

التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات  
العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

إعداد

آلاء بنت عبد الله المقبل

إشراف

د. هديل بنت عبد الله أكرم

أستاذ القياس والتقويم المشارك بقسم علم النفس

٢٠٢٥م / ١٤٤٧هـ

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

الاء عبد الله حمود المقبل\*، هديل بنت عبد الله أكرم

قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.

البريد الإلكتروني: (alaa98414@gmail.com)

### ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية والازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في مدينة الرياض، ومدى إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية ومدى إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية، والفروق في متوسط درجات الازدهار النفسي، واليقظة الذهنية، لديهن تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية (عاملات- غير عاملات). وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة البحث الأساسية من (٣٢٩) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض. وتمثلت أدوات البحث في مقياس اليقظة الذهنية، والازدهار النفسي من إعداد الباحثة. وبعد تحليل البيانات إحصائياً أظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائياً لليقظة الذهنية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة البحث من الأمهات العاملات وغير العاملات. كما أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية والازدهار النفسي لدى أفراد العينة، كما أوضحت النتائج تفوق الأمهات العاملات في مستوى الازدهار النفسي واليقظة الذهنية مقارنةً بغير العاملات. ويوصي البحث بأهمية تبني برامج تنموية، تساهم في تعزيز مهارات اليقظة الذهنية لدى الأمهات، لدورها المؤثر في دعم الازدهار النفسي، وتحقيق التوازن الأسري والمهني.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية-الازدهار النفسي-الأمهات العاملات- غير العاملات.

## "Predicting Psychological Flourishing from Mindfulness among a Sample of Working and Non-Working Mothers in Riyadh"

Alaa Abdullah Homod Almuqbil\*, Hadeel bint Abdullah Akram  
Department of Educational Psychology, College of Education, King  
Abdulaziz University, Saudi Arabia  
Email: (alaa98414@gmail.com)

### Abstract

The current study aimed to identify the level of mindfulness and psychological flourishing among a sample of working and non-working mothers in Riyadh, the extent to which mindfulness can predict psychological flourishing, and the differences in the average scores of psychological flourishing and mindfulness among them according to the variable of employment status (working - non-working). The study relied on a descriptive correlational approach, and the primary study sample consisted of (329) mothers in the Riyadh region. The study tools were a mindfulness and psychological flourishing scale prepared by the researcher. After statistically analyzing the data, the results showed a statistically significant predictive ability of mindfulness in predicting psychological flourishing among the study sample of working and non-working mothers. The results also demonstrated a high level of mindfulness and psychological flourishing among the sample members. The results also demonstrated that working mothers outperformed non-working mothers in terms of psychological flourishing and mindfulness. The study recommends the importance of adopting development programs that contribute to enhancing mothers' mindfulness skills, given their influential role in supporting psychological flourishing and achieving family and professional balance.

**Keywords:** mindfulness-psychological flourishing-working and non-working mothers.

## مقدمة البحث:

يشهد المجتمع السعودي تحولات جذرية على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي، تزامناً مع تنفيذ مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠، التي تهدف إلى تمكين المرأة، وتعزيز مشاركتها الفعالة في سوق العمل. وقد أسهم هذا التوجه الوطني في ارتفاع ملحوظ في نسب النساء العاملات، حيث بلغ عدد السعوديات العاملات أكثر من ١,٤ مليون امرأة (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠٢٢). وعلى الرغم من إيجابية هذا التحول، فإن تزايد الأعباء الملقاة على كاهل المرأة، لا سيما الأم العاملة، يثير تساؤلات ملحة حول تأثير هذا الانخراط المهني على توازنها النفسي والاجتماعي، خاصة في ظل مسؤوليات الأمومة التي تتطلب حضوراً ذهنياً وعاطفياً متكاملًا (Berger, 2013).

ويأتي اختيار فئة الأمهات تحديداً في هذه الدراسة انطلاقاً من خصوصية الدور الذي تؤديه المرأة في المجتمع السعودي، حيث تُعدُّ الأم محوراً أساسياً في البناء الأسري والتنشئة الاجتماعية، وفي الوقت ذاته أصبحت تشكّل عنصراً فاعلاً في سوق العمل. هذا التداخل بين أدوار الأمومة والعمل يضع الأمهات أمام تحديات مركبة نفسية واجتماعية، تختلف في طبيعتها عن باقي النساء أو العاملات غير الأمهات، لا سيما في ظل ثقافة مجتمعية ما زالت تحمل في طياتها تصورات تقليدية عن أدوار المرأة.

وقد أشارت أدبيات علم النفس الإيجابي إلى أن النساء اللواتي يوظفن بأدوار متعددة، كالرعاية والعمل، يكنّ أكثر عرضة للضغوط الانفعالية والتشتت الذهني واحترق الدور، مما يُحتم دراستهن كمجموعة مستقلة ذات خصائص نفسية فريدة (Coatsworth et al., 2009؛ Dumas, 2005)، وعليه، فإن استهداف الأمهات في هذه الدراسة لا يُعد اختياراً عشوائياً، بل ضرورة بحثية لفهم ديناميات التوازن النفسي في هذه الشريحة، وبناء استجابات علمية تدعم أدوارهن المتعددة.

وفي هذا السياق، تبرز اليقظة الذهنية كأحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي تعني القدرة على الانتباه المتعمد للحظة الراهنة بقبول وانفتاح دون إصدار أحكام. وقد أظهرت الدراسات أن اليقظة الذهنية ترتبط بقدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط، والوعي بانفعالاتهم، واتخاذ قرارات أكثر اتزاناً في المواقف اليومية، كما أثبتت فعاليتها في تحسين التوافق النفسي للأمهات في البيئات عالية الضغط (Kabat-Zinn,

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

(Lau et al., 2006؛ 1990؛ 2006) : المنشاوي وآخرون، (2021) وتعد هذه المهارة بمثابة درع نفسي يقي من الانغماس في التوتر، ويعزز من جودة الحياة.

أما الازدهار النفسي، فهو يتعدى مفهومي السعادة والرفاه، ليعبر عن حالة من التوازن الداخلي تشمل: تحقيق الذات، ووجود علاقات إيجابية، والانخراط في الحياة، والشعور بالمعنى والهدف (Diener et al., 2003؛ Seligman, 2011) وقد تناولته أدبيات علم النفس الإيجابي بوصفه مؤشراً مركباً للصحة النفسية العالية، تظهر آثاره في القدرة على تجاوز الصعوبات والنمو الشخصي المستمر (الشريف وشرف، 2023). ويُعدُّ الازدهار النفسي هدفاً حيويًا في حياة المرأة المعاصرة، خاصة عندما تتعدد أدوارها في الأسرة والعمل والمجتمع.

ويظهر التأثير الإيجابي لليقظة الذهنية بشكل عام على شخصيات الأمهات ومشاعرهن، وتعد هذه المتغيرات متنبأً قويًا بالصحة النفسية والازدهار النفسي، كما أوضحته نتائج الدراسات السابقة، مثل دراسة (خشبة، 2018)، والتي أوضحت إسهام اليقظة العقلية بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة، ودراسة (الشلوي، 2018)، والتي أكدت تأثير اليقظة العقلية على التأثير الإيجابي على جوانب عديدة من شخصية الفرد.

ومن خلال ما سبق، تبين أن متغيري اليقظة الذهنية، والازدهار النفسي، تُعد من اللبنة الأساسية في دعم الصحة النفسية، إلا أن الأبحاث التي تناولت العلاقة بينها مجتمعة في إطار الأمهات، لا سيما في المجتمع السعودي، ما تزال محدودة. ولم يُولَّ السياق الديموغرافي (كالحالة الوظيفية) ما يستحقه من اهتمام، رغم وضوح تأثيره على جودة الحياة النفسية للمرأة. كما تكشف مراجعة الأدبيات أن معظم الدراسات ركزت على المتغيرين بشكل منفصل أو في سياقات عامة، دون تخصيص لعينة الأمهات، أو توطين للفروق النابعة من السياق المحلي، وهذا ما يجعل الدراسة الحالية تسعى لسد هذه الفجوة.

وينطلق هذا البحث من هذه الخلفية النظرية والعملية لتقديم نموذج علمي، يختبر مدى إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال أبعاد اليقظة الذهنية مع مراعاة تأثير الحالة الوظيفية في هذه العلاقة، على عينة من الأمهات في مدينة الرياض. وتستهدف الدراسة تقديم نتائج يمكن توظيفها عمليًا في تصميم برامج دعم نفسي ومجتمعي، موجّهة

لتحسين جودة الحياة النفسية للأمهات، وتعزيز قدراتهن التكيفية في ظل المتغيرات الاجتماعية والمهنية المتسارعة.

#### ٢-١ مشكلة البحث وتساؤلاته:

شهدت المملكة العربية السعودية في السنوات الأخيرة تحولات اجتماعية واقتصادية كبيرة، تمثلت في تزايد تمكين المرأة ومشاركتها الفاعلة في سوق العمل، إذ بلغ عدد السعوديات العاملات أكثر من (١,٤٧٠,٥٦١) امرأة حسب تقرير المرأة السعودية لعام ٢٠٢٢، وبلغ معدل انخفاض البطالة بين الإناث ١٥,٤٪ (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠٢٢) ورغم ما يحمله هذا التقدم من مؤشرات إيجابية، فإنه يصاحبه تحديات وضغوط نفسية تواجهها المرأة، خصوصاً الأمهات العاملات، بسبب التوفيق بين الأدوار المهنية والأسرية.

وقد انطلق هذا البحث من "دراسة استطلاعية ميدانية" أجرتها الباحثة مع مجموعة من الأمهات العاملات في المجتمع السعودي، بهدف التعرف على أبرز التحديات التي تواجههن في حياتهن اليومية. فقد كشفت هذه الدراسة الميدانية أن العديد من الأمهات يعانين من صعوبات في تنظيم الوقت، وضغوط نفسية ناجمة عن الإحساس بالتقصير تجاه الأبناء، إضافة إلى ضعف في الدعم الاجتماعي، سواء من الأسرة أو من مؤسسات المجتمع، فضلاً عن الإرهاق الناتج عن محاولة الوفاء بالمتطلبات المهنية والمنزلية في آن واحد. وقد أشارت المشاركات إلى أن انعدام المرونة في ساعات العمل وتكاليف رعاية الأطفال يزيد من الأعباء الاقتصادية والضغط العاطفية عليهن.

وتبرز خطورة هذه التحديات في كونها تؤثر سلباً على الرفاهية النفسية للأمهات، بما في ذلك مستويات الرضا العام عن الحياة، والاستقرار العاطفي، والقدرة على مواجهة الضغوط. وقد أكدت الباحثة من خلال المقابلات الميدانية أن عدم امتلاك الأمهات لمهارات فعالة في التعامل مع هذه الضغوط، قد ينعكس سلباً على جودة حياتهن الشخصية والأسرية، ويزيد من احتمالية الشعور بالإجهاد والتوتر المزمن. وهذا ما تؤكدته الدراسات الحديثة التي تناولت علاقة المرأة العاملة بالضغوط النفسية، مثل دراسة Berger (2013) التي أوضحت أن محاولة الأمهات العاملات النجاح في التوفيق بين متطلبات العمل والرعاية الأسرية، غالباً ما تؤدي إلى انخفاض في مشاعر السعادة، وازدهارهن النفسي.

وبناءً على ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة من خلال تحليل

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

العلاقة التنبؤية بين مهارات اليقظة الذهنية كمؤشر نفسي، وقدرتها على التنبؤ بمستوى الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في مدينة الرياض. كما تهدف إلى تقديم رؤى علمية يمكن أن تُسهم في تصميم برامج إرشادية، وتدخلات نفسية موجبة لتحسين جودة الحياة والصحة النفسية للأمهات في البيئة السعودية المعاصرة.

ومن هذا المنطلق تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

- ١- هل يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة؟
- ٢- ما مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات؟
- ٣- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات؟
- ٤- هل توجد فروق بين أفراد العينة في الازدهار النفسي على ضوء الحالة الوظيفية (عاملات - غير عاملات)؟
- ٥- هل توجد فروق بين أفراد العينة في اليقظة الذهنية على ضوء الحالة الوظيفية (عاملات - غير عاملات)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات.
- ٢- التعرف على مستوى الازدهار النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات.
- ٣- تحديد الفروق في مستوى الازدهار النفسي واليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير (الحالة الوظيفية).

أهمية البحث:

استمد البحث أهميته من الاعتبارات التالية:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- سد فجوة بحثية واضحة: تتناول هذه الدراسة العلاقة التنبؤية بين اليقظة الذهنية، والازدهار النفسي في سياق الأمهات السعوديات، وهي علاقة لم تُدرس بشكل متكامل في الأدبيات المحلية، رغم أهمية هذه الفئة في ظل التغيرات الاجتماعية

والاقتصادية المتسارعة.

٢- دعم النظرية النفسية الإيجابية: تقدم الدراسة نموذجًا تفسيريًا يمكن أن يسهم في تطوير فهم نظري أعمق للكيفية التي تتفاعل بها المتغيرات الثلاثة في تشكيل الصحة النفسية لدى المرأة.

٣- إثراء الأدبيات النفسية العربية: من خلال تسليط الضوء على بيئة ثقافية محلية (المرأة السعودية - الأم العاملة)، تضيف الدراسة بعدًا ثقافيًا ونوعيًا للأبحاث النفسية المرتبطة باليقظة الذهنية والازدهار النفسي.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١- تصميم برامج تدريبية داعمة: تسهم النتائج في تطوير برامج إرشادية وتدخلات نفسية تهدف إلى تعزيز اليقظة الذهنية لدى الأمهات، مما يعزز منازلهن النفسية والاجتماعية.

٢- تحسين بيئة العمل للأمهات: من خلال تقديم فهم علمي للتحديات النفسية التي تواجه الأم العاملة، يمكن استخدام النتائج في تصميم سياسات عمل مرنة أكثر توافقًا مع الاحتياجات النفسية للأم.

٣- دعم جودة الحياة الأسرية: تتيح مخرجات الدراسة للمتخصصين في الإرشاد الأسري والتربوي تصميم برامج تُعزز توازن الأم بين أدوارها، بما ينعكس إيجابًا على استقرار الأسرة، وصحة الأطفال النفسية.

حدود الدراسة:

تقتصر حدود الدراسة الحالية على الآتي:

- حدود موضوعية: اليقظة الذهنية بالتنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات " في منطقة الرياض.
- حدود زمنية: طُبقت هذه الدراسة في العام الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٤٦-٢٠٢٥.
- حدود بشرية: عينة عشوائية من الأمهات العاملات وغير العاملات، من لديها طفل واحد على الأقل. وذلك لدراسة التأثيرات المختلفة للمتغيرات (اليقظة الذهنية - الازدهار النفسي) في ضوء الحالة الوظيفية والأسرية. وقد تم اختيار العينة بطريقة

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

عشوائية لضمان تمثيل متكافئ لفئات الأمهات العاملات وغير العاملات، والحد من التحيز في اختيار المشاركات، مما يعزّز من صدق النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المستهدف.

■ حدود مكانية: منطقة الرياض.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- اليقظة الذهنية:

عرفتها الغنمي وآخرون (٢٠٢٣) اصطلاحًا بأنها "الوعي عن قصد بما يحدث للفرد في اللحظة الحالية، ومحاولته بملاحظة سلوكياته، والتحكم بها الذي يجعل الفرد يتسم بالتقبل والانفتاح لكل ما هو جديد، وتتبنى الباحثة هذا التعريف الاصطلاحي، كما تعرفها إجرائيًا بأنها: الدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة في مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل الباحثة.

#### ٢- الازدهار النفسي:

عرف الشريف، وشرف (٢٠٢٣) الازدهار النفسي اصطلاحًا: "بأنه حالة من الطمأنينة يتمتع بها الأفراد، وتظهر من خلال التوجه الإيجابي نحو الحياة، والإنجاز الذاتي، والانتماء الروحي، والتوافق النفسي والاجتماعي. وتتبنى الباحثة هذا التعريف الاصطلاحي كما تعرفها إجرائيًا بأنها الدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة في مقياس الازدهار النفسي المعد من قبل الباحثة.

### الإطار النظري:

#### المبحث الأول: اليقظة الذهنية:

#### مفهوم اليقظة الذهنية:

مع توسُّع الفكر التأملي، ظهر هذا المفهوم في ثقافات ومعتقدات أخرى، ليعكس شمولية في بحث الإنسان عن الصفاء الذهني، كما أشارت (خنفر، ٢٠٢٢) إلى وجوده في ممارسات روحية متعددة. وقد ساعد هذا الاتساع الثقافي على انتقاله من الدلالات الدينية إلى نطاق علم النفس، حيث طُوِّر "جون كابات زين" منهجًا علاجيًا يعتمد على اليقظة الذهنية (MBSR) لعلاج التوتر والقلق (Kabat-Zinn, 1990).

وسرعان ما أصبح مفهومًا علميًا عالميًا يدرّس في الجامعات ومراكز الأبحاث، كما أشار تقرير (Harvard Medical School, 2016) وتنوّعت الدراسات الحديثة في توظيف هذا المفهوم؛ فبعضها ركّز على البُعد العلاجي، كما في دراسات (Kabat-Zinn, 1990)، في حين توجّهت دراسات أخرى مثل (كوثر وإبراهيم، ٢٠١٩) إلى إبراز البُعد التطويري لليقظة الذهنية، كمهارة تنمي الإبداع والانفتاح الذهني. أما في السياق العربي الإسلامي، فإن المفهوم يتقاطع مع ما أشار إليه الغزالي تحت مصطلح "حضور القلب"، في تأكيده على الانتباه الداخلي في أداء العبادات والتفكير، مما يتيح إعادة توظيف المفهوم في بيئة ثقافية محافظة (الغزالي، ٢٠٠٥).

وقد تعددت تعاريف اليقظة الذهنية بين العلماء، حيث قدّم كل منهم وجهة نظره الخاصة في تعريفها، ويمكن ذكر مجموعة من هذه التعاريف على النحو التالي:

تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها: عملية عقلية مستمرة يتم فيها توجيه انتباه الفرد ووعيه بشكل متعمد نحو الأنشطة التي يقوم بها، مما يمكّنه من استقبال معلومات جديدة، والانفتاح على وجهات نظر متنوعة. هذا النهج يعزّز التفكير في سياقات متعددة، ويسهم في إبداع أفكار جديدة (كوثر وإبراهيم، ٢٠١٩). ووفقًا لتعريف (2023) Cheng & Ngan تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها: حالة نفسية تتميز بتركيز متعمد على هدف معين، مع الحفاظ على حيادية خالية من التحيز، مما يمنح الفرد فرصة لاكتشاف تجارب جديدة في كل لحظة.

وتعرفها (خليفة، فاطمة. ٢٠٢٤) بأنها وعي وإدراك الفرد الكامل بالخبرة الحالية لحظةً بلحظة، وزيادة تركيزه لذاته، وإدراكه للأحداث والمشاعر الحالية من حوله، وتقبله للأفكار الجديدة، وانفتاحه عليها دون تقييم أو تحيز أو إصدار أحكام، ودون ضغط أو تأثير من الخبرات الماضية أو التوقعات المستقبلية.

#### أهمية اليقظة الذهنية:

تبرز أهمية اليقظة الذهنية في كونها أداة معرفية وتنظيمية، تساعد الفرد على تطوير المرونة العقلية، وتمنحه قدرة متقدمة على التعامل مع المواقف المتغيرة والمعقدة، فهي تُمكّنه من استحداث تصنيفات جديدة للأفكار، وإعادة تأطير المواقف اليومية بطريقة واعية، مما يعزّز من جودة اتخاذ القرار والانتباه للتفاصيل (مكي ولطيف، ٢٠١٨). وقد

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسات اليقظة تسهم في تحسين مهارات التفكير النقدي، والإبداع، وتنظيم الانفعالات.

وتمثل ممارسة التأمل الذهني أحد الأطر التطبيقية الرئيسة التي تُظهر أثر اليقظة في الحياة اليومية، إذ تُبنى على مبدأ الانتباه المتعمد للحظة الحاضرة دون إصدار أحكام، وتتضمن هذه الممارسة بُعدين رئيسين هما: الانفتاح الذهني، وحب الاستطلاع، بما يخرج الفرد من نمط التفاعل التلقائي إلى نمط أكثر وعياً وتحكماً في ردود أفعاله (Lau et al., 2006). ومن خلال هذا الوعي، يستطيع الفرد التخلص من العادات السلبية تدريجياً، وتبني منظور أكثر إيجابية تجاه ذاته والآخرين.

وقد أشار (Coatsworth et al., 2009) إلى فعالية التدخلات المبنية على اليقظة الذهنية في تطوير خمسة أبعاد رئيسة للوالدية الواعية: وهي الاستماع بانتباه، والقبول غير المشروط، والوعي الانفعالي، والتنظيم الذاتي، والتعاطف مع الطفل، وتُشير دراسات أخرى مثل (Dumas, 2005) إلى أن الأمهات المستفيدات من هذه الممارسات يكنّ أكثر قدرة على إدارة مشاعرهن، خاصة عند التعامل مع أطفال ذوي احتياجات خاصة، مما يقلل من احتمالية صدور ردود فعل سلبية.

وبناءً على ما سبق، فإن أهمية اليقظة الذهنية لا تكمن فقط في أبعادها التأملية أو الروحية، بل تتجسّد في كونها مهارةً معرفية وانفعالية تُمكن الأمهات من تحقيق التوازن بين أدوارهن المختلفة، وهو ما يجعل من هذا المفهوم متغيراً مناسباً يسهم في تفسير الازدهار النفسي في ظل الضغوط الاجتماعية والمهنية المتزايدة في البيئة السعودية.

### خصائص اليقظة الذهنية:

تتسم اليقظة الذهنية بجملة من الخصائص المعرفية والانفعالية التي تُمكن الأفراد من تحسين تفاعلهم مع ذواتهم ومحيطهم، وتُعزّز من قدرتهم على إدارة مواقف الحياة المعقدة بوعي ومرونة. ومن أبرز هذه الخصائص، ما أشار إليه الهاشم والشريفي (٢٠١٧) من قدرة الفرد على إنشاء فئات معرفية جديدة، وتجديد الفئات القديمة، مما يمنحه مرونةً ذهنيةً في تفسير المواقف والبحث عن بدائل أكثر فعالية في التعامل معها. كما تُسهم اليقظة في تعديل السلوك التلقائي وتحسينه، من خلال تعطيل أنماط الاستجابة الآلية، وهو ما يُعد مدخلاً لتغيير العادات غير الفعالة، وتعزيز مهارات التكيف. ويمتد أثر هذه

الخاصية إلى الانفتاح على الأفكار الجديدة، حيث يزداد استعداد الفرد لتقبل الخبرات المستجدة، ما يعزّز من فرص التعلم والنمو الذاتي.

ويُضيف عزيز وآخرون (٢٠١٧) أبعادًا أخرى توضح العمق النفسي لهذه الخصائص، حيث ترتبط اليقظة بـ القدرة على ملاحظة الذات دون إصدار أحكام، ما يؤدي إلى تقليل التفاعل الانفعالي التلقائي، ويدعم حالة من "الانطفاء" الانفعالي الذي يقلل من مشاعر القلق والخوف. كما تُتيح للفرد ممارسة نوع من التغيير المعرفي الإيجابي، يتمثل في إعادة تأطير الأفكار السلبية باعتبارها حالات ذهنية مؤقتة لا تعكس الواقع بدقة، مما يُمكنه من إدارة ذاته بوعي. وتُعد مهارات إدارة الذات من السمات الأساسية للفكر اليقظ؛ إذ يُصبح الفرد أكثر وعيًا بمشاعره وأفكاره، وأكثر قدرة على تنظيم انفعالاته، واتخاذ قرارات متزنة. أما خاصية التقبل، فهي تبرز بوضوح في سياق الضغوط النفسية.

إن هذا التكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية لليقظة، يجعلها أداة فعالة في تعزيز جودة الحياة النفسية، ولا سيما في البيئات التي تتطلب قدرة عالية على التنظيم والتكيف، مثل بيئة الأمهات العاملات.

#### مكونات اليقظة الذهنية:

اختلف الباحثون في تحديد المكونات الأساسية لمفهوم اليقظة الذهنية باختلاف التوجهات النظرية والنماذج التفسيرية، إلا أن أغلبهم أجمع على وجود عناصر محورية تميز هذه الحالة الذهنية وتشكّل جوهرها. من بين أبرز النماذج، طرح كابات- زين (Kabat-Zinn, 1990) إطارًا ثلاثيًا يتضمن القصد والانتباه والاتجاه، حيث لا تُفهم هذه العناصر كعوامل مستقلة، بل كعمليات مترابطة تحدث في تزامن مستمر. يمثل القصد البعد الدافعي للفرد؛ أي الغاية التي يسعى من خلالها إلى ممارسة اليقظة، والتي تتجلى في تنظيم الذات واستكشاف أعماقها. أما الانتباه، فيعبر عن قدرة الفرد على التركيز على ما يحدث داخله وخارجه في اللحظة الراهنة، وهو بذلك يمثل آلية محورية في تهذيب الوعي، وتنمية المهارات التنظيمية. بينما الاتجاه يُشير إلى الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع خبراته، ويشمل صفات مثل التقبل، والفضول، والانفتاح على التجربة.

أما شاييرو وزملاؤه (Shapiro et al., 2006) فقد وسّعوا من نطاق التحليل

من خلال دمج البعد السلوكي بالقيمي، فاقترحوا نموذجًا يتكوّن من تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والتعرض للتجارب، مع اعتبارهم أن هذه المكونات تتكامل مع المبادئ الثلاثة الجوهرية التي أشار إليها كابات- زين، مما يعكس اتساقًا في فهم بنية اليقظة العقلية. كذلك ركّز هاسكر (Hasker, 2011) على بعدين متكاملين، هما: التنظيم الذاتي للانتباه، والانفتاح على التجارب الراهنة، معتبرًا أن العيش بوعي في الحاضر هو جوهر التجربة الذهنية المتكاملة. من جانبه، أضاف ميلر (Miller, 2011) بُعدًا معرفيًا من خلال تناوله لمكونين هما: حالة الوعي الآني، والمعالجة الذهنية المصاحبة لهذه الحالة، وهو ما يُظهر كيف تتشابك الخبرة الشعورية مع الآليات الإدراكية المنظمة لها.

وعلى الرغم من تعدد هذه النماذج، واختلاف زوايا النظر إليها، فإن القاسم المشترك بينها جميعًا يتمثّل في التأكيد على محوريات الانتباه اللحظي، والتنظيم الذاتي، والانفتاح غير الحُكْمِي في تشكيل الممارسة اليقظة. إن هذه المكونات تمثّل ركيزة أساسية لفهم اليقظة الذهنية، ليس كمجرد حالة واعي مؤقتة، بل كأداة معرفية وانبغالية تؤثر بعمق في التفاعل الواعي مع الضغوط اليومية، خاصة في البيئات التي تتطلب قدرًا عاليًا من التوازن النفسي والمرونة، كبيئة العينة الحالية.

### نظريات اليقظة الذهنية:

تناولت العديد من النظريات مفهوم اليقظة الذهنية من زوايا مختلفة، ومن بين هذه النظريات، كما ذكر بولفعة وبلال (٢٠٢٠)، نجد ما يلي:

١- نظرية لانجر: تركز لانجر على أن اليقظة الذهنية تتعلق بالقدرة على تشكيل فئات جديدة، كاستقبال معلومات جديدة، والانفتاح على وجهات نظر متعددة دون فقدان السيطرة الذاتية، كما تشدد على أهمية التركيز على العملية نفسها، بدلًا من التركيز على النتيجة. وتعتبر أن الذاكرة - سواء القصيرة أو الطويلة - يمكن تحسينها من خلال التفاعل مع العوامل السياقية، وتعزيز المعالجة الشعورية للمعلومات. وتعتمد نظرية لانجر على أبحاث سلوكية متعمقة، حيث ترى أن السلوك جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية (Finke et al., 1996).

٢- نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية): تفترض هذه النظرية أن اليقظة الذهنية تلعب دورًا في إدارة الذاكرة من خلال النشاط الذاتي، وتلبية

الاحتياجات النفسية الأساسية، فالأشخاص الذين يتمتعون باليقظة الذهنية تجاه التجارب الحسية؛ عادةً ما تكون ذاكرتهم أقوى من أولئك الذين يغمرهم التشويش الفكري. ويسهل الوعي الذهني تحديد الرموز التي تعكس الاحتياجات الأساسية، مما يساعد الفرد على تنظيم سلوكه لتلبية تلك الاحتياجات. وتركز هذه النظرية أيضًا على قدرة الأفراد على اتخاذ قراراتهم، والتصرف بحرية، استنادًا إلى احتياجاتهم الشخصية، بعيدًا عن تأثيرات الآخرين (Carver & Scheier, 2012).

### مبادئ اليقظة الذهنية:

تُبنى اليقظة الذهنية على مجموعة من المبادئ التي تُشكل الإطار العملي لهذه الممارسة الذهنية والوجدانية، حيث تهدف إلى تنشيط الوعي، وتوسيع الإدراك، وتعزيز القدرات الفردية في مواجهة التحديات اليومية. وقد حدّدت بيرني (Bernay, 2014) سبعة مبادئ جوهرية تُمثل البنية الأساسية لليقظة، وتشكل مرجعًا مهمًا في البرامج التدريبية والمداغل العلاجية التي تعتمد عليها. ويأتي في مقدمة هذه المبادئ الامتناع عن التسرع في إصدار الأحكام، سواء كانت موجهة نحو الذات أو الآخرين، أو حتى نحو المواقف اليومية، وهو ما يساعد الفرد على تقليل النزعة التلقائية في التفسير والانفعال. إلى جانب ذلك، يُعد الصبر عنصرًا محوريًا، ولا سيما عند التفاعل مع التغيرات أو الضغوط، إذ يُعزّز من التقبل الداخلي والهدوء في التعامل مع الواقع.

ومن بين المبادئ التي تُثري تجربة الفرد الذهنية أيضًا: الاستمتاع بجمال اللحظة الراهنة، وهو ما يُعزز الاتصال بالحاضر، ويقلل من التشوش الذهني المرتبط بالقلق أو الانشغال بالماضي والمستقبل. كما يُعد تعزيز الثقة بالنفس وتقدير المشاعر الشخصية مؤشرًا مهمًا على وعي الفرد بذاته، وقدرته على احترام حدوده وتجاربه دون إنكار أو مبالغة. أما التركيز على ما هو صائب بدلًا من الانشغال بتصويب الأخطاء، فيُعد مبدأً ببناءً يُوجّه الانتباه نحو نقاط القوة، ويُشجع على التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية. ويأتي قبول الواقع كما هو كتمارس ذهنية تُمكن الفرد من التفاعل مع الظروف دون مقاومة ذهنية غير منتجة، بينما يُسهّم التخلي عن المسلمات في تجديد الفهم، والانفتاح على بدائل جديدة بعيدًا عن الأفكار الجامدة.

ومن خلال استعراض هذه المبادئ، يتضح أن اليقظة الذهنية لم تعد حبيسة

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

أصولها الفلسفية أو الدينية، بل أصبحت مكوناً محورياً في العديد من النماذج النفسية الحديثة التي تسعى إلى تحسين جودة الحياة، وتعزيز الصحة النفسية. لقد أثبتت الدراسات أن ممارسة هذه المبادئ تسهم بفاعلية في تقليل مستويات التوتر، وزيادة القدرة على الاستبصار الذاتي، وتنمية التوازن الانفعالي.

ويتجلى ارتباط هذه المبادئ بسياق الدراسة الحالية، من خلال أثرها الإيجابي في تمكين الأمهات العاملات من التعامل الواعي والمرن مع الضغوط اليومية المتزايدة. فالانتباه للحظة الحالية، وتقدير المشاعر الذاتية، والقدرة على تقبل الظروف المختلفة، كلها ممارسات تعزز من مستويات الازدهار النفسي، وتوفر إطاراً عملياً يمكن الاستناد إليه في بناء برامج دعم نفسي موجهة للأمهات. ويتوقع أن تنعكس هذه المبادئ بشكل مباشر في نتائج الفصل الخامس من الدراسة، التي تستقصي العلاقة بين اليقظة الذهنية والازدهار النفسي، وتبرز كيف تُسهم هذه الممارسات في تحسين جودة حياة الأمهات، وتحقيق التوازن بين أدوارهن المتعددة.

### المبحث الثاني: الازدهار النفسي:

#### مفهوم الازدهار في السياق النفسي:

يشير مصطلح "الازدهار (Flourishing)" في السياق النفسي إلى الحالة المثالية للنمو والتطور الإنساني، والتي يتم تحقيقها من خلال تعزيز التمكين النفسي، والتركيز على نقاط القوة، والقيم الإنسانية. ويتطلب ذلك تحسين جودة الحياة البشرية عبر الاهتمام بالسمات الإيجابية، وتعزيز التجارب النفسية الإيجابية، وبناء مجتمعات ومؤسسات قائمة على المبادئ الإيجابية، مما يؤدي إلى تحقيق رفاهية شاملة. (Seligman, 2011)

وتعددت تعاريف الازدهار النفسي على النحو التالي:

- ١- حسن (٢٠٢١): عرف الازدهار النفسي بأنه حالة يتميز فيها الفرد بامتلاكه مشاعر إيجابية تجاه حياته، مما ينعكس في تفاعله الإيجابي مع الحياة والدراسة، وقدرته على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين. بالإضافة إلى شعوره بمعنى وغاية في الحياة، واستمتاعه بتحقيق الإنجازات، مما يسهم في تعزيز شعوره بالسعادة والرضا.
- ٢- شاهين والتونه (٢٠٢١): عرّف الازدهار النفسي بأنه حالة نفسية تتميز بنشاط الفرد وحيويته، مع تمتعه برغبة دائمة في التعلم وتطوير مهاراته.

٣- سوروكو وآخرون (Surucu et al., 2021): عرفوه كحالة تشمل الرفاهية النفسية، والوجدانية، والاجتماعية للفرد، بالإضافة إلى قدرته على أداء مهامه بفعالية لتحقيق النجاح في العمل.

٤- العصيمي والهيبة (٢٠٢٠): عرّفوه بأنه حالة يشعر فيها الفرد بالطمأنينة النفسية، والتي تتجلى في عدة جوانب، منها: القبول الذاتي، والإتقان البيئي، والقدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، بالإضافة إلى السعي نحو النمو الشخصي، والإحساس بالاستقلالية، ومعرفة الهدف من الحياة. كما يشمل الازدهار الطمأنينة الاجتماعية، التي تتضح من خلال الانخراط والمساهمة في الأنشطة الاجتماعية، والسعي إلى تحقيق التكامل الاجتماعي، والإحساس بالقبول الاجتماعي، والعمل على تحقيق النمو والتماسك الاجتماعي.

#### النظريات المفصرة للازدهار النفسي:

يُعد الازدهار النفسي مفهومًا محوريًا في علم النفس الإيجابي، حيث قُدِّمت عدة نظريات لتفسيره. من أبرز هذه النظريات:

#### ١- نظرية سيلجمان (2011):

قدم مارتن سيلجمان في كتابه Flourish نموذج PERMA الذي يتكوّن من خمسة عناصر أساسية، تُسهّم في تحقيق الازدهار النفسي، على النحو التالي:

- المشاعر الإيجابية: تشمل المشاعر المرتبطة بالماضي، مثل القناعة والرضا، والمشاعر الحالية كالثقة بالنفس وتحقيق الإنجاز، إضافةً إلى المشاعر المرتبطة بالمستقبل، مثل التفاؤل والأمل. وهذه المشاعر تعزز القدرة على اتخاذ القرارات السليمة.
- الاندماج: يتمثل في الانغماس الكامل في الأنشطة المحببة، حيث يفقد الفرد إحساسه بالوقت أثناء التركيز على أداء المهام، مما يوئد شعورًا بالمتعة والإنجاز.
- العلاقات الإيجابية: وجود الفرد في شبكة دعم من العلاقات الاجتماعية، سواء كانت عائلية أو صديقة، يعزّز من قوته النفسية، ويسهم في تقليل المشاعر السلبية.
- المعنى والهدف: إيمان الفرد بأن حياته ذات قيمة، مع سعيه لتحقيق أهداف سامية، تتجاوز ذاته، مما يعزز إحساسه بالرضا والانتماء.

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

■ الإنجاز: تحقيق الأهداف، سواء كانت صغيرة أو كبيرة، يعزز شعور الفرد بالفاعلية الذاتية والرضا النفسي.

### ٢- نظرية فريديريكسون (2001):

قدمت باربرا فريديريكسون نظرية التوسع والبناء التي تفترض أن المشاعر الإيجابية، تسهم في توسيع آفاق التفكير وتطوير المهارات والموارد النفسية، مما يساعد في تقليل التأثيرات السلبية وتحقيق مستويات أعلى من الازدهار. وأشارت فريديريكسون إلى أن المشاعر الإيجابية تسهم في بناء قدرات الفرد على التعامل مع الضغوط.

### ٣- المنظور الإسلامي:

تناول الفلاسفة المسلمون مثل أبي يوسف الكندي، والفارابي، وابن مسكويه مفهوم السعادة والازدهار النفسي من خلال القيم الأخلاقية، والإيمان والفضيلة. فاعتبروا أن تحقيق السعادة يتطلب الاعتدال والتأمل في الحكمة، مؤكداً أن السعادة الحقيقية تكمن في سعادة الآخرة.

### ٤- نموذج العوامل الأربعة (هايز وفيلدمان، ٢٠٠٤):

اقترح هايز وفيلدمان نموذجاً يتضمن أربعة عوامل لتحقيق الازدهار النفسي: الاسترخاء، والاستبصار، والتواصل مع الواقع، والانسجام، وتسهم هذه العوامل في تحقيق التوازن النفسي والانفتاح على التجارب الحياتية، مما يعزز جودة الحياة.

### ٥- نموذج هوبرت وسو (2014):

ربط هوبرت وسو الازدهار النفسي بالصحة العقلية، حيث أكد أن الازدهار لا يعني غياب المشاعر السلبية، بل القدرة على إدارتها بمرونة. وتساعد هذه القدرة في تعزيز الإبداع والتكيف مع التحديات الحياتية.

يتضح من خلال استعراض هذه النظريات أن الازدهار النفسي هو عملية ديناميكية، تتأثر بعدة عوامل متداخلة، تشمل المشاعر الإيجابية، والعلاقات الاجتماعية، وتحقيق الأهداف، والمرونة النفسية. وتتفق هذه النظريات على أن الازدهار ليس مجرد غياب للمشاعر السلبية، بل هو القدرة على التعامل مع هذه المشاعر وإدارتها بشكل إيجابي.

## تنمية الازدهار النفسي:

استعراض العوامل الداعمة لتعزيز الازدهار النفسي في مخطط فورتجانج

(2016):

تناولت فورتجانج (٢٠١٦) في كتابها (مخطط الازدهار) مجموعة من العوامل الداعمة التي تسهم في تعزيز الازدهار النفسي. وقد تم تصنيف هذه العوامل على النحو التالي:

- ١- تعزيز الوعي الذاتي: يُعد فهم الفرد لاحتياجاته الشخصية وأهدافه جزءًا أساسيًا من عملية تحقيق الازدهار النفسي. ويتطلب ذلك تطوير قدرة الفرد على التعرف على ذاته ورغباته، مما يسهم في تحديد أولوياته، وتنظيم حياته بشكل أكثر فاعلية.
- ٢- الشكر والامتنان: يشكل الشكر والامتنان عنصرًا أساسيًا في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا الداخلي. وقد أظهرت الدراسات أن ممارسة الامتنان بشكل دوري تعزّز من الحالة النفسية الإيجابية، وتسهم في زيادة رفاهية الفرد.
- ٣- التكامل بين الجوانب النفسية والجسدية والعقلية: لضمان التوازن النفسي، من الضروري أن يكون هناك تكامل بين الصحة النفسية، والجسدية والعقلية. ويعد هذا التكامل شرطًا أساسيًا للحفاظ على استقرار الشخصية، والقدرة على مواجهة تحديات الحياة.
- ٤- تنمية المعرفة الذاتية: فهم الفرد لطاقاته وقدراته الحقيقية يعزّز من قدرته على تحقيق النمو الشخصي؛ فإن المعرفة العميقة بالنفس تمكّن الشخص من تحديد المجالات التي يمكنه تطويرها، والعمل على تحسينها.
- ٥- الثقة بالنفس والتفرد: تُعد الثقة بالنفس من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق النمو الشخصي؛ فعندما يثق الفرد في نفسه، ويقدر قدراته، يصبح أكثر قدرة على اتخاذ قرارات إيجابية تعزّز من تقديره لذاته، وتوجهاته الحياتية.
- ٧- إصلاح الروح المحطمة: تشير فورتجانج إلى أهمية معالجة الروح المحطمة من خلال الانخراط في أنشطة تنشيطية مثل الدين، والفن، والرياضة، والعلاقات الاجتماعية، هذه الأنشطة تساعد في إعادة توازن الفرد، وتعزيز شعوره بالسلام الداخلي.

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

- ٨- التفاؤل والاستبشار بالمستقبل: يُعد التفاؤل من العوامل المحورية في تحفيز الأفراد نحو السعي لتحقيق حياة أكثر ازدهاراً؛ فالتفاؤل بالفرص المستقبلية يعزّز من القدرة على التكيف مع الصعوبات، ويحفّز الشخص على تحقيق أهدافه.
- ٩- الأمان والمعيشة الصحية: يُعد توفير الأمان والعيش في بيئة صحية أساساً للاستقرار النفسي؛ فالبيئة الصحية - سواء كانت مادية أو اجتماعية - تسهم في تعزيز رفاهية الفرد وصحته النفسية.
- ١٠- التوازن بين التأثيرات الإيجابية والسلبية: يُعد تحقيق توازن بين التجارب النفسية الإيجابية والسلبية مؤشراً على الازدهار النفسي، فمن خلال إدارة التأثيرات السلبية بشكل إيجابي، يمكن للفرد تعزيز مرونته النفسية ورفاهيته العامة.
- ١١- إدراك قيمة اللحظة: السعادة لا تكمن فقط في الإنجازات الخارجية، بل في المشاعر التي يتم اختبارها أثناء عملية الإنجاز؛ فإدراك أن القيمة الحقيقية تتواجد في التجارب والمشاعر أثناء السعي نحو الأهداف؛ يعزز من الرضا الداخلي والازدهار النفسي.

### أبعاد الازدهار النفسي:

حدّدت ريف وسينغر (Ryff & Singer, 2008) ستة أبعاد أساسية تمثّل جوهر مفهوم الازدهار النفسي، وهي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية، والتمكّن البيئي، والغرض من الحياة، والنمو الشخصي. ولا تُعدّ هذه الأبعاد مؤشراتٍ على غياب الاضطرابات النفسية فحسب، بل تعكس أيضاً حالةً من التكامل الإيجابي بين قدرات الفرد وواقعه النفسي والاجتماعي، ما يُسهم في تعزيز جودة الحياة ورفاه الفرد بشكل عام.

وفي سياق الأمهات العاملات، تكتسب هذه الأبعاد أهمية مضاعفة، نظراً لما تتحمّله هؤلاء الأمهات من أدوار متداخلة ومسؤوليات متزايدة على الصعيدين المهني والأسري. فمثلاً، يُمكن أن يسهم تقبل الذات والتمكّن البيئي في تعزيز قدرة الأم على التكيف مع الضغوط اليومية، بينما تلعب العلاقات الإيجابية والغرض من الحياة دوراً حيوياً في دعمها نفسياً في ظل متطلبات العمل والحياة الأسرية. كما تُعدّ الاستقلالية والنمو الشخصي عناصر جوهرية تدعم كفاءتها الذاتية، وتشعرها بالإنجاز والتطور المستمر.

وعند استعراض الأدبيات المتعلقة بالازدهار النفسي، يتضح للباحثة أنه قد يمثّل أحد الجوانب المهمة التي تعكس جودة حياة الأفراد، حيث لا يقتصر على المشاعر الإيجابية فقط، بل يشمل مجموعة من العوامل، مثل تحقيق الأهداف، والاندماج في الأنشطة اليومية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية. وتشير بعض النظريات، مثل نموذج PERMA لسليجمان، إلى أن الازدهار النفسي قد يكون نتيجة لتفاعل عدة عوامل، منها المشاعر الإيجابية، والشعور بالإنجاز، ووجود معنى للحياة، وهو ما يجعله مفهومًا متكاملًا يتطلب استكشافه في سياقات متعددة.

وبعد استعراض الجوانب النظرية للمتغيرات: اليقظة الذهنية، والازدهار النفسي – يتضح بأنها تشكّل منظومة نفسية مترابطة في علاقة تتابعية متكاملة، تتسق مع نماذج علم النفس الإيجابي والتنظيم المعرفي. وتُعد اليقظة الذهنية نقطة الانطلاق في هذه السلسلة، إذ تُنَبّي لدى الفرد وعيًا باللحظة الراهنة دون إصدار أحكام، مما يعزز من وعيه الذاتي، وتنظيمه المعرفي والانفعالي.

#### الدراسات السابقة:

فيما يلي استعراض للدراسات السابقة مع التفاصيل المنهجية، والترتيب الزمني، بحيث يتم الربط بنقاط الضعف من حيث تنوع العينات، والربط مع المتغيرات الديموغرافية؛ وهي نقاط تسعى الدراسة الحالية إلى معالجتها، وسيتم عرضها على النحو التالي:

#### ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والازدهار النفسي:

تشير مجموعة من الدراسات إلى أن اليقظة الذهنية تُعد آلية داخلية أساسية لتحسين الحالة النفسية، والتكيف مع التحديات، مما ينعكس إيجابًا على مستوى الازدهار النفسي.

ففي دراسة حسين (٢٠٢٢) التي شملت (٢٣٨) طالبًا وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية تسهم بشكل مباشر في التنبؤ بالازدهار النفسي، مما يؤكد دورها في تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط بمرونة. وبالإضافة إلى ذلك، تناولت دراسة واصف (٢٠٢٢)

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية كمتغير مستقل، والتفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط، والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى (٣٩٠) طالبًا بجامعة السويس، إذا استخدم فيها المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت النتائج إلى أن التفكير الحكيم يعوّق تأثير اليقظة الذهنية على الرفاه النفسي، مما يسلب الضوء على أهمية القدرات الإدراكية في تحسين مستوى الازدهار.

كما هدفت دراسة الضيدان (٢٠٢٣) إلى اختبار الدور الوسيط لليقظة الذهنية بين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى (٣١١) طالبًا بجامعة المجمعة باستخدام المنهج الارتباطي السببي؛ فقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات، تؤكد أن التفكير اليقظ واستراتيجيات التكيف المرنة ترتبط بارتفاع مستويات الازدهار النفسي. وأخيرًا، استعرضت دراسة جيتا وآخرين (٢٠٢٣) الرفاهية النفسية لدى الأمهات العاملات في التعليم لدى مدرسة ابتدائية بمدينة كديري الإندونيسية، من خلال منهج نوعي؛ حيث أظهرت نتائج المقابلات مع ثلاث معلمات في مدرسة ابتدائية بإندونيسيا أن بيئة العمل الداعمة تعزز من مستوى اليقظة الذهنية، مما يسهم في تخفيف تأثير الضغوط، وتعزيز أبعاد الرفاه النفسي، مثل العلاقات الإيجابية، والنمو الشخصي.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

وعلى الرغم من تباين العينات والسياقات والمنهجيات (الوصفية الارتباطية والنوعية)، فإن الدراسات في هذه المجموعة تؤكد مجتمعةً على وجود ارتباط إيجابي بين اليقظة الذهنية والازدهار النفسي. ومع ذلك، يُلاحظ أن غالبية هذه الدراسات تقتصر على إثبات العلاقة الارتباطية دون التعمق في الآليات السببية التي توضح كيف يسهم هذا المتغير في تحسين الحالة النفسية بشكل ديناميكي وتراكمي. وبناءً على ذلك، يمكن في ضوء الأدبيات المعاصرة اقتراح نموذج سببي مستقبلي يرى أن اليقظة الذهنية تُسهم في تحقيق الازدهار النفسي من خلال تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي، والحد من التوتر المدرك، بما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة والرضا النفسي. وقد رُوعي في الدراسة الحالية التركيز على التحليل التنبؤي المباشر كخطوة تأسيسية، على أن تُستكمل هذه المسارات السببية في دراسات لاحقة، تُعنى بالبنية الديناميكية للتأثيرات النفسية.

كما تظهر فجوة بحثية حقيقية في قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين هذين

المتغيرين مجتمعة، وخاصةً في سياق المرأة السعودية، والأمهات تحديداً، اللاتي يواجهن تحديات متراكبة ترتبط بتعدد الأدوار، وضغوط العمل، ومسؤوليات الأسرة. وتزداد أهمية هذا الطرح في ضوء ما تشير إليه تقارير حديثة، مثل الهيئة العامة للإحصاء (٢٠٢٢)، والتي أظهرت ارتفاع نسبة النساء العاملات في المملكة، مما يتطلب دراسات عميقة تُسهم في فهم البنية النفسية والديناميكية لهذه الفئة.

#### اجراءات البحث:

##### منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي وذلك للتعرف على مدى التنبؤ بالازدهار النفسي من مهارات اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، واستخراج استنتاجات ذات دلالة.

##### مجتمع الدراسة:

تم تقدير حجم مجتمع الدراسة (أمهات مدينة الرياض) استناداً إلى بيانات سكانية حديثة منشورة في دراسة (Mahgoub & Alam, 2024)، والتي قدرت عدد النساء في سن الإنجاب (١٥ - ٤٤ سنة) في السعودية بحوالي ٤,٥ مليون سيدة، وبما أن سكان الرياض يشكّلون حوالي ٢٥٪ من سكان المملكة، فيُقدر عدد النساء في سن الإنجاب في الرياض بحوالي ١,٢ إلى ١,٢ مليون سيدة، وهو ما يمثل مجتمع الدراسة المستهدف.

وتم اعتماد العينة العشوائية البسيطة تماشيًا مع المنهجيات العلمية لضمان الحيادية والتنوع والتمثيل المناسب كما أوصت به دراسات محلية مثل (AlQuaiz & Mohamed, 2013) و (Salam et al., 2017).

##### عينة البحث:

#### أ- المشاركات في البحث الاستطلاعي:

بلغ عدد المشاركات في البحث الاستطلاعي لهذه الدراسة (٣٠) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، وتم استخدام تلك العينة في حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالية. والمتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الازدهار النفسي.

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

### ب- المشاركات في البحث الأساسي:

تم حساب حجم العينة باستخدام معادلة سلوفين (Slovin's Formula) والتي تُستخدم لتحديد حجم العينة من مجتمع كبير غير محصور بدقة. وبناءً على تقدير حجم مجتمع الدراسة بحوالي ١,١٠٠,٠٠٠ أم في مدينة الرياض، وبعتماد نسبة خطأ ٥٪، فإن الحجم الموصى به للعينة يقارب ٣٩٩ مفردة. ونظرًا للقيود الزمنية والعملية، تم اعتماد حجم عينة بلغ (٣٢٩) مشاركة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، وهو حجم لا يزال يمثّل المجتمع بصورة جيدة وفقًا للمنهجيات الإحصائية المعتمدة.

ويوضّح الجدول التالي إجمالي عدد المشاركين في عينة الدراسة الأساسية وتوزيعهم حسب متغير الدراسة التصنيفي (الحالة الوظيفية) وفقًا لخصائص العينة.

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيرات الدراسة الديموغرافية (ن=٣٢٩) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض

المتغير	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية (%)
الحالة الوظيفية	عاملات	١٤٥	٤٤,١٪
	غير عاملات	١٨٤	٥٥,٩٪
	المجموع	٣٢٩	١٠٠٪

يتضح من الجدول السابق (١) أن نسبة الأمهات العاملات (٤٤,١ %) من أفراد العينة، بينما بلغت نسبة الأمهات غير العاملات (٥٥,٩٪)، وتشير نتائج تحليل العينة إلى تنوع العمل لأفراد العينة، وأن غالبية أفراد العينة من فئة غير العاملات.

أدوات الدراسة وطرق التحقق من صلاحيتها:

أ- الاطلاع على أدبيات الدراسة:

قامت الباحثة بالاطلاع على الإطار النظري لمتغيرات الدراسة بما يتضمّنه من نظريات، ودراسات سابقة، بالإضافة إلى المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة، والتي أعدت لقياس متغيرات الدراسة، والاستفادة منها في تحديد مفهوم وأبعاد مقاييس الدراسة الحالية.

## ب\_ تصميم أدوات الدراسة:

### (١) مقياس اليقظة الذهنية (إعداد الباحثة):

#### – الهدف من المقياس:

تقتضي طبيعة هذه الدراسة إعداد مقياس لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، ولإعداد هذا المقياس مرّت الباحثة بالخطوات الآتية:

- تحديد الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض.
- خطوات إعداد المقياس: اعتمدت الباحثة في بناء المقياس على الآتي:
- تعريفات اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض.
- الاسترشاد ببعض الأدوات التي استُخدمت لقياس مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، مثل مقياس دراسة (الغنامي وآخرين، ٢٠٢٣).
- في ضوء ما سبق صاغت الباحثة (١٤) عبارة (الصورة الأولى) لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، وتم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائمًا، موافق، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) ولكل اختيار درجة.
- ويصحح المقياس من خلال الاستجابة على مستويات خماسية متدرجة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) وتعطى الدرجة (٥) للإجابة بـ (دائمًا)، والدرجة (٤) للإجابة بـ (غالبًا)، والدرجة (٣) للإجابة بـ (أحيانًا)، والدرجة (٢) للإجابة بـ (نادرًا)، والدرجة (١) للإجابة بـ (أبدًا)،

#### – الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولًا: صدق الأداة:

صدق المحكمين:

تم عرض مقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

منطقة الرياض في صورته الأولية، والبالغ عدد عباراته (١٤) عبارة على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة بقسم الإرشاد النفسي، وقد بلغ عددهم (٦) محكمين، وقد بلغت نسب اتفاق المحكمين على بنود التحكيم تراوحت ما بين (٨٣,٣٪ - ١٠٠٪) وكان متوسط نسب الاتفاق (٩١,٦٥٪) وهي نسب اتفاق عالية، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لقياس ما تهدف إليه، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (١٤) عبارة، كما أشار بعض المحكمين بتعديل صياغة بعض العبارات، وقد راعت الباحثة ذلك،

ثانيًا: حساب صدق الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية، والبالغ عددها (٣٠) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض. والجدول التالي (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة  
الذهنية (ن=٣٠) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	** .٤١٩	٢	** .٥٢٨	٣	** .٥٠٦	٤	** .٥٤٢
٥	** .٧٣٤	٦	** .٦٧٠	٧	** .٤٠٩	٨	** .٤٤٧
٩	** .٤٢٢	١٠	** .٥٨٦	١١	** .٦٣٩	١٢	** .٤٧٧
١٣	** .٤٩٥	١٤	** .٦٧٨	---	----	---	----

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١) \* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٣٤ - ٠,٤٠٩) وهي قيم مقبولة إحصائيًا، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية. هذا وتشير النتائج السابقة في الوثوق في مقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض.

### ثالثاً: قيم معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية:

لقياس مدى ثبات مقياس اليقظة الذهنية استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's للتأكد من ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وبلغ عدد أفرادها (٣٠) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، والجدول التالي (٣) يوضح معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٣) معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية (ن=٣٠)

من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض

م	الأبعاد والدرجة الكلية	عدد المفردات	معامل الثبات
	الدرجة الكلية للمقياس	١٤	٠.٧١٧

يتضح من الجدول (٣) أن معامل الثبات العام للمقياس مرتفع، حيث بلغ (٠.٧١٧) لإجمالي فقرات المقياس، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

#### ١- وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد أن تم حساب الصدق والثبات لمقياس اليقظة الذهنية، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٤) عبارة.

(٢) مقياس الازدهار النفسي (إعداد/ الباحثة):

#### ٢- الهدف من المقياس:

تقتضي طبيعة هذه الدراسة إعداد مقياس لمعرفة مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، ولإعداد هذا المقياس مرت الباحثة بالخطوات الآتية:

- تحديد الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى معرفة مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض.
- خطوات إعداد المقياس: اعتمدت الباحثة في بناء المقياس على الآتي:

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

- تعريفات الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض.
- الاسترشاد ببعض الأدوات التي استُخدمت لقياس الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، مثل مقياس دراسة (الشريف وشرف، ٢٠٢٣)، و(الشلوي، ٢٠١٨)، على سبيل المثال لا الحصر.
- في ضوء ما سبق صاغت الباحثة (١٠) عبارات (الصورة الأولى) لمعرفة مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، وتم استخدام مقياس ليكرت الخماسي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) ولكل اختيار درجة.
- يصحح المقياس من خلال الاستجابة على مستويات خماسية متدرجة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) وتعطى الدرجة (٥) للإجابة بـ (دائمًا)، والدرجة (٤) للإجابة بـ (غالبًا)، والدرجة (٣) للإجابة بـ (أحيانًا)، والدرجة (٢) للإجابة بـ (نادرًا)، والدرجة (١) للإجابة بـ (أبدًا).

— الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق الأداة:

صدق المحكمين:

تم عرض مقياس الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض في صورته الأولى، والبالغ عدد عباراته (١٠) عبارات على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة بقسم الإرشاد النفسي، وقد بلغ عددهم (٦) محكمين، وقد بلغ نسب اتفاق المحكمين على بنود التحكيم تراوحت ما بين (٨٣,٣٪ - ١٠٠٪) وكان متوسط نسب الاتفاق (٩٥,٨٢٪) وهي نسب اتفاق عالية، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لقياس ما تهدف إليه، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٢٠) عبارة، كما أشار بعض المحكمين بتعديل صياغة بعض العبارات، وقد راعت الباحثة ذلك،

ثانيًا: حساب صدق الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس على العينة الاستطلاعية، والبالغ عددها (٣٠) من الأمهات العاملات وغير

العاملات في منطقة الرياض. والجدول التالي (٤) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي (ن=٣٠) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	** .٥٠٣	٢	** .٦٢٧	٣	** .٥٢٧	٤	** .٧٠٠
٥	** .٥٧٥	٦	** .٦٥١	٧	** .٥٦٧	٨	** .٦٠٦
٩	** .٧١٥	١٠	** .٥٢٩	---	---	---	---

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١) \* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧١٥ - ٠,٥٠٣) وهي قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الازدهار النفسي. هذا وتشير النتائج السابقة إلى الوثوق في مقياس الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض.

ثالثاً: قيم معامل ثبات مقياس الازدهار النفسي:

لقياس مدى ثبات مقياس الازدهار النفسي استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ, Cronbah,s للتأكد من ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وبلغ عدد أفرادها (٣٠) من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض، والجدول التالي (٥) يوضح معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٥) معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي (ن=٢٠)

من الأمهات العاملات وغير العاملات في منطقة الرياض

م	الأبعاد والدرجة الكلية	عدد المفردات	معامل الثبات
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠	.٧٨٩

ويتضح من الجدول (٥) أن معامل الثبات العام للمقياس مرتفع؛ حيث بلغ (.٧٨٩) لإجمالي فقرات المقياس، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، بحيث

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

– وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد أن تم حساب الصدق والثبات لمقياس الحيوية البدنية، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكوّن من (١٠) عبارات لمقياس الازدهار النفسي.

أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد تطبيق المقياس وتجميعه، تم تفرّغه في جداول لحصر التكرارات، ولمعالجة بياناته إحصائياً من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences الإصدار الخامس والعشرون، وقد استخدمت الباحثة مجموعةً من الأساليب الإحصائية التي تستهدف القيام بعملية التحليل الوصفي والاستدلالي لعبارات المقياس، وهي:

- ١- معامل ارتباط بيرسون لمقياس الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية لكل مقياس (الاتساق الداخلي) للمقاييس الثلاثة.
- ٢- معامل ألفا كرو نباخ لحساب ثبات المقاييس.
- ٣- التكرارات والنسب المئوية.
- ٤- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى متغيري الدراسة لدى أفراد العينة.
- ٥- تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.
- ٦- اختبار كولموجوروف- سميرونوف Kolmogorov – Smirnov وذلك للتأكد من التوزيع الاعتمادي للدرجات.
- ٧- اختبار ليفين Levene وذلك للتأكد من تجانس البيانات.
- ٨- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وذلك لمعرفة الفروق بين استجابات العينة على مقياس اليقظة الذهنية، وفقاً لمتغير (الحالة الوظيفية).
- ٩- اختبار مان ويتي ، وذلك لمعرفة الفروق بين استجابات العينة على مقياس الازدهار النفسي، وفقاً لمتغير (، الحالة الوظيفية)

## عرض ومناقشة نتائج البحث

### نتائج السؤال الأول:

وينص على: "هل يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال اليقظة الذهنية لدى

أفراد العينة؟

ولإجابة عن هذا السؤال الأول قامت الباحثة بصياغة الفرض الآتي: "يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال اليقظة الذهنية، لدى الأمهات العاملات وغير العاملات بمنطقة الرياض".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، والجدول التالي (٦) يوضح دلالة التنبؤ بالدرجة الكلية للازدهار النفسي من خلال اليقظة الذهنية، لدى عينة الدراسة.

### جدول (٦)

#### تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية

المتغير المنبئ	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	قيمة "ف" الانحدارية	قيمة الثابت	معامل الانحدار Beta	مستوى الدلالة	درجة الإسهام
اليقظة الذهنية	٠.٥٥٩	٠.٣١٢	٠.٣١٠	١٤٨.٣٨	٠.٣١١	٠.٩٣٧	٠.٥٥٩	٣١.١٠ %

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط التي تعبر عن أقصى ارتباط بين اليقظة الذهنية والازدهار النفسي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) أي أن اليقظة الذهنية تسهم في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى الأمهات العاملات وغير العاملات بمنطقة الرياض، وان اليقظة الذهنية تسهم في تفسير قدر من التباين في الازدهار النفسي نسبته (٣١,١٠%)، وهذا يعنى تحقق الفرض الأول للبحث الحالي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية على النحو التالي:

$$\text{الازدهار النفسي} = ٠,٣١١ + ٠,٩٣٧ \times \text{اليقظة الذهنية}$$

وتتسق هذه النتائج مع الدراسات السابقة، حيث أكدت دراسة Hunter et al.

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

(2019) أن تدريب الأمهات على اليقظة الذهنية ساعدهن في التعامل مع الضغوط والقلق الاجتماعي، مما انعكس إيجاباً على رفاهيتهن النفسية. وبناءً على ذلك، تدعم نتائج هذه الدراسة الاتجاه البحثي القائل بأن اليقظة الذهنية تعمل كعامل معزّز للازدهار النفسي لدى الأمهات. وترى الباحثة من منظور تربوي، أنه يمكن تفسير هذه النتائج بأن الأم التي تتمتع بوعي ذاتي مرتفع، وبحضور ذهني مستمر، وتمتلك ثقة بقدرتها على مواجهة التحديات الأسرية والمهنية، تكون أكثر قدرة على توفير بيئة أسرية مستقرة وإيجابية. وهذا يسلط الضوء على أهمية تطوير برامج تربوية وإرشادية تستهدف تنمية مهارات اليقظة الذهنية لدى الأمهات، لما لذلك من أثر مباشر على جودة الحياة الأسرية والتربوية في المجتمع السعودي.

وبناءً على هذه النتائج، تبرز الحاجة إلى دمج برامج تدريبية متخصصة ضمن المبادرات المجتمعية والتربوية لتعزيز الوعي باليقظة الذهنية، لدى الأمهات، مما ينعكس إيجاباً على رفاهتهن النفسي واستقرار أسرهن ومجتمعاتهن.

### ٤-٢ نتائج السؤال الثاني:

وينص على: "ما مستوى الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة من الأمهات العاملات وغير العاملات؟".

وللإجابة عن هذا السؤال الثاني قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي العام، والانحرافات المعيارية لاستجابات الأمهات العاملات وغير العاملات على مقياس الازدهار النفسي. وأيضاً حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات ذلك المقياس، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجمالي العام لمقياس الازدهار النفسي (ن=٣٢٩) من الأمهات العاملات وغير العاملات

م	الدرجة الكلية للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التحقق
إجمالي مقياس الازدهار النفسي	٤,٠٧٥	٠,٦٣٥	مرتفعة	

تشير نتائج جدول (٧) إلى أن مستوى الازدهار النفسي لدى الأمهات العاملات وغير العاملات بشكل إجمالي، جاء بمستوى موافقة (مرتفعة) بمتوسط حسابي عام (٤,٠٧٥)،

وانحراف معياري (٦٣٥).

وفيما يلي عرض استجابات عينة الدراسة من الأمهات العاملات وغير العاملات على فقرات مقياس الازدهار النفسي. والجدول التالي يبين التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٨) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس الازدهار النفسي (ن=٣٢٩) من الأمهات العاملات وغير العاملات

رقم العبارة	الازدهار النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الاستجابة
١	أنا سعيدة في حياتي.	٤,٢٢	.٨٢	٣	مرتفعة جداً
٢	أنا متفائلة بمستقبلي.	٤,٤٨	.٧٨	٢	مرتفعة جداً
٣	أشعر أن حياتي ممتعة.	٤,١٠	.٩٤	٤	مرتفعة
٤	أستمتع بتعلم أشياء جديدة.	٤,٠	١,٠٤	٥	مرتفعة
٥	أهتم بإعطاء نفسي حقها بالاسترخاء وممارسة الهوايات.	٣,٧٢	١,١٠	١٠	مرتفعة
٦	تساعدني الأنشطة المتنوعة في تحقيق أهدافي في الحياة.	٣,٨٣	١,٠٣	٨	مرتفعة
٧	أجد سهولة في تكوين الصداقات.	٣,٧٥	١,٠٢	٩	مرتفعة
٨	أعترف بجهود الآخرين وعملهم الجيد.	٤,٥٣	.٧١	١	مرتفعة جداً
٩	لدي القدرة على صنع البهجة لمن حولي.	٤,٠٥	.٨٣	٦	مرتفعة
١٠	أستطيع تغيير نظرة الأشخاص إلى الحياة بصورة إيجابية.	٣,٩٦	٨٧	٧	مرتفعة
المتوسط العام لمقياس الازدهار النفسي		٤,٠٧	.٦٣٥	-----	مرتفعة

من خلال استعراض النتائج الموضحة بالجدول (٨) يتبين ما يلي:

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

تضمن مقياس الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات على (١٠) فقرات تراوحت المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات ما بين (٣,٧٢ إلى ٤,٨٣٨)، وهذه المتوسطات تقع بالفئتين الرابعة والخامسة من المقياس المتدرج الخماسي، والتي تتراوح ما بين (٣,٤٠ إلى ٥,٠٠)، وهي الفئات التي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة أو مرتفعة جداً، وهذه النتيجة تدل على أن مستوى الازدهار النفسي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة مرتفعة.

وفيما يلي أعلى فقرة وأدنى فقرة جاءت بين الفقرات المتعلّقة بمقياس الازدهار النفسي من وجهة نظر الأمهات العاملات وغير العاملات في المملكة العربية السعودية، وذلك وفقاً لأعلى متوسط حسابي، وأدنى انحراف معياري في حالة تساوي المتوسط الحسابي:

١- جاءت العبارة رقم (٨)، وهي تنص على "أعترف بجهود الآخرين وعملمهم الجيد". بالمرتبة الأولى بين العبارات المتعلّقة بمقياس الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في المملكة العربية السعودية، بمتوسط حسابي (٤,٥٣٨ من ٥)، وانحراف معياري (٠,٧١)، وهذا المتوسط يقع بالفئة الخامسة من المقياس المتدرج الخماسي، والتي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة جداً.

٢- جاءت العبارة رقم (٥)، وهي تنص على: "أهتم بإعطاء نفسي حقها بالاسترخاء وممارسة الهوايات". بالمرتبة الأخيرة بين العبارات المتعلّقة بمقياس الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في المملكة العربية السعودية، بمتوسط حسابي (٣,٧٢ من ٥)، وانحراف معياري (١,١٠)، وهذا المتوسط يقع بالفئة الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي، والتي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة.

بلغ المتوسط الحسابي العام لمقياس الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات (٤,٠٧ من ٥)، وهذا المتوسط يقع بالفئة الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي، والتي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة، مما يدل على أن مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات جاء بدرجة مرتفعة.

وتتسق هذه النتيجة مع بعض الاتجاهات البحثية السابقة التي أشارت إلى ارتفاع مستويات الرفاهية النفسية لدى النساء في البيئات الداعمة. فعلى سبيل المثال، تناولت

دراسة الدخيل (٢٠٢٠) تأثير المبادرات التمكينية الموجهة للأمهات، والتي تهدف إلى تعزيز قدراتهن، وتحقيق إمكاناتهن القصوى في الحياة اليومية والمهنية، وأوصت بتهيئة بيئات محفزة تضمن نجاح المرأة في أداء دورها، مما ينعكس إيجاباً على مستوى ازدهارها النفسي. ويمكن تفسير النتائج الحالية في ضوء التحولات التي شهدتها المجتمع السعودي في السنوات الأخيرة، والتي تضمنت دعماً متزايداً للمرأة من خلال برامج التوعية بالصحة النفسية، ومبادرات جودة الحياة التي أطلقت في إطار رؤية ٢٠٣٠. كما قد يكون للدعم الأسري والمجتمعي دوراً أساسياً في تعزيز شعور الأمهات بالرضا والرفاهية، حيث توفر الثقافة السعودية شبكة مساندة اجتماعية قوية عبر العائلة الممتدة والمجتمع، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية للأمهات.

وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (Ndayambaje et al. (2020)، التي أوضحت أن الأمهات - بغض النظر عن حالتهن الوظيفية - يمكن أن يتمتعن بمستوى عالٍ من الرفاه النفسي متى ما توفرت لهن بيئات داعمة، وعلاقات اجتماعية قوية. كما تتماشى مع نتائج دراسة (Ryff & Keyes (1995)، التي أكدت أن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دوراً أكثر أهمية من الوضع المهني في تحديد مستوى الازدهار النفسي للفرد.

#### ٣-٤ نتائج السؤال الثالث:

وينص على: "ما مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير

العاملات؟

وللإجابة عن هذا السؤال الثالث قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي العام، والانحرافات المعيارية لاستجابات الأمهات العاملات وغير العاملات على مقياس اليقظة الذهنية، وأيضاً حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات ذلك المقياس، وكانت النتائج كالآتي:

التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات  
العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجمالي العام لمقياس اليقظة  
الذهنية (ن=٣٢٩) من الأمهات العاملات وغير العاملات

م	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التحقق
	إجمالي مقياس اليقظة الذهنية	٤,٠١	٠,٣٧	مرتفعة

تشير نتائج جدول (٩) إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات بشكل إجمالي، جاء بمستوى موافقة (مرتفعة) بمتوسط حسابي عام (٤,٠١)، وانحراف معياري (٠,٣٧).

وفيما يلي عرض استجابات عينة الدراسة من الأمهات العاملات وغير العاملات على فقرات مقياس اليقظة الذهنية. والجدول التالي يبين التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٠) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات  
المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس اليقظة الذهنية (ن=٣٢٩)  
من الأمهات العاملات وغير العاملات

رقم العبارة	اليقظة الذهنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الاستجابة
١	أشعر بتحركات جسدي أثناء القيام بعمل ما.	٣,٧٢	١,٠٣	١٣	مرتفعة
٢	أستمع جيداً لكل ما يقال لي من قِبَل الآخرين.	٤,٠٣	٠,٨٠	٦	مرتفعة
٣	أنتبه للتوتر الذي ينشأ بداخلي.	٤,١٠	٠,٨٩	٥	مرتفعة
٤	أبتعد عن المواقف التي تثير توتري.	٣,٩١	٠,٨٩	٩	مرتفعة
٥	أفهم مشاعري تجاه المواقف الاجتماعية.	٤,١٧	٠,٨٠	٣	مرتفعة
٦	أستطيع مواجهة مشكلاتي بسهولة بمختلف جوانب حياتي.	٣,٨٠	٠,٨٦	١١	مرتفعة
٧	أتجنب استخدام الكلمات التي يمكن أن تترك تأثيراً سلبياً على الآخرين.	٤,٥٢	٠,٧٠	٢	مرتفعة جداً

رقم العبارة	اليقظة الذهنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الاستجابة
٨	أفكر جيداً قبل أن أقوم بأي عمل.	٤,١٦	.٨١	٤	مرتفعة
٩	أحرص على أن تكون تصرفاتي لائقة أمام الآخرين.	٤,٦٨	.٥٣	١	مرتفعة جداً
١٠	أستطيع السيطرة على نفسي عندما أشعر بالغضب.	٣,٧٣	.٧٩	١٢	مرتفعة
١١	أستطيع التعامل مع المواقف الحياتية الجديدة.	٣,٩٦	.٨٦	٨	مرتفعة
١٢	أغبر ميولي نحو موضوع ما، إذا كانت هناك نتائج إيجابية.	٤,٠٣	.٨٦	٧	مرتفعة
١٣	ألتزم بالأساليب التقليدية الفعالة في إنجاز الأمور.	٣,٨٦	.٨١	١٠	مرتفعة
١٤	أجد سهولة في اتخاذ القرارات.	٣,٤٩	.٩٠	١٤	مرتفعة
	المتوسط العام لمقياس اليقظة الذهنية	٤,٠١	.٣٧	-----	مرتفعة

من خلال استعراض النتائج الموضحة بالجدول (١٠) يتبين ما يلي:

تضمن مقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات على (١٤) فقرة، تراوحت المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات ما بين (٣,٤٩ إلى ٤,٦٨)، وهذه المتوسطات تقع بالفئتين الرابعة والخامسة من المقياس المتدرج الخماسي، والتي تتراوح ما بين (٣,٤٠ إلى ٥,٠٠)، وهي الفئة التي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة أو مرتفعة جداً، وهذه النتيجة تدل على أن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة مرتفعة. وفيما يلي أعلى فقرة وأدنى فقرة جاءت بين الفقرات المتعلّقة بمقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في المملكة العربية السعودية، وذلك وفقاً لأعلى متوسط حسابي، وأدنى انحراف معياري في حالة تساوي المتوسط الحسابي:

١- جاءت العبارة رقم (٩)، وهي تنص على: "أحرص على أن تكون تصرفاتي لائقة أمام الآخرين". بالمرتبة الأولى بين العبارات المتعلّقة بمقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في المملكة العربية السعودية، بمتوسط حسابي (٤,٦٨ من ٥)، وانحراف معياري (٠,٥٣)، وهذا المتوسط يقع بالفئة الخامسة من

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

المقياس المتدرج الخماسي، والتي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة جدًا.  
٢- جاءت العبارة رقم (١٤)، وهي تنص على: "أجد سهولة في اتخاذ القرارات". بالمرتبة الأخيرة بين العبارات المُتعلّقة بمقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات في المملكة العربية السعودية، بمتوسط حسابي (٣,٤٩) من (٥)، وانحراف معياري (٠,٩٠)، وهذا المتوسط يقع بالفئة الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي، والتي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة.

بلغ المتوسط الحسابي العام لمقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات (٤,٠١٧ من ٥)، وهذا المتوسط يقع بالفئة الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي، والتي تُشير إلى الموافقة بدرجة مرتفعة، مما يدل على أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات جاء بدرجة مرتفعة.

ويمكن تفسير هذا المستوى العالي من اليقظة الذهنية لدى الأمهات في منطقة الرياض بعدة عوامل ثقافية وتربوية، فمن الناحية الثقافية، قد ترتبط اليقظة الذهنية بممارسات التأمل والتفكير الذاتي، والتي تأخذ في المجتمع السعودي طابعًا دينيًا، مثل التأمل في الصلاة أو الأذكار، مما يعزّز الشعور بالطمأنينة والتركيز الذهني. كما أن دور الأمومة ذاته يتطلب درجة عالية من الانتباه والوعي العاطفي، حيث تحتاج الأم إلى ملاحظة مشاعر أطفالها، واحتياجاتهم بشكل مستمر، الأمر الذي قد يسهم في تنمية قدرتها على التفاعل مع اللحظة الحاضرة، والتعامل بصبر ووعي مع المواقف اليومية.

وتتسق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة حول أهمية اليقظة الذهنية لدى الأمهات؛ فقد توصلت دراسة Kennedy et al. (2018) إلى أن الأمهات اللواتي خضعن لتدريبات في التأمل واليقظة الذهنية أظهرن انخفاضًا ملحوظًا في مستويات الضغوط النفسية، إلى جانب تحسن في الوعي الذاتي وضبط النفس، مما انعكس إيجابًا على شعورهن بالكفاءة الذاتية، كما تدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة جوهر (٢٠٢٣) التي أكدت أن الأمهات في المجتمعات العربية يمتلكن مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية نتيجة للممارسات التوعوية المستمرة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن نتائج الدراسة الحالية تتماشى مع دراسة الحربي (٢٠٢٣) التي أكدت فعالية البرامج

النفسية القائمة على اليقظة الذهنية في تحسين الوعي الذاتي، والحد من التوتر.

#### ٥-٤ نتائج السؤال الرابع:

وينص على: "هل توجد فروق بين أفراد العينة في الازدهار النفسي على ضوء الحالة الوظيفية (عاملات- غير عاملات)؟".

ولإجابة عن هذا السؤال الرابع قامت الباحثة بصياغة الفرض التالي: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين أفراد العينة في الازدهار النفسي على ضوء الحالة الوظيفية (عاملات- غير عاملات)."

ولاختبار صحة هذا الفرض السابق استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي لعينتين مستقلتين (اللابارامتري)، وذلك للمقارنة بين متوسطات استجابات الأمهات العاملات وغير العاملات على مقياس الازدهار النفسي حسب متغير الحالة الوظيفية (عاملات- غير عاملات)، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١١) نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجة أفراد العينة في مقياس الازدهار النفسي وفقاً للحالة الوظيفية (عاملات- غير عاملات)

المتغير	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	عاملات	١٤٥	١٨١,٦٠	٢٦٣٣٢,٥٠	٢,٨١٥-	...٥
	غير عاملات	١٨٤	١٥١,٩٢	٢٧٩٥٢,٥٠		

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي الحالة الوظيفية (عاملات- وغير عاملات) في الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي، حيث بلغت قيمة Z (-) ٢,٨١٥ وهي قيمة دالة إحصائية لصالح الامهات العاملات.

وتدعم هذه النتيجة ما ورد في ملخص دراسات سابقة تناولت المتغيرات ذاتها؛ حيث أشارت دراسة (Ryff (1989 إلى وجود فروق دالة بين العاملات، وربّات البيوت في جميع المتغيرات النفسية المدروسة، لصالح العاملات، مما يعكس العلاقة الوثيقة بين تحقيق الذات والرفاه النفسي لدى الأفراد العاملين.

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدة طرق؛ إذ تتيح بيئة العمل للأم العاملة فرصًا لتحقيق الإنجاز الشخصي، والتفاعل الاجتماعي، وتوكيد الذات من خلال دورها المهني، وهي عوامل معروفة في أدبيات علم النفس الإيجابي بدورها في تعزيز الرفاهية والشعور بالازدهار النفسي. وفي المقابل، قد تواجه بعض الأمهات غير العاملات تحديات تتمثل في العزلة الاجتماعية، أو انخفاض التقدير الذاتي، ولا سيما في ظل التغيرات الاجتماعية التي جعلت مشاركة المرأة في التنمية أمرًا محوريًا.

وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع ما ذكره Booth وآخرون (2013) من أن محاولة الأم العاملة تحقيق المثالية في جميع أدوارها دون دعم، قد يفرض تحديات على رفاهيتها النفسية. إلا أنه، في ظل وجود التوازن والدعم المناسب، يمكن أن يكون العمل مصدرًا لإشباع احتياجاتها النفسية، وتعزيز شعورها بالإنجاز والنجاح. وفي هذا السياق، يُلاحظ أن رؤية ٢٠٣٠ وما رافقها من تمكين اقتصادي واجتماعي للمرأة، قد وفرت فرصًا أوسع للأمهات للعمل وإثبات الذات، مما انعكس إيجابًا على جودة حياتهن النفسية والأسرية.

ومن منظور تربوي، ترى الباحثة أن هذه النتيجة تبرز أهمية دعم الأمهات غير العاملات من خلال برامج بديلة تعزز ازدهارهن النفسي، مثل إشراكهن في أنشطة تطوعية أو مجتمعية، أو توفير دورات تدريبية تساعدن على تطوير ذواتهن، مما يحد من الشعور بالعزلة، أو انخفاض المعنى الشخصي لديهن. كما تدعو الدراسة صانعي السياسات إلى الاستمرار في تمكين المرأة في سوق العمل، لما لذلك من فوائد تتجاوز البعد الاقتصادي لتشمل تحسين جودة حياتها النفسية، وتعزيز استقرارها الأسري. وبذلك تسهم هذه الدراسة في سد فجوة معرفية تتعلق بتأثير خروج المرأة للعمل على رفاهيتها النفسية في المجتمع السعودي المحافظ نسبيًا.

### نتائج السؤال الخامس:

وينص على: "هل توجد فروق بين أفراد العينة في اليقظة الذهنية على ضوء الحالة الوظيفية (عاملات - غير عاملات)؟".

وللإجابة عن هذا السؤال الخامس، قامت الباحثة بصياغة الفرض التالي: "توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) بين أفراد العينة في اليقظة الذهنية، على

### ضوء الحالة الوظيفية (عاملات- غير عاملات).

والاختبار صحة هذا الفرض السابق استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وذلك للمقارنة بين متوسطات استجابات الأمهات العاملات وغير العاملات على مقياس اليقظة الذهنية حسب متغير الحالة الوظيفية (عاملات- غير عاملات)، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة لمعرفة الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	الأمهات العاملات	١٤٥	٤,٠٧٧	٣٧٨	٢,٥٥٠	٠.١١
	الأمهات غير العاملات	١٨٤	٣,٩٧٠	٣٧٣		

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة "ت" في الدرجة الكلية للمقياس بلغت (-٢,٥٥٠)، وهي قيمة دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق بين الأمهات العاملات والأمهات غير العاملات في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لصالح الأمهات العاملات.

وترى الباحثة من منظور نفسي تربوي، بأنه قد يبدو من الوهلة الأولى أن الأمهات غير العاملات يتمتعن بوقت أكبر للتأمل والهدوء، مما قد يساهم في تعزيز يقظتهن الذهنية، إلا أن الواقع يشير إلى أن الأمهات العاملات - بحكم طبيعة بيئة العمل - يضطرن إلى تطوير مهارات إدارة الوقت، والتخطيط، والانتباه المستمر لموازنة التزامات العمل مع مسؤوليات الأسرة، مما يعزز لديهن ملكة اليقظة الذهنية، فالعمل يتطلب تركيزاً مستمراً على المهام اليومية، واتخاذ قرارات آنية، والتعامل مع مواقف متغيرة، وهي كلها عوامل تساهم في صقل مهارات الحضور الذهني والانتباه الواعي.

وفي ضوء الدراسات السابقة، تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة Kennedy وآخرين (2018)، والتي وجدت أن النساء اللواتي يُطَبَّقْنَ استراتيجيات اليقظة الذهنية، مثل التأمل الواعي، وتدريبات التركيز، يتمتعن بقدرة أعلى على التحكم في الانفعالات، والتعامل مع الضغوط، وهو ما قد يتحقق بشكل ضمني لدى الأمهات العاملات

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

من خلال بيئة العمل التنافسية، والمليئة بالتحديات اليومية. كما تدعم هذه النتيجة ما أشار إليه (Brown & Ryan (2003 حول دور التعرض لمواقف حياتية متجددة في تعزيز الوعي الذهني النشط لدى الأفراد، وهو ما قد يفسر تفوق الأمهات العاملات في هذا الجانب مقارنةً بغير العاملات.

ويمكن تفسير هذه الفروق أيضًا من خلال مستوى التعليم؛ إذ إن العديد من الأمهات العاملات في المجتمع السعودي من المتعلقات الجامعيات، اللواتي قد اكتسبن مهارات اليقظة الذهنية من خلال دراستهن أو تدريباتهن المهنية. وفي المقابل، قد لا تتاح هذه الفرص بنفس القدر للأمهات غير العاملات، إلا إذا سَعَيْنَ لاكتسابها بمبادرة شخصية.  
توصيات البحث:

في ضوء ما أسفر البحث عن نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- 1- تعزيز اليقظة الذهنية لدى الأمهات: وذلك بتوفير دورات تدريبية في التأمل الواعي، وتقنيات إدارة الانتباه، مما يسهم في رفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الأمهات العاملات وغير العاملات. وإدراج مهارات التركيز الذهني، وتقنيات التأمل الواعي في برامج تمكين المرأة والمراكز المجتمعية.
- 2- دعم الصحة النفسية للأمهات غير المتزوجات: وذلك من خلال توفير خدمات دعم نفسي مخصصة للأمهات غير المتزوجات عبر مجموعات دعم اجتماعي، واستشارات أسرية لتعزيز رفاهيتهن النفسية. وتعزيز التكامل الاجتماعي والاقتصادي للأمهات غير المتزوجات لضمان استقرارهن النفسي والاجتماعي.
- 3- توفير بيئات عمل داعمة للأمهات العاملات: وذلك عن طريق تبني سياسات عمل مرنة تسهّل على الأمهات العاملات تحقيق التوازن بين مسؤوليات العمل والأسرة، وتوفير حاضنات أطفال داخل بيئات العمل لدعم الأمهات العاملات، وتخفيف الأعباء النفسية المرتبطة برعاية الأطفال أثناء العمل.

### البحوث والدراسات المقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج، ترى أن الدراسة الحالية تمهّد لعددٍ من الدراسات المستقبلية؛ لذا تقترح الباحثة عمل الدراسات التالية:

- 1- أثر بيئة العمل على مستوى اليقظة الذهنية لدى الأمهات العاملات.

- ٢- العلاقة بين الاستقلال الاقتصادي والازدهار النفسي لدى الأمهات السعوديات.
- ٣- تأثير الحالة الاجتماعية (متزوجة، مطلقة، أرملة) على الازدهار النفسي.
- ٤- دراسة مقارنة بين الأمهات في المناطق الحضرية والريفية في اليقظة الذهنية والازدهار النفسي.
- ٥- دور برامج الإرشاد النفسي في تعزيز الازدهار النفسي لدى الأمهات.
- ٦- العلاقة بين بيئة العمل الداعمة والازدهار النفسي لدى الأمهات العاملات في السعودية.

#### المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

- الهيئة العامة للإحصاء. (2022). عدد السعوديات العاملات حسب تقرير القوى العاملة. الرياض: المملكة العربية السعودية.
- بولفعة، عائشة، وبوبلال، رانيا. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
- بلعربي، كوثر، & بوزيد، إبراهيم. (2019). المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى طلبة علم النفس العيادي. جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر. <https://theses-algerie.com/1243533336572572/memoire-de-master/universite-larbi-ben-m-hidi>
- حسن، كريم محمد سعيد. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، ٣(٨٨)، ١٢٧٢-١٣٦٤.
- حسين، محمود رامز يوسف. (٢٠٢٢). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية: دراسة ارتباطية-تنبؤية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٦(١)، ٤٢١-٥١٢. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/125123>

## التنبؤ بالازدهار النفسي من اليقظة الذهنية لدى عينة من الأمهات العاملات - غير العاملات في منطقة الرياض

خشبة، فاطمة السيد حسن. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية، ١ (١٧٩)، ٤٩٤-٥٩٨. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/925728>.

خليفة، فاطمة. (٢٠٢٤). التدفق النفسي واليقظة العقلية وعلاقتهما بالإبداع الوظيفي لدى عينة من معلمي الطلاب الموهوبين بمدينة جدة. المجلة العربية لعلوم الإعاقات والموهبة، ٨ (٣٠)، ٣٢٥-٣٧٤. [https://jasht.journals.ekb.eg/article\\_348815.html](https://jasht.journals.ekb.eg/article_348815.html)

خنفر، كريمة. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الأداء التدريسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. جامعة ورقلة، الجزائر  
الدخيل، نورة بنت عبد الله. (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي والاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤ (٣٤)، ٢٥-١.

الشريف، ولاء، وشرف، سمية. (٢٠٢٣). بناء مقياس الازدهار النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٩٦-١١٦.  
الشلوي، علي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩ (٩)، ٢٤-١. <http://search.shamaa.org/fullrecord?ID=257260>

الضيدان، الحميدي محمد ضيدان. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، ٩ (٣)، ٢١-٥٤. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1360680>

عزيز، شادية. قاسم، سندس. كريم، دعاء. (٢٠١٧). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. بحث تخرج غير منشور، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية.  
العصيمي، عبد الله، والهيبة، جابر. (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات

الطفولة. كلية الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس، ٨٧ (٢٣)، ١-٢.

الغزالي، أ. ح. م. (٢٠٠٥). إحياء علوم الدين. بيروت: دار الفكر  
<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A1%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%8A%D9%86-pdf>

الغنامي، فاطمة حمدي نافع، الكري، أسماء عمر، عبدلي، خلود عبد الله، عولقي، هناء محمود، والسريحي، فتون. (٢٠٢٣). الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة الذهنية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٣٣، ٣١٣-٣٣٢. فورتجانج، لورا بي. (٢٠١٦). مخطط الأزدهار. مكتبة جريب. مكي، هبه، ولطيف، فاطمة. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمرونة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ١٢ (١)، ٤٥-٦٧.

المنشاوي، عادل محمود محمد، غانم، هناء محمد إسماعيل، وأبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة سوهاج لشباب الباحثين، ١، ٢٢٧-٢٣٨.

الهاشم، أماني، والشريفى، عباس. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم) رسالة ماجستير غير منشورة. (جامعة الشرق الأوسط، عمان. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/856636>

واصف، أيمن حلمي عويضة. (٢٠٢٢). التفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط بين بين اليقظة العقلية والأزدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، ٣٧ (٤)، ٣٠٤-٣٦٨. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1325884>

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- AlQuaiz, A. M., & Mohamed, A. G. (2013). Prevalence of anemia and associated factors in child bearing age women in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2013, 636585. <https://doi.org/10.1155/2013/636585>  
[ResearchGate+3Wiley Online Library+3Wiley Online Library+](#)
- Berger, E. M. (2013). Happy working mothers? Investigating the effect of maternal employment on life satisfaction. *Economica*, 80(317), 23–43. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0335.2012.00932.x>
- Bernay, R. S. (2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(7), 58–69. <https://doi.org/10.14221/ajte.2014v39n7.6>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Booth, A., & Crouter, A. C. (2013). Work-family challenges and parental well-being. In A. Booth & A. C. Crouter (Eds.), *Work-Family Dynamics* (pp. 97–116). New York: Routledge.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). Cybernetic control processes and the self-regulation of behavior. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 28–42). Oxford University Press.
- Cheng, P. W. C., & Ngan, S. T. J. (2022). Classification of mindfulness meditation and its impact on neural measures in the clinical population. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 891004. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.891004/full>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., & Greenberg, M. T. (2009). A

- Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 187–210). American Psychological Association.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779–791. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404\\_20](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20)
- Finke, R. A., Ward, T. B., & Smith, S. M. (1996). *Creative cognition: Theory, research, and applications*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–
226. DOI: [10.1037/0003-066X.56.3.218](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218)
- Harvard Medical School. (2016).** *Now and Zen: How mindfulness can change your brain and improve your health*. Harvard Health Publishing. <https://hms.harvard.edu/sites/default/files/assets/OCER/files/Harvard%20Now%20and%20Zen%20Reading%20Materials.pdf>
- Hasker, W. (2011). *The Emergent Self*. Cornell University Press. <https://www.cornellpress.cornell.edu/book/9780801477582/the-emergent-self/>
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). *Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for*

Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.

رابط الوصول إلى المقال: Springer

Hunter, J. E., et al. (2019). Feasibility of an app-based mindfulness intervention among women with an FMR1 premutation experiencing maternal stress. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s11689-019-9281-2>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.

**Kennedy, L. E., Misyak, S., Hosig, K., Duffey, K. J., Ju, Y., & Serrano, E. (2018).** The Slow Down Program: A mixed methods pilot study of a mindfulness-based stress management and nutrition education program for mothers. *Complementary Therapies in Medicine*, 38, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.03.008> Taylor & Francis Online+4  
دانشجوی | دانستنی‌های جذاب برای +4 PubMed+ زندگی

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>  
PubMedPMC

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> ierj.in+1 Wikipedia+1

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).** Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.  
رابط المقال: <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>Upaya Zen Center+1AbeBooks+
- Sahin,S. and Tuna,R.(2021).The effect of anxiety on thriving levels of university students during the COVID-19 pandemic, *Collegian*.  
<https://doi.org/10.1016/j.colegn.2021.10.004>,
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167–202.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>
- Mahgoub, A., & Alam, T. (2024). A statistical assessment of healthcare and fertility rates in Saudi Arabia for 2022. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(10), 4929. <https://doi.org/10.24294/jipd.v8i10.4929>
- Nizeyumukiza, E., Pierewan, A. C., Ndayambaje, E., & Ayriza, Y. (2020). Social engagement and retirement satisfaction: Evidence from Indonesia. *Journal of Population and Social Studies*, 28(3), 221–231.  
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jpss/article/view/227699>  
ThaiJo2.1: Thai Journal Online
- Surucu,L.,Ertan,S.S.,Baglarbas,E.& Maslalc,A.(2021).COVID-19and human flourishing: The moderating role of gender.*Personality and Individual Differences*,184.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021>