

فاعلیة برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الانفعالی العقلانی فی تنمية البقطة العقلیة وتخفیض الأفكار اللاعقلانیة لدى الزوجات المتأخرات فی الإنجاب

مریم نزال سلیمان العنزی
جامعة الجوف

قُدّم للنشر فی 04/01/1445 هـ - وقبل للنشر فی 05/21/1445 هـ

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية للكشف عن فاعلیة برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الانفعالی العقلانی فی تنمية البقطة العقلیة وتخفیض الأفكار اللاعقلانیة لدى الزوجات المتأخرات فی الإنجاب فی محافظة الجوف فی المملكة العربیة السعودیة، والتحقق من فاعلیة البرنامج على المدى البعید. ولتحقیق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسین، هما: مقياس البقطة العقلیة، ومقياس الأفكار اللاعقلانیة والتحقق من خصائصهما السيكومتریة، وتم اختيار عینة عن طریق أسلوب كرة الثلج بلغت (26) متزوجة قسمن إلى مجموعتین: تجربیة (13) زوجة طبق علیهن البرنامج الإرشادي، وضابطة (13) زوجة لم يتم تطبیق البرنامج الإرشادي علیهن، تم استخدام المنهج شبه التجربی. وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلیة البرنامج الإرشادي الحالي فی تنمية البقطة العقلیة، وتخفیض الأفكار اللاعقلانیة لدى الزوجات المتأخرات فی الإنجاب، كما توصلت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي كان ذا فاعلیة على المدى البعید فی الاستمرار بالمحافظة على الفاعلیة للبرنامج الإرشادي فی كل من البقطة العقلیة والأفكار اللاعقلانیة. وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج بتوصیات، منها: استخدام البرنامج الإرشادي الحالي مع الزوجات المتأخرات فی الإنجاب.

الكلمات المفتاحیة: البقطة العقلیة - الأفكار اللاعقلانیة - التأخر فی الإنجاب - البرنامج الإرشادي.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Rational Emotional Therapy in Developing Mental Alertness and Reducing Irrational Thoughts Among Wives Who are Late in Childbearing

Maryam Nazal S Alanazi
Al-Jouf University

(Received 16/10/2023 ; accepted 5/12/2023)

Abstract: The current study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on rational emotive therapy in developing mental alertness and reducing irrational thoughts among wives who are late in childbearing in Al-Jawf Governorate in the Kingdom of Saudi Arabia and to verify the effectiveness of the program in the long term. To achieve the objectives of the study, two measures of mental alertness were used. And irrational thoughts and their psychometric properties were verified. A sample was selected using the snowball method of 26 married women, divided into two groups: experimental (13) wives to whom the counseling program was applied, and control (13) wives to whom the counseling program was not applied. A semi-automatic approach was used. Experimental. The results of the study indicated the effectiveness of the current counseling program in developing mental alertness and reducing irrational thoughts among wives who are late in childbearing. The results also concluded that the counseling program was effective in the long term by continuing to maintain its effectiveness in both mental alertness and irrational thoughts. Based on the results of the study, recommendations were made, including using the current counseling program with wives who are late in childbearing.

Keywords: Mindfulness, irrational thoughts, delayed childbearing, counseling program.



DOI: 10.12816/0061703

(* Corresponding Author:

Associate Professor, Dept., Psychology,
Faculty of Education, Al-Jouf University,
Kingdom of Saudi Arabia.

(* للمراسلة:

أستاذ مشارك، قسم علم النفس، كلية التربية،
جامعة الجوف، المملكة العربیة السعودیة

e-mail: mismariam@hotmail.com

المقدمة:

القلق والتوتر اللذين بدورهما قد يحدثان تغييرًا في بعض الإفرازات الداخلية في عنق الرحم.

ويعد مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness مفهوما حديثا نسبيا يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وترتبط اليقظة العقلية مع بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة بالصحة النفسية، فمثلا ارتبطت إيجابيًا بالطموح، وتحمل الغموض (Bryant & Ritchie, 2012).

والأفراد الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين (Burgoon, Berger & Waldron, 2000). كما تساعد اليقظة العقلية في الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Zahra & Riaz, 2017). ويؤكد كارداكيوتو وآخرون (Cardaciotto et al., 2008) أن اليقظة تهتم بالمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. كما يرى كيتلر (Kettler, 2013) بأن اليقظة العقلية تركز على طريقة الفرد في التفكير، كما تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية. ويمكن فهم دور اليقظة العقلية وارتباطها بصحة الفرد من خلال الفرد، وبيئة العمل، والبيئة التنظيمية، والبيئة الخارجية (Schwartz, 2018).

وتفيد اليقظة العقلية في تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، وتعزيز الشعور بالمعنى واستكشاف الحياة (Weissbecker et al., 2002).

تعاني بعض المتزوجات من التأخر في الإنجاب بما يؤثر على مستوى تكيفهن، وقد يوجد لدى بعضهن صعوبات وتحديات في حياتهن وفي الجوانب المعرفية والاجتماعية والنفسية، ويرغبن في تطوير بعض الجوانب الخاصة بهن حيث يعد الاهتمام بالجوانب النفسية أمرًا مهمًا لديهن، وهذا ما تسعى الدراسة إلى تحقيقه.

إن مسألة الإنجاب قضية حيوية في المجتمع حيث يشكل تأخر الإنجاب واحداً من أعمق أوجه المعاناة الإنسانية وأصعبها على الإطلاق، فالإنجاب هو استمرار لحياة الزوجين ونتيجة للضغوطات النفسية ونمط الحياة الذي تعيشه وتقلبات الحياة والصراعات والتوترات (علي، 2017).

إن بعض السيدات المتأخرات في الإنجاب يعتبرن أن هذا التأخر هو السبب في عدم الاستقرار في الحياة الزوجية، كما يعد تأخر الإنجاب من العوامل التي لها تأثير بالغ على القلق المستقبلي لدى بعض السيدات المتأخرات في الإنجاب، وخاصة اللاتي تزيد أعمارهن عن ثلاثين عاماً (DeBoer, 2001).

ومما لا شك فيه أن عدم الإنجاب أو التأخر في الإنجاب له تأثيرات سلبية متعددة على الزوجين وحياتهما الأسرية، وخاصة فيما يتعلق بالمرأة والذي يعد أمراً مهماً لاستكمال إحساسها بنسجها الأثني والنفسى والاجتماعى (Galhardo, 2013).

وتعاني الزوجة المتأخرة بالإنجاب من ضغوط اجتماعية بالإضافة إلى الآثار المباشرة للتأخر، ويمكن أن يكون ذلك مصدرًا للمعاناة الاجتماعية والنفسية للزوجة على وجه الخصوص (Gundabatuula & Desai, 2019).

وقد أشار ليويس (2020) إلى وجود العوامل النفسية تؤثر على المرأة فهي عوامل تؤدي لعدم القدرة على إنتاج البويضة، وهناك بعض الافتراضات التي تفسر تأخر حدوث الحمل بسبب

ويظهر التفكير اللاعقلاني من خلال استخدام الوجوبيات المطلقة التي تكون نتيجة أفكار وتعميمات وأحكام مبنية على الظن المبالغة والتهويل وتُسبب اضطرابات نفسية (Ellis, 1973)

وقد حدد إليس إحدى عشرة فكرة لاعقلانية أو خاطئة يفترض أنها مسؤولة عما يصيب الأفراد من اضطرابات نفسية أو عقلية، ومن أهم هذه الأفكار اللاعقلانية: من المهم أن يكون الفرد محبوباً من المحيطين به، وينبغي أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز، ويجب أن تفرض عقوبة على من يتصفون بالجبن والوقاحة، وأن الأمر يصبح مريعاً إذا سارت الأمور على عكس ما يتمناه الفرد، وأن تعاسة الإنسان تعزي إلى أمور خارجية لا قبل له بها، وأن الإنسان يشعر دوماً بالخوف من وقوع الأحداث المخيفة، وينبغي توقع حدوثها باستمرار (Anderson, 2000).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعد مشكلة التأخر في الإنجاب كظاهرة ذات طبيعة بيولوجية لها العديد من الآثار الاجتماعية، تتمثل في حدوث اضطرابات في العلاقات الأسرية ومشكلات بين الأزواج، ومشاعر الرفض من قبل الآخرين، ولوم الذات والآخرين كما أنها تؤثر في وظيفة الأسرة، بحيث تقل جودة الحياة بين الأزواج وتؤدي في بعض الأحيان إلى التأثير السلبي على حياتهم (Dargahi, Mohsenzade & Zaharakar, 2015)، ويعد الاهتمام بالجانب النفسي لتأخر الإنجاب من أكثر الجوانب أهمية والتي يجب الانتباه لها والعمل على تعديلها، فهي واحدة من أكبر المشاكل للعديد من الأزواج (Mosalanejad, Koolae & Behbahi, 2012) كما تعد مشكلة التأخر في الإنجاب من أهم الأمور المتصلة بشعور الزوجة بالصحة النفسية، ويعد كذلك التأخر في الإنجاب مشكلة تصيب العديد من الأزواج، حيث يعاني حوالي (10%-15%) من الأزواج في سن الإنجاب من مشكلات

وتتضمن اليقظة العقلية البحث عن كل ما هو جديد، والميل بانفتاح وفضول نحو البيئة، كما يسهم في عملية الارتباط بالحياة، وفي نفس الصعيد يشير مفهوم اليقظة العقلية إلى تقديم كل ما هو جديد والمرونة في كيفية تعامل الفرد مع بيئته (Haigh, et al., 2011, 12). إن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين (Burgoon, Berger & Waldron, 2000).

ويرى كذلك بير وآخرون (Bear et al., 2006) أن اليقظة العقلية تتكون من: الملاحظة: والتي تعني الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية كوصف الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، والوصف: أي الكشف عن الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات، والتصرف بوعي: بمعنى انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، حتى في حالة اختلاف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي الذي اعتاد على القيام به، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية: بمعنى الابتعاد عن إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: بمعنى توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية.

كما ذكر بروان (Browen, 2011) أن اليقظة العقلية تتكون من جانبين، هما: المكون الأول حالة الوعي (State of Awareness)، بينما يمثل المكون الثاني المعالجة المعرفية لليقظة العقلية (Cognitive Processing of Mindfulness).

ويعتبر التفكير، والانفعال، والسلوك جميعها أشكال متلاحمة، والتغيير في أحدها يغير في العناصر الأخرى جميعها (Deutch, 2006). وتمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير منطقية،

ومن خلال خبرة الباحثة في التعامل مع عدد من المتزوجات المتأخرات في الإنجاب تبين معاناة هؤلاء المتزوجات بسبب الإنجاب حيث تشكو بعضهن من ضغوطات أسرية، بينما تعاني متزوجات أخريات بالشعور بالنقص نتيجة عدم تلبية الحاجة للأمومة، وذلك قد يوجد لدى بعضهن تشتتاً في أفكارهن وابتعادهن عن اليقظة العقلية، وبنفس الوقت تعد بيئة خصبة لزيادة الأفكار اللامنطقية لديهن حول مستقبلهن الحياتي.

ويتبين من خلال ذلك دور العوامل النفسية في حياة المتزوجات غير المنجبات وأهمية العمل على مساعدتهن بهذا الجانب من خلال برامج إرشادية مختلفة، ويمكن استخدام أساليب نظرية عديدة بهذا المجال ولعل النظرية العقلانية الانفعالية من أهم تلك النظريات لما لها من دور في تحسين إدراك المتزوجات وتصحيح بعض الأفكار الخاطئة لهن، وهذا ما تسعى له الدراسة الحالية التي تحاول أن تفحص فعالية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المتزوجات المتأخرات عن الإنجاب.

وتحديداً تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط استجابات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس اليقظة العقلية تعزى للبرنامج العقلاني الانفعالي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط استجابات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى للبرنامج العقلاني الانفعالي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية

في الإنجاب، مما قد يؤثر عليهم من عدة جوانب ومنها الجانب النفسي (Trisha, Bogdan & Hoffman, 2015).

وتعد دراسة اليقظة العقلية أمراً مهماً في حياة الأفراد بشكل عام وللمتزوجات اللواتي يعانين من تأخر الإنجاب بشكل خاص لأن المتزوجة تشعر بتشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز في العديد من الأوضاع بسبب ما تمر به من ضغوطات وصعوبات، وقد يرتبط ذلك أيضاً بزيادة بعض الأفكار اللاعقلانية لديها نتيجة التصورات والتخيلات التي تمر بها وخاصة عندما تنظر المتزوجة للمستقبل وما قد يحيط بها من بعض المواقف السلبية التي تؤثر عليهم.

وبعد رجوع الباحثة للعديد من الدراسات والأدبيات السابقة التي تتناول موضوع تأخر الإنجاب، كدراسة كل من كرادشة والمحروقية (2016) التي خلصت إلى بروز مجموعة من الآثار النفسية والصحية على السيدات اللاتي يعانين من تأخر وصولهن لمرحلة الأمومة البيولوجية، كظهور بعض مظاهر القلق. كما توصلت دراسة بيرجر وآخرين (Berger et al., 2013) أن المتأخرات في الإنجاب يشعرن بالألم النفسي عندما يقابلن سيدات حوامل، وفي نفس الإطار توصلت دراسة ماير (Mayer, 2001) أن أحد الأساليب التي تتبعها السيدات المتأخرات في الإنجاب للاندماج مع المجتمع بصورة طبيعية هو طلب الدعم المعنوي والمجتمعي ممن هم حولهن من أفراد المجتمع. كما أكدت دراسة (Peterspn, et al., 2005) أن الأزواج الذين يعانون من التأخر عن الإنجاب يميلون للانسحاب الاجتماعي. كما أشارت نتائج دراسة حمدونة (2017) إلى وجود انعكاسات نفسية مرضية للعقم من خلال وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد الدرجة الكلية لمقياس اضطرابات الصحة النفسية بين الزوجات غير المنجبات وبين الزوجات المنجبات وكانت الفروق في صالح الزوجات غير المنجبات.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة لما يلي:

- استقصاء فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية اليقظة العقلية
- استقصاء فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المتزوجات المتأخرات عن الإنجاب.
- التحقق من فعالية البرنامج الحالي في المحافظة على اليقظة العقلية وتخفيض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المتزوجات المتأخرات عن الإنجاب على المدى البعيد.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

تضمنت الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

المتأخرات في الإنجاب: عدم القدرة على الحمل بعد مرور سنة كاملة أو أكثر من العلاقة الزوجية المنتظمة لدى السيدات في المدى العمري من 20-45 سنة. (kara & Simony, 2020)، وتعرف إجرائياً بأنهن مجموعة من المتزوجات اللواتي مضى على زواجهن فترة ثلاث سنوات إلى عشر سنوات ويقمن بعلاقات زوجية منتظمة مع أزواجهن، ولم يسبق لهن الحمل ويقمن في منطقة الجوف في المملكة العربية السعودية.

اليقظة العقلية Mental alertness هي التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (Baer, Smith, Hopkins, Krietemyersm, Toney, 2006)، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المتزوجات المتأخرات في الإنجاب على المقياس المطور في الدراسة الحالية.

الأفكار اللاعقلانية Irrational Ideas يقصد بها الأفكار السالبة الخاطئة غير المنطقية وغير الواقعية التي تتسم بعدم الموضوعية والتأثر

في مستوى اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية في القياسين البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج العقلانية الانفعالي؟

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة في جانبين أساسيين:

أولاً: الأهمية النظرية

تتبع أهمية الدراسة مما يلي:

- تلت النظر لأهمية دراسة المتغيرات التي تتناولها الدراسة، وهي: اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية.

- يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً خاصة في علم النفس الإيجابي.

- يعد الاهتمام بالمتزوجات غير المنجبات فئة تحتاج إلى دراسة واهتمام حيث يشكل عدم الإنجاب لديها في حد ذاته حالة مستمرة من الضغط النفسي مما قد يشكل لديها معاناة نفسية قد تصل لدى بعضهن إلى حد الاضطراب النفسي.

- تقدم توجيهات ومقترحات مبنية على أسس علمية تسهم في إثراء المكتبة العربية في مجال من مجالات الإرشاد والصحة النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تتبع أهمية الدراسة العملية التطبيقية مما

يلي:

- توفر إمكانية توفير برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الانفعالي العقلاني في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الأفكار اللاعقلانية.

- تساعد فئة من المرشدين الطلابيين عند العمل مع المتزوجات المتأخرات في الإنجاب لتقديم المساعدة المناسبة لهن.

- يمكن الاستفادة من المقاييس المستخدمة في حصر بعض مشكلات المتزوجات المتأخرات في الإنجاب.

فيهما تبعاً لعدة متغيرات لدى عينة من المتأخرات في الإنجاب بجدة، وبلغت عينة الدراسة (139) سيدة يعانين من تأخر الإنجاب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التفهم الوجداني والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل.

وسعت دراسة بركات وعلاء الدين (2017) إلى استكشاف تأثير برنامج إرشاد جمعي في التقليل من أعراض القلق والاكتئاب لدى عينة من لدى النساء السوريات المطلقات والأرامل. وقد سحبت عينة البرنامج بواقع (40) سيدة من النساء السوريات، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين على مقياس القلق والاكتئاب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت نتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي بعد تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي على المجموعة التجريبية، والقياس التتبعي.

كما أجرى جون (John, 2018) دراسة هدفت لفحص كفاءة المعالجة السلوكية في خفض التوتر والقلق لدى النساء غير المنجبات، تألفت العينة من (30) سيدة في هولندا، وقد أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية أبدت مستويات أقل من القلق والتوتر، كما كان هناك فعالية في قياس المتابعة لاستمرار فعالية البرنامج.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية دراسة الفقي (2018) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، والتعرف على فعالية استمرارية التدريب، واشتملت العينة على (16) زوجة، وكشفت النتائج عن وجود فروق لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

كما هدفت دراسة عبد الباقي (2020) إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على خفض

بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وتعتمد على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة (البهاص، 2006). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المتزوجات المتأخرات في الإنجاب على المقياس المطور في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة:

تناولت دراسة كايرونوسكي وآخرين (2012) Cyranowski et al. السمات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالمرض المزمن لاضطرابات الاكتئاب والقلق المستقبلي لدى عينة من السيدات فقد توصلت أن السيدات اللاتي يعانين من اعتلالات مزمنة أكثر تعرضاً لأن يحدث لهن انتكاس اكتئابي أكثر من أولئك اللاتي يعانين من القلق المستقبلي فقط أو الاكتئاب فقط.

كما هدفت دراسة ناب وآخرين Naab et al. (2013) إلى الكشف عن طبيعة الصحة النفسية الاجتماعية للسيدات المتأخرات في الحمل من غانا، وقد توصلت الدراسة إلى أن المتأخرات في الحمل تعاني من مستوى عالٍ من الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب، والعزلة المجتمعية بسبب تأخر الحمل بدرجة ذات دلالة إحصائية.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية دراسة الخطيب وعلاء الدين (2015) التي هدفت إلى استكشاف تأثير برنامج إرشاد جمعي في تخفيض أعراض القلق والاكتئاب وتحسين مستويات الدعم الاجتماعي لدى عينة من المريضات المصابات بالسكري من النوع الثاني وضغط الدم المرتفع. وقد سحبت العينة من (30) من المرضى الإناث المصابات بالسكري، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسط المجموعتين على مقياس القلق والاكتئاب والدعم الاجتماعي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت لاستمرار الأثر في القياس البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج.

وتناولت دراسة طلاقي (2016) معرفة العلاقة بين التفهم الوجداني وقلق المستقبل والفروق

لدى عينة قوامها (15) طالبة من طالبات كلية التربية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، واستمرارية فاعلية البرنامج بعد فترة المتابعة.

وهدفت دراسة القيسي واستينية (2021) للكشف عن أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذوات متلازمة داون، تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية مكونة من (15) أمًا، ومجموعة ضابطة مكونة من (15) أمًا، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الأفكار اللاعقلانية تعزى للبرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج بين القياسين البعدي والتتبعي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

وسعت دراسة عسل (2021) إلى معرفة مدى فاعلية برنامج انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى المعلمين، وتكونت عينة البرنامج من (12) معلمة من قطاعات التعليم المختلفة بمصر، ودلت النتائج على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي.

حدود الدراسة:

- تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالمحددات التالية:
- **الحدود البشرية:** اقتصر هذه الدراسة المتزوجات المتأخرات في الإنجاب بين (سنة إلى عشر سنوات) والراغبات في الخضوع للبرنامج الإرشادي الحالي.
- **الحدود الزمنية:** تم جميع البيانات المرتبطة بالدراسة في عام 2023م.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في محافظة الجوف في المملكة العربية السعودية.
- **محددات الدراسة:** تتحدد الدراسة باستجابات أفراد العينة على المقاييس المطورة وبالعينة المطبق عليها البرنامج الإرشادي وخصائص تلك العينة.

الضغوط الناشئة عن اليقظة العقلية) على الرفاهية النفسية على عينة مكونة من (80) مشتركة، أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتيا واستمرار التحسن في مستوى اليقظة العقلية.

وتناولت دراسة البشر (2019) التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من السيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي، تكونت عينة البحث من (16) سيدة يعانين من اضطراب القلق الاجتماعي، توصلت النتائج إلى أن فروق ذات دلالة إحصائية بين الرتب لأفراد المجموعة التجريبية والرتب للمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح المجموعة التجريبية؛ كذلك دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرتب لأفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين (البعدي والتتبعي) على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

كما أجريت الأحمد (2019) دراسة هدفت للكشف عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الانعكاسات النفسية لعدم الإنجاب لدى الزوجات غير المنجبات في اربد، وتكونت العينة من (30) سيدة غير منجبة، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض الانعكاسات النفسية لدى الزوجات، وفيما أشار قياس المتابعة إلى استمرارية أثر البرنامج.

وهدفت دراسة النوايسة (2021) لاستقصاء فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى الطلبة الجدد في جامعة مؤتة، في الأردن، وقد تكونت عينة الدراسة من (32) طالبا وطالبة، وقد توصلت إلى فاعلية البرنامج لتنمية اليقظة العقلية لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، وإلى احتفاظ طلبة المجموعة التجريبية بالأثر بعد المتابعة.

كما هدفت دراسة باظة والعيسوي والعمار (2021) إلى التعرف على فاعلية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة،

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجات اللواتي تأخرن في الإنجاب بين (3-10) سنوات وتسكن في منطقة الجوف في المملكة العربية السعودية وترغب في الاشتراك بالدراسة الحالية، ولا يوجد حصر لهن محدد نتيجة تعدد الجهات التي تعنى بهن.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من المتزوجات المتأخرات في الإنجاب لمدة تزيد عن ثلاث سنوات إلى عشر سنوات، وتم اختيارهن من خلال أسلوب كرة الثلج، وقد استجاب للإعلان على مدار شهرين (26) متزوجة، واللواتي تتراوح أعمارهن بين 25-45 سنة، ويعشن في منطقة

الجوف، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (13) زوجة، ومجموعة ضابطة (13) زوجة، حيث طبق البرنامج على أعضاء المجموعة التجريبية فيما لم يتم تطبيق البرنامج على أعضاء المجموعة الضابطة.

التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة: تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار مان-ويتني Mann-Whitney Test للتحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية، ثم تمت المقارنة في كل من المتغيرات السابقة لأفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني. وجدول (1) يوضح ذلك:

جدول 1

دلالة الفروق بين متوسطي اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المقياس	اسم المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة ويلكسون	قيمة Z	مستوى الدلالة
المراقبة والرصد الذاتي	تجريبية	13	11.65	151.50	60.50	151.50	-1.23	غير دالة
	ضابطة	13	15.35	199.50				
الوصف	تجريبية	13	14.65	190.50	69.50	160.50	-0.77	غير دالة
	ضابطة	13	12.35	160.50				
العمل مع الوعي	تجريبية	13	13.00	169.00	78.00	169.00	-0.34	غير دالة
	ضابطة	13	14.00	182.00				
عدم الحكم	تجريبية	13	11.88	154.50	63.50	154.00	-1.08	غير دالة
	ضابطة	13	15.12	196.50				
عدم التفاعل أو التفاعلية	تجريبية	13	12.00	158.00	65.00	156.00	-1.00	غير دالة
	ضابطة	13	15.00	195.00				
اليقظة العقلية ككل	تجريبية	13	12.46	162.00	81.00	172.00	-0.18	غير دالة
	ضابطة	13	14.54	189.00				
الأفكار اللاعقلانية ككل	تجريبية	13	12.46	162.00	71.00	162.00	-0.69	غير دالة
	ضابطة	13	14.54	189.00				

البعد الرابع: عدم الحكم Non-Judgement وعباراته: (4، 9، 19، 21، 24، 29، 33).
البعد الخامس: عدم التفاعل أو التفاعلية-Non Reactivity (3R، 10R، 14R، 17R، 25R، 30R، 35R، 39R). ويشير الحرف (R) إلى أن العبارة هي عبارة سلبية، حيث تحسب درجاتها بعكس الدرجات الإيجابية. ولأغراض الدراسة الحالية تم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

1- الصدق الظاهري (المحكمين)

اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على (11) محكماً من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، وقد حُددت لصلاحية الفقرة معيار اتفاق (9) من المحكمين عليها، تم تثبيت الفقرات والتغيير في صيغة (6) فقرات. والفقرات التي تم تعديلها هي:

- أوجه نفسي انتقادات عند وجود انفعالات تتنابني على نحو غير عقلائي
- لا أقدم اهتماماً للقلق لما أقوم به من أعمال
- أولي اهتماماً خاصاً لأحاسيسي عندما تأتي الرياح على وجهي
- لدي انتباه للأصوات، مثل نقيق الطيور أو جرس الساعة أو السيارات التي تعبر الشارع
- عندما يكون لدي أفكارٌ أو صورٌ مؤلمة، الأحظها وأسمح لها بالابتعاد عن فكري.
- أجد نفسي أقوم بعمل الأشياء دون انتباه لذلك.

2- الصدق البناء الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) زوجة متأخرة في الإنجاب من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات دالة إحصائياً، وقد تراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين (0.41-0.74) بين الفقرة والدرجة الكلية، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد بين (0.51-0.80). والجدول (2) يبين النتائج

يتضح من جدول (1) أن قيم مان ويتي المحسوبة تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات الدراسة بين متوسطات رتب مستوى اليقظة العقلية وأبعادها الخمسة والأفكار اللاعقلانية مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة، وإلى تكافؤ أفراد المجموعتين.
أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

تم استخدام مقياس بير وسميث وهوبكنز وكرينيمير وتوني (2006) Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney (العاسمي، 2014)، وقد قام بير وآخرون (Baer et al, 2006) بإعداد مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية FFMQ، وذلك من خلال تحليل المقاييس السابق ذكرها: قائمة اليقظة العقلية، مقياس الوعي الانتباهي لليقظة العقلية، قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية، ومقياس اليقظة العقلية المعرفية والوجدانية، استبيان اليقظة العقلية. وقد كشف التحليل العاملي إلى وجود خمسة أبعاد، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (39) كدرجة دنيا، (195) كحد أعلى. ويجب على الفاحص أن ينتبه إلى اتجاه العبارة في حالة كونها عبارة سلبية أو إيجابية في أثناء عملية تصحيح المقياس، فإذا كانت العبارة سلبية كما أشرنا إليها بالحرف الأجنبي (R) في المقياس، حيث توضع الدرجات بعكس العبارات الإيجابية أي من (خمسة إلى واحد) وهكذا. وقد تألف المقياس بالصورة الأولية من (39) فقرة وخمسة أبعاد، هي كما يلي:

البعد الأول: المراقبة أو الرصد الذاتي Observing وعباراته هي: (1، 6، 11، 15، 20، 26، 31، 36).

البعد الثاني: الوصف Describing (5R، 8R، 13R، 18R، 23R، 28R، 34R، 38R)

البعد الثالث: العمل مع الوعي Act with Awareness وعباراته: (2، 7، 12R، 16R، 22R، 27، 32، 37)

جدول 2

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية، والبعد مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

الفقرة	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	ارتباط البعد مع الدرجة الكلية	الفقرة	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	ارتباط البعد مع الدرجة الكلية	الفقرة	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	ارتباط البعد مع الدرجة الكلية
1	*0.45	**0.55	14	**0.69	**0.71	27	**0.63	**0.77
2	**0.51	**0.56	15	**0.60	**0.63	28	**0.55	**0.66
3	**0.56	**0.62	16	**0.53	**0.69	29	**0.71	**0.74
4	**0.61	**0.66	17	**0.74	**0.79	30	*0.46	**0.56
5	*0.41	**0.59	18	**0.60	**0.63	31	**0.53	**0.59
6	**0.67	**0.66	19	**0.52	**0.58	32	**0.63	**0.69
7	**0.60	**0.71	20	**0.59	**0.66	33	**0.68	**0.68
8	**0.51	**0.59	21	*0.48	**0.59	34	**0.62	**0.74
9	**0.70	**0.80	22	*0.44	**0.54	35	**0.53	**0.59
10	**0.63	**0.75	23	**0.63	**0.69	36	**0.57	**0.65
11	**0.60	**0.66	24	**0.61	**0.71	37	**0.53	**0.66
12	**0.51	**0.55	25	**0.58	**0.66	38	**0.54	**0.59
13	*0.47	**0.51	26	**0.60	**0.71	39	**0.62	**0.69

ثانياً: ثبات المقياس:

1- الثبات بطريقة الإعادة للمقياس

تم استخراج الثبات بطريقة الإعادة من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) متزوجة متأخرة في الإنجاب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيق: الأول والثاني (15) يوماً، وبلغ معامل الثبات بطريقة الاختبار- إعادة الاختبار لمقياس اليقظة العقلية كأداة (0.84) وللأبعاد الخمسة (0.76، 0.84، 0.86، 0.80، 0.77) على التوالي وهي قيم مناسبة.

2- الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا

تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (30) متزوجة متأخرة في الإنجاب، وأخضعت جميع للمقاييس للتحليل عن طريق استخدام معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج معاملات الاتساق الداخلي، وقد كانت الدرجة الكلية (0.79) مع الدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا

للأبعاد الخمسة (0.74، 0.76، 0.79، 0.80، 0.83) على التوالي.

ثانياً: مقياس الأفكار اللاعقلانية

يهتم هذا الاختبار بالتعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية التي يحملها الأفراد، وينطلق هذا المقياس من فكر أليس بأن هناك 13 فكرة خاطئة قد يحملها الناس، ويرى أليس (Ellis, 1962) والمترجم من قبل الريحاني (1985)، ولم يتم التعامل مع الأبعاد للمقياس. عدد فقرات المقياس (52) فقرة. ولأغراض الدراسة الحالية تم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

1- الصدق الظاهري

اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على (11) محكماً من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، وقد حُدِّد لصلاحية الفقرة معيار اتفاق (9) محكمين، وتم تعديل صيغة (5) فقرات. وهي:

- يجب ألا أشغل نفسي في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من مقياس الأفكار اللاعقلانية مع الدرجة الكلية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) متزوجة متأخرة في الإنجاب من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات دالة إحصائياً، وقد تراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين (0.38-0.67) بين الفقرة والدرجة الكلية. والجدول (3) يبين النتائج

- من المؤسف أن أكون تابعاً للآخرين ومعتمداً عليهم بدلاً من أكون مستقلاً.
 - لا يمكن لي التخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاولت ذلك
 - أفقد احترام الناس لي إذا أكثر من المرح والمزاح
 - لا أعتقد أن ميلي للمزاح يقلل من احترام الناس لي.
- 2- الصدق البناء الداخلي

جدول 3

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية، لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية	الفقرة مع الدرجة الكلية
**0.54	45	**0.55	34	**0.66	23	*0.38	12	*0.41	1
*0.49	46	**0.66	35	**0.58	24	**0.55	13	**0.51	2
*0.43	47	**0.63	36	**0.55	25	**0.62	14	**0.51	3
*0.39	48	**0.52	37	**0.54	26	**0.63	15	**0.60	4
**0.54	49	*0.41	38	**0.62	27	**0.60	16	**0.64	5
**0.61	50	*0.47	39	**0.63	28	**0.54	17	**0.67	6
**0.62	51	**0.59	40	**0.64	29	*0.41	18	**0.52	7
**0.60	52	**0.60	41	*0.44	30	*0.40	19	**0.58	8
		**0.55	42	*0.49	31	**0.64	20	*0.40	9
		**0.53	43	*0.38	32	**0.62	21	**0.61	10
		**0.60	44	**0.62	33	**0.60	22	*0.39	11

ثانياً: ثبات المقياس: تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (30) متزوجة متأخرة في الإنجاب، وأخضعت جميع للمقاييس للتحليل عن طريق استخدام معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج معاملات الاتساق الداخلي، وقد كانت الدرجة الكلية (0.86) مع الدرجة الكلية. ثالثاً: البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الانفعالي العقلاني: تم إعداد البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الانفعالي العقلاني، وفقاً للعلاج العقلاني الانفعالي، وتكون البرنامج الإرشادي من (14) جلسة، مدة كل منها (60) دقيقة. وتم تحكيم البرنامج

- ثانياً: ثبات المقياس:
- 1- الثبات بطريقة إعادة للمقياس: تم استخراج الثبات بطريقة إعادة من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) متزوجة متأخرة في الإنجاب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني (15) يوماً، وبلغ معامل الثبات كأداة (0.90) وهي قيمة مناسبة.
 - 2- الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا

- من قبل (5) أعضاء هيئة تدريس، وشمل على ما يلي:
- 1- التعرف وتطوير العلاقة وبناء الألفة
 - 2- مفهوم اليقظة العقلية وأهميتها ودورها في تحسين الصحة النفسية للمتزوجة.
 - 3- مفهوم الأفكار اللاعقلانية وأهميتها ودورها في تحسين الصحة النفسية للمتزوجة.
 - 4- كيف أزيد ملاحظتي وانتباهي لما يحدث من الإحساسات والمعارف والانفعالات في الحياة.
 - 5- زيادة وصف الخبرات الداخلية بكلمات محددة
 - 6- زيادة التصرف بوعي أي انتباه الزوجة لما تقوم به من أنشطة في لحظة ما.
 - 7- تعليم المتزوجات عدم الحكم على الخبرات الداخلية أو إصدار أحكام تقييمية على الأفكار.
 - 8- تعليم المتزوجات كيفية توارد الأفكار دون تشتت الأفكار أو الانشغال غير المناسب.
 - 9- تعليم المتزوجة كيفية حصر الأفكار لديها
 - 10- تعليم المتزوجة كيفية التمييز بين الأفكار العقلانية وغير العقلانية بالحياة.
 - 11- تعليم المتزوجة دحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالحياة الزوجية والاجتماعية.
- 12- تعليم المتزوجة كيفية تعميم الأفكار الجديدة على بقية المواقف الحياتية
- 13- تدريب المتزوجة على الاستفادة من اليقظة العقلية في التخلص من الأفكار اللاعقلانية.
- 14- الختامية، وإنهاء البرنامج وتقييمه من قبل المشاركين.
- الأساليب الإحصائية:**
- للإجابة عن السؤالين: الأول والثاني تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) وللإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon Method Pairs) و Signed) حيث تم استخدام اختبارات لا معلمية نظرا لصغر حجم العينة.
- عرض النتائج والمناقشة**
- السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط استجابات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس اليقظة العقلية تعزى للبرنامج العقلاني الانفعالي؟**
- للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) ، والجدول (4) يوضح نتائج هذا السؤال :

جدول 4

نتائج اختبار (Mann-Whitney) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس اليقظة العقلية على الاختبار البعدي

المقياس	اسم المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
المراقبة والرصد الذاتي	تجريبية	13	18.12	235.50	24.50	-3.08	0.00	0.45
	ضابطة	13	8.88	115.50				
الوصف	تجريبية	13	18.38	239.00	21.00	-3.26	0.00	0.48
	ضابطة	13	8.62	112.00				
العمل مع الوعي	تجريبية	13	18.15	236.00	24.00	-3.11	0.00	0.41
	ضابطة	13	8.85	115.00				
عدم الحكم	تجريبية	13	18.73	243.50	16.50	-3.49	0.00	0.48
	ضابطة	13	8.27	107.50				
عدم التفاعل أو التفاعلية	تجريبية	13	18.88	245.50	14.50	-3.59	0.00	0.51
	ضابطة	13	8.12	105.50				
اليقظة العقلية ككل	تجريبية	13	18.77	244.00	16.00	-3.51	0.00	0.50
	ضابطة	13	8.23	107.00				

**دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)

الباقی (2020) والنوایسة (2021) وباطة والعیسوی والطار (2021). وتعزو الباحثة التحسن لدى أعضاء المجموعة التجربییة فی الیقظة العقلیة نظراً لطبیعة البرنامج والتفاعل بین المشاركين والترتیب بالجلسات وحرص المشارکات على القیام بأداء الواجبات البیتیة. وتفسر نتیجة الحالیة نظراً لطبیعة الجلسات التي تناولها البرنامج الإرشادي والذي تناول مساعدة المتزوجات فی تنمية انتباههن للعید من الخبرات اللحظیة التي تعیشها وجعلها تنظر لتلك الخبرات بطریقة أكثر إیجابیة بدلا من النظرة السلبیة لتلك الأحداث، بما انعكس فی تحسن الیقظة العقلیة لديهن مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي تدخل.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دالة إحصائیة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بین متوسط استجابات أفراد المجموعتین: الضابطة والتجربییة فی القیاس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانیة تعزى للبرنامج العقلانی الانفعالی؟ للإجابة عن السؤال الأول تمّ استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney)، والجدول (5) یوضح نتائج هذا السؤال :

جدول (5)

نتائج اختبار (Mann-Whitney) للتعرف على دلالة الفروق بین المجموعتین: التجربییة والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانیة على الاختبار البعدي

المقياس	اسم المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموعه الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الأفكار اللاعقلانیة	تجربییة	13	10.30	134.00	43.00	-2.13	0.03	0.22
	ضابطة	13	16.69	217.00				

**دالة إحصائیة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)

تظهر نتائج الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائیة بین متوسطي رتب درجات المجموعتین التجربییة والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانیة على الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجربییة حيث بلغت

قيمة مان ويتني للدرجة الكلية (16.00)، كما يتبين أن حجم الأثر كان مرتفعاً وبلغ للدرجة الكلية (50%).

وتساعد الیقظة العقلیة فی تحسين تركيز المتزوجات ووعیهن نحو جوانب حیاتهن، وتساعدهن بنفس الوقت فی تطوير الانتباه نحو الجوانب الإیجابیة، ویلاحظ من خلال نتیجة السؤال تحسن المتأخرات فی الإنجاب فی المجموعة التجربییة مقارنة مع المجموعة الضابطة، ويعزى ذلك لطبیعة البرنامج وما تضمنه من فنیات مستندة إلى العلاج الانفعالی العقلانی، وما تضمنه من أنشطة وواجبات بیتیة قدمت للمتزوجات، وما تضمنه من تفاعل بین المتزوجات أثناء جلسات البرنامج الإرشادي، وطبیعة العلاقة بین المشارکات بالبرنامج الإرشادي، كما يعزى التحسن لطبیعة التسلسل المنطقی للجلسات الإرشادیة. وقد اتفقت نتیجة السؤال الحالي مع بعض الدراسات، منها: دراسة الفقي (2018) وعبد

تظهر نتائج الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائیة بین متوسطي رتب درجات المجموعتین التجربییة والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانیة على الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجربییة حيث بلغت

المشاركات والتغيرات فيها من كونها لا عقلانية إلى أن أصبحت عقلانية.

وتفسر النتيجة الحالية نظرا لطبيعة الجلسات التي تمت من قبل الباحثة والتي استخدمت فيها العديد من الفنيات المرتبطة بمساعدة المتزوجات على حصر الأفكار غير المنطقية لديهن من جهة والعمل على دحضها وتفنيدها لديهن من جهة ثانية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية في القياسين: البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج العقلانية الانفعالي؟

تم تطبيق مقاييس الدراسة وهي اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية على أعضاء المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهر واحد، وللإجابة عن السؤال المتعلق بذلك التطبيق، تم استخدام اختبار (Wilcoxon Method Pairs Signed)، والجدول (6) يبين النتائج

جدول (6)

اختبار (Wilcoxon Method Pairs Signed) لفحص الفروق في التطبيقين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياسي اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية

المقياس	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	سالبة	4	8.75	35.00	-0.73	0.46
	موجبة	9	6.22	56.00		
	تساوي	0				
الأفكار اللاعقلانية	سالبة	4	7.25	29.00	-0.78	0.43
	موجبة	8	6.13	49.00		
	تساوي	1				

تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية بأثر البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر على تنفيذه. وتظهر النتيجة الاستمرار بالتحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يثبت إن البرنامج قد اعتمد على تطوير مهارات لدى المشاركين ولم

عمل البرنامج على حصر تلك الأفكار والعمل على تمييزها بين كونها عقلانية ولا عقلانية، ثم عمل على دحض تلك الأفكار غير العقلانية منها، ويلاحظ أن المتأخرات في الإنجاب يمكن لهن نتيجة الضغط النفسي بسبب التأخر في الإنجاب أن يكن عرضة لبعض الأفكار غير المنطقية والتي يمكن المساعدة في التخلص منها من خلال برامج إرشادية، ومما لا شك فيه أن البرنامج الإرشادي وما تضمنه من تفاعل بين المشاركات وطبيعة الجلسات ودوره في التخلص من الأفكار اللاعقلانية قد أسهم في تحسين حياة الزوجات النفسية، وبالتالي الوصول إلى مستوى أفضل في الصحة النفسية، وقد اتفقت نتيجة السؤال الحالي مع بعض الدراسات، منها: دراسة الخطيب وعلاء الدين (2015) وبركات وعلاء الدين (2017)، وجون (John, 2018)، والبشر (2019)، والأحمد (2019)، والقيسي واستيتية (2021) وعسل (2021)، وتعزو الباحثة التحسن نظرا لطبيعة البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الانفعالي العقلاني، وما تم حصره من أفكار لدى

تظهر النتائج الواردة في الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيقين البعدي والتتبعي على اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية، مما يشير إلى استمرار

2. إجراء دراسة أخرى تعنى بعمل برنامج إرشادي للأمهات المتأخرات في الإنجاب وعلى متغيرات نفسية أخرى.
3. إخضاع المتزوجات في المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي الحالي للحصول على الفائدة المرجوة من تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الأفكار اللاعقلانية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

الأحمد، ضياء. (2019). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الانعكاسات النفسية لعدم الإنجاب لدى الزوجات غير المنجبات في إربد* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية. باظة، أمال والعيوسي، السيد والطار، محمود. (2021). *فعالية برنامج سلوكي جذلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 103، 151-169.*

https://cpc.journals.ekb.eg/article_109623

بركات، سلسيل وعلاء الدين، جهاد. (2017). *أثر برنامج إرشاد جمعي في التقليل من القلق والاكتئاب لدى النساء السوريات المطلقات والأرامل* [رسالة ماجستير]. الجامعة الهاشمية. البشر، سعاد. (2019). *فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي سلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من السيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي. مجلة العلوم الاجتماعية، 47(1)، 11-35.*

<https://search.emarefa.net/ar/detail/BI-M-1198889>

البهاص، سيد. (2006). *فعالية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي في خفض النهك النفسي لدى معلمي فئة الإعاقة السمعية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 16(53)، 183-218. Doi: 10.21608/EJCJ.2006.103674*

بير، سميث، هوبكنز، كريتمير، وتوني. (2006). *استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية. ترجمة وتقنين: العاسمي (2014). جامعة دمشق* حمدونة، أسامة. (2017). *الانعكاسات النفسية للعقم لدى عينة من الزوجات غير المنجبات في مدينة*

يكن مجرد معلومات سرعان ما تم نسيانها، وبنفس الوقت مما ساعد في استمرار التحسن طبيعة العلاقة بين الزوجات أثناء جلسات البرنامج وطبيعة التواصل القائم بينهن، حيث أنهم شكلن مجموعة تتواصل معاً من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، حيث قدم لهن دعم مستمر من قبل مجموعات من الزوجات تتشابه معهن بظروف زواجية متقاربة فيما يتعلق بعدم وجود الأبناء في الأسرة. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الفقي (2018) ودراسة عبد الباقي (2020) ودراسة النوايسة (2021) ودراسة باظة والعيوسي والطار (2021) حول اليقظة العقلية، ودراسة الخطيب وعلاء الدين (2015) ودراسة بركات وعلاء الدين (2017) ودراسة جون (John, 2018)، ودراسة البشر (2019)، ودراسة الأحمد (2019)، ودراسة القيسي واستيتية (2021) حول الاستمرار في تخفيض الأفكار اللاعقلانية، وتعزو الباحثة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ نظراً لأن البرنامج اشتمل على مجموعة من المهارات التي امتلكتها الزوجات واستخدمتها في حياتهن على المدى البعيد، كما تفسر النتيجة نظراً لكون البرنامج تضمن مساعدة المتزوجات على القيام بالعديد من الأعمال والمهام في الحياة أثناء خضوعهن للبرنامج من خلال قيامهن بإنجاز الواجبات البيتية المتعددة التي قدمت لهن، وهذا الأمر أدى إلى استمرارهن بأداء المهام المطلوبة منهن وتمكنهن منها واعتيادهن عليها، وقد انعكس ذلك بشكل إيجابي في استمرار احتفاظ المتزوجات بالجانب الإيجابي في اليقظة العقلية وتخليصهن من الأفكار غير المنطقية.

الخاتمة

التوصيات والمقترحات:

1. الاستفادة من البرنامج الإرشادي الحالي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الأفكار اللاعقلانية لدى المتأخرات في الإنجاب.

ليوس، نجيب. (2020). *الطريق الصحيح لتشخيص العقم، ط2، مركز الدكتور نجيب ليوس لعلاج العقم وأطفال الأنابيب.*

النوايسة، فاطمة. (2021). *فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى الطلبة الجدد في جامعة مؤتة. مجلة المعيار، 25(62)، 847-822.*
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/171863>

ثانياً: المراجع الأجنبية

Abdel-Baqi, A. (2020). The effect of improving the level of self-determined mental alertness and its various dimensions on the level of psychological well-being in a sample of females: a semi-experimental study. (in Arabic) *Psychological Studies*, Egyptian Psychologists Association, 30(1), 97-164.

Al-Ahmad, Z. (2019). *The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing the psychological repercussions of childlessness among non-bearing wives in Irbid* (in Arabic) [Unpublished doctoral thesis]. University of Jordan.

Al-besher, S. (2019). The effectiveness of a rational emotional behavioral counseling program in reducing irrational thoughts among a sample of women who suffer from social anxiety (in Arabic). *Journal of Social Sciences*, Kuwait University, 47(1), 11-35.

Al-Feki, A. (2018). The effectiveness of mental alertness training in resolving marital conflict among a sample of wives (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education*, 116(29), 1-46.

Ali, R. (2017). *Psychological stress and its relationship to psychological security among couples who suffer from delayed childbearing*, (in Arabic) an unpublished master's thesis, Africa International University.

Al-Khatib, A., & Aladdin, C. (2015). *The effect of a group counseling program on reducing anxiety and depression and improving social support in patients with diabetes and high blood pressure*. (in Arabic) Master's thesis, Hashemite University.

Al-Qaisi, L. & Wastieh, R. (2021). The effectiveness of a counseling program based on the theory of rational emotive behavioral therapy in modifying irrational thoughts and reducing psychological stress in a sample of mothers with Down syndrome in Jordan. (in Arabic) *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5(18), 129-146.

Anderson, S. (2000). *The Effects of a Rational behavioral therapy inter mention on irrational beliefs and burnout among middle school teacher in the state of Iowa*. University of Northern Iowa. Doctor of Philosophy Dissertation.

غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 8(2)، 41-78.
<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/89>

الخطيب، أمل وعلاء الدين، جهاد. (2015). *أثر برنامج إرشاد جمعي على خفض القلق والاكتئاب وتحسين الدعم الاجتماعي لدى مريضات السكري وضغط الدم المرتفع*. رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية.

طلاقي، أريج (2016). *التفهم الوجداني وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من المتأخرات في الإنجاب بجدة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 27(106)، 20-1*
Doi: [10.21608/JFEB.2016.66504](https://doi.org/10.21608/JFEB.2016.66504)

عبد الباقي، أمل. (2020). *تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث: دراسة شبه تجريبية. دراسات نفسية، 30(1)، 97-164.*

Doi: [10.21608/PSJ.2020.134904](https://doi.org/10.21608/PSJ.2020.134904)

عسل، خالد. (2021). *فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى عينة من المعلمات بمراحل التعليم المختلفة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 69، 62-101.*

<https://www.iasj.net/iasj/download/876244b4fb1dad77>

علي، ريان. (2017). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الأزواج الذين يعانون من تأخر الإنجاب، [رسالة ماجستير]. جامعة أفريقيا العالمية. الفقي، أمل. (2018). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات. مجلة كلية التربية، 116(29)، 1-46.*

DOI: [10.21608/jfeb.2018.61593](https://doi.org/10.21608/jfeb.2018.61593)

القيسي، لما واستيتية، ريم. (2021). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذوي متلازمة داون في الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(18)، 129-146.*

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.M141220>

كرادشة، منير والمحروقية، رحمة. (2016). *الآثار النفسية والصحية لتأخر الأمومة البيولوجية في المجتمع العماني. مجلة دراسات، 43(5)، 2049-2066.*

<https://search.emarefa.net/ar/detail/BI-M-819753>

- Psychometric Properties and Confirmatory Factor Analysis of Portuguese Version of the Infertility Self-Efficacy Scale. *Research in Nursing and Health*, 36, 65-74. DOI: [10.1002/nur.21516](https://doi.org/10.1002/nur.21516)
- Gemayel, Z. (2020). The effectiveness of a counseling program based on dialectical behavioral therapy "mental alertness" to change young people's attitudes towards immigration, (in Arabic) *Journal of Arts*, University of Baghdad, 134, 383-410.
- Gundabtuula, S., & Desai, H. (2019). Quality of life in Indian women with fertility problems as assessed by the Ferti Qol, questionnaire a single center cross-sectional study, *journal of psychosomatic obstetrics & gynecology*, 40(1), 82-87. DOI: [10.1080/0167482X.2017.1405257](https://doi.org/10.1080/0167482X.2017.1405257).
- Haigh, E., Moore, M., & Fresco, D. (2011). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 26-11, <https://doi.org/10.1177/1073191110386342>
- Hamdouna, A. (2017). Psychological repercussions of infertility among a sample of childless wives in Gaza City. (in Arabic) *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 2(8), 41-78.
- John, P. (2018). Treatment of depression and anxiety in infertile women: cognitive behavioral therapy, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(1), 159-164. DOI: [10.1016/j.jad.2007.09.002](https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.09.002)
- Naab, F., Brown, R., & Heidrich, S. (2013). Psychosocial health of infertile Ghanaian women and their infertility beliefs. *Journal of Nursing Scholarship*, 45 (2), 132-140. DOI: [10.1111/jnu.12013](https://doi.org/10.1111/jnu.12013).
- Cyranowski, J., Schott, L., Kravitz, H., Brown, C., Thurston, R., Joffe, H., Matthews, K., & Bromberger, J. (2012). Psychosocial features associated with lifetime comorbidity of major depression and anxiety disorders among a community sample of mid-life women. *Depression and Anxiety*, 29(12), 1050-1057, DOI: [10.1002/da.21990](https://doi.org/10.1002/da.21990).
- Kara, E., & Simoni, M. (2010). Genetic screening for infertility: when should it be done? *Middle East Fertility Society Journal*, 92, 931-922. <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2010.06.002>
- Karadsheh, M., & Mahruqiyah, R. (2016). The psychological and health effects of delayed biological motherhood in the Omani society. (in Arabic) *Studies Journal*, 43(5), 2049-2066.
- Kettler, K. (2013). *Mindfulness and cardiovascular risk in college students*. Retrieved January 5, 2013 from <http://web3.unt.edu/honors/eaglefeather/wp-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>.
- Leos, N. (2020). *The right way to diagnose infertility*, 2nd edition, (in Arabic) Amman: Dr. Najeeb Leos Center for Infertility and IVF Treatment.
- Asal, X. (2021). The effectiveness of a selective counseling program in modifying irrational thoughts that cause anger in a sample of female teachers in different stages of education. (in Arabic) *Journal of Educational and Psychological Research*, 69, 62-101.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J, et al. (2006). Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness, *Assessment*, 13(1), 27-45. DOI: [10.1177/1073191105283504](https://doi.org/10.1177/1073191105283504)
- Bahas, S. (2006) The effectiveness of a rational emotional counseling program in reducing psychological exhaustion among teachers of the hearing disability category, (in Arabic) *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 16(53), 183-218.
- Barakat, S., & Aladdin, C. (2017). *The effect of a group counseling program in reducing anxiety and depression among divorced and widowed Syrian women*. (in Arabic) Master's thesis, Hashemite University.
- Baza, A., Al-Issawi, A., & Al-Attar, M. (2021). The effectiveness of a dialectical behavioral program to improve the mental alertness of university students. (in Arabic) *Journal of the Faculty of Education, Kafrelsheikh University*, 103, 151-169.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Assessment*, 13, 27-45.
- Berger, R., Paul, M., & Henshaw, L. (2013) Women's Experience of Infertility: A Multi-Systemic Perspective. *Journal of International Women's Studies*, 14(1), 54-68. <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol14/iss1/4>
- Brown, P. (2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia*, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, Missoula, MT.
- Burgoon J., Berger, C., & Waldron, V. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *J Soc Issues*. 56(1),105–127. DOI: [10.1111/0022-4537.00154](https://doi.org/10.1111/0022-4537.00154).
- Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., & et al. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2),223-04. DOI: [10.1177/1073191107311467](https://doi.org/10.1177/1073191107311467)
- Daragahi, S., Mohsenzade, F., Zahrakar, K. (2015). The effect of positive thinking training on psychological well-being and perceived quality of marital relationship on infertile women, *Journal of positive psychology*, 1(3), 45-58. https://ppls.ui.ac.ir/article_20708.html?lang=en
- Deboer, D. (2001). *The effect of infertility on individual well-being*. PhD dissertation, University of Nebraska, Lincoln.
- Ellis A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational Emotive Approach*.
- Galhardo, A., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2013) Measuring Self-Efficacy to Deal with Infertility:

- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: building resilience in coaching. *The coaching psychologist*, 14(2), 98-104. <https://psycnet.apa.org/record/2018-60784-004>
- Talaqi, A. (2016). Emotional understanding and its relationship to future anxiety among a sample of late childbearers in Jeddah. (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, 27(106), 1-20.
- Trisha, L., & Mary Ann, H. (2015). The relationship among infertility, Self-compassion, and well-being for women with primary or secondary infertility, *Psychology of women quarterly*, 39(4), 484-496. <https://doi.org/10.1177/0361684315576208>
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J., Floyd, A., Dedert, E., & Sephton, S. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 8, 253-261, <http://dx.doi.org/10.1023/A:1020786917988>
- Zahra, S., & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students, *Pakistan Journal of psychology*, 48(2), 21-32. <https://pjpku.com/index.php/pjp/article/view/45>
- Mayer, M. (2001) *Coping styles of women experiencing infertility* (Doctoral Dissertation, University of Louisville).
- Mosalanejad, L., Koolae, A., Behbahani, B. (2012). The effect of E-cognitive group therapy with emotional disclosure on the status of mental health in infertile women, *international journal of fertility and sterility*, 6(2), 87-94. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25493164>
- Nawaisa, F. (2021). The effectiveness of a counseling program based on existential therapy in developing mental alertness and reducing emotional sensitivity among new students at Mutah University. (in Arabic) *Standard Journal*, 25 (62), 822-847.
- Peterspn, B., Newton, C., Rosen, K., & Schulman, R. (2005). Coping processes of couple experiencing infertility, *Family planning, family relations*, 55(21), 227-239. <https://www.jstor.org/stable/40005332>
- Ritchie, T., & Bryant, F. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 150-181. [doi:10.5502/ijw.v2.i3.1](https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.1)