

## التعامل الايجابي مع مستندات الحياة وعلاقته بالوعي الانفعالي لدى عينة من الراشدين

أمينة رزق \*\*\*

فايز الحسين \*\*

آية قشاش \*

(الإيداع:27 آذار 2022،القبول:22 حزيران 2022)

الملخص:

هدف البحث للكشف عن العلاقة بين التعامل الايجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي، كما هدف للتعرف على مستوى التعامل الايجابي مع مستندات الحياة، ومستوى الوعي الانفعالي وأبعاده لدى أفراد العينة. ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مقياس ماكنيل (McNeel, 2010) للنواهي، ومقياس الوعي الانفعالي من إعداد الباحثة. وتم تطبيقهما على عينة البحث المكونة من (115) راشداً، تراوحت أعمارهم بين (22-50) عاماً. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لاستخلاص النتائج التي أظهرت وجود علاقة ذات دلالة بين التعامل الايجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي مع أبعاده. كما أظهرت النتائج أن مستوى كل من التعامل الايجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي أعلى من المتوسط.

الكلمات المفتاحية: التعامل الإيجابي مع مستندات الحياة، الوعي الانفعالي.

\*طالبة دراسات عليا(دكتوراه)، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة حلب

\*\*أستاذ مساعد في قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة حلب

\*\*\*أستاذ في قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة حلب

## Positive dealing with Life Scripts And Its Relation To Emotional Awareness Among A Sample Of Adults

Aya Kashash\*

Fayez Al-Hussein\*\*

Amina Rizk\*\*\*

(Received:27 March 2022,Accepted:22 June 2022)

### Abstract:

The Aim Of The Research Is To Reveal The Relationship Between Positive dealing with Life scripts And Emotional Awareness, Identify The Level Of Positive Dealing With Life scripts, And The Level Of Emotional Awareness And Its Dimensions Among The Sample. To Achieve These Goals, The Mcneel Scale (Mcneel, 2010) Was Used for injunctions, And The Emotional Awareness Scale Was Prepared By The Researcher. And Its Application To The Research Sample Consisting Of (115) Adults, Their Ages Ranged Between (22–50) Years. The Researcher Used The Descriptive Analytical Method To get Results which showed A Significant Relationship Between Positive Dealing with life scripts And Emotional Awareness And Its Dimensions. The Results Also Showed that The Level Of Positive dealing with The Life scripts and Emotional Awareness are Higher Than The Average.

**Keywords:** Positive dealing with Life scripts, Emotional Awareness.

---

\*Postgraduate Student (PhD), Department of Counseling, Faculty of Education, University of Aleppo.

\*\*Assistant professor in the Department of Counseling, Faculty of Education, University of Aleppo.

\*\*\* professor in the Department of Counseling, Faculty of Education, University of Aleppo.

**أولاً: مقدمة البحث:**

تتكون شخصية الفرد من عدة جوانب: الجسمية، الانفعالية، الاجتماعية، العقلية. وفي الجانب العقلي تظهر قدرات الفرد المعرفية والعمليات الذهنية والمفاهيم إضافة للمعتقدات التي تعكس نظرة الإنسان لذاته وللعالم من حوله. وقد أطلق اريك بيرن (Eric berne, 1962) صاحب نظرية تحليل المعاملات على هذه المعتقدات اسم مستندات الحياة (life script) واعتبرها أسلوب حياة الفرد الذي يكتسبه خلال سنوات حياته الأولى من القائمين على رعايته وتربيته بهدف الحفاظ على البقاء ومنع أي تهديد للحياة (Berne, 1972). إنها تمثل خطة لعيش الفرد بأمان في وسط اجتماعي يتبادل فيه مع الآخر دفعات معنوية (strokes) لتعزز شعوره بأنه موجود وما زال يستحق الحياة. إذ يمكن للفرد أن يتعامل مع هذه المستندات عبر قرارات يتخذها في السنوات المبكرة من حياته ناجمة عن تفاعل مواقف الحياة مع إشباع الحاجات و حالات الأنا الفعالة لديه. وفي مواقف تبادل الدفعات حيث يتم ملء الرصيد النفسي العاطفي بين الأشخاص، قد يشعر الفرد بالحزن إذا كانت هذه الدفعات سلبية كالضرب، أو يشعر بالغضب عندما تكون شرطية، وقد يشعر بالفرح والسعادة إذا كانت إيجابية كالإبتسام أو الاحتضان والتشجيع. وعندما يدرك الفرد هذه المشاعر فيسميها ويعرف سببها ويفهم استجابة جسمه لتأثيراتها، يكون قد حقق الوعي الانفعالي (Emotional Awareness) والذي يشير إلى القدرة على مراقبة المشاعر وتمييزها وتحديد أسلافها وفهم الارتباطات الفيزيولوجية والجوانب السلوكية للتجربة الانفعالية (Rieffe et al, 2008, p.2).

ينمي الأفراد هذه القدرة منذ السنوات المبكرة أثناء التنشئة الأسرية والاجتماعية، إذ تظهر النتائج أن الأفراد بعمر 2-6 سنوات يتعلمون الكلمات التي تتوافق مع مشاعرهم ليتمكنوا من تسمية مشاعرهم في المواقف بشكل صحيح. وفي العديد من العائلات يتم تسمية المشاعر بشكل خاطئ أو يتم تجاهلها (English, 2014, p.84). مما ينعكس لاحقاً على توافق الأفراد ويؤثر على كفاءة أدائهم الانفعالي والاجتماعي.

يظهر مما سبق أن التعامل مع مستندات الحياة كجزء من المكون المعرفي، والوعي الانفعالي كجزء من المكون الانفعالي أساسيان في الشخصية، كما أن كلاهما يتحدد وفق سنوات الطفولة الأولى ما لفت نظر الباحثة لأهمية دراسة العلاقة بينهما، ففهم المرجعية المعرفية لسلوك الأفراد وما يرتبط بها من وعي لنوع الانفعالات التي يختبرونها قد يسهم في تنمية علاقات ناجحة وثابتة مع الآخرين، الأمر الذي يخدم بقية مكونات الشخصية مما يسهل وصول الأفراد لصحة نفسية أفضل.

**ثانياً: مشكلة البحث:**

يسأل الأفراد أنفسهم أحياناً لماذا تصرفت على هذا النحو؟ وما الذي جعلني أرفض أمراً مع أنني أربح به؟ لماذا قررت الجلوس بمفردتي مع أن الناس أكثر من حولي؟ وأسئلة أخرى كثيرة تنتهي بالإجابة: بلا أعرف أو لا أدري. قد تكون الإجابة للتمويه وإخفاء السبب الأساسي، وقد تكون إجابة صادقة لأن الفرد لا يستطيع إيجاد تبرير لتصرفه أو شعوره. ووفق بيرن (Berne, 1972) نحن لا نستطيع تبرير تصرفاتنا لأننا تلقينا القوانين التي تحكم سلوكنا في فترات مبكرة جداً من الحياة، وهي مخزنة الآن في منطقة ما قبل الوعي. أي أننا لا نستطيع تذكرها واسترجاعها دون مساعدة. أما فروش (2015، ص 25) فيقول: إن الإجابة بكلمة لا أدري على سؤال كيف تشعر سببها حماية الأنا من فيض الانفعالات غير المحتملة والمسببة للقلق.

وعند التدقيق في حياة الأفراد الذين عاشوا ظروفًا عصيبة بدأت بحربٍ خلفت دماراً كارثياً طال منازل الأفراد وأعمالهم وذكرياتهم وأسره وحتى أجسادهم في بعض الأحيان، تلتها جائحة كورونا والتي عمقت من قسوة الضرر السابق الناجم عن الحرب فزادت التباعد عن ما تبقى من الأهل، وضيقت أوقات العمل بسبب الحظر، وزادت من الأمراض والمشكلات الصحية، فابتعد الناس عن التأمل في ذواتهم وفهم تصرفاتهم وقراراتهم وأصبح هم الأفراد الوحيد النضال لترميم ما خلفته الأزمات. مما يزيد من احتمال البقاء في إطار القرارات القديمة (المستندات) والتي تعيق إمكانية التوافق مع الظروف المتغيرة والصعبة. كما أن

ترك الانفعالات الناجمة عن الضغوط المتزايدة لتتحكم بتصرفات الأفراد دون وعي بها يزيد من هذه الضغوط ويقلل من فاعلية الأفراد. وعلى الرغم من أهمية القرارات والانفعالات في الحياة اليومية إلا أنها لم تحظ بالاهتمام الكافي لدى الباحثين إذ وجدت الباحثة ندرة في الدراسات التي جمعت بين المستندات والوعي وخصوصاً وفق مفهوم اريك بيرن للمستندات، ما دفعها لبحث وتقصي العلاقة بينهما.

مما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل هناك علاقة بين التعامل الايجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي لدى عينة من الراشدين؟

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

1. تعرف العلاقة بين التعامل الايجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي لدى أفراد العينة.
2. الكشف عن مستوى التعامل الايجابي مع مستندات الحياة لدى أفراد العينة.
3. الكشف عن مستوى الوعي الانفعالي لدى أفراد العينة.

رابعاً: أهمية البحث:

1. يعد البحث الحالي إضافة للمكتبة المحلية والعربية وخاصة أن الدراسات التي بحثت مستندات الحياة وفق نظرية بيرن مع الوعي الانفعالي غير متوفرة على حد علم الباحثة.
2. يفيد معرفة مستوى التعامل الإيجابي مع مستندات الحياة في تحديد درجة النضج والتوازن النفسي من خلال نوع القرار المستخدم في التعامل مع النواهي ضمن الرسائل الوالدية.
3. يفيد معرفة مستوى الوعي الانفعالي في تحديد نقاط القوة والضعف لدى أفراد العينة في المواقف الانفعالية

خامساً: أسئلة البحث:

1. هل توجد علاقة بين التعامل الايجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي لدى أفراد العينة؟
2. ما مستوى التعامل الايجابي مع مستندات الحياة لدى أفراد العينة؟
3. ما مستوى الوعي الانفعالي لدى أفراد العينة؟

سادساً: حدود البحث:

- 1- الحدود الموضوعية: التعامل الايجابي مع مستندات الحياة وعلاقته بالوعي الانفعالي.
- 2- الحدود الزمانية والمكانية: تم التطبيق بشكل الكتروني عبر نماذج جوجل في الفترة الممتدة بين شهري أيار و أيلول من عام 2021.
- 3- الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على عينة من الشباب والراشدين الذين تراوحت أعمارهم بين (22- 50) عاماً.
- 4- الحدود المنهجية: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لاستخلاص النتائج.

سابعاً: مصطلحات البحث:

1-التعامل الايجابي مع مستندات الحياة: محاولة الفرد للتخلص من الرسائل الوالدية المقيدة التي تلقاها الفرد في مرحلة الطفولة عبر إعادة القرار، على نحو يسمح ببناء الذات وشفائها (Erskin, 2010). وتعرفها الباحثة إجرائياً بتصرفات الفرد التي يستبدل بها السلوك اليأس والمتحدي والمدمر بسلوك يعبر عن الشعور بالقيمة والأمان، والثقة، والانجاز، والنظر للذات والحياة برضا وتقبل. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التعامل الايجابي مع مستندات الحياة المستخدم في البحث.

2-الوعي الانفعالي: إنّه مهارات الفرد في تحديد وشرح وتمييز التجارب العاطفية الخاصة به وكذلك للآخرين، وهو أحد المهارات التي تؤثر على التجربة والاستجابة العاطفية، وهي ضرورية للنجاح في استخدام استراتيجيات تنظيم العاطفة

(Beveren et al, 2018, p.3). وتعرفه الباحثة إجرائياً: بقدرة الأفراد على تحديد مشاعرهم ومشاركتها مع الآخرين من خلال التعبير عنها وإدارتها وفق ما يقتضيه الموقف، مع إمكانية الوصول إلى أسبابها. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الوعي الانفعالي المستخدم في البحث.

ثامناً: الإطار النظري:

### 1- مستندات الحياة والتعامل الإيجابي (life scripts & positive dealing):

النص هو أحد المفاهيم الأساسية لتحليل المعاملات التي وصفها بيرن في البداية بالتعاون الوثيق مع ستينر. إنه قصة حياة يكتبها كل شخص لنفسه أثناء الطفولة (Stewart, 2014, p.8). ويستند في تفسير هذه القصة للأحداث الخارجية والداخلية المؤثرة (Routledge, 1992, p.11). فيكون بمثابة روتين وجودي للفرد لا يخرج عنه (Vitor, 2018, p.69). يعتمد تكوين النص على مجموعة متنوعة من العوامل من أهمها الرسائل النصية التي نلقاها من آبائنا ومقدمي الرعاية الآخرين طوال فترة نمونا، والتي تكون على عدة أشكال منها: النمذجة، الاقتراحات على شكل تلميحات وتشجع، الأدونات أو الأوامر، النواهي. إذ تعبر النواهي عن خيبة الأمل والإحباط والقلق والحزن أنا الطفل لدى الوالدين (English, 1975, p.74). وقد رأى المعالجون وفق نظرية تحليل المعاملات أن هناك تجمعات طبيعية للأوامر الزجرية أثناء العمل العيادي، فظهر إجماع لوضع النواهي في خمس فئات متميزة وهي: البقاء، والتعلق، والهوية، والكفاءة، والأمن. وأعد مكينيل قائمة (McNeel, 1976) تتضمن الفئات الخمسة للأوامر الزجرية مع سلوكيات المواجهة (Budiša et al, 2012, p.2).

كما صنف ماكينيل التعامل مع هذه المستندات إلى أربعة فئات وهي: التعامل اليائس الذي يشير إلى سلبية الفرد في التعامل مع المستندات فيستسلم لها دون أي محاولة للتخلص منها. والتعامل المتحدي الذي يعبر فيه الفرد عن رغبته في التخلص من المستند بطريقة استعراضية أقرب للمثالية، يتحدى فيها الفرد الآخرين والعالم من حوله. وعندما يفشل الفرد بطريقة التعامل المتحدي قد يلجأ إما للتعامل المدمر والذي ينتقم فيه الفرد من نفسه لأنها فشلت في التعامل، ومن الآخرين الذين كانوا سبب تلقيه المستندات فيدمرها. أو يتعامل على نحو إيجابي مع هذه المستندات ويتخذ قراراً بحماية الذات، والعمل على استبدال صوت العقاب الوالدي بأفكار علاجية لها صفة القبول بسعادة ورضا (McNeel, 2010)

### 2- الوعي الانفعالي (Emotional Awareness):

يعتبر الوعي الانفعالي أحد المتغيرات النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام المختصين في مجال وصف وفهم الاضطرابات والمشكلات النفسية، لكونه أحد المتغيرات المسؤولة عن تنظيم السلوكيات الوجدانية خاصة في مجال تناول وتكوين وتفسير المعلومات والمواقف ذات الطابع الانفعالي، لتبدو منطقية وقابلة للتعامل السهل والميسر للاستجابات النفسية والسلوكية والمعرفية على نحو صحيح. إذ يشير الوعي الانفعالي إلى عملية الانتباه التي ترتبط ببعض الوظائف التفسيرية والتقييمية. تمكن عملية الانتباه هذه من مراقبة عواطفنا ومن التمييز بين المشاعر المختلفة بالمعنى النوعي لتحديد أصولها والاعتراف بالارتباطات الفسيولوجية والجوانب السلوكية لتجربة الانفعال (Rieffe et al, 2008, p.2). يتكوّن الوعي الانفعالي من عدة أبعاد، أولاً: تمييز المشاعر: وهي مهارة تصنيف الخبرة الانفعالية بدرجة عالية من الخصوصية. وتُعرف أحياناً بأنها القدرة على التفريق بين المشاعر المنفصلة وتحديد أسلافها (Lahaye et al, 2011, p.418). ثانياً: التعبير عن المشاعر (إظهارها ومشاركتها للآخرين): إنها القدرة على تحديد وتسمية التجربة العاطفية الداخلية ونقلها للخارج. لذلك يختلف تمييز المشاعر عن التعبير الانفعالي في أن التمييز لا يتضمن بالضرورة عرضاً خارجياً، بل اعترافاً معرفياً داخلياً بالمشاعر الموجودة (Kranzler et al, 2015, p.21). ثالثاً: فهم مشاعر الآخرين والانتباه لها: يشير فهم المشاعر عموماً إلى تحديد المقصود من المشاعر المعقدة والصعبة، إضافة للقدرة على إدراك عملية الانتقال والتحول من إحدى المشاعر للأخرى، وهي تتدرج ضمن مهارة التعاطف المتضمنه وعي وفهم مشاعر الآخرين وتقديرها ومراعاته والاهتمام بها (جراد، 2013، ص31).

رابعاً: الوعي الجسمي: وينطوي على تركيز الانتباه للحاجات الجسميّة ومراقبة عمل أجهزة الجسم لوظائفها والتركيز على الإحساسات الداخلية كالحرارة والبرودة والألم والتوتر العضلي لنتمكن من خفض التوتر والضغط (راتب، 2004، ص584).  
خامساً: تحليل المشاعر: ويعرّف بالقدرة على رؤية وتفهم الارتباط بين ما يشعر به المرء والطريقة التي يتصرف بها تجاوباً مع هذه الانفعالات والمشاعر. سادساً: إدارة المشاعر والانفعالات: وجعلها ملائمة للموقف للتخلص من جموح القلق والتشاؤم والتوتر وتبعات الفشل (الساعدي، 2004، ص22).

تاسعاً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

**1-دراسة قويدر وأحمدي (2013): بعنوان " القمع الانفعالي وعلاقته بالمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة من طلبة جامعة البليدة"**

هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجية القمع الانفعالي كأحد أبعاد الوعي الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة مكونة من (358) طالباً في جامعة البليدة. واستخدمت الباحثتان مقياس القمع الانفعالي لوينبرجر (low Weinberger, 1979)، ومقياس المخططات المبكرة غير المتكيفة لجيفري يونغ (Jeffrey young, 2005). وتوصلت الدراسة في نتائجها وجود علاقة سالبة بين القمع الانفعالي والمخططات المبكرة غير المتكيفة لكونها استراتيجية مرتبطة بالحفاظ على صورة الذات وتتقادي التأثير السلبي الناجم عن المخططات المبكرة غير المتكيفة.

**2-دراسة بيفرن وآخرون (Beveren et al, 2018): " Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth."**

" الوعي الانفعالي والتنظيم الانفعالي والأعراض الاكتئابية لدى الشباب"

تناولت الدراسة تنظيم الانفعال (ER) كآلية أساسية في الوعي الانفعالي وعلاقته بالاكتئاب. وبحثت فيما إذا كانت استراتيجيات (ER) تكيفية أو غير قادرة على التكيف، وإذا كانت عامل وسيط بين الوعي الانفعالي وأعراض الاكتئاب. طبقت الدراسة على 220 شاباً قاموا بملء مجموعة من الاستبيانات وهي مقياس رايف (Rieffe) لتقييم الوعي الانفعالي، ومقياس ستوارت (stewart) لقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال، وقائمة بيك (beck) لرصد الأعراض الاكتئابية. وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة مباشرة بين الوعي الانفعالي وأعراض الاكتئاب وإنما من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية، بينما لم يتم العثور على أي دليل للدور الوسيط لاستراتيجيات (ER) غير القادرة على التكيف في هذه العلاقة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة، كما تنوعت العينات بين عاديي ومرضى نفسيين وطلاب. وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد المنهجية والأهداف، وتميزت عنها باستخدام أدوات مختلفة لقياس التعامل الايجابي مع المستندات ضمن نظرية تحليل المعاملات.

عاشراً: منهج البحث وإجراءاته:

**1- منهج البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، لأنه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، والذي يشير إلى التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميّاً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2007، ص370).

**2-إجراءات البحث:** قامت الباحثة بالاطلاع على التراث النظري الخاص بمستندات الحياة والتعامل الايجابي معها وفق نظرية بيرن لتحليل المعاملات والمتعلق أيضاً بالوعي الانفعالي. ثم طبقت الأدوات التي أعدتها بعد خضوعها للتحكيم على (30) فرداً (17 من الذكور و 13 من الإناث) كعينة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات. وفيما بعد تم

استكمال تطبيق البحث على أفراد العينة، وأخيراً قامت الباحثة باستخلاص النتائج وتفسيرها ووضع التوصيات والمقترحات في ضوءها.

**3-مجتمع البحث وعينته:** يتمثل مجتمع البحث بجميع الراشدين المتواجدين في سورية حتى شهر أيلول من عام 2021 . أما عينة البحث فقد تم سحبها بطريقة عشوائية وبلغ عددها (115) راشداً، تراوحت أعمارهم بين (22-50) عاماً، يقيمون في المحافظات السورية .

4-أدوات البحث: استخدمت الباحثة أداتين وهما:

### 1-مقياس مستندات الحياة/ النواهي (life script questionnaire/ injunctions)

بعد أن راجعت الباحثة الأدوات المتعلقة بمستندات الحياة اختارت مقياس ماكنيل (Mcneel, 2010) – الموضح في الملحق رقم (1)-. يتكون المقياس من (25) عبارة موزعة على خمسة أبعاد: البعد الأول البقاء على قيد الحياة ويشمل (5) مستندات، البعد الثاني التواصل مع الآخرين ويتضمن (6) مستندات، ثم بعد الهوية فيه (4) مستندات، و(4) مستندات في بعد الكفاءة، وأخيراً (6) مستندات لبعد الأمن.

الخصائص السيكومترية لمقياس مستندات الحياة:

**1)دراسة الصدق:** اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق المقياس على طريقتي صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي وهي على النحو التالي:

\***صدق المحكمين:** استعانت الباحثة بأراء المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعات سورية، وتلخصت ملاحظاتهم حسبما أشار إلى ذلك 70% من المحكمين باختصار المقياس وجعله موحداً دون أبعاد مع مراعاة مستوى أفراد العينة التعليمي والعمرى. وتعديل الصياغة اللغوية للجمل المفتاحية الخاصة بكل مستند حتى لا تكون إحصائية. وبعد تعديلات المحكمين أصبحت أداة مستندات الحياة مكونة من (16) عبارة دون أبعاد، ثم طبقت الباحثة المقياس بصورته المعدلة على العينة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للأداة.

\***صدق الاتساق الداخلي:** تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وكانت النتائج تشير إلى أن جميع العبارات ذات ارتباطات قوية ودالة مع الدرجة الكلية للمقياس إذ تراوحت قيم الارتباطات بين (0.23- 0.62).

**2)دراسة الثبات لمقياس مستندات الحياة:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، الذي بلغت قيمة الثبات فيه (0.70) أما الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split-half) فبلغت (0.72) وهي قيم مناسبة لتطبيق الأداة على عينة البحث.

**3)الصورة النهائية لمقياس مستندات الحياة:** أصبح مقياس مستندات الحياة في صورته النهائية-كما هو موضح في الملحق رقم(2)- مكوناً من (16) مستند ولكل منه أربعة قرارات تتدرج من السلبية للإيجابية (قرار يأس، قرار تحدي، قرار مؤلم ومدمر، قرار صحي وبناء) بحيث كلما ازادت درجة المفحوص ازادت قدرته للتعامل بإيجابية مع مستندات الحياة لديه. وتعتبر الدرجة (16) الحد الأدنى لدرجات المفحوص، والدرجة (64) الحد الأعلى. أما المتوسط الفرضي للأداة والذي نحصل عليه من حساب متوسط القيم الخاصة بمرج الإجابات، ثم ضربه بعدد بنود الأداة فهو (32)

### 2-مقياس الوعي الانفعالي (Emotional Awareness Scale)

راجعت الباحثة بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات الخاصة بالوعي الانفعالي أو أحد أبعاده واستفادت من عدة مقاييس بنت منها الباحثة أداة البحث الحالي بصورتها الأولية – الموضحة في الملحق رقم (3)-، والتي تضمنت (69) عبارة موزعة على(7) أبعاد وهي: تمييز المشاعر، إظهار المشاعر، المشاركة اللفظية للمشاعر، الوعي بالجسد، الانتباه لمشاعر الآخرين، تحليل المشاعر، السيطرة على المشاعر (تدريب مشاعر-قمع المشاعر- كبت المشاعر).

## الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الانفعالي:

**1**دراسة الصدق: تم اعتماد صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي، للتحقق من صلاحية الأداة لقياس الوعي الانفعالي، وهي على النحو التالي:

\***صدق المحكمين:** عرضت الباحثة المقياس بشكله الأولي على (19) من المحكمين من ذوي الاختصاص من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات السورية وخارجها لإجراء ما يروونه مناسباً، فتم حذف وتعديل ما اتفق عليه 70% من المحكمين وإضافة (9) عبارات الأداة. كما اقترح المحكمون دمج بعدي إظهار المشاعر والمشاركة اللفظية للمشاعر لتقارب عبارتهما. وبهذا أصبح عدد عبارات المقياس (37) عبارة موزعة على (6) أبعاد، ثم طبقت الباحثة المقياس بصورته المعدلة على العينة استطلاعية وبناء عليها تم حساب الخصائص السيكومترية للأداة.

\***صدق الاتساق الداخلي:** تم حسابه درجة ارتباط العبارة مع بعدها وكانت النتائج تشير إلى درجات ارتباط جيدة إذ تراوحت القيم بعد حذف (5) عبارات من كل من البعد الأول والثالث والرابع والسادس بين (0.29-0.75). وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس الكلي (32) عبارة موزعة على ستة أبعاد.

**2** دراسة الثبات لمقياس الوعي الانفعالي: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وبلغت قيمته (0.79)، أما بطريقة التجزئة النصفية (Split-half) فقد بلغت (0.82) وهي قيم جيدة وتدل على ثبات مناسب للمقياس ما يمكن استخدامه في الدراسة الحالية.

**3**الصورة النهائية لمقياس الوعي الانفعالي: أصبح مقياس الوعي الانفعالي في صورته النهائية – الواردة في الملحق رقم (4) – مكوناً من (32) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي: (8) عبارات تقيس بعد تمييز المشاعر والأحاسيس، و(7) عبارات تقيس بعد إظهار المشاعر والتعبير عنها و(10) عبارات في البعد الثالث وتقيس الانتباه للمشاعر وتحليلها، وفي البعد الرابع (7) عبارات تقيس السيطرة على المشاعر. بحيث تحمل البنود السلبية الأرقام التالية: (3، 8، 10، 11، 12، 13، 15، 22، 25) وتأخذ الإجابة بنعم الدرجة=1، وأحياناً=2، والإجابة لا =3، أما باقي البنود فهي موجبة وتعكس معها قيمة الإجابات بحيث كلما ازدادت درجة المفحوص ازداد الوعي الانفعالي لديه. وتعتبر الدرجة (32) الحد الأدنى لدرجات المفحوص، والدرجة (96) الحد الأعلى. وتشير الدرجة (64) إلى المتوسط الفرضي لهذه الأداة وهي حاصل ضرب القيمة (2) بعدد بنود المقياس (32).

إحدى عشر: نتائج البحث:

نتائج التساؤل الأول: هل توجد علاقة بين التعامل الإيجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي لدى أفراد العينة؟ وللتحقق من هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (1): العلاقة بين التعامل الإيجابي مع مستندات الحياة وأبعاد الوعي الانفعالي

مستندات الحياة ن=115				البعد
القرار	Sig	الارتباط	عدد البنود	
دالة	0.027	0.172°	4	تمييز المشاعر
دالة	0.000	0.353**	7	إظهار المشاعر ومشاركتها
دالة	0.007	0.210**	4	وعي جسدي
دالة	0.004	0.223**	4	الانتباه للمشاعر
دالة	0.001	0.255**	6	تحليل المشاعر
دالة	0.000	0.448**	7	السيطرة على المشاعر



الدرجة الكلية للمقياس	32	0.495**	0.000	دالة
-----------------------	----	---------	-------	------

من خلال قيم الارتباط الواردة في الجدول السابق يظهر وجود علاقة ذات دلالة بين التعامل الإيجابي مع مستندات الحياة والوعي الانفعالي بجميع أبعاده. أي كلما زادت درجة المفحوص في التعامل الإيجابي مع المستندات الحياة لديه وكانت استجابته بناءة وصحية، كلما كان لديه وعي انفعالي وازدادت قدرته على تسمية المشاعر والأحاسيس وتمييز أثرها على الجسم. كما تكون قدرته على إظهار المشاعر ومشاركتها مع الآخرين من خلال الانتباه لحركات الجسد ولغة المشاعر غير اللفظية، إضافة لفهم من أين أتى هذا الشعور، وكيف أستطيع إدارته دون كبتة أو قمعها. وهذا يختلف مع دراسة (قويدر وأحمدي، 2013). وتفسر الباحثة ذلك بأن الفرد عندما يقوم بتمثيل السيناريو الخاص به، فإنه يختار بشكل غير واعي السلوكيات التي تقره من المكافأة (الدفعات) على هذا السيناريو وقد يكون ذلك عبر قرار يائس أو مدمر أو متحد. ولأن معظم الناس ليسوا على دراية بخط حياتهم، لكنهم يدركون أن لديهم مشكلة في الحياة، صعوبة أو صراع. فيعبرون عن ذلك بانفعالات غير مفهومة أو زائدة ومتطرفة أو يختارون الحصول على الدفعات عبر الغضب للفت الانتباه أو الحزن لإشعار الطرف الآخر بالذنب. لذلك هم بحاجة لوعي انفعالي يجعلهم يدركون من خلال تسمية الشعور وتحليل سببه وغيرها من القدرات التي تتدرج ضمن الوعي الانفعالي التي تسهل دورها الوصول للخبرة القديمة (المستند) المسؤول عن جعلهم يتصرفون على هذا النحو. فالمستندات أساس تصرفاتنا الحالية التي لا نجد تفسيراً لها. هذه الرسائل تكون غالباً على المستوى النفسي أي غير لفظية وتحمل كماً كبيراً من المشاعر يمكن للفرد أن يفهمها إذا كان لديه وعياً انفعالياً مناسباً فكلما زاد التعامل الإيجابي مع المستندات عبر قرار التعافي والشفاء كان ذلك مرتبطاً بوعي انفعالي عال بالمقابل.

#### نتائج التساؤل الثاني: ما مستوى التعامل الإيجابي مع مستندات الحياة لدى أفراد العينة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (t) للعينة الواحدة، ضمن برنامج (SPSS) الإحصائي، والذي يمكن من مقارنة متوسط درجات أفراد العينة مع المتوسط الفرضي للأداة. وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والدرجة الكلية لمقياس مستندات

#### الحياة (ن=115)

عدد البنود	المتوسط الفرضي	متوسط درجات العينة	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	Sig	القرار
16	40	49.93	7.174	17.774	164	0.000	دالة

تظهر النتائج في الجدول السابق أن قيمة (sig=0.00) وهي أصغر من (0.05)، كما أن متوسط درجات أفراد العينة أعلى من المتوسط الفرضي للأداة مما يعني أن تعامل أفراد العينة مع مستندات الحياة ذات الصيغة النهائية ضمن التعامل الإيجابي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بوديسا وآخرون (Budiša et al, 2012) التي أشارت إلى أن الأفراد العاديين هم الأقل امتلاكاً للنواهي ويتعاملون بإيجابية معها إن وجدت. وهذا يعني أن أفراد العينة قد تمكنوا من إيجاد طريقة للمواءمة وذلك باتباع الرسائل الوالدية ذات الصيغة النهائية مع تلبية الاحتياجات الخاصة قدر المستطاع، أو من خلال التحرر من هذه الرسائل عبر الجهود الشخصية والعلاجية بدل الاستسلام لها بقرار يائس يولد الاكتئاب أو عبر سلوك مضاد ملئ بالتحدي غير المريح. كما أن حرص أفراد العينة على امتلاك قرارات بناءة وصحية في التعامل مع المستندات النهائية قد يكون ناجماً من حرص هؤلاء الأفراد على مستنداتهم وتمسكهم بها لكونها تعطي معنى للوجود، كما أنها تساعد على التكيف الاجتماعي عبر اتباع الأساليب الوالدية، وتمنح الفرد طريقة مقبولة لتنظيم الوقت واختصار الجهد المبذول في القيام بالأشياء. بمعنى أنهم لمسوا الآثار الإيجابية من وجود المستندات في حياتهم فحافظوا عليها بأقل الخسائر. وساعدهم في ذلك الظروف المحيطة التي قد يشعر الفرد حيالها بالضعف والعجز فيبحث عن مصادر القوة الداخلية المتجهة نحو فهم الذات وتحرير طاقتها.

نتائج التساؤل الثالث: ما مستوى الوعي الانفعالي وأبعاده لدى أفراد العينة؟  
وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (t) للعينة الواحدة، لمقارنة متوسط درجات أفراد العينة مع المتوسط الفرضي للأداة. وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والدرجة الكلية لمقياس الوعي الانفعالي وأبعاده (ن=115)

البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط درجات العينة	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	Sig	القرار
تمييز المشاعر	8	14.27	1.989	14.678	164	0.000	دالة
إظهار المشاعر ومشاركتها	14	13.22	3.020	-3.325	164	0.001	دالة
وعي جسدي	8	11.61	1.738	11.917	164	0.000	دالة
الانتباه للمشاعر	8	12.64	1.562	21.679	164	0.000	دالة
تحليل المشاعر	12	15.24	1.942	21.450	164	0.000	دالة
السيطرة على المشاعر	14	18.30	3.011	9.825	164	0.000	دالة
الدرجة الكلية للمقياس	64	85.30	7.941	34.458	164	0.000	دالة

تشير النتائج في الجدول أعلاه إلى أن قيمة (sig) في الدرجة الكلية للمقياس وجميع أبعاده أصغر من (0.05) أي أن ارتفاع متوسط درجات أفراد العينة له دلالة إحصائية. ويمكن القول بأن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد وأعلى من المتوسط في الوعي الانفعالي وجميع أبعاده. وترجع الباحثة ذلك لكون الفئة العمرية وهي الرشد تتميز بالقدرة على إدارة الذات وفهمها على المستوى الانفعالي فالخبرات المختلفة كالعمل والزواج وتغيير مكان السكن بسبب النزوح والتعرف على بيئات اجتماعية جديدة قد يرافقه تغيير في الوعي الانفعالي وخصوصاً بالنسبة للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (22-32) يكونون أكثر مرونة في تقبل التغيير والتألم أسرع مع ما تفرضه الظروف الاجتماعية على وجه الخصوص لكونها مرحلة تتسم بالتعلق بالأقران وتقليد القدوة. كما أن الفترات العصيبة التي مر بها أفراد العينة جعلتهم يألفون الحديث عن مشاعرهم المرتبطة بهذه الفترات. فالشاب الذي شارك أصدقائه لحظات النزوح والراشد الذي أصبح قادراً على فهم سبب الشكاوى البدنية لديه بعد أن فقد زوجته أو أحد أبنائه يعني أنه يتمتع بوعي انفعالي جيد يتيح له التعامل مع ذاته والآخرين بشكل أفضل.

اثنا عشر: التوصيات: توصي الباحثة بما يلي:

1- تعزيز المستوى الجيد لأفراد العينة في كل من مستندات الحياة والوعي الانفعالي من خلال تنمية مهارة رعاية الذات واليقظة الذهنية.

2- تزويد باقي فئات المجتمع بأساليب التعامل الايجابي مع المستندات عبر البرامج النفسية وذلك لدورها في تحسين التعامل الايجابي أيضاً مع الانفعالات.

ثلاثة عشر: بحوث مقترحة: تقترح الباحثة وفقاً لنتائج البحث الحالي الموضوعات التالية:

- 1- دراسة التعامل الايجابي مع مستندات الحياة وعلاقته بالوعي الانفعالي لدى مصابي الحرب.
- 2- دراسة فاعلية برنامج علاجي قائم على نظرية تحليل المعاملات بتحسين الوعي الانفعالي عبر التعامل الايجابي مع مستندات الحياة.

## المراجع

## أ) المراجع العربية

1. رابط نموذج جوجل الخاص بالدراسة الاستطلاعية  
[https://docs.google.com/forms/d/1J7B1tzoB\\_ZJheixNXZ\\_BW4Bu5JOj2lx6Ys9Wj-09Nv4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1J7B1tzoB_ZJheixNXZ_BW4Bu5JOj2lx6Ys9Wj-09Nv4/edit)
2. راتب، أسامة (2004). النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس (31)، دار الفكر العربي، القاهرة
3. الساعدي، مؤيد (2004). إدارة الشعور في منشآت العمال. At: <https://www.Researchgate.Net/Publication/32086466>
4. فروش، ستيفن (2015). المشاعر ترجمة: عبد الله العسكر. المركز القومي للترجمة، القاهرة.
5. قويدر، أمينة وأحمدي، خولة (2013). القمع الانفعالي وعلاقته بالمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة من طلبة جامعة البليدة. مجلة العلوم الانسانية والنفسية، الجزائر
6. ملحم، سامي. (2010). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. دار المسيرة، عمان

## ب) المراجع الأجنبية

1. Berne, E. (1964). **Games People Play: The Psychology of Human Relationships**. Grove Press, New York
2. Berne, E. (1972). **What do you say after you say hello? The psychology of human destiny**. Grove Press, New York
3. Beveren Marie-Lotte, Goossens Lien, Volkaert Brenda, Grassmann Carolin, Wante Laura, Vandeweghe Laura, Verbeken Sandra, Braet, Caroline (2018). **Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth**. European Child & Adolescent Psychiatry–Springer, vol. 1, No.11, P.1
4. Budiša Danijela, Gavrilov–Jerković Vesna, Dickov Aleksandra, Vučković Nikola, Sladjana Mitrovic (2012). **The presence of injunctions in clinical and non-clinical populations**. International Journal of Transactional Analysis Research, Vol 3, No 2, p. 27– 37
5. English, fanita (1975). **How are you? And how am i? ego state and inner motivators**. Transactional Analysis Journal, v.30, n .4, p.260– 269
6. English, fanita (2014). **A Summary of Transactional Analysis Concepts I Use– Excerpted from “How Did You Become a Transactional Analyst?”“2005”**. Transactional Analysis Journal, , vol. 35, no. 1, p. 78–88
7. Erskin, Richard G (2010). **Life scripts: unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement**. published by Karnac Books, London

8. Kranzler Amy, Young Jami F., Hankin Benjamin L., John R. Z. Abela, Elias Maurice J.,& Selby Edward A (2015). **Emotional Awareness: A Transdiagnostic Risk Factor for Internalizing Symptoms in Children and Adolescents** .Rutgers University, New Jersey
9. Lahaye Magali, Mikolajczak Moïra, Rieffe Carolien, Lidón Villanueva, Nady Van Broeck, Bodart Eddy & Luminet Olivier (2011). **Cross-Validation Of The Emotion Awareness Questionnaire For Children In Three Populations**. Journal Of Psychoeducational Assessment, Vol.29, No.5, p.418– 427
10. McNeel, JR. (2010). **Understanding the Power of Injunctive Messages and How They Are Resolved in Redecision Therapy**. Transactional Analysis Journal, Vol. 40, No. 2, p.159–169.
11. Rieffe Carolien ,Oosterveld Paul ,Miers Anne C. ,Mark Meerum Terwogt ,Verena Ly (2008). **Emotion Awareness And Internalising Symptoms In Children And Adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire Revised Personality And Individual Differences**, vol.1, no.6
12. Routledge, Petruska (1992). **Transactional analysis Psychotherapy An integrated approach**. London And New York publishing
13. Stewart, I (2014). **Transactional analysis counselling in action**. 4th edition. sage publications, usa
14. Vitor ,A Merhy (2018). **Autonomy or Dependence: Working with Therapeutic Symbiosis in the Non-Psychotic Therapist-Client Relationship**. International Journal of Transactional Analysis Research & Practice Vol.9, No.2, p. 64– 71