



## The Effectiveness of a Counseling Program Based on the Mindfulness Approaches in Increasing the Psychological Well-Being among a Sample of Working Women at Al-Hassan Industrial Zone

Esra Bany Ersheed<sup>1\*</sup>, Ahmad Al-Shreffien<sup>2</sup>, Abeer Al-Refaei<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Consultant, International Labor Organization, Amman, Jordan.

<sup>2</sup>Department of Psychological Counseling, Faculty of Education, Yarmouk University, Jordan.

<sup>3</sup>Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Yarmouk University, Jordan.

Received: 15/5/2021

Revised: 11/7/2021

Accepted: 25/7/2021

Published: 15/12/2022

\* Corresponding author:  
[esraersheed23@gmail.com](mailto:esraersheed23@gmail.com)

Citation: Bany Ersheed, E., Al-Shreffien, A., & Al-Refaei, A. (2022). The Effectiveness of a Counseling Program Based on the Mindfulness Approaches in Increasing the Psychological Well-Being among a Sample of Working Women at Al-Hassan Industrial Zone. *Dirasat: Educational Sciences*, 49(4), 1–16. Retrieved from <https://doi.org/10.35516/edu.v49i4.3304>



© 2022 DSR Publishers/ The University of Jordan.

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

### Abstract

**Objectives:** This study aims to discover the effectiveness of mindfulness therapy in enhancing the level of psychological well-being among a sample of working women in the Al-Hassan Industrial Zone in Irbid. The study sample consisted of 30 women working in the Al-Hassan Industrial Zone. They were randomly assigned to two equal groups: the experimental group and control group.

**Methods:** To achieve the objectives of the study, the psychological well-being scale was used, in addition to a counseling program based on the mindfulness approach. This study used psychological well-being as a dependent variable and a descriptive-analytical approach was also used to analyze the data elicited from female students and women. It also relied on the mindfulness approach as an independent variable, the semi-experimental approach in revealing the impact of mindfulness on some variables for working women and students.

**Results:** The results showed that there were statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha=0.05$ ) between the two means of the pre and post-measurement of the level of psychological well-being according to the group in the post-test in favor of the experimental group. Also, the results of the following up exam comparisons among the members of the experimental group indicated that there were no statistically significant differences for the (T) test for the correlated samples of the psychological well-being scale and its dimensions.

**Conclusions:** Depending on the results, it becomes clear that the counseling program was effective.

**Keywords:** Mindfulness, psychological well-being, working women.

### فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النهج القائم على اليقظة الذهنية في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية

إسراء بني ارشيد<sup>1</sup>، أحمد الشريفين<sup>2</sup>، عبير الرفاعي<sup>3</sup>

<sup>1</sup>مستشار، منظمة العمل الدولية، عمان، الأردن.

<sup>2</sup>قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

<sup>3</sup>قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

### ملخص

**الأهداف:** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية العلاج باليقظة الذهنية في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية في إربد، وتكونت عينة الدراسة من 30 سيدة من النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية، وتم تعيينهم بشكل عشوائي في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالتساوي.

**المنهجية:** لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الرفاه النفسي، بالإضافة إلى برنامج إرشادي جماعي يستند إلى المنهج القائم على اليقظة الذهنية. استخدمت هذه الدراسة الرفاهية النفسية كمتغير تابع كما تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتحليل بيانات الطالبات والنساء. كما اعتمدت اليقظة الذهنية كمتغير مستقل، كما اعتمدت على المنهج شبه التجريبي في الكشف عن أثر اليقظة الذهنية في بعض المتغيرات الخاصة بالنساء العاملات والطالبات.

**النتائج:** أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين للقياس القبلي والبعدي لمستوى الرفاه النفسي وفقاً للمجموعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت نتائج المقارنات البعدية والتبعية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار (ت) للعينات المترابطة لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده.

**الخلاصة:** اعتماداً على النتائج، يصبح من الواضح أن برنامج الاستشارة كان فعالاً. أوصت الدراسة بتدريب الموجهين الذين يتعاملون مع النساء العاملات على مهارات وأساليب البرنامج القائم على اليقظة.

**الكلمات الدالة:** اليقظة الذهنية، الرفاه النفسي، النساء العاملات.

## المقدمة:

يهتم المختصون في المجال النفسي الإيجابي بالرفاهية كونها موضوعاً رئيسياً للنقاش في النصوص الدينية والنصوص الفلسفية، ولها بالتأكيد ارتباط قوي بالصحة النفسية أو الحياة الجيدة، لذلك، يذكر ماكلنتير (MacIntyre, 1984) أن مفهوم الحياة الجيدة يسبق مفهوم الرفاه النفسي. حيث يعمل الرفاه النفسي على إمكانية متابعة الحياة الجيدة، لكن، لسوء الحظ، فإن المراجع النفسية حول موضوعات الرفاه النفسي والحياة الجيدة مفككة للغاية، وتفتقر إلى التماسك في أي من المجالين، وتظهر القليل من الروابط الثمينة بين هذين المجالين المتناميين والمتراخين بشدة (Fowers, 2010; Fowers, 2012).

ويمكن النظر إلى الصحة النفسية الكاملة على أنها مزيج من الرفاهية العاطفية والرفاهية الاجتماعية والرفاهية النفسية. ويمكن تعريف الرفاهية العاطفية، والتي يشار إليها بالرفاهية الذاتية، على أنها وجود تأثير إيجابي، وغياب التأثير السلبي والرضا العام عن الحياة. ومكونات الرفاهية النفسية هي قبول الذات، والنمو الشخصي والهدف في الحياة، والإتقان البيئي، والاستقلالية والعلاقات الإيجابية. أما الرفاه الاجتماعي ينطوي على التماسك الاجتماعي، والشعور بأنك جزء من المجتمع، والمساهمة الاجتماعية والقبول الاجتماعي. تتكون الصحة النفسية الكاملة من مستويات عالية من الرفاهية العاطفية والاجتماعية والنفسية (Keyes & Lopez, 2002).

ويعرف الرفاه النفسي بأنه السلامة العقلية للفرد الذي يتمتع بمجموعة من صفات الصحة النفسية، مثل: التكيف الفعال مع البيئة ووحدة الشخصية (Afework, 2013). ويمكن تعريفه على أنه قدرة الانخراط في الأنشطة المتماشية مع اهتمامات وأهداف الفرد الحياتية، وحاجاته النفسية الأساسية (Machado, Desrumaux & Droogenbroeck, 2016).

ويسعى الأفراد إلى الوصول إلى الرفاهية الجسدية والمادية والاجتماعية والروحية، لكن الشعور بالتحسن لا يعني غياب الاضطرابات، ولكنه يشير إلى حالة من الرضا الكامل عند الفرد. وهذا ليس هدفاً سهلاً لتحقيقه على المستوى الفردي، وقد نتج جانب آخر يفسر الرضا وهو علم السعادة الذي يقدم اقتراحات ومؤشرات مثبتة علمياً حول كيفية الوصول إلى الرفاهية (Gardini & Venneri, 2011).

وهذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن هناك عدة أشكال من الرفاه، منها:

الرفاه المادي: ويكون لدى الأشخاص الذين يعتقدون أن الحياة تدور حول صنع المعنى، وحب ما يفعلونه لكسب لقمة العيش، فمن المحتمل أن يزدهر لديهم الرفاه المادي، ومن المرجح أن يزدهر الأشخاص ذوو الرفاه المادي العالي في حياتهم بشكل عام، لذا فإن ما يفعله الإنسان من أجل لقمة العيش له تأثير كبير جداً على صحته العامة (O'Reilly, 2013).

الرفاهية الاجتماعية: تتأثر الرفاهية بالتفاعل الاجتماعي العلاقات بين الأفراد، فكلما كانت العلاقات الاجتماعية وثيقة وإيجابية يزداد الرفاه الاجتماعي للفرد، فالرفاهية تتكون من خمسة أبعاد اجتماعية، هي: القبول الاجتماعي، والإدراك الاجتماعي، والمساهمة الاجتماعية، والتماسك الاجتماعي، والاندماج الاجتماعي (Carruthers & Hood, 2004).

الرفاهية المالية: يتم تعريف الرفاهية المالية على أنها مفهوم موضوعي وذاتي يساهم في تقييم الشخص لوضعه المالي الحالي (Vosloo, Fouche, & Barnard, 2014). كما يمكن تضمين مؤشرات كمية للوضع المالي مثل مستوى الدخل كمقياس موضوعي للرفاهية المالية والرضا عن مستوى المعيشة باعتباره المقياس الأكثر ذاتية (Porter & Garman, 1992).

الرفاهية الجسدية: ترتبط الرفاهية النفسية بالصحة العامة للفرد، من حيث خلوه من الأمراض وتغذيته الجيدة والنوم الكافي، وممارسته للتمارين الرياضية، فقد تم تصنيف معايير الحكم على الرفاه الجسدي على أنها ذاتية أو موضوعية في الطبيعة (Sherbourne, Allen, Kamberg, & Wells, 1992).

رفاه المجتمع: العوامل المؤثرة هنا تتعلق بالأمن الشخصي والسلامة في المقام الأول، يُشار إلى العوامل الأخرى التي تؤثر على رفاه المجتمع على أنها الجودة الجمالية للمكان الذي نعيش فيه، وهي عوامل مهمة مثل المناظر الجميلة والجمال الطبيعي والمتنزهات والمرافق، إضافة إلى فرص التفاعل الاجتماعي والاستمتاع والانفتاح وقبول الاختلاف (O'Reilly, 2013).

## اليقظة الذهنية

يعد ريس ديفيدز (Rhys Davids) أحد رواد الدراسة الغربية لنصوص بالي، وهو أول من ترجم المصطلح التقني البوذي (Sati) بالكلمة الإنجليزية (Mindfulness) والتي تعني اليقظة، ويختتم قاموس أوكسفورد مدخلاته من أجل اليقظة والوعي من خلال الاستشهاد باستخدامهما "بالإشارة إلى فلسفة اليوجا والبوذية" بمعنى "مدرك تمامًا للحظة، بينما يكون واعياً ومهتماً بهذا الأمر، الوعي والحالة التأملية لكون الفرد مدرّكاً تمامًا للحظة. ومن الواضح أنه عندما اختار ريس ديفيدز الكلمة لأول مرة لترجمة (Sati)، لا بد أنه كان يفكر في النطاق الأوسع للاستخدام الذي تم تحديده بالفعل في اللغة الإنجليزية في ذلك الوقت: "امتلاك ذاكرة جيدة"، "بغاية"، "حذر"، "التفكير"، "الوعي أو التركيز" (Oxford English Dictionary Online, 2011).

وقد عرف كارداسيوتو وزملاؤه (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008) اليقظة الذهنية بأنها: حاله يكون الفرد فيها على درجة عالية من الوعي بخبراته الداخلية، والخارجية، وعدم إصدار أحكام تجاه هذه الخبرات، وتشمل حالة اليقظة فئات جديدة، والوعي بآثار من وجهة نظر واحدة، والاطلاع على معلومات جديدة.

واليقظة الذهنية في سياق نظام الانتباه تشير جميع اعتبارات اليقظة إلى الانتباه باعتباره سمة مركزية، فاليقظة عبارة عن تحويل الانتباه من الأفكار حول الماضي أو المستقبل نحو التجربة المباشرة للحظة الحالية (Tang & Posner, 2009)، وتوجد مركزية الاهتمام أيضاً في جميع أشكال ممارسة التأمل، فعلى سبيل المثال، تتطلب أشكال التأمل المعقدة تركيز الانتباه طواعية على كائن مختار بطريقة مستمرة (Lutz, Slagter, Dunne, 2008 & Davidson).

أما اليقظة الذهنية في سياق نظرية أسلوب المعالجة فهي عبارة عن تحول في طريقة المعالجة المعتمدة أثناء معالجة المعلومات ذات الصلة الشخصية، حيث تتم المعالجة بعيداً عن الوضع المفاهيمي والتجريدي، وتحويل الموقف نحو التجربة وطريقة المعالجة الملموسة، ويشير وضع المعالجة إلى الطريقة أو الأسلوب الذي يميل فيه الفرد إلى معالجة المعلومات، وهنا يتم التفريق بين تمثيل الأحداث والأفعال بطريقة مجردة أو ملموسة (Brown, Creswell, & Ryan, 2015).

واليقظة الذهنية ضمن سياق نظرية تقرير المصير تشير إلى أن يكون الفرد مستقلاً؛ أي أن يتصرف بإحساس كامل بالإرادة والاستعداد والاختيار، فعندما يكون الناس مستقلين، يكونوا أصليين ومتطابقين ومندمجين في أفعالهم، ويميلوا إلى أن يكونوا أكثر إيجابية واستجابة وتسامحاً وتقبلاً للآخرين، وعندما يتصرفون، يكونوا أكثر إصراراً وإبداعاً وذوو مجهود أكبر، فوفقاً لهذه النظرية يعتبر الوعي من بين الوظائف الأساسية للاستقلالية، ويمثل تصوراً واضحاً وفهماً ثاقباً للأحداث، وتعد أشمل أو أفضل أشكال الوعي هي تلك الموصوفة بالاهتمام المسترخي المتأمل بما يحدث (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2008).

واليقظة الذهنية في السياق المعرفي-النماذج السلوكية ترتبط بالعلاج السلوكي المعرفي والذي ظهر كامتداد للعلاج السلوكي، والذي وضع تصوراً لصعوبات العمل باستخدام المبادئ التي تم تطويرها في مختبرات التعلم بالحيوانات (Wilson, 1997). ولطالما شمل علم النفس السلوكي كلاً من الجناح الواقعي الميكانيكي نسبياً أو العنصر الواقعي، المرتبط بنظرية التعلم من التحفيز والاستجابة، وجناحاً تحليلياً أكثر وظيفية مرتبطاً بتحليل السلوك، وتختلف الصفات السياقية للعلاج السلوكي بشكل كبير، حيث ثبت أن العمل السريري على تصورات الحالة باستخدام المبادئ السلوكية مفيد للغاية، وقد ظهر العديد من أفضل الطرق السريرية التي تم التحقق من صحتها اليوم من هذا العمل، لكن هذا النهج واجه صعوبة عند التعامل مع الظواهر المعرفية التي بدت مركزية في عملية العلاج، غالباً ما يتم العلاج من خلال التبادلات اللفظية، ويبدو أن العديد من الصعوبات السريرية تتضمن عمليات معرفية لا يمكن اختبارها في مختبرات التعلم باستخدام الحيوانات. وهكذا، في منتصف السبعينيات، تحولت النماذج السلوكية للتغيير السريري للتأكيد على مفاهيم مثل المعتقدات المشوهة، والأفكار التلقائية، والمخططات المعرفية (Mahoney, 1974).

#### المرأة العاملة

يرتبط العمل بجوهر الحياة، وبعد ضرورة لاستقامة حياة الفرد والمجتمع على حد سواء، ولكن بالتزامن مع التطور السريع للمجتمعات ازدادت متطلبات الحياة وضغوطها إذ أصبحنا نعيش عصراً من الضغوط والقلق؛ فبالرغم من التقدم العلمي والتكنولوجي ازدادت أعداد المؤهلين أكاديمياً والمهرة، وحلت التكنولوجيا الحديثة مكان الأيدي العاملة، مما دفع بالأفراد للبحث عن أي فرصة عمل متاحة بغض النظر عما توفره من ميزات أو تتطلبه من مؤهلات.

وتسعى الدول للاستفادة من جميع مواردها البشرية لتدعيم اقتصادها، فالعنصر البشري عنصراً هائلاً في التطور الاقتصادي، وهو يتكون من الرجل والمرأة فالمرأة تشكل نصف المجتمع، ومشاركتها في العمل يعزز التنمية والتطور في المجتمع، والتنمية تحتاج تظافر الجهود المبذولة من الرجال والنساء فالمرأة تمتلك طاقة ينبغي الاستفادة منها، إلا أن نسبة عدد المشتغلات الأردنيات يشكل فقط (15%) من إجمالي عدد المشتغلين للعام (2014) (العساف، 2016).

وقد كان عمل المرأة قديماً يقتصر على عملها في المنزل، فالمرأة الريفية كانت تعمل في الزراعة وتربية الحيوانات ورعايتها، بالإضافة إلى الأعمال المنزلية، وقد هاجر الكثير من أهل الريف إلى المدينة بعد أن أصبح العمل في الأرض غير مجدٍ، بسبب تقلص حجم الملكيات وتعرض المزارعين للخسائر، فهاجروا إلى المدن للبحث عن العمل لتلبية احتياجات الأسرة، ولم يقتصر هذا البحث على الرجال فقط بل قامت المرأة بمشاركة الرجل في البحث والعمل، ولكن الوظائف التي كانت تحظى بها المرأة كانت الأقل أجراً (أبو حلاوة، 2008).

وقد يؤدي عمل المرأة إلى تبني المرأة للأفكار السلبية، وإنكار الذات نتيجة ما تمر به من تجارب يومية، وفقدان الأمل في مواجهة المستقبل، وقد تكون التغييرات في هيكل مكان العمل على مدى السنوات الماضية قد ساهمت في زيادة التوتر والاعتلال النفسي عندها (WHO, 2017). وربما تتأثر الفجوة بين الجنسين بالتقلبات الهرمونية والعوامل النفسية والاجتماعية، بما في ذلك ضغوط العمل والمسؤوليات الأسرية المتعددة،

والاعتداء الجنسي والجسدي، والتمييز الجنسي، ونقص الدعم الاجتماعي، وتجارب الحياة المؤلمة (Parker & Brotchie, 2010).

لذلك فقد أصبح من أهم أهداف الصحة النفسية تحقيق الرفاه النفسي للمرأة العاملة، والذي يتمثل بعدة مظاهر وهي: الاستقلالية والتي تتمثل في إيمانها بحقها في تقرير مصيرها، واتقان التعامل مع البيئة والمتمثلة بالشعور بالكفاءة والاتقان في التعامل مع البيئة وإدارتها، والتطور والتفتح الذاتي ويتضح من خلال شعورها بالنمو المستمر والتطور والانفتاح أمام التجارب الجديدة مع إدراك قدراتها الذاتية، والعلاقات الجيدة والإيجابية مع الآخرين وتظهر في علاقات يسودها الدفء والثقة والقدرة على التعاطف والمودة، ووجود هدف في الحياة يتمثل بوضع المرأة العاملة لهدف تسعى لتحقيقه، وقبول الذات المتمثل بامتلاكها موقفًا إيجابيًا تجاه ذاتها (Ryff, 2014).

ولتحقيق الرفاه النفسي للمرأة العاملة تهتم المجتمعات بتوفير الدعم اللازم لها، ومعالجة المشكلات النفسية التي يمكن أن تتعرض لها، لذلك نجد الاهتمام باليقظة الذهنية يتزايد بشكل خاص في مجموعات العمل، فاليقظة الذهنية تتعلق بشكل أساسي بالوعي وتركز على الانتباه الواضح لعمل العقل والجسد والسلوك (Anālayo, 2014).

ويرتبط تعزيز الرفاهية بقوة بتدريب اليقظة، واشتد الاهتمام باليقظة الذهنية على جهود لتعريف وقياس واختبار اليقظة الذهنية من أجل تطوير بنية تربط تدريب اليقظة الذهنية بنتائج إيجابية للصحة البدنية والعقلية (Grossman, Viemann, Schmidt & Walach, 2004). ويشير بروتوكول تدريب اليقظة الذهنية إلى حالة لفت انتباه الفرد إلى التجربة الحالية لحظة بلحظة (Marlatt & Kristeller, 1999).

ومن الفئات التي يهتم بها المجتمع النساء العاملات، حيث تسعى الدراسة الحالية لوضع برنامج إرشادي يرفع من مستوى الرفاه النفسي لدى النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية، حيث من الممكن أن تظهر هذه الفئة السعادة والراحة وقد يكون لديهن معاناة مقنعة، وتعتبر الاضطرابات النفسية في الوقت الحاضر شبكات معقدة من الأعراض المتفاعلة التي تسبب اضطرابات خفيفة إلى شديدة في الفكر والمشاعر والسلوك. وقد اطلعت الباحثة على بعض الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية والرفاه النفسي، فقد قام ستافورد وآخرون (Stafford et al., 2013) دراسة هدفت إلى معرفة فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة في تقليل الضيق النفسي والاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية للنساء المصابات بسرطان الثدي وسرطان الجهاز التناسلي للمرأة. تكونت عينة الدراسة من (50) امرأة في استراليا للمشاركة في (8) جلسات لليقظة الذهنية. وقد أظهرت النتائج ظهور تحسينات كبيرة للرفاهية والضيق والنمو اللاحق للصحة.

كما قام هي وآخرون (Hee, Pathmawathi, Norsiah, & Phang, 2014) بدراسة فاعلية برنامج مختصر لخفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تعزيز الرفاهية النفسية لدى ممرضات الرعاية الحرجة في ماليزيا، تكونت عينة الدراسة من (41) ممرضة رعاية حرجة من ماليزيا، استخدم الباحثون مقياس الرفاهية النفسية كأداة لتحقيق أهداف الدراسة، وقد بينت النتائج تحسن ملحوظ في الرفاهية النفسية.

ودراسة رضوان (2018) التي هدفت إلى استقصاء مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع في تحسين الرفاهية الذاتية والاستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات، تكونت عينة الدراسة من (75) معلمة تم اختيارهن بشكل عشوائي من معلمات إدارة السادات التعليمية في جمهورية مصر، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية الذاتية لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الرفاهية الذاتية، مما يشير إلى مدى فعالية البرنامج في تحسين الرفاهية الذاتية لدى عينة من المعلمات.

وفي دراسة أجراها فلوك وآخرون (Flook., 2013) هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج قائم على اليقظة الذهنية للحد من الإجهاد والضيق النفسي والقلق والتوتر تم تكيفها خصيصًا للمعلمين. تكونت عينة الدراسة من (16) معلمة ومعلمين اثنين من أربع مدارس ابتدائية من مدينة ميد ويست في ولاية اوكلاندا الأمريكية، وقد بينت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية أظهروا انخفاضًا كبيرًا في الأعراض النفسية والإرهاق، وتحسينات في تنظيم الفصل الدراسي والأداء المصنف من قبل المراقبين، وزيادة في التعاطف مع الذات.

ودراسة عبد الباقي (2020) التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على خفض الضغوط الناشئة عن اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية. تكونت عينة الدراسة من (80) مشاركة، أسفرت النتائج عن تأثير تحسين استمرار التحسن في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا على الرفاهية النفسية. واليقظة العقلية المقررة ذاتيًا 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 ذاتيًا والذي بدوره يحسن مستوى الرفاهية النفسية.

أما دراسة ماتيز وآخرون (Matiz, 2020) فهدفت إلى الكشف عن تأثير برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية والمرونة والاكتئاب الناتج من جائحة Covid-19 وتدابير الصحة العامة اللاحقة لها. تكونت عينة الدراسة من (66) معلمة من إيطاليا، وقد بينت النتائج أن التدريب القائم على اليقظة يمكن أن يخفف بشكل فعال من الآثار السلبية النفسية (الاكتئاب) لتفشي Covid-19، مما يساعد بشكل خاص على استعادة الرفاهية للأفراد الأكثر ضعفًا.

وهدفت دراسة الختاتنة (2019) إلى التحقق من فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (64) طالبا وطالبة مجموعة تجريبية، و(64) مجموعة ضابطة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي ونمط الحياة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى نمط الحياة. ولم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة لأثر الجنس أو التفاعل ما بين الجنس والمعالجة.

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية يتبين أن هذه الدراسة تشابهت معها في تناولها للرفاهية النفسية كمتغير تابع، تناولت الطالبات والنساء كعينة لها، إلا أنها اختلفت مع هذه الدراسة في اعتمادها على المنهج الوصفي التحليلي. كما تشابهت هذه الدراسة مع الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية كمتغير مستقل، واختيار بعضها للنساء العاملات والطالبات كعينة للدراسة، وتشابهت أيضاً مع الدراسات التي اعتمدت على المنهج شبه التجريبي في الكشف عن أثر اليقظة الذهنية في بعض المتغيرات. وتتميز هذه الدراسة بسعيها للكشف عن أثر اليقظة الذهنية في الرفاه النفسي لدى النساء العاملات في مدينة الحسنة الصناعية.

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها

تواجه النساء بشكل عام مشكلات عدة متعلقة بالعمل في شتى أشكاله، وهذه المشاكل قد تلحق الاضرار النفسية والاجتماعية والصحية بالمرأة، كما قد تؤدي إلى تدني الإنتاجية، وعدم تكيفها مع بيئة العمل، لذلك تحتاج المرأة العاملة إلى الدعم والتعزيز، وإزالة المعوقات التي تحد من مشاركتها في بناء المجتمع.

ويؤكد الختاتنة (2019) أن التدريب على برنامج اليقظة الذهنية يقلل من مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى النساء، كما يرتبط تعزيز رفاهية المرأة بقوة بالتدريب على اليقظة الذهنية (Grossman, Viemann, Schmidt, & Walach, 2004).

وجاء دافع الباحثة لمشكلة الدراسة من خلال ملاحظاتها الميدانية باعتبارها مستشاراً في منظمة العمل الدولية، حيث واجهت الباحثة الكثير من المشكلات النفسية لدى العمالة الأردنية من خلال تواصلها المباشر معهن وممارستها للإرشاد الوظيفي كجزء من مهامها اليومية، وهذه المشكلات التي يعود أساسها انعدام الوعي بالوضع الراهن، التي أدت بالتالي إلى ظهور اضطرابات مختلفة وعدم تقبل لطبيعة المجتمع الجديد، وتدني في الرفاه النفسي لدى النساء العاملات، كل هذا وجه اهتمام الباحثة لهذه المشكلة ورغبتها في إيجاد حل لها من خلال تصميم برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نموذج اليقظة الذهنية والقبول، وتكمن مشكلة الدراسة في الكشف عن مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من النساء العاملات ذوات الدخل المحدود وفاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الرفاه النفسي لديهن.

وقد انبثقت مشكلة الدراسة من نتائج دراسة (Seto, Morimoto, & Maruyama, 2004) التي بينت أن النساء اللواتي يعانين من نزاع بين العمل والأسرة يعانين من المزيد من الضغوط المرتبطة بالعمل مثل العلاقات السيئة في مكان العمل، وانعدام الأمن الوظيفي، وقلة الاستفادة من المهارات كان من المرجح أن يكون لديهن أعراض اكتئاب أكثر، كما بينت الدراسات أن مشاركة المرأة في العمل تؤثر على صحتها النفسية مثل دراسة (بريك وداود، 2009) وأن نوعية التجارب التي تمر بها المرأة في العمل يؤثر على رفاهيتها النفسية كما في دراسة (Burke et al, 2012).

#### فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات درجات النساء العاملات في المجموعة التجريبية اللاتي طبق عليهن البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة الذهنية والقبول، ومتوسط درجات النساء العاملات في المجموعة الضابطة اللاتي لم يطبق عليهن أي برنامج إرشادي في الاختبار البعدي على مقياس الرفاه النفسي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات المجموعة التجريبية على مقياس الرفاه النفسي وابعاده في القياس البعدي وبين متوسط درجاتهم على نفس المقياس في الاختبار التتبعي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج.

#### أهمية الدراسة

سعت هذه الدراسة للإسهام في إضافة فائدة للدراسات العربية بتناول برنامج مستند إلى اليقظة الذهنية والقبول، إذ تحاول الدراسة اختبار فاعليته في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى النساء العاملات.

حيث إن الدراسة الحالية هي الأولى على المستوى العربي في حدود اطلاع الباحثة، وبذلك يمكن الاستناد إليها كإطار مرجعي وكمقدمة لدراسات أخرى تهم المختصين، وعلى مراحل عمرية وفئات مختلفة وتعتبر الدراسة إضافة علمية للدراسات التي أجريت على النساء العاملات، وتتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين:

#### أولاً: الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في إضافة نتائج جديدة من التراكم المعرفي حول مواضيع جديدة تكاد الدراسات العربية التي بحثت فيه تكون

محدودة جدًا، وتلقي الدراسة الحالية الضوء على هذه المتغيرات الهامة في مجال الصحة النفسية وفئة مهمة ومهمشة في المجتمع تكاد لا تحصل على أبسط حقوقها، أضف إلى ذلك أن هذه الدراسة توفر المعلومات المهمة التي يحتاجها الأفراد حول كل من مواضيع الرفاه النفسي واليقظة الذهنية. كما ويعد تدخلاً مبكراً لعلاج تلك المشكلات التي قد تعتبر مقدمة لمشكلات أخرى. وتعتبر الدراسة مهمة فيما تحتويه من أدب نظري الذي يمكن من خلاله العمل على توعية النساء والمختصين بأهمية التدخل المبكر؛ لمساعدة النساء بالطريقة الصحيحة المتخصصة بدلا من اللجوء للمساعدة غير الرسمية.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية

تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال تقديمها برنامجاً إرشادياً يمكن الاستفادة منه في التعامل مع مشكلة الرفاه النفسي من خلال نتائجها للمرشدين والأخصائيين النفسيين العاملين في المؤسسات، وتقدم للعاملين في مجال الإرشاد مقياس لقياس الرفاه النفسي.

### حدود الدراسة

1. مجتمع الدراسة وعينتها، حيث تم تطبيق العلاج باليقظة الذهنية والقبول على النساء العاملات في مجموعة من الشركات الخاصة في مدينة الحسن الصناعية.
2. البرنامج المستخدم فيها، وهو: برنامج العلاج باليقظة الذهنية والقبول المعد من قبل الباحثة والمتضمن مجموعة من الأنشطة وأوراق العمل والأساليب الإرشادية والتي تم اختيارها بحيث تتواءم مع هدف الدراسة وعينتها.
3. المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية، علمًا بأنه تم التحقق من الخصائص السيكومترية لها بما يتناسب مع الدراسة الحالية.
4. تم إجراء هذه الدراسة في الوقت الذي انتشر فيه فيروس كورونا مما قد يكون له أثر على نتائج الدراسة.

### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اليقظة الذهنية والقبول: تعني القدرة على جلب وعي مباشر ومنفتح لما تفعله أثناء قيامك بالفعل؛ أي القدرة على ضبط ما يحدث في عقلك وجسدك، وفي العالم الخارجي، لحظة بلحظة (Segal et al., 2013). ويعرف إجرائياً: بالأنشطة والتمارين التي تتضمنها (18) جلسة إرشادية موجهة للنساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية بهدف تحسين قدرتهن على جلب وعي مباشر ومنفتح لما يفعله أثناء قيامهن ببعض الأفعال، وتأجيل إصدار الأحكام؛ وضبط ما يحدث في العقل والجسد وفي العالم الخارجي لحظة بلحظة.

الرفاه النفسي: ويعرف بأنه بناء متعدد الأبعاد، يتكون من ستة جوانب تعكس وجهة نظر الأشخاص حول ذاتهم ونوعية حياتهم (Ryff et al., 1999). ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرفاه النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

### الطريقة والإجراءات

#### أفراد الدراسة

تم تطبيق مقياس الرفاه النفسي على (500) سيدة من النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة (Convenience Sampling). وتم حصر النساء ممن كان مستوى الرفاه النفسي لديهن منخفضاً؛ وكان عددهن (47) سيدة. وبعد ذلك تم عقد اجتماعات متفرقة مع الـ (47) سيدة نظراً لقوانين الدفاع التي تحدد عدد الأشخاص في كل اجتماع، وبعد عرض فكرة البرنامج عليهن أبدت (31) سيدة الرغبة في المشاركة في البرنامج، وبعد ذلك انسحبت سيدة من المشاركة، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (30) سيدة تم الحصول على موافقتهن الخطية للالتحاق بالبرنامج.

وتم تقسيم عينة الدراسة (ن=30) عشوائياً إلى مجموعتين باستخدام طريقة الأرقام العشوائية. وشكلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية، والأرقام الزوجية المجموعة الضابطة. المجموعة التجريبية: تكونت من (15) سيدة، وخضعت لبرنامج إرشادي للتدريب على رفع الرفاه النفسي من خلال تطبيق تمارين اليقظة الذهنية والقبول. المجموعة الضابطة: تكونت من (15) سيدة، ولم يتلقين أي إرشاد أو تدريب في أثناء مدة المعالجة. ويبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد الدراسة.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب نوع المجموعة ووقت القياس في الاختبارات القبلي والبعدي والتتبعية.

نوع المجموعة	وقــــت القياس		
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار التتبعي
المجموعة التجريبية	15	15	15
المجموعة الضابطة	15	15	-
المجموع	30	30	15

## أدوات الدراسة:

### أولاً: مقياس الرفاه النفسي

للكشف عن مستوى الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة تم استخدام مقياس ريف وكيز (Ryff & Keyes, 1995) للرفاه النفسي (PWS)، والمكيف للبيئة الأردنية من قبل الشريفيين وآخرون (2021). تمتع المقياس بصورته المكيفة بمؤشرات الصدق الظاهري بعد عرضه على مجموعة من المحكمين. كما تم التحقق من مؤشرات صدق البناء حيث لوحظ أن جميع الفقرات بلغ معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس والدرجة للبُعد أكثر من (0.30)، وتكون المقياس بصورته النهائية من (55) فقرة، موزعة على ستة أبعاد.

### دلالات الصدق لمقياس الرفاه النفسي بصورته الحالية

#### الصدق الظاهري

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين مكونة من (10) محكمين، أبدوا آراءهم في سلامة الصياغة اللغوية، ومدى ملاءمتها للبُعد الذي تنتمي إليه، وإضافة أية ملاحظة من شأنها تعديل المقياس بشكل أفضل.

وفي ضوء ملاحظات المحكمين، أُجريت تعديلات طفيفة على المقياس، وأجمع عليها (90%) من المحكمين حيث أشاروا إلى مناسبة المقياس، وتم التحقق من خصائصه قبل فتره بسيطه. وبالتالي بقي عدد فقرات المقياس (55) فقرة موزعة على أبعاده الستة: بُعد تقبل الذات وتقيسه الفقرات من (1-10)، بُعد الاستقلالية وتقيسه الفقرات (11-20)، بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقيسه الفقرات (21-30)، بُعد النمو الشخصي وتقيسه الفقرات (31-36)، بُعد التكيف مع البيئة وتقيسه الفقرات (37-46)، بُعد الهدف في الحياة وتقيسه الفقرات (47-55).

#### مؤشرات صدق البناء

للتحقق من صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية، بلغ عددها (40) سيدة من النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية من خارج عينة الدراسة، وتم حساب مُعاملات ارتباط بيرسون (Person)؛ لإيجاد درجات ارتباط فقرات المقياس بالبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرفاه النفسي، حيث لوحظ أن مُعاملات الارتباط لفقرات بُعد تقبل الذات تراوحت بين (0.357-0.713) وبُعداها، وبين (0.304-0.639) والمقياس، ومُعاملات الارتباط لفقرات بُعد الاستقلالية تراوحت بين (0.398-0.632) وبُعداها، وبين (0.305-0.512) والمقياس، ومُعاملات الارتباط لفقرات بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين تراوحت بين (0.421-0.675) وبُعداها، وبين (0.305-0.510) والمقياس، وتراوحت مُعاملات الارتباط لفقرات بُعد النمو الشخصي بين (0.309-0.587) وبُعداها، وبين (0.304-0.558) والمقياس، وبلغت مُعاملات الارتباط لبُعد التكيف مع البيئة بين (0.414-0.817) وبُعداها، و (0.324-0.559) والمقياس، وتراوحت مُعاملات الارتباط لبُعد الهدف في الحياة بين (0.470-0.748) وبُعداها، وبين (0.379-0.662) والمقياس.

وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985). وتم حساب مُعاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس الرفاه النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ولوحظ أن قيم مُعاملات ارتباط أبعاد مقياس الرفاه النفسي مع المقياس ككل تراوحت بين (0.698-0.789)، ومُعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس تراوحت بين (0.365-0.628)، وهي ذات دلالة إحصائية عند  $(\alpha=0.05)$ ، وهو مؤشر على صدق البناء للمقياس.

### دلالات الثبات لمقياس الرفاه النفسي بصورته الحالية

لاستخراج قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (40) عاملة من خارج عينة الدراسة، ويهدف التحقق من ثبات الإعادة للمقياس وأبعاده؛ تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، بفارق زمني مقداره أسبوعين، وتم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، ولوحظ أن ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي بلغت قيمته ككل (0.90)، وتراوحت القيمة لأبعاده بين (0.81-0.90)، في حين بلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.93) ولأبعاده تراوحت بين (0.84-0.93).

### تصحيح مقياس الرفاه النفسي

تكون مقياس الرفاه النفسي بصورته النهائية من (55) فقرة، يستجاب عليه بتدريج خماسي حيث: دائماً: (5) درجات، غالباً: (4) درجات، أحياناً: (3) درجات، نادراً: (درجتان)، وأبداً: (درجة واحدة)، ويتم عكس التدرج للفقرات ذات الاتجاه السالب وهي (2)، (4)، (7)، (9)، (10)، (12)، (13)، (15)، (18)، (19)، (20)، (25)، (26)، (28)، (30)، (31)، (35)، (38)، (39)، (40)، (46)، (49)، (50)، (51)، (54).

وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (55-275)، وتم تصنيف استجابات العينة على المقياس إلى ثلاثة فئات هي: (2.49 فأقل): مستوى منخفض من الرفاه النفسي، (2.50-3.49): مستوى متوسط من الرفاه النفسي، (3.50 فأعلى): مستوى مرتفع من الرفاه النفسي.

### ثانياً: البرنامج الإرشادي

تم الاطلاع على الأدب النظري السابق المرتبط بموضوع الدراسة لبناء البرنامج الإرشادي، فقد أُعد البرنامج الإرشادي بشكل يتناسب مع النساء العاملات ذات المهارات المحدودة، وقد تم الاستفادة من كتاب "الطريق اليقظ" وهو برنامج يهدف لتحسين التعامل مع الاكتئاب والضيق العاطفي (Teasdale, et al., 2014)، وكتاب اليقظة الذي يضع خطة لإيجاد السلام في عالم محموم خلال ثمانية أسابيع (Williams & penman, 2011)، وكتاب اليقظة والقبول الذي يبين كيفية توسيع العلاج السلوكي المعرفي التقليدي (Hayes, et al., 2004)، وكتاب العيش مع الألم والمرض (Burch, 2010). وقد هدف البرنامج الإرشادي إلى جعل النساء العاملات المشاركات في البرنامج الإرشادي قادرات على ممارسة اليقظة الذهنية، والتحكم بأفكارهن لرفع مستوى الرفاه النفسي من خلال تدريب النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية على ممارسة اليقظة الذهنية، والانتباه بوعي للأحداث، والتدريب على تجاهل مشتتات الحوافر، والانتباه المقصود والكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الحالية، وذلك لرفع مستوى الرفاه النفسي لديهن. وقد اتصف البرنامج الإرشادي بالمرونة من حيث مناسبة أنشطته والاستراتيجيات المستخدمة فيه مع خصائص الفئة المستهدفة، وبما أن هذا البرنامج يستهدف النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية، فقد تم استخدام الأساليب والاستراتيجيات الآتية في الجلسات الإرشادية: المناقشة والحوار، والتأمل، ولعب الأدوار، والنمذجة الذهنية، وإعطاء التعليمات، والسرد القصصي، وتقديم التغذية الراجعة، والواجب البيتي. وعليه تم إعداد البرنامج بصورته النهائية بعد الأخذ بملاحظات المحكمين، وتضمن البرنامج الإرشادي (18) جلسة على مدار (9) أسابيع، وتراوح زمن الجلسة حول (90) دقيقة، وأجريت الجلسات في قاعة تدريب خاصه في مدينة الحسن الصناعية، في الفترة من (2020/11/2) ولغاية (2021/1/6).

اشتملت كل جلسة على تقديم المبررات والأساس المنطقي لمحتوى الجلسة وأهدافها. وكان يتم توجيه وإعطاء تغذية راجعة للمشاركين قبل وأثناء وبعد التمارين والإجراءات، وصولاً إلى تقديم الواجب البيتي الذي يعد تطبيقاً واقعياً وعملياً لما تم تعلمه في الجلسة. وتم مراعاة في بداية كل جلسة مناقشة الواجب البيتي السابق لتقديم التغذية الراجعة وتعزيز التقدم.

وتضمن البرنامج المفاهيم الأساسية الآتية:

اليقظة الذهنية: استخدام اليقظة كوسيلة لتجميع العقل المشتت وربطه بالعواطف الصعبة عند ظهورها، أينما كان الفرد. الاختيار: القيام بالعمل بشكل متعمد. واختيار ما يجب القيام به، بدلاً من اتباع العادات القديمة. التلقائية: يبدأ العمل تلقائياً عندما يعيش الفرد بتلقائية معظم الأوقات دون وعي بما يقوم به. تأمل مسح الجسد: دعوة الفرد لتحريك انتباهه حول الجسد، مع إبقاء كل منطقة في مركز الصدارة، وفي وعي بعيد عن الأحكام لفترة من الوقت، قبل فك هذا الاهتمام وتحويل التركيز إلى المنطقة التالية للقيام بمسح كامل الجسم. النفور: الدافع لتجنب الأشياء غير السارة أو الهروب منها أو التخلص منها أو تخديرها أو تدميرها. توقيع النفور: الكيفية التي يؤثر بها النفور على الجسد، ولكل فرد توقيع نفور خاص به. السماح والترك: السماح للمشاعر والأفكار والأحاسيس والتجارب الداخلية الصعبة عن طيب خاطر بالبقاء في حالة وعي، دون المطالبة بتغييرهم. توقيع الانتكاس: العلامات التي تخبر الفرد أن حالته المزاجية بدأت في التدهور. أنشطة المتعة: الأشياء التي تعطي إحساساً بالمتعة أو السرور. أنشطة الإتقان: وهي الأشياء التي تعطي إحساساً بالإنجاز أو الرضا أو السيطرة.

### صدق البرنامج:

تم التحقق من الصدق المنطقي للبرنامج، بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين، تكونت من (5) محكمين، لتحديد مدى مناسبة الأهداف التي أعد من أجلها. وقد أشار المحكمون إلى أن البرنامج مناسب مع إجراء بعض التعديلات، في ضوءها تم تطبيق البرنامج بصورته النهائية.

### إجراءات الدراسة:

- الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة لإعداد أدوات الدراسة.
- الحصول على كتب رسمية من جامعة اليرموك إلى مديرية عمل مدينة الحسن الصناعية.
- إعداد أدوات الدراسة وفق الخطوات العلمية المتبعة في الدراسات التجريبية، والتأكد من مؤشرات الصدق والثبات وصلاحياتها للتطبيق.
- بناء برنامج إرشادي مستند إلى نموذج اليقظة الذهنية والقبول.
- توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة، مع التوضيح للمشاركات مدى أهمية البحث وأهدافه، والتأكيد عليهن أهمية الدقة في الإجابة، مع التأكيد على سرية المعلومات، واستخدامها لأغراض البحث العلمي.
- التوزيع العشوائي لعينة الدراسة، إلى المجموعتين: التجريبية والضابطة؛ تمهيداً لتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية



والقبول على أفراد المجموعة التجريبية.

- تطبيق الاختبار القبلي على أفراد الدراسة والتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة).
- تطبيق القياس البعدي وجمع البيانات وتحليلها لمقارنة أداء المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة: للتعرف إلى الأثر الذي تركه برنامج الإرشاد الجمعي.
- تطبيق القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج، وتحليل وعرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية، ومناقشتها والخروج بالتوصيات التي تتناسب والنتائج التي تم الوصول إليها.
- متغيرات الدراسة
- المتغير المستقل: أسلوب المعالجة المستخدم (مجموعتا الدراسة): وله مستويان: المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج اليقظة الذهنية، ومجموعة ضابطة بقيت على قائمة الانتظار.
- المتغير التابع: الرفاه النفسي.
- تصميم الدراسة:
- تعد هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية، حيث طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فبقيت على قائمة الانتظار، ويعبر عن ذلك بالرموز:

G1exp. ROXO-O

G2cont. RO-O--

● حيث R: عشوائية الاختيار، O: القياس، X: المعالجة المستخدمة.

المعالجة الإحصائية

لاختبار الفرضية الأولى، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، إضافة إلى استخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وتحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA). ولاختبار الفرضية الثانية، تم حساب الأوساط الحسابية، ومعامل الارتباط، واختبار (ت). النتائج

في البداية تم التحقق من افتراضات تحليل التباين، وهي: اختيار العينة من المجتمع بشكل عشوائي ومستقل، والتوزيع الطبيعي للعينة، واستقلالية المجموعات موضع المقارنة، وتجانس التباين بين المجموعات.

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة: للتحقق من صحة الفرضية الأولى للدراسة، تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لمقياس الرفاه النفسي على الاختبار البعدي وفقاً لمتغير المجموعة، الجدول (2).

الجدول (2): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات النساء العاملات في المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=30) على

مقياس الرفاه النفسي في الاختبار القبلي والبعدي وفقاً لمتغير المجموعة

المتغير	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الرفاه النفسي	التجريبية	15	1.7479	28960	3.9891	23048
	الضابطة	15	1.7539	29405	1.8073	17545

يلاحظ من الجدول (2) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=30) على مقياس الرفاه النفسي. وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المشترك (One way ANCOVA)، بعد الأخذ بعين الاعتبار درجات القياس القبلي لفقرات مقياس الرفاه النفسي، لكل من المجموعتين، وذلك كمتغير مشترك لوجود التباين في المقياس البعدي لمقياس الرفاه النفسي، وذلك كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3): تحليل التباين الأحادي المشترك لمقياس الرفاه النفسي في الاختبار البعدي وفقاً لمتغير المجموعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
القياس القبلي للرفاه النفسي	308	1	308	9.616	.004	.263
المجموعة	35.770	1	35.770	1115.032	.000	.976
الخطأ	.866	27	.032			
الكل	36.877	29				

\*دالة إحصائية عند ( $\alpha = 0.05$ )

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية عند ( $\alpha=0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين للقياس القبلي والبعدي لمستوى الرفاه النفسي وفقاً للمجموعة، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الظاهرية، تم حساب الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي للرفاه النفسي وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4): الأوساط الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لمقياس الرفاه النفسي في الاختبار البعدي وفقاً لمتغير المجموعة

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الرفاه النفسي	التجريبية	3.990	.046
	الضابطة	1.806	.046

يتضح من الجدول (4) أن الفروق الظاهرية كانت لصالح النساء في المجموعة التجريبية اللواتي طبق عليهن البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة الذهنية والقبول، مقارنة بالنساء العاملات في المجموعة الضابطة اللواتي لم يتلقين أي تدريب، ما يؤدي إلى قبول فرضية الدراسة الأولى التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات درجات النساء العاملات في المجموعة التجريبية اللاتي طبق عليهن البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة الذهنية والقبول ومتوسط درجات النساء العاملات في المجموعة الضابطة اللاتي لم يطبق عليهن أي برنامج إرشادي في الاختبار البعدي على مقياس الرفاه النفسي"، علماً أن حجم الأثر للبرنامج قد بلغ قيمته (97.6%)، ما يشير إلى وجود أثر ذي دلالة عملية للبرنامج التدريبي المستند إلى اليقظة الذهنية والقبول على مقياس الرفاه النفسي، ويعني أن البرنامج الذي استخدم قد أحدث خفضاً في مستوى الرفاه النفسي اللواتي شاركن في برنامج البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة الذهنية والقبول. كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لكل بعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسي وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجدول (5) يوضح هذه النتائج.

الجدول (5): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات النساء العاملات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن=30) على

أبعاد مقياس الرفاه النفسي في الاختبار القبلي والبعدي وفقاً لمتغير المجموعة

المتغير	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقبل الذات	التجريبية	15	1.5400	.17238	3.9600	.54485
	الضابطة	15	1.5333	.17593	1.6600	.12984
الاستقلالية	التجريبية	15	1.8600	.62997	3.9533	.37200
	الضابطة	15	1.9333	.60671	1.9267	.42840
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التجريبية	15	1.8667	.28200	4.0200	.29809
	الضابطة	15	1.6800	.26780	1.7800	.18974
النمو الشخصي	التجريبية	15	1.9333	.17593	3.9111	.40760
	الضابطة	15	1.9444	.52200	1.8333	.29547
التكيف مع البيئة	التجريبية	15	1.7933	.42167	4.0000	.36839
	الضابطة	15	1.9000	.63246	1.8800	.33848
الهدف في الحياة	التجريبية	15	1.5481	.36963	4.0667	.31651
	الضابطة	15	1.5926	.28995	1.7704	.26715

يلاحظ من خلال الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات النساء العاملات في المجموعتين على أبعاد مقياس الرفاه النفسي، وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم استخدام تحليل التباين المتعدد المشترك، بعد الأخذ بعين الاعتبار درجات القياس القبلي لفقرات أبعاد مقياس الرفاه النفسي، لكل من المجموعتين، وذلك كمتغير مشترك لوجود التباين في المقياس البعدي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي، وذلك كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول(6):نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد لأبعاد مقياس الرفاه النفسي مجتمعه وفقاً للبرنامج التدريبي

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
البرنامج	Hotelling's Trace	86.649	245.504	6.000	17.000	.000	.989

يتبين من الجدول(6) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.05) على القياس البعدي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي مجتمعة، ولتحديد على أي بعد من أبعاد المقياس في القياس البعدي، كان أثر البرنامج، فقد تم إجراء تحليل التباين المتعدد المصاحب للقياس البعدي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي، وفقاً للبرنامج بعد تحييد أثر القياس القبلي للأبعاد لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول(7).

الجدول(7):تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي وفقاً للبرنامج التدريبي بعد تحييد أثر القياس القبلي

لأبعاده لديهم.

المتغير التابع	مصدر التباين القياس القبلي البعدي..... (مصاحب)	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
تقبل الذات	تقبل الذات	.110	1	.110	1.013	.325	.042
الاستقلالية	الاستقلالية	.324	1	.324	3.564	.072	.134
العلاقات الإيجابية	العلاقات الإيجابية	.006	1	.006	.090	.767	.004
النمو الشخصي	النمو الشخصي	.570	1	.570	4.869	.038	.175
التكيف مع البيئة	التكيف مع البيئة	.316	1	.316	3.941	.059	.146
الهدف في الحياة	الهدف في الحياة	.002	1	.002	.032	.860	.001
المجموعة	تقبل الذات	35.729	1	35.729	321.826	.000	.936
	الاستقلالية	28.602	1	28.602	306.554	.000	.933
	العلاقات الإيجابية	30.116	1	30.116	469.438	.000	.955
	النمو الشخصي	27.119	1	27.119	222.485	.000	.910
	التكيف مع البيئة	28.046	1	28.046	345.432	.000	.940
	الهدف في الحياة	34.153	1	34.153	466.999	.000	.955
الخطأ	تقبل الذات	2.442	22	.111			
	الاستقلالية	2.053	22	.093			
	العلاقات الإيجابية	1.411	22	.064			
	النمو الشخصي	2.682	22	.122			
	التكيف مع البيئة	1.786	22	.081			
	الهدف في الحياة	1.609	22	.073			
الكلية	تقبل الذات	44.067	29				
	الاستقلالية	35.312	29				
	العلاقات الإيجابية	39.380	29				
	النمو الشخصي	35.927	29				
	التكيف مع البيئة	37.212	29				
	الهدف في الحياة	41.949	29				

يظهر من الجدول(7) وجود فروق دالة إحصائياً عند  $(\alpha=0.05)$  بين الأوساط الحسابية للقياس البعدي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي وفقاً للبرنامج، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق جوهرية، فقد تم حساب الوساط الحسابية المعدلة لأبعاد مقياس الرفاه النفسي وفقاً للبرنامج والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول(8).

الجدول (8): الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي وفقاً للبرنامج التدريبي

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الانحرافات المعيارية
تقبل الذات	التجريبية	4.024	.091
	الضابطة	1.596	.091
الاستقلالية	التجريبية	4.026	.083
	الضابطة	1.854	.083
العلاقات الإيجابية	التجريبية	4.015	.069
	الضابطة	1.785	.069
النمو الشخصي	التجريبية	3.930	.095
	الضابطة	1.814	.095
التكيف مع البيئة	التجريبية	4.016	.078
	الضابطة	1.864	.078
الهدف في الحياة	التجريبية	4.106	.074
	الضابطة	1.731	.074

يتضح من الجدول (8) أن الفروق الجوهرية بين الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي قد كان لصالح النساء في المجموعة التجريبية مقارنة بالنساء في المجموعة الضابطة اللواتي لم يتلقين أي تدريب، علماً بأن حجم الأثر للبرنامج قد بلغ قيمته (93.6%) للقياس البعدي لتقبل الذات، و (93.3%) للقياس البعدي للاستقلالية، و (95.5%) للقياس البعدي للعلاقات الإيجابية مع الآخرين، و (91.0%) للقياس البعدي للنمو الشخصي، و (94.0%) للقياس البعدي التكيف مع البيئة، و (95.5%) للقياس البعدي للهدف في الحياة، وجميعها بأثر مرتفع. النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة: للتحقق من صحة الفرضية الثانية للدراسة، تم حساب الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتطبيق اختبار (Paired Samples T-test) للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي، والمتابعة لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده، والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9): نتائج اختبار (Paired Samples T-test) للكشف عن الفروق في القياسين البعدي والمتابعة لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الرفاه النفسي	البعدي	3.9891	.23048	.854	.000	0.193	.850
	المتابعة	3.9952	.17794				
تقبل الذات	البعدي	3.9600	.54485	.887	.000	.190	.852
	المتابعة	3.9467	.58781				
الاستقلالية	البعدي	3.9533	.37200	.832	.000	.113	.912
	المتابعة	3.9600	.40673				
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	البعدي	4.0200	.29809	.777	.001	1.375	.191
	المتابعة	3.9533	.23865				
النمو الشخصي	البعدي	3.9111	.40760	.897	.000	.716	.486
	المتابعة	3.9444	.35449				
التكيف مع البيئة	البعدي	4.0000	.36839	.734	.002	.722	.482
	المتابعة	4.0467	.27997				
الهدف في الحياة	البعدي	4.0667	.31651	.811	.000	.899	.384
	المتابعة	4.1111	.30574				

يظهر من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار (ت) للعينات المترابطة لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده. وهذا يشير إلى قبول الفرضية الصفرية التي تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات المجموعة التجريبية على

مقياس الرفاه النفسي وابعاده في القياس البعدي وبين متوسط درجاتهم على نفس المقياس في الاختبار التتبعي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج". ويعني ذلك استمرار أثر البرنامج رغم مرور فترة زمنية على انتهائه.

#### مناقشة النتائج

سعت الدراسة الحالية إلى فحص فعالية برنامج مستند إلى النهج القائم على اليقظة الذهنية والقبول في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى عينة من النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية، وذلك من خلال فحص فرضيتين إحصائيتين، وقد أشارت نتائج الفرضية الأولى إلى وجود أثر ذي دلالة عملية للبرنامج التدريبي المستند إلى اليقظة الذهنية والقبول على مقياس الرفاه النفسي، ويعني أن البرنامج الذي استخدمته الباحثة قد أحدث ارتفاعاً في مستوى الرفاه النفسي لدى النساء العاملات اللواتي شاركن في البرنامج الإرشادي القائم على النهج المستند إلى اليقظة الذهنية والقبول. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من الدراسات (Goodman & Schorling, 2012; Stafford et al., 2013; Hee Kim, et al., 2014; Ferreira et al., 2017; Matiz, et al., 2020) التي أشارت إلى أن اليقظة الذهنية والقبول كان لها دوراً في تحسن درجات المشاركين على مقياس الرفاهية النفسية، وظهور تحسينات كبيرة للضيق والنمو اللاحق للصدمة لدى العينة التجريبية، والتحسن الملحوظ في الرفاهية النفسية ونوعية الحياة، ويساعد على استعادة الرفاهية للأفراد الأكثر ضعفاً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة لوجود المشاركات في مجموعة خلال تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى النهج القائم على اليقظة الذهنية والقبول والذي ساهم في تقدم بُعدي العلاقات الإيجابية مع الآخرين والهدف في الحياة وحصولهما على أعلى قيمة في حجم الأثر، حيث اتسمت هذه العلاقات بكونها علاقات يسودها الدفء والثقة والقدرة على التعاطف والمودة، والتعامل وفق مبدأ الأخذ والعطاء في العلاقات البشرية، واهتم البرنامج كذلك بتوعية المشاركات لأهمية وضع هدف لحياتهن يسعين لتحقيقه، مما يشعرهن بمعنى حياتهن سواء في الحاضر أو الماضي.

وتلاهما بعد التكيف مع البيئة، وترجع الباحثة ذلك إلى تركيز الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي على أهمية شعور المشاركات بالكفاءة والاتقان في التعامل مع البيئة وإدارتها، وتعزيز قدرتهن على التحكم بمجموعة معقدة من الأنشطة واستغلال الفرص المتاحة، وتمكينهن من إيجاد السياقات الملائمة للقيم والاحتياجات الشخصية.

أما بعد تقبل الذات، فقد احتل المرتبة الثالثة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اهتمام البرنامج بامتلاك المشاركات موقفاً إيجابياً تجاه ذواتهن، وتقبلهن لجوانب شخصياتهن المختلفة، فضلاً عن تأكيد البرنامج على أهمية عدم احتواء مشاعرهن تجاه ذواتهن على الذنب والغضب، وتركيزه أيضاً على مبادئ التسامح مع النفس والإيمان بالرغبة الذاتية في القيام بواجباتهن تجاه أنفسهن والآخرين.

وجاء بُعد الاستقلالية في المرتبة الرابعة، وترى الباحثة أن السبب في أهميته وتطوره لدى المشاركات هو كون البرنامج يولي اهتماماً كبيراً لإيمان المشاركات بحقن في تقرير مصيرهن، وتعليمهن كيفية مقاومة الضغوط على التفكير والتصرف وفق طرق محددة، وكذلك اكسابهن المعرفة بأهمية أن يكون تقييمهن لسلوكهن داخلياً وفق معاييرهن الشخصية.

وجاء بُعد النمو الشخصي في المرتبة الخامسة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن البرنامج الإرشادي سعى إلى تنمية الشعور بالنمو المستمر والتطور والانفتاح أمام التجارب الجديدة لدى المشاركات مع إدراكهن لقدراتهن الذاتية، حيث تم تزويدهن بالتغذية الراجعة حتى يرين في أنفسهن تحسناً مع مرور الوقت وتطوراً بالأساليب التي توضح معرفتهن لذواتهن وفعالتهن الذاتية.

وأشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية إلى استمرار أثر البرنامج رغم مرور فترة زمنية على انتهاء تطبيقه. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ستافورد وآخرون (Stafford, et al., 2013) والتي أشارت إلى تحسينات كبيرة للضيق والنمو اللاحق للصدمة وتم الحفاظ على المكاسب لمدة 3 أشهر بعد التدخل، ودراسة جودمان وسكورلينج (Goodman & Schorling, 2012) التي أشارت إلى استمرار التحسن للقياس التتبعي بعد انتهاء البرنامج، ودراسة فيريرا وآخرون (Ferreira et al. 2017) التي أشارت إلى استمرار أثر البرنامج حتى بعد مرور فترة على انتهائه.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى المهارات والاستراتيجيات والأساليب التي تضمنها البرنامج الإرشادي والتي كان لها دور فعال في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى النساء العاملات، حيث كان لها دور كبير في فهم المشاركات لانفعالاتهن وحالاتهن المزاجية وخاصة المؤلمة منها، وتعلم كيفية التعامل مع هذه المشاعر وإدارتها بطريقة فعالة.

كما أن جلسات البرنامج ركزت بشكل عام على أهمية تأمل الجسد والنفس في إعادة الاتصال بالحواس والانتقال من العيش بتلقائية إلى العيش بوعي واختيار، إضافة إلى تعليم المشاركات ممارسة حركات اليوغا التي تساعد العقل على مواصلة عملية الاندماج مع الجسد والتعرف إلى مدى حساسية الجسد للمشاعر المقلقة الناشئة عندما يصبح شديداً التركيز على الهدف، وهذا يسمح لهن بتجنب المشكلات قبل أن تتفاقم بشكل لا يمكن إيقافه، ومن خلاله تطورت لدى المشاركات القدرة على الانتقال من العيش في الماضي والمستقبل إلى معايشة اللحظة الحالية بالكامل، فضلاً عن اشتغال البرنامج على تدريبات التأمل في الأصوات الذهنية والأفكار ورؤيتها على أنها أحداث ذهنية تأتي وتذهب تماماً مثل الأصوات، مما ساعد

المشاركات في اتخاذ موقف لامركزي تجاه الأفكار والمشاعر، ورؤيتها تأتي وتذهب في فضاء الوعي، ومن خلاله توصلت المشاركات إلى الانتقال من محاولة تجنب التجربة غير السارة أو الهروب منها أو التخلص منها إلى الاقتراب منها ومواجهتها.

وترى الباحثة أن من الاستراتيجيات والأساليب التي قدمها البرنامج الإرشادي القائم على النهج المرتكز على اليقظة الذهنية والقبول وكان لها دوراً في استمرار أثر البرنامج بعد انتهاء فترة تطبيقه أنه يقدم تأمل استكشاف الصعوبة الذي يساعد المشاركات على المواجهة بدلاً من تجنب الصعوبات التي تنشأ في حياتهن من وقت لآخر، إذ تم تعليم المشاركات كيفية تبديد طرائق التفكير السلبية تدريجياً عندما يقمن بتنمية اللطف والمحبة والرحمة من خلال التأمل الصادق والأعمال الفاضلة في الحياة اليومية، كما إن تنمية صداقة المشاركات وتقبلهن لأنفسهن، بما في ذلك ما يرينه على أنه إخفاقات وأوجه قصور لديهن، ورؤية أفكارهن فقط على أنها أفكار، هو حجر الزاوية في إيجاد السلام الداخلي والخارجي. وفضلاً عن تأكيد البرنامج على أهمية دمج اليقظة الذهنية في الحياة اليومية، بحيث تكون دائماً موجودة عندما تكون المشاركات في أمس الحاجة إليها؛ ومن هنا تأتي أهمية التخطيط لمستقبل واعي.

### التوصيات والمقترحات

- تدريب المرشدين العاملين مع النساء العاملات على مهارات وأساليب العلاج المرتكز على اليقظة الذهنية والقبول المستخدم في هذه الدراسة والتوصية بتطبيقه في مجال العمل.
- اعتماد البرنامج المستخدم في هذه الدراسة للتعامل مع العاملين من قبل المرشد الوظيفي في المنظمات المختصة بالتعامل مع العمال ووزارة العمل.
- بحث أثر اليقظة الذهنية والقبول في عدة جوانب، ومع عدة متغيرات أخرى كالاكتراق النفسي، وإدمان العمل، والتوافق النفسي.
- تحكيم البرنامج الإرشادي وتطبيقه على عينات أخرى من مثل: (الذكور العاملين في القطاع الخاص، النساء الباحثات/ العاطلات عن العمل، العمالة غير المنظمة،... الخ) والتأكد من مدى فاعلية البرنامج من أجل تعميم نتائجه.

### المصادر والمراجع

- أبو الفلفل، إ. (2013). واقع التعليم الإلكتروني في الجامعة الجزائرية دراسة ميدانية. في *المؤتمر الدولي الثالث للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد*، الرياض. الأسود، الزهرة (2021). معوقات التعليم عن بعد وسبل مواجهتها. *المجلة العربية للتربية النوعية*، 17(5)، 271-284.
- حواس، ف. (2020). التعليم الإلكتروني: الإيجابيات والسلبيات. *مجلة دراسات وأبحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 13(1)، 889-901.
- الحوامدة، م. (2010). اتجاهات أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة البلقاء التطبيقية نحو استخدام التعليم الإلكتروني في التدريس الجامعي من وجهة نظرهم. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية*، 24(3)، 230-252.
- الحيلة، م. (2014). *تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار المسيرة.
- الرشيد، ب. (2020). أثر التعلم الإلكتروني في تحسين مهارات التعلم الذاتي لدى طلبة تقنيات التعليم والاتصال في جامعة حائل. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28(1)، 141-161.
- رمال، م.، ومخزوم، ف.، وجبور، م. (2021). فعالية تجربة التعلم عن بعد في اكساب الطلاب مهارة المرونة العقلية وفق التخصصات الجامعية. معهد التنمية الاقتصادية والبحوث الاجتماعية.
- الزغبى، س.، وعطا الله، ع. (2021). العوامل الضاغطة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من المعلمين في إحدى مدارس جبل لبنان خلال التعليم عن بعد. *مجلة وميض الفكر للبحوث*، 10(3)، 73-99.
- الزهراني، س. (2021). أثر استخدام التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا (كوفيد - 19) في تنمية بعض مفاهيم المواطنة الرقمية (الإتصال الرقمي) لدى طالبات كلية التربية، قسم رياض الأطفال بجامعة أم القرى. *المجلة العربية للتربية النوعية*، 17(5)، 181-207.
- سالم، أ. (2010). *وسائل وتكنولوجيا التعليم*. مكتبة الرشيد: الرياض.
- شبابي، س. (2021). تحديات التعلم عن بعد مقارنة لإثني عشر بحثاً عربياً في مخاطر الإدمان على الإنترنت: دراسة وصفية تحليلية. *مجلة الحدائق*، 13(2)، 175-157.
- الطميزي، ج. (2013). *نظم التعليم الإلكتروني وأدواته*. الدمام: مكتبة المتنبي.
- عبد الحكيم، ش. (2021). التعليم الإلكتروني كمتطلب لمهارات القرن الحادي والعشرين وتدريب معلمي الرياضيات. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، 4(2)، 131-153.
- عبد المقصود، ع.، والحداد، ع. (2014). *تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار المسيرة.

- العززي، س.، والسعيد، ع. (2021). التعلم عن بعد كخيار استراتيجي في فنلندا في مواجهة أزمة كوفيد 19 وإمكانية الاستفادة منها في دولة الكويت (دراسة مقارنة). *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*، 1(1)، 252-267.
- العوض، م.، وجعفر، س. (2021). مستوى تحقق كفايات التعليم الإلكتروني لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بالدمم وقت جائحة كورونا. *المجلة العربية للتربية النوعية*، 17(5)، 309-332.
- القاسبي، ر. (2021). أثر التعلم عن بعد في تحقيق التنمية المستدامة في العملية التعليمية. *المجلة العربية للأدب والدراسات الانسانية*، 16(5)، 239-264.
- اليونسكو. (2020). التعليم عن بعد: مفهومه، أدواته واستراتيجياته – دليل لصانعي السياسات في التعليم الأكاديمي والمهني والتقني.

## References

- Abdel Hakim, S. (2021). E-learning is a requirement for twenty-first century skills and the training of mathematics teachers. *International Journal of Research in Educational Sciences*, (4)2, 131-153.
- Abdel-Maksoud, A., & Al-Haddad, A. (2014). *Educational technology between theory and practice*. Amman: Dar Al-Masira for Publishing and Distribution.
- Abu El-Fell, I. (2013). The reality of e-learning at the Algerian University, a field study. In *The Third International Conference on E-Learning and Distance Education*, Riyadh.
- Al Qasimi, R. (2021). The impact of distance learning in achieving sustainable development in the educational process. *The Arab Journal of Literature and Human Studies*, 16(5), 239-264.
- Al-Anazi, S., & Al-Saeedi, E. (2021). Distance learning as a strategic option in Finland in the face of the Covid-19 crisis and the possibility of benefiting from it in the State of Kuwait (a comparative study). *Journal of Educational Studies and Research*, (1)1, 252-267.
- Al-Aswad, A. (2021). Obstacles to distance education and ways to address them. *The Arab Journal of Specific Education*, 17(5), 271-284.
- Al-Awad, M., & Jaafar, S. (2021). The level of verification of e-learning competencies for faculty members at the College of Education in Al-Dalm at the time of the Corona pandemic. *The Arab Journal of Specific Education*, (17)5. 309-332.
- Al-Hilah, M. (2014). *Educational technology between theory and practice*. Amman: Dar Al-Masira.
- Al-Rashidi, B. (2020). The effect of e-learning in improving the self-learning skills of students of educational and communication technologies at the University of Hail. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 28(1), 141-161.
- Al-Tumayzi, J. (2013). *E-learning systems and tools*. Dammam: Al-Mutanabbi Library.
- Al-Zahrani, S. (2021). The effect of using e-learning in light of the Corona pandemic (Covid-19) in developing some concepts of digital citizenship (digital communication) among female students of the College of Education, Kindergarten Department, Umm Al-Qura University. *The Arab Journal of Specific Education*, 17(5), 181-207.
- Al-Zoghbi, S., & Atallah, A. (2021). Stressful factors and their relationship to psychological resilience among a sample of teachers in a school in Mount Lebanon during distance education. *Flicker Thought Research Journal*, 10(3), 73-99.
- Basiliaia, G., & Kyavadaz, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *ERIC Pedagogical Research*, (5)4. 9- 19.
- Hawamdeh, M. (2010). Attitudes of faculty members at Al-Balqa Applied University towards the use of e-learning in university teaching from their point of view. *An-Najah University Journal for Research and Human Sciences*, 24(3), 752-230.
- Hawass, F. (2020). E-learning: the pros and cons. *Journal of Studies and Research of the Arab Journal in the Humanities and Social Sciences*, 13(1), 889-901.
- Orora, W., Keraro, F., & Wachanga, S. (2014). Using Cooperative E-Learning to Enhance Students Creativity in Secondary School Biology: A Study of Selected School in Nakuru Country, Kenya. *International Journal of Education and Practice*, 2(6), 137-146.
- Remal, M., & Makhzoom, V., & Jabour, M. (2021). The effectiveness of the distance learning experience in providing

students with the skill of mental flexibility according to university majors. Institute of Economic Development and Social Research.

Salem, A. (2010). *Education tools and technology*. Riyadh: Al-Rasheed Library.

Shabani, S. (2021). The challenges of distance learning: an approach to twelve Arab research papers on the dangers of Internet addiction: a descriptive and analytical study. *Modernity Journal*. (13)2. 157-175.

UNESCO. (2020). *Distance education: its concept, tools, and strategies - a guide for policymakers in academic, vocational and technical education*.

Yang, F., & Wang, S. (2014). Students' Perception Toward Personal Information and Privacy Disclosure in E-Learning. *The Turkish Online Journal of Education Technology*, 13(1), PP. (207-216).