

التعقل والأفكار الإيجابية كمنبئات بطيب الحال الذاتي لدى عينة من السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج

أحمد محمد صالح عبد العزيز^١

ahmed.abdelaziz@art.bsu.edu.eg

إيمان محمد عبد الملك عيسى^٢

fidesmoh@gmail.com

ملخص

يسعى البحث الراهن للكشف عن العلاقة بين التعقل والأفكار الإيجابية من ناحية، وطيب الحال الذاتي من ناحية أخرى لدى عينة من السيدات (المتزوجات، والمطلقات، والمتأخرات في الزواج)، والتي بلغ عددها (١٦٧) سيدة من محافظة بني سويف، ينقسموا إلى (٦١) من المتزوجات، و(٥٤) من المطلقات، و(٥٢) متأخرات الزواج، ممن تتراوح أعمارهن بين ٢٣ : ٥٥ عام، واستخدم البحث قائمة الأفكار الإيجابية ل (صالح، ٢٠١٣)، ومقياس طيب الحال الذاتي (حسن، ٢٠٢١)، ومقياس التعقل ل (صالح، ٢٠١٨). أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ارتباطية دالة بين التعقل والأفكار الإيجابية، وطيب الحال الذاتي لدى العينات الثلاث، مع وجود قدرة تنبؤية للأفكار الإيجابية بطيب الحال الذاتي، وجاءت الفروق دالة بين المجموعات الثلاثة (المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج) على متغيرات البحث، والتي كان أبرزها ارتفاع الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات مقارنة بالمطلقات، ومتأخرات الزواج.

الكلمات المفتاحية: طيب الحال، التعقل، الأفكار الإيجابية، المطلقات، المتزوجات، متأخرات الزواج.

^١ أستاذ علم النفس المساعد بكلية الآداب- جامعة بني سويف

^٢ مدرس علم النفس بكلية الآداب- جامعة بني سويف

مدخل إلى مشكلة البحث: يعد فهم العوامل والمكونات الرئيسية التي تسهم في حياة سعيدة ومرضية ضمن اهتمامات الباحثين (Busseri & Newman, 2024). وتعتبر المتغيرات النفسية الإيجابية ضمن مجالات البحث في تخصص علم النفس؛ نظراً لدورها المؤثر على جودة حياة الأفراد وسعادتهم (Mohan & Lone, 2021)، ومع ظهور علم النفس الإيجابي ركزت الأبحاث - في نطاق واسع - على نقاط القوة التي تؤدي إلى تحسين الأداء النهائي للفرد، والمتغيرات التي تسهم في تنمية الفرد والمجتمع، بدلاً من التركيز على المشكلات الوجدانية والسلوكية، وأصبحت المفاهيم الإيجابية مثل: طيب الحال الذاتي، والسعادة، والتعقل، والأفكار الإيجابية، وغيرها من المفاهيم الإيجابية موضع إهتمام عديد من الباحثين (Yildirim & Tanriverdi, 2021).

ويعد طيب الحال الذاتي أحد المتغيرات المعنية بالبحث، والتي تسعى إلى تقييم الأفراد لحياتهم بشكل إيجابي ينتج عنه الشعور بالرضا والسعادة. وتتمثل أبعاده في الرضا عن الحياة، والتوازن في المشاعر الإيجابية والسلبية (Comin & Santos, 2012). وقد صاغ Diener مصطلح طيب الحال الذاتي على أنه تقييم الأفراد لحياتهم ورفاهيتهم وشعورهم بالهدف (Xun et al, 2022)، وأنه عنصراً رئيساً في الصحة النفسية، وعلامة مهمة للتنمية والتقدم الاجتماعي. ويتأثر طيب الحال الذاتي بمجموعة من المحددات النفسية، والاجتماعية، والثقافية، والسياقية مثل: النوع، والعمر، والحالة المادية، والحالة الاجتماعية للفرد (Guo et al, 2024)؛ حيث أشار دينر وزملاؤه في تقييمهم لطيب الحال الذاتي إلى دور الحالة الاجتماعية في التأثير على طيب الحال، وأن الزواج والإنجاب يرتبطان بشكل إيجابي بطيب الحال الذاتي ومُحسن عام له (Clark & Huang, 2019). وافترض Seligman أن الحالة الاجتماعية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالسعادة، وطرح فرضية مفادها أن الأشخاص السعداء هم أكثر إقبالاً على الزواج والحفاظ عليه مقارنةً بالأفراد غير السعداء (Comin & Santos, 2012). كما أن الأفراد يستجيبون بشكل مختلف وفقاً لظروفهم الاجتماعية، سواء متزوجين، أو مطلّقين، أو عازبين، ويقيّمون حياتهم بناءً على توقعاتهم وقيّمهم وتجاربهم السابقة (Albuquerque et al, 2011). وحتى يكون الفرد واعياً، فمن

الضروري أن يكون لديه إدراك لمشاعره، وأفكاره التي تحدث في اللحظة الحالية؛ حيث يؤدي التركيز على اللحظات الحالية إلى معالجة كثير من المشكلات المعرفية، والجسدية، والسلوكية للشخص؛ حيث تعد التدخلات القائمة على التعقل واحدة من أساليب الموجة الثالثة للعلاجات السلوكية المعرفية، التي يمكن تقديمها بأساليب بسيطة لتدريب العقل أن يكون في حالة مرنة، وقابلة للتكيف.

وقد أشارت لينهان إلى الحاجة للتعقل كونه أحد المكونات الأساسية للعلاج النفسي، وأشارت الدراسات إلى أن التعقل يزيد من جودة الحياة، والعواطف الإيجابية، والاستمتاع بالحياة، ويقلل من الغضب في العلاقات الشخصية، وأن إحدى الطرق للوقاية من المشكلات المعرفية، والسلوكية، والتواصلية لدى النساء المطلقات، ومتأخرات الزواج هي تحسين القدرة العقلية من خلال التدريب على التعقل (Molajafar et al, 2015). وتشمل هذه العمليات التغيرات في الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق؛ بما يسهم في خفض الاكتئاب، والقلق، وتحسين الذاكرة والانتباه، والرحمة بالذات، وخفض الألم المزمن، وتحسين المناعة، وجودة النوم(عبد اللا، ٢٠١٩).

وفي هذا السياق تبرز أهمية التعقل كأداة نفسية تعزز من أداء المرأة وتحسن نوعية القرارات التي تتخذها، وتسهم في إدارة الانفعالات، وتقليل التوتر، وتعزيز الرضا عن الحياة، والكفاءة المهنية لديها. كما تسهم في التوازن بين العمل والحياة؛ مما يعزز الدافعية للإنجاز، ويزيد من إنتاجية المرأة في مختلف المجالات (عثمان، ٢٠٢٣). ولما كان لطلاق من أثر كبير على الصحة النفسية، والتماسك الاجتماعي للمرأة، فقد تعاني المرأة المطلقة من ضغوط نفسية واجتماعية شديدة؛ ما يجعلها تواجه الحياة بمفردها بعد الاعتماد على شريك حياتها السابق. ويتفاقم هذا الوضع بسبب وصمة المجتمع التي ترافق المطلقة؛ حيث ينظر إليها باعتبارها فاشلة في الزواج، وغير مؤهلة لتكرار التجربة؛ مما يؤدي إلى ضغوط نفسية ومعنوية كبيرة. ومن الناحية النفسية يمكن أن تعاني المطلقة من اضطرابات مثل: القلق، والاكتئاب، وتغير النظرة للحياة، إلى جانب الشعور بالرفض من المجتمع المحيط بها، وتؤدي هذه الضغوط إلى عواقب

سلبية تشمل: ضعف العلاقات الاجتماعية، وسوء التوافق الاجتماعي، وتراجع الأداء المهني، وقلة الرضا عن الحياة. كما انها قد تعاني من أمراض مرتبطة بالقلب والأوعية الدموية، وغيرها من المشكلات الجسمية. ومن أجل مواجهة هذه التحديات تم استخدام التدريب على التعقل في الدراسات والأبحاث النفسية كوسيلة لتخفيف وصمة المجتمع، وتعزيز التوافق النفسي لدى النساء المطلقات. وأظهرت هذه التدريبات نتائج إيجابية في تحسين طيب الحال الذاتي، وتنظيم الأفكار، والانفعالات، وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط (الشاذلي، ٢٠١٨). وتعد الأفكار الإيجابية أحد المتغيرات النفسية الإيجابية الفعالة في هذا الإطار؛ حيث يؤدي التدريب عليها إلى زيادة كفاءة التعامل مع الأزمات والصراعات بشكل أفضل؛ بما يعزز القدرات النفسية والاجتماعية، وقدرة الأفراد على قبول المسؤوليات، والتعامل مع التحديات دون الإضرار بأنفسهم أو بالآخرين. كما يسهم التفكير الإيجابي في مساعدة الفرد على اتخاذ قرارات صائبة، وسلوكيات توافقية، إذ أثبتت نتائج دراسة ماغسودلو واموياور أن التفكير الإيجابي من شأنه زيادة احترام المرأة المطلقة لذاتها، وقدرتها على حل المشكلات، ويعزز من مقاومتها لضغوط الأزواج. كما أن تنمية مهارات التفكير الإيجابي من شأنه أنها يرفع من ثقة الإناث بأنفسهن؛ مما يسهم في تعزيز الأمل والرضا عن حياتهن (Maghsoodloo & Amoopour, 2017). وقد أثبتت دراسة ناريماني ونايم أن جودة التفكير أحد المحددات المؤثرة في حياة النساء العزباوات، والمطلقات، وأنه يرتبط إيجابياً بطيب الحال لديهن، وتحقيق السعادة الداخلية، وتعزيز التقدم الأكاديمي، وتحسين احترام الذات، وتعزيز الصحة العامة، في حين يؤدي التفكير السلبي إلى استنزاف الطاقة، وزيادة مشاعر الإحباط والألم لديهن (Narimani & Naeim, 2016). وللتفكير الإيجابي دوراً حاسماً في العلاقات الزوجية، والأداء الأمثل للأسرة، ونشير الدراسات إلى وجود علاقة مهمة بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي والتوافق الزوجي؛ حيث يمكن أن تؤثر المشكلات الزوجية على الصحة النفسية، ورؤية الزوجين للمواقف، والأحداث الخارجية والداخلية في الحياة المشتركة. وأشار مهراي وآخرون إلى تأثير تنمية الأفكار الإيجابية على الصحة العقلية، والتوافق الزوجي لدى النساء

المتزوجات (Mehrani et al, 2015). وفي ضوء ما سبق كانت مبررات البحث
الراهن كالتالي:

- ١- تعدد المشكلات التي تعاني منها السيدات المطلقات، ومتأخرات الزواج، بل وسوء التوافق الزوجي أحياناً لدى السيدات المتزوجات، والتي تحتاج إلى الكشف عن معدل المتغيرات النفسية الإيجابية في حياتهن كنقاط قوة للتغلب على هذه المشكلات.
- ٢- ندرة الدراسات العربية التي تناولت اختلاف معدل المتغيرات النفسية الإيجابية باختلاف الحالة الاجتماعية للسيدات.
- ٣- تعارض نتائج بعض الدراسات التي تشير لاختلاف معدل طيب الحال، والأفكار الإيجابية بين عينة المطلقات، ومتأخرات الزواج، والمتزوجات.
- ٤- تقدير حجم مساهمة مفهوم أساسي في العلاج النفسي المعرفي (الأفكار الإيجابية)، والعلاج الجدلي السلوكي (التعقل) في تحقيق طيب الحال، والسعادة والرضا لدى عينات من السيدات اللاتي تتعدد مشكلاتهن باختلاف حالتهم الاجتماعية. وفي ضوء ما سبق نعرض لأهداف البحث الراهن، من خلال الكشف عن العلاقة بين التعقل والأفكار الإيجابية من ناحية وطيب الحال الذاتي من ناحية أخرى لدى عينة من السيدات المطلقات، والمتزوجات، ومتأخرات الزواج. والكشف عن القدرة التنبؤية لكل من التعقل والأفكار الإيجابية بطيب الحال الذاتي لدى مجموعات البحث، إضافة إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات ومرتفعات التعليم من السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج على مقاييس البحث الراهن. ومن هنا يمكن صياغة اسئلة البحث على النحو التالي:

- ١- هل توجد علاقة بين التعقل، والأفكار الإيجابية من ناحية، وطيب الحال الذاتي من ناحية أخرى لدى عينة من السيدات المطلقات، والمتزوجات، ومتأخرات الزواج؟
- ٢- إلى أي مدى يستطيع التعقل، والأفكار الإيجابية التنبؤ بطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج؟

٣- هل توجد فروق بين المطلقات، والمتزوجات، ومتأخرات الزواج في التعقل، والأفكار الإيجابية وطيب الحال الذاتي؟

٤- هل تختلف الأفكار الإيجابية والتعقل، وطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج باختلاف مستوى التعليم؟

الإطار النظري لمفاهيم البحث :

أولاً: مفهوم التعقل:

يعد التعقل¹ أحد المفاهيم النفسية التي استطاعت من خلاله مارشا لينهان أن ترفع من حالة السكينة، والهدوء، والاسترخاء والتخفف من مشقات الحياة وشدتها، والتغلب على الانفعالات السلبية، والآلام الجسمية (Langer,2000). وقد لقي هذا المفهوم اهتمامًا كبيرًا في مجال علم النفس المعرفي، والإرشادي، وأنواع العلاجات النفسية المتعددة كالعلاج المعرفي، والعلاج الجدلي السلوكي (Chung & Zhang, 2014) . والتعقل هو الانتباه لما يحدث في اللحظة الراهنة سواء كان للمنبهات الداخلية (الأفكار، والأحاسيس الجسدية)، أو الخارجية (من البيئة الاجتماعية والمادية)، وذلك مع مراقبة هذه المنبهات دون الحكم عليها أو تقييمها (نجيب، ٢٠١٩) . ويستخدم بعض الباحثين في البيئة العربية مفهوم اليقظة العقلية كمرادفًا للتعقل أحيانًا، إلا أن براون وآخرين (Brown et al (2007) ذكروا عدة خصائص ينبغي لمفهوم التعقل أن يتسم بها، وربما تجعل هذه الخصائص مفهوم التعقل يتسع ليشمل داخله اليقظة العقلية، ومنها:

- الوعي بالعالم الخارجي والداخلي من أحداث، وأفكار ومشاعر واحاسيس في اللحظة الراهنة.

- المرونة في نقل تركيز انتباه الفرد من شيء ما بتفاصيله إلى التركيز على عدة أشياء أخرى.

- تجريب الواقع، وإرجاء الحكم على الأحداث حتى نعيشها كما هي، وليس الحكم عليها مسبقاً.

¹ - Mindfulness

- والتركيز على اللحظة الراهنة، وعدم الاجترار في ذكريات الماضي وأوهام المستقبل
- وأخيراً الاستمرارية في ممارسة كل ماسبق، وتركيز الوعي . ومن خلال ما سبق
يتضح أن الأمر لا يتعلق بتركيز الوجهة العقلية فقط للفرد على المثيرات من
حواله(اليقظة)، بل إنه يشمل تركيز، ومرونة، وإرجاء للأحكام، وهو ما يتطلب التروي،
وتجريب للواقع ومعايشته، والوعي بكل ما يحدث داخل وخارج الفرد

- النظريات والنماذج المفسرة للتعقل :

١- نموذج كابات زن للتعقل:

أشار كابات زن (Kabat-Zinn (2003 إلى نموذج يقوم على ثلاث عمليات هم:
القصد، والانتباه، والتوجه، وقال بأنها عمليات متشابكة معاً. وذكر زن عدة خصائص
للشخص مرتفع التعقل وهي: الصبر، والفطرة، والثقة، وتأجيل الأحكام، والتقبل.

٢- نموذج شابيرو للتعقل :

وضع شابيرو وزملائه (Shapiro et al (2006 مبادئ لتفسير اليقظة العقلية، وهي
الانتباه، والغرض، والاتجاه. وأشاروا للانتباه بأنه قدرة الفرد أن يركز ذهنه على شيء
معين لفترة طويلة، وأن يكون لديه القدرة على تحويل تركيزه ووعيه إلى مهام أخرى
والتركيز عليها، مع قدرته على الكبح المعرفي ومنع أى مدركات أخرى تدخل إلى حيز
وعيه وانتباهه . اما الغرض فيعني الهدف من ممارسة اليقظة العقلية، وما يأمل الفرد
في الحصول عليه من ممارسته. وأما عن الاتجاه فهو المكون الوجداني في ممارسة
اليقظة، والذي يعني كيفية استحضار الفرد لقوة مشاعره نحو شيء ما؛ فاستحضار
مشاعر الصبر، والتقبل، وعدم تجنب الألم وقمعه ضروري لممارسة اليقظة العقلية.

٣- نموذج ليفربول للتعقل^١:

قدم هذا النموذج مالينوسكي (Malinows. (2013، والذي يتكون من خمسة
مستويات هي: الدوافع، والتوقع، والنية أو القصد، و ممارسة تدريبات التعقل بانتظام، و
الانتباه للعمليات الانفعالية والمعرفية، والوعي مع تأجيل الحكم، والنواتج الإيجابي لكل
ماسبق أن يصبح الفرد بحالة عقلية جيدة، وسلوك ملائم وحالة جسمية جيدة.

¹ - The Liverpool Mindfulness Model

ثانياً: مفهوم الأفكار الإيجابية:

ذكر جولي، وويسنير (1996) Jolly & Wiesner تعريفاً للأفكار الإيجابية على أنها الحديث الإيجابي الداخلي المتعلق بالحياة اليومية، والتوقعات، والنظرة الإيجابية في أحكام الآخرين على الذات، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، والتقييم الذاتي الإيجابي . وعرف كويليام التفكير الإيجابي بأنه "تهج يأخذه الفرد في الحياة يركز من خلاله على الإيجابيات في المواقف التي يتعامل معها بدلاً من السلبيات. وهو التفكير الجيد في الذات، والآخرين، وعدم تقليل الفرد من ذاته (Quilliam,2003,p. 6) .

كما عرف قاسم (٢٠٠٩) التفكير الإيجابي بأنه خطأ إيجابية في الشخصية، وأنه الميل، والرغبة، والنزعة لعمل سلوكيات تجعل حياة الفرد ناجحة، وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً . وأخيراً عرف صالح الأفكار الإيجابية بأنها مجموعة من الأفكار الجيدة والسارة، التي تتسم بالعقلانية، والواقعية، وتظهر بشكل واضح، وترتبط بجوانب حياة الفرد سواء في الماضي أو، الحاضر، أو المستقبل والمتعلقة بالتفاعلات الاجتماعية، والصحة الجسمية، والنفسية، والذات، والعمل، والدراسة، والزواج والأسرة (صالح، ٢٠١٣) .

أنماط الأفكار الإيجابية :

- الأفكار الإيجابية الأخلاقية: تتضمن هذه الأفكار الأحاديث الداخلية تجاه السلوك المضاد للمجتمع، وذلك كأفكار الفرد عن التواضع، والصدق، والأمانة، وأفكاره حول عدم إلحاق الضرر بالآخرين سواء ضرراً مادياً أم معنوياً، وحول التزام الفرد بالصدق في الحديث، والعمل بشكل جاد دون تهاون (Carlo et al ,2010) .

- الأفكار الإيجابية المتعلقة بالعمل: والذي يعني تفكير الفرد في الإنجاز، وتحقيق النجاح في العمل، أو الدراسة، والأفكار الإيجابية المستقبلية المتعلقة بالرؤية المشرقة للمستقبل المهني والدراسي (Hogendoorn et al, 2010) .

- الأفكار المتعلقة بالتفاؤل : مثال " أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل " .

- الأفكار المتعلقة بالشعور بالرضا: مثال "سوف تكون حياتي دائماً سعيدة".

- الأفكار المتعلقة بالضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية: مثال "أستطيع أن أتحكم في مشاعري"
- الأفكار المتعلقة بالرصيد المعرفي حول الصحة: مثال "بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من مخاوف"
- الأفكار المتعلقة بالحب، والتعلم، والتفتح المعرفي: مثال "أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لأتجنبها".
- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: "لا أحب الناس المتسلطين، ولكنني أستطيع أن أتعامل معهم"
- الأفكار المتعلقة بتقبل المسؤولية الشخصية: مثال "يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني شخص مسئول"
- الأفكار المتعلقة بتقبل الذات غير المشروط: "لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية"
- الأفكار المتعلقة بالسماحة والأريحية : "لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي".
- الأفكار المتعلقة بالذكاء الاجتماعي: "لم أفقد ثقتي في الناس" (إبراهيم، ١٩٩٨، ص ٧٠٤ : ٧٠٥).

منشأ الأفكار الإيجابية وفقاً للنظريات المعرفية:

أشار كوروين وآخرون (٢٠٠٨) إلى أن المعتقدات العقلانية هي التي ينتج عنها الأفكار والصور الذهنية التي تشكل محتوى الأفكار الإيجابية، ويمكن فهم الأفكار الإيجابية الآلية من خلال المخططات المعرفية. فالمخططات عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجهات للفعل، وكبناءات لتذكر المعلومات وتفسيرها، وكإطار عمل منظم لحل المشكلات، وكل منا لديه عدد كبير من المخططات التي تمكننا من تكوين فلسفة ذاتية للعالم، ووضع أي معلومات وخبرات جديدة داخل السياق، وهي مثل النظام الشامل الذي يستخدمه كل منا لكي يتعامل مع العالم . وتبدأ تلك الأنظمة في التشكل منذ الطفولة المبكرة وبمجرد تشكلها فهي ترشد معالجة المعلومات، وتشكل كيف يفكر الفرد. كما تنقسم المعتقدات إلى نوعين من المعتقدات؛ المعتقدات الأساسية، والمعتقدات الوسيطة : فعلى سبيل المثال في حالة انفجار التلفاز أمام شخص أثناء مشاهدته، بم

سيشعر؟ وكيف سيسلك في هذا الموقف؟ نجد أن الفرد الذي يعتقد معتقدًا إيجابيًا مفاده أن الحرائق خطيرة في حال عدم السيطرة عليها، قد يشعر بحاجة للتصرف بشكل جيد، وتتتابه أفكار إيجابية من قبيل، أقطع الكهرباء، أو أطلب المساعدة، وتكون مصحوبة بصور، وتصورات ذهنية مساعدة، وبناءة للتعامل مع الموقف (كوروين ، ورودل، وبالمر، ٢٠٠٨، ص ٢٩). مما سبق فإن المعتقد العقلاني هو الذي ينشأ عنه هذه الأفكار الإيجابية، وهذا وفقًا لتصور آرون بيك، والبرت إليس في حديثه عن المعتقدات العقلانية التي ينشأ عنها الأفكار الإيجابية، والتي تتكون منذ مرحلة الطفولة من خلال أساليب التربية السليمة من جهة الوالدين. فغلي سبيل المثال ينتج عن المعتقدات الأساسية مثل معتقدات الأمن، والحب، والكفاءة، عدة أفكار إيجابية مثل (أنا مرغوب فيه، أرى أن الحياة ممتعة، أتوقع أنني سأنجح في المستقبل، أرى أنني ناجح في دراستي .. الخ) .

ثالثًا: مفهوم طيب الحال الذاتي^١:

يعد السعي وراء تحقيق حياة سوية جيدة مصدر اهتمام الباحثين في مجال علم النفس، ويُعد مفهوم طيب الحال الذاتي أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، الذي طرح لأول مره عام ١٩٥٠ في محاولات العلماء لتقدير نوعية الحياة لدى الأفراد (الزهيري ٢٠٢٣). ولا ينبغي اعتبار طيب الحال الذاتي مرادفًا للصحة العقلية أو النفسية، كما أن غياب الأضطرابات النفسية لا يشير إلى وجوده (Carmel L Proctor, 2014). وعرف كير طيب الحال الذاتي بأنه حاله نفسية إيجابية، تتميز بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والانفعالات الإيجابية، ومستويات منخفضة من الانفعالات السلبية (Carr, 2013). وأشار كلارك وهوانج بأنه تقييمات الأفراد لحياتهم؛ حيث يشعرون بكثير من المشاعر السارة، والقليل من المشاعر غير السارة، خاصةً عندما ينخرطون في أنشطة مثيرة للاهتمام، ويشعرون بالرضا عن حياتهم (Clark & Huang, 2019). أما تعريف فيزولي وآخرون فأشار إلى أنه "كيفية تجربة الأشخاص، وتقييمهم لحياتهم، وللمجالات والأنشطة المحددة في حياتهم (Vezzoli et al, 2023). كذلك عرفه

¹ Subjective Well-Being

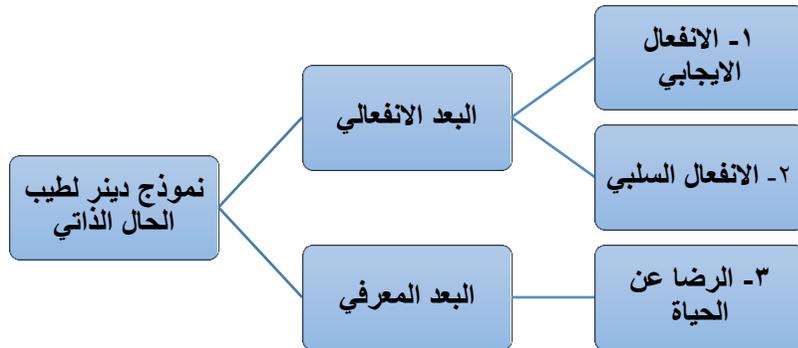
كاشدان بأنه "مجمل التقييمات المعرفية والوجدانية المتعلقة بحياة الفرد، التي تتضمن مقدار تحقيقه لأهدافه، وتوقعه والشعور بأنه في حالة جيدة" (Kashdan, 2004).

خصائص طيب الحال الذاتي:

أشار كل من (Borualogo & Casas (2024) إلى طيب الحال الذاتي من خلال ثلاث خصائص رئيسة وهي: ١- ارتكاز المفهوم على تصور الفرد وتقييمه لتجاربه، وخبراته، ٢- تضمن هذه الخصائص الانفعالات الإيجابية وليس غياب للانفعالات السلبية فقط، ٣- كما يشمل الرضا العام عن الحياة.

النماذج والتفسيرات النظرية لطيب الحال الذاتي:

اقترح دينر نموذجاً لطيب الحال الذاتي اشتمل على بعدين أساسيين هما: البعد المعرفي، والبعد الوجداني والذاني يحتويان على ثلاثة مكونات هي: ١- وجود الانفعالات الإيجابية، ٢- غياب الانفعالات السلبية، ٣- والرضا عن الحياة. ووفقاً لهذا النموذج يشير المكون الأول والثاني: إلى نظام التوازن الانفعالي للفرد والذاني يتأثران عادةً بالعوامل الظرفية الموقفية، في حين يشير المكون الثالث: إلى الرضا عن الحياة، وهو نظام للتقييم المعرفي لحياة الفرد بشكل عام، وهو نظام طويل الأمد مقارنةً بنظام التوازن الانفعالي؛ لذا يعبر الأفراد الذين يتمتعون بطيب حال الذاتي عن انفعالات أكثر إيجابية وأقل سلبية، ورضا عام عن الحياة، ويوضح شكل(١) التالي نموذج دينر لطيب الحال الذاتي (Tan et Yildirim & Tanriverdi, 2021; al 2021).



شكل (١) نموذج دينر لطيب الحال الذاتي

نظريات أخرى في تفسير طيب الحال الذاتي:

وفقاً لنظرية المتعة أو اللذة: يؤول طيب الحال الذاتي إلى اعتقاد الفرد أو شعوره بأن الحياة تسير على ما يرام، وذلك عندما يُقيم إنجازاته وموارده وتوقعاته بالتقدم (طلب وآخرون ٢٠٢١)، والذي يؤدي إلى تحقيق اللذة والسرور، وتجنب الألم والتوتر أو التقليل منهم، وإشباع الاحتياجات البيولوجية والنفسية. ولكن قد يحتاج أيضاً الفرد للمرور بخبرة مؤلمة يعقبها الشعور باللذة حتى يشعر بطيب الحال الذاتي (Vezzoli et al, 2023). ويأتي تفسير طيب الحال الذاتي من خلال نظرية المقارنة الاجتماعية وفقاً للكيفية التي يدرك بها الفرد مكانته بين الآخرين، حين يقارن نفسه بالأفراد والجماعات المحيطة به، فإذا قارن نفسه بالأفراد والجماعات الأكثر حظاً منه قد يحصل على تقييمات ذاتية سلبية، وحين يقارن نفسه بالأفراد والجماعات الأقل حظاً منه فقد يحصل على تقييمات ذاتية إيجابية. كما أشارت نظرية الغاية إلى أن طيب الحال الذاتي يُحدد وفقاً للنتائج والأهداف التي تحققت والاحتياجات المشبعة، فالاحتياجات المستمرة غير المشبعة تسبب التعاسة، ووفقاً لذلك يرتفع مستوى طيب الحال الذاتي عندما يتم تلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية الشاملة، والرضا عن عملية المشاركة في الأنشطة (الهوري، ٢٠٢٣).

العلاقة النظرية بين متغيرات البحث الراهن :

يعد مفهوم طيب الحال الذاتي أحد المفاهيم النفسية الإيجابية التي يسعى إليها الأفراد بشكل آلي في الحياة؛ إذ أن تحقيق الراحة، والشعور بالسعادة والاستقرار النفسي ضمن غايات البشر الأساسية. ولذلك فإن التوجهات النظرية لعلماء النفس والباحثين تسعى باستمرار إلى تحقيق هذه الغاية للأفراد، وهذا ما ظهر في توجه إلبرت إلبس على سبيل المثال في حديثه واهتمامه بأنواع المعتقدات، والأفكار اللاعقلانية التي تسبب الشقاء للأشخاص، وكيف يمكن للإنسان أن يستبدل هذه الأحاديث الداخلية السلبية بأفكار إيجابية تدور حول الهناء، والرضا، والتفاؤل والسعادة من أجل تحقيق الغاية الرئيسية وهي الوصول لطيب الحال بمختلف أشكاله (Bernard et al,2010). ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل جاء آرون بيك، وديرويس، وماكينوم، وديجسبي،

وأصحاب منحى العلاج المعرفي بمزيد من الأبحاث والدراسات، والتوصل للنظريات التي تفسر حدوث الشقاء النفسي، و الحزن والكدر خاصة في ظل وجود ضغوطات الحياة التي تحفز هذا الشقاء. وكان لمنحى العلاج المعرفي دور ليس بقليل في رصد الأفكار السلبية، والعمل عليها، وإيجاد طرق معرفية لنقد هذه الأفكار، وتحويلها إلى أفكار إيجابية تضمن للفرد مشاعر طيبة، وسعيدة حتى مع وجود ظروف الحياة غير ملائمة (DeRubeis et al, 2001). كما كان لظهور العلاج الجدلي السلوكي دور في تخفف الأفراد من ضغوطات الحياة، والذي يعد التعقل ضمن مهاراته المهمة التي يستطيع الأفراد أن يشعروا من خلالها بطيب الحال، وجودة الحياة، والسعادة، ويكونوا أكثر مقاومة للمشكلات الحياتية. وقد تعاني بعض السيدات اللاتي يتعرضن لتأخر سن الزواج، أو الطلاق، أو حتى المشكلات الزوجية، ويشعرن بكدر الحياة، وضغوطها مع وجود الأفكار السلبية. في حين أن بعض السيدات الأخريات قد يعتقدن في أفكارهن الإيجابية وقدراتهن، ونظرتهن التفاؤلية للحياة وتعقلن للأمور والضغوط، وتقبلن لها، وعيش الحاضر، وعدم التعلق بالماضي أو القلق من المستقبل رغم وجود الصعوبات في حياتهن الاجتماعية، وهو ما يجعلهن يعشن حياة طيبة (Eyfarniyan et al, 2024).

دراسات سابقة:

من خلال الاطلاع على البحوث السابقة تم تقسيم البحوث وفقاً لمحورين أساسيين وهما، **المحور الاول:** البحوث والدراسات التي تناولت العلاقة بين التعقل والأفكار الإيجابية من ناحية، وبين طيب الحال الذاتي من ناحية أخرى. **المحور الثاني:** وهي البحوث التي تناولت الفروق بين المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج في التعقل، والأفكار الإيجابية، وطيب الحال الذاتي.

المحور الأول : البحوث والدراسات التي تناولت العلاقة بين التعقل، والأفكار الإيجابية من ناحية وبين طيب الحال الذاتي من ناحية أخرى :

سعت دراسة (Nariman & Naeim (2016) للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي، وكل من العلاقة الزوجية الحميمة، وجودة الحياة لدى عينة مكونة من (٣٠)

زوجة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات الدراسة؛ مما يعد مؤشراً على تأثير التفكير الإيجابي في تحسين العلاقة الزوجية الحميمة، وتحسين جودة الحياة لدى الزوجات. كما سعت دراسة (Ansari et al, 2016) (2016) إلى الكشف عن فعالية تعليم التفكير الإيجابي على الرضا عن الزواج، وتعزيز جودة الحياة لدى (٦٠) طالبة متزوجة بجامعة شهيد بهنار، تم تقسيمهن إلى (٣٠) تجريبية، و(٣٠) ضابطة، وأشارت النتائج إلى أن تعليم التفكير الإيجابي كان له تأثيرات معنوية على الرضا الزوجي وتعزيز جودة الحياة لديهن، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرات الثلاث. وفي دراسة (Maghsodloo & Amoopour 2017) لتقييم أثر التدريب على التفكير الإيجابي في طيب الحال الذاتي والمرونة، لدى ٣٠ سيدة من النساء المطلقات المدعومات من مؤسسة الرعاية الاجتماعية، والمقسمة إلى مجموعة تجريبية (١٥)، ومجموعة ضابطة (١٥)، أشارت النتائج إلى أن التدريب على التفكير الإيجابي كان له تأثيراً دالاً في المرونة، وطيب الحال الذاتي لدى النساء المطلقات. كما هدفت دراسة (Jay 2018) للكشف عن تأثير التعقل على كل من: العلاقة الرومانسية وبعد الرضا عن الحياة لطيب الحال الذاتي لدى عينة من (١٠) زوجات كنديات، من اللاتي مارسن التأمل الذهني لمدة ٦ أشهر، وأكدت نتائج الدراسة أن التدريب على ممارسة التأمل أدى إلى زيادة رضاهن عن الحياة، وزيادة الحضور في العلاقة، وتعزيز التنظيم العاطفي، وتوسيع آفاق التفكير، وارتباط أقوى بالذات والشريك، وزيادة الامتنان للذات والشريك، والنمو المستمر في العلاقة، وتعزيز التنظيم العاطفي؛ حيث ساعد التدريب على التعقل الزوجات للبقاء هادئات وأقل انفعالاً، مما حسن التواصل مع شركائهن خلال الأوقات الصعبة. كذلك سعت دراسة (Pearson 2018) للكشف عن العلاقة بين التعقل، وطيب الحال الذاتي في ضوء متغير معنى الحياة كمتغير بسيط، ملاً المشاركين مقياس تورنتو للتعقل، ومقياس معنى الحياة، وثلاثة مقاييس لطيب الحال الذاتي هم: (أ) مقياس الرضا عن الحياة، (ب) جدول التأثير الإيجابي والسلبي، و(ج) مؤشر موجز لتحقيق الذات، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين كل من التعقل وطيب الحال الذاتي.

وفي محاولة للكشف القدرة التنبؤية للتعقل بطيب الحال الذاتي لدى عينة عددها (٩٨) من المتزوجات، والعازبات في الصين، أسفرت نتائج دراسة (Liu et al (2020) عن وجود قدرة تنبؤية للتعقل بطيب الحال الذاتي وأنه مؤشر جيد له ويؤدي إلى تحسينه. وفي دراسة للعوامل التنبؤية بطيب الحال الذاتي لدى متأخرات الزواج اللاتي يعشن بمفردهن، قام (Suwannasarn et al(2021) بتطبيق مقياس الأفكار الإيجابية، والمرونة، والشعور بالتماسك على عينة قوامها (١٩٨)، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي دال بين طيب الحال الذاتي والأفكار الإيجابية، وأن الأفكار الإيجابية، والمرونة، والشعور بالتماسك جميعها متغيرات منبئة بطيب الحال الذاتي. وفي دراسة للتحقق من ملائمة النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التعقل، والتنظيم الانفعالي، وبعد الرضا عن الحياة لطيب الحال الذاتي، والضغط النفسية لدى ٢٥٣ سيدة مطلقة، تتراوح أعمارهن بين ١٨-٥٠ عامًا، انفصلن خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، ولم يتزوجن مرة أخرى، أشارت النتائج إلى أنه تم التحقق من ملائمة النموذج البنائي للعلاقات بين المتغيرات، ووجود مسارات موجبة بين التعقل والتنظيم الانفعالي، والتنظيم الانفعالي وبعد الرضا عن الحياة، ووجود تأثير إيجابي للتعقل على الرضا عن الحياة، وتأثير سلبي للتعقل على الضغوط النفسية (السيد، ٢٠٢٢). كذلك أجرى (Kaya & Odacı (2024) دراسة للكشف عن القدرة التنبؤية لكل من التعقل، ومسامحة الذات، والمرونة بطيب الحال الذاتي، لدى ١٠٩١ من العازبين (ذكور، إناث)، وتم استخدام نموذج البيانات الشخصية، ومقياس المسامحة لهارتلاند، ومقياس وعي الانتباه اليقظ، ومقياس مرونة كونور ديفيدسون - وجدول التأثير الإيجابي والسلبي، ومقياس الرضا عن الحياة، وتبين من النتائج أن جميع المتغيرات كانت منبئة بطيب الحال الذاتي، وخاصة التعقل.

المحور الثاني : البحوث التي تناولت الفروق بين المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج في طيب الحال الذاتي، والأفكار الإيجابية، والتعقل:

في دراسة أجراها (Diener et al (2000) للكشف عن العلاقة بين الحالة الاجتماعية وطيب الحال الذاتي عبر عدد من الثقافات، قام الباحثون بجمع البيانات من ٥٥٦٠٥

مشاركًا (ذكور، إناث) من خلال ٤٢ دولة، وشملت الحالة الاجتماعية على فئات المتزوجين، والمطلقين، أوغير ذلك، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط طيب الحال الذاتي، ومتوسط المشاعر الإيجابية بشكل عام أعلى لدى المتزوجين مقارنةً بالمطلقين في معظم الدول، والعكس كانت المشاعر السلبية لدى المتزوجين أقل مقارنةً بالمطلقين. كما توصلت دراسة Williams (2003) لفحص تأثير الحالة الاجتماعية على طيب الحال الذاتي لدى عينة من ٣٦١٧ فرد (ذكور وإناث)، وأشارت النتائج إلى أن المتزوجين يعانون من اكتئاب أقل وطيب حال أعلى مقارنةً بالذين لم يتزوجوا من قبل والمطلقين، والأرامل، وأن الزواج الأول يعزز طيب الحال للجنسين بشكل مماثل. وفي نفس الصدد قام Blanchflower & Oswald (2004) بدراسة العلاقة بين طيب الحال الذاتي والعلاقة الجنسية لدى (١٦٠٠٠) بالغ امريكي من المتزوجين لمرة واحدة، والمتزوجين لعدة مرات، ومقارنتهما بعدد من المطلقين والعازبين، وأشارت النتائج إلى أن الوحدة كانت مؤشرًا لانخفاض طيب الحال الذاتي لدى العازبين والمطلقين مقارنةً بالمتزوجين. وفي دراسة Hansen (2010) للكشف عن تأثير (الحالة الاجتماعية، والوضع المالي) على طيب الحال الذاتي في منتصف العمر والشيخوخة، لدى عينة قوامها (٥١٨٩) مشاركًا من المتزوجين والمطلقين، والذين لم يسبق لهم الزواج من قبل، وجاءت النتائج تشير إلى أن وجود شريك للحياة هو العامل الرئيسي المؤثر إيجابًا على طيب الحال الذاتي، وأن المنفصلين، والذين لم يتزوجوا أبدًا يظهرون مستويات أقل من طيب الحال الذاتي مقارنةً بالمتزوجين. كذلك هدفت دراسة (2013) Botha & Booyesen للكشف عن العلاقة بين الحالة الاجتماعية وطيب الحال الذاتي، على عينات من الذكور والإناث بحالات اجتماعية مختلفة (متزوجون، أرامل، غير متزوجون، حالات أخرى) بجنوب أفريقيا، وتم جمع البيانات من خلال مسح شبه شامل لعام ٢٠٠٨، والذي تم إجراؤه على مستوى وطني، وشمل مجموعة متنوعة من الأفراد، وأشارت النتائج إلى أن المتزوجات يتمتعن بالرضا عن الحياة مقارنةً بالفئات الأخرى، وفي البحث نفسه ارتفع طيب الحال لدى المتزوجين مقارنةً بالمطلقين، والأرامل.

أما عن مفهوم الأفكار الإيجابية فقد أجرى (2014) Symoens et all دراسة للكشف عن الفروق بين عدد من المتزوجين (١٤٠٧٢)، والمطلقين (٤٣٠٤) في بعض المتغيرات النفسية من بينها متغير الأفكار الإيجابية، وكشفت النتائج ان الطلاق يرتبط بانخفاض الدرجات على مقياس الأفكار الإيجابية لدى عينة المطلقات مقارنة بالمتزوجات. وفي دراسة (2016) ZM لمقارنة المخططات العقلية غير التكيفية بين النساء المطلقات، والمتزوجات لدى ١٠٠ امرأة (٥٠ متزوجة و ٥٠ مطلقة)، وبتطبيق استبيان المخططات العقلية غير التكيفية، واستبيان الفهم المعرفي، تبين ان النساء المطلقات أظهرن مستويات أعلى من المخططات غير التكيفية مقارنة بالمتزوجات، مما قد يفسر مستويات أعلى من التوتر والقلق لديهن، وأن عينة المتزوجات يتمتعن بمسوى عالٍ من الأفكار الإيجابية مقارنةً بالمطلقات. وهو أيضاً ما أكدته دراسة بوسنة (٢٠١٩) لفحص الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى المرأة المطلقة، والتعرف على مدى معاناة المرأة المطلقة من الأفكار اللاعقلانية؛ حيث شملت العينة ثلاث حالات من النساء المطلقات في عمر (٣٨، ٣١، ٢٤ عام)، وتم استخدام مقابلة نصف موجهة ومقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وأظهرت النتائج أن الحالات الثلاث يعانين من أفكار لا عقلانية، ولديهن انخفاض ملاحظ في معدل الافكار العقلانية. في حين جاءت النتائج لصالح العازبات في دراسة (Kumari, 2019) لمعرفة تأثير الحالة الزوجية على التفكير الإيجابي للمرأة نحو نفسها؛ حيث تم اختيار ٨٠ امرأة، من المتزوجات وغير المتزوجات الريفيات والحضرية، وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على المشاركات، وخلصت الدراسة إلى أن النساء المتزوجات يتمتعن بتفكير إيجابي نحو انفسهن أقل مقارنةً بالنساء غير المتزوجات، كما تبين أن النساء الريفيات لديهن مستوى أقل من التفكير الإيجابي مقارنةً بالنساء الحضرية. كذلك أجرى(2021) Grundström et all دراسة لتقييم العلاقة بين الحالة الاجتماعية والتفكير الإيجابي، واحترام الذات، والاكنتاب لدى ١١٥٩ فرد من (المتزوجين، المطلقين، العزاب، الارامل)، الذين تمتد اعمارهم من ٢٢ الى ٥٢ عام، وأشارت النتائج إلى انخفاض مستويات التفكير الإيجابي، وارتفاع اعراض الاكتئاب

لدى كل من المطلقين والارامل والعازبين مقارنةً بالمتزوجين. في حين سجل العازبين أعلى مستويات لاحترام الذات مقارنة بالفئات الاخرى. كما اهتمت دراسة (SAMKRY 2021) بفحص العلاقة بين التفكير الإيجابي والأنا الأعلى باختلاف الجنس، والعمر ومستوى التعليم، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية، وقد تم جمع البيانات من (٢٨٣) فردًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ : ٥٠ عامًا، وباستخدام مقياس التفكير الإيجابي والأنا الأعلى، أشارت النتائج إلى إن المتزوجين لديهم درجات أعلى في التفكير الإيجابي مقارنةً بغير المتزوجين ومتأخرين الزواج.

وفيما يخص متغير التعقل فقد اهتمت (Smith & Johnson 2019) بالكشف عن الفروق في مستويات التعقل والتكيف النفسي بين عدد (٥٠٠ امرأة) من النساء المتزوجات، والمطلقات والعازبات من خلفيات اجتماعية متنوعة، وباستخدام مقياس التعقل، ومقياس التكيف النفسي، أشارت الدراسة إلى أن النساء المتزوجات أظهرن مستويات أعلى من التعقل والتكيف النفسي مقارنة بالمطلقات والعازبات، وأن التعقل كان منبأً جيداً بالصحة النفسية لدى المتزوجات مقارنةً بغيرهن من الفئات الأخرى، كذلك قام كوين (Quinn-Nilas 2020) بدراسة لفحص العلاقة بين التعقل والرضا لدى عينات من المتزوجين، والمطلقين، والعازبين، واستخدمت الدراسة استبانات لقياس مستويات التعقل والرضا، وأظهرت النتائج أن مستويات التعقل كانت أعلى بين المتزوجين مقارنةً بالمطلقين، والعازبين، مما يعكس أن التعقل قد يكون له دور إيجابي في تعزيز جودة العلاقة الزوجية. كما أشارت الدراسة إلى أن الأفراد ذوي مستويات التعقل المرتفع أكثر قدرة على التعامل مع التوتر والصراعات في العلاقات. وفي دراسة (McGill et all 2022) لتطوير مقياس جديد لقياس التعقل في العلاقات الزوجية، وفحص مدى تأثيره على الرضا الزوجي والتواصل بين الشركاء مقارنةً بالعازبين، تم تطبيق الدراسة على ٤٠٨ من الذكور والإناث، وتم استخدام مقياس تم تطويره لقياس التعقل بين الأزواج. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين التعقل وباقي المتغيرات لصالح المتزوجين مقارنةً بالعازبين، وأن المتزوجين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من التعقل، أظهروا تواصلًا أفضل ورضا أكبر عن علاقتهم. كما كان هناك

تأثير إيجابي للتعقل على التكيف مع الصراعات الزوجية. كما سعت دراسة (Abu Aziza (2023) للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من (٤٢٣) امرأة عاملة (المتزوجات والمطلقات والارامل)، أظهرت النتائج وجود فروق في التفكير الإيجابي لصالح المطلقات والأرامل مقارنةً بالمتزوجات.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

- تناولت معظم الدراسات علاقة التعقل، والأفكار الإيجابية بالرضا، والتوافق الزوجي، والسعادة، والرضا عن الحياة، وقليل من هذه الدراسات من ركز على طيب الحال الذاتي .
- تناولت أغلب الدراسات عينة من المتزوجات، والمطلقات، واغفلت إلى حدٍ ما متأخرات الزواج، وهو ما يحتاج إلى مزيد من البحث خاصة في البيئة العربية .
- لم تهتم الدراسات كثيرًا بدور المستوى التعليمي وعلاقته بتأخر الزواج، أو بحدوث الطلاق، على الرغم أن هذا المتغير يتضح أثره في تأخير الزواج في بعض المجتمعات، مثل المجتمع الياباني، وما تسعى له المرأة اليابانية من تحقيق ذاتها، وحصولها على السعادة والرضا من خلال عملها بديلاً عن الزواج.
- تناولت الدراسات مقاييس طيب الحال بشكل عام، وطيب الحال المعرفي، والنفسي، والهناء النفسي لدى السيدات باختلاف حالتهم الاجتماعية، ولم تتوافر مقاييس طيب الحال الذاتي بوفرة لدى هؤلاء.
- جاءت نتائج الدراسات في تناقض من حيث الفروق بين السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج في كل من طيب الحال الذاتي، والأفكار الإيجابية، والتعقل، وهو ما يحتاج لمزيد من الكشف عن هذه الفروق بين المجموعات الثلاثة للمساهمة في حسم هذا التعارض.
- تتجه عديد من الدراسات الأجنبية نحو تصميم البرامج التي تقوم على استخدام التفكير الإيجابي، والتعقل للتخفيف من ضغوطات الحياة لدى السيدات المطلقات،

ومتأخرات الزواج، وذلك سعياً نحو السعادة، وجودة الحياة، وهو ما يحتاج للاهتمام بهذه المتغيرات النفسية ودراستها في ابحاثنا العربية.

مما سبق يمكن صياغة فروض البحث كالتالي:

١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين التعقل، والأفكار الإيجابية من ناحية، وطيب الحال الذاتي من ناحية أخرى لدى عينة من السيدات المطلقات، والمتزوجات، ومتأخرات الزواج.

٢- يمكن لكل من التعقل، والأفكار الإيجابية التنبؤ بطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المطلقات، والمتزوجات، ومتأخرات الزواج في التعقل، والأفكار الإيجابية وطيب الحال الذاتي.

٤- تختلف الأفكار الإيجابية والتعقل، وطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج باختلاف الحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم.

وبناءً على ما سبق تأتي الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث متمثلة في التالي:

الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث:

١- الإثراء النظري العربي لمفهوم التعقل باعتباره أحد المفاهيم النفسية الحديثة التي أشارت لها مارشا لينهان، والاسهام النظري في توضيح العلاقة بين توجهات مارشا النظرية، وآرون بيك في الأفكار، وكيف يساعد الجمع بين التوجهين على فهم الجوانب الوجدانية، والمعرفية والسلوكية لدى السيدات اللاتي يتعرضن للطلاق، أو تأخر سن الزواج، أو مشكلات الزواج.. الخ .

٢- مساهمة نتائج هذا البحث في توجيه الباحثين في مجال علم النفس لتصميم برامج التدخل الإرشادية، والعلاجية للمطلقات، ومتأخرات الزواج، وبعض حالات سوء التوافق الزوجي.

٣- كما تُسهم نتائج البحث الراهن في توجيه نظر المرشدين، والأخصائيين النفسيين إلى أهمية استخدام ممارسات التعقل، والتدريب عليه، ورفع مهارات التفكير الإيجابي

من أجل حل مشكلات السيدات باختلاف حالتهم الاجتماعية (مطلقات، متأخرات الزواج، عدم توافقي زوجي) .

المنهج والإجراءات:

استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك لرصد العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث، والمقارنة بين المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج على متغيرات البحث، ويتم إيضاح ذلك من خلال:

أولاً: التصميم البحثي:

استخدم البحث الراهن تصميم المجموعات المتكافئة غير المتجانسة، وتم تقسيم عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية للسيدات (المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج).

ثانياً: مواصفات عينة البحث الأساسية: تم تطبيق البحث على عدد (١٦٧) من السيدات في محافظة بني سويف، واللائي تم اختيارهن بصورة مقصودة عمدية؛ حيث توافر خصائص المجتمع الأصلي للبحث، وقد بلغ عدد السيدات المتزوجات (٦١)، والمطلقات (٥٤)، ومتأخرات الزواج (٥٢) ممن تتراوح أعمارهن بين (٢٣ : ٥٢) عام، وذلك بمتوسط عمري ٣٤,٦٤ سنة، وانحراف معياري ٥,٢٦ للعينة الكلية . وتراوح الدخل للعينة الكلية بين ٩٠٠ ج: ١٠٠٠٠، وذلك بمتوسط ٩٢, ٤٠٣٥ وانحراف معياري ٢٣, ٢٠١٤. وتم مراعاة التكافؤ بين المجموعات الثلاثة، وذلك من خلال الاستفسار عن وجود أمراض جسدية مزمنة، أو تردهن على العيادات النفسية، والطبيب النفسي لطلب المساعدة عند تعطل حياتهن، أو دخولهن في برامج نفسية تأهيلية لتنمية مهاراتهم، وكانت الإجابة واحدة في المجموعات الثلاثة، وهي عدم تعرضهن لهذه الأمور. وتم مراعاة التكافؤ بين المجموعات في العمر، والدخل الشهري، وعدد الأبناء بين المتزوجات والمطلقات، وهو ما يوضحه جدول (١) التالي :

جدول (١) الفروق في المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة ت، ودلالاتها لكل من العمر، والدخل الشهري، وعدد الأبناء لكل من السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج

قيمة ت ودالاتها	السيدات المطلقات		السيدات المتزوجات		المجموعات المتغيرات
	ع	م	ع	م	
×٠,٢٣٤-	٥,٥٠	٣٤,٢٩	٥,٠٨	٣٤,٠٦	العمر
×١,٢١٩	١٩٣٠,٠١	٥٦٠٠,٨٠	١٨٦٧,٠٣	٥٣٠٩,٠٥	الدخل الشهري
×٠,٢٣٤-	١,١٧٢	١,٦١١	٠,٨٢٦	١,٨٦٨	عدد الأبناء
قيمة ت	السيدات متأخرات الزواج		السيدات المتزوجات		المجموعات المتغيرات
	ع	م	ع	م	
×١,٦٨٣-	٥,١٦	٣٥,٦٩	٥,٠٨	٣٤,٠٦	العمر
×٠,٥٢٢-	١٩٠١,١١	٥٢٥٠,٣٣	١٨٦٧,٠٣	٥٣٠٩,٠٥	الدخل الشهري
قيمة ت	السيدات متأخرات الزواج		السيدات المطلقات		المجموعات المتغيرات
	ع	م	ع	م	
×٠,٢١٢	٥,١٦	٣٥,٦٩	٥,٥٠	٣٤,٢٩	العمر
×٠,٥٤٢	١٩٠١,١١	٥٢٥٠,٣٣	١٩٣٠,٠١	٥٦٠٠,٨٠	الدخل الشهري

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة بين المجموعات الثلاثة في العمر، والدخل الشهري، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة بين المتزوجات والمطلقات في عدد الأبناء. كما توضح جداول (٢)، و(٣)، و(٤) مزيد من خصائص العينة في المجموعات الثلاثة للسيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات سن الزواج:

جدول (٢) خصائص عينة السيدات المتزوجات، والمطلقات

فيما يخص مستوى التعليم، والعمل، وموطن الإقامة

المطلقات ن = ٥٤		المتزوجات ن = ٦١		المجموعات المتغيرات
نسبة %	عدد	نسبة %	عدد	
٢٢,٢٢ %	١٢	٢١,٣٣ %	١٣	مستوياتها مؤهل متوسط
٦١,١١ %	٣٣	٥٩,٠١ %	٣٦	مؤهل جامعي مستوى

٧,٤٠%	٤	٨,١٩%	٥	ماجستير	التعليم
٩,٢٧%	٥	١١,٤٧%	٧	دكتوراه	
غير دالة $\times ٢,٥٠١$				قيمة كا ^٢	
٢٠,٣٧%	١١	١٩,٧٠%	١٢	عاملة	العمل
٦٨,٥١%	٣٧	٦٧,٢٠%	٤١	موظفة	
١١,١٢%	٦	١٣,١٠%	٨	عضو تدريس(ج)	
غير دالة $\times ١,٢٠٠$				قيمة كا ^٢	
٥٧,٤٠%	٣١	٥٥,٧٣%	٣٤	ريف	موطن الإقامة
٤٢,٦٠%	٢٣	٤٤,٢٧%	٢٧	حضر	
غير دالة $\times ١,٧٩٨$				قيمة كا ^٢	

جدول (٣) خصائص عينة السيدات المتزوجات ومتأخرات الزواج فيما يخص مستوى التعليم، والعمل وموطن الإقامة.

متأخرات الزواج ن = ٥٢		المتزوجات ن = ٦١		المجموعات / مستوياتها	متغيرات
نسبة %	عدد	نسبة %	عدد		
٢١,١٥%	١١	٢١,٣٣%	١٣	مؤهل متوسط	مستوى التعليم
٦١,٥٣%	٣٢	٥٩,٠١%	٣٦	مؤهل جامعي	
٧,٦٩%	٤	٨,١٩%	٥	ماجستير	
٩,٦١%	٥	١١,٤٧%	٧	دكتوراه	
غير دالة $\times ٢,٣٣٣$				قيمة كا ^٢	
١٧,٣٠%	١١	١٩,٧٠%	١٣	عاملة	العمل
٧١,١٧%	٣٥	٦٧,٢٠%	٤٠	موظفة	

عضو تدريس (ج)	٨	% ١٣,١٠	٦	% ١١,٥٣
قيمة كا ^٢	٣,٢١٥ × غير دالة			
مواطن الإقامة	٣٤	% ٥٥,٧٣	٢٩	% ٥٥,٧٦
حضر	٢٧	% ٤٤,٢٧	٢٣	% ٤٤,٢٤
قيمة كا ^٢	٠,٥٢٦ × غير دالة			

جدول (٤) خصائص عينة السيدات المطلقات ومتأخرات الزواج فيما يخص المراحل مستوى التعليم، والعمل وموطن الإقامة.

متغيرات	المجموعات		المطلقات ن=٥٤		متأخرات الزواج ن=٥٢	
	مستوياتها	عدد	نسبة%	عدد	نسبة%	
مستوى التعليم	مؤهل متوسط	١٢	% ٢٢,٢٢	١١	% ٢١,١٥	
	مؤهل جامعي	٣٣	% ٦١,١١	٣٢	% ٦١,٥٣	
	ماجستير	٤	% ٧,٤٠	٤	% ٧,٦٩	
	دكتوراه	٥	% ٩,٢٧	٥	% ٩,٦١	
	قيمة كا ^٢	٠,٣١٣ × غير دالة				
العمل	عاملة	١٢	% ٢٠,٣٧	١١	% ١٧,٣٠	
	موظفة	٣٦	% ٦٨,٥١	٣٥	% ٧١,١٧	
	عضو تدريس (ج)	٦	% ١١,١٢	٦	% ١١,٥٣	
	قيمة كا ^٢	٢,١١٠ × غير دالة				
مواطن الإقامة	ريف	٣١	% ٥٧,٤٠	٢٩	% ٥٥,٧٦	
	حضر	٢٣	% ٤٢,٦٠	٢٣	% ٤٤,٢٤	
	قيمة كا ^٢	٢,٨٢١ × غير دالة				

مما سبق يتبين عدم وجود فروق دالة بين المجموعات الثلاثة في مستوى التعليم، والعمل وموطن الإقامة؛ حيث تم مراعاة التكافؤ بين المجموعات الثلاثة في موطن

الإقامة سواء الريف أو الحضر، وفي مستويات التعليم، وفي نوع العمل سواء كانت عاملة، أو موظفة، أو عضو تدريس في الجامعة.

مواصفات عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بعدد (٩٤) من السيدات في محافظة بني سويف، وذلك بصورة مقصودة عمدية؛ حيث تتوافر خصال العينة الأساسية، وقد بلغ عدد السيدات المتزوجات (٣٢)، والمطلقات (٣١)، ومتأخرات الزواج (٣١) ممن تتراوح أعمارهن بين (٢٣: ٥٥) عام، وذلك بمتوسط عمري ٣٤,٣٣ سنة، وانحراف معياري ٥,٠١ للعينة الكلية .

ثالثاً: وصف الادوات :

تم استخدام عدة أدوات تتناسب مع أسئلة البحث الراهن وفروضه، ومنها ١- استمارة البيانات الأساسية، ومقياس التعقل (صالح، ٢٠١٨)، وقائمة الأفكار الإيجابية (صالح، ٢٠١٣)، ومقياس طيب الحال الذاتي (حسن، ٢٠٢١). وفيما يلي وصف تفصيلي لكيفية التطبيق، واستخراج الدرجة من هذه الأدوات :

١- استمارة البيانات الأساسية: تلك الاستمارة التي جمع الباحثان من خلالها البيانات الأساسية ومنها العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، والعمل، ومكان الإقامة في الريف أو الحضر .

٢- قائمة الأفكار الإيجابية:

استخدم البحث قائمة الأفكار الإيجابية (صالح، ٢٠١٣)، والتي تتكون من (٢٦) بنداً، وذلك بعد استبعاد بعض البنود المعبرة عن المشاعر، والسلوك، وهو ما يخلط الفرد أحياناً بينه وبين الأفكار . وتتراوح الدرجة الكلية للقائمة بين (٢٦ : ١٠٤ درجة)، وتم تقدير الاستجابة على المفردات في ضوء مقياس ليكرت، الذي يتضمن (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) في حالة الإجابة بـ (ابدأ، نادرًا، أحياناً، دائماً) على التوالي، ولم توجد مفردات عكسية، بل كانت جميعها موجبة.

صدق المحتوى لقائمة الأفكار الإيجابية:

اعتمد صالح (٢٠١٣) في التحقق من صدق المحتوى لقائمة الأفكار الإيجابية على الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة، والاطلاع على عدة مقاييس عربية وأجنبية للأفكار الإيجابية، والاستفادة منها في صياغة بنود القائمة، ومنها : استبانة الأفكار الإيجابية المستقبلية لباكستون^١ (Paxton,2008) وقائمة الأفكار الآلية الإيجابية^٢ لجولي (Jolly, Wiesner 1996)، ومقياس الأفكار الإيجابية لعبد الستار إبراهيم (إبراهيم، ١٩٩٨)، والإفادة من كل ما سبق في وضع تعريف إجرائي، وصياغة بنود تمثل هذا التعريف، وعرضها على المحكمين؛ لمطابقتها مع التعريف الإجرائي . وقد أقر (٨٠%) من المحكمين بكفاءة قائمة الأفكار الإيجابية . وفي دراسة صالح نفسها جاء ثبات القسمة النصفية، وألفا كرونباخ لقائمة الأفكار الإيجابية مرتفع عند ٠,٨ (صالح، ٢٠١٣).

- الصدق التباعدي لقائمة الأفكار الإيجابية :

يعد الصدق التباعدي أحد أنواع صدق التكوين، والذي استعان فيه الباحثان بقائمة الأفكار اللاعقلانية ل(صالح، ٢٠١٦) كمتغير نفسي معاكس للأفكار الإيجابية، وافترض الباحثان وجود علاقة عكسية تباعدية بين المقياسين. وقد جاء معامل الارتباط بين المقياسين يساوي -٠,٢٩٣، بدلالة ٠,٠٥؛ وهو يعني وجود علاقة عكسية بين قائمة الأفكار الإيجابية والأفكار اللاعقلانية(السلبية) لدى العينة الاستطلاعية. وبوجود هذه الدلالة في العلاقة يتضح صدق قائمة الأفكار الإيجابية.

ثبات قائمة الأفكار الإيجابية:

تم استخراج معاملات الثبات لقائمة الأفكار الإيجابية، واستخدام طريقتين من الثبات هما القسمة النصفية، وألفا كرونباخ، وذلك لدى كل من السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج وهو ما يوضحه جدول (٥) التالي:

جدول (٥) حساب معاملات الثبات لقائمة الأفكار الإيجابية لدى السيدات المتزوجات والمطلقات، ومتأخرات الزواج بطريقتي القسمة النصفية وألفا كرونباخ .

¹ - Self Questionnaire for future positive thoughts

² - Positive Automatic Thoughts Inventory

معاملات ثبات متأخرات الزواج		معاملات ثبات المطلقات		معاملات ثبات المتزوجات		معاملات الثبات الاختبار
الفا كرونباخ	القسمه النصفية	الفا كرونباخ	القسمه النصفية	الفا كرونباخ	القسمه النصفية	
٠,٨	٠,٩	٠,٦	٠,٧	٠,٧	٠,٨	١- الأفكار الإيجابية

جاءت معاملات الثبات مقبولة لقائمة الأفكار الإيجابية لدى السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج؛ حيث تراوح بين ٠,٦ ، ٠,٩ .

٣- مقياس التعقل:

استخدم الباحثان مقياس التعقل لـ (صالح، ٢٠١٨)، والذي يحتوي على (٢٣) بنداً يعبروا عن قدرة الفرد على تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، وعدم التأثر بذكريات الماضي، ومخاوف المستقبل، مع إرجاء الأحكام وعدم التسرع فيها، والتقبل للمواقف الصعبة التي يمر بها الفرد. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٣ : ٩٢ درجة)، وتم تقدير الاستجابة على المفردات في ضوء تدرج ليكرت وهو (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) في حالة الإجابة بـ (ابدأ، نادراً، أحياناً، دائماً) على التوالي، وذلك في حالة الإجابة على المفردات الموجبة، وعكس التقديرات في حالة المفردات السالبة إلى (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)، وتأخذ العبارات السالبة الأرقام التالية (٩ ، ١١ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٣) .

صدق المحتوى لمقياس التعقل:

أشار صالح (٢٠١٨) إلى صدق المحتوى الخاص بالتعقل من خلال العودة إلى الدراسات السابقة، والأطر النظرية، والاطلاع على المقاييس المتعلقة بهذا المفهوم، والإفادة منها في صياغة البنود، ووضع تعريف إجرائي له إضافة إلى احكام المحكمين؛ لمطابقة بنود هذه المقاييس مع التعريف الإجرائي . وقد أقر المحكمون بوجود اتساق بين التعريف الاجرائي وبنود مقياس التعقل، وذلك في إطار بعض التعديلات التي أجريت على بعض البنود في الصياغة، لتزيد من فهم المعنى المقصود من كل بند، وتم تصحيح واستخراج الدرجة من هذا المقياس في ضوء البنود التي اتفق

عليها ٨٠ % من المحكمين، واستبعاد البنود الأخرى التي لم يجتمعوا عليها. كما تأكد صالح(٢٠١٨) من ثبات مقياس التعقل من خلال طريقتين ألفا كرونباخ، والقسمة النصفية؛ حيث بلغ ثباتهما من ٠,٧ : ٠,٠٨، وهي نسب ثبات مقبولة - صدق المحك لمقياس التعقل :

في البحث الحالي تم حساب معامل الارتباط بين مقياس التعقل في البحث الراهن، وبين مقياس التعقل الذي أعده كل من (المرشدي، رضوان، ٢٠٢٣) بوصفه محكاً، ووصل معامل الارتباط بين المقياس الأول والثاني ٠,٥٢١، وذلك على العينة الكلية للسيدات، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى صدق مقياس التعقل محل البحث .

- ثبات مقياس التعقل:

كما تم استخراج معاملات الثبات لمقياس التعقل، واستخدام طريقتين من الثبات هما ألفا كرونباخ، والقسمة النصفية، وذلك لدى السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج، وهو ما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٦) حساب معاملات الثبات لمقياس التعقل لدى السيدات المتزوجات والمطلقات، ومتأخرات الزواج بطريقتي القسمة النصفية وألفا كرونباخ .

معاملات		معاملات		معاملات		معاملات الثبات الاختبار
ثبات متأخرات سن الزواج		ثبات المطلقات		ثبات المتزوجات		
الفا كرونباخ	القسمة النصفية	الفا كرونباخ	القسمة النصفية	الفا كرونباخ	القسمة النصفية	
٠,٧	٠,٨	٠,٦	٠,٦	٠,٦	٠,٧	١- مقياس التعقل

جاءت معاملات الثبات بين ٠,٦ ، و٠,٨، وهي معاملات ثبات مقبولة لمقياس التعقل لدى كل من السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج.

٣- مقياس طيب الحال الذاتي:

استخدم الباحثان مقياس طيب الحال الذاتي ل (حسن، ٢٠٢١) المكون من (٢٦) بنداً يعبروا عن نظرة الفرد للمستقبل والحياة بنقاؤل، وإيجابية، مما ينتج عنه الشعور بالرضا، والتقبل للأحداث، والذات، والآخرين، بشكل يسهم في تحسين الحياة

الاجتماعية والنفسية للفرد . وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٦ : ١٣٠) درجة، وتم تقدير الاستجابة على المفردات في ضوء تدرج ليكرت (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ؛ حيث يبدأ من عدم انطباق البند (١ ، ٢)، إلى انطباقه إلي حد (٣) ما، وأخيراً انطباقه المطلق (٤ ، ٥). وكانت جميع العبارات موجبة وتسير في اتجاه واحد .

صدق المحتوى لمقياس طيب الحال الذاتي :

تم تقدير صدق المحتوى لمقياس طيب الحال الذاتي من خلال العودة إلى الإنتاج النفسي السابق، والاطلاع على المقاييس المتعلقة بهذا المفهوم، ومنها مقياس الهناء الذاتي الدراسي لـ إن شاو، وترجمة (الضبع، شلبي ٢٠١٦)، والهناء الشخصي لـ (عبد الغفار، وآخرون، ٢٠١٩)، ومقياس أكسفورد للسعادة الذاتية لـ شوقي (٢٠١٠)، وأخيراً مقياس (حسن، ٢٠٢١) لطيب الحال الذاتي، والذي تبناه الباحثان في البحث الراهن. وتم عرضه على المحكمين الخبراء لمطابقة بنوده مع التعريف الإجرائي الذي وضعه الباحثان من خلال الاطلاع على الأطر النظرية وبنود المقاييس الأخرى . واتفق ١٠٠ % من المحكمين على البنود المعبرة عن التعريف الإجرائي لطيب الحال الذاتي.

الصدق التقاربي لمقياس طيب الحال الذاتي :

يعد الصدق التقاربي أحد أنواع صدق التكوين، وفي هذا الصدق يتحقق الباحث من معاملات الارتباط بين مقياسه الحالي وبين مقياس آخر معدّ مسبقاً يقيس نفس السمة او مقارب لها؛ فاذا كانت معاملات الارتباط مرتفعة كان ذلك مؤشراً على صدق المقياس. ولذلك قام الباحثان بتطبيق مقياس الانفعالات الإيجابية لصالح (٢٠١٨)، والمكون من (٢٠) بنداً يعبروا عن انفعالات الرضا، والسعادة، والحب، والاحساس بقيمة الذات، والهناء الشخصي . ومن خلال ما أكدت عليه الدراسات من وجود علاقة طردية بين الانفعالات الإيجابية وشعور الفرد بطيب الحال، افترض الباحثان صدق مقياس طيب الحال الذاتي في حالة وجود علاقة طردية مع قائمة الانفعالات الإيجابية . وقد جاء معامل الارتباط بين المقياسين يساوي ٠,٤٠١ ، بدلالة ٠,٠١ ؛ وبوجود هذه الدلالة يتبين صدق مقياس طيب الحال الذاتي على العينة الاستطلاعية للسيدات .

ثبات مقياس طيب الحال : تم استخراج معاملات الثبات لمقياس طيب الحال الذاتي،

واستخدام طريقتين القسمة النصفية، وألفا كرونباخ، ويبين جدول (٧) هذه المعاملات :
 جدول (٧) حساب معاملات الثبات لمقياس طيب الحال الذاتي لدى السيدات المتزوجات
 والمطلقات، ومتأخرات الزواج بطريقتي القسمة النصفية وألفا كرونباخ .

معاملات الثبات		معاملات ثبات المطلقات		معاملات ثبات المتزوجات		المقياس
ثبات الف	ثبات القسمة	ثبات الف	ثبات لقسمة	ثبات الف	ثبات القسمة	
٠,٧	٠,٨	٠,٨	٠,٩	٠,٧	٠,٩	١- طيب الحال

جاءت معاملات الثبات بين ٠,٧ ، و ٠,٩ ، وهي معاملات ثبات مقبولة لمقياس طيب الحال الذاتي لدى كل من السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات سن الزواج.
إجراءات البحث:

طبق الباحثان أدوات البحث على العينة الاستطلاعية، والتي بلغ عددها (٩٤) سيدة يتسمن بالخصائص نفسها التي يتصف بها السيدات في العينة الأساسية؛ حيث تم تطبيق استمارة البيانات الأساسية، يليها قائمة الأفكار الإيجابية، ومقياس التعقل، وأخيرًا مقياس طيب الحال الذاتي. وذلك للتأكد من كفاءة الشروط القياسية النفسية للأدوات. كما قاما بتطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية التي بلغ عددها في البداية (١٨٠) سيدة، وتم استبعاد (١٣) مشاركة من هذه العينة لعدم جديتهن أثناء التطبيق، مثل الاستثمارات غير مكتملة التطبيق، والاستثمارات المجاب عنها بزيف. استغرقت جلسة التطبيق بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، في حين استغرق التطبيق على العينة الكلية فترة مدتها شهرًا تقريبًا، وذلك من ٢٠٢٤ / ١ / ١ إلى ٢٠٢٤ / ٢ / ١ . وتم تطبيق بعض المقاييس في جلسات جماعية بالتنسيق مع العينة؛ بحيث لا يزيد عددهم عن (٥) سيدات لتيسير عملية التطبيق، بجانب التطبيق بشكل فردي مع بعض السيدات . وتعددت أماكن التطبيق عليهن ومنها، بعض المؤسسات التابعة لحقوق المرأة، وبعض قاعات الشئون الاجتماعية التي يجتمع فيها السيدات المطلقات، ومتأخرات الزواج أحيانًا، وبعض مكاتب عمل السيدات العاملات . كانت الجلسات تبدأ في البداية بعمل الألفة ووجود الود مع المشاركات، ثم إلقاء التعليمات عليهن، وحثهن على التعاون والتأكيد على سرية البيانات، ويتم التأكد من ملء البيانات على كراسة الاجابة، ومراجعة البنود للتأكد من عدم ترك أي

بند دون إجابة. وأخيراً صححت استجابات السيدات، وأعطيت الدرجة وفقاً لقواعد التصحيح، وهو ما رصده برنامج (SPSS) الإحصائي.

الأساليب الإحصائية :

وفقاً لأسئلة البحث الحالي اعتمد الباحثان على مقياس التثنت والنزعة المركزية، كالتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار "ت"، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد، وتحليل التباين الأحادي، وتحليل التباين المتعدد.

نتائج البحث :

نتائج الفرض الاول :

تظهر نتائج هذا الفرض في جدول (٨) التالي؛ حيث يوضح العلاقة بين معاملات الارتباط بين التعقل والأفكار الإيجابية من ناحية، وبين طيب الحال الذاتي من ناحية أخرى لدى عينة من المتزوجات، والمطلقات، و متأخرات الزواج .

جدول (٨) معاملات الارتباط ودلالاتها بين التعقل والأفكار الإيجابية من ناحية و طيب الحال الذاتي لدى عينة من المتزوجات، والمطلقات، و متأخرات الزواج

طيب الحال الذاتي لدى السيدات			موضع التابع
متأخرات الزواج	المطلقات	المتزوجات	موضع مستقل
***,٥١٦	** ,٢٩٠	** ,٣٥٦	التعقل
***,٦٣٩	** ,٣١٤	** ,٤٣٦	الأفكار الإيجابية

من خلال الجدول السابق يتبين وجود علاقة بين التعقل والأفكار الإيجابية من ناحية و طيب الحال الذاتي من ناحية أخرى لدى المتزوجات، والمطلقات، و متأخرات الزواج ، وذلك عند مستوى دلالة بين ٠,٠١ : ٠,٠٠١ . وهو يعني أن الأحاديث الإيجابية الداخلية لدى هؤلاء السيدات، وأفكارهن الإيجابية نحو أنفسهن، والناس، والمستقبل، يرفع من مقدار سعادتهن، ورضاهن عن حياتهن، وانخفاض مشاعرهن السلبية. كما أن ارتفاع انتباههن للحظة الراهنة، وإرجاء الحكم، والتقبل، والتعقل بشكل عام من شأنه أن يزيد من طيب الحال الذاتي لديهن.

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني في البحث الراهن على قدرة كل من التعقل والأفكار الإيجابية على التنبؤ بطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج، وهو ماتشير له النتائج المعروضة في جدول (٩) التالي :

جدول (٩) الانحدار المتعدد لنتائج التعقل والأفكار الإيجابية كمنبئات بطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج

طيب الحال الذاتي							موضع المتغير التابع	
قيمة الثابت	قيمة ت ودلالاتها	م الانحدار	قيمة ف ودلالاتها	الإسهام في مربع الارتباط	مربع الارتباط	الارتباط	المنبئات	
٤١,٤٩٢	***٣,٧١٨	٠,٥٧١	***١٣,٨٢٢	٠,١٧٦	٠,١٩٠	٠,٤٣٦	المتزوجات	الأفكار الإيجابية
٢٩,٤٠١	** ٣,٢٥٠	٠,٤٨٨	١١,٢٠١ ***	٠,٠٩٢	٠,٠٩٨	٠,٣١٤	المطلقات	الأفكار الإيجابية
١٠,٨٧٦	***٥,٨٧٣	٠,٨٣٧	٣٤,٤٨٦ ***	٠,٣٩٦	٠,٤٠٨	٠,٦٣٩	متأخرات الزواج	الأفكار الإيجابية

تبين من نتائج تحليل الإنحدار في جدول (٩) استبعاد التعقل في قدرته على التنبؤ بارتفاع طيب الحال الذاتي لدى المجموعات الثلاثة (المتزوجات، والمطلقات، والمتأخرات في الزواج)، على النقيض استطاعت الأفكار الإيجابية أن تتنبأ بارتفاع طيب الحال الذاتي لدى المجموعات الثلاثة عند دلالة (٠,٠٠١)، و(٠,٠١) . وقد فسر المتغير ١٩% من التباين لدى المتزوجات، وفسر ٩% لدى المطلقات، وفسر ٤٠% لدى متأخرات الزواج . ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية الخاصة بطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات كالتالي :
 طيب الحال الذاتي = ٤١,٤٩٢ + (٠,٥٧١) الأفكار الإيجابية . كما يمكن صياغة المعادلة التنبؤية لدى المطلقات كالتالي: طيب الحال الذاتي = ٢٩,٤٠١ + (٠,٤٨٨) الأفكار الإيجابية. وأخيرًا يمكن صياغة المعادلة التنبؤية لدى متأخرات الزواج كالتالي:
 طيب الحال الذاتي = ١٠,٨٧٦ + (٠,٨٧٣) الأفكار الإيجابية.

نتائج الفرض الثالث :

كما يشير الفرض الثالث إلى وجود اختلاف في التعقل والأفكار الإيجابية، وطيب الحال الذاتي باختلاف الحالة الاجتماعية للعينة من متزوجات، ومطلقات، ومتأخرات الزواج وبيين جدول (١٠) :

جدول (١٠) دلالة قيم "ف" الناتجة من تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في

التعقل والأفكار الإيجابية، وطيب الحال الذاتي وفقاً لتباين

الحالة الاجتماعية لعينة من السيدات

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف ودالاتها ¹	المتغيرات التابعة
الحالة الاجتماعية	٩٨٦,٣٥١	٢	٤٩٣,١٧٦	الأفكار الإيجابية
تباين الخطأ	١٩٧٨٦,٦٠٧	١٦٤	١٢٠,٦٥٠	
التباين الكلي	١١٨٣٢١٩,٠٠٠	١٦٧	-	
الحالة الاجتماعية	٤٩٧,٨٢٤	٢	٢٤٨,٩١٢	التعقل
تباين الخطأ	١١٠٢٧,٦٠٧	١٦٤	٦٧,٢٤٤	
التباين الكلي	٧٣٩٧٧٠,٠٠٠	١٦٧	-	
الحالة الاجتماعية	٤٢٨٨,٣٦٠٢	٢	٢١٤٤,٣٠١	طيب الحال الذاتي
تباين الخطأ	٢٤٩٠٥,٦٧٣	١٦٤	١٥١,٨٦٤	
التباين الكلي	١٢٦٢٤٣٥,٠٠٠	١٦٧	-	

أشار جدول (١٠) إلى أن قيمة "ف" كانت دالة بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية لعينة من السيدات عند مستوى دلالة ٠,٠١، و ٠,٠٥، و ٠,٠٠١ وذلك فيما يخص تأثيرها على الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي على التوالي ؛ وهو ما استدعى إجراء مقارنات ثنائية بين كل مجموعتين على حدة، وهو ما يوضحه جدول (١١) التالي :

^١ - تشير العلامة × لعدم وجود دلالة، و العلامة * للدلالة عند مستوى ٠,٠٥، والعلامة ** للدلالة عند مستوى ٠,٠٠١.

جدول (١١) الفروق واتجاهاتها بين عينة من السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج ودلالة تأثيرها على كل من الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال

المتغيرات التابعة	فروق بين متوسطات ودلالاتها	متوسط المتغير	عددهم ن	مجموعات المقارنة	المتغير المستقل
الأفكار الإيجابية	*٤,٤٧٩	٨٦,٥٩٠	٦١	المتزوجات	الحالة الاجتماعية
		٨٢,١١١	٥٤	المطلقات	
	**٥,٤٩٤	٨٦,٥٩٠	٦١	المتزوجات	
		٨١,٠٦٩	٥٢	متأخرات الزواج	
	١,٠١٥-	٨٢,١١١	٥٤	المطلقات	
		٨١,٠٦٩	٥٢	متأخرات الزواج	
التعقل	*٣,٢٦	٦٨,٣١١	٦١	المتزوجات	الحالة الاجتماعية
		٦٤,٦٨٥	٥٤	المطلقات	
	*٣,٥٤٢	٦٨,٣١١	٦١	المتزوجات	
		٦٤,٧٦٩	٥٢	متأخرات الزواج	
	٠,٠٨٤-	٦٤,٦٨٥	٥٤	المطلقات	
		٦٤,٧٦٩	٥٢	متأخرات الزواج	
طيب الحال الذاتي	*٣,٦٩٦	٩٠,٩١٨	٥٤	المتزوجات	الحالة الاجتماعية
		٨٧,٢٢٢	٦١	المطلقات	
	***٤,٣٧٦	٩٠,٩١٨	٥٢	المتزوجات	الحالة الاجتماعية
		٧٨,٧٥٠	٥٤	متأخرات الزواج	
	***١٢,١٦٨	٨٧,٢٢٢	٥٢	المطلقات	
		٧٨,٧٥٠	٥٤	متأخرات الزواج	
***٨,٤٧٢	٨٧,٢٢٢	٥٢	المطلقات		
	٧٨,٧٥٠	٥٤	متأخرات الزواج		

من خلال النتائج السابقة تبين أن السيدات المتزوجات أكثر في الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي مقارنة بكل من السيدات المطلقات، ومتأخرات الزواج، وذلك عند دلالات مختلفة تراوح بين (٠,٠٥ : ٠,٠٠١) . كما لم توجد فروق دالة بين السيدات المطلقات ومتأخرات الزواج في كل من الأفكار الإيجابية، والتعقل . بينما وجدت فروق بينهما لصالح المطلقات في طيب الحال الذاتي مقارنة بمتأخرات الزواج .

نتائج الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على اختلاف الأفكار الإيجابية والتعقل وطيب الحال الذاتي لدى المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج باختلاف الحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، ويبين جدول (١٢) ذلك:

جدول (١٢) دلالة قيم "ف" الناتجة من تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق في الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي لدى عينة من السيدات باختلاف الحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم.

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف ودلالاتها	المتغيرات التابعة
الحالة الاجتماعية	١٣٩١,٠٥٢	٢	٦٩٥,٥٢٦	٥,٥٨٧**	الأفكار الإيجابية
المستوى التعليمي	٣٨٠,٧٦٩	١	٣٨٠,٧٦٩	٣,١٦٨×	
الحالة الاجتماعية، والمستوى العلمي	١٩٦,٤٩٢	٢	٩٨,٢٤٦	٠,٨١٧×	
تباين الخطأ	١٩٣٤٩,٠٠٨	١٦١	١٢٠,١٨٠	-	
التباين الكلي	١١٨٣٢١٩,٠٠	١٦٧	-	-	
الحالة الاجتماعية	٧٢٢,٢٢٦	٢	٣٦١,١١٣	٥,٣٩٨**	التعقل
المستوى التعليمي	١٠٥,٨٢٣	١	١٠٥,٨٢٣	١,٥٨٢×	
الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي	٢٣٠,١٦٢	٢	١١٥,٠٨١	١,٧٢٠×	
تباين الخطأ	١٠٧٧١,٤٦٨	١٦١	٦٦,٩٠٢	-	
التباين الكلي	٧٣٩٧٧٠,٢٠١	١٦١	-	-	

طبيب الحال الذاتي	٢٠,٦٥٧***	٢٩٥٨,٢٢٦	٢	٥٩١٦,١٣٦	الحالة الاجتماعية
	٢,١٢٠×	٣٢٢,٢١٢	١	٣٢٢,٢١٢	المستوى التعليمي
	٢,١٦٠×	٣٦٥,٢٣٠	١	٣٦٥,٢٣٠	الحالة الاجتماعية، والمستوى العلمي
	-	١٤٣,٢٠١	١٦١	٢٣٠٥٥,٣٧١	تباين الخطأ
	-	-	١٦٧	١٢٦٢٤٣٥,٠٠٠	التباين الكلي

أشار جدول (١٢) إلى أن قيمة "ف" كانت دالة بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية بمفرده عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، و ٠,٠٥، و ٠,٠٠١ وذلك فيما يخص تأثيرها على الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي على التوالي، وهو ما تمت الإشارة إليه في نتائج الفرض الثالث جدول (١٠) السابق. ولم تكن قيمة "ف" دالة في حالة مستوى التعليم بمفرده، ومستوى التعليم، والحالة الاجتماعية معاً فيما يخص تأثيرهم على الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي لدى عينة الدراسة، وهو ما لا يستدعي إجراء المقارنات الثنائية.

مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيره:

تحقق الفرض الأول من خلال ما توصلت له النتائج بوجود علاقة بين التعقل، وطيب الحال الذاتي، وذلك لدى مجموعات البحث الراهن. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل له (Srivastava, & Gautam (2024) عندما أجرا دراسة على (٥٦) من المتزوجات الهنود، والكشف عن التعقل، وعلاقته بطيب الحال النفسي، وجاءت النتائج تؤيد ما توصل له البحث؛ حيث وجدت ارتفاع في طيب الحال النفسي لديهن وإحساسهن بالرضا، والسعادة، كلما زاد التعقل لديهن، وارتفعت لحظات التركيز على الحاضر، والتقبل لحياتهن . وأكد ما سبق دراسة (Iri et al (2020) عندما سعت للكشف عن دور برنامج جدلي سلوكي (والذي يعد التعقل أحد مكوناته) على التكيف النفسي، والانفعالي لحياة بعض السيدات المطلقات. وجاءت النتائج تشير إلى أن التعقل والتنظيم الانفعالي، والتدريب عليهما يؤدي إلى حياة أفضل تتسم بالتكيف

النفسي والانفعالي لدى هؤلاء السيدات المطلقات. كما تحقق الفرض الحالي في وجود علاقة بين الأفكار الإيجابية، وطيب الحال الذاتي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل له (Maghsoodloo & Amoopour, 2017) إذ استطاعا أن يصمما برنامج لرفع مهارات التفكير الإيجابي على عينة من السيدات المطلقات، ورصد أثر ذلك في تحسن صمودهن، ورضاهن عن حياتهن. وجاءت النتائج تؤيد نتائج الدراسة الحالية من وجود علاقة طردية بين ارتفاع التفكير الإيجابي والسعادة والرضا التي يحياها المطلقات . وتؤيد نتائج دراسة (Safari & Akbari, 2018) ما توصلت له نتائج البحث الراهن؛ إذ استطاعا الباحثان أن يرفعا من التفكير الإيجابي ومهاراته لدى مجموعة من المسنين، وانعكس ذلك بشكل واضح بعد تطبيق البرنامج على طيب الحال النفسي، وجودة الحياة لديهم . مما سبق يمكن تفسير النتيجة بالرجوع إلى مفهوم التعقل في المنحى الحديث للعلاج الجدلي السلوكي، وكيف أشار هذا المنحى إلى الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالي من التعقل، وكيف ينعكس ذلك على حياتهم النفسية، ورضاهم عنها، وشعورهم بالسعادة، وجودة الحياة . إذ أن هذا المفهوم يتسم بعدة خصائص مهمة تمكن الفرد من أن يحيا حياته في هناء نفسي ورفاهية، كالتركيز على اللحظة الراهنة، وعدم التأثر بذكريات الماضي، أو أحداث المستقبل، ومرونة الفرد في تحويل انتباهه وعدم تأثره أو تركيزه لفترات طويلة على المثيرات السلبية في حياته، وتقبله للحياة وتحدياتها (Kabat-Zinn, 2003). ولا يقتصر التطور في حياة الأفراد على ممارسة التعقل فقط، بل عديد من الخصال والمهارات الإيجابية التي أشارت لها مدرسة علم النفس الإيجابي وصاحبها مارتن سليجمان، والذي اعتبر التفكير الإيجابي ضمن المفاهيم المهمة التي ينبغي على الفرد أن يتعلمها؛ حيث تقوم فكرته على أن الإنسان سوف يشعر بالسعادة، والهناء الذاتي، والرضا إذا تعلم الهدوء والعودة إلى الأمل، والتفاؤل، وامتلك مزيد من مهارات التفكير الإيجابي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

تحقق الفرض الثاني في قدرة الأفكار الإيجابية أن تنتبأ بطيب الحال الذاتي، في حين لم يتحقق في قدرة التعقل على الدخول في هذه المعادلة التنبؤية، ويتفق الجزء

الأول من النتيجة مع ماتوصل له (Dargahi et al (2015) عندما قاموا برفع مهارات التفكير الإيجابي لدى بعض السيدات المتزوجات المصابات بالعم، وقدرة هذا البرنامج على التنبؤ بطيب الحال النفسي لديهن، وكفاءة العلاقات الزوجية وجاءت نتائج هذه الدراسة تدعم ما توصلت له نتائج البحث الراهن؛ إذ أنها أثبتت ارتفاع مهارات التفكير الإيجابي لدى السيدات اللاتي تعرضن لبرنامج تنمية التفكير الإيجابي(المجموعة التجريبية)، وانعكاس ذلك على ارتفاع طيب الحال النفسي لديهن رغم اصابتهن بالعم. وتؤكد نتائج دراسة (Wong (2012 ما توصل له البحث الراهن؛ إذ استطاع ونج من خلال التطبيق على (٣٩٨) طالب وطالبة في جامعة سنغافورة التوصل إلى قدرة التفكير الإيجابي على التنبؤ بطيب الحال النفسي أو الرفاهية النفسية لدى الطلاب، وزيادة جودة الحياة، في حين تتبأ التفكير السلبي بحدوث الاكتئاب، وانفعالات القلق والتوتر . وتختلف نتيجة الجزء الثاني من الفرض الراهن مع ما توصلت له الدراسات السابقة؛ حيث كان للتعقل القدرة على التنبؤ بطيب الحال لدى العينات المختلفة، إلا أن التفكير الإيجابي كان أكثر تنبؤاً بطيب الحال الذاتي مقارنة بالتعقل، وهو ما أدى لاستبعاده من المعادلة التنبؤية، والذي قد يرجع تفسيره إلى وعي ومعرفة عينة البحث الراهن بمهارات التفكير الإيجابي بشكل أكبر من التعقل، وذلك لحدائة المفهوم الأخير مقارنة بالتفكير الإيجابي، تلك المفهوم الذي ينصح به العلماء، ووسائل الاعلام، بل وأحياناً العوام من الناس، والأهل، والأقارب، والوالدين .. الخ . إن ظهور التفكير الإيجابي في مراحل سابقة عن التعقل، وانتشار البحوث النفسية التي تربط بينه وبين السلامة النفسية لمختلف الأعمار والفئات، أدت لبناء قاعدة نظرية كبيرة أطلق عليها مسمى المنحى النفسي المعرفي، ذلك المنحى الذي تضمن نظرية إلبرت إليس في العلاج العقلاني الانفعالي، وأرون بيك والنظرية المعرفية للأفكار الآلية السلبية أو الإيجابية، وغيرهم مثل ماكينبوم، وديجيسيبي.. الخ. ومن خلال تلك النظريات المعرفية السلوكية يتضح لنا التفسير النظري العلمي لتنبؤ الأفكار الإيجابية بطيب الحال الذاتي لدى عينة البحث الراهن . إذ ينتج عن الحديث الإيجابي للفرد مشاعر وسلوكيات إيجابية من ضمنها الرضا بالحياة، والسعادة،

والتكيف مع الآخرين. ووفقاً لهذه النظريات يتم فهم المشاعر والسلوكيات (طيب الحال الذاتي) المبنية على الأفكار الإيجابية. ويحدث ذلك لدى السيدات باختلاف حالتهم الاجتماعية؛ فإن واجهت المرأة أي من الضغوطات والتحديات مثل المشكلات الزوجية بين الزوجين، أو الطلاق، أو التأخر في سن الزواج، فقد تستطيع التغلب على ذلك من خلال توافر مهارات التفكير الإيجابي لديها، أو التدريب عليه.

مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

تحقق الفرض الثالث بوجود فروق بين السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج، في كل من الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي؛ حيث كانت السيدات المتزوجات أفضل من السيدات المطلقات، ومتأخرات الزواج في متغيرات البحث الراهن. ويتفق مع هذه الدراسة ما توصل إليه Grundström et al (2021) في دراستهم للعلاقة بين الحالة الاجتماعية، وطيب الحال العقلي^١، أو السلامة العقلية. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج البحث الراهن؛ إذ توصلت إلى أن السيدات متأخرات الزواج في الأعمار من ٣٢ : ٥٢ انخفض لديهن السلامة وطيب الحال العقلي مقارنة بالمتزوجات، بل ولوحظ لديهن أيضاً بعض أعراض الاكتئاب التي تعد مرشراً على انخفاض السلامة النفسية والذاتية والعقلية. كما اتفقت نتائج الدراسة أيضاً مع ما توصل له البحث الحالي؛ حيث انخفضت الأفكار الإيجابية لدى السيدات متأخرات الزواج مقارنة بالمتزوجات، وظهر ذلك في تدني مفهوم الذات، واحترام الذات لديهن مقارنة بالمتزوجات . واتفق مع نتائج الدراسة ما توصل له تونسي(٢٠٠٢) عندما سعت دراسته للكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات(المتزوجات) في القلق والاكتئاب؛ إذ جاءت النتائج تشير إلى ارتفاع المشاعر السلبية واعراض القلق والاكتئاب لدى المطلقات مقارنة بغير المطلقات، وهو ما يعكس انخفاض الأفكار الإيجابية، وطيب الحال لديهن. ومن الدراسات التي تؤيد نتائج البحث الراهن ما توصل له (Zafar & Kausar (2014)؛ إذ توصل الباحثان إلى مجموعة من المشكلات الاجتماعية والانفعالية لدى السيدات المطلقات مقارنة بالمتزوجات، والتي تعكس

¹ - Mental Well-Being

انخفاض طيب الحال بشكل واضح وجوده الحياة لدى المطلقات، ومنها ارتفاع الغضب، والشعور بالوحدة، والقلق والاكتئاب، وقلق التفاعل الاجتماعي، وانخفاض تقدير الذات .. الخ . ودعمت نتائج دراسة تريشال (2021) Trichal ما سبق في توصلها إلى انخفاض الصحة العقلية لدى المطلقات مقارنة بالمتزوجات، بل وطيب الحال الانفعالي، والشعور بالوحدة، والحزن مقارنة بالمتزوجات . وأكدت دراسة (2024) Gargari et al أن للتعقل دور مهم في حياة الزوجين، والمقبلين على الطلاق؛ إذ أنها تكون مرتفعة لدى الأزواج الذين لديهم توافق زواجي مقارنة بالأزواج المقبلين على الطلاق . وقام جارجاري وزملاؤه باختيار مجموعة من الأزواج المقبلين على الطلاق، وذلك من خلال وجود هؤلاء في لجنة حل المنازعات بمحاكم الاسرة، وقاموا بتقديم برنامج معرفي قائم على التعقل للمجموعة التجريبية، مقابل المجموعة الضابطة التي لم تتعرض. وجاءت النتائج مؤكدة لما توصلت له الدراسة الراهنة، وهو رجوع المجموعة التجريبية عن قرار الطلاق مقارنة بالمجموعة الضابطة، وذلك بعد ارتفاع مهارات التعقل لديهم، والتي ارتفعت بعد تعرضهم للبرنامج العلاجي القائم على التعقل (Gargari et al,2024). ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض من خلال الوقوف على العوامل النفسية والاجتماعية التي ربما تتوافر لدى المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين(المطلقات، ومتأخرات الزواج)، ومنها على سبيل المثال المشاركة الزوجية، والدعم عند مواجهة مشكلات الحياة والمساندة، والمساعدة، والألفة، والود، والتفاعل الإيجابي بين الزوجين، واشباع الرغبات الجنسية.. الخ. وبوجود هذه العوامل السابقة قد تتغير جودة حياة المتزوجات وشعورهن بطيب الحال، وارتفاع الأفكار الإيجابية (Bayraktaroğlu, & Çakıcı, 2013). ويشير الباحثون إلى أن متأخرات الزواج والمطلقات تتأثر جودة حياتهن، وأفكارهن، وطيب الحال لديهن سلبيًا؛ بسبب فقدان الاهتمام، والشعور بالوحدة، والاحتياج العاطفي، والدعم والمساندة من قبل شريك الحياة (Gündoğdu & Bulut, 2022; Kalmijn, & Monden, 2006). وعلى الرغم من التفسير النظري السابق للأطر النظرية، إلا أن هذا التفسير مطلق، ولا يمكن الأخذ به إلا في حدود معينة، وهي حدود البحث الراهن؛ والسبب في ذلك يرجع

إلى أن طيب الحال، والأفكار الإيجابية، وجودة الحياة، والتقبل، وعدم الاندفاعية، ومعظم الجوانب الإيجابية في حياة السيدات لا ترجع إلى اختلاف الحالة الاجتماعية فقط، بل هناك عدة عوامل أخرى قد تساهم في ذلك. فعلى سبيل المثال قد يعاني بعض السيدات المتزوجات من نقص في الأفكار الإيجابية، والتعقل، وجودة الحياة، وطيب الحال النفسي والانفعالي بسبب وجود بعض العوامل الأخرى التي أثرت سلباً على توافقهم الزوجي، والتي قد تؤدي بهم إلى الطلاق أحياناً، ومنها: العجز عن التحكم في الغضب، وانخفاض التوافق الجنسي، وسوء العلاقة مع أسرة الطرف الآخر، والتفاوت في السمات بين الزوجين، والحالة الاقتصادية المنخفضة، ومشكلات الأبناء وتعددتها، وانخفاض تقدير الطرف الآخر في العلاقة.. الخ (فرج، ٢٠١٩). في حين على الجانب الآخر قد يرتفع طيب الحال، وجودة الحياة، والسعادة، والأفكار التفاؤلية لدى بعض السيدات متأخرات الزواج، وذلك بسبب أنهن أكثر اهتماماً بأنفسهن، وصحتهن، وانبساطهن مقارنة بالمتزوجات، والدليل على ذلك ما أشار له (2022) Gündoğdu & Bulut بأن الرجال والنساء يفضلون في الوقت الحاضر الزواج المتأخر لأنهم يريدون التمكين الاقتصادي في حياتهم، كما يعطيهم الفرصة للحصول على مستويات تعليمية ومهنية أعلى، ويزيد من فرصة نموهم الشخصي قبل الزواج . ويدعم ما سبق تلك المقالة التي كتبها (Retherford et al (2001) عن تأخر سن الزواج في اليابان بسبب نمو مفهوم الفردية في اليابان، والتي تتبع أساساً من تطور سوق العمل التي تعامل الأشخاص كأفراد وليس كأعضاء في أسر أو مجموعات. ومن أجل ظهور التنافس في التعليم وسوق العمل أدى ذلك لتعزيز قيمة الفردية في حياة السيدات اليابانيات، خاصة بارتفاع مكانة وأجور هؤلاء النساء في سوق العمل. كما أدى ذلك إلى أن نسبة كبيرة من غير المتزوجات يعشن مع الوالدين، ولا يساهمن إلا قليلاً في نفقات الأسرة، في حين أنهن يحصلن على رواتب جيدة، ويتمتعن بأسلوب حياة مريح وخالٍ من الهموم إلى حد ما. وتتناقض هذه الظروف بشكل كبير في الحياة الزوجية؛ حيث نادراً ما يعود الزوج من عمله إلى المنزل في الوقت المناسب للانضمام إلى الأسرة والعشاء معهم أو التفاعل مع الأبناء، وهو ما جعل الزوجة تقوم بدور

المربي الأساسي للأبناء خاصة خلال سنوات المدرسة، وقد أدى ذلك إلى انخفاض جاذبية الزواج بالنسبة للنساء اليابانيات غير المتزوجات. كما قد يعيش بعض النساء المطلقات حياتهن بشكل أفضل بعض الطلاق، وذلك بسبب الآثار النفسية والصحية والاجتماعية الضارة التي كانت تنتج عن انخفاض التوافق الزواجي بينها وبين زوجها، وعلى الرغم من احتياج المرأة لهذا الداعم القوي في حياتها، إلا أنها قد تفضل سعادتها الشخصية، وراحتها، وارتفاع طيب الحال لديها بالانفصال؛ خاصة في ظل الاساءات الزوجية العنيفة، والانتهاكات، والصراعات القائمة والمستمرة، إلا أن ذلك يرتبط بعدة عوامل أيضاً كالحالة الاقتصادية، وعدد الأبناء، وسمات الشخصية، ووجود الداعم من الوالدين بجانبها.. الخ. (Damota, 2019).

مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيره:

تحقق الفرض الرابع بوجود فروق بين السيدات المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج، في كل من الأفكار الإيجابية، والتعقل، وطيب الحال الذاتي وهو ماتم مناقشته وتفسيره في الفرض السابق، في حين لم يتحقق في حالة اختلاف مستوى التعليم بين السيدات، ولم يختلف السيدات ذوات التعليم العالي مقابل المتوسط على متغيرات البحث الراهن. ويتفق مع هذه الدراسة ما توصل إليه السلامين (٢٠١٩) في دراسته عن التوافق الزواجي، و الصحة النفسية لدى نساء فلسطين؛ إذ أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في الصحة النفسية باختلاف مستوى التعليم لدى المتزوجات؛ حيث تساوا ذوات التعليم الثانوي، والبيكالوريوس، والماجستير فما أعلى في معدلات أفكارهم الصحية، ومشاعرهم، وتوافقهم النفسي . ودعمت نتائج دراسة طاهر نتائج الفرض الراهن، إذ سعت الدراسة للبحث عن الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في طيب الحال الشخصي، وتقدير الذات باختلاف مستويات التعليم، وجاءت النتائج تشير إلى عدم وجود فروق بين مرتفعات التعليم ومنخفضاته في طيب الحال الشخصي، ورؤية الذات وتقديرها (Tahir, 2012) . ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشار له Rootalu (2010) من أنه لا يوجد اتساق في نتائج الدراسات حول تأثير مستوى التعليم على استمرار الزواج، او حدوث الطلاق؛ فهناك من الدراسات من

يكشف عن تأثير دور التعليم العالي في استمرار الزواج مقارنة بانخفاض التعليم، وهناك من أشار إلى أنه ربما أدى لحدوث مزيد من الصراع، والانفصال بين الزوجين. إن الفروق بين المتزوجات، والمطلقات، ومتأخرات الزواج في الحالة العقلية الإيجابية، والتعقل، والهناء الذاتي وجوده الحياة مسألة نسبية ترتفع وتنخفض بتكامل وانسجام عدة عوامل في حياة هؤلاء السيدات؛ فمنها ما يرجع إلى العوامل الأسرية المدعمة والمساندة لهؤلاء السيدات، ومنها ما يتعلق باختلاف سمات الشخصية، والحالة الاقتصادية، والعوامل الاجتماعية، والبيئية والثقافية، والعوامل الخارجية كضغوط الحياة ومواجهة المشكلات، وأخيرًا العوامل الديموجرافية، والتي يعد مستوى التعليم ضمنها؛ إلا أنه لا يعمل بمفرده، بل إنه ضمن هذه المنظومة التي يعد الهناء الذاتي والشخصي أحد نتائجها إذا كانت تعمل في حالة من الاتساق والانسجام .

توصيات البحث

- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تبني ووضع الارشادات النفسية والتوجيهات داخل المؤسسات الاجتماعية، والمؤسسات الخاصة بشئون المرأة وحقوقها، والتي تحت على الاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية المرأة التي تتعرض للطلاق، أو تأخر سن الزواج، أو حتى مشكلات التوافق الزوجي.
- كما يوصي باستخدام نتائج هذا البحث في الاعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي لنشر الوعي النفسي حول أهمية الرخاء النفسي، وطيب الحال الذاتي في حياة الأفراد، وكيف يمكن الوصول إليه في ظل عصر مليء بالتحديات والضغوطات.
- كما يمكن توجيه المعالجين والمرشدين النفسيين في استخدام نتائج البحث والاستفادة منها في تصميم البرامج الارشادية والعلاجية للسيدات المطلقات ومتأخرات الزواج، ومنخفضات التوافق الزوجي.

المقترحات البحثية :

- يوصي البحث بالقيام بمزيد من البحوث على النحو التالي:
- دور المتغيرات الوسيطة (الدعم الاجتماعي، تقدير الذات، إدارة الضغوط) في العلاقة بين التعقل والأفكار الإيجابية وطيب الحال الذاتي .

- العلاقة بين التعقل والأفكار الإيجابية وطيب الحال الذاتي في ضوء عدد من المتغيرات المعدلة (العمر، النوع، مستوى التعليم، والدخل).
- الفروق الثقافية في التعقل والأفكار الإيجابية لدى السيدات في المجتمعات المختلفة.
- فعالية برنامج إرشادي لتعزيز مهارات التعقل والتفكير الإيجابي لدى المطلقات، ومتأخرات سن الزواج.

المراجع العربية:

- إبراهيم، عبد الستار. (١٩٩٨). *الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه*، سلسلة عالم المعرفة، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- الزهيري، انتصار أمين حسن الخولي. (٢٠٢٣). *الالتزام التنظيمي وعلاقته بالإجهاد النفسي والهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، ٣٢(١)، ٩٥٣-١٠٥٤.*
- السلامين، إيمان. (٢٠١٩). *التوافق الزواجي، وعلاقته بالصحة النفسية لدى النساء العربيات في شمال فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.*
- السيد، هند كمال عبدالكريم. (٢٠٢٢). *النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات مبكراً. مجلة كلية الآداب، ٦٥(٦٥)، ٥٨٩-٦٢٧.*
- الشاذلي، وائل احمد سليمان. (٢٠١٨). *فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تخفيف الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات من طالبات الدراسات العليا. مجلة الثقافة والتنمية، ٢(١٣٠).*
- الضبع، فتحي عبد الرحمن، شلبي، يوسف محمد(٢٠١٤). *الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي، والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، ٢٥(٣)، ٢٣١-٣٠٥.*

الهوري، لمياء صالح. (٢٠٢٣). القدرة التنبؤية للهوية المهنية والمواطنة الرقمية بالهناء الذاتي لدى المعلمين في مدارس الثقافة العسكرية. *العلوم التربوية*، ٣١(٣)، ٢١١-٢٤٢.

بوسنة، إيمان. (٢٠١٩). الأفكار اللاعقلانية لدى المرأة المطلقة دراسة عيادية لثلاثة حالات بدائرة سيدي عقبة ولاية بسكرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بسكرة.

تونسي، عديلة حسن. (٢٠٠٢). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

حسن، فانتن عبد السلام. (٢٠٢١). الإبداع الانفعالي وإدارة الوقت كمنبئين بطيب الحياة (النفسية/ الذاتية) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٦(١)، ٧١-١٥٠.

رضوان، شعبان جاب الله، والمرشدي، سميرة أحمد. (٢٠٢٣). دور التعقل في التنبؤ بالأعراض النفسية الجسمية لدى عينة من الزوجات. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، ١١(١)، ١١٣-١٥٥.

شوقي، تامر. (٢٠١٠). نموذج بنائي للمواجهة التأهيبية للضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجع نحو المستقبل، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس .

صالح، أحمد محمد. (٢٠١٦). أبعاد الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية(مراهقة متوسطة، ومتأخرة). *المجلة للدراسات النفسية*، ٢٦(٩٠)، ٦٧-١٠٣.

صالح، أحمد محمد. (٢٠١٨). التقدم في العمر والانفعالات السلبية كمتغيرات معدلة للعلاقة بين الادخار المعرفي والتعقل وكفاءة أداء بعض القدرات العقلية والصحة الجسمية لدى المسنين. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، ٦(٣)، ٣٠١-٣٣٦.

صالح، أحمد محمد. (٢٠١٨). الفروق بين مراهقي المرحلة المتوسطة والمتأخرة من الجنسين في أبعاد الانفعالات الايجابية والسلبية، *مجلة كلية الآداب*، ٤٨(٢)، ٦٩-١٢٠.

صالح، أحمد. (٢٠١٣). بعض الأفكار الإيجابية والسلبية المنبئة بالانفعالات والسلوك الإيجابي والسلبى لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراه منشورة، كلية الآداب، جامعة بني سويف. مصر.

طلب، احمد، وأبو الغيث، خالد، وعبد الرحمن، محمد. (٢٠٢١). الذكاء الروحي وعلاقته بالهناء الذاتي المهني لدى معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات التربويه الخاصه في ضوء بعض المتغيرات. *المجله التربويه مج (٨٤)، ٢٥ : ١١٣*.

عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم. (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. *مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠ (٦٠)، ١٧٩-٢٤٥*.

عبد الغفار، سهام عليوة، القطان، ياسر، معوض، مروة. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الهناء الشخصي لدى المراهقين ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩(٢)، ٥٦٨ - ٥٣٩ .

عثمان، مها ابراهيم محمد. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والدافعية للإنجاز لدى المرأة العاملة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة الإرشاد النفسي، ٧٤ (٣)، ٩٩-١٥١*.

فرج، طريف شوقي. (٢٠١٩). *التحصين ضد الطلاق: وصفة نفسية*، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.

قاسم، عبدالمريد. (٢٠٠٩). *أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية، دراسات نفسية، ٩(٤)، ٦٩٤ - ٧١٠*.

كوروين، بيرني ورودل، بيتر، وبالمر، ستيفن. (٢٠٠٨). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر، (ترجمة) محمود عيد مصطفى، محمد نجيب الصبوة (محررا)*: سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر: الكتاب السابع، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر.

نجيب، أشرف محمد. (٢٠١٩). مظاهر اليقظة العقلية وعلاقتها بالعصابية لدى الطلاب الجامعيين، بحوث المؤتمر الإقليمي الثالث لقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ١٩-٢٠ فبراير.

المراجع الأجنبية:

- Abu Aziza, A. (2023). *Rational Thinking and its Correlation with the Handling of Life Pressures Among a Sample of Female Workers at Sewing Workshops in Hebron Governorate* (Doctoral dissertation, Al-Quds Open University).
- Albuquerque, I., Lima, M., Figueiredo, C & Matos, M. (2011). Subjective Well-Being Structure: Confirmatory Factor Analysis in a Teachers' Portuguese Sample. *Springer Science*, 105:569–580.
- Ansari, L., Ghasemi, N., & Habib Pour, A. (2016). The effectiveness of teaching positive thinking on improving the quality of life marital satisfaction of married women Fahangian Shiraz University. *Quarterly Journal of Education Studies*, 1(4), 68-84.
- Bayraktaroğlu, H., & Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 297-312.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *The Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415.
- Bernard, M. E., Froh, J. J., DiGiuseppe, R., Joyce, M. R., & Dryden, W. (2010). Albert Ellis: Unsung hero of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 302-310.
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2024). Subjective well-being of children and adolescents during the COVID-19 pandemic in Indonesia: two data collections. *Current Psychology*, 43(14), 13120-13132.
- Botha, F., & Booyesen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Busseri, M. A., & Newman, D. B. (2024). Happy days: Resolving the structure of daily subjective well-being, between and within individuals. *Social Psychological and Personality Science*, 15(1), 80-92.
- Carlo, G., Mestre, M. V., Samber, B., Tur, A., & Armenta, B. E. (2010). Feelings or cognitions? Moral cognitions and emotions as longitudinal predictors of prosocial and aggressive behaviors, *Personality and Individual Differences* 48, 872-877.
- Carmel L Proctor, 2014. Subjective well-being, In book: *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp.6437-6441, Publisher: Springer, Editors: A. Michalos,
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Chung, P. K., & Zhang, C. Q. (2014). Psychometric Validation of the Toronto Mindfulness Scale-Trait Version in Chinese College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 726-739.
- Clark, W. A., Yi, D., & Huang, Y. (2019). Subjective well-being in China's changing society. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(34), 16799-16804.
- Comin, F. S. & Santos, A. D. S. (2012). Correlations between Subjective Well-being, Dyadic Adjustment and Marital Satisfaction in Brazilian Married People. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 166-176,
- Damota, M. D. (2019). The effect of divorce on families' life. *Journal of Culture, Society and Development*, 48, 25-31.
- Dargahi, S., Mohsenzade, F., & Zaharakar, K. (2015). The effect of positive thinking training on psychological well-being and perceived quality of marital relationship on infertile women. *Positive Psychology Research*, 1(3), 45-58.

- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436.
- Eyfarniyan, M., Arshadi, F. K., Golshani, F., Hassani, F., & Dolatshahee, B. (2024). Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy-based Skill Training on Distress Tolerance, Emotional Cognitive Regulation, and Marital Quality of Life in Women with Recurrent Miscarriages. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(2), 129-138.
- Gargari, R. Y., Maneisefat, F. F., & Etemadnia, M. (2024). Comparing the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy and Reality Therapy on Self-Differentiation in Couples Seeking Divorce. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(1), 81-89.
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM-population health*, 14, 100774.
- Gündoğdu, A. H., & Bulut, S. (2022). The positive and negative effects of late marriage. *Open Journal of Depression*, 11(4), 63-71.
- Guo, J., Basarkod, G., Perales, F., Parker, P. D., Marsh, H. W., Donald, J., ... & del Pozo Cruz, B. (2024). The equality paradox: Gender equality intensifies male advantages in adolescent subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(1), 147-164.
- Hansen, T. (2010). *Subjective well-being in the second half of life: The influence of family and household resources*. Department of Behavioural Sciences in Medicine, Faculty of Medicine, University of Oslo.
- Hogendoorn, S. M., Wolters, L. H., Vervoort, L., Prins, P. J., Boer, F., Kooij, E., & De Haan, E. (2010). Measuring negative and positive thoughts in children: An adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS). *Cognitive therapy and research*, 34, 467-478.
- Iri, H., Makvandi, B., Bakhtiarpour, S., & Hafezi, F. (2020). The effect of dialectical behavior therapy on divorced women's psychosocial

- adjustment and cognitive emotion regulation. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 9(2), 68-75.
- Jay, M. (2018). *Women's Experiences of Mindfulness in Romantic Relationships* (Doctoral dissertation, Walden University).
- Jolly, J. B., & Wiesner, D. C. (1996). Psychometric Properties of the Automatic Thoughts Questionnaire-Positive with Inpatient Adolescents, *Cognitive Therapy and Research*, 20(5) , 481-498.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kalmijn, M., & Monden, C. W. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality?. *Journal of marriage and family*, 68(5), 1197-1213.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and individual differences*, 36(5), 1225-1232.
- Kaya, F., & Odacı, H. (2024). Subjective well-being: self-forgiveness, coping self-efficacy, mindfulness, and the role of resilience?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 628-644.
- Kumari, A. (2019). Effect Of Marital Status On Self-Confidence Of Women. *Think India Journal*, 22(14), 12268-12276.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 220-223.
- Liu, C., Chen, H., Liu, C. Y., Lin, R. T., & Chiou, W. K. (2020, June). The effect of loving-kindness meditation on flight attendants' spirituality, mindfulness and subjective well-being. *In Healthcare* (Vol. 8, No. 2, p. 174).
- Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in neuroscience*, 7, 35772.

- Maghsoodloo, F., & Amoopour, M. (2017). Effectiveness of positive thinking training on resilience and life satisfaction in divorced women heading households supported by Welfare Organization in district 5 of Tehran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(special issue), 337-343.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Burke, L. (2022). The mindfulness in couple relationships scale: Development and validation. *Mindfulness*, 13(9), 2299-2314.
- Mehrani, Z, Keshi, A.K & Fakhri, M. K (2015).The effectiveness of life skills training on mental health, positive thinking and marital adjustment of married women in mobilization bases of karaj city,*International Journal of Current Research*(7)6, pp.17467-17472.
- Mohan, H & Lone, Z.A. (2021). Psychological Wellbeing of Employees. *International Journal of Emerging Technologies And Innovative Research*, 8(4), 53–62, April 2021,
- Molajafar, H., Mousavi, S. M., Lotfi, R., Ghasemnejad, S. M., & Falah, M. (2015). Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts. *Journal of medicine and life*, 8(Spec Iss 2), 111.
- Nariman, M & Naeim, M(2016).Effectiveness of Positive Thinking on Marital Intimacy and Life Quality of Mothers with Retarded Child,*World Applied Sciences Journal* 34 (5): 635-639.DOI:
- Paxton,M.J.(2008) . The Role of Positive Future Thinking in Adolescent Suicide Risk , *A dissertation Of Phd*, School of Arts and Sciences, The Catholic University of America.
- Pearson, S. (2018). *Spirituality as a Moderator of the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being*. Sofia University.
- Quilliam,S.(2003).*Positive Thinking*. New York . DK Publishing.
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: *A meta-analysis*. *Mindfulness*, 11, 835-848.

- Retherford, R. D., Ogawa, N., & Matsukura, R. (2001). Late marriage and less marriage in Japan. *Population and development review*, 27(1), 65-102.
- Rootalu, K. (2010). The effect of education on divorce risk in Estonia. *Trames*, 14(1), 21-33.
- Safari, S., & Akbari, B. (2018). The effectiveness of positive thinking training on psychological well-being and quality of life in the elderly. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 5(3), 113-122.
- Samkry, A. (2021). The Relationship Between Positive Thinking and Ego Virtues Among Coronavirus Pandemic in Saudi Arabia. *Educational Journal of the Faculty of Education, Sohag* 91(91), 4657-4692.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Smith, J. D., & Johnson, K. A. (2019). The impact of mindfulness practice on married, divorced, and single women: A comparative study. *Journal of Mindfulness and Psychological Well-Being*, 7(4), 300-315.
- Srivastava, J., & Gautam, R. (2024). Mindfulness and the Psychological Well-Being of Married People. *Journal of the indian academy of applied psychology*, 373.
- Suwannasarn, K., Othaganont, P., & Chen, C. M. (2021). *Predictive factors of subjective well-being in older adults living alone: mixed method approach*, Doctoral dissertation, Thammasat University.
- Symoens, S., Van de Velde, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: The role of social-relational and socio-economic conditions. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 197-214.

- Tahir, M. A. (2012). Determinants of psychological well-being and self-esteem in married and unmarried women. *Pakistan journal of clinical psychology*, 11(2).
- Trichal, M. (2021). Effects of divorce on mental health. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1377-1392
- Vezzoli, M., Valtorta, R. R., Mari, S., Durante, F., & Volpato, C. (2023). Effects of objective and subjective indicators of economic inequality on subjective well-being: Underlying mechanisms. *Journal of Applied Social Psychology*, 53(2), 85-100.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470.
- Wong, S. S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76-82.
- Xun, T., Nordin, N. A., & Aini, A. M. (2022). Urban green space and subjective well-being of older people: a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 19(21), 14227.
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.
- Zafar, N., & Kausar, R. (2014). Emotional and Social Problems in Divorced and Married Women. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(1).
- ZM, E. (2016). The comparison of primary maladaptive schemas and cognitive insight between divorced and normal women. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 6(24), 41-58.
- DeRubeis, R. J., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 2, 349-392.

Positive Thoughts and Mindfulness as Predictors of Subjective Well-Being in A sample of Married, Divorced and Delayed Marriage Women

Abstract:

The current research aims to study the relationship between positive thoughts, mindfulness and subjective well-being among married, divorced, and delayed marriage women. The sample consisted of 167 women from Beni Suf Governorate. The sample comprised of 61 married, 54 divorced and 52 delayed marriage Women, The varied age range between 23:55 years. The study employed positive thoughts inventory (Saleh, 2013), subjective well-being scale(Hassan, 2021), and mindfulness scale (Saleh, 2018). The results indicated a significant positive correlation between mindfulness, positive thoughts, and subjective well-being among the three groups. Moreover, positive thoughts able to predict subjective well-being. while mindfulness was less predictable. Additionally, the differences were significant between the three groups (married, divorced, and delayed marriage women on the research variables. Married women are more positive thoughts, mindfulness and subjective well-being than divorced and delayed marriage women.

Keywords: Subjective Well-Being, Mindfulness, Positive Thoughts, Married women, Divorced Women - Delayed marriage women.