Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 52, No. 5, 2025, 6535

Deanship of Scientific Research

The Role of Mindfulness-Based Programs in Improving the Quality of Marital Relationships: A Systematic Review

Amani Abdel Aziz Abdul Ghaffar Afghani*

Department Housing and Management Institutions -College of Family Sciences, Taibah University, Madinah, Saudi Arabia

Received: 3/1/2024
Revised: 23/2/2024
Accepted: 29/5/2024
Published online: 1/5/2025

* *Corresponding author:*
aafghani@taibahi.edu.sa

Citation: Afghani, A. A. A. A. G. (2025). The Role of Mindfulness-Based Programs in Improving the Quality of Marital Relationships: A Systematic Review. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *52*(5), 6535. https://doi.org/10.35516/hum.v52i5.6535

© 2025 DSR Publishers/ The University of Jordan.

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

Abstract

Objectives: This study aims to define mindfulness, clarifying its characteristics, uses, and benefits. It also highlights the importance of mindfulness-based programs and their impact on enhancing the quality of marital relationships by pinpointing the most significant insights from earlier research in the field.

Methods: To achieve the study's objectives and to facilitate an in-depth exploration of prior research on the topic, the study employs the systematic review methodology, which helps in identifying the nature of mindfulness and illustrating the effectiveness of mindfulness programs in improving the quality of marital relationships. The study involves several sequential stages: articulating the study's objectives clearly, establishing acceptance and exclusion criteria, designing a search strategy to find relevant studies, evaluating each study against predefined criteria using a form aligned with the research protocol, and finally analyzing the findings.

Results: The study reveals that mindfulness-oriented programs designed for couples have the potential to improve overall well-being, quality of life, self-compassion, and mindfulness. Moreover, it shows a consistent trend across previous research indicating that mindfulness-based interventions among couples hold promise for enhancing the quality of their relationships, with two studies reporting a decrease in depression symptoms.

Conclusions: The study demonstrates the importance of mindfulness for improving the quality of marital relationships and recommends integrating mindfulness practices into marriage and family therapy programs. Additionally, it suggests that people in charge and professionals in the field should receive training on mindfulness techniques through specialized workshops and courses.

Keywords: Mindfulness, quality of marital relationships, stress, emotion regulation, marital satisfaction, well-being.

دور البرامج المبنية على اليقظة الذهنية في تحسين جودة العلاقات الزوجية مراجعة منهجية

أماني عبد العزيز عبد الغفور أفغاني*

قسم السكن وإدارة المؤسسات، كلية علوم الأسرة، جامعة طيبة، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية

ملخّص

الأهداف: تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مفهوم اليقظة الذهنية وتطبيقاتها وسماتها وفوائدها والوصول إلى نقاط الإجماع التي تثبت أهمية البرامج القائمة على مهارات اليقظة الذهنية وأثرها في تحسين جودة العلاقات الزوجية وتحديد أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة في هذا الصدد.

المنهجية: تتبع الدراسة منهج المراجعات المنهجية (Systematic Reviews) للوصول إلى إثبات دور تطبيق برامج اليقظة الذهنية على تحسين جودة العلاقات الزوجية. واختيرت منهجية المراجعة المنهجية حيث إنها تمكن الباحث من الاطلاع على الدراسات السابقة التي ركزت على اليقظة الذهنية وبالتالي الوصول إلى أهداف البحث من حيث معرفة ماهيتها وفاعليتها. واشتملت الدراسة على خطوات متسلسلة ابتداء من صياغة الهدف بشكل واضح، مع تحديد معايير القبول والاستبعاد، يليه تحديد استراتيجية الدراسة المتبعة للبحث عن الدراسات المطلوبة يتبعها تطبيق معايير القبول والاستبعاد على كل دراسة وفق نموذج للتحقق من انطباق المعايير المحددة في بروتوكول البحث، وتقييم الجودة لكل دراسة، ثم تلها تحليل النتائج التي تم الوصول إليها.

النتائج: تدعم النتائج التي تم الحصول عليها الرأي القائل بأن البرامج القائمة على اليقظة الذهنية المصممة للأزواج لديها القدرة على تعزيز اليقظة والرحمة الذاتية ونوعية الحياة والرفاهية العامة. أشارت جميع الدراسات إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في العلاقات الزوجية لديها القدرة على تحسين جودة علاقاتهم بينما أشارت دراستان إلى تحسن في أعراض الاكتئاب.

الخلاصة: أثبت الدراسة أهمية اليقظة الذهنية في تحسين جودة العلاقات الزوجية وتوصي بإدخال ممارسات اليقظة الذهنية في مفردات البرامج الأسرية والزواجية وتدريب القائمين والممارسين لهذه البرامج على ممارسات اليقظة الذهنية عن طريق تقديم ورش عمل ودورات خاصة لهذه الفئة

الكلمات الدالة: اليقظة الذهنية، جودة العلاقات الزوجية، التوتر، تنظيم العواطف، الرضا الزواجي، الرفاه.

المقدمة

تؤدي العلاقات الصحية بين الأزواج دورًا مهمًّا في تحقيق سعادة الأفراد والمجتمع قاطبةً. فالعلاقات الزوجية السعيدة بأشكالها المختلفة تقدم منافع كثيرة متنوعة لها دور عظيم الأثر في رفاهية الفرد. وتشير دراسةYekta et al (2022) إلى عُمق تأثير العلاقات الزوجية على حياة الأطراف المعنيَّة إلى الحد الذي يجعلها مصدر فرح وسعادة أو سببًا للسخط. أُجريت دراسات كثيرة على مدار السنوات الماضية للنظر فيما إذا كانت البرامج الأسرية التثقيفية المتعددة في مجال العلاقات والأزواج قد ساهمت في توطيد العلاقات بين الأزواج. ووجدت دراسة .Winter et al (2022) أن التدخلات العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية تحديدًا تزيد من سعادة الأفراد عامةً. كانت بداية اليقظة الذهنية مرتبطة بالحركات الروحية بدلًا من علم النفس، حيث كانت تُوصف بأنها ممارسات علاجية من ثلاث علاجية هي العلاج الإدراكي والعلاج السلوكي الجدلي والقبول والالتزام (عباس، 2022). وأصبحت اليقظة الذهنية أو ما يعرف "بالتأمل الواعي" من المواضيع الهامة في علم النفس، حيث بدأ الاهتمام بها خلال السبعينيات من القرن الماضي، وازداد الاهتمام بها بشكل ملحوظ في مطلع القرن الحالي، حيث يشارك العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم في البرامج التدريبية التي تهدف إلى تعزيز تنمية الوعي الذهني (Karremans et al., 2017).

تعتبر اليقظة الذهنية من التدخلات العلاجية النفسية، وتعتمد على الانتباه غير المتسرع في الحكم على الخبرات والتجارب الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام، وكذلك تقبل جميع التجارب والخبرات الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث تمامًا كما هي في اللحظة الراهنة (عبد العليم، 2022).

وفي الآونة الأخيرة، أقرَّت الممارسات التأملية المخصصة للأزواج أنها أحد أهم العوامل في تحسين الصحة النفسية والجسدية. وبالتالي ظهرت الإمكانات الواعدة لاستخدام التدخلات العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية باعتبارها وسيلةً علاجية في الاستشارات الزوجية والعلاج النفسي للأزواج، والتي يُمكن تطبيقها في السياقات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية.

والجدير بالذكر أن الدراسات العربية تناولت تأثيرات برامج اليقظة الذهنية على فئات مختلفة في المجتمع منها دراسة عبدالعليم (2022) التي هدفت الى التأكد من فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطراب القلق الاجتماعي وتنمية مهارات اليقظة الذهنية لدى المراهقين في القصيم، ودراسة الحلو (2021) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج مهارات اليقظة الذهنية في تحسين الذكاء الروحي والصلابة النفسية وضبط مستوى السكر بالدم لدى مرضى السكري بغزة، ودراسة السيد (2021) التي ركزت على تأثير برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة في المرحلة المتوسطة بمحافظة الأحساء وأيضاً دراسة إبراهيم وآخرون (2022) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مصر، بالإضافة إلى دراسات عربية أخرى أكدت على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى اليقظة الذهنية وبين متغيرات عدة منها الإبداع التنظيمي، والتفكير الإبداعي، والسعادة النفسية، وتركيز الانتباه على فئات مختلفة في المجتمع كالموظفين، والطلاب، والمدراء، والمرضى وغيرهم (مخامرة، 2018؛ مقلد، 2020؛ مرزوق، 2022؛ بدير، 2019). فنجد بالرغم من تنوع الدراسات العربية التي أشارت الى أهمية اليقظة الذهنية في حياة أفراد المجتمع إلا أنها لم تتناول تأثير هذه البرامج على الأسرة عامة وعلى العلاقات الزوجية خاصة، بعكس الدراسات الأمريكية التي أكدت من خلال نتائجها على أهمية برامج اليقظة الذهنية في تحسين جودة العلاقة بين الزوجين في مختلف المجالات. من هنا جاءت فكرة الدراسة المنهجية الحالية والتي تهدف الى الحصول على موجز من الدراسات البحثية التي اثبتت أهمية البرامج القائمة على مهارات اليقظة الذهنية وأثرها في تحسين جودة العلاقات الزوجية وتقليل حدوث المشكلات الزوجية التي قد تؤدي إلى عدم استقرار الأسرة والطلاق.

مفهوم اليقظة الذهني

تتعدد النظريات والآراء بشأن مفهوم اليقظة الذهنية، إلّا أن المفهوم العام لليقظة الذهنية يشير إلى العلاقة بين العقل والجسد والأفكار والمشاعر والاتصال بينها، حيث إن الفرد يستطيع عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف ترتبط بالعمليات المعرفية والإدراكية للعقل، وذلك من خلال خلق واستعمال مفاهيم أو طرق جديدة لفهمها (مخامرة، 2018).

ومن الممكن أن يشير مفهوم اليقظة الذهنية إلى أنها عملية، أو حالة مؤقتة، أو سمة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي، استجابة الأفراد للعالم بصورة أكثر موضوعية ومرونة، وذلك من خلال أن الفرد يمكنه أن يتخذ خطوة للوراء، ويرى من منظور أوسع من الخيارات والأحداث بدلًا من اختيار التركيز على الانتباه لمثيرات محددة (الليثي، 2022).

كما يشير مفهوم اليقظة الذهنية إلى الانفتاح على كل تجربة مع التفكير من أجل ملاحظة المشاعر بصبر ولطف وعدم إصدار الفرد للأحكام تجاه تجربته، والسماح لنفسه بترك التجربة موجودة تمامًا كما هي دون محاولة جعلها على أن تكون مختلفة(McGill et al., 2016) .

كما يتمثل مفهوم اليقظة الذهنية في أنها قدرة بشرية أساسية يمكن تدريبها من خلال ممارسة أشكال مختلفة من التأمل، حيث يسعى الأفراد من خلال ممارسة تقنيات التأمل إلى اكتساب نظرة ثاقبة لأنماط مشاعرهم وأفكارهم وتفاعلاتهم مع الآخرين (Vajda and Kiss, 2016).

وأيضًا يتمثل مفهوم اليقظة الذهنية في قدرة الفرد على ملاحظة كافة الخبرات التي مر بها سواء داخلية أو خارجية وتسميتها وتحديدها، وكذلك

التركيز الذهني والعقلي الكامل على ما يقوم به في اللحظة الحالية والوقت الراهن دون حُكم أو تفاعل (الخولي، 2021).

كما يشير مفهوم اليقظة الذهنية إلى مجموعة من ممارسات التنظيم الذاتي التي تركز على وضع العمليات العقلية تحت سيطرة طوعية أكبر من خلال تدريب الانتباه والوعي، ما يؤدي إلى تنمية قدرات ومهارات محددة كالهدوء والتركيز والوضوح (البلوي، 2022).

وبناءً على تعريف اليقظة الذهنية، يشير Brotto (2013) أن مفهوم اليقظة الذهنية يتكون من عنصرين أولهما تنظيم الانتباه لإبقائه مركزًا على التجربة المباشرة، وثانيهما التعامل مع تجربة الفرد بفضول وانفتاح وقبول.

وبشكل عام، إن اليقظة الذهنية ليست فقط شكلاً من أشكال تدريب الانتباه أو شكلا من أشكال التدريب على التنظيم المؤثر، ولكنها أيضًا عملية علائقية يصبح الفرد من خلالها أفضل صديق لنفسه (Gillespie et al., 2015).

تأثير اليقظة الذهنية على الأفراد

يساعد تطبيق اليقظة الذهنية على الأفراد في تمكينهم من معرفة المعلومات والحقائق التي من حولهم في المجالات الحياتية المختلفة، وكذلك تعزيز قدرتهم على بناء شخصيتهم، وإكسابهم القدرة على الاستقلالية واتخاذ القرارات بشكل سليم، ما يؤدي إلى استقرارهم النفسي ورضاهم عن الذات، وزيادة قدرتهم على تحديد الاتجاهات الفكرية والاجتماعية والثقافية المرتبطة بالحياة (الغرايبة والشريفين، 2022).

كما تتمثل أهمية ممارسة اليقظة الذهنية في أنها تمتد إلى أبعد من مجرد علاج في مجال علم النفس المرضي السريري إلى أنها دعم المرونة والرفاهية لدى كافة الأفراد في المجتمع بشكل عام (Wielgosz et al., 2019).

كما يتم ممارسة اليقظة الذهنية من خلال ممارسة المراقبة اللحظية للانتباه مع التركيز على إعادة الانتباه دائمًا إلى الوقت الحاضر، حيث تعزز اليقظة الذهنية اليقظة والإدراك للتغيرات في البيئة والعاطفة وكذلك القدرة على الاستجابة دون تفكير (Gallant, 2016).

وهناك مجموعة من الفوائد للتأمل الواعي تسهم في تخفيض أعراض الضغوط النفسية للأفراد وتحسين جودة حياتهم وتعديل الحالة المزاجية لهم، ويوضح كل من المرسى والشنواني (2019) أبرز هذه الفوائد على النحو التالي:

- منح المزيد من التركيز، حيث يكتسب الفرد عند تركيز انتباهه المزيد من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، كما يؤدي التركيز إلى تحسين مستويات أداء العمل.
- منح الفرد شعورا بقدرته على إدارة البيئة والظروف المحيطة به من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- يُساعد الوعي لحظة بلحظة الفرد على الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، ما يؤدي إلى شعور الفرد بالتماسك.
- انفتاح ذات الفرد تجاه الأبعاد الروحية، حيث يؤدي الوعي إلى زيادة شعور الفرد بحرية داخلية ووعي يربطه بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص، وكذلك فتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بُعدها المادي، إضافة إلى فتح الذات نحو البُعد الروحي.

تؤثر اليقظة الذهنية على مجموعة متنوعة من الوظائف المعرفية وتشمل تقليل تأثير الأفكار المتكررة، وانخفاض التدخل العاطفي في المهام المعرفية، وزيادة الانتباه المستمر، وتحسين المزاج، والذاكرة العاملة، وانخفاض شرود الذهن.(Banks et al., 2015)

وتتمثل أهمية اليقظة الذهنية في أنها ليست مجرد طريقة للاسترخاء عن طريق التخلص من الضغوط والتوتر، ولكنها أيضاً طريقة ذهنية نحو التحرر من القيود، وذلك كونها تنشأ من خلال الانتباه المقصود بطريقة منفتحة، كما تساعد في تحويل النفس من حالة الاستمرار في رد الفعل إلى حالة الوعي بالأفعال (الغنامي وآخرون، 2023). من هنا كان من الضرورة الانتباه إلى مخاطر الخلط بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات الاسترخاء، مع مراقبة السلوكيات أو حتى مع التقنيات السلوكية المعرفية، كما أن مجرد تكرار تمارين اليقظة الذهنية لا يكفي، حيث إن هناك حاجة أيضًا إلى الموقف غير القضائي، فيما يتعلق بكل تجربة حالية (Gemescu, 2019).

وتعلم اليقظة الذهنية الأفراد ملاحظة المواقف والأفكار بطريقة غير قضائية وغير تفاعلية وقبولية، كما يوفر برنامج التأمل تدريبًا على ممارسات اليقظة الرسمية، بما في ذلك فحص الجسم، وتأمل الجلوس، واليوغا، كما تسعى برامج التأمل إلى تغيير علاقة الفرد بالأفكار والأحداث المجهدة من خلال تقليل التفاعل العاطفي وتعزيز التقييم المعرفي.(Khoury et al., 2015

كما تساهم اليقظة الذهنية في الحد من نشاط المشاعر والأفكار السلبية وزيادة التركيز في الصدمة النفسية والسعي لحل المشكلات، كما تساعد في خفض حدة الاضطرابات النفسية المختلفة وبالتالي زيادة وتحسين مستوى الرضا عن الحياة، إضافة إلى القدرة على خفض مستوى القلق والتشاؤم حول ما يتعلق بالمستقبل والماضي (الكثيري وناضرين، 2021).

كما تسمح ممارسات اليقظة الذهنية للفرد بالوصول إلى حالة معينة من الوعي في وقت الممارسة، كما تعكس تلك الممارسات التوجه الطبيعي للفرد نحو طريقة اليقظة الذهنية، ومن المرجح أن تؤثر على قدرته على الانخراط في ممارسات التأمل وتحقيق حالة الوعي.(Stevenson et al., 2017)

وتمنح اليقظة الذهنية الأفراد القدرة على أن يكونوا واعين بشكل شبه كامل لما يدور حولهم لحظة بلحظة، وتوجيه انتباههم للمثيرات غير العادية وحساسيتهم لكل ما يحدث في البيئة من حولهم، وكذلك تمسكهم بالواقع والتواصل بنشاط مع كل التطورات التي من الممكن أن تحدث (قاسم، 2018).

ومن الجانب التنظيمي، تساعد اليقظة الذهنية المنظمات على اتخاذ قرارات واعية قائمة على المنطق والوقائع التنظيمية الخاصة بالمنظمة، كما تساعد المنظمات على تحقيق الاعتمادية، وذلك من خلال استمرارها في التحقق من بيئتها ما يمنحها القدرة على إدارة الأحداث غير المتوقعة، ما يؤدي إلى تقليل الأخطاء والانحراف عن الأهداف التي تسعى المنظمة لتحقيقها (بكر، 2016).

كما أنه من أجل أن ينخرط الموظفون بنجاح في تدخلات اليقظة الذهنية بشكل مباشر، يجب استيفاء ثلاثة شروط ضرورية تتمثل فيما يلي: يجب أن يدرك الموظفون أنهم في موقف مشكلة، ويجب أن يكونوا على دراية بالتدخل الذهني الفوري باعتباره تدخلاً كأداة متاحة، كما يجب عليهم الانخراط بالفعل في تدخلات اليقظة الذهنية (Hafenbrack, 2017).

بالتالي، فإن اليقظة الذهنية ينتج عنها تأثيرات مفيدة على عدد من الأعراض النفسية والجسدية الوظيفية المرتبطة بالإجهاد، والتي تم دمجها بشكل متزايد في برامج العلاج النفسي وتشمل ممارسات اليقظة الذهنية تركيز الانتباه على تجربة الأفكار والعواطف وأحاسيس الجسد، بمجرد مراقبتها عند ظهورها وفقدانها، حيث يتم تنمية اليقظة الذهنية عادةً في ممارسات التأمل الرسمية مثل التأمل أثناء الجلوس أو التأمل أثناء المشي أو الحركات الواعية (Hölzel et al., 2011).

تأثير اليقظة الذهنية على العلاقات

على الرغم من أن اليقظة الذهنية تعتبر في الأصل ممارسة فردية يختار الأفراد عن قصد الانخراط في سلوكيات واعية، إلّا أن ممارسات اليقظة الذهنية تزيد من الوحدة والتقارب داخل العلاقات، وذلك نتيجة تغيير الأفراد لإدراكهم للتوتر، وقدرتهم على التعاطف، والنمو في عدم إصدار الأحكام، وزيادة الامتنان التي يمرون بها من خلال الممارسة الواعية.

وتساعد اليقظة الذهنية في علاج الأفكار السلبية والتجارب العاطفية السيئة والتفسيرات المشوّهة، كما تعمل على تدفق الأفكار التلقائية التي تمنح الفرد الشعور بالانفتاح والقدرة أو الاستعداد للانخراط في كل ما يحدث معه أو من حوله في الوقت الحاضر، حيث ترتبط اليقظة الذهنية برؤية اللحظات الراهنة بوضوح والحضور الكامل في مواقف الحياة والعمل (السيد، 2021).

وترتبط اليقظة الذهنية بالأساليب المعرفية وتمثل طريقة مفضلة في التفكير، كما أنها وسيط بين الشخصية والمعرفة، حيث يتوقف نجاحنا على مدى معرفتنا ووعينا بما يدور حولنا، ومن خلال اليقظة الذهنية نُدرك حقيقة الأمور وندرك ما نحن عليه بالفعل بناءً على الانتباه للخبرات التي تحدث في الوقت الحالي (مقلد، 2020).

ويشير Rodriguez (2015) إلى أنه يمكن تعليم وتعلم كيفية إدارة التوتر والعواطف من خلال بعض مهارات التعرف على التغيرات الفسيولوجية ومحفزات الإثارة وإيجاد السلوكيات للمساعدة في تهدئة هذه الاستجابات، ما يجعل الفرد قادرًا بشكل أفضل على التعامل مع التحديات والضغوطات، وكذلك يكون قادرًا بشكل أفضل على الاستفادة من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية في علاقته.

بالتالي، أصبحت اليقظة الذهنية أكثر شيوعًا في ممارسة العلاج النفسي لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض الجسدية والعقلية والعاطفية، حيث قد يكون دمج الأسلوب القديم للتأمل الواعي في العلاج الأسري إحدى الطرق لمساعدة الأفراد على تعزيز مباهج العلاقات الأسرية الحميمة (Gambrel and Keeling, 2010).

من جهة أخرى، تسهم اليقظة الذهنية في تعزيز العاطفة وجودة العلاقة وتنظمها بشكل فعال بين الأزواج المتعثرين والأزواج الذين يعانون من أمراض نفسية فردية، حيث تركز اليقظة الذهنية على أن تكون العلاقات الزوجية المُرضية من أهم مصادر الارتباط والدعم الاجتماعي للبالغين (Winter et al., 2021).

وتشير الحمدان (2022) إلى أن اليقظة الذهنية تسهم في تحسين الصحة النفسية للعلاقة بين الأزواج، وذلك من خلال إشباع حاجات الأزواج المادية والنفسية وخلق جو من التقبّل والعاطفة والاستقلالية، ما يؤثر إيجابيًا على كافة أفراد الأسرة ويؤدي إلى تنشئة الأطفال تنشئة صحية سوية اجتماعيًا ونفسيًا.

كما تعتبر ممارسات وبرامج اليقظة الذهنية أحد العوامل الفعالة في منع الطلاق العاطفي وتحسين نوعية العلاقات الزوجية، حيث تشكل إطارا عقليا متوازنا يمنع الكوارث السلبية والعاطفية وتوفر فرصًا لا يعاني فيها الناس من حالات عاطفية ضارة وعدم استقرار المشاعر (Shabankare et al., 2021).

كما تساهم برامج اليقظة الذهنية في إحداث تربية أكثر إيجابية وتوقع تحسن في الكفاءة الاجتماعية للأطفال الصغار، وذلك من خلال التغييرات الإيجابية في أداء الزوجين المرتبطة بالتغييرات الإيجابية في اتفاق الأبوة المشتركة (McGill et al., 2020).

برامج اليقظة الذهنية

تتمثل ممارسات برامج اليقظة الذهنية في مجموعة متنوعة من تقنيات التدريب الذهني التي تسعى إلى زيادة الانتباه إلى الحاضر وتعزيز مراقبة الذات في اللحظة الحالية، ما يؤدي إلى تحقيق مجموعة متنوعة من الآثار المفيدة بما في ذلك انخفاض مستويات التوتر والاضطراب العقلي والاكتئاب

والقلق، وكذلك تعزيز أداء العلاقات الزوجية والتواصل الإيجابي بين الأزواج.(Polle and Gair, 2021)

وتقوم الفكرة الأساسية لتدريبات اليقظة الذهنية على الحضور والمراقبة والقبول لما يحدث الآن، بما في ذلك الاهتمام المستمر بالأحداث الخارجية والتجربة الداخلية بطريقة هادفة دون إصدار حكم أو نقد (Volanena et al., 2020).

وتركز برامج اليقظة الذهنية على تطوير الوعي العقلي من خلال عملية ما، حيث تقوم هذه البرامج على تطبيق أسلوب أو أكثر بحسب الهدف المراد تحقيقه من تطبيق برنامج اليقظة الذهنية، وتتمثل هذه الأساليب في: تخيّل وتصوّر صورة عقلية، أو ترديد لفظ مُحبب، أو التركيز على الصوت، أو باستخدام التنفس المنتظم، ويساعد استخدام هذه الأساليب في برامج اليقظة الذهنية في وعي أكثر لانفعالات الفرد وعواطفه، والوعي بالحس والخبرات (الحلو، 2021).

كما تتنوع أساليب وطرق تقديم وتطبيق برامج اليقظة الذهنية، حيث من الممكن أن تشمل تدريبات أو تدخلات علاجية أو جلسات تأمل، وكذلك العلاجات النفسية والتدخلات القائمة على الوعي للأطفال والتعاطف الذاتي الواعي.(Allen et al., 2021)

ويمكن تطبيق برامج اليقظة الذهنية كتدخلات نفسية في مجالات مختلفة كتقليل التوتر والذي يعتبر من أكثر البرامج والمجالات شيوعًا، كما يمكن تطبيق برامج اليقظة الذهنية كتدخلات اجتماعية مرتبطة بالعلاقات الزوجية كبرنامج Becoming a Family وورشة عمل Bringing Baby Home التي تتعلق بالإنجاب وتربية الطفل في ظل أسرة متفاهمة ومتماسكة.(Gambrel and Piercy, 2014)

وتشمل اليقظة الذهنية مجموعة واسعة من برامج في مجالات التعلم الاجتماعي والعاطفي والصحة العقلية، وكذلك في مجالات الأداء الاجتماعي والعاطفي والمعرفي والسلوكي لدى كل من الأطفال والشباب سواء كانوا أفرادا أو جماعات أو أزواجا.(Crane et al., 2020)

ويوضح Rodriguez (2015) أحد هذه البرامج وهو برنامج ELEVATE والذي يركز بشكل أساسي على تعليم الأزواج المهارات الأساسية في العلاقات، حيث يعلم المهارات التي تركز بشكل أساسي على العلاقة الزوجية الثنائية بالتركيز على كل من المهارات الأساسية السبع المرتبطة بالعلاقات الصحية، كما يحتوي البرنامج أيضًا على بعض المعلومات حول الرعاية الذاتية، حيث تعزز المعلومات الواردة في هذه الوحدة فهم نفسية العواطف وتأثيرها على العلاقات، بالإضافة إلى أنه يقدم للمشاركين بعض التقنيات الأساسية للحد من التوتر من خلال ممارسات الوعي الموجزة.

وهناك برنامج أكثر شيوعًا واستخدامًا وهو برنامج الحد من التوتر القائم على الوعي(mindfulness-based stress reduction (MBSR ، وتم تطوير هذا البرنامج من قبل Kabat-Zinn عام 1979م، وهو قائم على التقاليد الروحية القديمة ويتضمن التأمل المنتظم والانتباه إلى اللحظة الحالية عن قصد، وتم تصميمه لمساعدة الناس على تجنب الأفكار السلبية والمشاعر والأنماط السلوكية المعتادة، ويستهدف البرنامج الأشخاص الذين يعانون من آلام جسدية مزمنة أو أمراض مثل السرطان أو الأمراض العقلية، بما في ذلك القلق أو الاكتئاب أو الإرهاق، بالإضافة إلى تطبيقه على الفئات غير السريرية كالطلاب والمعالجين ونزلاء السجون والأزواج، وبرنامج (MBSR) هو برنامج جماعي يوفر تدريبًا منهجيًا في اليقظة الذهنية كإستراتيجية تنظيم ذاتي لتقليل التوتر وإدارة المشاعر، وتكون مدته ثمانية أسابيع مع جلسات أسبوعية تتراوح بين ساعتين ونصف وجلسة طوال اليوم في الأسبوعين الأخيرين، كما قد يتم تقديم جلسات أسبوعية أقصر تتراوح بين 30 إلى 90 دقيقة كبديل، كما تقوم بعض البرامج بحذف الجلسات الممتدة طوال اليوم نهائيًا (De Vibe et al., 2012) .

كما أنه من الممكن أن تفيد برامج اليقظة الذهنية الخاصة بثقافة العلاقة بين الأزواج (CRE) بشكل إيجابي الأفراد في العلاقات الزوجية، وذلك من خلال التركيز على تحسين نتائج الاتصال وزيادة استقرار العلاقة والرضا عنها، وكذلك تحسين أداء الأفراد والزوجين، إضافة إلى التركيز على مهارات العلاقة لمنع الأحداث مثل العنف المنزلي أو الطلاق (Griffes, 2019) .

وعلى الرغم من أن برامج اليقظة الذهنية غالبًا ما تُستخدم في البيئات السريرية لتقليل التوتر والأعراض النفسية، إلا أنها توصف على أنها برامج تعليمية أو تدريب على المهارات بدلاً من أشكال العلاج النفسي (Baer et al., 2021).

مبادئ و أبعاد اليقظة الذهنية

ترتبط اليقظة الذهنية بمجموعة من المبادئ التي تمثل مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الفرد وتساعده في تحفيز الذهن وتبني القدرات الفردية وتقليل الضغط الذي يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ فيما يلي: عدم التسرع في الحكم على النفس أو على الآخرين، أو على الأحداث عند وقوعها؛ بث الصبر بالنفس وبالآخرين؛ والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة؛ والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة؛ والاهتمام بما هو صحيح بدلًا من السعي وراء الأخطاء؛ وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون؛ إضافة إلى ترك الأمور المسلّم بها والتخلي عنها (مرزوق، 2022).

كما أن هناك خمسة عوامل تحدد اليقظة الذهنية بحسب مقياس .Bear, et al (2006)، ويوضح إبراهيم وآخرون (2022) هذه العوامل على النحو التالي:

- الملاحظة: تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الانفعالات والأصوات والأحاسيس والمعارف.
- الوصف: يتمثل في التعبير عن الخبرات الداخلية من خلال الكلمات.

- التصرف بوعي: يتمثل فيما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما، حتى وإن كان الفرد يركز انتباهه على شيء آخر أو اختلاف النشاط مع سلوكه التلقائي.
- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني السماح للأفكار في أن تأتي وتذهب لكن دون أن ينشغل بها الفرد أو تشتت تركيز وانتباهه في اللحظة الحالية.

وتقوم اليقظة الذهنية على قُدرتين هما السيطرة والتمكين، حيث إن السيطرة الواعية للتجربة الحالية والقدرة على تحديد المثيرات، وبالتالي تمكين كل من الوعي والانتباه بدورهما في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (دسوقي، 2020).

كما تعمل اليقظة الذهنية من خلال إعادة تركيز العقل على الحاضر وزيادة الوعي بالمحيط الخارجي والأحاسيس الداخلية، مما يسمح للفرد بالتراجع وإعادة صياغة التجارب(Hilton et al., 2017) .

كما حددت نظرية لانجر Langer مجموعة من الأبعاد التي يوضحها بدير (2019) على النحو التالي:

- التمييز اليقظ: يتمثل في درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظر إلى الأشياء، حيث إن الأفراد اليقظين يتميزون بالإبداع وتوليد الأفكار الجديدة والمبتكرة، وعندما يكون الانتباه محور عملية تحفيز العقل، فإن ذلك يسهم في تحسين عملية التذكر والارتقاء بتفكير الفرد بما يضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما.
- الانفتاح على الجديد: يكون باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة، حيث يتمتع الأفراد المنفتحون بالفضول وحُب الاستطلاع والميل نحو الافكار التي تتضمن تحديًا عقليًا، وكذلك حُبهم للتجريب.
- التوجه نحو الحاضر: يتمثل هذا البُعد في مدى انشغال الفرد وقدرته على الاستغراق في موقف يحدث معه الآن، وذلك من خلال انتباهه للأحداث الجديدة ومتابعة التطورات المتعلقة بتلك الأحداث والحساسية تجاهها.
- الوعي بوجهات النظر المتعددة: يتمثل في إمكانية الفرد على رؤية الموقف أو الحدث من عدة زوايا، حيث إنه عندما يصل الفرد إلى حالة الإدراك للأفكار المتعددة، يبدأ بتمييزها بشكل منفرد ومن ثم يستوعبها بانفتاح، ما يؤدي إلى بناء فكرة واحدة أكثر منطقية.

هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى بيان دور البرامج القائمة على مهارات اليقظة الذهنية وأثرها في تحسين جودة العلاقات الزوجية.

أهمية الدراسة

تستعرض الدراسة الحالية بشكل منهجي تأثير برامج اليقظة الذهنية على تحسين جودة العلاقات الزوجية على الصعيد النظري والتطبيقي. إذ قد يكون لهذا البحث آثار مستقبلية فيما يتعلق بإعطاء مزيد من الاهتمام للبرامج القائمة على اليقظة الذهنية في العالم العربي لما لها من تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية للأفراد والجماعات في المجتمع وعليه فإن إضافة المهارات الخاصة باليقظة الذهنية في المناهج الدراسية سوف يكون لها أثر فعال في تحسين جودة الحياة لأفراد المجتمع. أما فيما يخص الجانب الميداني، فإن أهمية هذا النوع من البرامج والمثبت من خلال الدراسات العربية والأجنبية تدعو المسؤولين والقائمين على البرامج الموجهة للأسر عامة والأزواج خاصة في دمج ممارسات اليقظة الذهنية في مفردات البرامج الأسرية والمشورة الزوجية لما لها من الأثر الكبير على تقليل المشكلات الأسرية التي قد تؤدي في نهاية المطاف الى التفكك الأسري والطلاق.

منهجية الدراسة

تتبع الدراسة منهج المراجعات المنهجية (Systematic Reviews) للوصول الى إثبات دور تطبيق برامج اليقظة الذهنية على تحسين جودة العلاقات الزوجية. اشتملت الدراسة على خطوات متسلسلة ابتداء من صياغة الهدف من البحث بشكل واضح، مع تحديد معايير القبول والاستبعاد، يليه تحديد استراتيجية الدراسة المتبعة للبحث عن الدراسات المطلوبة يتبعها تطبيق معايير القبول والاستبعاد على كل دراسة وفق نموذج للتحقق من انطباق المعايير المحددة في بروتوكول البحث، وتقييم الجودة لكل دراسة، ثم تليها تحليل النتائج التي تم الوصول إليها من خلال الدراسات المختارة، وفي الخاتمة تقديم تقرير شامل وموجز لما توصل إليه البحث الحالي.

إجراءات جمع البيانات

معايير القبول والاستبعاد

تم اختيار الدراسات في البحث المنهجي الحالي وفقا لمعايير محددة على النحو التالي:

أولا: اختيار الدراسات المنشورة بين عام 2004 إلى عام 2023 التي ركزت على تأثير برامج اليقظة الذهنية على العلاقات الزوجية، وأثر التدخلات الحديثة التي أثبتتها الدراسات على تحسين جودة البرامج.

ثانياً: البحث عن دراسات أجنبيه مكتوبة باللغة الإنجليزية للاستفادة منها من خلال تطبيقها على المجتمع العربي نظرا لقلة الأبحاث العربية التي طبقت برامج اليقظة الذهنية على الأزواج.

ثالثاً: اشتمال عينة الدراسة على برامج طبقت على زوجين أو على أحدهما بشرط أن يكونا أصحاء نفسياً.

رابعا: أقصيت الدراسات التي لم تتناول التدخلات العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية في العلاقات بين الأزواج أو لم تُقيِّم تباينات النتائج ذات الصلة بالعلاقات.

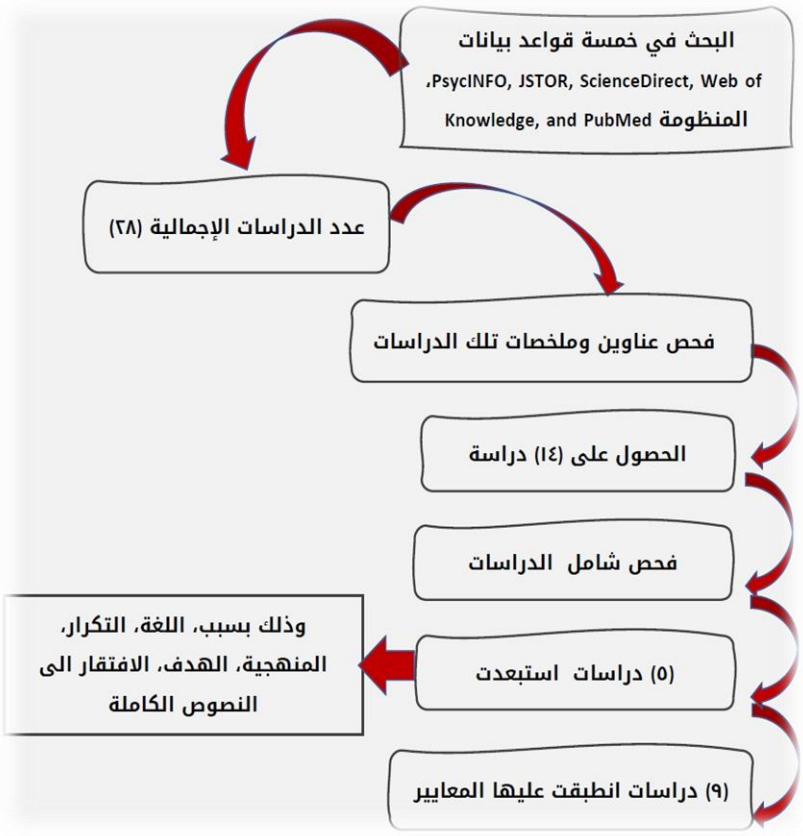
استراتيجية البحث المتبعة

تم إجراء هذه المراجعة المنهجية لإثبات فعالية تطبيق برامج اليقظة الذهنية على تحسين جودة العلاقات الزوجية، وذلك عن طريق البحث الكتروني في خمس قواعد بيانات وهي: PsycINFO، PsycINFO، ScienceDirect، PsycINFO، Web of Knowledge and PubMed. وباستخدام ست كلمات مفتاحية رئيسة لتحديد الدراسات ذات الصلة بالدراسة وهي: اليقظة الذهنية، وجودة العلاقات الزوجية، والتوتر النفسي، وتنظيم العواطف، والرضا الزواجي، والرفاه. وتم البحث بالمصطلحات الإنجليزية التالية:

(Mindfullness, Quality of marital relationship, stress, emotional regulation, marital satisfaction, well-being)

التحقق من معايير القبول للدراسات

فحصت معايير القبول المحددة مبدئيا عن طريق فحص ملخصات الدراسة والرجوع إلى الدراسة كاملة لبعض الدراسات التي لم يتضح بها منهجية الدراسة بشكل واضح، حيث أصبحت عدد الدراسات التي تم الحصول عليها (28) دراسة. وبعد التحقق من انطباق معايير القبول على الدراسات وفق نموذج تم كتابته لهذا الغرض في الجدول رقم (1) في الملاحق، تم استبعاد عدد من الدراسات بسبب عدم انطباق المعايير وهي إما بسبب أن الدراسة ركزت على جوانب طبية فقط أو بسبب التكرار، أو بسبب المنهجية، حيث استبعدت منهجية الحالة الواحدة، أو كون الدراسة تفتقر إلى النصوص الكاملة، وأصبح عدد الدراسات المختارة التي توفرت فيها المعايير المحددة (9) دراسات. ويبين الشكل (1) العملية التدريجية لفحص الدراسات.



الشكل (1) عملية فحص الدراسات

استخراج البيانات

تقييم جودة الدراسات

تم تقييم جودة الدراسات في جميع التجارب العشوائية المضبوطة باستخدام أداة كوكرين لخطر التحيز (Quality Assessment Tool-EPHPP) من خلال الاسترشاد بالتصنيف العام للأداة وهي: قوي- معتدل- ضعيف وذلك بناءً على أربعة مجالات وهي: تحيز الاختيار، وعمى المشاركين، وطرق جمع البيانات، والنتائج غير المكتملة.

تم تقييم نوعية الدراسات المختارة عن طريق الاسترشاد بالتصنيف (قوي - معتدل- ضعيف) لكل مجال من هذه المجالات في جميع الدراسات ومن ثم صنفت الدراسة ككل على أساس جمع تقييم المجالات الأربعة وهي كالتالي: قوي تشير إلى عدم وجود تقييمات، وضعيفة/معتدل تشير إلى وجود دراسة ضعيفة، وتقييم ضعيف يشير إلى وجود دراستين أو اكثر ضعيفة.

ويبين الجدول رقم (1) (ملحق رقم 1) تقييمات محددة للدراسات. تم تصنيف غالبية الدراسات المستعرضة (4 من أصل 9) على أنها قوية بينما تم تصنيف 4 على أنها معتدلة، ودراسة واحدة على أنها ضعيفة.

خصائص المشاركين

تضمن الاستعراض المنهجي النهائي تسع دراسات، نُشرت ما بين عامي 2004 و2023. بلغ إجمالي عدد المشاركين في الدراسات الأولية المُختارة 660 مشاركًا، وتراوحت العينة من 22 إلى 217 مشاركًا. كانت الدراسات في معظمها تجارب عشوائية مضبوطة، تضمنت سبع دراسات أزواجًا أصحاء نفسيًا، وركزت دراسة واحدة على الأزواج الذين ينتظرون مولودهم الأول، فيما اشتملت أخرى على نساء متزوجات.

النتائج

كان تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR) والتثقيف في العلاقات الزوجية القائم على اليقظة الذهنية (MBCRE) التدخّلين العلاجيين الأكثر شيوعًا، كما هو موضح في جدول (3). وتضمنت ست إلى تسع دراسات تقييمات الرضا عن العلاقة. وتشابهت نسبيًا القياسات المستخدمة في تقييم نوعية العلاقات إلا أنها لم تتطابق تمامًا. وأشارت غالبية الدراسات إلى نتائج إيجابية للمشاركين فيما يخص جودة علاقاتهم أو رضاهم عن العلاقة (جدول 3، الملحق رقم 3).

تناولت ثمان دراسات اليقظة الذهنية كونها محصِّلة للتدخل العلاجي أو نتيجة له. واتضح من تلك الدراسات تنوع النتائج واختلافها من شريك لآخر. وأثبتت بعض الدراسات استفادة كلا الطرفين في العلاقة من اليقظة الذهنية (Carson et al. 2004؛ Barnes et al. 2007؛ Gillespie et al.، 2015؛ Rodriguez، Khaddouma et al 2015. 2017)، فيما اختصت دراسات أخرى بالحديث عن المنافع التي يجنيها أحد طرفي العلاقة من اليقظة الذهنية (Gambrel & Piercy، 2015؛ Thompson، 2016؛ Vajda & Kiss؛ 2016). وبيَّنت دراسة .Khaddouma et al (2017) أنه في حالة خضوع شريك واحد لهذا التدخل العلاجي يُحدث أثرًا ملحوظًا في يقظته الذهنية مقارنة بشريكه كما حقَّقت إحدى الدراسات في المؤشرات النفسية البيولوجية (Barnes et al., 2007)، (Gillespie et al., 2015).

وأكدت دراسة .Barnes et al (2007) ارتباط زيادة سمة اليقظة بزيادة الرضا عن العلاقة وتحسين القدرة على الإدارة الفعَّالة للتوتر والاستجابة الإيجابية له داخل العلاقة. ورصدت دراسة .Barnes et al (2007) أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية يظهرون في حالات النقاشات المحتدمة انخفاضًا في استجابات التوتر العاطفي، بالإضافة إلى حدوث تحولات إيجابية في تصورهم عن العلاقة قبل النقاش وبعده. وأشارت النتائج إلى أن البرامج المصممة للأزواج لها القدرة على تعزيز اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات وجودة الحياة والرفاه العام (Carson et al 2004)، (Rodriguez, 2015)، (Thompson, 2016).

المناقشة

تشير اليقظة الذهنية، بحسب دراسة Kozlowski (2013)، إلى حالة ذهنية يُظهر فيها الفرد اهتمامًا متزايدًا باللحظة الحاضرة أو وعيًا بها دون إصدار حكم مسبق على تجربته أو محاولة تقييمها. وتتطلب هذه الحالة الاستعداد للممارسة الفعلية والتحلي بعقلية فضولية ومنفتحة تجاه معايشة اللحظة الحاضرة. وأظهر التقليل من التوتر القائم على اليقظة الذهنية وغيره من تمارين اليقظة الذهنية، بين الأفراد الأصحاء، فعالية مشتركة ومتوسطة في تحسين جودة الحياة وزيادة الرضا عن الحياة بشكل عام، من خلال تقليل التوتر وتخفيف أعراض القلق.

وعلى نحو مماثل، تؤثر العلاقات الاجتماعية في صحة الأفراد النفسية والجسدية. فقد كشفت الدراسات عن أهمية التفاعلات الاجتماعية الإيجابية في زيادة معدلات استمرار العلاقة وتعزيز الصحة العامة. وتُصنف العلاقات بين الأزواج القائمة على إشباع الحقوق على أنها أبرز مصادر الحب والدعم الاجتماعي بين البالغين (Gambrel & Piercy, 2015).

وتشير الأدلة من البحوث، كما في دراسة .Winter et al (2015)، إلى وجود ارتباط بين نشأة الاضطرابات النفسية وجودة العلاقات في حياة الفرد. فعلى سبيل المثال، يشيع الاكتئاب بين الأزواج الذين لا يحظون بنوعية علاقات جيدة أو يخفقون في تقديم الدعم الاجتماعي لشركائهم، فالتفاعلات

الإيجابية بين الأزواج تؤثر في المؤشرات البيولوجية من التوتر والاستثارة، ما يجعلها تعود بالنفع على الصحة الجسدية للأزواج. وأبرزت هذه النتائج فاعلية العلاج النفسي للأزواج ودوره في تحسين إدارة المشاعر والارتقاء بجودة العلاقات بين الأزواج المصابين بالتوتر والأزواج الذين يواجه أحدهما أو كلاهما مشكلات نفسية بيولوجية. وقد ألقت الدراسات الضوء على أهمية التفاعلات الاجتماعية الإيجابية وجودة العلاقات العاطفية خاصةً في الصحة النفسية والجسدية. لكن يُعد دمج تمرينات اليقظة الذهنية بالسياقات الاجتماعية تطورًا حديثًا نسبيًا. وتشمل هذه التدخلات التدريبات القائمة على اليقظة الذهنية، والتحول اليقظ إلى الأبوة والأمومة (Gambrel & Piercy, 2015)، وتعزيز العلاقات القائم على اليقظة الذهنية بهدف الارتقاء بجودتها وزيادة رضا الطرفين، وتحقيق التواصل اليقظ، وتجهيز الأزواج بالقدرات والاستراتيجيات والآليات التي تساعدهم في التعاون على السيطرة على التوتر والتخفيف من حدته. ومع استمرار التطور في مجال اليقظة الذهنية، أصبح تقييم الاستنتاجات الخاصة بمقاييس نتائج الأفراد والشركاء أمرًا هامًا، وكذلك فهم تأثير التدخلات العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية عند الأزواج.

قد يشكِّل التحول إلى الأبوة والأمومة فترة حرجة للأزواج بسبب انخفاض مستوى الرضا عن العلاقة، واحتدام الخلافات بينهما، وزيادة احتمالية انتهاء العلاقة. لكن هناك تدخلات علاجية محدودة مُفصَّلة للآباء والأمهات الذين ينتظرون مولودهم الأول تستهدف العلاقات بين الأزواج بشكل خاص، وقد أظهرت نتائج إيجابية عند تطبيقها. وقد ركز البحث الذي أجراه Gambrel & Piercy (2015) على برنامج التحول اليقظ إلى الأبوة والأمومة (MTPP)، وهو تدخل يعتمد على نظرية البيولوجيا العصبية الذاتية التي تؤكد أهمية الانسجام أو عملية المشاركة الوجدانية في تعزيز العلاقات الصحية. يتضمن البرنامج تمرينات اليقظة الذهنية لمساعدة المشاركين على تعزيز الاتساق مع الذات، والحضور الذهني في اللحظة الحاضرة، وتعاطفهم مع الآخرين، وتحكمهم في مشاعرهم وردود أفعالهم.

اعتمد الباحثان Gambrel and Piercy (2015) توجهًا متعدد المنهجيات ضمن إطار التجارب المضبوطة العشوائية لإجراء دراستهما. اجتذب الباحثان المشاركان في الدراسة العينة عن طريق الإعلانات والتواصل مع الجمعيات المحلية. كان حجم العينة مكونًا من 66 مشاركًا؛ أُدرج 34 شخصًا منهم في المجموعة الضابطة التي بقيت على قائمة الانتظار، فيما أُدرج الـ 32 فردًا المتبقين في المجموعة التجريبية. ضمَّت المجموعة التجريبية لبرنامج التحول اليقظ إلى الأبوة والأمومة (MTPP)من ثلاثة إلى خمسة أزواج. استمرت الجلسات لمدة أربعة أسابيع، واستغرقت كل جلسة ساعتين. اتبع الباحثان منهجًا منظمًا قائمًا على كتيب إرشادي جمع بين برامج تعليمية في العلاقات القائمة على اكتساب المهارات، وبين ممارسات مكثفة مأخوذة من برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR). ركز المنهج تركيزًا كبيرًا على المزج بين المحتوى النفسي التربوي فيما يخص التحديات التي يواجهها الأزواج خلال مرحلة التحول إلى الأبوة والأمومة، وبين أنشطة التعلم من خلال التجربة، التي ركزت على تطوير ممارسات اليقظة الذهنية في العلاقات. خضع المشاركون في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار القبلي الذي يقيس اليقظة الذهنية، والرضا عن العلاقة، والتفاعل العاطفي، والمشاركة الوجدانية، قبل أسبوع من الجلسة الأولى. وبعد انتهاء التدخلات العلاجية التي استمرت أربعة أسابيع، ملأ الأزواج في كلا المجموعتين استبيانًا تضمن القياسات نفسها. طوال فترة التدخلات العلاجية، كان المشاركون يُكلَّفون بالقيام بواجب منزلي عبارة عن تنفيذ أنشطة أسبوعية معينة مع شركائهم، بالإضافة إلى ممارسة اليقظة الذهنية يوميًا لمدة 15 دقيقة.

كلَّف الباحثان المشاركين بأداء تمرينات منهجية لليقظة الذهنية، مثل تمرين مسح الجسد الاستشعاري، والوعي المنفتح، وتمرين تأمل الحنان الناشئ عن الحب، والتنفس اليقظ. صمّم الباحثان مؤشرًا لرضا الأزواج واستخدماه لتقييم مدى رضا الأزواج عن علاقاتهم. لاحظ الباحثان في هذه التجربة المضبوطة العشوائية ضمن برنامج التحول اليقظ إلى الأبوة والأمومة (MTPP)، أن التدخلات العلاجية كان لها تأثير أكبر على الرجال مقارنة بالنساء. شعر الرجال الذين شاركوا في المجموعة التجريبية بانخفاض كبير في المشاعر السلبية وتحسُّن مستوى اليقظة الذهنية وارتفاع درجة رضاهم عن العلاقة مقارنة بالمشاركين في المجموعة الضابطة. وفقًا لـ Gambrel and Piercy (2015)، فإن التحسُّنات الملحوظة تصاحبها نتائج إيجابية إضافية، إذ يمكن أن يؤدي ارتفاع درجة الرضا عن العلاقة إلى تحسين أسلوب ممارساتهم للأبوة والأمومة ومهارات تربية الأطفال. قد يقلل ارتفاع درجة الرضا عن العلاقة أيضًا من احتمالية انفصال الأزواج أو تعرضهم لانهيار العلاقة بعد ولادة الطفل. وبين النساء، يمكن أن يمنع ذلك إصابة الأم باكتئاب ما بعد الولادة. كما اتضح أنه حتى عندما شهد الأزواج مستويات عالية من الرضا عن العلاقة، فإن مشاركتهم في برنامج التحول اليقظ إلى الأبوة والأمومة (MTPP) أدت إلى تحسُّنات تراوحت من صغيرة إلى جوهرية على أصعدة هامة يمكن أن تساهم في سعادتهم وصحتهم وتجعلهم آباءً أنجح وأكثر قناعة. تؤثر قوة العلاقة بين الوالدين على جوانب مختلفة من سعادة وصحة الفرد. تبدو التدخلات العلاجية ضمن برنامج التحول اليقظ إلى الأبوة والأمومة (MTPP) واعدة لأنها تُعد إضافة قيّمة إلى العدد المحدود نسبيًا من البرامج القصيرة الخاصة بالفترة المحيطة بالولادة التي تهدف إلى تقديم الدعم للأزواج أثناء انتقالهم إلى مرحلة الأبوة والأمومة.

أجرى Khaddouma et al. (2017) دراسة لتحليل العلاقة بين التغيُّرات في عوامل مختلفة من اليقظة الذهنية ومستوى الرضا عن العلاقات بين المشاركين الذين انضموا إلى برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، وكذلك شركائهم في العلاقة العاطفية الذين لم يسجلوا في البرنامج. جمَّع الباحثون البيانات من 20 زوجًا. ولكي يكون الشخص مؤهلًا للمشاركة في الدراسة، كان لا بد أن يزيد عمره عن 18 عامًا، وأن يكون طرفًا

في علاقة رومانسية جادة. كما كان مطلوبًا أن يسجل أحد طرفي العلاقة أو كلاهما في برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، وأن يملأ مجموعة من الاستبيانات في بداية البرنامج ونهايته. قبل بدء البرنامج، استعان .Khaddouma et al (2017) بتحليل تباين القياسات المتكررة لتقييم التباينات في اليقظة الذهنية والرضا عن العلاقة بين المشاركين الذين التحقوا ببرنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR) وشركائهم الذين لم يسجلوا في البرنامج. استخدم الباحثون التوجه نفسه لبحث تأثير المشاركة في البرنامج على جوانب مختلفة من الرضا عن العلاقة واليقظة الذهنية، مع التركيز بصفة خاصة على خمسة عوامل وهي عدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتصرف بوعي، والملاحظة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والوصف.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الأفراد الذين شاركوا في برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR) شهدوا زيادة كبيرة في مستويات اليقظة الذهنية بشكل عام، وكذلك في عواملها الخمسة. علاوة على ذلك، تحسّن رضاهم عن العلاقة تحسنًا ملحوظًا على مدار البرنامج. أثبت .Khaddouma et al (2017) أن التغيُّرات في اليقظة الذهنية كانت مؤشرًا على حدوث تغيير في مستوى الرضا العلاقة لدى جميع المشاركين الذين التحقوا بالبرنامج وشركائهم الذين لم يلتحقوا به. توصلت هذه الدراسة إلى نتائج جديدة لم تصل إليها البحوث السابقة، إذ استطلعت كيف أدى التغيير إلى الأفضل في العوامل الخمسة لليقظة الذهنية إلى تحسين مستوى الرضا عن العلاقة. كان أحد أهداف .Khaddouma et al (2017) تحديد العوامل التي تؤثر على إحداث تحسُّن كبير في الرضا عن العلاقة عندما يكتسب الأفراد مهارات اليقظة الذهنية. وبالتالي، تقدم دراستهم فهمًا أعمق للعناصر التي تعزز مستوى الرضا عن العلاقة في تمرينات اليقظة الذهنية.

وجدت دراسة .Khaddouma et al (2017) أن هناك علاقة بين ارتفاع درجة التصرف بوعي بين المشاركين وتحسُّن مستوى الرضا عن العلاقة لدى الأشخاص المشاركين في البرنامج وشركائهم الذين لم يشاركوا. ومع ذلك، لاحظت الدراسة أن التحسُّن في عامل عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية أدى إلى ارتفاع مستوى الرضا عن العلاقة بين الشركاء غير المشاركين في البرنامج، ولكن لم يكن له تأثير مماثل على المشاركين في البرنامج. يتضح من هذه النتائج وجود علاقة إيجابية بين زيادة قدرة تركيز الفرد على ما يقوم به من أنشطة في اللحظة الحاضرة بانتباه كامل طوال فترة البرنامج - بدلًا من التفاعل بتلقائية أو بشكل لا إرادي - وبين ارتفاع مستوى الرضا عن العلاقة لدى الشريكين في العلاقة. من الواضح أيضًا أن تحسُّن قدرة المشاركين في البرنامج على تجنب الشعور بالارتباك وتشتت الانتباه، بسبب أفكارهم وعواطفهم، تؤدي إلى زيادة مستوى رضاهم عن العلاقة. لكن يبدو أن هذه النتائج تركت أثرًا إيجابيًا أكثر وضوحًا على الشركاء الذين لم يشاركوا في برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR).

أجرى .Monin et al(2020) دراسة مماثلة لدراسة .Khaddouma et al (2017) غير أن دراستهم شملت أزواجًا كبارا في السن. استعان الباحثون بمجموعه مكونة من أحد عشر زوجًا، أي ما يعادل اثنين وعشرين فردًا، من منطقة "نيو هيفن" الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية. كان على فرد واحد على الأقل من الزوجين أن يستوفي معايير متلازمة التمثيل الغذائي (متلازمة الأيض). أجرى الباحثون تجربة مضبوطة عشوائية لمقارنة تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR) بمجموعة ضابطة بقيت على قائمة الانتظار، في خلال ثلاث فترات زمنية مختلفة: نقطة الانطلاق، وبعد التدخلات العلاجية، وطوال ثلاثة أشهر من زيارات المتابعة في العيادة. افترض .Monin et al(2020) أن الأزواج في مجموعة تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية، مقارنة بأولئك في المجموعة الضابطة التي بقيت على قائمة الانتظار، سيشهدون تحسُّنًا أكبر في اليقظة الذهنية، ومستوى الرضا عن العلاقة، وصحتهم النفسية والجسدية، وانخفاضًا في الضغوط المدركة. خلصت الدراسة إلى أن استجابة الزوجات للتدخلات العلاجية كانت أفضل من الرجال من حيث الشعور بتأثيرات إيجابية أكبر على صعيدي الرضا عن العلاقة والأداء البدني. تدعم نتائج هذه الدراسة تلك التي توصل إليها Khaddouma et al. (2017)، والتي أشاروا فيها إلى أن احتمالية استفادة الزوجات نفسيًا من تدخلات البرنامج أكبر من أزواجهن. ولاحظ .Monin et al (2020) أن الزوجات شاركن في أداء الممارسات المنزلية لتمرينات اليقظة الذهنية بمعدل أكبر من أزواجهن، وهذا يفسر سبب استفادة الزوجات بشكل بصورة أكبر من برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR) من حيث الرضا عن العلاقة والأداء البدني مقارنة بأزواجهن.

تطرح الدراسة التي أجراها .Monin et al (2020) رؤى قيِّمة حول كيفية تأثير مشاركة الزوجين معًا على تجربتهما في البرنامج. أعرب جميع المشاركين عن مشاعرهم الإيجابية إزاء خوض التجربة بشكل مشترك. تحدث الأزواج عن كيفية تعرُّف بعضهم على بعض بدرجة أعمق، وتقديم التشجيع المتبادل، ودعم بعضهم لبعض في رحلة اليقظة الذهنية. كما حدث تقارب بين الأزواج واستمتعوا بعلاقات حميمية أفضل نتيجة المواظبة على أداء ممارسات اليقظة الذهنية معًا. أثبتت دراسة .Monin et al (2020) وزملائه أن مشاركة الأزواج الأكبر سنًا في برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR) أمراً عملياً وقابلا للتحقيق. علاوة على ذلك، فإن التدخلات العلاجية تُثمر عن آثار إيجابية على صحة العلاقة والصحة البدنية للزوجات.

تواجه الشابات الناجيات من سرطان الثدي تحديات مختلفة عند التعامل مع المشاكل التي تحدث في العلاقات والحزن الشديد الناتج عن المرض. أجرى .Price-Blackshear et al (2020) دراسة لتقييم جدوى التدخلات العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية عبر الإنترنت (MBI) لمريضات السرطان مع شركائهم ومدى تقبلهن لها. بالإضافة إلى ذلك، أراد الباحثون تقييم التدخلات العلاجية للأزواج المرتكزة على اليقظة الذهنية (C-MBI) ومقارنة فعاليتها مع مجموعة ضابطة عبر الإنترنت متطابقة معهم بشكل كبير لكنها قائمة على التدخلات العلاجية للأفراد المرتكزة على اليقظة الذهنية (I-MBI) - وليس

للأزواج. اختير 41 زوجًا عشوائيًا للمشاركة في التدخلات العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية للأزواج (C-MBI) لمدة 8 أسابيع، بينما شارك 36 زوجًا آخرين في التدخلات العلاجية للأفراد المرتكزة على اليقظة الذهنية عبر الإنترنت. تضمن البرنامج عبر الإنترنت مقاطع فيديو مدتها ساعة وجلسات صوتية للتأمل وكتيب إرشادي. أكمل المشاركون استبيانات لتقييم مستوى أدائهم كزوجين وكأفراد قبل وبعد التدخلات العلاجية. قيَّم الباحثون المتغيرات على مستوى الزوجين باستخدام مقياس اليقظة الذهنية عند التواصل مع الآخرين ومؤشر تقييم العلاقة الزوجية، بينما قيَّم الباحثون المتغيرات على المستوى الفردي باستخدام مقياس الاكتئاب القصير، ومقياس الضغوط المدركة، ومقياس القلق، ومقياس اليقظة والانتباه الوعي (MAAS). أثبت Price-Blackshear et al. (2020) أن التدخلات العلاجية للأفراد المرتكزة على اليقظة الذهنية (I-MBI) خفَّضت مستويات الاكتئاب والقلق والإجهاد والضغوط المدركة بين الناجيات من سرطان الثدي وشركائهم. ونتيجة لذلك، خلص الباحثون إلى أن التدخلات العلاجية قابلة للتطبيق. تتمثل إحدى مزايا إجراء التدخلات العلاجية المرتكزة على اليقظة الذهنية (MBI) عبر الإنترنت في أنها تُمكِّن الناجيات وشركائهن من المشاركة في البرنامج بأريحية في منازلهم وفي الوقت الذي يناسبهم.

القيود

أحد القيود الرئيسية للدراسة الحالية يتعلق بتنوع العينة المدرجة في الدراسات التي تمت مراجعتها، كان المشاركون بشكل عام أفرادًا أصحاء ولكن لم يخصص مرحلة عمرية بحد ذاتها أو عدد سنوات الزواج، بالإضافة إلى ذلك، ما زال غير واضحاً ما إذا كانت مستويات التعليم المرتفعة لأفراد العينة قد أثّرت على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومختلف النتائج التي توصل إليها الباحثون.

الاتجاهات المستقبلية

هناك حاجة إلى زيادة عدد التجارب المنضبطة العشوائية (randomized controlled trials) للتحقيق بشكل شامل في فعالية وكفاءة ممارسات اليقظة الذهنية في تعزيز العلاقات بين الأزواج. فشلت بعض مجالات الأبحاث في إعطاء أي نتائج. وتضمنت هذه المجالات الانتماء، وتقبل وجهة النظر الأخرى، والاهتمام التعاطفي، والقرب، والرضا الجنسي. يجب على الدراسات المستقبلية أن تبحث فيما إذا كانت العوامل الفردية مثل أنماط الارتباط تؤثر على تأثير التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية على نتائج علاقات الأزواج. علاوة على ذلك، يجب على البحوث المستقبلية أن تستكشف كيفية مساهمة اليقظة الذهنية في تحسين نتائج العلاقة طوال مدة الشراكة بين الزوجين من البداية إلى النهاية

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها، خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات على الصعيد النظري والميداني على النحو التالي:

1.الحاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث المقارنة بين فعالية التدريب على اليقظة الذهنية في البرامج الأسرية والزوجية والتدخلات الأخرى في تحسين جودة العلاقات الأسرية.

2. إجراء مزيد من الأبحاث المستقبلية لمعرفة أثر ممارسات اليقظة الذهنية في رفع نسبة الرضا الزواجي لكل من الأزواج والزوجات على حده لوجود اختلافات عديدة بينهما في الطبيعة الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

3. إدخال ممارسات اليقظة الذهنية في مفردات البرامج الأسرية والزواجية وتدريب القائمين والممارسين لهذه البرامج على ممارسات اليقظة الذهنية عن طريق تقديم ورش عمل ودورات خاصة لهذه الفئة.

الملاحق

جدول (1): نموذج للتحقق من تو افق الدراسات مع معايير القبول المحددة

عنوان الدراسة		
المعايير	الإجابة	ملاحظات
هل الدراسة باللغة الإنجليزية		
هل الدراسة تتبع منهج شبه التجريبي أو دراسة الحالة		
هل الدراسة عبارة عن برنامج تثقيفي يخص تحسين جودة العلاقات الزوجية أو الأسرية		
هل ركّزت الدراسة على الجوانب الطبية فقط		
هل نص الدراسة كامل		
القرار النهائي	قبول/ استبعاد/	

جدول (2): أداة كوكرين لخطر التحيز (Quality Assessment Tool-EPHPP)

الباحثون (التاريخ)	تحيز الاختيار	عمى المشاركين	طرق جمع البيانات	النتائج غير المكتملة	التقييم الشامل
Gambrel and Piercy (2015)	قوي	ضعيف	قوي	قوي	قوي
Yekta et al. (2022).	قوي	ضعيف	قوي	قوي	قوي
Carson et al. (2004)	قوي	ضعيف	قوي	قوي	قوي
Barnes et al. (2007)	قوي	ضعيف	قوي	ضعيف	معتدل
Rodriguez (2015)	معتدل	ضعيف	قوي	قوي	معتدل
Thompson (2016)	ضعيف	قوي	قوي	قوي	قوي
Vajda and Kiss (2016)	قوي	ضعيف	قوي	قوي	قوي
Gillespie et al. (2015)	معتدل	ضعيف	قوي	قوي	معتدل
Khaddouma et al. (2017)	معتدل	معتدل	قوي	قوي	معتدل
النتيجة الاجمالية لكل بعد					
ضعيف	1	7	0	1	0
معتدل	3	1	0	0	4
قوي	5	1	9	8	5

جدول (3) مراجعة الدراسات

الدراسة	المشاركون	التدخل العلاجي	المجموعة الضابطة/التصميم	القياسات	النتائج الرئيسية
Gambrel & Piercy (2015)	الأزواج الذين ينتظرون أول مولود، عدد الأزواج = 33 زوجًا	العلاج: برنامج التحول اليقظ إلى الأبوة والأمومة (MTPP)، 3-4 جلسات، مجموعات من الأزواج	مجموعة ضابطة بقيت على قائمة الانتظار	مؤشر رضا الأزواج	تحسن كبير بين الرجال في الرضا عن العلاقة ($p \leq .05$)
Yekta et al (2022)	النساء المتزوجات، العدد = 60 امرأة	تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، 8 جلسات، مجموعات من النساء	مجموعة ضابطة بقيت على قائمة الانتظار/ مجموعة ضابطة عشوائية	التجارب المضبوطة العشوائية	الارتباط الإيجابي بين اليقظة الذهنية والرضا الزوجي بنسبة ثقة 95%
Carson et al (2004)	الأزواج الأصحاء نفسيًا، العدد = 88 فردًا	تحسين العلاقة القائم على اليقظة الذهنية	مجموعة ضابطة على قائمة انتظار وعشوائية	مؤشر جودة الزواج (QMI)	سجَّل الأزواج الذين يتسمون باليقظة الذهنية رقمًا أعلى بكثير في مستوى الرضا عن العلاقة مقارنةً بالمجموعة الضابطة على قائمة الانتظار ($p < .001$)
Barnes et al. (2007)	الأزواج الأصحاء نفسيًا، العدد = 144 زوجًا	تدريب اليقظة الذهنية، جلسة واحدة مُدتها 40 دقيقة		مقياس اليقظة والانتباه والوعي	تشير المستويات المرتفعة من اليقظة الذهنية إلى زيادة الرضا عن العلاقة وتحسين القدرة على الاستجابة الإيجابية للتوتر داخل العلاقة ($p < .001$)
Rodriguez (2015)	الأزواج الأصحاء نفسيًا، العدد = 217 فردًا	التحسين والتثقيف عن العلاقات الزوجية القائمة على اليقظة الذهنية (MBCRE)	مجموعة ضابطة على قائمة الانتظار/ مجموعة ضابطة عشوائية	مؤشر جودة الزواج	شهد المشاركون في الدورة التثقيفية عن العلاقات الزوجية القائمة على اليقظة الذهنية تحولًا جوهريًا في تفاعلاتهم الاجتماعية الإيجابية ($p < .05$) مقارنة بالمشاركين في دورة التحسين ($p = .925$)

الدراسة	المشاركون	التدخل العلاجي	المجموعة الضابطة/التصميم	القياسات	النتائج الرئيسية
Thompson (2016)	الأزواج الأصحاء نفسيًا، العدد = 58 فردًا	الدورة التثقيفية عن العلاقات الزوجية القائمة على اليقظة الذهنية (MBCRE)، جلسات أسبوعية مُدتها 90 دقيقة، 6 أسابيع	مجموعة ضابطة عشوائية بقيت على قائمة الانتظار	مقياس اليقظة والانتباه والوعي	شهد الرجال تغيرًا كبيرًا في جودة العلاقة بين الزوجين ($p = 0.083$). ولوحظ أن الفترة الزمنية المُحددة للممارسة كان لها أثرٌ إحصائي كبير في الاتجاه المتوقع ذي الصلة بالتغيُّر في التفاعلات الإيجابية ($p = .008$)).
Vajda & Kiss (2016)	الأزواج الأصحاء نفسيًا، العدد = 28 فردًا	برنامج الاسترخاء وإدارة التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، 20 جلسة، جلسة تأمل يوميًا في المنزل مدتها 30 دقيقة	مجموعة ضابطة عشوائية بقيت على قائمة الانتظار	مقياس التكيُّف الثنائي	لُوحظ حدوث تأثير متوسط على النساء فيما يخص جودة العلاقة وإن لم تكن النتائج ذات دلالة إحصائية ($p < 0.18$).
Gillespie et al. (2015)	الأزواج الأصحاء نفسيًا، العدد = 22 فردًا	تدريب تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية لمدة ثمانية أسابيع، مجموعات من الأزواج	مجموعة ضابطة عشوائية بقيت على قائمة الانتظار	مقياس التكيُّف الثنائي المُعدل	لاحظ المتخرجون من تدريب تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية حدوث تحسُّن في التوازن العاطفي
Khaddouma et al. (2017)	الأزواج الأصحاء نفسيًا، العدد = 40 فردًا	تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية، 8 جلسات، شريك واحد من كل شريكين	مجموعة ضابطة عشوائية بقيت على قائمة الانتظار	مؤشر رضا الأزواج	شهد الشريكان زيادة في مؤشر الرضا عن العلاقة، ($p < .05$)، لكن أظهر الشريك المشترك في التدريب تحسنًا ملحوظًا بالمقارنة بشريكه الذي لم يشترك في التدريب ($p < .05$)

المصادر والمراجع

إبراهيم، إ.، شلبي، أ.، والسيد، أ. (2022). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طالب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. 32(117). 145-160. https://ejcj.journals.ekb.eg/article_271059.html

أبو العزم، ه. (2022). نمذجة العالقات بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني لدى طالب الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. 2(4)، 47-66. https://journals.ekb.eg/article_245672.html

البلوي، ن. (2021). مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالب جامعة الحدود الشمالية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 91(47). https://jealex.journals.ekb.eg/article_196623.html

الخولى، ع. (2021). اليقظة الذهنية والمعتقدات الوسواسية كمتنبئات بالاكتئاب. *مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية*، 31(3)، 205-236. 10.21608/JEALEX.2021.196623

السيد، أ. (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة. *مجلة الإرشاد النفسي*، 65، 189-235. http://search.mandumah.com/Record/1147244

دسوقي، ح. (2020). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج*، 78(78)، 1735-1780. https://edusohag.journals.ekb.eg/article_109833.html

عبدالله، أ.، و الشمسي، ع. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 205، 343 - 366. http://search.mandumah.com/Record/466834

قاسم، ح. (2018). الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 57، 377 - 399. http://search.mandumah.com/Record/910271

مخامرة، م. (2018). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعميم العالي في محافظتي الخميل وبيت لحم. رسالة ماجستير منشورة*، جامعة القدس. https://dspace.alquds.edu/items/a4712f8e-05a6-476d-bbd1-9b9ef803c758

References

Abdullah, M., & Al Shamsi, A. (2013). Mindfulness among University Students. *Al Ustaadh Journal of Humanities and Social Sciences*, 205, 343-366. http://search.mandumah.com/Record/466834

Abu El Azm, E. (2022). Modeling the Relationships between Mindfulness, Academic Flow, and Mind Wandering among First Secondary Grade Students in Alexandria Governorate. *Scientific Research Journal in Education*, 2(4), 47-66. https://journals.ekb.eg/article_245672.html

Alblowi, S. (2021). The Level of Mindfulness and Its Relationship with Academic Self-Efficacy among University Students in Northern Borders. *Educational and Psychological Research Journal*, 91(47). https://jealex.journals.ekb.eg/article_196623.html

Baer, R. A., Crane, C., Montero-Marín, J., Phillips, A., Taylor, L., Tickell, A., & Kuyken, W. (2020). Frequency of self-reported unpleasant events and harm in a Mindfulness-Based program in two general population samples. *Mindfulness*, *12*(3), 763–774. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01547-8

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, *33*(4), 482-500.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, *35*(3), 471-494.

Crane, C., Ganguli, P., Ball, S., Taylor, L., Blakemore, S., Byford, S., Dalgleish, T., Ford, T., Greenberg, M. T., Kuyken, W., Lord, L., Montero-Marín, J., MEd, A. S., Ukoumunne, O. C., & Williams, J. (2020). Training school teachers to deliver a mindfulness program: exploring scalability, acceptability, effectiveness, and cost-effectiveness. *Global Advances in Health and Medicine*, *9*, 216495612096473. https://doi.org/10.1177/2164956120964738

De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K. T., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, *8*(1), 1–127.

https://doi.org/10.4073/csr.2012.3

Desouki, A. (2020). "Structural Model of Causal Relationships between Mindfulness, Gratitude, and Perceived Self-Efficacy among University Students." *Educational Journal at Sohag University*, 78(78), 1735-1780. https://edusohag.journals.ekb.eg/article_109833.html

El Kholy, A. (2021). Mindfulness and Obsessive Beliefs as Predictors of Depression. *Faculty of Education Journal at Alexandria University*, 31(3), 205-236. https://doi.org/10.21608/JEALEX.2021.196623

El Sayed, M. (2021). Effectiveness of a Mindfulness-Based Counseling Program in Developing Creative Self-Efficacy among Gifted Middle School Students. *Psychological Counseling Journal*, 65, 189-235. http://search.mandumah.com/Record/1147244

Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of marital and family therapy*, *41*(1), 5-24.

Gillespie, B., Davey, M. P., & Flemke, K. (2015). Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. *Contemporary Family Therapy*, *37*, 396-407.

Griffes. S. (2020). *Couple Relationship Education Content: What We Have and What We Are Missing. Published Master thesis*, Brigham Young University Provo.

Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S. J., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R., Sorbero, M. E., & Maglione, M. (2016). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic review and Meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, *51*(2), 199–213. https://doi.org/10.1007/s12160-016-9844-2

Ibrahim, A., Shalaby, I., El Sayed, E. (2022). "An Integrative Counseling Program for Developing Mindfulness among Secondary School Students." *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 32(117), 145-160. https://ejcj.journals.ekb.eg/article_271059.html

Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(10), 5491.

Khaddouma, A., Coop Gordon, K., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, *56*(3), 636-651.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, *78*(6), 519-528.

Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, *28*(1-2), 92-104.

Makhmoura, M. (2018). *Mindfulness and Its Relationship with Organizational Creativity among Employees of Education Directorates and Higher Education in the Governorates of Al-Khameel and Bethlehem. Master's thesis*, Al-Quds University. https://dspace.alquds.edu/items/a4712f8e-05a6-476d-bbd1-9b9ef803c758

McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, *4*(1), 7.

Monin, J. K., Sperduto, C. M., Manigault, A. W., Dutton, A., Clark, M. S., & Jastreboff, A. M. (2020). Mindfulnes-based stress reduction for older couples with metabolic syndrome: a pilot randomized controlled trial. *Mindfulness*, *11*, 917-927.

Morris, K. L., Kimmes, J. G., & Marroquin, C. G. (2023). Changing the blame game: Associations between relationship mindfulness, loneliness, negative partner attributions, and subsequent conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, *40*(5), 1354-1367.

Pacini, A., Vseteckova, J., & Haider, S. (2023). The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Couples in Later Life. A Mixed Methods Systematic Review. *Clinical Gerontologist*, *46*(3), 315-329.

Price-Blackshear, M. A., Pratscher, S. D., Oyler, D. L., Armer, J. M., Cheng, A. L., Cheng, M. X., ... & Ann Bettencourt, B. (2020). Online couples mindfulness-based intervention for young breast cancer survivors and their partners: a randomized-control trial. *Journal of Psychosocial Oncology*, *38*(5), 592-611.

Qasem, A. (2018). Personal Competence and Its Relationship with Mindfulness among University Students. *Educational and Psychological Research Journal*, 57, 377-399. http://search.mandumah.com/Record/910271

Rodriguez, L. (2015). *Exploring Participants' Variation in Relational Outcomes based on Couple Relationship Education Curriculum. Published Master thesis*, Faculty of Auburn University. https://etd.auburn.edu/handle/10415/4696

Rodriguez, P. L. (2015). *Exploring Participants' Variation in Relational Outcomes based on Couple Relationship Education Curriculum. Doctoral dissertation*, Auburn University.

Shabankare, M. G., Heidari, A., Makvandi, B., & Marashian, F. S. (2021). The relationship of mindfulness and difficulties in emotion regulation with emotional divorce through sexual satisfaction among married university students in Ahvaz, Iran. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, *23*(1), 7–13. https://doi.org/10.34172/jsums.2021.02

Thompson, S. E. (2016). *Practice makes Perfect? An Exploration of Benefits Gained from a six-week Mindfulness-Based Couple Relationship Education Course. Doctoral dissertation*, Auburn University.

Vajda, D., & Kiss, E. C. (2016). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress and romantic relationships: Pilot study results. *Journal of Community Medicine and Public Health Care*, *3*(1), 1-6.

Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, *260*, 660–669. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, *15*(1), 285–316. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423

Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2021). Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. *Family Process*, *60*(3), 694-711.

Yekta, F. F., Yaghoubi, H., Ghomian, S., & Fesharaki, M. G. (2022). Mediators for Effect of Mindfulness in Promoting Marital Satisfaction: Modeling Structural Equations in an Experimental Study. *Iranian Journal of Psychiatry*, *17*(1), 72.

Zeidan, F., Emerson, N. M., Farris, S. R., Ray, J., Jung, Y., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2015). Mindfulness Meditation-Based pain relief employs different neural mechanisms than placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced analgesia. *The Journal of Neuroscience*, *35*(46), 15307–15325. https://doi.org/10.1523/jneurosci.2542-15.2015