

النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات مبكراً

هند كمال عبد الكريم السيد (*)

المُلخَص

هدفت الدراسة إلى التحقق من ملائمة النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة "اليقظة العقلية- التنظيم الانفعالي- الرضا عن الحياة" لطبيعة بيانات أفراد العينة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) سيدة مطلقة خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، وكانت الأدوات المستخدمة: استبانة جمع البيانات، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد: مجدي الدسوقي، ٢٠١٣)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: الإحصاء الوصفي، ونمذجة المعادلة البنائية، وكانت أهم نتائج الدراسة: ملائمة النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة في الاتجاهات المتوقعة لطبيعة بيانات أفراد عينة الدراسة، ووجدت مسارات موجبة مباشرة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وبين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، كما وجدت مسارات موجبة مباشرة وغير مباشرة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة من خلال توسط التنظيم الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: الطلاق المبكر-النمذجة البنائية-اليقظة العقلية-التنظيم الانفعالي-الرضا عن الحياة.

(*) هذا البحث من رسالة الدكتوراه الخاصة بالباحثة، وهي بعنوان: [النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة والضغوط النفسية لدى المطلقات مبكراً]، وتحت إشراف: أ.د. طارق محمد عبد الوهاب- كلية الآداب- جامعة الفيوم & د. بانسيه مصطفى حسان- كلية الآداب- جامعة سوهاج & د. حسام حافظ السلاموني - كلية الآداب- جامعة سوهاج.

Structural Modeling of Mindfulness, Emotional Regulation and Life Satisfaction among early Divorced women

Abstract

The current study aimed to verify the appropriateness of the proposed structural model of the causal relationships between the study variables “mindfulness - emotional regulation - life satisfaction” to the nature of the data of the divorced sample members. The study sample consisted of (253) divorced women during the first five years of marriage, and the tools used were: data collection questionnaire, Mindfulness scale, Emotional regulation scale (Prepared by: researcher), and Life satisfaction scale (prepared by: Magdy El-Desouky, 2013), The following statistical methods were used: descriptive statistics, structural equation modeling. The results of the current study showed the appropriateness of the proposed structural model of the causal relationships between the study variables to the nature of the data of the study sample members. The results of the study also supported the expected paths between the study variables in a statistically significant way; Where there are direct positive paths between Mindfulness and emotional regulation, and between emotional regulation and life satisfaction, and direct and indirect positive paths between Mindfulness and life satisfaction.

Keywords: early divorce - structural modeling - Mindfulness - emotional regulation - life satisfaction .

النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات مبكرًا

مقدمة:

الزواج وتكوين الأسرة هو الإطار الذي شرعه الله تعالى، واتفقت عليه معظم المجتمعات في العالم على مر العصور كمصدر لسعادة الإنسان واستقراره، وكوسيلة لبناء مجتمع متماسك تُعمر به الأرض وتسد به البشرية؛ بإرضاء الغريزة الفطرية على النحو المشروع، وتحقيق السكن والاطمئنان النفسي، والتعاون مع الشريك على شؤون الحياة، وحفظ النوع البشري من الزوال والانقراض باستمرارية التناسل.

إلا أن الحياة الزوجية قد تتعرض لمشكلات وأزمات تقوض هذا الرباط المقدس، وتسلب من الزوجين هناء العيش والاستقرار والسعادة؛ حيث تختفي العاطفة والمودة ويحل محلها مشاعر الغضب والاستياء وتبادل الاتهامات، فيختل التفاعل بينهما، وينعدم الوفاق، ويفشلان في تحقيق أهداف الزواج فيحدث الطلاق (سناء الخولي، ٢٠٠٨، ٣٤).

وتُعد مشكلة الطلاق واحدة من أهم وأخطر المشكلات الاجتماعية خاصة إذا حدثت في الأعوام الأولى من الزواج، وربما الأشهر أو حتى أقل من ذلك - لما لها من آثار سلبية على الأسرة والأبناء، والصحة النفسية للمطلقين، وعلى المجتمع ككل (نبيلة باوية، ٢٠١٧، ٢٠٥).

وفي السنوات القليلة الماضية شهد المجتمع المصري تزايد معدلات الطلاق بصورة ملحوظة، وهو ما كشف عنه الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء عام (٢٠٢٢) من أن هناك ٦٩٨ حالة طلاق تحدث كل يوم، كما بلغ إجمالي عدد حالات الطلاق ٢٥٤٧٧٧ حالة عام ٢٠٢١م مقابل ٢٢٢٠٣٦ حالة في عام ٢٠٢٠م، بنسبة زيادة سنوية قدرها ١٤.٧%، وأن أكبر نسبة ٤٥.٤% لشهادات الطلاق وقعت في المدى الزواجي: أقل من خمس سنوات.

وتتناول الدراسة الحالية فئة المطلقات لأنه وبرغم كون الطلاق والانفصال الزوجي يُعد وضعية ضاغطة على الزوج المطلق والزوجة المطلقة، فإنه أشد عبئًا على المرأة في مجتمعاتنا العربية مقارنة بالرجل، كما أشارت دراسة (إناس رمضان، ٢٠٠٧؛ رضوى أسامة، ٢٠١٧). كما أن الاستجابة للطلاق كخبرة سلبية تمر بها المرأة المطلقة ليست على وتيرة واحدة لدى كافة المطلقات، فعدد كبير منهن قد يتوافقن مع تحولات الحياة رغم زيادة مستوى التوتر والتأثيرات السلبية (Lee, et al., 2016, 29, 30)؛ نتيجة المتغيرات التي يمكن أن تؤدي دورًا وتعديل من هذه التأثيرات، ومن هذه المتغيرات: ما هو اجتماعي ويتعلق بالمجتمع ونظرته إلى المرأة المطلقة، وآخر اقتصادي يتعلق بالأمور المادية، ومنها ما هو ذاتي نفسي يعود إلى المرأة نفسها، مثل: إدراكها للطلاق (رضوى أسامة، ٢٠١٧، ١٤٣؛ سندس وحيد، ٢٠١٨، ١)، ويقظتها العقلية، وقدرتها على تنظيم انفعالاتها، والتي قد تعمل كنقاط قوة شخصية تقلل من الآثار السلبية الناتجة عن ضغوط الطلاق.

ومن ثم تهتم الدراسة الحالية بجانب تسليط الضوء على ظاهرة الطلاق المبكر، بإبراز بعض نقاط القوة الشخصية (اليقظة العقلية- والتنظيم الانفعالي) التي يمكن أن تمكن المرأة المطلقة من التعامل مع الضغوط التي تلي الطلاق، وتساعد على تجاوز هذا الظرف العصيب في حياتها، ورفع مستوى رضاها عن الحياة، وبالتالي تسهل التعافي بعد الطلاق. كمشكلة لتطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي والتحقق من دور عدد من المتغيرات النفسية الإيجابية في التغلب على آثار الطلاق المبكر كمشكلة أسرية.

فالرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة التي تناولها علم النفس؛ لكونه مكونًا أساسيًا للرفاهية الشخصية؛ ومؤشرًا مهمًا للاندماج والمشاركة الفعالة في النشاطات الحياتية، وهو يعني "الدرجة التي يُقيم بها الشخص تقييمًا إيجابيًا النوعية الشاملة لحياته / حياتها ككل" أي مدى حب الشخص للحياة التي يعيشها، وتحمسه لها، وإقباله عليها (Veenhoven, 1995,6).

فضلاً عن أن اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي من الآليات التي يمكن من خلالها مساعدة الفرد على تجاوز أزماته الانفعالية، والضغوط التي يتعرض لها، وزيادة مستوى رضاه عن الحياة، وتقبله لها، والتي يمكن أن تُقدم المساعدة لهذه الشريحة المهمة (المرأة المطلقة) من شرائح المجتمع، كما أشارت إلى ذلك دراسات: (Zamiry, et al., 2015; Salehpour, et al, 2019; Heshmati, et al, 2022). والتعريف الأكثر شيوعاً لليقظة العقلية هو "تركيز الانتباه عن قصد في الأحداث الحالية، دون إصدار أحكام عليها" (Kermane, 2016,2)، بينما تم تصور التنظيم الانفعالي سواء بشكل صريح أو ضمني، نظرياً بالعمليات الفسيولوجية والسلوكية، والمعرفية التي تمكن الأفراد من تعديل تجربة المشاعر الإيجابية والسلبية والتعبير عنها (Bridges, et al., 2004, 340).

وركز عدد متزايد من الدراسات في الآونة الأخيرة على أن اليقظة العقلية يمكن أن تعزز الرضا عن الحياة، من خلال تنمية التنظيم الانفعالي، بتشجيع الأفراد على فهم مشاعرهم بدقة وتنظيمها بشكل فعال مما يؤدي بدوره إلى رفاه أكثر وإحساس أقل بالانضغاط. فقد وجد كل من (Schutte & Malouff, 2011; Prakash, et al., 2014) أن الذكاء الانفعالي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ودعمًا لهذا المسار، كما اقترح **سالجيه وزملاؤه** (Salajegheh, et al., 2019) نموذج بنائي يفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية من خلال توسط التنظيم الانفعالي. إلا أن أياً من الدراسات السابقة في حدود ما أتيح للباحثة الاطلاع عليه- لم تتناول العلاقة بين هذه المتغيرات معاً لدى فئة المطلقات بشكل عام، والمطلقات مبكرًا بشكل خاص، وهو ما تتصدى له الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

في ضوء المقدمة السابقة يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في محاولة التحقق من النموذج الذي قامت الباحثة بافتراضه على أساس مراجعة التراث النظري والدراسات السابقة التي دعمت العلاقات بين المتغيرات، والذي يختبر فرضية أن مختلف جوانب اليقظة يمكن أن تكون بمثابة مساراً فريداً نحو تعزيز الرضا عن الحياة بشكل مباشر،

وبشكل غير مباشر من خلال تعزيز التنظيم الانفعالي؛ الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الرضا عن الحياة، باستخدام نمذجة المعادلة البنائية، خاصة وأنه يمكن القول-في حدود ما أطلعت عليه الباحثة-أنه لا توجد دراسة عربية أو أجنبية تناولت العلاقات بين المتغيرات محل الدراسة معاً لدى هذه الفئة، وباستخدام نمذجة المعادلات البنائية بشكل يعطي تفسيرات مقنعة عن اتجاهات التأثير والتأثر ودلالاته.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

- ما مدى تأييد البيانات المستمدة من عينة الدراسة من النساء المطلقات أفراد عينة الدراسة للنموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي (بوصفها متغيرات مستقلة) والرضا عن الحياة (بوصفه متغير تابع)؟
ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية، وهي:
- هل توجد مسارات موجبة كلية مباشرة بين اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) والتنظيم الانفعالي (كمتغير تابع) لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد مسارات موجبة كلية مباشرة بين التنظيم الانفعالي (كمتغير مستقل) والرضا عن الحياة (كمتغير تابع) لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد مسارات موجبة مباشرة وغير مباشرة بين اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) والرضا عن الحياة (كمتغير تابع) لدى أفراد عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التحقق من ملائمة النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة "اليقظة العقلية- التنظيم الانفعالي- الرضا عن الحياة" لطبيعة بيانات عينة الدراسة؛ لفهم اتجاهات التأثير والتأثر ودلالاته بين المتغيرات وكيفية ارتباطها مع بعضها.
٢. تحديد التأثير المباشر لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة.
٣. تحديد التأثير المباشر للتنظيم الانفعالي في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.
٤. تحديد التأثير المباشر وغير المباشر لليقظة العقلية في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في عدة نقاط تعرضها الباحثة كما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. محاولة فهم طبيعة الدور الذي تقوم به اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في تعزيز الرضا عن الحياة، من خلال التخفيف من وقع الضغوط الناتجة عن الطلاق المبكر؛ باعتبارهما من المتغيرات التي لها تأثيرات إيجابية في مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي، بما يسهم في مساعدة المرأة المطلقة في التغلب على مشكلاتها وتطوير شخصيتها ووقايتها من الإصابة بالاضطرابات والمشكلات النفسية، فزيد من قدرتنا على التنبؤ بمظاهر الصحة النفسية للمرأة المطلقة.

٢. محاولة بناء نموذج نظري يشرح العلاقة بين اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة، يشكل أهمية خاصة؛ فالنماذج هي أولى خطوات بناء النظريات، ثم تأمل الباحثة أن تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية نظريًا في هذا المجال.
٣. حداثة مفهوم اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي في البيئة العربية.
٤. ندرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة خاصة اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي على عينة من المجتمع تعاني فعليًا وواقعة تحت طائلة الضغوط وهي المرأة المطلقة، ومن ثم تأمل الباحثة أن تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية نظريًا في هذا المجال.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١. أهمية الشريحة التي سنتناولها الدراسة، وهي شريحة النساء المطلقات -في مرحلة مبكرة من الزواج- خاصة مع تزايد عدد المطلقات.
٢. استنباط بعض التوصيات بناءً على النتائج، التي قد تفيد الأخصائيين النفسيين المهتمين بالإرشاد الأسري والقائمين على رعاية الأسرة في فهم أوضح للعوامل المؤثرة في الضغوط الناتجة عن الطلاق المبكر، والرضا عن الحياة لدى المطلقات للوصول إلى التدخل الفعال؛ الذي ينعكس على التوافق النفسي للمطلقة.
٣. امكانية توظيف نتائج الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية، والوقائية والعلاجية فيما بعد لتجنب أو التقليل من آثار مشكلة الطلاق المبكر لدى المطلقات، وزيادة رضاهن عن الحياة.

مفاهيم الدراسة:

أولاً: الطلاق المبكر: Early Divorce

الطلاق لغويًا: التطليق. ويقال: "طلقت المرأة من زوجها طلاقًا" أي تحللت من قيد الزواج، وخرجت من عصمته، وأطلق الشيء: حرره (أحمد مختار، وآخرون، ٢٠٠٨، ١٤١).

والمطلقات مبكرًا: تبعًا للدراسة الحالية هن النساء اللاتي انفصلن عن أزواجهن، خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، ولم تتزوجن مرة أخرى.

• أهمية السنوات الخمس الأولى من الزواج:

- تم تحديد الفترة الزمنية خمس سنوات كحد أقصى لمدة الزواج لعدة أسباب، وهي:
١. ذبوع ظاهرة الطلاق المبكر خلال مدة أقل من سنة إلى خمس سنوات من الحياة الزوجية.

٢. كما أن تلك السنوات الخمس الأولى تنتبأ بشكل فريد بازدهار الزواج أو موته موتاً مبكراً؛ حيث يبدأ خلالها الملل الجنسي، وتقل المغامرة والغموض، وتتكشف السمات الحقيقية لكل طرف (Wooten & Swihart, 2006, 1, 2).
٣. وتوسيع نطاق العينة.

ثانياً: النمذجة البنائية . Structural Equation Modeling

تُعد النمذجة البنائية (SEM) ، من أحدث منهجيات البحث في الظواهر الاجتماعية ومن أهمها في تحليل بيانات الدراسات السلوكية؛ حيث تمكن من وضع وتصميم النماذج النظرية لوصف العلاقات المتشابهة بين عناصر الظاهرة وبينها وبين غيرها وصفاً كمياً، واختبار صحتها وتفسيرها تفسيراً شاملاً دون تجزئة لها.

والنموذج البنائي **Structural Model** هو نمط مفترض للعلاقات الخطية المباشرة وغير المباشرة بين مجموعة من المتغيرات الكامنة والمشاهدة، وبمعنى أوسع يُمثل نموذج المعادلة البنائية ترجمة لسلسلة من علاقات السبب والنتيجة المفترضة بين مجموعة من المتغيرات، يمكن وصفها أو تمثيلها في شكل رسم بياني Path Diagram (ايمن سليمان، فريال محمد، ٢٠١٨).

في مخططات المسار؛ المستطيلات □ تمثل المتغيرات الملاحظة أو التي تم قياسها بشكل مباشر، والدوائر ○ تمثل البنى غير الملحوظة أو الكامنة وهي تحدد من خلال المتغيرات المقاسة، والسهم أحادي الاتجاه ← يمثل المسارات السببية، حيث يؤثر متغير على آخر بشكل مباشر (Stein, et al., 2012, 496).

ثالثاً: اليقظة العقلية Mindfulness

وقد أدمجت اليقظة العقلية في علم النفس المعاصر بعيداً عن التقاليد الدينية والفلسفية مع بداية التسعينات (Cardaciotto, et al., 2009, 204) من زاويتين: الأولى: أنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي. والثانية: أنها تدخل علاجي.

تعريف اليقظة العقلية.

اليقظة في اللغة العربية: الانتباه، وتيقظ لكذا: تنبه (المعجم الوسيط، ٢٠٠٤، ١٠٦٦)، وفي لسان العرب أيقظته أي نبهته (ابن منظور، دت، ٤٩٦٤). والعقل: ما يكون به التفكير والاستدلال (المعجم الوسيط، ٢٠٠٤، ٦١٧) . وفي الإنجليزية: أشار قاموس وبستر Webster لليقظة العقلية Mindful كصفة تصف الوعي، والانتباه، والحذر، والحرص؛ والمراقبة، والنشاط، والتأهب (The National Lexicographic Board & The New American Roget's College) Thesaurus, 2001, 506 .

وتأتي كلمة mindfulness من كلمة sati بلغة بالي^١، والتي يمكن ترجمتها بـ "أن نتذكر"، ولكن كطريقة للوعي فإنها تدل على حضور العقل، والتنبه للحاضر بدلاً من ذكريات الماضي بطريقة متزنة موضوعية يميزها الحرص والبصيرة (Bodhi, 2000,86; Shapiro, 2009, 556).

وقد تنوعت التعريفات التي قُدمت لليقظة العقلية في السياقات الإكلينيكية والبحثية بوصفها مفهوماً نفسياً، فيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

عرفها كابات زين (Kabat-Zinn,2003,145) بأنها: "إدراك واع ينشأ عن توجيه الانتباه عمدًا لما يحدث في اللحظة الراهنة وتقبله دون إصدار أحكام تقييمية عليه".

أيضًا وصفت اليقظة العقلية كعملية تخطي الوضع الآلي للمعالجة الحسية وحضور التفاصيل الدقيقة للأنشطة العقلية، و"تحرر الانتباه" بحيث يكون غير متحيز واستكشافي (Bishop, et al., 2004, 235).

وهو ما أطلق عليه "الانتباه العاري" وعُرف بأنه: "حالة من الاستقلال أو الحرية النفسية تحدث عندما يبقى الانتباه مرتبًا دون الارتباط بأي نقطة محددة" (Davis & Hayes, 2011, 198).

وعرفها بيدرسون (Pederson, 2015, 119) بـ: "أن تكون مستيقظًا وواعيًا في الوقت الحاضر، هنا والآن، مجمع انتباهك ومركز وعيك، ومتخلى برفق عن الانحرافات دون الحكم، وأن تتصل بالتجربة كما هي، دون التثبيت بها أو تجنبها، وأن تكون متجاوبًا وتختار سلوكياتك الخاصة بالاستناد على قيمك ونفسك الحقيقية، التي تتدفق من النوايا الحقيقية لحياتك، وليس استنادًا على النفور أو المتعة".

تعريف اليقظة العقلية إجرائيًا في الدراسة الحالية:

في ضوء ما سبق تعرف الباحثة اليقظة العقلية إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنها: "إدراك واع ينتج عن حضور العقل، وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والتنبه لها لحظة بلحظة كما تقدم نفسها في الوقت الحاضر هنا والآن، بدلاً من التركيز على ذكريات الماضي أو مخاوف المستقبل، وتنسم هذه الملاحظة والانتباه المتيقظ بالانفتاح، وحب الاستطلاع والاهتمام بجميع المعلومات المتاحة، وقبول الخبرات دون إصدار الأحكام التقييمية عليها وتقسيمها إلى جيدة وسيئة، وعدم التفاعل والسعي لتغييرها أو تجنبها، والقدرة على التصرف بوعي بدلاً من التفاعل التلقائي مع ما يحدث في اللحظة الحالية، وهو ما يمكن الفرد من اتخاذ قراراته بشكل مناسب في ضوء الواقع الحالي وبما يتفق مع قيمه ونواياه الحقيقية في الحياة".

^١ لغة بالي: وتسمى أيضًا Pāli هي إحدى اللغات الهندية، ومعروف عنها أنها اللغة المستخدمة في طقوس الثيرافادا -أحد المذاهب الرئيسية للبوذية-، والتي لا تزال مستخدمة في سيلان وجنوب شرق آسيا (Oberlies, 2011).

وقد تعددت الافتراضات والنماذج المفسرة لمكونات أو أبعاد مفهوم اليقظة العقلية ما بين البناء أحادي البعد، والبناء متعدد الأبعاد والمكونات. فعلى سبيل المثال حدد براون وريان (Brown & Ryan, 2003) اليقظة العقلية في عامل واحد وصفوه بأنه حضور الوعي والانتباه للأحداث والخبرات.

أما **بيشوب وزملاؤه** (Bishop, et al., 2004, 232, 234) فقد اقترحوا نموذجًا لليقظة العقلية مكونًا من عنصرين مرتبطين ارتباطًا وثيقًا ببعضهما. **العنصر الأول** ينطوي على التنظيم الذاتي للانتباه، ويشمل مهارة الانتباه المتواصل، ومهارة تحويل الانتباه، وينطوي العنصر الثاني على اعتماد توجه معين تجاه تجارب الفرد في اللحظة الحالية، وهو يوضح خصائص الشخصية التي تكمن وراء اتجاهات اليقظة، وتشمل هذه الخصائص **الفضول، والقبول، والانفتاح.**

بينما طرحت **شابيرو وزملاؤها** (Shapiro, et al, 2006) نموذجًا مكونًا من ثلاث آليات، والذي يفترض أن اليقظة العقلية تنشأ من تنمية الثلاث مكونات، وهي: ١. "النية/ القصد"، ٢. "الانتباه"، ٣. "الطريقة" معًا في وقت واحد، وتبعًا لـ **شابيرو وزملائها** فإن تنمية اليقظة العقلية بهذه الطريقة تسهل التحول الأساسي في المنظور، والذي أطلقوا عليه مسمى إعادة الفهم، لأنه يتضمن تغيير في تصور التجربة (Shapiro, 2009, 557, 558)، وتم وصفه كآلية وراء معرفية تمكن الفرد من تبني موقف الشاهد ورؤية تجاربه بوضوح وموضوعية، وتحويل علاقته بالخبرة، فيصبح أقل ارتباطًا بها، وأكثر قدرة على ملاحظتها ببساطة بدلًا من الانغماس في المواجهة (Shapiro, et al., 2006, 377).

بينما اقترح مؤلفون آخرون نماذج دمجت البيانات النفسية والعصبية مثل: **هوسرل وزملائه** (Hölzel, et al., 2011, 537) الذين حاولوا دمج الأدبيات العلمية الموجودة لليقظة العقلية سواء النظرية والنفسية أو العصبية في إطار نظري شامل، وتضمن بحثهم وصف عدد من الآليات التي يمارس التأمل اليقظ عن طريقها تأثيره الإيجابي من خلال التغييرات في الوظائف العقلية والدماغية التي تتعلق بتنظيم الانتباه، والتي تفسر الدور الرئيسي للانتباه في اليقظة العقلية، وهي: (أ) تنظيم الانتباه، (ب) الوعي بالجسم، (ج) تنظيم العواطف (بما في ذلك إعادة التقييم والتعرض، والخمود، وإعادة الاندماج)، و (د) التغيير في المنظور إلى الذات.

رابعًا: التنظيم الانفعالي Emotional Regulation

قدم الباحثون التنمويون التنظيم الانفعالي بداية من أوائل ١٩٨٠م باعتباره مكونًا أساسيًا من مكونات الذكاء الانفعالي (Abbot, 2005, 2,4)، ويُعد علم النفس المعاصر التنظيم الانفعالي عنصرًا أساسيًا في الصحة النفسية والجسدية؛ حيث ارتبط انخفاض القدرة التنظيمية للانفعالات مع مجموعة متنوعة من الأمراض، مثل: اضطراب الشخصية الحدية، الاكتئاب، والرهاب الاجتماعي، والصدمة العاطفية، واضطراب الانتباه وفرط النشاط، والاضطراب ثنائي القطب، وفقدان الشهية والشره المرضي (Hayes & Feldman, 2004, 255; Hölzel, et al., 2011, 543).

تعريف التنظيم الانفعالي:

الانفعال لُغَةً من انفعال، وهو حالة وجدانية يثيرها مؤثر ما في الكائن الحي، وتصحبها تغيرات فسيولوجية (أحمد مختار، وآخرون، ١٧٢٥، ٢٠٠٨).

وأصل كلمة انفعال مشتقة من الفعل اللاتيني "Motere"؛ والذي يعني التحرك بعيداً في إشارة إلى أن كل انفعال يتضمن نزوعاً إلى القيام بفعل ما. فالانفعالات في جوهرها هي دوافع لأفعالنا، هي الخطط الفورية للتعامل مع الحياة (دانيل جولمان، ٢٠٠٠، ٢١).

والتنظيم لُغَةً من النظم بمعنى التأليف والضم، ونظمت اللؤلؤة، أي جمعته في السلك (ابن منظور، د.ت، ٤٤٦٩)، ونظم الأشياء، رتبها، وضم بعضها إلى بعض في صورة منسقة "نظم حياته-نظم أفكاره قبل التحدث" (أحمد مختار، وآخرون، ٢٢٣٥، ٢٠٠٨).

واصطلاحاً فإن التنظيم الانفعالي يشمل الجوانب الانفعالية والمعرفية التي تقتضي بذل مزيد من الجهد لضبط الانفعالات وصولاً إلى أهداف الفرد؛ حيث يعكس كفاءة الفرد وقدرته على تنظيم أفكاره، ومشاعره، ورغباته، وحالته الوجدانية (إسلام عيد، ٢٠١٧، ٥٦).

وعرفه **جروس** (Gross, 1998, 275) بأنه: "يشير إلى العمليات التي يؤثر من خلالها الأفراد على انفعالاتهم، وكيفية تجربتها والتعبير عنها، والتي قد تكون واعية أو غير واعية، وتنطوي على تغييرات في "ديناميات الانفعال" أو الكمون، ووقت الحدوث، والحجم، والمدة، والردود السلوكية، أو الفسيولوجية".

بينما عرفه **السيد كمال، وآخرون** (٢٠١٧، ٥٦٧) بأنه: "قدرة الفرد على كف سلوكياته الاندفاعية بطريقة ملائمة ووظيفية، يُمكنه من خلالها الانتباه إلى خبراته الانفعالية واستخدام مهارات إدارة الانفعال التي تكسبه مزيد من المعلومات عن انفعالاته، والاستبصار بذاته وتنظيمها".

تعريف التنظيم الانفعالي إجرائياً في الدراسة الحالية:

عُرف التنظيم الانفعالي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: "القدرة على إدراك الانفعالات والمشاعر الذاتية، والوعي بها، وفهماها، والقدرة على وصفها والتعبير عنها، وتوظيف هذا الفهم في ضبط المشاعر والسلوكيات الاندفاعية أثناء الاستجابة للمؤثرات البيئية المحيطة، والتحكم في الانفعالات وتوجيهها بفاعلية نحو الاتجاه الذي يفيد في الإنجاز بما يتلاءم مع اتجاهات الفرد، ويكفل له تحقيق أهدافه بنجاح، ويساعده على تحمل التوتر، والضغط النفسي"، كما يقيسه المقياس المستخدم من إعداد الباحثة.

ومن النظريات والنماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي.

نظرية التنظيم الانفعالي لـ "جروس":

قدمت نظرية التنظيم الانفعالي لـ **جروس** (Gross, 1998) فهماً لكيفية تدخل التنظيم الانفعالي في مكونات الاستجابة الانفعالية؛ ووفقاً لهذا النموذج، هناك خمس استراتيجيات محددة لتنظيم الانفعالات على طول الجدول الزمني لعملية توليد الانفعال، وهي: (١)

اختيار الوضع، (٢) تعديل الوضع، (٣) نشر الانتباه، (٤) التغيير المعرفي، (٥) تعديل الاستجابات (Gross, 1998, 281-285).

أما **جارنيفسكي وزملاؤها** (Garnefski, et al., 2001, 1314-1316) فقد اقترحوا واحدة من النظريات الأكثر شيوعاً عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتي استندت في مناقشتها وتحديدها على تطوير التنظيم الانفعالي لـ "جروس" (1998, 1999)، وتتكون هذه النظرية من تسع استراتيجيات مختلفة لتنظيم الانفعال معرفياً؛ بعضها استراتيجيات لا توافقية (لوم الذات، والاجترار، والتهويل، وإلقاء اللوم على الآخرين)، وبعضها توافقية (التقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، والتركيز على التخطيط، والتقييم الإيجابي، والوضع في المنظور الصحيح).

نموذج التنظيم الانفعالي التوافقي:

اقترح **بيركنج** (Berking, 2007) نموذجاً يصور تنظيم العاطفة التوافقي كتفاعل لتسع مهارات محددة للتنظيم الانفعالي، وهي: القدرة على: (١) معالجة الانفعالات بشكل واع، أو أن يكون الفرد مدرّكاً للانفعالات، و(٢) تحديد وتسمية الانفعالات، و(٣) تفسير الانفعالات المتعلقة بالأحاسيس الجسدية بشكل صحيح، و(٤) فهم تحفيز المشاعر، و(٥) دعم النفس في المواقف المؤلمة عاطفياً، و(٦) التعديل النشط للمشاعر السلبية من أجل الشعور بتحسن، و(٧) تقبل الانفعالات، و(٨) الصمود لتحمل العواطف السلبية، و(٩) مواجهة المواقف المؤلمة عاطفياً من أجل تحقيق أهداف مهمة، وافترض النموذج أن القدرة على تعديل المشاعر في الاتجاه المطلوب و / أو قبول وتحمل المشاعر غير المرغوب فيها جزء لا يتجزأ من الصحة النفسية (in: Berking, et al., 2008, 1230, 1231).

خامساً: الرضا عن الحياة Life Satisfaction

• تعريف الرضا عن الحياة.

لغويًا: رضي : الرضا، مقصور: ضد السخط، والرضا والسخط من صفات القلب (ابن منظور، ٢٠٠٣، ١٦٦٣). ورضا النَّفسِ: إطمئنانها (عبد الغني أبو العزم، ٢٠١٣)، وفي **الإنجليزية:** أشار قاموس **ويبستر** Webster للرضا Satisfaction كاسم يشير إلى الإشباع، والاستمتاع، والقناعة، والاطمئنان (The National Lexicographic Board & The New American Roget's College Thesaurus, 2001, 708).

واصطلاحًا: فإن مصطلح الرضا satisfaction مشتق من الكلمة اللاتينية satisfacere وهي مشتقة من الفعل satisfy، بمعنى يرضي الحاجة أو الرغبة، أي أنه يعني إرضاء الحاجات أو الرغبات لدى الفرد. ويتضح ذلك في تعريف معجم علم النفس والطب النفسي لكلمة Satisfaction بإشباع الدوافع والحاجات، وتخفيض التوتر المرتبط بها، والذي يتبعه الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند الإشباع (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي، ١٩٩٥، ٣٣٧١).

كما عُرف مصطلح الرضا عن الحياة بأنه تقييم الأفراد لحياتهم وفقًا لمعاييرهم الشخصية؛ من خلال مقارنة ظروف الحياة المثالية مع الطريقة التي ينظر بها المرء إلى

نوعية الحياة الحالية، والمدى الذي يتم فيه تحقيق أهدافه الشخصية ومدى أداء الشخص مقارنة بالأشخاص الآخرين (Bester , et al., 2015, 246) . فعرفه دينير وزملاؤه (Diener, et al., 1985) بأنه: "مكون أساسي للشعور الذاتي بالرفاهية، ويعني التقييم المعرفي لمدى راحة ظروف حياة المرء، والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلامات السلوكية للسعادة والتأثير المزدهر والإيجابي" (in: Christopher& Gilbert, 2014, 4062).

وعرفته سوزا و ليوبوميرسكي (Sousa & Lyubomirsky, 2001, 3) بأنه: "رضا الفرد وقبوله لظروف حياته، وتحقيق رغباته واحتياجاته، وأنه في جوهره تقييم شخصي يقوم به المرء لنوعية حياته".

تعريف الرضا عن الحياة إجرائياً في الدراسة الحالية:

عُرف الرضا عن الحياة إجرائياً - بأنه: "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣)، وهي: (السعادة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة، والاجتماعية، والطمأنينة). ومن النظريات والنماذج المفسرة للرضا عن الحياة.

وجهة النظر التكاملية: وترى أن النظريات السابقة تمثل تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، باعتبارها عوامل تساعد على تحقيق الرضا عن الحياة، كالآتي:

- ١- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- ٢- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه و تسره.
- ٣- أن يحقق أهدافه في الحياة و يتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- ٤- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً (كمال إبراهيم، ٢٠٠٠، ٤٨).

دراسات تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة دراسات تناولت اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي

أجرى بيكسوتو وجونديم (Peixoto& Gondim, 2020) دراسة مراجعة لـ ٦٠ مقال نشر في قواعد البيانات المحلية والدولية، لتحديد كيف يتم توظيف اليقظة العقلية في الدراسات الأمبريقية، وللتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في الدراسات المحلية والعالمية خلال الفترة بين ٢٠٠٩-٢٠١٩، وتوصلا إلى أن اليقظة العقلية يتم اعتبارها سمة أكثر من كونها حالة أو مهارة، كما دعمت الدراسات الأمبريقية ارتباط اليقظة العقلية مع استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التوافقية.

بينما استخدمت دراسة شابانكير وزملانه (Shabankare, et al., 2021) منهجية النمذجة بالمعادلة البنائية لدراسة علاقة اليقظة العقلية وصعوبة التنظيم الانفعالي بالطلاق العاطفي من خلال الإشباع الجنسي لدى مجموعة من ٢١١ طالبًا جامعيًا متزوجًا (١٢٤ إناث، ٨٧ ذكور)، تراوحت أعمارهم في المدى (٢٠-٤٤ عامًا)، طبق عليهم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ)، ومقياس صعوبة التنظيم الانفعالي (DERS)، ومقياس للطلاق العاطفي، ومقياس للرضا الجنسي، لوحظ وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وصعوبة تنظيم الانفعالات، وبين اليقظة العقلية والطلاق العاطفي، وكانت هناك علاقة مباشرة وإيجابية بين اليقظة والرضا الجنسي، وأشارت نتائج تحليل المسار إلى أن للرضا الجنسي دورًا وسيطًا في العلاقة بين اليقظة والطلاق العاطفي، وكذلك في العلاقة بين صعوبات تنظيم العاطفة والطلاق العاطفي.

دراسات تناولت التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة

بحثت دراسة والس (Walls, 2009) دور التنظيم الانفعالي في عملية التأقلم مع الطلاق، لدى ٦٤ من المشاركين الذين تقدموا بطلبات للطلاق، طبق عليهم استبانة التنظيم الانفعالي المعرفي لـ جارنفسكي وزملاؤه Cognitive emotion regulation (CERQ; Garnefski, et al., 2001)، واستبانة لقياس التوافق العاطفي. وأظهرت النتائج أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (إعادة التقييم الإيجابي، والوضع في المنظور الصحيح، والتركيز على الفكر البناء، والموضوعية) كانت استراتيجيات مفيدة لتسوية الطلاق. على النقيض من ذلك، كانت استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (الكارثية، والتركيز على الفكر المدمر، واللوم) ضارة بالتوافق مع عملية الطلاق.

وحاولت منى مصطفى (٢٠١٩) التعرف على مدى إسهام كل من التنظيم الانفعالي، والتوجه الروحي نحو الحياة في التنبؤ بالطلاق العاطفي، لدى عينة من (٢٦٠) سيدة، تراوحت أعمارهن من (٢٢-٤٥) عامًا، من المترددات على مراكز التنقيف الأسري، طبق عليهن مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التوجه الروحي نحو الحياة (جميعها من إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل التنظيم الانفعالي والطلاق العاطفي لدى السيدات المتزوجات، وإسهام كل من التنظيم الانفعالي، والتوجه الروحي نحو الحياة في التنبؤ بالطلاق العاطفي لدى السيدات المتزوجات.

وانتهت الدراسة المراجعة لدانييل وزملانه (Daniel, et al., 2020) لـ ٥٠ ورقة بحثية إلى أن هناك دليلًا جيدًا على أن التنظيم الانفعالي يعزز النتائج الإيجابية من حيث تقليل صعوبات الاستيعاب الداخلي والخارجي، وتحسين نتائج الصحة النفسية، مثل انخفاض أعراض الاكتئاب والقلق.

دراسات تناولت اليقظة العقلية والرضا عن الحياة

تحققت دراسة زاميري وزملانه (Zamiry, et al., 2015) من تأثير اليقظة العقلية على الصمود النفسي والرفاهية النفسية لدى ٣٠ امرأة مطلقة تم تقسيمهن عشوائيًا (١٥ في المجموعة التجريبية، و ١٥ في المجموعة الضابطة)، وأظهرت النتائج فعالية

اليقظة العقلية في تحسين الصمود النفسي والرفاهية النفسية للمطلقات في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

بينما استخدمت دراسة **إلهام وليلة (Elham & Leila, 2021)** نمذجة المعادلة البنائية بهدف التعرف على المهارات النفسية الشخصية وداخل الشخصية التي تعزز الرفاهية النفسية ونوعية الحياة لدى ٤٠١ من النساء ممن تقدمن بطلب للطلاق وأُحُن إلى محاكم الأسرة ومراكز الاستشارة، طُبِق عليهن استبانة لتقييم جودة الحياة، ومقياس للرفاهية النفسية، ومقياس لمهارات التواصل، ومقياس للتعاطف، ومقياس لليقظة العقلية، وأظهرت النتائج: أن نموذج البحث ملائم بشكل جيد، وأن اليقظة العقلية، ونوعية الحياة، والتعاطف في العلاقة يتوسطون مهارات الاتصال والرفاهية النفسية. كما وجدت مسارات مباشرة وموجبة بين متغيرات النموذج، بناءً على نتائج الدراسة يمكن استخلاص أن اليقظة العقلية تُعد أحد العوامل الفعالة في الحد من الطلاق وزيادة الرفاهية النفسية عند المرأة.

وهدفت دراسة **حشمتي وزملائه (Heshmati, et al, 2022)** إلى التنبؤ بالإرهاق الزوجي من خلال السمات الديموغرافية واليقظة العقلية والمرونة الانفعالية، لدى ١٤٠ مشاركاً من الأزواج الباحثين عن الطلاق (٧٠ امرأة و ٧٠ رجلاً) ، طُبِق عليهم مقياس للمرونة الانفعالية، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الإرهاق الزوجي، وأشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أنه من خلال التحكم في تأثيرات المتغيرات الديموغرافية، تمكنت متغيرات اليقظة العقلية والمرونة الانفعالية من التنبؤ بالإرهاق الزوجي لدى الأزواج الذين يطلبون الطلاق.

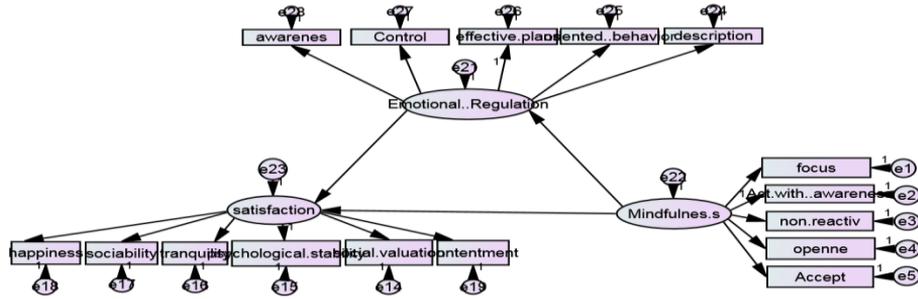
تعقيب عام على نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة:

أشارت الدراسات السابقة التي اهتمت بالبحث عن علاقة اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي إلى العلاقة الإيجابية الوثيقة بينهما، كما في دراسات: (Peixoto& Gondim 2021; Shabankare, et al., 2020) ، كما دعمت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت علاقة التنظيم الانفعالي بالرضا عن الحياة العلاقة الإيجابية الوثيقة بينهما، كما في دراسات: (منى مصطفى، ٢٠١٩؛ Daniel, et al., 2020؛ Walls, 2009) . وبينت نتائج الدراسات التي فحصت علاقة اليقظة العقلية بالرضا عن الحياة، كدراسات: (Zamiry, et al., 2015; Elham & Leila, 2021; Heshmati, et al., 2022) تأثير اليقظة العقلية في تعزيز الرفاه النفسي؛ من خلال تأثيرها الإيجابي وفعاليتها في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية، والتخفيف من الوصمة الاجتماعية المدركة، وصعوبة تنظيم الانفعالات، والطلاق العاطفي.

هذه النتائج تقدم دعماً لفرضية أن مختلف جوانب اليقظة يمكن أن تكون بمثابة مساراً فريداً نحو تعزيز الرضا عن الحياة بشكل مباشر، وبشكل غير مباشر من خلال تعزيز التنظيم الانفعالي، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة الرضا عن الحياة.

فروض الدراسة: تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة الفروض التالية:

١. توجد مطابقة للنموذج البنائي المفترض للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي (بوصفها متغيرات مستقلة) والرضا عن الحياة (بوصفه متغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة من النساء المطلقات.
 ٢. توجد مسارات موجبة كلية مباشرة بين اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) والتنظيم الانفعالي (كمتغير تابع) لدى أفراد عينة الدراسة .
 ٣. توجد مسارات موجبة كلية مباشرة بين التنظيم الانفعالي (كمتغير مستقل) والرضا عن الحياة (كمتغير تابع) لدى أفراد عينة الدراسة .
 ٤. توجد مسارات موجبة مباشرة وغير مباشرة بين اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) والرضا عن الحياة (كمتغير تابع) لدى أفراد عينة الدراسة.
- النموذج المفترض الذي تحاول الدراسة الحالية التحقق منه:**
- تم افتراض نموذج بنائي نظري لتفسير العلاقات القائمة بين متغيرات الدراسة في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة، والتي أشارت إلى أن لليقظة العقلية (المتغير المسبب) تأثيراً مباشراً في زيادة التنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة (متغيرات النتيجة)، وأن لزيادة التنظيم الانفعالي (متغير وسيطي) تأثيراً مباشراً في زيادة الرضا عن الحياة، وبالتالي فهو يعمل على زيادة تأثير اليقظة العقلية، وفيما يلي رسم توضيحي للنموذج المقترح:



شكل (١)

النموذج النظري المفترض لتفسير العلاقات بين المتغيرات

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة.

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها؛ حيث هدفت الدراسة إلى الوصول إلى نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية- التنظيم الانفعالي- الرضا عن الحياة) ، واختبار حسن مطابقة هذا النموذج إحصائياً، وذلك بناءً على التراث النظري ونتائج الدراسات السابقة.

ثانيًا: مجتمع الدراسة وعيناتها.

شمل مجتمع الدراسة النساء اللاتي انفصلن عن أزواجهن، خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، ولم تتزوجن مرة أخرى بعد طلاقهن، ممن يُجَدُن القراءة والكتابة، ويترددن على محاكم الأسرة و وحدات الشؤون الاجتماعية بمراكز وقرى محافظة سوهاج.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من ١٥٠ سيدة مطلقة؛ تنطبق عليهن نفس شروط العينة الأساسية، وينتمين إلى مستويات تعليمية واقتصادية مختلفة، ومن العاملات وغير العاملات، وممن تم انفصالهن عن طريق الطلاق والخلع، ومن الحاضنات لأبنائهن وغير الحاضنات، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٤٨) عامًا بمتوسط عمري ٢٨.٦٤ عامًا وانحراف معياري ± ٥.٩٢ عامًا، طُبقت الأدوات عليهن للتأكد من مدى فهمهن للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية لهذه المقاييس.

أما عينة الدراسة الأساسية فتكونت من ٢٥٣ سيدة مطلقة، انفصلن عن أزواجهن، خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، ولم تتزوجن مرة أخرى بعد طلاقهن، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٥٠) عامًا بمتوسط حسابي ٢٨.٩١ عامًا وانحراف معياري ± ٦.٠٨ عامًا، وسحبت العينة بطريقة مقصودة من المترددات على محاكم الأسرة و وحدات الشؤون الاجتماعية بمراكز وقرى محافظة سوهاج، وقد وقعت الغالبية العظمى منهن في المدى (من ٢٠-٣٥ عام) بنسبة (٩٠.٥%)، وكانت أعلى نسبة طلاق بين الحاصلات على شهادة متوسطة بنسبة (٤٤.٣%)، وأقل نسبة (٧.٥%) بين الحاصلات على درجات جامعية عليا، وأن (٨٤.٢%) من أفراد عينة الدراسة غير عاملات، كما انحصر الدخل الشهري للغالبية العظمى (٦٨.٤%) منهن في الفئة الأولى "أقل من ٥٠٠ جنيه"، وكانت نسبة (٤٠.٧%) منهن ليس لديهن أبناء، والغالبية العظيمة (٥٢.٦%) ممن لديهن أبناء كن حاضنات لهم، وأن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة انفصلن عن طريق الطلاق (٧٤.٣%).

ثالثًا: أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على مجموعة من الأدوات يُمكن توضيحها فيما يلي:

- استبانة بيانات أولية: إعداد الباحثة

استخدمت الباحثة استبانة بحثية تضمنت البيانات الأساسية لأفراد العينة مثل: العمر، والمستوى التعليمي، الحالة المهنية، والدخل الشهري، محل الإقامة-عدد الأبناء-الطرف الحاضن للأبناء- طريقة الانفصال.

- مقياس اليقظة العقلية إعداد الباحثة

وصف المقياس:

تكون مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية من (٢٥) عبارة تقيس اليقظة العقلية موزعة على خمسة مكونات، وهي: (التركيز الواعي)- التصرف بوعي- عدم التفاعل- الانفتاح-القبول دون حكم أو تقييم لتجربة اللحظة الحالية).

طريقة التصحيح:

صُمم هذا المقياس على غرار مقياس "ليكرت" Likert تختار المفحوصة فيه إجابة واحدة على كل عبارة تبعاً لثلاثة بدائل، وهي: (ينطبق علي تماماً: وتقابلها الدرجة ٣، ينطبق علي إلى حد ما: وتقابلها الدرجة ٢، لا ينطبق علي: وتقابلها الدرجة ١، وتُعكس هذه الدرجات في حالة البنود السلبية، وهي: (بند: ١٠-١٣-١٦-٢٠-٢١-٢٥)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٥-٧٥) وتُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التيقظ العقلي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي التي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (١) قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

واعتماداً على هذا الإجراء؛ تم حذف البنود التي قلت معاملات ارتباطها عن ٠.٣٠ مع الدرجة الكلية للمقياس من صورته المبدئية (٣٥ بنداً)، أصبح طول المقياس في صورته النهائية (٢٥) بنداً.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
٠.٠٦	٢٥	٠.٤٢	١٣	٠.٠٧	١
٠.٣٨	٢٦	٠.٣١	١٤	٠.٣٠	٢
٠.٤٥	٢٧	٠.٣٤	١٥	٠.٣٣	٣
٠.٤٤	٢٨	٠.٢٣	١٦	٠.٤٤	٤
٠.٣٥	٢٩	٠.٣٤	١٧	٠.٤٢	٥
٠.٤٠	٣٠	٠.٢٣	١٨	٠.٣٩	٦
٠.٣٠	٣١	٠.١٨	١٩	٠.٠٢-	٧
٠.٤٦	٣٢	٠.٠٧	٢٠	٠.٣٠	٨
٠.٤١	٣٣	٠.١٩	٢١	٠.٣٧	٩
٠.٣٩	٣٤	٠.٠٥	٢٢	٠.١٨	١٠
٠.٣٠	٣٥	٠.٣٢	٢٣	٠.٣٩	١١
		٠.٣٥	٢٤	٠.٣٨	١٢

ويبين الجدول (٢) معاملات الارتباط بين كل بند من البنود الـ (٢٥) والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه مقياس اليقظة العقلية، بعد تحديد مكونات المقياس والتحقق من توزيع البنود عليها باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي.

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه مقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
٠.٧٠	١٩	٠.٦٨	١٠	٠.٦٦	١
٠.٦١	٢٠	٠.٦٧	١١	٠.٦٤	٢
٠.٥١	٢١	٠.٥٤	١٢	٠.٥٤	٣
٠.٥٣	٢٢	٠.٦٢	١٣	٠.٥٢	٤
٠.٦٢	٢٣	٠.٥٣	١٤	٠.٦١	٥
٠.٦٦	٢٤	٠.٦٣	١٥	٠.٥٦	٦
٠.٦٣	٢٥	٠.٥١	١٦	٠.٦٩	٧
		٠.٦٠	١٧	٠.٦٧	٨
		٠.٦٧	١٨	٠.٦٢	٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط لبندود مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمكون الفرعي المنتمية إليه مقبولة، مما يدل على التماسك الداخلي لبندود المقياس، ويوضح جدول (٤-١٥) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون الفرعي والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون الفرعي والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	المكون
٠.٥٧	التركيز الواعي
٠.٧٣	التصرف بوعي
٠.٦٧	عدم التفاعل
٠.٦٣	الانفتاح
٠.٦٠	القبول المبدئي

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط لمكونات مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس مقبولة، مما يدل على تماسك مقبول لبنية المقياس.

ثانياً: صدق المقياس:

- صدق المحكمين:

عُرض المقياس على (٩) من المحكمين المتخصصين في علم النفس؛ وقد طلبت الباحثة منهم إبداء الرأي وإجراء التعديلات المناسبة لمفردات المقياس وبنوده، وذلك من حيث: مدى مناسبة الأبعاد للتعريف الإجرائي للمقياس، ومدى ملائمة المفردات للأبعاد، ومدى وضوح عبارات المقياس، وسلامة صياغتها، ومناسبتها لفهم المستجيبات، وإبداء أية اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة الحالية.

بعد تفريغ نتائج آراء المحكمين، عُدلت صياغة بعض البنود لغويًا، وتم الإبقاء على البنود التي لا تقل نسبة الاتفاق على صلاحيتها عن ٨٠% (سبعة محكمين)، وبلغ عددها (٣٥) بندًا، وتم حذف (١٤) بندًا إما لتكرار معناها أو لعدم صلاحيتها لقياس المكون الذي تنتمي إليه.

بذلك وبعد حساب الاتساق الداخلي لبنود المقياس والتحقق من مقبولية تماسك بنيانه، استقر المقياس في صورته النهائية على (٢٥) بندًا.

-الصدق العاملي:

- التحليل العاملي الاستكشافي:

أجري التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من درجة تشبع البنود وتوزيعها على أبعاد المقياس الخمسة، على (٢٥٣) سيدة مطلقه، بطريقة المكونات الأساسية Principal Components "لهوتيلينج" Hottelling ، كما تم تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا بطريقة الفاريماكس Varimax- "كايزر" Kaiser شريطة أن يكون العامل الواحد مُتشبعًا عليه ثلاثة بنود على الأقل، وجذره الكامن واحد صحيح فأكثر، مع اعتبار التشبع الملائم الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر وفقًا لمحك "جيلفورد".

وأُسفرت نتائج التحليل العاملي عن استخلاص خمسة أبعاد، كما أشارت النتائج إلى أن جميع بنود المقياس (٢٥ بندًا) تشبعت تشبعًا دالًا على العوامل المستخرجة التي تمثل مكونات اليقظة العقلية، وبلغت قيمة النسبة الكلية للتباين ٤٣.٥٨ ؛ وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الأول ما بين ٠.٦٧٧ ، ٠.٤٨٧ . كما تراوحت معاملات تشبع بنود العامل الثاني ما بين ٠.٦٠٢ ، ٠.٤٤٠ ، وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الثالث ما بين ٠.٦٥٨%، ٠.٥٠٢ ، كما تراوحت معاملات تشبع بنود العامل الرابع ما بين ٠.٦٤٨ ، ٠.٣٩٩ ، وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الخامس ما بين ٠.٧٢٣ ، ٠.٣٣٦ ، وهو ما يُعد مؤشر جيد لصدق المقياس.

ثالثًا: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية على العينة الاستطلاعية، من خلال حساب ثبات إعادة التطبيق Test-retest reliability ؛ بفواصل زمني من (١٥) يومًا (إلى شهر) من التطبيق الأول، وطريقة كرونباخ "معامل ألفا" Coefficient Alpha ، وثبات التجزئة النصفية Split Halph ؛ بتقسيم عبارات المقياس إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة "سبيرمان-براون"، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية
(ن=١٥٠)

التجزئة النصفية (ن=١٥٠)		معامل ألفا كرونباخ (ن=١٥٠)	إعادة التطبيق (ن=٣٠)	المقياس
بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان-براون	قبل تصحيح الطول			
٠.٦٩٧	٠.٥٣٤	٠.٧٦	٠.٧٠	اليقظة العقلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات الخاصة بالمقياس معاملات جيدة، سواء تلك التي حسبت بطريقة إعادة التطبيق أو معامل ألفا أو التي حسبت بطريقة التجزئة النصفية، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات مقبولة، وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

- مقياس التنظيم الانفعالي: إعداد الباحثة

وصف المقياس:

تكون مقياس التنظيم الانفعالي في صورته النهائية من ٢٦ عبارة تقيس تنظيم الانفعال موزعة على خمسة مكونات، وهي: (القدرة على الوصف- السلوك الموجه نحو الهدف- الوصول إلى خطط فعالة لتنظيم الانفعالات (الاستراتيجيات)- القدرة على كف المشاعر والسلوكيات الاندفاعية وضبطها بطريقة ملائمة- الوعي بالانفعالات والمشاعر الذاتية).

طريقة التصحيح:

صُمم هذا المقياس على غرار مقياس "ليكرت" Likert تختار المفحوصة فيه إجابة واحدة على كل عبارة تبعًا لثلاثة بدائل، وهي: (ينطبق علي تمامًا: وتقابلها الدرجة ٣، ينطبق علي إلى حد ما: وتقابلها الدرجة ٢، لا ينطبق علي: وتقابلها الدرجة ١، وتُعكس هذه الدرجات في حالة البنود السلبية، وهي: (بند: ٣-١٢-١٣-١٨-٢١) ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٦-٧٨) وتُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التنظيم الانفعالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي التي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
٠.٤٤	٢١	٠.٤٤	١١	٠.٢٠	١
٠.١٤	٢٢	٠.٤٦	١٢	٠.٥٤	٢
٠.٣٧	٢٣	٠.٣٦	١٣	٠.٥١	٣
٠.٥٢	٢٤	٠.٣٥	١٤	٠.٣١	٤
٠.٦١	٢٥	٠.٥٥	١٥	٠.٥٧	٥
٠.٥٥	٢٦	٠.٥٠	١٦	٠.٤٦	٦
٠.٢١	٢٧	٠.٣٣	١٧	٠.٤٥	٧
٠.٥١	٢٨	٠.٥٨	١٨	٠.٥٢	٨
٠.٥٨	٢٩	٠.٣٠	١٩	٠.٤٧	٩
٠.٢٠	٣٠	٠.٤٧	٢٠	٠.٥٨	١٠

واعتمادًا على هذا الإجراء؛ تم حذف البنود التي قلت معاملات ارتباطها عن ٠.٣٠ مع الدرجة الكلية للمقياس من الصورة المبدئية للمقياس (٣٠ بندًا)، فأصبح طول المقياس في صورته النهائية (٢٦) بندًا. ويبين الجدول (٧) معاملات الارتباط بين كل بند من البنود الـ (٢٦) والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه مقياس التنظيم الانفعالي، بعد تحديد مكونات المقياس والتحقق من توزيع البنود عليها باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه مقياس التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
٠.٥٩	١٩	٠.٦٠	١٠	٠.٦٨	١
٠.٧٨	٢٠	٠.٦٧	١١	٠.٦٩	٢
٠.٧٢	٢١	٠.٧١	١٢	٠.٥٩	٣
٠.٧١	٢٢	٠.٦٤	١٣	٠.٦١	٤
٠.٦٧	٢٣	٠.٦٩	١٤	٠.٥٦	٥
٠.٧٣	٢٤	٠.٧٩	١٥	٠.٦٨	٦
٠.٧١	٢٥	٠.٧٣	١٦	٠.٦٧	٧
٠.٧٠	٢٦	٠.٦٧	١٧	٠.٦٥	٨
		٠.٦٠	١٨	٠.٦٩	٩

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط لبنود مقياس التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية للمكون الفرعي المنتمية إليه جيدة، مما يدل على التماسك الداخلي لبنود

النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات ميكراً

المقياس، ويوضح جدول (٧) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	المكون
٠.٧٨	القدرة على الوصف
٠.٧٩	السلوك الموجه نحو الهدف
٠.٨٣	الوصول إلى خطط فعالة لتنظيم الانفعالات (الاستراتيجيات)
٠.٤٨	القدرة على كف المشاعر والسلوكيات الاندفاعية وضبطها بطريقة ملائمة
٠.٥٦	الوعي بالانفعالات والمشاعر الذاتية

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط لمكونات مقياس التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس مقبولة، مما يدل على تماسك جيد لبنية المقياس.

ثانياً: صدق المقياس:

- صدق المحكمين :

عُرض المقياس على (٩) من المحكمين المتخصصين في علم النفس؛ وقد طلبت الباحثة منهم إبداء الرأي وإجراء التعديلات المناسبة لمفردات المقياس وبنوده، من حيث: مدى مناسبة الأبعاد للتعريف الإجرائي للمقياس، ومدى ملائمة المفردات للأبعاد، ومدى وضوح العبارات، وسلامة صياغتها، ومناسبتها لفهم المستجيبات.

وبعد تفريغ نتائج آراء المحكمين، عُذلت صياغة بعض البنود تعديلاً لغوياً يزيد البند وضوحاً، وتم الإبقاء على البنود التي لا تقل نسبة اتفاق المحكمين على صلاحيتها عن ٨٠% (سبعة محكمين)، وبلغ عددها (٣٠) بنداً، وتم حذف (٦) بنود لتكرار معناها . بذلك وبعد حساب الاتساق الداخلي لبنود المقياس والتحقق من مقبولية تماسك بنيانه وحذف البنود التي قل معامل ارتباطها عن ٠.٣٠، استقر المقياس في صورته النهائية على (٢٦) بنداً.

-الصدق العاملي الاستكشافي:

للتحقق من درجة تشبع البنود الـ (٢٦) وتوزيعها على أبعاد المقياس الخمسة، أُجري الصدق العاملي الاستكشافي لبنود المقياس على عينة من (٢٥٣) مشاركة، بطريقة المكونات الأساسية "هوتلينج"، وقد تم وضع واحد صحيح في الخلايا القطرية، كما تم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة Kaiser -Varimax ، وتقرر اعتبار التشبع الملائم الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر وفقاً لمحك "جيفورد".

وأُسفرت نتائج التحليل العاملي عن استخلاص خمسة أبعاد بعد تدوير العوامل المُستخرجة تدويراً مُتعامداً، كما أشارت النتائج إلى أن جميع بنود المقياس (٢٦ بنداً) تشبعت تشبعاً دالاً على العوامل المستخرجة التي تمثل مكونات التنظيم الانفعالي مع ارتفاع قيمة النسبة الكلية للتباين، والتي بلغت ٤٩.٣١ ؛ وتراوحت معاملات تشبع بنود

العامل الأول ما بين ٠.٧٣٨، %٠.٣٦٤ ، كما تراوحت معاملات تشبع بنود العامل الثاني ما بين ٠.٦٥٨ ، ٠.٤٤٣ ، وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الثالث ما بين ٠.٧٠١ ، ٠.٣٦٩ ، كما تراوحت معاملات تشبع بنود العامل الرابع ما بين ٠.٧٠٥ ، ٠.٥٧٩ ، وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الخامس ما بين ٠.٧٥٥ ، ٠.٥٩٥ ، مما يؤكد قيمة العوامل واتساقها، وارتفاع معاملات التشبع لبنود القائمة على عواملها الخمسة، وهو ما يُعد مؤشر جيد لصدق هذا المقياس.

ثالثاً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس التنظيم الانفعالي على العينة الاستطلاعية، من خلال حساب ثبات إعادة التطبيق؛ بفواصل زمني من (١٥ يوماً إلى شهر) من التطبيق الأول، وطريقة كرونباخ "معامل ألفا"، وثبات التجزئة النصفية، بتقسيم عبارات المقياس إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة "سبيرمان- براون"، وهذا ما يوضحه جدول (٨) :

جدول (٨)

معاملات ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التنظيم الانفعالي

التجزئة النصفية (ن=١٥٠)		معامل ألفا كرونباخ (ن=١٥٠)	إعادة التطبيق (ن=٣٠)	المقياس
قبل تصحيح الطول	بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان- براون			
٠.٧٨	٠.٨٨	٠.٨٦	٠.٨٣	التنظيم الانفعالي

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات الخاصة بالمقياس معاملات مرتفعة، سواء تلك التي حسبت بطريقة إعادة التطبيق أو معامل ألفا أو التي حسبت بطريقة التجزئة النصفية، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة جداً وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

مقياس الرضا عن الحياة: إعداد مجدى الدسوقي (٢٠١٣)

أعد المقياس مجدى الدسوقي (٢٠١٣)، ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على ستة أبعاد فرعية هي: (السعادة- الاجتماعية- الطمأنينة- الاستقرار النفسي- التقدير الاجتماعي- القناعة)، يُجاب على كل منها باستخدام مقياس مدرج من (٥) اختيارات وهي كالتالي: (تنطبق تماماً=٥ ، تنطبق=٤ ، بين بين=٣ ، لا تنطبق=٢ ، لا تنطبق أبداً=١)، وتتحصر الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٠-٩٠) درجة، وتعكس الدرجة العالية ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة ، بينما الدرجة المنخفضة تمثل انخفاض مستوى الرضا عن الحياة.

وأجرت الباحثة في الدراسة الحالية تعديلاً بسيطاً على طريقة تصحيح المقياس؛ حيث تم الاستعانة بأسلوب اختيار من ثلاثة بدائل فقط (ينطبق علي تماماً-ينطبق علي حد ما- لا ينطبق علي) ؛ وتقدر بإعطاء الدرجات ٣ ، ٢ ، ١ (المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب)، كما تم حذف العبارتين (٢٩ ، ٣٠)؛ لانخفاض معامل ارتباطهما مع الدرجة

النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات مبكرًا

الكلية للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية عن ٠.٣ تبعًا لمحك جلتون Galton، فأصبحت الدرجة الكلية للمقياس تنحصر ما بين (٢٨-٨٤) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي التي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي مع الدرجة الكلية للمقياس، واعتمادًا على هذا الإجراء؛ تم حذف البندين (٢٩-٣٠) لانخفاض معاملات ارتباطهما مع الدرجة الكلية للمقياس عن ٠.٣، فأصبح طول المقياس في صورته النهائية (٢٨) بندًا، ويوضح جدول (٩) قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
٠.٣٠١	٢١	٠.٦٧٧	١١	٠.٥٥٠	١
٠.٤٩٢	٢٢	٠.٦٢٠	١٢	٠.٥١٥	٢
٠.٤١٢	٢٣	٠.٥١٣	١٣	٠.٤٥٧	٣
٠.٤٧٠	٢٤	٠.٧٢٠	١٤	٠.٥١٧	٤
٠.٤٠٧	٢٥	٠.٤١٤	١٥	٠.٤٤١	٥
٠.٣٩٨	٢٦	٠.٦١٤	١٦	٠.٦٣٥	٦
٠.٤٥٣	٢٧	٠.٤٨٢	١٧	٠.٦٤٧	٧
٠.٦١٥	٢٨	٠.٦٥٧	١٨	٠.٦٠٠	٨
٠.٢١٢	٢٩	٠.٣٣٠	١٩	٠.٤٩٢	٩
٠.٠٧٧-	٣٠	٠.٤٢٨	٢٠	٠.٦٣٩	١٠

يتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط لبندود مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس جيدة وتشير إلى تماسك بنيه المقياس وصدق محتواه في قياس ما وضع لقياسه، باستثناء البندين (٢٩-٣٠) قلت معاملات ارتباطهما مع الدرجة الكلية للمقياس عن ٠.٣.

ويبين الجدول (١٠) معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه مقياس الرضا عن الحياة.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه
(ن=١٥٠)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
٠.٤٩٤	٢١	٠.٦٨١	١١	٠.٦٣٥	١
٠.٦٤٧	٢٢	٠.٧٦٤	١٢	٠.٧٤٨	٢
٠.٥٤٢	٢٣	٠.٧٢١	١٣	٠.٥٦٧	٣
٠.٥٦١	٢٤	٠.٧٢٨	١٤	٠.٥٤٢	٤
٠.٥٨٣	٢٥	٠.٤١١	١٥	٠.٧٥٣	٥
٠.٥٥٩	٢٦	٠.٧٤٠	١٦	٠.٦٧٦	٦
٠.٥٧٥	٢٧	٠.٦٥٣	١٧	٠.٧٦٠	٧
٠.٧٣٥	٢٨	٠.٧٦٠	١٨	٠.٧٠٦	٨
٠.٥٢٧	٢٩	٠.٥٢١	١٩	٠.٦١٢	٩
٠.٢٣١	٣٠	٠.٥٤٦	٢٠	٠.٧٠٨	١٠

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الارتباط لبندود مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمكون الفرعي المنتمية إليه جيدة، مما يدل على التماسك الداخلي لبندود المقياس، ويوضح جدول (١١) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	المكون
٠.٨٧٦	السعادة
٠.٨٥٨	الاجتماعية
٠.٥٦٦	الطمأنينة
٠.٧٠٣	الاستقرار النفسي
٠.٨٢٦	التقدير الاجتماعي
٠.٧٨٩	القناعة

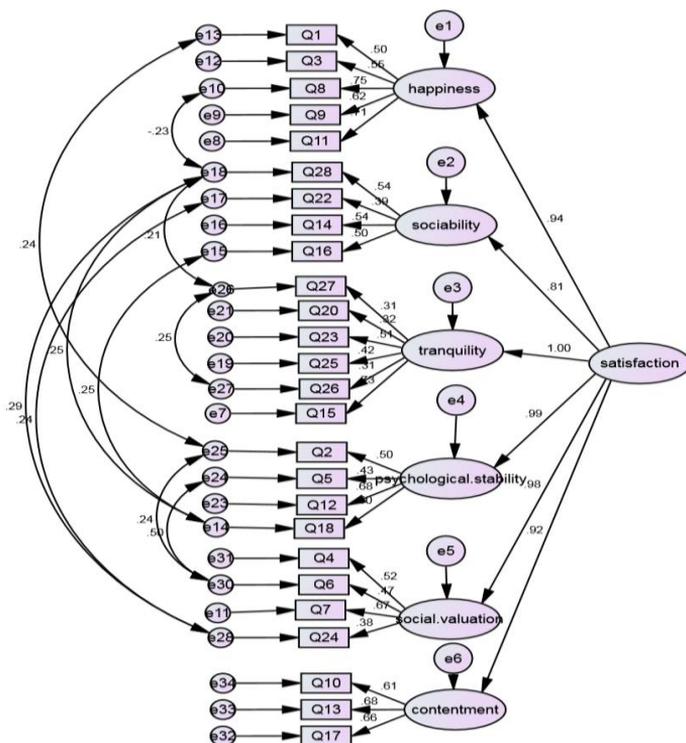
يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط لمكونات مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة، مما يدل على تماسك جيد لبنية المقياس.

ثانياً: صدق المقياس:

- الصدق العاملي:

قامت الباحثة بتصميم نموذج مقياس الرضا عن الحياة ومكوناته الفرعية وفقاً للإطار النظري لمعد المقياس ونتائج الدراسات السابقة، وهذا ما يوضحه شكل (٤) :

النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات مبكرًا



شكل (٤)

النموذج المفترض لمكونات مقياس الرضا عن الحياة وتشبعات مكوناته باستخدام

برنامج AMOS

وأجرى التحليل العاملي التوكيدي على ٢٥٣ مشاركة، من خلال برنامج (AMOS)، وتبين منه ارتفاع مؤشرات حسن المطابقة وبالتالي تحقق الصدق التوكيدي للمقياس، وهذا ما يوضحه جدول (١٤).

جدول (١٢)

مؤشرات جودة المطابقة لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

(ن=٢٥٣)

المقياس	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية	مؤشر حسن المطابقة GFI	مؤشر المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI	مؤشر المطابقة التزايدى IFI	مؤشر المطابقة المعيارى NFI	جودة المعايير لويكر توكير TLI	مؤشر المطابقة المقارن CFI	خطأ التقريب إلى متوسط المربعات RMSEA
الرضا عن الحياة	١.٩٥	٠.٨٤٦	٠.٨٠٨	٠.٨٧٢	٠.٧٦٩	٠.٨٥٠	٠.٨٧٠	٠.٠٦٢

ثالثاً: الثبات: تم الحصول عليه بحساب ثبات إعادة التطبيق، ومعامل ألفا لكرونباخ، وثبات التجزئة النصفية، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٣)

معاملات ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة

التجزئة النصفية (ن=١٥٠)		معامل ألفا كرونباخ (ن=١٥٠)	إعادة التطبيق (ن=٣٠)	المقياس
قبل تصحيح الطول	بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان-براون			
٠.٨٠	٠.٨٩	٠.٨٩	٠.٨٩	الرضا عن الحياة

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المقياس معاملات مرتفعة، وهو ما يشير إلى تمتعه بدرجة ثبات عالية وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

رابعاً: أساليب المعالجة الإحصائية.

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية المستخدمة في العلوم الإنسانية المعروف اختصاراً باسم (SPSS)، وبرنامج (AMOS) للتحقق من نمذجة المعادلة البنائية لمتغيرات الدراسة، واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- الإحصاء الوصفي (المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية).
- ٢- نمذجة المعادلة البنائية.

نتائج الدراسة ومناقشتها تحليلات أولية:

تم حساب الإحصاء الوصفي والارتباطات البينية لجميع المتغيرات، للتحقق مما إذا كانت جميع المتغيرات مرتبطة بشكل دال في الاتجاهات المتوقعة، وهو ما يبينه جدول (١٦):

جدول (١٤)

الإحصاء الوصفي ومعاملات الارتباط لمتغيرات الدراسة

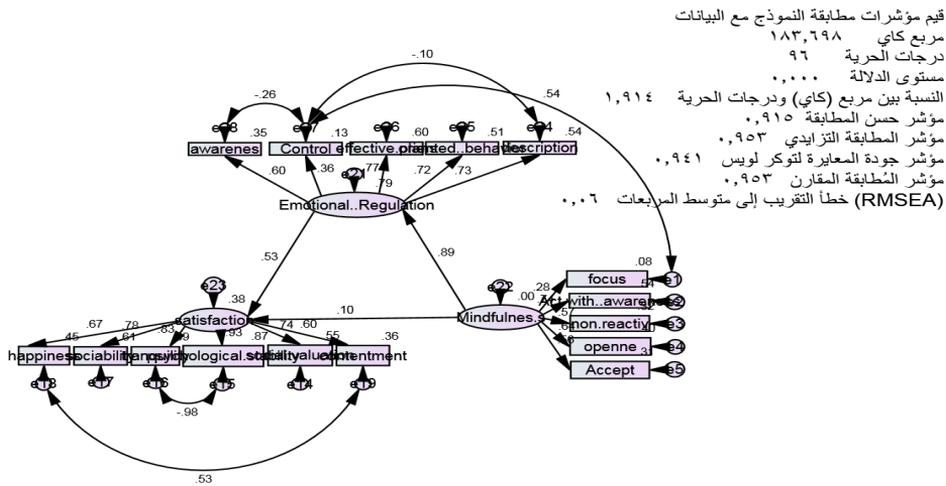
المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	١	٢	٣	٤
١- اليقظة العقلية	٥٨.٣١	٧.٥٧		**٠.٧٠٩	**٠.٤١١	- **٠.٢١١
٢- التنظيم الانفعالي	٥٨.٦٤	٩.٥٧	**٠.٧٠٩		**٠.٤٩٨	- **٠.٢١٥
٣- الرضا عن الحياة	٦٣.٤٢	١١.١٤	**٠.٤١١	**٠.٤٩٨		- **٠.٣٤٧

** دال عند مستوى ٠.٠١ .

النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات ميكراً

يتضح من جدول (١٦) أن النتائج دعمت ارتباط متغيرات الدراسة بشكل دال في الاتجاهات المتوقعة؛ حيث أن العلاقة موجبة دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وبين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وبين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، ويقدم هذه النمط من الارتباطات ثنائية المتغير الدعم الأولي لاختبار تحليلات نموذج الوساطة.

تم التحقق من النموذج المقترح باستخدام نمذجة المعادلة البنائية، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (AMOS 25) وأظهرت نتائج الدراسة تحقق هذا الفرض، حيث يوضح شكل (٥) أفضل نموذج تم الوصول إليه، وحققت حسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة.



شكل (٥)

النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي (بوصفها متغيرات مستقلة) والرضا عن الحياة (بوصفه متغير تابع)

مؤشرات حسن المطابقة: استخدمت عدة مؤشرات لتقييم حسن مطابقة النموذج الحالي يُلخصها جدول (١٧) :

جدول (١٥)

مؤشرات حُسن المطابقة للنموذج البنائي والمدى المثالي لها، وقيمة هذه المؤشرات (ن) = (٢٥٣)

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
قيمة (٢٤)	١٨٣.٦٩٨ عند درجة حرية ٩٦	أن تكون قيمة (٢٤) غير دالة إحصائياً.
النسبة بين مربع (كاي) ودرجات الحرية	١.٩١٤	أن تقل القيمة عن (٥).
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩١٥	القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ صحيح) تُشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	٠.٩٥٣	القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ صحيح) تُشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر جودة المعايير لتوكر لويس (TLI)	٠.٩٤١	القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ صحيح) تُشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المُطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٥٣	القيمة المرتفعة (أي التي تقترب من ١ صحيح) تُشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
خطأ التقريب إلى متوسط المربعات (RMSEA)	٠.٠٦	القيمة التي تقترب من "الصفير" وتقل عن ٠.١٠ تُشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

يتضح من جدول (١٧) أن النموذج المفترض يُطابق بيانات العينة الحالية، ويؤكد على مُطابقة النموذج من خلال عديد من المؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة؛ والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها والتي تُعرف بمؤشرات جودة المطابقة، حيث قيمة ٢٤ (١٨٣.٦٩٨) عند درجة حرية (٩٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ووقعت النسبة بين ٢٤ ودرجات الحرية وهي (١.٩١٤) في المدى المثالي، فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٥) تدل على قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة GFI، ومؤشر حسن المطابقة المُصحح بدرجات الحرية أو المعدل AGFI، ومؤشر المطابقة المعياري NFI، ومؤشر المطابقة المُقارن CFI، ومؤشر المطابقة التزايدية IFI، ومؤشر توكر لويس TLI وجميعها قيم مُرتفعة تصل إلى حد تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح) وتُشير القيمة المرتفعة في هذه المؤشرات إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة وبالتالي دل ذلك على جودة النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة إلى مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة، وبلغت قيمته في الدراسة الحالية (٠.٠٦) وهو معدل يؤكد جودة النموذج وأن النموذج يُطابق بيانات عينة الدراسة.

كما يوضح جدول (١٨) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة -بعد تضمين التنظيم الانفعالي بوصفه متغير وسيط- ودلالاتها الإحصائية لمتغيرات الدراسة كما يتضمنها نموذج المعادلة البنائية:

النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات مبكرًا

جدول (١٦)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة ودلالاتها الإحصائية لمتغيرات الدراسة كما يتضمنها نموذج المعادلة البنائية (ن=٢٥٣)

المسار	الوزن الانحداري اللامعباري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	التأثير المباشر	مستوى الدلالة		
اليقظة العقلية ⇨ التنظيم الانفعالي	١.٢٧٣	٠.١٢٧	٩.٩٨٩	٠.٩٢١	٠.٠٠١		
التنظيم الانفعالي ⇨ الرضا عن الحياة	٠.٤٧٢	٠.٠٦١	٧.٣٤٠	٠.٥٠٠	٠.٠٠١		
اليقظة العقلية ⇨ الرضا عن الحياة	٠.٦٥١	٠.٠٧٥	٨.٦٣٧	٠.٦٢١	٠.٠٠١		
التأثير غير المباشر لليقظة العقلية على الرضا عن الحياة بعد إدراج التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط							
المسار	الوزن الانحداري اللامعباري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	التأثير المباشر	مستوى الدلالة	التأثير غير المباشر	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية ⇨ التنظيم الانفعالي ⇨ الرضا عن الحياة	٠.٠٩٩	٠.٢٠٨	٠.٤٧٥	٠.٠٩٨	غ.د	٠.٤٦٨	٠.٠٥

تُشير النتائج إلى تحقق فروض الدراسة حيث تطابق النموذج البنائي المقترح لتفسير العلاقات بين متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية- التنظيم الانفعالي- الرضا عن الحياة)، مع بيانات أفراد العينة من المطلقات مبكرًا.

كما وجدت تأثيرات مباشرة موجبة لليقظة العقلية على التنظيم الانفعالي، وتأثيرات مباشرة موجبة للتنظيم الانفعالي على الرضا عن الحياة، وتأثيرات مباشرة وغير مباشرة موجبة لليقظة العقلية على الرضا عن الحياة من خلال توسط التنظيم الانفعالي في هذه العلاقة بشكل جزئي؛ لاستمرار دلالة تأثير اليقظة العقلية على الرضا عن الحياة كما تظهر في التأثير الكلي والذي كان بمقدار (٠.٥٦٦) وهو دال عند مستوى ٠.٠١.

اتفقت هذه النتائج مع التراث المتراكم من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت العلاقات بين متغيرات الدراسة، مثل دراسات كل من : (نسرين السيد، ٢٠٢٠ ، والتي اهتمت بالبحث عن علاقة اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي، وأجمعت نتائج هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة وثيقة بين التيقظ العقلي والتميز العاطفي والامتناع عن السلوك الاندفاعي في مواجهة الانفعالات السلبية، والتأثير السببي الموجب لليقظة العقلية على التنظيم الانفعالي، وأن زيادة القدرة على التنظيم الانفعالي هي نتيجة لارتفاع مستوى اليقظة العقلية؛ حيث تقلل اليقظة العقلية من عدم الاستقرار الانفعالي وتؤدي إلى زيادة القدرة على تمييز الانفعالات بطريقة تنعكس على فاعلية تنظيمها فضلا عن تأثر أقل بمعظم الانفعالات الإيجابية والسلبية.

ويمكن تفسير هذه العلاقة تبعًا لنموذج شابيرو (Shapiro, et al., 2006, 377-381) من خلال التحول في المنظور، الذي وصف في نموده بإعادة الفهم، كوسيلة

رئيسية لتنظيم الحالات الانفعالية من خلال الوضوح والموضوعية، وتغيير علاقة الشخص بأفكاره وعواطفه بمراقبتها ورؤيتها كأحداث مؤقتة في العقل لا تستلزم ردوداً معينة، بدلاً من كونها انعكاسات للذات تكون بالضرورة صحيحة أو مهمة، بحيث لا يستغرق الشخص في انفعالاته ولكن يعيد صياغتها باعتبارها غير دائمة (Grecucci, et al., 2015, 4).

حيث تساعد اليقظة العقلية المرء على أن يصبح أكثر وعياً بعواطفه قبل أن تتصاعد وتسيطر عليه. علاوة على ذلك، يمكن لليقظة أن تساعد على النظر في الأفكار والعواطف بمزيد من الموضوعية، كما تتيح اليقظة للفرد الرجوع خطوة إلى الوراء وإعادة النظر في عواطفه للتعرف على ما إذا كان شعوره بالقلق أو التوتر له تأثير على أفكاره. فهي وسيلة لتنمية التوازن العاطفي؛ من خلال إيجاد مسافة نفسية أو علاقة غير مركزية "decentered" بين النفس المراقبة والعاطفة وبالتالي تقليل التفاعل العاطفي، وتمكين التنظيم الانفعالي الذي يقلل العواقب السلبية (Kumar, et al., 2008, 735; Grecucci, et al., 2015, 4).

كما أشارت نتائج دراسات كل من : (Daniel, et al., 2020; Kraiss, et al., 2021; Schunk, et al., 2020)، والتي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، إلى إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال التنظيم الانفعالي، ووجود مسارات موجبة مباشرة للتنظيم الانفعالي على الرضا عن الحياة، وأن تحسين التنظيم الانفعالي (ER) يمكن أن يسهل تعزيز الرفاهية.

ومن النماذج التي حاولت تفسير العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة نموذج التنظيم الانفعالي التوافقي لـ **Berking** (2007) والذي صور تنظيم العاطفة التوافقي كفاعل لتسع مهارات محددة للتنظيم الانفعالي، وهي: القدرة على: (١) معالجة الانفعالات بشكل واع، أو أن يكون الفرد مدركاً للانفعالات، و(٢) تحديد وتسمية الانفعالات، و(٣) تفسير الانفعالات المتعلقة بالأحاسيس الجسدية بشكل صحيح، و(٤) فهم تحفيز المشاعر، و(٥) دعم النفس في المواقف المؤلمة عاطفياً، و(٦) التعديل النشط للمشاعر السلبية من أجل الشعور بتحسن، و(٧) تقبل الانفعالات، و(٨) الصمود لتحمل العواطف لسلبية، و(٩) مواجهة المواقف المؤلمة عاطفياً من أجل تحقيق أهداف مهمة، وافترض النموذج أن القدرة على تعديل المشاعر في الاتجاه المطلوب و / أو قبول وتحمل المشاعر غير المرغوب فيها جزء لا يتجزأ من الصحة النفسية (in: Berking, et al., 2008, 1230, 1231).

وفيما يتعلق بعلاقة اليقظة العقلية والرضا عن الحياة فقد أشارت نتائج دراسات كل من : (امل ابراهيم، ٢٠٢٠؛ إيهاب علي، ٢٠٢١؛ Elham & Crego, et al., 2019; Leila, 2021; Bajaj, et al., 2022; Heshmati, et al., 2022) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأن اليقظة العقلية منبئة ومؤشر قوي على الرفاه النفسي والروحي الإيجابي، والامتنان والتأثير الإيجابي، والصحة النفسية (متغيرات النتائج).

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة التي فحصت الدور الوسيط للتنظيم الانفعالي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، كدراسات: (داليا محمد، ٢٠٢٠؛ Burzler, et al., 2019)، والنموذج الذي توصل إليه Salajegheh, et al. (2019) والذي أظهر وجود مسار موجب مباشر وغير مباشر بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، من خلال توسط استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية الإيجابية في هذه العلاقة.

وتبعاً لنموذج هوسرل H'olzel فإن تنظيم الانفعالات أحد الآليات التي تمارس اليقظة العقلية من خلالها تأثيرها الإيجابي على الرفاه؛ وأن زيادة الوعي بالحياة الانفعالية الخاصة بالفرد هو شرط مسبق ليكون قادر على تنظيم تلك العواطف (H'olzel, et al., 2011, 537).

ومن ثم يمكن القول بأن هناك طريقتين تعزز اليقظة العقلية من خلالهما الرفاه النفسي، وهما: أولاً، أن اليقظة العقلية تحسن الصحة والرفاهية بشكل غير مباشر بزيادة القدرة على التنظيم الذاتي للسلوك، الذي يقلل التفاعل مع مسببات التوتر ويساعد على إدارة الانفعالات من خلال الانتباه الكامل لتجربة اللحظة الحالية، واختيار الاستجابة بمهارة بدلاً من الرد تلقائياً على الأحداث الخارجية أو الأفكار أو العواطف والأحاسيس عند ظهورها، ومن ثم تقي اليقظة من خطر الإصابة بالضيق، وتحسن الرفاهية. ثانياً، أن اليقظة العقلية تعزز الرفاه بشكل مباشر باعتبارها حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها، مرتبطة بالفرح، والحيوية والوضوح (Josefsson, et al., 2011, 50; Nehra, et al., 2013, 204, 206).

المراجع العربية:

- ابن منظور (٢٠٠٣). لسان العرب. حققه: عبد الله علي الكبير، محمد أحمد حسب الله، هاشم محمد الشاذلي. القاهرة: دار المعارف.
- أحمد مختار ، وآخرون (٢٠٠٨). معجم اللغة العربية المعاصرة. القاهرة: عالم الكتب.
- أمل ابراهيم محمود (٢٠٢٠). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث: دراسة شبه تجريبية. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين (المصرية) (رانم)، ٣٠ (١)، ٩٧-١٦٤.
- أيمن سليمان، فريال محمد (٢٠١٨). النمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام برنامج اموس (دراسة تطبيقية). دار وائل للنشر والتوزيع.
- إسلام عيد رفاعي (٢٠١٧). استراتيجيات المواجهة والتنظيم الوجداني المعرفي وأنماط التعلق كمتغيرات منبئة بالصمود لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب. جامعة سوهاج.
- إناس رمضان المصري (٢٠٠٧). الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية. رسالة

- دكتوراه منشورة. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية. دار المنظومة
<http://search.mandumah.com/Record/549266>.
- إيهاب علي العصافرة (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمنيوسوتا. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (٦)، ٤٠٧-٤١٩.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء السابع. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٢). النشرة السنوية لإحصاءات الزواج والطلاق.
- داليا محمد همام (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، كلية التربية الطفولة المبكرة، (١٣)، ٣٩٤-٥٠٤.
- دانييل جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي. ترجمة: ليلي الجبالي، مراجعة: محمد يونس. عالم المعرفة ٢٦٢، أكتوبر ٢٠٠٠.
- رضوى أسامة عفيفي (٢٠١٧). الفروق بين المطلقين والمطلقات في أساليب إدارتهم للضغوط النفسية والاجتماعية التالية للطلاق. الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٣٠ (١١٥)، ١٤٧-١٣١.
- سناء الخولي (٢٠٠٨). الأسرة والحياة العائلية. الإسكندرية: دار المعرفة.
- سندس وحيد رايان (٢٠١٨). الرضا عن نوعية الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى المطلقات في منطقة المثلث. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان. كلية العلوم التربوية والنفسية.
- عبد الغني أبو العزم (٢٠١٣). معجم الغني. متوفر على <https://www.almeshkat.net/book/8122>
- كمال إبراهيم (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الأول. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٤). المعجم الوسيط. ط٤. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- مجدي الدسوقي (٢٠١٣). مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- نبيلة باوية (٢٠١٧). جودة الحياة لدى المرأة المطلقة. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر). (٣٠)، ٢٠٥-٢١٤.
- نسرين السيد حسن (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية-كلينيكية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١ (١٢٣)، ١٤٢-٢٤٤.

- Abbott, B. (2005). **Emotion Dysregulation and Re-Regulation: predictors of Relationship intimacy and Distress**, Unpublished Doctoral Thesis, A & M University. Texas.
- Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness. **Frontiers in Psychology**, 13.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. **Behaviour research and therapy**, 46(11), 1230-1237.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Journal of Clinical Psychology: Science and Practice**, 11 (3), 230-241.
- Bodhi, B. (2000). **A comprehensive manual of Adhidhamma**. Seattle: BPS Pariyatti publishing.
- Bridges, J., Denham, A., & Ganiban, M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. **Journal of Child Development**, 75 (2), 340–345.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 822–848.
- Burzler. M., Voracek, M., Hos, M., & Tran, U. (2019). Mechanisms of Mindfulness in the General Population. **Journal of Mindfulness**. 10:469–480.
- Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and

- acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. **SAGE Journals**, 15, 204-223.
- Christopher M., & Gilbert B. (2014) **Mindfulness and Life Satisfaction**. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht.
 - Crego, A., Yela, R., Gómez-Martínez, Á. & Karim, A. (2019). The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. **Journal of Happiness Studies**, 1-24
 - Daniel, S., Abdel-Baki, R., & Hall, G. (2020). The Protective Effect of Emotion Regulation on Child and Adolescent Wellbeing. **Journal of Child and Family Studies**. 29:2010–2027.
 - Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. **Journal of Psychotherapy**, 48(2), 198–208.
 - Elham, Y., & Leila, Z. (2021). Improving the Quality of Life and Psychological Well-being of Women on the Verge of Divorce with Regard to Communication and Empathy Skills: The Mediating Role of Mindfulness1. **Journal of Policing & Social Studies of Women & Family**, 9(2), 399-431.
 - Esmaeilinasab, M., Khoshk, A., & Makhmali, A. (2018). **Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences**. 7th International Conference on Education and Educational Psychology. Future Academy.
 - Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. **Journal of Personality and Individual Differences**, 30 (8), 1311-1327.
 - Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A. & Job, R. (2015) **Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness**. Bio Med Research International, 9 pages.

- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Journal of Review of General Psychology**, 2, 271-299.
- H'olzel, B., Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., & Ott, U. (2011). "How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective, **Journal of Perspectives on Psychological Science**, 6(6), 537-559.
- Hayes, A. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of Mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. **Clin. Psych. Sci.** 11: (3), 255-262.
- Heshmati, R., Gharadaghi, A., Jafari, E., & Gholizadehgan, M. (2022). The prediction of marital burnout in couples seeking divorce with awareness of demographic features, mindfulness, and emotional resilience. **Family Counseling and Psychotherapy**, 7(1), 1-22.
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. & Lundh, L. (2011). Self-Reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well-Being. **Journal of mindfulness**, 2, 49-58 .
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Journal of Clinical Psychology: Science and Practice**, 10 (2), 144-156.
- Kermane, M. (2016) A Psychological Study on Stress among Employed Women and Housewives and Its Management through Progressive Muscular Relaxation Technique (PMRT) and Mindfulness Breathing, **Journal of Psychology & Psychotherapy**, 6 (244), 1-5.
- Kraiss, J., Peter, M., Moskowitz, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. **Comprehensive psychiatry**, 102, 152189.

- Kumar. S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in Mindfulness and Emotion Regulation in an Exposure-Based Cognitive Therapy for Depression. **Journal of Cogn Ther Res**, 32:734–744.
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. **Journal of Chongsonyonghak Yongu**, 23(10): 29–47.
- Nehra, D., Sharma, N., Kumar, P., & Nehra, S. (2013). **Mindfulness Based Stress Reduction: An Overview**. In book: **Mental Health Risk and Resources**. Editors: Hooda D; Sharma N, MPublisher: Global Vision Publishing House, Delhi.
- Oberlies, T. (2011). **Pali: A Grammar of the Language of the Theravada Tipitaka. With a Concordance to Pischel's Grammatik der Prakrit-Sprachen** (Vol. 3). Berlin. Walter de Gruyter.
- Papillon, P., & Rajesh, S. (2020). Relationship between Spiritual Health, Mindfulness and Emotion Regulation among French Emerging Adults. **Cellmed**, 10 (1), 3-1.
- Peixoto, L., & Gondim, S. (2020) **Mindfulness and emotional regulation: A systematic literature review**. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog;16 (3):88-104. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328>.
- Peixoto, L., Gondim, S., & Pereira, C. (2022). Emotion Regulation, Stress, and Well-Being in Academic Education: Analyzing the Effect of Mindfulness-Based Intervention. **Trends in Psychology**, 33-57.
- Pederson, L. (2015). **Dialectical Behavior Therapy: A Contemporary Guide for Practitioners**. John Wiley & Sons, Ltd. Published 2015 by John Wiley & Sons, Ltd.
- Prakash, R., Hussain, M., & Schirda, B. (2014). The Role of Emotion Regulation and Cognitive Control in the Association Between Mindfulness Disposition and Stress. **Journal of Psychology and Aging**, 30(1), 160-171.

- Salajegheh, S., Emamipoor, S., & Nematolah Zadeh Mahani, K. (2019). Structural modeling of relationship between mindfulness and psychological well-being based on mediating role of cognitive emotion regulation strategies in women with breast cancer. **Quarterly of Applied Psychology**, 13 (1): 77-98.
- Salehpour, P., Ahghar, G., & Nejad, S. (2019). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on reducing irrational beliefs and emotional divorce in married women referred to Tehran counseling centers. **medical journal of mashhad university of medical sciences**, 62(December), 169-178.
- Schunk, F., Trommsdorff, G., Wong, N. & Nakao, G. (2021). Associations between emotion regulation and life satisfaction among university students from Germany, Hong Kong, and Japan: The mediating role of social support. **Frontiers in psychology**, 12.
- Schutte, S., & Malouff, M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. **Journal of Personality and Individual Differences**, 50, 1116–1119.
- Shabankare, M., Heidari, A., Makvandi, B., & Marashian, F. (2021). The relationship of mindfulness and difficulties in emotion regulation with emotional divorce through sexual satisfaction among married university students in Ahvaz, Iran. **Journal of Shahrekord University of Medical Sciences**, 23(1), 7-13.
- Shapiro, S. (2009). The Integration of Mindfulness and Psychology. **Journal of clinical psychology**. 65(6), 555-560.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. **Journal of clinical psychology**, 62 (3), 373–386.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). **Life satisfaction**. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex*

- similarities and differences and the impact of society on gender (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.
- Stein, C., Morris, N., & Nock, N. (2012). **Structural Equation Modeling**. Chapter 27 In: Elston, R., Satagopan, J., Sun, S. (eds.), *Statistical Human Genetics: Methods and Protocols, Methods in Molecular Biology*, vol. 850, Springer Science+Business Media.
 - The National Lexicographic Board & the New American Roget's College Thesaurus. (2001). **The New American Webster Handy college Dictionary** (Eds: Campbell, W., Atwood, W., Brinkerhoff, B., MacLean, E.). 4th Ed. New York: New American Library.
 - Veenhoven, R. (1995). **The study of Life Satisfaction**. Chapter 1 In: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, C., & Bunting B. (Eds) 'A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, 1996, pp. 11-48.
 - Walls, M. (2009). Cognitive emotion regulation and divorce adjustment: a mixed methods study. **Unpublished Doctoral Thesis**. University of East London.
 - Wooten, W., & Swihart P. (2006). **Complete Guide to the First Five Years of Marriage: Launching a Lifelong, Successful Relationship**. United States. tyndale house publishers inc.
 - Zamiry, A., Ahmadi, P., Chang, S., & Saghaeyan, R. (2015). **The effectiveness of mindfulness on resiliency and psychological well-being of divorced women, The first National Conference on Psychology and families**. In: The first National Conference on Psychology and families, Islamic Azad University of Ahvaz. Khuzestan.

