

The Effectiveness of a Counselling Program Based on Dialectical Behavioral Therapy Skills in Improving the Difficulty of Emotional Regulation among Female Prison Inmates in the Sultanate of Oman

Saada ALhashemei* 

Ministry of Education, Sultanate of Oman

Received: 2/5/2023
Revised: 22/11/2023
Accepted: 19/2/2024
Published online: 19/12/2024

* Corresponding author:
drsaadahashemi89@gmail.com

Citation: ALhashemei, S. (2024). The Effectiveness of a Counselling Program Based on Dialectical Behavioral Therapy Skills in Improving the Difficulty of Emotional Regulation among Female Prison Inmates in the Sultanate of Oman. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 52(2), 107–120.
<https://doi.org/10.35516/hum.v52i2.4771>



© 2025 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

Objectives: This research aims to identify the effectiveness of a counseling program based on dialectical behavior therapy (DBT) skills in improving difficulty in emotional regulation among female inmates of the central prison in the Sultanate of Oman.

Methods: The research sample consisted of twelve female inmates. The research followed the explanatory sequential mixed method (quantitative and qualitative) and employed triangulation. To answer the research questions, the researcher used tools: (i) a counseling program design, (ii) the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS) prepared by Hallion et al. (2018), translated to Arabic by the researcher, and (iii) semi-structured interviews.

Results: The results showed that the counseling program based on the skills of dialectical behavior therapy had a positive effect on the female inmates. There were statistically significant differences in the scores of the research sample between the pre, post, and follow-up measurements in favor of the post and follow-up measurements; generally, training on dialectical behavior therapy skills improves the difficulties of emotional regulation among the prison inmates. Accordingly, the researcher concluded with a set of recommendations and suggestions.

Conclusions: The results of this study came to confirm many recommendations, including: There is a need to conduct future research into the effectiveness of dialectical behavioral therapy skills on (male) inmates in prison, and to increase the use of more adaptive coping skills.

Keywords: Dialectical, behavior, therapy, emotional, regulation, prison, Oman.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في تحسين صعوبة التنظيم الانفعالي لدى نزيلات السجن في سلطنة عُمان

سعادة الهاشمية

وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان

ملخص

الأهداف: يهدف هذا البحث التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات العلاج السلوكي الجدلي في تحسين صعوبة التنظيم الانفعالي لدى نزيلات السجن المركزي في سلطنة عُمان.

المنهجية: تكونت عينة البحث من اثني عشرة نزيلات في السجن المركزي، واتباع البحث المنهج المختلط التتابعي التفسيري (الكمي والنوعي)، وللإجابة عن أسئلة البحث تم استخدام الأدوات الآتية: تصميم برنامج إرشادي، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS) من إعداد هاليون وآخرين (Hallion et al., 2018) ترجمة الباحثة - ومقابلات شبه منظمة.

النتائج: أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي القائم على مهارات العلاج السلوكي الجدلي تأثيراً إيجابياً على النزيلات، وهناك فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث بين القياسات القبلي والبعدي والتتبعي لصالح القياسين البعدي والتتبعي من خلال ارتفاع مستوى استخدام النزيلات مهارات العلاج السلوكي الجدلي في مقابل تحسن في مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي، وتبين بعامة أن التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي يحسن من صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزيلات السجن.

الخلاصة: جاءت نتائج هذه الدراسة لتأكيد على العديد من التوصيات منها: هناك حاجة إلى إقامة بحث مستقبلي في فاعلية مهارات العلاج السلوكي الجدلي على النزلاء (الذكور) في السجن، وزيادة استخدام مهارات التأقلم الأكثر تكيفاً.

الكلمات الدالة: العلاج، السلوكي، الجدلي، التنظيم، الانفعالي، السجن، عُمان.

المقدمة:

يُعدُّ معدل انتشار الأمراض النفسية هو الأعلى نسبةً لدى نزلاء السجون بالمقارنة مع عموم السكان (Senior et al., 2013)، وبخاصة في البلدان ذات المستويات الاقتصادية المنخفضة والمتوسطة (Mundt et al., 2013)، ومع ذلك كان توفير الرعاية الصحية النفسية والكشف النفسي للنزلاء هو أقل من المستويات اللازمة، وذلك كان محط انتقاد في جميع أنحاء العالم؛ لأنه غير كافٍ وغير فعال (Senior et al., 2013)، والحقيقة أن المحافظة على العافية النفسية ومعالجة اعتلالاتها واحدة من أصعب القضايا التي تواجه إدارات السجون على مستوى العالم، مع العلم أن شكل الرعاية الصحية في السجون يختلف من دولة لأخرى، ولا يتوفر لكثير منها الموارد اللازمة لتوفير الرعاية الصحية للنزلاء. (Penal Reform International, 2018)

يواجه النزلاء العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية داخل السجون التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على تفكيرهم وصحتهم النفسية، مما يستلزم منهم التصرف معها، وتنظيم وضبط تلك الانفعالات، وتكوين العديد من العادات والإستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي تصبح بمرور الوقت جزءاً من سلوكياتهم وحياتهم اليومية، وتنوع الانفعالات التي يختبرها الفرد تبعاً لكل موقف، مما يستلزم المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف، والهدف من التنظيم الانفعالي هو إدارة وضبط الحالات الانفعالية التي يواجهها الفرد، ويشير إلى مجموعة من العمليات والإستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يختبرها، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر. (Koole, 2009)

وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات (Jane & John, 2008; Rawih & Ali, 2015)، أن صعوبة التنظيم الانفعالي من المشكلات الانفعالية التي تواجه النزليات مرتكبات الجرائم، وتُعرف صعوبات التنظيم الانفعالي بأنها "بناء متعدد الأبعاد يشمل نقص الوعي والفهم وقبول الانفعالات، وعدم الوصول إلى إستراتيجيات التكيف لتعديل كثافة و/أو مدة الاستجابات الانفعالية، وعدم الرغبة في المرور بالضيق الانفعالي مع السعي لتحقيق الأهداف المرجوة، وعدم القدرة على الانخراط في السلوكيات الموجهة نحو الهدف عند مواجهة الضيق، ويحدث اختلال التنظيم الانفعالي عندما تكون إستراتيجية التنظيم غير قادرة على التكيف بطريقة ما ويكون الفرد غير قادر أو غير راغب في تكيف إستراتيجيته، مما يجعل الوضع أسوأ". (D'Agostino et al., 2017: 809)

ومعروف أن النظريات السلوكية تعنى بتعديل السلوك المضطرب، والتعامل مع العديد من الاضطرابات النفسية في مراحلها المختلفة وعلاجها بنجاح (Corey, 2015)، وظهر العلاج السلوكي المعرفي ناجحاً في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والصحية؛ لأنه يقوم بالتركيز على دور الانفعالات والعواطف في العلاج لإحداث التغيير، ومع استمرار تطور النظرية المعرفية السلوكية ظهر توجه حديث في علاج الاضطرابات النفسية وهو العلاج السلوكي الجدلي، وهو نهج جديد يجمع بين تقنيات العلاج السلوكي المعرفي وعناصر السلوكية والفلسفة الجدلية. (Abu Aita & Al-Shamayla, 2017)

إن هدف العلاج السلوكي الجدلي هو مساعدة الأفراد الذين يعانون بشدة من إدارة انفعالاتهم، من خلال الاعتراف بها وقبولها، وتعلم تنظيمها؛ ليصبحوا أكثر قدرة على تغيير سلوكياتهم الضارة، ويستخدم أساساً لعلاج المشكلات المرتبطة باضطراب الشخصية الحدية، مثل: تكرار الأذى الذاتي، ومحاولة الانتحار، وتعاطي الكحول، ومشكلات تناول الطعام مثل الإفراط فيه، والعلاقات غير المستقرة، وتشير البحوث إلى دوره في تعزيز قدرة المرضى على التعامل مع الكرب دون فقدان السيطرة أو التصرف بشكل مدمر. (McKay et al., 2019; Van Dijk, 2012)

وقد أشار العديد من البحوث والدراسات السابقة إلى فاعلية مهارات العلاج السلوكي الجدلي في تحسين صعوبة التنظيم الانفعالي، وضمن هذا الإطار يسعى هذا البحث إلى الحد من المشكلات السلوكية والانفعالية التي تواجه النزليات في السجن المركزي بسلطنة عُمان من خلال برنامج إرشادي قائم على مهارات العلاج السلوكي الجدلي (DBT SKIILS)؛ لخفض حدة بعض المشكلات السلوكية والانفعالية التي تواجههنّ والإسهام في إصلاحهنّ وتأهيلهنّ.

مشكلة البحث:

يزيد عدد النزلاء الذكور في السجون على عدد النزليات بمعدل عشرة أضعاف، وعلى الرغم من هذا الفرق في الزيادة تضاعف على مدار السنوات الخمس عشرة الأخيرة عدد النزليات بحوالي (50%)، وبلغ عدد النساء والفتيات اللاتي تم احتجازهنّ في المؤسسات العقابية على مستوى العالم بوصفهن محتجزات رهن المحاكمة أو نزليات مدانات ومحكوم عليهنّ أكثر من (740,627) نزيلة. (Fair, & Walmsley, 2022)

ويُسبب ابتعاد النزليات عن منازلهنّ وأسرهن ومجتمعاتهنّ أثراً سيئاً على صحتهنّ العقلية والنفسية، فمعدل إصابة النزليات بأمراض نفسية أعلى بكثير إذا ما تم مقارنته مع السجناء الذكور، ومن أهم الأمراض النفسية التي تُصاب بها النزليات الاكتئاب، والذهان، واضطراب ثنائي القطب، واضطراب الكرب ما بعد الصدمات النفسية، والقلق، واضطرابات الشخصية، والارتباك للمخدرات (United Nations Office on Drugs & Crime, 2016)

وللتنظيم الانفعالي أهمية كبيرة في حياة النزليات بخاصة؛ لأنه يمكّنهنّ من النجاح في التكيف مع بيئة السجن، والاستجابة لبرامج إعادة التأهيل، وقصور التنظيم الانفعالي يجعل النزليات أكثر عزلة وغير مباليات وأقل فاعلية، وتشير البحوث والدراسات إلى أن ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي أكثر اكتئاباً ويعانون أكثر من المشكلات السلوكية من الأشخاص الذي لا يعانون من صعوبات التنظيم الانفعالي (Silk et al., 2003)، وتوصلت بعض الدراسات إلى أن ذوي

صعوبات التنظيم الانفعالي أكثر عرضة للمشكلات الخارجية من مثل النشاط الزائد، والسلوك القتالي، والتحدي، وقصور في مهارات التعامل مع الآخرين (Rydell et al., 2003)، وكشفت دراسة (Pandey et al., 2011) أن كلاً من العجز في التعبير عن المشاعر وصعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط كل منهما بالآخر، وتوصلت دراسة (Eckhardt & Dye, 2000) إلى أن صعوبات التنظيم الانفعالي تتفاعل مع سمة الغضب فتعمل على زيادة خطر السلوك العدواني. وعلى الرغم من أن معدلات انتشار صعوبات التنظيم الانفعالي، تماثل جداً الاضطرابات النفسية الأخرى، كالإكتئاب أو الاضطراب ثنائي القطب، فإن هناك دراسات بحثية قليلة فحصت معدلات انتشار صعوبات التنظيم الانفعالي، وقد طبقت هذه الدراسات على طلاب الثانوية والجامعة بعامة ولم تتطرق أي من هذه الدراسات إلى دراسة صعوبات التنظيم الانفعالي لدى فئة نزليات السجون.

وقد نصت القاعدة (12) من مسودة قواعد الأمم المتحدة لمعاملة النساء النزليات والتدابير غير الاحتجازية للنساء المخالفات للقانون على أن "توفر للنساء النزليات اللاتي يحتجن إلى رعاية صحية نفسية برامج شاملة للرعاية الصحية النفسية وإعادة التأهيل النفسي، بحيث تراعي هذه البرامج الاحتياجات الخاصة بالنساء والصدمات التي تعرّضن لها وتقدم خدماتها لكل سجنينة على حدة"، ونصت المادة (13) أن "على موظفي السجن الوعي بالأوقات التي قد تشعر النساء فيها بضغوطات محددة، وذلك مثلاً عند دخولهن السجن، وعند تلقي أخبار سينة من بيوتهن، أو في سن اليأس أو قبل إطلاق سراحهن، بحيث يفهم الموظفون وضعهن ويقدمون الدعم اللازم لهن". (United Nations Commission on Crime Prevention and Criminal Justice, 2009)

وعلى صعيد السلطنة تشير الإحصائيات الرسمية الصادرة من إدارة التحريات والتحقيقات الجنائية بشرطة عُمان السلطانية خلال الأعوام (2015-2018) إلى أن هناك تزايداً مطّرداً في انتشار الجرائم لدى النزليات في سلطنة عُمان؛ ولا سيما الجرائم الواقعة على الأفراد (القتل، الإيذاء، الإجهاض، الابتزاز الإلكتروني، إهانة الكرامة، انتهاك حرمة المساكن، الاتجار بالبشر... إلخ)، بالإضافة إلى الجرائم الواقعة على الأموال (السرقه، غسيل الأموال، الحريق، الإضرار بالأموال، إساءة الأمانة، الاحتيال، القرصنة الإلكترونية... إلخ).

وقد أولت السلطنة اهتماماً خاصاً بالصحة النفسية للنزلاء، فقد نصت المادة (35) من قانون السجون العُماني حسب المرسوم السلطاني رقم 98/48 على إنشاء الإدارة العامة للسجون وإدارة للرعاية الاجتماعية والنفسية للنزلاء يُلحق بها العدد اللازم من الخبراء والمتخصصين، ويكون لها أقسام تابعة في السجون، ومن مهمات هذه الإدارة الإسهام في إعداد وتنفيذ برامج استقبال النزلاء، وتكون هذه البرامج متخصصة في فحص شخصيات النزلاء وتصنيفهم، والمشاركة في إعداد برامج تثقيفية وتدريبية وتأهيلية للنزلاء، والإشراف على هذه البرامج وتعديلها حين اللزوم، وإعداد البحوث الاجتماعية والدراسات النفسية التي تساعد على تأهيل النزلاء لكي يعودوا للمجتمع أفراداً صالحين، ومتابعة النشاط الاجتماعي للنزلاء، وبحث مشكلاتهم الفردية، وتقديم المساعدات اللازمة لحلها، وإعداد النزلاء وتأهيلهم نفسياً واجتماعياً ومهنيّاً.

وعند محاولة الباحثة مسح الدراسات السابقة المتعلقة ببرنامج إرشادي لدى نزليات السجن المركزي في سلطنة عُمان، لم يتسَنَّ لها العثور إلا على دراسة تجريبية واحدة، هي دراسة (Al-Kulaibi, 2013) التي لم تطبق إلى الآن، ولم يطبق أي برنامج إرشادي على النساء النزليات - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - في مركز إدارة السجون، وجميع البرامج اقتصرت على الذكور دون الإناث، لذا جاء هذا البحث ليكشف عن هذه العينة.

كما ان تعاني بعض النزليات من اضطرابات في تعاطي المخدرات، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب الاكتئاب، واضطراب القلق، والقاسم المشترك بين هذه الاضطرابات هو العجز في تنظيم المشاعر، لذا قامت الباحثة بإجراء دراسة أولية لمعرفة مستوى تنظيم الانفعالي لعينة من النزليات بلغت (28) نزيلة قبل إجراء البحث، وأظهرت النتيجة أن مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى النزليات فجاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (4.08)، ويدل ذلك على عجزهن عن تنظيم انفعالاتهن، لذا زاد اهتمام الباحثة بهذه العينة، لأنهن قد يكنّ أكثر عرضة لعدم تنظيم الانفعالي، ولأن تدريب النزليات على مهارات العلاج السلوكي الجدلي قد يساعدهن على التواصل مع المعلومات التي توفرها مشاعرهن وأفكارهن، والتعامل معها بطريقة تكيفية، ومن ثم يسهل تفاعلهن بطريقة أكثر فعالية مع بيئتهن والاستجابات لها.

ومن خلال ما تقدم تمثلت لدى الباحثة فكرة إعداد برنامج إرشادي مستند إلى مهارات العلاج السلوكي الجدلي لتحسين من صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزليات السجن المركزي بالسلطنة؛ لذا تتمثل مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي: "ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات العلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية، تنظيم المشاعر، تحمل الأثرة، العلاقات الفعالة) في تحسين صعوبات التنظيم الانفعالي لدى النزليات بسلطنة عُمان؟".

فرضيات البحث:

- هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزليات السجن لصالح القياس البعدي.
- هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي (بعد ستة أشهر من تطبيق البرنامج) على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لصالح القياس التبعي.

- وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية في تجربتهن الشخصية قبل تطبيق البرنامج وبعده وفي المتابعة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزيلات السجن لصالح القياس البعدي.
- الكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد ستة أشهر من تطبيق البرنامج) على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لصالح القياس التتبعي.
- التعرف إلى وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية في تجربتهن الشخصية قبل تطبيق البرنامج وبعده وفي المتابعة.

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث النظرية والتطبيقية من خلال تناوله موضوعاً مهماً في علم النفس، وتنبثق من خلال الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، كما يأتي:

الأهمية النظرية:

- أهمية موضوع الجريمة وحساسية موضوع جريمة المرأة لأنها تمثل نصف المجتمع، وارتكابها الجريمة يؤثر على المجتمع كله فهي أم ومربية أجيال المستقبل.
- التوجه العالمي نحو الاهتمام بالصحة النفسية للنزلاء؛ نظراً إلى ازدياد معدلات الجرائم وبخاصة لدى النساء وقلة البرامج الإرشادية المخصصة الموجهة لهنّ مما يؤثر سلباً على صحتهن النفسية وعلى عملية إعادة تأهيلهنّ (Penal Reform International, 2018).
- أهمية مهارات العلاج السلوكي الجدلي لدى النزيلات، فقد أظهر عدد من الدراسات علاقة بين التدخل القائم على اليقظة العقلية والقدرة على التنظيم الذاتي للمشاعر، ولا سيما الاندفاع وضعف المرونة المعرفية والسلوكية، وتحسين الصحة النفسية والرفاهية، وإدارة القلق والضغوط، والاكتمال، والسلوكيات التي تسبب الإدمان وإساءة استخدام المواد، وتحسين المهارات المعرفية والعاطفية (Chitsabesan et al., 2006; Witkiewitz et al., 2005; Fazel et al., 2008; Vitacco et al., 2002).
- يمكن أن يساعد هذا البحث الباحثين والمهتمين بهذه الفئة في تحديد ما إذا كان هذا العلاج يؤثر على سلوك النزيلات بطريقة تساهم جداً في هذا الهدف، وقد تكون النتائج مفيدة للقرارات المستقبلية.
- تمهيد الطريق أمام إجراء المزيد من الدراسات العملية والشاملة في هذا الموضوع مما يساهم في زيادة الثروة المعرفية والبحثية في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية:

- تتضح هذه الأهمية في أن البحث الحالي تصميم لبرنامج إرشادي نفسي، ولقياس فاعليته، ويمكن الاستفادة منه في حالة ثبوت فاعليته في تحسين مستوى السلوك الاندفاعي والتنظيم الانفعالي من أجل تحقيق الصحة النفسية لديهن.
- تقديم عدد من التوصيات التي يمكن أن تفيد بعض المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وإدارة السجون والمهتمين بهذا المجال عند التخطيط لتأهيل السجناء نفسياً، وإمداد المعالجين النفسيين ببعض التوجيهات الخاصة وتحسين صعوبات التنظيم الانفعالي والسلوك الاندفاعي.
- تأمل الباحثة بعد تطبيق البرنامج على عينة البحث أن يزيد مستوى اليقظة، وتحمل الأثمة لدى نزيلات السجون، بالإضافة إلى تنظيم انفعالاتهن وتنظيم علاقاتهن بالآخرين، وانخفاض في السلوكيات المضرة بالبيئة وخرق القواعد.
- يُمكن الاستفادة من الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي في هذا البحث في إرشاد وعلاج مشكلات أخرى تقع خارج إطار البحث الحالي.
- يمكن الاستفادة من ترجمة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS)، وتقنيته، ثم تعميمه على فئات أخرى في البيئة العُمانية.

حدود البحث ومحدداته:

- حدود البحث: تم إجراء البحث الحالي ضمن الحدود الموضوعية والمكانية والزمانية والبشرية الآتية:
- الحدود الموضوعية: تمثلها متغيرات البحث أي البرنامج الإرشادي، ومهارات العلاج السلوكي الجدلي، والتنظيم الانفعالي.
- الحدود المكانية: السجن المركزي بسمايل التابعة للمنطقة الداخلية بسلطنة عمان.

- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2018/2023م.
- الحدود البشرية: تمثلها العينة وهي من النزليات في السجن المركزي بسمائل.
- محددات البحث: يعتمد تعميم نتائج البحث الحالي في ضوء المحددات الآتية:
- أدوات البحث: تتمثل في تصميم البرنامج الإرشادي، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي.
- ظروف التطبيق: تشمل الجدية والصدق في استجابات أفراد العينة على أدوات البحث.
- موضوعية الباحثة: تتمثل في مدى شمول عينة البحث والمجتمع المأخوذ منه، ومدى مناسبة المعالجات الإحصائية في الإجابة عن أسئلة البحث وفرضياته.

مصطلحات البحث:

- يتضمن هذا البحث تعريفاً لمصطلحات البحث النظرية والإجرائية الآتية:
- العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavior Therapy): مدخل علاجي سلوكي وضعته (Linehan) يستند إلى النظرية الحيوية الاجتماعية، إذ يهدف إلى تعليم العميل خفض أو تعديل انفعالاته المتطرفة أو الحادة، وخفض السلوك السلي المرتبط بانفعالاته، وزيادة الثقة في انفعالاته وأفكاره وسلوكه، من خلال مجموعة من الإستراتيجيات التي يقوم عليها هذا العلاج، تتمثل في التدريب على اليقظة العقلية، وتحمل الأثرة، والتنظيم الانفعالي، والعلاقات الفعالة، وبناء البيئة. (Abu Zaid, 2017)
 - وتعرف الباحثة مهارات العلاج السلوكي الجدلي إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها النزليات في قائمة مراجعة التأقلم لطرائق العلاج السلوكي الجدلي المستخدم في البحث الحالي.
 - التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation): "عجز الفرد عن إدراك وفهم وتقبل انفعالاته، وكذلك العجز عن الاندماج في السلوكيات الهادفة عند مروره بالانفعالات السلبية، وعجزه عن تعديل الاستجابات الانفعالية المناسبة للموقف عن طريق الأساليب المناسبة للموقف الانفعالي". (Gratz & Romer, 2004)
 - وتُعرف الباحثة إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها النزليات في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS) المستخدم في البحث الحالي.
 - النزليات (Female Inmates): "كل من تم سجنه لتنفيذ حكم قضائي صادر بحقه من محكمة مختصة". (Royal decree, 1998: 2)
 - وتُعرف الباحثة النزليات بأنهنّ النساء اللاتي ارتكبن فعلاً غير مشروع أقر له القانون العُماني عقوبة سالبة للحرية، وأودعن بالسجن المركزي بالسلطنة لمدة محددة نتيجة خروجهن عن المعايير السائدة بحكم قضائي.
 - السجن (Prison): "المكان الذي يودع فيه النزليات". (Royal decree, 1998: 2)
 - وتُعرف الباحثة إجرائياً بأنه المكان الذي تقضي فيه النزيلة مدّة من الزمن حسب الحكم الصادر في حقها من السلطات القضائية بسبب الفعل أو السلوك الذي ارتكبهته.

الإطار النظري:

مفهوم العلاج السلوكي الجدلي:

يُشير مفهوم الجدلية إلى إمكانية وجود فكرتين صحيحتين وفي آنٍ معاً تبدوان متضادتين، إذ إن البشر يتميزون بوجود خصائص متباينة، قد يكون مختلفاً فيه من شخص إلى آخر، وعليهم عيش الحياة بحلوها ومرها (السعادة والحزن، الغضب والسلام، الأمل والإحباط، الأمان والخوف، إلخ). والفرد الذي يرى أن الاستغناء عن (كل شيء أو لا شيء)، ويرى الطريق (أبيض أو أسود) يصعب عليه رؤية ما بينهما ورؤية وضعه الحالي والواقع، وأن عليه إيجاد وسيلة للتحقق من صحة وجهة نظره، أو التحقق من وجهة نظر الشخص الآخر، وتجنب الافتراضات وإلقاء اللوم على الآخرين، ومثال ذلك أنك أنت على حق والشخص الآخر على خطأ، أنت تفعل ما تستطيع لكنك قد تكون بحاجة إلى بذل جهد أكبر، ويمكنك القيام بأمور كثيرة: لكنك أيضاً بحاجة إلى المساعدة، والدعم من الآخرين. (Dimeff & Linehan, 2001)

ويهدف العلاج السلوكي الجدلي على تعليم الأفراد تعديل المشاعر المتطرفة أو المبالغ فيها، وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الانفعالات، ويهدف أيضاً إلى تعليمهم الثقة في انفعالاتهم الخاصة، وفي أفكارهم وسلوكياتهم، ويتم إنجاز هذين الهدفين من خلال الطرائق العلاجية المعتمدة مثل العلاج الفردي، والتدريب على المهارات الجماعية، والتدريب عبر الهاتف واجتماع فريق التشاور. (Swales & Heard, 2007)

يرتكز العلاج السلوكي الجدلي على أربع مهارات للتكيف، وضمن كل مهارة مجموعة من المهارات، فيما يلي شرحها:

أولاً: مهارة اليقظة العقلية: (Mindfulness skills)

تعد أهم المهارات الأساس في العلاج السلوكي الجدلي، وتعمل هذه المهارة على تحقيق التوازن بين العقل العاطفي والعقل المنطقي في تركيب للعقل الحكيم. العقل الحكيم هو حالة يتم فيها دمج العاطفة والمنطق مع المعرفة البديهية. تتضمن بعض المهارات العملية المرتبطة بالوصول إلى هذه الحالة القدرة على مراقبة ووصف ما يحدث دون إصدار حكم، يتضمن ذلك حضور تجربة واحدة، والدخول فيها في كل مرة، والقيام بما يناسب هذا الموقف. وتتطلب مهارة اليقظة اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية؛ لأن تلك المشاعر قد تكون مكبوتة ومبالغاً فيها، ومن ثم تتطلب اليقظة من الشخص السير وفق خطوات محددة تتمثل في مراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها، بالإضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية تُدين الذات أو التوحد المفرط مع الذات. (Linehan, 1993b)

ثانيًا: مهارة العلاقات الفعالة: (Interpersonal Effectiveness skills)

تركز هذه المهارة على أنماط الشخصية، وهي مشابهة لمهارة حل المشكلات، وتشمل إستراتيجيات فعالة تتطلب من الفرد قول "لا"، والتعامل مع الصراع بين الأفراد، وتركيز فاعلية مهارة التعامل مع الآخرين على الحالات التي يكون الهدف منها تغيير بعض القرارات؛ كأن يُطلب فيها من الفرد القيام بشيء ما، أو مقاومة التغيرات بقول "لا"، والمقصود من التدريب على هذه المهارة تحقيق أقصى قدر ممكن من الفرص؛ ليحقق العميل هدفه في حالات معينة دون إلحاق الضرر بالذات أو بالعلاقة مع الآخر. وتهدف المهارة إلى أن يحصل العميل على ما يريد، من تحقيق علاقة جيدة، وتحسين احترام الذات، ومن أسس هذه المهارة حصول الفرد على ما يريد عندما يطلب باستخدام خطوات مهارة الطلب والرفض (DEAR MAN)، وكل حرف من هذا المختصر يدل على مهارة، وهي وصف (D) الوضع الخاص بك، وتعبير (E) عن الحال والوضع الذي أنت فيه، وتأكيد (A) ما تريده بوضوح، وتعزيز (R) مكانتك من خلال التركيز على ما تريد وتجاهل ما لا تريد، والمحافظة (M) على ما تريد وما وصلت إليه، والثوق (A) بالنفس حتى لو كنت لا تشعر بالثقة التامة، والتفاوض (N) مع شخص تكون مترددًا معه والوصول إلى حل مريح لطبيبك يرضى الطرفين. (Linehan, 2004)

ثالثًا: مهارات تحمل الأزمات: (Distress Tolerance skills)

هي "القدرة على إدراك بيئة المرء دون فرض مطالب عليها لتكون مختلفة، وتجربة حالته العاطفية الحالية دون محاولة تغييرها ومراقبة أفكاره وأنماط أفعاله دون محاولة إيقافها أو السيطرة عليها". (Linehan, 1993b: 96)

تنتهي لبنان إلى أن تعلم مهارة قبول الألم ضروري لأن الضيق جزء من الحياة والتغيير، من خلال تقدم مهارات محددة لإلغاء الفرد بنشاطات أو أفكار أخرى، والتهدة الذاتية من خلال الحواس الخمس، وتحسين اللحظة من خلال الاسترخاء أو التأمل، وتحديد إيجابيات وسلبيات لتحمل المواقف المؤلمة، وأيضًا تعلم تقنيات التركيز على التنفس لتهدة العقل، وتقبل الواقع من خلال الإدراك باللحظة، وتطوير الاستعداد لفعل ما هو مطلوب من خلال الاختيار الواعي، ومن ثم تمهيد الطريق لتنفيذ مهارات تنظيم العاطفة والفعالية الشخصية (Linehan, 1993b).

رابعًا: مهارة تنظيم المشاعر: (Emotion Regulation Skill)

تصدر المشاعر المقام الأول في العلاج؛ لأن تقلب المشاعر قد يكون ناتج عن تعرض الفرد لتدفق المشاعر وعجزه عن تنظيمها (Linehan, 1993b)، وتنتج السلوكيات المحتملة عن محاولات الفرد لتنظيم التقلبات العاطفية، من مثل أن يقوم الشخص بضرب الآخرين بعنف عندما يشعر بالإرهاق مع الغضب، ويرى العلاج السلوكي الجدلي أن المشاعر استجابة نظام متكامل، فهناك مشاعر وتغيرات في الدماغ، وتغيرات فسيولوجية مثل زيادة سرعة نبضات القلب، وهناك سلوك مرافق للمشاعر مثل الانسحاب مع الحزن، أو الهجوم مع الغضب (Frijda, 1986)، وتوفر المشاعر للأفراد معلومات عن احتياجاتهم وكيفية تقييمهم لأنفسهم وعالمهم (Lazarus, 1991)، ويُفسر الاضطراب العاطفي، والتسرع الذاتي، والسلوك المدمر للذات والعدوانية لدى الأفراد، نتيجة تجاهل المشاعر، ويكون التعبير عنها أمرًا في غاية الخطورة، ويؤدي إلى السلوك غير السوي، ومثل ذلك تعرض طفل لإساءة جنسية ويقال: "إن المسيء لم يفعل شيئًا"، فيصبح الطفل وأسرته في حالة من الحساسية، ويحملون كُما هائلًا من المشاعر السلبية، مما يؤدي إلى تعبير الطفل عن حالته العاطفية بسلوكيات غير سوية، مما يجعل الأسرة تميل إلى تجاهل السلوك بدلاً من إيلائه الاهتمام، وردًا على ذلك يصبح سلوك الطفل أكثر تطرفًا. (Linehan, 1993)

مفهوم التنظيم الانفعالي:

تُعد دراسة تنظيم الانفعال من الاهتمامات المعاصرة في علم النفس؛ حيث حظي هذا المفهوم في العقدين الأخيرين باهتمام العديد من الباحثين في هذا المجال، وقد كان ظهوره في مجال البحث لأول مرة عام 1990 م. (Aldabaa & Shalaby, 2015)

وقد عرف جروس (Gross, 2007: 4) أن التنظيم الانفعالي "يُعبّر عن محاولات الأفراد التلقائية أو المقصودة للتأثير على انفعالهم عندما ينفعلون وكيف يختبرونها أو يُعبّرون عنها، حيث يشمل هذا التنظيم واحدًا أو أكثر من جوانب الانفعال مثل الاستثارة والانتباه والتقييم والخبرة الذاتية والسلوك أو الاستجابة الفسيولوجية".

ويُعرفه طومسون (Thompson, 2011: 53) بأنه "جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة بغرض تحقيق أهداف الفرد".

ويعرفه عراقي (Iraqi, 2014: 2) بأنه "العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على (متى) و(كيف) يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة، وكيف يتم معاشة

تلك الانفعالات، ويشتمل ذلك على كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية، السلبية والإيجابية على حد سواء، وقد تتضمن الانفعالات المتولدة وكذلك الحفاظ على الانفعالات".

أبعاد التنظيم الانفعالي:

أشار (Gratz & Roemer, 2004) إلى أن من أبعاد التنظيم الانفعالي:

- أولاً: الوعي الانفعالي: (Emotional Awareness) يتضمن القدرة على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها.
- ثانياً: القبول الانفعالي: (Emotional Acceptance) يوضح بنقص في الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما، كالشعور بالذنب تجاه الشعور بالغضب.
- ثالثاً: المرونة التنظيمية: (Regulatory Flexibility) تتضمن المعالجة واستخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بمرونة.
- رابعاً: التسامح الانفعالي: (Emotional Tolerance) يتضمن التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة والتسامح في الوقت نفسه.

إستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

عرّف (Gross & John, 2003) إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها جميع الإستراتيجيات الشعورية وغيرها التي تُستخدم في تقليل أو زيادة مكون من المكونات للاستجابة الانفعالية، ويستخدم الأفراد إستراتيجيات معينة للتأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية لكي يبدو نمطاً معيناً من الانفعال، فلا فرد مثلاً لديه مستوى عالٍ من الانفعال، وفي آنٍ معاً لديه مستوى منخفض من الانفعال أيضاً، وقد ميز (كروس) بين إستراتيجيتين للتنظيم الانفعالي، هما:

أولاً: إستراتيجية التركيز المسبق (إعادة التقييم الانفعالي) (Antecedent - focused Strategy): تعد "إستراتيجية متمركزة حول السابق، أي ماضي الفرد، وفي هذه الإستراتيجية تحدث عملية توليد الانفعال مبكراً بحيث تشمل إعادة صياغة الموقف الانفعالي معرفياً، وتنشأ في أثناء الطفولة المتأخرة وبحلول المراهقة". (Gullone et al., 2010: 567)

ثانياً: إستراتيجية التركيز على الاستجابة (Response – Focused Strategy): "يلجأ الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلاً في حالة استجابة الانفعالية، ويكون الانفعال قائماً عندها اعتيادياً". (Gross & John, 2003: 11) وقد ميز جروس بين أربعة أنواع مختلفة لإستراتيجيات التركيز المسبق للتنظيم الانفعالي يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة في عملية حدوث الانفعال؛ هي: "اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر أو توزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، أما إستراتيجية تركيز الاستجابة فلها نوع واحد، وهو تعديل الاستجابة". (Yaaqoub, 2011: 454)

أهداف التنظيم الانفعالي:

يحاول الفرد تنظيم انفعالاته بوساطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هي الحال في حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية. (Gross et al., 2006)

أما التنظيم الانفعالي المرتفع للانفعالات الإيجابية "فيحاول الفرد استخدام مثل زيادة شدتها والمدة الزمنية، وبخاصة في الحب والاهتمام والمرح غالباً من خلال مشاركة الخبرات الإيجابية مع الآخرين". (Quoidbach et al., 2010, p.368)

ويحدث التنظيم الانفعالي يومياً ضمن السياق الاجتماعي ومتسقاً مع حسابات المتعة واللذة بغرض تنظيم الوجدان، والتي تدفع الفرد لخفض الحالات الانفعالية السلبية وزيادة الحالات الانفعالية الإيجابية، ليعزز شعوره بالسرور أو منع الألم وتقليله من خلالها. (Larsen, 2000)

الدراسات السابقة:

أجرى إسناشاران وآخرين (Esnaasharan, et al., 2021) دراسة هدفت إلى التحقق من تأثير العلاج السلوكي الجدلي على التنظيم الانفعالي، وتحمل الأئمة للنساء المدمنات اللائي يغادرن، وأيضاً الدور الوسيط في اليقظة والتواصل الفعال وإستراتيجيات التنظيم المعرفي العاطفي. تكونت العينة من 60 امرأة غادرن السجن، وتم اختيارهن بناءً على العينات المتوفرة وقسمن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. أظهرت النتائج أن العلاج السلوكي الجدلي أدى إلى زيادة مهارات التنظيم الانفعالي، وتحمل الأئمة في المجموعة التجريبية، وظل تأثير هذا العلاج حتى المتابعة. والدور الوسيط لليقظة والتواصل الفعال وإستراتيجيات التنظيم المعرفي العاطفي في الاختبار اللاحق كان دالاً إحصائياً.

أما دراسة دافودي وغاري (Davoodi & Ghahari, 2018) هدفت إلى التأكد من فاعلية برنامج التدريب على مهارتين التنظيم الانفعالي وتحمل الأئمة على إستراتيجيات التكيف، وتنظيم المشاعر والتوتر الملحوظ لدى مجموعة من السجناء، وتكونت عينة الدراسة من (30) سجيناً في سجن فومان في إيران، وتلقت المجموعة التجريبية (12) جلسة تدريبية في مهارتين التنظيم الانفعالي، وتحمل الأئمة، واستخدمت الدراسة مقاييس ردود التأقلم، وتنظيم الانفعالي، ومستويات التوتر، وأثبتت النتائج أن مهارة التنظيم الانفعالي وتحمل الأئمة كان لهما أثر ملموس على تحسين إستراتيجيات التكيف وتنظيم الانفعالي، وتقليل التوتر لدى السجناء.

دراسة مافي وآخرين (Maffei et al., 2018) هدفت الدراسة إلى تقييم مدة الامتناع عن ممارسة الجنس والتغيرات في التنظيم الانفعالي في برنامج التدريب

على مهارات العلاج السلوكي الجدلي لمدة (3) أشهر للمرضى الذين يعتمدون على الكحول والبحث عن العلاقة بين الامتناع عن ممارسة الجنس والتنظيم الانفعالي، حيث تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS)، وفحص سمية البول لمراقبة تناول الكحول من بين (244) شخصاً تم قبولهم في البرنامج، وأظهرت النتائج أنه من بين (157) مريضاً أكملوا العلاج، وأظهرت النتائج تحسن مستوى التنظيم الانفعالي لدى المرضى، وكان التحسن مستقلاً عن الشدة الأولية لكل من تعاطي الكحول والخلل الانفعالي، وبالنسبة إلى نتائج تعاطي الكحول وجد أن التنظيم الانفعالي يُمكن أن يكون عاملاً مهماً في علاج إدمان الكحول.

وأجرى بانكس وآخرين (Banks et al., 2015) دراسة هدفت إلى تدريب المراهقات في منشأة الإصلاح على مهارات العلاج السلوكي المعدل (DBT)، وشاركت (12) مراهقة في مجموعة تدريب على مهارات (DBT) في منشأة إصلاحية للمراهقات، تراوحت أعمارهن ما بين (20-25) سنة، وأظهرت هذه الدراسة أن مهارات العلاج السلوكي المعدل هي علاج أثبتت فعاليته في الحد من المشكلات السلوكية والعاطفية التي تعانها المراهقات السجينات، ووجد المشاركون انخفاضاً في الأعراض الداخلية المرتبطة عادةً بالاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة، وانخفض كل ذلك في العينة التجريبية من الشباب الذين شاركوا في مجموعة تدريب المهارات (DBT) المعدلة.

دراسة نيكسيو وآخرين (Neacsiu et al., 2014) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر العلاج السلوكي الجدلي مقابل العلاج المجتمعي على تغير كل من الخبرات الانفعالية السلبية والتعبير الانفعالي السلبي، حيث تكونت عينة هذه الدراسة من مئة مشارك ومشارك من ذوي اضطراب الشخصية الحدية من النساء، واتبعت الدراسة المنهج المختلط، بتصميم مجموعتين تجريبيتين، والمقابلة السريرية المنظمة، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية الأولى على العلاج المجتمعي، بينما المجموعة التجريبية الثانية تلقت برنامج التدريب القائم على العلاج السلوكي الجدلي، وكانت مدة كل جلسة ساعة ونصف، واستخدمت الدراسة مقياس الاضطرابات الشخصية، ومقياس التعبير عن الغضب السمة والحالة، ومقياس القلق. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج العلاج السلوكي الجدلي كان فعالاً أكثر من البرنامج المجتمعي في خفض تجنب الخبرات الانفعالية والتعبير عن الغضب، وعدم وجود فروق بين المجموعتين في كل من الشعور بالذنب، والقلق، والخجل، وسمة الغضب.

أما دراسة فيريرا (Ferreira, 2012) فهدفت إلى فحص تأثيرات برنامج العلاج السلوكي الجدلي على مهارات التكيف لدى النزلاء الذكور في قسم الإصلاح في أوريفغون. وقد تم الافتراض بأن المشاركين سيظهرون زيادات في التكيف الموجه نحو المهام وانخفاض في التكيف الموجه نحو الانفعال والتجنب بمرور الوقت في أثناء تقدمهم خلال العلاج. وتكونت عينة الدراسة من (66) سجيناً من الذكور الذين كانوا يشاركون في مجموعات (DBT) من اثنين من سجون ولاية أوريفغون مقياساً لمهارات التكيف في مراحل مختلفة من العلاج. واتبعت الدراسة المنهج المختلط، وأظهر النزلاء الذين أكملوا البرنامج مهارات العلاج السلوكي تحسن كبير في درجات التكيف الموجه نحو المهام والتعامل الموجه نحو الانفعال.

وهدف دراسة وال (Wahl, 2011) إلى تقييم العلاج السلوكي الجدلي لبعض التزليات اللواتي تطوعن لذلك، حيث لاحظ موظفو علم النفس في معهد كنتاكي الإصلاح للنساء (KCIW) أن العديد من السلوكيات التي تؤدي إلى مواقف مدمرة وخطيرة كانت تصدر من التزليات اللواتي يعانين من صعوبات التنظيم الانفعالي ويظهرن انفعالات عاطفية شديدة، ورداً على ذلك، قام موظفو السجن الإصلاح بتنفيذ برنامج للعلاج السلوكي الجدلي محدوداً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود زيادة كبيرة في مستوى اليقظة، وانخفاض في تعبير الغضب، وأظهر التحليل أن المشاركين أظهروا تحسناً كبيراً في قياس القدرات العقلية، وأظهروا تحسناً كبيراً في قياس تعبير الغضب، وأظهروا تحسناً كبيراً في قياس الأعراض الحدية. كانت هناك أيضاً زيادة كبيرة في وتيرة استخدام مهارات التكيف المبلغ عنها بين الأسبوعين الأول والثاني من العلاج، أخيراً كان هناك انخفاض في المخالفات المؤسسية من الشهر السابق للعلاج إلى الشهر الآتي للعلاج للمشاركين فيه.

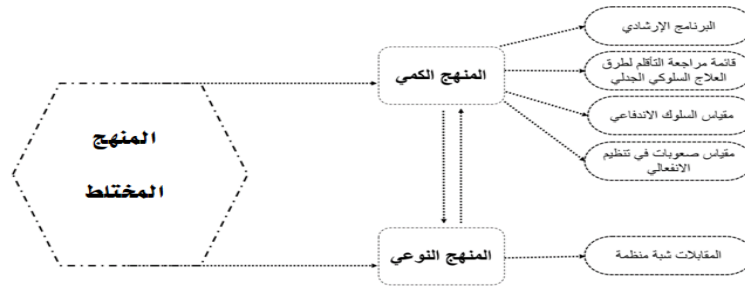
واستفادت الباحثة من خلال الاطلاع على الأدب النظري (الدراسات السابقة)، سواء كانت رسائل جامعية أو مجلات علمية أو مواقع إلكترونية في كتابة الإطار النظري للدراسة الحالية، والاستفادة من هذه الدراسات وخبرة الباحثة في معرفة الكيفية التي تناولوا فيها المشكلة، وكيفية الحصول على مصادر المعلومات، وطرق جمعها، وفي اختيار المنهج المناسب للبحث، واختيار عينة البحث، وفي وضع وتصميم أدوات البحث المناسبة، واختيار المقاييس المناسبة لتطبيقها على أفراد العينة، والاستفادة منها في تحليل وتفسير نتائج البحث الحالي، وصياغة التوصيات والمقترحات.

وركزت هذا البحث بشكل أساسي على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات العلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية، تنظيم المشاعر، تحمل الأثمة، العلاقات الفعالة) في تحسين صعوبات التنظيم الانفعالي لدى التزليات بسُلطنة عُمان. وتطبق هذه الدراسة لأول مرة في سلطنة عمان على حد علم الباحثة، ولم يجدوا أي دراسة طبقت على هذه الشريحة من المجتمع وهي بشكل خاص، ولا على المجتمع بشكل عام، وبناء على الاتفاق والاختلاف قامت الباحثة بإجراء هذا البحث من أجل الوصول إلى أهدافه.

منهجية البحث:

استخدمت الباحثة المنهج المختلط (Mixed-methods research) ذي التصميم المتوازي المتقارب (parallels Design) الذي يقوم على تنفيذ البحث الكمي والنوعي تنفيذاً مستقلاً، ثم يتم تجميع نتائجها معاً في التفسير الشامل، والهدف من دمج هذه الأسلوبين من أجل تنويع البيانات، والذي يعني باستخدام

أكثر من طريقة أو أداة لجمع البيانات وتحليلها للوصول إلى فهم أعمق لها، بالإضافة التغلب على مشكلة عدم الموضوعية ومن ثم زيادة صدق النتائج وتعميم نتائجها، وتحقيق التكامل بينهما. لذا يوضح الشكل (1) أنموذج المنهج المختلط في هذا البحث:



الشكل (1): أنموذج للمنهج المختلط في هذا البحث الحالي

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من جميع النساء الزيلات في السجن المركزي بمحافظة الداخلية في سلطنة عُمان، ولم يتم التصريح عن عددهم من قبل الجهة المسؤولة، نظراً إلى عدم ثبوت الإحصائية لدخول وخروج الزيلات من السجن، وهذا يرجع إلى اختلاف نوع الجريمة المرتكبة، ومدة الحكم عليهن.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث من (12) نزيلة، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، بعد أن وضعت الباحثة بعض المعايير للانضمام إلى عينة البحث، وتتمثل هذه المعايير في سلامة النزيلة من أي حالة عقلية، وقدرتها على فهم ما يطلب منها، وأن تجيد القراءة والكتابة، وألا تقل مدة مكوثها في السجن أقل من مدة البرنامج، ألا يقل عمرها عن (19) عاماً، وألا تعاني من الهلوسة أو من نوبات ذهانية نشطة، ألا تكون ممن يتعاطون المواد التي تغير الحالة المزاجية، ومن لا يلتزم بحضور أربع جلسات متتالية على الأقل.

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث وفروضه، كان لابد من جمع المعلومات والبيانات اللازمة، وذلك من خلال أداة البحث، ونظراً لأن الباحثة اتبعت المنهج المختلط، فإنها اعتمدت في جمع بيانات دراستها على المقابلات الشخصية شبه المنظمة، بالإضافة إلى تصميم البرنامج الإرشادي، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS)، التي تناولت موضوع البحث ومتغيراته، ومن ثم استخلاص أبرز النتائج التي توصلت لها.

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

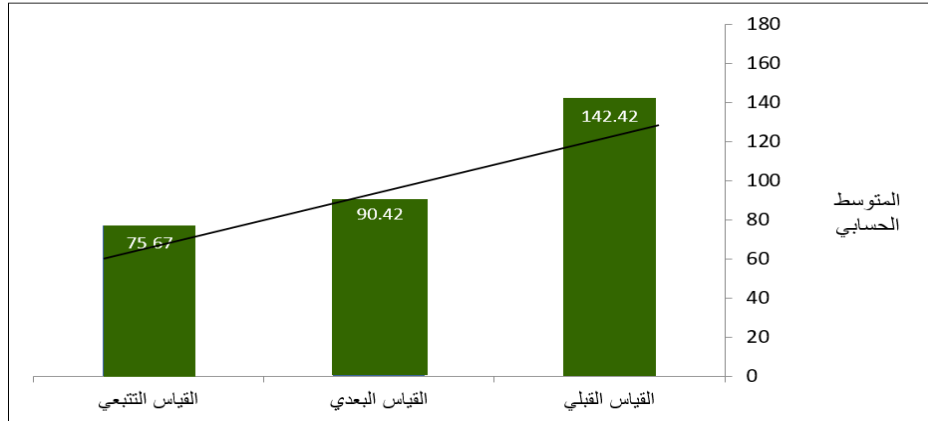
استخدمت الباحثة في بحثها الحالي مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، الذي يطلق عليه (The Difficulties in Emotion Regulation Scale)، ويرمز له (DERS)، من إعداد هاليون وآخرين (Hallion et al., 2018)، وترجمة الباحثة، ويتكون من (36) فقرة، موزعة على (6) أبعاد، تقيس صعوبات التنظيم الانفعالي، وهي: نقص الوعي العاطفي، والافتقار إلى الوضوح العاطفي، وصعوبة تنظيم السلوك عند الشعور بالضيق، وصعوبة التحكم في السلوكيات الاندفاعية عند الشعور بالضيق، ورفض الاستجابات العاطفية، والعجز عن الوصول إلى استراتيجيات للشعور بالتحسن عند الشعور بالضيق. وتم التحقق من دلالات صدق الاتساق الداخلي، وتراوح معامل الارتباط ما بين (0.89 – 0.86)، وهو دال عند مستوى (0.01)، أما معامل ألفا كرونباخ؛ فقد تراوح ما بين (0.89 – 0.86)، وهذا يطمئن الباحثة لمتانة المقياس بدلالات صدق وثبات مناسبة لأغراض البحث الحالي.

المعالجة الإحصائية:

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد المقياس، للتأكد من صدق أداة البحث.
- معامل كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach)، للتحقق من الثبات أداة البحث.
- المتوسطات الحسابية (Arithmetic Mean)، والانحرافات المعيارية (Standard Deviation)، للإجابة عن فرضيات البحث.
- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon-Matched Pared Test) غير المعلمي للعينتين المرتبطتين، بغرض التعرف إلى الفروق في الفرضيات على القياسات لمجموعة واحدة ذات الاختبارات القبلية والبعديّة والمتابعة للبحث.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

- **الفرضية الأولى:** هل من فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزلات السجن لصالح القياس البعدي؟
 - **الفرضية الثانية:** هل من فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد ستة أشهر من تطبيق البرنامج) على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لصالح القياس التتبعي؟
- وللتحقق من صحة الفرضيات تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلي والبعدي والتتبعي للدرجة الكلية للمقياس ولأبعاده، كما تم استخدام اختبار ويلكوكسون للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية:



الشكل (2): مقارنة بين متوسطات درجات أفراد العينة بين القياسات القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزلات السجن

يتضح من شكل (2) وجود فروق ظاهرة في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الستة (قلة الوعي العاطفي، عدم الوضوح العاطفي، صعوبة الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف، صعوبة التحكم في الاندفاع، رفض الاستجابة العاطفية، الوصول المحدود إلى إستراتيجيات تنظيم العاطفة)، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في هذا البحث في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزلات السجن، واستمرار فاعليته بعد ستة أشهر من تطبيقه.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة (Vujanovic et al., 2010; Gratz & Tull, 2010; Ashworth et al., 2017) التي أشارت إلى أن المستويات العالية من مهارات اليقظة العقلية مثل الملاحظة والوصف والمشاركة والتحكم كانت مرتبطة بصعوبات أقل في تنظيم المشاعر.

وهذا يؤكد توافق هذه النتيجة مع نتائج البيانات النوعية حيث وصفت بعض النزلات مشاعرهن قبل مشاركتهن في البرنامج كيف كانت، فذكرت (ك): "مشاعري سلبية وكنت في حالة من الخوف والقلق والإحباط"، وأعربت (ف): "مشاعري السلبية كانت تسيطر على ولم يكن لدي أي مهارات لاستخدامها"، وذكرت (س): "كنت لا أعرف السبب الحقيقي للشعور بالغضب في كل مرة"، وأبلغت (ن): "كنت لا أنتبه إلى مشاعري وبعض الأحيان أتجاهلها"، وصرحت (أ): "إذا كان هناك شيء يزعجني، أخبر أقرب زميلة لي في ذلك الوقت، ولا أجلس بضيق بمفردي".

بناءً على النتائج المذكورة أعلاه، تشير الحقيقة إلى أن هؤلاء النزلات قد يقعن في صراع مع مشاعرهن، وصعوبة التحكم بها، ولكنهن قد استفدن من تعلم طريقة أخرى (أكثر تكيفاً) للتعامل مع مشاعرهن والاستجابة لها، لذا يبدو أن النزلات قد استفدن من تعلم مهارات العلاج السلوكي الجدلي التي قد تعزز طبيعياً الشعور المتزايد بالذات وتنظيم المشاعر، ومن ثم تفترض الباحثة أن التدريب على مهارة اليقظة قد يقوي قدرتهن على ملاحظة ردود أفعالهن الداخلية في مواقف إثارة المشاعر، ومن ثم تدرك النزلة عندما تكون في ضيق بأنها تحتاج إلى بعض الوقت لتهادأ قبل الاستجابة أو ردة الفعل، بالإضافة إلى أن عدم إصدار الأحكام قد يسهل القدرة معهن على رؤية التجربة العاطفية لها من منظور أكثر موضوعية أو واقعية، لذا قد تساعد مهارات اليقظة العقلية بفاعلية في منع ردود الفعل غير تكيفية والتلقائية لديهن، وهذا ما ذكرته (ن): "أحس بمشاعري عندما تكون خارج السيطرة"، وعبرت (ش): "أما عن مشاعري فأصبحت أنتبه لها وسهل تسميتها والتعرف عليها قبل أن تصبح مشاعر طاغية ولا أستطيع السيطرة عليها".

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن النزلة التي تعاني من اضطراب عاطفي يمكن أن يؤدي إلى حدوث خلل في تنظيم المشاعر بالتالي سلوك مختل لاحق، لذا قد يساعد تعلم النزلة مجموعة من مهارات العلاج السلوكي الجدلي على تعامل أفضل مع بيئتها، وربما يكون تعلم هذه المهارات هو الذي أحدث التغيير بالنسبة إلى النزلات في هذا البحث، وهذا ما أشارت إليه (ف): "يمكنني مساعدة نفسي للوصول لأحسن حال من خلال تطبيق مهارات العلاج السلوكي

الجدلي"، بينما صرحت (م): "أنا أقبل نفسي وأشعر نوعًا ما بتحسّن للأفضل، وأعتقد أن المجموعة مهارات ساعدتني كثيرًا في تحسين تقديري لذاتي". وتعزو الباحثة صعوبة تنظيم المشاعر إلى المعاملة المستمرة من الأسرة مع عوامل الضعف البيولوجية للتزيلة وبيئتها المبطلّة، ثم ارتكابها السلوك الإجرامي، ومن ثم كانت العقوبة التي لا تقلل من عودتها إلى هذا السلوك الإجرامي، بل بالعكس، قد تحفز الجريمة فإن السبب الأكثر ترجيحًا للعودة إلى الجريمة ليس حقيقة حدوث العقوبة (السجن)، ولكن بعد الخروج من السجن قد تعود التزيلة إلى الظروف الإجرامية نفسها التي كانت عليها سابقًا، بما في ذلك الأحياء التي ترتفع فيها معدلات الفقر، فقد تعزز أو تنشط عمل الجريمة، مع عوامل الضعف (الخطر) نفسها التي تتمثل في فقدان أحد الوالدين أو كليهما، أو عدم الالتحاق بالتعليم، أو الفقر، أو الإصابة بنوع من الإعاقة، أو دخول أحد أعضاء الأسرة عالم الإجرام من قبل، أو الإصابة باضطراب نفسي وغيرها من العوامل.

وترى الباحثة أن تعزيز الوعي والوضوح العاطفي من خلال تشجيع التزيلات على تعديل المشاعر المتطرفة أو المبالغ فيها، وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الانفعالات، وأيضًا تعليمهم الثقة في انفعالاتهم الخاصة، وفي أفكارهم وسلوكياتهم، وملاحظة مشاعرهم كما تحدث في الوقت الحالي وتسميتها بموضوعية؛ ذلك كله قد يزيد من اتصالهم بهذه المشاعر ويركز انتباههم على المكونات المختلفة لاستجاباتهم العاطفية فمن المتوقع أن يزيد من الوعي العاطفي، وأن تسهل عملية وصف المشاعر القدرة على تحديد الحالات العاطفية وتسميتها والتمييز بينها. وكذا تتضمن مهارة تنظيم المشاعر قبول التجربة الداخلية للفرد أي مشاعره، وأيضًا قد تتداخل مهارة تنظيم المشاعر مع اليقظة، في تركيزهم على مراقبة ووصف المشاعر دون التصرف بالضرورة تجاه تلك المشاعر، فضلًا عن المشاركة في نشاطات اللحظة الحالية في حال الضيق، أي الانخراط في سلوك موجه نحو الهدف عندما الشعور بالضيق. وهذا ما أشار إليه (McMain et al., 2001) أن الهدف الأساس من العلاج السلوكي الجدلي هو علاج السلوكيات الخارجة عن السيطرة والمهددة لحياة الفرد، ويهدف بعامة إلى تحقيق التوازن بين السلوك والمشاعر.

وتضيف الباحثة أن تخلي التزيلات عن تقييم مشاعرها مثل "هذا جيد" أو "هذا سيئ"، واتخاذ موقف غير حكيم تجاه هذه المشاعر؛ من المتوقع له أن يسهل قبول المشاعر ويزيد من الرغبة العاطفية، لأن تقييم المشاعر على أنها سيئة أو خاطئة يحتمل أن يحفز على محاولات تجنب المشاعر، ويؤدي إلى ظهور مشاعر ثانوية، ومن المتوقع أن يؤدي تعلم كيفية التعامل مع المشاعر بطريقة غير قضائية (مهارة اللاحكم) إلى زيادة الرغبة في تجربة المشاعر، وتقليل من ظهور المشاعر الثانوية، وهذا ما ذكرته (أ): "أقبل مشاعري الشديدة ولا أوبخها، وأحاول عكس هذه المشاعر"، وعبرت (ش): "بعد هذه المهارات أدركت أنني لا أحكم على نفسي بنفس الطريقة التي يحكم بها الآخرون علي، ولا أحكم على الآخرين، وأكون لطيفة معهم".

وتأمل الباحثة أن تعليم التزيلات مهارات العلاج السلوكي الجدلي قد حسن من مرونتهم، وعزز قدرتهم على التعامل مع مشاكلهم الحياتية، ويمكن تفسير هذه النتائج في بيئة السجن التي تجعل التزيلات لديهم إستراتيجيات فعالة للتعامل مع المشاعر السلبية، لأن التزيلات قد يعانون اضطرابات نفسية وضغوطًا بسبب انعدام الحرية ودعم الأسرة والأصدقاء، والقيود الجسدية، والوصمة، لذا قد يؤدي تعلم هذه المهارات إلى بعض من التغيرات المعرفية والانفعالية، وتقليل الأعراض العقلية والجسدية، والتعرض للأفكار والمشاعر السلبية وتقيلها، وقد يقلل من الضغوط النفسية لديهم، ويمكن الإشارة إلى أن مهارات القبول، والهدئة الذاتية، وإعادة التركيز المخطط لها، وحل المشكلة في التعامل مع الأحداث المجردة والعواطف السلبية والسلوكيات غير القادرة على التكيف، وزيادة القدرة على التكيف متبوعة بتعلم هذه المهارات؛ يمكن أن يزيد من قدراتهم على تحمل الظروف الصعبة، وهذا ما أشارت إليه (هـ): "وضعت خطة مواجهة في حالة هاجمتني مشاعر الضيق والحزن لوجود في هذا المكان"، وذكرت (ك): "أتقبل الواقع وأتعامل معه وأتعيش مع المعطيات المطلوب مني في السجن"، وصرحت (ر): "أصبحت مشاعري مستقرة، وأتمسك بالأمل، وعيش اللحظة التي أنا فيها"، وذكرت (أ): "أعرف الآن أن لدي مهارات متوفرة ومفيدة تعطيني قدرًا من الأمان". وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (Davoodi & Ghahari, 2018; Ferreira, 2012) اللاتي توصلت إلى أن مهارات العلاج السلوكي الجدلي كان لها أثر ملموس على تحسين إستراتيجيات التكيف وتنظيم المشاعر وتقليل التوتر والتعامل الموجه نحو الانفعال لدى السجناء. وتتفق مع دراسة (Maffei et al., 2018) التي أظهرت أن التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي يحسن من تنظيم المشاعر لدى مرضى تعاطي الكحول والخلل العاطفي.

واتفقت مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Neacsiu et al., 2014; Wahl, 2011) أن برنامج العلاج السلوكي الجدلي كان فعالاً أكثر من البرنامج المجتمعي في زيادة كبيرة في مستوى اليقظة، وخفض تجنب الخبرات الانفعالية والتعبير عن الغضب.

المقترحات والتوصيات:

- استخدام مهارات العلاج السلوكي الجدلي في الدراسات المستقبلية على عينة أكبر، وتصميم مجموعتين: التجريبية والضابطة، لتحديد ما إذا كان التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي يحسن الأعراض المتعلقة ببعض الاضطرابات، بالإضافة إلى فحص قابلية تعميم نتائجها.
 - هناك حاجة إلى بحث مستقبلي في فعالية مهارات العلاج السلوكي الجدلي على التزلاء (الذكور) في السجن، وزيادة استخدام مهارات التأقلم الأكثر تكيفًا.
 - قد تتطلب الدراسات المستقبلية مدة متابعة أطول للتزيلات في الاستمرارية على تعميم مهارات العلاج السلوكي الجدلي، وربما تكون لمدة عام واحد أو أكثر.
- تقنين مقاييس النفسية المستخدمة في البحث الحالي على فئات آخر في المجتمع العُماني.

المصادر والمراجع

- أبو زيد، أ. (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي*، (51)، 1-68.
- أبو عيطة، س.، والشمالية، أ. (2017)، فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى العلاج السلوكي الجدلي في خفض الإندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 13(4)، 433-448.
- رويح، ع.، وعلي، إ. (2016). التهور لدى النزلات المحكومات في السجون العراقية على وفق العمر والتحصيل الدراسي ونوع السلوك الإجرامي. *مجلة كلية التربية*، 2(6)، 193-218.
- الضبع، ف.، وشلي، ي. (2015). الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. *جامعة الإسكندرية، كلية التربية، مجلة كلية التربية*، 25(3)، 231-305.
- عراقي، ص. (2014). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض اضطراب القلق لدى طالب الجامعة. *جامعة بنها، مصر، مجلة كلية التربية*، 64(1)، 1-30.
- الكليبية، م. (2013). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى نزلات السجن المركزي بسمائل. *رسالة ماجستير، جامعة نزوى، شبكة المعلومات العربية التربوية*.
- لجنة الأمم المتحدة لمنع الجريمة والعدالة الجنائية. (2009). *مسودة قواعد الأمم المتحدة لمعاملة النساء النزلات والتدابير غير الاحتجازية للنساء المخالفات للقانون، الدورة الثامنة عشر، فيينا*.
- مرسوم سلطاني. (1998). *قانون السجون العماني. سلطنة عُمان*.
- المنظمة الدولية للإصلاح الجنائي. (2018). *الصحة النفسية في السجون "دليل إرشادي موجز للعاملين في السجون"*. مكتب الشرق الأوسط وشمال إفريقيا للمنظمة الدولية للإصلاح الجنائي، عمان، الأردن.
- يعقوب، ح. (2011). *التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين "الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب" من 15-16 أكتوبر، (2)، 449-467*.

References

- Ashworth, S., Mooney, P., & Tully, R. J. (2017). A case study demonstrating the effectiveness of an adapted-DBT program upon increasing adaptive emotion management skills, with an individual diagnosed with mild learning disability and emotionally unstable personality disorder. *Journal of Forensic Psychology Research and Practice*, 17(1), 38-60.
- Banks, B., Kuhn, T., & Blackford, J. U. (2015). Modifying dialectical behavior therapy for incarcerated female youth: A pilot study. *Journal of juvenile justice*, 4(1), 1.
- Chitsabesan, P., Kroll, L., Bailey, S. U. E., Kenning, C., Sneider, S. MacDonald, W., & Theodosiou, L. (2006). Mental health needs of young offenders in custody and in the community. *British Journal of Psychiatry*, 188(6), 534-540.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- D'Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M., & Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 807-825.
- Davoodi, R., & Ghahari, S. (2018). Effectiveness of emotion regulation and distress tolerance skills training on coping strategies, emotion regulation, and perceived stress in prisoners. *Social Determinants of Health*, 4(3), 145-153.
- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.
- Eckhardt, C. I., & Dye, M. L. (2000). The cognitive characteristics of maritally violent men: Theory and evidence. *Cognitive Therapy and Research*, 24(2), 139-158.
- Esnaasharan, S., Yazdkhasti, F., & Orayzi, H. (2021). The Effect of Dialectical Behavior Therapy (DBT) on Emotional Regulation and Distress Tolerance of addicted women leaving: The mediating role of Mindfulness, Effective Communication and Emotional Cognitive Regulation Strategies. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 22(2), 1-12.
- Fair, H., & Walmsley, R. (2022). *World Female Imprisonment List*. ICPR.

- Fazel, S., Doll, H., & Långström, N. (2008). Mental disorders among adolescents in juvenile detention and correctional facilities: a systematic review and metaregression analysis of 25 surveys. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(9), 1010-1019.
- Ferreira, C. C. (2012). The effects of a modified dialectical behavior therapy program on male inmates' coping skills.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 2, 107-33.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567-574.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in psychology*, 9, 539.
- Jane L. I. & John A. (2008). Impulsivity among prisoners. *Criminal Justice and Behavior*, 63(12), 232-256.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352.
- Linehan, M. (1993A). *Cognitive – behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York. Guilford Press.
- Linehan, M. (1993B). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford press.
- Linehan, M. (2004). *Dialectical behavior therapy: Skills handbook*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. (2015). *DBT skills training manual*. (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Publications.
- Maffei, C., Cavicchioli, M., Movalli, M., Cavallaro, R., & Fossati, A. (2018). Dialectical behavior therapy skills training in alcohol dependence treatment: findings based on an open trial. *Substance use & misuse*, 53(14), 2368-2385.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications.
- McMain, S., Korman, L. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 183-196.
- Mundt, A. P., Alvardo, R., Fritsch, R., Poplete, C., Villagra, C., Kastner, S., & Priebe, S. (2013). Prevalence rates of mental disorders in chilean prisons. *PloS one*, 8(7), e69109.
- Neacsiu, A. D., Lungu, A., Harned, M. S., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2014). Impact of dialectical behavior therapy versus community treatment by experts on emotional experience, expression, and acceptance in borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*, 53, 47-54.
- Pandey, R., Saxena, P., & Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), 604-623.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Rydell, A. M., Berlin, L., & Bohlin, G. (2003). Emotionally, emotion regulation and adaptation among 5 to 8 year-old children. *Emotion*, 3 (1), 30-47.
- Senior, J., Birmingham, L., Harty, M. A., Hassan, L., Hayes, A. J., Kendall, K., & Shaw, J. (2013). Identification and

- management of prisoners with severe psychiatric illness by specialist mental health services. *Psychological Medicine*, 43(7), 1511-1520.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74, 1869–1880. doi:10.1046/j.1467- 8624.
- Swales, M. A., & Heard, H. L. (2007). The therapy relationship in dialectical behaviour therapy. *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*, 185-204.
- Thompson, R. W. (2011). *Mindfulness and acceptance as predictors of response to trauma memory activation*. Doctoral dissertation, Catholic University of America.
- United Nations Office on Drugs & Crime (2016). Report of the International Narcotics Control Board (Arabic Language).
- Van Dijk, S. (2012). *Calming the emotional storm: Using dialectical behavior therapy skills to manage your emotions and balance your life*. New Harbinger Publications.
- Vitacco, M. J., Neumann, C. S., Robertson, A. A., & Durrant, S. L. (2002). Contributions of impulsivity and callousness in the assessment of adjudicated male adolescents: A prospective study. *Journal of Personality Assessment*, 78(1), 87-103.
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G., & Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203-213.
- Wahl, C. T. (2011). *Evaluation of a dialectical behavior therapy skills group for female inmates who voluntarily seek treatment: A pilot study*. University of Louisville.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of cognitive psychotherapy*, 19(3), 211-2.