

فاعلية برنامج للثقيف النفسي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وتحسين التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الجامعية بمدينة جدة

وحيدة محمد العبودي

ماجستير علم النفس والتوجيه والإرشاد التربوي، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية
wabdullahalobudi@stu.kau.edu.sa

صباح قاسم الرفاعي

أستاذ علم النفس والتوجيه والإرشاد التربوي، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية

أروى عبدالرحمن الخلف

أستاذ القياس والتقويم المساعد، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج الثقيف النفسي القائم على العلاج المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد تكونت عينة الدراسة من (14) طالبة من تخصص بكالوريوس قسم علم النفس وماجستير ودكتوراه توجيه وإرشاد تربوي، وبعد توزيع أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتين، أولاً مجموعة تجريبية مكونة من (7) طالبات والذي تم تطبيق برنامج الثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج السلوكي المعرفي عليهم حيث استغرق تطبيقه (6) أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً، وثانياً مجموعة ضابطة تكونت من (7) طالبات، والتي لم يطبق عليها البرنامج. للتحقق من فعالية البرنامج تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التنظيم العاطفي، ومقياس التوافق النفسي قبل وبعد التدخل الإرشادي. أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود أثر للبرنامج الإرشادي في القياس البعدي على مقياس التنظيم العاطفي، ومقياس التوافق النفسي، بينما أظهرت وجود أثر للبرنامج الإرشادي في القياس التتبعي على مقياس التنظيم العاطفي.

الكلمات المفتاحية: التنظيم العاطفي، الثقيف النفسي، التوافق النفسي.

The Effectiveness of a Psychoeducation Program based on Cognitive Behavioral Therapy in Developing Emotional Regulation Skills and improving Psychological Adjustment among University Students in Jeddah

Waheedah Mohammed Alobudi

Master of Psychology, Guidance and Educational Counseling, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia
wabdullahalobudi@stu.kau.edu.sa

Sabah Qasim Al-Rifai

Professor of Psychology, Educational Guidance and Counseling, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia

Arwa Abdul Rahman AlKhalaf

Assistant Professor of Measurement and Evaluation, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia

Abstract

The current study aimed to reveal the effectiveness of a psycho-education program based on cognitive-behavioral therapy in developing emotional regulation skills and improving psychological adjustment among a sample of female students at King Abdulaziz University. To achieve this objective, a quasi-experimental approach was implemented with a control and experimental groups. The study sample consisted of (14) female students from specializing in Bachelor of Psychology, as well as Master's and Doctorate in Educational Guidance and Counseling. The quasi-experiment first consisted of distributing the members of the study sample into two groups. The experimental group of (7) female students, on whom a psycho-education program based on the theory of cognitive behavioral therapy was applied for (6) weeks, with two sessions per week. Second, a control group consisted of (7) female students, to whom the program was not applied. To study the effectiveness of the program, the performance of members of the experimental and control groups was measured

on the emotional regulation scale and the psychological adjustment scale before and after the counseling intervention. The results of the current study showed that there was no effect of the counseling program in the post-measurement on the emotional regulation scale and the psychological adjustment scale, while it showed that there was an effect of the counseling program in the follow-up measurement on the emotional regulation scale.

Keywords: Emotional Regulation, Psychological Education, Psychological Adjustment.

1.1 المقدمة

تُعد العواطف من المفاهيم المعقدة التي تم تناولها بالدراسة في مجال علم النفس، وذلك لكونها تعبر عن جوانب فسيولوجية ومعرفية واجتماعية، تؤثر وتتأثر بجوانب الشخصية الأخرى، والأفراد يواجهون في مواقف الحياة اليومية خبرات إنسانية تتطلب أنماط مختلفة من الانفعالات التي تستلزم منهم إدراكها وتنظيمها وضبطها، بما يحقق توافقهم وصحتهم النفسية (عفانة، 2018).

يعد التوافق النفسي خطوة ضرورية في الطريق نحو حياة مرنة وهادفة ومتوافقة، وحتى يتمكن الفرد من تحقيق ذلك يجب أن تكون لديه مهارة في تنظيم العواطف، فالفرد لديه حاجة فطرية للشعور بالتوافق مع ذاته والآخرين، وهو قد يدرك هذه الحاجة، فيفهم سبب سلوكياته الصادرة ويفهم مشاعره، ويبدأ في تعلم المهارات اللازمة التي تساعد على التعامل مع العواطف المختلفة، وقد لا يدرك ذلك فيحتاج إلى من يساعده في تحقيق التوافق النفسي (Strosahl & Ayes, 2014).

مما لا شك فيه أن التثقيف النفسي من الوسائل الإرشادية الحديثة التي تساعد المرشد النفسي في تقديم خدمات الإرشاد، وتعليم الفرد المهارات والمعلومات اللازمة التي تعزز صحته النفسية فقد اتضح من نتائج (Shahin et al. (2020 أن برنامج التثقيف النفسي الجماعي السلوكي المعرفي أظهر مدى فعاليته في زيادة مستويات المرونة النفسية وبالتالي التوافق النفسي لدى المراهقين. يقصد بالتثقيف النفسي بأنه التربية والتهيئة والعناية بالنفس الإنسانية بغرس القيم الفاضلة، وتحفيز النفس إليها، وتعديل العادات السيئة، وتنفيذ النفس منها (العمرى، 2011).

من الجدير بالذكر أن برامج التثقيف النفسي من الوسائل المساعدة لطلاب الجامعات في حل مشكلاتهم العاطفية، فقد أشارت دراسة (Panqiu & Li (2020 إلى أهمية تنمية جودة التعليم النفسي والموقف

الصحي لطلاب الجامعة عن طريق تقديم إرشادات التثقيف الصحي النفسي، فهو يساهم في تحسين جودة حياتهم ووصولهم إلى الصحة العقلية الإيجابية.

لذلك يجب الأخذ بالاعتبار دور الجامعات المهم للعناية بطلابها وإعدادهم نفسياً واجتماعياً، حتى يتمكنوا من العطاء وسد الحاجات المجتمعية التي ستساهم بدورها في تقدم المجتمع وتطوره، وحتى يتحقق ذلك علينا العناية بصحتهم النفسية عن طريق إعداد برامج إرشادية تساهم في تقديم خدمات التثقيف النفسي لسد حاجاتهم النفسية، فقد أثبتت دراسة (Yoluk et al., 2021) من خلال نتائجها دور برامج التثقيف النفسي الإيجابي على حياة طلاب الجامعة، حيث اعتمد الباحثون في تصميم البرنامج على نظرية العلاج المتمركز على العاطفة (EFT) وكانت النتيجة أنه أصبح لدى طلاب الجامعة وعي ذاتي وقدرة على التعبير عن عواطفهم وتنظيمها. نظراً لقلّة برامج التثقيف النفسي التي تخدم جانب الصحة النفسية لهذه الفئة في المجتمع السعودي، اتضح أهمية إعداد هذه الدراسة، وبناء برنامج لتثقيف النفسي مبني على نظرية العلاج السلوكي المعرفي (CBT) وذلك نظراً لكون الأفكار قد تؤثر في تنظيم عواطف الفرد فقد أشار Rich et al. (2019) من خلال نتائج دراستهم أن برنامج تعزيز المرونة النفسية القائم على العلاج المعرفي السلوكي قد تساهم في تحسين مهارات تنظيم العواطف، وهو ما يظهر احتمالية أن يكون هنالك تأثير إيجابي على التوافق النفسي لدى هذه الفئة.

يتضح من الدراسات السابقة (Rich et al., 2019؛ Shahin et al., 2021) أن التوافق النفسي والذي يعتبر مؤشر على الصحة النفسية للأفراد يتضمن عدد من الجوانب التي تتفاعل فيما بينها، وأن أي خلل في أحد هذه الجوانب يؤثر على الجوانب الأخرى وعلى توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، وجاء اهتمام الدراسة الحالية بتقديم برنامج إرشادي ليركز على تنمية مهارة التنظيم العاطفي بما قد يساعد على تحقيق التوافق مع عواطفهم السلبية والإيجابية.

1.2 مشكلة الدراسة وتسائلاتها

من أجل تطوير وتنمية المجتمع السعودي تم وضع الخطة الاستراتيجية للمملكة العربية السعودية، والمتمثلة في رؤية (2030) التي ركزت على ثلاث محاور رئيسية، وأول هذه المحاور هو محور مجتمع حيوي من أجل الوصول إلى مجتمع يعيش كل مواطن فيه حياة سعيدة ومرضية، ولتحقيق أهداف الرؤية تم وضع عدد من المشاريع، ومنها مشروع جودة الحياة (وثيقة رؤية 2030، 2018). وجاء اهتمام الدراسة الحالية بفئة طلاب الجامعة التي تقع ضمن فئة الشباب في المجتمع السعودي وتشكل (36.7%) من نسبة السكان (هيئة الإحصاء العامة، 2020)، نظراً لكونهم الفئة التي يعتمد عليهم المجتمع في تحقيق خطته الطموحة في تطوير المجتمع وتحقيق رفاهية أفراده.

دراسة الوضع الحالي لمشكلة الدراسة تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (28) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، تم فيها توضيح مفهوم التنظيم العاطفي، والسؤال عن مدى حاجتهم للتنظيم العاطفي، وهل إذا ما قدمت الجامعة لهن برنامج لتنمية التنظيم العاطفي والتوافق النفسي، سيلتحقن به، عبرت ما نسبته (82%) منهن عن رغبتهن للالتحاق بمثل هذه البرامج، حيث أظهرت نتائج تطبيقهم لمقياس التنظيم العاطفي درجة متدنية في متوسط الاستجابات وهو ما أكد حاجاتهم لمثل هذه البرامج.

من هنا تتضح الحاجة إلى تصميم برامج التثقيف النفسي لتناسب مع المجتمع السعودي، للمساهمة في سد الحاجة لوجود برامج تنمي خصائص وسمات إيجابية في الشخصية كالتنظيم العاطفي، الذي يمثل عامل وقائي يساعد الفرد على الوعي بالمشاعر وتنظيمها، والذي يحد من اختلال النظم العاطفية السلبية، التي قد تؤثر سلباً على توافق الفرد مع ذاته ومع الآخرين في بيئته الاجتماعية (Mariani et al., 2021).

لذلك يجب الأخذ بالاعتبار أهمية مهارات التنظيم العاطفي، فهي قد تساعد الأفراد على تحقيق التوافق النفسي لديهم فالفرد لديه حاجة فطرية للشعور بالتوافق مع ذاته والآخرين، وهو قد يدرك هذه الحاجة، فيفهم سبب سلوكياته الصادرة ويفهم مشاعره، ويبدأ في تعلم المهارات اللازمة التي تساعد على التعامل مع العواطف المختلفة بما يساعده على تحقيق أهدافه الشخصية وإشباع حاجاته دون أن تتعارض مع قيم المجتمع الذي ينتمي إليه، وقد لا يدرك ذلك فيحتاج إلى من يساعده في تحقيق التوافق النفسي (Strosahl & Ayes, 2014).

وبالاطلاع على قواعد البيانات العربية والأجنبية لم تجد سوى دراستين صممت برامج تثقيف نفسي، حيث اهتمت دراسة (Shahin et al. (2021 باستخدام برامج التثقيف النفسي القائمة على العلاج السلوكي المعرفي، لتنمية المرونة النفسية والمعتقدات اللاعقلانية والرفاهية، ودراسة (Yoluk et al. (2021 صممت برنامج قائم على الانفعالات في تنمية التنظيم العاطفي. وأثبتت نتائج الدراستين فعالية برامج التثقيف العاطفي في تنمية متغيرات نفسية لها علاقة بالتوافق النفسي.

وتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

1) ما فعالية برنامج التثقيف النفسي القائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- 1) هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟
- 2) هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.
- 3) هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التنظيم العاطفي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟
- 4) هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟
- 5) ما هو أثر الجلسات الإرشادية في تحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة؟

1.3 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج التثقيف النفسي القائم على العلاج المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، كما تهدف الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج إرشادي لتثقيف النفسي يتماشى مع المجتمع السعودي ويمكن تطبيقه على مراحل عمرية مختلفة، وقد تم تحكيمه من قبل محكمين متخصصين، إضافة إلى أن الدراسة تهدف إلى تقديم مقاييس تم تحكيمها لتناسب مع البيئة السعودية مما يساعد الباحثون في المجتمع السعودي على استخدامها مباشرة وهي (مقياس التنظيم العاطفي، ومقياس التوافق النفسي).

1.4 أهمية الدراسة

وتتضح أهمية الدراسة من جانبين:

1.4.1 الأهمية النظرية:

- 1) يعد التثقيف النفسي والتنظيم العاطفي والتوافق النفسي من متغيرات علم النفس الإيجابي التي تحتاج إلى المزيد من الدراسة مما قد يساهم في إثراء الأطر النظرية النفسية في البيئة السعودية بشكل عام والبيئة العربية بشكل خاص.

(2) تعد هذه الدراسة الأولى في البيئة السعودية بعد الاطلاع على قواعد البيانات، التي اهتمت بدراسة فعالية برنامج للتثقيف النفسي في تنمية التنظيم العاطفي من جهة، وتأثيره على تحسين التوافق النفسي لدى الأفراد من جهة أخرى.

(3) تكتسب هذه الدراسة أهميتها في كونها تساهم في خدمة فئة هامة في المجتمع وهي فئة الشباب التي تمثل حوالي ثلث المجتمع السعودي، والدولة تضع أهدافها وتوجهاتها بناء على طاقاتهم، فإذا كان لديهم تدني في التوافق النفسي والتنظيم العاطفي سيضعهم ذلك تحت ضغط نفسي كبير يهدر طاقاتهم وعزيمتهم وبالتالي يعيق عملية التقدم والتطوير، لذلك أهتمت المملكة العربية السعودية بهذه الفئة حيث وضعت من ضمن أهداف رؤية 2030 تحقيق الصحة النفسية، ففئة الشباب هم من يقومون بأدوار مختلفة في العمل والأسرة، فالعناية بهم وتقديم برامج إرشادية تحسن من مهاراتهم سيساعد هم في أداء هذه الأدوار بكفاءة.

1.4.2 الأهمية التطبيقية:

(1) يقدم برنامج إرشاد نفسي للمكتبة العربية السعودية، مما يساهم في تقديم الخدمات الإرشادية في المجال البنائي الوقائي والعلاجي، فقد تم بنائه على نظرية العلاج السلوكي المعرفي ويتضمن مهارات معرفية وسلوكية، إضافة إلى استراتيجيات التنظيم العاطفي، كما تم تقنين البرنامج وتحكيمه من قبل محكمين متخصصين في التوجيه والإرشاد التربوي مما يسهل استخدامه على الباحثين والمتخصصين في هذا المجال.

(2) تقنين أدوات قياس على البيئة السعودية لتقيس مهارات التنظيم العاطفي وهو المقياس الذي تم إعداده من قبل أزهار عبود، مي الشمري (2019)، وتقيس مهارات التوافق النفسي وهو المقياس الذي تم إعداده من قبل ياسمين فرجاني (2021)، وهو ما يثري الأبحاث العلمية ويوفر أدوات جاهزة للأبحاث المستقبلية.

(3) يطمح البرنامج على مساعدة الأفراد في تحقيق مستوى أفضل من السعادة واستثمار طاقاتهم من خلال التدريب على التعامل مع المواقف الانفعالية، وتحمل مسؤولية انفعالاتهم وفهمها وإدارتها ليصبحوا أكثر كفاءة في التعامل مع ذواتهم ومع الآخرين.

1.5 مصطلحات الدراسة

1.5.1 مفهوم التثقيف النفسي (Psychological Education):

هناك عدد من التعريفات للتثقيف النفسي، أحدثها تعريف (Reyes 2021) بأنه "مجموعة من الخدمات الإرشادية الداعمة والموجهة نحو رفع وعي الأفراد بمشكلاتهم، من حيث الأسباب والأعراض، وطرق المواجهة، مما يسهل عملية وصولهم إلى التغيير المعرفي والسلوكي" (ص.1).

يعرفه البحث الحالي إجرائياً: بأنه الخدمات الإرشادية والمهارات الموجهة من خلال البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي لرفع الوعي لدى الطالبات بالمرحلة الجامعية حول الأفكار والسلوكيات السلبية أو الخاطئة التي يتبنونها وتؤدي إلى المشاعر السلبية والأعراض الفسيولوجية والنفسية غير المرغوبة، ومعرفة طرق مواجهتها مما يسهل عملية وصولهم إلى التغيير المعرفي والسلوكي.

1.5.2 مفهوم البرنامج الإرشادي (Program counseling):

التعريف الاصطلاحي: "مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم، وحاجاتهم، واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد" (Borders&Drury,1992,p.488).

1.5.3 مفهوم التنظيم العاطفي: (Emotional Regulation)

عرف (Gross 2014) التنظيم العاطفي بأنه "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو درجة العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله، والتي تؤثر على مستويات الاستجابة العاطفية" (ص.14).

يعرفه البحث الحالي إجرائياً: بأنه العمليات التي تحدث عندما تحاول الطالبات التأثير على نوع العاطفة ودرجتها وكيفية تعبيرهم عن تلك العاطفة في علاقاتهم مع الآخرين من حولهم من خلال تطبيق استراتيجيات التنظيم العاطفي، والتي بدورها ستؤثر على مستويات الاستجابة العاطفية لديهم.

1.5.4 مفهوم التوافق النفسي (Psychological Compatibility):

عرفته شقير (2003) "بأنه عملية كلية ديناميكية وظيفية تهدف لتحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد مما يساعد الفرد على حل الصراعات بين القوى المختلفة داخله والقوى الذاتية له والقوى البيئية الخارجية مما يحقق خفض التوتر وتحقيق الذات والرضا عنها والثقة بالنفس والاتزان والمرونة في المعاملات" (ص.4).

يعرفه البحث الحالي إجرائياً: بأنه عملية كلية ديناميكية وظيفية تهدف لتحقيق التوازن والتوائم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية لدى الطالبات مما يساعدهم على حل الصراعات الداخلية لديهم والصراعات الخارجية التي تفرضها البيئة عليهم مما يخفض لديهم التوتر ويسهل عملية تحقيق الذات والرضا عنها ويرفع ثقتهم بالنفس وشعورهم بالانزان والمرونة في معاملاتهم مع الآخرين.

1.6 حدود الدراسة

1.6.1 الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات الدراسة على طالبات مرحلة الدراسات العليا التربوية قسم علم النفس، وطالبات البكالوريوس بقسم علم النفس.

1.6.2 الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة بجامعة الملك عبد العزيز، كلية التربية قسم علم النفس، وكلية الآداب والعلوم الإنسانية قسم علم النفس.

1.6.3 الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في بداية شهر يونيو من العام الدراسي 2023-2024.

1.7 فروض الدراسة

(1) توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التنظيم العاطفي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

(2) توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

(3) توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التنظيم العاطفي في القياسات المتكررة (القبلي والبعدي والتتبعي) لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

(4) توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التوافق النفسي في القياسات المتكررة (القبلي والبعدي والتتبعي) لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

(5) يوجد أثر للجلسات الارشادية في تحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.

الإطار النظري

المحور الأول: التثقيف النفسي

2.1.1 أهداف التثقيف النفسي:

يهدف التثقيف النفسي إلى تقديم المعلومات، ورفع الوعي، والتفريغ الانفعالي الحر وتعليم المهارات (كمهارة الضبط الذاتي، وإدارة الذات، وحل المشكلات، والاتصال، وتوكيد الذات) (ضمرة، 2020). إضافة إلى ما ذكره مؤسسي حركة التثقيف النفسي (Miller & Gum (1973) من أن المرشد يصبح قوة لتيسير التطور الكامل للأفراد داخل المنشآت التعليمية، لتسهيل عملية التغيير الكامل في تنمية الطلاب على أساس النهج التربوي.

2.1.2 مكونات التثقيف النفسي:

وضح (Sarkhel et al., 2020) مكونات التثقيف النفسي التي تشتمل عليها الجلسات العلاجية وهي:

- توضيح العوامل المسببة للاضطراب.
- توضيح العلامات والأعراض الشائعة للاضطراب.
- الوعي بشأن العلامات المبكرة للانتكاس / التكرار.
- كيفية التعامل مع الوضع.
- عرض خيارات العلاج المختلفة المتاحة.
- تعريف المريض متى وكيف يطلب العلاج.
- الحاجة إلى الالتزام بالعلاج وفقاً لتوجيهات الفريق المعالج.
- المسار والنتائج على المدى الطويل.
- ما يجب فعله وما لا يجب فعله لأفراد الأسرة أثناء التعامل مع المريض.
- إزالة الخرافات والمفاهيم الخاطئة حول المرض وتبديد وصمة العار.

2.1.3 خطوات تطبيق التثقيف النفسي:

وضح ضمرة (2020) الخطوات التي تُتبع التثقيف النفسي وهي كالآتي:

- تقديم الشرح والتوضيح للأفراد كيفية تأثير الحالة النفسية للفرد على قيامه بوظائفه المختلفة.

- تقديم معلومات حول طرق تلقي المساعدة والدعم.
- توضيح أسباب المشكلات.
- توضيح خيارات التحسين والتعديل.
- تقديم الدعم الذاتي.

التثقيف في تطبيقه له مكونين أساسيين هما المكون الإرشاد السلوكي والمكون التعليمي، حيث إن مكون الإرشاد السلوكي في التثقيف النفسي يتعامل مع العواطف التي يتبناها الفرد والتصورات التي تجسدها مخيلته حول المشكلة، ومساعدة الفرد على التوافق والاسترخاء، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تحقق لديه الرعاية الذاتية، في حين أن المكون التعليمي يهتم بتزويد الفرد بالمعرفة حول الحالة الجسدية أو النفسية التي يتشارك فيها المشاركون في المجموعة الإرشادية.

المحور الثاني (التنظيم العاطفي)

2.2.1 أهمية التنظيم العاطفي:

تتمثل أهمية التنظيم العاطفي في التالي:

1. تساعد الفرد في التعرف على المؤشرات المادية للإثارة العاطفية والوعي الكامل بها.
2. تساعد في تعلم طرق أفضل لخفض التوتر الانفعالي بانتظام.
3. تساعد الفرد في تحديد استجاباته الانفعالية ومعالجتها.
4. يمكن الفرد من إجراء عملية الانتباه بفعالية وتنمية مهارات التحكم في الاستجابات الانفعالية وبالتالي وصوله إلى التوافق.
5. يسمح للفرد بالسيطرة والتحكم في سلوكياته وإتاحة الفرصة للتفاعل مع بيئته.
6. يعد وسيلة لتحقيق التوافق والسعادة للفرد.

(Macklim ,2008,P.8; Siegel,2013,P.173)

2.2.2 استراتيجيات التنظيم العاطفي:

وضح Gross في عدد من أعماله أن استراتيجيات التنظيم العاطفي تشتمل على نوعين:

النوع الأول: استراتيجيات التركيز المسبق (Antecedent-Focused strategies): وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يتفاعل بشكل كلي مع المثير الانفعالي. وهي كالتالي:

- اختيار الموقف: يقوم فيها الفرد بالاختيار بين موقفين أو أكثر بحيث يتخذ القرار المناسب بناء على أهدافه المستقبلية، وعملية اتخاذ القرار لاختيار الموقف تكون تبعاً لعواطف الفرد (John & Gross,2003).

- تعديل الموقف: توفير وضع جديد من خلال إحداث تغيير خارجي على الظروف البيئية والمادية التي تحيط بالفرد، عن طريق التعبيرات اللفظية أو الحسية العاطفية، فمثلاً إذا كان تفاعل الفرد مع المجتمع يعكس مشاعر الغضب والقلق، يبدأ بتبني الاعتذار وتقديم الدعم الاجتماعي (Gross,2014).

توزيع الانتباه: تستخدم عندما لا تعطي استراتيجية تعديل الموقف أو اختيار الموقف النتيجة المرجوة لتنظيم العواطف، ويقصد به توجيه انتباه الفرد إلى النواحي الإيجابية للموقف، أو تحويل تركيزه من الموقف غير المرغوب بهدف خلق حالة عاطفية مرغوب فيها (Gross,2014)، كما يعد توزيع الانتباه من العوامل التي تساعد في تفسير العواطف الداخلية (Rothbart & Derrberry, 1981).

- التغيير المعرفي: عرفه Gross بأنه "قدرة الفرد على تغيير طريقة التركيز الداخلية (الأفكار، الذكريات) في الموقف، لتقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الإيجابية" (Gross,2014,p.10).

النوع الثاني: استراتيجية التركيز على الاستجابة (Response-Focused Strategy): وهي تطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وفيها يكف الفرد عن المضي في التعبير عن انفعالاته في الموقف أو يخفي علامات التعبير الانفعالي. وهي تشتمل على استراتيجية:

- تعديل الاستجابة: ويقصد بها "كبت الفرد التعبير عن عواطفه نتيجة التأثير المباشر للمكونات الخبرائية والسلوكية والفسولوجية للاستجابة العاطفية، لكبح العواطف والسلوكيات السلبية عن طريق استخدام الممارسات الرياضية والاسترخاء لغرض المسايمة الاجتماعية، وتمثل تعديل الاستجابة الاستراتيجية الأخيرة في التنظيم العاطفي وتحدث متأخرة في عملية توليد العاطفة بعد حدوث الاستجابة العاطفية، وقد يلجأ الأفراد إلى تعديل الخبرة العاطفية لتقليل العواطف السلبية من خلال تناول العقاقير أو تغيير نمط الطعام أو التدخين" (Gross,2014).

تعد الاستراتيجيات السابق ذكرها في نوعي التنظيم العاطفي من الوسائل التي تؤثر على مستويات الاستجابات الانفعالية والتي تحتل أهمية بالغة في جميع مراحل حياة الأفراد، لارتباطها بالصحة النفسية (سلوم،2015).

المحور الثالث (التوافق النفسي)

2.3.4 دراسات تناولت متغير التوافق النفسي:

لقد عرف الباحثين مفهوم التوافق النفسي على أنه عملية ديناميكية فهي تتسم بالاستمرارية مدى الحياة ، فالفرد يسعى طوال مراحل حياته المختلفة لإشباع حاجاته ورغابته في حدود بيئته النفسية والاجتماعية بهدف التوافق من ناحية وخفض مشاعر التوتر من ناحية أخرى، مستعيناً بالأساليب والتقنيات المختلفة فإذا نجح في تحقيق ذلك قيل أنه متوفقاً نفسياً ويتمتع بصحة نفسية جيدة، فالعلاقة بين مفهوم التوافق النفسي والصحة النفسية علاقة الجزء لكل فقد أثبتت دراسة كوكب الزمان وحية بجة (2021) أن التوافق النفسي مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية وليس مرادفاً لها، كما أنه يعتبر الأساس في تحقيق جودة الصحة النفسية، فقد هدفت إلى دراسة مفهومين مركزيين في علم النفس وهما الصحة النفسية والتوافق النفسي لتعرف على العلاقة بينهما.

ومن الجدير بالذكر أن الذكاء الوجداني يعد من الأساليب والتقنيات التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي فقد وضحت دراسة حميد، فاطمة (2021) أن البرنامج التدريبي المعد لتنمية الذكاء الوجداني ساعد في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطلاب والطالبات، حيث هدفت الدراسة إلى التحقق من أثر التدريب على مهارات الذكاء الوجداني في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

علاوةً على ذلك فإن السمات الشخصية لدى الفرد تعد من العوامل التي تؤثر على توافقه النفسي فقد وضحت دراسة دوسة، وأبكر، (2018) وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للتوافق النفسي والدرجة الكلية لسمات الشخصية، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وبعض سمات الشخصية (الانبساط والعصاب) بين الطلاب والطالبات النازحين بالمرحلة الثانوية في معسكر كلمة. كما يعد الوعي الذاتي من العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي، لكون الفرد الواعي ذاتياً لديه القدرة على معرفة مشاعره الحقيقية وتحديدتها والتعبير عنها بطريقة تتسق مع أفكاره وميوله وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على توافقه النفسي فقد وضحت نتائج دراسة الخالدي، (2021) وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى الطلاب والطالبات، حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالجوف.

ويجدر الإشارة إلى أن شعور الفرد بالعجز عن إشباع حاجاته يشعره بالإحباط وهو ما يؤثر بشكل مباشر على توافقه النفسي فنجدده يسعى في البحث عن طرق وسبل تيسر له عملية إشباع حاجاته من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة، وتعتبر برامج التوجيه التي تصمم بهدف تحسين مهارات الفرد من الطرق التي أظهرت فاعليتها في مساعد الأفراد لتحقيق حاجاتهم كالبرامج التي تصمم بهدف تطوير مهارة اتخاذ القرار

ومهارة مواجهة المشكلات وتحمل المسؤولية، فقد أشارت نتائج دراسة الخواجة (2011) إلى أن برنامج التوجيه المهني الذي يهدف إلى تحسين مستوى النضج المهني ومستوى التوافق النفسي أثبتت فاعليته، فتدريب الطلاب على مهارات النضج المهني؛ مثل مهارات اتخاذ القرار ومواجهة المشكلات وتحمل المسؤولية الصادرة عن ذلك، ساهمت في تحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وهو ما يؤكد دور برامج الإرشاد والتوجيه الفعال في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية.

المحور الرابع: نظرية (العلاج المعرفي السلوكي):

2.4.2 أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

لقد أوضح عجوة وآخرون (2021) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يسعى إلى مساعدة المسترشدين أثناء الجلسات الإرشادية إلى تطوير مهاراتهم المعرفية وبناء أفكارهم على أساس صحيح، إضافة إلى مساعدتهم في ممارسة سلوكيات إيجابية، من خلال فنياته المختلفة والمتعددة، وقد ذكر كلاً من (شقيير، 2009؛ حسين وحسين، 2006؛ ACE، 2009) أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي فيما يلي:

1. توجيه المسترشد لتعرف الأفكار والمعتقدات غير الفعالة، وكيفية تقويمها والاستجابة لها، كما يجعل المسترشد مرشداً لنفسه، ويهتم بتزويده بالمهارات اللازمة لمنع تكرار الاضطرابات بعد تجاوزها.
2. مساعدة المسترشد في إعادة بناء أفكاره، ورؤية حياته والمشاكل التي يتعرض لها من خلال منظور واقعي، وتشجيعه على التفكير المنطقي.
3. التركيز على الاهتمام بالوعي في تكوين الخبرة الشخصية للمسترشد.
4. تدريب المسترشد على مهارة حل المشكلات والتحكم في سلوكه.
5. مساعدة المسترشد في تحقيق ذاته من خلال التغلب على الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي بدورها ستنعكس أثارها بشكل فعال على عملية البحث عن تحقيق ذاته.

2.4.4 الربط بين نظرية العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive behavioral therapy) ومتغيرات البحث:

لقد اهتمت نظريات الإرشاد النفسي بالصحة النفسية لدى الأفراد فتناولت جميع جوانب الشخصية والعوامل المؤثرة فيها بالدراسة؛ بغرض فهم السلوك الإنساني وتفسيره ووضع طرق العلاج المناسبة لكل مشكلة تواجه الأفراد في مراحل حياتهم المختلفة حتى يصلوا إلى الراحة والسلام والسعادة والنجاح في كافة جوانب حياتهم، ومن هذه الطرق الحديثة المساعدة في عملية العلاج النفسي في مجال الصحة النفسية هي التثقيف النفسي الذي أكدت الكثير من الدلالات على فعاليته كعلاج (Sharma & Nair, 2015).

ومن الجوانب التي حظيت بالعناية والدراسة الجانب العاطفي والجانب المعرفي، فقد تم التوصل إلى أن عدم قدرة الأفراد على التعبير عن عواطفهم ومشاعرهم يؤثر بشكل سلبي على صحتهم النفسية والتي يعد التوافق النفسي جزءاً منها، وأن أنماط التفكير تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على قدرة الأفراد على التعبير عن عواطفهم، وهذه العواطف تنعكس بدورها على سلوك الأفراد (Koc& Arslan,2022).

كما ذكر مصطفى (2008) بأن نظرية (CBT) من النظريات التي اهتمت بتوضيح تأثير بعض الأفكار الخاطئة على العواطف، فقد بينت أن هذه الأفكار يكتسبها الفرد أثناء فترة تنشئته الاجتماعية من البيئة المحيطة به وهي تؤثر على عواطفه المختلفة بشكل سلبي يؤدي إلى سوء توافقه مع ذاته والمجتمع وهي كالآتي:

1. الثنائية والتطرف: ويقصد بها ميل الفرد إلى إدراك الأشياء بطريقة متطرفة، إما حسنة أو سيئة، ولا يدرك أن الشيء الذي قد يبدو له بأنه سيئ قد تكون فيه أشياء إيجابية.
2. الشخصية واللوم: فالفرد يقوم بلوم نفسه على جميع الأخطاء التي تحصل له، ويربطها بعدم كفاءته الشخصية وعجزه، وقد يفعل الفرد العكس كأن يلوم الآخرين على كل ما يحصل له مغفلاً أنه يشترك معهم في جزء من المشكلة.
3. الاستنتاج الانفعالي: ويقصد به أن يكون السلوك الذي يصدره الفرد خاطئ لأن الأفكار التي توصل إليها تجاه الموقف وتفسير الحادثة بشكل سلبي بسبب عدم توافر المعلومات الكافية لديه لتكوين فكرة شاملة واضحة، وهو ما يكون لديه مشاعر سلبية.
4. التفكير الكارثي: يتوقع الفرد سوء الحظ ويتوقع أن هنالك أمور سيئة ستحصل له في المستقبل.
5. عبارات يجب ولازم: فالفرد لديه فكرة ثابتة عن نفسه أو الآخرين، والعالم فيحيط توقعاته بطلبات متصلبة وجامدة تترجم في أفعاله "ينبغي" و"يجب"، وإذا لم توافق هذه المطالب مشاعر الفرد فإنه يشعر بالإحباط ويكدر انفعالياً ويبالغ في شعوره بالسوء.
6. التعميم: ويقصد به أن يقوم الفرد بتعميم الخبرات الجزئية على ذاته تعميماً سلبياً، فمثلاً إذا تم توجيه نقد إليه، فإنه يعمم مشاعره السلبية كأن يقول أنا فاشل في جميع المجالات ولا أصلح لشيء، إنني عاجز عن تحقيق آمالي في الحياة.
7. التجريد الانتقائي: يركز الفرد اهتمامه وانتباهه على التفاصيل السلبية وينشغل بها بشكل لا نهائي، متجاهلاً التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الصورة بشكل كلي.
8. العجز أو عدم النظر للإيجابيات: يتجاهل الفرد الإيجابيات التي تحصل له في المواقف المختلفة ويخبر نفسه أن هذه الخبرات الإيجابية الجيدة لا تذكر أو لا تحتسب.
9. التضخيم والتهوين: يميل الفرد إلى إدراك نفسه والآخرين، أو المواقف بمبالغة شديدة وتضخيم الأمور السلبية ويقلل من الإيجابيات أو قد لا ينتبه لها.

10 العنونة: لا يرى الفرد نفسه أو الآخرين تبعاً لمصطلحات الكل أو اللاشيء فقط، بل يذهب أبعد من ذلك فيطلق عناوين غالباً ما تكون ازدراءيه، فتجد الفرد إذا أخطأ يتهم نفسه بالفشل الكلي، وإذا أصدر هذا الحكم على شخص آخر أيضاً شعر بأنه غاضب من نفسه وأنه سيء.

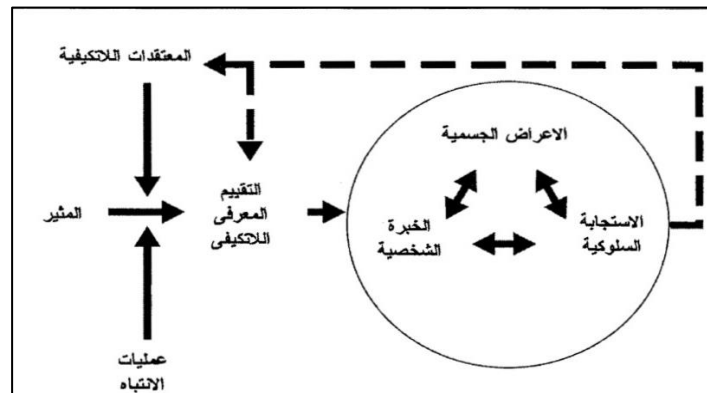
11. القفز إلى النتائج: يستنتج الفرد أن النتائج ستكون سلبية حتى في حال عدم وجود دليل، وإذا كان هنالك دلائل على أن النتائج ستكون إيجابية وهو على نوعان:

▪ قراءة العقل: الفرد الذي يفكر في أنه يعرف كيف يفكر الآخرون ولا يعطي أي اعتبار لوجود احتمالات أخرى.

▪ التنبؤ بالمستقبل: يتوقع الفرد أن أحداث المستقبل سوف تأتي على نحو سيء.

فمن خلال هذه الأفكار الخاطئة السابق عرضها توضح لنا نظرية العلاج السلوكي المعرفي أن الفرد الذي لديه مشاكل وجدانية وانفعالية إنما هو بسبب تبنيه فئة أساسية واضحة من التشوه المعرفي أو أخطاء التفكير السابق ذكرها، ويمكن استنتاج من خلال الأسس التي تعتمد عليها نظرية (CBT) أن هذه المشاكل الوجدانية والانفعالية التي تظهر بصورة سلوكيات سلبية، قد يكون أحد أسبابها عدم امتلاك الفرد لمهارات التنظيم العاطفي فهي تؤثر وتتأثر بطريقة التفكير التي يتبناها الفرد.

إضافةً إلى ما وضحته عجاي (2018) أن نظرية العلاج المعرفي السلوكي التي تعد من أحدث الاتجاهات في علم النفس لم تعتمد فقط في تفسيرها للاضطرابات الانفعالية على الطريقة الخاطئة وغير السوية في التفكير ولكنها ترى أيضاً أن العلاج من هذه الاضطرابات الانفعالية لا بد أن يركز على تعديل البناء المعرفي للمضطرب انفعالياً بإمداده بطرق جديدة في التفكير بعد التوضيح له عدم فائدة الطريقة التي كان يفكر بها ودورها في خلق الاضطراب لديه وذلك بالاعتماد على استراتيجيات معرفية وأخرى سلوكية لكي يتم تصحيح الخلل المعرفي المسؤول عن إحداث الاضطراب الانفعالي. ومن خلال نموذج العلاج المعرفي السلوكي سيتضح ذلك.



شكل (1): الشكل يوضح نموذج الإرشاد المعرفي السلوكي (Hofman, 2002)

فمن خلال هذا النموذج يتضح أن المعتقدات اللاتوافقية قد تؤدي إلى معارف معينة لا توافقية (غالباً تحدث بشكل آلي) عندما يركز الانتباه إلى مظاهر مثيرات معينة مثل المواقف، أو الأحداث، أو الأحاسيس، أو حتى الأفكار الأخرى، وغالباً ما تظهر عمليات الانتباه هذه درجة عالية من الآلية، وقد تحدث عند مستوى ملازم للوعي، وحين تصل العملية لمستوى الوعي، يتم تفسير وتقييم المثيرات، ثم يؤدي التقييم إلى الخبرة الشخصية، والأعراض الجسمية والاستجابة السلوكية (Hofman,2002,p.39).

إضافة إلى أن نموذج العلاج المعرفي السلوكي يساعد في عملية تعليم الأفراد مهارات التنظيم العاطفي، فهو يهدف إلى معالجة هذه الأفكار اللاتوافقية وتقييمها ثم اتخاذ السلوك الإيجابي المناسب حسب الموقف، فقدرته الفرد على التعامل مع هذه الأفكار يساعده على التحكم في مشاعره وبالتالي تبني سلوك إيجابي تجاه ذاته والمجتمع، فيصبح شخص متوافق ومنتج في المجتمع، وهنا تكمن أهمية تبني نظرية (CBT) لكونها تسعى إلى مساعدة الأفراد على التغلب والحد من الأفكار والمشاعر السلبية وبالتالي تبني سلوكيات إيجابية توافقية تمكنهم من التعامل مع العواطف المختلفة والتحكم بها بشكل فعال.

3.1 منهج الدراسة

بناءً على طبيعة الدراسة الحالية، التي تهدف إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الجامعية، ولصعوبة ضبط العوامل الدخيلة فإن المنهج الأنسب هو المنهج شبه التجريبي وهو منهج متنوع، وقد تم اعتماد نوع التصميم الآتي:

(Pre-Test - Post-Test Control Group Design) تصميم المجموعة الضابطة مع اختبار قبلي-بعدي فقط، حيث تم تطبيق مقياس التنظيم العاطفي ومقياس التوافق النفسي عليهم في القياس القبلي ثم تم تطبيق البرنامج الإرشاد عليهم وبعدها تم إجراء القياس البعدي لتأكد مما إذا كان يوجد فروق بين القياسات القبلي والبعدي وبعد انقضاء شهر على تطبيق البرنامج عليهم تم إجراء القياس التتبعي لتحقيق من أثر البرنامج، بنما المجموعة الضابطة تم إجراء القياس القبلي عليهم بتطبيق مقياس التنظيم العاطفي ومقياس التوافق النفسي، ولم يتم إخضاعهم للبرنامج الإرشادي فقط تم تطبيق القياس البعدي عليهم ولم يتم إجراء القياس التتبعي.

3.2 مجتمع الدراسة

طالبات مرحلة الدراسات العليا التربوية والبالغ عددهم (298) طالبة، وطالبات بكالوريوس علم النفس جامعة الملك عبد العزيز، حيث تم التأكد من رغبة الطالبات في تطبيق مثل هذه البرامج والمشاركة

فيها، وحاجتهم لتحسين مهارات التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لديهم من خلال تطبيق استبانة استطلاعية عليهم.

3.3 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة عن طريق توزيع استبانة تشتمل على مقياس التنظيم العاطفي ومقياس التوافق النفسي، وتشتمل على أهداف البرنامج الإرشادي وتم إضافة سؤال "هل لديك رغبة في المشاركة ببرنامج التثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج السلوكي المعرفي لتحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي؟"، وبعد جمع الاستبانات تم تقسيم الطالبات اللاتي أبدين رغبتهم في المشاركة بالبرنامج بشكل عشوائي على المجموعة التجريبية، واللاتي لم تكن لديهن رغبة في المشاركة بالبرنامج تم وضعهم في المجموعة الضابطة، وتم التواصل معهم لتأكد من رغبتهم في المشاركة بالدراسة من ضمن المجموعة الضابطة وقد رحبن بالفكرة، وتم التأكد من خصائص العينة ومدى تكافئها وهي: العمر حيث تراوح (19-35)، والتخصص الدراسي (طالبة بكالوريوس علم النفس، وماجستير التوجيه والإرشاد التربوي، ودكتوراه التوجيه والإرشاد التربوي).

3.3.1 العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (30) طالبة بمرحلة الدراسات العليا التربوية تخصص التوجيه والإرشاد التربوي وطالبات مرحلة البكالوريوس تخصص علم النفس بجامعة الملك عبد العزيز، وهي العينة التي تم الاستعانة بها للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين في الدراسة الحالية والجدول الآتي يوضح خصائص العينة:

جدول (1): الجدول يوضح العينة الاستطلاعية

خصائص العينة الاستطلاعية ن = (30)

المجموع	التخصص
7	دكتوراه التوجيه والإرشاد التربوي
15	ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي
6	بكالوريوس علم النفس

3.3.2 العينة الأساسية:

تم اختيار عينة عشوائية (30) طالبة تم تقسيمهن بصورة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية (15) طالبة، والمجموعة الضابطة (15) طالبة، وقبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي تم التواصل مع الطالبات في المجموعتين وقدم بعضهم اعتذار عن المشاركة وأصبح عدد

مجموع الطالبات (14) حيث بلغ عدد المجموعة التجريبية (7) طالبات والمجموعة الضابطة (7) طالبات، وتم مراعاة الخصائص الاتية في العينة:

جدول (2): العينة الأساسية

خصائص العينة الأساسية ن = (30)

بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه
من 19 إلى 35 سنة
جميعهم من المجتمع السعودي
إناث

المستوى التعليمي
العمر
السياق الاجتماعي والمعايير الثقافية
الجنس

3.3.3 اختبار تكافؤ المجموعات الضابطة والتجريبية:

تم تطبيق اختبار (Homogeneity test) لتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي ومقياس التنظيم العاطفي على عينة الدراسة:

جدول (4): تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة على متغيرات الدراسة

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	Mean df1	df2	Sig.
.750	1	28	.394

ANOVA

	Sum of Squares	Mean df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.487	1	.487	4.004	.065
Within Groups	3.402	28	.122		
Total	3.889	29			

بعد التحقق من ملائمة أسلوب تحليل التباين الأحادي من خلال دراسة الفرضيات الإحصائية على متغيرات الدراسة، تم تطبيق الاختبار وكانت النتيجة $F_{1,28}=4.004$ ، $p\text{-value}=0.065$ ، أي أنه لا يوجد اختلافات دالة إحصائية في توزيع المجموعتين والذي يشير إلى التكافؤ وإمكانية تطبيق التجربة.

3.3.4 لتحقق من تكافؤ المجموعات بالنسبة لمتغير التخصص:

لتحقق من تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تم استخدام اختبار (One way anova) من خلال جدول (5) يتضح الآتي:

جدول (5): تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير التخصص

ANOVA					
	Sum of Squares	mean df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.443	2	.222	1.737	.195
Within Groups	3.446	27	.128		
Total	3.889	29			

بعد التحقق من ملائمة أسلوب تحليل التباين الأحادي من خلال دراسة الفرضيات الإحصائية على متغير التخصص، تم تطبيق الاختبار وكانت النتيجة $F_{1,28}=1.737$ ، $p\text{-value}=0.195$ ، أي أنه لا يوجد اختلافات دالة إحصائية في توزيع المجموعتين والذي يشير إلى التكافؤ وإمكانية تطبيق التجربة.

3.3.5 لتحقق من تكافؤ المجموعات بالنسبة لمتغير العمر:

جدول (6): تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير العمر

ANOVA					
	Sum of Squares	mean df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.992	11	.181	1.718	.149
Within Groups	1.897	18	.105		
Total	3.889	29			

بعد التحقق من ملائمة أسلوب تحليل التباين الأحادي من خلال دراسة الفرضيات الإحصائية، تم تطبيق الاختبار وكانت النتيجة $F_{1,28}=1.718$ ، $p\text{-value}=0.149$ ، أي أنه لا يوجد اختلافات دالة إحصائية في توزيع المجموعتين والذي يشير إلى التكافؤ وإمكانية تطبيق التجربة.

3.4 أدوات الدراسة

3.4.1 مقياس التنظيم العاطفي: إعداد أزهار عبود، مي الشمري (2019)

تم تقنين مقياس التنظيم العاطفي إعداد عبود والشمري (2019) لتتناسب مع الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية. المقياس المكون من (30) فقرة، تم استخدام أسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس، حيث وضع أمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة هي (أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق قليلاً، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وتقدر الدرجات بالنسبة للعبارات الموجبة كالتالي (5،4،3،2،1) على التوالي؛ وبالنسبة للعبارات السلبية تقدر بصورة عكسية (1،2،3،4،5)، ويوضح الجدول (7) يوضح توزيع المفردات على أبعاد المقياس.

3.4.1.1 أبعاد المقياس

يتكون مقياس التنظيم العاطفي من (5) أبعاد:

- (1) إعادة التفكير الإيجابي: يشير إلى تغيير في تفسير الموقف العاطفي (John & Gross, 2007).
- (2) المراقبة الذاتية: هو مجموعة من القرارات التي يتخذها الفرد بنفسه والتي تتناسب مع مستوى استجاباته العاطفية التي يصدرها لتحقيق أهدافه المستقبلية (Gross, 2014).
- (3) القمع: يهدف إلى قياس تثبيط سلوكيات التعبير العاطفي (John & Gross, 2007).
- (4) حل المشكلات: هو تعديل أو تغيير ظروف البيئة الخارجية بشكل مباشر لتغيير تأثيرها العاطفي من خلال العلاقات الاجتماعية والتعبيرات العاطفية الواضحة للأفراد أنفسهم مع الآخرين ومن خلال التعديل الخارجي يتطلب تعديل الموقف توفير وضعاً جديداً الذي له علاقة بتعديل الظروف البيئية والمادية التي يمرون بها الأفراد حيث يكون التنظيم العاطفي من خلال التعبيرات العاطفية التي لها تأثيرات اجتماعية مهمة حيث يمكن أن يحول مسار التفاعل الاجتماعي الغاضب والقلق مع الآخرين إلى الاعتذار وتقديم الدعم الاجتماعي (Gross, 2014).
- (5) الإلهاء: وتتضمن أفعال يقوم الفرد بها ليشعر على نحو أفضل، كأن يتم التلاعب بالبيئة أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاءً أو عوناً انفعالياً للفرد (Silk et al., 2006).

جدول (7): أبعاد مقياس التنظيم العاطفي

المجموع	توزيع المفردات		الأبعاد
	المفردات السالبة	المفردات الموجبة	
13		13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	إعادة التفكير الإيجابي
8		21-20-19-18-17-16-14-15	المراقبة الذاتية
3	23-22	24	القمع
3		27-26-25	الإلهاء
3		30-29-28	حل المشكلات
		30	المجموع

التغييرات التي حدثت: تم إجراء التغييرات على توزيع العبارات، فمن خلال تحكيم المقياس من قبل المحكمين اقترح البعض إجراء تغييرات في صياغة بعض العبارات ونقل بعض العبارات إلى بعد آخر غير البعد الذي تنتمي إليه.

3.4.1.2 التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم العاطفي، ومناسبته للبيئة السعودية كما يلي:

صدق المحتوى:

يتم التحقق من هذا المؤشر من خلال عرض فقرات المقياس وأبعاده وتعليماته على مجموعة من المحكمين للحكم على المدى الذي تبلغه فقرات المقياس وتعليماته في تمثيل الخاصية المراد قياسها (صابر وخفاجة، 2002، ص.168)، وقد حُكم مقياس التنظيم العاطفي من قبل (8) محكمين لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس والنظر في مدى ملائمة كل فقرة للبعد الذي تنتمي إليه، وبدائل، وقد اقترح المحكمين إعادة صياغة (17) فقرة، ولم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياس، وتمت التعديلات على عبارات المقياس.

صدق الاتساق الداخلي:

حيث يعتمد هذا النوع من الصدق على قياس الارتباط الداخلي بين أبعاد المقياس (عبد السلام، 1960) ولتحديد الاتساق الداخلي لفقرات المقياس تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وذلك لهدفين:

- 1- حساب الارتباط بين فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية.
- 2- حساب الارتباط بين فقرات المقياس وبين البعد الذي تنتمي إليه.

حيث تم حساب الارتباط بين فقرات مقياس التنظيم العاطفي والدرجة الكلية، وحساب الارتباط بين فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك من خلال استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، كما في الجدول (8).

جدول (8): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس التنظيم العاطفي بالدرجة الكلية، ومعاملات ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد

م	فقرات مقياس التنظيم العاطفي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
		0.16	0.20
1		**0.49	*0.43
2		**0.69	**0.65
3		**0.57	**0.61
4		**0.52	**0.54
5		**0.63	**0.61
6		**0.63	**0.60
7		**0.51	*0.46
8		**0.51	**0.49
9		*0.41	*0.41
10		**0.56	**0.63
11		*0.45	*0.42
12		0.18	0.10
13		0.11	0.04
14		**0.69	**0.65
15		**0.67	**0.56
16		**0.67	**0.53
17		**0.66	**0.64
18		**0.59	**0.57
19		**0.47	**0.38
20		**0.83	**0.74
21		**0.60	**0.70
22		**0.60	0.09
23		0.20	**0.55
24		**0.77	**0.64
25		0.33	-0.24
26		-0.30	-0.09
27		**0.70	**0.71
28		**0.79	**0.58
29		**0.73	**0.56
30			

البعد الأول:
إعادة التفكير الإيجابي

البعد الثاني:
المراقبة الذاتية

البعد الثالث:
القمع

البعد الرابع:
الإلهاء

البعد الخامس:
حل المشكلات

*دالة عند مستوى 0.05

**دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (8) معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) و(0.05)، وقد تراوحت معاملات الارتباط الدالة من (0.38) إلى (0.74) وهو ما يدل على صدق المقياس وصلاحيته استخدامه لتحقيق أغراض الدراسة. في حين إن العبارات أرقام (1،2،17،22،23،24) غير دالة حيث تراوحت معاملات الارتباط غير الدالة بين (0.04) إلى (-0.24)، والتي قد تكون بسبب أن الصياغة الحالية لها غير مفهومة أو يصعب تقبلها عند البعض، وقد يكون السبب أيضاً صغر عدد العينة. وقد تم اعتماد الصياغة الحالية لمناسبتها لأغراض البحث ولا ارتباطها بالنظريات الحديثة.

3.4.1.3 للتحقق من ثبات مقياس التنظيم العاطفي:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرو نباخ) للتحقق من ثبات مقياس التنظيم العاطفي، على العينة الاستطلاعية المكونة من (ن=30)، تظهر النتيجة خلال جدول (9) أن مقياس التنظيم العاطفي، المكون من (30) فقرة يتمتع بقيم ثبات (0.873)، وهي تعد قيم مرتفعة تدل على أن هنالك اتساقاً داخلياً بين عبارات المقياس، كما يثبت استقرار المقياس في قياس السمة المراد قياسها.

جدول (9): يوضح ثبات مقياس التنظيم العاطفي

عنوان المحاور	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
مقياس التنظيم العاطفي	30	0.873

جدول (10): يوضح ثبات أبعاد مقياس التنظيم العاطفي

ثبات أبعاد مقياس التنظيم العاطفي	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
بعد التفكير الإيجابي	13	0.726
بعد المراقبة الذاتية	8	0.649
بعد القمع	3	0.352
بعد حل المشكلات	3	0.572
بعد الإلهاء	3	0.510

يتضح من جدول (10) أن ثبات بعد التفكير الإيجابي وبعد المراقبة الذاتية مرتفع ويدل على ثبات جيد حيث تراوحت الدرجات بين (0.726) إلى (0.649) بينما بعد القمع وبعد حل المشكلات وبعد الإلهاء يدل على ثبات غير جيد حيث تراوحت الدرجات بين (0.352) إلى (0.510) ويعود السبب إلى قلة عبارات هذه الأبعاد والتي تم تقسيمها بناءً على آراء المحكمين وبناءً على مفهوم كل بعد.

3.4.2 مقياس التوافق النفسي: إعداد ياسمين فرجاني (2021)

يتكون المقياس من (50) فقرة، تم استخدام أسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس، حيث وضع أمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة هي (أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق قليلاً، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وتقدر الدرجات بالنسبة للعبارات الموجبة كالتالي (1،2،3،4،5) على التوالي؛ وبالنسبة للعبارات السلبية تقدر بصورة عكسية (1،2،3،4،5). ويوضح الجدول (11) توزيع المفردات على أبعاد المقياس.

1.4.2.1 أبعاد المقياس

يتكون مقياس التوافق النفسي من (5) أبعاد:

- 1) التوافق الأكاديمي:** عرفه: Al-khatib (2012) بأنه "قدرة الطالب الجامعي على إحداث حالة من التوافق مع الحياة الجامعية للوصول إلى الرضا النفسي عن أدائه الأكاديمي وإحداث انسجام في علاقاته مع أساتذته وزملائه والبيئة الجامعية".
- 2) التوافق الشخصي:** عرفه (حامد مهران، 2005، ص.27) بأنه: "السعادة مع النفس والشعور بالرضا وإشباع دوافع الفرد وحاجاته الداخلية الفطرية والعضوية والثانوية المكتسبة".
- 3) التوافق الأسري:** عرفه (أحمد محمد، 2015، ص.55): بأنه "حالة من المحبة تعم أفراد الأسرة وأن تقوم علاقات الأسرة والأبناء على التوافق والحب والاحترام والمساندة".
- 4) التوافق الصحي:** عرفته (زينب شقير، 2003، ص.5): "بأن الفرد يتمتع بصحة جيدة وأن يكون متقبل لمظهره الخارجي وراضياً عنه وأن يميل الفرد إلى الحركة والنشاط وقوة التركيز معظم الوقت".
- 5) التوافق الاجتماعي:** عرفه (حامد مهران، 2005، ص.27): أنه "قدرة وإمكانية الفرد على الاندماج مع الآخرين في المجتمع المحيط به والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرته والمشاركة في العمل لخير الجماعة والمجتمع".

جدول (11): أبعاد مقياس التوافق النفسي

المجموع	توزيع المفردات		الأبعاد
	المفردات السالبة	المفردات الموجبة	
10		3-1-2-4-5-7-6-8-9-10	التوافق الأكاديمي
8	17-14	-18-16-15-13-12-11	التوافق الشخصي
12	29-38	40-39-37-36-35-34-33-32-31-30	التوافق الأسري
10	44-48-41	45-49-50--47-46-42---43	التوافق الاجتماعي
10	-27-25-	19-20-26-28-24-23-22-21	التوافق الصحي

1.4.2.2 التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي، ومناسبته للبيئة السعودية كما يلي:

صدق المحتوى

حُكم مقياس التوافق النفسي من قبل (8) محكمين لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس والنظر في مدى ملاءمة كل فقرة للبعد الذي تنتمي إليه، والبدائل ولم يقترح أي محكم نقل عبارة من بعدها لبعدها فقد تم الاحتفاظ بتقسيم الفقرات في أبعادها كما في المقياس الأصلي، وقد اقترح المحكمين إعادة صياغة

(11) فقرة من فقرات المقياس، ولم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياس، وتمت التعديلات على عبارات المقياس.

صدق الاتساق الداخلي

يوضح جدول (12) معاملات صدق الاتساق الداخلي، حيث أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) و(0.05)، وقد تراوحت معاملات الارتباط الدالة من (0.30) إلى (0.69) وهو ما يدل على صدق المقياس وصلاحية استخدامه لتحقيق أغراض الدراسة. في حيث أن عبارات أرقام (1،3،15،19،20،22،43،23،25،26،27،28،32،37،39،42،48) الارتباط الغير دالة بين (0.11) إلى (0.29)، فقد تكون الصياغة الحالية لها غير مفهومة، وقد يكون السبب أيضا صغر عدد العينة.

جدول (12): يوضح معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس التوافق النفسي بالدرجة الكلية، ومعاملات ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد

م	فقرات مقياس التوافق النفسي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
	1	0.56	** 0.25
	2	0.65	** 0.53
	3	0.54	** 0.19
	4	0.58	* 0.37
	5	0.57	** 0.39
	6	0.50	** 0.48
	7	0.66	** 0.64
	8	0.54	** 0.35
	9	0.50	** 0.32
	10	0.65	* 0.45
	11	0.68	** 0.56
	12	0.70	** 0.63
	13	0.48	** 0.36
	14	0.42	* 0.44
	15	0.37	0.11
	16	0.62	** 0.46
	17	0.51	* 0.44
	18	0.52	** 0.30
	19	0.56	** 0.27
	20	0.46	** 0.27
	21	0.45	* 0.44
	22	0.73	** 0.19
	23	0.80	** 0.23
	24	0.32	0.33
	25	0.50	** 0.29

البعد الأول: التوافق الأكاديمي

البعد الثاني: التوافق الشخصي

البعد الثالث: التوافق الصحي

0.25	** 0.57	26	
0.16	** 0.47	27	
0.12	** 0.56	28	
** 0.56	** 0.51	29	
** 0.67	** 0.73	30	
** 0.61	** 0.61	31	البعد الرابع: التوافق الأسري
0.17	0.34	32	
** 0.69	** 0.85	33	
** 0.66	** 0.74	34	
** 0.51	** 0.60	35	
** 0.48	** 0.73	36	
0.23	** 0.54	37	
* 0.45	** 0.60	38	
0.23	** 0.39	39	
* 0.43	** 0.58	40	
* 0.44	** 0.55	41	
0.19	0.34	42	
* 0.38	0.28	43	
0.28	** 0.74	44	
0.33	* 0.42	45	البعد الخامس: التوافق الاجتماعي
** 0.43	** 0.52	46	
* 0.38	* 0.44	47	
0.28	0.08	48	
0.33	0.28	49	
** 0.43	0.22	50	

**دالة عند مستوى 0.01 *دالة عند مستوى 0.05

1.4.2.3 للتحقق من ثبات مقياس التوافق النفسي:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرو نباخ) للتحقق من ثبات مقياس التوافق النفسي، على العينة الاستطلاعية المكونة من (ن=30)، تظهر النتيجة خلال جدول (13) أن مقياس التوافق النفسي، المكون من (50) فقرة يتمتع بقيمة ثبات (0.874)، وهي تعد قيمة مرتفعة تدل على أن هنالك اتساقاً داخلياً بين عبارات المقياس، كما يثبت استقرار المقياس في قياس السمة المراد قياسها.

جدول (13): ثبات مقياس التنظيم العاطفي

ألفا كرونباخ	عدد العبارات	عنوان المحاور
0.874	50	مقياس التوافق النفسي

جدول (14): يوضح ثبات مقياس التوافق النفسي

ألفا كرونباخ	عدد العبارات	ثبات أبعاد مقياس التوافق النفسي
0.757	10	بعد التوافق الأكاديمي
0.649	8	بعد التوافق الشخصي
0.731	10	بعد التوافق الصحي
0.842	12	بعد التوافق الأسري
0.417	10	بعد التوافق الاجتماعي

يتضح من جدول (14) أن ثبات جميع الأبعاد مرتفع ويدل على ثبات جيد حيث تراوحت الدرجات بين (0.842) إلى (0.649) بينما بعد التوافق الاجتماعي يدل على ثبات غير جيد حيث أن درجته (0.417) وقد يعود السبب إلى رغبة بعض المستجيبين في تبني إجابات إيجابية.

3.4.3 برنامج التثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج السلوكي المعرفي:

3.4.3.1 الأهداف العامة للبرنامج:

1. بعد مرور شهر من البرنامج، تتمكن 75٪ من المشاركات من الحفاظ على مستوى التنظيم العاطفي بشكل مرتفع.
2. بعد مرور شهر من البرنامج، تتمكن 75٪ من المشاركات من الحفاظ على مستوى التوافق النفسي بشكل مرتفع.

3.4.3.2 الأهداف الخاصة للبرنامج: يعمل البرنامج على مساعدة الطالبات على:

1. إكساب المشاركات مهارة إعادة البناء المعرفي والتفكير الإيجابي البناء.
2. اتخاذ القرارات التي تتناسب مع الموقف العاطفي الذي يعرضن له.
3. التدريب على التنفيس الانفعالي للتعبير عن العواطف السلبية في الموقف السلوكي.
4. اكتساب مهارات سلوكية معرفية تساعدهم في التعامل مع المشكلات الحياتية المختلفة ومواجهة المواقف الضاغطة.
5. ممارسة الأنشطة الرياضية كطريقة لخفض التوتر في المواقف الضاغطة نفسياً.
6. التوافق مع البيئة الجامعية بكل مكوناتها وخاصة الجانب الأكاديمي.
7. الشعور بالتوائم بين ذات الفرد والبيئة الخارجية، والتحكم في العواطف والتعبير عنها بشكل إيجابي يظهر في السلوك.

8. تطوير أساليب مختلفة تساعدهم في التعامل مع المواقف والسياقات الاجتماعية المختلفة، سواء داخل الأسرة أو خارجها.

3.4.3.3 الفنيات الإرشادية:

تم استخدام عدة فنيات إرشادية وفقاً لنظرية العلاج السلوكي المعرفي وهي:

1. المحاضرة والمناقشة: تعتمد على إلقاء محاضرات مبسطة، ويسمح فيها بتبادل الحوار بين المرشد والمسترشدين، وهي تعد من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، وتساعد المسترشدين في تنمية الثقة بالنفس والتحلي بالشجاعة (دينا الظاهر، 2008)، كما تساعد في تركيز الانتباه والتوجيه الصحيح للقيام بنشاط معين من قبل المسترشدين.

2. إعادة البناء المعرفي: أحد الأساليب العلاجية التي تهدف لتعديل السلوك المعرفي، حيث يقوم هذا الأسلوب على أساس أن الاضطرابات النفسية تنتج من خلال أنماط التفكير الخاطئ غير المتكيف، والهدف العلاجي هو تحديد هذه الأنماط واستبدالها بأفكار أكثر تكيف (عبد الحميد، كافي، 1988، ص. 125).

3. لعب الدور: يتم من خلالها تعليم المسترشد التعبير عن أفكاره ومشاعره بتلقائية وحرية، فهو يقوم بعرض دوره السلبي الذي يتبناه، والمرشد يقوم بتطبيق الدور الإيجابي أمامه، ثم يطلب منه بأن يعيد تطبيق ما شاهده ويأخذ المرشد دور المسترشد (Curwen, et al, 2008).

4. الضبط الذاتي: تعد هذه الفنية من الفنيات المعرفية السلوكية وهي تمثل الجهد الذي يبذله المسترشد في مواجهة المواقف، ويعد أسلوباً للمعالجة الذاتية، يهدف إلى التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار، وهو يعتمد على قدرة الفرد ورغبته الذاتية التي يفرضها على نفسه، حيث يعمل الضبط الذاتي على تحرير الذات من الأفكار السلبية، ويمر بسلسلة من المراحل وهي (المراقبة الذاتية، التقويم الذاتي، التعزيز الذاتي) (الشهري، 2007).

5. النمذجة: من أهم الأساليب التي تستخدم في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف على نماذج سوية في البيئة والاقتران بها، وهي تهدف إلى زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوكيات العدوانية غير المرغوبة (منصور، 2000، ص. 104).

6. التنفيس الانفعالي: تستخدم هذه الفنية بهدف التعبير عن الانفعالات بطرق مقبولة عن طريق عمل نشاط مفيد كالرسم أو الغناء أو غيرها من الأنشطة التي تساعد في عملية تفريغ الانفعالات. (Federic i et al, 2012).

7. التخيل: يطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل الموقف ثم يعيد تمثيله مستعيناً ببعض الأشخاص للعب دور معين (المحارب، 2000، ص. 110).

كما أشار بيك (Beck) إلى أن فنية التخيل تساعد في توضيح العلاقة بين التفكير والعواطف حيث يطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل موقفاً غير سار ويلاحظ استجابته، فإذا كانت استجابته انفعالية وعاطفية سالبة عندئذ عليه أن بحث في محتوى أفكاره، ثم يطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل موقف سار ويصف مشاعره، كي يستطيع المسترشد إدراك التغيير في محتوى أفكاره التي أثرت على مشاعره، بالتالي يمكن أن يغير مشاعره إذا غير أفكاره (معوض، 1996، ص. 106).

8. المراقبة الذاتية: ويقصد بها أن يقوم المسترشد بكتابة وتسجيل كل شيء يقوم به على نموذج تم إعداده سلفاً، للتعرف على المشكلة التي يتعرض لها المسترشد بدقة؛ ومتابعة العملية العلاجية، بالإضافة إلى أن المراقبة الذاتية تؤدي إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب بها لدى المسترشد (المحارب، 2000، ص. 118).

9. الحديث مع الذات: إن الحديث مع الذات عند أي موقف يواجه الفرد من شأنه أن ينبهه إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديثه مع ذاته حول توقعاته وانطباعاته في المواقف التي تواجهه هو السبب في تفاعله المضطرب، لهذا يكمن دور المرشد في تحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة المسترشد على التغلب على هذا السلوك المضطرب (عوض، 2001، ص. 112).

3.4.3.4 حدود البرنامج:

تتلخص حدود البرنامج فيما يلي:

- **الحدود الزمانية:** تكونت جلسات البرنامج من (11) جلسة تم تطبيقها في العام الدراسي (2023-2024)، وقد امتد تطبيق البرنامج على مدار شهر ونصف ابتداءً من تاريخ (1444/11/22هـ إلى 1444/12/28هـ)، بواقع جلستان أسبوعياً واستغرقت كل جلسة (50) دقيقة تقريباً.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البرنامج على طالبات المرحلة الجامعية (بكالوريوس علم النفس - دراسات عليا التوجيه والإرشاد التربوي)، بجامعة الملك عبد العزيز، عبر تطبيق (zoom).
- **الحدود البشرية:** تكونت عينة الدراسة الأساسية من (30) طالبة أظهرن رغبتهم في تحسين مهارات التنظيم العاطفي، وتحسين التوافق النفسي، وقد انسحبت (16) طالبة قبل بداية البرنامج، فأصبح

عدد عينة الدراسة الأساسية (14) طالبة قسموا إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية بلغ عددها (7) طالبات تم تعريضهم للبرنامج، والمجموعة الضابطة التي بلغ عددها (7) طالبات لم يتم تعريضهم للبرنامج المقترح.

3.4.3.5 إجراءات تقويم البرنامج:

- **التقويم المبدئي:** تم قبل البدء بتطبيق البرنامج في الجلسة الأولى وذلك من خلال التطبيق القبلي لمقياس التنظيم العاطفي، ومقياس التوافق النفسي.
- **التقويم البنائي:** ويتم بصورة مستمرة بعد الانتهاء من كل جلسة من جلسات البرنامج للتأكد من إتقان طالبات المجموعة التجريبية للمهارة المراد إكسابها لها، والتأكد من تحقق أهداف البرنامج.
- **التقويم النهائي:** حيث تم بنهاية تطبيق البرنامج على الطالبات بمقارنة متوسطات درجات الطالبات بالتطبيق القبلي/ والبعدي، للوقوف على مدى التطور الذي أحرزته الطالبات والتأكد من فعالية البرنامج التدريبي الذي خضعوا له.
- **التقويم التتبعي:** يهدف إلى التعرف على الأثر المستمر للبرنامج، وذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس بعد مرور شهر من نهاية التدريب على البرنامج وذلك بتاريخ، 18/2/1444هـ.

3.4.3.6 فرضية البرنامج:

تتلخص فرضية البرنامج في أن هنالك نسبة 82% من طالبات المرحلة الجامعية بالمرحلة العمرية (19 إلى 35) عاماً أظهروا حاجتهم إلى الالتحاق ببرنامج يهدف إلى تنمية مهارات التنظيم العاطفي لتحسين الوعي الذاتي لديهن وتنمية قدراتهن للتعبير عن عواطفهم وتنظيمها حتى يتمكنوا من الوصول إلى التوافق النفسي، من هذا المنطلق تم إعداد برنامج لتثقيف النفسي مبني على نظرية العلاج السلوكي المعرفي يركز على تحسين الجانب السلوكي والجانب المعرفي لدى الطالبات عن طريق تطبيق بعض الأنشطة، يتحقق من خلالها الهدف النهائي وهو تحسين تنظيمهم العاطفي وتوافقهم النفسي.

3.4.3.7 وصف البرنامج:

تكون البرنامج من (11) جلسة إرشادية بواقع جلستان أسبوعياً، وخصصت الجلسة الأولى للتعرف على الطالبات وتوضيح طبيعة اللقاءات والهدف منها وإشاعة جو من الألفة والمحبة، والجلسة الأخيرة كختام للبرنامج لعرض ملخص لما تم التدريب عليه من مهارات وإعادة تطبيق مقياس التنظيم العاطفي، ومقياس التوافق النفسي (التطبيق البعدي)، وتم توزيع باقي الجلسات للتدريب على استراتيجيات

التنظيم العاطفي ، وبعض المهارات السلوكية المعرفية، وقد اعتمد تطبيق برنامج التثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج السلوكي المعرفي على عدت مراحل وهي كالتالي:

● المرحلة الأولى: مرحلة البدء وبناء العلاقة بين الباحثة والطالبات: تقدم الباحثة نفسها للطالبات وترحب بهن وتشكرهن على مشاركتهن، ثم تسمح لكل طالبة بالتعريف عن نفسها، وبعد أن يتم التعارف تستعرض الباحثة أهداف الدراسة وإجراءات الجلسات وما تتضمنه كل جلسة، حيث يتم ذلك في الجلسة الأولى.

● المرحلة الثانية : مرحلة تكوين المفاهيم وتطوير الجانب المعرفي: تشتمل هذه المرحلة على جزئين، الجزء الأول: توضيح للطالبات مفهوم التنظيم العاطفي وأهميته ، والجزء الثاني: وهو توضيح وشرح نموذج العلاج المعرفي السلوكي المعتمد في البرنامج والذي سوف يتم تطبيقه لاكتشاف الأفكار التلقائية الغير منطقية التي يتبنوها الطالبات، وكيفية تحويلها لأفكار واقعية إيجابية تسهل عملية تنظيم العاطفة لديهن ، ويتم ذلك من خلال هذه المرحلة عن طريق تطبيق الطالبات لمهارة التخيل على نموذج العلاج المعرفي السلوكي عن طريق تخيل موقف معين شعروا فيه (بتغيرات فسيولوجية) ثم يتم تسجيل هذه الأفكار التلقائية التي ظهرت وأدت لحدوث هذه التغيرات لديهن وتسجيل المشاعر التي تواجدها نتيجة لهذه الأفكار داخل نموذج دائرة المشاعر، حيث يهدف هذا التمرين إلى تحقق الاستبصار لدى الطالبات حول الأفكار التلقائية الغير منطقية التي قد يتبنها الطالبات دون علمهم بعدم واقعيتها ، حيث يتم ذلك في الجلسة الثانية والجلسة الثالثة.

● المرحلة الثالثة: مرحلة التدريب على المهارات السلوكية المعرفية: يتم من خلالها تعليم الطالبات مهارات سلوكية معرفية لمواجهة هذه الأفكار اللاعقلانية، عن طريق استخدام أسلوب إعادة البناء المعرفي فيطلب منهم إحضار قائمة المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية التي تعرضوا لها وقاموا بتدوينها في الواجب المنزلي، ليتم من خلالها تعليمهم كيفية تطبيق مهارة ABC، إضافة الي تعليمهم مهارة الضبط الذاتي الذي يساعدهم في التحكم بهذه الأفكار واختبار مدى صحتها، كما سيتم تعليمهم مهارة التنفيس الانفعالي لمساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم السلبية بطرق مقبولة، حيث يتم ذلك في الجلسة الرابعة والخامسة.

● المرحلة الرابعة: مرحلة التدريب على استراتيجيات التنظيم العاطفي : ستتضمن كل جلسة استراتيجية من استراتيجيات تنظيم العاطفة يتم تطبيقها بهدف اكتساب الطالبات لمهارة تنظيم العاطفة عن طريق استخدام أساليب وفنيات مختلفة لنظرية العلاج السلوكي المعرفي، ويتم ذلك من خلال تدوين الطالبات للأفكار التي تكونت لديهم نتيجة للمواقف التي تعرضوا لها خلال ممارستهم لحياتهم اليومية، وتدوين المشاعر ومدى شدتها، ثم يتم مناقشة كل طالبة حول الأفكار التي ظهرت لها

- وكونت لديها المشاعر السلبية أو الإيجابية، ويتم مناقشتها مع افراد المجموعة الإرشادية، ويتم تعليمهم خطوات التعبير عنها من خلال تطبيق الاستراتيجيات في الجلسات وهي على النحو التالي:
1. تعديل الموقف Modification Situation: هو تعديل أو تغيير ظروف البيئة الخارجية بشكل مباشر لتغيير تأثيرها العاطفي من خلال العلاقات الاجتماعية والتعبيرات العاطفية الواضحة للأفراد أنفسهم مع الآخرين ومن خلال التعديل الخارجي يتطلب تعديل الموقف توفير وضعاً جديداً الذي له علاقة بتعديل الظروف البيئية والمادية التي يمرون بها الأفراد حيث يكون التنظيم العاطفي من خلال التعبيرات العاطفية التي لها تأثيرات اجتماعية مهمة حيث يمكن ان يحول مسار التفاعل الاجتماعي الغاضب والقلق مع الآخرين إلى الاعتذار وتقديم الدعم الاجتماعي (Gross,2014) ،وتكون في الجلسة السابعة.
 2. اختيار الموقف selection Situation: هو مجموعة من القرارات التي يتخذها الفرد بنفسه والتي تتناسب مع مستوى استجاباته العاطفية التي يصدرها لتحقيق أهدافه المستقبلية(Gross,2014) ، وتكون هذه الاستراتيجية في الجلسة السادسة.
 3. توزيع الانتباه:Attention Deployment هو توجيه انتباه الفرد إلى الجوانب الإيجابية للموقف أو تحويل انتباهه بعيداً عن الموقف الذي هو فيه لخلق حالة عاطفية مرغوب فيها للمحافظة على تنظيمه العاطفي(Gross,2014) ، تكون في الجلسة الثامنة.
 4. التغيير المعرفي Change Cognitive: هو قدرة الفرد على تغيير طريقة التركيز الداخلي (الأفكار، الذكريات) في الموقف، لتقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الإيجابية (Gross,2014)، تكون بالجلسة التاسعة.
 5. تعديل الاستجابة:Modulation Response هو كبت الأفراد التعبير عن عواطفهم نتيجة التأثير المباشر لمكون الخبرات والمكونات السلوكية والفسولوجية للاستجابة العاطفية، لكبح العواطف والسلوكيات السلبية عن طريق استخدام الممارسات الرياضية والاسترخاء لغرض التعبير عن هذه المشاعر بطرق مقبولة اجتماعياً، وتمثل تعديل الاستجابة الاستراتيجية الأخيرة في التنظيم العاطفي وتحدث متأخراً في عملية توليد العاطفة بعد حدوث الاستجابة العاطفية(Gross,2014) ، تكون بالجلسة العاشرة.
- المرحلة الأخير مرحلة الإنهاء: إنهاء البرنامج مع طالبات المجموعة التجريبية وتلخيص جلسات البرنامج الإرشادي، والتأكد من تحقق أهداف البرنامج عن طريق تطبيق مقياس التنظيم العاطفي، ومقياس التوافق النفسي على الطالبات، ويكون ذلك في الجلسة الحادي عشر.

- مرحلة المتابعة: ستقوم الباحثة بالتحقق من استمرارية أثر التدريب بعد انتهاء البرنامج، حيث سيتم إعادة تطبيق مقياس التنظيم العاطفي ومقياس التوافق النفسي على طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

3.4.3.8 جلسات البرنامج:

يتكون البرنامج من إحدى عشر جلسة إرشادية زمن كل جلسة (50) دقيقة، وقد استخدم البرنامج فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي التي وضعها ألبرت اليس، وبيك، ومكينوم، وتم توظيف هذه الفنيات والتمارين بحيث تعمل على مساعدة الطالبات المشاركات في البرنامج على مهارات التنظيم العاطفي وتحسين التوافق النفسي.

▪ صدق المحتوى للبرنامج

تم عرض البرنامج على مجموعة من المختصين من الأساتذة في مجال علم النفس بهدف إبداء آرائهم حول الاستراتيجيات المستخدمة والأنشطة والتدريبات وطرق التقييم بنهاية كل جلسة، ومدى مناسبتها لطالبات المرحلة الجامعية، إلى جانب التأكد من سلامة الصياغة اللغوية ومناسبة زمن كل جلسة، وتم إجراء التعديلات المناسبة، ووضع البرنامج في الصورة النهائية للتطبيق، وتم توثيق جلسات البرامج وما تشتمله كل جلسة من أهداف وفنيات ومهارات وأنشطة إضافة إلى تقييم كل جلسة.

النتائج

العاطفي والتوافق النفسي القائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي.

4.1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على "هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟"

للإجابة على هذا السؤال؛ تم إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة independent Samples T-test، وكان ذلك بعد دراسة شروط الاختبار وهي اعتدالية درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس التنظيم العاطفي من خلال اختبار Kolmogorov-Smirnoff والرسوم الميئية والتي توضح مستوى جيد من الاعتدالية، كما وتم دراسة تجانس درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس التنظيم العاطفي من خلال اختبار Levene والتي أظهرت وجود تجانس بين المجموعات، وكانت النتائج بعد إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة independent Samples T-test كما يوضحها الجدول (15) التالي:

جدول (15): اختبار (ت) للعينات المستقلة لدرجة الكلية والأبعاد على مقياس التنظيم العاطفي للاختبار البعدي

القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
0.74	-0.332	7.976	54.43	7	المجموعة التجريبية	بعد إعادة التفكير الإيجابي
		4.392	55.57	7	المجموعة الضابطة	
0.63	-0.489	4.451	27.14	7	المجموعة التجريبية	بعد المراقبة الذاتية
		3.078	28.14	7	المجموعة الضابطة	
0.71	0.369	2.070	13.57	7	المجموعة التجريبية	بعد القمع
		2.268	13.14	7	المجموعة الضابطة	
0.36	0.937	2.507	12.57	7	المجموعة التجريبية	بعد الإلهاء
		2.628	11.29	7	المجموعة الضابطة	
0.79	0.264	1.902	12.57	7	المجموعة التجريبية	بعد حل المشكلات
		2.138	12.29	7	المجموعة الضابطة	
0.98	0.020	15.955	120.29	7	المجموعة التجريبية	الدرجة الكلية
		9.981	120.43	7	المجموعة الضابطة	

**دالة عند مستوى 0.01 *دالة عند مستوى 0.05

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة independent Samples T-test الموضحة في جدول (15) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس التنظيم العاطفي حيث كانت نتيجة الاختبار ($p < 0.05$, cohen's $d = 0.01$, $p < 0.020$) $F(2,113) =$ وبجزم أثر ضعيف بحسب دراسة (Ferguson (2009).

4.2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على "هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟"

للإجابة على هذا السؤال؛ تم إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة independent Samples T-test، وكان ذلك بعد دراسة شروط الاختبار وهي اعتدالية درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس التوافق النفسي من خلال اختبار Kolmogorov-Smirnoff والرسوم الميئية والتي توضح مستوى جيد من الاعتدالية، كما وتم دراسة تجانس درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس التوافق النفسي من خلال اختبار Levene والتي أظهرت وجود تجانس بين المجموعات، وكانت النتائج بعد إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة independent Samples T-test كما يوضحها الجدول (16) التالي:

جدول (16): اختبار (ت) للعينات المستقلة لدرجة الكلية على مقياس التوافق النفسي للاختبار البعدي

القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
0.40	0.856	6.800	38.71	7	المجموعة التجريبية	بعد التوافق الأكاديمي
		7.547	35.43	7	المجموعة الضابطة	
0.41	0.851	2.646	28.00	7	المجموعة التجريبية	بعد التوافق الشخصي
		1.633	27.00	7	المجموعة الضابطة	
0.29	1.094	4.830	43.00	7	المجموعة التجريبية	بعد التوافق الأسري
		2.690	40.71	7	المجموعة الضابطة	
0.47	0.743	3.716	32.14	7	المجموعة التجريبية	بعد التوافق الاجتماعي
		2.673	30.86	7	المجموعة الضابطة	
0.93	0.079	4.598	35.14	7	المجموعة التجريبية	بعد التوافق الصحي
		1.414	35.00	7	المجموعة الضابطة	

0.175	1.442	11.719	177.00	7	المجموعة التجريبية	الدرجة الكلية
		8.832	169.00	7	المجموعة الضابطة	

**دالة عند مستوى 0.01 *دالة عند مستوى 0.05

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة independent Samples T-test الموضحة في جدول (16) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي حيث كانت نتيجة الاختبار

(F2,113= 1.442, p-value<0.05, cohen'sd=-0.77) وبحجم أثر ضعيف بحسب دراسة Ferguson (2009).

4.3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على "هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التنظيم العاطفي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟"

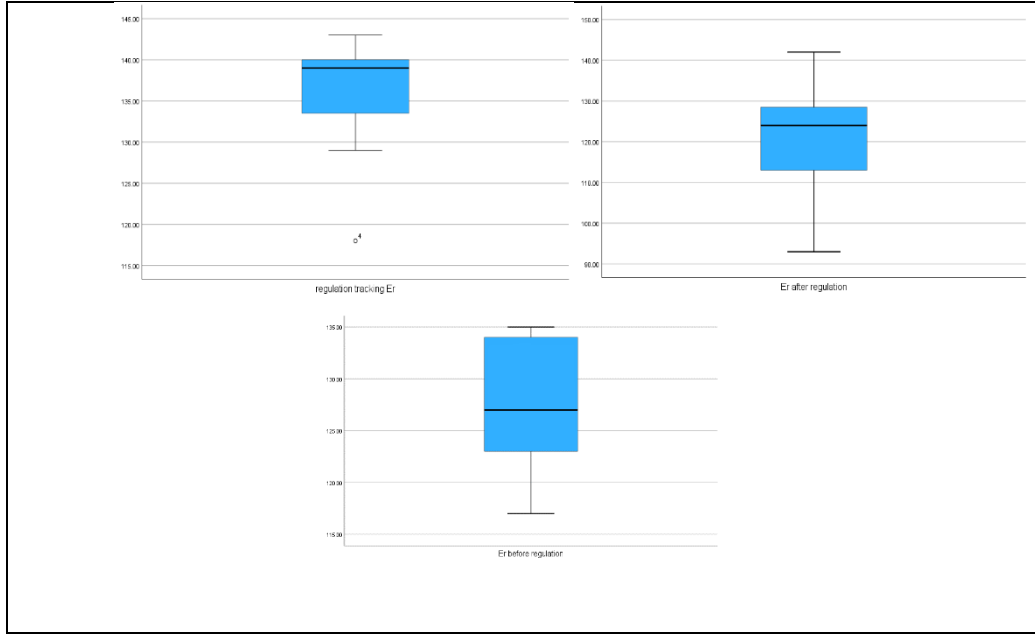
للإجابة على هذا السؤال؛ تم إجراء اختبار أنوفا للقياسات المتكررة (Repeated measures a nova) ، وذلك بعد التحقق من جميع شروط الاختبار فلا توجد قيم شاذة كما هو موضح في شكل (3)؛ والاعتدالية للقياسات الثلاثة باستخدام الرسم البياني Normal Q-Q Plot كما في شكل (4) توضح أن المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي تقريباً وهو لا يشكل بشكل كبير على تقديرات الاختبار، ولم يتحقق شرط الكروية باستخدام اختبار Mouchly حيث كانت نتيجة الاختبار $Mouchly's W=0.284, p-value=0.043$ ولذلك سيتم استخدام تقدير Greenhouse Geisser وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (17) التالي:

جدول (17): نتائج اختبار أنوفا لمقياس التنظيم العاطفي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي

مصدر التباين	مجموع المربعات	df	متوسط المربعات	F (2,61)	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير
Greenhouse Geisser	787.714	1.166	675.753	4.116	0.079	0.407
Linear	208.286	1	208.286	13.479	0.01	0.692
Quadratic	579.429	1	579.429	3.294	0.119	0.354
Intercept	342529.714	1	342529.714	1808.681	0.000	0.997

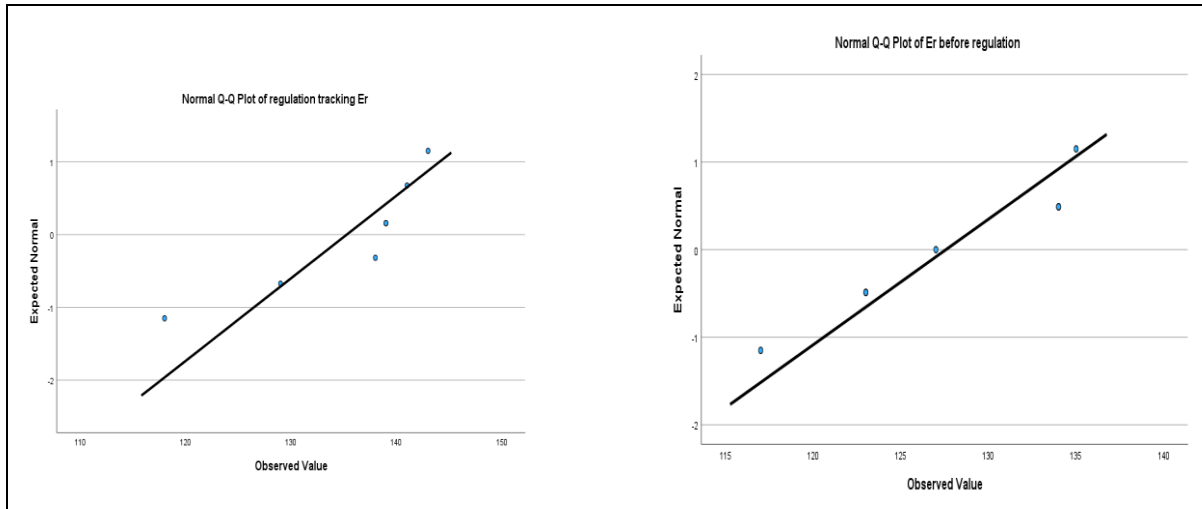
تظهر نتيجة الاختبار المتعدد عن عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التنظيم العاطفي للمجموعة التجريبية (F2,61=4.116,p-)

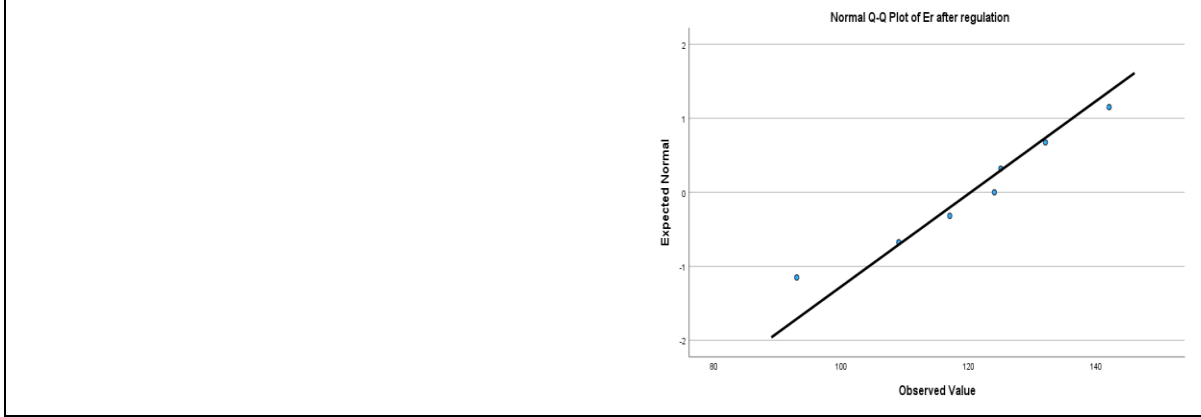
وتظهر نتيجة الاختبار الأحادي عن عدم وجود اختلافات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت النتيجة (F2,61=13.479,p-value<0.01,cohen'sd=0.692) بحجم أثر ضعيف حسب Ferguson (2009).
نتيجة الاختبار الأحادي عن عدم وجود اختلافات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت النتيجة (F2,61=13.479,p-value<0.01,cohen'sd=0.692) بحجم أثر ضعيف حسب Ferguson (2009).



الشكل (3): الرسم الصندوقي يوضح عدم وجود قيم شاذة تؤثر على نتيجة الاختبار

ملحوظة. يوضح الشكل وجود قيم شاذة في القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التنظيم العاطفي





الشكل (4): الرسم البياني Normal Q-Q Plot للقياسات الثلاثة

ملحوظة. يوضح الشكل الرسم البياني للقياس القبلي والبعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس التنظيم العاطفي

4.4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي ينص على "هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي والبعدي والتبقي) على مقياس التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟"

للإجابة على هذا السؤال؛ تم إجراء اختبار أنوفا للقياسات المتكررة (Repeated measures a nova) وذلك بعد التحقق من جميع شروط الاختبار فلا توجد قيم شاذة كما هو موضح في شكل (5)؛ والاعتدالية للقياسات الثلاثة باستخدام الرسم البياني Normal Q-Q Plot كما في شكل (6) توضح أن المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي تقريباً وهو لا يشكل بشكل كبير على تقديرات الاختبار، ولم يتحقق شرط الكروية باستخدام اختبار Mouchly حيث كانت نتيجة الاختبار

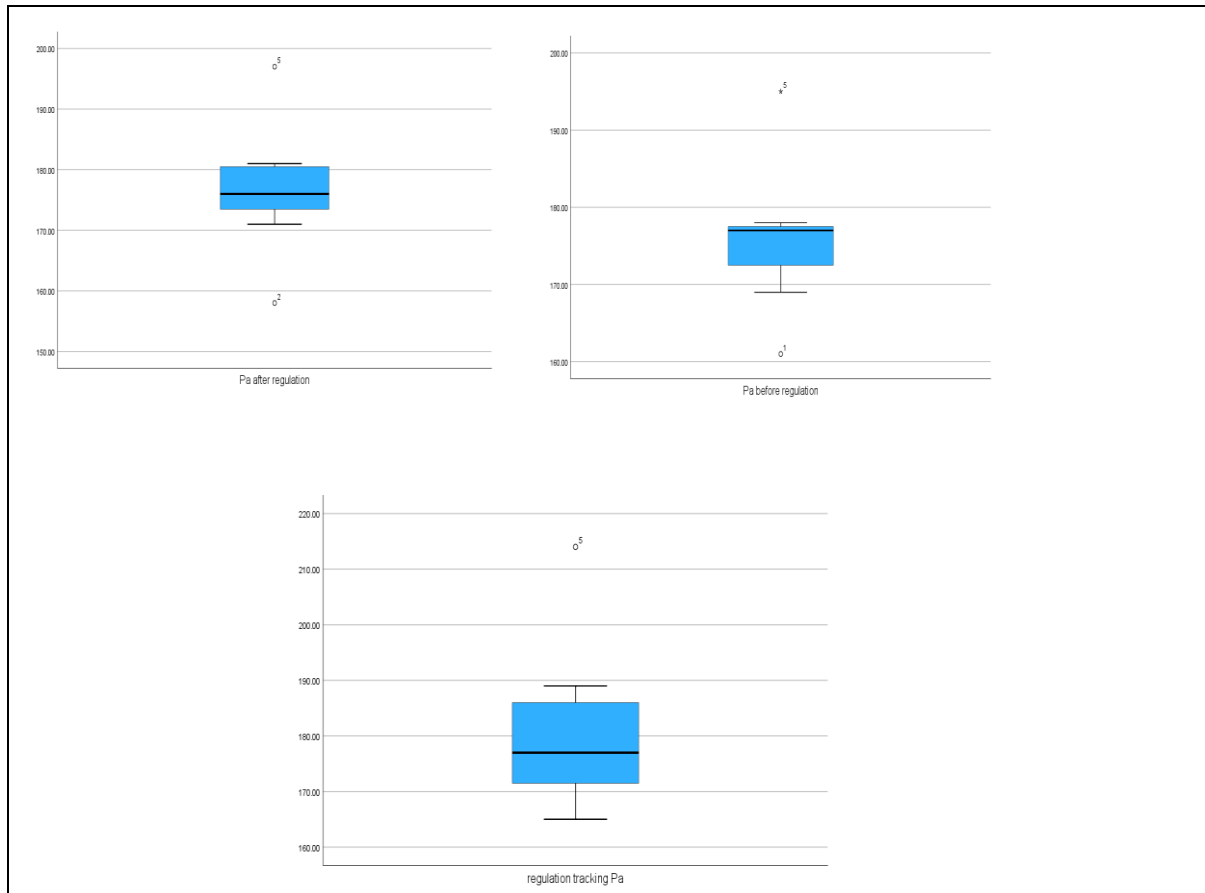
للإجابة على هذا السؤال؛ تم إجراء اختبار أنوفا للقياسات المتكررة (Repeated measures a nova) وذلك بعد التحقق من جميع شروط الاختبار فلا توجد قيم شاذة كما هو موضح في شكل (5)؛ والاعتدالية للقياسات الثلاثة باستخدام الرسم البياني Normal Q-Q Plot كما في شكل (6) توضح أن المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي تقريباً وهو لا يشكل بشكل كبير على تقديرات الاختبار، ولم يتحقق شرط الكروية باستخدام اختبار Mouchly حيث كانت نتيجة الاختبار

Greenhouse Geisser وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (18) التالي:

جدول (18): نتائج اختبار أنوفا لمقياس التوافق النفسي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتبقي

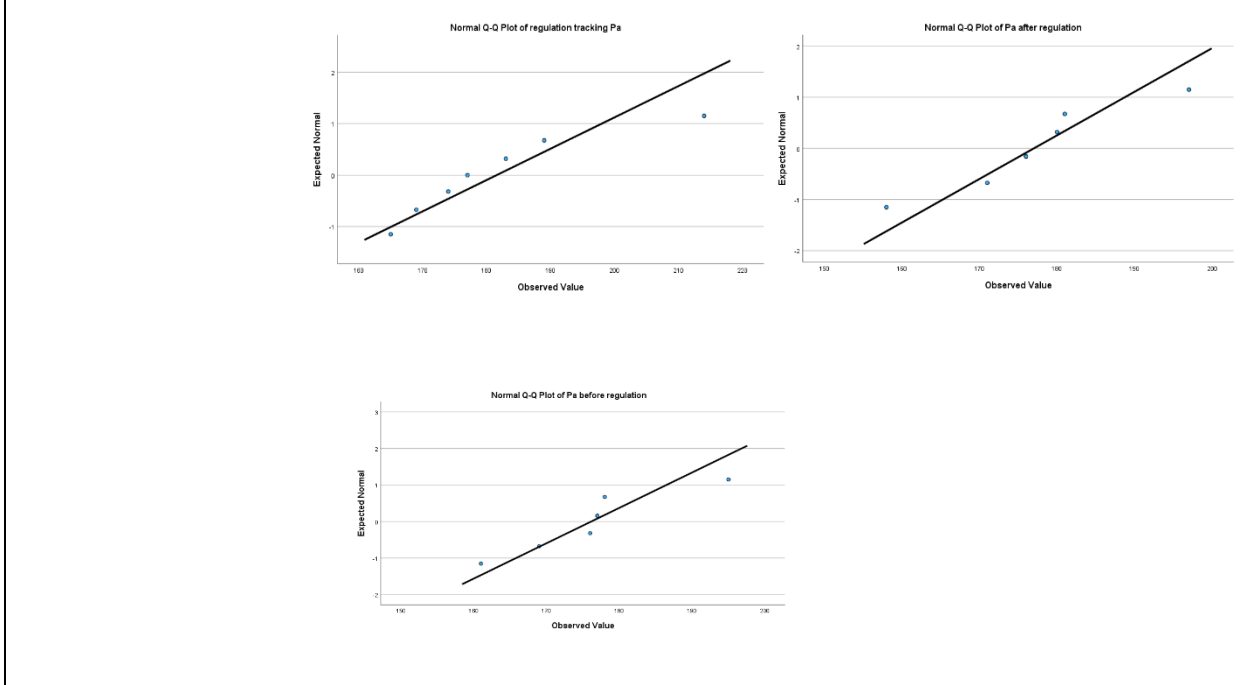
مصدر التباين	مجموع المربعات	df	متوسط المربعات	F (2,61)	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير
Greenhouse Geisser	119.238	1.464	81.430	1.003	0.379	0.143
Linear	103.143	1	103.143	3.312	0.119	0.356
Quadratic	16.095	1	16.095	0.183	0.683	0.030
Intercept	667145.190	1	667145.190	1688.161	0.000	0.996

تظهر نتيجة الاختبار المتعدد عن عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات (القبلي والبعدي والتبقي) على مقياس التوافق النفسي للمجموعة التجريبية ($F_{2,61}=1.003, p > 0.05$)، وتظهر نتيجة الاختبار الأحادي عن عدم وجود اختلافات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت النتيجة ($F_{2,61}=3.312, p < 0.119, \text{cohen's } d=0.356$) بحجم أثر ضعيف حسب Ferguson (2009).



الشكل (5): الرسم الصندوقي يوضح عدم وجود قيم شاذة تؤثر على نتيجة الاختبار

ملحوظة. يوضح الشكل عدم وجود قيم شاذة في القياس القبلي والبعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي.



الشكل (6): الرسم البياني Normal Q-Q Plot للقياسات الثلاثة

ملحوظة. يوضح الشكل الرسم البياني للقياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي ينص على "ما هو أثر الجلسات الإرشادية في تحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة؟

للإجابة على هذا السؤال؛ تم إجراء اختبار Levene's لحساب الفروق بين المتوسطات على مقياس التنظيم العاطفي والتوافق النفسي وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (19) التالي:

جدول (19): نتائج اختبار Levene's لحساب الفروق بين متوسطات التنظيم العاطفي والتوافق النفسي

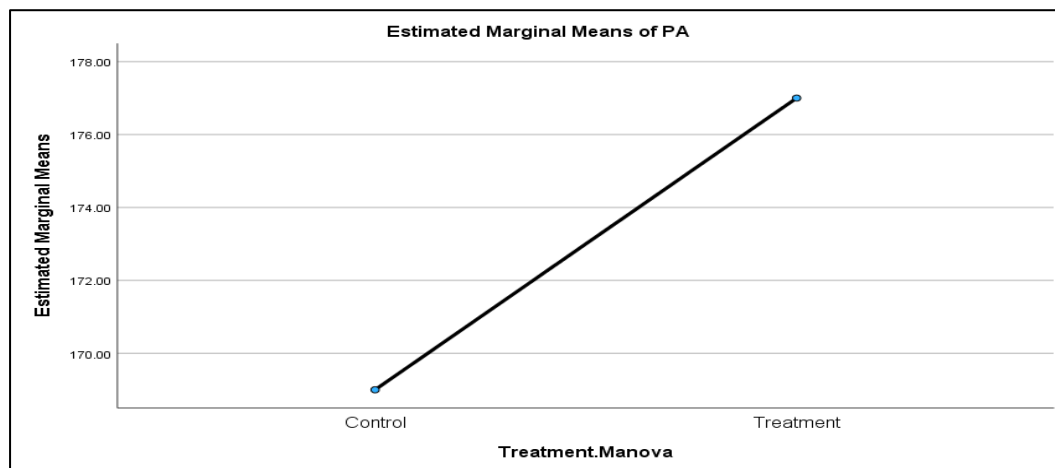
حجم التأثير	الدلالة الإحصائية	F (2,61)	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	المقياس	مصدر التباين
0.000	0.984	0.000	0.071	1	0.071	التنظيم العاطفي	Corrected model
0.148	0.175	2.080	224.000	1	224.000	التوافق النفسي	
0.990	0.000	1145.157	202801.786	1	202801.786	التنظيم العاطفي	Intercept
0.997	0.000	3891.697	419006.000	1	419006.000	التوافق النفسي	
0.000	0.984	0.000	16.095	1	0.701	التنظيم العاطفي	Treatment manova
0.148	0.175	2.080	224.000	1	224.000	التوافق النفسي	

Parameter Estimates	B	St. Error	t	Sig	Partial Et squared
---------------------	---	-----------	---	-----	--------------------

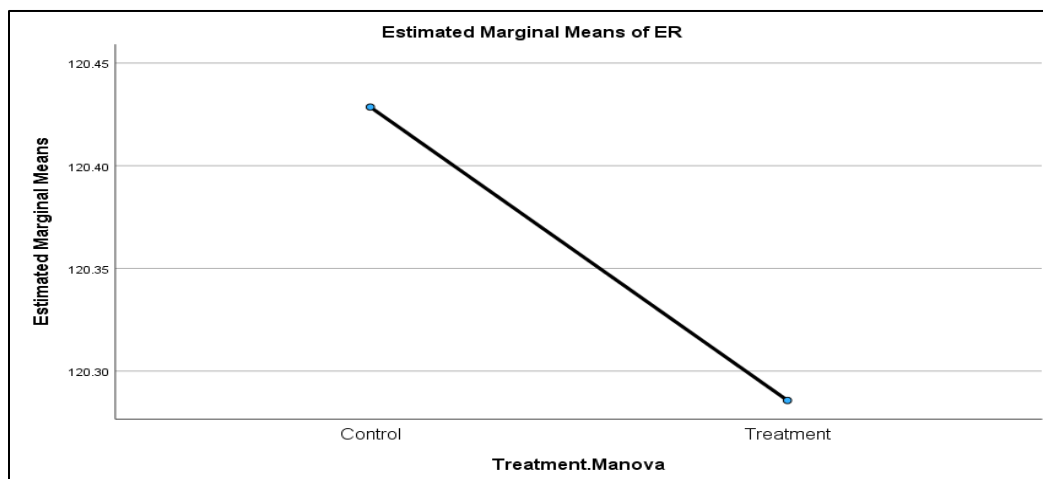
التنظيم العاطفي	120.286	5.030	23.914	0.000	0.979
التوافق النفسي	177.000	3.922	45.132	0.000	0.994

تظهر نتيجة الاختبار manova عن عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات مقياس التنظيم العاطفي ومقياس التوافق النفسي حيث كانت درجات التنظيم العاطفي (F2,61=0.000,p-value<0.984,cohen'sd=0.000) ودرجات التوافق النفسي (F2,61=2.080,p-value<0.175,cohen'sd=0.148) بينما كانت درجات التوافق النفسي (F2,61=1145.157,p-value<0.000,cohen'sd=0.990) ودرجات التنظيم العاطفي (F2,61=1145.157,p-value<0.000,cohen'sd=0.990) وتظهر نتيجة الاختبار الأحادي عن عدم وجود اختلافات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت النتيجة التنظيم العاطفي (F2,61=1145.157,p-value<0.000,cohen'sd=0.990) بحجم أثر

ضعيف حسب Ferguson(2009)، وكانت نتيجة التوافق النفسي $F_{2,61}=3891.697, p < 0.000$ ، بحجم أثر ضعيف حسب Ferguson(2009) ($value < 0.000, cohen's d = 0.997$).



الشكل (7): يوضح مقياس التنظيم العاطفي للمجموعة الضابطة والتجريبية



الشكل (8): يوضح مقياس التوافق النفسي للمجموعة الضابطة والتجريبية

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج التثقيف النفسي القائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، حيث تم تصميم برنامج مستنداً على البحث العلمي الرصين والذي استمد أسسه من نظريات التثقيف النفسي، والذي أثبت فعاليته في تصحيح المفاهيم ووجهات النظر السلبية (Eminoglu & Erden, 2020)، وقد ركز البرنامج على هدف أساسي وهو استخدام العلاج السلوكي المعرفي في تنمية مهارات التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الجامعية المتخصصين في علم النفس بمرحلة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه.

من جانب نظري فقد أثبتت الدراسات (Togay et al., 2021; Fabiana et al., 2018) على دور التثقيف النفسي في زيادة مستويات المرونة النفسية وانخفاض الأفكار اللاعقلانية، إضافة إلى دور برامج التثقيف النفسي في تحسين الضيق النفسي والألم، ونوعية الحياة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق، وتأثيرها الفعال في تحسين مهارات التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الجامعية.

وجاءت هذه الدراسة في نتائجها الأساسية حول فعالية البرنامج لعينة مكونة من (14) طالبة، غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، ومن خلال المحاور التالية سيتم مناقشة نتائج البحث بشكل مفصل.

5.1 المناقشة

أولاً، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز حيث كان متوسط التنظيم العاطفي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (120.29) وللمجموعة الضابطة (120.43)، فمن خلال الأسلوب الإحصائي independent Samples T-test كانت النتيجة ($F_{2,113}=0.020$, $p\text{-value}<0.05$, $cohen'sd=0.01$) مما يدل على مستوى (منخفض) من التنظيم العاطفي ومع ذلك فقد كان حجم الأثر (ضعيف) والذي بالرغم من (صغره) لا يدل على أن الطالبات في المجموعة التجريبية لم يستفيدوا من مهارات التنظيم العاطفي بشكل كلي، وقد جاءت بعض الدراسات حول التنظيم العاطفي بنتائج مشابهة لهذه الدراسة وبعضها بنتائج مختلفة عن الدراسة الحالية.

على سبيل مثال دراسة (Atalay & Kagan, 2022) التي أثبتت فعالية برنامجها الإرشادي في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وهو نتيجة معاكسة لدراسة الحالية، بينما أظهرت نتيجة دراسة (Yoluk et AL, 2021) تفاوت في استجابات المشاركين في برنامج الثقيف النفسي الذي يهدف إلى تحسين التنظيم العاطفي حيث أظهر المشاركون مستويات مختلفة من الاستفادة في مهارة تعبيرهم وتنظيمهم وإدراكهم للعواطف فبعضهم أظهر تحسن عالي وبعضهم أظهر تحسن متوسط والبعض الآخر أظهر مستويات منخفضة من التحسن، وقد يعود السبب لظهور مستوى منخفض في تحسن مهارات التنظيم العاطفي هو التوقعات العالية وسوء إدراك الأفراد للواقع فهو يقلل من دافعيتهم، وهو ما قد يسبب إدراكهم لجهودهم بشأن تنظيم العواطف على أنها منخفضة وغير فعالة (Chiandotto et AL, 2007; Aydin 1991).

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما وضحته نظرية العلاج السلوكي المعرفي في أن الفرد قد يقوم بتشويه حدث أو موقف قد عاشه بسبب بنيته التحتية المعرفية وبالتالي يؤدي إلى ظهور أفكار تلقائية يتبعها تعطيل عملية التكيف لدى الفرد بسبب المشاعر السلبية المختلفة والتي قد تظهر بصورة سلوكيات غير سوية، وهذه الأفكار المضطربة تؤدي إلى استمرارية المشاعر السلبية غير المنظم. (Ozdel, 2015)

في الدراسة الحالية تم استخدام فنية المراقبة الذاتية في الجلسة الثالثة اثناء تطبيق نموذج العلاج المعرفي السلوكي من خلال نشاط دائرة المشاعر حيث هدف النشاط إلى مساعدة الطالبات في التعرف على بعض الأفكار غير المنطقية التي يتبناها الفرد دون أن يشعر، وهي ما وضحته نظرية CBT حيث بينت تأثير بعض الأفكار الخاطئة على العواطف، وهي تسعى إلى مساعدة الفرد لتحديد أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي، وتحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي، وسلوكي، فمن خلال النشاط قامت كل طالبة بتدوين المشاعر التلقائية المختلفة التي تشعر بها بداخل الدائرة، ثم تتخيل موقف معين تعرضت له لكل شعور دونته، ثم تدون الفكرة التي جالت في خاطرها أثناء ظهور هذا الشعور وتدونها مقابله حتى يتحقق لديها الاستبصار بالأفكار الخاطئة التي ولدت المشاعر السلبية، وبالتالي يمكن معالجتها.

إن تطبيق النشاط السابق يوضح للطالبات أهمية خطوة التعمق في اللاوعي والنظر إلى الأفكار الجذرية التي تكمن وراء هذه المشاعر التي يصعب عليهم تنظيمها، فهي الخطوة الأولى والمهمة التي بدونها يصعب تحقيق عملية التنظيم العاطفي (Ozdel, 2015)، فالعمل على الأفكار التلقائية دون النظر إلى ما يكمن خلفها من معتقدات خاطئة ليس كافياً، وهي تعد نتيجة إيجابية من ناحية أهميتها لدراسات المستقبلية في هذا المجال، حيث وضحت هذه النتيجة أهمية التعمق في المعتقدات التي يتبناها الأفراد

ومواجهتها ، والنظر إلى ما يكمن وراء الأفكار التلقائية من معتقدات خاطئة، فبالنسبة لتجربة الحالية قد يكون هنالك حاجة إلى إتاحة المجال لطالبات لأخذ وقت كافي مع المرشد لتعمق ودراسة وتحليل الأفكار التي تنشأ من معتقداتهم الخاطئة فهي خطوة قد تستغرق وقت لدى بعض الأفراد حتى يحدث لديهم الاستبصار، وبالتالي يتمكن من الاستفادة من تطبيق مهارات التنظيم العاطفي و فهم مشاعرهم السلبية وتنظيمها لنصل إلى الصحة النفسية.

فبرامج الإرشاد التي تعتمد على نظرية العلاج السلوكي المعرفي تهدف إلى إقناع المسترشد بأن معتقداته غير منطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تكون لديه ردود الفعل السلبية والدالة على سوء تكيفه، حتى يتمكن المسترشد من الاستبصار ويتم تعديل إدراكاته المشوهة، ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة لتفكير، من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لديه (عبد العزيز،2014).

ثانياً، أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق بين متوسطات المجموعتين في القياس البعدي على مقياس التوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز حيث كان متوسط التوافق النفسي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية(177.00) وللمجموعة الضابطة (169.00)، فمن خلال الأسلوب الإحصائي Independent Samples T-test كانت النتيجة- 1.442,p (F2,113= value<0.05,cohen'sd=-0.77) ،وكان حجم الأثر (0.77) وهي قيمة (منخفضة) مما يدل على مستوى (منخفض) من التوافق النفسي، وقد جاءت بعض الدراسات حول التوافق النفسي بنتائج مختلفة عن هذه الدراسة.

على سبيل المثال دراسة (فاطمة،2021) التي أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المعد لتنمية الذكاء الوجداني في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطلاب والطالبات، حيث هدفت الدراسة إلى تدريبهم على مهارات الذكاء الوجداني وقد حسن ذلك من مستوى التوافق النفسي لديهم، وتعزو الباحثة نتيجة البحث الحالي إلى ما وضحته نظرية العلاج السلوكي المعرفي في أن سلوك الفرد هو ناتج عن عوامل معرفية مثل ثقافته ومفهومه عن ذاته وخبراته، وطرق تربيته وتنشئته، وطرق تفكيره، سواء كانت عقلانية أو غير عقلانية وعلى مدى تفاعل حديثه الداخلي مع بناءاته المعرفية وطرق اكتسابه لتعلم السلوك الخاطئ(عبد اللطيف،2010)، فعدم تقدير الفرد لذاته ونظرته السلبية لها وعدم معرفته بقدراته وإمكاناته ستعيق عن تحقيق أهدافه ووصوله إلى التوافق النفسي، وهذه الصورة المشوهة لذاته تتكون لديه من خبراته السلبية في مرحلة الطفولة (عربيات،2011).

ومن ناحية أخرى قد يعود السبب إلى عدم وضوح أو واقعية الدافع أو الهدف الذي وضعتة الطالبات أثناء تطبيقهم لاستراتيجيات التنظيم العاطفي، فمن خلال التجربة تم مناقشة توقعات الطالبات في

الجلسة الأولى من البرنامج وتم توضيح الأهداف العامة لطالبات وهي تحسين تنظيمهم العاطفي، وتحسين التوافق النفسي، وتم إغفال وضع أهداف خاصة لكل طالبة بعد الانتهاء من الجلسة الثالثة التي يتم خلالها دراسة الأفكار والمعتقدات الخاطئة وتحديدتها، فمن الضروري حينها أن تساعد المرشدة كل طالبة في وضع هدف واضح وواقعي مع مراعات إمكانياتها وقدراتها ونقاط القوة والضعف لديها، حيث يتم وضع الهدف بناء على المعتقد الخاطئة الذي ترغب الطالبة بتعديله والذي بدوره سيساعد في إشباع احتياج معين لدى الطالبة.

بالتالي تستحضر الطالبة هذا الهدف أثناء تطبيقها لاستراتيجيات التنظيم العاطفي، وفتيات العلاج السلوكي المعرفي المساعدة في تطبيق هذه الاستراتيجيات، فكما ذكرنا سابقاً الهدف يعمل كالدافع والمحفز ليتبنى الفرد سلوك وانفعال إيجابي تجاه المواقف المختلفة التي تواجهه، مما يحقق لديه إشباع حاجاته، فالتوافق النفسي حتى يتحقق بشكل مباشر يتطلب توفر شرط مهم وهو إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، فهي من أهم العوامل المباشر لإحداث التوافق النفسي (زهران، 2002).

من الضروري أن تكون هذه الأهداف واقعية ومتماشية مع قدرات الفرد، فالأهداف من العوامل التي تؤثر أيضاً في فعالية الاستراتيجيات عندما يحاول الفرد تنظيمه عواطفه أثناء الموقف، فالأهداف تعمل كالدافع والمحرك لهذه العملية وهي تختلف من فرد لفرد فمثلاً إذا تعرض شخصان لنفس الموقف وكانا يمان بنفس الظروف وأستخدم كلاهما نفس الاستراتيجية لتنظيم عواطفه فقد يخرج كل شخص بنتيجة مختلفة عن الآخر وذلك نظراً لكون الهدف الذي تبناه أحدهم قد يكون واقعي ومتماشي مع قدراته وإمكانياته فبالتالي تشبع حاجاته، بينما الشخص الآخر على العكس وبالتالي ينجح الأول في تحقيق التوافق النفسي بينما الآخر يعجز عن ذلك.

كما تؤثر أهداف الأشخاص المحيطين بالشخص الذي يحاول تنظيم عواطفه أثناء الموقف حيث تختلف أهدافهم عن أهدافه وهو ما قد يعيق فعالية استراتيجية تنظيم العاطفة وبالتالي عدم تحقق حاجة الفرد وسوء توافقه النفسي، قد يحتاج هذا الأمر إلى بذل جهد أكبر في دراسة الأهداف المختلفة التي تدفع الأفراد لتنظيم عواطفهم، ومعرفة أي من الاستراتيجيات ستساعدهم في الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف (Gross, 2014)، وبالتالي تحقق التوافق النفسي.

وفي هذا الصدد يجدر بنا ذكر ما وضحته دراسة (Vishkin et al., 2013) بأن الدين منظم قوي للعاطفة، وقد يساعد في تحقيق التوافق النفسي باعتباره نظاماً ثقافياً يتضمن الإيمان والعلاقة مع الله؛ فإن الأفراد يتبعون الدين بإيمان واقتناع، ويشكل الدين تنظيم العواطف من خلال التأثير على ثلاثة مكونات مهمة أولاً: يحدد الدين أهدافاً عاطفية قد تكون مفيدة في خدمة القيم الدينية، ثانياً، يؤثر الدين على العمليات الجوهرية في تنظيم العاطفة بما في ذلك تطوير مهارات التنظيم الذاتي، وتعزيز

المعتقدات حول القدرة على تنظيم العواطف، ثالثاً، يؤثر الدين على العمليات الخارجية في تنظيم العواطف.

وما نستنتجه من ذلك أن تقارب المبادئ والقيم بين الأفراد أثناء تنظيمهم لعواطفهم يساعد في عملية تنظيم العاطفة فهو يجعلهم يضعوا أهداف واقعية ومبنية على أسس منطقية يمكن تحقيقها، فمن خلال الجلسة الثالثة للبرنامج تم توضيح بعض الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وربطها بأحاديث وآيات قرآنية توضح خطأ تبني مثل هذه الأفكار وتوضح أضرار ذلك على الفرد، ولكن لم يتم تقديم قائمة متكاملة تحتوي على جميع المفاهيم الخاطئة التي يترتب عليها أضرار على الفرد والمجتمع، ومقابلها قائمة تشتمل على المعتقدات الحسنة والقيم الإيجابية التي يجب على الفرد أن يتبناها وتكون القاعدة الراسخة التي يبني على أساسها أفعاله وسلوكياته مع ذاته ومع الآخرين من حوله، فهي نقطة مهمة ستساعد الطالبات في وضع الأهداف وتصحيح معتقداتهم وإشباع احتياجاتهم بأفضل طريقة.

وهو ما جعلنا نضع في عين الاعتبار أهمية دراسة القيم والمبادئ التي يضع الأفراد أهدافهم بناء عليها، وأهمية عمل مثل هذه القائمة التي توضح المعتقدات الخاطئة، والمعتقدات الصحيحة على الصعيد الشخصي والاجتماعي من القرآن والسنة، وفي حالة كانت القيم بين الأفراد داخل الموقف متقاربة هل يؤثر ذلك بشكل إيجابي على تنظيمهم لعواطفهم وبالتالي تحسن توافقهم النفسي وإذا اختلفت هل يكون الأثر عكسي.

ثالثاً، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس التنظيم العاطفي حيث كان متوسط التنظيم العاطفي في القياس القبلي (127.57) والقياس البعدي (120.28) والقياس التتبعي (135.28) فمن خلال الأسلوب الإحصائي Repeated Measures Anova ظهرت النتيجة

(F2,61=4.116,p-value<0.07,cohen'sd=0.407) مما يدل على مستوى (منخفض) من التنظيم العاطفي ومع ذلك فقد كان حجم الأثر (ضعيف) والذي بالرغم من ذلك نلاحظ أن متوسط درجات الطالبات في القياس التتبعي يعتبر مرتفع بشكل بسيط مقارنة بالقياس البعدي وهي نتيجة إيجابية، وقد جاءت بعض الدراسات حول التنظيم العاطفي بنتائج مختلفة عن الدراسة الحالية، وبعضها بنتائج مشابهة.

على سبيل المثال دراسة الدرس (2019) التي هدفت إلى تحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم العاطفي لدى طلاب جامعة المنوفية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي لصالح

القياس البعدي، كما أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التنظيم الانفعالي، وهي نتيجة مختلفة عن الدراسة الحالية.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى ما وضحته نتائج دراسة (Webb et al., 2021) التي أوضحت بأن مساعدة الأفراد في اكتساب مهارات التنظيم العاطفي تتطلب الأخذ بعين الاعتبار العوامل الشخصية لكل فرد والعواطف التي يتم تنظيمها، إضافة إلى السياق الذي يتم فيه تنظيم العاطفة فنجد بعض الاستراتيجيات أكثر فائدة في ظروف معينة من غيرها، و عند تكرار استخدامها في سياقات معينة غير ملائمة يعيق ذلك عملية تحقيق الفرد لأهدافه وبالتالي عدم الاستفادة من استراتيجية تنظيم العاطفة، بينما إذا تم استخدام هذه الاستراتيجيات في السياقات التي تتناسب مع كل استراتيجية نلاحظ تحسن شعور الفرد تجاه ذاته والأخرين وقدرته على تنظيم عواطفه والتحكم فيها.

فمثلاً في التجربة/ البرنامج المصمم للدراسة الحالية تم استخدام كل استراتيجية في جلسة مستقلة ولم يتم توضيح أهمية انتقاء الاستراتيجية بناء على السياق وما يتناسب مع أهداف الطالبة فحتى يتحقق الهدف من الاستراتيجية وهو تنظيم الانفعال والمشاعر السلبية والتحكم في ردت الفعل الفسيولوجية، يتطلب ذلك من الطالبة انتقاء الاستراتيجية التي تساعد في تنمية جوانب الضعف لديها ومعالجة جوانب القصور في شخصيتها من ناحية، ومن ناحية أخرى عدم الاعتماد على استراتيجية معينة لسهولة استخدامها ولتجنب الصراعات والهروب من المواجهة.

فنلاحظ أن استراتيجية إعادة التفكير الإيجابي ونقصد بها العملية المعرفية التي تتضمن التركيز على الجوانب الإيجابية لحدث سلبي، على سبيل المثال إعادة تفسير الموقف السلبي بما يساعد في عملية نمو الشخصية وتطويرها (Garnefski et al., 2001) عندما يستخدمها الأفراد بشكل معتاد ينعكس ذلك إيجابياً على مستويات النمو الشخصي، كقبول الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومعرفة الهدف من الحياة حيث يعد استخدام هذه الاستراتيجية في السياقات التي يتعرض فيها الفرد لمواقف ضاغطة تؤدي إلى تقليل شعور الفرد بالضيق (Garnefski & Kraaij, 2007).

بينما اعتماد الفرد على استراتيجيات أخرى كالقمع في المواقف الضاغطة بشكل متكرر قد يكون عائق في عملية تنظيمه لعواطفه، وذلك لكون استراتيجية القمع تعتبر لها تأثير إيجابي في حالة طبقت في السياقات التي تتطلب المسايرة الاجتماعية وتقديم المصلحة الاجتماعية فقط (Gross, 2014)، واستراتيجية الإلهاء يتم استخدامها في حالة الرغبة في تخفيف مشاعر التوتر وتحسين الضغط النفسي (Aldo et al., 2010) بينما استراتيجية تعديل الاستجابة تساعد في التقليل من المشاعر السلبية كالغضب والقلق فيستطيع الفرد تبني رد فعل واستجابة عاطفية ملائمة للموقف الذي يمر به (Gross, 1998).

وما نود قوله إن السياقات التي تستخدم فيها الاستراتيجيات هي ما يحدد مدى استفادة الفرد منها، إضافة إلى أن تكرار استخدام الاستراتيجيات التكيفية التي تساعد الفرد في فهم نقاط القوة والضعف لديه وتساعد على التخطيط وتحليل الموقف من خلال مراجعة أفكاره وأهدافه الشخصية مع مراعاة وفهم وجهة نظر الطرف الآخر في الموقف، وصولاً إلى حل مناسب يتماشى مع حاجاته وأهدافه الشخصية دون إهمال أو تجاهل لحاجات الطرف الآخر، يساعد في تحقيق الغاية من تطبيق الاستراتيجيات.

كاستراتيجية حل المشكلات وإعادة التفكير الإيجابي، والمراقبة الذاتية والتقليل من استخدام استراتيجية القمع والإلهاء وتعديل الاستجابة هو من الأمور التي تساعد في تحسين قدرة الفرد على تنظيم عواطفه لكون الفرد يركز من خلال استخدام الاستراتيجيات الثلاثة الأولى بشكل متكرر معالجة جوانب القصور في شخصيته وبالتالي نمو وتطور جوانب شخصيته، وهي نقطة مهمة جداً تم إغفالها أثناء تطبيق التجربة وقد تكون سبب في الوصول إلى هذه النتيجة.

رابعاً، وكذلك الحال على مقياس التوافق النفسي فلم توجد فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي حيث كان متوسط التوافق النفسي في القياس القبلي (176.14) والقياس البعدي (177.00) والقياس التتبعي (181.57) فمن خلال الأسلوب الإحصائي Repeated Measures Anova ظهرت النتيجة

(F2,61=1.003,p-value<0.379,cohen'sd=0.143) مما يدل على مستوى (منخفض) من التوافق النفسي ومع ذلك فقد كان حجم الأثر (ضعيف) والذي بالرغم من ذلك نلاحظ أن متوسط درجات الطالبات في القياس التتبعي يعتبر مرتفع بشكل بسيط مقارنة بالقياس البعدي وهي نتيجة إيجابية، وقد جاءت بعض الدراسات حول التوافق النفسي بنتائج مختلفة عن الدراسة الحالية، وبعضها بنتائج مشابهة.

على سبيل المثال دراسة الفقير، ومقابلة، (2021) التي وضحت بأن اليقظة العقلية تساعد الطلاب في عملية تنظيم عواطفهم حيث إن وعي الفرد يساعد في اختيار وتحديد السلوكيات التي تتوافق مع احتياجات الفرد وقيمه واهتماماته وبالتالي يصل إلى التوافق النفسي، ومن ناحية أخرى وجدت الدراسة أنه كلما كان الفرد متوافق نفسياً فإن ذلك يساعده في عملية تنظيم عواطفه، وهي نتيجة مختلفة عن الدراسة الحالية.

حيث تفسير هذه النتيجة من خلال ما وضحته نظرية العلاج السلوكي المعرفي حول أهمية الفنيات المستخدمة في النظرية لكونها تساعد في عملية الاستبصار بالأفكار اللاعقلانية وإدراكها حتى يتم تعديلها

ومن هذه الفنيات فنية الواجبات المنزلية التي تم تطبيقها مع الطالبات أثناء وبعد جلسات الإرشاد لما لها من دور مهم في تحقيقي الهدف من الجلسات الإرشادية.

فقد تم تخصيص واجب منزلي لكل هدف من أهداف الجلسات الإرشادية فهي تحمل الفرد مسؤولية دوره الفعال، ونلاحظ هنا أن الطالبات قمن بإداء الواجبات بنسبة (57%) وهي نسبة قد تؤثر في مدى استفادتهم خصوصاً أن الواجبات المنزلية كانت عبارة عن تطبيق عملي لخطوات متسلسلة بداية من تحديد الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي يعتمد عليها مدى الاستفادة من تطبيق مهارات التنظيم العاطفي؛ فكلما استطاعت الطالبات التعرف على الأفكار والمعتقدات الكامنة في اللاوعي تمكنوا من معالجتها وتبني أفكار سوية تسهل عليهم وضع أهداف منطقية وإيجابية أثناء تطبيقهم لاستراتيجيات التنظيم العاطفي.

فالعلاج السلوكي المعرفي يجعلنا ندرك أنماط التفكير التي تسبب مشاكل سلوكية لدى الفرد واستبدالها بأفكار وظيفية ومرنة لتعزيز عمليات التكيف (Corey,2008) وبالتالي يستطيع تبني مشاعر إيجابي تجاه المواقف وتقليل المشاعر السلبية وشعور الفرد بالتوافق النفسي.

إن مناهج العلاج السلوكي المعرفي تشتمل على العديد من التقنيات التي تتوافق مع المراحل المختلفة لنموذج التنظيم العاطفي الذي اقترحه (Gross,1998) فالتغيير المعرفي هو جوهر العلاج وهو ما يؤثر على العاطفة فقد ذكر (Greenberger & padesky,2015) "أن تغيير الإدراك يغير العواطف" وحتى نحقق ذلك يتطلب الأمر من الفرد تحديد الحافز الذي يسبق العاطفة للعثور على التقييم غير المتكيف الذي ولد تلك العاطفة غير المنتظمة، وقد يتطلب الأمر تركيز الفرد على الأفكار المؤلمة أو الأعراض الفسيولوجية وهو ما قد يشكل عائق لدى بعض نظراً للمعاناة والألم النفسي الناتج عن هذه المحاولة وبالتالي سوء توافقه النفسي.

فمثلاً في معظم جلسات البرنامج كان يتم إعطاء الطالبات واجب منزلي يتضمن تطبيق مهارات واستراتيجيات التنظيم العاطفي، فتتطلب هذه الواجبات أن تقوم الطالبات باسترجاع مواقف مؤلمة أو تشتمل على مشاعر كالحزن أو الغضب، ثم تقوم الطالبات بتطبيق إحدى استراتيجيات التنظيم العاطفي، فقد تكون بعض المواقف مؤلمة لدى بعض الطالبات وتتضمن مشاعر يصعب عليهم معالجتها إلى من خلال التعاون مع المرشدة حتى يتمكنوا من مواجهتها والاستبصار بالمعتقدات والأفكار الخاطئة التي ولدتها ويصعب عليهم إدراكها.

وأخيراً، توصلت النتائج إلى عدم وجود أثر للجلسات الإرشادية في تحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة، ولم تستبعد تلك النتيجة استنتاجاً لما سبق، فقد أكد اختبار (Homogeneity test) أن العينة الحالية تتمتع بمستوى عالٍ من التكافؤ، وقد يكون السبب

في عدم وجود أثر للبرنامج هو بعض العوامل الأخرى كسمات الشخصية ، ودرجة ذكاء أفراد العينة ومدى تكافئها ، فقدرة الأفراد على تنظيم عواطفهم يرتبط بنسبة ذكاء الفرد العاطفي فكلما ارتفعت نسبة الذكاء العاطفي لدى الفرد كلما زادت احتمالية تنظيمه لعواطفه والتحكم فيها والتعبير عنها في المواقف الضاغطة.

وهو ما أكدته نتائج دراسة (Jamille et al (2021) من خلال مراجعة الأدبيات التكاملية من عام (2008) إلى (2019) ، حيث وضحت أن الأفراد الذين يستطيعون تنظيم عواطفهم يتمتعون بذكاء عاطفي مريض، فضلا عن تمتعهم بالقدرة على التعامل مع المواقف التي قد تؤدي إلى حالة عاطفية سلبية، ونظرية العلاج المعرفي السلوكي تعمل من خلال تعزيز الوعي الذاتي لدى الفرد حول أفكاره ومعتقداته ومعارفه وتصحيح مفاهيمه عن ذاته والآخرين وهي مهارات تساعد في تنمية ذكاء الفرد العاطفي وبالتالي يصل إلى الصحة النفسية وشعوره بالتوافق النفسي.

وهذا الأمر يقف على مدى تفاعل الفرد أثناء الجلسات الإرشادية أثناء تطبيق الأنشطة والفنيات والمهارات ، ومدى التزامه في تطبيق ما تعلمه في حياته اليومية فالالتزام يؤثر بشكل إيجابي في تحقق الأهداف من البرنامج الإرشادي، ومن ناحية أخرى تناولت الأدبيات السابقة كدراسة (حميد، فاطمة، 2021) بأن التدريب على مهارات الذكاء الوجداني ساعد في ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى الطلاب ، حيث تتضمن هذه المهارات بعض مهارات التنظيم العاطفي كفهم الانفعالات، وإدراك الذات، وإدراك الآخرين، وهي عوامل تؤثر أيضاً على التوافق النفسي الذي يشتمل على جوانب ذاتية واجتماعية عن طريق توافقها يتحقق للفرد الصحة النفسية، فعدم تحقق الهدف المرجو من استراتيجية التنظيم العاطفي وعدم تحقق التوافق النفسي قد يعود بسبب الذكاء العاطفي ودرجته ومدى تكافؤ أفراد العينة من هذه الناحية.

وبالرغم من هذه النتيجة هنالك جوانب إيجابية فقد تعلم الطالبات من خلال البرنامج الإرشادي والجلسات التي بدأت بمحاضرة تربية نفسية معلومات مهمة حول التنظيم العاطفي وأهميته في حياتهم اليومية ومعلومات عن العلاج المعرفي السلوكي وتقنياته، كما أتبع جلسات التثقيف النفسي جلسات مصممة للمساعدة في اكتساب مهارات واستراتيجيات التنظيم العاطفي، ومهارات المراقبة الذاتية، وإعادة البناء المعرفي، ومهارة ABC، ومهارة الضبط الذاتي، والتنفيس الانفعالي، ومن ناحية أخرى ساعد تطبيق البرنامج الإرشادي على عينية البحث الحالي في التعرف على الأسباب التي أدت إلى هذه النتيجة.

نتيجة الدراسة الحالية سيتم الأخذ بها في تقويم البرنامج وتطويره، بدايةً من إضافة جلسة تشتمل على مرحلة جمع المعلومات والتشخيص وتكون بعد جلسة التعارف فقد وضح (Sperry (2006 أن مناهج العلاج المعرفي السلوكي يتضمن عدت مراحل من ضمنها مرحلة جمع المعلومات والتشخيص، حيث

ستساعد هذه المرحلة في فهم شخصية المشاركات وجوانب القوة والضعف لديهن ومن التعرف عليهن بشكل أفضل وبالتالي تكون جلسات الإرشاد أكثر فاعلية ، والذي بدوره ينمي مهارات الاستبصار وتحديد جوانب الضعف والبدء في معالجتها حتى لا تؤثر في بشكل سلبي على سلوكياتهن ومدى استفادتهن من تطبيق المهارات اللاحقة في الجلسات، إضافة إلى أنها ستساعد في تحديد الأفكار اللاعقلانية الكامنة والتي أدت إلى ظهور نقاط ضعفهن .

من الدروس المستفادة من تطبيق البرنامج أيضاً، هو أهمية إضافة مرحلة بعد مرحلة جمع المعلومات والتشخيص وهي مرحلة النتيجة وشرح المشكلة وتحديد الأهداف، فبعد أن يتم تحديد نقاط الضعف لدى المشاركات في البرنامج يتم توعيتهن بنقاط الضعف وكيف تؤثر في ظهور المشكلة وعدم قدرتهن على تنظيم عواطفهن وعدم شعورهن بالتكيف مع ذاتهن والأخرين، وكيف تؤثر أنماط التفكير التي يتبنونها عليهن بشكل سلبي، ثم بعد حدوث الاستبصار والإدراك لديهن حول المشكلة يتم وضع أهداف لكل فرد حسب الجوانب الشخصية التي يحتاج على تعديلها وحسب نمط التفكير الخاطيء الذي يجب عليه العمل على تصحيحه، ويمكن هنا الاستعانة بفنيات العلاج المعرفي السلوكي، وبعد أن يتم ذلك يمكن البدء بتطبيق باقي جلسات البرنامج والبدء في تطبيق مهارات واستراتيجية التنظيم العاطفي وفنيات نظرية العلاج المعرفي السلوكي التي تساعد في تطبيق الاستراتيجيات.

كما يمكن تقديم التعزيز المادي والمحفزات التي تساعد المشاركين في الالتزام بتطبيق الواجبات المنزلية، لكونها عنصر أساسي في العلاج السلوكي المعرفي فهو يساعد على تعميم المهارات المكتسبة في الجلسة على مواقف أخرى، فعدم الالتزام بأداء الواجبات المنزلية قد يصبح عقبة أمام العلاج الفعال (Antshel& Olszewski,2014).

5.2 محددات الدراسة

بلا شك أن هناك عدد من المحددات والتي أثرت على نتائج الدراسة الحالية، أول تلك المحددات هو صغر حجم العينة حيث كان مجموع المشاركين (14) طالبة نظراً لاعتذار بعض أفراد العينة عن المشاركة، وتم مراعاة الخصائص الآتية في العينة: المستوى العلمي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)، التخصص علم النفس، كما تم مراعاة العمر حيث تراوح بين (19-35)، كما تم مراعاة المعيار الثقافي فجميعهم من المجتمع السعودية، وتم تحديد الجنس فجميعهم إناث، لذلك هنالك حاجة لإجراء الدراسة مع عينات أكثر تمثيلاً، كما يمكن الأخذ بعين الاعتبار مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة، وسماتهم الشخصية.

ثاني تلك المحددات المتعلقة بآلية التنفيذ، ولعل أهمها تكمن في آلية اختيار العينة والتي لا بد أن تكون من المستوى المنخفض في التنظيم العاطفي والتوافق النفسي، كما يمكن زيادة عدد الجلسات التي يتم

فيها تحديد الأفكار اللاعقلانية ليتم تحليلها مع كل طالبة بشكل موسع يساعدهم في عملية الاستبصار بمثل هذه الأفكار ، كما يمكن الأخذ بعين الاعتبار عمل جلسات فردية مباشرة كل نهاية أسبوع مع الطالبات اللاتي يواجهن صعوبة في تحديد الأفكار اللاعقلانية ومواجهتها ، ومن ناحية أخرى من يجدن صعوبة في تطبيق استراتيجيات التنظيم العاطفي وتكيفها حسب الموقف وما يتناسب معه من استراتيجية، ومهارات وفتيات نظرية العلاج المعرفي السلوكي.

ثالث تلك المحددات الفترة الزمنية للبرنامج، إذا اقتصر التدريب على البرنامج الإرشادي مدة شهر ونصف فقط وهي تعتبر فترة غير كافية على افتراض أننا نتعامل مع شكل من أشكال العلاج النفسي، فيمكن لدراسات اللاحقة تطبيق المهارات والاستراتيجيات على فترة أطول تمكن الأفراد من التدريب عليها بشكل كافي، وآخر تلك المحددات هي أن البرنامج الإرشادي قد تم تطبيقه على الإناث فقط بالمرحلة الجامعية، فيمكن لدراسات اللاحقة تطبيقه على فئات أخرى، كما يمكن تطبيقه على الإناث والذكور معاً.

5.3 الخاتمة

كانت انطلاقة الدراسة الحالية تسعى لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج السلوكي المعرفي لتحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تخصص علم النفس، وكان الهدف من اختيار هذه الفئة نظراً لكونها تعد الفئة المستهدفة التي ستساهم في تنمية المجتمع في جميع النواحي الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

ومن ناحية أخرى تعد المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية في حياة الفرد، تفرض عليه مسؤوليات أكاديمية، ويكتسب من خلالها المهارات المهنية والاجتماعية، وتكوين علاقات عاطفية على النطاق الأسري أو الاجتماعي، نتيجة لذلك قد تواجههم ضغوطات نفسية أثناء محاولتهم لتغطية هذه المسؤوليات.

ولدراسة الوضع الحالي لمشكلة الدراسة تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (28) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، تم فيها توضيح مفهوم التنظيم العاطفي، والسؤال عن مدى حاجتهم للتنظيم العاطفي، وهل إذا ما قدمت الجامعة لهن برنامج لتنمية التنظيم العاطفي والتوافق النفسي، سيلتحقن به، عبرت ما نسبته (82%) منهن عن رغبتهن للالتحاق بمثل هذه البرامج، حيث أظهرت نتائج تطبيقهم لمقياس التنظيم العاطفي درجة متدنية في متوسط الاستجابات وهو ما أكد حاجاتهم لمثل هذه البرامج.

لذلك كان يجدر بنا إعداد برنامج إرشادي يساهم في تقديم خدمات التثقيف النفسي لسد حاجاتهم النفسية، باعتبار دور الجامعات المهم والفعال في العناية بطلابها وإعدادهم نفسياً واجتماعياً، حتى يتمكنوا من العطاء وسد الحاجات المجتمعية التي ستساهم بدورها في تقدم المجتمع وتطوره.

ومن خلال دراستنا هذه حاولنا التعرف على فاعلية برنامج التثقيف النفسي في تحسين مهارة التنظيم العاطفي لكونه يعد من الطرق المهمة التي تساعد الفرد على ممارسة قدراته العاطفية بكفاءة، فبعض الأفراد يشعرون بعواطف يصعب عليهم التكيف معها، مما يشكل وجود مشكلة قد تؤثر على توافقهم النفسي، فلذلك يستوجب عليهم أن ينظموا عواطفهم حتى يكيفوها في المواقف المستقبلية المماثلة سعياً للوصول إلى التوافق النفسي.

فالتثقيف النفسي من الوسائل الإرشادية الحديثة التي تساعد في تقديم خدمات الإرشاد، وتعليم الفرد المهارات والمعلومات اللازمة التي تعزز صحته النفسية، وهو يساعد في تنمية جودة التعليم النفسي والموقف الصحي لطلاب الجامعة عن طريق تقديم إرشادات التثقيف الصحي النفسي، الذي يشمل على مهارات عديدة تتضمن الجانب العاطفي والشخصي والاجتماعي والأسري للفرد وبالتالي تنصل على شخصيته وتحسن جودة حياته ووصوله إلى الصحة العقلية الإيجابية.

وسعياً للوصول إلى إجابات حول فاعلية برنامج التثقيف النفسي تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي لملائمته للبحث الحالي، انطلاقاً من مقياسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي، كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياسين، وتم التوصل إلى أنهما يتمتعان بصدق وثبات عالي وانطلاقاً من البيانات والنتائج المتحصل عليها تم تحليلها اعتماداً على الأساليب الإحصائية التي تتلاءم مع موضوع البحث، وفي الأخير تم التوصل إلى أنه لا يوجد أثر لبرنامج التثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج السلوكي المعرفي لتحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي.

5.4 التوصيات

1. إعداد المزيد من الدراسات والبحوث عن فاعلية برنامج التثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى فئة طلاب وطالبات المرحلة الجامعية بكافة التخصصات.
2. إعداد دراسات تتناول العلاقة بين متغير التنظيم العاطفي والتوافق النفسي.
3. إعداد دراسات تطبق برنامج التثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي مع مراعاة المتغيرات التالية: الذكاء الوجداني، تقدير الذات، جودة الحياة الأسرية، سمات الشخصية.

4. إعداد دراسات تبحث حول الأهداف التي تدفع الأفراد لتنظيم عواطفهم وأي الاستراتيجيات تتناسب مع كل هدف وتساعد في تحقيقه.
5. عقد الدورات تدريبية لتدريب القائمين على العملية التعليمية في المرحلة الجامعية، على فنيات وأساليب هذا البرنامج لتقديمه لجميع الطلاب في كافة التخصصات الجامعية.
6. المزيد من الدراسات حول فاعلية أنواع أخرى من البرامج والأساليب الإرشادي لتحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي لدى فئة الشباب والمراهقين.
7. تطبيق برنامج التثقيف النفسي القائم على نظرية العلاج السلوكي للمعرفي لتحسين التنظيم العاطفي والتوافق النفسي على المراحل التعليمية المختلفة.
8. العمل على إدخال المزيد من الجلسات الإرشادية على البرنامج الذي قامه الباحثة بإعداده ليشمل جلسات فردية مباشرة بين المشاركين والمرشد، وذلك لمراقبة تقدمهم ومساعدتهم في الصعوبات التي قد تواجههم.

المراجع

المراجع العربية:

- Anastasi, Anne (2015). القياس النفسي. (صلاح الدين. علام، المترجم). دار الفكر.
Doi: <https://dx.doi.org/10.33850/1803-000-003-001>
- Hofman (2002). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر، (علي، مراد، المترجم). دار الفجر.
- Stephen plamer. Peter Rudell. Berni Curwen. (2008). العلاج السلوكي المعرفي، (محمد عيد، مصطفى، المترجم)، القاهرة، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- إبراهيم، علي إبراهيم. (1997). الاتجاهات الحديثة في العلاج السلوكي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المينا، 3(10)، 297-334.
- أبو عبد المحسن، يسرى. (2017). التوازن النفسي. دار المعارف.
- إجلال محمد سري. (2000). علم النفس العلاجي، عالم الكتاب، القاهرة.
- أحمد محمد. (2015). أصول الصحة النفسية. (ط.3). دار المعرفة الجامعية. القاهرة.
- أحمد، محمد عبد السلام. (1960). القياس النفسي والتربوي: التعريف بالقياس ومفاهيمه وأدواته، بناء المقاييس ومميزاتها والقياس التربوي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

- انتصار، يونس. (1991). السلوك الإنساني، ط8، دار المعارف، القاهرة.
- بسيوني، نداء. (2022). نموذج سبي تنبؤي لمكونات التوافق النفسي في ضوء مكونات تمايز الذات ومنظور زمن المستقبل لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية في العلوم الإنسانية، 46(1)، 515-598. <https://dx.doi.org/10.21608/jfeps.2022.236883.598-515>
- بكري، جيهان. (2021). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب الإيقاع المعرفي البطيء (SCT) لدى طلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية جامعة أسوان، 15(9)، 613-677. <https://dx.doi.org/10.21608/jfust.2021.71992.1355>
- بوسعيد، سعاد. (2016). التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة "دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- بيداء، كيلان. (2020). التوافق النفسي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلة دولية للعلوم التربوية والنفسية، 42(60).
- الجواري، أزهار. الشمري، مي. (2019). مقياس التنظيم العاطفي وفقاً لنموذج كروس لدى طلبة الجامعة في إقليم كردستان "بناء وتطبيق"، الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد 6.
- جوديث، بيك. (2007). العلاج المعرفي "الأسس والأبعاد"، (ترجمة طمعت مطر). القاهرة: (المركز القومي لمتجمة).
- حميد، فاطمة. (2021). أثر التدريب على مهارات الذكاء الوجداني لتحسين مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بمدينة مصراته. كلية الآداب، مجلة القرطاس، 13(13).
- الخالدي، عبد الرحمن. (2021). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 5(20).
- الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد. (2011). فاعلية برنامج توجيه جمعي مهني في تحسين مستوى النضج المهني والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج 12، ع 4، 39-63.
- الخولي، محمود. (2020). الخدمات الإرشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين من طلبة السنة التحضيرية بجامعة طيبة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28(4)، 148-152.

- الداهري، صالح حسن أحمد عبد العزيز. (2014). دراسة مدى التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية مع البيئة الجامعية ومستلزماتها والقيم الإسلامية السائدة فيها. مجلة كلية التربية الأساسية، (85)، 741-760.
- الدرس، علاء سعيد محمد. (2019). فعالية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، مج73، ع1، 556-596.
- دوسة، مدينة. أبكر، موسى. (2018). دراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية (الانبساط والعصاب) لدى طلاب وطالبات بالمرحلة الثانوية النازحين، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 2(3).
- ربيعة، عوض. (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة: التشخيص والعلاج. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- الزعبي، أحمد محمد. (1994). التوجيه والإرشاد النفسي -أسسه -نظرياته- طرائقه- مجالاته- برامج، ط1، دار الفكر، دمشق.
- زهران، حامد عبد السلام. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب.
- زينب، شقير. (2009). الصحة النفسية وجودة الحياة -المساهمة الإيجابية لعلم النفس في تحسين جودة الحياة وخفض القلق المستقبل لدى حالة صداع (نفسية) عبر الدردشة بالإنترنت "شات"، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس "جودة الحياة"، كلية التربية، جامعة طنطا، ص. 149-187.
- السكيني، منال حسن. (2013). ضغوط العمل واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي العاملين في وقت الأزمات في محافظتي غزة والشمال، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزهر.
- سلوم، هناء. (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات، دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق. رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- شاهين، محمد. الشيخ، ريمان. (2021). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدى الطلبة المراهقين في القدس، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12(36).
- شقير، زينب. (2003). مقياس التوافق النفسي. كلية التربية. طنطا.

- صابر، فاطمة. خفاجة، ميرفت. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- صالح حسن. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار صفاء، عمان.
- صباح، عايش. الطاهر، مجاهدي. (2019). التنشئة الأسرية ودورها في تنمية مهارات التنظيم العاطفي للأطفال، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، 9(2)، 173-182.
- صديق، محمد. الجري، أسيا. (2016). الصحة النفسية وعلم النفس الإرشادي، الكويت، مكتبة الكويت.
- الضامن، صلاح الدين. (2017). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 13(2)، 171-191.
- ضمرة، جلال. (2020). فاعلية برنامج إرشاد جمعي افتراضي قائم على التعليم النفسي في تحسين الرضا الزوجي لدى عينة من الطلبة الجامعيين المتزوجين خلال جائحة كوفيد-19، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 15(3)، 421-437.
<http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol15iss3pp421-43>
- طه، حسين. سلامة، حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان، دار الفكر.
- الطودي، ياسر. الدردير، عبد المنعم. شبيب، محمود. (2022). الروح المعنوية، الصمود النفسي، التوافق النفسي والأمن النفسي وعلاقتهم بالانضباط العسكري لدى طلاب الكليات العسكرية، المجلة العربية للقياس والتقويم، 3(6)،
<https://dx.doi.org/10.21608/ajme.2022.226823.131-116>
- عادل، محمد. (2000). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عبد الحميد، كفاي. (1988). معجم علم النفس والطب النفسي، (1)، دار النهضة العربية.
- عبد الله، الشهري. (2007). فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى (المملكة العربية السعودية).

- عبد الحميد، هبة جابر، ودنقل، عيبر أحمد أبو الوفا. (2021). فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج31، ع113، 439-514.
- عبدالعال، عجوة. منى، أبو شنب. مها، شعيب. أميرة، القديم. (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات وأثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مجلة كلية الاقتصاد المنزلي، 31(4).
- عبد المجيد، فائزة. الجواد، وفاء. محمود، نرمن. (2015). التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين من 15-18 سنة: دراسة مقارنة بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة، 18(67)، 79-83.
- عيبر، علي. (2009). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عجاي، أسماء. (2018). الاضطرابات الانفعالية: مقارنة معرفية سلوكية، جامعة قالمة. <http://dspace.univ-guelma.dz:8080/xmlui/handle/123456789/7589>
- عربيات، أحمد عبد الحليم وأبو اسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي (ط3). دار المسيرة.
- عفانة، محمد. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، الجامعة الإسلامية. غزة.
- علاء، فرغلي. (2008). مهارات العلاج المعرفي السلوكي، ط2، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- العمري، وائل. (2011). معالم التثقيف النفسي في آيات غزوتي بدر وأحد [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- الفحل، نبيل محمد. (2009). برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع.
- فرجاني، ياسمين. (2021). دلالات الصدق والثبات لمقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 36 (1). الجزء 2.
- الفقير، دعاء. مقابلة، نصر. (2021). القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(3).
- <https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.29.3/2021/28>

- القذافي، رمضان محمد. (1998). الصحة النفسية والتوافق، ط3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
- قشقش، زهرة. (2021). العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين "دراسة ميدانية على طلب الرحلة الثانوية العامة بمدينة طرابلس"، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، كلية الآداب، جامعة طرابلس، 6(11).
- <http://dspace.elmergib.edu.ly/xmlui/handle/123456789/781>
- الكبيسي، وهيب مجيد. (2002). التوجيه التربوي والإرشاد النفسي، مالطا.
- كوكب، الزمان. حياة، بجة. (2021). التوافق النفسي والصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية، مجلة العلوم الاجتماعية، 15(02). ص 96-103.
- المحارب، ناصر إبراهيم. (2000). المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي. دار الزهراء.
- محمد، عادل عبد الله. (2000). العالج المعرفي السلوكي، ط6، القاهرة، دار الرشاد.
- محمد، عبد الصبور منصور، محمود، هدير جمال جاهين، ومكي، هبة كمال. (2021). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ع35، 535-573.
- محمد، هويدا. (2021). فعالية برنامج تثقيفي نفسي تدخل للحد من الانتكاسة لدي مرضي الاضطراب الوجداني ثنائي القطب مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، 46(99)، 405-435
<https://dx.doi.org/10.21608/artzag.2022.107248.1078.435>
- محمود، بيداء. (2020). التوافق النفسي. كلية التربية الرياضية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد، 60(42).
- <https://doi.org/10.21608/ijeps.2021.243204.164-155>
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق. (2019). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية، (62)، 363-464.
- معمريه، بشير. (2012). أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته. المكتبة العصرية.
- معوض، محمد عبد التواب. (1996). أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القاهرة.

- مكي، هبة. محمد، عبد الصبور. محمود، هدير. (2021). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (35).

https://jftp.journals.ekb.eg/article_182159_4604245c59ef4654ea2fb09afac6ec4.pdf

- نور، أسماء عبد المتعال أحمد محمد، وعلي، سحر عبد المحسن. (2018). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في علاج بعض مشكلات الاكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسي والدراسي لدى عينة من طالبات جامعة نجران. المجلة التربوية، (53)، 465-488.

- نيفين، السيد. (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين لانحراف، مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان، (26)، 695-748.

- هبة، السيد. (2012). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الذكاء الأخلاقي وتأكيد الذات في تعديل بعض السلوكيات الدالة على الجنوح الكامن لدى عينة من المراهقين الصم، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة سوهاج. <http://search.mandumah.com/Record/539817>

- هداية، صالح. (2016). العلاج المعرفي السلوكي لضغوط النفسية، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، (15)، 146-158.

- هوفمان. (2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر، (ترجمة مراد عيسى). القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع).

- هيئة الإحصاء العامة (2019) الشباب في أرقام، تقرير خاص بمناسبة اليوم العالمي للشباب، المملكة العربية السعودية، [/https://www.stats.gov.sa](https://www.stats.gov.sa)

- وثيقة رؤية 2030 (2018) وثيقة برنامج جودة الحياة 2020 خطة التنفيذ. السعودية: الحكومة السعودية.

- يعقوب، مزهر. (2011). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى.

المراجع الأجنبية:

- Adams, D. R., Meyers, S.A., & Besides, R.S. (2016). the relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. *Journal of American College Health*, 64(5), 362370. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1154559>

- Alison Duncan Kerr (2021) On the rationality of emotion regulation, *Philosophical Psychology*, 34:4, 453473, DOI: <https://doi.org/10.1080/09515089.2021.1915969>

-
- Allon Vishkin, Yochanan Bigman, Maya Tamir.(2013). Religion, Emotion Regulation, and Well- Being,(9),247-269.
https://www.researchgate.net/profile/AllonVishkin/publication/300366284_Religion_Emotion_Regulation_and_WellBeing/links/5f8bee8292851c14bccf74c5/Religion-Emotion-Regulation-and-Well-Being.pdf
 - Aldo, A. Nolen- Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta- Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, (30),217-237.
 - Atalay, M., & Kagan, M. (2022). Investigation of the Effect of a Psychoeducation Program on High School Students' Emotion Regulation Skills and Mindfulness Levels. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 669-686.
<https://doi.org/10.17066/tpdrd.12269619>
 - Amaia Lasa Aristu, Begona Delgado Egado, Francisco P. Holgado Tello, Pedro J. Amor, and Francisco J. Dominguez Sanchez(2019). Profiles of Cognitive Emotion Regulation and their Association with Emotional Traits,30(1),33-39.
 - Anderson CM, Hogarty GE, Reiss DJ.(1980). Family treatment of adult schizophrenic patients: A psycho-educational approach. *Schizophr Bull.* (6):490–505.
 - Andrew O. Jackson. (2022). *Conscious Cognitive-Emotional Dynamic Re-Processing: The Linguistic Semantics of Emotional vs. Cognitive Dysregulation*, Symbiotic Psychology Press.
<https://symbioticpsychology.com/wp-content/uploads/2022/03/Cogntive-Emotional-Re-Processing-Paper-rev2022-03-18a-1.pdf>
 - Aydin, M. (1991). *Educational administration* (3rd Ed.). Ankara: Hatipoglu Press.
 - Angie Ho Yan Lam, Sau Fong Leung, Jessie Jingxia Lin and Wai Tong Chien. (2020). The Effectiveness of a Mindfulness-Based Psychoeducation Programme for Emotional Regulation in Individuals with Schizophrenia Spectrum Disorders: A Pilot Randomised Controlled Trial. *Neuropsychiatry Dis Treat*; 16:729-747.
<https://doi.org/10.2147/NDT.S231877>
 - Anne Anastasi, Susana (2015). *PSYCHOLOGICAL TESTING*.
 - Anxiety Disorder: Randomised Controlled Trial. *Br J Psychiatry* 209: 68-75.
<https://doi.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
 - Aspire Continuing Education (ACE). (2009). *Cognitive behavioral therapy*, available online (<http://www.aspirace.com>).

-
- Barnes.E., Simpson, S., Griffiths, G., Hood, K., Craddock, N., & smith, D. (2011). Developing an online psychoeducation package for bipolar disorder. *Journal of Mental Health*, 20(1), 21–31. <https://doi.org/10.3109/09638237.2010.525565>
 - Bauml, J. Frobose, T. Kraemer, S. Rentrop, M & Pitschel-walz, G. (2006). Psychoeducation: A Basic Psychotherapeutic Intervention for Patients with Schizophrenia and Their Families. *Schizophrenia Bulletin*, 32, 1-9. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbl017>
 - Borders I, D. & Drory, Sandra (1992): Comprehensive school Counseling Programs, a review for policy makers and practitioners *Journal of counseling and development*, Vol.70.
 - Bruno Faustino. António Branco Vasco (2021). Emotional schemas mediate the relationship between emotion regulation and symptomatology, *Curr Psycho*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01560-7>
 - Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara : Mentis Yayıncılık.
 - Christophe, V& Antoine. P. (2008). Evaluation de deux stratégies de régulation émotionnel. *Suppression expressive et la révélation cognitive Assissent of two émotionnel régulation processus*. Expressive suppression and cognitive reevaluation, domaine universitaire du pont de Bois, France.
 - Greenberger, D., Padesky, C.A. (2015). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the way you Think*. New York, NY: Guilford Press.
 - Chiandotto,B., Bini,M.,& Bertaccini,B.(2007). Quality assessment of the university educational process: An application of the ECSI model. In L. Fabbris (ED), *Effectiveness of university education in Italy*(pp.43-54). Padua: Physica- Verlag HD.
 - Delaney. K. R. (2006). Following the affect: learning to observe emotional regulation. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 19. Pp: 175-181.
 - El-Khatib, B. A., Awamleh, H. S., & Samawi, F. S. (2012). Student's adjustment to college life at Albalqa Applied University. *American International Journal of Contemporary Research*,2(11),716.
http://www.aijcrnet.com/journals/Vol_2_No_11_November_2012/2.pdf
 - Erden. Cinar, S., & Eminoğlu, Z. (2020). The efect of cognitive behavioral based psychoeducation program on psychological resilience and emotion regulation. *OPUS: International Journal of Society Researches*, 21(15), 555–582.
<https://doi.org/10.26466/opus.626228>.
-

-
- English, T., John, O. P., & Gross, J.J. (2013). Emotion regulation in close relationships. In J.A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp.500-513). New York: Oxford University press.
 - Federici, A., Wisniewski, L., Ben-Porath, D. (2012). Description on an intensive Dialectical Behavior Therapy program for Mult diagnostic Clients with eating disorders. *Journal of Counseling & Development*, 90, 330-337.
 - Felce D & Perry J. 1995 Quality of life: its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*. 16.
 - foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24).
 - George, L. Sharma, P & Nair, S. (2015). Effect of psych education on quality of
 - Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc. (1995 الذكاء العاطفي (كتاب، [WorldCat.org]
 - Grecucci A, Messina I, Amodeo L, Lapomarda G, Crescentini C, Dadomo H, Panzeri M, Theuninck A and Frederickson J (2020). A Dual Route Model for Regulating Emotions: Comparing Models, Techniques and Biological Mechanisms. *Front. Psychol.* 11 :930. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00930>
 - Gross & John, O.P. (2003). Individual differences in two Emotion regulation processes, implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), pp 348-362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348
 - Gross, J. J (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, Department of Psychology, Stanford University, Stanford, California, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
 - Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
 - Gross, J. J., & Thompson, R. A., (2007). Emotion regulation: Conceptual
 - Gross, J.J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765–781.
 - Gross, James. (DT): emotional regulation. In *Handbook of Emotions*. Third Edition. 497-512. The Guilford Press, New York, London.
 - Gross. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, and social consequences. *Journal of Psychophysiology*, 39, 281-291. DOI: 10.1017/s0048577201393198

-
- Gross. (2007). Emotional Regulation. In Handbook of Emotions Third Edition. The Guilford press, NewYork, London.497512.
https://www.researchgate.net/publication/285501515_Handbook_of_emotion_regulation
 - Gross. James (2014) Emotion regulation conceptual and empirical foundations. this is a chapter excerpt from Guilford publications, Handbook of Emotion regulation, second Edition. (guilford.com)
 - Guan, B., and D. M. Jepsen. (2020). "Burnout from Emotion Regulation at Work: The Moderating Role of Gratitude." Personality and Individual Differences156:109–703DOI:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109703>
 - Guerney, B., Stollak, G. & Guernsey, L. (1971). the practicing psychologist as educator-an alternative to the medical practitioner model. Professional of psychology, 2,271-272.
 - Gum, M., Tamminen, A. & Smaby, M. (1973). Developmental guidance experiences. Personnel and Guidance Journal, 51, 647-652.
 - Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (1998). Multivariate data analysis .
 - Hatice, Şahin. Fulya, Türk (2021). The Impact of Cognitive-Behavioral Group Psycho-Education Program on Psychological Resilience, Irrational Beliefs, and Well-Being. Department of Guidance and Psychological Counseling, Faculty of Education Sciences, Istanbul Medeniyet University, Atalar, Şht. Hakan Kurban Avenue. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00392-5>
 - Hayes, S. C., and Strosahl, K. D. (2004). A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy. Berlin: Springer Science & Business Media. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01424875> <https://doi.org/10.5093/clysa2019a6>
 - Irem, Sahin Yoluk. Ahmet ,Togay .Ismail, Sanberk . Meral, Atic (2021). Idiographic Analysis of an Emotion-Focused Therapy-Based Psychoeducation Program with Undergraduate Students in Turkey, International Journal for the Advancement of Counselling.43:179–194, DOI:<https://doi.org/10.1007/s10447-021-09426-0>
 - Israel. Smith Stacey. (2009). Creative Therapy and Adolescents: Emotion Regulation and Recognition in a Psycho- Educational Group for Ninth Grade Students. Social Work Theses. https://digitalcommons.providence.edu/socialwrk_students/47/
 - Jamille ,Gabriel. Luciana, Amaral .Maely ,Ferreira.(2021). Autorregulacao Emocional NA Perspectiva Social Cognitiva: UMA Umarevisao Integrativa.
<https://doi.org/10.15600/2238-121X/comunicacoes.v28n2p21-41>

-
- Jiang, Panqiu. Lin, Li. (2020). Research on Methods of Psychological Health Education of University Students in the context of Big Data, University of Electronic Science and Technology of China, No.4, Section 2, North Jianshe Road, Chengdu, China.
DOI: <https://doi.org/10.1145/3396452.3396463>
 - John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation strategies: Links to global trait, dynamic, and social cognitive constructs. In: J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 351-372). New York: Guilford Press.
 - Jonker, C., Gerritsen.D. L, Bosboom P.R.&, J.T. Van der Steen J.T. (2004). A Model for Quality-of-Life Measures in Patients with Dementia: Lawton's Next Step. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*; 18:159-164.
 - Judith P. Siegel (2013). Breaking The Links in Intergeneration violence: An Emotional Regulation Perspective. *Fam Proc*, 52 (2), 163- 178.
 - Kendall, P. (1993). Cognitive-behavioral therapies with youth: Guiding Therapy current status emerging developments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 235-247.
 - Koc, H & Arslan, C. (2022). The mediating role of loneliness in the relationship between maladaptive thinking styles and emotional expressivity. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(1), 93-107. doi:10.52963/PERR_Biruni_V11.N1.07
 - Koole.S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4–41.
 - Karoly. P.(O2003). Mechanisms at self- regulation: A system view. *Annual Review of Psychology*,44(2).32-52.
 - Leehu Zysberga, Sivan Razb. (2019). Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence, The Graduate School, Gordon College of Education. DOI: Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence | Zysberg, Leehu; Raz, Sivan | download (booksc.org)
 - Leichesnring, F. Weissber, M. & Leibing, E. (2006). Cognitive behavior therapy and psychodynamic psychotherapy: technique's, efficacy and indication, *American Journal of psychotherapy*, 60 (3),233-259.
 - Livingstone, K., Harper, S., & Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16(5), 418- 430.
<https://www.research.ed.ac.uk/en/publications/an-exploration-of-emotion-regulation-in-psychosis>
-

-
- Macklem G.L. (2008). The Importance of Emotional Regulation in Child and Adolescent Functioning and School Success. Springer Journal, 1-12.
 - Meichenbaum, D. (2002). Treatment of individuals with anger- control problems and aggressive behaviors: A clinical handbook.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-48581-8_8
 - Mustafa Kemal Yontem, Omer Ozer.(2018). The Effect of Adjustment Training Based on Rational Emotive Behavior Therapy for Undergraduates on Their Adjustment to University,7(4). DOI: <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n4p90>
 - Mauss, I. B., Shall cross, A. J., Troy, A.S., John, O.P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., et al. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and Psychological functioning. Journal of Personality and Social Psychology, 100,738-748.
 - Nicholas A. Cummings, Janet L. Cummings. (2008). Psychoeducation in Conjunction with Psychotherapy Practice, University of Nevada.
 - Ozdel, K. (2015). From past to present cognitive behavioral therapies: Theory and practice. *Turkiye Klinikleri J Psychiatry- Special Topics*,8(2),10-20.
 - Paul. J. Lavraka. (2008). Encyclopedia of Survey Research Methods.
<http://srmo.sagepub.com/view/encyclopedia-of-survey-research-methods/n540.xml>
 - Pinna.T. Edwards, DJ (2020) A Systematic Review of Associations Between Interoception, Vagal Tone, and Emotional Regulation: Potential Applications for Mental Health, Wellbeing, Psychological Flexibility, and Chronic Conditions. *Front. Psychol.* 11: 1792.
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01792>
 - Rendall.P., & Hollan, G. (1996). Cognitive behavioral rationale living, New York, Book Academic Press.
 - Reyes, C. Y. (2021). What is psychoeducation? Good therapy.
 - Reyes, C. Y. (2021). What is psychoeducation? Good therapy. Retrieved,28(2).
<http://thepsychoeducationalteacher.blogspot.com/2010/10/what-is-psycho-education.html>
 - Rich. B. A., Shifrin, N. D., Cummings, C. M., Zarger, M. M., Berghorst, L., & Alvord, M. K. (2019). Resilience-based intervention with underserved children: Impact on self-regulation in a randomized clinical trial in schools. *International Journal of Group Psychotherapy*, 69(1),3053. DOI:<https://doi.org/10.1080/00207284.2018.1479187>.

-
- Rodrigues F, Bartolo A, Pacheco E, Pereira A, Silva CF, et al. (2018) Psycho-Education for Anxiety Disorders in Adults: A Systematic Review of its Effectiveness. *J Foren Psy* 3: 142. doi: 10.4172/2475-319X.1000142
 - Rothbart.M. K& Derrberry, D. (1981). Development of individual difference in temperament in: Lamb- M. Brown, A. eds. *Advances in developmental psychology*, Vol.1.Hillsdale,NJ.Elbaum,pp.3786.[https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2203900](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2203900)
 - Rusk. Natalie. (2011). learning goals for emotion regulation: Arandomized
 - Sujit Sarkhel, O. P. Singh, Manu Arora. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders *General Principles of Psychoeducation*, 62(2): S319–S323. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19
 - Sahan. Yılmaz, B., & Duy, B. (2013). Efectiveness of a psycho-education application on self-esteem and irrational beliefs of female college students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 68–81. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21459/229765>.
 - Sheppes, G., Catran, E., & Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: Physiological evidence for psychophysiology,71,91-96.
 - Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 3–7.
 - Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In *Socioemotional development: Nebraska Symposium on Motivation*, 36.
 - Wong S, Yip B, Mak W, Mercer S, Cheung E, et al. (2016) *Mindfulness-Based* York, NY: Guilford Press.