



كلية الآداب



جامعة بنها

مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة
بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة
المؤلفون

- ١ شيماء محمد دسوقي
- ٢ باكيناز حسن حسيب
- ٣ وسام عبدالمنعم عيد

- ١ - باحث - كلية الآداب جامعة بنها
- ٢ - أستاذ علم النفس المساعد - كلية الآداب جامعة بنها
- ٣ - مدرس علم النفس - كلية الآداب جامعة بنها

اكتوبر ٢٠٢٣

المجلد ٦٠

[/https://jfab.journals.ekb.eg](https://jfab.journals.ekb.eg)

مستخلص الدراسة باللغة العربية: -

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة، والتعرف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة، وعن الفروق بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة والغير المعيلة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدمت الدراسة الادوات التالية:-

مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد /الباحثة).

مقياس الصلابة النفسية (فوقية حسن / ٢٠١٥).

مقياس جودة الحياة (نشوى كرم أبو بكر / ٢٠١٣).

استمارة بيانات أولية (إعداد /الباحثة) .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الإنفعالي وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة غير المعيلة على مقياس جودة الحياة ككل وفى كل بعد من أبعاده (الاسرية- الزوجية- الاجتماعية- المهنية- الشخصية-المعرفية- البيئية) لصالح المرأة المطلقة غير المعيلة.

■ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس الصلابة النفسية ككل وفى كل بعد من أبعاده: (الالتزام- التحكم- التحدى) لصالح المرأة المطلقة غير المعيلة.

■ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة غير المعيلة على مقياس جودة الحياة ككل وفى كل بعد من أبعاده (الاسرية- الزوجية- الاجتماعية- المهنية- الشخصية- المعرفية- البيئية) لصالح المرأة المطلقة غير المعيلة.

■ وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لكل من: الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي كمتغيرات مستقلة فى تفسير التباين الكلى لجودة الحياة المتغير التابع". وبالتالي امكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال متغيرى الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى عينه الدراسة.

مقدمة الدراسة :

يعتبر الزواج رابط عقد وإلزام يقر بأهميته الأديان السماوية، والأهداف والتقاليد الاجتماعية والثقافات المختلفة حول العالم لضمان بقاء الجنس البشري تحت مسمى علاقة محكومة بالكثير من الضوابط الدينية والاجتماعية، وذلك لما يوفره هذا الرابط وهذه العلاقة الفطرية المقدمة من أمن وطمأنينة نفسية واجتماعية وجنسية ومادية، وتعود بالنفع على الزوجين وعلى أبنائهما فى المستقبل، وبالتالي مساهمته فى رقي وتطور المجتمع بالحفاظ على مقوماته الأساسية ببناء جيل متماسك قادر على النهوض بالمجتمع نحو الافضل.

فإذا كانت هذه أبرز إيجابيات ذلك الرابط الاجتماعي الشرعي القانوني المتمثل في الزواج، فإن انقطاعه بالطلاق قد يسهم في ظهور العديد من المشكلات والاضطرابات التي لا يمكن حصرها، حيث أن فقدان وانقطاع الزواج بسبب الطلاق يعتبر من العوامل التي قد تهدد الصحة النفسية، وتؤثر على التماسك الاجتماعي، ويؤدي إلى الشعور بالإحباط والعزلة والحرمان واختلال التوازن النفسي والسلوكي، فضلاً عن العدوانية والحرمان الناتج عن عدم الإشباع الفطري، وإضافة إلى الكثير من الآثار الاجتماعية والأخلاقية التي تؤثر على الأفراد، وتظهر هذه الانعكاسات السلبية للطلاق لدى المرأة والأبناء على حد سواء، فنجد المرأة في الكثير من الأحيان هي الأكثر تضرراً من الطلاق لا سيما إذا كانت لا تملك مصدراً للرزق ومعيلة لأبنائها. فتجد هذه المرأة المطلقة نفسها في مواجهة الصعوبات وظروف الحياة ومشاقها بمفردها، بعد ما كانت تتقاسم كل ذلك مع زوجها ومعيل أبنائها، الأمر الذي قد يؤدي بها - في حال افتقارها للدعم الأسري - إلى الوقوع في دوامة من الصراعات والاضطرابات النفسية المختلفة، أبرزها القلق والتوتر والاكتئاب، وتغير نظرتها لما يحدث حولها، وربما وصولها لمرحلة فقدان إحساسها بمتعة الحياة ولذتها مع من حولها من أفراد أسرتها وصديقاتها وزميلاتها، وهو ما يطلق عليه جودة الحياة التي تعد مقياساً لشعور الفرد بالرضا بقدره ونصيبه في الحياة بشكل عام، أو فقدان الإحساس الداخلي بالراحة وإشباع رغباته واحتياجاته. (نبيلة باوية، ٢٠١٧ : ٢٠٥)

وتلعب الانفعالات دوراً هاماً في حياتنا اليومية، وتعتبر من الجوانب التي ترتبط بشكل وثيق بشخصية الأفراد وتفكيرهم وسلوكهم، فالانفعالات حالات وجدانية معقدة ودائمة

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
وهي حالات داخلية اتصفت بجوانب معرفية وأحاسيس وردود أفعال فسيولوجية
وسلوك تعبيرية معين. (غسان الزحيلي، ٢٠١١ : ٢٣٥)

والصلابة النفسية هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار
السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية ، أنها
تسهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى
التوصل إلى حل ناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة. (حمادة عبد
اللطيف ، ٢٠٠٢ : ٢٣٣)

وجودة الحياة تعنى أن يعيش الفرد فى حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية
على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوى الإرادة صامداً أمام الضغوط التى
تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، وراضياً عن حياته الأسرية والاجتماعية
محققاً لحاجاته وطموحاته بما يجعله متفائلاً لحاضره ومستقبله، ومنتمياً لوطنه ومحباً
للخير ومتطلعاً للمستقبل. (زينب شقير ، ٢٠١٠ : ٧٨٠)

ومن هنا تجد المرأة المطلقة نفسها بين خياران فإما أن تتعامل مع الحياة كما لو
كانت كعهداها السابق قبل أن تصبح مطلقة ، وهذا يتطلب منها قوة وصلابة وصموداً
نفسياً في مواجهة تحديات الحياة وضغوطها باستخدام استراتيجيات متنوعة
كاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وإما أن تعيش في واقعها المؤلم وتعجز عن تكيف
مع الوضع الجديد فتتدهور حالتها النفسية ويزداد شعورها بالوحدة النفسية والحزن
والاكتئاب . بالإضافة إلى إن جودة الحياة مفهوم يرتبط بمؤشرات مختلفة اجتماعية
ونفسية اقتصادية وصحية وتعليمية وبيئية، وأن تنظيم الانفعال يمكن أن يساعد المرأة

المطلقة (المعيلة وغير المعيلة) على الحفاظ على الصحة والنفسية والصلابة النفسية لمواجهة ضغوط الحياة والتعامل الجيد مع انفعالاتهم.

أهمية الدراسة :

أولا - الأهمية النظرية:

١- حاجة المطلقات للاحتفاظ بكفاءات شخصية كبيرة، منها الصلابة النفسية، والتنظيم الانفعالي؛ لمواجهة الضغوط والصعوبات والشدائد واكتسابهن مجموعة من الصفات الإيجابية، مثل الأمل والتفاؤل، ومن ثم تأثير ذلك على جودة الحياة لديهن.

٢- تكمن أهمية هذه الدراسة في حداثة مفهوم جودة الحياة - وخاصة بالنسبة لعينة الدراسة، وهي فئة المطلقات المعيلات وغير المعيلات.

٣- ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المطلقات المعيلات وغير المعيلات.

٤- دراسة متغير إيجابي حديث نسبياً (الصلابة النفسية) والذي لم ينل اهتماماً يستحقه في الدراسات العربية، وهو يعد أحد متغيرات المقاومة والمواجهة، والدعم لمصدر القوة في الشخصية.

٥- توفر الدراسة الحالية بيانات وصفية حول مستويات التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة (المعيلة وغير المعيلة)، كما تفتح المجال أمام الباحثين لدراسة مفاهيم جديدة ذات علاقة بمفاهيم الدراسة الحالية.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

١- قد تُفيد نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية للأمهات المطلقات المعيلات وغير المعيلات؛ من أجل مساعدتهن على مواجهة صعوبات الحياة بصلابة نفسية وقدرة على تنظيم الانفعالات.

٢- قد تخرج الدراسة بنتائج تُفيد المهتمين بعلم النفس، وتفتح المجال لإجراء المزيد من البحوث حول متغيرات الدراسة الحالية.

٣- تزويد المكتبة العربية بمقياس جديد للتنظيم الانفعالي لدى المطلقات.

٤- توظيف ما تم التوصل إليه من طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي في تصميم برامج نفسية وتربوية للأمهات المطلقات لمساعدتهن على التصدي لصعوبات الحياة بإيجابية.

مشكلة الدراسة:-

من خلال إلقاء الضوء على إحصائيات نسب الطلاق وتزايدها على مدى الأعوام الخمسة الأخيرة، وذلك وفقاً لإحصاءات الجهاز المركزي عام ٢٠١١ م التي سجلت أعلى نسبة طلاق للسيدات في الفئة العمرية ما بين (٢٠ - ٣٠) سنة بنسبة (١٩٩.٨٦٧%) عام ٢٠١٥، ووفقاً لإحصائية الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء (٢٠١٨)، نلاحظ أنه ارتفع عدد حالات الطلاق من (١٩٩.٨٦٧%) حالة عام ٢٠١٥ م إلى (٤٦١.٧٠٣) عام ٢٠١٧ م خلال شهر مايو الماضي ، أعلن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء تراجع نسب الزواج من ٩٢٧٨٤٤ في عام ٢٠١٩ الى ٨٨٠٠٤١ خلال عام ٢٠٢١ ، كما أعلن الجهاز أن عدد حالات الطلاق خلال عام

٢٠٢١م كانت ٢٥٤٧٧٧ حالة طلاق ، بينما كانت ٢٢٢٠٣٦ خلال عام ٢٠٢٠ م وهو ما يظهر ارتفاعا في اعداد الطلاق .

ويؤثر الطلاق على المرأة وعلى صحتها النفسية، ومع ضغوط الحياة ومشاكلها وتحملها المسؤولية، قد يترك أثراً سلبياً عليها، ولا سيما إذا كانت المطلقة تعول أبناء ومسئولة عنهم، وقد يكون هناك تأثير واضح على المرأة وطبيعتها، ومن خلال عمل الباحثة في ميدان الإرشاد النفسي، وجدت أن هناك الكثير من المشاكل النفسية والاجتماعية التي يعاني منها النساء المطلقات، بالإضافة إلى نظرة المجتمع الدونية إلى المرأة المطلقة، ومن ثم جاءت فكرة البحث الحالي؛ بهدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة، ومدى امكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة (المعيلة وغير المعيلة) من خلال التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

ومن هنا تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة؟
- ٢- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة بين المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة؟
- ٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة بين المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة؟

٥- هل توجد فروق داله إحصائي بين متوسطى درجات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس جودة الحياة؟

٦- هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال الدرجة على كلا من مقياسى الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة؟

أهداف الدراسة :

- ١- الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة.
- ٣- الكشف عن الفروق بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة بين المرأة المطلقة المعيلة والغير المعيلة.
- ٤- الكشف عن الفروق بين الصلابة النفسية وجودة الحياة بين المرأة المطلقة المعيلة والغير المعيلة.
- ٥- الكشف عن الفروق بين متوسطى درجات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس جودة الحياة.
- ٦- التعرف على امكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الدرجة على كلا من مقياسى الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة.

الإطار النظري للدراسة :

يتطرق البحث الحالي إلى جودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة من خلال متغيرى التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية كمنبأت بجودة الحياة لديها وفيما يلي عرض لهذه المتغيرات :-

أولاً : التنظيم الانفعالي Emotional Regulation

١- مفهوم التنظيم الانفعالي

تعد الانفعالات جزءاً مهماً فى حياة الإنسان ، فهى تتدخل فى جميع جوانب حياته اليومية، إذ إنها موجودة فى كل علاقاتنا ، ولا نستطيع أن نغفل قيمتها وأهميتها ، فهى تجعل الحياة شيئاً ممتعاً ومنتوعاً ، وبدونها تصبح حياة الإنسان راكدة ومقطوعة ومملة ومنعزلة، وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون انفعالات لكونه إنساناً ، فإن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تجعل حياة الإنسان متوترة ومضطربة وعرضة للاضطرابات النفسية ، الأمر الذى يتطلب التعامل مع الانفعالات وتنظيمها بطرق ملائمة.

(مصطفى مظلوم، ٢٠١٧ :

(٧-٦)

يعد مفهوم تنظيم الانفعال Emotional Regulation من المفاهيم الحديثة فى المجال الانفعالي لعلم النفس ، فكل فرد له من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التى تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه .

(حيدر يعقوب، ٢٠١١

: ٤٥٢)

التنظيم الإنفعالي والصلاية النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
وقد عرف كلا من Bunge & mauss & Gross التنظيم الانفعالي بأنه " مجموعة من العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها ، ووقتها ، وكيفية الشعور بها ، والتعبير عنها". (Mauss ,et al ,2007:147)

وعرف كويل التنظيم الانفعالي بأنه " مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها ، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض، أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء ، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر ". (Koole , 2009:)

(6)

يشير جروس (Gross) الى أن تنظيم الانفعال يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدمها في التأثير على انفعالاتنا وشعورنا بها وكيفية التعبير عنها، كما يرى جروس أن تنظيم الانفعال يرتبط من الناحية النظرية بالتحليل النفسي وأساليب مواجهة الضغوط .

(215) : (Gross, 2014)

وعرف صلاح الدين عراقى (٢٠١٤) التنظيم الانفعالي Emotional Regulation بأنه العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على متى وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة ، وكيف يتم معيشة تلك الانفعالات، ويشمل ذلك كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية السلبية الإيجابية علي حد سواء، وقد تتضمن الانفعالات المتولدة

والمختزلة وكذلك الحفاظ على الانفعالات (صلاح الدين عراقي، ٢٠١٤ : ٢٣١)

ويمكن تعريف التنظيم الانفعالي اجرائيا بأنه "الدرجة التي تحصل عليها المرأة على مقياس التنظيم الانفعالي".

استراتيجيات التنظيم الانفعالي :

يرى جروس (Gross , 2001) أن كل فرد لديه نوعان من

الاستراتيجيات:-

أولاً: استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent – Focused strategy)

وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وتوكيد الاستجابات الانفعالية بشكل كامل مثل عند سماع الفرد أن صديقاً له تحدث عنه في غيابه بطريقة سيئة، فإنه قبل إظهار الاستجابة الانفعالية يقوم الفرد بتقييم الموقف وربما يشعر بالحزن بدلاً من الشعور بالغضب تجاه صديقه.

ثانياً : استراتيجية التركيز على الاستجابة (Response – Focused strategy)

هي العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية ، وعندما يكون الانفعال قائماً لتوه ، مثال: عندما يكون الفرد في حفل ويقابل شخصاً ما لا يحبه فإن هذا الشخص يقوم برسم ابتسامة مزيفة على وجهه في حين عدم شعوره بالارتياح تجاهه . (Gross , 2001 : 214-215)

وحدد خمس طرق لتنظيم الانفعالات تتضمن ما يلي :

- ١- اختيار الموقف (Situation Selection) وهي العملية التي من خلالها يتم اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محددة ، والتي تسمح بظهور انفعالات محددة والاستغراق في الشعور بها مثل أماكن النزهة وغيرها من الحفلات، وهذه الاستراتيجية مسئولة عن انتقاء المواقف التي تسبب الانفعالات التي نمتلكها سواء سلبية أو إيجابية
- ٢- تعديل الموقف (Situation Modulation) وتتضمن تحديد السلوكيات المرتبطة بالموقف والتي تتماشى مع حاجة الفرد وإظهار انفعالات محددة، وتهدف هذه الاستراتيجية إلى قيام الفرد بتغيير الموقف من خلال تحويل مسار الموقف إلى اتجاه آخر لتعديل الانفعالات المرتبطة به ، كأن يذكر الفرد مزحة أو موقفاً آخر مضحكا لإشاعة السرور
- ٣- توزيع الانتباه (Attention deployment) ويقصد به توجيه انتباه الفرد إلى مثيرات الانفعال أو صرف الانتباه عنها بما يؤثر على درجة الانفعال، ومن أهم استراتيجيات توزيع الانتباه هي :
 - أ- الإلهاء (Distraction): وتتضمن تحويل الانتباه إما بعيداً عن الجوانب الانفعالية للموقف أو بعيداً عن الموقف بأكمله .
 - ب- الاجترار (Rumination): وتعنى التركيز المتواصل على الأفكار والمشاعر المرتبطة مع الحدث المسبب للانفعال ، كالتأمل في الأحداث الحزينة
- ٤- التغيير المعرفي (Cognitive change) ويقصد به التقييم أو التفسير المعرفي للمثير الانفعالي وإعادة تقييم الفكرة بصورة إيجابية ، ويتضمن تجنب التقويم المعرفي للمثير الانفعالي Isolation وتقويم قدرة الفرد علي تنظيم الموقف، واستخدام

أساليب الدفاع كالإنكار، (عزل الفكرة عن الانفعال المصاحب لها "التعقل أو التفكير"، وإعادة التقدير المعرفي للموقف لتعديل التأثير الانفعالي Intellectualization).

ومن أشكال التغير المعرفي المهمة إعادة التقييم (Reappraisal) ويعنى تغيير معنى الموقف بالنسبة للفرد ، بحيث لا تتم الاستجابة الانفعالية المعتادة لنفس الموقف.

٥- تعديل الاستجابة (Response modulation) وهى تمثل الاستراتيجية الثانية (التركيز على الاستجابة) أي تعديل الاستجابة بما يتماشى مع حاجات الفرد ، فمن خلال الاختيار المعرفي يختار الفرد من بين عدد الاستجابات السلوكية المناسبة ، ومنها ضبط الاستجابات الفسيولوجية والاستجابات السلوكية وتنظيم التعبير الانفعالي بزيادة أو تقليل الخبرة بالانفعال.

ومن أهم مظاهر تعديل الاستجابة القمع التعبيري (Expressive suppression) والتي تشير إلى محاولات تقليل جهودنا لإخفاء الغضب الذى نشعر به تجاه موقف معين (Gross, 2001 : 214-215), (Groos, 2002 : 282), (Gross, 2014 : 9)

كما يتضمن التنظيم الانفعالي الفعال :

- الوعى والوضوح الانفعالي .
- تقبل الاستجابات الانفعالية .
- القدرة على التحكم بالدوافع والتصرف تبعاً للهدف المنشود خلال الخبرات الانفعالية السلبية.

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
- القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في المواقف المتنوعة بشكل مرن وملائم لتعديل الاستجابات الإنفعالية من أجل تحقيق الهدف المحدد.

(Gratz & Roemer , 2004:42)

العوامل المؤثرة في التنظيم الإنفعالي :

أ- التنشئة الاجتماعية لانفعال الأبناء :

يشير صلاح الدين عراقى إلى أساليب التنشئة الاجتماعية التي يتناولها الآباء في تنشئة خبرة التعبير عن الانفعال لدى أطفالهم، بما في ذلك استراتيجيات تنظيم الانفعال، متضمنا ذلك تعبير الآباء عن انفعالهم الخاصة والتي يعتقد أنها تؤثر على الآتى:

١- تعبيرية الانفعال لدي الأطفال عن طريق عملية النمذجة .

٢- رد فعل الوالدين ، أو الطريقة التي يستجيبون بها لانفعالات الأطفال ، حيث يكتسب الطفل التوقعات الاجتماعية حول التعبير الكامن عن الانفعال

٣- التدريب علي إدارة أو مناقشة الانفعالات والأحداث المشحونة وجدانياً ، والتي تساعد الأطفال علي بناء الاستراتيجيات المعرفية لفهم وإدارة الانفعالات .



كفاءة انفعالية للطفل

شكل (١) التنشئة الاجتماعية وتنظيم الانفعال

(صلاح الدين عراقى، ٢٠١٢):

(٢٥٢)

ب- المرحلة العمرية :

تعتبر المرحلة العمرية من أهم العوامل المؤثرة فى التنظيم الانفعالية ويمكن توضيح ذلك من خلال النقاط الآتية :

١- فى مرحلة الطفولة : الطفل الذي ينشأ فى بيئة أسرية سوية يكون لديه القدرة علي التعبير عن انفعالاته، وبالتالي يكون قادرا علي تنظيم انفعالاته عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية.

٢- فى مرحلة المراهقة : يتناقص دور الأسرة ، ويصبح المراهق أكثر اعتماداً علي نفسه أو استقلالاً فيما يبذله من تنظيم لانفعالاته . (مصطفى مظلوم ، ٢٠١٧ : ١٠-١١)

٣- توجد اختلافات فى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمختلف المراحل العمرية ما بين الطفولة والمراهقة والرشد، ويرجع ذلك إلى الخصائص النمائية المختلفة لكل مرحلة ، وخاصة الخصائص الانفعالية والعقلية والاجتماعية والتفاوت فى حجم الخبرات الحياتية والنضج المعرفى والانفعالي. (عبد المنعم حسيب ، ٢٠١٢ :

(٦٦٣)

فقد أجرى كل من كوتس وآخرين (Coats et al, 2008) دراسة

هدفت إلى التعرف على الفروق فى استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية ، والتعبير الانفعالي، وأهداف تنظيم الانفعال ،وتعقيد الانفعال لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات عمرية مختلفة وهما : المجموعة الأولى تتكون من (٦٢) شابا، تتراوح أعمارهم من (١٨-٣٤) عاما، والمجموعة الثانية تتكون من (٦٢)

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
فردا تتراوح أعمارهم من (٣٥-٥٩) عاما، والمجموعة الثالثة تتكون من (٦٤) فردا
تتراوح أعمارهم من (٦٠ - ٨٠) عاما، وتوصلت الدراسة إلى وجود اختلاف في
استراتيجيات التنظيم الانفعالي ترجع إلى الفروق العمرية ، وأرجعت ذلك إلى عامل
الخبرة وتكامل الانفعالات وألوية تنظيم الانفعالات التي تختلف لدى كبار السن
مقارنة بصغار السن. (Coats et al., 2008)

ثانيا : الصلابة النفسية : psychological Hardness

مفهوم الصلابة النفسية :

تعتبر الصلابة النفسية أحد أهم العوامل التي تسهم في الاستقرار النفسي ،
والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة ، فهي تعمل على تقبل الفرد للتغيرات والمشكلات
التي يتعرض لها ، حيث تعمل كمصد أو كواق ضد العواقب النفسية التي تتعرض لها
المرأة المطلقة في مختلف جوانب حياتها اليومية .

وتعرف الصلابة النفسية لغوياً: صلب أي شديد ، صلب الشيء صلابة فهو

صلب أي شديد. (ابن منظور ،

١٩٩٣ : ٢٩٧)

وتشير الصلابة في القاموس إلى الأفراد الذين يتميزون بالجرأة والشجاعة ، وأنهم
معتادون على التعب ، قادرون على تحمل الظروف المعاكسة ، فالصلابة هي سمة
من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة لمواجهة التحديات والشدائد وتحويلها إلى
ميزه بدلا من الإحساس بالعجز.

(هبة محمد ، ٢٠١٢ : ٢٥٧)

وتعرف زينب نوفل (٢٠٠٨) الصلابة النفسية بأنها " امتلاك المطلقة لمجموعة سمات تجعلها قوية في نفسها أمام الصعاب والعوائق ، متوازنة في الأزمات ، حكيمة في المواقف ، صابرة عند الشدائد وبلاء الدنيا ، قادرة على تحمل الحزن ، متقبلة وراضية مؤمنة بقضاء الله وقدره ، مما يساعدها على مواجهة مصادر الضغوط ، وتقاوم القلق والاكتئاب ، فتدير حياتها بفاعلية دون اضطراب ، متحكمة فيما يواجهها من أحداث متحملة المسؤولية لما يحدث لها ، ملتزمة بقيم وأهداف معينة لمواجهة مستجدات الحياة ". (زينب نوفل ، ٢٠٠٨ : ٢٢)

ويعرفها طه حسين (٢٠١٠) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرس ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (طه حسين ، ٢٠١٠ : ٦١)

وعرفها عماد مخيمر (٢٠١١) بأنها : "مجموعة من الخصائص الشخصية ووظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط، وهي تتكون من الالتزام والتحكم والتحدي . (عماد

مخيمر، ٢٠١١: ١٣)

كما عرف جودة شاهين ونبيل السيد (٢٠١٢) الصلابة النفسية بأنها " مجموعة من سمات الشخصية تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة " . (جودة شاهين ونبيل السيد ، ٢٠١٢ :

(٥٣

فالأفراد الذين يتميزون بالصلابة يظهرون كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشيطة مثل استراتيجية تحمل المسؤولية التي تعد من بين أهم المتغيرات التي

تفسر السلوك الإنساني ويتنبأ به حيث تكتسب استراتيجية تحمل المسؤولية أهمية بالغة في بناء وتكوين شخصية الإنسان، فالأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية يتحملون المسؤولية بصورة أكبر في مختلف المواقف الحياتية، وعلى استعداد لتحمل تبعات سلوكهم.

(صمويل خليل، ٢٠١٦)

(١١٩:

ويمكن تعريف الصلابة النفسية اجرائياً: بانها "الدرجة التي تحصل عليها المرأة (المطلقة المعيلة، وغير المعيلة) على مقياس الصلابة النفسية".

أبعاد الصلابة النفسية :

استطاعت كوپازا أن تبلور نظرية متكاملة حددت من خلالها زملة الخصائص النفسية المُشكَّلة لسة الصلابة وهي تمثل ثلاث أبعاد أساسية : (أحمد بن سعد، ٢٠١٢ : ٣٧)

١-الالتزام **Commitment** : وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

وقد أشارت Kopasa إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إندماج الذات بنشاط في مظاهر الحياة المتنوع، فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شئ ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاغتراب، فالالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام

بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث. (مدحت عباس، ٢٠١٠ : ١٧٣)

وأكد كلاً من (زينب نوفل، ٢٠٠٨)، (Kobasa, et al, 1985) أن الالتزام يضم كلاً من:

أ-الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه : "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

ب-والالتزام تجاه العمل : وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

٢-التحكم Control : ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تغيير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط .

ومما سبق يتضح أن أبعاد الصلابة النفسية من شأنها أن تحافظ على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم تعرضه لأحداث سلبية ضاغطة.

خصائص ذوي الصلابة النفسية :

حددت كوبازا (Kobasa, 1985) الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها:

- ١- لديهم شعور منخفض بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن.
- ٢- تعمل على المواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها.
- ٣- تعمل على تغيير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.
- ٤- تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي.
- ٥- لديهم القدرة على الصمود والمقاومة.
- ٦- لديهم إنجاز أفضل.
- ٧- إدراك التحكم الداخلي.
- ٨- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي.
- ٩- الشعور بالرضا عن الذات.
- ١٠- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.

(زينب نوفل، ٢٠٠٨ : ٢٥)

ويتضح مما سبق ان الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بأنهم اصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على الإنجاز في العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وأن الأشخاص الذين يتصفون بالصلابة النفسية المنخفضة لديهم عدم قدرة الصبر ومواجهة ضغوط الحياة والتحكم الذاتي بأنفسهم. ومن هنا فالصلابة النفسية هي القوة التي يعول عليها في مساعدة الفرد على الاستمرار الطبيعي في الحياة، بل والتمتع بمواجهة تحدياتها وضغوطها نظرًا لما تنطوي عليه من مكونات وخصائص نفسية ومعرفية مثل الالتزام والتحكم والتحدي، فبالالتزام ترسم الأهداف

وتحقق، وبالتحكم لا تقع ضحية الأحداث الخارجية حتى وإن كنا لا نتحكم فيها فبإمكاننا أن نتحكم في أنفسنا، ونفسر الأحداث الخارجية بما يتلاءم مع قيمنا ومعتقداتنا الإيجابية، ونكون مسؤولين عما تكون وعن أعمالنا وعن الآخرين وبالتحدي نتغلب على التعاسة، وننمي السعادة والراحة، ونحيي الطمأنينة في نفوسنا وفي نفوس الآخرين.

ثالثاً : جودة الحياة :- Quality of Life

مفهوم جودة الحياة :

تعتبر جودة الحياة من أهم المصطلحات في علم النفس الإيجابي، والذي يهدف إلى التركيز على بناء أفضل الصفات للحياة، والرقى والازدهار النفسي من خلال بناء الإيجابيات على المستوى المعرفي، والانفعالي، والفردى، والجمعي، كما تهتم بدراسة الموضوعات التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق الجيد السوي مع نفسه ومع عناصر بيئته الطبيعية والبشرية، من خلال الاهتمام بكل ما يحقق له هذا التوافق كتوفير سبل السعادة، والرضا عن الحياة، وتحسين ظروف الحياة، وتوضيح قيمة الحياة والغرض منها .

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الأكثر انتشاراً حديثاً، وقد تناولته العديد من العلوم؛ كالطب، ومعظم العلوم الإنسانية؛ وفي مقدمتهم علم النفس، إضافة إلى الاقتصاد والتنمية والسياسة والتربية وعلم الاجتماع، ذلك لما له من امتدادات في كل جوانب حياة الإنسان، الثقافة والحضارية، والقيم، وطرق إشباع الحاجات، وتوفير الخدمات والعلاقات الإنسانية المشبعة.

(بشير معمريّة، ٢٠٢٠ : ٢٣)

وعرّفت منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها "تصور الفرد لوضعه المعيشي في سياق نظم الثقافة والقيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته، ومستوي اهتمامه، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بكل من: الصحة البدنية للأفراد، والحالة النفسية، ومستوي الاستقلال، والعلاقات الاجتماعية، وعلاقة كل هذا بالسمات البارزة لبيئتهم". . Who- QOL, (2005)

كما عرفها عبدالحميد حسن وآخرون (٢٠٠٧) بأنها "إدراك الفرد الذاتي للوضع الحالي لصحته العامة، والقدرة على قيامه بأدواره الحياتية المرتبطة بالجوانب الصحية، والنفسية، والمعرفية، والاجتماعية". (عبدالحميد حسن وآخرون، ٢٠٠٧، ١٢٢:)

وأشار إيلميا وآخرون (Elmiyeh, et al., 2009 : 398) إلى أن جودة الحياة تعنى أشياء مختلفة لأناس مختلفين، وإنما ذلك البناء الكلي المتعدد الأبعاد الذي يُعرّف من خلال الخبرات الذاتية والتصورات الشخصية.

وعرفت سامية صابر (٢٠١٠) جودة الحياة بأنها: "شعور الفرد بالرضا والسعادة عن جوانب حياته المختلفة وهي: الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية". (سامية صابر، ٢٠١٠، ١٤٦:)

ورأي جولبرج وآخرون (2010) أن جودة الحياة هي "إحساس إيجابي بحسن الحال، والتي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام،

وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستغلالها فى تحديد مسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والاستمرار فيها، كما يرتبط بإحساس عام بالسكينة والسعادة والطمأنينة النفسية".

(Gull berg, et al,2010: 751-760)

وعرفت إيمان خميس (٢٠١٠) جودة الحياة بأنها "وصول الفرد لدرجة النضج الشخصى والنفسى، اللذين يحققان له السعادة الذاتية، ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذى يبعثه على كافة أشكال حياته بحيث يصبح راضيا عنها".
(إيمان خميس، ٢٠١٠، ٤٠)

وأشارت زينب شقير (٢٠١٠) إلى أن جودة الحياة تعنى أن يعيش الفرد فى حالة جيدة متمعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوى الإرادة صامدا أمام الضغوط التى تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، وراضيا عن حياته الأسرية والمجتمعية محققا لحاجاته وطموحاته بما يجعله متفائلا لحاضره ومستقبله، ومنتميا لوطنه ومحبا للخير ومتطلعا للمستقبل.
(زينب شقير، ٢٠١٠، ٧٨٠)

كما أشار محمد أبو حلاوة (٢٠١٤) إلى أن "جودة الحياة هي الإحساس الداخلى بالرضا، وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية بإيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي". (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٤: ٨٢)

ويمكن تعريف جودة الحياة إجرائياً بأنها: "الدرجة التي تحصل عليها المرأة (المطلقة المعيلة، وغير المعيلة) على مقياس جودة الحياة .

أبعاد جودة الحياة : Dimensions of Quality of Life

إذا كان مفهوم جودة الحياة مفهوماً جدلياً يخيم حوله الغموض، ولم يتفق الباحثون في تعريفه، فكلُّ ينظر لهذا المفهوم ويُعرِّفه ويضع له أبعاداً تتفق مع وجهة نظره في جودة الحياة؛ كان من الطبيعي أن نجد لجودة الحياة أبعاداً متعددة تختلف من باحث لآخر.

تُحدد منظمة الصحة العالمية ستة أبعاد رئيسة لجودة الحياة هي:

- الصحة الجسمية وتتضمن: الطاقة والتعب، الألم والعناء، والنوم والراحة.
- الصحة النفسية وتتضمن: صورة الجسم والمظهر العام، المشاعر السلبية، المشاعر الإيجابية، تقدير الذات، التفكير، التعليم، التذكر، والتركيز.
- مستوى الاستقلالية ويتضمن: قابلية الحركة والتنقل، أنشطة الحياة اليومية، الاعتماد على العقاقير والمساعدة الطبية، والقدرة على العمل.
- العلاقات الاجتماعية وتتضمن: العلاقات الشخصية، المساندة الاجتماعية، والنشاط الجنسي.
- البيئة وتتضمن: الموارد المادية، الحرية، الأمن والأمان المادي، الرعاية الصحية والاجتماعية، الفرص المتاحة لاكتساب المعارف وتعلُّم المهارات، النشاطات الترفيهية، البيئة الطبيعية، ووسائل النقل.
- معتقدات الفرد الدينية والروحية وتتضمن: الدين، الروحانيات، والمعتقدات الشخصية معتقدات الفرد الدينية والروحية وتتضمن: الدين، الروحانيات،

(WHO- QOL,2005,6)

والمعتقدات الشخصية.

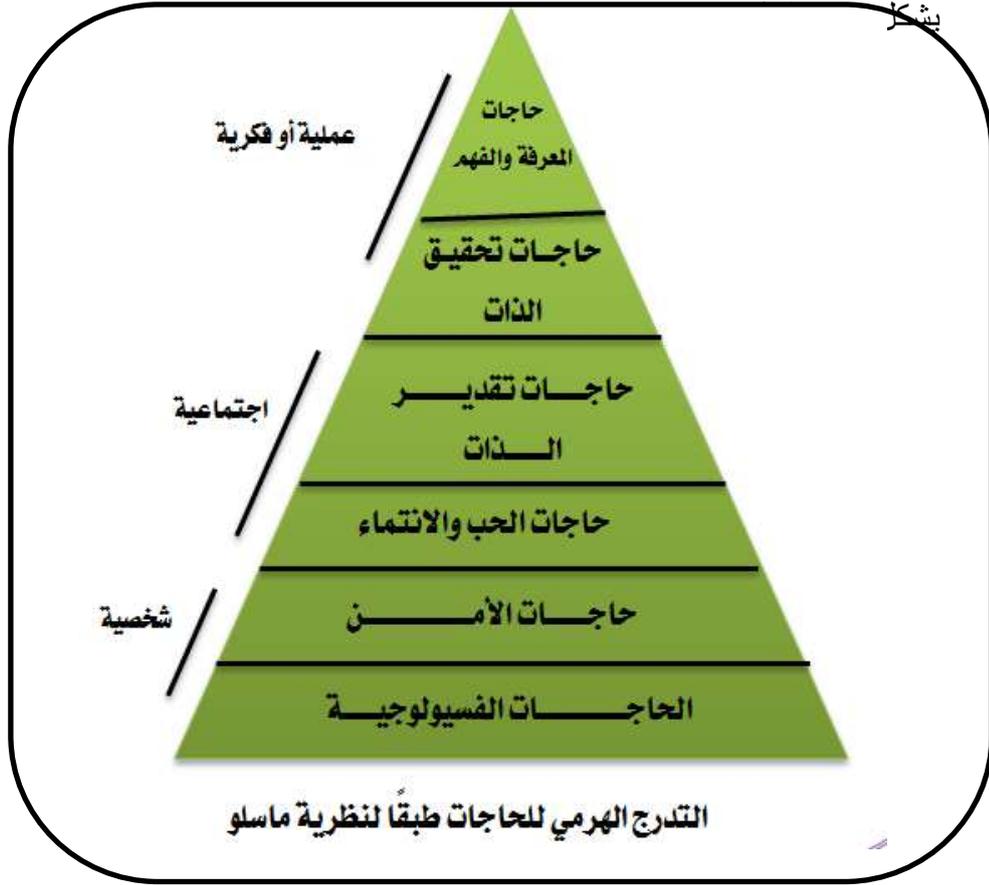
النظريات المفسرة لجودة الحياة:

أولاً : نظرية التحليل النفسي :

يعتمد هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة على البناء الكلي الشامل المتضمن المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للفرد والذي يعيش في هذه الحياة، ويمكن قياس هذا الإشباع إما بمؤشرات موضوعية أو ذاتية، حيث أنه بانتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى جديدة من مراحل حياته يفرض عليه متطلبات وحاجات جديدة من مراحل حياته يفرض عليه متطلبات وحاجات جديدة تتطلب الإشباع بشدة، مما يجعل الفرد مجبراً على مواجهة هذه المتطلبات الجديدة للحياة، مما يؤدي إلى ظهور الرضا والسعادة في حال الإشباع وعدم ظهورهما في حالة عدم الإشباع أو بشكل آخر توفر مستوى من مستويات جودة الحياة .
(مسعودي أحمد، ٢٠١٥ : ٢٠٧)

ثانياً : نظرية ماسلو للحاجات :

ذكر (محمد العارف بالله ، ١٩٩٩) أن لب موضوع جودة الحياة يتمثل



شكل (٢) يوضح التسلسل الهرمي للحاجات عند ماسلو (عباس الموسوي،

٢٠١٥ : ٨٢)

ثالثاً: نظرية شالوك (Shalok theory) :

قدم شالوك (shalok,2002) تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أسس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات، تؤكد جميعها أثر الأبعاد الذاتية، كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور، فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته، وهذه المجالات هي :

- السعادة المادية (الحالة المادية - العمل - المسكن).
- النمو الشخصي : (التعليم - الكفاءة الشخصية - الأداء).
- السعادة البدنية : (الصحة - الأنشطة اليومية - وقت الفراغ).
- تقرير المصير : (الاستقلالية - الأهداف - الاختبارات).
- الاندماج الاجتماعي : (التكامل - الرابطة الاجتماعية - الأدوار المجتمعية).
- الحقوق اإبشرية والقانونية : (الحقوق الفردية - حقوق الجماعة - القانون والعمليات الواجبة). (رضوان حامد، ٢٠٠٦)

جودة الحياة والمرأة المطلقة (المعيلة وغير المعيلة) :

للطلاق آثار سلبية على النواحي النفسية والاجتماعية ذات أهمية كبيرة على المرأة خاصة إذا ما كانت هذه الأخيرة لا تمتلك مصدراً للرزق ومعياً غير الزوج، وبالتالي تجد المرأة المطلقة نفسها في مواجهة صعوبات وظروف الحياة ومشاقها بمفردها بعدما كانت تتقاسم كل ذلك مع زوجها.

الأمر الذي قد يؤدي بها للوقوع في حال افتقارها للدعم الأسري الاجتماعي في دوامة صراعات والاضطرابات النفسية المختلفة والتي قد يكون أبرزها القلق، التوتر والاكئاب وتغير نظرتها لما يحدث حولها، وربما وصولها إلى مرحلة فقدان إحساسها بمتعة ولذة الحياة، وأنها تشعر أحياناً بأنه لا مكان لها وسط من كانت تعتبرهم أسرتها أو صديقاتها وأفضل المقربين لديها قبل طلاقها، أو ما يطلق عليه بجودة الحياة التي تعتبر مقياساً لشعور الفرد بشكل عام بالرضا بقدره ونصيبه في الحياة، ومنه الإحساس الداخلي بالراحة ومن ثم الشعور بالاستقلال وتبني أسلوب حياة يشبع رغباتها واحتياجاتها.

(نبيلة باوية، ٢٠١٧ : ٢٠٦)

وبالرغم من أن الطلاق في كثير من الأحيان يكون له فوائده بالنسبة للزوج والزوجة، إلا أنه يسبب مشاكل وأزمات نفسية واجتماعية واقتصادية خاصة بالنسبة للمرأة التي قد ينظر إليها المجتمع من الناحية الاجتماعية نظرة تحمل في طياتها الريبة والشك في تصرفاتها وسلوكها، مما يؤدي بها إلى الشعور بالذنب والفضل العاطفي وخيبة الأمل، والإحباط مما قد يزيدا تعقيداً ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، وخاصة برجعها لأهلها تحمل لقب المطلقة، وعدم تحملهم مسؤوليتها ولا مسؤولية أبنائها خاصة ما إذا كانت غير عاملة مما يجبرها على التخلي عن أبنائها وحضانتهم، وأما إذا كانت عاملة فهذا ما قد يقيدتها أكثر بالحراسة والتشدد خوفاً عليها من السنة الآخرين. فإذا كان هذا حال المطلقة من الناحية الاجتماعية ومعاناتها بعد تجربة الزواج الفاشلة، فإنه من الناحية النفسية فالمرأة المطلقة تعود وهي تحمل

معها جراحها وآلامها ودموعها كونها الجنس الأضعف في مج تمعنا التقليدي، وبالتالي فإن معاناتها النفسية تكون أقوى من أي معاناة أخرى، فهي وبحكم التنشئة الاجتماعية واقتناعها بأن الزواج لا بد منه مرتبطاً بمعنى "السترة" فإنه بهذا الطلاق تفقد هذا الغطاء الواقي لها لتصبح عرضة لأطماع الناس واتهامهم لها بالانحراف والضياع الأخلاقي. (وفاء حسن ، ٢٠١٠ : ٧٢)

فالمراة المطلقة (المعيلة وغير المعيلة) تعاني العديد الصعوبات والمشكلات سواء من الناحية الاجتماعية أو النفسية مرتبطة بنظرة أسرتها إليها بعد الطلاق ثم نظرة المجتمع ككل على اعتبار أنها هي المسئول الأول والرئيسي في أغلب الأحيان عن وقوع مشكلة الطلاق نظراً لدورها في ضرورة الحفاظ على تماسك الأسرة والسهر لى خدمة ورعاية الزوج والأبناء والاهتمام بشؤون البيت، وبالتالي أي خل قد يحدث في هذا البناء قد تكون هي من ساهم فيه بشكل من الأشكال، دون مراعاة طبعاً الحالة النفسية لهذه المراة خاصة بعد الطلاق وما قد تدركه من تغيرات كثيرة في حياتها بشكل عام.

(أيمن الشبول، ٢٠١٠ : ٦٥٨)

وللطلاق آثاره السلبية على المراة وإنما في سبيل الإشارة إلى مدى ارتباطه بإحساس المراة المطلقة بجودة وقيمة الحياة، وشعورها بالسعادة والرضا عن وضعها بشكل عام من عدمه، وذلك طبعاً في ظل ظروفها الحالية، أو بمعنى آخر تجربتها مع الطلاق، وأن كم ونوعية العلاقات الاجتماعية التي يتمتع بها الفرد عامل يرتبط بالسعادة ويتنبأ بها، فالأفراد يميلون لمزيد من التأثير الإيجابي عندما يكونوا بصحبة

أناس آخرين وأن الروابط الاجتماعية مثل الزواج تزيد من رفاهية الفرد، وأنها تشبع الكثير من حاجات الإنسان، وأن المتزوجين أكثر سعادة من غيرهم، بينما تنخفض هذه المستويات من السعادة لدى المرأة المطلقة (المعيلة وغير المعيلة).
(مرعي سلامة يونس، ٢٠١١ : ١٢٥)

فالروابط الاجتماعية كالزواج قد يزيد نم إحساس المرأة بالرفاهية والرضا والسعادة في حين بطلانه أو تفككه قد يؤدي إلى عدم الرضا، الأمر الذي اتفق مع ما أشارت له دراسة "هو وغولدمان" حيث أظهرت أن المتزوجين يعمرن أكثر من العزاب، أما "غرامر" فقد أشار إلى أن المتزوجين مقارنة بالعزاب والأرامل والمطلقين هم أسعد حالاً وأفضل صحة وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة.

(بشرى عناد مبارك، ٢٠١٧ : ٧١٥)

فالمشاعر والأحاسيس التي تتولد لدى المرأة عقب طلاقها والتي تساعد بدرجة كبيرة في إعادة تقييمها لحياتها وإدراكها للمواقف الراهنة بشكل عام والذي وجدت نفسها فيه، فإن المرأة المطلقة تعاني من عدة تأثيرات بعد الطلاق أبرزها القلق، الاكتئاب، الضغط النفسي، وعدم التوازن العاطفي. (Bharti Sharma, 2011)، وأن النتائج السلبية للطلاق بالنسبة للمرأة المطلقة (المعيلة وغير المعيلة) أنهم يشعرون بالثقل والعجز وعدم المقدرة وحتى الصعوبة في مواجهة المشاكل.
(Nadhia Hussin Mattoo, Yassmeen Ashai, 2012)

ومما سبق يتضح أن التأثيرات السلبية للطلاق على المرأة (المعيلة وغير المعيلة) تتمثل أغلبها في عدة اضطرابات وأزمات اجتماعية نفسية تحديداً كالشعور والإحساس بالقلق والتوتر، الضعف والعجز، والفشل والاكتئاب وتدني الثقة بالنفس، وعدم مقدرتها على مواجهة صعوبات الحياة المختلفة، الأمر الذي يؤثر على إدراكها وتقييمها لحياتها بشكل عام، وبالعودة إلى تعريف جودة الحياة بأنها انطباق الفرد تجاه حياته وضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه أو عملية الدمج والتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية وعدم الاعتمادية والعلاقات الاجتماعية وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية.

الدراسات والبحوث السابقة :

أولاً: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي :

- دراسة : كارلسون وساريكالليو وآخرون Carlson, E., Saarikallio, et al., (2015) : هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي لدي عينة تكونت من (١٢٣) مشاركاً منهم (٥٥ ذكراً و٦٨ أنثى)، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٥٥) عاماً بمتوسط عمري (٢٨.٨) عاماً. طبق عليهم مقياس التقرير الذاتي، ومقياس مونتجومري للاكتئاب، ومقياس النرجسية، ومقياس القلق، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس التنظيم الانفعالي لساريكالو. وتبين من النتائج أن الذكور أكثر استخداماً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مقارنة بالإناث.

- دراسة : زيميرمان وأوانسكى Zimmermann & Iwansk (٢٠١٤) :
وهدفت هذه الدراسة إلى فحص الفروق بين الجنسين في استراتيجيات تنظيم الانفعال لثلاث انفعالات هي الحزن والخوف والغضب من المراهقة المبكرة حتي مرحلة الرشد في منتصف العمر. وبلغت عينة الدراسة (١٣٠٥) ذكراً وأنثى ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٥٠-١١) عامًا. وطبق عليهم بطارية التنظيم الانفعالي السلبي (NERI). وأظهرت النتائج وجود تغيرات نمائية في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي للانفعالات الثلاثة حيث أشارت إلى وجود اتجاه عام لزيادة التنظيم التكيفي، ففي المراهقة المبكرة تنسم بقدر قليل من استراتيجيات تنظيم الانفعال لدي الجنسين. وأن القدرة على تنظيم الانفعال تتمايز في المراهقة الوسطي في استراتيجيات تنظيم الانفعال. مع وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الاستراتيجيات حيث إن الإناث يستخدمن استراتيجيات المساندة الاجتماعية والتأمل والتحكم بشكل متكرر في حين أن الذكور يستخدمون التجنب بشكل سلبي، ومع تزايد العمر وفيما يتعلق باستخدام إعادة التقييم والقمع لم توجد هناك أدلة على وجود اختلاف بين الجنسين.

- دراسة : جاردينير وآخرون Gardener, et al., (2013) : وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال لدى عينة مكونة من (٢٠) رجلاً بمتوسط عمري (٢٠٠٦) عامًا و(٢٣) امرأه بمتوسط عمري (٢٠) عامًا. وطبق عليهم مقياس مهام التنظيم الانفعالي لموسرو وآخرين، واستبيان المتغيرات الديموجرافية. وتوصلت النتائج إلى أن الإناث لديهن استجابة انفعالية عالية للمثيرات السلبية مقارنة بالذكور مما يشير إلى قابلية الإناث للإصابة باضطرابات القلق.

- دراسة: كيون وآخرون (Kwon, et al., 2013): وهدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعات من ثقافتين مختلفتين، وتكونت عينتها من طلبة الجامعات بواقع (٣٨٤) طالبا من ميامي بأمريكا، و(٣٨٠) طالبا من سيؤول بكوريا الجنوبية، وتوصلت الدراسة أن الطلة الكوريين كانوا أكثر استخدامًا لإستراتيجية الاجترار من الأمريكيين، في حين كان الأمريكيون أكثر كبتًا للغضب من الكوريين، وكذلك أظهرت أن الإناث أكثر استخدامًا لكلا النوعين من الإستراتيجيات (الاجترار، والكبت)، وذلك في كلا الثقافتين، كما بينت أن الارتباط بين إعادة التقييم وأعراض الاكتئاب أقوى لدى العينة الكورية مقارنة بالأمريكية، في حين كان الارتباط بين كبت الغضب وأعراض الاكتئاب أقوى لدى العينة الأمريكية مقارنة بالكورية.

- دراسة (Sajadi, et al., 2012): وتهدف هذه الدراسة الارتباطية إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة آزاد الإسلامية بطهران، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من جامعة آزاد الإسلامية في إيران، وقد استخدمت الدراسة مقياس بيك للقلق، ومقياس قصور التنظيم الانفعالي، ومقياس الصلابة النفسية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين القلق والصلابة النفسية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين القلق وجميع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي، كما أظهرت وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

- دراسة: حيدر يعقوب (٢٠١١): وهدفت الدراسة إلى تعرّف الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي لدى عينة بلغ عددها (١٠٠) طالب بثانوية الجواهري للتميزين وثانوية الحرية للمتميزات بمحافظة ديالى بالعراق. وطبق عليهم مقياس التنظيم الانفعالي لجروس، تعريب وتقنين الباحث. وتوصلت النتائج إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالٍ من التنظيم الانفعالي، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال.

ثانياً : دراسات تناولت الصلابة النفسية :

١- دراسة : عمر عمور، مصباح جلاب وآخرون (٢٠٢٢) : وتهدف الى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المرأة العاملة، والتعرف على مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة، وقد استخدمت الدراسة كلا من استبيان التوافق النفسي الاجتماعي واستبيان الصلابة النفسية، على عينة قوامها (١٤١) امرأة عاملة من مختلف القطاعات خلال سنة ٢٠١٦. باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام حزمة التحليل الإحصائي (SPSS) دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، وقد ظهرت الدراسة أيضاً على علاقة ذات دلالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي لاجتماعي، وقد أظهرت الدراسة أيضاً على أن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة كان كبيراً، كما أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لديها كان كبيراً أيضاً.

٢-دراسة : أمال بو عيشة، وآخرون (٢٠٢٠) : وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بصراع الأدوار لدى المرأة المتزوجة العاملة من خلال القيام بدراسة ميدانية على عينة من الزوجات العاملات بولاية بسكرة، حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي معتمدين في ذلك على مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس الصلابة النفسية للباحث (أحمد محمد مخيمر، ٢٠٠٢)، (واستبيان صراع الأدوار للباحثة : عائشة أبو بكر، ٢٠٠٧)، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٣٠) امرأة متزوجة عاملة من مدينة بسكرة وتم اختيار العينة بطريقة قصدية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الصلابة النفسية وصراع الأدوار.

٣-دراسة : أحمد سيد التلاوي (٢٠٢٠) : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا، كما تهدف إلى الكشف عن أثر العوامل الديموجرافية (المستوى التعليمي، والاقتصادي، ومكان الإقامة)، على متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٥) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا، تتراوح أعمارهن من (٣٠-٤٥) عام، من مستويات تعليمية واقتصادية ، وثقافية مختلفة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، كما أظهرت النتائج أن هناك أثر دال إحصائياً العوامل الديموجرافية على

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن يتنبأ بالشفقة بالذات لدى الأفراد
عينة الدراسة.

دراسة: زينب محمود شقير (٢٠٢٠): وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على
العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية واتخاذ القرار لدى المرأة المصرية القيادية
التربوية المعيلة وغير المعيلة، والكشف عن الفروق بين المرأة المعيلة وغير المعيلة
والقيادية في كلا المتغيرين، والوصول إلى أهم ديناميات الشخصية التي تسهم في قدرة
المرأة على اتخاذ القرار، وذلك من خلال دراسة حالة لبعض الحالات، وشملت عينة
الدراسة (٦٠) سيدة (مديرات مدارس) بمحافظة الغربية، وكانت مناصفة بين المعيلات
بسبب وفاة الزوج وغير المعيلات، بينما كانت عينة الدراسة الكلينيكية من المكونة من
القيادية المعيلة هي الأكثر ارتفاعاً في درجات الصلابة النفسية وأبعادها، وأيضاً في
درجة اتخاذ القرار، بينما كانت القيادية المعيلة الأكثر انخفاضاً في المتغيرين،
وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين مجموعتي الدراسة لصالح عينة
القياديات التربويات غير المعيلات في الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة وعدم وجود
فروق بينهما في اتخاذ القرار.

- دراسة: نجوى سيد عبد الجواد (٢٠١٩): هدفت هذه الدراسة إلى
التعرف على الفروق بين الأمهات المطلقات حديثاً في مستوى الصلابة النفسية
ومشاعر الأمل لديهن وفقاً للظروف الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتعليمية
وعدد الأبناء وجنسهم، وتوضيح الفروق في الرعاية المنزلية لأطفال الأمهات
المطلقات وفقاً لمستوى الصلابة النفسية ومشاعر الأمل لدى الأمهات المطلقات

وبين مستوى الرعاية المنزلية لأطفالهن، وتكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية استطلاعية للتقنين الإحصائي قوامها (٦٢) من الأمهات المطلقات، واستخدمت أدوات الدراسة مقياس الصلابة النفسية، ومقياس مشاعر الأمل، ومقياس الرعاية المنزلية، وتوصلت نتائجها إلى: ارتفاع مستوى الصلابة النفسية ومشاعر الأمل للأمهات المطلقات عينة البحث، حيث وقعت الدرجة الكلية لكل منهن على الترتيب عند الوزن النسبي (٧٤.٧%)، (٧٨.٣%).

-دراسة: سامي مخنس جبريل (٢٠١٧): وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الندم الموقفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات حديثاً في محافظة الكرك، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك، وتم تحديدهن من خلال مراكز التنمية الاجتماعية، ومؤسسات حماية الأسرة المنتشرة في الكرك، ووزارة العدل، وقد طبقت الدراسة على (١١٥) امرأة مثلن أفراد عينة الدراسة، وقد تم استخدام الأدوات التالية: مقياس الندم الموقفي، ومقياس الصلابة النفسية، توصلت نتائج الدراسة إلى أن الندم الموقفي لدى النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك قد جاء بالدرجة الكلية منخفضاً، وقد ظهر ذلك أيضاً في الحكم، بينما جاء الالتزام والتحدي لدى النساء المطلقات متوسطاً، وأن معظم الأبعاد كانت مرتبطة بطريقة سلبية معاً، وذات دلالة إحصائية، بمعنى أنه كلما زاد الندم الموقفي لدى المرأة انخفض مستوى الصلابة النفسية لها، والعكس صحيح حيث إن الارتباط عكسي.

-دراسة: رجاء محمود مريم (٢٠١٦): وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة مكونة من (٣٠٧) طالبات من جامعة الملك سعود، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية إعداد (صلاح مخيمر، ١٩٩٦)

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
ومقياس جودة الحياة لمنسي كاظم (٢٠٠٦)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، ووجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية ومستوى فوق المتوسط من جودة الحياة.

-دراسة: سناء حسن عماشة (٢٠١٣): وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيري الصلابة النفسية (وأبعادها الثلاثة) والمساندة الاجتماعية (وأبعادها الثلاثة) لدى المرأة المعيلة المتزوجة وغير المتزوجة والتعريف على تأثير الحالة الاجتماعية لكل من المعيلات في متغير الصلابة النفسية وأبعادها، وشملت عينة الدراسة (١٠٠) طالبة بجامعة الطائف من المطلقات والأرامل وجميعهن يعلن ما بين طفل وطفلين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة (المعيلات - المتزوجات - غير المتزوجات) في درجات الصلابة النفسية ككل وأبعاده الفرعية (الالتزام - التحكم - التحدي)، وكذلك وجود فروق دالة بين المعيلات والمتزوجات لصالح المتزوجات في البعد الثاني للصلابة النفسية (التحكم)، وبين المعيلات وغير المتزوجات لصالح غير المتزوجات.

ثالثاً : دراسات تناولت جودة الحياة

-دراسة : فاطمة عبد زيد العدوان (٢٠٢١) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قبول الذات وعلاقته بالإحساس بجودة الحياة لدى النساء المعنفات في محافظة الزرقاء. استخدم الباحثان في دراستهما المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (٦٥) سيدة معنفة، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطوير مقياس قبول الذات للنساء المعنفات وتكون من (٢١) فقرة، ومقياس الإحساس بجودة الحياة تكون من

(٣٦) فقرة وتضمن أربعة أبعاد : الهدف في الحياة والاستقلالية والتمكن البيئي والنمو الشخصي. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قبول الذات والإحساس بجودة الحياة لدى النساء المنفقات جاء بدرجة ضعيفة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قبول الذات والإحساس بجودة الحياة لدى النساء المنفقات يعزي لمتغيري العمر والمؤهل العلمي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى قبول الذات والإحساس بجودة الحياة لدى النساء المنفقات، وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان على ضرورة إعداد برامج إرشادية ونفسية تهتم بتنمية الجوانب الإيجابية لدى النساء المنفقات لمساعدتهن في التغلب على تدني قبول الذات والإحساس بجودة الحياة الناتج عن العنف.

-دراسة : آمنة عبد العزيز أبا الخيل (٢٠١٩) : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى كلا من جودة الحياة وصراع الدور وطبيعة العلاقة بينهما لدى عينة من السيدات العاملات بمحافظة جدة، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال معرفة درجاتهن على مقياس صراع الدور، وكذلك التعرف على أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على جودة الحياة لدى عينة من السيدات العاملات، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٣) سيدة عاملة في مراكز التسوق التجارية بمحافظة جدة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة إعداد (Ryff) وترجمة الزهار، نبيل : علي فوزي وجنيدي أحمد (٢٠٠٩)، كما قامت بتصميم مقياس صراع الدور لدى السيدة العاملة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة لدى السيدات العاملات كان مرتفعاً، بينما مستوى صراع الدور كان متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وبين جميع أبعاد

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي

مقياس صراع الدور، وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس صراع الدور وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس صراع الدور وبين أبعاد مقياس جودة الحياة (تقبل الذات، الكفاءة البيئية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، كما أنه يمكن التنبؤ بدرجات جودة الحياة لدى السيدات العاملات من خلال معرفة درجاتهن على مقياس صراع الدور.

-دراسة : الصقر وآخرون ، **Alsaker, et al., (2018)**: وهدفت هذه الدراسة إلى استكشاف عنف الشريك الحميم المرتبط بانخفاض جودة الحياة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من النساء اللواتي يطلبن المساعدة، بعد إساءة معاملة الشريك المنزلي (ن = ٨٤)، وعينة عشوائية من النساء المعنفات (ن = ١٢٧)، وعينة عشوائية لا يساء معاملتها (ن=٣٤٢)، وأظهرت نتائج الدراسة أن العنف النفسي والجسدي أقل بين النساء اللواتي يطلبن المساعدة بسبب العنف، كما أظهرت النتائج أن عنف الشريك الحميم يرتبط بشكل واضح بانخفاض جودة الحياة.

دراسة: نبيلة باوية (٢٠١٧): هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على متغير جودة الحياة لدى المطلقة، وعلاقته بالوضعية النفسية والاجتماعية لها، وتوصلت الدراسة إلى ضعف إمكانية - حسب ما جاء في الدراسات والبحوث المعتمدة - شعور المرأة المطلقة بقيمة وجودة الحياة بالنسبة لها في ظل أزمة الطلاق وما يصاحب ذلك من تغيرات أغلبها سلبية على المستويين الشخصي والاجتماعي لها.

دراسة: وفاء عبد العزيز موسى (٢٠١٦): هدفت الدراسة تعرّف فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقات بجامعة الأقصى، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات المطلقات في المجموعة التجريبية وبين متوسطات درجات الطالبات المطلقات في المجموعة الضابطة في مقياسي إدارة الضغوط، وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالبة مطلقة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس إدارة الضغوط، ومقياس جودة الحياة، والبرنامج الإرشادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إستراتيجيات إدارة الضغوط لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني فاعلية البرنامج في تحسين جودة الحياة لدى العينة التجريبية.

منهج وإجراءات الدراسة

أولاً: - منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن

ثانياً: عينة الدراسة وخصائصها :

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة لمستوى السيدات أفراد العينة، والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، ومن وضوح البنود المتضمنة في أدوات الدراسة وتعرف الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، ولتحقيق هذه الأهداف تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية روعي عند اختيارها أن يتوافر فيها معظم خصائص العينة الأساسية للدراسة. وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٥٠ امرأة مطلقة، عدد المعيلات (٢٥)، وغير المعيلات منهن (٢٥)، وكان عدد المتعلمات منهن (٤٠)، وعدد غير المتعلمات منهن (١٠) .

ب- عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة في صورتها الأولية من (٣٠٠) امرأة من النساء المطلقات، ممن تتراوح أعمارهن بين (٢٠ - ٥٠)؛ ولكن العدد الذي استمر في التجربة بلغ (٢٠٠) مطلقة منهن، وقد بلغ عدد المطلقات المعيلات منهن (١٠٠)، وغير المعيلات (١٠٠)، وكان عدد المتعلمات منهن (١٥٠)، وعدد غير المتعلمات

(٥٠)، وتم تطبيق أدوات الدراسة بشكل جماعي وفردى على العينة المختارة من النساء المطلقات المعيلات وغير المعيلات.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة

استخدمت الدراسة الأدوات التالية:

- ١- استمارة بيانات أولية (إعداد/الباحثة).
- ٢- مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد/الباحثة)
- ٣- مقياس الصلابة النفسية (إعداد/ فوقية حسن، ٢٠١٥)
- ٤- بطارية جودة الحياة (إعداد: نشوة كرم أبو بكر - فتحي محمد مصطفى، ٢٠١٣)

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

- ١- استمارة البيانات الأولية : تم إعداد استمارة تحتوي على بيانات عامة للسيدات المطلقات؛ بهدف الحصول على بعض المعلومات التي تفيد في إمكانية تحديد خصائص العينة موضوع الدراسة، وقد اشتملت على ما يلي:
 - المستوى التعليمي: (ابتدائي / متوسط / جامعي)
 - السن : من (٢٠-٥٠)
 - عدد الأبناء:
 - مدة الطلاق:
 - المستوى المعيشي:
 - محل الإقامة:

٢ - مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد : الباحثة): على الرغم من احتواء المكتبة

النفسية على العديد من المقاييس النفسية التي تهتم بالتنظيم الانفعالي، فإنها لا تتناسب مع عينة الدراسة، وهي الأمهات المطلقات (المعيلة - غير المعيلة) مما دعا الباحثة إلى تصميم أداة لتناسب العينة.

أ- خطوات إعداد مقياس التنظيم الانفعالي

(١) تحديد الهدف من المقياس، حيث إن الهدف من مقياس التنظيم الانفعالي هو

تعرف مؤشرات التنظيم الانفعالي لدى السيدات المطلقات (معيلة - غير معيلة)

(٢) الاطلاع على التراث العربي والأجنبي في موضوع التنظيم الانفعالي بشكل

عام، والتي تستخدمها السيدات المطلقات (معيلة - غير معيلة) بشكل خاص .

(٣) الاستفادة من المقاييس التي أعدت في مجال التنظيم الانفعالي، مثل مقياس

التنظيم الانفعالي (إعداد مصطفى مظلوم، ٢٠١٧)، ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد

جيمس كروس (Gems Gross) تعريب وتقنين حيدر يعقوب، ٢٠١١)، ومقياس

التنظيم الانفعالي لجيمس كروس (Gems Gross) إعداد (محمد المحمود،

٢٠١٧)، ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد رياض العاسمي، ٢٠١٨)، ومقياس

التنظيم الانفعالي إعداد (محمد عفانة، ٢٠١٨)

(٤) بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة كدراسة (Kown el

al، 2013)، ودراسة (Aldao، el al، 2010) وبعض المقاييس التي أعدت لقياس

التنظيم الانفعالي، استطاعت الباحثة صياغة مجموعة من العبارات التي تحمل في

طياتها خمسة أبعاد، هي: (القبول- لوم النفس - الاجترار- إعادة التركيز

الإيجابي- وضع الأمور في منظورها الصحيح).

ب - الكفاءة السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي:

للاوصول إلى الصورة النهائية للمقياس، تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة عشوائية بلغ قوامها (١٠٠) امرأة مطلقة معيلة وغير معيلة؛ وذلك بهدف التأكد من فهم عينة الدراسة لعبارات المقياس، وتعديل ما يحتاج إلى تعديل، وحذف ما يصعب فهمه، إضافة إلى التحقق من صدق المقياس وثباته، وكذلك الاتساق الداخلي للمقياس وحساب زمن مقياس التنظيم الانفعالي، ويمكن عرض نتائج حساب الخصائص السيكومترية فيما يلي:

أولاً: صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس تم استخدام صدق المُحكّمين، والصدق التكويني، والصدق الذاتي، ، وذلك على النحو التالي:

١- صدق المُحكّمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى على (١٠) مُحكّمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وخبراء الميدان؛ وذلك بهدف الحكم على المقياس من حيث ما يلي:

- كفاية التعليمات المقدمة للعينة، والتي تجعلهن يُجبن بطريقة صحيحة على المقياس.
- دقة المفردات علمياً، ولغوياً.
- مناسبة المفردات لعينة الدراسة.
- تحقيق كل مفردة الهدف منها.
- إجراء أي تعديلات أخرى يراها السادة المحكمون.

■ قامت الباحثة بعد ذلك بتحديد مفتاح التصحيح لعبارات المقياس، وكان على النحو التالي: لكل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة بدائل اختيارية للاستجابة، هي: (تنطبق تمامًا، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقًا)، بحيث تأخذ الاستجابة (تنطبق تمامًا) في العبارات الإيجابية ثلاث درجات، في حين تأخذ (تنطبق إلى حد ما) درجتين، بينما تأخذ (لا تنطبق إطلاقًا) درجة واحدة، أمّا في العبارات السلبية فإنّ الاستجابة (تنطبق تمامًا) تأخذ درجة واحدة، في حين تأخذ (تنطبق إلى حد ما) درجتين، بينما تأخذ (لا تنطبق إطلاقًا) ثلاث درجات.

ومن ثمّ تمّ التوصل إلى إعداد الصورة الأولية للمقياس، بحيث تكون درجة النهاية الصغرى هي: (٤٠) درجة، في حين تكون درجة النهاية العظمى هي: (١٢٠) درجة.

٢- الصدق التكويني (صدق الاتساق الداخلي):

تم حساب الصدق التكويني للمقياس من خلال حساب قيمة:

(أ) الاتساق الداخلي بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه تلك المفردة:

تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه تلك المفردة، والجدول الآتي

يوضح معاملات صدق مفردات المقياس للأبعاد الخمسة المكونة للمقياس:

جدول (١) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس التنظيم الانفعالي (ن)

. (٥٠ =

وضع الأمور في منظورها الصحيح		إعادة التركيز الإيجابي		الاجترار		لوم النفس		القبول	
نسبة المفردة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٦١١	٣٣	**٠.٧٥٥	٢٥	**٠.٧٥١	١٧	**٠.٤٦٧	٩	**٠.٦٠٤	١
**٠.٧٥٤	٣٤	**٠.٦٠٣	٢٦	**٠.٦٥٠	١٨	**٠.٥٦٥	١٠	**٠.٦٧٩	٢
**٠.٧٥٢	٣٥	**٠.٥٤٤	٢٧	**٠.٦٥٩	١٩	**٠.٧٨٨	١١	**٠.٨١٣	٣
**٠.٥٢٣	٣٦	**٠.٧٩٦	٢٨	**٠.٥٤٩	٢٠	**٠.٦٨٤	١٢	**٠.٦٠٧	٤
**٠.٧٤٨	٣٧	**٠.٥٨٥	٢٩	**٠.٥١١	٢١	**٠.٦٢٥	١٣	**٠.٤١٣	٥
**٠.٥١٧	٣٨	**٠.٦١٧	٣٠	**٠.٦٩٢	٢٢	**٠.٧٥١	١٤	**٠.٥٨٦	٦
**٠.٧٦١	٣٩	**٠.٦٢١	٣١	**٠.٦٩١	٢٣	**٠.٥٣٦	١٥	**٠.٧٤٤	٧
**٠.٦٤٤	٤٠	**٠.٦٤٨	٣٢	**٠.٦٢٧	٢٤	**٠.٦١٢	١٦	**٠.٧٥٧	٨

(** قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

(ب) الاتساق الداخلي بين درجة كل مهارة من مهارات الاختبار والدرجة الكلية

للاختبار:

تم حساب صدق المهارات الفرعية للاختبار عن طريق حساب معامل

الارتباط بين درجة المهارة والدرجة الكلية للاختبار، والجدول الآتي يوضح معاملات

صدق مهارات الاختبار:

جدول (٢) معاملات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي

(ن=٥٠)

المهارة	القبول	لوم النفس	الاجترار	إعادة التركيز الإيجابي	وضع الأمور في منظورها الصحيح
معامل الارتباط	**٠.٩٢٧	**٠.٩٢١	**٠.٩٤١	**٠.٩٢٨	**٠.٩٢٧

(** قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من الجدولين السابقين أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يحقق الصدق التكويني للمقياس.

٣- الصدق الذاتي:

ويُحسب الصدق الذاتي بالجذر التربيعي لمعامل الثبات، وعليه فقد تم رصد نسب الصدق الذاتي لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٣) يوضح قيم معاملات الصدق الذاتي لأبعاد مقياس التنظيم

الانفعالي (ن = ٥٠)

البعد	عدد المفردات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
القبول	٨	٠.٨٠٦	٠.٨٩٨
لوم النفس	٨	٠.٧٨٢	٠.٨٨٤
الاجترار	٨	٠.٧٩٥	٠.٨٩٢
إعادة التركيز الإيجابي	٨	٠.٨٠٢	٠.٨٩٦
وضع الأمور في منظورها الصحيح	٨	٠.٨٢١	٠.٩٠٦
المقياس ككل	٤٠	٠.٩٤٥	٠.٩٧٢

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الصدق الذاتي لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل مرتفعة جدًا، مما يجعل المقياس صالحًا لقياس ما وُضِعَ لقياسه.

ثانيًا: ثبات مقياس التنظيم الانفعالي:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٥٠) مطلقة، حيث تم رصد نتائجها في الاستجابة على المقياس، وقد استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، وذلك على النحو التالي:

١- طريقة ألفا كرونباخ:

يعد معامل ألفا كرونباخ α حالة خاصة من قانون كودر وريتشارد سون، وقد اقترحه كرونباخ ١٩٥١، ونوفاك ولويس ١٩٧٦، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة (سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٣: ١٧٦)، واستخدم - هنا - برنامج (SPSS (V. 18) لحساب قيمة معامل ألفا للمقياس ككل، ولكل بعد من أبعاده، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٤) يوضح قيم معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي

(ن=٥٠)

المقياس	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
القبول	٨	٠.٨٠٦
لوم النفس	٨	٠.٧٨٢
الاجترار	٨	٠.٧٩٥
إعادة التركيز الإيجابي	٨	٠.٨٠٢
وضع الأمور في منظورها الصحيح	٨	٠.٨٢١
المقياس ككل	٤٠	٠.٩٤٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل مرتفعة جداً، مما يجعل المقياس صالحاً لقياس ما وُضِعَ لقياسه.

٢- طريقة التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس، حيث تمّ تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول: درجات العينة في الأسئلة الفردية، في حين يتضمن القسم الثاني: درجات العينة في الأسئلة الزوجية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بينهما، ويوضح الجدول الآتي ما توصلت إليه الدراسة في هذا الصدد:

جدول (٥) يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التنظيم الانفعالي

(ن=٥٠)

المفردات	العدد	معامل ألفا لكرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	٢٠	٠.٩١٩	٠.٩١٢	٠.٩٥٤	٠.٩٥٤
الجزء الثاني	٢٠	٠.٩٠٧			

ويتضح من الجدول السابق أنّ معامل ثبات مقياس التنظيم الانفعالي لكل من سبيرمان وبراون، وكذلك لجتمان يساوي: (٠.٩٥٤)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية جداً من الثبات، ومن ثمّ فإنّه يعطي درجة من الثقة عند استخدامه كأداة للقياس في الدراسة الحالية. وقد اتضح ان متوسط زمن تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي (٤٥) دقيقة.

٢ - مقياس الصلابة النفسية (إعداد : فوية حسن / ٢٠١٥)

يتكون المقياس من (٤٥) مفردة، موزعة على ثلاثة أبعاد، هي (الالتزام، والتحكم، والتحدي) ، وقد توصلت مُعدّة المقياس إلى معاملات صدق وثبات مرتفعة بأكثر من طريقة. وقد قامت فوية حسن معدة المقياس بتحديد مفتاح التصحيح لعبارات المقياس على النحو التالي: لكل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة بدائل اختيارية للاستجابة هي: (تتطبق تمامًا، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقًا)، بحيث تأخذ الاستجابة (تتطبق تمامًا) في العبارات الإيجابية ثلاث درجات، وتأخذ (تنطبق إلى حد ما) درجتين، بينما تأخذ (لا تنطبق إطلاقًا) درجة واحدة، أمّا في العبارات السلبية فإنّ الاستجابة (تتطبق تمامًا) تأخذ درجة واحدة، في حين تأخذ (تنطبق إلى حد ما) درجتين، بينما تأخذ (لا تنطبق إطلاقًا) ثلاث درجات.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

أولاً: صدق المقياس:

أ-الصدق التكويني (صدق الاتساق الداخلي):

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيمة:

١- الاتساق الداخلي بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية

للبعد الذي تقيسه تلك المفردة:

تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه تلك المفردة، والجدول الآتي يوضح معاملات صدق المفردات للأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس:

جدول (٦) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الصلابة (ن = ٥٠).

التحدي		التحكم		الالتزام	
نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٦٤٢	٣	**٠.٧٢٣	٢	**٠.٥٢٧	١
**٠.٤٦٠	٦	**٠.٦٩٠	٥	**٠.٦٥٠	٤
**٠.٧٤٧	٩	**٠.٦٠٦	٨	**٠.٦٦٢	٧
**٠.٦٧٠	١٢	**٠.٦٣٨	١١	**٠.٥٥١	١٠
**٠.٥٤٢	١٥	**٠.٦٢٠	١٤	**٠.٥٥٠	١٣
**٠.٦٣٧	١٨	**٠.٦١٢	١٧	**٠.٦٤١	١٦
**٠.٥٤١	٢١	**٠.٧٣٥	٢٠	**٠.٥٦٥	١٩
**٠.٥٩٨	٢٤	**٠.٦٢٢	٢٣	**٠.٧٧٩	٢٢
**٠.٧٣٠	٢٧	**٠.٦٨٨	٢٦	**٠.٥٨٨	٢٥
**٠.٧٢٣	٣٠	**٠.٥٢٧	٢٩	**٠.٣٧٩	٢٨
**٠.٤٩٧	٣٢	**٠.٥٠٦	٣٢	**٠.٦٠٣	٣١
**٠.٧٠٩	٣٩	**٠.٦٠٨	٣٥	**٠.٧٩٨	٣٤
**٠.٥٦٣	٤١	**٠.٦١٨	٣٦	**٠.٧١٨	٣٧
**٠.٧١٦	٤٤	**٠.٦١٣	٣٨	**٠.٤٥٧	٤٠
**٠.٥٨٩	٤٥	**٠.٦٨٩	٤٣	**٠.٦٠٣	٤٢

(** قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

(٢) الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب صدق الأبعاد الفرعية للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح معاملات صدق أبعاد المقياس:

جدول (٧) معاملات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة (ن=٥٠)

البعد	الالتزام	التحكم	التحدي
معامل الارتباط	**٠.٩٥٩	**٠.٩٧٤	**٠.٩٧٠

(** قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من الجدولين السابقين أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يحقق الصدق التكويني للمقياس.

ب-الصدق الذاتي:

ويُحسب الصدق الذاتي بالجزر التربيعي لمعامل الثبات، وعليه فقد رُصدت نسب الصدق الذاتي لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٨) يوضح قيم معاملات الصدق الذاتي لأبعاد مقياس الصلابة (ن=٥٠)

البعد	عدد المفردات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
الالتزام	١٥	٠.٨٧٧	٠.٩٣٦
التحكم	١٥	٠.٨٩٣	٠.٩٤٥
التحدي	١٥	٠.٨٨٩	٠.٩٤٣
المقياس ككل	٤٥	٠.٩٦٠	٠.٩٦٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الصدق الذاتي لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل مرتفعة جداً، مما يجعل المقياس صالحاً لقياس ما وُضِعَ لقياسه.

ثانياً: ثبات مقياس الصلابة:

تم حساب معامل الثبات على عينة التقنين البالغ عددها (٥٠) مطلقة، حيث تم رصد نتائجها في الاستجابة على المقياس، وتم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، باستخدام برنامج (SPSS V.18)، وذلك على النحو التالي:

١- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب قيمة معامل ألفا للمقياس ككل، ولكل بعد من أبعاده، كما هو موضح في الجدول الآتي: جدول (٩) يوضح قيم معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس الصلابة (ن=٥٠)

المعامل ألفا كرونباخ	عدد المفردات	البعد
٠.٨٧٧	١٥	الالتزام
٠.٨٩٣	١٥	التحكم
٠.٨٨٩	١٥	التحدي
٠.٩٣٠	٤٥	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل مرتفعة جدًا، مما يجعل المقياس صالحًا لقياس ما وُضِعَ لقياسه.

٢- طريقة التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس، حيث تمّ تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن الأول: درجات العينة في الأسئلة الفردية، في حين يتضمن النصف الثاني: درجات العينة في الأسئلة الزوجية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بينهما، ويوضح الجدول الآتي ما توصلت إليه الدراسة في هذا الصدد:

جدول (١٠) يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية

(ن=٥٠)

المفردات	العدد	معامل ألفا لكرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	٢٣	٠.٩٢١	٠.٩٠٤	٠.٩٥٠	٠.٩٥٠
الجزء الثاني	٢٢	٠.٩٢٧			

ويتضح من الجدول السابق أنّ معامل ثبات مقياس الصلابة لكل من سبيرمان وبراون، وكذلك لجتمان يساوي: (٠.٩٥٠)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية جداً من الثبات، ومن ثمّ فإنّه يعطي درجة من الثقة عند استخدامه كأداة للقياس في الدراسة الحالية.

ثالثاً: بطارية جودة الحياة (إعداد: نشوة كرم أبو بكر - فتحي محمد

مصطفى)

كان الهدف من هذه البطارية تحديد الإطار الذي تعيش فيه المطلقات من خلال قياس على جودة الحياة لديهن، وتشتمل بطارية جودة الحياة على عدد من الأبعاد، هي: جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة الزوجية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأكاديمية، وجودة الحياة المهنية، جودة الحياة الشخصية، وجودة القدرات المعرفية، وجودة الحياة البيئية. وقام معدى البطارية بحساب صدق وثبات بطارية جودة الحياة والتي أظهرت معدلات صدق وثبات مرتفعة .

أولاً: صدق المقياس:

أ-الصدق التكويني (صدق الاتساق الداخلي):

تم حساب الصدق التكويني لبطارية جودة الحياة من خلال حساب قيمة:

(أ)الاتساق الداخلي بين درجة المفردة في كل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس

الذي يقيس تلك المفردة:

تم حساب صدق مفردات البطارية عن طريق حساب معامل الارتباط بين

درجة المفردة في كل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس الذي يقيس تلك المفردة،

والجدول الآتي يوضح معاملات صدق مفردات البطارية للمقاييس الثمانية:

جدول (١١) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمفردة بطارية جودة الحياة (ن) =

. (٥٠)

جودة الحياة الأسرية							
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق
١	*.٧٣٣	٦	*.٦٣٢	١١	*.٥٢٤	١٦	*.٣٨٥
٢	*.٤١٦	٧	*.٧٦٣	١٢	*.٦٤٦	١٧	*.٥٤٣
٣	*.٦٠٣	٨	*.٥٨٤	١٣	*.٥٢٨	١٨	*.٥٤٨
٤	*.٤٩٩	٩	*.٦٤٢	١٤	*.٥٢١	١٩	*.٥٢٨
٥	*.٦٧٤	١٠	*.٧٢٧	١٥	*.٥٣٥	٢٠	*.٥٧٠
جودة الحياة الزوجية							
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق
١	*.٥٧٢	٨	*.٣٠٦	١٥	*.٥٦٣	٢٢	*.٦٥١

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي

*		*				*	
*.٣٢٦	٢٣	*.٣٧٧	١٦	*.٤٠٦	٩	*.٧٨٨	٢
*		*		*		*	
*.٧٥٨	٢٤	*.٥٧٤	١٧	*.٣٩٠	١٠	*.٦٤٠	٣
*		*		*		*	
*.٥٥٥	٢٥	*.٦٤٨	١٨	*.٤٨٢	١١	*.٦٠٧	٤
*		*		*		*	
*.٢٨٣	٢٦	*.٤٩٢	١٩	*.٤١٧	١٢	*.٧٢٨	٥
*		*		*		*	
*.٤٦٩	٢٧	*.٤٩٩	٢٠	*.٦٠٦	١٣	*.٥٨٧	٦
*		*		*		*	
		*.٤٣٠	٢١	*.٣٤٤	١٤	*.٥٩٨	٧
		*				*	
جودة الحياة الاجتماعية							
نسبة	المفرد	نسبة	المفرد	نسبة	المفرد	معامل	المفرد
الاتفاق	ة	الاتفاق	ة	الاتفاق	ة	الارتباط	ة
*.٤٧٣	١٦	*.٣٨١	١١	*.٧١٦	٦	*.٣٥٩	١
*		*		*			
*.٤٧٣	١٧	*.٧٣٤	١٢	*.٥٠٣	٧	*.٣٤٥	٢
*		*		*			

*.٥٥٤	١٨	*.٥٥٨	١٣	*.٣٥٦	٨	*.٤٨١	٣
*		*				*	
*.٥٢٥	١٩	*.٦٠٠	١٤	*.٨٠٤	٩	*.٧٤٠	٤
*		*		*		*	
*.٥٢٥	٢٠	*.٦١٩	١٥	*.٣٦٧	١٠	*.٧٣٠	٥
*		*		*		*	
جودة الحياة الأكاديمية							
نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
*.٥٨٦	٢٥	*.٦١٥	١٧	*.٥١٤	٩	*.٦٩٨	١
*		*		*		*	
*.٤٩٦	٢٦	*.٦٠٢	١٨	*.٤٩٧	١٠	*.٧٦٣	٢
*		*		*		*	
*.٦٣٦	٢٧	*.٦٧٦	١٩	*.٧٩٧	١١	*.٥٤٨	٣
*		*		*		*	
*.٥٤٧	٢٨	*.٧٠١	٢٠	*.٥٣٣	١٢	*.٣٩٨	٤
*		*		*		*	
*.٥٤٤	٢٩	*.٨٥٢	٢١	*.٦٧٥	١٣	*.٣٨٢	٥
*		*		*		*	

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي

*.٥٨٤	٣٠	*.٨١٥	٢٢	*.٥٦٣	١٤	*.٤٨٧	٦
*		*		*		*	
*.٤٦٩	٣١	*.٤٧١	٢٣	*.٥٧٢	١٥	*.٢٩٧	٧
*		*		*		*	
		*.٧٤٨	٢٤	*.٦٠٦	١٦	*.٥٢٦	٨
		*		*		*	
جودة الحياة المهنية							
نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	نسبة الاتفاق	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
*.٥٤٥	٢٦	*.٧٢٧	١٨	*.٦١٢	١٠	*.٥٤٥	١
*		*		*		*	
*.٦٧٤	٢٧	*.٥٤٧	١٩	*.٦٠٧	١١	*.٦٠٩	٢
*		*		*		*	
*.٥٥٧	٢٨	*.٥٢٤	٢٠	*.٧٢٠	١٢	*.٥٩١	٣
*		*		*		*	
*.٧٨٥	٢٩	*.٦٢٢	٢١	*.٨١٢	١٣	*.٦٢٠	٤
*		*		*		*	
*.٦٦٤	٣٠	*.٥٢٨	٢٢	*.٨٢٦	١٤	*.٥٢٩	٥
*		*		*		*	
*.٦١٠	٣١	*.٥٦٦	٢٣	*.٧٧٥	١٥	*.٧٧٢	٦

*		*		*		*	
*.٠.٦٦٦	٣٢	*.٠.٦٢١	٢٤	*.٠.٧٧٨	١٦	*.٠.٧٦٩	٧
*		*		*		*	
*.٠.٦٩٣	٣٣	*.٠.٥٠٩	٢٥	*.٠.٣٢٢	١٧	*.٠.٧٦٦	٨
*		*				*	
						*.٠.٦٤١	٩
						*	
جودة الحياة الشخصية							
نسبة الاتفاق	المفرد ة	نسبة الاتفاق	المفرد ة	نسبة الاتفاق	المفرد ة	معامل الارتباط	المفرد ة
*.٠.٨٤٣	٢٢	*.٠.٨١٤	١٥	*.٠.٧٧٨	٨	*.٠.٨١١	١
*		*		*		*	
*.٠.٧٤٦	٢٣	*.٠.٨٧٢	١٦	*.٠.٦٧١	٩	*.٠.٧٨٤	٢
*		*		*		*	
*.٠.٨١٧	٢٤	*.٠.٧٦٣	١٧	*.٠.٥٢٤	١٠	*.٠.٦٣٨	٣
*		*		*		*	
*.٠.٨٠٩	٢٥	*.٠.٧٥٦	١٨	*.٠.٥٨١	١١	*.٠.٧٥٢	٤
*		*		*		*	
*.٠.٤٨٩	٢٦	*.٠.٤٧٣	١٩	*.٠.٦٢١	١٢	*.٠.٦٧٦	٥

*		*		*		*	
*.٠٦٧١	٢٧	*.٠٦٩٨	٢٠	*.٠٧٠٧	١٣	*.٠٧٧٥	٦
*		*		*		*	
		*.٠٧٥٦	٢١	*.٠٧٢٢	١٤	*.٠٧٣٩	٧
		*		*		*	
جودة القدرات المعرفية							
نسبة	المفرد	نسبة	المفرد	نسبة	المفرد	معامل	المفرد
الاتفاق	ة	الاتفاق	ة	الاتفاق	ة	الارتباط	ة
*.٠٥٧٨	١٧	*.٠٧١٠	١٢	*.٠٤٦٠	٧	*.٠٥٨٦	١
*		*		*		*	
*.٠٧٦٤	١٨	*.٠٧٧١	١٣	*.٠٧٤٧	٨	*.٠٦٨٨	٢
*		*		*		*	
*.٠٨٦٧	١٩	*.٠٧٧٠	١٤	*.٠٦٤٥	٩	*.٠٨٦٥	٣
*		*		*		*	
*.٠٨٦١	٢٠	*.٠٢٨٧	١٥	*.٠٨٦٠	١٠	*.٠٨٥٢	٤
*		*		*		*	
*.٠٦٣٤	٢١	*.٠٣٠٦	١٦	*.٠٦٨٥	١١	*.٠٨٠٠	٥
*		*		*		*	
						*.٠٧٥٦	٦
						*	

جودة الحياة البيئية							
المفرد ة	معامل الارتباط	المفرد ة	نسبة الاتفاق	المفرد ة	نسبة الاتفاق	المفرد ة	نسبة الاتفاق
١	*.٦١٤ *	٦	*.٦٤٥ *	١١	*.٨١٨ *	١٦	*.٧٤١ *
٢	*.٥٤٨ *	٧	*.٥٠٣ *	١٢	*.٧٩٦ *	١٧	*.٧٣٧ *
٣	*.٣٥٦ *	٨	*.٦٦٠ *	١٣	*.٨٥٤ *	١٨	*.٧٧٨ *
٤	*.٣٠٦ *	٩	*.٤٦٨ *	١٤	*.٧٥٢ *	١٩	*.٧٥٢ *
٥	*.٤٩٩ *	١٠	*.٤٦٧ *	١٥	*.٦٨٩ *		

(* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٥)، (** قيمة معامل الارتباط دالة

عند مستوى ٠.٠١)

(ب) الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي

تم حساب صدق الأبعاد الفرعية للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مقياس والدرجة الكلية للبطارية، والجدول الآتي يوضح معاملات صدق أبعاد المقياس:

جدول (١٢) معاملات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة (ن=٥٠)

المقياس	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الزوجية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة الأكاديمية
معامل الارتباط	**٠.٨٨٤	**٠.٨٩٩	**٠.٨٨٨	**٠.٨١٤
المقياس	جودة الحياة المهنية	جودة الحياة الشخصية	جودة القدرات المعرفية	جودة الحياة البيئية
معامل الارتباط	**٠.٨٧٤	**٠.٨٢٢	**٠.٨٤٧	**٠.٨٩١

(** قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من الجدولين السابقين أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى

(٠.٠٥)، (٠.٠١) مما يحقق الصدق التكويني لبطارية جودة الحياة.

ثانياً: ثبات بطارية جودة الحياة:

تم حساب معامل الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٥٠)

امرأة مطلقة، حيث تم رصد نتائجهم في الاستجابة على بطارية جودة الحياة، وقد

استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman ، وذلك على النحو التالي:

٣- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب قيمة معامل ألفا للبطارية ككل، ولكل مقياس من مقاييسها، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (١٣) يوضح قيم معاملات ثبات ألفا لبطارية جودة الحياة (ن=٥٠)

البعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
جودة الحياة الأسرية	٢٠	٠.٨٨٩
جودة الحياة الزوجية	٢٧	٠.٨٩٠
جودة الحياة الاجتماعية	٢٠	٠.٨٤٩
جودة الحياة الأكاديمية	٣١	٠.٩٢٤
جودة الحياة المهنية	٣٣	٠.٩٣٣
جودة الحياة الشخصية	٢٧	٠.٩٥٢
جودة القدرات المعرفية	٢١	٠.٩٣٧
جودة الحياة البيئية	١٩	٠.٩١٣
البطارية ككل	١٩٨	٠.٩٢٦

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل مرتفعة جداً؛ مما يجعل المقياس صالحاً لقياس ما وُضِعَ لقياسه.

٤- طريقة التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس، حيث تمّ تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن الأول: درجات السيدات في الأسئلة الفردية، في حين يتضمن النصف الثاني: درجاتهن في الأسئلة الزوجية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بينهما، ويوضح الجدول الآتي ما توصلت إليه الدراسة في هذا الصدد:

جدول (١٤) يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لبطارية جودة الحياة

(ن=٥٠)

المقياس	المفردات	العدد	معامل ألفا لكرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
جودة الحياة الأسرية	الجزء الأول	١٠	٠.٨٢٩	٠.٨٢٨	٠.٩٠٦	٠.٩٠٦
	الجزء الثاني	١٠	٠.٧٦٤			
جودة الحياة الزوجية	الجزء الأول	١٤	٠.٨١٢	٠.٨٥٧	٠.٩٢٣	٠.٩١٨
	الجزء الثاني	١٣	٠.٧٧٠			
جودة الحياة الاجتماعية	الجزء الأول	١٠	٠.٦٩٤	٠.٨٠٦	٠.٨٩٣	٠.٨٩٣
	الجزء الثاني	١٠	٠.٧٥٠			
جودة الحياة	الجزء الأول	١٦	٠.٨٥٠	٠.٩٤٢	٠.٩٧٠	٠.٩٦٩

المقياس	المفردات	العدد	معامل ألفا لكرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الأكاديمية	الجزء الثاني	١٥	٠.٨٥١			
جودة الحياة المهنية	الجزء الأول	١٧	٠.٩٠٤	٠.٩١٢	٠.٩٥٤	٠.٩٥٣
	الجزء الثاني	١٦	٠.٩١٩			
جودة الحياة الشخصية	الجزء الأول	١٤	٠.٩٢٥	٠.٩٣٠	٠.٩٦٤	٠.٩٦٣
	الجزء الثاني	١٣	٠.٩٢٩			
جودة القدرات المعرفية	الجزء الأول	١١	٠.٨٤٥	٠.٩٠٢	٠.٩٤٩	٠.٩٤٥
	الجزء الثاني	١٠	٠.٩٠٨			
جودة الحياة البيئية	الجزء الأول	١٠	٠.٨٤٢	٠.٨٦٦	٠.٩٢٨	٠.٩٢٦
	الجزء الثاني	٩	٠.٨٣٠			
البطارية ككل	الجزء الأول	٩٩	٠.٩٦٦	٠.٨٨٦	٠.٩٤٠	٠.٩٣٣
	الجزء الثاني	٩٩	٠.٩٨٠			

ويتضح من الجدول السابق أنّ معامل ثبات بطارية جودة الحياة لكل من

سبيرمان وبراون، وكذلك لجتمان مرتفعة، مما يشير إلى أن البطارية على درجة عالية

التنظيم الإفعالي والصلاية النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
جداً من الثبات، ومن ثمّ فإنّها تعطي درجة من الثقة عند استخدامها كأداة للقياس في
الدراسة الحالية.

ثانياً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- نتيجة الفرض الأول: ينص الفرض الأول للدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الإنفعالي وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة من المرأة المطلقة على مقياس التنظيم الإنفعالي بأبعاده الخمسة، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة بأبعاد الثمانية، ويوضح الجدول الآتي نتائج ذلك.

جدول رقم (١٥) يوضح: قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة من المرأة المطلقة على مقياس التنظيم الإنفعالي بأبعاده الخمسة، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة بأبعاد الثمانية

حيث (ن=٢٠٠).

التنظيم الانفعالي كل	وضع الامور	اعادة التركيز	الاجترار	لوم النفس	القبول	البعد معامل الارتباط
**٠.٧٤٦	**٠.٦١٣	**٠.٧٢٨	**٠.٧١٧	**٠.٧١٥	**٠.٧٢٨	الاسرية
**٠.٥٥٥	**٠.٤٨٣	**٠.٥٠٧	**٠.٥٥٦	**٠.٤٦٤	**٠.٥٦٥	الزوجية
**٠.٨٨٣	**٠.٨١٥	**٠.٨٤١	**٠.٨١٥	**٠.٨٠٠	**٠.٨٥٠	الاجتماعية
**٠.٧٣٥	**٠.٦٨٣	**٠.٦٧٥	**٠.٦٦٦	**٠.٦٨٧	**٠.٧١٥	الاكاديمية
**٠.٨٠٦	**٠.٦٩٥	**٠.٧٣٠	**٠.٧٤٤	**٠.٧٣٨	**٠.٨٢٤	المهنية
**٠.٨٥١	**٠.٧٩٨	**٠.٧٨٢	**٠.٧٧٦	**٠.٧٩٦	**٠.٨٢٢	الشخصية
**٠.٧٢٤	**٠.٦١٣	**٠.٧٤٣	**٠.٧٢١	**٠.٦٨٢	**٠.٦٧٠	المعرفية
**٠.٨٦٤	**٠.٨٠٤	**٠.٧٩٢	**٠.٧٩٠	**٠.٨٢٨	**٠.٨٢٨	البيئية
**٠.٨٥٢	**٠.٧٦٥	**٠.٧٩٧	**٠.٧٩٤	**٠.٧٩١	**٠.٨٣١	جودة الحياة كل

** معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة: (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة من المرأة المطلقة على مقياس التنظيم الإنفعالي بأبعاده الخمسة (القبول- لوم النفس- الاجترار- إعادة التركيز- وضع الامور)، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة بأبعاد الثمانية (الأسرية- الزوجية- الاجتماعية- الأكاديمية- المهنية- الشخصية- المعرفية- البيئية) ، أى أن الزيادة فى درجة أى بعد من أبعاد التنظيم الإنفعالى أو فى المقياس ككل تقابلها زيادة فى كل بعد من أبعاد جودة الحياة، وكذلك فى المقياس ككل. وعلى ضوء ما سبق يتضح تحقق الفرض الأول الذى يؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الإنفعالى وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من: دراسة (نبيلة باوية، 2017) ، ودراسة وفاء عبد العزيز موسى (2016) ، ودراسة وفاء حسن علي خويطر (2010). ويمكن تفسير ذلك بأن الروابط الاجتماعية كالزواج قد تزيد من إحساس المرأة بالرضا والسعادة في حين بطلانه قد يؤدي إلى عدم الرضا، الأمر الذى اتفق مع ما أشارت له دراسة "هو وغولدمان" حيث أظهرت أن المتزوجين يعمرن أكثر من العزاب، أما "غرامر" فقد أشار إلى أن المتزوجين مقارنة بالعزاب والأرامل والمطلقين هم أسعد حالاً وأفضل صحة وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة، وقد أكدت الدراسات أن قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم واحدة من العوامل التى تؤثر في كفاءتهم الاجتماعية. فضعف شعور المرأة المطلقة

بقيمة وجودة الحياة بالنسبة لها في ظل أزمة الطلاق، وما يصاحب ذلك من تغيرات اغلبها سلبية على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني والأكاديمي وغيرها للمرأة المطلقة. وهذا ما أكدته (عكاشة، وسليم، ٢٠١٠ : ٤٤٣) أن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كنتائج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد، وعن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة، لكون هذا الإدراك الذاتي يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة، كالتعليم، والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وفي ظروف معينة من ناحية أخرى. فالتنظيم الانفعالي بأبعاده الخمسة: (القبول - لوم النفس - الاجترار - إعادة التركيز - وضع الامور) عامل أساسي في عملية التنشئة الاجتماعية وهو ذاته عملية اجتماعية يتأثر الأفراد فيها بردود أفعال الآخرين، كما يعكس قدرة الفرد على تعديل خبرته أو تعبيره الانفعالي بحيث يتناسب مع متطلبات الموقف، وغالبًا يرغب بعض الأشخاص في طلب مساندة الآخرين للتغلب على مشاعرهم السلبية في ظل الظروف الصعبة؛ وتعمل هذه المشاركة على تحسين حالتهم الجسمية والنفسية، وأن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كنتائج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة، لأنه يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة، كالتعليم، والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في ظروف معينة من ناحية أخرى، لذا فإن الزيادة في درجة أي بعد من أبعاد التنظيم الانفعالي أو في

التنظيم الإنفعالي والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي
المقياس ككل تقابلها زيادة في كل بعد من أبعاد جودة الحياة، وكذلك في
المقياس ككل.

٢- نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً
بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد
عينة الدراسة من المرأة المطلقة على مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة،
و درجاتهم على مقياس جودة الحياة بأبعاد الثمانية، ويوضح الجدول الآتي نتائج ذلك.
جدول رقم (١٦) يوضح: قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة من
المرأة المطلقة على مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة، و درجاتهم على مقياس
جودة الحياة بأبعاد الثمانية

حيث (ن=٢٠٠)

الصلابة النفسية ككل	التحدى	التحكم	الالتزام	البعد معامل الارتباط
**٠.٨٢١	**٠.٧٩٧	**٠.٧٦١	**٠.٧٨٤	الاسرية
**٠.٧٨٦	**٠.٨٣٣	**٠.٥٨٨	**٠.٨١٣	الزوجية
**٠.٩٣٥	**٠.٩١٩	**٠.٨٩٧	**٠.٨٤٦	الاجتماعية
**٠.٩٠٦	**٠.٨٩٦	**٠.٧٦٠	**٠.٩٢٧	الاكاديمية

**٠.٨٩٨	**٠.٩٠١	**٠.٨٠٣	**٠.٨٥٥	المهنية
**٠.٩٦٦	**٠.٩٥٣	**٠.٨٨٤	**٠.٩١٦	الشخصية
**٠.٨٢٧	**٠.٧٩٨	**٠.٧٨٠	**٠.٧٨١	المعرفية
**٠.٩٢٧	**٠.٩٠٢	**٠.٨٦١	**٠.٨٨٠	البيئية
**٠.٩٧٢	**٠.٩٦٢	**٠.٨٧٤	**٠.٩٣٥	جودة الحياة ككل

** معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة: (٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة من المرأة المطلقة على مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة: (الالتزام- التحكم- التحدى)، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة بأبعاده الثمانية: (الاسرية- الزوجية- الاجتماعية- الاكاديمية- المهنية- الشخصية- المعرفية- البيئية)، أى أن الزيادة فى درجة أى بعد من أبعاد الصلابة النفسية أو فى المقياس ككل تقابلها زيادة فى كل بعد من أبعاد جودة الحياة، وكذلك فى المقياس ككل. وعلى ضوء ما سبق يتضح تحقق الفرض الثانى من هذه الدراسة، حيث أكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المرأة المطلقة، وقد تعزو هذه النتيجة إلى ان الصلابة النفسية لها علاقه بمواجهة الضغوط النفسيه، فكلما زادت الصلابه النفسيه زادت القدرة على مواجهه المطلقات لما يعترهم من عقبات وتحديات فتخلص من مشاعر الحزن والخوف واليأس

الناتج عن الطلاق بصلابه نفسية واساليب مواجهه ايجابيه وقد يساعدهم ذلك على تحمل الظلم وساهم فى تحويل مشاعرهم السلبيه فى مواقف الصدمة الى مشاعر ايجابيه مليئة بالتقبل والصبر والتحمل والمواجهه، فالصلابة النفسية ساعدت المرأة المطلقة من التعامل بإيجابية مع ضغوط الحياة التى تواجهها، فكلما ارتفعت درجة الصلابة النفسية لديهن قل لديهن احتمالية الإصابة بالمرض النفسي أو الجسمي الناتج عن تعرضهن لضغوط الحياة ، ولذلك تعد الصلابة النفسية جوهر الشخصية السوية التى تزرع بداخل المطلقة روح التحدي وتقوي من عزيمتها لتتطلع نحو مستقبل أفضل للحياة، فالصلابة النفسية ساعدت المطلقة على الاستمرار الطبيعي في الحياة، بل والتمتع بمواجهة تحدياتها وضغوطها نظراً لما تتطوي عليها من مكونات وخصائص نفسية ومعرفية مثل الالتزام والتحكم والتحدى، فبالالتزام ترسم أهدافها وتحققها ، وبالتحكم لا تقع ضحية الأحداث الخارجية حتى وإن كانت لا تتحكم فيها فبإمكانها أن تتحكم في نفسها، وتكون مسئولة عن أعمالها وتتغلب على التعاسة، وتشعر السعادة والراحة، وتحقق جودة أفضل للحياة، **وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من: دراسة أحمد سيد التلاوي (٢٠٢٠)، ودراسة نجوى سيد عبد الجواد (٢٠١٩)، ودراسة سناء حسن عماشة (٢٠١٣)، أن الصلابة النفسية تعد من أهم العوامل التى تساعد الفرد من التعامل بإيجابية مع ضغوط الحياة التى تواجهه، فالأفراد الذين ترتفع لديهم درجة الصلابة النفسية فإنه تقل لديهم احتمالية الإصابة بالمرض النفسي أو الجسمي الناتجة عن تعرضهم لضغوط الحياة.**

■ كما أن الصلابة النفسية لها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وفي زيادة الدعم النفسي، وجودة الحياة (الأسرية- الزوجية- الاجتماعية- الأكاديمية- المهنية- الشخصية- المعرفية- البيئية). فالأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يدركون الأحداث على أنها ذات معنى، وأنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية ترجع لهم وأنهم أشخاص مسؤولون عما يقومون به من قرارات وأفعال وأيضًا، فإنهم يدركون الأحداث السلبية. بأنها غير مهمة، وأنها نتيجة لأسباب خارجية معممة، وأنهم غير مسؤولين عنها شخصيًا، وذلك على العكس من الأفراد منخفضي الصلابة.

٣- نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه: "توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس التنظيم الإنفعالى".

وللتحقّق من الفرض الثالث قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس التنظيم الإنفعالى ، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (١٧)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس التنظيم الإنفعالي

البيد	المرأة المطلقة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القبول	المعيلة	١٠٠	١٤.٧٤	١.٨٩	١٢.٧٤٨	١٩٨	٠.٠١
	غير المعيلة	١٠٠	٢١.١٦	٤.٦٧			
لوم النفس	المعيلة	١٠٠	١٤.٩٥	١.٦٩	١٢.٤٤١	١٩٨	٠.٠١
	غير المعيلة	١٠٠	١٧.٧٠	١.٤٣			
الاجترار	المعيلة	١٠٠	١٥.٤٩	٠.٩٤	١٠.١٥٣	١٩٨	٠.٠١
	غير المعيلة	١٠٠	١٧.٧٤	٢.٠١			
اعادة التركيز	المعيلة	١٠٠	١٤.٩٧	١.٧١	١٢.٤٣٨	١٩٨	٠.٠١
	غير المعيلة	١٠٠	١٨.٢٨	٢.٠٤			
وضع الامور	المعيلة	١٠٠	١٥.٥٢	١.٤٨	١٤.٠٩٢	١٩٨	٠.٠١
	غير المعيلة	١٠٠	١٩.٦٨	٢.٥٥			
التنظيم الانفعالي ككل	المعيلة	١٠٠	٧٥.٦٧	٦.٦٠	١٤.٠٩٥	١٩٨	٠.٠١
	غير المعيلة	١٠٠	٩٤.٥٦	١١.٦٦			

يتضح من الجدول ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على

مقياس التنظيم الانفعالي ككل وفى كل بعد من أبعاده: (القبول- لوم النفس- الاجترار- اعادة التركيز- وضع الامور) لصالح المرأة المطلقة غير المعيلة. أى أن المرأة المطلقة غير المعيلة لديها تنظيم انفعالي أعلى من المرأة المطلقة المعيلة. وعلى ضوء ما سبق يتضح تحقق الفرض الثالث من هذه الدراسة، حيث اوضحت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس التنظيم الانفعالي"، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من: دراسة سناء حسن عماشة (٢٠١٣)، ودراسة زينب محمود شقير (٢٠٢٠)، ومن هنا نجد أن المرأة المطلقة غير المعيلة قادرة على تنظيم الانفعال لديها، وهذا يرجع إلى النمو الانفعالي لديها، فهو يتيح لها التحكم فى سلوكها وإدارة انفعالاتها تجاه الأحداث، ويجعلها تستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أن له دوراً كبيراً فى التوافق النفسى والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل، أكثر من المرأة المطلقة المعيلة. وهذا ما أكده (حيدر يعقوب، ٢٠١١: ٤٥٢) أن كل فرد له من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التى تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه.

- كما أن المرأة المطلقة غير المعيلة قادرة على التحكم بالدوافع والتصرف تبعاً للهدف المنشود خلال الخبرات الانفعالية السلبية، واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي فى المواقف المتنوعة بشكل مرن وملائم لتعديل الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق الهدف المحدد.

٤- نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للدراسة على أنه: "توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى درجات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس الصلابة النفسية".

وللتحقق من الفرض الرابع قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس الصلابة النفسية، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (١٨)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المرأة المطلقة	البعد
٠.٠١	١٩٨	١٨.٣٢٧	٢.٧٣	٢٢.٦٤	١٠٠	المعيلة	الإلتزام
			٢.٦٣	٢٩.٢٥	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	١٦.٦٤٢	٢.٥٧	٢٠.٨١	١٠٠	المعيلة	التحكم
			٣.٢٧	٢٧.٧٤	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	١٧.٧٦٥	٢.٥١	٢٢.٨٤	١٠٠	المعيلة	التحدى
			٣.٦١	٣٠.٦٤	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	١٩.١٨٧	٦.٥٥	٦٦.٢٩	١٠٠	المعيلة	الصلابة النفسية ككل
			٨.٩٩	٨٧.٦٣	١٠٠	غير المعيلة	

يتضح من الجدول ما يلى:-

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس

الصلابة النفسية ككل وفى كل بعد من أبعاده: (الالتزام- التحكم- التحدى) لصالح المرأة المطلقة غير المعيلة.
- أى أن المرأة المطلقة غير المعيلة لديها صلابة نفسية أعلى من المرأة المطلقة المعيلة.

وعلى ضوء ما سبق يتضح تحقق الفرض الرابع من هذه الدراسة.

حيث أظهرت نتيجة الفرض الرابع على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة غير المعيلة على مقياس الصلابة النفسية"، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من: دراسة وفاء حسن علي خويطر (٢٠١٠) ، ودراسة (Sajadi, et al., 2012)، ودراسة سناء حسن عماشة (٢٠١٣)، ومن هنا نجد أن :-

- أن المرأة المطلقة غير المعيلة تمتاز بالصلابة النفسية المرتفعة فهى من أصحاب الضبط الداخلي، وقادرة على الصمود والمقاومة، ولديها القدرة على الإنجاز في العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، أما المرأة المطلقة المعيلة تتصف بالصلابة النفسية المنخفضة لقلة قدرتها على الصبر ومواجهة ضغوط الحياة والتحكم الذاتي .

- كما أن المرأة المطلقة غير المعيلة التى تتميز بالصلابة تظهر كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشطة مثل استراتيجية تحمل المسؤولية التى تعد من بين أهم المتغيرات التى تفسر السلوك الإنساني، ويتنبأ به، حيث تكتسب استراتيجية تحمل المسؤولية أهمية بالغة في بناء وتكوين شخصية الإنسان، وهذا

يرجع إلى قدرتها على تحمل المسؤولية بصورة أكبر في مختلف المواقف الحياتية، وعلى استعداد لتحمل تبعات سلوكها.

- وأيضاً يرجع تميز المرأة المطلقة غير المعيلة بالصلابة النفسية المرتفعة إلى أن الصلابة النفسية تمثل حيزاً كبيراً في حياتنا اليومية ووقت الأزمات والكوارث، وهذا ما يدفعها إلى تعلم بعض المهارات لتقويتها ورفع مستواها ، كما أنه من المهم التعرف على كيفية تشكيلها من الصغر من خلال الممارسات الحياتية اليومية، فهي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاوضاً، ولديه قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة.

٥- نتيجة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس للدراسة على: "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس جودة الحياة".

وللتحقق من الفرض الخامس قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس جودة الحياة، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (١٩)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة الغير معيلة على مقياس جودة الحياة

المستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المرأة المطلقة	البعد
٠.٠١	١٩٨	١١.٧٨٦	٨.٤٤	٥٨.٥٧	١٠٠	المعيلة	الاسرية
			٧.٥٤	٧١.٩١	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	١٧.٧٩٢	١.٠٤	٢٨.١٢	١٠٠	المعيلة	الزوجية
			٦.٥١	٣٩.٨٤	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	١٩.٦١٨	٧.٨١	٥٤.٩٠	١٠٠	المعيلة	الاجتماعية
			٩.٢٣	٧٨.٦٢	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	٢٨.١٦٥	١١.٢١	٦٥.٨٨	١٠٠	المعيلة	الاجتماعية
			٦.٨٢	١٠٢.٨٤	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	٢٢.٨٣٤	٨.٤٥	٦٧.٠٠	١٠٠	المعيلة	المهنية
			١٥.٥٩	١٠٧.٤٨	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	٢٨.٢٢٨	٧.٧٩	٦١.٤٨	١٠٠	المعيلة	الشخصية
			١١.١٩	٩٩.٩٦	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	١٠.٦٧٤	١٢.٨٨	٥٧.٩٣	١٠٠	المعيلة	المعرفية
			١١.٩٣	٧٦.٦٧	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	٢٠.٥٨٩	٩.١٦	٤٥.٢٧	١٠٠	المعيلة	البيئية
			٨.٧١	٧١.٢٩	١٠٠	غير المعيلة	
٠.٠١	١٩٨	٢٥.٠١٨	٥٢.٠٥	٤٣٩.١٥	١٠٠	المعيلة	جودة الحياة ككل
			٦٥.٥٨	٦٤٨.٦١	١٠٠	غير المعيلة	

يتضح من الجدول ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة غير المعيلة على

التنظيم الإنفعالي والصلاية النفسية كمتغيرات منبئة بجودة الحياة لدى المرأة المطلقة المعيلة وغير المعيلة شيماء محمد دسوقي

مقياس جودة الحياة ككل وفي كل بعد من أبعاده (الاسرية- الزوجية- الاجتماعية- المهنية- الشخصية- المعرفية- البيئية) لصالح المرأة المطلقة غير المعيلة.

- أى أن المرأة المطلقة غير المعيلة لديها جودة الحياة أعلى من المرأة المطلقة المعيلة.

وعلى ضوء ما سبق يتضح تحقق الفرض الخامس من هذه الدراسة، حيث اسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات استجابات المرأة المطلقة المعيلة والمرأة المطلقة غير المعيلة على مقياس جودة الحياة "، ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة فى أن التأثيرات السلبية للطلاق على المرأة (المعيلة وغير المعيلة) تتمثل أغلبها في عدة اضطرابات وأزمات اجتماعية نفسية تحديداً كالشعور والإحساس بالقلق والتوتر، الضعف والعجز، والفشل والاكنتاب وتدني الثقة بالنفس، وعدم مقدرتها على مواجهة صعوبات الحياة المختلفة، الأمر الذى يؤثر على إدراكها وتقييمها لحياتها بشكل عام، وذلك لان المرأة المعيلة تتحمل مسئوليتها ومسئولية أولادها من الناحية المادية والاجتماعية والنفسية، ولكن نجد أن هذه التأثيرات السلبية تكون بنسبة أقل على المرأة المطلقة غير المعيلة، حيث تشعر بجودة الحياة في كافة أبعادها بدرجة أكبر بكثير من المرأة المطلقة المعيلة.

■ كما أن المرأة المطلقة غير المعيلة تشعر بالرضا وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، وذلك لأن الرضا عن الحياة يعد مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة، مما يرفع مستوى إدراكها لجودة الحياة أكثر من المرأة المطلقة المعيلة.

٦- نتيجة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس للدراسة على أنه: "يُمكن التنبؤ بجوده الحياة من خلال الدرجة علي كل من مقياسي الصلابة النفسيه والتنظيم الانفعالي لدي المرأه المطلقه المعيله وغير المعيله". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار بطريقة Enter، والجدولان الآتيان يوضحان نتائج ذلك.

جدول رقم (٢٠) يوضح: نتائج تحليل التباين لانحدار الصلابة النفسيه والتنظيم الانفعالي على جوده الحياة (ن = ٢٠٠).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة	معامل التحديد R^2
الإندادار	٢٩٣٠٤٢٤.١	٢	١٤٦٥٢١٢.١			
البواقي	١٥٢٦٠٩.٥	١٩٨	٧٧٠.٨	١٩٠.١٠٠٩	٠.٠٠٠	٠.٩٥١
الكلية	٣٠٨٣٠٣٣.٦	٢٠٠				

(ن = ٢٠٠)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري البائي	بيتا β	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
جوده الحياة	الثابت	١٢٦.٦٦٣	١٢.٤٧٨		١٠.١٥٠	٠.٠٠٠
	الصلابة النفسيه	١.٥٣٣	٠.٣٤٤	٠.١٦٧	٤.٤٥٩	٠.٠٠٠
	والتنظيم الانفعالي	١٠.٤١٣	٠.٣٤٧	١.١٢٤	٢٩.٩٨٦	٠.٠٠٠

ويتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

- وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لكل من: الصلابة النفسية والتنظيم الانفعالي كمتغيرات مستقلة في تفسير التباين الكلي لجودة الحياة المتغير التابع". حيث أنه يفسر (95.1%) من التباين الكلي من درجة جودة الحياة.
- وتكون مُعادلة التنبؤ على النحو التالي: جودة الحياة = 126.663 + (1.033) الصلابة النفسيه + (10.413) التنظيم الإنفعالي.

ويمكن تفسير ذلك بان المطلقة عندما تتحقق لها صلابة نفسية تعمل كمتغير حماية ووقاية في الاقلال من الإصابة بالإجهاد النفسي الناتج عن التعرض لضغوط ، وتزيد من استخدام المطلقة لقدراتها الذاتية ومصادرنا الشخصية والاجتماعية للتعامل مع الضغوط التي تواجهها مما يكسب المطلقة جودة حياة ذاتية ، فالصلابة النفسية تسمح للمطلقة باستخدام العزو الداخلي الذي يعمل على جعل المطلقة تتحمل المسؤولية ، وترى الحياة من منظور أنها هي المسؤولة عن حياتها ، فلا تلوم غيرها عن صنع هذه الحياة لها وعن سلبياتها ، بل يعبر عن قناعتها بالحياة التي تعيشها وبما وصلت إليه من خلال تفاعلها وتعايشها مع ما يعترضها

إذا فوجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية للمطلقة وجودة الحياة لديها يثبت أن للمطلقة القدرة على استثمار مصادرها الذاتية الشخصية والاجتماعية ، لمواجهة التحديات والضغوطات والتعامل معها بإيجابية ورضا ، وتجاوزها بنجاح نظرا لتجاربها السابقة ولكل ما تلقاه من دعم اسري واجتماعي. وإدراك المطلقة لجودة الحياة ما هو الا نتاج لاستثمار القدرات والطاقات الكامنة التي تمنحها القوة والتحمل وهذا يدل على أن مقومات الصلابة النفسية يمكن أن تساهم بشكل فعال في فهم مواقف الحياة الضاغطة ومواجهتها بفعالية وإيجابية وصولاً إلى الشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة.

وتشير النتائج الى القدرة الجوهرية للتنظيم الانفعالي على التنبؤ بجودة الحياة ويدل ذلك إلى أن الجوانب الانفعالية أكثر تأثيرا في جودة الحياة للمطلقات ، وأن قدرة المطلقة على الوعي بانفعالاتها والتحكم فيها والقدرة على عمل استراتيجيات لتنظيمها يؤثر في جوانب جودة حياتها النفسية والجسمية وجودة البيئة المحيطة والعلاقات الاجتماعية ويظهر ذلك جليا في العلاقات الجوهرية والارتباطات بين جودة الحياة والتنظيم الانفعالي لعينة الدراسة ، فكانت العلاقة بين التنظيم وجودة الحياة علاقة ارتباطية موجبة بالتالي تصبح متغير التنظيم الانفعالي قادر على التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة الدراسة، فعندما سيطر على المطلقات الانفعالات الإيجابية ، يظهر مستوى مرتفع من التفاؤل والأمل يمكنه من التعامل بإيجابية أمام الشدائد التي تواجهها بعد الطلاق ، وبالتالي يمكن أن تتحسن جودة الحياة لديها بشكل عام ، فيمكن القول أن التنظيم الانفعالي أول خطوة للتكيف ، فإذا لم يتوفر لدى المطلقة القدرة على التنظيم الانفعالي فسوف يترتب على ذلك زيادة احتمالية عرضه للاضطرابات النفسية والمزاجية كالاكتئاب والقلق والذي يؤثر بالطبع سلبا على جودة الحياة لدى المطلقة .

وأخيرا يمكن القول أن آثار الطلاق تلامس كافة الجوانب الأساسية المرتبطة بجودة الحياة في أبعادها النفسية كالكآبة والقلق والاكتئاب وأبعادها الاقتصادية بالحاجة المادية والاجتماعية ونظرة الشك واللوم لها والترفيهية في حرمانها العيش والتمتع بحياتها لقيود ثقافية واجتماعية ، لذا على المطلقة أن تستعيد ثقتها بنفسها وتتقبل الواقع وتتزود بالخبرة والمعرفة الكافية والمهارة لكي تصبح جودة الحياة هدفاً لها تسعى إلى تحقيقه لتحقيق ذاتها وتخرج من حالة الكآبة والحزن إلى حالة الرضا والانجاز وتحقيق الذات والإصرار والتحدي والقوة والهناء النفسي والراقي والرفاهية.

توصيات الدراسة:

- إعداد البرامج الإرشادية لتنمية التنظيم الانفعالي لدى المرأة المطلقة (المعيلة وغير المعيلة).
- العمل على تفعيل دور المرشدين التربويين فى المراكز والمجلس القومي للمرأة من خلال عقد ندوات تثقيفية لتوعية النساء المطلقات بتنظيم انفعالاتهم وتحسين جودة الحياة لديهم.
- توظيف وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمسموعة فى إكساب النساء المطلقات (المعيلة وغير المعيلة) استراتيجيات جديدة ومناسبة لمواجهة ضغوط وتحديات الحياة المختلفة.

بحوث مقترحة:

- فعالية برنامج إرشادى فى تحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من المطلقات (المعيلة وغير المعيلة).
- التنظيم الانفعالي لدى المرأة المطلقة، دراسة مقارنة فى بعض الدول العربية.
- التنظيم الانفعالي وعلاقتها بقوة الأنا لدى عينة من المطلقات (المعيلات وغير المعيلات).

قائمة المراجع

- ١- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين (١٩٩٣): لسان العرب. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٢- أحمد بن سعد (٢٠١٢): الصلابة النفسية المفهوم والمتعلقات، مجلة دراسات جامعة عمار، ١(٢)، ٢٤-٣٩.
- ٣- أحمد سيد التلاوي (٢٠٢٠): الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، مجلة كلية الآداب، جامعة المنيا، ص ص ١٣٨-١٨٤.
- ٤- آمال بو عيشة، نعيمة غازلي (٢٠٢٠): الصلابة النفسية وعلاقتها بصراع الأدوار لدى الزوجة العاملة (دراسة ميدانية بمدينة بسكرة)، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، مج (٣)، ع (١)، ص ص ١٥-٢٨.
- ٥- آمنة عبد العزيز أبا الخيل (٢٠١٩): جودة الحياة وعلاقتها بصراع الدور لدى عينة من السيدات العاملات بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة جدة، ١-٢٠١.
- ٦- إيمان أحمد خميس (٢٠١٠): جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، المؤتمر العلمي الثالث: تربية المعلم وتأهيله. جامعة جرش الخاصة، ١٥٤-١٨٦.
- ٧- أيمن الشبول (٢٠١٠): المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق، مجلة جامعة دمشق، مج (٢٦)، ع (٤)، ٦٤٧-٧٠٥.

- ٨- الكتاب الإحصائي السنوي : الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، الإصدار ١٩، ٢٠١٨م.
- ٩- بشرى عناد مبارك (٢٠١٧): جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، جامعة ديالى، بغداد، العراق، ع (٩٩)، ص ص ٧١٤-٧٧١.
- ١٠- بشير معمريه (٢٠٢٠): جودة الحياة تعريفاتها، محدداتها، مظاهرها، أبعادها، أعمال الملتقى الوطني الأول، جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، الأبعاد والتحديات، ٤-٥ فيقري، مجلة بحوث، كلية الآداب.
- ١١- جودة شاهين ونبيل السيد (٢٠١٢): أساليب التفكير وفقاً لنظرية السيطرة الذاتية والعقلية والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر " دراسة فارقة تنبؤية" مجلة كلية التربية، ١، (١٤٩)، ٤٥-٥٩.
- ١٢- حمادة عبد اللطيف (٢٠٠٢): الرفض للوالدين وعلاقتها بالصلابة النفسية، دراسات نفسية، ١(٤)، ٢٢٩-٢٧٢.
- ١٣- حيدر يعقوب (٢٠١١): التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين بكلية التربية الأصمعي- جامعة ديالى بالعراق من ١٥-١٦ أكتوبر، ٤٥١-٤٦٧.
- ١٤- خالد محمد الخنجي (٢٠٠٦): علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، في الفترة من ١٧- ١٩ ديسمبر، ٢٢٩-٢٣٤.

- ١٥- رجاء مريم محمود (٢٠١٦) : الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة سعود، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (٧٤).
- ١٦- رضوان حامد (٢٠٠٦): علم النفس الاجتماعي. القاهرة : عالم الكتب .
- ١٧- زينب محمود شقير (٢٠١٠): جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، الفترة من ٢٩ نوفمبر-١ ديسمبر، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٧٧٣ - ٧٩٠.
- ١٨- زينب محمود شقير (٢٠٢٠): الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المرأة المصرية القيادية التربوية المعيلة وغير المعيلة : دراسة سيكومترية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (١٢١). رابطة التربويين العرب.
- ١٩- زينب نوفل (٢٠٠٨): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- ٢٠- سامي مخنس جبريل (٢٠١٧) : الندم الموقفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك، مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، مج (٣)، ع (٢)، جامعة الحسين بن طلال - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا.
- ٢١- سامية "محمد صابر" عبدالنبي (٢٠١٠): الخوف من التقييم السالب وعلاقته بتقدير الذات وجودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، (٨١)، ١٤٣ - ١٨٩.

- ٢٢- سناء حسن عماشة (٢٠١٣): إسهامات المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى المعيلات والمتزوجات وغير المتزوجات من طالبات الجامعة، دراسة ارتباطية مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا (٥١)، ٦٨٦-٧٤٠.
- ٢٣- صبحي عبد الفتاح الكافوري (٢٠١٠): جودة الحياة لدى مرضى السرطان ودور الإرشاد النفسى في تحقيقها. المؤتمر العلمي السابع بعنوان "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية"، في الفترة من ١٣-١٤ أبريل، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٦١ - ٦٢.
- ٢٤- صلاح الدين عراقي محمد (٢٠١٢): التنشئة الاجتماعية الانفعالية الوالدية واضطراب القلق لدى الأطفال . مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا - مصر، ٣ (٤٢)، ٢٤٣-٢٧٧.
- ٢٥- صلاح الدين عراقي محمد (٢٠١٤): الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٥(١٠٠) ، ٢٣١-٢٦٣ .
- ٢٦- صلاح الدين عراقي محمد (٢٠١٦): أساليب المعالجة الانفعالية لدى طلاب الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة كلية التربية، جامعة بنها - مصر، ٢٧ (١٠٥)، ٤٨-١.
- ٢٧- صمويل خليل (٢٠١٦): الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط، المجلة العلمية لكلية التربية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، ع (٢١).

- ٢٨- طه حسين (٢٠١٠): الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة .
- ٢٩- عباس الموسوي (٢٠١٥): علم النفس التربوي مفاهيم ومبادئ، عمان : دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- ٣٠- عبد الحميد سعيد حسن، وراشد بن سيف المحرزي، ومحمود محمد إبراهيم (٢٠٠٧): جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية وإستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية، (٣)، ١١٥-١٤٨.
- ٣١- عماد مخيمر (٢٠١١): دليل استبيان الصلابة النفسية، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٢- عمر عمور، مصباح جلاب، للاهم قاسيمي (٢٠٢٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المرأة العاملة، دراسة ميدانية بمدينة المسيلة، مجلة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع والتاريخ، مج (١٨)، ع (١)، ص ص ١١١٦-١١٤١.
- ٣٣- غسان الزحيلي (٢٠١١): دراسة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقا لبعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٢٧، (٣)، ٢٣٣-٢٧٨.
- ٣٤- فاطمة عبد زيد العدوان (٢٠٢١) : قبول الذات وعلاقته بالإحساس بجودة الحياة لدى النساء المعنفات في محافظة الزرقاء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، شئون البحث العلمي والدراسات العليا، مج (٢٩)، ع (٥)، ص ص ٣٥١-٣٦٦.

- ٣٥- فوقية أحمد عبد الفتاح، محمد سعيد حسين (٢٠٠٦): العوامل الأسرية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. المؤتمر العلمي الرابع "دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة"، كلية التربية، جامعة بني سويف، في الفترة من ٣-٤ مايو.
- ٣٦- لؤلؤة حمادة، وعبد اللطيف حسن (٢٠٠٢): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، ٢ (١٢)، ٢٢٩-٢٧٢.
- ٣٧- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠): جودة الحياة: المفهوم والأبعاد. ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١-٢٩.
- ٣٨- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤): علم النفس الإيجابي. مصر: العربي للعلوم النفسية العربية.
- ٣٩- مدحت عباس (٢٠١٠): الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مج (٢٦)، ص ١٦٨-٢٣٣.
- ٤٠- مرزوق العبد الهادي العنزي (٢٠١٨): الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ع (٢٩)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- ٤١- مرعي سلامة يونس (٢٠١٢): علم النفس الإيجابي للجميع، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- ٤٢- مسعودي أمحمد (٢٠١٥): بحوث جودة الحياة في العالم العربي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، ع (٢٠)، ص ص ٢٠٣-٢٢٠.
- ٤٣- مصطفى مظلوم (٢٠١٧): تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة : دراسة سيكومترية كLINيكية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية ، (٨٢) ، ١١-١٥٠ .
- ٤٤- نبيلة باوية (٢٠١٧): جودة الحياة لدى المرأة المطلقة: دراسة تحليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع(٣٠)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، ص ٢٠٥.
- ٤٥- نجوى سيد عبد الجواد (٢٠١٩): الصلابة النفسية ومشاعر الأمل لدى عينة من الأمهات المطلقات حديثا وعلاقتها بمستوى الرعاية الأسرية لأطفالهن. مجلة الطفولة، (٣٢)، ٧٥٧-٨٠٧.
- ٤٦- هبه محمد(٢٠١٢): الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات " دراسة سيكومترية - كLINيكية". رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة عين شمس، مصر.
- ٤٧- وفاء حسن علي خويطر (٢٠١٠): الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة)، وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٤٨- وفاء عبد العزيز موسى (٢٠١٦) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقات في جامعة الأقصى. رسالة ماجستير، كلية التربية قسم علم النفس، عمادة الدراسات العليا.

- 49- Alsaker, K., Moen, B., Morken, T., baste, V. (2018) : Intimate partner violence, associated with low quality of life- a cross – sectional study, BMC Women's Health 18 (148), 1-7.
- 50- Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: A behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers In Human Neuroscience*, 9, 1 – 9.
- 51- Coats, A. & Fields, F. (2008). Emotion Regulation in interpersonal Problems : The Role of cognitive Emotional Complexity, Emotion Regulation Goals, and Expressivity, by the American Psychological Association.
- 52- Elmiyeh, B., Sayed, S., Rhys-Evans, P., Syrigos, K., Nutting, C., Harrington, K., & Kazi, R. (2009). Quality of life and outcomes research in head and neck cancer: A review of the state of the discipline and likely future directions. *Journal of Cancer Treatment Reviews*, 35, 397-402.
- 53- Gardener, E. T., Carr, A. R., MacGregor, A., & Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion

-
- regulation: An event-related potential study. Plos ONE, 8(10), 1 – 9.
- 54-** Garnefski, N & Kraaij, V. (2007). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38, 1317–1327.
- 55-** Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26 (1), pp: 41-56.
- 56-** Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-276.
- 57-** Gross, H.G. (1999). *Emotion Regulation: Past, Present, Future Cognition and Emotion*, 1999, Stanford University , Printed In USA 13 (5), 551-573.
- 58-** Gross, J.J. (2001) . emotion regulation in adulthood : Timing is everything . *Current Directions In Psychological Science*,10,214-219.

- 59- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- 60- Gross, J. J. (2014). Handbook of Emotion Regulation, Library of Congress Cataloging- in – Publication Data is available from the publisher, ISBN, 978-1-4625-0350-6.
- 61- Gullberg, M., Hollman, G., & Christins, A. (2010). Reference Values for the Quality of Life Index in the General Swedish Population 18–80 Years of Age. *Journal of Quality of Life Res*, 19, 751-760.
- 62- Kobasa. S.C ; Maddi ,S.R ; Paccetti,C & Zola ,M, A.(1985) . Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support As Resources Against Illness, *Journal of Psychometric Research*, Vol .(29) ,No.(5). Pp 525 – 533.
- 63- Koole, S. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.
- 64- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & emotion*, 27(5), 769-782.
- 65- Nadhia Hussain Mattoo, Yasmeen Ashal (2012) : Divorce and family change revisited : Professional Women's Divorce

-
- Experience In Turkey. Demografia, Englis Edition, Vol : 53, No:5, PP. 102-126.
- 66-** Bharti, Sharma (2011) mental and Emotional impact of Divorce on women, journal of the Indian Academy of Applied Psychology, vol 37, N°1, PP 125-131.
- 67-** Sajadi, S., Khaltbari, J., Panahi, H., &Sajadi, N. (2012).The relationship between anxiety and emotion regulation with psychological hardiness in students. Annals of Biological Research, 3 (10), 4964-4969
- 68-** Who-QoI (2005). The World Health Organisation Quality of Life Assessment
- 69-** Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age Differences, Gender Differences, and Emotion-specific developmental variations. International Journal of Behavioral Development, 38 (2), 182-194.

The Emotional regulation and psychological hardness as variables predicting the quality of life of divorced women with breadwinners and non-breadwinners

Abstract;

The study aims to reveal the relationship between emotional regulation and quality of life in divorced women, reveal the relationship between psychological hardness and quality of life in divorced women, and reveal the differences between emotional regulation, psychological hardness and quality of life among divorced women who are breadwinners and non-breadwinners. The study used the descriptive, comparative, correlational approach. The study used the following tools:-

- Emotional regulation scale (prepared by the researcher)
- Psychological Hardness Scale (Fawqia Hassan/2015)
- Quality of Life Scale (Nashwa Karam Abu Bakr/2013)
- Primary data form (prepared by the researcher)

The results of the study reached -:

- There is a positive correlation between emotional regulation and quality of life for divorced women.
- There is a positive correlation between psychological hardness and quality of life for divorced women.
- There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.01$) between the average scores of the responses of the divorced breadwinner woman and the non-breadwinner divorced woman on the quality of life scale as a whole and in each of its dimensions (family - marital - social - professional - personal - cognitive - environmental). In favor of the divorced, non-dependent mirror.

-There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.01$) between the average scores of the responses of the divorced woman who is the breadwinner and the divorced woman who is not the breadwinner on the psychological hardness scale as a whole and in each of its dimensions: (commitment - control - challenge) in favor of the divorced woman who is not the breadwinner.

-There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.01$) between the average scores of the responses of the divorced breadwinner woman and the non-breadwinner divorced woman on the quality of life scale as a whole and in each of its dimensions (family - marital - social - professional - personal - cognitive - environmental). In favor of the divorced, non-dependent mirror.

-There is a statistically significant effect at the level of significance (0.01) for both: psychological hardness and emotional regulation as independent variables in explaining the total variance of the dependent variable quality of life. Thus, it is possible to predict quality of life through the variables of psychological hardness and emotional regulation in the study sample.