

## مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت

الدكتورة منى حمود الحمدان

الهيئة العامة لشؤون ذوي الاعاقة- الكويت

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت، وقد تمّ تطبيق الدراسة بعام ٢٠٢١م، حيث تكونت عينة الدراسة من (١١٢) سيدة متزوجة في الكويت، ضمن الفئة العمرية (٢٠-٦٠) سنة، والمترددات في المراكز الإرشادية في دولة الكويت، وتبنت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتمّ تطبيق مقياس (Baer et al., 2006) لليقظة العقلية المكون من (٣٩) فقرة، وطورت الباحثة مقياس الهناء الذاتي المكون من (٢٧) فقرة، وتمّ التحقق من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات. وقد توصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية جاء متوسطاً، وأن مستوى الهناء الذاتي جاء مرتفعاً لدى المتزوجات، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من اليقظة العقلية والهناء الذاتي، وكذلك توصلت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي تعزى للدخل ومستوى التعليم والفئة العمرية. وبناء على نتائج الدراسة فقد توصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات ومنها: زيادة الاهتمام بالجانب النفسي لدى المتزوجات، خصوصاً فيما يتعلق باليقظة العقلية والهناء الذاتي، وإيجاد برامج وخطط لمساعدة المتزوجات المترددات للمراكز الإرشادية لتحسين مستوى اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الهناء الذاتي، المتزوجات، المراكز الإرشادية.

## **The Level of Mindfulness and Subjective Well-being and Relationship between them among a Sample of Married Women who attend counseling centers in the State of Kuwait**

### **Abstract**

The study aimed at investigating the level of Mindfulness and its relationship to Subjective Well-being among married women who are visiting counseling centers in the State of Kuwait. The study was conducted in 2021. The study sample consisted of (112) married women who attend counseling centers in Kuwait, within the age group (20-60) years. The study uses the relational descriptive approach, and the Mindfulness scale consisting of (39) items was applied (Baer et al., 2006). The researcher has also developed the Subjective Well-Being Scale consisting of (27) items, their psychometric properties were verified for validity and reliability. The study results showed an average level of Mindfulness, and high level of Subjective Well-Being among married women. The study results also showed apposite correlation between Mindfulness and Subjective Well-Being, and the results also indicated that there are no statistically significant differences in the level of Mindfulness and Subjective Well-Being that attributes to the income, education level and age group. In light of the study results, the study has the following recommendations: to increase the attention to the psychological aspect of married women, especially with regard to Mindfulness and Subjective Well-Being, and to create programs and plans to help married women's attending counseling centers to improve their level of Mindfulness.

**Key words:** mindfulness, subjective well-being, married women, counseling centers.

## المقدمة

تُعدُّ الأسرة الأساس المتين الذي يقوم عليه بناء المجتمعات، وهي الوحدة الاجتماعية الأولى التي يتعلم منها الفرد معنى الحياة، وهي الركيزة الأساسية التي تعمل على إشباع حاجات الفرد المادية والنفسية على حد سواء، مما يجعل تأثيرها فريداً لا يضاويه تأثير أية علاقة أخرى، فإذا ما نشأ الفرد في جوٍ من القبول والعاطفة والاستقلالية، فسوف ينشأ سوياً نفسياً مرتبطاً بالآخرين بشكلٍ صحي، أما إذا لم توفر الأسرة للفرد الشروط اللازمة للنمو والرعاية المناسبة، فالمشاكل النفسية والفردية والزواجية والمجتمعية ستبدأ بالظهور لتعترض نمو الأسر وتطورها وتتسبب في تدهور الأجيال والمجتمع برمته (العنزي، ٢٠١٥).

وتعدُّ المرأة الأساس الذي تقوم عليه الأسرة، باعتبارها الأم والزوجة التي تقوم بالعديد من الأدوار، فكما كانت علاقتها الزوجية بالطرف الآخر (الزوج) متوافقة أثر ذلك على صحتها النفسية، وأصبحت أكثر عطاءً في أدوارها، وهو ما يؤثر بدوره إيجاباً على التوازن النفسي للأبناء والجو الأسري ككل، وكما كانت العلاقة الزوجية مضطربةً يكسوها سوء التوافق الزوجي، أثر ذلك سلباً على التوازن النفسي للمرأة، وجعلها أكثر عرضةً للإصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وشعورها بالوحدة والعجز والإحباط (أبوعيطه، ٢٠١٩). والمرأة بصفة خاصة تحتاج إلى الحفاظ على هدوئها الداخلي من أجل القيام بالأدوار المطلوبة منها، حيث تساعدها اليقظة العقلية على عدم الانشغال بهواجس الماضي وغموض المستقبل، وتقبل الواقع والتسامح معه، والعيش في الحاضر (هنا والآن)، فالكثير من الخبرات العالية في الحياة يفوتها الفرد بسبب همومه وعدم اتصاله مع الواقع، وانشغاله بما لا يملك، وخوفه على وضعه وهيبته (مصطفى، 2019).

ويُعدُّ الهناء الذاتي من المصطلحات الحديثة في علم النفس الإيجابي، والهدف العام من الحياة، وتعني الطريقة المعرفية والمزاجية لتقييم الناس لحياتهم، حيث ترتبط بفكرة الفرد عن السعادة والرضا الذاتي، وقدرته على خلق حالة التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، التي تؤدي للاستمتاع بالحياة بشكل أفضل، فالمرأة التي تشعر بالهناء الذاتي تحمل الكثير من المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة (diener et al, 2003).

ومع كل ما تواجهه المرأة من متطلبات للدور المنوط بها قد يؤدي ذلك إلى تعزيز الهناء الذاتي لديها أو قد يشعرها بالفشل، فقد يؤدي ذلك إلى التخلص من التوتر والضيق وتقبل الواقع والرضا عن الحياة وتنمية المشاعر والانفعالات الإيجابية، وقد يؤدي إلى الشعور بالعجز (Ghasemian et al, 2014).

## الأدب النظري

بدأ مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness في دراسات لينهان (Linehan, 1992)، إذ أشارت إلى أنها الخبرات التي يمكن أن تخفف المعاناة، وتمهّد الطريق للتحوّل الشخصي الإيجابي، وهي عملية نفسية أساسية يتعلم منها الفرد كيف يستجيب لصعوبات الحياة التي لا يمكن تجنبها، وكيف يواجه المشكلات النفسية الحادة. ويعرفها كارداسيتو (Cardaciotto et al, 2008)، بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه، بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي استبصاره بالموقف. وتعرفها بيير (Baer, 2006)، بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وقد تعددت جهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية، وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، افترض براون (Brown, 2011)، مكونين لليقظة العقلية: الأول يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف، أما الآخر فيشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات. وقد ذكر بيير (Baer, 2006)، خمسة مكونات لليقظة العقلية: أولاً: الملاحظة Observing: وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح. ثانياً: الوصف Describing: ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات. ثالثاً: التصرف بوعي Act With Awareness: ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركّز انتباهه على شخص آخر. رابعاً: عدم الحكم على الخبرات الداخلية Nonjudgement: عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. خامساً: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity: ويعني الميل والسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ويعد **الهناء الذاتي Subjective well-being** أحد متغيرات علم نفس الإيجابي، ومؤشراً عاماً لصحة الفرد الانفعالية والاجتماعية والنفسية وأنه الهدف العام للحياة. ويعرفه دينر (Diener, 2002)، بأنه تقييم الأفراد لحياتهم بحيث يتضمن هذا التقييم الجوانب العاطفية والمعرفية، فالأفراد يخبرون الهناء الذاتي عندما يشعرون بمشاعر سارة كثيرة وقليل من الحزن وعندما يكونون راضين عن حياتهم، حيث يتكون الهناء الذاتي من عدد من المكونات المنفصلة، وهي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي ومستوى منخفض من الوجدان السلبي. وقد عرفه (Carr, 2004)، على أنه حالة نفسية إيجابية تتميز بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، ومستويات منخفضة من الوجدان السلبي.

وقد أكدت رايف (Ryff, 1989) على أن الهناء الذاتي يشمل ثلاثة مكونات: أولاً: الوجدان الموجب: ويشير إلى مشاعر الابتهاج والاعتزاز بالنفس والنشوة والتمتع بالحياة، والفرح، والسرور، وانخفاض الشعور بالحزن والغضب والخجل واليأس، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالحماسة والنشاط واليقظة. ثانياً: الوجدان السالب: ويشير إلى مشاعر الذنب، والخجل، والحزن والقلق، والغضب والاكتئاب، ويتضمن أيضاً مشاعر الخوف، ويعبر عن مدى شعور الفرد بالانفعالات السالبة والحالات المزاجية غير السارة مثل العصابية. ثالثاً: الرضا عن الحياة: ويشير إلى العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تقييم جودة حياته على أسس ومعايير ذاتية، وبذلك فهو حكم معرفي وإع لحياة الفرد.

وهناك بعض الاتجاهات التي حاولت تفسير أسباب الهناء الذاتي ومنها: أولاً: الاتجاه المعرفي الانفعالي (Hedonistic Pooroach)، حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة، حيث يشمل الجانب المعرفي الانفعالي حيث يشعر الفرد بالهناء الذاتي حينما يخبرون الكثير من المشاعر الإيجابية والقليل من المشاعر السلبية، وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة، وأيضاً عندما يشبعون حاجاتهم الأساسية، ويشعرون بالرضا عن الحياة (Diener, 2000). ثانياً: اتجاه المقارنة الاجتماعية (Discrepancy Approach)، حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي على أنه إذا شعر الفرد بأنه أفضل من الآخرين وأنه في حالة أفضل من الماضي سيكون سعيداً، والعكس إذا شعر الفرد أن الآخرين وظروفهم الماضية أفضل فسيكون حزيناً وغير راضٍ عن حياته (Micalos, 1985). ثالثاً: اتجاه تحقيق الأهداف (Telic Approach)، حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي بتحقيق الأهداف والرغبات والحاجات.

## الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة متغيرات الدراسة الحالية لليقظة العقلية والهناء الذاتي، وكانت معظمها للطلبة، ولم تجد الباحثة أيًا من الدراسات السابقة التي ربطت بين المتغيرين والفئة المستهدفة معًا. وفيما يلي أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة:

هدفت دراسة الديليكليو ويلدز (Eldeleklioglu & Yıldız, 2020) إلى معرفة العلاقة بين التعبير عن المشاعر والمرونة النفسية والهناء الذاتي في تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (217) طالبًا جامعيًا، منهم (94) من الذكور و(123) من الإناث، وتتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٢٥ عامًا. وكشفت النتائج عن وجود علاقة مهمة بين "التعبير عن المشاعر" و "المرونة النفسية" وبين "المرونة النفسية" و"الهناء الذاتي". كما تمّ التوصل إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعبير عن المشاعر والهناء الذاتي، وأن متغير التعبير عن المشاعر يؤثر على متغير الهناء الذاتي عن طريق متغير المرونة النفسية (الأداة)، وكان النموذج الذي تم اختباره ذا دلالة.

كما هدفت دراسة جوكالب (Gökalp, 2020) إلى تحديد وتقييم العلاقة بين مستويات الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة وتحصيلهم الدراسي وفقًا لعدة متغيرات في تركيا. تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب من مختلف كليات جامعة في سامسون. أظهرت النتائج أنه كلما زاد الهناء الذاتي لدى المشاركين، زادت مستويات تحصيلهم الدراسي. وقد اختلف مستوى الهناء الذاتي لدى الطلاب حسب عدد أعضاء هيئة التدريس الذين يدرسونهم. وتمت مناقشة هذه النتائج على ضوء الأدبيات، وتمّ تقديم توصيات للممارسين والباحثين.

وقام بريتوريوس وبلاو (Pretorius & Blaauw, 2020)، بدراسة هدفت إلى معرفة المستويات والتغيرات في الهناء الذاتي لدى مجموعات متعاقبة من طلاب السنة الأولى في جامعة (شاملة) في جنوب إفريقيا بين عامي ٢٠١٤ و٢٠١٧. تكونت عينة الدراسة من (١٨٧١) طالبًا. وأظهرت النتائج أن الهناء الذاتي للطلاب يتأثر تأثرًا إيجابيًا بترتيبات أمورهم المعيشية والمتغيرات التي لها تأثير مباشر على البيئة التعليمية التي يعملون فيها، مثل شعورهم بأن جامعتهم تعطيهم الإحساس بأنهم "في بيوتهم"، والمستوى العام لرضا الطلاب عن تجربتهم في الجامعة تشمل المتغيرات السلبية التي تؤثر على الهناء الذاتي للطلاب المخاوف المتعلقة بالتمويل والاختبارات القادمة، والعيش في الحرم الجامعي أو على مسافة قريبة من الحرم الجامعي.

وهدفت دراسة **ندايامباجي وآخرين** (Ndayambaje et al, 2020) لمعرفة كيفية ارتباط الحالة الاجتماعية والهناء الذاتي في إندونيسيا، وكيف يلعب التعليم دورًا في ذلك. تكونت العينة من ٢٩١٦٠ مشاركًا (١٥٥٨١ امرأة و١٣٥٧٩ رجلاً) من ١٥١٦٠ أسرة و٢٩٧ مقاطعة، أظهرت النتائج أن المتزوجين أسعد من العزّاب والمطلقات/ المطلقين والأرامل. وفي المجال التعليمي، كشفت نتائج البحث أن الأشخاص المتعلمين تعليمًا عاليًا أكثر سعادة ورضًا من الأشخاص الأقل تعليمًا.

وتناولت دراسة الختاتة (٢٠١٩)، فاعلية التدريب باليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة (مؤتة)، تكونت عينة الدراسة من (١٢٨) طالبًا، تم توزيعهم عشوائيًا على مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة بين اليقظة العقلية والضغط النفسي، وفاعلية التدريب من خلال اليقظة العقلية لتحسين الضغط النفسي ونمط الحياة، كما لم تظهر فروق لأثر النوع أو التفاعل ما بين النوع والمعالجة باليقظة العقلية.

كما أجرى أبو زيد وآخرون (٢٠١٩) دراسة للكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على أبعاد الهناء الذاتي التي تنبئ بالتفاؤل، وتأثير التخصص والنوع على الهناء الذاتي والتفاؤل، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي، وعدم تفاعل التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

كما هدفت دراسة كابين وآخرين (Kappen et al, 2018) حول الارتباط بين اليقظة والرضا عن العلاقة الرومانسية ودور تقبل الشريك، وتكونت الدراسة في عينتين من موقع ميكانيكال تيرك MTurk (عدد أفراد العينة الأولى = ١٩٠؛ عدد أفراد العينة الثانية = ١٤٠) وعينة من المشاركين في دورة الحد من التوتر القائم على اليقظة (عدد أفراد العينة الثالثة = ١١٨) وشركائهم (٥٣ زوجًا)، وأظهرت النتائج ارتباط اليقظة بالسماح ارتباطًا إيجابيًا بالرضا عن العلاقة، كما قدمت النتائج دعمًا أوليًا للدور الوسيط الذي يلعبه تقبل الشريك في الارتباط بين اليقظة والرضا عن العلاقة، كما دلت البيانات الثنائية على أن الفوائد التي تعود من اليقظة وتقبل الشريك على الرضا عن العلاقة تمتد من الفرد إلى الشريك من خلال زيادة تقبل الشريك،

والنتائج ككل تقدم دعماً أولياً للفرضية القائلة بأن تقبل الشريك قد يكون آلية مهمة، تؤدي من خلالها اليقظة العقلية إلى تعزيز الرضا عن العلاقة لدى كلا الشريكين في الزوجين الرومانسيين.

وهدفت دراسة الفقي (٢٠١٨) للتعرف على فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، تكونت عينة البحث من (١٦) زوجةً بجامعة بنها، تمّ تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية، أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة والتجريبية، بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده، لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصراع الزوجي بأبعاده.

كماهدفت دراسة الوليدي (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والسعادة لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائية في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد.

وأجرى تيلاهون (Tilahun, 2017) دراسة للتعرف على آثار تدريبات اليقظة العقلية في الحد من الإجهاد لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالباً وطالبة من طلبة الصحة النفسية في جامعة (كاليفورنيا)، وكشفت النتائج أن الطلبة أظهروا مستوى أقل بكثير للإجهاد بعد التدريب على اليقظة العقلية في القياس البعدي، وتوصلت الدراسة أن (٩٥%) من المشاركين يعتقدون بتأثير اليقظة العقلية في خفض مستوى التوتر لديهم في القياس التتبعي.

وهدفت دراسة عزيز (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في القادسية، والكشف عن دلالة الفروق تبعاً لمتغيري (النوع الاجتماعي، التخصص)، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم يقظة عقلية جيدة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في درجة اليقظة العقلية تبعاً لمتغيري الدراسة (نكر، أنثى)، والتخصص (علمي، إنساني).



وأجرى شانج وآخرون (chang et al., 2015)، دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة والسعادة النفسية، تكونت العينة من (١٩٤) طالبًا جامعيًا بجامعة (تابوان)، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-٢٩) سنة، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وإشباع الحاجات الأساسية، والوجدان الموجب، والسعادة الذاتية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والوجدان السالب. كما أشارت النتائج إلى أنّ إشباع الحاجات الأساسية النفسية منبئٌ دالٌّ بالانفعال الموجب والسعادة الذاتية.

كما هدفت دراسة يونج (Yeung, 2013)، إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والاكتئاب والرضا عن الحياة ومعرفة الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، تكونت عينة الدراسة من (١١١) طالبًا جامعيًا بهونج كونج، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-٢٣) سنة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وسالبة بينها وبين القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.

كما هدفت دراسة خاطر (٢٠١٤) للتوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقة بين التسامح والامتثال كعمليات وسيطة في العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من التفهم والرأفة بالذات لدى عينة من الأزواج والزوجات، تكونت العينة من (٣٠٦) أزواج، بواقع (١٥٣) زوجًا، و(١٥٣) زوجةً، توصلت النتائج إلى أفضل نموذج بنائي بين متغيرات الدراسة، وأن التسامح والامتثال يتوسطان العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من الرأفة بالذات والتفهم، كما وجدت فروق بين عيني الأزواج والزوجات في التسامح والامتثال والتفهم في اتجاه الزوجات، أما الرأفة بالذات فكانت الفروق في اتجاه الأزواج، ولم تتوصل الدراسة إلى فروق بين العينتين في الهناء الذاتي.

كما هدفت دراسة عبد الخالق (٢٠٠٨) التعرف على حب الحياة ومدى استقلاليتها أو ارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٢) طالبًا وطالبةً من جامعتي (الكويت) و(بيروت العربية) ممن يدرسون في سنوات وتخصصات مختلفة، وأسفرت النتائج التحليل العملي عن استخراج عامل واحد سمي الهناء الشخصي والصحة النفسية، ومن ثم يعد متغير حب الحياة إضافة جديدة إلى المجال غير مستقلة عنه، بل مرتبطة به، مثله في ذلك بقية متغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة.

ويلاحظ من الدراسات السابقة بأنها ركزت على المشكلات والتحديات التي يعاني منها طلبة الجامعات أكثر من المتزوجات، ولم تجد الباحثة - في حدود إطلاعها- دراساتٍ استهدفت متغير اليقظة العقلية أو الهناء الذاتي لدى

المتزوجات المترددات للمراكز الإرشادية أو استهدفت العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المترددات للعيادات الإرشادية، بالرغم من تعرضهن للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، كما تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية علاقة اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات مثل: الضغط النفسي، والإجهاد، والسعادة النفسية، والرضا عن الحياة، والقلق والاكتئاب وغيرها، ( الوليدي، ٢٠١٧ ؛ عزيز، ٢٠١٧ ؛ Chang & Yeung, 2013 ؛ et al, 2015) كما تناولت العديد من البرامج التدريبية العلاجية القائمة على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد والضغط النفسي، وحل الصراع الزوجي مثل: (الختاتنة، ٢٠١٩ ؛ الفقي، ٢٠١٨؛ Tilahun, 2017) كما تناولت أيضا العديد من الدراسات العربية والأجنبية علاقة الهناء الذاتي بالعديد من المتغيرات مثل: التعبير عن المشاعر، والمرونة النفسية، والتوتر وحب الحياة والتفؤل وغيرها(عبدالخالق، ٢٠٠٨ ؛ أبو زيد، ٢٠١٩ ؛ Gökalp, Eldeleklioglu & Yildiz, 2020 ؛ Pretorius & Blaauw, 2020 ؛ 2020). ويلاحظ من الدراسات السابقة بأنه لا توجد دراسة عربية تناولت علاقة اليقظة العقلية بالهناء الذاتي لدى المتزوجات المترددات للمراكز الإرشادية، مما قد يصبح عامل تمييز للدراسة الحالية؛ لأنها الأولى التي أجريت على المتزوجات المترددات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت، واستفادت من الدراسات السابقة في مناقشة الإطار النظري للدراسة الحالية وتطوير مقاييس الدراسة، وعند صياغة منهجية البحث، وفي مناقشة النتائج.

### مشكلة الدراسة:

يواجه المجتمع الكويتي في الآونة الأخيرة الكثير من التغيرات والضغوطات على جميع الأصعدة: الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والتعليمية وتطور وسائل التواصل الاجتماعي، والكثير من الأزمات، كأزمة الطلاق التي تزايدت في المجتمع الكويتي بحسب إحصائية وزارة العدل، ففي عام ٢٠١٩، بلغت ١٥٠٤٠ حالة زواج، في حين بلغت حالات الطلاق ٧٨٨٨، حيث تتوقع إحصائية وزارة العدل وصول حالات الطلاق إلى ٨٩٠٦ في ٢٠٢٢ (وزارة العدل، ٢٠١٩).  
وتعدُّ فئة المتزوجات من أهم الفئات التي تحتاج إلى الدعم والمساندة من أجل القيام بالأدوار المطلوبة منها، في ظل التغيرات والضغوطات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية التي تواجهها، والذي سيؤثر على مستوى توافقهن الشخصي والنفسية، ومن خلال المقابلات التي أجرتها الباحثة مع المتزوجات المترددات للمراكز الإرشادية وسؤالهن حول مدى توافقهن وتكيفهن عند التعامل مع المواقف التي تواجههن في حياتهن بشكل عام وحياتهن الزوجية بشكل خاص، فقد لاحظت الباحثة أن هناك بعض المتزوجات لديهن تشتت ذهني يترك حالة من الارتباك والحيرة والقلق؛ لأنهن يتعاملن

بإنكار مع خبراتهم أو معالجتها بطريقة انفعالية؛ لذلك يشعرون بمستويات مرتفعة من الوجدان السلبي كالشعور بالخزي والعار والذنب، وقد يؤدي إلى الشعور بالعجز، وفي المقابل يوجد بعض المتزوجات يتعاملن بانفتاح تام مع خبراتهم، فيشعرون بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة ووجدان إيجابي، وغياب المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالهناء الذاتي.

وكما أن هناك اختلافاً في مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي، لم يحظ موضوع اليقظة العقلية وعلاقته بالهناء الذاتي بالدراسات الحديثة والتي وُجّهت للمتزوجات المترددات للمراكز الإرشادية؛ لذلك تأتي الدراسة الحالية التي تهتم بهذا الموضوع البارز الأهمية، والتي تحاول أن تجيب على السؤال الرئيس التالي: ما مستوى كل من اليقظة العقلية والهناء الذاتي والعلاقة بينهما لدى عينة من المتزوجات مترددات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت؟

#### أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت؟
2. ما مستوى الهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت تعزى لمتغير الدخل؟
5. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟
6. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت تعزى لمتغير الفئة العمرية؟

## أهمية الدراسة:

لا شك أن المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية يتعرضن للعديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية، إضافة إلى انخفاض مستوى التكيف النفسي والاجتماعي؛ لذلك نحتاج إلى دراسة مدى الدور الذي يمكن أن تقوم به اليقظة العقلية لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية، وما لها من تأثير إيجابي على الهناء الذاتي ويمكن مناقشة أهمية الدراسة من جانبين:

## الأهمية النظرية:

تكم الأهمية النظرية في لفت الأنظار لمشكلة المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية، وإلقاء الضوء عليها من خلال دراستها والتعرف عليها، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي لتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية، فمعرفة العلاقة بينهم تغني الجانب النظري الذي يهتم المهتمين النفسيين وعلماء الاجتماع، ويساعد في بناء تصور معرفي للمشكلة.

## الأهمية التطبيقية:

إن فهم المشكلات التي تعاني منها المتزوجات ضروري عند وضع الخطط والبرامج النفسية والاجتماعية، ومن هنا فإن نتائج هذه الدراسة قد تساعد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في بناء البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية للمتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية، وخاصة ما يتعلق منها باليقظة العقلية والهناء الذاتي، وتقدم الدراسة مقياسين يتمتعان بالصدق والثبات للمتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية، بالإضافة إلى تقديم عدة توصيات في ضوء نتائج البحث مما يفيد الباحثين في مجال الإرشاد النفسي في إجراء بحوث جديدة تتعلق بالمتزوجات.

## التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية: هن الزوجات اللاتي يعانين من مشكلات اجتماعية أو نفسية، وعلاقتهم الزوجية قائمة، ولديهن ابن واحد على الأقل، ويراجعن المراكز الإرشادية لمساعدتهن على اجتياز تلك المشكلات والتعامل معها.

ولغايات هذه الدراسة عُرفنَ إجرائياً: كل من تتراوح أعمارهنّ بين (٢٠-٦٠) من المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت.

### اليقظة العقلية Mindfulness

تُعرف بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها (Baer، ٢٠٠٦).

ويُعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية على مقياس اليقظة العقلية الذي تمّ استخدامه في هذه الدراسة.

### الهناؤ الذاتي Subjective well-being

ويعني بأنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة التي يقوم بها الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي (سلامة، ٢٠١٢).

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية على مقياس الهناؤ الذاتي المطور الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

### حدود الدراسة ومحدداتها:

#### حدود الدراسة:

١. الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على (112) امرأة متزوجة مراجعة للمراكز الإرشادية (مركز توب وينر للاستشارات والتدريب) ضمن الفئة العمرية (٢٠-٦٠) سنة في دولة الكويت.
٢. الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة الحالية على المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب في دولة الكويت.
٣. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفترة الواقعة بين ١/١-٢/١ شهر فبراير لعام ٢٠٢١م.

٤. المحددات الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة، ويمدى جدية إجابة أفراد العينة من المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية على مقياسي الدراسة.

## الطريقة والإجراءات

### منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف الدراسة الحالية، حيث هدفت الدراسة لمعرفة مستويات كل من اليقظة العقلية والهناء الذاتي، وكذلك معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب خلال شهر

١/١/٢٠٢١-٢٠٢١/٢/١ وقد بلغ عدد النساء المراجعات للمركز الإرشادي هو (٢٥٦) متزوجة.

### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من خلال المجتمع حيث طلب من النساء المراجعات للمركز تعبئة المقياسين، وتم الاعتماد على الطريقة المتيسرة المتاحة لاختيار العينة، وقد استجاب على فقرات المقياسين لغايات الصدق والثبات عينة بلغت (٣٠) متزوجة، كما استجاب على فقرات المقياسين عينة تكونت من (١١٢) متزوجة متزوجةً على مركز (توب وينر للاستشارات والتدريب) واللاتي تتراوح أعمارهن بين (٢٠-٦٠) سنة في الكويت، وذلك خلال الفترة من ١/١-٢/١ شهر فبراير لعام ٢٠٢١م. والجدول (١) يوضح وصف أفراد الدراسة حسب متغيري الدخل والمستوى التعليمي.

### جدول (١) وصف أفراد الدراسة حسب متغيري الدخل والمستوى التعليمي

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
مستوى الدخل	أكثر من 1000 دينار	65	٥٨,٠%

47	٤٢,٠%	١٠٠٠ دينار أو أقل	
٤١	٣٦,٦%	أقل من بكالوريوس	المستوى التعليمي
٥٤	٤٨,٢%	بكالوريوس	
١٧	١٥,٢%	أعلى من بكالوريوس	

#### أداتا الدراسة:

تم استخدام المقاييسين التاليين لتحقيق أهداف الدراسة:

#### أولاً- مقياس اليقظة العقلية:

أعد هذا المقياس كل من: (بيير وسميث وهوبكنز وكريتمير وتوني & Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Tony, 2006) تحت مسمى

Mindfulness Questionnaire Five Factor (FFMQ) لقياس أبعاد اليقظة

العقلية كسمة Trait Mindfulness ترجمة وتقنين الدكتور رياض العاسمي، ويتضمن المقياس خمسة أبعاد لليقظة

العقلية و(٣٩) فقرة، كما ذكرتها لينهان (Linehan, 1992) في العلاج السلوكي الجدلي وهي:

البعد الأول: المراقبة أو الملاحظة Observing ويعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات

والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح. وعدد فقراتها (٨) فقرات.

البعد الثاني: الوصف Describing ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات. وعدد فقراتها (٨) فقرات.

فقرات.

البعد الثالث : العمل مع الوعي Act with Awareness ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن

اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركّز انتباهه على شخص آخر. وعدد فقراتها (٨) فقرات.

البعد الرابع: عدم الحكم Non-Judgement ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. وعدد

فقراتها (٧) فقرات.

البعد الخامس: عدم التفاعل أو التفاعلية Non-Reactivity ويعني الميل والسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة. وعدد فقراتها (8) فقرات.

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص السيكوماترية التالية للمقياس:

### أولاً: صدق أداة الدراسة:

#### ١-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من صدق المقياس وملاءمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تم عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغوا (١٢) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في دولة الكويت والأردن، وتم اعتماد محك اتفاق (٨٠%) محكمًا للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، وضوح المعنى، مدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، إبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم، تم تعديل صياغة (١١) فقرة، وبقي عدد الفقرات (٣٩) فقرة.

#### ٢- صدق البناء الداخلي:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (٣٠) متزوجة من المترددات على المراكز الإرشادية من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد، وارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد (٠,٢٨-٠,٧٧)، كما تراوحت بين الفقرة والدرجة الكلية (٠,٣٠-٠,٨٠). بالتالي يتبين أن الارتباطات بين الأبعاد دالة عند مستويات معنوية ٠,٠٥. ويظهر من النتائج لهذا الصدق أن معاملات الارتباط جاءت مترابطة، مما يدل على أن فقرات المقياس مترابطة داخلياً.

#### ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي:

#### أ-الطريقة الأولى: ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) متزوجة من المراجعات للمراكز الإرشادية من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهن الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه عليهن بعد أسبوعين من



التطبيق الأول، وتمّ حساب معامل ارتباط (بيرسون) يبين درجات الأحداث في التطبيقين، وعلى الأبعاد الخمسة للمقياس، ويوضح الجدول (1) نتائج الثبات بطريقة الإعادة.

ب- الطريقة الثانية: طريقة (ألفا كرونباخ )

لقد تمّ حساب ثبات أداة عن طريق معادلة (ألفا كرونباخ Cronbach Alpha)، وذلك على المتزوجات  
المراجعات للمراكز الإرشادية في العينة الاستطلاعية، والجدول (1) يوضح النتائج.  
جدول (1): معامل الثبات بطريقتي الإعادة وألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية.

البعد	الفقرات	الثبات بطريقة الإعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
المراقبة	36,31,26,20 ،15,11,6,1	** ٠,٨٨	٠,٧٧
الوصف	٣٨ ،٣٤ ،٢٨ ،٢٣ ،١٣،١٨ ،٨ ،٥	** ٠,٨٠	٠,٨٤
العمل مع الوعي	٣٧ ،٣٢ ،٢٧ ،٢٢ ،١٦ ،١٢ ،٧ ،٢	** ٠,٧٧	٠,٧٩
عدم الحكم	33,29,24 ،21,19,9 ،4	** ٠,٨٤	٠,٨٢
عدم التفاعل	٣٩ ،٣٥ ،٣٠ ،٢٥ ،١٧ ،١٤ ،١٠ ،٣	** ٠,٨٤	٠,٨٣
الدرجة الكلية	٣٩	** ٠,٨٩	٠,٨٥

\*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٥

يتبين من الجدول (١) أن معامل الثبات من خلال الإعادة وطريقة (ألفا كرونباخ) كان مرتفعًا ومناسبًا للدراسات

التربوية، وبالتالي تمّ الاعتماد على المقياس في الدراسة الحالية.

### تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس اليقظة العقلية:

للمقياس خمسة أبعاد، ويتم تطبيق المقياس المكون من (٣٩) فقرةً والمستجيب لهذا المقياس هن المترجمات المراجعات للمراكز الإرشادية، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (٣٩) كدرجة دنيا، (١٩٥) كحد أعلى، وتعطى الخيارات في المقياس على النحو التالي: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق بشدة (١). ويشير الحرف (R) إلى أن العبارة هي عبارة سلبية، أي فقراتها ذات اتجاه سلبي (3R, 5R, 8R, 10R, 12R, 13R, 14R, 16R, 17R, 18R, 22R, 23R, 25R, 28R, 30R, 34R, 35R, 38R, 39R) باستثناء الفقرات (١، ٢، ٤، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٥، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٦، ٣٧) ويتم الحكم على المقياس من خلال المدى حيث إن الدرجة من (١-٣٣) تدل على مستوى منخفض من اليقظة العقلية، والدرجة من (٣٤-٦٦) تدل على مستوى متوسط من اليقظة العقلية، والدرجة من (٦٧-٩٥) تدل على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

### ثانياً: مقياس الهناء الذاتي

تمّ تطوير مقياس الهناء الذاتي من خلال الاطلاع على الأدب النظري الذي يخدم في تطوير ذلك المقياس وهي (أبو زيد وعبد الرحمن وسعفان، ٢٠١٩؛ وعبد الخالق، ٢٠٠٨؛ وسليمان ٢٠٠٣؛ عبد الخالق وعيد، ٢٠٠٨). وقد تكون المقياس من (٢٧) فقرة، وثلاثة أبعاد هي:

البعد الأول: الهناء الذاتي الأسري، ويهتم بسعادة المتزوجة عند تعاملها مع أفراد الأسرة وعدد فقرات (٨) من الفقرة ١-٨. البعد الثاني: الهناء الذاتي عند التفاعل مع الآخرين، ويهتم بسعادة المتزوجة عند تعاملها مع الأشخاص المحيطين بها، وعدد فقراتها (٨) من الفقرة (٩-١٦).

البعد الثالث: الهناء الذاتي الانفعالي، ويهتم برضا وهناء وسعادة المتزوجة عن نفسها وعدد فقراتها (١١) فقرة من الفقرة (١٧-٢٧). وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تمّ التحقق من الخصائص السيكومترية التالية للمقياس:

## أولاً- صدق أداة الدراسة:

### ١-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من صدق المقياس وملاءمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغوا (١٢) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في دولة الكويت والأردن، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (٨٠%) محكمًا للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، وضوح المعنى، مدى انتماء الفقرة في المقياس، إبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم، تمّ إجراء تعديلات لغوية في معظم الفقرات وإجراء حذف وإضافة لبعض الفقرات، وبالتالي تمّ تعديل صياغة (٨) فقرات، وبقي عدد الفقرات (٢٧) فقرة.

٢- صدق البناء الداخلي: تمّ التأكد من صدق البناء من خلال توزيع الاستبانة على عينة استطلاعية عددها (٣٠) متزوجة من المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية، حيث تراوحت بين الفقرة والدرجة الكلية (٠,٨٤-٠,٤١) وتراوح معامل الارتباط بين الفقرة والبعد بين (٠,٣٣-٠,٧١). ويظهر من النتائج لهذا الصدق أن معاملات الارتباط جاءت مترابطة، مما يدل على أن فقرات المقياس مترابطة داخلياً.

## ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي:

### أ-الطريقة الأولى: ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) متزوجة من المراجعات للمراكز الإرشادية من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهن الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه عليهن بعد إسبوعين من التطبيق الأول، وتمّ حساب معامل ارتباط(بيرسون) يبين درجات المتزوجات في التطبيقين، وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة الثبات بالإعادة (٠,٨٩) للدرجة الكلية، وللبعد الثلاثة: الأسري والتفاعل مع الآخرين والانفعالي على التوالي (٠,٨٠، ٠,٨٨، ٠,٩٠).

### ب-الطريقة الثانية: طريقة (ألفا كرونباخ)

لقد تمّ حساب ثبات أداة عن طريق معادلة (ألفا كرونباخ Cronbach Alpha)، وذلك على المتزوجات من المراجعات للمراكز الإرشادية في العينة الاستطلاعية، وقد تبين أن معامل الثبات من خلال طريقة (ألفا كرونباخ) كان مرتفعاً وبلغ (٠,٩٠) للدرجة الكلية وللأبعاد الثلاثة: الأسري والتفاعل مع الآخرين والانفعالي (٠,٨٤، ٠,٨٦، ٠,٨١) على التوالي، وقد كان مناسباً للدراسات التربوية، وبالتالي تمّ الاعتماد على المقياس في الدراسة الحالية.

### تطبيق مقياس الهناء الذاتي وتصحيحه وتفسيره:

للمقياس درجة كلية وثلاثة أبعاد وجميع الفقرات ذات اتجاه إيجابي باستثناء الفقرات: ٢٦، ٢٧، ويتم تطبيق المقياس المكوّن من (٢٧) فقرةً، والمستجيب لهذا المقياس هن المتزوجات للمراكز الإرشادية، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (٢٧) كدرجة دنيا، (١٣٥) كحد أعلى، وتعطى الخيارات في المقياس على النحو التالي: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق بشدة (١). ويتم الحكم على المقياس من خلال المدى، حيث إن الدرجة من (١-٢,٣٣) تدل على مستوى منخفض من الهناء الذاتي، والدرجة من (٢,٣٤-٣,٦٦) تدل على مستوى متوسط من الهناء الذاتي، والدرجة من (٣,٦٧-٥) تدل على مستوى مرتفع من الهناء الذاتي.

### إجراءات الدراسة:

تمّ القيام بالإجراءات التالية لتطبيق الدراسة:

- ١- تمّ الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة باليقظة العقلية والهناء الذاتي.
- ٢- تمّ تطوير أدوات الدراسة بصورتها الأولية.
- ٣- تمّ عرض أدوات الدراسة على المحكّمين.
- ٤- تمّ التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين من صدق وثبات.
- ٥- تمّ التطبيق على كامل عينة الدراسة (١١٢) متزوجةً مترددةً على المراكز الإرشادية.
- ٦- تمّ الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي استعراضٌ لنتائج الدراسة ومناقشتها والخروج بالتوصيات المناسبة:

السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى المتزوجات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت؟

وللإجابة على هذا التساؤل تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة، ويوضح جدول (1) نتائج السؤال:

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية لدى المتزوجات في دولة الكويت.

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
١	المراقبة أو الرصد الذاتي	3.42	0.70	متوسط	١
٢	الوصف	3.21	0.40	متوسط	2
٣	العمل مع الوعي	3.14	0.45	متوسط	3
٤	عدم الحكم	2.99	0.49	متوسط	4
٥	عدم التفاعل أو التفاعلية	2.94	0.37	متوسط	5
	الدرجة الكلية	3.14	0.30	متوسط	

يتبين من نتائج السؤال الأول أنّ المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب قد حققن درجةً متوسطةً من اليقظة العقلية بمتوسط حسابي (14٣,) وانحراف معياري (30٠,) وجاء أعلى بُعد في اليقظة العقلية لدى المتزوجات في المراقبة والرصد الذاتي، ثمّ تلاه الوصف، بينما جاء أقلُّ بُعد في اليقظة العقلية في عدم التفاعل أو التفاعلية ثمّ عدم الحكم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب، يتمنّعن بيقظة عقلية متوسطة، أي أنّ لديهم القدرة على تقبل الواقع والعيش في الحاضر والتركيز على هنا والآن. وحتى لو تعرّضن للضغط أو الألم النفسي، فإنّهنّ قادرات على مواجهة صعوباتهنّ والتعامل مع خبراتهنّ بوعي وتركيز أكثر، وبالتالي الشعور بالقيمة والأهمية والقدرة على التحدي، مما يجعلهنّ أكثر نجاحًا في الحياة بشكل عام والحياة الزوجية بشكل خاص.

ويتفق نتيجة السؤال الحالي مع دراسة الوليدي (٢٠١٧) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، كما تتفق مع دراسة أبو زيد وآخرين (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة.

السؤال الثاني: ما مستوى الهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت؟

وللإجابة على هذا التساؤل تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة، ويوضح جدول (٢)

نتائج السؤال:

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الهناء الذاتي لدى المتزوجات في دولة الكويت.

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
١	الهناء الذاتي الأسري	4.03	0.71	مرتفع	١
٢	الهناء الذاتي عند التفاعل مع الآخرين	3.65	0.63	متوسط	٣
٣	الهناء الذاتي الانفعالي	٣,٩٤	٠,٦٠	مرتفع	٢
	الدرجة الكلية	٣,٨٨	٠,٤٨	مرتفع	

يتبين من نتائج السؤال الثاني أنّ المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب قد حققن درجة مرتفعة من الهناء الذاتي بمتوسط حسابي (٣,٨٨) وانحراف معياري (٠,٤٨)، وجاء أعلى بُعد في الهناء الذاتي لدى المتزوجات جاء في الهناء الذاتي الأسري، ثمّ تلاه الهناء الذاتي الانفعالي، بينما جاء أقل بُعد في الهناء الذاتي في التفاعل مع الآخرين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب، قد حققن درجة مرتفعة من الهناء الذاتي، وهذا يعني أنّهنّ يحملن اتجاهًا متفائلًا نحو المستقبل وشعورًا وأفكارًا تعكس إدراكتهنّ بأنّ أمورًا جيدة سوف تحدث، ويتوقعن النجاح في حياتهنّ، ويحاولن التغلب على الصعوبات والتحديات التي تواجههنّ في حياتهنّ، وعن طريق التخطيط لمستقبلهنّ بوضع الأهداف وتنفيذها، والانخراط في أنشطة مهمة، وتلبية حاجتهنّ الأساسية، ومقارنة

استقرارهٗنَّ النفسي والزواجي مع الأخرى اللاتي طُلِقنَّ، فهذا سيزيد من المشاعر الإيجابية، ويقلل من المشاعر السلبية وبالتالي يشعرون بالرضا عن الحياة.

وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع دراسة عبد الخالق (٢٠٠٨) التي أشارت إلى أن طلبة جامعة الكويت يتمتعون بالهناء الذاتي بسبب حب الحياة، وكما اتفقت مع دراسة خاطر (٢٠١٤) إلى أن التسامح والامتنان يتوسطان العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من الرأفة بالذات والتفهم، حيث إن الدراسة الحالية وجدت أن الهناء الذاتي الأسري يمثل القيمة الأعلى بين الأبعاد، وهذا يعني أن المجتمع الكويتي رغم التحديات كتحدّي المشكلات الأسرية، وتحدّي المشكلات الاقتصادية وتحدّي الطلاق المنتشر في المجتمع الكويتي، والذي يحدث نتيجة لتفاهت الخلافات بين الأزواج، إلا أنّ الأسرة أول أولويات المجتمع الكويتي؛ لذلك يركّز الأزواج على ضرورة المحافظة على الأسرة، وزيارة المراكز الإرشادية وطلب المساعدة في حل المشكلات التي تواجه الأسرة، هذا بالإضافة إلى الدعم المقدم من العديد من الجهات الخاصة والحكومية للأزواج عن طريق إقامة الندوات العلمية والثقافية وورش العمل، لاقتراح الحلول المناسبة لاستمرار الحياة الزوجية، وقد جاء بُعد الهناء الذاتي الانفعالي بالمرتبة الثانية، وهذا يعني أن المتزوجات يشعرون بمشاعر إيجابية ورضا عن الحياة بشكل عام، وعن الأسرة بشكل خاص، مما يظهر حرص الأزواج على المحافظة على وجدان إيجابي أثناء المرور بالمشكلات الزوجية، أما بُعد الهناء الذاتي عند التفاعل مع الآخرين فجاء بالمرتبة الثالثة والمتوسطة، ويعني أن الأزواج ابتعدوا قليلاً عن التفاعل والتواصل مع الآخرين نتيجة لكثرة التحديات والمشكلات التي تواجهها الأسرة.

السؤال الثالث: هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) بين اليقظة العقلية

والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات، والجدول (٣) يوضح النتائج:

جدول (٣): قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي.

اليقظة العقلية	الهناء الذاتي الأسري	الهناء الذاتي مع الآخرين	الهناء الذاتي الانفعالي	الهناء الذاتي الكلية	الدرجة
المراقبة أو الرصد	0.09	0.13	0.27**	0.23*	

الذاتي				
الوصف	0.38**	0.46**	0.10	0.25**
العمل مع الوعي	0.38**	0.42**	0.26**	0.15
عدم الحكم	0.32**	0.37**	0.22**	0.12
عدم التفاعل أو التفاعلية	0.18-	0.13*	0.12-	0.16-
الدرجة الكلية	0.40**	0.49**	0.21*	0.17

\*دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة طردية إيجابية بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي، حيث بلغ معامل الارتباط (0,40)، كما تبين وجود علاقة ارتباطية طردية بين بعض أبعاد الهناء الذاتي مع بعض أبعاد اليقظة العقلية، كما جاء هناك علاقة ارتباطية طردية بين المراقبة والوصف، والعمل مع الوعي وعدم الحكم كأبعاد من اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للهناء الذاتي، وجاء هناك علاقة ارتباطية بين الهناء الذاتي عند التفاعل مع الآخرين والهناء الذاتي الانفعالي معاً مع الدرجة الكلية لليقظة العقلية، ويلاحظ أيضاً وجود علاقة ارتباطية في بقية الأبعاد وخاصة بعد الهناء الذاتي الانفعالي مع جميع أبعاد اليقظة العقلية، وارتباط الهناء الذاتي في التفاعل مع الآخرين مع بعدي العمل مع الوعي وعدم الحكم، وارتباط بين الهناء الذاتي الأسري مع الوصف كُبعد من أبعاد اليقظة العقلية، أما بقية الأبعاد فلم تكن ذات دلالة إحصائية.

مما يؤكد أهمية اليقظة العقلية في المحافظة على الهناء الذاتي، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنه كلما زاد تقبل الواقع والتعامل معه بإيجابية وقبول خبراته، والعيش في اللحظة والتركيز على هنا والآن وعدم الانشغال بالماضي وذكرياته السلبية لدى المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب، كلما زادت الأفكار والمشاعر الإيجابية وغابت المشاعر السلبية، وبالتالي زادت القدرة على مواجهة تحديات الحياة، وزاد الأمل لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها،



وكلما أنكر الواقع وأنكر التعامل مع خبراته أو تمّ التعامل معه بانفعال، كلما انخفضت المشاعر الإيجابية وزادت المشاعر السلبية، فبالتالي انخفضت القدرة على مواجهة تحديات الحياة وبالتالي الشعور باليأس وفقدان الأمل.

وتتفق نتيجة السؤال مع دراسة الوليدي (٢٠١٧) إلى وجود مستوى يقظة عقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكما أشارت دراسة دراسة تيلاهون (Tilahun, 2017) إلى فاعلية تدريبات اليقظة العقلية في الحد من الإجهاد لدى طلبة الجامعة.

السؤال الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) بين مستوى اليقظة العقلية والهناء

الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت تعزى لمتغير الدخل؟

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية على اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات في دولة الكويت تعزى للدخل، تمّ استخدام اختبارات للعينات المستقلة، والجدول (٤) يوضح ذلك: الجدول (٤): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات اليقظة العقلية والهناء الذاتي تعزى للدخل:

المقياس	الدخل	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	أكثر من ١٠٠٠	65	3.09	0.29	110	1.89-	0.06
	أقل من ١٠٠٠	47	3.21	0.30			
الهناء الذاتي	أكثر من ١٠٠٠	65	3.92	0.46	110	0.88	0.38
	أقل من ١٠٠٠	47	3.83	0.52			

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب لا يختلف مستوى

اليقظة العقلية والهناء الذاتي لديهن باختلاف مستوى الدخل، حيث بلغت قيمة ت (١,٨٩) لليقظة العقلية وقيمة ت (٠,٨٨)

للهناء الذاتي، وهي قيم ليست ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى وجود عوامل ومتغيرات أخرى تؤثر في اليقظة العقلية والهناء الذاتي باختلاف مستوى الدخل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي عند المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب ليس له علاقة بمستوى الدخل، بل إن هناك عوامل مختلفة تلعب دورًا في هذا الإطار كزيادة دخل الأسرة الكويتية، نتيجة لارتفاع مستوى التعليم وتحسن الوظائف، هذا بالإضافة إلى الدعم المالي الذي يتلقاه الأزواج نتيجة الدعم الأسري، في المقابل وجود العديد من الجهات الحكومية والخاصة التي تقدم الدعم المالي للأسر كوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل، والبنوك التي تساعد في تقديم التسهيلات للمواطنين للحصول على القروض البنكية، بالإضافة إلى التسهيلات المالية التي تقدمها الدولة لأصحاب المشروعات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة، بغض النظر عن مستوى دخل الفرد، وتقدم الدولة أيضًا الكثير من الخدمات النفسية والاجتماعية المجانية في العديد من الجهات الخاصة والحكومية للأزواج عن طريق فحوصات ما قبل الزواج، وتقديم الاستشارات والبرامج والدورات الزوجية والنفسية والاجتماعية مثل مكتب الإنماء الاجتماعي، وإدارة الرعاية الأسرية في وزارة العدل وغيرها لحل المشكلات واقتراح الحلول المناسبة لاستمرار الحياة الزوجية.

السؤال الخامس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للإرشادية في دولة الكويت تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

للإجابة عن السؤال الحالي فقد تمَّ حساب تحليل التباين الأحادي للأداء على اليقظة العقلية والهناء الذاتي وفقًا للمستوى التعليمي، والجدول (٥) يبين ذلك

جدول (٥): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب وفقا لمتغير المستوى التعليمي.

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع قيمة (ف)	مستوى الدلالة
اليقظة	بين المجموعات	0.05	2	0.03	0.29	0.75

		0.09	109	9.84	داخل المجموعات	العقلية
			111	9.89	الكلية	
0.45	0.81	0.19	2	0.38	بين المجموعات	الهناء الذاتي
		0.24	109	25.59	داخل المجموعات	
			111	25.97	الكلية	

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي تعزى إلى متغير المستوى التعليمي، حيث بلغت قيمة (ف) لليقظة العقلية (٠,٢٩) وللهناء الذاتي (٠,٨١) وهي قيم ليست ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن اليقظة العقلية والهناء الذاتي لا يختلفان تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للمتروجة المراجعة لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب، وأنَّ هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في هذا المجال.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي عند المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب، ليس له علاقة بالمستوى التعليمي، بل إنَّ هناك عوامل مختلفة تلعب دوراً في هذا الإطار كانتشار وسائل التواصل الاجتماعي وسهولة الوصول إلى المختصين ساهم في زيادة الوعي، بالإضافة إلى عقد الكثير من الدورات والبرامج التدريبية في دولة الكويت أو خارجها والإقبال الشديد عليها، وما ينتج عنها من زيادة للوعي الذي ساهم في التقليل من المشكلات الأسرية، بالإضافة إلى توفر فرص العمل لجميع فئات المجتمع بمختلف مستوياتهم التعليمية، وهذا يساهم بتحقيق الذات وإكسابها الخبرات المختلفة وانخراطها في العديد من الصداقات وقضاء أوقات الفراغ، وما يترتب عليها من مشاعر وأفكار إيجابية وبالتالي الرضا عن الحياة.

وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة ندايا مياجي وآخرين (Ndayambaje et al, 2020) التي كشفت بأنَّ الأشخاص المتعلمين تعليماً عالياً أكثر سعادةً ورضاً من الأشخاص الأقل تعليماً.

السؤال السادس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت تعزى لمتغير الفئة العمرية؟

للإجابة عن السؤال الحالي، فقد تمّ حساب تحليل التباين الأحادي للأداء على اليقظة العقلية والهناء الذاتي، وفقاً للفئة العمرية، والجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب وفقاً لمتغير الفئة العمرية.

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	بين المجموعات	0.05	3	0.02		0.20	0.90
	داخل المجموعات	9.84	108	0.09			
	الكلية	9.89	111				
الهناء الذاتي	بين المجموعات	1.62	3	0.54		2.40	0.07
	داخل المجموعات	24.35	108	0.23			
	الكلية	25.97	111				

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي تعزى إلى متغير الفئة العمرية، حيث بلغت قيمة (ف) لليقظة العقلية (٠,٢٠) وللهناء الذاتي (٢,٤٠) وهي قيم ليست ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن اليقظة العقلية والهناء الذاتي لا يختلف تبعاً لمتغير الفئة العمرية للمتزوجة المراجعة للمراكز الإرشادية وأن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في هذا المجال.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي عند المتزوجات المراجعات لمركز توب وينر للاستشارات والتدريب ليس له علاقة بالفئة العمرية، بل إنَّ هناك عوامل مختلفة تلعب دوراً في هذا الإطار كخلق أهداف شخصية وإيجاد معنى للحياة والتمسك بالأمل والتفاؤل والرضا عما حققه من إنجازات، وهي عملية ديناميكية ممتدة عبر مراحل الحياة تجعل الفرد يشعر بمشاعر إيجابية ورضا عن الحياة، بالإضافة إلى تقبل الواقع والعيش باللحظة عن طريق

التركيز على الجوانب المهمة في الحياة كالعائلة والعمل والعلاقات بالآخرين، الأمر الذي يخلق حالة من الرضا، أيضا أتاحت العديد من الأنشطة الاجتماعية والرياضية والهوايات للآخرين التعرف على أقرانهم ممن لديهم نفس الهواية، مما زاد من التواصل الاجتماعي وسد الفجوة العمرية.

## التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة، فإن الباحثة تقدم التوصيات التالية:

1. زيادة الاهتمام بالجانب النفسي للسيدات المتزوجات؛ لما له من أثر في تحسين مستوى اليقظة العقلية، وذلك بتحسين الوعي، الانتباه، والتفكير التأملي، مما ينعكس على قدرتهن على التوافق مع البيئة المحيطة بهن.
2. تقديم الدولة الخدمات النفسية للسيدات المتزوجات، وذلك لتوعيتهن بالجانب النفسي من خلال زيادة اليقظة العقلية لديهن وبالتالي انعكاسها على الهناء الذاتي.
3. إجراء دراسات وبرامج أكثر لمعرفة تأثير اليقظة العقلية على الهناء الذاتي لمساعدة المتزوجات والفئات الأخرى.
4. إعداد برامج علاجية وإرشادية قائمة على اليقظة العقلية للحد من الضغوطات النفسية لدى المتزوجات.
5. إجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تتناول مفهومي اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى فئات عمرية مختلفة، وعلى عينات مختلفة.

## المراجع:

### المراجع العربية

- أبو زيد، رانيا وعبدالرحمن، محمد وسعفان، محمد (٢٠١٩). الهناء الذاتي وعلاقته بالتقاول لدى طلاب الجامعة، *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*. ٣(١٠)، ١٢٥-١٥٤.
- إسماعيل، هالة (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠، ٣٥١-٢٨٧.

خاطر، شيماء شكري. (٢٠١٤). التسامح والامتتان كعمليات وسيطة في العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من التفهم والرأفة بالذات لدى عينة من الأزواج الزوجات. *مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية*، جامعة كفر الشيخ، مصر. ٨(٢)، ٥٦١-٤٩٦.

الختانتة، سامي محسن. (٢٠١٩). فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، جامعة مؤتة، الأردن، ٤٦(١)، ٦١-٧٨.

ساتير، فرجينيا (٢٠١٩). *الإرشاد الزوجي والأسري* (ترجمة: سهام أبو عيطة). الأردن: دار الفكر.

سلامه، يوسف. (٢٠١٢). *كتاب علم النفس الإيجابي للجميع*، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.

سليمان، عادل. (٢٠٠٣). *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية*. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس: جامعة النجاح الوطنية.

عبد الخالق، أحمد وعيد، غادة. (٢٠٠٨). *حب الحياة ومدى استقلاليته أو ارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة*، *مجلة دراسات نفسية*، ١١ (٣)، ٣٥١-٣٧٧.

عبد الخالق، احمد. (٢٠٠٨). *الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي*. *مجلة الدراسات النفسية*، ١٨(١)، ١٢١-١٣٥.

عزيز، شادية. (٢٠١٧). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة: جامعة القادسية.

العنزي، مريم. (٢٠١٥) *فعالية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الفردي في خفض مستوى الضغط النفسي ورفع مستوى الصلابة النفسية والشعور بالاستقلالية لدى الأمهات الوحيديات في المملكة العربية السعودية*، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الفقي، أمال إبراهيم (٢٠١٨) *فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات*، *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٢٩(١١٦)، ٤٦-١.

فين، هينيبولا (٢٠١٩). *الاستتارة الأصول والفلسفة والتدريبات*. (ترجمة: محمود عيد مصطفى). مصر: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

وزارة العدل. (٢٠١٩). *النشرة السنوية للإحصاءات الحيوية الزواج والطلاق*. قسم الإحصاء والبحوث. الكويت. إحصائية  
وزارة العدل ٢٠١٩.pdf

الوليدي، علي بن محمد (٢٠١٧). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد*. مجلة جامعة الملك  
خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١-٦٨.

#### **Romanization:**

- Abdel-Khaleq, Ahmed & Eid, Ghada (2008). Love of life and the Extent of Its Independence from or Its Association with Variables of Subjective Well-Being or Good Life (In Arabic). *Journal of Psychological Studies*. 11 (3), 351-377.
- Abu Zaid, Rania, Abdel-Rahman, Muhammad, & Saafan, Muhammad (2019). Subjective Well-Being and Its Relationship to Optimism among University Students (In Arabic). *The Arab Journal of Literature and Human Studies*. 3 (10), 125-154.
- Abdul Khaleq, Ahmed (2008). Satisfaction with Life in the Kuwaiti Society (In Arabic). *Journal of Psychological Studies*. 18 (1), 121-135.
- Al-Anzi, Maryam (2015). *The Effectiveness of a Counseling Program Based on Individual Psychology in Reducing the Level of Psychological Stress and Raising the Level of Psychological Hardiness and the Sense of Independence among Single Mothers in the Kingdom of Saudi Arabia*(In Arabic). Unpublished PhD thesis. University of Jordan, Amman, Jordan.
- Aziz, Shadia. (2017). Mindfulness among university students. Unpublished PhD thesis: Al-Qadisiyah University.
- Al-Feki, Aamal Ibrahim (2018) The Effectiveness of Training in Mindfulness in Resolving Marital Conflict among a Sample of Wives, *The Journal of the College of Education*, Benha University, 29 (116), 1-46
- Fenn, Henebola (2019). *Enlightenment: Origins, Philosophy, and Exercises*. (Translation: Mahmoud Eid Mustafa (In Arabic). Egypt: Etrac for Printing, Publishing & Distribution.

- Ismail, Hala (2017). Psychological Flexibility and Its Relationship to Mindfulness among Students of the College of Education (In Arabic). *Journal of Psychological Counseling*. 50, 287-3351.
- Alkhatatneh, Sami Mohsen. (2019). The effectiveness of a mental alertness training program in reducing stress and improving the lifestyle of students at a public university in Jordan. *Journal of Educational Sciences Studies*, Mutah University, Jordan, 46 (1), 61-78.
- Khater, Shaima Shoukry. (2014). Tolerance and gratitude as mediating processes in the relationship between self-satisfaction and both self-compassion and understanding among a sample of husbands. *Journal of Human and Literary Studies*, Kafr ElSheikh University, Egypt. 8(2), 561-496.
- Ministry of Justice. (2019) *Annual Bulletin of Vital Statistics Marriage and Divorce*. Department of Statistics and Research, Kuwait. Retired: وزارة العدل (moj.gov.kw)
- Salamah, Youssef (2012). *Positive Psychology for All* (In Arabic). Egypt: The Anglo-Egyptian Bookshop for Publishing and Distribution.
- Satir, Virginia (2019). *Marital and Family Counseling* (translation: Siham Abu Eita) ( In Arabic) . Jordan: Dar Al-Fikr.
- Suleiman, Adel (2003). *Satisfaction with Life and Its Relationship to Self-Esteem among Government School Male and Female Principals in the Directorates of the Northern Palestinian Governorates* (In Arabic). Unpublished MA thesis. Nablus: An-Najah National University.
- Al-Walidi, Ali bin Mohammed (2017). Mindfulness and its relationship to psychological happiness among students of King Khalid University. *King Khalid University Journal of Educational Sciences*. 28, 41-68.

### Foreign References

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Tony, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Brown, P. (2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia*. Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula.



- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strength*. New York: Branner-Routledge.
- Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness studies*, 16, 1149-1162.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2002). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Eldeleklioglu, J. & Yıldız, M. (2020). Expressing Emotions, Resilience and Subjective Well-Being: An Investigation with Structural Equation Modeling. *International Education Studies*, 13 (6), 48-60.
- Ghasemian, D., Kuzehkanan, A., & Hassanzadeh, R. (2014). Effectiveness of MBCT on Decreased Anxiety and Depression among Divorced Women Living in Tehran, Iran, *Journal of Novel Applied Sciences*, 3(3), 256-259.
- Gökalp, M., (2020). Investigation of relationship between subjective well-being levels and academic achievements of university students according to various variables. *Cypriot Journal of Educational Science*, 15(3), 532-539.
- Kappen, G, Karremans, J., C., Burk, W., J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness* 9, 1543–1556 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Linehan, M., (1992). *Cognitive-behavioral therapy of borderline Personality Disorder*, COGNITIVE-BEHAVIORAL TREAT, Book.
- Michalos, A. C. (1985). *Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview*, in *Research on The Quality of Life*, ed. by F. M. Andrews (University of Michigan Press, Ann Arbor).

- Ndayambaje, E, Pierewan, A., C., Nizeyumukiza, E., Nkundim, B., & Ayriza, Y., (2020). Marital Status and Subjective Well-Being: Does Education Level Take into Account? *Cakrawala Pendidikan*, 39 (1): 120-132
- Pretorius, M. & Blaauw, D. (2020). Financial Challenges and the Subjective Well-being of First-year Students at a Comprehensive South African University. *Journal of Student Affairs in Africa*, 8(1), 47-63.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1068-1081.
- Tilahun, L. (2017). The effect of mind fluleness training on stress level of university students. *MAI*, 55(2), 2-18.
- Yeung, S. (2013). Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. *Discovery-SS Student E-Journal*, 2, 49-67.