

# تأثيرُ تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث (دراسة شبه تجريبية)

دكتورة / أمل إبراهيم محمود عبد الباقي (\*)

بعد فحص العلاقة بين اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على خفض الضغوط الناشئة عن اليقظة العقلية) على الرفاهية النفسية. المنهج والإجراءات: استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من ٨٠ مشاركة، تراوحت أعمارهن بين (٢٠ - ٢٨) سنة، بمتوسط قدره (٢٤,٨) + (٢,٥)، مقسمة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددها (٣٧) مشاركة، بمتوسط عمر (٢٣,٩) + (٢,٧)، ومجموعة ضابطة عددها (٤٣) مشاركة، بمتوسط عمر (٢٤,٢) + (٢,٢). تم التأكد من تكافؤ العينتين على متغيري السن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وكذلك اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة، والرفاهية النفسية قبل بدء البرنامج. استخدمت الدراسة ثلاث أدوات: مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية (من إعداد بير وآخرين تعريب عبد الرقيب البحيري وآخرين) ، ومقياس الرفاهية النفسية (لرايف تعريب الباحثة)، وبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة (من إعداد جون كابات زين وترجمة الباحثة). وقد طبق المقياسان قبل بدء البرنامج، وبعد انتهائه على كلا المجموعتين، وبعد ثلاثة أشهر على العينة التجريبية. النتائج:- أسفرت النتائج عن فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة؛ فيما عدا بُعد "الوصف"، كما أسفرت النتائج عن تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً على الرفاهية النفسية. وأخيراً استمرار التحسن في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها، والذي أدى بدوره إلى تحسن الرفاهية النفسية بعد ثلاثة أشهر. ومجمل النتائج تدعم الاعتقاد السائد في أدب اليقظة العقلية بأن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسن مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والذي بدوره يحسن مستوى الرفاهية النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، والرفاهية النفسية، الضغوط، الإناث.

---

(\*) باحثة للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى [amal\\_ibrahim2@yahoo.com](mailto:amal_ibrahim2@yahoo.com)

## The Effect of Improving the Level of Self-Reported Mindfulness with its various dimensions on the Level of Psychological Well-being in a Sample of Females: a Semi Empirical Study

Amal Ibrahim Mahmoud, Ph.D.

The aim of the study was to investigate the relationship between the Self-Reported Mindfulness and the psychological well-being of the female sample and to know the effect of improving Self-Reported Mindfulness (through training on Mindfulness-based Stress Reduction(MBSR)) on psychological well-being. **Methodology and procedures:** The researcher used the semi-experimental method on a sample of 80 participants between the ages of (20-28) with a mean of (24,8) and a standard deviation of (2,5), divided into two groups: an experimental group consisting of 37 females, with a mean of age 23,9 and a standard deviation of 2,7, and a control group of 43 females with a mean of age 24,2, and a standard deviation of 2,2. The equivalence of the two groups on the variables of age, social and economic level, as well as Self-Reported Mindfulness and their various dimensions and psychological well-being before the start of the program was worked out. The study used three tools Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) by Baer and others, standardized by Abdelraqueeb El-Beheiry and others; Ryff psychological well-being Scale; and MBSR program prepared by John Kabat Zain (translated by the researcher). **The results** showed the effectiveness of the MBSR program in improving the level of Self-Reported Mindfulness and its different dimensions except "description". The results also showed the effect of improvement the level Self-Reported Mindfulness on psychological well-being. Finally, the continued improvement in the level of Self-Reported Mindfulness and dimensions, which in turn led to improvement in psychological well-being after three months. The overall findings support the prevailing belief in Mindfulness. A well established belief in Mindfulness literature is that Mindfulness practice improves the Self-Reported Mindfulness which in turn promotes psychological well-being.

**Key words:** Self-Reported Mindfulness, psychological well-being, Stress, female.

## مقدمة

انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدار عقود طويلة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية للشخصية، وإهمال الجوانب الإيجابية. إذ كان الهدف الرئيس هو وصف العوامل الكامنة وراء الاضطرابات وشرحها (هاشم، ٢٠١٠)، إلى أن بدأ يسود تيار جديد في علم النفس يعزز التوجه النفسي الإيجابي على يد مارتن سيلجمان، الذي دعا إلى تحسين الأداء النفسي، والتركيز على ما يملكه الفرد من إمكانيات غير مستثمرة في حياته وتعظيم مصادر القوة لديه (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

ووفقاً لهذا التوجه الجديد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية، إذ يدرك الفرد قدراته، ويتمكن من التعامل مع الضغوط الطبيعية للحياة، والعمل بشكل مثمر ومنتج ومتكامل، ويقدم إسهاماً لمجتمعه (WHO, 2014). ومن هنا بدأ التركيز على الصحة النفسية الإيجابية، أو كما عرفت منظمة الصحة العالمية بالرفاهية النفسية، باعتبارها قبولاً للفرد لذاته، وإدراكه لإمكاناته، والقدرة على تطوير تلك الإمكانيات (Ryff, & Singer, 2008).

وتعد اليقظة العقلية واحدة من أهم علاجات علم النفس الإيجابي، وهي تعني حالة عقلية من الانفتاح والفضول، ناشئة عن تركيز الانتباه نحو ما يحدث داخل وخارج الفرد، وتقبله كما هو دون محاولة تغييره (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, et al. 2004). والنظر إلى الأفكار أو المشاعر بأنها خبرات زائلة، ولن تستمر ولا تمثل النفس. ما يجعل الفرد أقل احتمالاً لتجنب المشاعر والأفكار أو قمعها، إذ ينظر إليها على أنها أقل تهديداً، ويتضاءل النقد الذاتي؛ نظراً لعدم تحمل ما يخبره الفرد بالمعنى الوجداني، أو الأحكام التي كان يصدرها سابقاً، وتصبح مقبولة بوصفها جزءاً لا يتجزأ من حال كونه إنساناً، فيمارس موقفاً إنسانياً تجاه ذاته، ومع الممارسة المنتظمة يصبح هذا الموقف مدمجاً بشكل كامل في علاقته المستمرة مع ذاته (Nyklíček, & Kuijpers, 2008).

وقد ربطت اليقظة العقلية في البحث الغربي بعدد كبير من النتائج الإيجابية للصحة النفسية، وخاصة فيما يتعلق بالرفاهية النفسية، وقدمت الدراسات الوصفية أدلة وافرة على الارتباط الإيجابي بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (Lani, Lauriola, & Cafaro, 2017). كما قدمت الدراسات التجريبية التي استخدمت تدخلات قائمة على اليقظة العقلية، وخاصة ما عرف ببرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) نتائج واعدة على الآثار الإيجابية لممارسة اليقظة العقلية في تنمية مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والرفاهية النفسية (Josefsson, Larsman, Broberg, & Lundh, 2011).

ونتيجة للك هائل من الدراسات الأجنبية، التي أكدت العلاقة الإيجابية بين ممارسة اليقظة العقلية واليقظة العقلية المقررة ذاتياً، والرفاهية النفسية ساد اعتقاد في أدب اليقظة العقلية أن ممارسة اليقظة العقلية تعزز اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وهذا بدوره يعزز الرفاهية النفسية

(Carmody, & Baer, 2008; Cohen & Miller, 2009; Bränström, Kvillemo, Brandberg, & Moskowitz, 2010; Huppert & Johnson, 2010; Josefsson, et al., Hill, McKernan, 2011; Frank, Reibel, Broderick & Cantrell, 2015; Wang, & Coronado, 2017; Rosini, Nelson, Sledjeski & Dinzeo, 2017; Crescentini, Matiz, Cimenti, Pascoli, et al. 2018; Davis, 2018)

وبناءً على ما سبق ظهرت العديد من النظريات والنماذج التي تحاول تفسير ميكانزميات عمل اليقظة العقلية المسؤولة عن تنمية الرفاهية النفسية، والصحة النفسية. اعتقد البعض أن اليقظة العقلية تعزز الرفاهية النفسية بشكل مباشر؛ إذ ينظر إليها على أنها حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها تتسم بالبهجة والحيوية؛ إذ إنَّ الوظيفة الأساسية لليقظة العقلية هي قدرتها على تهدئة العقل وإعادة توازنه حتى في المواقف الصعبة. كما أنَّها تزيد من القدرة على التعامل والاستمتاع بالخبرات الإيجابية، ما يزيد بدوره من مستوى الرفاهية النفسية (Brown, Ryan, & Creswell, 2007)، كما افترض أن اليقظة العقلية

تعزز الرفاهية النفسية من خلال تنظيم الذات الذي يؤدي إلى الاستبصار بحاجات الفرد (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). وتوضيح القيم التي يتبناها (Hayes, & Shenk, 2004; Shapiro, et al., 2006)؛ ومن ثمّ تزيد من قدرة الفرد على التصرف بشكل يتسق مع تلك القيم ويشبع حاجاته النفسية، ومن ثمّ تعزز الرفاهية النفسية (Deci, Ryan, Gagne, Leone, et al., 2001).

### مُشكلة الدراسة

نبتعت مشكلة الدراسة من أهمية الموضوع الذي أصبح خلال العقود الثلاثة الماضية بؤرة اهتمام الكثير من البحوث الأجنبية، وهي العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (Fazli, & Ghahari, 2017). فقد نالت هذه العلاقة اهتماماً نظرياً وتجريبياً كبيراً في الأدبيات النفسية الأجنبية. وأظهرت الأبحاث الوصفية ارتباطاً دالاً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، كما أظهرت الدراسات التجريبية بما تضمنته من تدخلات قائمة على اليقظة العقلية خاصة ما عرف ببرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية (والذي يمثل بداية الموجه الثالثة للعلاج السلوكي على يد جون كابات زين (Ost, 2008) نتائج واعدة في تحسين الرفاهية النفسية (Nyklíček, & Kuijpers, 2008).

وعلى الرغم من هذا الاهتمام العالمي فإنّ الباحثة لم تجد أي دراسة عربية تجريبية أو وصفية (حسب اطلاع الباحثة)، تتناول العلاقة بين هذين المتغيرين، (وإن وجد عدد من البحوث التي تتناول كل متغير على حدة)، كذلك عدم وجود أي دراسة تتناول برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، ومن هنا انطلقت فكرة الدراسة في التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية من خلال هذا البرنامج، أو بمعنى آخر التحقق من الاعتقاد السائد في أدب اليقظة العقلية من أن ممارسة اليقظة العقلية تعزز اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وهذا بدوره يعزز الرفاهية النفسية؛ ومن ثمّ يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية؟ وينبثق من هذا السؤال أسئلة فرعية كالتالي:

١- هل تؤدي ممارسة اليقظة العقلية من خلال برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية إلى زيادة اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة؟

٢- هل تؤدي تنمية اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة إلى تعزيز الرفاهية النفسية؟

٣- هل تختلف أبعاد اليقظة العقلية في تنمية الرفاهية النفسية؟

٤- هل يستمر تأثير ممارسة اليقظة العقلية على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً ومن ثم الرفاهية النفسية عبر الوقت؟

### أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية والتطبيقية:

#### أولاً من الناحية النظرية:

(١) توفر الدراسة إطاراً نظرياً عن اليقظة العقلية؛ إذ يخلو الأدب البحثي العربي من دراسات توثق الأسس النظرية العلمية لهذا المفهوم في حد ذاته أو في علاقته بمفهوم الرفاهية النفسية.

(٢) تُعد هذه الدراسة أول دراسة عربية (حسب اطلاع الباحثة) تحاول اختبار العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

(٣) تعد هذه الدراسة أول دراسة عربية (حسب اطلاع الباحثة) تحاول التحقق من فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تنمية اليقظة العقلية المقررة ذاتياً ومن ثم تنمية الرفاهية النفسية.

#### ثانياً من الناحية التطبيقية:

تتمثل الأهمية في الإفادة مما يسفر عنه تطبيق البرنامج من نتائج في المجال النفسي في تنمية مستوى اليقظة العقلية، ومن ثم تنمية الرفاهية النفسية،

وكذلك تطوير مستوى الخدمات النفسية من خلال تنظيم دورات تدريبية لمساعدة الأفراد على تحقيق أكبر قدر من اليقظة العقلية، ومن ثمّ تنمية الرفاهية النفسية.

## أهداف الدراسة

- ١- التعرف على دور برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تنمية مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً.
- ٢- التعرف على دور تنمية اليقظة العقلية في تنمية الرفاهية النفسية.
- ٣- التعرف على دور أبعاد اليقظة العقلية المختلفة المقررة ذاتياً في تنمية الرفاهية النفسية.

## مصطلحات الدراسة

### أولاً اليقظة العقلية

يعرف بيشوب وآخرون (Bishop, et al. (2004 اليقظة العقلية بأنها الانتباه من أجل جذب نوع من الوعي الجيد للخبرة الحالية، ويتسم الاتجاه نحو هذه الخبرة بالفضول والانفتاح والقبول. أما شابيرو وآخرون (Shapiro, et al.(2006 فيرى أنّها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد بطريقة مفتوحة ومقبولة إلى أي شيء ينشأ في اللحظة الحالية. ويعتقد هوفمان وآخرون (Hofmann, Sawyer, Witt.& Oh, (2010 أنّها حالة عقلية من الانفتاح على الخبرة الداخلية والخارجية الحالية تتسم بالفضول والقبول. أمّا جوريتزكي & زيبيك (Goretzki & Zysk(2017 فيعرفانها بأنها مجموعة متنوعة من التقنيات والمهارات الرسمية، وغير الرسمية، المرتبطة بخبرة اللحظة الحالية. كما يرى كل من هابيرت وجونسون (Huppert.& Johnson, (2010 أنّها ممارسة للحفاظ على الانتباه لأي شيء ينشأ في اللحظة الحالية.

ويعرفها هانلي وميهلينجب، وجارلاندا، (Hanley, Mehling & Garlanda, (2017 بأنها أنشطة مدروسة للتدريب على المهارات، من خلال وضع بعض

الضوابط، أو فرض بعض الانضباط على عادة عقلية. ويعتقد كل من كارمودي وبير Carmody, & Baer, (2008) أنها مصطلح شامل لجميع الممارسات التي تستخدم في جميع التدخلات القائمة على اليقظة العقلية. أما كيكن، وجارلاند وبلاث، وبالسون، وآخرون Kiken, Garland, Bluth, Palsson, et al., (2015) فيرون أنها سمة تمييزية طويلة الأمد تتصف بميل الفرد للدخول بشكل متكرر وسهل في حالة عقلية من الانتباه المعزز الناتجة عن تكرار الممارسة لمدة طويلة وتتصف بضبط متعمد للانتباه وقبول الخبرة بدون إصدار أحكام. ويشاركهم الرأي كل من: Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, et al. (2011); Tang, Hölzel, & Posner, (2015) مع تأكيد الفروق الفردية الناتجة عن التغيرات العصبية بالمخ.

من خلال العرض السابق للتعريفات يمكن استنتاج الآتي:

- ١) على الرغم من عدم وجود تعريف عام لليقظة العقلية متفق عليه؛ فإنها جميعاً تتفق على أنها تركيز الانتباه لما يحدث داخل وخارج الشخص في اللحظة الحالية، دون محاولة تغييره ورؤيته كما هو. وجميعها مستمد من تعريف كابات (Crescentini, et al., 2018). الذي يعرف اليقظة العقلية بأنها إعطاء الانتباه عن قصد إلى اللحظة الحالية بدون إصدار أحكام على ما تكشف عنه الخبرة (Kabat-Zinn, 2003).
- ٢) اختلف الباحثون في تحديد طبيعة اليقظة العقلية فالبعض عرفها بأنها حالة من الوعي (حالة عقلية) أمثال Bihop, 2004; Shapiro, et al., 2006; Hoffman, et al., 2010 والبعض الآخر عرفها بأنها الممارسات التي تعزز هذه الحالة، ومن أمثلتهم Hanley, et al., 2017; Goretzki & Zysk, 2017 في حين عرفها البعض الآخر بأنها سمة شخصية ومنهم Kiken, et al., (2015).

وتحاول شابيرو، وبراون، وثوريسين، وبلانته Shapiro, Brown, Thoresen, & Plante, (2011) تفسير هذا الخلاف حول مفهوم اليقظة العقلية



بقولها "إن اليقظة العقلية أكثر من مجرد تقنية أو ممارسة (رغم ارتباط اليقظة العقلية بممارسة اليقظة العقلية)؛ فاليقظة العقلية هي حالة من الوعي، وهذه الحالة من الوعي يمكن أن تتحول إلى سمة شخصية عبر الوقت، من خلال الفوائد طويلة الأمد لممارسة اليقظة العقلية"، ويدعم البحث التجريبي هذا الرأي مؤكداً أن زيادة حالة اليقظة العقلية من خلال تكرار الممارسة يحولها إلى سمة عبر الوقت (Baer, Carmody, & Hunsinger, 2012).

وترى الباحثة أنه إذا اعتبرنا اليقظة العقلية ممارسة لتدريبات معينة أو حالة من الوعي الناتجة عن الممارسة أو أنها سمة ناتجة عن استمرار الممارسة لمدة طويلة، تكون الممارسة أساس لهذه الحالة أو تلك السمة، ومن ثم يصعب قياس هذه الحالة أو السمة بشكل جيد، إن لم يكن هناك ممارسة. ومن هنا كانت أهمية الدراسات التجريبية في دراسة اليقظة العقلية، إذ تساعد على تكوين هذه الحالة مما يمكن من قياسها بشكل جيد.

وأخيراً تعرف الباحثة اليقظة العقلية وفقاً لمقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة بأنها: القدرة على التصرف بوعي ناتج عن الملاحظة لخبرة اللحظة الحالية، ووصفها بموضوعية بدون إصدار حكم عليها أو التفاعل معها. وإجرائياً هي ما يقيسه مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية، أو كما أطلق عليه عبد الرقيب البحيري، أحمد محمود، عائدة الضبع، فتحي عبد الرحمن (البحيري، العوامل، الضبع، ؛ محمد، ٢٠١٤) العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

### ثانياً: الرفاهية النفسية

القارئ للتعريفات العربية والأجنبية على حدّ سواء يجد خطأً بين مفهوم الرفاهية الشخصية أو الذاتية وما تعنيه من شعور بالسعادة والسرور، وبين الرفاهية النفسية وما تعنيه من أداء وظيفي يعكس بلوغ أهداف حياتية، وإدراك لإمكانات الفرد الحقيقية. لذلك سوف تقتصر الباحثة على ذكر تعريفات رايف وزملائها للرفاهية النفسية، باعتبارها مؤسسة مفهوم الرفاهية النفسية بمعناه المعاصر.

عرفت رايف (1995) Ryff، الرفاهية النفسية بأنها بناء متعدد الأبعاد يعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم وتوجيه حياتهم. كما عرفت رايف (2006) Ryff، الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال واستقلاليته في الحياة واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه وتنظيم شئون حياته المختلفة والإفادة من جميع ظروف البيئة المحيطة به، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجهه جل أفعاله وسلوكياته، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (عن الجندي، تلاحمة، 2017).

وعرفت رايف عام 2008) Ryff، بأنها القواعد المرتبطة بالحياة المعيشية المعنية بالعرض والمعنى، والنمو المستمر والعلاقات ذات الجودة مع الآخرين، وتنتهي بالتحديات المستقبلية التي تدفع الفرد إلى الأمام. وعرفت رايف (2014) Ryff، في موضع آخر بأنها التطور الذي يعايشه الإنسان من أجل تلبية احتياجاته، والأسلوب الأمثل لتحقيق إمكاناته الحقيقية.

واعتماداً على نموذج رايف للرفاهية النفسية تعرف الباحثة الرفاهية النفسية بأنها: قبول الفرد لذاته بكل سلبياتها وإيجابياتها، والعمل على تطوير نموه الشخصي، وقدرته على إدارة البيئة المحيطة به لصالحه وصالح الآخرين، وتكوين علاقات جيدة مع المحيطين به، وتحديد أهداف لحياته. وإجراء هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المشارك على مقياس الرفاهية النفسية لرايف.

## الإطار النظري

### أولاً اليقظة العقلية

اليقظة العقلية مصطلح نشأ في الأصل من التقاليد الروحية الآسيوية، التي تسعى إلى التحرر من معاناة الإنسان الناتجة من تقسيم الظواهر إلى جيدة يجب الكفاح من أجلها وسيئة يجب تجنبها. ومن خلال الحكم عليها وعدم قبولها ينشأ الصراع بين الحالة الحالية والحالة المثالية (Bishop, 2002). ويرى عبد الرقيب البحيري وآخرون (2014) أن اليقظة العقلية لها أصول في

الإسلام، من منطلق أن التأمل الذي يتضمن مفاهيم التفكير والتدبر يعد جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ووفقاً للتقاليد الروحية والدينية فإن الممارسات التأملية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو الذات الإلهية.

وعلى الرّغم من الأصول الفلسفية والدينية لليقظة العقلية؛ فقد تم استخدامها في سياقات غير دينية في العلوم النفسية على يد العالم جون كابات زين منذ ١٩٧٩ رائد الحركة العصرية لليقظة العقلية (Brown, et al., 2007). وقد تناول العلماء اليقظة العقلية من زاويتين.

الأولى: باعتبارها مفهوماً نفسياً يرتبط بعلم النفس الإيجابي يركز على الانتباه عن قصد إلى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام على الخبرات للوصول، لإعادة إدراك لهذه الخبرات باعتبارها أحداثاً مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع (البحيري وآخرون، ٢٠١٤).

الثانية: باعتبارها تدخلاً علاجياً؛ إذ يأتي العلاج القائم على اليقظة العقلية بوصفه أحدث الأساليب العلاجية الحديثة نسبياً (البحيري وآخرون، ٢٠١٤). إذ تمثل اليقظة العقلية الموجة الثالثة من العلاج السلوكي (Cash & Whittingham, 2010) التي تمتاز باتساع أهدافها من مجرد الحد من الأعراض إلى تطوير مهارات تهدف إلى تحسين جودة ونوعية السلوك من خلال الانتباه للحظة الراهنة، وتأملها وبناء مهارات سلوكية تساعد على مراقبتها دون التعلق بها أو التفاعل معها أو إصدار أحكام عليها وعدم الكفاح من أجل تغيير تلك الخبرة، وقبولها كما هي، بعقل متفتح والثقة في إمكاناته الفطرية (Churchill, Moore, Davies, 2010).

وتهدف الموجة الثالثة للعلاج السلوكي تبعاً لسيجال وآخرين إلى مساعدة الفرد ليصبح مشاركاً أكثر وعياً، ويستجيب لمختلف الأفكار والمشاعر السلبية التي قد تؤدي لاضطراب التفكير، والمزاج إذ تُمثل اليقظة العقلية طريقة بسيطة تتعلق بتنمية جميع الخبرات التي تقلل المعاناة، وتمهد الطريق للتحول الشخصي الإيجابي (عبد الرحمن، الطائي، ٢٠١٧).

وتشمل الموجه الثالثة مجموعة من التدخلات القائمة على اليقظة العقلية من أهمها: العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية-Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)، والعلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment therapy (ACT)، والعلاج السلوكي الجدلي-Dialectical-behavioral therapy (DBT)، وخفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية (Mindfulness-based stress reduction (MBSR) (Creswell, 2017). وقد أثبت الأخير فعاليته في مجالات شتى ومنها تنمية الرفاهية النفسية من خلال معظم الدراسات التجريبية حول اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (Josefsson, et al., 2011).

### فوائد اليقظة العقلية

تساعد اليقظة العقلية الفرد على ممارسة التنظيم الذاتي الناتج عن تركيز الانتباه، والوعي بالتأثرات التفاعلية للعمليات العقلية؛ ما يجعل تلك العمليات تخضع لسيطرة أكبر للعقل (Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, et al., 2008). كما أنّ التنظيم الذاتي يكسر هيمنة السلوك التلقائي؛ ما يعزز الإرادة المستنيرة التي ترتبط بالرفاهية نتيجة للوعي المتفتح، الذي يتفق مع القيم الشخصية والدوافع والأهداف. فالتركيز على الخبرة الحالية يجعل الفرد أكثر قدرة على إضافة الوضوح والحيوية والصدق إلى خبرته المستدعاة وتقليل الخبرات السلبية، وهو ما يؤدي إلى بناء روابط بين العقل والجسد لاستدعاء ذكريات أكثر واقعية (Seear & Vella-Brodrick, 2013). كما تعمل اليقظة العقلية على إكساب الفرد نظرة ثاقبة لأنماط التفكير والانفعالات، والتفاعل مع الآخرين واختيار الاستجابات المناسبة بدلاً من الاستجابات التلقائية اللاواعية المعتادة (partoa & Besharatb, 2011).

ومن خلال ممارسة اليقظة العقلية يمكن تقوية الرؤية والوعي الداخلي الذي يساعد على تصور وابتكار نموذج جديد للحياة كون الفرد واعياً، بما يحدث داخله أثناء تركيز الانتباه على اللحظة الحالية. كما تحسن اليقظة

العقلية الوظائف التنفيذية المعرفية (Dorothy & Lamar, 2017). وتساعد الفرد على الاعتراف بالخبرات السيئة وإعادة إدراكها باعتبارها مجرد أحداث مؤقتة إلى زوال ولا تمثل الواقع (Shapiro, et al., 2006).

وقد حدد كل من دافيز وهايز (Davis & Hayes, 2011) مجموعة من فوائد اليقظة العقلية، مستمدة من نتائج مجموعة واسعة من الدراسات الخاصة باليقظة العقلية، والمنشورة في مجلة الجمعية النفسية الأمريكية نوجزها فيما يلي: تفاعل وجداني أقل - مزيد من المرونة المعرفية - الرضا عن العلاقات - تعزيز الاستبصار - معالجة الخوف وجميع الوظائف المرتبطة بالفص الجبهي الأوسط - زيادة المناعة خفض جهد المهمة - وإظهار الأفكار غير المرتبطة بالمهمة المطلوبة - تعزيز الأخلاق والحواس (للاطلاع على الدراسات بالتفصيل ونتائجها انظر المرجع).

### عناصر اليقظة العقلية

اقترح شابيرو وآخرون (Shapiro, et al., 2006) ثلاثة عناصر لليقظة العقلية، وهي النية (Intention (I)، والانتباه (Attention (A) والاتجاه (Attitude (A)). واستخلص شابيرو هذه العناصر من تعريف جون كابات زين لليقظة العقلية بأنها إيلاء الانتباه (الانتباه) بطريقة معينة (الاتجاه) عن قصد (النية) إلى اللحظة الحالية. ووفقاً لرؤية شابيرو فإنّ اليقظة العقلية تتكون من تلك العناصر الثلاث، وهذه العناصر تخلق سياق من الدافعية الذي يغذي ممارسة اليقظة العقلية. فالنية تربطنا بالهدف من اليقظة العقلية، والانتباه مسئول عن جذب الوعي والتركيز وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية لحظة بلحظة، والاتجاه يصف نوعية الانتباه (تعاطف - قبول - انفتاح). ووفقاً لشابيرو وآخرين فاليقظة العقلية هي التفاعل الدائري المستمر لهذه العناصر أثناء ظهورها في اللحظة الحالية، ويصف كل عنصر كالتالي:

(١) النية: تساعد النية في فهم ما نريده حقاً، وهي ديناميكية ومتطورة، وتمثل رؤية شخصية لما يأمل الفرد في الحصول عليه أو تحقيقه من

خلال ممارسة اليقظة العقلية. إذ وجد من خلال إحدى دراساته أن نوايا الممارسين لليقظة العقلية ارتبطت ارتباطاً دالاً بما حصلوا عليه في نهاية الممارسة (وهو ما يدل على الدور المحوري للنية)، إذ وجد أن الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية بنية تنظيم الذات، وإدارة الضغوط قد حققوا في نهاية الممارسة تنظيم الذات وإدارة الضغوط، والذين مارسوا اليقظة العقلية بنية اكتشاف الذات قد حققوا اكتشاف الذات. ويؤكد مقولة جون كابات أن النوايا هي التي مهدت الطريق لما هو كائن بالفعل (Shapiro, et al., 2006; 2008; 2011; Ivtzan, 2016).

(٢) الانتباه: يعني الرؤية الواضحة لما هو موجود في هذه اللحظة لمحتويات الوعي والعالم الخارجي. ويمثل الانتباه عنصر اليقظة العقلية الذي يساعد على التركيز والتمييز والقدرة على ملاحظة ما ينشأ في مجال الخبرة دون التفاعل التلقائي معه. وهو عنصر حاسم في النتائج الإيجابية. ويقترح أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى التنظيم الذاتي للانتباه الذي بدوره يؤدي إلى تعزيز جميع مهارات الانتباه المتمثلة في الحفاظ على الانتباه لمدة طويلة، وتحول الانتباه بين الموضوعات أو الحالات العقلية عند الرغبة، وكف العمليات المسهبة أو الثانوية للأفكار (الكف المعرفي) (Shapiro, et al., 2006; 2008; 2011; Ivtzan, 2016).

(٣) الاتجاه: يعد الاتجاه الذي يحمل به الانتباه أمراً أساسياً بالغ الأهمية، فالاتجاه يؤثر على جوهر الانتباه لأن ما يمارسه الفرد يصبح أكثر تأثيراً عندما يعزز بالتعاطف والقبول بدلاً من الرفض والنقد. والاتجاه لا يتعارض مع مبدأ عدم الحكم على الخبرة الداخلية فممارسة القبول والرفق والانفتاح يكون حتى عندما يكون ما يحدث في مجال الخبرة متعارض مع رغبات أو توقعات الفرد بشكل واضح. ويجب على الممارس لليقظة العقلية أن يكون على وعي بنوعية الاتجاه، وتكوين

اتجاه واع ومتعمد، ليصبح قادرًا على الانتباه بشكل متزايد لكل خبرة عند نشوئها، كما يسمح لأي خبرة أن تزول (عدم الاحتفاظ بها). ويرى شابيرو أن ممارسة اليقظة العقلية دون جلب اتجاه لهذا الانتباه (خاصة الصبر والتعاطف) قد يكون له عواقب مخالفة لنوايا الممارسة (Shapiro, et al., 2006; 2008; 2011; Ivtzan, 2016).

### ثانيًا الرفاهية النفسية

يعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهومًا رئيسيًا في علم النفس، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر، إذ سعت الثقافات المختلفة لتحقيق الرفاهية النفسية، باعتبارها هدفًا أسمى للحياة لارتباطها بجودة الحياة وتحقيق الذات (هاشم، ٢٠١٠). الرفاهية النفسية مفهوم مشتق من العلوم الفلسفية، وبالتحديد من أخلاق أرسطو التي قسمها إلى مذهبين. مذهب المتعة أو المنفعة Hedonism، ومذهب الفضيلة Eudamanism وهو ما عرف في علم النفس الحديث بالرفاهية الشخصية والرفاهية النفسية على التوالي (Ryan, & Deci, 2001).

ويرجع الفضل لدراسات رايف عن الرفاهية النفسية لترسيخ هذا المفهوم (Huta, & Waterman, 2014). إذ استخدمت رايف مصطلح الفضيلة منذ ثلاث عقود باعتبارها مفهوم يشير إلى الرفاهية النفسية مؤكدة أنّ الأدب السيكولوجي الذي أسسه بادبرن Badburn في أواخر السبعينيات بشأن الرفاهية النفسية كان مبنياً على خطأ في الترجمة لمصطلح المتعة أو ما أطلقت عليه الرفاهية الشخصية، والذي يختلف عن مصطلح الفضيلة، الذي عرفه أرسطو بأنه التفوق الناتج عن إمكانات الفرد الفريدة. وهو ما اعتمدت عليه في توضيح معنى الرفاهية النفسية الذي كان معنيًا بشكل واضح بالتطور والنمو وتحقيق الذات.

ونظرًا لعدم وجود تراث أدبي نفسي خاص بمفهوم الرفاهية النفسية راجعت رايف الأدب البحثي في مجالات علم النفس المختلفة ونظرياته، واهتمت

بعدد من المفاهيم منها مفهوم تحقيق الذات في نظرية الحاجات لماسلو، والأداء المتكامل لروجرز، النموذج الاجتماعي لدى أريكسون، ومفهوم النضج لدى ألبورت (Ryff, 1989, Ryff.& Singer, 2008)، وحاولت دمج هذه البناءات النفسية مع الأدبيات الفلسفية في نموذج متعدد الأبعاد (Ryff, 1989)، ويتكون نموذج رايف من ستة أبعاد للرفاهية النفسية هي: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي، والغرض في الحياة، والتمكن من البيئة، والاستقلالية، وفيما يلي شرح لهذه الأبعاد:

(١) قبول الذات: استمدت رايف الإطار النظري لهذا البعد من مفهوم تحقيق الذات لماسلو والأداء الإيجابي الأمثل لروجرز والنضج لألبورت، وقبول الذات لإريكسون، حيث أكدت جميع هذه المفاهيم قبول الذات بكامل مظاهرها والتصالح مع الجانب المظلم من الذات على حد تعبيرها (Ryff, 1989, Ryff.& Singer, 2008). وميزت رايف بين قبول الذات وتقدير الذات، إذ يعد قبول الذات أشمل وأعم من تقدير الذات؛ فيمثل قبول الذات نوعاً من التقييم طويل الأمد، ويشمل الوعي بنقاط الضعف والقوة وقبولها كما هي (Ryff.& Singer, 2008). ويُشير هذا البعد وفقاً لنموذج رايف إلى امتلاك الفرد موقفاً إيجابياً تجاه ذاته وتقبله لمظاهر الذات المتعددة بما فيها من صفات جيدة وسيئة، والشعور بالإيجابية عن حياته الماضية، والسعي إلى تنمية نقاط القوة والتغلب على نقاط الضعف (Ryff.& Singer, 2008). كما يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الذات وفقاً للقدرات والإمكانات المتاحة والارتقاء بالذات صعوداً إلى الكمال (الجندي، تلاحمة، ٢٠١٧).

(٢) العلاقات الإيجابية مع الآخرين: تعتبر رايف العلاقات الإيجابية مع الآخرين خاصية أساسية لحياة إيجابية، حيث تمثل المحبة والصدقة الوثيقة عناصر أساسية للصحة النفسية، واسترشدت رايف باقتراح ماسلو أن تحقيق الذات يكون من خلال القدرة على الحب والصدقة



مع الآخرين، واعتبار ألبورت أن العلاقة القوية مع الآخرين هي معيار النضج، وتأكيد أريكسون أهمية العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Ryff, 1989, Ryff.& Singer, 2008). ويشير هذا البعد لدى رايف إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية صادقة مع الآخرين تسودها الثقة المتبادلة، تعتمد على الأخذ والعطاء، كذلك امتلاك اتجاه من الانفتاح والاندماج والشعور بالمسئولية عن رفاهية الآخرين، وتقديم بعض التنازلات للحفاظ على روابط قوية مع الآخرين.

(٣) النمو الشخصي: يُعد هذا البعد هو الأقرب إلى معنى الفضيلة لدى أرسطو حيث يعني تحقيق ذات الفرد، واعتبره روجرز جزء من الأداء الإيجابي الدينامي، ويشمل عملية مستمرة لتطوير إمكانات الفرد. ويُمثل النمو الشخصي عند ماسلو أساس لتحقيق الإمكانات الشخصية. وأكد أريكسون بشكل واضح أهمية استمرار النمو ومواجهة التحديات الجديدة في فترات مختلفة من الحياة (Ryff, 1989, Ryff.& Singer, 2008). ويشير هذا البعد لدى رايف إلى الشعور بالتطور المستمر والانفتاح على التجارب الجديدة والإحساس بتحقيق الإمكانات والتحسين في الذات والسلوك مع الوقت. والنمو بشكل يعكس المزيد من المعرفة بالذات، وزيادة فعاليتها، والتوسع في العمل والاهتمام بالحياة، والقدرة على تطوير مواقف وسلوكيات جديدة باستمرار، إذ يمثل عملية مستمرة من التعلم والتحسين والنضج (Ryff.& Singer, 2008) كما يشير إلى قدرة الفرد على تنمية وتحسين قدراته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل والإحساس بالرفاهية النفسية (عن السيد هاشم، ٢٠١٠). كما يشير أيضا إلى المرونة الكافية والاستعداد الفعلي والنفسى لتلقي خبرات جديدة (عن الجندي، تلاحمة، ٢٠١٧).

(٤) الغرض في الحياة: الغرض في الحياة يعتمد هذا البعد بشكل كبير على المنظور الوجودي إذ يعتمد على التوجه وخلق معنى للحياة. وقد

أشار ألبورت في تعريفه للنضج بأنه وجود فهم واضح للغرض في الحياة، بما في ذلك الإحساس بالتوجه والقصد. كما أشار إليه أريكسون بالأهداف والأغراض المتغيرة التي تميز مراحل النمو (Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995; Ryff, & Singer, 2008)، ويشير هذا البعد طبقاً لنموذج رايف إلى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وشعوره بالتوجه نحو الهدف، وتبني أفكار ومعتقدات تمنح إحساساً بالهدف والمعنى في الحياة الحاضرة والماضية، والمشاركة الفعالة في الأنشطة الحياتية (Through Lani, et al., 2017). كما يشير إلى التحلي بروح المثابرة والإصرار والإيمان ومقاومة كل العقبات التي يمكن أن تحول دون الوصول إلى هدفه المنشود (عن هاشم، ٢٠١٠؛ الجندي، تلاحمة، ٢٠١٧).

٥) التمكن البيئي: تعتقد رايف أنّ قدرة الفرد على اختيار أو تهيئة بيئات ملائمة لظروفه النفسية تمثل أساس الصحة النفسية. واعتبر ألبورت القدرة على المشاركة في مجالات تتجاوز حدود الذات من معايير النضج الأساسية. وتؤكد معظم نظريات علم النفس على أن المشاركة الفعالة في البيئة وإتقانها يشكلان عنصرين مهمين للأداء النفسي الإيجابي. وعلى الرغم من أن هذا البعد من الرفاهية النفسية يبدو أنّه متوازي مع مفاهيم نفسية أخرى مثل الإحساس بالسيطرة على البيئة Sense of Environmental control والكفاءة النفسية Self-efficacy فإن رايف ترى أن التركيز على إيجاد وخلق سياق محيط يلئم احتياجات الفرد وقدراته هو أمر متفرد بالنسبة للتمكن البيئي (Ryff, 1989; Ryff, & Singer, 2008)، ويشير هذا البعد إلى القدرة على العمل على تغيير العالم المحيط به من خلال الأنشطة العملية والبدنية، وامتلاك شعور بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة، وتحكم الفرد في مجموعة معقدة من الأنشطة الخارجية التي تسهل الاستخدام الفعال للفرص المتاحة، كذلك

قدرته على اختيار وإنشاء سياقات مناسبة لحاجاته وقيمه الشخصية، وقدرته على تغيير وتحسين السياقات المحيطة به (Ryff, & Singer, 2008).

٦) الاستقلالية: وفقاً لرايف تؤكد العديد من الأطر المفاهيمية التي يستند إليها هذا النموذج للرفاهية النفسية على خصائص الاستقلالية وتقرير المصير والتنظيم الداخلي للسلوك، فعلى سبيل المثال يرى ماسلو أن تحقيق الذات يرتبط بالأداء المستقل، كما وصف روجرز الشخص ذا الأداء المتكامل بأن لديه وجهة ضبط داخلية للتقييم، ولا يعتمد على الآخرين في إصدار تقييماته (Ryff, & Keyes, 1995; Ryff, 1989; Ryff, & Singer, 2008). ويشير هذا البعد وفقاً لمنظور رايف للرفاهية إلى تقرير المصير والاستقلال والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتصرف بطرق معينة تعكس التنظيم الداخلي للسلوك، وعدم الاعتماد على تقييمات الآخرين، والاعتماد على الذات في اتخاذ القرار، دون الاهتمام بتقييم الآخرين له، وتقييم الذات بمعايير شخصية، وعدم الاعتداد بالمعايير الاجتماعية. وتعتقد رايف أن هذا البعد من أبعاد الرفاهية النفسية أكثر انتماءً للمجتمع الغربي (Ryff, & Singer, 2008).

مما سبق يتضح اختلاف مفهوم الرفاهية النفسية بمعنى الفضيلة، والذي يعرف بأنه إدراك الفرد الارتباط مع التحديات الوجودية للحياة (Ryff, 2014)، وبين مفهوم الرفاهية الشخصية بمعنى المتعة، الذي يتكون وفقاً لدينرولوكاس وسكولون (Diener, Lucas, & Scollon, 2006) من مكونين، مكون وجداني يشمل المشاعر والمزاج السار، ومكون معرفي يشير إلى رضا الأفراد عن حياتهم بمعنى التقييمات العامة عن الرضا والسرور والسعادة. وهذا يؤكد أن المفهومين متميزان نظرياً على الرغم من ارتباطهما في كثير من الأوقات (Hanley, Warner & Garland, 2015).

ويرى بياني وكوتشاكى (Bayani, & Koochaki, 2008) أنّ مفهوم الرفاهية الشخصية مفهوم متغير، وينقصه الدعم النظري الكافي، عكس مفهوم الرفاهية النفسية الذي يعني قدرة الفرد على التعامل مع التحديات التي تواجهه في حياته. فهي التطور الكامل لإمكانات الفرد خلال سعيه لتحقيق ذاته، من خلال تركيزه على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ الأهداف الحياتية من خلال استغلال كامل لإمكاناته.

وترى الباحثة أنّ مفهوم الرفاهية النفسية هو الأقرب إلى الصحة النفسية، لأنه يرتبط بتطوير إمكانات الفرد وقدراته الحقيقية، في حين أنّ الرفاهية الشخصية من وجهة نظر الباحثة مشروطة بدرجة إشباع الفرد لحاجته التي تختلف بشكل كبير حسب إمكانات الفرد النفسية والمادية، والظروف المحيطة به، وحسب المرحلة العمرية التي يمر بها، لذلك يصعب إشباعها بشكل دائم؛ إذ إنّها مستمرة ومتغيرة ومتطورة. وبما أنّها مفهوم شرطي فيمكن زواله بزوال المثير. كما أن وجود نفس المثيرات أو الحوافز بنفس الدرجة يجعل الفرد يعتادها، ويفقد الإحساس بالإشباع والسرور أو الرفاهية التي كان يشعر بها من قبل.

### نظريات تفسير العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية

لقد حظت العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية باهتمام نظري وتجريبي كبير ومتزايد في أدبيات علم النفس في الآونة الأخيرة. Hanley, et al. (2015) إذ وجدت علاقة بين المستويات العالية من اليقظة العقلية وعدد من الفوائد الصحية أهمها الرفاهية النفسية (Crescentini, et al., 2018) ونتيجة للأدلة المتزايدة التي دعمت الارتباط الإيجابي بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ظهرت عدد من المحاولات لتفسير تلك العلاقة من خلال عدد من النماذج والنظريات كما يلي:

### نموذج براون

اعتبر براون وآخرون (Brown, et al. (2007 أنّ اليقظة العقلية هي

حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها تتسم بالبهجة والحيوية والموضوعية، وهو ما يؤدي إلى تحسين الرفاهية النفسية بشكل مباشر. وهذه الحالة التي تتصف بالمرونة والوضوح والوعي تخلق مجموعة من العمليات تشمل الاستبصار، والتعرض، وعدم الارتباط وجميعها تؤدي إلى الأداء المتكامل الذي يؤدي إلى مزيد من الرفاهية النفسية. وقد أشار إلى تلك العمليات كالآتي:

- ١) الاستبصار: يشمل الوعي بالتفاعل الداخلي؛ حيث يدرك الفرد الأفكار والمشاعر والأحداث على أنها مجرد تجارب عابرة تمر عبر الوعي.
- ٢) التعرض: وهو يرتبط بعدم التفاعل مع الخبرة حيث يتمتع عن إصدار ردود الأفعال التلقائية التي اعتاد عليها.
- ٣) عدم الارتباط أو التعلق: وهو اتجاه نحو الاتزان وهو يؤدي إلى الرفاهية النفسية غير المشروطة التي لا ترتبط بالمتعة أو حتى النفور. وتكون النتيجة الرئيسة لهذه العمليات هو تحسين الأداء المتكامل الذي ينشأ نتيجة الانفصال عن الاهتمام الذاتي Self-concern، والذي عرفه براون وآخرون بأنه التصورات والأفكار والمعتقدات والمشاعر والتقييمات التي يمتلكها الفرد عن ذاته، والمسئولة عن توجيه الاتصال بالواقع. فمن خلال اليقظة العقلية تفقد الأحداث أهميتها الشخصية في العقل، وذلك لأن الفرد استبدل المنظور الذاتي بمنظور الملاحظ في تحديدها (Brown, & Ryan, 2003, Brown, et al., 2007).

### نظرية تأكيد الذات

يرى ديسي وآخرون (Deci, et al., 2001) أنه يمكن تفسير العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية من خلال نظرية تأكيد الذات التي تفترض وجود ثلاث حاجات نفسية أساسية لدى الأفراد هي: الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية والكفاءة. وهذه الحاجات الأساسية تمثل آليات رئيسية تفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية. إذ يرى كل من ريان وديسي (Ryan, & Deci, 2000) أن تعزيز اليقظة العقلية وسيلة لإشباع الحاجات النفسية

الأساسية، كما أنّ الوفاء بتلك الاحتياجات النفسية هو وسيلة لتحقيق الرفاهية النفسية. فالأفراد الذين يركزون على اللحظة الحالية يكونون على معرفة جيدة بالعالم الخارجي والداخلي، وهذا يوجد حالة من الاستقلالية، ويتمتع الأفراد المستقلون بوعي كبير حول دوافعهم ومشاعرهم أو اختيار السلوك الذي يتوافق مع حاجاتهم وقيمهم، وبذلك يكونون قادرين على تنمية مشاعرهم الذاتية بفاعلية؛ ما يؤدي إلى نمو الشخصية والسيطرة على البيئة عاملين من عوامل الرفاهية النفسية (Ryan, Huta, & Deci, 2008).

كما أنّ خصائص اليقظة العقلية المتمثلة في عدم الحكم وعدم التفاعل؛ تجعل الأفراد يدركون أنهم ليسوا مدفوعين بالكامل من خلال الأنماط السلوكية التلقائية المعتادة، ما يسمح للأفراد بتغيير ذواتهم وإدراك رغبتهم في التفاعل والانتقال إلى ما وراء حالة التمرکز حول الذات وإدراك العلاقة بين الذات والعالم الخارجي، ومن ثمّ إشباع الحاجة إلى العلاقات الاجتماعية. كما تتيح اليقظة العقلية من خلال الانتباه على اللحظة الحالية والتركيز على الاستمتاع بالعمل وإنجازه بدلاً من حالة القلق التي تركز على تقييمه والحكم على نتائجه، وهذا التركيز يؤدي إلى إشباع حاجة الأفراد للكفاءة، وبذلك تؤدي اليقظة العقلية إلى إشباع الحاجات النفسية الأساسية التي بدورها تعزز الرفاهية النفسية (Chang, Huang, & Yi-Lin, 2015).

### نظرية النية الانتباه القصد (AIA)

يقترح شابيرو (Shapiro, et al. (2006 أنّ العناصر الثلاث السابق ذكرها لليقظة العقلية (النية، الانتباه، الاتجاه) مسئولة بشكل مباشر وغير مباشر عن الرفاهية النفسية والنتائج الإيجابية فتعمد (النية A)، والانتباه (الانتباه I) مع الانفتاح وعدم إصدار أحكام (اتجاه A)، يؤدي إلى تحول كبير في منظور الشخص تجاه الظاهرة المتألمة، أطلق على هذا التحول إعادة الإدراك، وهو ميكانيكيات تقديري من خلاله يستطيع الفرد أن يعزز محتويات العقل (الأفكار). وهو يعني أنّ الظاهرة التي يفكر فيها الشخص مختلفة عن العقل الذي يفكر

بها، أو أن وعي الفرد مختلف عن محتواه، وبذلك يرى خبرته لحظة بلحظة بمزيد من الوضوح والموضوعية، واعتبرها عملية تنموية بحيث يتحول فيها الوعي من المنظور الشخصي إلى المنظور الموضوعي.

واقترض شابيرو وآخرون (Shapiro, et al., 2008) أن إعادة الإدراك يؤدي إلى تحسين مجموعة من العمليات التي بدورها تؤدي إلى تحسين الرفاهية النفسية. وهذه العمليات هي: التنظيم الذاتي، ووضوح القيم، والمرونة المعرفية والوجدانية والسلوكية. وفسر ذلك كالآتي:

(١) التنظيم الذاتي: يستطيع الفرد من خلاله ملاحظة وعيه، وبذلك يصبح مدركاً لردود أفعاله الداخلية التي كانت تحكم سلوكه في السابق، وتصبح التفاعلات الداخلية التي كانت تحكم سلوكه في السابق معلومات يمكن للفرد أن يحدد كيفية الاستجابة لها، بدلاً من التفاعل معها بشكل تلقائي، ويصبح التجنب أقل ضرراً وأقل تلقائية، وتصبح الانفعالات الوجدانية حالات بسيطة نشأت وسوف تزول مع الوقت لأنها ليست دائمة، ولا تتحكم في سلوكه بل يستطيع تنظيمها ذاتياً بطرق تعزز صحته النفسية ورفاهيته.

(٢) وضوح القيم: يساعد إعادة الإدراك في التعرف على القيم ذات المعنى بالنسبة للفرد، فمن خلال ملاحظة قيمه والتأمل فيها بمزيد من الموضوعية، يكون لديه الفرصة لإعادة اكتشاف القيم الملائمة له، أو بعبارة أخرى يصبح قادراً على اختيار ما تم تبنيه وتقبله بشكل تلقائي، حيث يساعد الوعي المتعمد على اختيار السلوك الذي يتوافق مع قيم الفرد.

(٣) المرونة المعرفية والوجدانية والسلوكية: فملاحظة خبرة الفرد الداخلية المتغيرة باستمرار تؤدي إلى رؤية المحتوى العقلي والوجداني والسلوكي بشكل أكثر وضوحاً، ما يعزز المرونة السلوكية والوجدانية والعقلية الأقل تلقائية وتفاعلية.

٤) التعرض: إنَّ القدرة على ملاحظة محتويات وعي الفرد وإعادة الإدراك تمكنه من تجربة مشاعر قوية بشكل كبير، ومن خلال هذا التعرض المباشر للحالات الوجدانية الصعبة يتعلم الفرد بشكل تجريبي أن مثل هذه الحالات لا ينبغي التخوف منها، أو تجنبها، وأنها في النهاية ستمر وتؤدي هذه الخبرة إلى انطفاء ردود فعل الخوف والتجنب تجاه تلك الحالات (Shapiro, et.al., 2001; 2006; 2008).

### نموذج العوامل الأربعة RICH

اقترح Hayes,& Shenk, (2004) نموذجًا يشمل أربعة عوامل رئيسية تربط بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ويندرج تحت هذه العوامل عوامل فرعية ذات رتبة أقل وصفت بأنها عوامل معززة للرفاهية، وتتمثل العوامل الرئيسية في الاسترخاء الاستبصار، والتواصل مع الواقع، والانسجام.

١) الاسترخاء (R) Relaxation: يعكس نظام العقل والجسد معاً؛ نتيجة لإطلاق الأفكار (التي يمكن أن تكون مزعجة)، وقبول الواقع كما هو (بما في ذلك الأفكار والمشاعر غير السارة) دون التفاعل معها.

٢) الاستبصار (I) Insight: ويكون من خلال إدراك أنَّ الذات ليست متطابقة مع هذه العمليات، وهو ما يعني وجود مسافة بين العمليات العقلية والوعي بها؛ ما يؤدي إلى حرية الاختيار.

٣) التواصل مع الواقع (C) Contact with reality: وهو الاتصال التام بما يحدث في اللحظة الحالية داخلياً وخارجياً مع الانفتاح والقبول. وهذا الاتصال يؤدي إلى الترابط والتعاطف.

٤) الانسجام (H) Harmony: وهو يعني الشعور الإيجابي بما هو موجود في اللحظة الحالية، والانسجام بين أنظمة الجسم والعقل. ويمثل تأثيراً مباشراً لاتجاه الانفتاح والفضول.

وتترابط هذه العوامل الأربعة معاً مكونة التأثيرات المركزية المباشرة للنموذج وتندرج تحتها عوامل ذات رتبة أقل منها:



أ) التقييم المعرفي: وهو عامل له تأثيرات مفيدة على تنظيم الوجدان والرفاهية النفسية وهو مسئول عن توضيح القيم المهمة في حياة الفرد. يؤدي إلى تعزيز الحياة المعيشية التي تتطابق مع هذه القيم.

ب) التعاطف: بما في ذلك التعاطف الذاتي كنتيجة لجميع العوامل السابقة، وأهمها الاستبصار بالعمليات النفسية وقبولها بدون إصدار أحكام والاتصال بما هو موجود في اللحظة الحالية، وهو يولد شعورًا بالارتباط مع الذات والآخرين (Hayes.& Feldman, 2004).

### الدراسات السابقة

نظرا لعدم وجود دراسات عربية تناولت العلاقة بين متغيرات البحث، وكثرة الدراسات الأجنبية التي تناولتها بشكل وصفي وتجريبي، فقد اقتصرَت الدراسة على الدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية بشكل تجريبي، وهي كما يلي:

اعتبر براون وريان Brown & Ryan, 2003 أن اليقظة العقلية سمة من سمات الوعي الذي يعزز الرفاهية النفسية، وقدموا من خلال دراستهم التجريبية إطاراً نظرياً لشرح ميكانيزمات عمل اليقظة العقلية المسئولة عن الرفاهية النفسية من خلال ما أطلقوا عليه التنظيم الذاتي الناتج عن ممارسة اليقظة العقلية. طبقت الدراسة على عينة مكونة من مجموعتين مجموعة مجتمعية من البالغين مقدارها ٢٣٩ ناضجاً، ومجموعة من الطلاب مقدارها ٣٢٧ طالباً، تراوحت أعمار العينة الكلية بين ١٨ - ٧٧ عاماً من ولاية بالولايات المتحدة الأمريكية. أسفرت نتائج تحليل المسار عن أن ممارسة اليقظة العقلية أدت إلى التنظيم الذاتي، الذي بدوره أدى إلى تحسن الرفاهية النفسية. كما كشفت الدراسة عن فعالية ممارسة اليقظة العقلية مع مرضى السرطان؛ إذ أدت إلى زيادة مستوى اليقظة العقلية عبر الوقت وتحسن الحالة النفسية وانخفاض الضغوط.

وتحقق كارمودي، وبير (Carmody & Baer, 2008) من تأثير ممارسة اليقظة العقلية على مستويات اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والرفاهية النفسية وبعض الأعراض النفسية. طبقت الدراسة على عينة قوامها ١٧٤ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ١٩-٦٨ بمتوسط عمر ٤٧،٥، وانحراف معياري ١٠،٢٦. تم اختيارهم من الأفراد المتقدمين لبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية. طبق عليهم مقاييس لليقظة العقلية، والرفاهية النفسية، والقلق والضغوط قبل البرنامج وبعده. أظهرت النتائج زيادة في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والرفاهية النفسية وانخفاض معدل القلق والضغوط بعد البرنامج. كما ارتبط طول وقت ممارسة اليقظة العقلية مع التحسن في جميع أبعاد اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وتوسّطت اليقظة العقلية المقررة ذاتياً العلاقة بين ممارسة اليقظة العقلية والتحسين في الرفاهية النفسية. وأكدت النتائج الاعتقاد السائد في أدب اليقظة العقلية أنّ ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة مستويات اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، التي بدورها تؤدي إلى تحسين الرفاهية وخفض الضغوط والأعراض النفسية.

وتناولت دراسة كيفيت - شتيجنين، وفيزر، وجارسين، وهادج - Kieviet- (2008) Stijnen, Visser, Garssen & Hudig فاعلية التدريب على برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في زيادة مستوى الرفاهية النفسية ونوعية الحياة، واضطراب المزاج لدى مرض الأورام على عينة من ٤٧ مريضاً أورام. أسفرت النتائج أنّ المشاركين في البرنامج أظهروا مستوى رفاهية نفسية وجودة حياة أعلى وانخفاض في مشكلات المزاج. وقد ظهرت هذه النتائج بشكل أكثر دلالة في المتابعة بعد عام من التدريب. واستخلصت الدراسة أنّ برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، يدعم مرضى السرطان في التعامل مع الضغوط الناتجة عن مرضهم، ويزيد من رفاهيتهم النفسية ويخفض من توترهم أثناء وبعد العلاج.

هدفت دراسة كوهين وميللر (Cohen & Miller, 2009) إلى اختبار

برنامج قائم على اليقظة العقلية، مستمد من برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، أطلقا عليه اسم IMT في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في قسم الإرشاد النفسي وعلم النفس السريري في إحدى الجامعات الحضرية. مدة البرنامج ٦ أسابيع. أشارت النتائج إلى أن البرنامج القائم على اليقظة العقلية يُعد تدخلًا مؤثرًا إيجابيًا على اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا والرفاهية النفسية للطلاب.

وحاولت دراسة برانستروم وآخرين (2010) Bränström, et al. التعرف على تأثير التدريب على برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تنمية اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا والرفاهية النفسية والضغوط المدركة. أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٧٠ أنثى وذكر واحد، تم اختيارهم بشكل عشوائي من الأشخاص المشخصين بمرض السرطان. متوسط أعمارهم ٥١,٨ وانحراف معياري ٩,٨ قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. أسفرت النتائج عن تحسن في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا بعد البرنامج لدى المجموعة التجريبية، التي أدت بدورها إلى تحسن الرفاهية النفسية وخفض الضغوط المدركة.

واختبرت دراسة هابيرل وجونسون (2010) Huppert & Johnson فعالية نسخة مختصرة من برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا والرفاهية النفسية والمرونة على مجموعة مكونة من ١٥٠ مراهقًا من الذكور بالمرحلة الثانوية. قسمت إلى مجموعتين تجريبية ن=٧٥ وضابطة ن=٧٥ طبق عليهم مقاييس اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا والرفاهية النفسية والمرونة قبل البرنامج وبعده. أسفرت الدراسة عن فعالية البرنامج في تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا والرفاهية النفسية والمرونة. كما ارتبط مقدار ممارسة اليقظة العقلية بمستوى الرفاهية النفسية.

وأجريت دراسة جوزيفسان وآخرين (2011) Josefsson, et al. بغرض التحقق من الاعتقاد السائد في أدب اليقظة العقلية من أن ممارسة اليقظة

العقلية تعزز اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وهذا بدوره يعزز الرفاهية النفسية. أجريت الدراسة على عينة قوامها ٩٢ فرداً. ٤٧ مارسوا اليقظة العقلية (متوسط أعمارهم ٢٢ عاماً، وانحراف معياري ٠،٧)، ومجموعة لم تمارس اليقظة العقلية (متوسط أعمارهم ٢١ عاماً، وانحراف معياري ٦،٣). أسفرت نتائج الدراسة عن تحسن درجات جميع أوجه اليقظة العقلية (فيما عدا الوصف) بعد البرنامج. وكشف تحليل الوساطة عن تأثير غير مباشر لممارسة اليقظة العقلية على الرفاهية من خلال اليقظة العقلية المقررة ذاتياً. واستنتجت الدراسة أن ممارسة اليقظة العقلية تحسن اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وهذا التحسن بدوره يؤدي إلى تحسين مستوى الرفاهية النفسية. كما أكدت الدراسة أن طول فترة ممارسة اليقظة العقلية تنبأت بالرفاهية النفسية. وارتبط التحسن في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً مع مستوى التعليم.

وتحققت دراسة جودمان وسكورلينج (Goodman, & Schorling, 2012) من فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية لتحسين الرفاهية النفسية والاحترق النفسي بين مقدمي الرعاية الصحية من مختلف المهن الطبية. طبق برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية لمدة ساعتين ونصف أسبوعياً، لمدة ٨ أسابيع، على عينة قوامها ٩٣ من مقدمي الرعاية الصحية من سبعة تخصصات متعددة. أشارت النتائج إلى تحسن درجات المشاركين على مقياس الرفاهية النفسية والاحترق بدلالة بعد تطبيق البرنامج.

في حين اختبر هوفمان وإرسير وهوكينسون وإتشولز وآخرين (Hoffman, Ersser, Hopkinson, Icholls, et al., 2012) فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية على الحالة المزاجية ونوعية الحياة والرفاهية النفسية لمريضات سرطان الثدي، في المراحل من الأولى إلى الثالثة بعد المعالجة الكيميائية. أُجريت التجربة على عينة عشوائية مقدارها ٢٨ امرأة بعد إجراء الجراحة والعلاج الكيميائي والإشعاعي. تم تقسيمهم عشوائياً للبرنامج. طبق البرنامج على النصف، والنصف الآخر تلقى رعاية طبية اعتيادية. طبق

بروفایل الحالة المزاجية ومقياس الرفاهية النفسية وجودة الحياة قبل بدء البرنامج، وفي الأسبوع الثامن والأسبوع الثاني عشر. أسفرت النتائج عن تحسن ذي دلالة إحصائية في نتائج المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة في الأسبوع الثامن والثاني عشر. واستخلصت النتائج أن برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية هو برنامج مفيد في تحسين المزاج والرفاهية النفسية وجودة الحياة بشكل أكثر فعالية من الرعاية الاعتيادية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي.

وقيمت دراسة هي كيم، وباتماوثي، ونورشيا، وفانج Hee Kim, Pathmawathi, Norsiah & Phang (2014) نسخة مختصرة من برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تعزيز الرفاهية النفسية لدى ممرضات الرعاية الحرجة. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي للمجموعة الواحدة على عينة مقدارها ٤١ ممرضة رعاية حرجة، أكمل ٣٧ (٩٠%) البرنامج مع نسبة حضور ٨٠%. أسفرت النتائج عن تحسن ملحوظ في الرفاهية النفسية وخفض مشكلات القلق والاكتئاب لدى الممرضات. ودعمت النتائج استخدام خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية كتدخل فعال لتعزيز الرفاهية النفسية لدى ممرضات الرعاية الحرجة.

وحاولت دراسة فرانك وآخرين (Frank, et al., 2015) التحقق من مدى فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، والرفاهية لدى مدرسي التعليم الثانوي. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٧٢ مدرس ثانوي قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة قوامها ٣٦ مدرساً. أسفرت النتائج عن أن برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية قد عزز مهارات اليقظة العقلية المتعددة المقررة ذاتياً، وكذلك الرفاهية النفسية لدى المعلمين في المجموعة التجريبية.

وحاول هانلي وآخرين (Hanley, et al. 2015) استكشاف العلاقة بين

اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية. طبقت الدراسة على ٣٦١ مشاركاً (١١٦ من الذين مارسوا تمارين اليقظة العقلية المقررة، و٢٤٥ لم يمارسوا اليقظة العقلية مطلقاً). أشارت النتائج إلى ارتباط بين ممارسة اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وكل من الرفاهية النفسية والذاتية، وكان الارتباط مع الرفاهية النفسية أكبر دلالة. كما جمع الممارسين لليقظة العقلية كل من الرفاهية النفسية والذاتية في بناء واحد، في حين ميز غير الممارسين لليقظة العقلية بين مفهوم الرفاهية الذاتية، ومفهوم الرفاهية النفسية.

وتحقت دراسة فيريرا، وبايفا، وليما وفيليسيزيمو، وآخرين Ferreira, Paiva, Lima, Felicíssimo, et al., (2017) من مدى فعالية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية للنساء اللاتي يعانين من سرطان عنق الرحم. طبق البرنامج على ٦٠ امرأة ممن يعانين من سرطان عنق الرحم، قسموا إلى عينة تجريبية ن=٣٠، وعينة ضابطة ن=٣٠ تم مقارنتهم على الرفاهية النفسية ونوعية الحياة قبل بدء البرنامج وبعد البرنامج. وأسفرت النتائج عن تحسن الرفاهية النفسية ونوعية الحياة لدى النساء في المجموعة التجريبية، عن المجموعة الضابطة، بدرجة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١.

واختبرت دراسة جوريتزكي، وزيسك Goretzki & Zysk, (2017) فعالية نسخة مختصرة من برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية والأداء الأكاديمي على مجموعات من الطلاب على مدار ثلاث سنوات من خلال ٢٣ ورشة عمل بين عامي ٢٠١٣ - ٢٠١٦. مدة البرنامج ثلاثة أسابيع، أسفرت النتائج عن تحسن في الرفاهية النفسية لدى الطلاب، وكذلك الذاكرة العاملة، وتحسن في مهارات الدراسة بما في ذلك القدرة على ضبط التوتر وزيادة التركيز.

كما كان الهدف الرئيسي في دراسة هيل وآخرين Hill, et al. (2017) تقييم فعالية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين

مهارات اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، أما الهدف الثانوي فقد كان التعرف على دوره في تحسين الرفاهية النفسية لدى مجموعة من الخاضعين للعلاج التأهيلي. أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٣٠ مشاركاً من مراكز التأهيل الجسدي التابع لمراكز الطب التكاملية بإحدى الجامعات الصينية. أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وكذلك تحسن الرفاهية النفسية. واقترحت الدراسة ضرورة تضمين برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، بصفته تدخلاً فعالاً في منهج العلاج التأهيلي للحالات المزمنة.

وافترضت دراسة مكيريجان، وتشاو، وكينج، وهولمان وآخرين (Kerrigan, Chau, King, Holman, et al., (2017) أن برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية يعزز الصحة والرفاهية النفسية لدى الطلبة. أجريت ٢٣ مقابلة مع ٢٣ طالباً لاستكشاف الضغوط وآليات التكيف لديهم قبل تنفيذ البرنامج. أشارت النتائج إلى أن برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية قد أسهم في تحسين الصحة والرفاهية النفسية للطلاب، كما أفاد الطلاب الذين تعرضوا لمستوى عالٍ من الضغوط بشكل مباشر من البرنامج من خلال تبني منظور حول قضايا التوازن والأولويات وتوفير تقنيات ملموسة لمواجهة آثار الضغوط.

وهدفت دراسة روزيني وآخرين (Rosini, et al. (2017) إلى التعرف على دور اليقظة العقلية في تعزيز الرفاهية النفسية على عينة مكونة من ٤٢ ذكراً وأنثى (٢٣ ذكراً، ١٩ أنثى)، من الطلاب الجامعيين، تم اختيارهم عشوائياً لتطبيق برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية. أشارت النتائج إلى ارتفاع مستويات اليقظة العقلية المقررة ذاتياً لدى الطلاب بعد البرنامج، كما تتبأت جميع أوجه اليقظة العقلية الخمسة بالرفاهية النفسية لدى الطلاب.

وهدفت دراسة أغاي، وروشان، ومحمدخان وشائيري وآخرين (Aghai, roshan, Mohamadkhani Shaeri, et al. (2018) إلى اختبار فعالية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية من خلال برنامجي MBCT&MBSR في تحسين

الرفاهية النفسية والصحة النفسية والصحة العامة ونوعية الحياة، وذلك من خلال مراجعة منهجية باستخدام التحليل البعدي لقواعد البيانات حول استخدام البرنامجين بين عامي ٢٠٠٨-٢٠١٧. واقتصر البحث على اللغة الإنجليزية والفارسية، وتم تقييم ٣٥ دراسة أجريت على ٣٠١٣ مفحوصاً. أشارت النتائج إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية قد حسّنت بشكل دال الرفاهية والصحة النفسية والصحة العامة وجودة الحياة.

وافترضت دراسة كريسيني وآخرين (Crescentini, et al. (2018 أن التدريب على برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية لمدة ٨ أسابيع، يحسن من اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والرفاهية النفسية والبروفيل الشخصي لدى مرضى تصلب الشرايين المتعدد. أجريت الدراسة على عينة قوامها ٦٦ مريضاً بتصلب الشرايين المتعدد، قسموا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية، مجموعة ضابطة. أسفرت الدراسة أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً في الرفاهية النفسية وسمات الشخصية، بما يعكس نضج الذات عن المجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة دافيز (Davis, (2018 إلى التعرف على فعالية نسخة مختصرة من برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية مدتها أربع أسابيع على عينة مجتمعية من أمريكا اللاتينية. طبقت عليهم مقاييس لليقظة العقلية والرفاهية النفسية والضغوط. أظهرت النتائج أن النسخة المختصرة من خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية قد بينت زيادة مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، كذلك أدت اليقظة العقلية كما هي مقدره من خلال مقياس تقدير ذاتي إلى تحسن في مستوى الرفاهية النفسية وخفض والضغوط.

وأخيراً هدفت دراسة كيان، ونوربالا، وأربابي، وناخجافاني (Kian, Noorbala, Arbabi & Nakhjavani, (2018 إلى تحديد فعالية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية على تنمية الرفاهية الوجدانية والتحكم في نسبة السكر في الدم لدى مجموعة من مرضى السكر من النوع الثاني. طبقت



الدراسة على ٦٠ مريضاً من مرضى السكري النوع الثاني، قسموا إلى عينتين تجريبية وضابطة من نفس المستشفى. تلقت المجموعة التجريبية البرنامج لمدة ٨ أسابيع، وواصلت المجموعة الضابطة العلاج المعتاد. تم قياس السكر الصائم كمؤشر للسيطرة على نسبة السكر في الدم، ومقياس للرفاهية والصحة النفسية. أجريت جميع التقييمات قبل بدء البرنامج، وبعد ٨ أسابيع، وبعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج. أشارت النتائج إلى أن المجموعة التي تلقت برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، أظهرت تحسناً في الرفاهية الوجدانية والصحة النفسية ونسبة السكر في الدم.

**تعليق على الدراسات السابقة** يتضح من الدراسات السابقة ما يلي:

- (١) أن جميع الدراسات السابقة أكدت وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.
- (٢) أن معظم الدراسات هدفت إلى دراسة فعالية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تنمية الرفاهية وهو ما يؤكد أهمية البرنامج.
- (٣) أثبتت الدراسات التتبعية فعالية تأثير البرنامج بعد مرور فترة من الوقت.

## فروض الدراسة

من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة كالتالي:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة في اتجاه المجموعة التجريبية.
- (٢) هناك تأثير مباشر لتحسن مستوى اليقظة المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة (الناتجة عن ممارسة اليقظة العقلية) على مستوى الرفاهية النفسية.

٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على المقياس البعدي والتتبعي على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة والرفاهية النفسية لصالح القياس التتبعي.

## المنهج والإجراءات

### المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، إذ تم تعريض مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة لعدد من الاختبارات بهدف التعرف على تأثير البرنامج، إلا أنه لم يتم اختيار العينات عشوائياً، ولكن كان الاختيار لمجموعة من الراغبين في التسجيل ببرنامج اليوجا التابع لمركز ذا هيت (The Hit) أحد مراكز اللياقة الجسدية والصحية بمحافظة الإسكندرية)، وهي المجموعة التجريبية، وأخرى من غير المسجلين بالبرنامج من نفس المركز، وهي المجموعة الضابطة، وقد اقتصرَت العينة على الإناث دون الذكور، وذلك لأن معظم المتقدمين كانوا من الإناث، كما استبعدت بعض المشاركات، نظراً لأعمارهم الكبيرة أو الصغيرة نسبياً عن متوسط العينة حتى يكون هناك تجانس للعينة (إذ أكدت عديد من الدراسات الخاصة بموضوع البحث أهمية تأثر النتائج بالجنس والعمر)، وخضعت العينتان لاختبارات قبل البرنامج وبعد انتهائه، وخضعت العينة التجريبية للاختبارات بعد انتهاء البرنامج بثلاثة أشهر.

### عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة متاحة مكونة من (٨٠) أنثى من المشتركات بمركز ذا هيت للياقة البدنية والصحية بمحافظة الإسكندرية، واختيرت العينة من هذا المكان نظراً لطبيعة البرنامج الذي يتطلب فترة زمنية طويلة نسبياً، وأفراداً لديهم رغبة في ممارسة البرنامج دون ضغط، ومكاناً مصمماً لممارسة اليقظة العقلية. تراوحت أعمار العينة بين (٢٠ - ٢٨) بمتوسط قدره (٢٤,٨)، وانحراف معياري مقداره (٢,٥)، جميعهن تعليم جامعي؛ (١٤)

أنثى بالمرحلة الجامعية، و(٦٦) أنثى أتممن المرحلة الجامعية. قسموا إلى مجموعتين تجريبية ن= ٣٧ أنثى، بمتوسط عمري ٢٣،٩، وانحراف معياري مقداره ٢،٧ من الراغبين بالاشتراك ببرنامج اليوجا لأول مرة، وضابطة ن=٤٣ أنثى بمتوسط عمر ٢٤،٢، وانحراف معياري ٢،٢، من غير المسجلين بالبرنامج، ولم تمارس أي منهن أي ممارسات خاصة باليقظة العقلية (بما فيها اليوجا) سابقاً. والمجموعتان مشتركتان ببرنامج اللياقة البدنية بالمركز. وصف العينة كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١) وصف العينة

المجموعات	الجنس	العدد	المؤهل الدراسي
الضابطة	إناث	٣٧	طالبات جامعيات
		٦	حاصلات على مؤهل عال
التجريبية	إناث	٤٣	طالبات جامعيات
		٣٥	حاصلات على مؤهل عال
المجموع		٨٠	المجموع

### تكافؤ العينة

أجري تكافؤ بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على المستوى الاجتماعي والاقتصادي من خلال مقياس عبد العزيز الشخص (٢٠٠٦)، بعد تعديل بسيط في الصيغة للتناسب مع طبيعة العينة، وكذلك السن قبل بدء البرنامج باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٢):

جدول (٢) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية قبل بدء البرنامج

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	٤٣ ن	٣٧ ن	٤٣ ن	٣٧ ن
المستوى الاجتماعي والاقتصادي	٦٤	٦٣	٦٦	٥٨
السن	٢٤,٢	٢,٢	٢٣,٩	٢,٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم "ت" بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية على المستوى الاجتماعي والاقتصادي والسن غير دالة. وهو ما يعني عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين قبل بدء البرنامج.

ملحوظة

أفراد العينة يقعون تحت المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع طبقاً لتصنيف عبد العزيز الشخص، والذين تتراوح درجاتهم على المقياس بين ٥٩ - ٦٨، يليهم المستوى المرتفع جداً الذي يتراوح بين ٦٩ - ٧٧. كما تم التأكد من التكافؤ على درجات اليقظة العقلية وأبعادها الخمسة، والدرجة الكلية للرفاهية النفسية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال إجراء القياس القبلي قبل بدء البرنامج للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية قبل بدء البرنامج (القياس القبلي)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
	ن ٤٣	ع م	ن ٣٧	ع م	
الملاحظة	٢٢,٠٣	٤,٧٠	٢٢,٤٠	٥,١٠	١,٢٠
الوصف	٢٤,٩٠	٥,٢١	٢٤,٦٠	٤,١٤	٠,٧٥
الفعل بوعي	٢٣,٩٥	٤,٠٥	٢٤,٢٠	٥,٠١	١,٢٣
عدم الحكم	٢٤,٤٠	٤,٦٠	٢٤,٧٠	٤,٨٠	٠,٩٨
عدم التفاعل	١٥,٩٠	٣,٩٥	١٦,٢٢	٢,٩٠	١,٢
الدرجة الكلية لليقظة	١١٣	١٣,٨٥	١١٥	١٢,٥٠	١,٣
الدرجة الكلية للرفاهية	١٨٠	١٨,٢٦	١٨٤	١٧,٥٠	١,١

يتضح من جدول (٣) أن قيم "ت" بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية على المتغيرات غير دالة. وهو ما يعني عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين قبل بدء البرنامج (القياس القبلي).

#### الأدوات

استخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لبير وآخرين ٢٠٠٦ تعريب البحيري وآخرين ٢٠١٤، ومقياس الرفاهية النفسية لرايف من تعريب الباحثة، وبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية من إعداد جون كابات زين وترجمة الباحثة. عينة الخصائص السيكومترية للمقاييس تكونت العينة من ١٧٠ أنثى من المشتركات بمركز ذا هيت للياقة البدنية والصحية بمحافظة الإسكندرية، تراوحت أعمارهم بين ١٨- ٣٠ عاما بمتوسط قدره ٢٦,٢ عامًا، وانحراف معياري قدره ٦,٨ أعوام، وهي تمثل عينة الخصائص السيكومترية للمقاييس (اليقظة العقلية والرفاهية). وتشمل عينة الدراسة البالغ عددها ٨٠ أنثى.

## أ- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه أو كما أطلق عليه البحيري وآخرون، ٢٠١٤ مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد بير وآخرين (2006) Bear, et al. وتعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري وآخرين ٢٠١٤. يتكون من ٣٩ بنداً موزعة على خمسة أبعاد، هي: الملاحظة، والوصف، والتعامل بوعي، وعدم إصدار أحكام على الخبرة، عدم التفاعل.

يتم الإجابة عن كل بند من خلال مقياس متدرج من خمسة خيارات تتراوح بين ينطبق تماماً ولا ينطبق تماماً. تحصل الإجابة تنطبق تماماً على خمسة درجات بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تماماً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية.

وقد تم تقنين المقياس في العديد من الثقافات الغربية، وقد تم تقنين المقياس بعد تصريح من أصحاب المقياس على عينة قوامها ١٢٠٠ طالب من طلاب جامعات مصر والأردن والسعودية. وتم التحقق من الصدق والثبات بطرق مختلفة. وتمتع المقياس في صورته العربية بدرجات صدق وثبات مرتفعة. وتم حساب الصدق والثبات في الدراسة الحالية، من خلال الآتي:

**صدق المقياس:** تم التأكد من صدق المقياس باتباع الطريقتين

التاليتين:

- أولاً: صدق المحكمين: عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس بجامعة الإسكندرية وطنطا للحكم على مدى تمثيل البنود لقياس عوامل اليقظة العقلية المحددة بالمقياس، وقد اتفقت تقديراتهم بنسبة (٩٠%-٩٥%)، وهذا دليل على تمثيل البنود في المقياس لما وضعت لقياسه.
- ثانياً: طريقة تجانس الاختبار، وهي إحدى طرق حساب صدق التكوين لتحليل التجانس الداخلي للاختبار، وتم ذلك من خلال التالي:

(١) حساب الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ وتراوحت بين ٠,٦٣ و ٠,٩٠.

(٢) حساب الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس العام كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس العام

المقياس	الملاحظة	الوصف	التصرف	عدم الحكم	عدم
الدرجة الكلية	٠,٨٥ **	٠,٨٢ **	٠,٨٩ **	٠,٩٠ **	٠,٩٣ *

\*\* جميع المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠١، وهو ما يمكن النظر إليه على أنها مؤشرات دالة على الصدق

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بثلاث طرق كالتالي:

- (١) ثبات معامل ألفا كرونباخ.
- (٢) ثبات إعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره ١٥ يوماً.
- (٣) ثبات التجزئة النصفية معامل سبيرمان براون لكامل العينة وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٥).

(٤) جدول (٥) معاملات ثبات إعادة الاختبار والتجزئة النصفية لمقياس المسؤولية الاجتماعية والمقاييس الفرعية

المقياس	ألفا كرونباخ ن =	ثبات إعادة ن =	ثبات التجزئة
	ر	ر	ر
الملاحظة	٠,٨٥	٠,٩٠	٠,٧٢
الوصف	٠,٨٨	٠,٨٨	٠,٧١
التصرف بوعي	٠,٧٥	٠,٩١	٠,٧٢
عدم الحكم	٠,٩١	٠,٩٢	٠,٦٤
عدم التفاعل	٠,٨١	٠,٩١	٠,٦٥
الدرجة الكلية لليقظة	٠,٩٣	٠,٩٣	٠,٧٥

ينضح من جدول (٥) أنّ جميع معاملات الثبات جيدة وهو ما يدل على ثبات المقياس.

## ب - مقياس الرفاهية

استخدمت الباحثة مقياس رايف ١٩٨٩ للرفاهية النفسية بعد أخذ تصريح من صاحبة المقياس باستخدامه. تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية وعرض النسختين على متخصصين في اللغة العربية والإنجليزية لمراجعته. يتكون المقياس الحالي من ٤٢ بنداً موزعة على ٦ أبعاد للرفاهية، وهي الاستقلالية، والتمكن البيئي، والنضج الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف في الحياة، وقبول الذات. كل بعد يتكون من ٧ بنود. يجاب عن البند من خلال مقياس متدرج من سبعة خيارات تتراوح بين أوافق بشدة - أوافق . أرفض بدرجة كبيرة)، تحصل الإجابة أوافق بشدة على ٧ درجات، وأرفض بشدة على درجة واحدة في حالة العبارات الموجبة، والعكس صحيح في حالة العبارات السالبة. تحسب الدرجة الكلية للمفحوص من خلال جمع الدرجة التي يحصل عليها المشارك على كل بند من بنود المقياس.

**صدق المقياس:** تم التأكد من صدق المقياس باتباع الطرق التالية: أ- صدق المحكمين: عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس بجامعة الإسكندرية وطنطا، وقد أظهر المحكمين خلاف حول مدى صدق عدد من البنود، وهي أرقام (١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧)، وبالرجوع للمقياس وجد أنّها تمثل بعد الاستقلالية؛ إذ تُشير البنود إلى الاستقلالية وتقرير المصير من خلال عدم الاعتداد بآراء الآخرين، حتى لو كانوا على صواب، اتخاذ قرارات مخالفة لما هو سائد دون اعتبار للعرف والتقاليد، والدخول في قضايا شائكة، وتقييم الذات بمعايير شخصية، وعدم الاهتمام بالمعايير الاجتماعية. وقد أشارت رايف (2008) Ryff إلى أن هذا البعد من أبعاد الرفاهية النفسية هو أكثر انتماءً للثقافة الغربية. لذا تم استبعاد هذا البعد لاختلافه عن معنى الاستقلالية في الثقافة الشرقية. وتم إعادة صياغة بعض البنود التي أشار إليها المحكمون. وأصبح المقياس يتكون من ٣٥ بنداً



يمثلون خمسة أبعاد للرفاهية النفسية.

ب - الصدق التلازمي: طبق الباحثة مقياس الرفاهية لرايف ومقياس الرفاهية النفسية سميرة شند، حنان سلومة، حسام هيبية (٢٠١٣)<sup>(١)</sup>، وهو مقياس يتكون من ٦٩ بنداً موزعة على ٦ أبعاد مطابقة لأبعاد مقياس رايف (تم حذف بعد الاستقلالية من المقياسين)؛ إذ تم بناء المقياس اعتماداً على الإطار النظري لمفهوم الرفاهية النفسية لرايف. وكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (٦).

جدول (٦) معاملات ارتباط كل بعد من مقياس رايف بالبعد المطابق له لمقياس الرفاهية النفسية لسميرة شند وآخرين

المقياس	معامل الارتباط
السيطرة على البيئة	٠,٨٨
النضج الشخصي	٠,٩٠
العلاقات الإيجابية	٠,٨٥
الهدف في الحياة	٠,٩٢
تقبل الذات	٠,٨٩
الدرجة الكلية للرفاهية	٠,٩٣

يتضح من جدول (٦) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة وهو ما يدل على صدق المقياس.

ج - طريقة تجانس الاختيار من خلال التالي:

- (١) حساب الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ وتراوحت بين ٠,٤٦-٠,٨٤.
- (٢) حساب الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس العام كما هو موضح بجدول (٧).

(١) على الرغم من أهمية مقياس سميرة شند وآخرين لمقياس الرفاهية النفسية؛ فإنَّ الباحثة لم تعتمد عليه في البحث الحالي بسبب نسبة الاقتباس من مقياس رايف، وكذلك الخلط في الإطار النظري للبحث بين مفهومي الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس العام

الدرجة	التمكن	النضج	العلاقات	الهدف	تقبل
** ٠,٧٩	** ٠,٨١	** ٠,٧٢	** ٠,٧١	** ٠,٨٧	

\*\* جميع المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح ارتباط المقاييس الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس؛ ما يدل على أنّ المقياس يتمتع بالصدق.

ثبات المقياس: تمّ حساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية (الدرجة الكلية) والمقاييس الفرعية من خلال:

(١) ثبات معامل ألفا كرونباخ.

(٢) ثبات إعادة الاختبار بفواصل زمني ١٥ يوماً على عينة مكونة من ٨٠ مشاركة.

(٣) ثبات التجزئة النصفية لكامل العينة بمعامل سبيرمان براون، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨) معاملات الارتباط المستخدمة في حساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية والمقاييس الفرعية

المقياس	معامل ألفا ن =	ثبات إعادة	ثبات	معامل التجزئة
	١٧٠	٨٠ = ن	الاختبار ن = ٨٠	النصفية ن = ١٧٠
	٨٠ = ن	٨٠ = ن	٨٠ = ن	
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
النضج الشخصي	٠,٧٩	٠,٨٥	٠,٦٨	
العلاقات الاجتماعية	٠,٧٥	٠,٩٠	٠,٦٩	
الهدف في الحياة	٠,٨٢	٠,٨٧	٠,٧٠	
تقبل الذات	٠,٨٤	٠,٩٢	٠,٨١	
الدرجة الكلية للرفاهية	٠,٨٥	٠,٩٣	٠,٩٠	

يتضح من جدول (٨) أنّ جميع معاملات الثبات مرتفعة وهو ما يدل على ثبات المقياس ومقاييسه الفرعية.

### ج - برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية

أسسه جون كابات زين رائد الحركة العصرية لليقظة العقلية التي تمثل الموجة الثالثة من العلاج السلوكي منذ عام ١٩٧٩ في جامعة ما ساسو بالولايات المتحدة الأمريكية، وذلك لمساعدة المرضى المقاومين للعلاج التقليدي في التعامل مع الألم والضغوط (Ost, 2008). وقد طوره على مدار العقود الماضية (2002) Bishop. أكدت معظم الدراسات فعاليته في علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسدية، وفي تنمية الرفاهية النفسية (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). وهو برنامج معتمد دولياً يطبق من خلال العديد من المؤسسات والأماكن مثل المدارس والجامعات مراكز الرعاية الصحية ومراكز التأهيل ومراكز اليوجا (Stahl & Goldstein, 2010).

**أهداف البرنامج:** الهدف من البرنامج هو زيادة وعي المشارك بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه من خلال الانتباه إلى خبرة اللحظة الحالية. وتنمية مهارات محددة تمكنه من قبول تلك الخبرة، كما هي دون إصدار أحكام عليها أو التفاعل معها؛ ما يساعده على استبدال ردور الفعل التلقائية باستجابات أكثر وعياً ومهارة، ويصبح أكثر مرونة عند مواجهة الضغوط الحياتية (Kabat-Zinn, 2003). وقد حدد جون كابات أهداف البرنامج كالتالي:

- ١) الوعي بالعقل والجسد.
- ٢) الوعي بدون إصدار أحكام على أحداث الحياة اليومية.
- ٣) الصفاء والوضوح في كل لحظة.
- ٤) تجربة حياة أكثر بهجة والوصول إلى المصادر الداخلية لإدارة الضغوط (Kabat-Zinn, 2003, 2004).

**الاتجاهات الأساسية لممارسة اليقظة العقلية:** حدد جون كابات سبعة

اتجاهات أساسية يجب اتباعها أثناء ممارسة البرنامج وهي:

- ١) عدم الحكم Non-judging أو إصدار أي أحكام أو تقييم الخبرة عن قصد، فالهدف هو الوعي بما ينشأ في مجال الخبرة.

٢) الصبر Patience إذ يسمح للأمر أن تتكشف في وقتها وعدم التسرع للوصول للمرحلة التالية.

٣) عقل المبتدئين Beginner mind وهي الرغبة في رؤية كل خبرة كما لو كان لم يتم تجربتها من قبل.

٤) الثقة Trust بأن هناك حكمة فطرية في كل فرد ويجب الاعتماد عليها.

٥) عدم الكفاح Non-striving من أجل تغيير الخبرة والابتعاد عن فكرة المثالية.

٦) القبول Acceptance التعامل مع الواقع بقبول، وانفتاح على كل ما هو جديد في هذه اللحظة بغض النظر عن الاتفاق معه أو الرغبة أو عدم الرغبة فيه.

٧) الاستغناء letting go ترك الأشياء وعدم التعلق بها.

وهذه الاتجاهات السبعة متداخلة فيما بينها، وتمثل الطريقة التي تمارس بها اليقظة العقلية (Kabat-Zinn, 2003, 2005).

**مدة البرنامج:** مدة البرنامج ٨ أسابيع، بمعدل ٣ جلسات أسبوعياً، يتراوح وقت الجلسة من ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف.

**تقنيات البرنامج:** يقوم البرنامج على ثلاث تقنيات أساسية تسمى الممارسات الرسمية، وهي تأمل التنفس، وتأمل مسح الجسد، تمارين يوجا الهاثا، بالإضافة إلى ممارسات غير رسمية التي تشير إلى نقل المهارات المكتسبة من الممارسات الرسمية إلى لحظات وأحداث الحياة اليومية المختلفة كالأكل أو المشي أو القراءة... إلخ.

### أولاً الممارسات الرسمية

(١) **تأمل التنفس:** يعد تقنية أساسية لممارسة اليقظة العقلية، ويعني الانتباه إلى كل شهيق وزفير، كما يحدث بدون تغيير في هذه العملية. ويكون البدء بهذه الممارسة من خلال الجلوس بوضع مستقيم ومريح ووضع اليد على الصدر، ويمكن إغلاق العينين أو فتحها مع التركيز على

مكان ثابت للنظر إليه. تبدأ الجلسة بالتنفس بدون بذل أي جهد للسيطرة على عملية التنفس أو تغييرها وتركيز الانتباه على إيقاع التنفس وفترة الزفير والشهيق ودرجة حرارة النفس مع ملاحظة تحرك أجزاء الجسم أثناء هذه العملية. مدة ممارسة تأمل التنفس تتراوح في البداية من ٢-٥ دقائق وتزداد تدريجياً. يوجه المشارك إلى ضرورة إعادة توجيه انتباهه لتنفسه في كل مرة يلاحظ تشتت انتباهه وخاصة في المراحل الأولى، وتلك الأفكار التي غالباً ما تشتت الانتباه مثل أنا لست جيداً في هذا الأمر، هناك الكثير من الأشياء الأخرى المهمة التي يمكن أن أقوم بها بدلاً من ذلك.

(٢) **تأمل مسح الجسد:** وفيها يوجه المشارك انتباهه بالتدرج على جميع أجزاء الجسم والشعور بكل جزء. تبدأ الممارسة من خلال الاستلقاء بشكل مريح مع مد الساقين والذراعين إلى الجانبين ووضع راحة اليد لأعلى وإغلاق العينين بهدوء. ثم يبدأ بتحديد نية معينة لهذه الممارسة. وتبدأ الممارسة بتركيز الانتباه على النفس وملاحظة النفس أثناء تحركه داخل الجسم وخارجه لمدة بضع دقائق، وبمجرد الاتصال بالتنفس يبدأ المشارك بتركيز انتباهه على أجزاء من الجسم بشكل منظم ومتسلسل يبدأ من أصابع القدم اليسرى ماراً بكل جزء في جسمه في الجهة اليسرى مع ملاحظة أي إحساس ينشأ في ذلك الجزء. وهكذا بالنسبة إلى الجهة اليمنى بشكل متسلسل وتفصيلي (يصعب ذكر الخطوات لقصر المساحة) بعد الانتقال عبر أجزاء الجسم يعود المشارك للتنفس ويركز انتباهه على أي شيء ينشأ في كل مرة يشتت فيها الانتباه خلال هذه الممارسة. ليس على المشارك سوى الملاحظة وإعادة الانتباه مرة أخرى إلى الممارسة.

(٣) **يوجا الهاتا:** وهو نوع بسيط من اليوجا يقوم بتعليم وضعيات جسدية أساسية وبسيطة بدلاً من العناصر الروحية بهدف التوازن. يدمج

المشاركون تمارين اليوجا في الجلوس والتمدد لتعزيز الوعي بالأحاسيس الجسدية أثناء عملية تأمل التنفس. ويتم التدريب على كل وضعية بهدف تركيز الانتباه على الأحاسيس التي تنشأ في كل لحظة مع الحفاظ على الوعي بالتنفس. ومن الضروري تركيز المشارك على الأفكار التي تدور في عقله لأن الأفكار اللاواعية قد تؤثر على حالته النفسية. فالوعي والقدرة على إعادة توجيه الانتباه بشكل مستمر إلى الجسد والممارسة تزيد من إحساس المشارك بذاته.

### ثانياً: الممارسات غير الرسمية:

تعني تطبيق جميع اتجاهات اليقظة العقلية مع الانفتاح والتعاطف على خبرة اللحظة الحالية لأي نشاط يقوم به المشارك. وهذه الممارسات لا تتطلب وقتاً إضافياً فهي ببساطة استدعاء اليقظة العقلية لمصاحبة أي نشاط يقوم به في حياته اليومية. ومن أمثلة تلك الممارسات المشي فمن خلال المشي يمكن ممارسة اليقظة العقلية فيصبح أمراً تأملياً عندما يجذب انتباهه عن عمد لكل خطوة يقوم بها، ويطبق جميع تقنيات اليقظة العقلية على هذه الخطوات. وكذلك تناول الطعام من خلال البدء بنية تناول الطعام واستخدام جميع الحواس لملاحظة الأطعمة الموجودة من حيث الشكل والحجم والملمس والرائحة، وملاحظة استجابات الجسم واختيار ما يتناول من طعام والوعي الكامل بهذه العملية بدءاً من المضغ وملاحظة حركة الفك والتغيرات في الطعام ونكهته أثناء المضغ مع إعادة توجيه الانتباه إلى تلك الخبرة كلما تشتت انتباهه (Kabat-Zinn, 2003, 2005, 2011; Stahl, & Goldstein, 2010).

## جدول (٩) جلسات البرنامج والهدف منها والتقنيات المستخدمة

الأسبوع	محتوى الجلسات والفنيات المستخدمة	الهدف
الأول	التعارف الموضوعات: التعريف باليقظة العقلية، والنية، والاتجاه - مقدمة عن تقنية تأمل مسح الجسد. الممارسات اليومية: الممارسات الرسمية:- ممارسة مسح الجسد مع التدريب على عدم الحكم أو تقييم الخبرة. مجرد الوعي بكل ما ينشأ في مجال الخبرة. الممارسات غير الرسمية: - جذب الانتباه للأنشطة الروتينية في الحياة اليومية وتطبيق الممارسات الرسمية عليها (تناول الطعام)	زيادة القدرة على تركيز الانتباه. وعدم الحكم على الخبرة
الثاني	الموضوعات: التعريف بالانتباه- مقدمة عن تأمل التنفس الممارسات اليومية: الممارسات الرسمية: ممارسة تأمل التنفس أثناء الجلوس في اليوم الأول. ثم ممارسة مسح الجسد مع التأمل بالتناوب (تأمل التنفس في جلسة ومسح الجسد في الجلسة التالية). ويتم التركيز أثناء تأمل مسح الجسد أو تأمل التنفس على جزء واحد في الجسم (الكاحل - الرسغ) وملاحظة الأفكار التي تنشأ أثناء التأمل. الممارسات غير الرسمية: جذب الانتباه إلى الأفكار التي نشأت أثناء الممارسات الرسمية.	زيادة القدرة على الوعي اللحظي - وقبول الخبرة دون حكم، والصبر
الثالث	الموضوعات: التعامل مع الأفكار- مقدمة عن اليوجا. الممارسات اليومية: الممارسات الرسمية: ممارسة تمارين اليوجا في اليوم الأول. ثم ممارسة تأمل مسح الجسد في اليوم الثاني وممارسة تأمل التنفس في اليوم الثالث. ممارسات غير رسمية: حول التعامل مع الأحداث غير السارة البسيطة، والتعامل معها كما لم يتم تجربتها مسبقا حتى لو كان المشارك معتادا عليها.	زيادة القدرة على الوعي اللحظي - اكتساب عقل مبتدأ- عدم الكفاح من أجل تغيير الخبرة - الاستغناء وعدم التعلق، أو التفاعل مع محتوى الخبرة

الأسبوع	محتوى الجلسات والفنيات المستخدمة	الهدف
الرابع	الموضوعات: الضغوط- الاستجابة في مقابل التفاعل. الممارسات اليومية: ١- الممارسات الرسمية:- ممارسة لتدريبات اليوجا والتنفس فقط خلال الجلسات الثلاث. ٢- الممارسات غير الرسمية: تأمل نقطة التوقف عن أي شيء في الحياة (فكرة أو حدث) سواء كان يمثل أو لا يمثل أهمية. ومحاولة تأمل الخبرة كما هي دون محاولة تغييرها، والبعد عن فكرة المثالية.	زيادة القدرة على الصبر - القبول - عقل المبتدأ
الخامس	الموضوعات: التعامل مع الصعوبات الوجدانية والآلام الجسدية. الممارسات اليومية: الممارسات الرسمية: ممارسة تأمل التنفس في أول جلسة ثم تأمل مسح الجسد واليوجا في الجلسات التالية. الممارسات غير الرسمية: التدريب على التعامل بوعي مع الوجدان غير المرغوب فيه أو الآلام الجسدية التي يمكن أن تحدث خلال اليوم. مع تأملها كأنها خبرة جديدة وعدم التفاعل معها أو التعلق بها واليقين بأنها ستزول حتماً.	زيادة القدرة على القبول والصبر وعدم إصدار أحكام.
السادس	الموضوعات: اليقظة العقلية والاتصال. الممارسات اليومية: الممارسات الرسمية: ممارسة تمارين التنفس أثناء تأمل ظاهرة طبيعية خارجية مثل البحر أو السماء. الممارسات غير الرسمية: الانتباه إلى العلاقات والاتصال مع الآخرين.	زيادة الوعي اللحظي، والقبول وعدم إصدار أحكام، واكتساب عقل المبتدأ
السابع	الموضوعات: اليقظة العقلية والتعاطف الممارسات اليومية: الممارسات الرسمية: ممارسة التقنيات الثلاث عبر الجلسات حسب رغبة المشاركين. الممارسات غير الرسمية: تأمل العلاقات والتعاطف مع الذات. ممارسة تأمل المشي والتوقف.	زيادة الوعي اللحظي، والقبول وعدم إصدار أحكام، الثقة



الأسبوع	محتوى الجلسات والفنيات المستخدمة	الهدف
الثامن	الموضوعات: الخلاصة- طور ممارستك بنفسك. يتم خلال هذا الأسبوع مراجعة لما تم ممارسته خلال الأسابيع السبعة الماضية. مع عرض كل فرد لتجربته بنفسه وكيف تمكن من تطوير ممارسته ثم تقييم وتقويم خبرته.	تقييم مدى قدرة المشارك على زيادة الوعي اللحظي وقبول الخبرة كما هي دون إصدار أحكام ودون كفاح من أجل تغييرها وعدم التسرع والصبر والثقة والقدرة على الاستغناء وعدم التعلق بالأشياء

## إجراءات التطبيق

طبقت الاختبارات بشكل جمعي قبل وبعد البرنامج وبعد البرنامج بثلاثة أشهر. قسمت المجموعة التجريبية إلى فصلين أحدهما يتكون من ١٩ مشاركة، والآخر من ١٨ مشاركة، أجريت الجلسات بفصول خاصة بتدريب اليوجا بالمركز. تم الاجتماع بالإناث المتدمات لبرنامج اليوجا بالمركز المذكور وعرض عليهن شرح للبرنامج فكرته وأهدافه وتقنياته التي تشمل التمارين الرسمية الأساسية، بالإضافة إلى التمارين غير الرسمية، وكذلك شرح لهن الاتجاهات التي يجب تبنيها أثناء الممارسة، وقد تم الاستعانة بإحدى المدربات بالمركز والحاصلة على شهادة معتمدة لتدريب تمرينات اليوجا. وقد وافق جميعهن على تجربة البرنامج. تم تطبيق البرنامج بشكل جماعي. تم تسجيل الحضور للمتدربات أثناء الجلسات، باعتبار أن متوسط عدد ساعات الممارسة يمثل درجة ممارسة اليقظة (وهو المتبع في جميع الدراسات الأجنبية التي درست تأثير ممارسة اليقظة العقلية على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً). تتضمن الجلسات تأملات رسمية متمثلة في تأمل النفس وتأمل مسح الجسم والهاتيا يوجا لمدة ٣٠ دقيقة كحد أدنى في كل جلسة. وممارسات غير رسمية مثل ممارسات المشي والأكل والتوقف أو أي نشاط يقوم به الفرد لمدة ١٥ دقيقة. كما تضمن

البرنامج واجبات منزلية يومية تشمل الممارسات غير الرسمية لتعزيز المفاهيم المتعلمة بالبرنامج. يحتوي كل أسبوع على موضوع في الغالب يكون هو محور جلسات الأسبوع. تشمل الجلسات حوار فردي وجماعي للاستفسار حول الممارسات والواجبات اليومية، وكذلك العقبات التي تحول دون التأمل وتكامل المهارات والقدرات. يوجه المشارك قبل كل جلسة باعتراف النية والغرض من الممارسة كما يوجه دائماً إلى ضرورة إعادة الانتباه للحظة الحالية عند تشتت الانتباه.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: (١) معاملات الارتباط (٢) اختبار "ت" للمجموعات المستقلة والمزدوجة (٣) تحليل المسار.

### نتائج الدراسة

**نتائج الفرض الأول والذي ينص على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً، وأبعادها لصالح المجموعة التجريبية. وللتأكد من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة وكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٠).

جدول (١٠) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

ت	المجموعة التجريبية ن = ٣٧		المجموعة الضابطة ن = ٤٣		البعد
	ع	م	ع	م	
**٦,٤	٤,٧٣	٣١,٥	٤,٣	٢٢,٨	الملاحظة
١,٦	٥,٣١	٤,٠١	٤,٩٠	٣,٩	الوصف
**٤,٦	٤,٦٤	٢٩,٧	٤,٢	٢٢,٢	الفعل بوعي
**٤,٤٠	٥,١٢	٣٠,٥	٤,٢٠	٢٣,٨	عدم الحكم
**٧,٢	٣,٨	٢٤,١٢	٥,٢٠	١٦,٥	عدم التفاعل
**٦,٥	١٦,١٢	١٤٧	١٢,٥	١١٦	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

\*\*دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠،٠١ بين متوسطات درجات كل من المجموعة الضابطة والتجريبية على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها (عدا بعد الوصف) في اتجاه المجموعة التجريبية، وهو ما يعني صحة الفرض جزئياً. ومن ثمّ يمكن القول إن ممارسة اليقظة العقلية من خلال برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية أدت إلى زيادة اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها (فيما عدا الوصف). وتتفق هذه النتيجة بشكل عام مع نتائج جميع الدراسات التجريبية التي أكدت وجود علاقة بين ممارسة اليقظة وزيادة مستوى اليقظة المقررة ذاتياً مثل دراسات كل من:

(Carmody, & Baer, 2008; Cohen & Miller, 2009; Bränström, et al. 2010; Huppert & Johnson, 2010; Josefsson, Larsman, Broberg, & Lundh, 2011; Frank, et al, 2015; Hill, et al., 2017; Rosini, et al., 2017; Crescentini, et al. 2018; Davis, 2018)

وتتفق بشكل خاص مع دراسة (Josefsson, et al. (2011) التي أكدت أن ممارسة اليقظة تزيد من مستوى اليقظة المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة فيما عدا بعد الوصف. ويُمكن القول إنّ التغيير في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً بشكل عام لدى المجموعة التجريبية يرجع إلى خصائص برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية الذي صمم لتطوير مجموعة من المهارات لمساعدة المشاركين على الوعي بأفكارهم وعواطفهم وأحاسيسهم في اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام أو التفاعل معها، بغرض منح مسافة كافية بين الأفكار والعواطف والأحاسيس الضاغطة حتى يمكن مراقبتها دون إصدار الاستجابة الآلية التلقائية التي اعتاد عليها الفرد (Kabat-Zin, 2011). إذ يعتقد أنّ الانتباه إلى اللحظة الحالية يزيد وعي الفرد بالبيئة الداخلية والخارجية، وردود أفعاله تجاهها ومن ثمّ تعزز الإدارة الذاتية، كما تمنع اجترار الأفكار (المتصلة بالماضي أو القلق بشأن المستقبل) المنسبب في كثير من المشكلات النفسية. وتزيد من قدرة الفرد على استبدال ردود الفعل التلقائية باستجابات أكثر وعياً ومهارة، ويتعلم كيفية فك الارتباط بين النماذج التفاعلية من خلال الممارسات

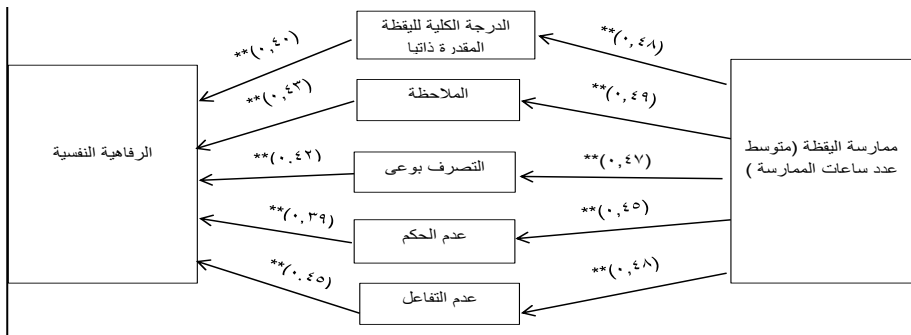
الرسمية المتمثلة في تأمل التنفس وتأمل الجسد وتأمل مسح الجسد، وتمارين اليوجا البسيطة أو من خلال الممارسات غير الرسمية التي تعتمد على دمج الوعي والانتباه إلى روتين الحياة اليومي؛ إذ تنتقل المهارات المكتسبة من خلال الممارسات الرسمية إلى أحداث الحياة اليومية. بالإضافة إلى المناقشات الجماعية والواجبات المنزلية اليومية لتعزيز مفاهيم التعلم.

كما قد يؤثر برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية على أبعاد اليقظة العقلية المقررة ذاتياً (ما عدا الوصف) كالاتي: فبالنسبة للملاحظة يمكن القول إنّه قد تمّ تتميتها من خلال تركيز انتباه الفرد على الأفكار والعواطف والأحاسيس، وكل ما ينشأ في مجال الخبرة القادمة من الجسم والبيئة كما هي، وملاحظة مدى تغيير محتويات تلك الخبرة، ما ساعد على التعرف على ما هو ذات معنى حقاً للفرد. كما تمّ تنمية عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية من خلال القدرة على تجربة المنبه الداخلي دون شعور بضرورة الاستجابة له. والسماح للأفكار أن تأتي وتذهب دون التأثير بها، وهو ما يعني القدرة على التوازن في ظل أي خبرات ضاغطة. أمّا عدم الحكم على الخبرة الداخلية فقد تمّ تتميتها من خلال تعلم قبول الخبرة دون تقييم للأفكار والمشاعر والأحاسيس والبعد عن الأحكام التلقائية التي كان مدفوعاً بها قبل الممارسة. في حين تمّ تنمية التصرف بوعي من خلال اكتساب نظرة ثابتة إلى طبيعة العمليات العقلية والنفسية وعدم التفاعل مع ردود الأفعال التلقائية المعتادة. أمّا فيما يخص عدم تنمية بعد الوصف وهو ما يعني القدرة على وصف الخبرة الداخلية بالكلمات التي تصف ما يشعر به الفرد؛ فتتفق هذه النتيجة مع دراسة جوزيفسون وآخرين (2011) Josefsson, et al. الذين أقرّوا عدم تأثر بعد الوصف كبعد من أبعاد اليقظة العقلية المقررة ذاتياً بممارسة اليقظة العقلية.

وقد يرجع ذلك إلى أن وصف الخبرة بالكلمات مرتبط بمهارة الطلاقة اللفظية التي لم يسع البرنامج إلى تتميتها بأي تقنية من التقنيات، حيث الهدف من البرنامج وتقنياته الانتباه إلى كل ما ينشأ داخل مجال الخبرة والوعي به،

وعدم التفاعل معه أو الحكم عليه، وقبوله كما هو، ولم يكن من أهدافه وصف تلك الخبرة أو التعبير عنها بالكلمات. كما أن معظم بنود مقياس الوصف المستخدم في المقياس الحالي مأخوذة من قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) كما أقر بذلك بير وآخرون (Baer, et al. 2004)، وهو مقياس يستخدم في العلاج السلوكي الجدلي، ويعتمد على الحوار لعلاج الشخصية الحدية. وتشير هذه النتيجة إلى قضية في غاية الأهمية وهي ضرورة مراجعة مقاييس اليقظة العقلية المقررة ذاتياً حتى تلك التي أثبتت صدقها وثباتها عبر الثقافات. حيث من المحتمل ألا تقيس اليقظة العقلية كما هي ممارسة بشكل كامل (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

**الفرض الثاني والذي ينص على:** يوجد تأثير مباشر لتحسن مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها (الناتجة عن التأثير المباشر لممارسة اليقظة العقلية) على الرفاهية النفسية. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل المسار وكانت النتائج كما هي موضحة بشكل (١) وجدولي (١١، و١٢) كالتالي:



شكل (١) التأثيرات المباشرة لممارسة اليقظة العقلية على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها (استبعد الوصف بناءً على نتائج الفرض الأول). والتأثيرات المباشرة لليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها على الرفاهية النفسية.

جدول (١١) التأثيرات المباشرة لممارسة اليقظة العقلية على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها

التأثير المباشر لليقظة	معامل المسار غير المعياري	معامل المسار المعياري (بيتا)	الخطأ المعياري
الملاحظة	٠,٩٨	**٠,٤٩	٠,٢٠
الفعل بوعي	٠,٩٢	**٠,٤٧	٠,١٨
عدم الحكم	٠,٨٧	**٠,٤٥	٠,٢١
عدم التفاعل	٠,٩٥	**٠,٤٨	٠,٢٧
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٠,٩٣	**٠,٤٨	٠,٢١

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١ - معاملات المسار غير المعيارية هي معاملات

تنتج عن استخدام الدرجات الخام، وهي مماثلة لمعاملات الانحدار العادية (B). معاملات المسار المعيارية ناتجة عن استخدام الدرجات المعيارية بدلا من الدرجات الخام (β).

جدول (١٢) التأثيرات المباشرة لليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها على الرفاهية النفسية

التأثير المباشر لليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها على الرفاهية النفسية	معامل المسار غير المعياري	معامل المسار المعياري (بيتا)	الخطأ المعياري
الملاحظة	٠,٧٩	**٠,٤٣	٠,١٧
الفعل بوعي	٠,٧٦	**٠,٢٤	٠,٢٥
عدم الحكم	٠,٦٥	**٠,٣٩	٠,١٩
عدم التفاعل	٠,٧٧	**٠,٤٥	٠,٢٢
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٠,٧٣	**٠,٤٠	٠,٢١

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجزء الأول من شكل (١)<sup>(١)</sup> والجدول (١١) التأثير المباشر

(١) تم استخدام تحليل المسار بدلا من الانحدار لتأكيد مسار العلاقة بين المتغيرات بشكل أكثر وضوحاً.

المباشر الدال لممارسة اليقظة العقلية على زيادة اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها (بعد استبعاد بعد الوصف). وهذه النتيجة تدعم نتائج الفرض الأول الذي أسفر عن تأثير ممارسة اليقظة على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً لدى المجموعة التجريبية التي مارست برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية والذي نوقش أعلاه.

وبالنسبة للجزء الثاني من الشكل (١) وجدول (١٢) الخاص بالتأثير المباشر لليقظة العقلية المقررة ذاتياً على الرفاهية النفسية، فتتفق هذه النتيجة بشكل عام مع نتائج جميع الدراسات السابقة التي أكدت تأثير مستوى اليقظة المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على الرفاهية النفسية، مثل دراسات كل من:

(Brown& Ryan, 2003; Carmody,& Baer, 2008; Kieviet-Stijnen, et al., 2008; Cohen,& miller, 2009; Bränström, et al. 2010; Huppert& Johnson, Partoa& Besharatb, 2011; Goodman,& 2010; Josefsson, et al., 2011; Schorling, 2012; Hoffman, et al.,2012; Hee Kim, et al., 2014; Frank, et al., 2015; Ferreira, et al., 2017; Goretzki& Zysk, 2017; Hill, et al., 2017; Iani, et al., 2017; Kerrigan, et al., 2017; Rosini, et al., 2017; Aghai, et al., 2018; Baroni, et al., 2018; Crescentini, et al., 2018; Davis, 2018; Kian, et al., 2018)

ويُمكن تفسير هذه النتيجة من خلال منظورات متعددة منها:

إنَّ التحسن في مهارات اليقظة العقلية المقررة ذاتياً يخلق حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها تتسم بالبهجة والحيوية والموضوعية، وهذه الحالة أدت إلى سلسلة من النتائج المفيدة تشمل وضوح الوعي ومرونته وزيادة مهارات الانتباه التي أدت إلى مزيد من الرفاهية. وقد يرجع هذا التحسن في الرفاهية النفسية الناتج عن زيادة مهارات اليقظة المقررة ذاتياً وفقاً للأدب النفسي إلى التوازن العقلي الذي يعد سمة أساسية للرفاهية النفسية، التي تهدف اليقظة العقلية إلى استعادته ومن ثم تعزز الرفاهية (Brown, et al.,2007).

بالإضافة إلى أن زيادة اليقظة العقلية يمكن أن تحسن التنظيم الذاتي من خلال إعادة الإدراك الناتج عن حالة اليقظة العقلية، حيث يستطيع الفرد

ملاحظة محتويات وعيه وبذلك يصبح أكثر معرفة بردود أفعاله الداخلية التي كانت تحكم سلوكه في السابق وتصبح هذه التفاعلات الداخلية معلومات يحدد كيفية الاستجابة لها بدلاً من التفاعل معها بالشكل المعتاد، ومن خلال مزيد من المعلومات تتوقف عادات التأقلم التلقائية، وتصبح الحالات الوجدانية كالقلق والاكنتاب حالات بسيطة وسوف تزول مع الوقت ولا تتحكم في سلوكه بل يستطيع تنظيمها بطريقة ذاتية وبطرق تعزز صحته ورفاهيته النفسية.

كما يساعد صفق مهارات اليقظة العقلية من خلال ممارسة اليقظة على مزيد من التفهم للأفكار الشخصية، بما في ذلك الأفكار السلبية، فيصبح الفرد أكثر وعياً بها، ويتعلم النظر إلى أفكاره ومشاعره على أنها أحداث عابرة لا تتطلب بالضرورة اتخاذ رد فعل معين؛ ما يؤدي إلى خفض المشكلات النفسية وزيادة الرفاهية النفسية (Shapiro, et al., 2006).

وقد يؤدي تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتياً إلى إشباع الحاجات النفسية الأساسية، إذ تمثل هذه الحاجات آليات نفسية رئيسة تفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية، وتحسين اليقظة العقلية يعد وسيلة لإشباع تلك الحاجات التي يميل الوفاء بها إلى تحفيز الرفاهية النفسية (Ryan, & Deci, 2000). ويعتقد أن زيادة اليقظة العقلية تجعل الفرد أقل احتمالاً لتجنب المشاعر والأفكار أو قمعها، إذ ينظر إليها على أنها أقل تهديداً ويتضاءل النقد الذاتي نظراً لعدم تحمل ما يخبره الفرد بالمعنى الوجداني أو الأحكام التي كان يصدرها. ويصبح قبوله جزءاً لا يتجزأ من حال كونه إنساناً، فيمارس موقفاً إنسانياً تجاه ذاته ومع الممارسة المنتظمة يصبح هذا الموقف مدمجاً بشكل كامل في علاقته المستمرة مع ذاته مما يعزز الرفاهية (Nyklíček, & Kuijpers, 2008).

ويمكن تحديد تأثير زيادة كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية المقررة ذاتياً على تحسن الرفاهية النفسية كما يلي:

تُساعد الملاحظة على التأمل بمزيد من الموضوعية من خلال عملية



إعادة الإدراك، وبذلك يكون لدى الفرد فرصة لإعادة اكتشاف القيم الملائمة له، أو بعبارة أخرى يصبح قادرًا على اختيار ما تم تبنيه وتقبله بشكل تلقائي، ومن ثمَّ اختيار السلوكيات التي تتوافق مع احتياجاته وقيمه واهتماماته. كما تساعد الملاحظة على رؤية الموقف الحالي كما هو في هذه اللحظة وملاحظة خبرته الداخلية المتغيرة باستمرار، ومن ثمَّ رؤية المحتوى الوجداني والعقلي والسلوكي بشكل أكثر وضوحًا؛ ما يعزز المرونة السلوكية والمعرفية الأقل تلقائية وتفاعلية، وهو ما يعمل على تعزيز الرفاهية النفسية.

ويعكس عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية قدرة الفرد على البقاء متوازنًا في مواجهة الضغوط وهو ما يعد مهارة يمكن أن تعزز الرفاهية. وهو أهم بعد من أبعاد اليقظة العقلية الذي يسمح للأبعاد الأخرى بإظهار فوائدها على الرفاهية النفسية. كما يسهل القدرة على التعامل مع الحالات الوجدانية الضاغطة بعكس الاتجاه المعتاد للتعامل مع تلك الحالات (من خلال القمع أو التجنب)؛ فيتعلم الفرد من خلال التعرض لهذه الحالات دون تفاعل معها أن أفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية ليست بالقدر الكبير الذي كان يعتقد، ويتعلم بشكل تجريبي أن تلك المشاعر لا يجب التخوف منها أو قمعها لأنها ستمر، وتؤدي هذه الخبرة إلى انطفاء الخوف والتجنب تجاه تلك الحالات (Shapiro, et, al., 2001; 2006; 2008). كما أن عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية يقلل من الضغوط الوجدانية فالقدرة على تجربة المنبهات دون الشعور بضرورة الاستجابة، يساعد على تقليل المشاعر والأفكار السيئة والأعراض الاكتئابية، وهو ما يعكس النمو الشخصي والسيطرة على البيئة وهو ما يحسن الرفاهية النفسية. (Ryan, et al., 2008)

ويجعل عدم الحكم على الخبرة الداخلية الأفراد يدركون أنهم ليسوا مسيرين بالكامل من خلال الأنماط السلوكية التلقائية المعتادة. إذ إنَّ المعالجة التلقائية الآلية غالبًا ما تمنع الخيارات التي تكون أكثر اتساقًا مع احتياجات الفرد، ما يسمح للأفراد بإدراك رغبتهم في التفاعل والانتقال إلى ما وراء حالة

التمركز حول الذات وإدراك العلاقة بين الذات والعالم الخارجي؛ ومن ثمّ إشباع الحاجة إلى العلاقات الاجتماعية ونمو الشخصية وهما من أبعاد الرفاهية النفسية (Chang, et al., 2015). كما يؤدي عدم الحكم على الخبرة الداخلية إلى زيادة الرفاهية النفسية من خلال منع الاجترار الذي يؤدي دوراً في الأمراض النفسية من خلال تنظيم وجدان أكثر كفاءة وقبول أفكار ومشاعر الفرد دون حكم عليها مما يعزز النمو الشخصي.

ويؤدي التصرف بوعي إلى تنمية القدرة على الوعي التام بالعالم الداخلي (الأفكار والمشاعر والأحاسيس) والعالم الخارجي ما يعزز قدرة الفرد على السيطرة على البيئة ونموه الشخصي. كما أن قدرته على تنظيم سلوكه من خلال السلوكيات التي تتوافق مع حاجاته وقيمه تساعد على تنمية مشاعره الذاتية بفاعلية؛ ما يؤدي إلى زيادة نموه الشخصي وزيادة رفايته النفسية (Ryan & Decc, 2000). كما يمنح التصرف بوعي الاستبصار بالعمليات العقلية التلقائية؛ ما يؤدي إلى التحرر من المعاناة، وإدراك أن الذات ليست متطابقة مع هذه العمليات، وهو ما يعني منح مسافة بين العمليات العقلية والوعي بها، وهو ما يؤدي إلى التعاطف الذاتي الذي يؤدي إلى قبول الفرد لذاته وزيادة رفايته.

**نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على القياس البعدي والتتبعي على اليقظة العقلية وأبعادها والرفاهية النفسية لصالح القياس التتبعي.

وللتأكد من صحة هذا الفرض أُجريت اختبار "ت" للمجموعات المزدوجة على متوسطات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج مباشرة، وبعد ٩٠ يوماً (ثلاثة أشهر)، وكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٣).

جدول (١٣) قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي

الأبعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي		ت
	م	ع	م	ع	
الملاحظة	٣١,٥	٤,٧٣	٣٤,٥	٣,٦٠	*٣,٢٠
الفعل بوعي	٢٩,٧	٤,٦٤	٣٥,٠٠	٤,٥	*٣,٧٩
عدم الحكم	٣٠,٥	٥,١٢	٣٣,٥	٣,٢٢	*٣,٢٠
عدم التفاعل	٢٤,١٢	٣,٨	٢٧,٥	٢,٣	**٢,٤
الدرجة الكلية لليقظة	١٤٧	١٦,١٢	١٦٢	١٥,٠٠	**٤
الدرجة الكلية للرفاهية	٢١٠	١٨	٢٣٥	١٧	**٣,٨

\*\*دال عند مستوى ٠,٠١ جميع قيم "ت" دالة.

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على القياس البعدي والتتبعي على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها والرفاهية النفسية لصالح القياس التتبعي، وهو ما يعني صحة الفرض.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: (Kieviet-Stijnen, et al., 2008; Hoffman, et al., 2012; Davis, 2018). التي أكدت جميعها استمرار أثر ممارسة اليقظة العقلية من خلال برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية على اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وتحسن الرفاهية النفسية. وهو ما يمكن إرجاعه إلى تلك الفنيات والممارسات والأنشطة المذكورة بمناقشة الفرض الأول التي أدت إلى تعديلات عميقة ودائمة في الأفكار والمشاعر والأحاسيس أدت إلى زيادة اليقظة المقررة ذاتياً التي أدت بدورها إلى زيادة الرفاهية النفسية (بناءً على نتائج تحليل المسار في التحقق من صحة الفرض الثاني).

وتعد هذه النتيجة دعماً للاعتقاد الراسخ في أدب اليقظة العقلية أن

ممارسة اليقظة العقلية ترتبط بزيادة مهارات اليقظة العقلية المقررة ذاتياً في الحياة اليومية التي بدورها تؤدي إلى زيادة درجة الرفاهية النفسية. كما يرجع استمرارية أثر البرنامج إلى استمرار المشاركات في ممارسة التقنيات التي تدرين عليها أثناء البرنامج (وهو ما أقرته معظم المشاركات في القياس التتبعي).

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير نتائج هذا الفرض في ضوء اليقظة العقلية بوصفه حالة ويوصفها سمة. حيث يمكن إرجاع التحسن في درجة اليقظة العقلية المقررة ذاتياً من خلال القياس التتبعي إلى تحول تدريجي من حالة اليقظة العقلية إلى سمة اليقظة العقلية، وهو ما تدعمه نتائج دراسة Brown & Ryan, 2003 التي أكدت زيادة حالة اليقظة العقلية بعد تكرار جلسات برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية؛ ما ساهم في اتخاذ موقف ثابت أكثر يقظة (يشبه السمة). وكذلك دراسة (Kiken, et al. 2015) بعنوان من الحالة إلى السمة التي قدمت أدلة عصبية متعددة تشير إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تخلق حالة عقلية تؤثر على المخ وباستمرار هذه الحالة تؤدي إلى تغير في سمات الشخصية. وهو ما يدعمه شابيرو نظرياً في أن حالة اليقظة العقلية تتحول بشكل تدريجي إلى سمة خلال عام تقريباً من بدء الممارسة، وأن هناك فروقاً فردية بين الأفراد، وبناءً عليه فإن تحول اليقظة العقلية من حالة إلى سمة سوف يزيد من فوائدها الإيجابية وأهمها الرفاهية النفسية.

## المراجع

شند، سميرة محمد شند؛ سلومة، حنان سلامة؛ هبية، حسام إسماعيل. (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ١٤، ٦٣٧-٦٩٤.

الشخص، عبد العزيز السيد. (٢٠٠٦). مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة. القاهرة: الأنجلو المصرية.

هاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٨١ (٢٠)، ٣٥٠-٣٦٨.

البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ العواملة، أحمد علي طلب؛ الضبع، عائدة أحمد عبد العزيز؛ محمد، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩، ١١٩-١٦٦.

عبد الرحمن، محمد السيد؛ الطائي، إيمان محمد حمدان. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة في مصر والعراق: دراسة عبر ثقافية مقارنة. دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٩٧، ٥-٤٠.

الجندي، نبيل جبرين؛ تلاحمه، وجبارة عيد. (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية: جامعة السلطان قابوس، ١١ (٢)، ٣٣٧-٣٥١.

- Aghaie,E., Roshan,R., Mohamadkhani,P., Shaeeri,M.,& Gholami-Fesharaki,M. (2018). Well-Being, Mental Health, General Health and Quality Life Improvement Through Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iran Red Crescent, Medical Journal*, 20 (3),162-171.
- Argote,L.(2006). *Introduction to Mindfulness*. Organization Science, 17, (4),501-518.
- Baer, R., Carmody, J.,& Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-765.
- Baer, R., Smith, G.,& Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report, the Kentucky Inventory of Mindfulness *Skills Assessment*, 11, 191-206.
- Baroni,D.,Nerini,A., Matera,C.& Stefanile.C. (2018).Mindfulness and Emotional Distress: the Mediating Role of Psychological Well-Being. *Current Psychology*, 37 (3), 467-476.
- Bayani, A.,& Koochaki, A.(2008). Validity and reliability of Ryff's psychological Well-Being scale. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*. 14(2):14-20.
- Bishop, S. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction?. *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M.,& Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*,11, 230-241.
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y.,& Moskowitz, J. (2010) Mindfulness as a mediator of psychological Well-Being in a stress reduction intervention for cancer patients: a randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 151-161.
- Brown, K.,& Ryan, M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K., Ryan, R.,& Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

- Carmody, J., & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and Well-Being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological Well-Being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177-182.
- Chang, J., Huang, C., & Yi-Lin, Y. (2015). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 16 (5), 1149-1162.
- Churchill, R., Moore, T., Davies, P. (2010). Mindfulness-based 'third wave' cognitive and behavioural therapies versus treatment as usual for depression. *Cochrane Database Syst Rev.*, 8 (9), 705-735.
- Cohen, J., & Miller, L. (2009). Interpersonal mindfulness training for Well-Being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111 (12), 760-774.
- Crescentini, C., Matiz, A., Cimenti, M., Pascoli, E., Eleopra, R., & Franco, F. (2018). Effect of Mindfulness Meditation on Personality and Psychological Well-Being in Patients with Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care*, 20 (3), 101-108.
- Creswell, D. (2017). Mindfulness Interventions, *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Davis, D. (2018). The Effects of Mindfulness on Stress and Overall Well-Being in a Latino Population. The Chicago School of Professional Psychology, ProQuest *Dissertations Publishing*, **SN10792375**.
- Davis, D., & Hayes, A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Deci, E., Ryan, R., Gagne, M., Leone, D., & Usunov, J. (2001). Need satisfaction, motivation, and Well-Being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.

- Diener, E., Lucas, R., & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of Well-Being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- Dorothy, A., & Lamar, L. (2017). Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *USA Psychology Research*, 7(10), 530-535
- Fazli, Z., & Ghahari, S. (2017). The Relationship between Mindfulness and Psychological Well-being and Coping Strategies with Stress among Female Basketball Athletes in Tehran. *British Journal of Pharmaceutical Research*, 17(2)1-8.
- Ferreira, A., Paiva S., Lima. S., Felicíssimo, M., Nogueira-Rodrigues, & A. Franco, F. (2017). The Impact of Mindfulness-based Interventions on the Wellbeing of Cervical Cancer Patients on Chemo radio therapy. *Obstet Gynecol Int J*, 6(6), 224 -239.
- Frank, J., Reibel, D., Broderick, P., & Cantrell, T. (2015). The Effectiveness of Mindfulness-Based stress Reduction on Educator Stress and Well-Being: Results from a Pilot Study. *Mindfulness*, 6 (2), 208-216.
- Goodman, M., & Schorling. J. (2012). Mindfulness Course Decreases Burnout and Improves Well-Being among Healthcare Providers. *the International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43 (2), 119-128..
- Goretzki, M., & Zysk, A. (2017). Using Mindfulness Techniques to Improve Student Wellbeing and Academic Performance for University Students: A Pilot Study. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, 25 (1), 26-35.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hanley, A., Mehling, W., & Garland, E. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological Well-Being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 13-20.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. (2015). Associations Between Mindfulness, Psychological Well-Being, and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, December, 16, (6)1423-



1436.

- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 249-254.
- Hee Kim, L., Pathmawathi, S., Norsiah, R., & Phang, K. (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting Well-Being among nurses in critical care units. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 31 (3).
- Hill, R., McKernan, L., Wang, L., & Coronado, R. (2017). Changes in psychosocial Well-Being after mindfulness-based stress reduction: a prospective cohort study. *Journal of Manual & Manipulative Therapy*, 25 (3), 128-136.
- Hoffman, C., Ersser, S., Hopkinson, J., Icholls, P., Harrington, J., & Thomas, T. (2012). Effectiveness of Mindfulness-Based stress Reduction in Mood, Breast- and Endocrine-Related Quality of Life, and Well-Being in Stage I to III Breast Cancer: A Randomized, Controlled Trial. *Journal of clinical oncology*, 30(12), 1335-1342.
- Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness - based therapy: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., & Ivtzan, I. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191, 36-43.
- Huppert, F., & Johnson, J. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Huta, V., & Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 142-1456.

- Ivtzan, I. (2016.). *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge, London, UK.
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. & Lundh, L. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological Well-Being. *Mindfulness*, 2(1), 49-58.
- Kabat-Zin, J. (2011). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life, Sounds True*. Hachette, UK.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. London: Piatkus Books Ltd.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion.
- Kerrigan, D., Chau, V., King, M., Holman, E., Joffe, A., & Sibinga, E. (2017). The Role of Mindfulness Instruction in Promoting Health and Well-Being Among Students at a Highly-Ranked University in the United States. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 22, 909-918.
- Kian, A., Noorbala, V., Arbabi, N., & Nakhjavani, Z. (2018). The Impact of Mindfulness-Based stress Reduction on Emotional Wellbeing and Glycemic Control of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of Diabetes Research*, 1-6.
- Kieviet-Stijnen, A., Visser, A., Garssen, B., & Hudig, V. (2008). Mindfulness-based stress reduction training for oncology patients: Patients' appraisal and changes in Well-Being. *Patient Education and Counseling*, 72 (3), 436-442.
- Kiken, L., Garland, E., Bluth, K., Palsson, O. & Gaylord, S. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46.
- Lani, L., Lauriola, M., & Cafaro, V. (2017). Dimensions of Mindfulness and Their Relations with Psychological Well-Being and Neuroticism, *Mindfulness*, 8, (3) 664-676

- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological Well-Being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 331-340.
- Ost, L. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: a systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 296-321.
- Partoa, M., & Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological Well-Being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 578 - 587.
- Rosini, R., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships Between Levels of Mindfulness and Subjective Well-Being in Undergraduate Students. *Modern Psychological Studies*, 23 (1), 191-208.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sear, V., & Vella-Brodrick, D. (2013). Efficacy of Positive Psychology

- Interventions to Increase Well-Being: Examining the Role of Dispositional Mindfulness. *Social Indicators Research*, 114 (3),1125-114.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N.,& Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shapiro,S., Brown, K., Thoresen, C.,& Plante, T. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J.,& Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 378-386.
- Shapiro, S., Oman,, Thoresen, C., Plante, T.,& Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862.
- Stahl,B.,& Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. yup.
- Tang,Y., Hölzel,B.,& Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225.
- World health organization (WHO). (2014). *Mental health: a state of well-being*. [www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)