



فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدى المطلقات من طالبات الدراسات العليا

إعداد

د/ نهلة فرج على الشافعي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة المنيا

فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدى المطلقات من طالبات الدراسات العليا

د/ نهلة فرج على الشافعي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة المنيا

المستخلص

هدف البحث الحالي إلي بناء برنامج إرشادي وفقا لرؤية سيجال وزملاءه في الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وتبين فعاليته في خفض إخفاء الذات بأبعاده (قصور التنظيم الانفعالي، الإدراك السلبي للذات، والتخوف من الآخرين) لدى المطلقات من طالبات الدراسات العليا، وقد تكوّنت عينة البحث التجريبية من (١٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا بجامعة المنيا، تمّ تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كلٍ منهما (٩) مطلقات، تراوحت أعمارهن بين (٢٨-٣٨) عامًا، بمتوسط عمري (٣٣,٧٧٨)، وانحراف معياري (٣,٣٥٣)، وقد تم تطبيق مقياس لإخفاء الذات لدى الطالبات المطلقات، إضافة إلي برنامج للإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية (كلاهما من إعداد الباحثة)، وقد تكون البرنامج الإرشادي من (٢٠) جلسة تم تطبيقها في مدة قدرها شهرين ونصف إضافة إلى جلسة المتابعة، وتراوح زمن الجلسات بين (٥٠-٩٠) دقيقة، وقد أسفرت نتائج البحث إلى: إثبات فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في إخفاء الذات حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس إخفاء الذات والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كلاً من المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس إخفاء الذات وأبعاده في اتجاه المجموعة التجريبية، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي أثناء فترة المتابعة (شهرين ونصف)، وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، إخفاء الذات، المطلقات.

The Effectiveness of Mindfulness - Based Cognitive Counseling in Reducing Self-Concealment Among Divorced Female Postgraduate Students

Prepared by

Dr. Nahla Farg Ali Al-Shafey

Associate Professor of Mental Health
Faculty of Education - Minia University

Abstract

The present study aimed at designing a counseling program according to Segal et al's vision in mindfulness - based cognitive counseling, identifying its effectiveness in reducing self-concealment and its dimensions (Insufficiency of emotional regulation, Negative perception of self and Fear of others) among divorced female postgraduate students. The experimental research sample consisted of (18) divorced female postgraduate student in Minia university. They were divided into two group, each with (8) divorced women, age range (28-38) years old, with age average (33.778) years, and a standard deviation (3.353). The study tools included the self-concealment scale for divorced female students and the mindfulness - based cognitive counseling program designed by the researcher. The counseling program consisted of (20) sessions that were applied over a period of two and a half months, in addition to the follow-up session, Sessions time (50-90) minutes. The study resulted that the mindfulness - based cognitive counseling program is effective in reducing self-concealment as there are statistically significant differences between score ranks average of individuals of the experimental group in pre-and post measurements on dimensions self- concealment scale and total score favoring post measurement. In addition to the presence of significant differences between score ranks average for both the control and experimental group in the post measurement on dimensions self- concealment scale and total score favoring the experimental group. In addition, results revealed that the effectiveness of the counseling program continued in the follow-up period(Two and a half monthes). In the light of this findings, a number of recommendations and research have been suggested.

Key words: Mindfulness - Based Cognitive Counseling, Self-concealment, The Divorced women.

المقدمة

في ظل الاهتمامات المجتمعية الأخيرة بكل ما من شأنه أن يسهم في الحفاظ على شخصية المرأة وصون كرامتها وتماسك ذاتها، ولا سيما في ظل تعرضها للصدمات والأحداث المؤلمة والمزعجة كمشكلة الطلاق، تظهر الحاجة لتطبيق الدراسات والبرامج الإرشادية التي من شأنها مساعدة المطلقة على استعادة التوازن والتكيف مع الأوضاع الجديدة، والتغلب على الآثار النفسية والاجتماعية الوخيمة كتعرضها للصعوبات والضغطات المختلفة، ومعاناتها من الكثير من الاضطرابات والسلوكيات المختلفة وظيفياً، ومنها: محاولاتها لإخفاء الذات، والتي قد تُشكّل عائقاً قوياً لها في سبيل تحقيق تكيفها وتوازنها النفسي والاجتماعي.

حيث تُعدُّ مشكلة إخفاء الذات **Self-concealment** بوجه خاص مؤشراً واضحاً لسوء التكيف ودليلاً على المحنة الشخصية التي تحتاج لتقديم المساعدات النفسية؛ فهي تعكس حالة الميل للتكتم وعدم البوح والإخفاء المتعمد للمعلومات الشخصية عن الآخرين: كالأفكار، والمشاعر، والأفعال، والأحداث التي تُرى من قبل صاحبها بصورة سلبية ومحرزنة، محاولاً فرض الحماية الشديدة عليها (Larson, Chastain, Hoyt, & Ayzenberg, 2015, 707) والاحتفاظ بها وعدم مشاركتها والقلق الشديد بشأن كشفها، خوفاً من التعرض للإحراج أو المضايقات، وذلك بشكل قد يصل به لدرجة من الحرمان من التنفيس والرفاهية (Ramos, 2019,10; Zhang, Fan,& Yu, 2022,2).

فتلك المشكلة غالباً ما تقترب بالتجارب المؤلمة والصادمة، حيث تظهر نتيجة للمرور بالخبرات السلبية والمعاناة من التعلق غير الآمن وارتفاع مستوى الحساسية للرفض والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي، فضلاً عن أن التعرض للوصم الاجتماعي قد يجعلها تصل إلى أعلى درجاتها نتيجة للشعور بعدم الأمان والتهديد متسببة في عديد من الضوائق العاطفية والنفسية (Larson et al., 2015, 708-709)، وذلك ما قد يظهر بوضوح على المرأة المطلقة فوفقاً لما أشار إليه وائل أحمد سليمان الشاذلي (٢٠١٨، ٣٥٢) فهي تعاني من وصمة المجتمع النابعة من موروثاته وثقافته الاجتماعية والتي تحكم عليها بصورة سلبية وتدفعها للسلوكيات غير السوية بشكل قد يترافق مع عديد من الصعوبات والمشكلات المعنوية والنفسية والاجتماعية.

هذا، وبمراجعة الأدبيات السيكولوجية السابقة في هذا المجال، تبين أيضاً أن مشكلة إخفاء الذات من المتغيرات وثيقة الصلة بعلم النفس المرصّي؛ لما يترتب عليها من آثار سلبية واضحة ومباشرة بالنسبة للفرد والمجتمع، حيث أشارت نتائج عديد من الدراسات إلى ارتباطها ببعض المؤشرات النفسية

المرضية: كالأفكار التلقائية السلبية، وأعراض الاكتئاب، والاجهاد، والضيق النفسي، والقلق العام والاجتماعي، وعدم المرونة النفسية، وانخفاض اليقظة العقلية، وضعف كلاً من الدعم الاجتماعي والعلاقات الرومانسية، إضافة إلى الشعور بالوحدة النفسية، والكمالية اللاتكيفية، والاتجاه السلبي نحو طلب المساعدة، وإحباط تلبية الاحتياجات الأساسية، وكذلك الميل لإدمان الإنترنت وإسكات الذات، والعصابية، والشعور بالخزي والدونية، وظهور الأعراض الجسدية كالآلام المزمنة وضعف تحملها، فضلاً عن أعراض الوسواس القهري، والسلوكيات الصحية السلبية كاضطرابات الأكل، وسوء استخدام المواد، وصولاً لانخفاض الرضا والسعادة والرفاهية، والميل للسلوكيات الانتحارية (Reyome, Ward, & Witkiewitz, 2010; Uysal & Lu, 2011; Williams & Cropley, 2014; Hartman et al., 2015; Larson et al., 2015; Masuda, Latner, Barlie, & Sargent, 2018; Akdogan & Cimsir, 2019; De Sève, 2019; Hogge & Blankenship, 2020; Jaeger et al., 2021; Sease, Perkins, Sandoz, & Sudduth, 2021; Zhou & Wang, 2021; Lee, Im, Choi, & Korean QoL in Epilepsy Study Group, 2022)، ومن ثم فإن الأمر يكون على قدر من الأهمية ويستلزم تقديم برامج إرشادية لخفض تلك المشكلة بصفة عامة وخاصة لدى فئة المطلقات حيث قلة الدراسات حول ذلك الموضوع لدى تلك الفئة - في حدود اطلاع الباحثة- وكذلك لكونهن وفقاً لما أشار إليه الوشيكو (Elochukwu, 2021) من أكثر الفئات حاجة لتلقى المزيد المساعدات والخدمات النفسية.

وحيث إن للإرشاد النفسي بصفة عامة دوراً مهماً في التأثير الإيجابي على الفرد بقصد إحداث تغييرات جوهرية في شخصيته تساعده على التخفيف من معاناته، بل وتزويد من كفاءته الشخصية وفعاليته الاجتماعية (إبراهيم محمود بدر، ٢٠١٢، ١٩٨).

وبما إن الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية بصفة خاصة والذي يُعدُّ من أحدث التدخلات الإرشادية يتميز بالفعالية في التعامل مع مشكلات سوء التكيف خاصة تلك التي تتضمن عمليات القمع والاجترار الفكري ويرى أن محاولات كبت الأفكار والمشاعر السلبية تزيد من شدتها وحدوثها بدلاً من تقليلها؛ ومن ثمَّ جاء مركزاً على معالجة استجابات التفكير السلبي والتقلبات المزاجية وتنمية القدرة على تحمل المواقف السلبية، ومهتماً بتعليم العملاء كيفية التعامل بفعالية مع هذه الحالات المعرفية والاستجابة المختلفة لها (Hick & Chan, 2010, 226)؛ وذلك من خلال جلب الوعي لتجربة اللحظة الحالية دون إعادة أحداث الماضي أو التفكير في الكيفية التي قد تكون عليها الأمور في المستقبل، مع السعي إلى تطوير علاقة مختلفة مع تلك الأفكار والمشاعر السلبية بتقبلها والانفتاح عليها دون محاولة إنكارها أو الهروب منها (شمس أليدينا، ٢٠١٩، ٩٢، ٩٦)؛ لذا فهو قد يكون

إرشادًا ملائمًا ومناسبًا للتعامل مع مشكلة الإخفاء الذاتي لدي هؤلاء المطلقات بصفة خاصة حيث حاولتهن المستمرة للقمع التعبيري والتجنب السلوكي والتجمل والترفيف الذاتي.

هذا بالإضافة إلى أن الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية قد حظي أيضًا باهتمام كثير من الباحثين والمعالجين النفسيين وذلك ما دفعهم إلى محاولة دراسته، فقد ثبتت فعاليته في خفض كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية، مثل: الوصمة الذاتية، والشعور بالخزي والضيق، والاكتئاب والقلق، والتشوه المعرفي والتفكير الاجتراري، والأكسيثيميا والتجنب السلوكي، فضلًا عن النقد الذاتي، واضطرابات كلٍّ من: الأكل وتبند الشخصية وصورة الجسم والوسواس القهري، وصولًا إلى إيذاء الذات والتفكير الانتحاري (Mittal, 2010; Rees, Hasking, Breen, Lipp, & Mamotte, 2015; Ghadampour, Radmehr, & Yousefvand, 2017; Moradi & Samari, 2017; Seidi & Ahmad, 2017; Proeve, Anton, & Kenny, 2018; Leeuwerik et al., 2020; Eftekhar Afzali & Izadi, 2021; Schanche et al., 2021; Jiang et al., 2022; Mishra, Das, Mohapatra, & Mishra, 2022)، وكذلك تُبَيِّنُ فعاليته أيضًا في تنمية بعض السلوكيات والمشاعر الإيجابية، مثل: التنظيم الذاتي والانفعالي، والشفقة بالذات وتقديرها، والتوجه نحو الحياة والرضا عنها، والفاعلية الذاتية، والإحساس بجودة الحياة، والرفاهية والمرونة النفسية (Yousefian & Asgharipour, 2013; Perry-Parrish, Copeland-Linder, Webb, Shields, & Sibinga, 2016; Raj et al., 2019; Foroughi et al., 2020; Hente et al., 2020; Butler, 2021; Nasset, Bjørngaard, Whittington, & Palmstierna, 2021; Peter, Srivastava, Agarwal, & Singh, 2022)؛ الأمر الذي يؤكد على أنه إرشاد فعال بنتائج واعدة، وذا فعالية للاستخدام مع المشكلات التي قد تعوق التكيف النفسي والاجتماعي للفئات المختلفة من الأفراد.

وعليه يسعى البحث الحالي إلى التعامل مع مشكلة إخفاء الذات بوجه خاص من خلال إتباع أسلوب جديد نسبيًا متمثلًا في الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية والذي يعتمد على تنمية مواقف القبول وعدم إصدار الأحكام، وإتباع نهج جديد في علاقة الفرد بأفكاره ومشاعره وخبراته السلبية، وتعلم استراتيجيات أفضل للتعامل معها بدلًا من قمعها وإخفاءها؛ وذلك لدى فئة لها من الأهمية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين ألا وهي فئة المطلقات، وذلك ما يهدف إليه البحث الحالي.

مشكلة البحث:

تتضح مشكلة البحث الحالي في كونها تركز الضوء على فئة مهمة من المجتمع وهم فئة المطلقات؛ لما قد يمثلونه من شريحة كبيرة تمثل خطرًا مع استمرار زيادة مشكلة الطلاق بالمجتمع المصري؛ وما لإعدادهن النفسي من دور مهم وانعكاسات جوهرية علي تقدم المجتمع ورفقيه، فقد أظهرت البيانات الإحصائية لعام (٢٠٢١م) ارتفاع معدل الطلاق بنسبة (٢,٥%) لكل ألف من السكان بعدما قد سجل (٢,٢%) لكل ألف نسمة، وذلك في عام (٢٠٢٠م) (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٢، ٧)؛ الأمر الذي يشير إلى الارتفاع الملحوظ في نسب الطلاق ويمثل ناقوس خطر يستلزم تجميع الجهود لوضع خطط وحلول مناسبة لمواجهة آثاره السلبية، والتي كان من أكثرها ظهورًا ما لاحظته الباحثة أثناء عملها التدريسي وتعاملها مع بعض طالبات الدراسات العليا المطلقات، فقد وجدت أن معظمهن تصدر عنهن سلوكيات عديدة تشير إلى ميلهن لإخفاء الذات، وهذا ما أشارت إليه أيضًا نتائج استطلاع الرأي الذي طبق على عينة عشوائية من هؤلاء الطالبات حول ذلك الأمر حيث جاءت معظم استجابتهن مشيرة إلى محاولتهن للتكتم الشديد على أمر طلاقهن والتوتر والارتباك عند التحدث في هذا الشأن، وكذلك التحفظ على ما يراودهن من أفكار ومشاعر حزينة ومؤلمة مع محاولة التظاهر بالقوة والتماسك وتفضيل محدودية التفاعل وتجنب طلب المساعدة؛ خوفًا من وصمة العار المرتبطة بطلاقهن أو إساءة فهمهن وتأكيد الصورة النمطية السلبية عنهن، وأيضًا خشية التعرض لنظرات الشماتة والطمع والنقد والرفض، فهن يتجنبن التعبير عما بداخلهن بحرية، ويرفضن إشراك الآخرين في مشكلاتهن خاصة الشخصية، كما يعتقدن في صورتهم السلبية ويؤمنن بأن التخفي هو الطريق الوحيد لحماية الذات والدفاع عن النفس، وذلك ما أكدته أيضًا نتائج دراسة كلٍّ من (Masuda, Anderson, & Edmonds, 2012; Sefi, Shoval, Lubbad, Goldzweig, & Hasson-Ohayon, 2021) حيث ارتفاع مستوى الإخفاء الذاتي لدي من يعانين من الوصم الاجتماعي، وما أشارت إليه دراسة الوشيكو (Elochukwu, 2021) من معانات المطلقات من ذلك الأمر.

هذا وبما أن الإخفاء الذاتي يُعدُّ من المشكلات المقلقة التي يمتد آثارها السلبية ليس على الجانب النفسي فقط بل للجانب الاجتماعي والسيولوجي أيضًا، فقد تهاجم نفسية الفرد وتفكيره وصولًا به للوقوع في خطر المعاناة من الاضطرابات النفسية والجسدية، ففي هذا الصدد أشار كلٌّ من كيلي ويب (Kelly & Yip, 2006, 1351) إلي أن المحاولات المستمرة لإخفاء الذات حيث التزييف

والتجمل الكاذب يجعل الأفراد يصلون إلى مرحلة من النفور الذاتي يفقدون معها لذواتهم الحقيقية، كما أن التكتّم والتحفّظ الشديد على تجاربهم المؤلمة قد يدخلهم في حلقة مفرغة من الانشغال القهري والتشتت الذهني واجترار الأفكار غير المرغوبة بصورة قد تستهلك من طاقتهم النفسية، وتخفف من قدرتهم على التعامل الفعال مع أمور حياتهم المختلفة.

إضافة إلى أنه قد يتسبب أيضًا في استنفاد موارد الأنا اللازمة للتنظيم الذاتي؛ ممّا يؤثر سلبيًا على الإرادة وضبط الدوافع وصنع القرار والتحكم في السلوكيات، ليس ذلك فقط بل قد يرتبط أيضًا بظهور الاضطرابات النفسية: كالقلق والاكتئاب والضيق النفسي، والأمراض الجسدية: كالقرحة وأمراض القلب، وكذلك قد يعمل على إضعاف الدعم الاجتماعي، وتقكك العلاقات الشخصية، والحدّ من خيارات التأقلم: كطلب المساعدة النفسية، وصولًا بالفرد إلى الميول الانتحارية (Friedlander, Nazem, Fiske, Nadorff, & Smith, 2012, 333; Hartman et al., 2015, 103; Demir, Murat, & Bindak, 2020, 449).

وحيث إن فئة المطلقات بوجه خاص تُعدّ من الفئات الأكثر تضررًا حيث وقوعهن في دوامة الصراعات والاضطرابات النفسية التي قد تصل إلى مرحلة فقدان الإحساس بالمتعة ولذة الحياة والشعور بأن ليس لهن مكان وسط المحيطين وحتى المقربين منهن، وذلك وفقًا لما أشارت إليه نبيلة باوية (٢٠١٧، ٢٠٦)؛ الأمر الذي قد يزداد مع مرور الوقت ما لم يتم تقديم المساعدات النفسية لهن. كل ذلك قد يجعل هناك حاجة ماسة إلى محاولة دراسة مشكلة الإخفاء الذاتي خاصة لدى فئة المطلقات مع الاهتمام بضرورة خفضها باستخدام التدخلات الإرشادية الملائمة، وذلك ما أشارت إليه أيضًا هدوي محمد سلام الشراري (٢٠٢١، ٥٣) من حيث أهمية إدراك خطورة تلك المشكلة ومساهمة الأسرة والمؤسسات المختلفة في معالجتها، وتقديم البرامج والخدمات التي من شأنها تقليل وخفض مستواها؛ وصولًا بمن يعانون منها لحالة من الرضا والرفاهية.

وحيث إن للإرشاد النفسي بصفة عامة دورًا مهمًا في الوصول بالفرد إلى تحقيق الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، ومن ثمّ الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية والسعادة والهناء (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥، ٤٠-٤٢) وأن التعامل مع مشكلة الإخفاء الذاتي بشكل خاص يحتاج لطرق إرشادية غير تقليدية تتضمن أكثر من مجرد إعادة صياغة المشاعر والأفكار المؤلمة بل تساعد العميل على تعلم كيفية التعامل معها بشكل أكثر فعالية (Vogel & Armstrong, 2010, 394).

ولما أشار إليه اموندر وزملاؤه (Edmonds, Masuda, & Tully, 2014, 502) من إمكانية مناسبة التدخلات الإرشادية القائمة على القبول واليقظة العقلية للتعامل مع مشكلات سوء التكيف، ومنها: الإخفاء الذاتي، وما أكدته نتائج دراسة كل من (Masuda, Anderson, & Sheehan, 2009; Masuda, Wendell, Chou, & Feinstein, 2010; Edmonds et al., 2017; Masuda et al., 2014) علي ارتباط زيادة اليقظة العقلية بانخفاض الميل لإخفاء الذات. وبما أن للإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية بصفة خاصة دوراً مهماً في تغيير العلاقة بالأفكار والمشاعر السلبية بدلاً من محاولة استبدالها أو كبتها، وإكساب العملاء المهارات اللازمة للتعامل الناجح مع الميول التجنبية والقمعية والرغبة في الهروب من المواقف الضاغطة بتدريبهم على البقاء منفتحين يقظين على التجارب الصعبة، واتخاذ الخيارات الحكيمة حول كيفية الاستجابة اليقظة، وقبول الذات والتعاطف معها، مع خفض التفكير الاجتراري والتخلي عن أنماط التفكير التلقائية المعتادة برؤية الأفكار والمشاعر السلبية كأحداث عقلية عابرة دون محاولة الاندماج بها أو التماثل معها (Barnhofer & Crane, 2009, 225; Hick & Chan, 2010, 226)؛ لذا فهناك مناسبة بين هذا الأسلوب الإرشادي وبين مشكلة البحث الحالي والتمثلة في ارتفاع مستوى الإخفاء الذاتي لدي الطالبات المطلقات.

كما إنه بالرغم من الحساسية الشديدة لتلك المشكلة بالنسبة لفئة المطلقات؛ نظراً لكونها من العوامل المؤثرة في مدي توافقهن في كافة جوانب الحياة، وكذلك مناسبة الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية للتعامل معها من حيث أسسه ومبادئه وفنائه، إلا أنه لا توجد دراسات عربية أو أجنبية - في حدود اطلاع الباحثة - حاولت الاهتمام بالمساعدة على خفضها لدي تلك الفئة من خلال برنامج إرشادي معرفي قائم علي اليقظة العقلية، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ندرة الدراسات الإرشادية - في حدود اطلاع الباحثة - التي هدفت إلي الاهتمام بخفض الإخفاء الذاتي باستخدام طرق إرشادية مختلفة لدي الأفراد بشكل عام، وفئة المطلقات بشكل خاص؛ ومن ثمّ تنبع أهمية وضرورة القيام بالبحث الحالي لسد هذه الفجوة البحثية.

وبناءً علي ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث في إثارتها لسؤال رئيس تسعى للإجابة عنه، وهو: ما فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات؟ ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما الاختلاف بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس إخفاء الذات؟
٢. ما الاختلاف بين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي علي مقياس إخفاء الذات؟
٣. ما الاختلاف بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد مرور شهرين ونصف من انتهاء البرنامج الإرشادي) علي مقياس إخفاء الذات؟

أهداف البحث: هدف البحث الحالي إلى التحقق من:

١. فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية.
٢. استمرارية فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في:

أ- الأهمية النظرية:

١. تقديم إطار نظري يتضمن وجهات النظر المختلفة حول مفهوم إخفاء الذات كأحد المفاهيم الحديثة نسبياً في البيئة العربية، مع تحديد أهم أبعاده لدى الطالبات المطلقات؛ ممّا يفتح المجال أمام عديد من الدراسات الأخرى.
٢. محاولة إثراء الجانب المعرفي من خلال تقديم المزيد من المعلومات حول الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، حيث إنه من الملاحظ قلة الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولته كطريقة إرشادية.
٣. أهمية الفئة التي تناولها البحث الحالي، وهي المطلقات فهن نسبة لا يُستهان بها من أفراد المجتمع، وكذلك أهمية المرحلة الدراسية التي يتعرّض لها، وهي مرحلة الدراسات العليا فمن خلال الاهتمام بطبيعة تلك المرحلة ومحاولة مساعدة هؤلاء الطالبات على خفض مستوى

إخفاء الذات لديهن؛ قد ينعكس ذلك على اندماجهن بالمجتمع من جديد وتطور شخصياتهن بصورة إيجابية.

ب- الأهمية التطبيقية:

١. الإفادة من المقياس والبرنامج المُعد في البحث الحالي في عديد من الأغراض البحثية والتطبيقية، وكذلك في المؤسسات المعنية بتقديم الخدمات النفسية والإرشادية للمطلقات.
٢. الاستفادة من نتائج البحث الحالي حيث إن خفض إخفاء الذات لدى الطالبات المطلقات قد يسهم في زيادة معدلات توافقهن الدراسي والنفسي والاجتماعي، ويؤثر إيجابياً على مستوي إنتاجهن؛ ممّا يدفع الطريق نحو تعميم هذا البرنامج على عينات أُخري.

مفاهيم البحث الإجرائية:

أ - الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية Mindfulness - Based Cognitive Counseling :

يمثل الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية نوعاً إرشادياً حديثاً نسبياً يتبع الموجة الثالثة للإرشاد المعرفي السلوكي ويقوم علي وجهة نظر سيجال وزملاؤه Segal, Williams, & Teasdale في التعامل مع الظواهر النفسية، حيث يهتم بالتركيز علي الحاضر بدلاً من الانشغال باجتراح الماضي أو القلق من المستقبل، وكذلك زيادة الوعي الانتباهي، وتقبل الخبرات الحياتية دون إصدار لأحكام السلبية، فضلاً عن تبني رؤي مختلفة وطرق حديثة في التفكير تساعد علي التعامل الماهر مع المواقف والخبرات الحياتية المختلفة، وذلك بالاعتماد علي مجموعة من الفنيات والأنشطة يتم التدريب عليها بما يشجع العملاء علي التأمل الواعي والانتباه اليقظ وتطوير علاقة مختلفة مع خبراتهم السلبية.

ويقصد بالإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية إجرائياً في البحث الحالي: بأنه أحد الأساليب الإرشادية المستهدف من خلالها خفض إخفاء الذات لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا، حيث مساعدتهن علي خفض ما لديهن من قصور في التنظيم الانفعالي والإدراك السلبي للذات والتخوف من الآخرين، وذلك بإعداد وتطبيق مجموعة من الجلسات الإرشادية في ضوء الأسس النظرية والأساليب الفنية التي قدمها "سيجال وزملاؤه" في نظرية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، ويتحدد إجرائياً في هذا البحث بالفنيات المختارة: كالأكل اليقظ، والتنفس اليقظ، وفحص

الجسد، ومساحة التنفس لثلاث دقائق، وتأمل الجلوس والمشي، والقراءة اليقظة، وتبادل الخبرات، والواجبات المنزلية، وكذلك بعدد الجلسات، والأنشطة المتضمنة فيها، وإجراءات تطبيق البرنامج.

ب- إخفاء الذات Self-concealment:

يُعرّف إخفاء الذات إجرائياً في البحث الحالي بأنه: حالة تعكس ميل المطلقة العام والمستمر لمحاولة حجب أو التحفظ الواعي والمتعمد لمعلوماتها الشخصية، والمتمثلة في: (الأفكار، والمشاعر، والأحداث، والخبرات) التي تراها مؤلمة وسلبية وذلك عن المحيطين بها، مع تخوفها الدائم من الكشف عنها؛ الأمر الذي قد يجعلها أكثر عرضةً لعدد من الاضطرابات النفسية والجسدية حيث معاناتها وحرمانها من عملية التنفيس، ويُقاس بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المطلقة على عبارات مقياس إخفاء الذات المستخدم في البحث الحالي، في ضوء ثلاثة أبعاد، هي: قصور التنظيم الانفعالي، الإدراك السلبي للذات، والتخوف من الآخرين.

ج- المطلقات The Divorced women:

تُعرف المطلقات إجرائياً في البحث الحالي: بأنهن طالبات الدراسات العليا اللاتي انتهت حياتهن الزوجية بالطلاق رسمياً من شريك حياتهن سواء تمّ هذا الطلاق باتفاق الطرفين أو بإرادة أحدهما، وقد ومرّ علي طلاقهن مدة عام أو أكثر.

محددات البحث:

تحدد البحث الحالي بالمحددات التالية: **المحدد الموضوعي** والذي تمثل في موضوع البحث: فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا، وكذلك **المحدد البشري** والذي تمثل في: عيّنة تجريبية قوامها (١٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا من كليات التربية والآداب والتمريض تمّ تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كلٍ منهما (٩) مطلقات بمتوسط عمري (٣٣,٧٧٨) سنة، **والمحدد المكاني** حيث طبقت أدواته بمكتب الباحثة بكلية التربية - جامعة المنيا، وأيضاً **المحدد الزمني** فقد تمّ تطبيق البرنامج الإرشادي في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وتمّ التطبيق التبعي بعد مرور شهرين ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج، كما تحدد **بمنهجه** الشبه تجريبي، وبأدواته المتمثلة في مقياس إخفاء الذات للطالبات المطلقات، وبرنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وكذلك بالأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة بياناته.

الإطار النظري:

يركز الإطار النظري في البحث الحالي على متغيرين أساسيين هما (الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وإخفاء الذات)، وفيما يلي تفصيل لذلك:

أولاً- الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية: **Mindfulness - Based Cognitive Counseling**

يُعدُّ الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية أحد التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية والتي تمثل الموجة الثالثة للإرشاد المعرفي السلوكي، فوفقاً لما أشار إليه كلٌّ من (Hathaway & Tan, 2009, 159; Feliu-Soler et al., 2018, 125-126) قد تمثلت الموجة الأولى في الإرشاد السلوكي التقليدي المستند على الإشراف الكلاسيكي والإشراف الإجرائي وغيرهما من مبادئ التعلم السلوكية مركزة على استبدال السلوكيات السلبية بأخرى بناءة، بينما تمثلت الموجة الثانية في التدخلات الإرشادية المعرفية والتي تركز على المحتوى المعرفي وتقييمه وإعادة بناء الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية/المختلة وظيفياً: كالإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لإليس Ellis، والإرشاد المعرفي لبيك Beck، أما الموجة الثالثة (الإرشادات السياقية) فقد جاءت مركزة بشكل أكبر على بناء علاقة مختلفة بين الفرد وأفكاره ومشاعره بغض النظر عن المحتوى الخاص بها، مع التركيز على بعض المفاهيم الأساسية: كالتغيير، والتقبل، والمرونة الانتباهية، وكذلك العلاقة الإرشادية في مفهومها الحديث، وتضم هذه الموجة زمرة من الطرز الإرشادية المختلفة: كالإرشاد الميتامعرفي، والتنشيط السلوكي، والإرشاد النفسي التحليلي الوظيفي، وكذلك التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية، ومن أهمها:

- خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية **Mindfulness-Based Stress Reduction**

Reduction: وهو برنامج تمّ تطويره بواسطة "جون كبات زين" Jon Kabat-Zinn في عام (١٩٨٢) للتعامل مع الحالات التي تعاني من الأمراض المزمنة، وتمتد جلساته لمدة قدرها (٨) أسابيع، وكذلك يضم ما يقرب من (٣٥) مشارك، معتمداً بشكل رئيس على ممارسات اليقظة العقلية الرسمية وغير الرسمية (Baer & Krietemeyer, 2006, 6).

- الإرشاد السلوكي الجدلي **Dialectical Behavior Counseling**: وقد طور ذلك المدخل

الإرشادي على يد "مارث لينهان" Marsha Linehan في عام (١٩٩٣) لعلاج المرضى ذوي اضطرابات الشخصية الحدية الذين لديهم ميول انتحارية، وهو يجمع بين تقنيات الإرشاد

المعرفي والعناصر السلوكية والفلسفة الجدلية الديالكتيكية، وعلى الرغم من عدم تناوله للتأمل اليقظ بشكل صريح كما هو الحال في برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، والإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية والذي سيتم تناوله بالتفصيل، إلا أنه يتضمن تقنيات اليقظة العقلية كواحدة من أربع استراتيجيات أساسية لمساعدة العملاء على مراقبة تجاربهم وسلوكياتهم لاختيار ردود الفعل المناسبة (Linehan, 1993, 201; Gehart, 2012, 16).

- **الإرشاد بالتقبل والالتزام Acceptance and Commitment Counseling**: ظهر ذلك المدخل الإرشادي على يد "ستيفن هايز" Steven Hayes في عام (١٩٩٩) وعلى غرار الإرشاد السلوكي الجدلي فهو لا يُعلم اليقظة العقلية ولكنه يقوم بدمج استراتيجيات التقبل واليقظة العقلية مع الإرشاد السلوكي؛ لمساعدة العملاء على تقبل أفكارهم ومشاعرهم المتجنبة، والالتزام بالسلوكيات التي تتفق مع الأهداف والقيم، وكذلك التمييز بين الذات والخبرات؛ لتحقيق المرونة النفسية (Gehart, 2012, 17).

- **الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية Mindfulness - Based Cognitive Counseling**: وهو من أحدث تلك التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية، وفيما يلي بعض الجوانب المرتبطة به:

أ- مفهوم الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

سوف تستعرض الباحثة بعض التعريفات حول مفهوم الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، ومنها ما يلي:

يعتبر الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية نمطاً إرشادياً حديثاً تمّ تطويره بين عامي (١٩٩٤-١٩٩٩) ونشره عام (٢٠٠٠) على يد ثلاثة من العلماء، هم: زيندال سيجال وزملاؤه Zindel Segal, Mark Williams, and John Teasdale، وذلك لخفض الاكتئاب والوقاية من الانتكاسة الاكتئابية، ويجمع ذلك التدخل الإرشادي بين تدريبات التأمل والتعليم النفسي بهدف مساعدة الفرد على تنمية الوعي والتركيز علي اللحظة الحاضرة، وتقبل الخبرات الحياتية دون إصدار أحكام تقييمية (Segal, Williams, & Teasdale, 2002, 44)، كما يقوم علي المزج بين النهج المتبع في تدخل خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية لكبات زين وعناصر الإرشاد المعرفي السلوكي لبيك حيث يعتمد بشكل كبير على ممارسات اليقظة العقلية الرسمية كتأمل أكل الزبيب، ومسح الجسم، وتأمل الجلوس، واليوجا، والتأمل اليقظ أثناء المشي، وكذلك الممارسات غير الرسمية اليومية، مع

تركيز الاهتمام على الواجب المنزلي والمناقشات الجماعية وتبادل الخبرات، وهو المتبع ببرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، مضافاً إليها التأملات القصيرة، وبينما يرفض ذلك التدخل الإرشادي أنشطة الإرشاد المعرفي التقليدية المصممة لتغيير الأفكار: كتحديد التشوهات المعرفية، أو جمع الأدلة المؤيدة للأفكار أو ضدها، أو تطوير أفكار بديلة أكثر عقلانية، إلا أنه يركز على الأنشطة القائمة على عناصر الإرشاد المعرفي، ولكن التي تؤكد علي نهج اللامركزية للتجربة الداخلية: كمناسبات الأفكار والمشاعر، ومناقشة الأفكار التلقائية، ووجهات النظر البديلة، وأنشطة المتعة والإجادة، وكذلك خطط منع الانتكاس (Baer & Krietemeyer, 2006, 13-15).

كما يعتبر أيضاً مدخل إرشادي يستهدف الحالات الذهنية التي تتميز بأنماط التفكير السلبي والتفكير الاجتراري محاولاً التحرر منها من خلال اعتماد موقف تجاه التجارب والخبرات السلبية يتميز بالانفتاح والقبول والفضول بدلاً من التجنب، وذلك في ضوء التدريب على ممارسات التأمل والقيام ببعض الأنشطة المرتكزة على الإرشاد المعرفي السلوكي، واستخدام الاستفسار الموجة لتسهيل عملية الإرشاد (Barnhofer & Crane, 2009, 240).

كما اتفق أيضاً كلٍ من (Hick & Chan, 2010, 234؛ Gehart, 2012, 15؛ شمس أليدينا، ٢٠١٩، ٢٩٣) على أنه إرشاد جماعي عال الكفاءة قائم علي المهارات يُقدّم في مجموعة من الجلسات قد تستغرق ما يقرب من (٨) أسابيع، وتضم ما قد يصل إلي (١٢) مشارك، يتم تدريبهم علي تقنيات التأمل وتمارين الوعي الذاتي، باستثناء تأمل "ميتا" للحب والعطف، والذي لا يُعدّ جزءاً أساسياً منه بالرغم من تأكيده علي اللطف الذاتي، بالإضافة إلي بعض الأنشطة الأخرى بهدف تغيير علاقة العميل بأفكاره السلبية بدلاً من محاولة استبدالها بأخرى إيجابية، وقد انتشر استخدامه مع مجموعة مختلفة من المشكلات والأمراض النفسية والعضوية.

ومن خلال ما سبق يمكن القول إن الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية يعد نمطاً إرشادياً حديثاً يعتمد على كلٍ من: الإرشاد المعرفي وتدخل خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، وهو يهدف إلي تقليل الأنماط التجنبية والاجترارية من خلال تغيير علاقة العميل بأفكاره ومشاعره السلبية، وتعليمه كيفية التعامل معها، والاستجابة المختلفة لها، وقبولها بدلاً من استبدالها أو تجنبها، متضمناً مجموعة من الفنيات والأنشطة التي يمكن استخدامها للوصول لأهداف الإرشاد.

ب- الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وتدخلات الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدية:

بالرغم من أن الفلسفة المستخدمة وراء الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وتدخلات الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدية تكاد تكون واحدة إلا أنّ الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية يتخذ منحى آخر مختلف بعض الشيء؛ الأمر الذي يبرز الجوانب التي يمتاز بها؛ ممّا قد يساهم في الاستفادة منها، ويعطي بُعداً لأهميتها. ويمكن توضيح ذلك في النقاط التالية:

١. يتفق الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية وتدخلات الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدية في تدريب الفرد علي ملاحظة الأفكار، مع التأكيد علي أنّ الأفكار والمشاعر والتصرفات مرتبطة معاً، فالطريقة التي يفكر بها تؤثر علي الطريقة التي يشعر بها والتصرفات التي يفعلها والعكس.

٢. يختلف الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في أنه يقوم علي قبول الفكرة فهو لا يتضمن فنيات أو أنشطة الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي، والتي تهدف إلي تغيير الأفكار المشوهة، وتصنيفها وجمع الأدلة التي توضح تشوهها، والتفكير المتعمد في أفكار بديلة، كما أنه لا يهدف إلي تنمية الأفكار العقلانية، بل يعتمد علي ملاحظة الأفكار ومراقبتها بالشكل التي تبدو عليه، وتقبلها كما هي دون تقييمها أو تصنيفها أو تفنيدها أو محاولة إعادة هيكلتها، في حين يركز علي أنشطته التي تؤكد علي نهج اللامركزية للتجربة الداخلية.

٣. على العكس من أن الإجراءات المعرفية السلوكية التقليدية قد أنصب اهتمامها علي محتوى الأفكار اللاعقلانية ذات الخلل الوظيفي بشأن الذات أو الآخرين أو العالم، وما يتبعها من انفعالات ومشاعر سلبية وإعادة تقييمها، نجد أن الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية قد ركز علي زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والارتباط بها بشكل مختلف، حيث تعديل علاقة الفرد بها بتقبلها والاتجاه نحوها بطريقة فضولية وودودة (يقظة واعية)، وكذلك رؤيتها كظواهر عابرة تأتي وتذهب وليست كحقائق، وهنا يرفض التماثل مع التفكير السلبي، ولا يقع تركيزه علي تغيير التجربة، ولكن علي التعامل معها بطريقة مختلفة من خلال تأملات اليقظة العقلية (Baer & Krietemeyer, 2006, 15؛ Hick & Chan, 2010, 225؛ Gehart, 2012, 15؛ شمس أليدينا، ٢٠١٩، ٢٩٢-٢٩٣).

ج- أهداف الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية:

وفيما يخص أهداف الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية فقد ذكر بارنهوفر وكارين (Barnhofer & Crane, 2009, 222-226)؛ أن هناك عدة أهداف أساسية له تتمثل فيما يلي: مساعدة العملاء علي أن يصبحوا أكثر وعياً بحالاتهم الذهنية التي تتميز بأنماط التفكير السلبي واجترار الأفكار، وكذلك العمل على تطوير وعي ما وراء معرفي لديهم من خلال تنمية القدرة على مراقبة الأحداث العقلية: كالأفكار والاستجابات العاطفية والأحاسيس الجسدية والعلاقة بينها، وأيضاً مساعدتهم علي تغيير علاقاتهم مع مشاعرهم وأفكارهم التلقائية والسلبية حيث الارتباط بها بشكل مختلف من خلال تبني موقف يتميز بالانفتاح والقبول والفضول بدلاً من التجنب التجريبي، وكذلك رؤيتها علي أنها مجرد أحداث عقلية وليست حقائق؛ لفك الارتباط بها، كما يهدف الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية أيضاً إلي تشجيعهم علي الانتقال من وضع الفعل إلي الوجود فبدلاً من العيش بشكل تلقائي، مثل: الإنسان الآلي يكونون أكثر وعياً وانتباهاً، وذلك بجلب الوعي باللحظة الحالية دون إصدار الأحكام التقييمية، إضافة إلي تنمية وعيهم بردود الفعل غير المرغوبة، وكيفية اختيار الاستجابات البديلة، وذلك من خلال التدريب علي بعض الفنيات والأنشطة المناسبة.

كما اتفق كلٌّ من (Hick & Chan, 2010, 231-232؛ شمس أيدينا، ٢٠١٩، ٢١) على أنه يهدف أيضاً إلي تدريب العميل علي التعامل الماهر مع الأفكار والمشاعر المختلفة خاصة السلبية، وكذلك رؤية الأمور والأحداث من منظور مختلف أكثر اتساعاً، وأيضاً وضع خطط عمل أكثر تحديداً لمنع الانتكاس المحتمل في المستقبل.

وقد حرصت الباحثة على اشتقاق أهداف البرنامج الإرشادي موضع البحث الحالي في ضوء أهداف الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية سابقة الذكر.

د- أسس الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية:

هناك عدة أسس يرتكز عليها الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية من أهمها ما يلي:

١- وضع الفعل (الإنجاز) مقابل وضع الوجود **Doing Mode Versus Being Mode**:

يُعدُّ الانتقال من وضع الإنجاز إلي وضع الوجود أحد الركائز الأساسية التي يقوم عليها الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، فاعتناق الفرد لوضع الإنجاز يجعله منشغلاً بالتناقضات ومحاولة حل المشكلات وتحليل الماضي والتفكير في الكيفية التي يجب أن

تكون عليها الأمور في المستقبل، فيكون تائهاً فيما يدور في ذهنه غير مركز على اللحظة الحالية؛ الأمر الذي قد يدخله في حلقة مفرغة من إصدار الأحكام والتقييم المستمر، ويولد لديه أفكار تلقائية قلقة تؤدي به إلى مشاعر سلبية غير مفيدة، قد يحاول الهروب منها بمحاولة قمعها وتجنبها، ولكن دون فائدة لظهورها مرة أخرى بعد فترة قصيرة، وذلك بعكس وضع الوجود الذي يركز على التجارب في اللحظة الحالية والانفتاح عليها دون تقييم؛ الأمر الذي يساعد على تغيير علاقة العميل بأفكاره ومشاعره، فينظر إليها على أنها فقط مجرد أحداث عابرة في العقل دون محاولة الهروب منها، مدرِّكاً أن تجنب شعوراً ما يحبسه أكثر داخل هذا الشعور؛ ممّا ينمي القدرة لديه على تحمل الخبرات المزعجة وغير المرغوبة.

٢- **الانتباه والوعي Attention and Awareness**: حيث التركيز على توجيه الانتباه عن عمد إلى اللحظة الحالية بقبول وانفتاح ودون إصدار للأحكام التقييمية، ويتم ذلك بتعليم العملاء كيفية جذب الانتباه مرة أخرى إلى (هنا والآن، كالانتباه لعملية التنفس) وذلك عند شروء الذهن.

٣- **عدم الحكم Non- Judging**: يرفض الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية التقييم المستمر للتجارب الداخلية والخارجية، فهو يري أن العملاء غالباً ما يقسمون خبراتهم إلى إيجابية وسلبية ومحايدة، وذلك في ضوء اعتقاداتهم وتقييمهم لها؛ الأمر الذي قد يقيدهم في ردود أفعال غير موضوعية، لذا من المهم الوعي بالخبرة الحالية دون إجراء تحليل لها، والانتباه إلى الأفكار والأحكام التلقائية غير الواقعية التي قد ترتبط بها، مع تحرير النفس منها، وذلك بملاحظتها وإدراكها على أنها مجرد تفكير حكمي مع اتخاذ موقف الحياد تجاهها، ومن ثمّ إمكانية إدراك التحيزات والمخاوف ورؤية الأمور بشكل واقعي بعيد عن النظرة المشوهة.

٤- **الصبر Patience**: يشير إلى الفهم والتقبل بأنه في بعض الأحيان لا تتكشف بعض الأمور إلا في وقتها المحدد، لذا على العميل أن يكون منفتحاً تماماً على كل لحظة وأن يتقبلها بكاملها، ويتسم بالصبر تجاه عقله وجسده عند ممارسته لليقظة العقلية، ولا داعٍ لنفاذه إذا وجد العقل يحكم طوال الوقت أو الذات متوترة أو تمّ التدريب لبعض الوقت ولم يحدث شيئاً ايجابياً، فمجرد المحاولة يُعدّ تقدماً في حد ذاته للوصول للهدف.

- ٥- اللامركزية **Decentering** : ويشير إلي ضرورة اتخاذ موقف غير قضائي يركز علي الحاضر فيما يتعلق بالأفكار والمشاعر مع قبولها لخفض مستويات التفكير الاجتراري، ويتم ذلك بمساعدة العملاء على تطوير علاقة قائمة علي اللامركزية مع أفكارهم ومشاعرهم السلبية (اعتبارها مجرد أحداث وليست حقائق)، مع تدريبهم علي فك الارتباط بها.
- ٦- **عقل المبتدئ Beginner's Mind**: وهو يشير إلي رؤية الخبرات كأنها تحدث لأول مرة، أي إثارة الأسئلة حول كيفية حدوث الخبرة، وليس حول سببية حدوثها، ويُعد ذلك أمر مهم عند أداء ممارسات التأمل، كما يدعم القدرة على التحرر من التوقعات المبنية على التجارب الماضية؛ ومن ثمَّ تقبل الخبرات والانفتاح على الجديد منها، فتفعيل العقل المبتدئ (المنفتح) يسمح بأن يكون الفرد مقبلاً علي الملاحظات الجديدة دون الانغماس في دائرة الخبرات الخاصة، مع الاعتقاد بأن ليس هناك لحظة مثل الأخرى فكلّ منها يحوي إمكانات جديدة؛ الأمر الذي يتيح الفرصة لرؤية الأمور والأحداث الحياتية من منظور مختلف.
- ٧- **الثقة Trust**: على العميل أن يتحمل مسؤولية أن يكون علي طبيعته ويثق في قدرته فيما يفعله الآن بعيداً عن التفكير فيما يجب أن يفعله في مكان وزمان آخرين، وأن يتعلم الاستماع إلي كيانه والثقة به، فكلما زادت ثقته في ذاته كلما استطاع أن يثق بالآخرين ورؤيه خيرهم.
- ٨- **عدم السعي Non- Striving** : يُعدُّ التراجع عن السعي لتحقيق النتائج العاجلة أفضل طريقة لتحقيق العميل لأهداف عملية الإرشاد، فتفكيره المستمر فيما يجب أن يكون عليه، حتماً سيولد لديه فكرة "أنه ليس بخير الآن"، وبدلاً من ذلك عليه البدء في التركيز علي رؤية الأحداث وقبولها كما هي دون تدخل وخاصة الأحداث والمواقف التي لا يستطيع تغييرها، ومع الصبر وممارسات اليقظة العقلية المنتظمة وإتباع تعليماتها سيحدث التحرك نحو الأهداف تلقائياً.
- ٩- **القبول Acceptance** : أي التصالح مع ما هو موجود ويُعدُّ ذلك خطوة ضرورية في عملية الشفاء، فكثيراً ما يستغرق الفرد أوقات طويلة مستنفذاً طاقته في إنكار ومقاومة ما هو حقيقي محاولاً التطويع الإجباري للمواقف لتحقيق ما يرغبه، إلا أنَّ ذلك قد يؤدي به إلي مزيد من التوتر والإحباط؛ ممَّا يمنع حدوث عملية التغيير الإيجابي، ولا يعني القبول هنا حب كل شيء، والاستسلام والتوقف عن محاولة التحرر ممَّا هو سيء، أو التخلي عن المبادئ والقيم أو الرغبة في التغيير والنمو، إنما هو محاولة للوصول إلي الاستعداد لرؤية الأمور كما هي بصورتها الحقيقية بعيداً عن الأحكام السلبية والمخاوف؛ ممَّا يمهد الطريق للتصرف المناسب.

١٠- التترك أو التخلي (دعها تذهب) **Letting Go**: أي التخلي عن الأفكار والمشاعر السلبية ولا يعني ذلك قمعها أو دفعها بعيداً أو محاولة إيقافها وإنما ملاحظتها وإعطائها القيمة دون تدخل، مع وضع اللحظة الحالية في مركز الصدارة في مجال الوعي (Duerr, 2008, 9-11; Hick & Chan, 2010, 229-230; Kabat-Zinn, 2013,73-80)، وقد تمَّ الاعتماد علي هذه الأسس عند بناء البرنامج الإرشادي موضع البحث الحالي، وكذلك التركيز علي أهم الأسس التي يتألف منها الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والمرتبطة بإخفاء الذات، مع الوضع في الاعتبار طبيعة وخصائص عينة البحث من المطلقات.

هـ- مراحل الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية:

يتدرج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في ثلاثة مراحل، تبدأ بالمرحلة الأولى: وفيها يتم بناء علاقة إرشادية تشاركية تعاونية، يقوم فيها المرشد بتوضيح أسلوب العمل للعملاء، وتعريفهم بالمشكلة وآليات الضعف التي قد تؤدي للانتكاس، وكيف يمكن للتأمل الذهني المساعدة في حل مشكلاتهم المتكررة، فضلاً عن تشجيعهم علي البدء بتفعيل نمط الوجود كحالة بديلة.

ويلي ذلك المرحلة الثانية: وتتضمن تقوية عقل الوجود، مع التحرر من استجابات الاجترار التي تميز نمط العمل، والوعي بالأفكار والمشاعر السلبية والتعامل الماهر معها، وكذلك اعتماد موقف القبول بدلاً من التجنب حيث الانفتاح على التجارب الشخصية والتفكير بها، وذلك بالتدريب علي ممارسات التأمل المنتظمة الرسمية وغير الرسمية، وتذليل الصعوبات التي قد تواجه العملاء حول تلك الممارسات.

ثم المرحلة الثالثة والأخيرة: وفيها يتم إنهاء عملية الإرشاد حيث التأكيد علي تكامل المهارات المكتسبة لمنع الانتكاس في المستقبل وإعداد خطط عمل للوقاية من ذلك، وتطبيق ما تمَّ تعلمه من مهارات في الحياة اليومية (Baer & Krietemeyer, 2006,17; Barnhofer & Crane, 2009, 224-225)؛ ومن تمَّ يمكن القول إن اتجاه الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في البداية يسير نحو تفعيل وضع الوجود، ثم المساعدة على الشعور بالتحسن من خلال جعل الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية تحت السيطرة والضببط من خلال التدريب على ممارسات اليقظة العقلية الرسمية وغير الرسمية، ثم انتقال أثر التعلم بتعميم مهارات اليقظة العقلية وتطوير خطط عمل للوقاية من الانتكاس.

و- دور المرشد في الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

يضع الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية دور المرشد ووظيفته في إطار مختلف عن الإطار التقليدي للمرشدين الآخرين، فالمرشد وفقاً لذلك النمط الإرشادي شخص نشط يتسم بقوة التأثير علي العملاء، والإلمام والاستخدام الجيد لممارسات اليقظة العقلية الرسمية وغير الرسمية كنهج حديث له دور مهم في التأثير علي أفكارهم ومشاعرهم وتصرفاتهم، وفي ضوء ذلك يمكن تلخيص بعض الأدوار الإيجابية له، والتي يجب أن ينشدها لكي يجعل العملية الإرشادية مفيدة لأقصى مدى ممكن، وتتمثل هذه الأدوار في:

١- ممارسة اليقظة العقلية بانتظام للقدرة علي التفاعل بشكل فعال مع العملاء أثناء تعليمهم مهارات اليقظة العقلية وللتغلب علي التأثيرات السلبية التي قد تحدث داخل الجلسات الإرشادية بطريقة يقظة.

٢- القيام بدور الميسر والنموذج والمشجع للعملاء علي الانفتاح علي تجاربهم والتفكير بها.

٣- إنشاء علاقة إرشادية تتسم بالفعالية والرحمة وتساعد علي تسهيل التفاعل داخل الجلسات الإرشادية.

٤- دمج مبادئ الانفتاح واللفظ في جلساته مع تعليمها للعملاء لإدخالها في ممارسات التأمل الخاصة بهم.

٥- تقديم الدعم للعملاء من خلال تبسيط ممارسات اليقظة العقلية إلي خطوات يسهل تعلمها مع إمدادهم بالنشرات الإرشادية والأشرطة الصوتية الميسرة لذلك والعمل علي تذليل الصعوبات التي قد تواجههم.

٦- التأكيد علي العملاء بعدم وجود طرائق صحيحة أو خاطئة لممارسات اليقظة العقلية وأن مجرد القيام بالممارسة ومراقبة تجاربهم مهما كانت يُعدُّ تقدماً في حد ذاته.

٧- مساعدة العملاء علي جلب موقف الفضول عند ملاحظة الأفكار والمشاعر الصعبة وقبولها دون البحث عن الإصلاح وحل المشكلات باعتبار أن التقبل أولى خطوات التغيير، وكذلك لتدريبهم علي مواجهة طرق الاستجابة المعتادة حيث التفكير الاجتراري والتجنب.

٨- تنمية كلاً من (عدم إصدار الأحكام، والصبر، وعقل المبتدئين، والثقة، واللامركزية، والقبول، والتخلي) لدي العملاء من خلال تشجيعهم علي ممارسات اليقظة العقلية المنتظمة ودمجها داخل الجلسات.

٩- الامتناع عن تقديم نصائح باستراتيجيات تغيير السلوك بل التركيز علي الاستكشاف المفصل لتجارب العملاء في اليقظة العقلية (Baer & Krietemeyer, 2006,10,13; Barnhofer & Crane, 2009, 225, 236)، ومن خلال العرض السابق لدور المرشد في الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، تمّ مراعاة الالتزام بتلك الأدوار أثناء إعداد وتطبيق البرنامج الإرشادي الحالي للوصول للأهداف المرجوة.

ز- فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية:

تُعدُّ فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية جزء حيويًا وضروريًا للحياة بصورة صحية، وهي تضم ممارسات رسمية Formal Practice كتأمل الجلوس، والحركة، وتبادل الخبرات وغيرها، وممارسات غير رسمية Informal Practice كالنشاط اليقظ، والتمارين المنظمة (المراقبة الذاتية وحل المشكلات)، والقراءة اليقظة، بجانب التأملات قصيرة المدة (Mace, 2008, 148)، وفيما يلي استعراض لبعض تلك الفنيات:

١- الأكل اليقظ (تأمل الزبيب) **Mindful Eating (Raisin Meditation)**: يتم استخدام تلك الفنية في الجلسات الأولى من عملية الإرشاد من خلال إعطاء العملاء قليل من الزبيب ومطالبتهم بالنظر لواحدة منها باهتمام وفضول كما لو أنهم لم يروا مثلها من قبل، ثم توجيههم بملاحظة جميع جوانبها بتفحصها بصريًا وملاحظة قوامها ولونها وملمسها ورائحتها والشعور بها بين الاصابع، ثم وضعها في الفم وتحسسها بداخله ومضغها وتذوق طعمها، وهنا سيلاحظ العملاء ما لم يلاحظوه من قبل في تجارب الطعام المعتادة والتي غالبًا ما تتم بطريقة آلية دون وعي (وضع الطيار الآلي) (Baer & Krietemeyer, 2006, 6-7; Barnhofer & Crane, 2009, 227)، وتهدف تلك الفنية إلي مساعدة العملاء علي الانتقال من وضع الطيار الآلي (التصرف بشكل آلي) إلي الوضع اليقظ (وضع الوجود)، وكذلك النظر للأمور بصورة مختلفة واعية حيث الكشف عن جوانب جديدة في التجربة ورؤيتها بصورة أكثر عمقًا (شمس أليدينا، ٢٠١٩، ١١٥-١١٦).

٢- فنية التنفس اليقظ **Mindful Breathing**: تُعدُّ من أبسط الفنيات والأساس لجميع ممارسات التأمل، فعادة ما يُطلب من العملاء التدريب عليها بشكل يومي خلال فترة البرنامج الارشادي لتطوير القدرة لديهم علي مواجهة المشكلات اليومية واتخاذ القرارات السليمة حيث تقبل الأحداث بحيادية من خلال تنمية الوعي وتوجيه الانتباه وجعل العقل

أكثر يقظة وهدوءًا (Segal et al, 2002,119)، وفيها يتم مطالبة العملاء باتخاذ وضعًا مريحًا بالجلوس أو الاستلقاء، مع غلق العين وإرخاء أي شد بدني، ثم إدراك أحاسيس التنفس وتركيز الانتباه علي عمليتي الشهيق والزفير والشعور بالصدر والمعدة وهما يرتفعان وينخفضان، وعندما تأخذهم عقولهم بعيدًا عن التركيز علي التنفس إلي أفكار ومشاعر وأحلام وتوقعات (يحدث عدة مرات)، بمجرد أن يلاحظوا ذلك عليهم الابتسامة بلطف ثم توجيه انتباههم مرة أخرى إلي التنفس دون نقد للذات مع التحلي بالصبر (Gehart,2012,113).

٣- **فنية مسح (فحص) الجسد Body Scan**: وفيها يتم مطالبة العملاء بالاستلقاء علي ظهورهم أو الجلوس في وضع مريح علي مقاعدهم ثم محاولة تركيز انتباههم بالتتابع علي أجزاء الجسم المختلفة بدأ من أصبع قدم واحدة مرورًا ببطنه إلي أعلي الساق ثم إلي الساق الأخرى والجزع والذراعين والرقبة والرأس، مع تمرير التنفس من وإلى كل منطقة وملاحظة الأحاسيس الموجودة بانفتاح وفضول ودون محاولة تغييرها، وفي حالة عدم وجود أحاسيس ملحوظة، عليهم فقط ملاحظة غيابها، وتختلف تلك الفنية عن فنية الاسترخاء في عدم الاهتمام بإرخاء العضلات، فعند حدوث توتر أو ألم في أي جزء من الجسم أو شرود الذهن بأي أفكار أو مشاعر تلقائية (أمر طبيعي)، علي العميل ملاحظة ذلك جيدًا ثم إعادة الانتباه برفق إلي فحص الجسد مرة أخرى دون نقد أو لوم للذات، كما لا يُعدُّ ظهور أي عقبة خلال تطبيق تلك الفنية انعكاسًا للأداء غير الجيد، إنما الهدف هنا هو تدريب العميل علي ملاحظة كل ما هو موجود باهتمام وفضول (Baer & Krietemeyer, 2006, 7-8) أي توجيه انتباهه للحظة الحالية ومحاولة تقبلها دون إصدار لأي أحكام تقييمية، وكذلك تدريبه علي توسيع الانتباه من خلال الانتقال من استشعار زاوية ضيقة كالشعور بأصبع القدم الصغير إلي تركيز الانتباه علي الجسد بأكمله؛ الأمر الذي يساعد علي تنمية المرونة في توجيه الانتباه إلي الجوانب المختلفة للخبرات المعاشة حيث الانتقال من الانتباه المفصل إلي وعي أكبر وأكثر تركيزًا بجميع جوانب التجربة وبصورة متسعة الرؤية، كما يساعد التدريب علي تلك الفنية أيضًا علي الارتقاء إلي ذكاء وحكمة الجسد والاعتراف بأن الفهم والرؤى لا يأتیان فقط من العقل المفكر ولكن من الجسد بأكمله، والذي يمكن من خلاله اكتشاف الكثير من الأمور، فيمكن استخدام الجسد كمقياس عاطفي يستطيع من خلاله العميل أن يصبح أكثر حساسية لكيفية تعامله في المواقف المختلفة؛ ومن ثمَّ القدرة علي التحكم في الاستجابة واختيار السلوك الملائم،

فضلاً عن تطوير إمكانية التحرر من المشاعر السلبية المخزنة في الجسد كشحنات مكبوتة والناجمة عن التعرض للأحداث المؤلمة؛ الأمر الذي ربّما يساهم في خفض حدة عديد من الأمراض العضوية (Kabat-Zinn, 2013,72؛ Crane, 2017,105؛ شمس أليدينا، ٢٠١٩، ١٢٣-١٢٤).

٤- **فنية الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation**: ويساعد التدريب علي تلك الفنية علي تنمية الوعي بالحالة الداخلية وتعزيز القدرة علي المعالجة المعرفية والانفعالية، وإمكانية التحرر من الأفكار السلبية وما يرتبط بها من قلق وتوتر ومخاوف تعوق القدرة عن التعبير عن المشاعر بحرية، فيبدأ العميل في الاسترخاء والهدوء وتقضيل الأقدام والبوح عما في داخله، بدلاً من تقضيل الإحجام عن وصف مشاعره (إسماعيل إبراهيم بدر، ٢٠٠٤، ١١٥؛ Horneffer & Chan, 2009, 612)، كما أن الاسترخاء في الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية لا يعني فقط التخلص من الضغط وتحسين الصحة النفسية، بل هو طريقة لتحرير العقل والروح، وتعزيز الشعور بالأمان (Kabat-Zinn, 2013, 66).

٥- **فنية تأمل الجلوس Sitting Meditation**: ويستغرق التدريب علي تلك الفنية ما يقرب من (١٠ - ٤٥) دقيقة، كما تمارس ضمن الواجبات المنزلية خلال فترة البرنامج الإرشادي، حيث يقوم العميل بتأمل: التنفس، والتنفس والجسد، والأصوات، والأفكار والمشاعر، ثم الوعي الإيجابي، وذلك بتوجيه الانتباه أولاً إلي حركات التنفس وإعادة الانتباه لها عند شرود الذهن، ثم توسيع الانتباه من التركيز علي التنفس إلي الجسد ككل، ثم نقل الانتباه إلي الأصوات الموجودة في البيئة المحيطة وملاحظة جودتها وحجمها مع إعادة الانتباه لها مرة أخرى عند شرود الذهن وانشغاله بأي أحلام أو أفكار أو مشكلات، ثم ينقل الانتباه والتركيز إلي عملية التفكير حيث مراقبة الأفكار وشحناتها دون الانجذاب لها أو التفكير فيها أو ما يليها من أفكار، وملاحظتها كمجرد أحداث تأتي وتذهب في مجال الوعي، ويمكن أيضاً تدوينها وملاحظة علاقتها بالذات أو الآخرين والمشاعر المرتبطة بها دون إصدار لأي أحكام تقييمية، بل ويمكن تخيلها محمولة على أوراق شجر تطفو علي سطح الماء وتتجه بعيداً، مع ملاحظة المشاعر (الإيجابية أو السلبية) بطريقة فضولية وودودة كطفل صغير ينظر للعبة جديدة، وصولاً للوعي الإيجابي حيث تقبل كل شيء في مجال الوعي (Baer & Krietemeyer, 2006,8; Kabat-Zinn, 2013, 120-123)، وتعمق الممارسة المتكررة لتلك الفنية لدى العميل فهم طبيعة النفس، وما

يمر بها من أفكار متغيرة ومتبدلة بشكل مستمر أثناء معايشة الخبرات (Crane, 2017, 117-118).

٦- تأمل المشي **Walking Meditation**: وتعرف أيضًا بفنية "المشي اليقظ" walking Mindful أو "تأمل الحركة" Motion Meditation وهي إحدى الممارسات الرسمية لليقظة العقلية والتي تعتمد علي التركيز علي الحضور الذهني ولكن أثناء عملية المشي حيث يوجه العميل انتباهه إلي حركات وتحولات الوزن واستشعار القدمين والساقين مع الحرص علي ملاحظة الأوقات التي يتحول خلالها الذهن، ثم محاولة جذب الانتباه مرة أخرى إلى أحاسيس عملية المشي، وتحتاج ممارسة تلك الفنية إلى مساحة تبلغ حوالي (١٠) أقدام، كما يمكن دمجها في الحياة اليومية كممارسة غير رسمية كما في حالة المشي اليقظ إلى وسائل النقل أو إلي مواقع العمل (Baer & Krietemeyer, 2006, 9-10; Gehart, 2012, 130).

٧- فنية تبادل الخبرات (النقاش الجماعي) **Group Discussion**: تتم من خلال تبادل النقاش الجماعي بين العملاء حول ما يمرون به من تجارب واستجابات للأحداث المختلفة، لدعم الانفتاح علي الخبرات وتنمية الوعي (Crane, 2017, 61).

٨- فنية مساحة التنفس لثلاث دقائق **Three-Minute Breathing Space**: وتستخدم تلك الفنية في الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية (كتأمل قصير) حيث تساعد علي تعميم ودمج مهارات اليقظة العقلية المكتسبة من خلال ممارسات التأمل الرسمية بأنشطة الحياة اليومية، كما يتيح استخدامها ما هو أكثر من عملية الاسترخاء فهي تساعد العملاء علي الخروج من وضع الطيار الآلي وكذلك التحكم في الأفكار والمشاعر الآلية بالتواجد في الوقت واللحظة الحاليين، كما تسهل أيضًا الانتقال من رد الفعل التلقائي إلي الاستجابة الماهرة برؤية الصورة الأكبر للموقف، ومن ثمَّ اتخاذ القرارات الأكثر مهارة حول كيفية المضي قدمًا، وكذلك تتيح للعملاء فرصة الاختيار الواعي والتمكن من رؤية خيارات الاستجابة بصورة أكثر وضوحًا بدلًا من التعامل مع أنماط السلوك التلقائية التي قد تكون غير قادرة علي التكيف (Baer & Krietemeyer, 2006, 14-15). هذا، وتتم تلك الفنية بثلاث خطوات (مراحل) تستغرق كلٍ منها دقيقة واحدة قابلة للزيادة أو النقصان بناءً علي المكان والوقت المتوفر لدي العميل، ويطلق علي الخطوة الأولى (الوعي) حيث يتم خلالها تركيز الوعي علي مجموعة التجارب الداخلية التي يمر بها العميل (هنا والآن) من خلال تفكيره في إجابة الأسئلة التالية والتوقف لثوان بين

كل سؤال والآخر: " ما الأحاسيس الجسدية التي أشعر بها في اللحظة الحالية؟"، " ما المشاعر التي أدركها حالياً؟"، " ما الأفكار التي أدركها في الوقت الحالي؟"، مع تشجيع موقف القبول دون إصدار لأي أحكام؛ ومن ثمَّ مساعدته علي تجنب محاولته لقمع أو إبعاد خبراته الداخلية، بل قبولها والانفتاح عليها حتى إذا كانت غير سارة، ثم يليها الخطوة الثانية والتي تعرف (بالتنفس) وفيها يتم مطالبة العميل بتركيز الانتباه الكامل على حركات وأحاسيس التنفس مع ملاحظة عمليتي الشهيق والزفير ومحاولة إعادة الانتباه عند الشرود، ثم الخطوة الثالثة والأخيرة وهي (التوسع المتعمد) ويقوم خلالها العميل بتوسيع وعيه بجسده ككل، وذلك بقبول ودون نقد (شمس أليدينا، ٢٠١٩، ١٤٩-١٥٠).

٩- **النشاط اليقظ Mindful Active**: وتدرج تلك الفنية تحت الممارسات غير الرسمية لليقظة العقلية حيث الدخول في حالة ذهنية من التأمل والتركيز خلال القيام بالأنشطة اليومية، مثل: الطهي والتنظيف والقيادة والسير للعمل، وذلك يعنى المكوث في حالة من الوعي اليقظ في أي وقت من اليوم مهما كان ما يفعله الفرد، وذلك لاستمرار تعميق القدرة علي البقاء في حالة من اليقظة العقلية وتدريب العقل علي التركيز علي اللحظة الحالية بدلاً من الشرود في الماضي أو المستقبل (Mace, 2008, 148؛ شمس أليدينا، ١٧، ٢٠١٩).

١٠- **فنية القراءة اليقظة Mindful reading**: وهي أيضاً من الممارسات غير الرسمية كقراءة القصص والشعر (Mace, 2008, 148).

١١- **فنية المراقبة الذاتية Self-monitoring**: وفيها يتم تدريب العميل علي الملاحظة الذاتية حيث يُطلب منه تسجيل المواقف التي يتعرّض لها وتؤثر علي سلوكياته وكتابتها في دفتر يومي Diary card ؛ وذلك يساعد كلا من المرشد والعميل علي مراجعة وتقييم تلك المواقف، كما يحرص المرشد علي الانتظام في متابعته لهذه المذكرات اليومية (Lindenboim, Anne, & Linehan 2007, 149).

١٢- **فنية الواجب المنزلي HomeWork**: تُعدُّ من الفنيات المهمة والضرورية لتطوير مهارات اليقظة العقلية وتطبيق الطرق الجديدة للتعامل الماهر مع الخبرات المختلفة حيث يتضمن الواجب المنزلي لكل جلسة ما يقرب من (٤٥) دقيقة من ممارسات اليقظة العقلية الرسمية والتي غالباً ما يتم توجيهها بواسطة أشرطة صوتية، كما قد يضم أيضاً ما يقرب من (٥-١٥) دقيقة من الممارسات غير الرسمية والتي تتم من خلال أنشطة الحياة اليومية، وعند شكوي العملاء

من فشلهم في أداء أحد الواجبات المنزلية يتم تشجيعهم علي قبول جميع التجارب بما في ذلك شعورهم بالملل والخوف والشك حول الأداء، والاعتراف بصعوبة الممارسة المنتظمة، وكذلك تشجيعهم على محاولة التأثير علي الموقف وإيجاد طرق أكثر تكيفاً للانخراط الأكثر انتظاماً ودون اتخاذ لأي موقف ناقد (Baer & Krietemeyer, 2006, 12).

ومما سبق يتضح أن الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية نوع مهم يمكن تطبيقه في البيئة البحثية للبحث الحالي رغم قلة دراسته السابقة في البيئة العربية، وكذلك قلة الكتابات النظرية فيه، ومع ذلك يعد ذلك النمط الإرشادي إرشاداً فعالاً ما أوحجنا إليه خاصة في وقتنا الحالي وما ينتشر به من ضغوط قد تواجه الكثير من أفراد المجتمع ولا سيما فئة المطلقات منهم حيث التركيز على العالم الخارجي والقلق بشأن الماضي والمستقبل، وما قد يتبعه من شعور بعدم الرضا والراحة، ومحاولات لتجنب التجارب السلبية، وفيما يلي نتناول متغير إخفاء الذات.

ثانياً- إخفاء الذات Self-concealment:

أ- مفهوم إخفاء الذات:

تعددت تعريفات الباحثين لمتغير إخفاء الذات، كما تعددت وجهات نظرهم حوله، وسوف تستعرض الباحثة بعض من تلك التصورات، ومنها ما يلي:

يُعرف إخفاء الذات بأنه حالة الاستعداد لإخفاء المعلومات الشخصية عن الآخرين والتي يراها الفرد تمثل تهديد محتمل أو ضار بالنسبة له حيث ترتبط بالمرور بالتجارب المزعجة والتعرض للصدمات كحالات التعرض للاعتداء الجنسي أو الاغتصاب أو سيطرة الشعور بالحزن والأفكار السلبية عن الذات أو التعاسة في العلاقات أو الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة، وهو أيضاً حالة من تنظيم الحدود للحفاظ علي الخصوصية بصورة غير تكيفية حيث تجعل الفرد يعمل بشكل نشط من أجل إبقاء معلوماته الخاصة بصورة مخفية بعيدة عن وعي الآخرين، وعادة ما يتم تجنب الإفصاح عن تلك المعلومات لأي شخص وإن حدث ذلك يكون لعدد قليل جداً من الأفراد (Larson & Chastain, 1990, 439-440)، كما يعكس مفهوم إخفاء الذات ثلاث عمليات أساسية، وهي: امتلاك سر مقلق ومقيم بشكل سلبي، والحرص علي إبعاده والتحفظ الشديد عليه بعيداً عن الآخرين، فضلاً عن تجنب الكشف عنه أو الشعور بالقلق والتخوف الشديد من افترصحه (Masuda et al., 2012, 775).

وفي إطار تنظيم الانفعالات أشار أدموندز وزملاؤه (Edmonds et al., 2014, 497) لإخفاء الذات باعتباره بنية نفسية تعكس التنظيم الانفعالي/ السلوكي المرتبط بالتنشيط والمرتكز علي التجنب والتحكم اللاتكيفي، في حين تناوله كلٌّ من (Magsamen-Conrad, Billotte-Verhoff, & Greene, 2014, 23; Hartman et al., 2015, 102) علي أنه سمة شخصية تصف الأفراد الذين غالبًا ما يقومون بحجب معلوماتهم الخاصة والشخصية عن الآخرين، والتي يعتقدون في كونها محرجة أو مؤلمة للغاية متعاملون معها كأسرار يلزم إخفاؤها بشكل يحرمهم التنفيس والرفاهية، وكذلك يضيف كلٌّ من (Larson et al., 2015, 707; De Sève, 2019, 4) بأن لتلك المعلومات المحجوبة خصائص أساسية: فهي معلومات خاصة تتمركز حول عدم الملائمة الشخصية، والشعور بالحزن والقلق، فهي غالبًا ما ترتبط بالقيمة السلبية عن الذات، ومن ثمَّ تختلف عن الأسرار التقليدية كانتهاك القواعد والتجاوزات البسيطة، كما أنه يمكن للفرد الوصول إليها بوعي بعكس الأسرار اللاواعية الناتجة عن الإنكار والقمع، وكذلك تتضمن الاضطرار والحاجة لبذل الجهد لإخفائها بشكل نشط ومقصود بعيدًا عن وعي الآخرين ومعرفتهم.

هذا، وتكر أيضًا كلٌّ من (Kealy & Rice, 2020, 220)؛ هدى محمد سلام الشرارى، ٢٠٢١، (٥١) أن إخفاء الذات يُعد حالة نفسية تشير إلي الميل العام لعدم إفشاء أو محاولة تجنب الكشف عن جوانب حياتية شخصية متصورة من قبل الفرد بشكل سلبي أو علي اقتناع بأنها ستسبب له الإحراج واحتمالية التعرض للأحكام السلبية من قبل المحيطين بشكل قد يدخله في حالة مزمنة من الصراع والمعاناة، كما يتجلى أيضًا ذلك المفهوم وفقًا لما أشار إليه تشانغ وزملاؤه (Zhang et al., 2022, 3) في محاولة الحماية غير التكيفية لخصوصية الفرد من خلال حرصه علي الحفاظ علي سرية معلوماته الشخصية وقمع مشاعره وجوانب حياته السلبية. وباستقراء ما سبق يُلاحظ تعدد تعريفات إخفاء الذات إلا أنَّ جميعها تتفق على أنه حالة نفسية ترتبط بقيام الفرد بالتكتم الشديد وعدم إفشاء معلوماته الشخصية للآخرين والتي يعتقد بصورة مبالغة وغير منطقية في كونها قد تشكل إحباطًا وإحراجًا له أمامهم، وغالبًا ما تترافق تلك الحالة بالتعرض للصدمات والخبرات السلبية، متسببة في عديد من الأضرار النفسية والجسدية، ويهتم البحث الحالي بدراستها لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا مع محاولة خفضها باستخدام برنامج إرشادي معرفي قائم علي اليقظة العقلية، وتقديم مقياسًا يعكس تلك الأبعاد لديهن؛ لما لذلك من تداعيات علي المرأة المطلقة والمجتمع.

ب- مفاهيم ذات صلة بإخفاء الذات:

من المفاهيم ذات الصلة بمفهوم إخفاء الذات، والتي قد يحدث خلط بينها وبينه:

١- الإفصاح أو الكشف عن الذات **Self-disclosure**:

قد يبدو من الوهلة الأولى أن كلاً من إخفاء الذات والكشف عنه بناءين متضادين، ولكن جاءت نتائج بعض الدراسات مؤكدة على كونهما بنيتان منفصلتان ومتميزتان علي الرغم من ارتباطهما ببعضهما البعض، وذلك ما أكدته نتائج دراسة لارسون وتشاستين (Larson & Chastain, 1990) والتي أوضحت أن إخفاء الذات يختلف في كونه ذو تأثير سلبي فريد علي الصحة النفسية والجسدية حيث يساهم في زيادة أعراض الاكتئاب والقلق والوصول إلي حالة من الضيق المزمن متسببة في ظهور عديد من الأعراض الجسدية، وذلك بعكس مفهوم انخفاض الإفصاح الذاتي والذي لا يتضمن عنصر الاضطراب كما هو بعملية الإخفاء؛ ومن ثمَّ لا يُظهر ذات الآثار السلبية لها، فضلاً عما أشار إليه أيضاً كلٌّ من (Uysal & Lu, 2011, 606; Larson et al., 2015, 706) بأن عملية الإخفاء والتحفز علي الأسرار تتجاوز مجرد عدم الكشف أو الإفصاح عنها حيث تتطوي علي كفاح نشط لكبح تلك الأسرار وتجنب افتضاحها؛ الأمر الذي يستلهم الموارد المعرفية والعاطفية لدي الفرد، ومن ثمَّ فإن عدم الإخبار أو الكشف عن الذات لا يكون إخفاء ذاتياً إلا مع توافر عنصر المجاهدة والكفاح في عملية الإخفاء.

وفي ذات السياق وإثباتاً لعدم الترادف بين إخفاء الذات وانخفاض الإفصاح الذاتي أوضح كلاً من (Friedlander et al., 2012, 232)؛ Çelik, 2016, 3؛ سماح صالح محمود محمد، ٢٠٢٠، (٤٠-٣٩) أن عملية الإخفاء الذاتي تتضمن إخفاء الشخص لمعلوماته المحزنة أو المخزية؛ الأمر الذي يشعره بالخوف من الكشف عنها، ومن ثمَّ يعاني في سبيل إخفاءها المزيد من الصراعات الداخلية والمتضاربة، في حين أن انخفاض الإفصاح الذاتي يعني فقط أن الشخص لا يتطوع بمعلوماته الخاصة، ومن ثمَّ لا يعاني في سبيل ذلك، بل قد يفعله بأريحية وغالباً لا تكون تلك المعلومات محزنة أو مخزية أي لا ترتقي لدرجة السر الذي يخشي كشفه.

إضافة إلي ذلك فإن إخفاء الذات لا يقتصر علي كون المعلومات المخفية محزنة ومؤلمة بشكل عام ولكن يشترط أن تحتوي علي مشاعر سلبية من الفرد تجاه ذاته، بعكس عدم الإفصاح عن الذات والذي تكون فيه المعلومات إيجابية أو سلبية بصورة عامة غير محددة، فضلاً عن ذلك فإن كلٌّ من الإخفاء والإفصاح عن الذات يرتبطان بدوافع مختلفة، فالإخفاء الذاتي يرتبط بدوافع التجنب

Avoidance motives (تجنب النتائج غير المرغوبة)، بينما يرتبط الإفصاح بدوافع النهج Approach motives (السعي وراء النتائج المرغوبة)، كما أنه لا يمكن التراجع عن الإفصاح عن الذات من خلال المزيد من الإخفاء، على عكس إخفاء الذات الذي يمكن التراجع عنه من خلال عملية الكشف أو الإفصاح (De Sève, 2019, 5; Uysal, 2020, 122-123).

٢- القمع Repression:

بالرغم من أن المعنى الحرفي لمصطلحي القمع والإخفاء الذاتي قد يوحي بالتداخل فقد تم تناولهما على أنهما مفهومان متشابهان ومرتبطان إلا أن هناك اختلافات جوهرية بينهما، فقد أشار جارسن (Garssen, 2007, 473, 477) إلى أنه مع أن كلا المفهومين يشتركان في عدم الإبلاغ عن المشاعر السلبية وكذلك الآثار غير المرغوبة التي قد تنتج عن كليهما، فقد يؤدي القمع إلى القصور في التفاعلات الاجتماعية الحميمة، كما أن له تأثير سلبي على أداء الفرد نظراً لما يتسببه من نقص في بصيرة الأداء النفسي وانخفاض في تنوع استخدام أساليب التأقلم وكذلك تجاهل الإشارات التي تدفع إلى طلب المساعدة في المواقف المناسبة، فضلاً عما يسببه أيضاً من عواقب جسدية سلبية على المدى الطويل، وذلك ما قد يتشابه إلى حد ما مع عواقب الإخفاء الذاتي إلا أنهما يختلفان في عدة نقاط رئيسية، منها ما يلي: في حين أن الإخفاء الذاتي يتعلق بالأسرار المؤلمة والمحزنة المحددة فإن القمع يتعلق بالمشكلات السلبية بشكل عام، وعلى الرغم من أن إخفاء الذات يُعد ميل نحو التثبيط الطوعي والواعي إلا أن القمع يُعد دمج بين استراتيجيات المواجهة الواعية واللاواعية فالإدراك به جزئي، وحيث إن الإخفاء الذاتي ينطوي على الإدراك والوعي لمحتوي الأفكار المؤلمة فإن القمع ينطوي على تثبيط الوعي التام بمضمون الأفكار، فضلاً عن ذلك فإن إخفاء الذات يندرج تحت فئة الدفاع القلق والذي يتميز بالدرجات المرتفعة من الدفاعية والقلق والضيق بعكس القمع والذي يتسم بالدفاعية المرتفعة وانخفاض مستوى كلاً من القلق والإبلاغ عن الضيق، لذا فهذان المفهومان مختلفان من الناحية المفاهيمية ولكنهما مرتبطان في ذات الوقت.

فقد أكدت نتائج دراسة كلاً من (Uysal & Lu, 2011; Larson et al., 2015) على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بينهما.

٣- الكشف عن المحنة Distress disclosure:

يرتبط إخفاء الذات ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الكشف عن المحنة أو الضيق، فحيث إن الإخفاء الذاتي لا يُعد مجرد مقياس للسلوك بل يتضمن أيضاً الإدراك والعواطف المحيطة باختيار عملية الإخفاء،

وبما أن الإخفاء الذاتي يُعدُّ بناء تحفيزي شبيهه بالسّمات المعقدة يؤدي إلى مجموعة من السلوكيات الموجهة نحو الهدف (كالاحتفاظ بالأسرار، والتجنب السلوكي، والكذب)؛ لذا فإنه يمكن تصنيف الإفصاح عن المحنة أو عدمه على أنه سلوك ناتج عن الدافع لإخفاء الذات (De Sève, 2019, 5).

٤- حفظ السر Secret-keeping:

يُعدُّ أيضًا حفظ أو حجب السر مفهومًا متميزًا من الناحية المفاهيمية عن إخفاء الذات، فقد أكدت نتائج دراسة كيلي ويب (Kelly & Yip, 2006) أنه علي الرغم من أن الأفراد الذين يحتفظون بأسرارهم يميلون إلى الحصول علي درجات مرتفعة علي مقياس إخفاء الذات إلا أنّ كلا المتغيران يتبئنان بنتائج مختلفة، فقد ارتبط إخفاء الذات بزيادة الأعراض النفسية السلبية بينما تتبأ حفظ السر بمستويات أقل من تلك الأعراض، وذلك ما أكده ماسودا وزملاؤه (Masuda et al., 2009, 117) حيث أشاروا إلى أن عملية الإخفاء الذاتي تتخذ منحى مزمنًا مقارنة بحفظ السر العادي، وما أوضحه دي سيف (De Sève, 2019, 6) بأن كلاهما ليسا شيئًا واحد بل إنّ حفظ السر يُعدُّ سلوكًا مدفوعًا بإخفاء الذات وهو لا يشمل نطاق التأثيرات والإدراك والعواطف المتأصلة في عملية الإخفاء الذاتي، بينما يمكن اعتباره جزء من شبكة معقدة من التجارب والأفكار والمشاعر التي ينطوي عليها إخفاء الذات.

٥- التعبير الانفعالي Emotional expression:

يختلف التعبير الانفعالي عن إخفاء الذات في عدة نقاط كما يلي: في حين أن التعبير الانفعالي يشير إلى النظام الكامل للمشاعر الإيجابية أو السلبية، فإن إخفاء الذات يركز علي المشاعر السلبية فقط، إضافة إلى أنه يركز أيضًا علي المعلومات السلبية المتعلقة بالذات، بينما من الممكن أن يرتبط التعبير الانفعالي بعوامل خارجية كمشاهدة فيلم حزين (Barr, Kahn, & Schneider, 2008, 1048; De Sève, 2019, 7).

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أنّه علي الرغم من أنّ إخفاء الذات يشترك في عدد من النقاط المتشابهة مع بعض البني النفسية إلا أنّه يختلف عنها؛ الأمر الذي يجعله مفهومًا مستقلًا بذاته.

ج- النماذج النظرية المفسرة لإخفاء الذات:

أشار كلٌّ من (Uysal, Lin, & Knee, 2010, 188; Larson et al., 2015, 707-709) إلى مجموعة من النماذج النظرية المفسرة للإخفاء الذاتي، يمكن

إيضاح كلٍّ منها كما يلي:

١- نموذج التثبيط **The inhibition model**: ولذلك النموذج رؤية نظرية خاصة حيث أشار إلي أن عدم البوح عن تجارب نفسية معينة يُعدُّ شكلاً من أشكال التثبيط السلوكي النشط نظراً لتطلب ذلك الأمر جهداً فسيولوجياً للكبح الواعي للأفكار والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بتلك التجارب؛ الأمر الذي قد يتسبب في حدوث ضغط كبير علي الفرد ومع مرور الوقت قد يحدث تراكم لتلك الضغوط بصورة تستنزف الأنا وموارد التنظيم الذاتي وتتسبب في فشل عملية التنفيس ومواجهة الصدمات بطريقة تسمح بدمجها أو استيعابها في إحساس الفرد بذاته، وذلك ما قد يؤدي إلي ظهور عديد من الأعراض الفسيولوجية والنفسية السلبية، وعليه فإن البوح والكشف عن التجارب المؤلمة يُعدُّ عملية مهمة لما لها من دور أساسي في تحقيق صحة نفسية وجسدية أفضل.

٢- نموذج الانشغال **The preoccupation model**: أخذ التفسير في ضوء ذلك النموذج منحى معرفي حيث ركز علي عملية قمع الفكر فهو يري أن عملية السرية في حفظ المعلومات الخاصة تتطلب قمع للأفكار، وذلك ما يحتاج جهداً معرفياً شاقاً، علاوة على أن القمع النشط للمادة المؤلمة يجعلها في الواقع أكثر تدخلاً؛ ممَّا يؤدي إلي حالة من الانشغال بالقمع الفكري؛ ومن ثمَّ ظهور المزيد من الآثار السلبية حيث يجعل تلك الأفكار المكبوتة أكثر تطفلاً علي الذهن؛ ممَّا يدفع بالفرد إلي مزيد من القمع؛ ومن ثمَّ الدخول في حلقة مفرغة من قمع الفكر وتطفله، وذلك ما قد يوقع بالفرد فريسة تحت وطأة الاضطراب النفسي.

٣- نموذج الإدراك الذاتي **self-perception model**: ركز ذلك النموذج على طبيعة الإدراك الذاتي للأفراد المخفون للذات، حيث أشار إلي أن هؤلاء الأفراد لا يستطيعون تحمل مشاعرهم الشديدة كما أنهم يعانون من القلق عندما لا يتمكنون من السيطرة علي تلك المشاعر؛ الأمر الذي يؤدي بهم إلي تكوين تصورات سلبية حول قدراتهم ونقاط قواهم، كما أن هؤلاء الأفراد أيضاً يفتقرون للإدراك الواعي لكون أن التعبير عن الضيق لن يؤدي إلي النتائج التي يخشونها كالرفض من قبل الآخرين؛ ممَّا قد يساهم في زيادة حزنهم وتقادم مخاوفهم بشأن صفاتهم السلبية، وكذلك جعل معتقداتهم حول أنفسهم ومعلوماتهم الخاصة أكثر سلبية؛ ومن ثمَّ التعايش في حلقة مفرغة من الضيق والقلق تحتاج إلي إتاحة الفرصة للذات بالبوح عما تعانیه.

٤- نموذج الدعم الاجتماعي **Social support model**: بالإضافة إلي النماذج الشخصية السابقة ركز ذلك النموذج علي انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي كنتاج لإخفاء الذات، حيث

يري أن الأفراد المخفون للذات غالبًا ما يحاولون إخفاء ضائقتهم النفسية عن الآخرين؛ الأمر الذي يجرمهم تلقي المواساة أو النصائح أو المساعدة ممن حولهم، ويعوق فرص تعلمهم ممن مرّوا بصعوبات مماثلة، وكذلك خسارة من لديهم الاستعداد لمساعدتهم والسماع لمحتهم والتقرب منهم؛ ممّا قد يؤثر سلبيًا علي حالاتهم الجسدية والنفسية مقارنة بمن لديهم أنظمة دعم قوية.

٥- نموذج استراتيجيات المواجهة المحدودة **Limited coping strategies model**: إضافة

إلى أن الإخفاء الذاتي قد يتسبب في التقليل من مستوى الدعم الاجتماعي المقدم للفرد، فإنه قد يحد أيضًا من استراتيجيات المواجهة المتاحة للفرد من خلال إعطاء الأولوية لعملية الإخفاء، وذلك ما يحول دون استخدام عديد من استراتيجيات المواجهة التي تركز علي المشكلة أو تلك التي تركز علي التعامل مع العاطفة كالتي تعتمد علي الإفصاح والتعبير الانفعالي؛ ممّا يجعل هؤلاء الأفراد أكثر محدودية في الخيارات المتاحة للتعامل مع الضيق والمحن.

٦- نموذج تقرير المصير **Self-determination model**: أشار ذلك النموذج إلى أن إخفاء

الذات يرتبط بالمشكلات النفسية حيث يعوق إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد والمتمثلة في: (الاستقلالية، والكفاءة، والارتباط)، فقد افترض أن الإخفاء الذاتي يحبط من تلبية الحاجة للاستقلالية نظرًا للجوء المستمر للمراقبة الذاتية لكل ما يتم النقوه به أو فعله، كما يشبط أيضًا الحاجة للكفاءة، فالمخفون للذات غير قادرين علي استشعار النظرة الإيجابية من قبل الآخرين تجاه صفاتهم المعندين في عدم كماليتها، وكذلك يعوق الحاجة للارتباط حيث إن هؤلاء الأفراد أقل تشكيلاً لروابط وثيقة وآمنة مع الآخرين؛ وذلك ما قد يؤثر سلبيًا علي رفاهيتهم بشكل عام.

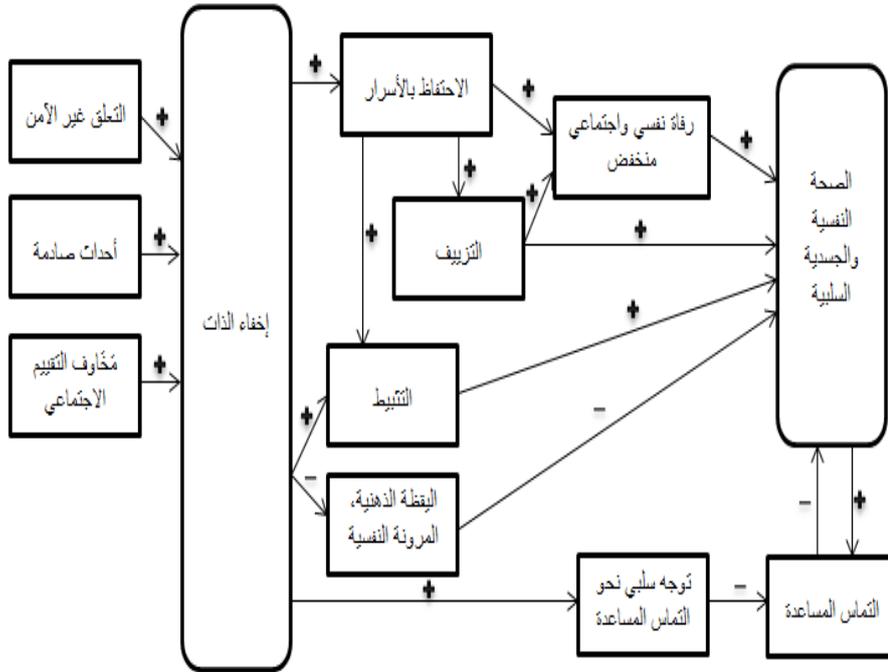
٧- نموذج العمل **A working Model**: اقترح ذلك النموذج لارسون وزملاؤه Larson et al.

وفيه صوروا إخفاء الذات علي أنه بناء تحفيزي معقد، واعتبروه مجموعة من الديناميكيات الداخلية والخارجية والتي تظهر في صورة سلوكيات شخصية (كالحفاظ علي السرية، ومحدودية الانفتاح والتفاعل مع الآخرين)، وارتباطات نفسية (كقصور التنظيم الانفعالي)، وذلك بصورة تعكس الشعور بالوصمة تجاه المعلومات الذاتية، وبهدف حماية الذات ولكن بصورة غير تكيفية قد تؤدي إلي عواقب سلبية علي كلّ من الصحة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية. وفيما يلي عرض تفصيلي لهذا النموذج من حيث المسببات (السوابق) وآليات العمل ونتائج الإخفاء الذاتي:

(أ) السوابق **Antecedents**: رأى ذلك النموذج التحفيزي أن الخبرات والتجارب السابقة، والمتمثلة في: (الصدمات والتوجهات غير الآمنة ومخاوف التقييم الاجتماعي) تُعد بدايات ومقدمات دافعة لإخفاء الذات، وأن تكرار هذه التجارب أو زيادة شدتها يزيد من الدافع للإخفاء الذاتي.

(ب) نتائج وآليات العمل **Outcomes and mechanisms of action**: أوضح ذلك

النموذج التحفيزي أن المستويات العليا من الإخفاء الذاتي تعمل علي تنشيط سلوكيات حفظ السر، والتنظيم العاطفي المختل حيث التثبيط وقمع التعبير الانفعالي مع عدم المرونة النفسية وانخفاض اليقظة العقلية؛ ممّا يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة علي الصحة النفسية والجسدية للفرد حيث تولد تعارض وصراع (مزدوج) ثنائي الدافع بين الرغبة في إخفاء المعلومات الخاصة والكشف عنها؛ الأمر الذي يدفع الفرد لاستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال اللاتكيفية كالأستراتيجيات القمعية واستراتيجيات المواجهة القائمة علي التجنب، ممّا يستنفذ الأنا ويؤدى لانهايار موارد التنظيم الذاتي، ومن ثمّ ظهور أعراض سلبية تضر بالصحة النفسية والجسدية، ويوضح شكل (١) ذلك النموذج كما يلي:



شكل (١) نموذج العمل: مسببات وعواقب إخفاء الذات

ومن خلال ما سبق يتضح أن تلك النماذج النظرية وإن اختلفت في النقاط التي تركز عليها من حيث آليات عمل وظهور العواقب السلبية لعملية الإخفاء الذاتي، كنموذج التثبيط والذي أرجع تلك الآثار السلبية إلى العمل الفسيولوجي الناتج عن عملية التثبيط السلوكي، بينما أرجعها نموذج الانشغال إلي عمليات القمع الفكري والتي تؤدي إلي مزيد من تطفل الأفكار المؤلمة، في حين تناولها نموذج الإدراك الذاتي من حيث إن الاستمرار في الإخفاء الذاتي يعزز من مشاعر الخزي والدونية، ونموذج الدعم الاجتماعي والذي أوضح أن من لا يفصحون عن ذواتهم يحصلون علي دعم ومساندة اجتماعية أقل، وأيضا نموذج استراتيجيات المواجهة المحدودة والذي ركز علي أن عملية الإخفاء الذاتي تحول دون تنوع فرص الاختيار بين استراتيجيات المواجهة التكيفية؛ الأمر الذي يتسبب في حدوث الآثار السلبية، إضافة إلى نموذج تقرير المصير الذي أعاد تلك الآثار السلبية إلي الدور الذي يقوم به الإخفاء الذاتي في تثبيط الاحتياجات النفسية الأساسية وخسارة فرص التنفيس، وأخيراً نموذج العمل والذي كان أكثر شمولية حيث أوضح المسببات وآليات عمل ونتائج الإخفاء الذاتي وفسرها في ضوء الصراع المزدوج بين رغبتني الإخفاء والكشف، ورغم ذلك إلا أن جميع تلك النماذج متداخلة فيما بينها فكلٌ منها مكمل للآخر، كما أنهم متفقون علي ارتباط الإخفاء الذاتي بالنتائج والعواقب السلبية، وكذلك الحاجة للبووح والإفصاح عن الضوائق النفسية؛ لتحقيق صحة نفسية وجسدية أفضل، وذلك ما تحتاجه المطلقة ويركز عليه البحث الحالي للتغلب علي الآثار السلبية لمشكلة الطلاق والمتمثلة هنا في إخفاء الذات، كما أنه لا يمكن الاستغناء عن أحد تلك النماذج أثناء عملية التفسير لضمان الحصول علي صورة متكاملة لمشكلة إخفاء الذات وذلك لفهمها؛ ومن ثمَّ محاولة خفضها، وقد تمَّ الاستفادة من تلك النماذج أيضًا في وضع بنود المقياس الحالي، هذا وقد تمَّ الاعتماد بشكل رئيس في البحث الحالي على نموذج العمل لاعتباره أفضل النماذج المفسرة للإخفاء الذاتي وفقًا لما أكدته نتائج دراسة دي سيف (De Sève, 2019)، وكذلك لكونه أنسب النماذج حيث أوضح العلاقة التي تربط اليقظة العقلية بإخفاء، وذلك ما تمَّ الاستناد عليه في إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية لخفض إخفاء الذات لدى المطلقات.

د- خصائص الأفراد المخفون للذات:

تتعدد خصائص وسمات الأفراد المخفون للذات فهم غالبًا ما يكونون خجولين متحفظين وانطوائيين ولديهم نظرة سلبية للذات، وميل للقمع الانفعالي، كما قد تظهر عليهم أعراض الاكتئاب والقلق وسوء التكيف النفسي والمشكلات العضوية كأمراض القلب والمعدة واضطرابات تناول الطعام،

ومن حيث القدرة علي تحمل الألم النفسي والجسدي، فهم أقل قدرة علي ذلك حيث إن مواردهم التنظيمية محدودة نظرًا لاستنزافها في محاولات التكنم الشديد علي الأسرار، فهم دائمو المراقبة الذاتية لكل ما يتفوهوا به من كلمات وما يفعلونه من سلوكيات حرصًا علي عدم افتضاحها أو الكشف عنها، ومن الجانب الاجتماعي فهم أكثر انسحابًا وعتفًا وكذلك أكثر ميلاً للتفاعلات غير المباشرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي حيث يشعرون خلالها بالأمان ويرونها وسيلة للهروب من مشاعر العجز والقلق والاكئاب (Magsamen-Conrad et al., 2014, 24؛ Uysal & Lu, 2011, 612؛ Doğan, & Çolak, 2016, 177؛ هدى محمد سلام الشرارى، ٢٠٢١، ٥٣-٥٤)

فضلاً عن ذلك فإن هؤلاء الأفراد يقتصرون علي استعمال الكف بنشاط كاستجابة للمواجهة دون البحث عن البدائل الممكنة فغالبًا ما يجلبون إلي استخدام الاستراتيجيات القمعية والقائمة علي التجنب، كما يكثر من استخدام استراتيجيات ضبط الذات، كما يغلب عليهم أيضًا الاتسام بالحساسية تجاه العلاقات الشخصية حيث يعانون مخاوف التقييم الاجتماعي السلبي؛ لذا يرفضون تلقي مساعدات الآخرين، ويتجنبون المناقشات المتعلقة بمشكلاتهم محاولين حلها بأنفسهم أو تجاهلها ومحاولة قمعها، وإن شاركوا تلك المعلومات والمشكلات فذلك يكون بنسبة ضئيلة جدًا ولعدد محدود من الأفراد وبشكل يجعلهم قلقين ومتوترين بشدة معتقدين بأن ذلك سيعرضهم للتقييم السلبي وسيهدد صورة الذات؛ ممّا يجعلهم يحرمون أنفسهم من الدعم الاجتماعي والوقوع في حالة من الصراع بين الرغبة في طلب المساعدة والاتجاه السلبي نحوها، ويجعل منهم أيضًا أفرادًا غير قادرين علي التكيف مع الصعوبات والعوائق المختلفة (Larson & Chastain, 1990, 453; Larson et al., 2015, 713, 719; Demir et al., 2020, 453).

وهذا ما أشار إليه أيضًا كلا من (Kelly & Yip, 2006, 1351; De Sève, 2019, 59)؛ حيث أوضحوا أن هؤلاء الأفراد يسيطر عليهم نمط التفكير اللاعقلاني فهم يعتقدون بأنهم سيواجهون صعوبات اجتماعية وثقافية إذا أفشوا عن أسرارهم؛ الأمر الذي يجعلهم يحاولون التكنم عليها واللجوء للكذب والتجمل والتزييف الذاتي بارتداء أقنعة اجتماعية زائفة لتحسين الصورة الذاتية ونيل القبول الاجتماعي، ممّا يجعلهم في حالة من الصراع بين الرغبة في الكشف عن صورتهم الحقيقية وإخفائها، إضافة إلي أن هؤلاء الأفراد أيضًا يتوقون للعلاقات الحميمة ولكن يشعرون بعدم التيقن تجاه إمكانية تحقيقها، وكذلك يظهرون نمط التعلق التجنبي من أنماط التعلق غير الآمن وذلك بصورة ملحوظة ومفرطة، وغالبًا ما يخبرون عن معاناتهم من صدمات سابقة قد دفعتهم للربط

بين مشاعر الخطر والتقرب من الآخرين كحالات إساءة المعاملة والتعرض للرفض أو فقدان أشخاص قد سمحوا لهم بالاقتراب منهم.

إضافة إلى ما أكده أيضا كلٌّ من (Larson et al., 2015; Akdogan & Cimsir, 2019;) (Sefi et al., 2021) في نتائج دراساتهم بأن هؤلاء الأفراد المخفون للذات يكونون أقل سعادة ولديهم مستويات منخفضة من اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأكثر شعورًا بالدونية والوحدة النفسية، ومعاناة من الشعور بالوصم.

ومن ثمَّ فإنَّ خفض الإخفاء الذاتي بصفة عامة وخاصة لدى فئة المطلقات يشكل أهمية بالغة باعتبارهن أكثر الفئات معاناة من الوصمة كما سبق الإشارة لذلك وأكثر الشرائح الاجتماعية حاجة للمساعدة؛ وذلك لكي تتمكن كلٌّ منهن من تقبل ذاتها والإحساس بقيمتها واستكمال حياتها بفعالية، من خلال إيقاف عمليات الاجترار والتدخل الفكري والتغلب على حالات التوتر والقلق والحساسية، والتعبير عن ذواتهن بأريحية واتزان دون خوف من التعرض للإحراج أو التقييم السلبي؛ ومن ثمَّ تفعيل عملية التنفيس وإتاحة فرصة التمتع بالدعم الاجتماعي والعاطفي وصولاً بهن للرفاهية، وهذا ما يركز عليه البحث الحالي من خلال استخدام برنامج إرشادي مستند على نظرية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وفيما يلي نتناول الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية وإخفاء الذات لدى المطلقات.

ثالثاً- الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية وإخفاء الذات لدى المطلقات:

يُعدُّ الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية من أكثر الأنماط الإرشادية التي لاقت صدى كبير لدى الممارسين في مجال الإرشاد النفسي نظراً لتطبيقاته العملية وإسهامات الباحثين حول التقنيات التي يقدمها، فهو يتمتع بفعالية في التعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية، وتنمية بعض الجوانب الإيجابية، وذلك ما أكدته نتائج عديد من الدراسات كما سبقت الإشارة إليها، كما يمثل تطبيقه في خفض إخفاء الذات مجالاً جديداً من المجالات التطبيقية لهذا النموذج الإرشادي خاصة لدى المطلقات، حيث إن محاولاتهن المستمرة للقمع والتجنب السلوكي والتزيف الذاتي والتي قد تؤثر على تكيفهن الإنساني وصحتهن النفسية في ظل ما يعانونه من آثار سلبية عديدة لمشكلة طلاقهن، قد ساعد في بلوره فكرة البحث الحالي، فقد أشار كلٌّ من (Al-Khalayleh & Al-Dahri, 2016, 898)؛ زهير عبد الحميد نواجهه، (٦، ٢٠٢١) إلى معاناة بعضهن من صعوبة تقديم ذواتهن بشكل كافٍ وصريح خشية ردود الفعل العنيفة والعكسية

للمجتمع حيث مشكلة طلاقهن التي تُعدُّ وصمة تلاحقهن باستمرار؛ ممَّا يضطرهن للعزلة والانسحاب الاجتماعي وتجنب التفاعل مع الآخرين وكذلك الهروب من المواقف الاجتماعية. وما أوضحه إليميرس وباريتو (Ellemers & Barreto, 2006, 51) بأن الأفراد الموسومون بالوصمة الاجتماعية غالبًا ما قد يحاولون أن يتركوا انطباعًا جيدًا عن أنفسهم عن طريق محاولات إخفاء تلك الوصمة؛ الأمر الذي قد يؤثر سلبيًا علي رفاهيتهم ويزيد لديهم من حالة العزلة والتوحد المفرط مع الذات.

هذا، وتتناسب مشكلة إخفاء الذات مع الافتراضات الأساسية للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية حيث أشار ادموندز وزملاؤه (Edmonds et al., 2014, 498) إلى أنه في حين أن الإخفاء الذاتي هو نمط تنظيمي غير تكيفي يقيد التعبير عن الضيق وغيره من المعلومات الشخصية غير المواتية فإن الممارسات القائمة علي اليقظة العقلية تعتبر تنظيمات تكيفية تُعزِّز الانتباه إلى الضيق والتجارب والخبرات الشخصية المزعجة دون الحكم عليها أو تقييمها باعتبارها نهج تكيفي ينظم التجارب العاطفية والسلوكية.

كما تساعد الفرد أيضًا علي قبول خبراته الداخلية بما تتضمنه من أفكار ومشاعر سلبية قد تعوقه عن الكشف عن ضوائقه بأريحية وتقليل عملية التجنب التجريبي، وزيادة الاستعداد السلوكي للتعامل الماهر مع تلك المحفزات السلبية (Eitel, 2014, 52).

كما أن ما تتضمنه أيضًا مشكلة إخفاء الذات من سلوكيات التجنب والكذب والقمع التعبيري وكذلك الانشغال المعرفي حيث محاولات قمع الفكر وتطفله والوقوع في دائرة الاجترار الفكري الضار وفقا لما أشار إليه أويسال ولو (Uysal & Lu, 2011, 612) يتوافق مع ما يسعى نمط الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية إلى معالجته، فقد بيَّن كلٌّ من (Barnhofer & Crane, 2009, 223-224؛ شمس أليدينا، ٢٠١٩، ٧١) أنه يركز علي دور التجنب وقمع الأفكار والمشاعر السلبية في حدوث المعاناة والاضطرابات النفسية؛ لذا قد تمَّ تطويره خصيصًا لاستهداف تلك العمليات من خلال التَّعرف علي الحالات الذهنية التي تتميز بالأنماط الذاتية الدائمة من الاجترار والتفكير السلبي وفك الارتباط بها، وكذلك تبني مواقف تجاه التجارب السلبية تتميز بالانفتاح والفضول والقبول بدلًا من محاولات التجنب السلوكي، وأيضًا تنمية القدرة لدي العملاء علي رؤية الأفكار والمشاعر السلبية على إنها أحداث عقلية وليست حقائق لفصل حدوث الأفكار السلبية عن الاستجابات المعتادة.

إضافة إلى ذلك قد أكدت أيضًا نتائج دراسة كِلِّ من (Masuda et al., 2009; Masuda et al., 2017; Edmonds et al., 2014; Masuda et al., 2010) علي ارتباط المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية بانخفاض إخفاء الذات، وإن نقص اليقظة العقلية من المرجح أن يكون مرجعًا لسلوك الإخفاء حيث الوعي الأقل لتجربة الأحداث الداخلية والخارجية وتضائل الوعي باللحظة الحالية وانخفاض السيطرة علي الميول الاجترارية، وكذلك ما قد أوصي به ادموندز وزملاؤه (Edmonds et al., 2014, 502) من حيث ضرورة الاهتمام بدمج ممارسات اليقظة العقلية في التدخلات الإرشادية لما قد يكون له من آثار مفيدة علي الاضطرابات والمشكلات النفسية، ومنها: مشكلة إخفاء الذات؛ ممَّا قد يشير للمناسبة والمنطقية بين مكونات البحث الحالي.

دراسات سابقة:

من خلال المراجعة المسحية للدراسات السابقة حول الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وإخفاء الذات، اتضح أنه لا توجد دراسات عربية أو أجنبية - في حدود اطلاع الباحثة - تناولتهما معًا لدي طالبات الدراسات العليا المطلقات؛ لذا تمَّ عرض بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة مع مراعاة أن تكون الأكثر ارتباطًا بالبحث الحالي، وتمَّ تقسيمهم للمحاور التالية:

أولاً- دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات:

هدفت دراسة ماسودا وزملاؤه (Masuda et al. (2009) إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وإخفاء الذات والنتائج النفسية السلبية (الضيق النفسي، واعتلال الصحة النفسية العام (General psychological ill health)، وذلك لدي عيّنة قوامها (٣٠١) طالبًا، تضم (٢٦٧) من الإناث، (٣٤) من الذكور، بمتوسط عمري (٢٠,٨) عامًا، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات، وأن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات وكِلِّ من الضيق النفسي واعتلال الصحة النفسية العام.

كما أجرى ماسودا وآخرون (Masuda et al. (2010) دراستين استهدفتا تعرف العلاقات بين إخفاء الذات واليقظة العقلية والضيق النفسي في المواقف المجهدة واعتلال الصحة النفسية العام، وذلك لدي عيّنة قوامها (٢٨٧) طالبًا، تضم (٦٧) أمريكي أسوي بواقع ٤٤ أنثي، ٢٣ ذكرًا) و بمتوسط عمري (١٩,٩) عامًا، (٢٢٠) أمريكي أفريقي بواقع ١٦٧ أنثي، ٥٣ ذكرًا) و بمتوسط عمري (٢٠,٧) عامًا وذلك للدراسة الأولى، بينما جاءت عيّنة الدراسة الثانية قوامها (٢٧٦) طالبًا، تضم (٥٧) أمريكي أسوي بواقع ٣٦ أنثي، ٢١ ذكرًا) و بمتوسط عمري (١٩,١) عامًا، (٢١٩) أمريكي أفريقي بواقع ١٥٣ أنثي،

٦٦ نكرًا) وبمتوسط عمري (٢٠,٩) عامًا، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين إخفاء الذات واليقظة العقلية، وكذلك وجود ارتباط دال وسالب بين اليقظة العقلية والنتائج النفسية السلبية (الضيق النفسي واعتلال الصحة النفسية)، بينما وجد ارتباط دال وموجب بين إخفاء الذات وتلك النتائج النفسية السلبية.

وفي دراسة ادمونز وآخرون (Edmonds et al. (2014) والتي أُجريت حول العلاقة بين إخفاء الذات واليقظة العقلية والمشكلات والاضطرابات الداخلية (الاكتئاب، القلق، واضطراب الجسدية Somatization)، وطُبِّقَت علي عينة قوامها (٩٨٧) طالبًا، تضم (٧٣٨) أنثى، (٢٤٩) ذكرًا)، بمتوسط عمري (٢١,٢٩) عامًا، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات، وأن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية والمنخفضة من إخفاء الذات تتنبأ بمستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق والجسدية.

كما تناولت دراسة ماسودا وزملاؤه (Masuda et al. (2017) بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات والمرونة النفسية ، وذلك لدي عينة قوامها (١٠٦٠) طالبًا، بواقع (٧٧٪) إناث ، (٢٣٪) ذكور)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات.

ثانياً- دراسات تناولت فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية مع بعض المتغيرات النفسية ذات الصلة بمتغير البحث أو أحد أبعاده موضع الدراسة:

قام ايتل (Eitel (2014) بدراسة هدفت إلي معرفة فعالية التدريب علي اليقظة العقلية في تحسين مستوى الإفصاح أو الكشف عن المحنة (الضيق)، وذلك لدي عينة قوامها (٩٦) طالبًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وقد استخدمت الدراسة تدريبات لليقظة العقلية، ومقياس للإفصاح اللغوي، بحيث تلقي أفراد المجموعة التجريبية تدريبًا لليقظة العقلية استغرقت فيه كل جلسة (١٥) دقيقة تقريبًا، بينما تم الاستعانة مع المجموعة الثانية بتسجيلات صوتية محايدة تجاه المواقف الصادمة؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية برنامج التدريب علي اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن المحنة أو الضيق، فقد أصبح أفراد المجموعة التجريبية أكثر قدرة على إدراك أفكارهم ومشاعرهم المرتبطة بالصدمات والإفصاح عنها للمحيطين بشكل أفضل مع إمكانية طلب الاستغاثة والمساعدة.

كما أجري إبراهيم نجاد وآخرون (Ebrahiminejad, Poursharifi, Roodsari, Zeinodini, & Noorbakhsh (2016) دراسة بهدف تحرى فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي

اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب القلق الاجتماعي وتنمية تقدير الذات، وذلك لدي عينة قوامها (٣٠) طالبة بالمرحلة الثانوية، تم تقسيمهن لمجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالبة بمتوسط عمري (١٥،١) عامًا، وأخرى ضابطة قوامها (١٥) طالبة بمتوسط عمري (١٤،٨) عامًا، وأُستخدِم مقياسين للقلق الاجتماعي وتقدير الذات، وبرنامج للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية؛ وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فعالية للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض حدة أعراض اضطراب القلق الاجتماعي، وتنمية تقدير الذات.

في حين قام حميدان وآخرون (Hamidian, Omidi, Mousavinasab, & Naziri (2016) بدراسة هدفت إلي معرفة فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض قصور التنظيم الانفعالي وحدة أعراض الاكتئاب، وذلك لدي عينة قوامها (٥٠) فردًا من مرضي الاكتئاب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة تلقت العلاج الدوائي فقط، وأخرى تجريبية شارك أفرادها في البرامج الإرشادي مع تلقيهم للعلاج الدوائي، وقد استخدمت الدراسة قائمة بيك للاكتئاب، ومقياس قصور التنظيم الانفعالي، وبرنامجًا للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، واستغرق تطبيق البرنامج (٨) جلسات، بواقع جلسة واحدة أسبوعيًا، مدة كلٍ منها تتراوح ما بين ساعتين إلي ساعتين ونصف، وتمّ التوصل إلي فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية بالإضافة للعلاج الدوائي في خفض قصور التنظيم الانفعالي وحدة أعراض الاكتئاب، وذلك مقارنة بالعلاج الدوائي وحده. وكذلك قام غدامبور وآخرون (Ghadampour et al. (2017 بإجراء دراسة بهدف تقييم فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض التجنب السلوكي واجترار الأفكار، وذلك لدي عينة قوامها (٣٠) طالبة من نوات اضطراب القلق الاجتماعي والاكتئاب، تمّ تقسيمهن إلي مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كلٍ منهما (١٥) طالبة، وقد استخدمت الدراسة مقياس لكلٍ من التجنب السلوكي، واجترار الأفكار، والاكتئاب، والقلق الاجتماعي، وبرنامج للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، واستغرق تطبيق البرنامج (٨) جلسات، بواقع جلسة واحدة أسبوعيًا، مدة كلٍ منها ساعتان؛ وممّا توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض التجنب السلوكي واجترار الأفكار.

وقد اهتمت دراسة ماجدة محمد مرشد العديني (٢٠١٩) بالتعرف على فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الانفعالي، وذلك لدي عينة قوامها (٥٠) طالبًا وطالبة، تمّ تقسيمهم إلي مجموعتين: إحداهما تجريبية تضم (٢٥) طالب وطالبة بواقع (١٨) أنثي، ٧

نكور)، وأخري ضابطة تضم (٢٥) طالب وطالبة بواقع (١٦ أنثي، ٩ نكور)، وقد استخدمت الدراسة مقياس لتنظيم الانفعال، وبرنامج للإرشاد المعرفي السلوكي القائم علي اليقظة العقلية، واستغرق تطبيق البرنامج (١٩) جلسة، بواقع جلتين أسبوعياً، مدة كلٍ منها ساعة ونصف، وتمت المتابعة بعد مرور (٤) أسابيع من انتهاء البرنامج؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي القائم علي اليقظة العقلية في تنمية التنظيم الانفعالي.

وتناولت دراسة بولانتিকা وزملائه (Bulantika, Sari, & Mafirja (2020) الكشف عن فعالية التدخل الإرشادي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات، وذلك لدي حالة (طالب بالصف التاسع)، يبلغ من العمر (١٤) عاماً، وينتمي لإحدى الأسر المتصدعة، وقد استخدمت الدراسة برنامجاً معتمداً علي مهارات اليقظة العقلية، ومقياساً للإفصاح عن الذات، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٤) جلسة؛ ومما أسفرت عنه الدراسة من نتائج: فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات.

وكذلك هدفت دراسة فاطمة الزهراء محمد النجار (٢٠٢١) إلي بيان فعالية برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية في تحسين القدرة علي الإفصاح الذاتي، وذلك لدي عينة قوامها (٦٠) مراهق من الذكور بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي وممن يُعدّوا ضحايا للتمر المدرسي، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) عاماً، بمتوسط عمري (١٢,٨) عاماً، كما تمّ تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وأخري ضابطة قوام كلٍ منهما (٣٠) مراهقاً، واستخدمت الدراسة مقياساً للإفصاح عن الذات، وإدراك التمر المدرسي، وبرنامجاً تدريبياً قائماً علي اليقظة العقلية؛ وقد أظهرت النتائج: فعالية البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات.

وأخيراً، دراسة كيرشنر وزملائه (Kirschner, Kuyken, & Karl (2022) والتي هدفت إلي معرفة أثر الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في التخفيف من الانحياز الذاتي السلبي Negative Self-bias، وذلك لدي عينة قوامها (٥٠) فرداً من مرضي الاكتئاب المتكرر، تمّ تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كلٍ منهما (٢٥) فرداً، واستخدمت الدراسة برنامجاً قائماً علي الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياسي الشفقة بالذات والنقد الذاتي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع، بمتوسط زمني للجلسة (١٢٠) دقيقة؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض مستوى الانحياز الذاتي السلبي.

ثالثاً- دراسة تناولت برنامج إرشادي آخر لخفض إخفاء الذات:

قام جاليك وجبليك (2019) Çalik & Çelik بدراسة هدفت إلي الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على الأنشطة التعبيرية في خفض إخفاء الذات ، وذلك لدي عينة من المراهقين بالصف السادس والسابع، قوامها (١٨) مراهقاً، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلٍ منها (٩) مراهقين، وقد استخدمت الدراسة مقياساً لإخفاء الذات، وبرنامج إرشادي قائم علي الأنشطة التعبيرية إعداد الباحث، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٠) جلسات، بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، مدة كلٍ منها (٩٠) دقيقة؛ وممّا توصلت إليه الدراسة من نتائج: أن البرنامج الإرشادي المستخدم كان فعالاً في خفض مستوى إخفاء الذات لدى عينة الدراسة.

تقيب على الدراسات السابقة: من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

أ- بالنسبة لدراسات المحور الأول:

- اتفق البحث الحالي مع ما سبق من دراسات بذلك المحور في تناولها لليقظة العقلية مع إخفاء الذات، بينما اختلف معها في عينة البحث وطبيعته؛ حيث يتناول البحث الحالي برنامج إرشادي معرفي قائم علي اليقظة العقلية لخفض إخفاء الذات لدي المطلقات.
- تمثلت أوجه الاستفادة من دراسات هذا المحور في تأكيدها على أهمية المتغير الحالي (إخفاء الذات) وضرورة تناوله بالدراسة والبحث التجريبي، وكذلك إشارتها إلى طبيعة العلاقة الارتباطية العكسية بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات، وهو ما تمّ وضعه في الحسبان عند اختيار الأسلوب الإرشادي الحالي دون غيره حيث إمكانية وجود أثر للبرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض الإخفاء الذاتي، كما تمّ الاستفادة منها أيضاً في تحديد أهم الأبعاد التي يمكن الاعتماد عليها في بناء المقياس الحالي.

ب- بالنسبة لدراسات المحور الثاني:

- تمّ ملاحظة أنه لا يوجد - في حدود اطلاع الباحثة- دراسات عربية أو أجنبية جمعت بين الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وإخفاء الذات، وذلك ما يعطي بعداً لأهمية البحث الحالي، كما أن الدراسات الأخرى قد تعاملت بشكل غير مباشر مع إخفاء الذات، وذلك باستخدام الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والبرامج التدريبية القائمة عليه؛ حيث أكدت نتائجها علي فعالية ذلك التدخل مع بعض المتغيرات النفسية قريبة الصلة بإخفاء الذات، ومنها: الإفصاح عن الذات والتجنب السلوكي، أو بأحد أبعاده موضع البحث، والمتمثلة في: (قصور

التنظيم الانفعالي، الإدراك السلبي للذات، والتخوف من الآخرين)، كما أن تلك الدراسات قد اختلفت عن البحث الحالي في تناولها لعينات دراسية متباينة ليس منها عينة المطلقات من طلاب الدراسات العليا موضع البحث.

- تمثلت أوجه الاستفادة من دراسات هذا المحور في إثراء الإطار النظري من خلال توضيح فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، وكذلك في تصميم البرنامج الإرشادي الحالي من حيث تحديد أهدافه وأسسه والفنيات الإرشادية الملائمة لموضوع وعينة البحث وعدد الجلسات، وفي صياغة الفروض وتفسير النتائج وتأييدها.

ج- بالنسبة لدراسة المحور الثالث:

- اتفق البحث الحالي مع دراسة ذلك المحور في تناولها لإخفاء الذات من خلال إعداد برنامج إرشادي يهدف إلى خفضه، بينما تختلف تلك الدراسة عنه في طبيعة البرنامج نفسه والعينة المستهدفة.

- تمّ ملاحظة أن هناك ندرة للدراسات في البيئة العربية والأجنبية - في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت خفض إخفاء الذات بصفة عامة، وكذلك لم توجد أي دراسات - في حدود اطلاع الباحثة - تناولت خفض إخفاء الذات لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا، وهذا ما يعطى بعداً لأهمية البحث الحالي.

- تمّ الاستفادة من تلك الدراسة ونتائجها في المساهمة في إعداد الإطار النظري الخاص بإخفاء الذات، والاطلاع على البرنامج الإرشادي المستخدم بها والخاص بخفض مشكلة إخفاء الذات والاستفادة منه.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض الآتية:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس إخفاء الذات وأبعاده (في الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي علي مقياس إخفاء الذات وأبعاده (في الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد مرور شهرين ونصف من انتهاء البرنامج الإرشادي) علي مقياس إخفاء الذات وأبعاده.

إجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي علي المنهج شبه التجريبي بهدف التعرف علي فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) في خفض إخفاء الذات (كمتغير تابع) لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا، وتم الاعتماد علي التصميم ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لتحقيق الضبط التجريبي، والمجموعة التجريبية ذات القياس القبلي والبعدي والتتبعي لدراسة فعالية البرنامج.

ثانيا - عينة البحث:

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة البحث الحالي بتطبيقها علي عينة قوامها (١٠٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا بكليات: الآداب والطب والتربية الرياضية والسياحة والفنادق والتربية الفنية بجامعة المنيا، وقد تراوحت أعمارهن بين (٢٥ - ٤٢) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٣٣,٤١٦) عاماً، وانحراف معياري قدره (٣,٨٨٤).

أما بالنسبة لعينة البحث الأساسية فقد تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (٩٠) مطلقة من طالبات الدراسات العليا بكليات التربية والآداب والتمريض والتربية النوعية ودار العلوم بجامعة المنيا، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٤ - ٤٠) عاماً بمتوسط عمري قدره (٣٣,١٤٤) عاماً، وانحراف معياري مقداره (٣,٩٩٥)، وقد تم انتقاء عينة البحث التجريبية من بين أفراد العينة الأساسية حيث اقتصرت علي كليات التربية والآداب والتمريض، وقد تكونت من (١٨) مطلقة، تراوحت أعمارهن بين (٢٨ - ٣٨) عاماً، بمتوسط عمري (٣٣,٧٧٨) عاماً، وانحراف معياري (٣,٣٥٣)، كما تراوحت مدة طلاقهن بين (١-٤) سنوات، وقد روعي أن تكون درجاتهن أعلى الدرجات في الإربعي الأعلى من الدرجة الكلية للمقياس، أي تمثل درجاتهن مستوى مرتفعاً من إخفاء الذات، وتم تقسيمهن عشوائياً إلي مجموعتين: ضابطة (٩) مطلقات، وتجريبية (٩) مطلقات. وقد تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في العمر الزمني، وسنوات الطلاق، وإخفاء الذات باستخدام اختبار "مان ويتني" لحساب دلالة الفروق

بين متوسطي رتب درجات المجموعتين: الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات سابقة الذكر (القياس القبلي)، ويوضح جدول (١) تلك النتائج.

جدول (١)

نتائج اختبار مان ويتني للتكافؤ بين مجموعتي البحث في العمر الزمني، وإخفاء الذات بأبعاده

الدلالة الإحصائية	Z	W	U	المجموعة التجريبية (ن=٩)		المجموعة الضابطة (ن=٩)		الأبعاد
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٧٢٣ غير دال	٠,٣٥٥-	٨١,٥	٣٦,٥	٨١,٥٠	٩,٠٦	٨٩,٥٠	٩,٩٤	العمر الزمني
٠,٤١٠ غير دال	٠,٨٢٥-	٧٦,٥	٣١,٥	٩٤,٥٠	١٠,٥٠	٧٦,٥٠	٨,٥٠	سنوات الطلاق
٠,٥٩٤ غير دال	٠,٥٣٣-	٧٩,٥	٣٤,٥	٩١,٥٠	١٠,١٧	٧٩,٥٠	٨,٨٣	قصور التنظيم الانفعالي
٠,٦٥٧ غير دال	٠,٤٤٤-	٨٠,٥	٣٥,٥	٩٠,٥٠	١٠,٠٦	٨٠,٥٠	٨,٩٤	الإدراك السلبي للذات
٠,٧٨٩ غير دال	٠,٢٦٨-	٨٢,٥	٣٧,٥	٨٨,٥٠	٩,٨٣	٨٢,٥٠	٩,١٧	التخوف من الآخرين
٠,٢٦٨ غير دال	١,١٠٨-	٧٣	٢٨	٩٨	١٠,٨٩	٧٣	٨,١١	إخفاء الذات (الدرجة الكلية)

قيمة (U) الجدولية = (٢١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، في حالة ن=١ ن=٢=٩).

يتضح من جدول (١) أن قيمة (U) المحسوبة أكبر من قيمة (U) الجدولية؛ مما يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في كلٍ من (العمر الزمني، وسنوات الطلاق، وإخفاء الذات الدرجة الكلية وأبعاده)؛ مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً - أدوات البحث:

أ- مقياس إخفاء الذات للمطلقات (إعداد الباحثة):

تمَّ إعداد هذا المقياس بهدف إعطاء صورة متكاملة عن (أبعاد) إخفاء الذات لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا، وتقدير درجته لديهن، من خلال توفير أداة سيكومترية مناسبة للبيئة المصرية وأهداف البحث وعينته، وقد مرَّ إعداد المقياس وتقنيته بالخطوات الآتية :

١- الاطلاع على بعض ما كُتِبَ عن إخفاء الذات من دراسات وأطر نظرية ومقاييس، مثل دراسة

كِلِّ من (Larson & Chastain, 1990; Larson et al., 2015; De Sève, 2019;)

(Zhang et al., 2022)، للاستفادة من كلِّ منهم في صياغة بنود المقياس.

٢- صُمِّمَتْ استبانة مفتوحة- للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس- تضمنت الأسئلة الآتية: ماذا يدور ببالك حينما تسمعي مصطلح "إخفاء الذات"؟، ما خصائص الشخص المخفي لذاته من وجهة نظرك؟، ما الأسباب التي يمكن أن تؤدي للميل لإخفاء الذات؟، ما المواقف التي قد تجعلك تخفين ذاتك؟، وتمَّ تطبيق الاستبانة على عيّنة بلغت (٢١) مطلقة من طالبات الدراسات العليا من كليات مختلفة بجامعة المنيا.

٣- تمَّ عمل تحليل محتوى لمضمون الاستجابات المختلفة لأفراد العيّنة التي طُبِّقَتْ عليهم الاستبانة.

٤- بناءً على ما سبق من خطوات، صيغت مجموعة من البنود عددها (٣٥) بنداً، تمَّ عرضها على سبعة مُحَكِّمين* بجامعة المنيا اثنين منهم تخصص مناهج وطرق تدريس لغة عربية للتأكد من الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وخمسة تخصص علم نفس وصحة نفسية لإبداء آرائهم حول ملائمة هذه العبارات لقياس إخفاء الذات، ومدى مناسبتها للمطلقات، وقد تمَّ الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٣٣) بنداً حيث تمَّ حذف عبارتين، وتمَّ وضع خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس، هي: دائماً (٥)، غالباً (٤)، أحياناً (٣)، نادرًا (٢)، أبداً (١).

٥- طُبِّقَ المقياس في صورته الأولية على عيّنة قوامها (١٠٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا، ثم صُحِّحَ المقياس طبقاً لتقدير الدرجات السابق نكره.

٦- صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي:

تمَّ إجراء التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٣٣) بنداً، بعد التأكد من توافر شروطه بفحص مصفوفة الارتباط، والتأكد من عدم وجود مشكلة الأزواج الخطي، وكذلك كفاية عدد العيّنة بحساب اختبار (KMO) وقد بلغت قيمته (٠,٨٥ أكبر من ٠,٥)، وهي قيمة جيدة جداً تدل على كفاية حجم العيّنة لإجراء التحليل العاملي، كما بلغت قيمة اختبار برتلليت Bartlett's Test of sphericity (١٩٥٢,٨٩٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ ممَّا يعنى أن مصفوفة الارتباطات ليست بمصفوفة الوحدة، وإنما تتوفر على الحد الأدنى من الارتباطات بين المتغيرات وذلك وفقاً لما أشار إليه أحمد بوزيان أبوتغزة (٢٠١٢، ٨٩)، وقد استخدمت طريقة تحليل المكونات الرئيسية Principle Component Method، كما تمَّ

* ملحق (١) قائمة أسماء السادة محكمي مقياس إخفاء الذات للطالبات المطلقات.

استخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax Rotation ، وقد أشارت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل، و(٢٩) بنداً، وذلك بناءً على المعايير الآتية : محك التشبع الجوهري للبند بالعامل $\leq 0,35$ وفقاً لمحك جيلفورد ، محك جوهرية العامل $\leq (3)$ ثلاثة تشبعات جوهرية، العامل الجوهري ما كان له جذر كامن ≤ 1 ، واعتماداً على هذه المحكات تم حذف أربع عبارات، هي: (٣، ٨، ١٢، ١٨)، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٢٩) بنداً* ، موزعة على ثلاثة عوامل فقط، وفسرت (٥١,٢١٩%) من التباين الكلي للمقياس، ويوضح جدول (٢) تشبعات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذور الكامنة لها، ونسب تباينها.

جدول (٢)

تشبعات عبارات المقياس على العوامل والجذور الكامنة لها ، ونسب تباينها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
قصور التنظيم الانفعالي		الإدراك السلبي للذات		التخوف من الآخرين	
رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع
٨	٠,٨٢١	١١	٠,٨٤٠	٢٦	٠,٧٧٤
١٠	٠,٧٧٣	١٦	٠,٧٧٦	٧	٠,٧٤٥
٦	٠,٧٧٠	٢	٠,٧٧٢	٥	٠,٧١١
١٨	٠,٧٦٨	١٤	٠,٧٦٤	٢٣	٠,٧٠٧
١٣	٠,٧١٦	٤	٠,٧٥٣	١٧	٠,٧٠٥
٢٤	٠,٧٠٩	١٩	٠,٧٤٢	٢٩	٠,٧٠١
٢١	٠,٦٨١	٢٢	٠,٦٨٨	٢٠	٠,٦٩٠
٣	٠,٦٨٠	٢٧	٠,٦٨٦	٢٨	٠,٦٦٥
١	٠,٦٥٥	٩	٠,٦٤٧	١٢	٠,٥٥٤
١٥	٠,٦٠٧	٢٥	٠,٥٧٩		
الجذر الكامن	٦,٠٨٥	الجذر الكامن	٥,٩٥	الجذر الكامن	٤,٨٦٨
نسبة التباين	١٨,٤٣٨%	نسبة التباين	١٨,٠٣٠%	نسبة التباين	١٤,٧٥١%
عدد العبارات	١٠	عدد العبارات	١٠	عدد العبارات	٩

يتضح من جدول (٢) أن العامل الأول : قد استوعب (١٨,٤٣٨%) من التباين الكلي، وتشبع عليه (١٠) بنود، يشير محتواها إلى التوتر عند التحدث عن الأمور الخاصة، والحرص على كتمان المشاعر السلبية عند التعرض للمواقف الضاغطة وكذلك صعوبة البوح بها، مع الشعور

* أعيد ترقيم بنود المقياس مرة ثانية بعد حذف العبارات (٣، ٨، ١٢، ١٨).

بالألم والصراع في سبيل ذلك، فضلاً عن المعاناة من تراكم المشاعر السلبية والتبدل السريع للمشاعر بمجرد التعرض للمواقف المحرجة، ومضامين هذه البنود تشير إلي ضعف القدرة علي إدارة ومعالجة الانفعالات بشكل يغلب عليه محاولة كبح التعبير عنها؛ لذا يمكن تسمية هذا العامل " قصور التنظيم الانفعالي"، أما العامل الثاني: فقد استوعب (١٨,٠٣٠٪) من التباين الكلي، وتشبع عليه (١٠) بنود، تدور أعلي تشبعاتها حول امتلاك المطلقة لمجموعة من الأفكار السلبية التي تركز علي الاعتقاد في كونها غير محبوبة ومن ثم تفضيلها للانطواء، وكذلك الشعور بالخزي وعدم القيمة لظروف طلاقها، وامتلاكها للأخطاء والعيوب التي يصعب التحدث عنها، فضلاً عن الافتقار للقدرة علي تحويل ظروفها الحالية لنجاحات، وعليه يمكن تسمية هذا العامل "الإدراك السلبي للذات" في حين قد استوعب العامل الثالث والأخير (١٤,٧٥١٪) من التباين الكلي، وتشبع عليه (٩) بنود، تدور حول محاولة المطلقة لتجنب الالتقاء بالآخرين أو الاندماج معهم، وكذلك الميل لإخفاء أمر طلاقها ومعاناتها عنهم، مع التظاهر بالقوة والتماسك أمامهم؛ وذلك تحسساً من آرائهم وخشية نظراتهم السلبية ورفضهم لها، ومضامين هذه البنود تشير إلي مدي قلق المطلقة من التقييم السلبي للآخرين، والشك بهم عند معرفتهم بمعلوماتها السلبية؛ ممّا يدفعها إلي محدودية التفاعل معهم ومحاولة التجنب والتزييف الذاتي، ومن ثمّ يمكن تسمية هذا العامل "التخوف من الآخرين".

٧- ثبات المقياس: تمّ حساب معامل الثبات للمقياس علي عينة قوامها (١٠٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا، عن طريق معامل ثبات مك دونالد أوميجا McDonald's Omega (ω) Reliability، فقد أكدت نتائج عديد من الدراسات الحديثة، ومنها دراسة هايز وكوتس (Hayes & Coutts, 2020) علي استخدامه كبديل أكثر دقة لمعامل ألفا كرونباخ في حالة عدم تحقق افتراضاته وشروطه، فانتهاك تلك الافتراضات يسيء تقدير الثبات الحقيقي؛ لذا تمّ استخدام معامل أوميجا بحساب قيمة معادلته لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٨٨٤، ٠,٩٢٥) وجميعها قيم مرتفعة، ممّا يشير إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٣) ذلك.

جدول (٣)

معاملات ثبات أوميغا لأبعاد مقياس إخفاء الذات والمقياس ككل

المتغير	معاملات أوميغا (W)	المتغير	معاملات أوميغا (W)
قصور التنظيم الانفعالي	٠,٩٢٣	التخوف من الآخرين	٠,٨٨٤
الإدراك السلبي للذات	٠,٩١٨	المقياس ككل	٠,٩٢٥

وبناءً على الإجراءات السابقة تمّ التأكد من صلاحية مقياس إخفاء الذات للمطلقات، والذي يحتوي في صورته النهائية* على (٢٩) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد، يتمتع كلٌّ منها والمقياس ككل بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات.

وقد تمّ تحديد خمسة مستويات للإجابة بالدرجات كما يلي: المستوى المنخفض جداً (٢٩-٥١,٩١)، المستوى المنخفض (٥١,٩٢ - ٧٥,١١)، المستوى المتوسط (٧٥,١٢ - ٩٨,٣١)، المستوى المرتفع (٩٨,٣٢ - ١٢١,٥١)، المستوى المرتفع جداً (١٢١,٥٢ - ١٤٥).

ب- برنامج الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة):

استند البحث الحالي لبرنامج إرشادي يقوم علي مبادئ وأسس نظرية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وقد مرّ إعداد البرنامج بعدة خطوات كما يلي:

١- تحديد الهدف من إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

(أ) الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلي خفض إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الدراسات العليا المطلقات باستخدام الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية.

(ب) الأهداف الإجرائية: وهي تنفرع من الهدف العام للبرنامج، حيث يتم تحقيقها من خلال العمل داخل الجلسات، وتنفيذ الواجبات المنزلية المكلف بها أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات، وتتضمن جميع أهداف الجلسات الإرشادية، وتتلخص في النقاط التالية:

(١) تعرّف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات، ما يلي:

- مفهوم إخفاء الذات.
- أبعاد إخفاء الذات، ومفهوم كلٍّ منها، والعوامل المسببة له والآثار الناتجة عنه.

* ملحق (٢) الصورة النهائية لمقياس إخفاء الذات للطالبات المطلقات.

- التدخلات الإرشادية القائمة علي اليقظة العقلية.
 - مفهوم الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وأسسها وفنياته.
 - كيفية البدء والالتزام بممارسات اليقظة العقلية ومواجهة معوقاتها لخفض إخفاء الذات لديهن.
- (٢) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي كيفية إجراء بعض فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية؛ لمساعدتهن علي خفض إخفاء الذات لديهن.
- (٣) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي الانتقال من وضع الإنجاز إلي وضع الوجود للاتصال باللحظة الحالية.
- (٤) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي تقبل مشاعرهن السلبية بما يخفف من التعامل القمعي لديهن.
- (٥) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي تنظيم انفعالاتهن من خلال الانتقال من رد الفعل التلقائي إلي الاستجابات اليقظة؛ ممّا يخفف من استجابة الإخفاء الذاتي لديهن.
- (٦) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي مراقبة الذات لإعادة التقييم الموضوعي لاستجاباتهن غير التكيفية.
- (٧) تنمية وعي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بأن أفكارهن الآلية نحو الذات والآخرين هي مجرد أحداث ذهنية وليست حقائق؛ ممّا يساهم في تعديل النظرة السلبية للذات وتحسين العلاقات الاجتماعية وصولاً لخفض مستوى الإخفاء الذاتي.
- (٨) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي تطوير علاقة مختلفة مع أفكارهن السلبية تجاه ذواتهن والمرتبطة بتخوفهن من الآخرين من خلال قبولها والانفتاح عليها.
- (٩) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التحكم في الاستجابات التلقائية السلبية نحو الذات وأيضاً المرتبطة بتخوفهن من الآخرين من خلال ضبط تركيز الانتباه علي اللحظة الحالية.
- (١٠) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التعامل الماهر مع أفكارهن ومشاعرهن السلبية من خلال التيقظ المنفصل وتركيز الانتباه علي اللحظة الحالية لخفض

مستوي الإخفاء الذاتي لديهن حيث تخفيف ما يعانينه من قصور في التنظيم الانفعالي وإدراك سلبي للذات وشعور بالتخوف من الآخرين.

(١١) توسيع وعي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بذواتهن من خلال رؤيتها من منظور كلي واقعي دون التسرع في إصدار الأحكام التقييمية؛ مما يخفض من مستوى الإخفاء الذاتي لديهن.

(١٢) تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي رؤية الأمور من منظور مختلف لإكسابهن مرونة الاستجابة بما يخفض من مستوى التخوف من الكشف عن ذواتهن للآخرين.

(١٣) تصميم أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لخطط مستقبلية لاستمرارية الممارسة لمهارات اليقظة العقلية والوقاية من الانتكاسة.

٢- أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية: وتكمن أهمية البرنامج الإرشادي الحالي في توفير مجموعة من الأنشطة والأساليب والفنيات القائمة علي الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والتي يمكن استخدامها في خفض إخفاء الذات لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا، بحيث تتكامل هذه الأنشطة والفنيات لخفض الأبعاد الآتية (قصور التنظيم الانفعالي، الإدراك السلبي للذات، التخوف من الآخرين)؛ ومن ثمَّ إمكانية الاستفادة من نتائج البرنامج الحالي من قبل المؤسسات والمراكز المعنية بتقديم الخدمات النفسية للمطلقات بهدف مساعدتهن علي التكيف النفسي والاجتماعي وتوظيف إمكاناتهن وقدراتهن لتحقيق الاستفادة القصوى منها.

٣- مصادر بناء البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

تمَّ صياغة البرنامج الإرشادي الحالي وتحديد خطواته ومحتوي جلساته من خلال الاطلاع علي عديد من الأدبيات السابقة الخاصة بالإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، مثل: (Segal et al., 2002)؛ (Mace, 2008؛ Ghart, 2012؛ Kabat-Zinn, 2013؛ شمس ألبدينا، ٢٠١٩)، والاطلاع علي بعض البرامج الإرشادية المتعلقة بالإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية للوقوف علي أهم الفنيات التي استخدمها، مثل: (Hamidian et al., 2016; Ebrahiminejad et al., 2016;) (Ghadampour et al., 2017; Kirschner et al., 2022)، وكذلك علي بعض الدراسات السابقة التي تناولت إخفاء الذات وكذلك البرامج الإرشادية التي اهتمت بخفضه، مثل: (Larson et al., 2015; Çalik & Çelik, 2019; De Sève, 2019).

٤- أسس بناء البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

يقوم هذا البرنامج علي مجموعة من الأسس المهمة، وهي:

(أ) الأسس العامة: حيث تمّ مراعاة حق المطلقة في الإرشاد والعلاج النفسي، وإتباع مبدأ تقبل العميل، واستمرار عملية الإرشاد، وكذلك مراعاة قابلية السلوك للتعديل والتغيير.

(ب) الأسس الفلسفية: استمد البرنامج الإرشادي الحالي أصوله الفلسفية من افتراضات وأسس الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والذي اعتمد علي فكرة تقبل الخبرات دون إصدار للأحكام التقييمية، وتفعيل العقل المبتدئ عند التعامل مع الخبرات المختلفة، والالتزام بالصبر والثقة، مع الانتباه بشكل مكثف لما يحدث في اللحظة الحالية، والانفتاح علي الخبرات المختلفة وتقبلها، وأيضاً تمّ مراعاة الأسس الفلسفية العامة من حيث مراعاة أخلاق الإرشاد وسرية البيانات والعلاقة المهنية القائمة على التعاون والتقبل والإقناع.

(ج) الأسس النفسية والتربوية: تمّ مراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات، فلكل طالبة شخصيتها المميزة وحاجاتها وقدراتها وميولها.

(د) الأسس الاجتماعية: حيث الاهتمام بالفرد ككائن اجتماعي يؤثر ويتأثر في البيئة التي يعيش فيها، والتأكيد علي العلاقة الإرشادية الدينامية، كما أُسْتُخْدِم أسلوب الإرشاد الجماعي أثناء تطبيق جلسات البرنامج؛ لتمتعه بكفاءة عالية في العملية الإرشادية وفقاً لما أوضحتها الدراسات.

٥- مراحل البرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية:

تمّ تقسيمها حسب تقسيمات مراحل الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية كما يلي:

(أ) المرحلة الأولى (الإعداد): وتضمنت الجلسات من (١-٤) حيث شملت التمهيدي والتعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات وتكوين العلاقة الإرشادية التعاونية القائمة علي التقبل والمودة، وتعريفهن بالإطار العام للبرنامج والهدف منه، والاتفاق معهن علي تعليمات البرنامج، ومناقشة توقعاتهن والإجابة علي أسئلتهن، مع تقديم شرح مختصر عن الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وإخفاء الذات وآثاره السلبية، وكيفية البدء في ممارسات اليقظة العقلية، والالتزام بها كتمهيد لتفعيل وضع الوجود لديهن.

(ب) المرحلة الثانية (التدخل الأساسي): وتضمنت الجلسات من (٥-١٨)، وفيها تمّ محاولة خفض مستوى إخفاء الذات من خلال الوقوف علي بعض أبعاده (قصور التنظيم الانفعالي،

الإدراك السلبي للذات، التخوف من الآخرين)، وذلك بتدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي استخدام فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والأنشطة المناسبة، والتي تركز علي تدريب الانتباه وزيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية كوسيلة للتواجد في اللحظة الحالية، والتعامل الماهر مع الأفكار والمشاعر الصعبة بجلب القبول والوعي اللطيف لها دون إصدار للأحكام التقييمية، مع محاولة التخلي عن الأفكار التلقائية والسلبية برؤيتها كمجرد أحداث عقلية وليست كحقائق؛ ممّا يقلل من التفكير الاجتراري، وأيضًا تشجيعهن علي التطبيق المنتظم لممارسات اليقظة العقلية الرسمية وغير الرسمية من خلال الواجبات المنزلية.

(د) المرحلة الثالثة (الإنهاء والمتابعة والتقييم): وتضمنت الجلسة (١٩-٢٠) وجلسة المتابعة، وهي تهدف إلي بلورة الأهداف المكتسبة وتقييم أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات وتهيئتهن لإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي، حيث قد تمكن جميع أفراد المجموعة التجريبية من وضع خططًا للوقاية من الانتكاس، كما تمّ تشجيعهن علي تقييم الذات المستمر باستخدام مراقبة الذات لتنفيذ ممارسات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية المتعلمة داخل الجلسات وحتى بعد انتهائها، إلي أن تمّ إجراء المتابعة ومعرفة استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

٦- الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية:

تمّ الاعتماد عند بناء جلسات البرنامج الإرشادي الحالي علي بعض من الفنيات التي يقوم عليها الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، وفيما يلي عرض موجز لكيفية استخدام هذه الفنيات بالبرنامج:

(أ) فنية الأكل اليقظ (تأمل الزبيب) **Mindful Eating (Raisin Meditation)**: وقد أُستُخدمت تلك الفنية في أولي جلسات البرنامج الإرشادي الحالي بعد التعريف بالمشكلة والإرشاد المستخدم لتفعيل وضع الوجود بتجربة صفة الانتباه اليقظ من خلال قضاء عدة دقائق لاستكشاف السمات الحسية لقطعة زبيب، كما تمّ استخدامها أيضًا في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي رؤية الأمور الحياتية من منظور مختلف حيث إيقاف ردود الفعل الآلية وتبني العقل المبتدئ وليس الخبير، وذلك بتطبيق ما تمّ تعلمه خلال خطوات تأمل الزبيب في رؤيتهن لأحد المواقف الحياتية ورؤية كافة جوانبه كما لو أنهم يرونه لأول مرة دون استدعاء لأي خبرات

سابقة أو إصدار أحكام تقييمية وملاحظة ما لم يلحظونه من قبل، وذلك للوصول بهم إلى مرونة الاستجابة وتحسين علاقاتهم الاجتماعية؛ مما يؤثر علي مستوي تخوفهم من الآخرين.

(ب) **فنية التنفس اليقظ Mindful Breathing**: ولقد أُسْتُخْدِمَتْ في البرنامج الحالي من خلال تدريب أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات علي تركيز الانتباه علي عمليتي الشهيق والزفير عند سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية خاصة المتعلقة بطلاقهن والمسببة لتخوفهن من الكشف عن ذواتهن مع محاولة تقبلها، وذلك بهدف مساعدتهن علي بناء علاقة مختلفة مع تلك الأفكار والمشاعر المزعجة والتعامل الماهر معها.

(ج) **فنية مسح (فحص) الجسد Body Scan**: وقد أُسْتُخْدِمَتْ هذه الفنية في البرنامج الحالي من خلال تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي خطوات فحص الجسد وتركيز الانتباه علي كامل الجسد ومساعدتهن علي مقاومة أفكارهن التلقائية خاصة المتعلقة بطلاقهن والتي تراودهن باستمرار وتسبب لهن صعوبات انفعالية بتركيز الانتباه علي عملية التنفس والأحاسيس الفسيولوجية، وكذلك تشجيعهن علي رؤية ذواتهن بصورة كاملة من جميع الجوانب (رؤية الجوانب الإيجابية المحملة في طيات الخبرات السلبية) علي غرار خطوات تلك الفنية لتوسيع الوعي الذاتي بصورة واقعية؛ ومن ثمَّ خفض محاولات إخفاء الذات.

(د) **فنية الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation**: وتَمَّ استخدام هذه الفنية في تدريب أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات علي الاسترخاء التدريجي لكل عضلات الجسم حيث يتم استرخاء جميع عضلات الجسم والتأكيد على التدريب عليها خارج الجلسات بمعدل لا يقل عن مرتين يوميًا؛ وذلك لمساعدتهن علي تخفيف حدة التوتر والقلق والتعبير عن المشاعر بحرية.

(هـ) **فنية تأمل الجلوس Sitting Meditation**: أُسْتُخْدِمَتْ في البرنامج الإرشادي الحالي في تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي الفصل الذهني (التيقظ المنفصل) للتعامل الماهر مع أفكارهن وتوقعاتهن خاصة المتعلقة بإساءة وتتمر الآخرين لكونهن مطلقات من خلال السماح لتلك الأفكار المثيرة لتخوفهن من الآخرين أن تأتي وتذهب دون الانخراط فيها حيث تخيلها كسحب أو أوراق شجر تطفو علي الماء وتذهب بعيدًا، أي يكنّ علي وعي بالأحداث الداخلية دون الاستجابة لها، وفصل النفس عنها، مع تفعيل مرونة الانتباه وصولًا لتحقيق الأهداف المرغوبة.

(و) فنية تأمل المشي **Walking Meditation**: وتمَّ استخدام هذه الفنية في الواجب المنزلي بالاستعانة بملف صوتي ونشرة إرشادية توضح خطواتها لعدم ملائمة مساحة الغرفة المخصصة لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي لتطبيق تلك الفنية، حيث مساعدتهن علي تركيز الانتباه علي ما ينتاب الجسم من أحاسيس أثناء عملية الحركة والتي كُنَّ لا ينتبهن لها سابقاً، الأمر الذي ساهم في تنمية قدرتهن علي توجيه الانتباه للأمر المختلفة دون محاولة مسبقة للتحليل والتقييم، وكذلك منح الإحساس بالراحة والهدوء والأمان، وإتاحة الفرصة لاكتشاف القدرات والإمكانات.

(ز) فنية تبادل الخبرات **(النقاش الجماعي) Group Discussion**: وتم استخدامها من خلال تبادل النقاش الجماعي بين أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات للانفتاح علي تجارب الأخريات والاستفادة منها، ممَّا يدعم العلاقة بينهن.

(ح) فنية مساحة التنفس لثلاث دقائق **Three-Minute Breathing Space**: وتمَّ استخدامها في البرنامج الحالي لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التحكم في استجاباتهن التلقائية ومنها المتعلقة بذواتهن (خضض خاصية تشغيل الطيار الآلي) من خلال خلق مسافة بينهن وبين أفكارهن ومشاعرهن حيث سؤالهن عن نظرتهم الذاتية والتي تدفعهن لإخفاء الذات ثم التدريب علي قبول أفكارهن وضبط تركيز الانتباه علي اللحظة الحالية بممارسة الخطوات الثلاثة لتلك الفنية؛ ممَّا قد ساعد علي تطويرهن لعلاقة مختلفة مع تلك الأفكار والتحكم بها، ومن ثمَّ تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي الحالي.

(ط) النشاط اليقظ **Mindful Active**: وتمَّ استخدام هذه الفنية في الواجب المنزلي من خلال مطالبة أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات بالقيام بالأنشطة اليومية، مثل الطهي والتنظيف والقيادة والسير للعمل بحالة من الوعي اليقظ، وتقديم نشرة إرشادية " استخدام اليقظة العقلية في الحياة اليومية "؛ لمساعدتهن علي ذلك، ومتابعة مدي التقدم الذي تمَّ إحرازه في تلك الممارسات اليومية حتى نهاية الجلسات وخلال فترة المتابعة.

(ي) فنية القراءة اليقظة **Mindful reading**: حيث تمَّ استخدامها بالاعتماد علي القصص والحكايات لنساء عانين من الطلاق ومع ذلك استطعن تقبل نواتهن وتحقيق نجاحاً باهراً في حياتهن، وقم تم مطالبة أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بمعايشة الحالة التي كانت تعيشها صاحبة كل قصة والشعور بما كان يدور بداخلها من أفكار ومشاعر، وذلك لمساعدتهن علي الوعي بحاجتهن لقبول الذات للتغلب علي الشعور بالوصمة المرتبط بالطلاق والبدء من تلك النقطة نحو

تطوير أنفسهن، وكذلك تعلم المزيد من المهارات بالانفتاح علي تجارب الأخريات الناجحة في التغلب علي نظرة المجتمع التحيزية للمطلقة؛ الأمر الذي يخفض من مستوى الميل لديهن لإخفاء الذات.

(ك) فنية المراقبة الذاتية **Self-monitoring** : ولقد أُسْتُخْدِمَت في البرنامج الحالي من خلال الطلب من أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات تسجيل مواقفهن اليومية واستجاباتهن (الأفكار، المشاعر، الأحاسيس الجسدية وردود الأفعال) وتقييمها، والمراجعة المستمرة لهذه المذكرات مع الباحثة لإعادة التقييم الموضوعي لاستجاباتهن غير التكميلية حيث محاولات قمع التعبير الانفعالي والتجنب السلوكي من خلال تأمل حقيقة أفكارهن واندفاعاتهن وصولاً بهن للاستجابات المرنة اليقظة عقلياً، مع تبصيرهن بمستوى التقدم الذي تَمَّ إحراره في تحقيق تلك الاستجابات خلال جلسات البرنامج الإرشادي، والاستفادة من ذلك في مساعدتهن علي اقتراح خطوات تقودهن لمزيد من التقدم، بما يخفف من إخفاء الذات لديهن وقيهن من الانتكاسة.

(ل) فنية الواجب المنزلي **Home work**: وقد تَمَّ وضع واجبات منزلية بنهاية كل جلسة بالبرنامج الحالي معتمدة علي توعية موجهة بواسطة ملفات صوتية للمساعدة علي القيام بممارسات اليقظة العقلية الرسمية بصورة منتظمة مع الحرص على تقييمها في بداية الجلسة التالية بما يتناسب مع أهداف الجلسات الإرشادية، وأيضاً متابعة مدي التقدم الذي تَمَّ إحراره في الممارسات غير الرسمية (اليومية) لليقظة العقلية ومحاولة تذليل أي صعوبات أو معوقات قد تواجه أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات أثناء أدائها؛ وذلك للمساعدة علي تطبيق ما تم تعلمه داخل الجلسات في الحياة الواقعية؛ ومن ثمَّ انتقال أثر التدريب واستكمال العملية الإرشادية.

٧- إجراءات تنفيذ البرنامج الإرشادي، ويمكن تحديدها كما يلي:

- (أ) تحديد الفئة المستهدفة: تَكُونت أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الدراسات العليا المطلقات بجامعة المنيا.
- (ب) تحديد الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج: استغرق تنفيذ البرنامج فترة زمنية قدرها (١٠) أسابيع تقريباً.
- (ج) تحديد مكان جلسات البرنامج: تَمَّ إجراء الجلسات بالمكتب الخاص بالباحثة بكلية التربية - جامعة المنيا.
- (د) تحديد عدد جلسات البرنامج: (٢٠) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.
- (هـ) الطريقة التي قدم بها البرنامج: طبق البرنامج الإرشادي بطريقة تجمع بين الفردية والجماعية.

(و) تلخيص موضوعات جلسات البرنامج*، من خلال الجدول التالي:

جدول (٤)

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية

المرحلة الإرشادية	الجلسة/ الزمن	العنوان	أهداف الجلسة الإجرائية	الفنيات المستخدمة	أنشطة الجلسة
المرحلة الأولى (الإعداد)	الأولي	التمهيد	١- بناء علاقة إرشادية قائمة على التقبل بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات.		نشاط اجتماعي (نصف المائدة)، التطبيق القبلي لمقياس إخفاء الذات
	٦٠ دقيقة		٢- تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات على الإطار العام للبرنامج ومدى أهميته ونواتجه المرجوة على حياتهن.		
	الثانية	تعرف جوانب إخفاء الذات	٣- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لمقياس إخفاء الذات تطبيقاً قبلياً.		
المرحلة الأولى (الإعداد)	٥٠ دقيقة	تعرف جوانب إخفاء الذات	١. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات مفهوم إخفاء الذات.	المناقشة والحوار، تبادل الخبرات، الواجب المنزلي	نشاط (بطاقات المناقشة)
	٧٠ دقيقة	المفاهيم الأساسية للإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية وتطبيقها	٢. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بأبعاد إخفاء الذات.	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي	نشاط (شجرة اليقظة العقلية)
	الثالثة		٣. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بأسس الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية.		
	٧٠ دقيقة		٤. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات فننيات الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية.		

* ملحق (٣) جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية بالتفصيل.

المرحلة الأشهادية	الجلسة/ الزمن	العنوان	أهداف الجلسة الإجرائية	الفنيات المستخدمة	أنشطة الجلسة
تابع المرحلة الأولى (الإعداد)	الرابعة ٧٠ دقيقة	بدء طريق اليقظة العقلية	<p>١. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بمفهوم اليقظة العقلية.</p> <p>٢. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بأهمية ممارسات اليقظة العقلية.</p> <p>٣. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بكيفية البدء في ممارسات اليقظة العقلية والالتزام بها والتعامل مع معوقاتها لخفض الإخفاء الذاتي لديهن.</p>	المنافشة والحوار، تبادل الخبرات، الواجب المنزلي	نشاط تعليمي (الطريق لليقظة العقلية)
	الخامسة ٦٠ دقيقة	خفض قصور التنظيم الانفعالي	<p>١- تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بمفهوم قصور التنظيم الانفعالي.</p> <p>٢- توعية أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بالآثار السلبية للكبت والقمع الانفعالي.</p> <p>٣- تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات على تقبل مشاعرهن السلبية بما يخفف التعامل القمعي لديهن.</p>	المنافشة والحوار	نشاط (مرحبا بالجيران المزعجين)
المرحلة الثانية (التدخل الأساسي)	السادسة ٩٠ دقيقة	تابع خفض قصور التنظيم الانفعالي	<p>١. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بخاصية الطيار الآلي.</p> <p>٢. توعية أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بأهمية التعامل مع المشاعر السلبية باستخدام وضع الوجود لتحسين التنظيم الانفعالي لديهن.</p> <p>٣. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي كيفية إجراء فنية الأكل اليقظ لمساعدتهن علي الانتقال من وضع الإنجاز إلي وضع الوجود للاتصال باللحظة الحالية.</p>	الأكل اليقظ (تأمل الزبيب)، الواجب المنزلي	نشاط (تشجيع وضع الوجود)
	السابعة ٧٠ دقيقة	تابع خفض قصور التنظيم الانفعالي	<p>١. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي كيفية إجراء فنية فحص الجسد.</p> <p>٢. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي الانتباه اليقظ لخفض التفكير الآلي المرتبط بالصعوبات الانفعالية المؤدية لإخفاء الذات.</p>	فحص (مسح) الجسد، الواجب المنزلي	نشاط (تخيل ثم دون)

المرحلة الأشهادية	الجلسة/ الزمن	العنوان	أهداف الجلسة الإجرائية	الفنيات المستخدمة	أنشطة الجلسة
تابع المرحلة الثانية (التدخل الأساسي)	الثامنة ٧٠ دقيقة	تابع خفض قصور التنظيم الانفعالي	<p>١. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بكيفية إجراء فنية التنفس اليقظ.</p> <p>٢. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التعامل الماهر مع المشاعر السلبية من خلال تركيز الانتباه على اللحظة الحالية بما يخفف من حدتها ويخفض من التعامل القمعي معها.</p> <p>٣. تشجيع أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات على تخفيف حدة التوتر والقلق والتعبير عن المشاعر بحرية باستخدام الاسترخاء العضلي.</p> <p>٤. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات على القيام باسترخاء اليدين والكتفين ومنطقة الرأس للتحرر من التوتر والقلق والتعبير عن المشاعر بحرية.</p>	التنفس اليقظ، الاسترخاء العضلي، الواجب المنزلي	نشاط (حدد مشاعر ك)
	التاسعة ٥٥ دقيقة	تابع خفض قصور التنظيم الانفعالي	<p>١- تشجيع أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات على ممارسة الأنشطة الممتعة لتخفيف حدة التوتر والقلق والتعبير عن المشاعر بحرية.</p> <p>٢- تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات على القيام باسترخاء لمنطقة الرقبة والظهر والبطن والساقين والقدمين.</p>	الاسترخاء العضلي، الواجب المنزلي	نشاط (الأنشطة والأحداث الممتعة)
	العاشرة والحادية عشر ٦٠ دقيقة لكل جلسة (١٢٠) دقيقة	تابع خفض قصور التنظيم الانفعالي	<p>١. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي مراقبة الذات لإعادة التقييم الموضوعي لاستجاباتهن غير التكيفية.</p> <p>٢. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي تنظيم انفعالاتهن من خلال الانتقال من رد الفعل التلقائي إلي الاستجابات اليقظة بما يخفض من استجابة الإخفاء الذاتي لديهن.</p> <p>٣. تعليم أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات كيفية تحويل مشكلاتهن وما يحاولن إخفاءه إلي نعم حياتية لتحسين حالتهم المزاجية.</p>	مراقبة الذات، الواجب المنزلي	نشاط (الأفكار والمشاعر والاستجابة اليقظة)، (كن شاكراً)

المرحلة الأشهادية	الجلسة/ الزمن	العنوان	أهداف الجلسة الإجرائية	الفنيات المستخدمة	أنشطة الجلسة
تابع المرحلة الثانية (التدخل الأساسي)	الثانية عشر ٩٠ دقيقة	خفض الإدراك السلبي للذات	<p>١. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بمفهوم الإدراك السلبي للذات.</p> <p>٢. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي كيفية إجراء فنية القراءة اليقظة.</p> <p>٣. تنمية وعي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بحاجتهن لقبول الذات لخفض الإخفاء الذاتي لديهن.</p> <p>٤. تحديد أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لأفكارهن السلبية والمختلة المتعلقة بذواتهن.</p> <p>٥. تنمية وعي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات أن أفكارهن الآلية (التلقائية) نحو ذواتهن هي مجرد أحداث ذهنية وليست حقائق لتعديل النظرة السلبية لذواتهن.</p>	القراءة اليقظة، الواجب المنزلي	مناقشة الأفكار التلقائية) نشاط
	الثالثة عشر ٧٥ دقيقة	تابع خفض الإدراك السلبي للذات	<p>١. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي كيفية إجراء فنية استراحة التنفس.</p> <p>٢. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي تطوير علاقة مختلفة مع أفكارهن السلبية تجاه ذواتهن من خلال قبولها والانفتاح عليها.</p> <p>٣. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التحكم في الاستجابات التلقائية (الآلية) والسلبية نحو الذات من خلال ضبط تركيز الانتباه على اللحظة الحالية.</p> <p>٤. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التعامل الماهر مع أفكارهن السلبية نحو الذات من خلال التيقظ المنفصل بما يخفض من مستوى الإخفاء الذاتي لديهن.</p>	مساحة التنفس ثلاث دقائق، تأمل المشي، الواجب المنزلي	نشاط (استعارة السحب)
	الرابعة عشر ٩٠ دقيقة	تابع خفض الإدراك السلبي للذات	<p>١. ممارسة أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لفنية فحص الجسد.</p> <p>٢. توسيع وعي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بذواتهن من خلال رؤيتها من منظور كلي واقعي دون التسرع في إصدار الأحكام التقييمية مما يخفض من مستوى الإخفاء الذاتي لديهن.</p>	فحص الجسد، الواجب المنزلي	نشاط (كن ذاك)

المرحلة الأشهادية	الجلسة/ الزمن	العنوان	أهداف الجلسة الإجرائية	الفنيات المستخدمة	أنشطة الجلسة
تابع المرحلة الثانية (التدخل الأساسي)	الخامسة عشر ٧٥ دقيقة	خفض التخوف من الآخرين	<p>١. تعرف أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بمفهوم التخوف من الآخرين.</p> <p>٢. تحديد أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لأفكارهن السلبية والمختلة المتعلقة بعلاقتهم بالآخرين.</p> <p>٣. تنمية وعي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات المطلقات بأن أفكارهن الآلية (التلقائية) المرتبطة بتخوفهن من الآخرين هي مجرد أحداث عقلية وليست حقائق؛ مما يحسن من علاقاتهن الاجتماعية ويخفض من مستوى الإخفاء الذاتي لديهن.</p> <p>٤. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي تطوير علاقة مختلفة مع أفكارهن السلبية المتعلقة بتخوفهن من الآخرين من خلال قبولها والانفتاح عليها.</p> <p>٥. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التحكم في اجترار الأفكار السلبية المرتبطة بتخوفهن من الآخرين من خلال ضبط تركيز الانتباه علي اللحظة الحالية.</p>	التنفس اليقظ، الواجب المنزلي	نشاط (كن مدرك لأفكارك)، (أوجد مكان لتجلس عليه)
	السادسة عشر ٩٠ دقيقة	تابع خفض التخوف من الآخرين	<p>١. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي كيفية إجراء فنية تأمل الجلوس.</p> <p>٢. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التعامل الماهر مع أفكارهن ومشاعرهن السلبية المرتبطة بتخوفهن من الآخرين من خلال التيقظ المنفصل بما يخفض من مستوى الإخفاء الذاتي لديهن.</p>	تأمل الجلوس، الواجب المنزلي	نشاط (استعارة الطفل المعاند)
	السابعة عشر ٩٠ دقيقة	تابع خفض التخوف من الآخرين	<p>١. تنمية وعي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات المطلقات بأهمية إدارة تخوفهن من الكشف عن ذواتهن للآخرين لخفض مستوى الإخفاء الذاتي لديهن.</p> <p>٢. تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي رؤية الأمور من منظور مختلف دون إصدار أحكام تقييمية لإكسابهن مرونة الاستجابة بما يخفض من مستوى التخوف من الكشف عن ذواتهن للآخرين.</p>	الأكل اليقظ (تأمل الزبيب)، الواجب المنزلي	نشاط (أشعر بالخوف واجعله صديقك)، (وجهات نظر بديلة)

المرحلة الأشهادية	الجلسة/ الزمن	العنوان	أهداف الجلسة الإجرائية	الفنيات المستخدمة	أنشطة الجلسة
تابع المرحلة الثانية (التدخل الأساسي)	الثامنة عشر ٧٠ دقيقة	تابع خفض التخوف من الآخرين	١- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي الانفتاح اليقظ علي تجارب الآخرين في التغلب علي نظرة المجتمع التحيزية للمطلقة لخفض مستوي الإخفاء الذاتي لديهن. ٢- تدريب أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التعامل اليقظ مع الأحكام النمطية للطلاق والمسبية لتخوفهن من الآخرين بما يخفض من الإخفاء الذاتي لديهن.	القراءة اليقظة، تبادل الخبرات، الواجب المنزلي	نشاط قصصي (مطلقة في مواجهة العالم)
	التاسعة عشر دقيقة ٩٠	تعميم مهارات اليقظة العقلية	١- تقييم أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لمدي تقدمهن في تحقيق الاستجابة المرنة واليقظة بالمواقف الحياتية المختلفة. ٢- توعية أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بأهمية الاستمرارية في ممارسة تدريبات اليقظة العقلية وتبنيها كأسلوب حياة. ٣- تصميم أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لخطط مستقبلية لاستمرارية الممارسة لمهارات اليقظة العقلية والوقاية من الانتكاسة.	المراقبة الذاتية، تبادل الخبرات، الواجب المنزلي	نشاط (التعامل اليقظ)، (خطه منع الانتكاس)
المرحلة الثالثة (الإنهاء والتقييم)	العشرون ٧٥ دقيقة	إنهاء وتقييم	١- تقييم أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات للبرنامج الإرشادي وفقاً للاستمرارية المعدة لذلك للتعرف علي مدي استفادتهن منه. ٢- تطبيق أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لمقياس إخفاء الذات للقياس البعدي للبرنامج. ٣- إنهاء جلسات البرنامج. ٤- الاتفاق على موعد لقاء المتابعة.		التطبيق البعدي لمقياس إخفاء الذات

٨-التحقق من صدق البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية: حيث تمّ عرض البرنامج الإرشادي علي مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي* ، وذلك للتأكد من مدي ملائمة محتوى الجلسات بحيث تتضمن كل أبعاد المشكلة، ومناسبة عددها والفنيات المستخدمة فيها ومدة كل جلسة، وقد تمّ تعديل ما اقترحه المتخصصون.

* ملحق (١) قائمة أسماء السادة محكمي البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية.

٩- **تقويم البرنامج الإرشادي:** تمّت عملية التقويم من خلال التقويم القبلي حيث تمّ تطبيق أداة القياس تطبيقاً قبلياً علي المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك قبل بداية البرنامج الإرشادي الذي تلقته أفراد المجموعة التجريبية فقط، كما تمّ التقويم التكويني من خلال تطبيق استمارة تقويم جلسات البرنامج والتي توزع في نهاية كل جلسة، ثم تمّ التقويم النهائي من خلال تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج وفقاً لاستمارة تقويم البرنامج، وتطبيق أداة القياس تطبيقاً بعدياً على المجموعتين التجريبية والضابطة، كما تمّ التحقق من استمرارية فعالية البرنامج بعد مرور شهرين ونصف من توقف التطبيق (فترة المتابعة) من خلال إعادة تطبيق أداة القياس علي أفراد المجموعة التجريبية.

رابعاً - الأساليب الإحصائية:

استخدمت الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من صحة فروض البحث، وهي: اختبار ويلكوكسون Wilcoxon's Test، اختبار مان وتني Mann-Whitney's Test.

خامساً - الخطوات الإجرائية للبحث:

١. الإطّلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مشكلات المطلقات، وتحديد احتياجاتهن؛ ومن ثمّ التوصل لمشكلة البحث والتّعرف علي متغيراته وخصائص العيّنة.
٢. إعداد مقياس إخفاء الذات للمطلقات من طالبات الدراسات العليا.
٣. إجراء دراسة أولية على عيّنة قوامها (١٠٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا بجامعة المنيا؛ وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث.
٤. إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية لخفض إخفاء الذات لدى المطلقات.
٥. تحديد عيّنة البحث التجريبية، وبلغ قوامها (١٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا اللاتي يعانين من ارتفاع مستوى إخفاء الذات، وتمّ تقسيمهن بشكل عشوائي إلي مجموعتين: ضابطة وتجريبية قوام كلٍ منهما (٩) مطلقات، وتمّ التحقق من تجانسهما في العمر الزمني، وسنوات الطلاق، وكذلك متغير البحث.
٦. ثم تمّ تطبيق البرنامج الإرشادي علي أفراد المجموعة التجريبية فقط بحيث استمر التطبيق لمدة شهرين ونصف في حين لم يخضع أفراد المجموعة الضابطة من الطالبات المطلقات لأي

- إجراء تجريبي، وبعد التحقق من فعالية البرنامج تم الاتفاق على التطبيق مع أفراد المجموعة الضابطة ليتسنى لهم أيضًا الاستفادة من جلسات البرنامج.
٧. ثم أعيد تطبيق مقياس إخفاء الذات مرة ثانية (التطبيق البعدي) على المجموعة التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية فقط؛ للتحقق من فعاليته.
٨. بعد ذلك تمّ تطبيق مقياس إخفاء الذات مرة أخرى على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين ونصف من التطبيق البعدي للتأكد من استمرارية فعالية البرنامج.
٩. إجراء التحليلات الإحصائية لنتائج التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
١٠. عرض نتائج البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض البحث.
١١. تقديم مجموعة من التوصيات التربوية والدراسات المقترحة مستقبلاً.

نتائج البحث وتفسيرها:

- أ- نتائج الفرض الأول، ونصه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إخفاء الذات وأبعاده (في الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدي".
- وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيًا تمّ استخدام اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح جدول (٥) ذلك.

جدول (٥)

نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس إخفاء الذات الدرجة الكلية وأبعاده.

الأبعاد	نوع القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية	اتجاه الدلالة
قصور التنظيم الانفعالي	قبلي	الرتب السالبة	٩	٥	٤٥	٢,٦٦٨-	٠,٠١	القياس البعدي
	بعدي	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			
		الرتب المتساوية	صفر					
الإدراك السلبي للذات	قبلي	الرتب السالبة	٩	٥	٤٥	٢,٦٨٠-	٠,٠١	القياس البعدي
	بعدي	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			
		الرتب المتساوية	صفر					
التخوف من الآخرين	قبلي	الرتب السالبة	٩	٥	٤٥	٢,٦٧٥-	٠,٠١	القياس البعدي
	بعدي	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			
		الرتب المتساوية	صفر					
إخفاء الذات (الدرجة الكلية)	قبلي	الرتب السالبة	٩	٥	٤٥	٢,٦٧٠-	٠,٠١	القياس البعدي
	بعدي	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			
		الرتب المتساوية	صفر					

* القيمة الحرجة الجدولية = (٥)، (٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١)، في حالة ن = (٩).

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ش (الصغري) * المحسوبة = صفر > القيمة الحرجة عند مستوى (٠,٠١)، وكذلك قيمة (Z) دالة إحصائياً؛ مما يشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس إخفاء الذات، والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي في الوضع الأفضل، وذلك الفرق يعود لتأثير برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية.

وللتأكد من الدلالة العملية للنتائج التي تمَّ الحصول عليها من معالجة الفرض الأول إحصائياً، تمَّ حساب حجم تأثير Effect Size البرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية (المتغير المستقل) في خفض إخفاء الذات (المتغير التابع) باستخدام معادلة قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، والذي

* تشير ش (الصغري) إلى القيمة الصغري لمجموع رتب الفروق الموجبة أو السالبة.

يتم حسابه من المعادلة التالية، وذلك كما أوضحها عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠٠٦، ١٥٤) كالتالي:

$$T_1 = \frac{1 - (1 - n)^T}{n}$$

حيث (ق) = قوة العلاقة (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة)، $T_1 =$ مجموع رتب ذات الإشارة السالبة، $n =$ عدد أزواج الدرجات.

ويتم تفسير قوة العلاقة (ق) كما يلي: إذا كانت (ق) $> 0,4$ فتدل على علاقة ضعيفة وحجم تأثير ضعيف، وإذا كانت $0,4 \leq (ق) < 0,7$ فتدل على علاقة متوسطة وحجم تأثير متوسط، وإذا كانت $0,7 \leq (ق) < 0,9$ فتدل على علاقة قوية وحجم تأثير قوى، وإذا كانت (ق) $\leq 0,9$ فتدل على علاقة قوية جدا وحجم تأثير قوى جدا (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١٠، ٢٨٣)، ويوضح جدول (٦) قيم حجم التأثير التي تمّ الوصول إليها، كما يلي:

جدول (٦)

قيم حجم التأثير للبرنامج الإرشادي على إخفاء الذات

المتغيرات	ن	قيمة T	قيمة قوة العلاقة (ق)	نوعية التأثير
قصور التنظيم الانفعالي	٩	٤٥	١,٥	قوى جدا
الإدراك السلبي للذات		٤٥	١,٥	قوى جدا
التخوف من الآخرين		٤٥	١,٥	قوى جدا
إخفاء الذات (الدرجة الكلية)		٤٥	١,٥	قوى جدا

طبقا للجدول السابق وحيث إن قيم حجم التأثير أكبر من (٠,٩) علي كل أبعاد إخفاء الذات والدرجة الكلية؛ من ثمّ يكون حجم التأثير كبيرًا وقويًا، ممّا يدل علي حجم تأثير قوى جدًا للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) علي المتغير التابع (إخفاء الذات)، وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الأول.

ب- نتائج الفرض الثاني، ونصه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي علي مقياس إخفاء الذات وأبعاده (في الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمَّ استخدام اختبار مان- ويتنى Mann-Whitney لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي علي أبعاد مقياس إخفاء الذات، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

قيمة (U)، (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس إخفاء الذات وأبعاده.

الاتجاه الدلالة	الدلالة الإحصائية	Z	W	U	المجموعة الضابطة (ن=٩)		المجموعة التجريبية (ن=٩)		الأبعاد
					متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
المجموعة التجريبية	٠,٠١	٣,٥٨٢-	٤٥	٠,٠	٤٥	٥	١٢٦	١٤	قصور التنظيم الانفعالي
المجموعة التجريبية	٠,٠١	٣,٥٨٧-	٤٥	٠,٠	٤٥	٥	١٢٦	١٤	الإدراك السلبى للذات
المجموعة التجريبية	٠,٠١	٣,٦٠٤-	٤٥	٠,٠	٤٥	٥	١٢٦	١٤	التخوف من الآخرين
المجموعة التجريبية	٠,٠١	٣,٥٧٨-	٤٥	٠,٠	٤٥	٥	١٢٦	١٤	إخفاء الذات (الدرجة الكلية)

*قيمة (U) الجدولية = (٢١)، (١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١)، في حالة ن=١ ن=٢=٩.

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية، وكذلك قيمة (Z) دالة إحصائية؛ مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كلا من المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس إخفاء الذات وأبعاده في اتجاه المجموعة التجريبية (بالنسبة لانخفاض مستوى إخفاء الذات) بعد التعرض للبرنامج الإرشادي. وهذا يؤكد علي فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بعد تطبيق البرنامج، ممَّا يدل على تحقق الفرض الثاني.

تفسير نتائج الفرض الأول والثاني:

بالنظر إلى نتائج الفرض الأول نجد أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي علي مقياس إخفاء الذات وأبعاده المختلفة لأفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات لصالح القياس البعدي، وهذا يعني أن أولئك الطالبات انخفض مستوى إخفاء الذات لديهن بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستواه لديهن قبل تطبيق البرنامج، كما اتضح أيضاً أن البرنامج كمتغير مستقل يتمتع بحجم تأثير كبير في المتغير التابع وهو إخفاء الذات. ومما يؤكد أيضاً أن هذا الفرق يرجع فقط إلى المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)، وأنه لا يرجع إلى عوامل أخرى خارجية وذلك ما أسفرت عنه نتائج الفرض الثاني حيث وجد أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وذلك ما يشير إلي حدوث انخفاض في مستوى إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات بعد تطبيق البرنامج عليهن مقارنة بمستواه لدي أفراد المجموعة الضابطة اللاتي لم يتلقين أي تدخل إرشادي؛ الأمر الذي يؤكد علي فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية، وقد تبدو هذه النتيجة منطقية، حيث جاءت متسقة مع ما جاء بالإطار النظري حول دور وأهمية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين المرونة المعرفية والمواجهة الإيجابية للأفكار والمشاعر السلبية من خلال الوعي اليقظ والتقبل وتركيز الانتباه علي اللحظة الحالية وعدم إصدار الأحكام التقييمية وصولاً لتعزيز الاستجابات التكيفية، وما أشار إليه لارسون وزملاؤه (Larson et al., 2015, 707-708) في ضوء نموذج العمل لتفسير الإخفاء الذاتي والذي أوضح العلاقة التي تربط اليقظة العقلية بانخفاض إخفاء الذات، هذا وتتسق تلك النتيجة جزئياً مع نتائج الدراسات التي أكدت علي فعالية البرامج التدريبية والإرشادية القائمة علي اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات والكشف عن الضوائق والمحن باعتبارهما من المتغيرات قريبة الصلة بالإخفاء الذاتي كدراسة كلٍ من (Eitel, 2014)؛ (Bulantika et al., 2020)؛ (فاطمة الزهراء محمد النجار، ٢٠٢١).

ويمكن تفسير الانخفاض الدال في مستوى إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستواه لديهن قبل تطبيق البرنامج وكذلك بالمقارنة بمستواه لدي أفراد المجموعة الضابطة من هؤلاء الطالبات في القياس البعدي في ضوء ما سعي البرنامج الإرشادي الحالي إلى تحقيقه والذي تلقته طالبات المجموعة التجريبية فقط

حيث ركز علي تعديل علاقتهن مع أفكارهن ومشاعرهن وأحاسيسهن ومعلوماتهن المزعجة واللاتي يحاولن إخفاءها وعدم إظهارها للآخرين، والمرتبطة بتجربة طلاقهن من خلال التركيز علي اللحظة الحالية والانفتاح عليها وتقبلها دون الخجل منها أو محاولة كبتها، وكذلك التعامل الماهر معها باعتبارها ليست حقائق وإنما مجرد أحداث ذهنية تأتي وتذهب في العقل؛ الأمر الذي كان له أثر واضح علي فعالية البرنامج الإرشادي الحالي حيث المساهمة في تقليل سلوكياتهن التلقائية وغير القادرة علي التكيف، كمحاولات التجنب السلوكي والتعامل القمعي وكذلك التجمل الكاذب، وقد جاء ذلك متفقاً مع أهداف الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، فقد أكد كابات زين (Kabat-Zinn, 2013, 116-117) علي أن الهدف الأساسي والأولى له يتمثل في الوصول بالعملاء لبناء علاقة مختلفة مع أفكارهم ومشاعرهم التلقائية بإدراكها كأحداث عابرة لديهم الحرية في الارتباط أو عدم الارتباط بها غير مضطرين لتصديقها أو الدخول في صراع معها؛ مما يساعد علي التحرر من الصورة المشوهة التي قد تخلقها أذهانهم وإتاحة الفرصة للرؤية الأكثر وضوحاً والإحساس الأكبر بالإدارة الذاتية واتخاذ القرارات والسلوكيات المقبولة والأكثر فعالية.

كما يمكن إرجاع تلك النتيجة أيضاً إلى تركيز البرنامج الإرشادي الحالي علي مساعدة أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي التمكن من الاستجابة المرنة لما قد يتعرضن له من مواقف ضاغطة خاصة تلك التي يعانين خلالها من الوصم الاجتماعي حيث تدريبهن علي إتباع فكرة العقل المبتدئ ورؤية المواقف من منظور مختلف بدلاً من الاندفاع بردود الفعل التلقائية القائمة علي الأحكام الشخصية والخبرات السابقة، تلك الفكرة التي أكد دوير (Duerr, 2008, 9) علي أنها من الركائز الأساسية للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، الأمر الذي ربما قد كان له تأثير إيجابي علي كيفية استيعابهن للمواقف المختلفة بشكل فعال حيث تمكينهن من التفكير المتمعن وإتاحة المساحة للإدراكات الجديدة والاختيارات المتوازنة والمدروسة والأكثر إبداعية في رد الفعل، وذلك بصورة قد تكون ساهمت في خفض مستوى الإخفاء الذاتي لديهن، وفقاً لما جاء بالقياس البعدي.

هذا بالإضافة إلى أن البرنامج الإرشادي الحالي قد سعي أيضاً إلي مساعدة أفراد المجموعة التجريبية من هؤلاء الطالبات علي الوعي اليقظ بأفكارهن وعواطفهن وسلوكياتهن حيث تدريبهن علي الانتقال من عقل الفعل إلى عقل الوجود؛ مما جعلهن قادرات علي السيطرة علي عملية التداخل الفكري وما يقيدن أنفسهن به من أفكار ومشاعر قائمة بشكل مباشر علي تجاربهن السابقة (خاصة

تجربة طلاقهن)، وكذلك توجيههن نحو التساؤل عن مدي صحتها؛ ومن ثمَّ التعامل معها علي النحو الأمثل؛ الأمر الذي قد كان له الأثر الواضح علي تخفيف معاناتهن من حالة الصراع المستمرة والتمثلة في محاولاتهن لحجب الذات والتحفز الشديد من الآخرين.

فضلاً عن أن البرنامج الإرشادي الحالي قد ركز أيضاً علي المساعدة علي الالتزام بإجراء ممارسات اليقظة العقلية الرسمية وغير الرسمية بصورة منتظمة مع التركيز علي مبدأ الصبر أثناء تلك الممارسات واتخاذ خطوات بسيطة نحوها بالبداية خطوة بخطوة من البسيط إلي المعقد وبالتدريب عليها لفترات قصيرة إلي أن أصبحت أسلوب حياة مع الوعي بأن مجرد المحاولة يُعدُّ تقدم في حد ذاته، الأمر الذي ربَّما جعل أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات يستمررن في الجلسات الإرشادية بقاؤل كبير حيث شعورهن بأن التحسن قد حصل، ومن ثمَّ الحرص علي الاستمرار في تنفيذ مهامهن المتفق عليها داخل الجلسات مع بذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من التقدم، وذلك ما قد يكون انعكس إيجابياً علي خفض مستوى محاولاتهن لإخفاء الذات، ويتفق ذلك مع ما ذكره كلٌّ من بارنهوفر وكرين (Barnhofer & Crane, 2009, 225) بأن للانتظام في ممارسات اليقظة العقلية تأثيراً إيجابياً في إنجاح العملية الإرشادية، وما أكدته أيضاً كابات زين (Kabat-Zinn, 2013, 75) حول أهمية الصبر أثناء أداء التأمل اليقظ خلال جلسات الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية للتمكن من المضي قدماً نحو تحقيق الأهداف الإرشادية.

وقد ترجع أيضاً فعالية البرنامج الإرشادي الحالي إلي انضباط أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات في جلسات البرنامج الإرشادي ومشاركتهن بفعالية فيه؛ ممَّا قد يكون ساعد في بث روح المبادرة الإيجابية والمثابرة لديهن، والابتعاد بهن عن السلبية والخمول، فقد لاحظت الباحثة أثناء الجلسات أن طالبات المجموعة التجريبية كان لديهن اهتمام وتركيز في متابعة جميع الجلسات والحرص علي المشاركة فيها، كما كان لتلك العلاقة بينهن وبين الباحثة والقائمة علي الاحترام المتبادل والتعاطف والمودة والتقبل غير المشروط حيث الانفتاح علي ما يقبله أو يشعرن به أو يمارسنه، وكذلك محاولة تقديم الدعم وإشعارهن بأن لديهن إمكانيات وقدرات ذاتية وإنهن بحاجة فقط للعون لتحسين استجابتهن، دوراً بارزاً في نجاح البرنامج الإرشادي، فقد أكد كلٌّ من (Baer & Krietemeyer, 2006, 13; Barnhofer & Crane, 2009, 225) علي أهمية العلاقة الإرشادية في الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، وما لأسلوب المرشد وما يخلقه من مناخ إيجابي يتسم بالتفاعل

والانفتاح والرحمة ومحاولة تذليل الصعوبات من دور مهم في العملية الإرشادية؛ حيث يشجع ذلك العملاء علي الالتزام، وتحمل المسؤولية، والسعي نحو مواصلة ممارستهم لليقظة العقلية.

كما قد تفسر هذه النتيجة أيضًا في ضوء أن جلسات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية بما تتضمنه من استخدام لفنيات خاصة ومحددة وأنشطة وتدريبات متعددة هدفت لتشجيع أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات علي أن يفكرن ويشعرن ويسلكن بطريقة يقظة واعية قد ساعدتهن علي خفض مستوى أبعاد إخفاء الذات موضع البحث الحالي، والمتمثلة في: (قصور التنظيم الانفعالي، الإدراك السلبي للذات، والتخوف من الآخرين)، فقد حقق البرنامج أثرًا إيجابيًا في خفض قصور التنظيم الانفعالي - البعد الأول من أبعاد إخفاء الذات - لدي طالبات المجموعة التجريبية، حيث احتوى البرنامج علي جلسات خاصة لتمكين كل طالبة بالمجموعة التجريبية من التعامل الماهر مع المشاعر السلبية والصعوبات الانفعالية وإدارتها بشكل مختلف دون محاولة التخلص منها بالإنكار أو الكبت أو إلهاء الذات وإنما توجيهها الوجهة الصحيحة، فقد تمّ تدريبهن علي استخدام وضع الوجود بالتواجد في الوقت واللحظة الحاليين والتدريب علي الانتباه اليقظ بما يخفف من حدة تلك المشاعر ويخفض من التعامل القمعي معها، وذلك باستخدام بعض فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، مثل: (الأكل اليقظ، فحص الجسد، التنفس اليقظ، والاسترخاء العضلي)، وكذلك فنية مراقبة الذات والتي من خلالها تمّ مساعدة كل طالبة بالمجموعة التجريبية علي إعادة التقييم الموضوعي لاستجاباتهن غير التكيفية من خلال تأمل حقيقة أفكارهن واندفاعاتهن وإدراك مدي صحتها؛ وبالتالي الوعي بها والبدء في محاولة التحرر منها وضبطها للوصول لمرحلة الاستجابة اليقظة، هذا بالإضافة إلي إجراء عديد من الأنشطة وخاصة نشاطي (مرحبًا بالجيران المزعجين، كن شاكرًا) واللذان ساعدا في تقبل طالبات المجموعة التجريبية لمشاعرهن السلبية والاعتراف بها كخطوة بداية نحو التغيير وتعليمهن كيفية تحويل ما يحاولن إخفاءه إلي نعم حياتية تبعث علي تحسين حالتهم المزاجية؛ ومن ثمّ كل هذا قد يكون ساهم في زيادة القدرة علي التنظيم الانفعالي لدي هؤلاء الطالبات وخفض استخدامهن للاستراتيجيات اللاتكيفية المؤثرة علي إخفاء الذات، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أكدت علي فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الانفعالي أو خفض قصوره، مثل دراسة كلٍّ من (ماجدة محمد مرشد العديني، ٢٠١٩؛ Hamidian et al., 2016).

وأيضًا يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى مساعدة البرنامج الحالي لأفراد المجموعة التجريبية من المطلقات علي تعديل الإدراك السلبي للذات- البعد الثاني من أبعاد إخفاء الذات- من خلال اعتماد البرنامج بشكل أساسي علي فكرة التقبل (إدراك الذات بكونها مثالية علي النحو التي هي عليه) ورؤية أن ما يكونه الفرد من أفكار ومشاعر آلية تُعدُّ ردود أفعال تلقائية مرتبطة بظروف وتجارب سلبية سابقة وليست حقائق عنه، فقد تمَّ التركيز خلال جلسات البرنامج علي تدريب طالبات المجموعة التجريبية وتشجيعهن علي تقبل ذواتهن بكونهن مطلقات وكل ما ينتابهن من أفكار ومشاعر وذكريات مؤلمة وسلبية للتخلص من الشعور بالوصمة المسببة لإخفاءهن للذات، كما تمَّ تشجيعهن أيضًا علي منح أنفسهن فرصة للتوقف والنظر إلي أفكارهن ومشاعرهن السلبية نحو الذات والوعي بعدم منطقيتها وإدراكها بكونها منفصلة عنهن، وذلك بالاعتماد علي بعض فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، مثل فنيتي: (القراءة اليقظة، ومساحة التنفس لثلاث دقائق)، فضلًا عن فنية فحص الجسد والتي من خلالها تمَّ مساعدة كل طالبة علي استبصار ماهيتها بحق (هنا والآن) وتشجيعها علي اكتشاف أبعاد مُرضية ومختلفة في ذاتها كانت تغفلها سابقًا، وذلك بالتدريب علي رؤية ذاتها من منظور شامل وبشكل مختلف، إضافة إلى الاستعانة بعدد من الأنشطة، مثل: نشاط (مناقشة الأفكار التلقائية، استعارة السحب، وكن ذاتك)؛ كل ذلك قد يكون ساهم في تقوية الاعتقاد الإيجابي لديهن فيما يمتلكنه من قدرات ومهارات، وأتاح لهن فرصة الوعي اليقظ بذواتهن بطريقة إيجابية وواقعية، وعزز لهن الثقة في أنفسهن والتعبير والكشف عنها بحرية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة إبراهيم نجاد وآخرون (Ebrahiminejad et al., 2016) والتي أشارت إلي فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين التقدير الذاتي، وتُدعمها أيضًا نتائج دراسة بروف وزملاءه (Proeve et al., 2018) والتي توصلت لوجود تأثير للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض مشاعر الخزي والأفكار الاجترارية نحو الذات، وكذلك نتائج دراسة كيرشنر وزملاءه (Kirschner et al., 2022) والتي أكدت أيضًا علي فعاليته في خفض التحيز الذاتي السلبي.

كما قد ترجع أيضًا هذه النتيجة إلى أن البرنامج الحالي قد يكون ساعد في خفض التخوف من الآخرين - البعد الثالث والأخير من أبعاد إخفاء الذات موضع البحث- لدي طالبات المجموعة التجريبية من خلال تقوية القدرة لديهن علي التحكم في أفكارهن ومشاعرهن المشوهة والمرتبطة بعلاقتهم بالآخرين حيث تمَّ تدريبهن علي ضبطها وإدارتها باستخدام التيقظ المنفصل وعدم التسرع في رد الفعل وإصدار الأحكام التقييمية، إضافة إلي مساعدتهن علي

رؤية الأحداث الاجتماعية وسياقها بطريقة أخرى غير اعتيادية وأكثر إيجابية، وأيضًا إكسابهن المهارات الاجتماعية الملائمة للتعاملات المختلفة وخاصة مع الأحكام النمطية لمشكلة الطلاق وللتغلب علي رغبتهن في التجنب الاجتماعي، حيث تمّ الاستعانة ببعض فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والتي ساعدت علي ذلك، ومنها: فنية (التنفس اليقظ، تأمل الجلوس، القراءة اليقظة)، وكذلك فنية تبادل الخبرات والتي جعلت كل طالبة بالمجموعة التجريبية تتحدث وتعبّر عن مشاعرها وآراءها بحرية ودون خجل أو خوف، وكذلك ساهمت في تحسين علاقتهن الاجتماعية من خلال تمكينهن من التواصل الفعال، كما أُسْتُخْدِمَت أيضًا بعض الأنشطة التي ساعدت علي تحقيق تلك الأهداف الإرشادية، ومنها: نشاط (كن مدرك لأفكارك، أوجد مكان لتجلس عليه، استعارة الطفل المعاند، أشعر بالخوف وأجعله صديقك).

وكذلك يمكن إرجاع ما توصلت إليه النتائج الحالية من أن طالبات المجموعة الضابطة لم يُظهرن أي تحسن في مستوى إخفاء الذات نظرًا لعدم تعرّضهن لأي ممّا سبق ذكره من خبرات وأنشطة، وعدم تدعيمهن بفنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وكيفية استخدامها في التعامل مع ميلهن لإخفاء الذات، وكذلك عدم معاشتهن لأجواء نفسية آمنة تقدم لهن خبرات وممارسات ومواقف تتيح لهن فرص تبادل الآراء والحوار كذلك التي قد تعرضن لها طالبات المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي الحالي، والتي قد يكون من شأنها إحداث أثر إيجابي بالنسبة لهن؛ الأمر الذي يؤكد علي أن هذا التحسن الذي طرأ علي طالبات المجموعة التجريبية حيث التغير الحادث في مستوى إخفاء الذات لديهن مقارنة بمستواه لدى طالبات المجموعة الضابطة يرجع إلي المتغير المستقل، وهو البرنامج الإرشادي المستخدم.

كما أنه من العوامل التي قد تكون لعبت أيضًا دورًا مؤثرًا في فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية لدي أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات اعتماد البرنامج علي تبسيط تعليمهن لممارسات التأمل اليقظ من خلال تقديم نشرات إرشادية ومقاطع صوتية لخطوات تلك الممارسات حتى يستطعن الاستعانة بها، وكذلك إتاحة فرص التواصل مع الباحثة وجهًا لوجه أو عبر الهاتف خارج الجلسات الإرشادية لتذليل الصعوبات التي قد تواجههن أثناء أداء ممارسات اليقظة العقلية اليومية؛ الأمر الذي ربما ساعد علي تشجيعهن وحثهن علي تحقيق أكبر قدر من الاستفادة من جلسات البرنامج الإرشادي، وكذلك اعتماده أيضًا علي استخدام الإرشاد الجمعي حيث ساعد أفراد المجموعة التجريبية منهن علي التحسن بصورة أسرع

وأفضل من الإرشاد الفردي لما توفره الجماعة الإرشادية من فرص لتبادل العلاقات البينشخصية ومساحة لكسر حاجز الخوف من الآخرين، واكتساب مهارات التعايش الإيجابي معهم، فقد أكد كل من بارنهوفر وكرين (Barnhofer & Crane, 2009, 237, 240) علي التأثير الإيجابي للمناقشات الجماعية وما تتيحه فرص إثارة التجارب والخبرات المختلفة بين المشاركين من تعزيز لموقف الانفتاح على جميع التجارب؛ ومن ثمَّ إمكانية تبادل الخبرات والاستفادة منها، وكذلك تنمية التعاطف مع الذات والآخرين عند سماع التجارب المماثلة، ويتفق ذلك ما أكدته نتائج دراسة وونج وزملاؤه (Wong et al., 2016) حيث أسفرت عن كفاءة استخدام الإرشاد الجمعي في جلسات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية، وما أظهرته أيضًا نتائج دراسة سباننا وزملاؤه (Sepanta, Shirzad, & Bamdad, 2019) من أن أسلوب الإرشاد الجمعي بجانب الممارسات الرسمية لليقظة العقلية يُعدُّ نهجًا إرشاديًا فعالاً في تنمية قدرة الأفراد في التكيف مع مشاكلهم وقبولها، وبهذا يكون قد تحقق الفرض الأول والثاني كلية.

ج- نتائج الفرض الثالث، ونصه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد مرور شهرين ونصف من انتهاء البرنامج الإرشادي) علي مقياس إخفاء الذات وأبعاده."

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تمَّ استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس إخفاء الذات، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي على مقياس إخفاء الذات الدرجة الكلية وأبعاده.

الأبعاد	نوع القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
قصور التنظيم الانفعالي	بعدي	الرتب السالبة	٤	٧	٢٨	٠,٦٥٥-	٠,٥١٢ غير دال
	تتبعي	الرتب الموجبة	٥	٣,٤٠	١٧		
		الرتب المتساوية	صفر				
الإدراك السلبي للذات	بعدي	الرتب السالبة	٥	٤,٦٠	٢٣	٠,٧٠٣-	٠,٤٨٢ غير دال
	تتبعي	الرتب الموجبة	٣	٤,٣٣	١٣		
		الرتب المتساوية	١				

الأبعاد	نوع القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدالة الإحصائية
التخوف من الآخرين	بعدي	الرتب السالبة	٤	٤,٢٥	١٧	٠,١٤١-	غير دال
		الرتب الموجبة	٤	٤,٧٥	١٩		
	الرتب المتساوية	١					
إخفاء الذات (الدرجة الكلية)	بعدي	الرتب السالبة	٥	٦,٥٠	٣٢,٥	١,١٨٩-	غير دال
		الرتب الموجبة	٤	٣,١٣	١٢,٥		
	الرتب المتساوية	صفر					
	الرتب المتساوية	١					

* القيمة الحرجة الجدولية = (٥)، (٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١)، في حالة ن = (٩).

* القيمة الحرجة الجدولية = (٣)، (صفر) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١)، في حالة ن = (٩-١).

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ش (الصغري) المحسوبة أكبر من القيمة الحرجة عند مستوى (٠,٠٥)، وكذلك قيمة (Z) غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتببعي (بعد فترة متابعة شهرين ونصف) علي أبعاد مقياس إخفاء الذات والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يشير إلي استمرارية تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات، وهذا يعني أنه لم يحدث ارتداد لما أظهرته طالبات المجموعة التجريبية من تحسن في القياس البعدي بعد انتهاء تدريبهن علي البرنامج الإرشادي؛ وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث؛ وبذلك يمكن قبول الفرض.

وتؤكد هذه النتيجة أن الأنشطة والمهارات الجديدة المتعلمة خلال جلسات البرنامج المختلفة قد اكتسبت صفة الاستمرارية، وهنا يمكن تفسير ذلك في ضوء ما يحتويه البرنامج من واجبات منزلية وأنشطة وتدريبات من واقع بيئة طالبات المجموعة التجريبية مع الحرص علي أدائها والانتظام في تقييمها؛ وبالتالي من المتوقع انتقال أثر التدريب عليها إلي المواقف الحياتية الأخرى، إضافة إلي التدريب الذي تلقينه أثناء جلسات البرنامج الإرشادي علي بعض المهارات الجديدة واستخدامها في المواقف الحقيقية، كمهارات اليقظة العقلية حيث القيام ببعض ممارساتها الرسمية وغير الرسمية داخل وخارج جلسات البرنامج، وذلك بصفة يومية وأيضاً خلال الأنشطة العادية؛ الأمر الذي جعل من ذلك الانتظام في ممارستها أسلوب حياة فقد أصبح من الصعب

نسيانها أو التخلي عنها حيث صارت جزءًا من شخصياتهن؛ وذلك ما قد ساهم في استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي، ويدعم ذلك ما أوضحه فتحي عبد الرحمن الضبع وأحمد علي طلب محمود (٢٠١٣، ٥٩) حيث أشارا إلي أنه من الأسس والأهداف الرئيسية للإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية تطوير قدرات العملاء بالتدريب علي مهارات اليقظة العقلية، وكذلك مساعدتهم علي تعميمها في التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية المستقبلية.

ويمكن أيضًا تفسير استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في خفض إخفاء الذات وعدم حدوث الانتكاسة في ضوء تنفيذ أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات للخطط المستقبلية التي قمن بتصميمها خلال جلسات البرنامج لمساعدتهن علي تفعيل ما اكتسبن خلال تلك الجلسات في حياتهن بشكل عملي والوقاية ضد التعرض لانتكاسة إخفاء الذات مرة أخرى، معتمداً في ذلك علي تقييمهن لمدي التقدم الذي أحرزه كلٌ منهن في ممارسات اليقظة العقلية اليومية وكذلك مدي تمكنهن من الاستجابات المرنة؛ الأمر الذي ربما ساعد علي بقاء أثر التعلم لديهن إلي ما بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

كما يمكن أيضًا إرجاع تلك النتيجة إلي أن أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات قد تمكن من تعلم بعض فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والتي لم تكن ذات تأثير وقي، بل امتد أثرها الإيجابي إلي فترة ما بعد التطبيق، ومن أهمها: فنية (التنفس اليقظ، وتأمل الجلوس، وتأمل المشي)، وتطبيقها في حياتهم اليومية، فقد أدركن فائدة ممارسة تلك الفنيات؛ فهي تساعدهن علي إيجاد أسلوب حياة جديد يعتمد علي الوعي العقلي ويقودهن بصورة فعالة إلي تقبل ما يمررن به من أفكار ومشاعر وخبرات مؤلمة دون إصدار حكم عليها أو الدخول في حالة من اجترار الماضي أو القلق من المستقبل؛ ممّا قد ساعدهن علي تجاوز مرحلة التخوف من الكشف عن معلوماتهن السلبية أو المحزنة، ومن ثمّ استمرار انخفاض مستوى الإخفاء الذاتي لديهن، وأيضًا فنيتا الأكل اليقظ وفحص الجسم اللتان ساعدتا علي إعادة إدراكهن لخبرتهن بشكل جديد من الوعي، وإكسابهن طرق جديدة في التفكير إيجابية وواقعية قد استمررن في إتباعها حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج خلال التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، وكذلك فنية الاسترخاء العضلي والتي اعتدن علي ممارستها مع أنفسهن، وتطبيقها في مواقف القلق والضغط، لما لتعلم الاسترخاء من أهمية في تجديد النشاط وضبط الذات والتحكم في التغيرات الجسمية التي تحدث للفرد، وذلك ما قد يكون ساعدهن علي التحكم في مشاعر التوتر والقلق والشعور بالهدوء والراحة النفسية، فضلًا عن استمرارهن في استخدام فنيتي تبادل

الخبرات والقراءة اليقظة حيث الاقتداء بالنماذج الناجحة واللاتي ساعدتهن علي تعلم الاستفادة من خبرات وتجارب النجاح والإنجاز السابقة في مواجهة مشكلات الطلاق (عدم التقبل الذاتي، الأحكام المجتمعية النمطية وغيرها)، وتفعيلها في حياتهن العملية خلال المواقف المشابهة؛ ومن ثمَّ كان لتلك الفنيات جميعًا الفاعلية في الاستمرارية في استخدامها وتطبيق ما تعلمن داخل الجلسات في حياتهن الواقعية.

وكذلك يمكن إرجاع هذه النتيجة أيضًا إلي تطبيق أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات لفنية المراقبة الذاتية حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج فعند مقابلتهن خلال فترة المتابعة أوضحن مدي استفادتهن من استخدام تلك الفنية، حيث قامت كلُّ منهن بتخصيص مذكرة لتسجيل مواقفهن اليومية ومشكلاتهن واستجاباتهن وتقييمهن لها ومدي الاستفادة منها، ممَّا قد ساعد علي بقاء أثر التعلم واستمرار التحسن الذي طرأ علي أبعاد إخفاء الذات لديهن.

وممَّا يدعم أيضًا فعالية البرنامج الإرشادي واستمراريته استخدام الاتصالات سواء الهاتفية أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المطلقات خلال فترة المتابعة، وذلك لمناقشة وتذليل الصعوبات والعقبات التي قد تقف في سبيل استمرارية تطبيقهن لما تم تعلمه من فنيات داخل جلسات البرنامج الإرشادي، فقد أكد كلُّ من بارنهوفر وكرين (Barnhofer & Crane, 2009,240) علي فعالية الاتصال بين المرشد والعملاء خلال فترة البرنامج وبعدها فقد يكونوا بحاجة للمساعدة أو يواجهون صعوبة ما؛ الأمر الذي قد يكون ساهم في تعميم النجاح لما تم تعلمه في الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وذلك في الحياة اليومية.

وكذلك يمكن إرجاع هذه النتيجة إلي حرص المشاركات بالبرنامج علي الاندماج فيه والالتزام بأنشطته وفنياته والاستمرار به حتى بعد انتهاء جلساته رغبة منهن في الاستفادة الحقيقية والتغلب علي إخفاءهن للذات، وذلك لما يتناوله البرنامج الإرشادي من جوانب مهمة للفرد، مثل: خفض قصور التنظيم الانفعالي وهو من أكثر أبعاد إخفاء الذات أهمية وفقًا لما أشارت إليه طالبات المجموعة التجريبية في تقارير المتابعة حيث إدراكهن لعدم الجدوى من إتباعهن لإستراتيجية القمع التعبيري وأهمية التواجد في وضع الوجود للتعامل الناجح مع صعوباتهن الانفعالية بشكل يقظ واع؛ الأمر الذي قد جعلهن يحرصن علي الاستمرار في تطبيق ما تعلمن في حياتهن اليومية، فضلًا عن أن الفارق الذي لاحظته أيضًا طالبات المجموعة التجريبية بشخصياتهن في جانبي (الإدراك السلبي للذات، والتخوف من الآخرين) وتحسنهن للأفضل بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي وفقًا لما ذكرن

بنتقارير المتابعة قد يكون ساهم أيضًا في دفعهن للتمسك بما تعلمن من سلوكيات وأساليب ومهارات خلال جلسات البرنامج، مع الحرص علي المحافظة عليها والانتظام بإتباعها في حياتهن الفعلية؛ الأمر الذي قد اكسب الأثر الإيجابي للبرنامج نوعًا من الاستمرارية.

ومن الأمثلة التي تؤكد علي استمرار تأثير وفعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات، ما ذكرته إحدى طالبات المجموعة التجريبية خلال مقابلتها أثناء فترة المتابعة، فقد أشارت إلي أنها مازالت مستمرة في متابعة وتنفيذ خطة منع الانتكاسة التي وضعتها بالجلسات، كما أنها قد حققت الكثير منها، وأصبحت أكثر تمكّنًا من استخدام التأمل اليقظ بما في ذلك مساحة التنفس لثلاث دقائق حيث استخدمتها في عديد من المواقف الضاغطة، كما أصبحت أيضًا ترى ذاتها ووضعها كمطلقة بطريقة مختلفة لا تبعث على الخجل أو الخزي أو محاولة التخفي والتجمل، بل وجدت في ذاتها وخبراتها جوانب إيجابية لم تكن تلاحظها أو تقدر قيمتها، كما أنها مازالت مستمرة أيضًا في ممارسة الأنشطة التي ترفع من مزاجها وتحسن من رفاهيتها وكذلك تلك التي تمنحها إحساس بالإجادة والإتقان، وذلك في ضوء ما تمّ الاتفاق عليه مع المرشدة داخل الجلسات، وهي الآن تشعر بالإيجابية والتفاؤل؛ ومن ثمّ فإن ذلك كله يدعم استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي، وتحقيق أهدافه الموضوعية.

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي :
١. تعميم البرنامج الإرشادي موضع البحث على المؤسسات والمراكز المعنية بتقديم الخدمات النفسية للمطلقات؛ للوصول لشريحة كبيرة منهن في المجتمع والحدّ من انتشار مشكلة إخفاء الذات، وما يترتب عليها من آثار سلبية تعوق عملية التكيف النفسي والاجتماعي.
 ٢. إعداد دورات تدريبية لطالبات المطلقات بالجامعة عن كيفية استخدام ممارسات اليقظة العقلية الرسمية وغير الرسمية، وتوضيح دورها في تحقيق الانتباه اليقظ والتأمل الواعي؛ بهدف مساعدتهن علي الاندماج بجوانب الحياة من جديد، والتعامل الماهر مع مواقفها المختلفة، وتعزيز صحتهن النفسية.

٣. الاهتمام بتوظيف فنيات الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات للحد من الاضطرابات النفسية للطلبات بصفة عامة والمطلقات منهن بصفة خاصة.
٤. عقد لقاءات وندوات مع الطالبات المطلقات لتوعيتهن بمشكلة إخفاء الذات وآثارها السلبية علي صحتهن النفسية والجسدية، وتزويدهن بكيفية التعامل السوي معها.
٥. إجراء المزيد من البحوث والدراسات المعتمدة على الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية مع شرائح أخرى من المطلقات بالمجتمع تعاني من اضطرابات ومشكلات نفسية أخرى للتأكد من فعاليته.
٦. التوسع في دراسة إخفاء الذات علي عينات أكبر من المطلقات اعتمادًا علي المنهج الوصفي للتعرف على نسب انتشاره، وعوامله ومآله.

البحوث المقترحة:

- بناءً على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث التالية:
١. فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض اجترار الأفكار لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا: دراسة حالة.
٢. فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا.
٣. فعالية الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا.
٤. إخفاء الذات وعلاقته بأعراض الجسدية لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا.
٥. إخفاء الذات وعلاقته بقلق المظهر الاجتماعي لدي المطلقات من طالبات الدراسات العليا.

المراجع

إبراهيم محمود بدر (٢٠١٢). الصحة النفسية وشباب ثورة ٢٥ يناير الأحرار " الأسس النظرية والجوانب التطبيقية". القاهرة: دار طيبة للطباعة.

إسماعيل إبراهيم بدر (٢٠٠٤). علم النفس العلاجي. بنها: مكتبة دار المصطفى للطباعة والنشر.
أحمد بوزيان تيغزة (٢٠١٢). التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي مفاهيمهما ومنهجيتهما بتوظيف حزمة SPSS و لينزل LISREL. الأردن: دار المسيرة.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٢). التقرير التحليلي للنشرة السنوية لإحصاءات الزواج والطلاق عام ٢٠٢١. القاهرة: الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. تمَّ استرجاعه بتاريخ ٢٥ ديسمبر ٢٠٢٢م من الموقع الإلكتروني

https://www.capmas.gov.eg/Pages/Publications.aspx?page_id=5104&Year=23549

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
زهير عبد الحميد نواجه (٢٠٢١). استراتيجيات تقديم الذات لدى الطالبات المطلقات في جامعات قطاع غزة. مجلة جامعة الخليل للبحوث- العلوم الإنسانية، جامعة الخليل، فلسطين، ١٦ (١)، ١٩-١.

سماح صالح محمود محمد (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين الكمالية العصابية وإخفاء الذات والاتجاهات نحو السعي لالتماس المساعدة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (٤٤)، ١٥-١٥٤.

شمس أليدينا (٢٠١٩). اليقظة الذهنية (قسم الترجمة بدار الفاروق للاستشارات الثقافية، مُترجم). القاهرة: دار الفاروق للاستشارات الثقافية.

عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠٠٦). الإحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: عالم الكتب.

عزت عبد الحميد حسن (٢٠١٠). حجم التأثير في بحوث الموهوبين. المؤتمر العلمي الثامن " استثمار الموهبة ودور مؤسسات التعليم : الواقع والطموحات"، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢١-٢٢ أبريل، ٢٦١-٢٩٩.

- فاطمة الزهراء محمد النجار (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التتمرد المدرسي. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٩٢)، ٥٨١-٦٥٢.*
- فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد على طلب محمود (٢٠١٣). فعالية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٤)، ١-٧٥.*
- ماجدة محمد مرشد العديني (٢٠١٩). فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (١١)، ١٣١-١٨٥.*
- نبيلة باوية (٢٠١٧). جودة الحياة لدى المرأة المطلقة (دراسة تحليلية). *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، الجزائر، (٣٠)، ٢٠٥-٢١٤.*
- هدوي محمد سلام الشراري (٢٠٢١). إخفاء الذات لدي الطلبة الجامعيين: دراسة نظرية. *مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، (٣) ٢٩، ٤٣-٥٧.*
- وائل أحمد سليمان الشاذلي (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تخفيف الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات من طالبات الدراسات العليا. *مجلة الثقافة والتنمية، جمعية الثقافة من أجل التنمية، (١٣٢) ١٩، ٣٤٥-٤٢٨.*
- Agran, M., Hong, S., & Blankenship, K. (2007). Promoting the self-determination of students with visual impairments: Reducing the gap between knowledge and practice. *Journal of Visual Impairment & Blindness, 101(8), 453-464.*
<https://doi.org/10.1177/0145482X0710100802>
- Akdogan, R., & Cimsir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences, 149, 14-20.*
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.028>
- Al-Khalayleh, A., & Al-Daheri, S. (2016). The effectiveness of the guidance of a collective program based on behavioral theory in reducing psychological anxiety and social withdrawal have divorced in Jordan. *Journal of the College of Education, 22 (94), 897- 924.*
- Baer, R., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness and acceptance-based treatment approaches. In R. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and*

- applications* (pp. 3-27). San Diego, CA: Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2>
- Barnhofer, T., & Crane, C. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy for depression and suicidality. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 221–243). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_13
- Barr, L., Kahn, J., & Schneider, W. (2008). Individual differences in emotion expression: Hierarchical structure and relations with psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(10), 1045-1077. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.10.1045>
- Bulantika, S., Sari, P., & Mafirja, S. (2020). Mindfulness based intervention to increase self-disclosure in broken home children. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(1), 133-138. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i1.2306>
- Butler, N. (2021). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Self-Efficacy in People with Migraine* (Doctoral dissertation). Yeshiva University, New York. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/mindfulness-based-cognitive-therapy-self-efficacy/docview/2525698556/se-2>
- Çalık, M., & Çelik, E. (2019). The effect of counselling programmes involving expressive activities with semi-structured groups on self-concealment levels of adolescents. *Counselling and Psychotherapy Research*, 19(4), 465-473. <https://doi.org/10.1002/capr.12236>
- Çelik, E. (2016). Suppression effect of social awareness in the relationship between self-concealment and life satisfaction. *Cogent Social Sciences*, 2, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1080/23311886.2016.1223391>
- Crane, R. (2017). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features* (2nd Ed.). New York : Routledge.
- Demir, R., Murat, M., & Bindak, E. (2020). Self-concealment and emotional intelligence as predictors of seeking psychological help among undergraduate students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 448- 455.
- De Sève, A. (2019). *Self-Concealment, Ambivalence, and Illusory Mental Health* (Doctoral dissertation). Conolly College of Long Island University, USA. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/self-concealment-ambivalence-illusory-mental/docview/2387284012/se-2>
- Doğan, U., & Çolak, T. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: A

- model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 167-183. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i6.1420>
- Duerr, M. (2008). *The use of meditation and mindfulness practices to support Military care providers: A Prospectus*. Northampton, MA: Center for Contemplative Mind in Society.
- Ebrahiminejad, S., Poursharifi, H., Roodsari, A., Zeinodini, Z., & Noorbakhsh, S. (2016). The effectiveness of mindfulness based cognitivetherapy on iranian female adolescents suffering from socialanxiety. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18 (11), 1-8. <https://doi.org/10.5812/ircmj.25116>
- Edmonds, J., Masuda, A., & Tully, E. (2014). Relations among self-concealment, mindfulness, and internalizing problems. *Mindfulness*, 5(5), 497–504. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0204-z>
- Eftekhar Afzali, A., & Izadi, F. (2021). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on self-compassion, alexithymia and cognitive distortion of students experiencing love failure. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 11(2), 61-72. <https://doi.org/10.22108/cbs.2022.130356.1564>
- Eitel, K. (2014). *The effects of mindfulness and distress disclosure on emotional expression* (Master's thesis). University of South Carolina Aiken, South Carolina. https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=aiken_psychology_theses
- Ellemers, N., & Barreto, M. (2006). Social identity and self-presentation at work: How attempts to hide a stigmatized identity affect emotional well-being, social inclusion and performance. *Netherlands Journal of Psychology*, 62 (1), 51- 57. <https://doi.org/10.1007/BF03061051>
- Elochukwu, A. (2021). *Stigma and mental health impact of divorce on women: A nigerian*. Retrieved January 26, 2023, from <https://www.rightsofequality.com/stigma-and-mental-health-impact-of-divorce-on-women-in-nigeria>
- Feliu-Soler, A., Cebolla, A., McCracken, L., D'Amico, F., Knapp, M., López-Montoyo, A., ... Luciano, J. (2018). Economic impact of third-wave cognitive behavioral therapies: A systematic review and quality assessment of economic evaluations in randomized controlled trials. *Behavior therapy*, 49, 124-147. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.07.001>

- Foroughi, A., Sadeghi, K., Parvizifard, A., Parsa Moghadam, A., Davarinejad, O., Farnia, V., & Azar, G. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42, 138-146. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0016>
- Friedlander, A., Nazem, S., Fiske, A., Nadorff, M., & Smith, M. (2012). Self-concealment and suicidal behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(3), 332–340. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00094.x>
- Garssen, B.(2007). Repression: Finding our way in the maze of concepts. *Journal of Behavioral Medicine*, 30,471–481. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-007-9122-7>
- Gehart, D. (2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*. New York: Springer Science & Business Media.
- Ghadampour, E., Radmehr, P., & Yousefvand, L. (2017). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on cognitive-behavioral avoidance and mental Rumination in comorbidity of social anxiety and depression patients. *The Horizon of Medical Sciences*, 23(2), 141-148. <https://doi.org/10.18869/acadpub.hms.23.2.141>
- Hamidian, S., Omidi, A., Mousavinasab, S., & Naziri, G. (2016). The effect of combining mindfulness-based cognitive therapy with pharmacotherapy on depression and emotion regulation of patients with dysthymia: A clinical study. *Iranian journal of psychiatry*, 11(3), 166- 172.
- Hartman, J., Patock-Peckham, J., Corbin, W., Gates, J., Leeman, R., Luk, J., & King, K. (2015). Direct and indirect links between parenting styles, self concealment (secrets), impaired control over drinking and alcohol-related outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(12), 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.009>
- Hathaway, W., & Tan, W.(2009). Religiously oriented mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 65(2),158-171. <https://doi.org/10.1002/jclp.20569>
- Hayes, A., & Coutts, J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But.... *Communication Methods and Measures*, 14, 1-24. <https://doi.org/10.1080/19312458.2020.1718629>
- Hente, E., Sears, R., Cotton, S., Pallerla, H., Siracusa, C., Filigno, S., & Boat, T. (2020). A pilot study of mindfulness-based cognitive therapy to improve well-being for health professionals providing chronic disease

- care. *The Journal of Pediatrics*, 224, 87-93.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.02.081>
- Hick, S., & Chan, L. (2010) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Effectiveness and limitations. *Social Work in Mental Health*, 3(8), 225–237. <https://doi.org/10.1080/15332980903405330>
- Hogge, I., & Blankenship, P. (2020). Self-concealment and suicidality: Mediating roles of unmet interpersonal needs and attitudes toward help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*, 76(10), 1893-1903. <https://doi.org/10.1002/jclp.22964>
- Horneffer, K., & Chan, K. (2009). Alexithymia and relaxation: Considerations in optimizing the emotional effectiveness of journaling about stressful stressfull experiences. *Cognition and Emotion*, 23 (3), 611- 622. <https://doi.org/10.1080/02699930802009381>
- Jaeger, T., Moulding, R., Yang, Y., David, J., Knight, T., & Norberg, M.(2021). A systematic review of obsessive-compulsive disorder and self: Self-esteem, feared self, self-ambivalence, egodystonicity, early maladaptive schemas, and self concealment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 31, 100665. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2021.100665>
- Jiang, S., Liu, X., Han, N., Zhang, H., Xie, W., Xie, Z., ... Huang, X. (2022). Effects of group mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive behavioural therapy on symptomatic generalized anxiety disorder: A randomized controlled noninferiority trial. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04127-3>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation (2nd Ed.)*. London: Hachette UK.
- Kealy, D., & Rice, S. (2020). Dispositional connectedness and depressive symptoms among help-seeking outpatients: the mediating role of self-concealment. *European Journal of Psychiatry*, 34(4), 219-222. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2020.07.002>
- Kelly, A., & Yip, J. (2006). Is keeping a secret or being a secretive person linked to psychological symptoms? *Journal of Personality*, 74, 1349-1369. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00413.x>.
- Kirschner, H., Kuyken, W., & Karl, A. (2022). A biobehavioural approach to understand how mindfulness-based cognitive therapy reduces dispositional negative self-bias in recurrent

- depression. *Mindfulness*, 13(4), 928-941.
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01845-3>
- Larson, D., & Chastain, R. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439 – 455. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.439>
- Larson, D., Chastain, R., Hoyt, W., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(8), 705–774.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.8.705>
- Lee, S., Im, K., Choi, E., & Korean QoL in Epilepsy Study Group. (2022). Concealment behaviors in Korean adults with epilepsy: Their relationships to social anxiety and seizure severity independent of felt stigma. *Epilepsy & Behavior*, 129, 108647.
<https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2022.108647>
- Leeuwrik, T., Cavanagh, K., Forrester, E., Hoadley, C., Jones, A., Lea, L., ... Strauss, C. (2020). Participant perspectives on the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive behaviour therapy approaches for obsessive compulsive disorder. *Plos one*, 15(10), e0238845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238845>
- Lindenboim, N., Anne, K., & Linehan, M. (2007). Skills practice in dialectical behavior therapy for suicidal women meeting criteria for borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14, 147-156. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.10.004>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive – behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Mace C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. New York : Routledge.
- Magsamen-Conrad, K., Billotte-Verhoff, C., & Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: The positive effect of online social capital. *Computers in Human Behavior*, 40, 23-30. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.014>
- Masuda, A., Anderson, P., & Edmonds, J. (2012). Help-seeking attitudes, mental health stigma, and self-concealment among african american college students. *Journal of Black Studies*, 43(7) 773–786.
<https://doi.org/10.1177/0021934712445806>
- Masuda, A., Anderson, P., & Sheehan, S. (2009). Mindfulness and mental health among African American college students. *Complementary*

- Health Practice Review*, 14(3), 115–127.
<https://doi.org/10.1177/1533210110363893>
- Masuda, A., Latner, J., Barlie, J., & Sargent, k. (2018). Understanding self-concealment within a framework of eating disorder cognitions and body image flexibility: Conceptual and applied implications. *Eating Behaviors*, 30, 49-54.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.05.005>
- Masuda, A., Tully, E., Drake, C., Tarantino, N., Ames, A., & Larson, D. (2017). Examining self-concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: A preliminary cross-sectional investigation. *Current Psychology*, 36(1), 184–191.
<https://doi.org/10.1007/s12144-015-9399-6>
- Masuda, A., Wendell, J., Chou, Y., & Feinstein, A. (2010). Relationships among self-concealment, mindfulness and negative psychological outcomes in Asian American and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(3), 165–177. <https://doi.org/10.1007/s10447-010-9097-x>
- Mishra, S., Das, N., Mohapatra, D., & Mishra, B. (2022). Mindfulness-based cognitive therapy in depersonalization-derealization disorder: A case report. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(6), 620-621.
<https://doi.org/10.1177/02537176211040259>
- Mittal, S. (2010). *The effects of mindfulness-based cognitive therapy on disordered eating* (Doctoral dissertation). Hofstra University, New York.
<https://www.proquest.com/dissertations-theses/effects-mindfulness-based-cognitive-therapy-on/docview/756455969/se-2>
- Moradi, M., & Samari, A. (2017). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on clinical syndrome and body image in women with bulimia nervosa. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(5), 394-400.
<https://doi.org/10.22038/JFMH.2017.9308>
- Nesset, M., Bjørngaard, J., Whittington, R., & Palmstierna, T. (2021). Does cognitive behavioural therapy or mindfulness-based therapy improve mental health and emotion regulation among men who perpetrate intimate partner violence? A randomised controlled trial. *International journal of nursing studies*, 113, 103795.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103795>
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., Shields, A., & Sibinga, E. (2016). Improving self-regulation in adolescents: Current evidence for the role of mindfulness-based cognitive therapy. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 13(7), 101- 108. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S65820>
- Peter, A., Srivastava, R., Agarwal, A., & Singh, A. (2022). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on anxiety and resilience of the school going early adolescents with anxiety. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 176-185. <https://doi.org/10.1177/09731342221127959>
- Proeve, M., Anton, R., & Kenny, M. (2018). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on shame, self-compassion and psychological distress in anxious and depressed patients: A pilot study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 434-449. <https://doi.org/10.1111/papt.12170>

- Raj, S., Sachdeva, S., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y., & Verma, S. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian journal of psychiatry*, 39, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.001>
- Ramos, D. (2019). *Self-concealment, perceived discrimination, and african american treatment choices for major depression* (Doctoral dissertation). Walden University, USA. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/self-concealment-perceived-discrimination-african/docview/2307802061/se-2>
- Rees, C., Hasking, P., Breen, L., Lipp, O., & Mamotte, C. (2015). Group mindfulness based cognitive therapy vs group support for self-injury among young people: Study protocol for a randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0527-5>
- Reyome, N., Ward, K., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 159-179. <https://doi.org/10.1080/10926770903539375>
- Schanche, E., Vøllestad, J., Visted, E., Lillebostad Svendsen, J., Binder, P., Osnes, B., ... Sørensen, L. (2021). Self-criticism and self-reassurance in individuals with recurrent depression: Effects of mindfulness-based cognitive therapy and relationship to relapse. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 621-632. <https://doi.org/10.1002/capr.12381>
- Sease, T., Perkins, D., Sandoz, E., & Sudduth, H. (2021). Automatic thoughts: Understanding the precursors of self-concealment within the psychological flexibility framework. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.008>
- Sefi, S., Shoal, G., Lubbad, N., Goldzweig, G., & Hasson-Ohayon, I. (2021). Coping with information style, self-concealment, internalized stigma, and family burden among parents of children with psychiatric disorders. *Family process*, 60(4), 1523-1538. <https://doi.org/10.1111/famp.12637>
- Segal Z., Williams J., & Teasdale J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Seidi, P., & Ahmad, A. (2017). The effectiveness of integrating cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based cognitive therapy on major depressive disorder and suicidal thoughts: A case report with six-month follow-up. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 21(1), 48-50. <https://doi.org/10.22110/jkums.v21i1.3288>
- Sepanta, M., Shirzad, M., & Bamdad, S. (2019). The effectiveness of mindfulness- based cognitive therapy on catastrophizing and anxiety associated with pain in adolescents with leukemia. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 6(1), 27-34. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v6i1.149>
- Uysal A. (2020). Motivational differences and similarities between concealment and disclosure processes. *Current Opinion in Psychology*, 31, 122-126. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.011>

- Uysal, A., Lin, L., & Knee, C. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187-199. <https://doi.org/10.1177/0146167209354518>.
- Uysal, A., & Lu, Q. (2011). Is self-concealment associated with acute and chronic pain? *Health Psychology*, 30(5), 606-614. <https://doi.org/10.1037/a0024287>
- Vogel, D., & Armstrong, P. (2010). Self-concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic, and career issues. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 387-396. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00038.x>
- Williams, C., & Cropley, M. (2014). The relationship between perfectionism and engagement in preventive health behaviours: The mediating role of self-concealment. *Journal of health psychology*, 19(10), 1211-1221. <https://doi.org/10.1177/1359105313488971>
- Wong, S., Yip, B., Mak, W., Mercer, S., Cheung, E., Ling, C., ... Ma, H. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy v. group psychoeducation for people with generalised anxiety disorder: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 209 (1), 68-75. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.166124>
- Yousefian, F., & Asgharipour, N. (2013). Comparative effectiveness of group mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive-behavioral therapy on self-esteem of girl students. *Journal of fundamentals of mental health*, 15(59), 205-215. <https://doi.org/10.22038/JFMH.2013.1836>
- Zhang, L., Fan, X., Yu, Z. (2022). Living alone but not feeling lonely: The effect of self-concealment on perceived social support of youth living alone in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (21), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113805>
- Zhou, G., & Wang, E. (2021). Effects of self-concealment and self-esteem on Internet addiction in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49(7), 1-9. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.10370>