



جامعة المنصورة
كلية التربية



تنظيم الذات متغير معدل للعلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات

إعداد

محمد حامد عبد الحميد
باحث ماجستير - كلية الآداب جامعة المنصورة

إشراف

أ. د / أكرم فتحي زيدان
أستاذ علم النفس المساعد
كلية الآداب جامعة المنصورة

أ. د / طه أحمد المستكاوي
أستاذ علم النفس
كلية الآداب جامعة أسيوط

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة

العدد ١٢٥ - يناير ٢٠٢٤

تنظيم الذات متغير معدل للعلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات

محمد حامد عبد الحميد

ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلى دراسة دور تنظيم الذات كمتغير معدل للعلاقة الارتباطية بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات، وتكونت عينة البحث من (٢٥٠) من السيدات المطلقات بمحافظة القاهرة، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (٢٢ - ٦٠،٠٠) سنة، وبلغ متوسط السن (٣٤،٦٢) سنة، بانحراف معياري قدره (٩،٠١). طبق عليهن المقاييس الثلاثة الآتية: قائمة بك للاكتئاب (تعريف غريب عبد الفتاح، ١٩٨١)، ومقياس الرضا عن الحياة (مجدي الدسوقي، ١٩٩٨)، ومقياس تنظيم الذات (فوقية رضوان). واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: الإحصاء الوصفي، ومعامل ارتباط بيرسون، والتحليل العاملي الاستكشافي Factor Analysis بطريقة المكونات الرئيسية لـ "هوتلينج"، للتحقق من صدق وثبات أدوات البحث، كما استخدم أسلوب تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج الأموس IBM "SPSS" Amos, V. 23، والذي يعتمد على نظرية نمذجة المعادلات البنائية للتحقق من صحة فرض البحث، وتوصلت نتائج البحث إلى أن تنظيم الذات متغيراً معدلاً للعلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات. وقد أمكن تفسير النتائج في إطار التراث النظري لعلم النفس، كما تم وضع مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة المبنية على نتائج البحث.

مقدمة البحث:

من المشكلات المهمة التي تواجه الأسرة المصرية، بل والعربية أيضاً في العصر الحديث، مشكلة ارتفاع نسبة الطلاق بين الزوجين، مما يترتب عليها العديد من المشكلات سواء على مستوى الزوجين أو على مستوى الأبناء، أو المجتمع بشكل عام. الأمر الذي دفع الباحثين إلى اعتبار الطلاق من الظواهر الاجتماعية المهمة الجديرة بالبحث، بل ينظر إليه على أنه من أبرز عوامل خطورة الإصابة بالمعاناة والاضطرابات النفسية، وهو يحتل المرتبة الثانية من بين شذائد الحياة الكبرى في إحداث الاكتئاب بعد فقدان شريك الحياة، والمرأة بعد الطلاق تعاني من واقعها الاجتماعي وتحدياته وضغوطه وآثاره النفسية، التي ربما تعجزها عن المواجهة والتحمل، مما يجعلها معرضة للمعاناة النفسية، وربما الإصابة بالاضطرابات النفسية (عبد المعطي، ٢٠٠٦).

إضافة لما سبق، فإنه يمكن القول أيضاً، أن الطلاق من الظواهر الاجتماعية، التي تنتشر في جميع المجتمعات الإنسانية بلا استثناء، ويستدل على ذلك بقراءة الإحصاءات الخاصة بهذه الظاهرة في أي بلد من بلدان العالم. وللطلاق آثار سلبية كثيرة على كل من الزوجين، منها آثار نفسية واجتماعية واقتصادية، بل "تمتد الآثار السلبية للطلاق إلى أطراف أخرى غير الزوجين المطلقين، حيث تبين أن أبناء المطلقين يعانون من العديد من المشكلات النفسية والأكاديمية والاجتماعية، والتي غالباً ما تحتاج إلى برامج إرشادية وعلاجية للتغلب عليها والتخفيف من آثارها السلبية" (طه المستكاوي، وآخرون، ٢٠٢٣).

ونظراً لزيادة نسب حالات الطلاق في المجتمعات الإنسانية بشكل عام، ونظراً للأهمية البالغة التي تمثلها الأسرة في بنية المجتمع، فقد حظيت هذه المشكلة، باهتمام كبير من جانب العلماء

في مختلف التخصصات، النفسية منها، والاجتماعية، والإعلامية، والقانونية، والأمنية وغيرها من العلوم، بهدف المساهمة في فهم الأسباب والدوافع الكامنة وراء انتشار ظاهرة طلاق الزوجين، في محاولة للتحكم في الظاهرة، وخفض حجم الآثار السلبية الناجمة عنها.

كما اهتمت الدولة في مصر، بالعمل الجاد لتشجيع الطول للنزاعات الأسرية من خلال تشريع القوانين في الأحوال الشخصية والتي تشكل دوراً فعالاً في معالجة المشاكل الأسرية، وخاصة القانون رقم ١٠ لسنة ٢٠٠٤ والذي صدر في ١٧ مارس ٢٠٠٤م والخاص بمحكمة الأسرة؛ حيث يتم عرض المشاكل الأسرية على الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في مكاتب التسوية، لإعادة الإصلاح والوثام بين الزوجين، حفاظاً على الترابط الأسري" (سهيلة سمير فرج، طه المستكاوي، غادة عطيفي، ٢٠٢٠). وعلى الرغم من ذلك، فإن أعداد ونسب حالات الطلاق في تزايد مستمر، في السنوات الأخيرة، الأمر الذي يستدعي التدخل العلمي لدراسة هذه الظاهرة من مختلف العلوم الاجتماعية، للحد من أثارها السلبية على الفرد، والأسرة والمجتمع. من هنا تهتم الدراسة الحالية بدراسة متغير تنظيم الذات ودوره في تعديل العلاقة الارتباطية بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة، للتخفيف من الآثار السلبية للاكتئاب عند المطلقات، وزيادة مستوى رضاها عن الحياة، بالشكل الذي يمكن معه زيادة مستوى توافقها النفسي والاجتماعي وزيادة مشاركتها الإيجابية في بناء وتنمية المجتمع بشكل عام.

مشكلة البحث:

يمكن النظر إلى مشكلة الطلاق على أنها واحدة من أهم المشكلات النفسية والاجتماعية، التي تواجه الأسرة بشكل خاص، والمجتمع بشكل عام، سواء على المستوى المحلي، أو الإقليمي، أو العالمي؛ وهذا ما يمكن التدليل عليه بمراجعة الإحصاءات ونتائج الدراسات النفسية الاجتماعية التي تشير إلى ارتفاع معدلات حالات الطلاق، وإلى المردود السلبي على جميع أفراد الأسرة التي تم فيها الطلاق بين الزوجين، وبشكل خاص تلك التي تقع على كل من الزوجة المطلقة والأبناء، هذا إلى جانب الآثار السلبية التي تقع على المجتمع بشكل عام.

وتقاس معدلات الطلاق بعدد حالات الطلاق في السنة لكل (١,٠٠٠) نسمة، وعلى ذلك إذا كان عدد سكان دولة ما، يبلغ (١٠٠ ألف) نسمة، وعدد حالات الطلاق (٥٠٠ حالة)، فالمعدل في تلك الدولة سيكون (٥ حالات لكل ١,٠٠٠ نسمة). ووفقاً لذلك فإن الإحصاءات العالمية تشير إلى أن أكثر (١٠) دول من حيث عدد حالات الطلاق لعام (٢٠٢١)، كما يلي: حيث تصدر روسيا لسنوات دول العالم في معدلات الطلاق، بمعدل يبلغ حوالي (٤,٨) حالة طلاق لكل (١,٠٠٠) نسمة في السنة، وتُسجل روسيا ما يقرب من (٧٧٠) ألف حالة زواج جديدة كل سنة، وأكثر من (٥٦٤) ألف حالة طلاق، أي أن عدد حالات الطلاق المسجلة أكثر من نصف عدد حالات الزواج الجديدة. وثاني أعلى معدلات الطلاق في العالم تسجلها روسيا البيضاء بنسبة (٤,١) حالة طلاق لكل (١,٠٠٠) نسمة، تليها كل من الولايات المتحدة الأمريكية (٣,٢) حالة طلاق، ثم مولدوفيا (٣,١) حالة طلاق، وكل من ليتوانيا، وبلجيكا (٣ حالات طلاق) لكل منها، يلي ذلك كل من كوبا، وجمهورية التشيك (٢,٩) حالة طلاق لكل منها، ثم أوكرانيا وسويسرا (٢,٨) لكل منها.

أما بالنسبة للدول العربية، فإن الأردن تحتل المرتبة الأولى، وذلك بمعدل سنوي يبلغ (٢,٦) حالة طلاق لكل (١,٠٠٠) نسمة، يلي ذلك السعودية، حيث بلغ عدد حالات الطلاق عام (٢٠٢١) حوالي (٥٥) ألف حالة، والأخطر من ذلك أن حالات الزواج انخفضت بشكل كبير مؤخراً، ففي الأردن على سبيل المثال، انخفضت حالات الزواج بنسبة بلغت (١٥%) (<https://anamusafer.com/10>) دول-صاحبة-أعلى-معدل...).

كما تشير الإحصاءات إلى ارتفاع أعداد حالات الطلاق في المجتمع المصري؛ حيث سجلت مصر خلال عام (٢٠٢٠)، عدد (٢٢٢٠٣٩) حالة طلاق، وفي العام التالي (٢٠٢١) زاد عدد حالات الطلاق ليصبح (٢٥٤٧٧٧) حالة طلاق، أي بزيادة قدرها (٣٢٧٣٨) حالة طلاق. (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢١). وفي عام (٢٠٢٢) وصل عدد حالات الطلاق في مصر إلى (٢٦٩٨٠٠) حالة طلاق، مقابل (٢٥٤٧٧٧) ألف حالة طلاق عام (٢٠٢١)، أي بزيادة قدرها (١٥٠٠٠) حالة طلاق عن العام السابق، كما بلغ متوسط عدد حالات الطلاق في الشهر وفقاً لإحصاءات عام (٢٠٢٢) إلى (٢٢,٥) ألف حالة طلاق، وفي اليوم الواحد (٧٣٩) حالة طلاق، وفي الساعة (٣١) حالة طلاق، وحالة طلاق تقع كل (١١٧) ثانية، أي أقل من دقيقتين (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٢). وتشير هذه الإحصاءات إلى وجود مشكلة كبيرة تعاني منها الأسرة المصرية، الأمر الذي يستدعي التدخل العلمي في مختلف التخصصات سواء النفسية منها أو الاجتماعية أو التربوية أو القانونية أو الاقتصادية وغيرها، للمساهمة في حل هذه المشكلة والتخفيف من آثارها السلبية، على الفرد أو الأسرة أو المجتمع بشكل عام، من هنا كان الدافع الرئيس للقيام بهذا البحث.

وفي بحث "طه المستكاوي، وآخرون" (٢٠٢٣)، عرض للأضرار الكثيرة التي تلحق بالأسرة والمجتمع جراء ارتفاع أعداد حالات الطلاق، وأول الأطراف التي تتعرض للضرر هم الأبناء، سواء كانوا في مرحلة الطفولة أو المراهقة؛ فقد توصلت دراسات نفسية إلى أن الطلاق يتسبب في الاضطراب العاطفي لجميع أفراد الأسرة، أما الأطفال فإن الطلاق يؤدي بهم لمزيد من مشاعر الخوف والارتباك والإحباط (Morin, 2019)، إضافة إلى أن الطفل يفقد التواصل النفسي والاجتماعي اليومي مع أحد الوالدين، وهو الأب في معظم الأحوال (Anderson, 2014) مما ينتج عنه آثاراً سلبية كثيرة على صحته النفسية، وتوصلت دراسات نفسية إلى أن هناك آثاراً سلبية للطلاق تقع على صحة أبناء المطلقين من الأطفال والمراهقين، مثل ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب لديهم، وأيضاً المشكلات السلوكية كاضطرابات المسلك، والجنح، والاندفاعية (D'Onofrio, & Emery, 2019)، وضعف التحصيل الدراسي (Brand, et al., 2019) إضافة إلى ممارسة سلوكيات خطيرة كالسلوك الجنسي المبكر، وتناول مواد ذات تأثير نفسي على الأعصاب في سن مبكرة (Donahue et al., 2010).

كما عرض "طه المستكاوي، وآخرون" (٢٠٢٣)، لعدد من الآثار السلبية التي تقع على السيدات المطلقات، منها ازدياد أعراض كل من القلق والاكتئاب ومخاطر إدمان المواد المؤثرة نفسياً (Fisher, 1998; Cheung & Liu, 1997; Richards, et al., 1997)، إضافة إلى أن السيدات المطلقات يتعرضن لمجموعة من الأضرار الجسدية، نتيجة الطلاق؛ ذلك أن السيدات اللاتي تعرضن للطلاق مرتين أو أكثر، يكن أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية بنسبة ٧٧% (Rocheleau, 2020).

دراسات عديدة اهتمت بدراسة أعراض الاكتئاب لدى المطلقات، وانتهت هذه الدراسات إلى أن السيدات المطلقات لديهن مستوى أعلى من الاكتئاب مقارنة بغير المطلقات، ومن هذه الدراسات دراسة (عديلة تونسي، ٢٠٠٢) على المطلقات بمكة المكرمة في السعودية، ودراسة (هبة النعيم الأسيد، ٢٠٠٧) على النساء السودانيات المطلقات بولاية الخرطوم، ودراسة (تغزة نوال، ٢٠١٤) التي توصلت باستخدام منهج دراسة الحالة إلى أن المرأة المطلقة حديثاً تعاني من أعراض الاكتئاب، وأن الطلاق يعد السبب الرئيس لإصابة المرأة المطلقة حديثاً بالاكتئاب، ودراسة (رسمية العتيبي، ٢٠١٥) على المرأة المطلقة بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، التي توصلت إلى أن مستوى الاكتئاب مرتفعاً لدى المطلقات. كما توصلت دراسة (مريم بن حالة، ٢٠١٧) على المرأة

المطلقة الجزائرية، أن النساء المطلقات تعانين من الاكتئاب والقلق النفسي، كما أيدت هذه النتيجة أيضا دراسة (نور طه، ٢٠١٩) على المرأة الفلسطينية في محافظة نابلس، بأن المطلقات يتصفن بمستوى عال من الاكتئاب، وأن متغير عمر المطلقة، له إسهام في التنبؤ بمستوى الاكتئاب لديها. أما الدراسات التي تناولت بالبحث متغير الرضا عن الحياة عند المطلقات، فمنها دراسة (أمل المسلماني، ٢٠١٥)، التي توصلت إلى أن مستوى الرضا عن الحياة، منخفضا لدى المرأة المطلقة، وأن البرنامج الإرشادي الذي تتعرض له المرأة المطلقة يساهم في تنمية الرضا عن الحياة لديها، كما توصلت دراسة (سهاد قنيطرة، ٢٠١٦)، إلى أن مستوى الرضا عن الحياة ينتشر بدرجة متوسطة بوزن نسبي (٦٨,٩%) لدى المطلقات في قطاع غزة، وأن المطلقات الأصغر سنا أكثر رضا عن حياتهن بالمقارنة بالمطلقات الأكبر سنا، وعدم وجود فروق جوهرية في الرضا عن الحياة، وفقا لاختلاف فترة الطلاق. كما توصلت دراسة (أمال باظة، ٢٠١٩)، إلى أن تعريض المعلمات المطلقات لبرنامج قائم على الإرشاد بالمعنى، يؤدي إلى تحسين مستوى الرضا عن الحياة لديهن. وعلى الرغم من وجود اهتمام بحثي على المطلقات، يتناول دراسة سمات سلبية في الشخصية مثل القلق والاكتئاب، وأيضا دراسة مظاهر سمات إيجابية في الشخصية مثل تقدير الذات، والصلابة النفسية، والرضا عن الحياة لدى المطلقات، إلا أنه لم يتم العثور على دراسات عربية أو مصرية تتناول بحث تنظيم الذات لدى السيدات المطلقات، أو دراسة تنظيم الذات كمتغير معدل للعلاقة بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات، الأمر الذي دفع الباحثين للقيام بهذا البحث، لعله يكون إسهاما لسد الثغرة البحثية في هذا المجال. مما سبق، يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي: "هل يؤدي تنظيم الذات دورا معدلا للعلاقة بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات؟".

هدف البحث:

هدف هذا البحث إلى التعرف على دور متغير تنظيم الذات، في تعديل العلاقة الارتباطية بين متغيري الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات.

المفاهيم والإطار النظري للبحث:

في الجزء التالي تم تناول المفاهيم الأربعة التالية؛ مفهوم تنظيم الذات، ومفهوم الاكتئاب، ومفهوم الرضا عن الحياة، ثم المقصود بالمطلقات في هذا البحث.

١- مفهوم تنظيم الذات: Self regulation

مفهوم تنظيم الذات، أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي Positive psychology مثله في ذلك مثل مفاهيم أخرى كالسعادة، وطيب الحياة، والأزدهار النفسي، والرضا عن الحياة، والهناء النفسي، والهناء الشخصي، والتدين، وتقدير الذات الإيجابي، والحكمة، والثقة بالنفس، والتنازل، والأمل، والتسامح وغيرها من المفاهيم.

وقد عرف "كوب" تنظيم الذات بأنه "قدرة الشخص على الاستجابة لطلب ما، والبدء بالقيام بمجموعة من الأنشطة، وذلك وفقا لمطالب الموقف وظروف مقتضيات التفاعل، وتعديل كثافة واستمرار وتكرار الأفعال اللفظية والحركية، في السياق الاجتماعي والتعليمي، مع تأجيل أو إرجاء إشباع الحاجات والأهداف وفقا للظروف المحيطة، والقيام بمجموعة من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية في ظل غياب للمراقبة الخارجية. (KOPP, 1982: 199-200). وفي دراسة (Ziv, Benita & Sofri, 2017) عرف الباحثون، تنظيم الذات على أنه تكوين نفسي عبارة عن مجموعة من السلوكيات الذاتية، تستهدف قيام الفرد بضبط وتنظيم عمليات تفكيره ومشاعره وانفعالاته وسلوكه، من خلال أفعاله الإرادية الشعورية".

وعرضت "تسليم عصام الدين" (٢٠٢١، ٤٦-٤٧) لعملية تنظيم الذات بأنها تتضمن قدرة الأفراد على ضبط انفعالاتهم وتنظيمها وإدارتها، وكف سلوكهم، وتركيز انتباههم نحو الأهداف المهمة، ويعكس ارتقاء هذه القدرات انتقال الأطفال من حاجتهم إلى المساعدة إلى تمتعهم بالكفاءة والاستقلالية. ومن ثم هناك جوانب ثلاثة لتنظيم الذات وهي: تنظيم الذات المعرفي، وتنظيم الذات الوجداني، وتنظيم الذات السلوكي. وترتبط هذه المكونات الثلاثة ارتباطاً وثيقاً، ويؤثر كل منها في الآخر. وأشارت البحوث السابقة إلى أن نجاح الفرد في واحد من هذه المكونات الثلاثة يؤدي إلى نجاحه في المكونين الآخرين، أما إذا كانت هناك مشكلة لدى الفرد في أحد هذه المكونات، فإن هذا يؤثر أيضاً بالسلب في المكونين الآخرين (Shonkoff & Phillips, 2000).

وقد عرف "زيمرمان" Zimmerman مفهوم تنظيم الذات على أنه العملية التي يتم من خلالها التخطيط للأفكار والمشاعر والأفعال الذاتية، وتكييفها بشكل دوري لتحقيق الأهداف الشخصية، ومن ثم لا يقتصر تنظيم الذات على المعرفة والتفكير الاستنباطي مثلما تركز مناحي ما وراء المعرفة، إنما يركز تنظيم الذات أيضاً على المعتقدات الذاتية وردود الفعل الوجدانية. (من خلال: تسليم عصام الدين، ٢٠٢١: ٤٦).

ويمكن اعتبار نموذج "بيري زيمرمان" النظري، الذي نشره في مرجعه المهم (Zimmerman, Perry 2000) من أهم النماذج النظرية التي استخدمت في وصف وتفسير مفهوم تنظيم الذات، ويحتوي نموذج النظري هذا، على عدد من العمليات والمهارات التي يستطيع الفرد من خلالها أن يستثمرها عند القيام بتنظيم الذات لديه؛ حيث يرى أن عملية تنظيم الذات، تمر بثلاث مراحل لدى الفرد، وهي: (١) مرحلة الإعداد والتحضير: ويقصد بها عملية التفكير المسبق المستند على الاستبصار بما يمكن أن يحدث للفرد قبل أن يفعل أو يقوم بمهمة من المهام، والاستبصار أيضاً بما يمكن أن يحدث للفرد من تداعيات لاحقة لأفعاله وتصرفاته قبل أن يقوم بها. و(٢) مرحلة التنفيذ والقيام بالفعل: ويقصد بها مبادرة الفرد بأداءه للفعل، ويشتمل على ما يقوم به الفرد من أفعال أثناء تعامله مع مهمة معينة أو مع حدث من الأحداث. و(٣) مرحلة التفكير التأملّي والمراجعة: ويقصد بها قيام الفرد بالتدبر فيما يفعله بعد الأداء، وقيامه بمراجعة الذات في المرحلتين السابقتين (الإعداد والتنفيذ).

٢- مفهوم الاكتئاب: Depression

ينظر إلى الشعور بالاكتئاب بأنه خبرة عامة يمر بها كثير من الناس في وقت أو آخر من حياتهم، وغالباً ما تكون مشاعر الاكتئاب استجابة طبيعية عابرة لأحداث تفاجئنا، لكن الاكتئاب عند بعض الناس قد يكون من الشدة بحيث يعوق مواصلتهم لحياتهم العادية (السيد أبو شعيشع، ٢٠٠٥: ٩٠). وقد تناولت "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي"، تعريف مفهوم الاكتئاب على أنه حالة من الاضطراب النفسي، تبدو أكثر ما تكون وضوحاً في الجانب الانفعالي لشخصية المريض، حيث يتميز بالحزن الشديد، واليأس من الحياة، ووخز الضمير وتبكيته القاسي على شروخ لم ترتكبها الشخصية في الغالب، بل تكون متوهمة إلى حد بعيد. وكثيراً ما تصاحب حالات الاكتئاب هذات وهلاوس تسندها وتدعمها. وحالات الاكتئاب لا تصيب الوظائف الذهنية باضطراب خطير، ولا يتخلف عنها تدهور عقلي، كما أن نسبة الشفاء منها أعلى من غيرها من الاضطرابات النفسية الأخرى عادة (فرج طه، ٢٠٠٩).

كما يعرف "إيدلبرج" (١٩٦٨) الاكتئاب بأنه "عرض عصابي يتسم بتناقص الاهتمام بالعالم الخارجي، وتزايد العدوان الموجه ضد الذات، مع نقد الذات، والشعور بالألم والندم، ومعاقبة الذات، ويجعل فقدان موضوع ما بحدوثه (عبد الله عسكر، ٢٠٠١، ٦٣). كما يذكر "خليل فاضل" (١٩٨٧) أن الاكتئاب، عبارة عن انخفاض في المعنويات والجهد، والشعور بالضيق، وفقدان الأمل، وعدم

الجدوى، ويرى "عزت إسماعيل" (١٩٩٩، ٣٢) أن الاكتئاب عبارة عن استجابة انفعالية متطرفة وغير مناسبة للحدث المثير، ويختلف عن الحزن من حيث الشدة ومدة استمرارية الاستجابة، والمكتئب لا يمكنه استشعار المشاعر المبهجة، عكس الذي يعاني من حالة الحزن السوي، ويميل المريض بالاكتئاب لاجترار الأفكار والخبرات غير السارة في حياته، وهو بحاجة إلى العلاج النفسي.

ويتضمن قاموس الطب النفسي لـ"كامبل" (١٩٨١) Campell أن الاكتئاب يشير إلى زملة الأعراض الإكلينيكية المشتعلة على انخفاض الإيقاع المزاجي، ومشاعر الاغتمام المؤلم، وصعوبة التفكير، والاكتئاب حالة باثولوجية تدل على معاناة الجهاز النفسي للفرد والشعور بالذنب مصحوباً بنقص ملحوظ في الإحساس بالقيم الشخصية، وفي النشاط "النفس - حركي"، بل والنشاط العضوي أيضاً (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ١٩٦).

والاكتئاب وفقاً لنموذج "بيك" Beck عبارة عن مجموعة من الأعراض والمظاهر السلبية سواء الانفعالية منها أو المعرفية أو الدافعية أو الجسمية، إلا أن الأعراض والمظاهر المعرفية للاكتئاب هي التي تملك الدور الرئيس في استمرارية معاناة مريض الاكتئاب بجميع الأعراض التي سبق ذكرها، وعلى ذلك ينظر إلى تفكير المريض على أنه تفكير خاطيء يسود فيه أشكال التفكير السلبية عن الذات، والعالم، والمستقبل. وعلى ذلك، فإن هذه الأفكار الآلية السلبية، تعد السبب الجوهرى في تغيير مزاج الفرد سلبياً، وأيضاً السبب في هبوط الدافعية لديه (روث جرينبرج، ٢٠٠٦).

ولكي يتم تشخيص الاكتئاب - كما ذكر في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)، لا بد من معاناة المصاب، من خمسة أعراض لمدة أسبوعين متتالين على الأقل، والأعراض هي:

- ١- المزاج المكتئب في أغلب ساعات اليوم، وبشكل يومي تقريباً.
- ٢- ضعف الاهتمام أو فقدان الشعور بالمتعة تجاه ممارسة جميع الأنشطة وخاصة التي كان الفرد يجد فيها المتعة في السابق.
- ٣- المعاناة من اضطرابات النوم؛ كالأرق أو فرط النوم.
- ٤- الشعور بعدم الأهمية أو فقدان القيمة الذاتية.
- ٥- تناقص القدرة على التركيز أو التفكير.
- ٦- التغير الواضح في وزن الجسم أو اضطراب الشهية.
- ٧- التهيج (سهولة الاستثارة أو سرعة الغضب) أو التخلف الحركي النفسي.
- ٨- التفكير المتكرر بالموت، والتفكير بالانتحار بشكل متكرر ومحاولة الانتحار. (Michel, & First, 2021: 300).

٣- مفهوم الرضا عن الحياة Life Satisfaction

مفهوم الرضا عن الحياة، أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، مثله في ذلك مثل مفاهيم أخرى كالسعادة، وطيب الحياة، والازدهار النفسي، وتنظيم الذات، والذات الإيجابي، والهناء النفسي، والهناء الشخصي، والتدين، وتقدير الذات الإيجابي، والحكمة، والثقة بالنفس، والتفاؤل، والأمل، والتسامح وغيرها من المفاهيم.

ويرى "مجدي الدسوقي" (١٩٩٨: ٢)، أن موضوع الرضا عن الحياة، من الموضوعات المهمة التي يتناولها كل من علم الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء، باعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية السليمة، ذلك أن الرضا عن الحياة عبارة عن تحمس الفرد للحياة وإقباله

عليها ورغبته الحقيقية في أن يعيشها. كما يتضمن متغير الرضا عن الحياة، عدة صفات منها: الاستبشار، والتفائل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس، وتقبلها، واحترامها. وقد عرف "مايكل أرجايل" (1993) مفهوم الرضا عن الحياة، على أنه عبارة عن تقدير عقلي لنوعية حياة الفرد ككل، أو هي حكم برضا الفرد عن حياته سواء في الوقت الحالي أو في الماضي. على حين يعرف "على الديب" (1994) الرضا عن الحياة، بأنها تقبل الفرد لذاته، ولأسلوب حياته التي يحياها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيد في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية، ومتفانلاً بما ينتظره من مستقبل، ومسيطر على بيئته، فهو صاحب القرار، وقادراً على تحقيق أهدافه".

وفي تعريف مفهوم الرضا عن الحياة، يذكر (Shin & Johnson, 1978: 475) أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه". كما يرى (Rice, et al., 1980: 38) أن الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته". كما يرى (Diener, 1984: 543) أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته. وهذا يعني أن الحكم على مدى رضا الفرد عن شئونه الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينيه. وهذا المستوى المثالي ليس إجبارياً بل هو علامة مميزة للصحة النفسية؛ حيث يرتبط بالحكم الشخصي للفرد ولا يرتبط ببعض الخصائص التي يعتقد الباحث أنها مهمة". (نقلا عن: مجدي الدسوقي، 1998: 5).

كما تعرف "أماني عبد المقصود" (2003) الرضا عن الحياة، بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتعبّر عن إحساسه بالارتياح، وتقبله لكل مظاهر الحياة، سواء تقبله لذاته أو لأسرته أو تقبله للآخرين، وأيضا تقبله للبيئة التي يدرّكها، وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة. وتشير "سناء سليمان" (2010)، إلى بعض النتائج والمشكلات التي يعاني منها الفرد الأقل رضا عن حياته، حيث تقسمها إلى قسمين رئيسيين، هما: (1) المشكلات الجسمية: مثل نقص الطاقة والحيوية والنشاط، والتعب المستمر، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم نتيجة القلق والحزن وعدم السعادة. و(2) المشكلات النفسية: مثل القلق العام، والقلق على الصحة والعمل، والتوتر العام، وعدم الاستقرار، والشعور بعدم الراحة، والخوف والتردد في اتخاذ القرارات، والاكتئاب والتشاؤم.

٤- مفهوم الطلاق:

يعرف قاموس جمعية علم النفس الأمريكية APA كلمة الطلاق Divorce على أنها الفسخ القانوني للزواج، وترك الشريكين أحراراً في الزواج مرة أخرى، وقد يؤثر الطلاق بشكل كبير على الهناء النفسي، حيث يعاني العديد من الأفراد من الاكتئاب، والوحدة والعزلة، وصعوبات احترام الذات، أو أي ضغوط نفسية أخرى. كما ثبت أن طلاق الوالدين له عواقب سلبية على التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال والمراهقين (American Psychological Association, 2020).

كما يعرف Britannica Dictionary كلمة الطلاق Divorce على أنها إجراء قانوني بإنهاء علاقة الفرد الزوجية بزوجه أو بزوجها، بعد فترة من الزواج بينهما.

وفي القانون المصري تعرف محكمة النقض، الطلاق في الإسلام بأنه "حل رابطة الزوجية الصحيحة بلفظ الطلاق الصريح، أو بعبارة تقوم مقامه، تصدر ممن يملكه وهو الزوج أو نائبه، وتعرفه المحكمة الدستورية العليا، بأنه هو من فرق النكاح التي ينحل الزواج الصحيح بها، بلفظ مخصوص صريحا كان أم كناية.

(..._طلاق_المسلمين_في_القانون.ar.wikipedia.org.wiki)

من هنا، ينظر إلى الطلاق على أنه إنهاء للعلاقة الزوجية بحكم شرعي وقانوني، وقد حدد الإسلام مراحل مختلفة قبل الوصول إلى مرحلة الطلاق، في محاولة لمواجهة الظروف الاجتماعية المؤدية إلى الطلاق، ومنها: الوعظ والإرشاد، والنصح، والهجر والتأديب، واختيار حكيم من أهليهما، واعتبار الطلاق المرحلة الأخيرة، بعد فشل جميع المراحل السابقة. (عبدالخالق محمد عفيفي، ٢٠١٠).

وتتعدد العوامل المؤدية إلى الطلاق منها عوامل نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية، ولا يمكن إرجاعها إلى عامل واحد فقط، ولكنها انعكاس لعدة عوامل، تؤثر في إحداث الطلاق، وتختلف هذه الأسباب من مجتمع إلى آخر، فيمكن أن ترجع في بعض المجتمعات إلى تدخل الأهل في شئون الزوجين، أو بسفر الزوج الدائم، أو الزواج بأخرى، أو عدم الإنجاب، أو إهمال الزوج للأسرة، أو لوجود فروق في السن بين الزوجين، أو فروق ثقافية واجتماعية. وقد ترجع إلى خروج المرأة للعمل، وتحررها من تبعية الرجل، بالإضافة إلى حدوث تغير اجتماعي أو عدم اعتبار المطلقة عاراً اجتماعياً. وقد ترجع أيضاً إلى فقد أمر الانسجام العاطفي والجنسي أو بسبب الضرر أو الإيذاء، ويعتبر من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الطلاق هو سوء الاختيار لشريك الحياة. (حسين رشوان، ٢٠١٢).

دراسات سابقة:

في دراسة سابقة، قام بها "طه المستكاوي، سارة التلاوي، أماني حسن" (٢٠٢٠)، هدفت إلى تعرف إسهام بعض المتغيرات الديموجرافية، في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) من المطلقات من محافظتي أسيوط والقاهرة، وأسفرت نتائج الدراسة أنه يوجد إسهام لمتغيري: سن الزوجة، ومستوى تعليم الزوجة، في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى المطلقات، على حين لم يكن هناك إسهام في التنبؤ بالصلابة النفسية، لباقي المتغيرات الديموجرافية، وهي (محل الإقامة، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، ومستوى تعليم الزوج).

وقد أمكن الرجوع لعدد من الدراسات السابقة التي تناولت بعض متغيرات البحث الحالي (الاكتئاب، والرضا عن الحياة) لدى المطلقات، على حين لم يتمكن الباحثون من الرجوع لدراسات تناولت متغير تنظيم الذات لدى المطلقات، وفيما يلي استعراض الدراسات التي أمكن الرجوع إليها. ومن الدراسات التي اهتمت ببحث متغير الاكتئاب لدى المطلقات، دراسة (عديلة تونسي، ٢٠٠٢) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات في كل من القلق والاكتئاب على عينة من (١٨٠) من المطلقات، وعينة ضابطة من (١٨٠) من غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، ومن نتائج الدراسة، أن مجموعة المطلقات تعانين من مستوى أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات، وأن المتزوجات مبكراً، والمطلقات في سن مبكرة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب بدرجة دالة إحصائية، وأن أثر الطلاق يمكن أن يخف وبدرجة إحصائية مع طول المدة بعد الطلاق.

كما هدفت دراسة (هبة النعيم الأسيد، ٢٠٠٧) التعرف على السمة العامة للاكتئاب والأمن النفسي لدى النساء المطلقات بمحاكم الأحوال الشخصية، بولاية الخرطوم في السودان، والعلاقة بين الاكتئاب والأمن النفسي لدى المطلقات وفقاً لعدد من المتغيرات: (المستوى التعليمي، والعمر الزمني، ومدة الزواج، والعمل، والإنجاب)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) مطلقة من محاكم الأحوال الشخصية بولاية الخرطوم، طبق عليهن مقياس للتقدير الذاتي للاكتئاب، ومقياس للأمن النفسي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها: توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب والأمن النفسي، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الاكتئاب وبين كل من العمر الزمني، ومدة الزواج لدى النساء المطلقات.

واهتمت دراسة (تغزة نوال، ٢٠١٤) بموضوع الاكتئاب لدى المرأة المطلقة خلال فترة العدة، واستخدمت منهج دراسة الحالة، وتكونت عينة الدراسة من (٤) حالات، طبق عليهن مقياس بك للاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن المرأة المطلقة حديثاً تعاني من أعراض الاكتئاب، وأن الطلاق يعد السبب الرئيس لإصابة المرأة المطلقة حديثاً بالاكتئاب.

كما هدفت دراسة (رسمية العتيبي، ٢٠١٥) لمعرفة دور المساندة الاجتماعية، في الدعم النفسي والاجتماعي للمطلقات، ومدى انتشار أعراض الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات لديهن، وعلاقة الاكتئاب وتقدير الذات ببعض العوامل الأخرى، كالعمر، والعمل، والفترة الزمنية بعد الطلاق، وعدد الأبناء، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) مطلقة بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٥ - ٥٠) سنة، طبق عليهن مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس بك للاكتئاب، ومقياس تقدير الذات. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى المطلقات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى المطلقات.

كما هدفت دراسة (مريم بن حالة، ٢٠١٧) لبحث علاقة القلق بالاكتئاب عند المرأة المطلقة الجزائرية مستخدمة المنهج العيادي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) سيدة جزائرية مطلقة طبق عليهن مقابلة إكلينيكية، إلى جانب مقياس القلق ومقياس الاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن أكثر المشاكل المؤدية للطلاق، كانت المشاكل الجنسية، تليها المشاكل الزوجية الأخرى من خيانة زوجية وغيرها، وأن النساء المطلقات تعانين من الاكتئاب والقلق النفسي.

وهدف دراسة (نور طه، ٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين كل من القلق وتقدير الذات والاكتئاب، وإسهام متغيرات (مكان السكن، والمستوى التعليمي، والحالة الوظيفية، والعمر، والمستوى الاقتصادي، والحالة الزوجية) في التنبؤ بمستويات تقدير الذات والاكتئاب والقلق لدى النساء في محافظة نابلس. وتكونت عينة الدراسة من (٣١٢) من النساء المتزوجات، والمطلقات والأرامل، والمخطوبات والعزوبات، ممن تتراوح أعمارهن بين (٢٠-٦٠) سنة، من محافظة نابلس في فلسطين. وتوصلت الدراسة إلى نتائج - فيما يخص مجموعة المطلقات - منها وجود علاقة ارتباطية سلبية بين تقدير الذات والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القلق والاكتئاب. وأن لمتغير العمر إسهام في التنبؤ بالاكتئاب وتقدير الذات لدى المطلقات.

كما هدفت دراسة (أمل بدر، ٢٠٢١) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لدى عينة من المطلقات في مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية واحدة عددها (٨) سيدات مطلقات. طبق عليهن مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس بيك للقلق، ومقياس الشعور بالنقص، إلى جانب البرنامج الإرشادي، وأشارت النتائج إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص، وإلى استمرار هذه الفعالية بعد توقف البرنامج.

أما الدراسات التي تناولت بالبحث متغير الرضا عن الحياة عند المطلقات، فمنها دراسة (نرمين أبو سبيتان، ٢٠١٤) والتي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والوصمة، بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى مطلقات قطاع غزة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨١) مطلقة من مطلقات محافظات غزة، وقد استخدمت الباحثة استبانة الدعم الاجتماعي، واستبانة الوصمة، واستبيان الصلابة، واستبيان الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج وجود فروق جوهرية دالة في الصلابة النفسية لدى النساء المطلقات، تعزى لكل من: مستوى التعليم (أقل من ثانوي، ثانوي، جامعي فما فوق)، وعدد الأبناء ومدة الزواج.

كما هدفت دراسة (أمل المسلماني، ٢٠١٥)، إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارتي التوافقية والرضا عن الحياة في ضوء عدد من فنيات الإرشاد بالمعنى، وتوصلت النتائج إلى وجود فعالية لجلسات البرنامج في تنمية مهارتي التوافقية والرضا عن الحياة لدى المجموعة التجريبية، واستمرار هذه الفعالية بعد توقف جلسات البرنامج.

كما اهتمت دراسة (سهاد قنيطرة، ٢٠١٦) بالتعرف على العلاقة بين التفاؤل وبين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات بقطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٤) من المطلقات، طبق عليهن مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس التفاؤل، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن مستوى الرضا عن الحياة ينتشر بدرجة متوسطة بوزن نسبي ٦٨,٩% لدى المطلقات في قطاع غزة، وأن المطلقات الأصغر سناً أكثر رضا عن حياتهن بالمقارنة بالمطلقات الأكبر سناً، وعدم وجود فروق جوهرية في الرضا عن الحياة، وفقاً لاختلاف فترة الطلاق، وأن الرضا عن الحياة لدى المطلقات، يختلف باختلاف عدد الأبناء، في اتجاه المطلقات اللاتي لا يوجد لديهن أبناء.

وهدفت دراسة (أمال باظة، ٢٠١٩) عن التحقق من فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى في تحسين الرضا عن الحياة لدى المعلمات المطلقات، ومدى استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) معلقة من المعلمات في مرحلة التعليم الأساسي، قسمن إلى مجموعتين؛ تجريبية (ن=١٢)، وضابطة (ن=١٢)، ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٢٥ - ٣٥) سنة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فعالية للبرنامج في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى المعلمات المطلقات، واستمرار هذه الفعالية بعد توقف جلسات البرنامج لدى المجموعة التجريبية.

واستهدفت دراسة "شيماء محمود" (٢٠٢٠) تحديد العلاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي لدى كل من الأراامل والمطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) أرملة و(٢٨٠) معلقة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وبين القلق الاجتماعي لدى كل من الأراامل والمطلقات، كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وبين سلوك التهرب، وتوقع الفشل من المواقف الاجتماعية للمطلقات، ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الرضا عن الحياة والأعراض الجسمية المرافقة مع المواقف الاجتماعية للأراامل والمطلقات.

كما هدفت دراسة (هند السيد، ٢٠٢٢) إلى التحقق من ملائمة النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات "اليقظة العقلية- التنظيم الانفعالي- الرضا عن الحياة" لطبيعة بيانات أفراد العينة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) سيدة معلقة خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، طبق عليهن مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الرضا عن الحياة، ومن نتائج الدراسة ملائمة النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة في الاتجاهات المتوقعة لطبيعة بيانات أفراد عينة الدراسة، ووجدت مسارات موجبة مباشرة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وبين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة، يمكن الخروج بما يلي:

- ١- أن السيدات المطلقات، يعانين من أعراض الاكتئاب، بصورة أكثر حدة، بمقارنتهن بالسيدات غير المطلقات (عديلة تونسي، ٢٠٠٢؛ هبة النعيم الأسيد، ٢٠٠٧؛ تغزة نوال، ٢٠١٤)؛ رسمية العنبي، ٢٠١٥؛ مريم بن حالة، ٢٠١٧؛ نور طه، ٢٠١٩).
- ٢- أن مستوى الرضا عن الحياة منخفض أيضاً لدى السيدات المطلقات، (أمل المسلماني، ٢٠١٥؛ سهاد قنيطرة، ٢٠١٦؛ أمال باظة، ٢٠١٩).

٣- أن البرامج الإرشادية المعدة بهدف خفض حدة الأعراض الاكتئابية، أو تنمية مهارات الرضا عن الحياة، لها دور فاعل في تحقيق ذلك لدى المرأة المطلقة (سهاد قنيطه، ٢٠١٦؛ أمال باظة، ٢٠١٩).

٤- لم يتمكن الباحثون في هذه الدراسة، من العثور على دراسات تتناول بحث تنظيم الذات كمتغير يتوسط أو يعدل العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات.

فرض البحث:

تم صياغة فرض البحث، كما يلي: "يؤدي تنظيم الذات دوراً معدلاً للعلاقة بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات".

منهج وإجراءات البحث

١- منهج البحث:

اقتضت طبيعة البحث الحالي الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات البحث (تنظيم الذات، والاكتئاب، والرضا عن الحياة)، ودراسة دور تنظيم الذات في تعديل العلاقة الارتباطية بين المتغيرين الآخرين (الاكتئاب والرضا عن الحياة) لدى عينة الدراسة من السيدات المطلقات.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينتين للبحث، إحداهما عينة استطلاعية، والأخرى عينة أساسية؛ وتكونت العينة الاستطلاعية للبحث من (١٠٠) من السيدات المطلقات بمحافظة القاهرة، بنفس مواصفات العينة الأساسية، حيث تراوحت أعمار العينة الاستطلاعية ما بين (٢٣،٠٠ - ٥٧،٠٠) سنة، كما بلغ متوسط السن (٣٠،٣٣) سنة، بانحراف معياري قدره (٨،٣١). وعلى متغير مدة الفترة الزمنية التي تفصل بين واقعة الطلاق وبين تطبيق أدوات البحث على المطلقة، تراوحت مدة الطلاق ما بين (٠،٥٨ - ٢٨،٥٠) سنة، وبلغ متوسط فترة الطلاق (٥،٦٦) سنة، بانحراف معياري قدره (٣،٧٨). وتم التطبيق بصورة فردية. وتم استخدام نتائج العينة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات (الثبات والصدق).

أما العينة الأساسية للبحث فتكونت من (٢٥٠) من السيدات المطلقات بمحافظة القاهرة، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (٢٢ - ٦٠) سنة، كما بلغ متوسط السن (٣٤،٦٢) سنة، بانحراف معياري قدره (٩،٠١). وعلى متغير مدة الفترة الزمنية التي تفصل بين واقعة الطلاق وبين تطبيق أدوات البحث على المطلقة، تراوحت مدة الطلاق ما بين (٠،٣٣ - ٣٠،٠٠) سنة، وبلغ متوسط فترة الطلاق (٤،٩٧) سنة، بانحراف معياري قدره (٤،١٧). وتم التطبيق بصورة فردية. وتم استخدام نتائج العينة الأساسية، للتحقق من صحة فرض البحث.

رابعاً: الأساليب الإحصائية.

من الأساليب الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث، ما يلي:

١- الإحصاء الوصفي كالتكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للمتوسطات والالتواء والتقطع.

٢- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient للتحقق من صدق وثبات أدوات البحث.

٣- التحليل العاملي الاستكشافي Factor Analysis بطريقة المكونات الرئيسية لـ "هوتلينج"، للتحقق من صدق وثبات أدوات البحث.

٤- استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج الأموس IBM "SPSS" و Amos, V. 23، والذي يعتمد على نظرية نمذجة المعادلات البنائية.

نتائج البحث:

١- عرض ومناقشة نتائج فرض البحث:

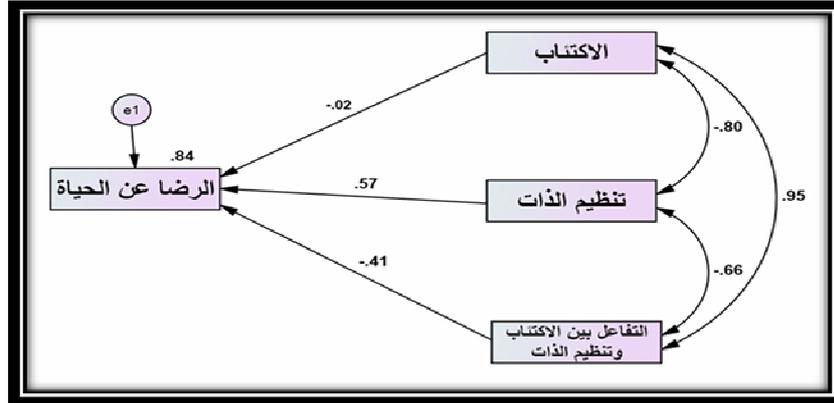
يشير نص فرض البحث إلى أنه يؤدي متغير تنظيم الذات دوراً معادلاً للعلاقة بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات، وللتحقق من صحة هذا الفرض أمكن استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج الأموس IBM "SPSS" Amos, V. 23، والذي يعتمد على نظرية نمذجة المعادلات البنائية، والتي من ضمنها اختبار العلاقات السببية وتحليلات المسار والانحدار، ومن هذا المنطلق يهدف التحقق من صحة هذا الفرض تعرف تأثير تنظيم الذات على العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات، وقبل ذلك يجب التحقق من شكل العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث، والجدول (١٠) يعرض لنتائج العلاقات الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة للبحث.

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون بين أداء عينة الدراسة من المطلقات على الاكتئاب وتنظيم الذات والرضا عن الحياة (ن=٢٥٠)

المقياس	١- بيك للاكتئاب	٢- تنظيم الذات	٣- الرضا عن الحياة
١- بيك للاكتئاب	()		
٢- تنظيم الذات	-.٧٩٧***	()	
٣- الرضا عن الحياة	-.٨٦٨***	.٨٦٣***	()

*** توجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١

- ١- وتشير نتائج الجدول (١٠) إلى:
 - ٢- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين (الاكتئاب وتنظيم الذات) وله دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بمعامل ارتباط (-٠,٧٩٧)
 - ٣- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين (الاكتئاب والرضا عن الحياة) وله دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بمعامل ارتباط (-٠,٨٦٨)
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين (تنظيم الذات والرضا عن الحياة) وله دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بمعامل ارتباط (٠,٨٦٣)
- كما يوضح شكل (١) النموذج المقترح للتأثيرات المباشرة لتنظيم الذات على العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات، ويوضح جدول (١١) معاملات الانحدار المعيارية ودلالاتها الإحصائية لتأثير تنظيم الذات على العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات.



شكل (١) النموذج المقترح للتأثيرات المباشرة لتنظيم الذات على العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات (ن=٢٥٠).

ويوضح شكل (1) أن متغير تنظيم الذات له تأثير معدل في العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب، وبين الرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات، كما يوضح جدول (11) معاملات الانحدار المعيارية، والقيمة الحرجة "ت" ودلالاتها الإحصائية، لتأثير تنظيم الذات بوصفه متغيراً معدلاً في العلاقة بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات.

جدول (11) معاملات الانحدار المعيارية والقيمة الحرجة "ت" ودلالاتها الإحصائية لتأثير تنظيم الذات بوصفه متغيراً معدلاً في العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات (ن=250)

مستوى الدلالة	القيمة الحرجة (ت)	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	المسارات		
				الاكتئاب	<---	الرضا عن الحياة
غير دالة	٠،١٨-	٠،٢٢	٠،٠٢-	الرضا عن الحياة	<---	الاكتئاب
٠،٠٠١	١١،٨٠	٠،٠٧	٠،٥٧	الرضا عن الحياة	<---	تنظيم الذات
٠،٠٠١	٤،١٢-	٠،٠١	٠،٤١-	الرضا عن الحياة	<---	الاكتئاب x تنظيم الذات

وتوضح نتائج جدول (11) وجود تأثير دال إحصائياً لتنظيم الذات بوصفه متغيراً معدلاً في العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات؛ حيث بلغت قيمة معامل الانحدار المعيارية بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات في حالة وجود تنظيم الذات (-٠،٤١) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٠١)، كما بلغت القيمة الحرجة "ت" (٤،١٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠،٠٠١)، بينما كانت قيمة معامل الانحدار المعيارية بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى المطلقات قبل دخول تنظيم الذات (-٠،٠٢)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما بلغت القيمة الحرجة "ت" (٠،١٨) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وبالتالي فإن متغير تنظيم الذات له تأثير معدل في العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات؛ وهذا معناه أن التفاعل بين الاكتئاب وتنظيم الذات يؤدي إلى إحداث تأثير في مستوى الرضا عن الحياة لدى المطلقات، ومعناه أيضاً أن العلاقة بين الاكتئاب وبين الرضا عن الحياة لدى المطلقات تتغير وتتعدل نتيجة لتغير مستوى تنظيم الذات. وهذه النتيجة تأتي مؤيدة لصحة فرض هذا البحث.

وإذا كانت الدراسات السابقة التي تم عرضها في هذا البحث، قد اتفقت على أن السيدات المطلقات، يعانين من أعراض الاكتئاب، بصورة أكثر حدة، بمقارنتهن بالسيدات غير المطلقات (عديلة تونسي، ٢٠٠٢؛ هبة النعيم الأسيد، ٢٠٠٧؛ تغزة نوال، ٢٠١٤)؛ رسمية العتيبي، ٢٠١٥؛ مريم بن حالة، ٢٠١٧؛ نور طه، ٢٠١٩)، وأن مستوى الرضا عن الحياة منخفض أيضاً لدى السيدات المطلقات، (أمل المسلماني، ٢٠١٥؛ سهاد قنيطة، ٢٠١٦؛ أمال باظة، ٢٠١٩)، وأن البرامج الإرشادية المعدة بهدف خفض حدة الأعراض الاكتئابية، أو تنمية مهارات الرضا عن الحياة، لها دور فاعل في تحقيق ذلك لدى المرأة المطلقة (سهاد قنيطة، ٢٠١٦؛ أمال باظة، ٢٠١٩)، فلم يتمكن الباحثون في هذا البحث من العثور على دراسات تتناول بحث تنظيم الذات كمتغير يتوسط أو يعدل العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات المطلقات. وعلى ذلك فلم يتمكن الباحثون في هذا البحث من مقارنة نتائج هذا البحث مع نتائج بحوث سابقة.

ومع ذلك فإنه يمكن تفسير نتيجة هذا البحث، في إطار نظرية "بانورا" Bandura والتي تسمى النظرية المعرفية الاجتماعية حيث يرى "بانورا" أن عملية تنظيم الذات هي عملية تعتمد بشكل رئيس على التفاعل بين مكونات أو محددات ثلاثة لدى الفرد، وهي: المحددات السلوكية،

والمحددات البيئية، والمحددات الشخصية كالمعرفة والوجدان، فيما يعرف بنموذج الحتمية التبادلية لـ"باندورا" (تسنيم عصام الدين، ٢٠٢١، ٥٢). وعلى ذلك، فإنه على الرغم من شعور المرأة المطلقة بالاكتئاب، وانخفاض رضاها عن حياتها - خاصة في الفترة الأولى من خبرة الطلاق - فإن قدرتها على تنظيم الذات لديها من خلال المراقبة الذاتية لسلوكها، إضافة إلى الحكم الذاتي على سلوكها في إطار علاقة هذا السلوك بالمعايير الشخصية وظروف البيئة المحيطة، ثم تأتي المرحلة الثالثة والتي تتمثل فيما يسميه "باندورا" رد الفعل الذاتي الفعال، والذي يؤدي إلى تغيير السلوك أو الظروف المحيطة لتحقيق التوافق والتقدم نحو الهدف، وهو تعديل العلاقة بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدة المطلقة في البحث الحالي. وبهذا يمكن تفسير الدور المعدل لتنظيم الذات للعلاقة بين كل من الاكتئاب والرضا عن الحياة بالشكل الذي يؤدي في نهاية الأمر إلى مزيد من توافق السيدة المطلقة مع الظروف المحيطة.

التوصيات:

- ١- بناءً على ما أسفرت عنه البحث من نتائج، فإنه يمكن اقتراح التوصيات التالية:
- ٢- زيادة اهتمام الجامعات ومراكز البحث العلمي في مصر، بظاهرة ارتفاع نسب حالات الطلاق في المجتمع المصري، ووضع آلية لتقليل هذه النسبة، وعلاج الآثار السلبية الناتجة عن ظاهرة الطلاق سواء على الزوجين، أو الأبناء، أو المجتمع بشكل عام.
- ٣- وضع برامج إرشادية للشبان والفتيات المقبلين على الزواج، بهدف رفع مستوى الإعداد الجيد لخبرة الزواج، والتدريب على زيادة قدراتهم على حل المشكلات الأسرية أولاً بأول.
- ٤- التوسع في إنشاء مراكز التوجيه والإرشاد الزواجي داخل الجامعات، والمستشفيات، والأندية الرياضية والاجتماعية، وفي القرى، والمدن بالمحافظات، على غرار ما هو معمول به في دار الإفتاء المصرية.
- ٥- وضع برامج تدريبية وإرشادية تستهدف تدريب المرأة المطلقة على كيفية تنمية مهارات تنظيم الذات بالشكل الذي يؤدي إلى خفض الاكتئاب لديها وزيادة مستوى الرضا عن الحياة لديها، خاصة في الفترة الأولى من الطلاق.

المقترحات البحثية المبنية على نتائج هذا البحث:

- يمكن فيما يلي، اقتراح عدد من الموضوعات البحثية مستقبلاً، والمبنية على نتائج البحث الحالي:
- ١- فاعلية برنامج إرشادي في تنظيم الذات لخفض أعراض الاكتئاب لدى المطلقين والمطلقات.
 - ٢- فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى تنظيم الذات لدى أبناء المطلقين والمطلقات.
 - ٣- فاعلية برنامج إرشادي في تنظيم الذات لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى المطلقات.
 - ٤- إسهام تنظيم الذات في التنبؤ بالاكتئاب والرضا عن الذات لدى المقبلين على الزواج من الجنسين.
 - ٥- فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى القدرة على حل المشكلات لدى المقبلين على الزواج من الجنسين.
 - ٦- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الرضا عن الحياة لدى المطلقين والمطلقات.
 - ٧- إسهام تنظيم الذات في التنبؤ بالاكتئاب والرضا عن الذات لدى الأزواج والزوجات المترددين على محكمة الأسرة.
 - ٨- فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى القدرة على حل المشكلات لدى الأزواج والزوجات المترددين على محكمة الأسرة.

قائمة المراجع:

- أمال عبد السميع مليجي باظة (٢٠١٩). فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى في تحسين الرضا عن الحياة لدى المعلمات المطلقات. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مج ١٩، ع ٤٤، ٦٨٩-٧١٠.
- أماني عبد المقصود (٢٠٠٣). مقياس الرضا عن الحياة (للأطفال والمراهقين). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمل عبد الرحمن المسلماني (٢٠١٥). برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتي التوافقية والرضا عن الحياة لدى عينة من المطلقات بدولة قطر. مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، المجلد ٤٤، العدد (٤٤)، ٦٢٥-٦٥٣.
- أمل محمد ابراهيم بدر (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، المجلد (٣٧)، العدد (١٢)، ديسمبر ٢٠٢١، ٣٠٠ - ٣٤٧.
- تسنيم عصام الدين علي أحمد (٢٠٢١). دور تنظيم الذات في توسط العلاقة بين الوالدية الإيجابية والازدهار النفسي عبر مرحلتى الطفولة المتأخرة والمراهقة. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، مقدمة لكلية الآداب جامعة القاهرة.
- تغزة نوال (٢٠١٤). الاكتئاب عند المرأة المطلقة حديثا وعلاجها دراسة نفسية علاجية (معرفية سلوكية) مقارنة (رسالة ماجستير)، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس العيادي، جامعة وهران، الجزائر.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢١). النشرة السنوية لإحصاء الخدمات الاجتماعية. القاهرة: إدارة الإحصاء بالجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢١). النشرة السنوية لإحصاء الخدمات الاجتماعية. القاهرة: إدارة الإحصاء بالجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٢). النشرة السنوية لإحصاء الخدمات الاجتماعية. القاهرة: إدارة الإحصاء بالجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٢). النشرة السنوية لإحصاء الخدمات الاجتماعية. القاهرة: إدارة الإحصاء بالجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء.
- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- حسين عبد الحميد رشوان (٢٠١٢). الأسرة والمجتمع: دراسة في علم اجتماع الأسرة، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- خليل فاضل (١٩٨٧) الصحة النفسية للأسرة، جدة، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- رسمية العتيبي (٢٠١٥). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب وتقدير الذات وبعض المتغيرات لدى المطلقات في مدينة الرياض. دار سمات للدراسات والأبحاث، مج ٤، ع ١١، ٢٥٩ - ٢٧٦.
- روث جرينبرج (٢٠٠٦). الاكتئاب النفسي. في: روبرت ليهي (تحرير)، دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية. "ترجمة: جمعة سيد يوسف، ومحمد نجيب الصبوة). القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.
- سناء محمد سليمان (٢٠١٠). السعادة والرضا. أمنية غالبية وصناعة راقية. القاهرة: عالم الكتاب.

- سهاد سمير قنيطرة (٢٠١٦). التفاؤل-التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة. (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية - غزة، فلسطين.
- سهيلة سمير فرج، طه أحمد المستكاوي، غادة عبد الكريم عطيفي (٢٠٢٠). الفروق في العنف ضد الزوجة بين الزوجات المتنازعات وغير المتنازعات بمحكمة الأسرة "العاملات - غير العاملات". المجلة العلمية لكلية الآداب جامعة أسيوط.
- السيد أبو شعيشع (٢٠٠٥). الأسس البيوكيميائية للأمراض النفسية والعصبية. القاهرة، دار النهضة العربية.
- شيماء محمود عبد المقصود محمود (٢٠٢٠). العلاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي للمرأة دراسة مقارنة بين الأراذل والمطلقات. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، تصدرها الجمعية العربية للتنمية البشرية والبيئية، المجلد (٢)، العدد (٢)، يوليو ٢٠٢٠، ٣٢١ - ٣٥٦.
- طه أحمد المستكاوي، سارة حمدي التلاوي، أماني حسن محمد (٢٠٢٣). بعض المتغيرات الديموجرافية المنبئة بالصلاية النفسية لدى المطلقات. حوليات كلية الآداب جامعة عين شمس، المجلد (٥١)، العدد (٣)، يوليو - سبتمبر ٢٠٢٣ (مقبول للنشر).
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي؛ أسس وتطبيقات. القاهرة، دار الكتب الحديثة.
- عبد الخالق محمد عفيفي (٢٠١٠). بناء الأسرة والمشكلات الأسرية المعاصرة. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الله عسكر (٢٠٠١). الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عديلة حسن طاهر تونسي (٢٠٠٢). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير)، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية.
- عزت سيد إسماعيل (١٩٩٩). اكتئاب النفس اعراضه وانماطه واسبابه وعلاجه، الإسكندرية، وكالة المطبوعات.
- على محمد الديب (١٩٩٤). مركز الضبط وعلاقته بالرضاعن التخصص الدراسي (دراسة عبر حضارية). بحوث علم النفس على عينات مصرية- سعودية- عمانية. القاهرة. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- فرج عبد القادر طه (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فوقية حسن رضوان (٢٠١٢). مقياس تنظيم الذات. القاهرة، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع.
- مايكل أرجايل - ترجمة فيصل يونس (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. سلسلة عالم المعرفة. العدد ١٧٥، يوليو/ تموز ١٩٩٣. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨): مقياس الرضا عن الحياة (دليل التعليمات). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- مريم بن حالة (٢٠١٧). دراسة مستوى القلق والاكتئاب عند المرأة المطلقة الجزائرية: دراسة ميدانية لـ ١٥ حالة. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ع ١٢، ٥٦ - ٧١. مريم بن

- حالة (٢٠١٧). دراسة مستوى القلق والاكتئاب عند المرأة المطلقة الجزائرية: دراسة ميدانية لـ ١٥ حالة. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ع ١٢، ٥٦ - ٧١.
- نرمين محمد أبو سبيتان (٢٠١٤). الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلاية النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية في غزة.
- نرمين محمد أبو سبيتان (٢٠١٤). الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلاية النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية في غزة.
- نور محمد رضوان طه (٢٠١٩). تقدير الذات والقلق وعلاقتها بالاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس: دراسة مقارنة وفقاً للحالة الزوجية. رسالة ماجستير مقدمة لكلية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية في نابلس بفلسطين.
- هبة النعيم عبد الله الأسيد (٢٠٠٧). الاكتئاب والأمن النفسي لدى النساء المطلقات بمحاكم الأحوال الشخصية بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة دكتوراه) كلية الآداب قسم علم النفس، جامعة الخرطوم، السودان.
- هند كمال عبد الكريم السيد (٢٠٢٢). النمذجة البنائية للنقطة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقات مبكراً. مجلة كلية الآداب جامعة سوهاج، مجلد (٦٥) العدد (٦٥)، أكتوبر ٢٠٢٢، صص ٥٨٩ - ٦٢٧.
- Anderson, J., (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *Linacare Q.*, 2014, 81(4), 378- 387.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287
- Brand, J.E., Moore, R., Song, X., & Xie, Y., (2019). Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 2019, 116(15), 7266 – 7271.
- Cheung, C. & Liu, E. S. (1997). Impact of social pressure and social support on distress among single parents in China. *Journal Divorce and Remarriage*, 26, 3-4: 65-82.
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95, pp. 542 – 575.
- Donahue, K.L., D'Onofrio, B.M., Bates, J.E., Lansford, J.E., Dodge, K.A., & Pettit, G.S., (2010). Early exposure to parents' relationship instability: Implications for sexual behavior and depression in adolescence. *Journal of Adolesc. Health.*, 2010, 47(6), 547 – 554.
- D'Onofrio, B., & Emery, R., (2019). Parental divorce or separation and children's mental health. *World Psychology*, 2019, 18(1), 100-101.
- Fisher, M (1998). Analyzing the effects of father's antisocial behaviour on mothers and children: Alongitudinal study of single parent

-
- families. Ph.D. Dissertation, Iowa state university, psychoInfo Abstract.
- <https://anamusafer.com/10-معدل-أعلى-صاحبة-أعلى-معدل-...>
- Morin, Amy (2019). The Psychological Effects of Divorce on Children. Verywell Family, <https://www.verywellfamily.com/psychological-effects-of-divorce-on-kids-4140170>
- Rice, R.; Near, J. & Hunt, R. (1980): The job satisfaction / life satisfaction relationship: A review of research. *Basic and Applied Social Psychology*, Vol. 1, pp. 37-64.
- Richards, M. et al., (1997). The effect of divorce and separation on mental health in national UK birth cohort. *Psychological Medicine*. 27 (5): 1121-1128.
- Rocheleau, Stacy (2020). What are the Physical and Psychological Effects of Divorce? <https://rightlawyers.com/divorce-may-affect-health/>
- Shin, D. & Johnson, D. (1978): Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indictors Research*, Vol. 5, pp. 475-492.
- Shonkoff, J.P. & Phillips, D. A. (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. Washington, DC: National Academy Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>