

تنظيم المشاعر: آلية رئيسية لتحسين علاج الاكتئاب

تأليف

فبراير 5, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). تنظيم المشاعر: آلية رئيسية لتحسين علاج الاكتئاب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118319>

هل تساءلت يوماً لماذا يجد بعض الأشخاص صعوبة بالغة في التغلب على الحزن أو الغضب، بينما يتمكن آخرون من إدارة مشاعرهم بشكل أفضل؟ غالباً ما يكون الجواب كامناً في قدرتنا على تنظيم العواطف. الاكتئاب، وهو أحد أكثر الأمراض النفسية شيوعاً، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصعوبات تنظيم العواطف. دراسة جديدة تلقي الضوء على كيفية تأثير تحسين تنظيم العواطف على نجاح العلاج النفسي للاكتئاب.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن تحسين مهارات تنظيم العواطف يلعب دوراً حاسماً في نجاح العلاج النفسي الجماعي للاكتئاب. الأفراد الذين أظهروا تحسناً أكبر في قدرتهم على تنظيم عواطفهم شهدوا انخفاضاً ملحوظاً في أعراض الاكتئاب. تُظهر النتائج أن التركيز على تنظيم العواطف كجزء من العلاج يمكن أن يكون أكثر فعالية من مجرد معالجة الأعراض الظاهرة. تُعتبر هذه الدراسة خطوة مهمة نحو فهم الآليات التي من خلالها يعمل العلاج النفسي، مما قد يؤدي إلى تطوير علاجات أكثر استهدافاً وفعالية.

المنهجية

قام الباحثون، بقيادة إيلر، بدراسة مجموعة من المرضى الذين يعانون من اضطراب اكتئابي كبير (MDD) يخضعون لعلاج نفسي جماعي. (اضطراب اكتئابي كبير هو حالة تتميز بمشاعر مستمرة من الحزن وفقدان الاهتمام، بالإضافة إلى أعراض أخرى مثل صعوبة النوم وتغيرات في الشهية). استخدم الباحثون أسلوباً إحصائياً متطوراً يُعرف بتحليل "درجات التغيير الكامنة" (Latent Change Score Analysis) لتقييم التغيرات في تنظيم العواطف وأعراض الاكتئاب على مدار فترة العلاج. هذا الأسلوب يسمح بتحديد ما إذا كان التحسن في تنظيم العواطف يتزامن مع التحسن في أعراض الاكتئاب، وبالتالي تحديد ما إذا كان تنظيم العواطف يلعب دوراً "وسيطاً" (mediator) في عملية الشفاء. تم قياس تنظيم العواطف باستخدام استبيانات تقييم ذاتي، حيث طلب من المشاركين تقييم مدى قدرتهم على التحكم في مشاعرهم المختلفة، مثل الحزن والغضب والقلق. كما تم تقييم أعراض الاكتئاب باستخدام مقاييس قياسية وموثوقة.

النتائج

أظهرت النتائج أن المرضى الذين أظهروا تحسناً كبيراً في مهارات تنظيم العواطف خلال فترة العلاج الجماعي شهدوا أيضاً انخفاضاً ملحوظاً في أعراض الاكتئاب. بمعنى آخر، كلما تحسنت قدرة المريض على إدارة عواطفه، كلما قلّت حدة أعراض الاكتئاب لديه. الأهم من ذلك، أظهر التحليل الإحصائي أن هذا التأثير ليس مجرد مصادفة. بل إن تنظيم العواطف كان بمثابة "آلية التغيير" (mechanism of change) التي تفسر كيف يؤدي العلاج النفسي إلى تحسين الحالة النفسية للمرضى. (آلية التغيير تشير إلى العمليات التي تحدث داخل العلاج والتي تؤدي إلى التحسن). لم يقتصر الأمر على أن المرضى الذين شعروا بتحسن في تنظيم عواطفهم شعروا أيضاً بتحسن في أعراض الاكتئاب، بل إن التحسن في تنظيم العواطف "تنبأ" (predicted) بالتحسن في أعراض الاكتئاب، حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار، مثل شدة الاكتئاب في بداية العلاج.

الدلالات

تُعتبر هذه الدراسة ذات أهمية كبيرة لأنها تقدم دليلاً قوياً على أن تنظيم العواطف ليس مجرد "عرض" (symptom)

للاكتئاب، بل هو "هدف" (target) علاجي مهم. تشير النتائج إلى أن العلاجات النفسية التي تركز بشكل خاص على تحسين مهارات تنظيم العواطف قد تكون أكثر فعالية من العلاجات التي تركز فقط على معالجة الأعراض الظاهرة للاكتئاب، مثل الحزن وفقدان الاهتمام. (معالجة الأعراض الظاهرة تعني التركيز على تخفيف الأعراض دون معالجة الأسباب الكامنة). يمكن أن يشمل ذلك تعليم المرضى تقنيات مثل إعادة التقييم المعرفي (cognitive reappraisal) - وهي القدرة على تغيير طريقة التفكير في موقف عاطفي - أو تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق. بالإضافة إلى ذلك، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية العلاج الجماعي كبيئة داعمة لتعلم وتطبيق مهارات تنظيم العواطف. من خلال التفاعل مع الآخرين الذين يواجهون تحديات مماثلة، يمكن للمرضى تطوير استراتيجيات جديدة للتكيف وتعزيز شعورهم بالانتماء والدعم الاجتماعي. تفتح هذه النتائج الباب أمام المزيد من الأبحاث التي تهدف إلى تطوير علاجات أكثر استهدافاً وفعالية للاكتئاب، مع التركيز على تعزيز قدرة الأفراد على تنظيم عواطفهم بشكل صحي.

Reference

Eichler, E. (2026). *Emotion regulation as mechanism of change in the treatment of depression - A latent change score analysis*. Journal of Affective Disorders

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120205](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120205)