستوى دلالة (0,01) لدى مجموعة المراهقين العاديين.

وقد كشفت نتائج الدراسة عن قبول الفرض وتحققه لدى مجموعة المراهقين العاديين، ونجد أن هذه النتيجة تتفق من نتائج عدد من الدراسات، وهم:

(هبة جابر، ٢٠١٨؛ Dubert, 2013; Barani, Salamat& Fouladch, 2020; Drouman, Golub, Oganesyanyan& Read, 2018; Goodall, Trejnowska & Darling, 2012; Roemer, Lee, Salters- Pedneault & Erisman, Orsillo & Mennin, 2009; Talathi& Mhaske, 2017; Schuit,2017; Watford & Stafford, 2015; Zhang, Deng, Huang, Zeng& Wang, 2019). ويمكن تفسير النتيجة الخاصة بوجود علاقة موجبة دالة جوهرياً بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى مجموعة المراهقين العاديين على النحو التالي:

فقد كشفت نتائج دراسة "تبير وسيجال وانزليشت" (٢٠١٣) Teper., Segal& Inzlicht أن إسهام مكون قبول الذات بصفته أحد مكونات التعقل في تنظيم الانفعال، وذلك لأنه يسمح ببدء عملية تنظيم الانفعال، بدلاً من عزل الانفعالات أو تجنبها أو كبتها، وهو يساعد أيضاً في منع اجترار الأفكار والمشاعر؛ كما يُسهّم مكون عدم التفاعل في تنظيم الانفعال، وذلك لأنّ هذا المكون يقيس القدرة على التخلص من اجترار الأفكار والمشاعر (Teper, Segal & Inzlicht, 2013).

عن أثر Holzelt & et al كما كشفت دراسة هولزيل وآخرين (٢٠١١) ممارسة التعقل معتمداً على رسم الدماغ في زيادة تنشيط المناطق المخية عند executive cognitive control المسئولة عن الضبط المعرفي التنفيذي ممارسة التعقل، كما كشفت النتائج عن انخفاض تنشيط منطقة اللوزة، وهي المسئولة عن معالجة المحفزات الوجدانية، ويعتقد أن هذه amygdala

الأنماط من تنشيط الدماغ ترتبط بتعزيز تنظيم الانفعال. ويستنتج الباحثون أن ممارسة التعقل يؤدي إلى تحسن الضبط المعرفي وخفض التفاعل الانفعالي مع المحفزات الوجدانية؛ مما يساعد الفرد على التحكم بدرجة أكبر في استجاباته الانفعالية والسلوكية عند التعرض للمثيرات الداخلية والخارجية (Holzel, Lazar, Gard, Schuman -Olivier, Vago & Ott, 2011; Hepper, Spears, Vidrine & Wetter, 2015)

كما يعمل التعقل على تحسّن تنظيم الانفعال، والانتباه، وتحسن الحالة المزاجية الإيجابية والجهاز المناعي، وزيادة التعاطف، مع انخفاض معدلات الانتكاسة للاكتئاب والاعتماد على المواد النفسية. ويؤثر التعقل بدرجة كبيرة على تنظيم الانفعال من خلال جعل الأفراد قادرين على عزل أنفسهم على المستوى العقلي عن المحتوى الانفعالي للموقف الذي يمرون به، ويجعلهم قادرين على رؤية أفكارهم ومشاعرهم بموضوعية؛ مما يُساعدهم على التصرف بشكل عقلاني، بدلاً من الانخراط في الأفكار والمشاعر والانفعالات التي يشعرون بها في الوقت الحاضر والتفاعل معها. وتقترح النظريات المفسرة لتنظيم الانفعال أن خفض التفاعل الانفعالي، وتحسن تنظيم الانفعال يتطلب مجموعة من المهارات التي تساعد الفرد على أن يكون واعياً، ويُعيد توجيه انتباهه بعيداً عن المحتوى الانفعالي للموقف الحالي (Britton, Shahr, Szepeswol & Jacobs, 2012; Schuit, 2017)

وقد بين هايس وفيلدمان (٢٠٠٤) Hayes & Feldman أن التعقل يركز على ميل الفرد لتجنب التجارب والخبرات الداخلية والخارجية أو الانخراط فيها؛ مما يعكس توازناً انفعالياً يتضمن قبول هذه التجارب، ووضوح المشاعر والقدرة على تنظيم الفرد لانفعالاته وحالاته الانفعالية (Hayes & Feldman, 2006). لذلك يُسهم التعقل بشكل فعال في تنظيم الانفعال من خلال تنظيم الوعي والانتباه والتحكم في الانفعالات (Howell & Buro, 2011).

كما أشار الباحثون إلى وجود درجة من درجات الارتباط بين مفهومي التعقل وتنظيم الانفعال، حيث يرى جراتز وتيل (٢٠١٠) Gratz & Tull أن

التعقل يزيد من قدرة الفرد على الوعي والانتباه للمشاعر، وهذه القدرة إحدى المكونات المهمة لتنظيم الانفعال، فنلاحظ أن التدريب على التعقل يشجع المتدربين على المشاركة بكل ما يحدث في الوقت الحاضر، حتى في سياق المواقف المؤلمة؛ مما يزيد من قدرة المشاركين على تحمل الانفعالات الصعبة عند حدوثها؛ ويقال من تجنبها كأحد استراتيجيات تنظيم الانفعال اللا توافقية. في حين يرى كابتزن (٢٠١٣) Kabat- Zinn أن التعقل ينمي سلوك القبول دون إصدار أحكام تقييمية لأي شيء يواجه الفرد أو يعاني منه "وهي ضمن استراتيجيات تنظيم الانفعال"، وعند تنمية هذا السلوك يترتب على ذلك زيادة القبول الوجداني أو الانفعالي لدى الفرد، ومن ثمَّ يزيد استعداد الفرد للانخراط في الانفعالات دون المبالغة أو الانغماس فيها، ومن ثمَّ نجد أن الفرد هو الذي يتحكم في انفعالاته، وليس هي من تتحكم فيه.

ونجد أيضاً أنه كلما زادت قدرة الفرد على الحفاظ على الانتباه والوعي باللحظة الحاضرة، وما تحتوي عليه من انفعالات مختلفة؛ زادت قدرته على التعرف على انفعالاته وإدراكها على أنها حاضرة دون الانغماس فيها والتفاعل معها بالدرجة التي تجعله مستقلاً عنها، ولم تسيطر على إدراكه، وهذا يؤدي إلى مزيد من التحكم المعرفي، وتشتيت الانتباه عن الضغوط والأعراض الجسمية، ومن ثمَّ يترتب على ذلك إدراك منخفض للضغوط والأعراض النفسجسمية (Sanger & Dorjee, 2015).

### النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بذور الأيتام، ومتوسطي درجات مجموعة المراهقين العاديين في التعقل في اتجاه مجموعة المراهقين العاديين. ولاختبار هذا الفرض حسب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتي المراهقين الأيتام والمراهقين العاديين في التعقل.



## جدول (٩)

معاملات نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعة المراهقين العاديين والمراهقين الأيتام في التعقل

المقياس	المراهقون العاديون (ن=٦٠)		المراهقون الأيتام (ن=٦٠)		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
مكون الانتباه والوعي	٣٩,٦٩	٧,٣٥	٢٩,٧١	٨,٥٦	٦,٩٧	٠,٠٠٠
مكون عدم التفاعل	١٦,٩٢	٤,٣٣	١٤,٥٤	٣,٨٣	٢,٩٨	٠,٠٠٣
مكون عدم إصدار الأحكام	١٣,٣٩	٣,٩٣	١١,٦٨	٢,٩٧	٢,٤٠	٠,٠١٧
مكون قبول الذات	١٢,٩٩	٣,١٤	٩,٩٤	٢,٧٣	٥,٢٦	٠,٠٠٠
الدرجة الكلية للتعقل	٨٣,٠٠	١٣,٧١	٦٥,٨٩	١١,٠١	٦,٨٦	٠,٠٠٠

وبالنظر لجدول (٩) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط

درجات مجموعة المراهقين العاديين، ومتوسط درجات مجموعة المراهقين الأيتام في كل من الدرجة الكلية للتعقل ومكون الانتباه والوعي ومكون قبول الذات في اتجاه مجموعة المراهقين العاديين عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠). كما يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المراهقين العاديين، ومتوسطي درجات مجموعة المراهقين الأيتام في مكون عدم التفاعل في اتجاه مجموعة المراهقين العاديين عند مستوى دلالة (٠,٠٠٣). كذلك يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المراهقين العاديين، ومتوسطي درجات مجموعة المراهقين الأيتام كذلك يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة المراهقين العاديين، ومتوسط درجات مجموعة المراهقين الأيتام في مكون عدم إصدار الأحكام في اتجاه مجموعة المراهقين العاديين عند مستوى دلالة (٠,٠١٧).

وقد كشفت نتائج الدراسة عن قبول الفرض وتحققه، حيث نجد أن هذه النتيجة تتفق من نتائج دراسة (Pepping & Duvenage, 2016; Siegal, 2009)؛ إذ كشفت نتائج دراسة (Pepping & Olendzki, 2009).

(Duvenage, 2016) عن دور كل من أساليب المعاملة الوالدية الجيدة التي يتبعها الوالدين ومقدمي الرعاية أثناء تنشئة الطفل والرعاية والمساندة التي يقدمها الوالدين والأسرة في التنبؤ بمستوى مرتفع من التعقل لدى الطفل، كذلك توجد علاقة موجبة دالة بين التعقل الآمن والتعقل. في حين يعاني الأيتام من الحرمان من سبل الرعاية الوالدية والمساندة الأسرية، وينعكس ذلك بالسلب على ارتفاع التعقل لديهم، بالإضافة إلى أنهم يعانون من اضطرابات التعقل مقارنة بالأطفال العاديين.

وعند النظر إلى حياة الأطفال والمراهقين والأيتام نجد أن حياتهم تتسم بالحرمان الشديد؛ نظراً لقلة عدد مقدمي الرعاية نسبة إلى الأطفال، وصغر سن مقدمي الرعاية، وانخفاض مستوى تدريبهم، وينعكس ذلك بالسلب على مستوى التحفيز المعرفي والحسي المقدم لهؤلاء الأطفال؛ مما يؤدي إلى قصور في الانتباه والإدراك لديهم، وغالباً ما يكون التعرض للغة الناضجة غير كاف بسبب قلة عدد مقدمي الرعاية البالغين، ومن ثمَّ فعندما تتصف الحياة المؤسسية المبكرة بالحرمان الحسي والمعرفي والانفعالي واللغوي؛ فإن ذلك له تأثير سلبي على الارتقاء المعرفي والسلوكي لدى الأطفال والمراهقين الأيتام (Nelson, 2007)، والذي بدوره يشارك في تفسير سبب انخفاض مستوى التعقل لديهم مقارنة بالعاديين، وأحد الأسباب المحتملة والمفسرة لتأخر الأطفال المقيمين بدور الأيتام رغم توفر الاحتياجات البيئية؛ فإن الاحتياجات النفسية والاجتماعية لا يتم إشباعها أو يتم تجاهلها؛ إما بسبب ضعف التواصل الاجتماعي مع الآخرين، أو نتيجة التغيير المستمر لمقدمي الرعاية وعدم ثباتهم في المكان، أو بسبب احتمال تعرض الطفل لصدمة داخل المؤسسة، كل هذه الأسباب تعمل على الحد من إشباع الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأيتام (Bettmann, Mortensen, Akuoko & Tatum, 2017).

وترى الباحثة في ضوء ما سبق أن إمكانية توفر بيئة أسرية مُشبعة لاحتياجات الطفل والمراهق اليتيم، وإمكانية تلقيه مستويات الدعم والمساندة

الأسرية التي يحتاجها لإشباع احتياجاته المختلفة، تكون غير كافية له؛ مما ينعكس بالسلب على ارتفاع مستوى التعقل لديه مقارنة بالطفل والمراهق العادي.

**ويتصف الفرد ذو التعقل المرتفع** بملاحظة الأمور والأحداث كما هي في الوقت الحاضر، دون إصدار أحكام مسبقة أو تقييمية لها، إذ يعي الفرد الأحداث، وينتبه إليها كما تحدث في الوقت الحاضر، وبالطريقة التي تجري بها الأمور، دون تحيز، مع قبول جميع المشاعر والانفعالات والأفكار التي تمر به وقتها، كما يتصف بالتأني قبل التفاعل مع المشاعر السلبية.

في حين يتصف الفرد ذو التعقل المنخفض بفقْدان أو قصور حالة الوعي والانتباه المستمر لحظة بلحظة؛ ما يجعله يتصرف وفقاً لخبراته السابقة، ويتبع عمليات التفكير الآلية التي اكتسبها من خبراته السابقة التي تعرض لها، ويتصرف بشكل نمطي يمنعه من اكتساب خبرات ومعارف جديدة. ويترتب على ذلك عدم الوعي بالذات، وفقدان جزء من العالم الحالي، بالإضافة إلى عدم تحمسه لتغيير نمط تفكيره، ويترتب على ذلك استمرار الحركة في نفس الدائرة المغلقة من الأفكار والسلوك والمشاعر والانفعالات كما يتصف بانخفاض وضوح المشاعر لديه، وانخفاض ضبط الذات وقبول الذات، مما يترتب على كل ذلك ضعف إدراك المشاعر وفهمها وسهولة الانغماس في ردود الفعل الانفعالية المضطربة، مثل الاندفاعية والسلوك العدواني نحو الآخرين، ولوم الذات، وكل ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضيق النفسي لديه واستمرار المشكلات والاضطرابات المختلفة (Siegal, Germer & Olendzki, 2009).

### **النتائج الخاصة بالفرض الرابع:**

ينص الفرض الرابع على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المراهقين الأيتام المقيمين بدور الأيتام، ومتوسطي درجات مجموعة المراهقين العاديين في تنظيم الانفعال في اتجاه المراهقين العاديين. ولاختبار هذا الفرض حُسِبَ اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتي المراهقين العاديين والمراهقين الأيتام في تنظيم الانفعال.

## جدول (١٠)

معاملات نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعة المراهقين العاديين والمراهقين الأيتام في تنظيم الانفعال

الاختبار	المراهقون العاديون		المراهقون الأيتام		ت	الدلالة
	(ن=٦٠)	ع	(ن=٦٠)	م		
اختبار تنظيم الانفعال	١٤,١٨	٣,١١	٩,٤٦	٣,٧٠	٧,٧٦	٠,٠٠٠

وبالنظر لجدول (١٠) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المراهقين العاديين ومتوسطي درجات مجموعة المراهقين الأيتام، في تنظيم الانفعال في اتجاه مجموعة المراهقين العاديين عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠). وقد كشفت نتائج الدراسة عن قبول الفرض وتحققه، ونجد أن هذه النتيجة تتفق من نتائج عدد من الدراسات: (Nelson, 2007; Elkoumi, Ali, Bannq & Youssef, 2012; Koul & Shakher, 2014; Tottenham & et al, 2010).

فقد أكدت عديد من الدراسات على وجود قصور في تنظيم الانفعال، وصعوبات تنظيم الانفعال لدى الأطفال والمراهقين الأيتام، وأن إيداع هؤلاء الأطفال في المؤسسات ودور الأيتام في مراحل مبكرة من حياتهم ولفترات طويلة يؤثر سلباً على تطور مناطق محددة من قشرة الفص الجبهي، والفص الصدغي، وقصور في التمثيل الغذائي، وعدم انتظام مستوى الهرمونات في الدم، ويؤدي أيضاً إلى قصور في تطور منطقة اللوزة، والتي يعتقد أنها تشارك بدرجة كبيرة في زيادة الإدراك وتنظيم الانفعالات، كما تبين أن هؤلاء الأطفال لديهم عديد من المشكلات السلوكية والانفعالية واضطرابات التعلق (Nelson, 2007; Perego, Caputi, Ogliari, 2016).

كما كشفت نتائج دراسة (Perego, Caputi, Ogliari, 2016) عن أثر تعرض الأطفال الأيتام المقيمين بدور الأيتام لأشكال الحرمان المختلفة على

تطور حجم المخ لديهم، وعلى زيادة حجم منطقة اللوزة، وانخفاض نشاط القشرة المخية، وعدم انتظام مستويات الهرمونات، وتشوه في المادة البيضاء، وتغيرات في نشاط منطقة الفص الجبهي. ويمكن أن تقدم دور الأيتام رعاية طبية وغذائية للأطفال، ولكن التحفيز الاجتماعي والمعرفي والدعم النفسي المقدم غير كافٍ، وهذا يرجع إلى قلة عدد مقدمي الرعاية أو التغير المتكرر لمقدمي الرعاية على الأطفال. كما أشارت نتائج عديد من الدراسات إلى ضعف النمو الجسمي، وانخفاض الوظائف المعرفية، والوظائف التنفيذية، والوظائف الانفعالية والسلوكية، والاجتماعية لدى الأطفال الأيتام المقيمين بدور الأيتام. كذلك يتعرضون إلى عديد من الصدمات التي تؤثر بالسلب على مراكز المخ المسؤولة عن معالجة الانفعالات، مثل: منطقة اللوزة وقشرة الفص الجبهي بالمخ. إذ تُعتبر قشرة الفص الجبهي المنطقة المسؤولة عن منع سيطرة المحتوى الانفعالي على عملية صنع القرار واتخاذها، وعلى سلوك الفرد وحالته العامة، كما تعتبر منطقة اللوزة المسؤولة عن معالجة المثيرات الانفعالية في المخ، وهي منطقة شديدة الحساسية للمحتوى الاجتماعي والانفعالي الذي يستقبله الفرد من البيئة التي يعيش فيها (Schuit, 2017)

وقد لاحظت الباحثة أثناء التطبيق للبحث أن مجموعة المراهقين الأيتام أُودِعُوا في الدور منذ أن كان عمرهم أيام، وحتى وقت إجراء البحث، ومستمرين في البقاء داخل الدور حتى سن (٢١ عامًا) للذكور، وحتى تتزوج الإناث. وهذا يُسهم في تفسير نتيجة الفرض المتعلقة بوجود فروق دالة بين المراهقين العاديين والأيتام في تنظيم الانفعال في اتجاه العاديين.

و غالبًا ما يتطور المخ نتيجة تفاعل الوراثة مع البيئة، وتفنقر عديد من أشكال التنشئة المؤسسية إلى معظم المحفزات البيئية المعززة للصحة العقلية، وذلك نظرًا لأن حياة الأطفال الذين داخل دور الأيتام والمؤسسات تفنقر إلى المثيرات والمحفزات البيئية التي تساعد على تطور الوصلات العصبية والدوائر العصبية في مخ هؤلاء الأطفال؛ إذ يؤثر الحرمان البيئي الذي يتعرض له هؤلاء

الأطفال داخل دور الرعاية والمؤسسات سلبيًا على تطور الخلايا العصبية والموصلات العصبية؛ ومن ثم المخ (Nelson, 2007).

وقد أكدت نتائج إحدى الدراسات على انتشار المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى الأيتام، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب من بين ذلك عمر الطفل عند دخول الدار، وأسباب تلقي الرعاية، والانتقال مرتين أو أكثر بين المؤسسات كل هذه الأسباب ترتبط بزيادة مخاطر المشكلات السلوكية والانفعالية لديهم؛ كما أكدت نتائج دراسة (Elkoumi, Ali, Bannq& Youssef, 2012) على دور استقرار مقدمي الرعاية بصفتها إحدى العوامل الوقائية من انتشار هذه المشكلات. وهذا ما أشارت إليه الباحثة في توصيات الدراسة بضرورة تلقي مقدمي الرعاية التدريب الجيد لكيفية التعامل مع هؤلاء الأطفال، كمحاولة للسعي نحو خفض معدلات انتشار هذه المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأيتام.

وقد كشفت دراسة (Calkins, Smith& Gill, 2001) عن الدور الذي تمارسه الأمهات أثناء التنشئة الاجتماعية في تنمية قدرة أطفالهن الصغار على تنظيم الانفعال، من خلال النمذجة وتشجيع الأطفال على استخدام استراتيجيات تنظيم انفعالات توافقية. وعلى الرغم من تعقد القدرة على تنظيم الانفعال إلا أنها تكتسب منذ الصغر، فيتعلم الطفل من والديه أن يكبت تعبيره عن مشاعر معينة، ويصدر سلوكًا وتعبيرات مضادة لهذا الانفعال الذي يشعر به بداخله. كأن يعلمانه أن يربط بين شعوره بانفعال معين وقيامه بسلوك معين، مثل عندما يشعر بالغضب يعد من واحد لعشرة، ومع تكرار ذلك يتعلم الطفل أن يفرق بين المشاعر والسلوك بهدف تنظيم الانفعال، ومن ثمَّ يتعلم الفرد متى ينخرط في الانفعال ويندمج معه، ومتى ينفصل عنه في الوقت المناسب. وتتطور القدرة على تنظيم الانفعال وتتبلور في المراحل الارتقاء التي تلي الطفولة، فتظهر قدرة الفرد على تكوين نماذج معرفية داخلية تتصل بمعايير الكفاءة الوجدانية، تساعد هذه النماذج الفرد على الاستجابات الانفعالية المناسبة للموقف (Mayer & Salovey, 1995). وهو الأمر غير المتاح بالنسبة للأيتام مقارنة بالعاديين.

وبمراجعة التراث تبين أن الأطفال الأيتام يواجهون عديد من المشكلات النفسية التي تؤثر على صحتهم العقلية، كما يواجه الأطفال الأيتام عديد من الاضطرابات النفسية في العمر الذي يحتاجون فيه إلى المساندة الوالدية والمساندة من الأخوة لمواجهة التغيرات المصاحبة للنمو الجسدي والانفعالي خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة. كما يوجد لديهم مشكلات انفعالية بسبب فقدان الوالدين كالغضب والخوف والضييق، وليس لديهم وضوح المشاعر بسبب أنهم لا يملكون الحب والرعاية الوالدية اللازمة لإثراء حياتهم. كما يظهر لديهم السلوك الاندفاعي بسبب عدم قدرتهم على التحكم في الانفعالات، ويمكن أن تؤدي صعوبات تنظيم الانفعال لديهم إلى مشاكل سلوكية متعددة كالعدوان تجاه الذات والآخرين، والتهديد بالانتحار، ومثل هذه المشكلات تؤثر بالسلب على علاقاته الاجتماعية مع المحيطين به. وترتبط صعوبات تنظيم الانفعال بالتجارب والصدمات النفسية المبكرة، وإصابات الدماغ، وسوء المعاملة المزمنة مثل الإهمال، والاضطرابات المصاحبة لاضطراب التعلق الآمن التي تعرض لها الفرد في المراحل المبكرة من حياته. (Koul & Shakher, 2014)

وقد كشفت دراسة **جينر (٢٠٠٧) Gunnar** عن دور مقدمي الرعاية بدور الأيتام باعتبارهم موظفين يتقاضون أجرًا، ويتعاونون فيما بينهم على رعاية الأطفال، وهم مسئولون عن عدد كبير من الأطفال داخل الدار؛ ويترتب علي ذلك استمرار عدم استقرار رعاية الرضيع، كما تفنقر الرعاية داخل دار الأيتام إلى الجودة، ويعتبر عدم وجود مقدم رعاية باستمرار، وانشغاله عن الرضيع هو أحد العوامل القوية والضاغطة على الرضيع اليتيم، ويعتبر عدم استقرار تقديم الرعاية للرضيع اليتيم عاملاً كافياً لتغيير السلوك الاجتماعي والانفعالي بعد سنوات من التبني.

كما تؤثر الضغوط والمحن التي يتعرض لها اليتيم على المعالجة الانفعالية لديه؛ إذ يواجه الأفراد الذين تعرضوا لسوء المعاملة لفترات طويلة إلى صعوبة تنظيم الانفعال في سياق المنبهات، المهدة على وجه الخصوص.

وهناك أدلة تشير إلى سبب ظهور صعوبة تنظيم الانفعال لدى الطفل والمراهق اليتيم، يرجع إلى المعالجة الزائدة للمعلومات السلبية. إذ يركز الأطفال الذين تعرضوا لسوء معاملة انتباههم بدرجة كبيرة نحو المثيرات السلبية، وهو ما يسمى بالتحيز في معالجة المثيرات المهددة، وتم قياسها من خلال حجم المعلومات المدركة اللازمة عند التعرف على التهديد ومصدره وأسبابه. ويمكن أن تؤدي حجم الانفعالات والمشاعر التي تحملها المثيرات والتنبيهات السلبية لدى الأفراد ذوي التاريخ المبكر من المحن والشدائد إلى صعوبات في تنظيم الانفعال لديهم.

وتؤكد النتائج أيضاً على الدور الذي يؤديه حرمان الطفل من التعرض لدور الأم أو غياب هذا الدور أو ضعفه، ويترتب على ذلك حدوث تغيرات في قدرة الطفل على تنظيم انفعاله قد يستمر مدى الحياة. كما يؤدي التعرض إلى خبرات ضاغطة في فترات مبكرة من العمر إلى حدوث تغيرات في مناطق محددة من المخ، وقصور في منطقة اللوزة (مسئولة عن معالجة المعلومات الانفعالية والاستجابة لها)؛ إذ تؤثر هذه الضغوط سلباً على استجابة منطقة اللوزة للمنبهات أو المثيرات المهددة، ويترتب على ذلك تفاعل أكبر مع المعلومات الانفعالية؛ مما يؤدي إلى صعوبة في تنظيم الانفعالات.

وكشفت نتائج دراسة (Tottenham, et al, 2010) عن زيادة حجم منطقة اللوزة لدى الأطفال الأيتام المقيمين بدور الأيتام مقارنة بحجمها لدى الأطفال غير الأيتام، ويمكن اعتبار نوع الرعاية المقدمة للطفل اليتيم داخل دور الأيتام قد تكون بمثابة ضغوط ومحن يتعرض لها الرضيع اليتيم، التي قد تؤدي إلى تغير في مسار تطور النظام التشريحي العصبي للمناطق المسؤولة عن معالجة الانفعالات لديهم. وقد يؤدي ضعف تنظيم الانفعال لدى المراهق إلى قيامه بردود أفعال واستجابات يغلب عليها المحتوى الانفعالي والوجداني؛ مما يترتب على ذلك إصدار سلوك محفوف بالمخاطر. وقد أكدت نتائج دراسة (Reese, Zielinski & Veilleux, 2015) على وجود علاقة دالة بين تنظيم الانفعال



وانخفاض التفاعل مع المحفزات الانفعالية.

وعندما لا يتم استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال التوافقية والمناسبة؛ سيؤدي ذلك إلى عدم قبول الاستجابة الانفعالية، وصعوبة الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف، وكذلك صعوبة التحكم في الاندفاعية، وانخفاض الوعي الانفعالي، وانخفاض وضوح المشاعر والاستخدام المحدود لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Gross, 2014).

وقد ارتبطت صعوبة تنظيم الانفعال بمجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والعدوان، وانخفاض جودة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، ومن ثمَّ من الضروري الكشف عن الطرائق التي تساعد على تحسين تنظيم الانفعال، فعندما ترتفع القدرة على تنظيم الانفعال لدى الفرد يؤدي ذلك إلى إمكانية معالجة المحتوى الانفعالي والاجتماعي للموقف بشكلٍ أكثر فعالية، ويتم تجنب السلوكيات الذاتية المحفوفة بالمخاطر، بدلاً من تشجيعها؛ إذ كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين تنظيم الانفعالي وانخفاض السلوك المحفوف بالمخاطر لدى المراهقين (Metz, Frank, Reibel, Cantrell, Sanders & Broderick, 2013)

### توصيات الدراسة:

من أهم التوصيات التي أوجت بها الدراسة ما يلي:

- ١) تصميم برامج وقائية لمساعدة الأطفال والمراهقين على تحسين قدرتهم على التعقل وعلى تنظيم الانفعالات، وما لهما من دور مهم في الوقاية والحماية من الاضطرابات السلوكية والنفسية.
- ٢) إجراء مزيدٍ من الدراسات عن الأيتام، وذلك بهدف تقديم توصيات وبرامج تدريبية تساعد على تحقيق مزيد من الصحة النفسية والعقلية وجودة الحياة لهم.
- ٣) تقديم دورات تدريبية وورش عمل متخصصة عن تنمية التعقل وتنظيم

الانفعال للأطفال والمراهقين تكون موجهه للاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين ولأولياء الأمور والمشرفين ومقدمي الرعاية في دور الأيتام.

### بحوث مستقبلية مقترحة:

فيما يلي نعرض لمجموعة من موضوعات البحوث المستقبلية:

- ١- العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من أطفال الشوارع.
- ٢- دور التعقل في التنبؤ بتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين زارعي الكلى.
- ٣- دور التعقل في التنبؤ بالشعور بطيب الحال والتسامح لدى عينة من المراهقين.
- ٤- دور التعقل في التنبؤ بالسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.
- ٥- فعالية برنامج قائم على التعقل في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين مرضى السرطان.
- ٦- فاعلية برنامج قائم على التعقل لتحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين الأيتام.
- ٧- فاعلية برنامج قائم على التعقل لخفض أعراض القلق والاكتئاب لدى عينة من المراهقين الأيتام.
- ٨- فاعلية برنامج قائم على التعقل لتحسين نوعية الحياة لدى مرضى الألم المزمن.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

الكتاب الإحصائي السنوي. (٢٠٢٠). اصدار رقم ١١١. القاهرة: الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء المصرية.

باشا، شيماء عزت. (٢٠١٨). الدور المعدل لعمه المشاعر واليقظة العقلية للعلاقة بين المشكلات البيئشخصية وأعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة غير إكلينكية. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية. كلية الآداب. جامعة القاهرة. الحولية ١٤، الرسالة ٦، ص ٨٣-١.

بدوي، سعدية السيد. (٢٠١٩). دور التعقل في التنبؤ بحل المشكلات لدى عينة من طلاب الجامعة. حوليات مركز بحوث الموهبة والإبداع- كلية الآداب- جامعة القاهرة- الحولية الثامنة، الرسالة الرابعة، ص ١-٥٨.

بن علي، علي بن محمد. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. كلية التربية. مركز البحوث التربوية. ع ٢٨. ص ٤١-٦٨.

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

درويش، أحمد. (٢٠٠٨). بعض الجوانب الشخصية لدى مجهولي النسب ويتيمي الوالدين من الأطفال المحتضنين في مؤسسات الرعاية البديلة والأطفال المحتضنين في أسرهم. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية كلية الآداب - جامعة القاهرة، ٤(٥)، ص ١-٩٥.

زيجل، رونالد. (٢٠١٩). التعقل ممارسات علمية لحل مشكلات الحياة اليومية. (ترجمة: شعبان جاب الله رضوان). الطبعة الأولى. القاهرة: المركز القومي للترجمة.

عباس، راندة، علوان، فادية، دسوقي، آمال. (٢٠١٦). العلاقة بين أنماط التعلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى المراهقين. *مجلة*

*كلية الآداب - جامعة القاهرة*. مج ٧٦، ج ١، ص ١٥٥ - ٢٠٠.

عبد الهادي، سامر. (٢٠١٩). مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي. *مجلة دراسات*

*العلوم التربوية*. مج ٤٦، ع ٢، ملحق ١، ص ٢٣٨ - ٢٥٩.

عمر، أحمد مختار. (٢٠٠٨). *معجم اللغة العربية المعاصر*. مج ١، ط ١. القاهرة: عالم الكتب.

مصطفى، محمد. (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*. كلية التربية. جامعة سوهاج. ع (٦٢)، ص ٣٦٤ - ٤٦٤.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Ahmed, S., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. **Developmental cognitive Neuroscience**. Vol 15. Pp 11- 25.

Arch, J., & Craske, M. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. **Behaviour Research and Therapy**, vol 48. pp 495- 505.

[Barani](#), H., Salamat, S., & Fouladchang, M. (2020). Psychometric Properties of Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). **Quarterly of Educational Measurement**. Vol 10, (39), pp 123-152.

Barqamadi, M., Asadi, J., & Moosazadeh, H. (2017). The effect of mindfulness on the mental health in derelict and unsupervised adolescents in Gorgan city. **Journal of Fundamentals of Mental Health**. Vol 19. issue 78. Pp 174- 183.

- Bettmann, J., Mortensen, J., Akuoko, K., & Tatum, C. (2017). Orphanage Staff's Perceptions of Children's Psycho-social Needs. **Journal of children and society**. Vol 31, Issue1. Pp 37- 49.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., & et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Clinical psychology: science and practice**. Vol 11, Issue3. Pp 230- 241.
- Britton, W., Shahar, B., Szepsenwol, O., & Jacobs., W. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy improves emotional reactivity to social stress: results from a randomized controlled trial. **Behavior therapy**. Vol 43. N2. Pp 365- 380.
- Broderick,P., Frank, J.(2014). Learning to BREATHE: an intervention to foster mindfulness in adolescence. **New Directions in Youth Development**. Vol 142. Pp 31-44.
- Broderick, p., & Jennings , P. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. **New Directions for Youth Development**, Vol 136, pp 111- 126.
- Brown, K., Ryan, R. and Creswell, J. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological inquiry**. Vol 18. (4). Pp 211- 237.
- Calkins, S., Smith, C & Gill, K. (2001). Maternal Interactive Style Across Contexts: Relations to Emotional, Behavioral and Physiological Regulation During Toddlerhood. **Social Development**, vol 7 (3) p 350- 369.
- Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., & Moitra, E. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance the Philadelphia Mindfulness Scale. **Assessment**, vol 15(2). pp 204-223
- Christopher, M., & Gilbert, B. (2009). incremental Incremental Validity of Components of Mindfulness in the Prediction of Satisfaction with Life and Depression. **Current psychology**, vol 29(1) pp 10-23.
- Deplus, S., Billieux, J., Scharff, C& Philippot (2016). A mindfulness-based group intervention for enhancing self-regulation of emotion in late childhood and adolescence: A

- pilot study. **International Journal of Mental Health Addiction**. Vol 14. Pp 775- 790
- Desrosiers ,A., Vine, V., Klemanski, D., & Nolen-Hoeksema, S.(2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. **Depression and Anxiety**. vol 30(7), pp 654-661.
- Droutman,V., Golub,I., Oganesyanyan A.,& , Read ,S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). **Personality and Individual Differences**. Vol 123. Pp 34- 43.
- Duarte, A., Mastos, A., & Marques, C. (2015). Cognitive emotional regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. **Social and Behavioral Sciences**. Vol 165. Pp 275 – 283.
- Dubert, C. (2013). A Mindfulness Model of Emotion Regulation in Nursing Students: Working Memory Capacity as a Regulatory Mechanism. **Doctoral dissertation**. the Faculty of the College of Graduate Studies of the Georgia Regents University.
- Elkoumi, M., Ali, Y., Bannq,E., & Youssef, U.( 2012). Psychiatric morbidity among a sample of orphanage children in Cairo. **International Journal of pediatrics**. Vol 3. Pp 1-7.
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling,S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. . **Personality and Individual Differences**. Vol 52. Pp 622- 626.
- Gratz, K., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**. vol 26 (1). Pp 41- 54.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotional regulation: an integrative review. **Review of general psychology**. Vol 2. Pp 271- 299.
- Gross, J. (2008). Emotional Regulation. In M. Lewis; J Haviland-Jones & L. Barrett (Eds), **Handbook of emotion, 3rd edition** (pp 497-512). New York: Guilford press.

- Gross, J. (2014). **Handbook of emotion regulation** (2nd ed). New York, Ny: the Guilford press.
- Gross, J & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. Gross (Ed), **Handbook of emotion Regulation** (pp 3 – 24). New York: Guilford press.
- Hayes, A & Feldman, G. (2006). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. **Clinical psychology: Science and practice**. Vol 11, Issue3. Pp 255-262.
- Hepper, W., Spears, C., Vidrine, J., & Wetter, D. (2015). Mindfulness and emotional regulation. In Brian, D., Michael, D., & Brian, P. (Editors). **Handbook of mindfulness and self-regulation**. Pp 107- 120. New York, London: library of congress.
- Hill, C., & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. **Emotion**. Vol 12. Pp 81- 90.
- Holzel, B., W Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. **Perspectives on Psychological Science**. Vol 6(6). Pp 537-559.
- Howell, A., & Buro, K. (2011). Relation among mindfulness, achievement related self-regulation and achievement emotional. **Journal of Happiness studies**. Vol 12, N (12). Pp 1007- 1022.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. (2013). Mindfulness and De-Automatization. **Emotion Review**. Vol 5, N (2). Pp 192- 201.
- Kaur, R., Vinnakota, A., Panigrahi, S., & Manasa, V. (2018). A descriptive study on behavioral and emotional problems in orphans and other vulnerable children staying in institutional homes. **Indian Journal of Psychological Medicine**. Volume 40. Issue 2. Pp 161- 168.
- Koul ,P., & Shakher, C.(2014). Orphanhood; in the Context of Mental Health and Difficulty in Emotion Regulation of Children. **Indian Journal of Health and Wellbeing**. Vol 5, No 8. Pp 927- 930.

- Lin, J., Chadi, N., & Shrier, L. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescent health. **Current opinion in pediatrics**. Vol 31. Issue 4. Pp 469- 475.
- Ma, Y & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. **Frontiers in psychology**. Vol 10. Pp 1- 10.
- Marusak, H. A., Elrahal, F., Peters, C., Kundu, P., Lombardo, M., Calhoun, V., & et al. (2018). Mindfulness and dynamic functional neural connectivity in children and adolescents. **Behavioral Brain Research**, vol 336, pp 211–218.
- Mayer, J. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and construction and regulation of feelings. **Applied and preventive psychology**, Vol 4, pp 197- 208.
- Metz, S., Frank, K., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. (2013). The Effectiveness of the Learning to BREATHE Program on Adolescent Emotion Regulation. **Psychology Research in Human Development**. Vol 10. N3. Pp 252- 272.
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Shahar, H., & Ismail, S. (2018). Emotional Health and Self-esteem Among Adolescents in Malaysian Orphanages. **Community Mental Health Journal**. Vol 54. N 1. Pp 117- 125.
- Nelson, C. (2007). A neurobiological perspective on early human deprivation. **Child Development Perspectives**. Vol 1. N1. pp 13- 18.
- Oxford English Dictionary. (2008). Oxford university press.
- Pepping, C., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. **Personality and Individual Differences**, vol 93. pp 130–136
- Pepping, C., Duvenage, M., & Cronin, T. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. **Personality and Individual Differences**, Vol 99, pp 302- 307.
- Pepping, C., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress? **Australian Journal of Psychology**. Vol 66. N 2. Pp 130- 138.



- Perego, G., Caputi, M., Ogliari, A. (2016). Neurobiological correlates of psychosocial deprivation in children: A systematic review of neuroscientific contributions. **Child & Youth Care Forum**. Vol 45. N 3. Pp 329- 352.
- Rayan, R., La Guardia, J., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships & cultures. **Personal Relationships**. vol 12 (1), pp 145-163.
- Reese, E., Zielinski, M., & Veilleux, J. (2015). Facets of mindfulness mediate behavioral inhibition systems and emotion dysregulation. **Personality and Individual differences**. Vol 72. Pp 41- 46.
- Roemer, L., Lee, J., Salters-Pedneault, K., & Erisman ,S., Orsillo, S., & Mennin, D. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. **Behavior therapy**. Vol 40. Pp 142- 154.
- Sanger, K., & Dorjee, D., (2015). Mindfulness training for adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. **Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience**. vol 15. N3. Pp 695-711.
- Schuit, N. (2017). Does Emotional Regulation Mediate the Relationship between Mindfulness and Positive Psychological Outcomes in Adolescents? **Dissertation of Doctor of Philosophy**. Faculty of the school of behavioral and health science. Northcentral university. California.
- Siegel, R., Germer, C., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness What is it? Where did it come from? **In. Fabrizio, D. (edit) Clinical Handbook of Mindfulness**. pp 17-35. New York: Library of Congress.
- Shambhu, D., Rajesh, S & Subramanya, P. (2018). Relation between Mindfulness and Depression among Adolescent Orphans. **Journal of Clinical and Diagnostic Research**. Vol 12. N 11. pp 1-4.

- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. **Journal of Clinical Psychology**. Vol 62. N 3. Pp 373- 388.
- Shourie, S., & Kaur, H. (2017). Subjective Wellbeing and Difficulties with Emotion Regulation among Adolescents. **Journal of Psychosocial Research**, vol 12. N 1. Pp 217- 222.
- Talathi, M., & Mhaske, R. (2017). Effect of mindfulness on emotional liability among adolescents. **Indian Journal of Positive Psychology**. Vol 8. N 4. Pp 654- 658.
- Teper, R., Segal, Z., & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. **Current Directions in Psychological Science**. Vol 22(6). Pp 449–454.
- Thompson, M., & Gauntlett -Gilbert, J. (2008). Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, Vol 13, N (3), Pp 395-407.
- Tottenham, N., Hare, T., Quinn, B., Mccarry, T., Nuree, M., & Gilhooly, T & et al. (2010). Prolonged institutional rearing is associated with atypically large amygdala volume and difficulties in emotion regulation. **Developmental Science**. Vol 13. N 1. Pp 46 – 61.
- Turliuc, M. & Bujor, L. (2013). Emotion regulation between determinants and consequences. **Procedia- Social and Behavioral Sciences**, vol 76, pp 848- 852.
- Watford, T. (2014). The impact of mindfulness on emotion dysregulation and psychophysiological reactivity under emotional provocation. **Master of science**. The faculty of department of psychology. University of South Carolina Aiken.
- Watford, S., & Stafford, J. (2015). The impact of mindfulness on emotion dysregulation and psychophysiological reactivity under emotional provocation. **Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice**, vol 2(1), pp 90–109
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J., Floyed, A., Dedert, E. & Sephton, S. (2000). Mindfulness- based stress reeducation and sense of coherence among women with fibromyalgia. **Journal**

**of clinical psychology in medical settings.** vol 9 (4). Pp 297-307.

Young, K., Sandman,C., & Craske, M. (2019). Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. **Brain Sciences.** Vol 9. N (4). Pp 1- 20.

Zhang, J., Deng, X., Huang, L., Zeng, H., & Wang, L. (2019). Profile of trait mindfulness and its association with emotional regulation for early adolescents. **Personality and Individual Differences,** Vol 147, Pp 12- 17.