



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال

إعداد

د. / داليا محمد همام محمد
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور

«العدد الثالث عشر - أبريل ٢٠٢٠م»

ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلي الكشف عن الإختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لليقظة العقلية في الرضا عن الحياة عن التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، واستكشاف العلاقة الإرتباطية بين هذه المتغيرات، وتكونت عينة البحث الإستطلاعية (١٥) معلمة لتقنيين أدوات البحث، في حين بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٥٠) معلمة، بعد إستبعاد حالات عدم الجدية في الأداء علي أدوات البحث المتمثلة في مقياس اليقظة العقلية و التنظيم الإنفعالي، والرضا عن الحياة، والإزدهار النفسي.

أسفرت نتائج البحث عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية (عن التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة) علي الرضا عن الحياة لدي عينة البحث المستهدفة، وإن كلا من القدرة علي التنظيم الإنفعالي والإزدهار متغيرات لها دور بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وتم تفسير النتائج في ضوء الأدبيات النظرية لمتغيرات البحث، والدراسات ذات الصلة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التنظيم الإنفعالي - الإزدهار النفسي - الرضا عن الحياة

Emtional Regulation and Psychological Flourishing Between Mindfulness and Life Satisfaction in Kindergarten Teachers

Abstract:

The aim of this research is to uncover the difference between the direct and indirect effect of Mindfulness in life satisfaction with emotional organization and psychological flourishing as intermediate variables, and explore the correlation between these variables, and the exploratory study sample consisted of (15) teachers for research tools technicians, while the number of individuals Basic research (50) female teacher, after excluding cases of lack of seriousness in the performance of research tools such as measures of Mindfulness and emotional organization, and life Satisfaction, and psychological flourishing.

The results of the research resulted in a direct effect of Mindfulness (on emotional organization and psychological flourishing as intermediate variables) on life Satisfaction in the target research sample, and that both the ability to emotional organization and prosperity have variables that have a partial role in the relationship between Mindfulness and life satisfaction, and Interpretation of results in the light of the theoretical literature of research variables, and relevant studies..

Key Words:

Mindfulness-emtional regulation- psychological flourishing-life Satisfaction

مقدمة البحث :

معلمة الروضة من العناصر المهمة في العملية التعليمية وعليها يتوقف إلى حد كبير نجاحها إذ أنها تتعامل مع مرحلة عمرية مهمة وحساسة، وهو أطفال الرياض (٤-٦) سنوات والتي تتطلب الكثير من النشاط والحيوية مع صحة جسدية ونفسية لتتمكن من التفاعل الايجابي مع الأطفال ليتشاركوا الأنشطة والالعب بحماسة. ولأنها تتعامل مع مرحلة الطفولة المبكرة والتي تعد مرحلة تكوينية حاسمة في حياة الفرد والتي يحتاج فيها الطفل إلى الأنشطة والخبرات والمهارات ليحقق النمو السوي المتكامل في جميع الجوانب. وكون الوضع المرتبك الذي نعيش فيه والشعور بعدم الاستقرار في جميع النواحي جعل الوصول إلى الرضا عن الحياة أمراً صعب المنال. ويتعرضن معلمات رياض الأطفال بصفه خاصة إلى درجات متباينة من الإنفعالات المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهن في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهن إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات. وتعد مهنة معلمة رياض الأطفال من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمات غير راضيات عن مهنتهن وغير مطمئنات لها، مما يترتب عليه آثار سلبية واحترق نفسي تنعكس علي عطائهن وتوافقهن النفسي ورضاهن عن الحياة وازدهارهن النفسي. (أماني عبدالوهاب*، ٢٠٠٦) (Yalcin,2007)(Jason,2007)(عمار الفريحات، وائل الرضي، ٢٠١٠)(Schonfled,2001)(صبا عبد المنعم، ٢٠١٨)(نجلاء عبدالعزيز، ٢٠١٧)(زينب محمد كاطع : ٢٠١٦) (Vesely, Saklofske & Leschied, 2013: 72).

ويعتري حياة الفرد العديد من التقلبات والمواقف المختلفة التي تؤثر علي سير حياته، ويعد الرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد، وشعور الفرد بالرضا عن الحياة في مجال من مجالاتها يرتبط مباشرة بعملية تكيفه الشخصي

* يشير هذا إلى نظام التوثيق المتبع في البحث (اسم المؤلف، تاريخ، رقم الصفحة)

والإجتماعي، كما يعكس نظريته الخاصة إلى العالم، ويمثل بالتالي إحدي السمات الهامة المميزة لشخصيته (ميخائيل امبطنانوس، ٢٠١٣: ٨٥)

ويشير الرضا عن الحياة إلى تقييم الفرد لنوعية حياته التي يعيشها وفقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم علي مقارنته لظروفه الحياتية بالمستوي الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لها (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٠: ١٦٢)

فالرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته وللآخرين والبيئة المدركة وتفاعله مع خياراتها بصورة متوافقة (أمانى عبد الوهاب، ٢٠٠٦: ٢٤٨) وبيري (Melin, 2003:25) أن الرضا عن الحياة لدي الفرد مرادفاً لإحساسه بالسعادة والإزدهار النفسي. كما يري (Veenhoven, 1988:131) أن كلا من السعادة والرضا عن الحياة يشير إلى الدرجة التي يحكم فيها الفرد علي نوعية الحياة بأنها مفضلة بالنسبة له.

كما وجد الباحثون أن الرفاهية النفسية التي يطلق عليها ببساطة السعادة Happiness أو الرضا عن الحياة (Diener, Oishi, & Lucas, 2003:70) ارتبطت بمصطلح آخر هو الإزدهار Flourishing، ويشير هذا المفهوم إلى رؤية أكثر شمولاً من الرفاهية النفسية، إذ لا يغطي الرضا عن الحياة فحسب، وإنما القبول الذاتي والنمو الشخصي والشعور بالغرض من الحياة. (Keye, 2003: ٢٣)

وقد حظي موضوع الرضا عن الحياة بإهتمام الباحثين لأن الأفراد الذين يشعرون بالرضا عن الحياة هم الأكثر رضا عن عملهم (Bryant & Constantine, 2006:62) والأكثر إبتاراً وقدرة علي تحمل المواقف الإحباطية بالإضافة إلي أنهم يتمتعون بمستوى أفضل من الصحة النفسية والجسمية مقارنة بالأفراد الأقل رضا عن حياتهم (Veeahoven, 1988; Moroczed & Spiro, 2005; Loannis et al. 2007) فهم أكثر قدرة علي التذكرو ويمتلكون أساليب المواجهة الفعالة (Suldo, 2007 & Huebner, 2006)

(Deniz, 2006:71)، وأقل استخداماً لأساليب المواجهة السلبية كالتجنب (Dean, et al. 2000:2) ويختبرون مستويات أقل من الضغوط النفسية (Dean, et

19:2002, al) ويمتلكون المهارات الإجتماعية (Segrin,et al, 2007:٤١) ويتسمون بالتوافق (Gilman & Huebener, 2006:37)، كما أن الأفراد الذين يشعرون بمستوى منخفض من الرضا عن الحياة هم أكثر معاناة من الإكتئاب والقلق (Bryant & Constantine, 2006:٦٢) والإنزعاج (Paolini,et al,2006:١٥).

فالرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦: ٢٤٨) (Rubin,et al,2000:69Silk,2003:125) (Roberton, et al.2012:54) (Adrian,2009) (Garnefski, el al ,2005:19)، وفي ظل ما أشار إليه (Abenavoli, et al ,2014 : 1) أن نسبة (١%) من المعلمين يعانون من الإجهاد المفرط ونسبة (٤٠%) يتكون المهنة خلال السنوات الخمس الأولى من التدريس، يتضح أنه من الأهمية تحديد العوامل التي تدعم صحة المعلمين ورفاهيتهم وفعاليتهم مثل اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

لذا فمن الضروري أن تتمتع معلمات رياض الأطفال بمستوي مرتفع من التنظيم الإنفعالي وهذا بدوره يعزز من توجههن نحو ذاتهن باللطف والتقبل والتعاطف معها وقت الأزمات والمحن بدلاً من التوجه إليها بالنقد أو اللوم مما يخفف من حدة توترهن فيتعاملن مع خبراتهن السلبية بوعي وعقل متفتح ويتمتعن بمستوي مرتفع من الإزدهار النفسي وبالتالي يحققن الرضا عن الحياة مما ينعكس بدوره علي الأطفال وتفاعلها معهم. وهذا ما أكدته دراسة كل من (احلام عبد الله، ٢٠١٢ : ٣٤٤) (نائل اخرس، ٢٠١٦ : ٣٨٩) (Akyurek et al 2018 : 246) (صبا عبد المنعم، ٢٠١٨ : ٢٥)

وقد أوضح الباحثون أن الإزدهار النفسي يتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الإنفعالي وخصائص الشخصية والخبرة في الحياة (Edwards et al, 2005.: 77) وعلاوة علي ذلك بينت العديد من البحوث أن الأزدهار النفسي قد ارتبط مع العديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والتعاطف والسعادة. (Acun-Kapikiran.2011:114).

يواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الإنفعالات ترمي بظلالها علي تكيفهم وصحتهم النفسية، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها، وتنظيمها وضبطها وتكوين العديد من العادات والإستراتيجيات الإنفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكهم وحياتهم اليومية، وتتنوع الإنفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة علي تغيير الإستجابات تبعاً لتلك المواقف (Eisenberg & Fabes, 1995:133)

وهدف الفرد إدارة وضبط حالاته الإنفعالية التي يعيشها وذلك بواسطة التنظيم الإنفعالي؛ والذي يشير إلي مجموعة من العمليات والإستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيه وضبط تدفق الإنفعالات التي يخبرها، واشتمل ذلك علي زيادة أو خفض الإنفعالات الإيجابية والسلبية علي حد سواء والتأثير علي الإستجابة الإنفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر .

(Diener & Do-young,2004 :20) (Koole,2009:41).

وتعتبر قدرة الفرد علي تنظيم مشاعره الإيجابية والسلبية - وفقاً لأهدافه، والمجال الذي يعيش فيه - مهارة نمائية مهمة تسمح للفرد بالتعامل مع التحديات اليومية، علاوة علي ذلك، فقد تبين أن إدراك وفهم الإنفعالات يسهم في تنمية وتحسين دوافعه وموارده الشخصية. (Valiente, Swanson,& Eisenberg, 2012:74)

ويشير مفهوم التنظيم الإنفعالي إلي اتجاهين الأول: تأثير الفرد بإنفعالاته، والثاني: كيف يتأثر بإنفعالات الآخرين، ويرى جروس (Gross,2003:٢٠) إن هذا المفهوم يمكن الفرد من أن يستخدم مجموعة إستراتيجيات للتأثير علي مستويات الاستجابة الإنفعالية.

تظهر صعوبات التنظيم الإنفعالي عندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد لإنفعالاته أعلى من قدرته، وبالتالي توجد فجوة بين أهدافه واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته (Bardenn et al, 2012:53) (Orcutt, 2013:85) (Eisenberg&Fabes,1990:133:48) (Koole,2009:41) (Mihaica&

(Tamavska, 2013) مما يؤثر بصورة سلبية علي النواحي النفسية لديه مثل زيادة أعراض الإكتئاب والإستنزاف الإنفعالي، وانخفاض الإزدهار النفسي والإحترق النفسي وعدم الرضا عن الحياة، ويحدث ذلك بصورة خاصة لدي المعلمين (Gross, 1998,280) (محمد السيد التهامي ٢٠١٨: ٥) (Sonnentag & Fersr.2012:423)

تلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً في التعامل مع الضغوط وعمليات التنظيم الذاتي (Brown & Ryan, 2014:50) والكفاءة الذاتية (Bishop et al.2004:36) مما يؤدي إلي خفض الضغوط والإنفعالات التي قد يعاني منها الفرد الأمر الذي يساعده في تحسين رفاهيته وممارسة الأدوار بصورة جيدة (Benn et al., 2012:77). وتعد اليقظة العقلية فرع من فروع علم النفس الإيجابي وحيث أحدث تغييرات وتحولات كبيرة في مبادئ وأفكار علم النفس التقليدي الذي يركز علي دراسة وتنمية المفاهيم الإيجابية مثل الرفاهية والإزهار النفسي والرضا عن الحياة والأمل والتفاؤل والسعادة في الوقت الحاضر (Lambert,2015:7)

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلي أن اليقظة العقلية تعتبر من المؤشرات الدالة علي الصحة النفسية وكذلك إرتباطها بالعديد من المتغيرات مثل التخفيف من الضغوط النفسية والقلق الإجتماعي واضطراب الهلع والاكنتاب والغضب واضطراب صورة الجسم والوهن النفسي وأعراض الشخصية الحدية، أما المتغيرات الإيجابية كالرضا عن الحياة والرفاه النفسية والإزدهار النفسي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط وفعالية الذات إنخفاض مستوى الضغوط وإشباع الحاجات النفسية وهذا ما أظهرته نتائج العديد من الدراسات مثل (Rasmussen & Pidgeon, 2001) (Weinstein,) (Brown,&Ryan,2009) (Barnstorm, Duncan,& Moskowitz, 2011) (Hill) (Keye &) (Ritchie & (Bryant, 2012) & Updegraff, 2012 (Pldgeon,2013) (فتحي الضبع واحمد محمود ٢٠١٣) (Kazemeni et) (Abenavoli, Rachel, et (2013)Galante et al 2014).al, (Keenean-Mount, Albrecht, &Waters,2016)al,2014) (نائل

أخرس ٢٠١٦) (Bester et al, 2016)(Kim et al 2016) (Nejad& Saatchi)
2016 (أحمد ابو زيد، ٢٠١٧) (Smith, 2017) (Moradi& samari, 2017)
(هالة إسماعيل، ٢١٠٧) (كمال إسماعيل عطية، ٢٠١٧) (محمد السيد ياسين التهامي
٢٠١٨) (سامح حسن سعد، ٢٠١٨) مما يعكس أهمية هذه المتغير في فهم السلوك
الإنساني عامة ودوره في العملية التعليمية بشكل خاص ويدور البحث الحالي في هذا
الفلك.

اليقظة ترفع المرونة العقلية لدى الأفراد عند التعامل مع الإنفعالات وتنظيمها،
وتحفزهم إلي إظهار ما لديهم من قدرات وامكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة(أمانى
الهاشم، ٢٠١٧: ٥١)، كما إنها تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالإنباه والوعي(البحيري
والضبع، ٢٠١٤: ٤١)، كما أكدت دراسة (Alter, 2012: 16) أن اليقظة العقلية تتأثر
بقدرات الفرد وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدراته علي التخطيط والإنجاز، فإرتفاع
مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلي زيادة الميول والتعاطف الذاتي والعكس.
(Sunbul,2106 :42)

كما يري (Bluth & Blanton 2014) أن اليقظة العقلية تجعل الفرد يعي
معاناته، فكلما كان الفرد أكثر وعياً بمعاناته كلما سلك سلوكاً يبعث علي التعاطف
والراحة الذاتية. فالفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم
يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم
يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها(اسمهان
يونس، ٢٠١٥: ٨) (Geiger et al.,2018: 1)

وتشير (Gregoire, et al.,2012: 238) إلي أن ممارسة اليقظة العقلية أو
التدريب عليها يعزز قدرات التنظيم الإنفعالي من خلال تغيير علاقة الفرد بعواطفه، فتمتع
الفرد بمستويات مرتفعة من اليقظة يمكنه من التعبير عن مشاعره دون إفراط فيها وهذا
بدوره يعزز من الإزدهار النفسي.

وإذا كانت اليقظة العقلية تؤثر في الإزدهار النفسي فهي كذلك تتأثر به
فالمشاعر الإيجابية تخلق لدي الفرد الدافع للإستكشاف والتواصل لتجارب ومعلومات

جديدة تؤدي به إلى تنمية ذاته، كما أنها توسع من مدارك العقل بشكل يتناسب مع الحالات المحايدة والإنفعالات السلبية، وتزيد من مدي الإنتباه والتركيز لدي الفرد وتجعله أكثر قدرة علي استرجاع المعلومات وتذكرها واستعادتها من الذاكرة طويلة المدى ومعايشة اللحظة الحالية، كذلك اهتمام الكامل علي التحديات التي تواجه حالة من الوعي والإدراك. (مرعي يونس، ٢٠١٢ : ٢٨) (رياض العاسمي، ٢٠١٦ : ٤٣٠)

من هنا تبلورت لدي الباحثة فكرة هذا البحث استشعار العلاقة بين التنظيم الانفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال

مشكلة البحث

تتزايد المشكلات النفسية لدي الأفراد ولاسيما المعلمون وبصفة خاصة معلمات رياض الأطفال الذين يواجهون صعوبات وضغوط نفسية كبيرة، وقد لاحظت الباحثة من واقع عملها وتعاملها الدائم مع معلمات رياض الأطفال بالمدارس الحكومية (رسمي - تجريبي) في الإشراف الميداني علي طالبات الكلية في التدريب الميداني، وأيضا كمدربة لمعلمات رياض الأطفال. أن معلمات رياض الأطفال يتعرضن للكثير من الضغوط والإنفعالات وهذا يؤثر علي تقدير الذات لديهن (حمزة الاحسن، ٢٠١٠)، (سوزان يوسف ابو الفضل، ٢٠١١) مما يؤثر بدوره علي الرضا عن الحياة، والإزدهار النفسي لديهن فالأعباء الملقاه علي عاتقهن في ظل المتغيرات المستحدثة لمناهج رياض الأطفال، والعجز الشديد في أعداد المعلمات - وجود معلمة واحدة داخل القاعة - وزيادة عدد الأطفال داخل القاعة ومتطلبات المنهج الجديد (٢٠٠) واستراتيجية التعليم ٢٠٣٠ التي تتطلب من المعلمة تنمية مهاراتها ومعارفها باستمرار، كل ذلك بالإضافة إلي تدني مرتبات المعلمات ونقص الوعي بالمجتمع لأهمية دور المعلمة، فالمثيرات والمواقف المتعددة في بيئة العمل التي قد تلاحظها أو تعايشها المعلمات جعلتهن يتأثرن بها ويتمثل ذلك في الضغوط المهنية التي جعلتهن قلقين، وبذلك يسهل إستثارتهن وتكثر انفعالتهن، مما يؤثر علي أدائهن الوظيفي بشكل عام وربما يتجاوز ذلك إلي تغييبهن عن العمل أو

التفكير في الانتقال لمهنة أخرى، الأمر الذي يحتم علي المعلمة أن يتوافر لديها مجموعة من الخصائص والسمات التي تمكنها من أداء دورها بكفاءة وفاعلية، وتساعدنا علي تنظيم انفعالاتها بطريقة جيدة ومواجهة الإنفعالات السلبية فأفضل وسيلة للتخلص منها كإعادة تشكيل المواقف والنظر إليها بطريقة مختلفة، إلا إنهن قد يتفاوتن فيما بينهن في كيفية التعامل مع أنفسهن عندما يتعرضن لتلك الإنفعالات فقد ينجح بعضهن في ذلك، وقد يفشل الآخر لذا نجد بعضهم - حسب تعبير (neff, 2003: 220) - يتعاملن مع خبراتهن الفشل والإحباط التي يتعرضن لها بتعاطف ايجابي مع أنفسهن والإنفتاح التام علي خبرتهن بيقظة عقلية بدلاً من انكارها أو معالجتها بطريقة انفعالية وهذا ما يجعلهن بمنأى - إلي حد ما - عن الإنفعالات والضغوط التي قد تصيب المعلمات اللاتي ليس لديهن القدرة علي التصالح مع أنفسهن وخصوصاً اللاتي يفشلن في مواجهة خبراتهن المؤلمة فهن نتيجة لذلك يعيشن حالة من القلق والاكتئاب والتوتر وتتسم شخصيتهن بالجمود الفكري والعزلة الإجتماعية ونقد لذاتهن وهذا ما أكدته (neff, 2003: 223) إن العامل الأهم في تعامل الفرد مع انفعالاته وخبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو قبول الذات وتقديرها والتعاطف معها، فإستراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي إحدى الإستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الفرد في تنظيم انفعالاته والتحكم فيها (عادل محمود المنشاوي، 2015) وفي السياق ذاته يري (Butt et al , 2013; Neff et al , 2012) أنها الوسيلة لحماية الذات من المعاناة والقلق من خلال تدريب العقل لتخفيف الإجهاد ومستويات الكراهية للذات والقلق والإكتئاب من أجل رضا عن الحياة وبالتالي تتحقق لهن الإزدهار النفسي.

فمستوي الإنتباه والإدراك المرتفع لدي الفرد بمشاعره وأفكاره ومحيطه، يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية وتحسينها ليعيش الفرد حاضره بصورة مثالية، قد يكون من السهل أن يندفع الفرد بالحياة من دون توقف لملاحظة الكثير، إلا أن إعطاء إنتباه أكثر للحظة الحالية لأفكاره ومشاعره والعالم من حوله يحسن من رفايته وتوافقه النفسي ويؤدي إلي الإزدهار النفسي وهذا ما أسفرت عنه دراسة كل من (Choles, 2018) و (Caulfield, Ann 2015)

وأكدت الدراسات وجود علاقة بين التنظيم الإنفعالي والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة مثل دراسة (Gumora & Arsenio,2002)(Garnefski et al,2007) (Pena &) (Quoidbaach, Berry, anseene & Mikolajczak,2010) (Trolo & Medrano,2012) (Davis & Levin,2012) (Pacheco,2012) ويتفقا (Williams, et al ,2007) (Murphy,2013) (محمد مصطفى، ٢٠١٩) إن التنظيم الإنفعالي مهم للتكيف الإيجابي للفرد، كما اثبتت أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة عقلية مرتفعة يكونون علي درجة عالية من التوافق النفسي وتحمل الضغوط وإدارة المواقف الضاغطة وأقل عرضة للاكتئاب ويتمتعوا بصحة نفسية ورضا داخلي عالي.

كما ارتبطت اليقظة العقلية بالتنظيم الإنفعالي، حيث إن اليقظة العقلية تعزز قدرات الفرد في مجال التنظيم الذاتي والسيطرة علي الإنفعالات مما ينعكس بشكل ايجابي علي مواجهة الظروف الضاغطة التي قد يتعرضون لها. (Meiklejohn, et al,) (Hepner,) (Nielson & Kaszniak,2006) (٢٠١٨) (هبة جابر عبد الحميد، ٢٠١٨) (Hill & Ubdegraff, 2012) (Spears., Vidrine, & Wetter,2015).

فالمعلمون ذوي اليقظة العقلية هم معلمون مدركون لأنفسهم ومتناغمون مع طلابهم، يؤدي وجودهم إلي مجتمع يزدهر فيه الطلاب أكاديمياً،وعاطفياً واجتماعياً، ويزداد المعلمون مهنياً وشخصياً (Schoeberlein, & Sheth, 2009:1) وتشير الأبحاث إلي أن ممارسة اليقظة العقلية المنتظمة تزيد من الشفقة بالآخرين وبالذات، مما ينتج عنه تحسين في تقدير الذات والعلاقات (هالة خير سناري، ٢٠١٧: ١٥) وهذا ما أكدته دراسة (Specá, Cartson, Goodey, & Angen,2000; Fincune &) (Mercer,2006) (Lalot, Deloplanque) (Gershby,2013) (Brown & Ryan,2003) (& Sander,2014) إن اليقظة العقلية تسهم في تحسين التنظيم الإنفعالي فضلاً عن تحسين الوظائف المعرفية مثل الإنتباه والذاكرة العاملة وبعض الوظائف التنفيذية وكلها مهمة في النجاح الوظيفي للمعلمة. وتشير نتائج دراسة

(Fisher,2006) إلي أن تعليم اليقظة العقلية يزيد من جودة الأداء لدي الفرد، ويجعله أكثر قدرة علي مواجهة الضغوط والانفعالات المتعلقة بالعمل أو ضغوط الحياة بشكل عام. (Cunha &Paiva,2012)(Gallego, al et ,2014) Sampi, (Maran,&Furtner,2017).

وبناء علي ما سبق نجد أن هناك تفاوت في الإستجابة للضغوط والانفعالات من فرد لآخر، فمنهم من يستجيب لها بطريقة تكيفية ومنهم من يستجيب لها بطريقة غير تكيفية واليقظة العقلية لا تؤثر فقط علي المعلمة ولكنها تؤثر بشكل غير مباشر علي الأطفال، وهذا ما أكدته ((Whitaker,et,al ,2017: 34 إلي أن المعلمة التي لديها مستويات أعلى من اليقظة العقلية يكون لديها علاقات عالية الجودة مع الأطفال في القاعة.

وكذلك توجد ندرة في الدراسات العربية و الأجنبية التي تناولت الازدهار النفسي لم تجد الباحثة غير دراسة (Akin,2015) عن الازدهار النفسي والتراحم، ودراستي (Diener et al,2010b)،(Silva & Caetano,2013)عن الازدهار والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية.وكما أن القليل من الدراسات السابقة الأجنبية اقترحت نماذج بنائية للإزدهار النفسي مثل دراسة (Gunnell et al.2017) (Yaug, Zhang) (&Kou, 2016) (Sun, Chan,2016)(Brown,et al, 2015) Mansfield,) (Pasupathi,2015

لذا يهتم البحث الحالي بدراسة العلاقات بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال، حيث تبين من خلال استقراء التراث - في حدود علم الباحثة - عدم وجود دراسات درست العلاقات بين المتغيرات البحث الحالي معاً في البيئة العربية بشكل عام، والبيئة المصرية بشكل خاص، رغم أن نتائج الدراسات السابقة تؤكد وجود علاقات بين هذه المتغيرات بعضها وبعض، كما أن معظم الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات مع المرحلة الجامعية ولا توجد دراسة واحدة تناولت بحث هذه المتغيرات لمعلمات لرياض الأطفال، مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث للتحقق من التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لهذه

المتغيرات، لاسيما عندما تكون هذه المتغيرات حديثة للوقوف علي ماهيتها من الناحية النظرية وإثبات صحة الفروض تجريبياً، هذا من جانب ومن جانب آخر أهمية مرحلة رياض الأطفال ومعلمات رياض الأطفال حيث تواجه المعلمات الكثير من الضغوط والإنفعالات مما يتطلب أساليب لتنظيم هذه الإنفعالات بطريقة ايجابية، من أجل تحقيق الإزدهار النفسي والرضا عن الحياة لديهن، كل ما سبق دفع الباحثة للقيام بهذا البحث:

وفى ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث فى التساؤلات التالية :-

- ما مستوى(اليقظة العقلية- الإزدهار النفسي- التنظيم الإنفعالي- الرضا عن الحياة) لدي معلمات رياض الأطفال؟
- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال ؟
- ما المؤشرات النسبية المساهمة لكل من (اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - الإزدهار النفسي) علي الرضا عن الحياة ؟

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلي :-

- ١- تحديد مستوى(اليقظة العقلية- الإزدهار النفسي- التنظيم الإنفعالي- الرضا عن الحياة) لدي معلمات رياض الأطفال.
- ٢- فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي لدي معلمات رياض الأطفال.
- ٣- فحص العلاقة الإرتباطية بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسي لدي معلمات رياض الأطفال.
- ٤- فحص العلاقة الإرتباطية بين الرضا عن الحياة والتنظيم الإنفعالي لدي معلمات رياض الأطفال .
- ٥- فحص العلاقة الإرتباطية بين الرضا عن الحياة والإزدهار النفسي لدي معلمات رياض الأطفال.

أهمية البحث : يستمد البحث الحالي أهميته فى ضوء ما يلي :

أ- الأهمية النظرية :

١. تتحدد أهمية هذا البحث في إطار اهتمام الدولة بالمعلم بصفة عامة ومعلمة رياض الأطفال بصفة خاصة، لما لها من تأثيراً بالغاً في شخصية الطفل.
٢. المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي، حيث إن الإهتمام بمصطلح اليقظة العقلية والرضا عن الحياة كأحد جوانب موضوعات علم النفس الإيجابي من العوامل المؤثرة علي التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي ؛ نظراً لان افتقار معلمات رياض الأطفال إلي التنظيم الإنفعالي يؤدي ذلك إلي التفكك وتجنب الخبرات، وعدم إصدار أحكام تقييمية علي الأفكار والمشاعر الداخلية، وعدم السيطرة علي السلوك الإندفاعي عند مواجهتهن للإنفعالات السلبية، وعدم شعورهن بالسعادة والإزدهار النفسي، إضافة إلي العلاقة الإرتباطية بين التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي، وأن العلاقة بين تلك المتغيرات قد تسهم في تحديد العوامل المهيئة لليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي، مما يحقق الرضا عن الحياة و الأزدهار النفسي للمعلمات، مما يعكس علي الأطفال و العملية التربوية .
٣. حداثة مفهوم اليقظة العقلية والإزدهار النفسي كونهما لم ينالا من الباحثين القدر الكافي من الإهتمام بالرغم من نتائجها الإيجابية في البيئة التعليمية لكل من المعلم والمتعلم والتي تساعد علي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال .
٤. ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت التنظيم الإنفعالي والإزهار النفسي كمتغير وسيط اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

ب-الأهمية التطبيقية :

١. يقدم هذا البحث صورة لتنظيم الانفعالات والإزدهار النفسي لمرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، للإفادة منها عند تصميم البرامج الإرشادية لدي معلمات رياض الأطفال الذين يعانون من افتقار في اليقظة العقلية.
٢. يمكن أن تفيد النتائج التي سيتم التوصل إليها إلي توجيه القائمين علي العملية التعليمية إلي ضرورة تنمية وتطوير التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي لدي معلمات رياض الاطفال .

٣. يعد البحث الحالي مرجعاً متواضعاً لطلبة الدراسات العليا والباحثين في مجال

العلوم النفسية

٤. حيث توفر إطاراً نظرياً عن اليقظة العقلية والرضا عن الحياة والإزدهار النفسي

وتنظيم الانفعالات بإعتبارهم من المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس الايجابي.

٥. ما يسفر عنه البحث من نتائج ومناقشتها وتوصيات قد يفيد في إعداد برامج ارشادية

وتدريبية في مجال علم النفس مثل العلاج المعرفي المبني علي اليقظة العقلية والعلاج

السلوكي، والتي أثبتت فاعليته ونجاحه في العديد من الدراسات السابقة.

حدود البحث :

١- الحدود الموضوعية : دراسة التنظيم الانفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة

بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال

٢- الحدود المكانية : بالمدارس (الرسمية - التجريبية) التابعة لإدارة غرب القاهرة

وعابدين والسيدة زينب بمحافظة القاهرة

٣- الحدود الزمنية : الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠.

مصطلحات البحث :

اولا: التنظيم الإنفعالي: Emotion Regulation

تعرفه الباحثة إجرائيا بأنه" الطرق المعرفية والواعية التي تستخدمها المعلمة

بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الإنفعالية "

وهناك مجموعة من استراتيجيات التنظيم الإنفعالي يستخدمها الأفراد في استجاباتهم للأحداث الضاغطة ويحدد إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة علي مقياس التنظيم الإنفعالي والذي أعدته الباحثة ويتضمن تسع استراتيجيات للتنظيم الإنفعالي وهي :

التقبل : قبول الفرد لما حدث، لوم الذات: يلوم نفسه لما حدث، الاجترار : توجيه الانتباه وتركيزه علي الأفكار والمشاعر المرتبطة بالموقف الإنفعالي والأساليب والتبعات المتعلقة به، إعادة التركيز الإيجابي : التفكير حول الخبرات الايجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الفعلي، التركيز علي الخطط : التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها للتعامل مع الحدث، إعادة التقييم الإيجابي : توليد تفسيرات ايجابية حول المواقف الإنفعالية وربطها بمعنى إيجابي كطريقة لخفض التوتر، وضع الأمور في نصابها : التقليل من أهمية وحدية الحدث بالمقارنة بأحداث أخرى، التحويل : تضخيم الحدث ونتائجه المحتملة في المستقبل، لوم الآخرين أفكار الفرد التي ترجع كل ما يمر به الفرد من خبرات ومواقف غير سارة إلى الآخرين.

ثانياً : اليقظة العقلية : Mindfulness

تعريف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها : قدرة المعلمة علي المراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية والانتباه والوعي بها وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها، وتتحدد إجرائياً بمجموع استجابات المعلمات علي عبارات مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الأربعة ويتضمن المقياس الأبعاد الآتية :-

الانتباه: يعني ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية كالإحساس و المعارف و الإنفعالات، وصف الخبرات : هي قدرة المعلمة علي التعبير ووصف خبراتها الداخلية وما تتضمنه من مشاعر وإنفعالات سواء كانت إيجابية أو كانت سلبية، التصرف بوعي : يقصد بها قدرة المعلمة علي الوعي الواضح بالخبرات والتصرف بوعي و إدراك الأحداث وعمل الترابطات وإيجاد العلاقات ما بينها والإستفادة من أحداث الماضي و إستغلالها في الحاضر.، عدم التأثير بالخبرات الداخلية: تعني قدرة الفرد علي إصدار أحكام تقييمية

للأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية، دون تشتت تفكيرها أو انشغالها بها فتفقد التركيز في اللحظة الحاضرة.

ثالثاً : الرضا عن الحياة : Life- satisfaction :

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: حالة داخلية تتكون لدي المعلمة من خلال تقييمها لنوعية الحياة التي تعيشها في ضوء ما لديها من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة علي التعامل مع البيئة المحيطة بها، وما تشعر به من حماية وتلبية لحاجاتها بصورة مرضية لها، وقناعتها بما يقدم إليها والإحساس بتقدير الآخرين لها .
وتتحدد إجرائياً بمجموع استجابات المعلمات علي عبارات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده ويتضمن المقياس الأبعاد الآتية :

السعادة : مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا والإرتياح لظروف حياته، التقدير الاجتماعي : وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته و شعوره بالتقبل، والمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير عن الرأي والثناء علي ما قدمه وما يفعله، الطمأنينة : تعني استقرار الفرد الإنفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين، الاستقرار النفسي : تتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل، العلاقات الاجتماعية : قدرة الفرد علي التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم ويشعر بالانتماء لهم، الصحة : تتمثل في الحالة الجسمية الصحية للفرد الحالة الاقتصادية : تتمثل في النواحي المادية والمالية .

رابعاً : الإزدهار النفسي :

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " شعور المعلمة وتمتعها بحياة هادفة و بإحترام الذات والتفاؤل وبالعلاقات ايجابية مع الآخرين " .

وتتحدد إجرائياً بمجموع استجابات المعلمات علي عبارات مقياس الإزدهار النفسي ويتضمن المقياس الأبعاد الآتية : **التفاؤل** : ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال، وتوقع أفضل النتائج . **العلاقات الاجتماعية الإيجابية** : امتلاك مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، وامتلاك صداقات مع الآخرين، **الهدف**: تشير إلي نضج الفرد في فهم معتقداته حول هدفه في الحياة ومعني حياته **الإنجاز**: السعي لبذل الجهد ومواجهة الصعاب والمثابرة للوصول إلي الأهداف بناء علي التخطيط واتقان العمل واستغلال الوقت، **قبول الذات** : تشير إلي تقبل الفرد لذاته بايجابياتها وسلبياتها بشرط الا يمنع هذا من نقده لذاته ومحاسبتها وتقييم سلوكه باستمرار إلي أن يصل الفرد لحالة من تطوير الذات، وهي تعني الا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها من خلال تأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب علي مواطن الضعف والتخلص من العيوب والتقليل من أثرها.

الإطار النظري للبحث :

اولا: اليقظة العقلية :

١) مفهوم اليقظة العقلية :

عرفها كل من (Winning & Boag, 2015:492) (Krasner et al ,2009) (Orellana- Rios et al.,2017)، (1285) إنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، يسعى إلي تركيز الإنتباه عن قصد في اللحظة الحالية ودون إصدار أحكام مسبقة علي الخبرات أو الإنفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار ويفهمها علي إنها أحداث عقلية مؤمنة وليست تمثيلاً للواقع ويتعامل معها بعقل مفتوح، وحب استطلاع مما يؤدي إلي الاستبصار بالموقف.

وعرفها كل من (Janssen, et al 2015:2). (Brown) (Kabat- Zinn, 2002: 732) (&Ryan,2003) بأنها القدرة علي توجيه الإنتباه

بصورة عمدية إلى التجارب والخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة، وتقبلها، دون التسرع في إصدار احكاماً عليها، مع المحافظة علي الهدوء في جميع المواقف.

وأضحت (langer, 2000:125) بإنها حالة مرنة للعقل تتمثل في الإفتتاح للجديد، كما إنها عملية من النشاط التميزي لإبتكار الجديد. كما يعرفها cardaciotto et (205: 2008) بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز علي الخبرات الحاضرة أكثر من الإشتغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبلها والتسامح معها ومواجهتها بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

بينما عرفها (Hassed, 2016 :٢٥) من المنظور التطبيقي كونها مجموعة من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم والأداء، كما تعمل علي تحسين التواصل بين الأفراد. ورأت (Kettler, 2013 : 4) أنها طريقة في التفكير تركز علي الإنتباه لبيئة الفرد ومشاعره الداخلية دون إصدار أحكام، بما يمكنه من رؤيتها بشكل واقعي وتحقيق استجابة توافقية لها.

أما قاموس أكسفورد (٢٠١٤): فعرفها بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز علي الوعي في الوقت الحاضر، و قبول المشاعر، والأفكار، والأحاسيس الجسدية (Mindfulness, 2014:56)

كما عرفها (Hassed, 2016: 12) بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل علي تعزيز الصحة العقلية والتعلم والأداء، وتحسين التواصل والصحة البدنية، والتعاطف، والتطور العاطفي.

وعرفها (حمدي الفرماوى وعلي حسين وليد رضوان، ٢٠٠٩: ١٦٩) بأنها توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد إلى الخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاته وإدراتها من خلال تمارين التأمل والتفكير.

وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية علي أنها مفهوم متعدد الأبعاد، يمكن تعريف كل بعد إجرائياً علي النحو التالي كما ذكره (Bear, et al, 2006).

الملاحظة : تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والإنفعالات والمشاهد والأصوات الروائح - **الوصف :** يعني التعبير عن الخبرات الداخلية من خلال الكلمات - **التصرف بوعي :** يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتي وإن كان يركز انتباهه علي شيء آخر - **عدم الحكم علي الخبرات الداخلية :** يعني عدم إصدار أحكام تقييمية علي الأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة (عبد البحيري، وفتحي الضيع، وأحمد طلب وعائدة العوامل، ٢٠١٤ : ٥٠)

يتضح من خلال العرض السابق لتعريفات اليقظة العقلية بأنها :

- ركزت علي ضرورة الوعي بالخبرات التي يمر بها الفرد عن طريق المراقبة المستمرة لها، مع التركيز علي الخبرات الحالية بدلاً من الإنشغال بالخبرات الماضية و تقبلها كما هي دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها.
- تعني تقبل الأحداث والخبرات والتسامح معها كما هي في الواقع، كما أن معظم التعريفات تمت في ضوء أبعاد اليقظة العقلية

وتعرف الباحثة إجرائياً بأنها : القدرة علي المراقبة المستمرة الخبرات الداخلية والخارجية والانتباه لها والوعي بها وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها، وتتحدد إجرائياً بمجموع استجابات المعلمات علي عبارات مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الأربعة وهي الإنتباه، وصف الخبرات، التصرف بوعي، عدم التأثر بالخبرات الداخلية، وقد تم تعريف هذه الأبعاد سابقا في التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث.

٢) مكونات اليقظة العقلية :

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية علي النحو التالي: أوضح (Browen,2011) مكونين اليقظة العقلية،الأول:يشير إلي حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلي الشعور الواعي الهادف،والثاني: فيشير إلي المعالجة المعرفية للمعلومات(علي الوليدى، ٢٠١٧ : ٤٧) وركز (Shapiro ,et al.2006)علي المكونات الأساسية متبني مفهوم (2003،

(Kabat- Zinn) اليقظة العقلية، الذي يجسد ثلاث مسلمات أساسية لليقظة العقلية، وهي : القصد أو العمد Intention، وتوجيه الإنتباه Attention، والإتجاه Attitude، وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاثة، حيث تمثل هذه المسلمات وحدات البناء الأساسية التي تنبثق منها الأشياء الأخرى. وأضاف (Shapiro, et al , 2006) أربع ميكانيزمات إضافية للنموذج، حيث افترض أن إعادة الإستقبال وتغير المنظور قد يؤدي إلي ميكانيزمات إضافية تؤدي بدورها إلي النواتج الإيجابية التي تنشأ من خلال ممارسة اليقظة العقلية وهذه الميكانيزمات الأربع هي : التنظيم الذاتي وإدارة الذات - المرونة المعرفية والسلوكيات والإنفعالية - توضيح الفهم - العرض / التعريض.

وحدد (Kang et al., 2012) أربعة مكونات لليقظة العقلية، هي: الإنتباه، والوعي، والتركيز علي الخبرة في اللحظة الحاضرة، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام، أما (Hasker, 2010: 33) فيري أن لليقظة العقلية مكونين هما: التنظيم الذاتي للإنتباه في الوقت الحاضر، والإفتتاح الذهني الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة. وقدم (Bear et a., 2008: ٢٦) نموذجاً مكوناً من خمسة أبعاد هي الملاحظة والإنتباه والوعي الهادف وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وقدم (Drotman, et al, 2017) نموذجاً مكوناً من أربعة أبعاد هي الإنتباه وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية وتقبل الذات .

مما سبق يمكن القول :

أن هناك عناصر مشتركة وأكثر تكراراً في معظم الدراسات وهي الملاحظة الهادفة والتصرف بوعي وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية وعدم التفاعل معها، وأن الإنتباه والوعي مكونات أساسية لليقظة العقلية، كما أشار (Isbel & Mahar, 2015)، كما أن التدريب عليهم يعزو اليقظة العقلية، وأن التنظيم المقصود للإنتباه للخبرة في

اللحظة الحاضرة قد يسهل المراقبة ما وراء المعرفية لهذه الخبرة، لذا استخدمت الباحثة ابعاد (الانتباه - وصف الخبرات - التصرف بوعي - عدم التأثر بالخبرات الداخلية كمكونات لأبعاد اليقظة العقلية في البحث الحالي.

٣-قياس اليقظة العقلية :

عند القيام بتقييم اليقظة العقلية يتم التركيز علي الإدراك ما وراء المعرفي، والتنظيم الإنفعالي، واتجاهات وسلوكيات التواصل؛ بهدف التعرف علي الإستجابات للأفكار والمشاعر، والملاحظة المرتبطة بالإعتراف بالتغيرات الداخلية والخارجية مثل الأفكار والمشاعر والأحاسيس، والإستجابة لها، مع تركيز الإنتباه علي اللحظة الراهنة وأنشطة الفرد في الوقت الحالي، وقبولها وعدم إصدار أحكاما عليها.

(Graepel, 2015:14)

إن عدم الإتفاق بين الباحثين حول أبعاد أو مكونات اليقظة العقلية يظهر جلياً في تنوع المقاييس المتاحة في هذه المجال خلال السنوات العشرة الأخيرة، حيث طور (Brown & Ryan , 2003) مقياس الوعي الإنتباه العقلي في بعدين هما: الوعي، والقبول، كما طور (Bear, et al 2004) استبانة لقياس مهارات اليقظة العقلية في ضوء أربعة عوامل ذات توجه سلوكي هي :

- الملاحظة أو الإنتباه إلي المثيرات الداخلية والخارجية (الملاحظة)
- الوصف وتعريف الظاهرة دون إصدار حكم (الوصف).
- التعامل أو التفاعل مع الوعي حيث يتم تركيز الإنتباه علي شئ واحد في اللحظة الراهنة
- القبول أو السماح للأحداث الحالية بالحدوث دون إصدار حكم (القبول مع عدم الحكم).

وطور (Bear, et al 2006) مقياس KIMS إلي استبانة العوامل الخمس لليقظة العقلية (FFMQ) والمكونة من (٣٩) فقرة، و اشتملت علي خمسة عوامل تمثل

مكونات اليقظة العقلية هي: الملاحظة أو الإنتباه، والتعامل مع الوعي، والوصف، وعدم إصدار حكم، وعدم التفاعلية.

وقام (Laurencean, 2007) بتطوير المقياس المعرفي العاطفي لليقظة العقلية الذي يهدف لقياس أربعة أوجه لليقظة هي الإنتباه، والوعي، والتركيز الحالي، القبول/عدم الحكم. (علي بن محمد، ٢٠١٧: ٥٦)

وأعد (Cardaciott, et al, 2008) مقياسا لقياس اليقظة العقلية يتكون من بعدين هما الوعي والقبول، وتشير لانجر (Langer, 1989) إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد هي : التميز اليقظ -الإنفتاح علي الجديد -التوجه نحو الحاضر - الوعي بوجهات النظر المختلفة. (Swanson, 2004: 55) (علي حسين مظلوم، 2018: ٤)

ويلاحظ مما سبق: تعدد المقاييس التي طورها الباحثون لقياس اليقظة العقلية، وجميعها من نوع التقرير الذاتي، وتراوحت نظرتهم لليقظة العقلية من مفهوم أحادي البعد (عامل واحد) إلي مفهوم متعدد الأبعاد (خمس عوامل).

٣) أهمية اليقظة العقلية :

تفيد اليقظة العقلية في شعور الفرد بإنفعالاته بشكل كامل وواضح، تنمي قدرته علي التعرف علي مشاعره، وهذا بدوره يساعده علي تجاوز الأمور السلبية في حياته (Pickard, Brin, & Grenyer, 2016: 183) لليقظة العقلية فوائد نفسية تتمثل في خفض الضغوط وأعراض الإكتئاب النفسي والقلق والمخاوف المرضية والتفكير الإجتراري، فضلاً عن تحسين عمليات الإنتباه والشفقة بالذات والتقليل من التوتر والشعور بالغضب (Lee, Gansler, Zhang, Terram & King, 2017: 26)

ذكر (Hosker, 2010: 15) أن اليقظة ذات أهمية في تحسين العمليات المعرفية وما وراء المعرفية الذي يتم تعلمها لملاحظة الأفكار أو المشاعر قبل التفكير.

وأشار (فتحي عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٣: ١٥) أن لليقظة أهمية خاصة في إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الإستجابات ومواجهة الضغوط و تحسين صورة جودة الحياة والرضا عنها، وتعديل الحالة المزاجية والصلابة النفسية، كما أن لليقظة أهمية خاصة للمعلمين في تحسين جودة علاقاتهم بأطفالهم داخل المدارس، إذ أن التدريب علي اليقظة يساهم في التخفيف من حالات القلق والتوتر وزيادة مستويات الوعي الذهني وتحسين جودة العلاقات وتحسين الرفاهية النفسية. (Whitaker, Gallagher, & Becker, 2017:51)

ثانيا : التنظيم الإنفعالي :

١- مفهوم التنظيم الإنفعالي :

يشير التراث إلي وجود العديد من التعريفات للتنظيم الإنفعالي؛ فقد عرف (Gross & Munoz, 1995) التنظيم الإنفعالي بأنه " تلك العمليات الناتجة عن محاولة الفرد التأثير علي نوع وكمية الإنفعالات التي يختبرها هو أو الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عنها (الشيء محمود، ٢٠١٨: ٩)

عملية التنظيم تكون إلية أو أتوماتيكية، ويمكن التحكم فيها، شعورياً أو لا شعورياً. بالإضافة لذلك فالتنظيم الإنفعالي يتضمن ظاهرتين مترابطتين هما: **الانفعال كمنظم** : يشير إلي تنظيم التغييرات كنتيجة مترتبة علي الانفعال النشط، **الانفعال المنتظم**: يشير إلي التغييرات في الانفعال ذاته. (Eisenberg, Spinrad, 2004:334)

كما عرفه (نافز بقيعي، ٢٠١١ : ٨٢) بأنه تنظيم الإنفعالات والمشاعر وتوجيهها إلي تحقيق الإنجاز والتفوق، واستخدامها في صنع قرارات أفضل.

أما (Bargh & Williams, 2007) عرف التنظيم الإنفعالي بأنه " العمليات الشعورية واللاشعورية التي تعدل الإنفعال. (Bullemor-Day, 2015:18)

في حين عرفه (Thompson, 1994) بأنه العمليات الداخلية والخارجية المسئولة عن ضبط وتقييم، وتعديل الإستجابة الإنفعالية لتحقيق أحد الأهداف التي تشتمل

علي زيادة أو خفض الخبرة الإنفعالية أو التعبير الإنفعالي؛ أي: أن عمليات التنظيم الإنفعالي هي تلك العمليات التي تسمح للفرد بالشعور بالإنفعالات والإستمرار في أداء الوظائف بطريقة ناجحة للوصول لأهدافه، فالتنظيم الإنفعالي يعتمد علي الإدارة الناجحة لمصادر الإلتباه والإدراك (Mclaughlin,2010:1).

ويذكر (Phillips&Powers,2007) أن التنظيم الإنفعالي يمكن أن يزيد الإنفعالات أو يحافظ عليها اعتمادا علي أهداف الفرد، كما أن التنظيم الإنفعالي يمكن أن يكون شعورياً أو لاشعورياً. وأي كان نوعه وهدفه لا يمكن فهمه إلا من خلال السياق الأكبر للموقف والفرد. (Mclaughlin,2010:17-18).

طبقا (Gralz &Roemer.2004) يتضمن التنظيم الإنفعالي أربعة أبعاد رئيسية هي:

١- الوعي الإنفعالي **Emolional Awareness**: يتضمن القدرة علي إدراك

الإنفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها، أو تجنبها.

٢- القبول الإنفعالي **Emolional acceptance**: يتضح بنقص في الإستجابة

الإنفعالية السلبية لشعور ما (الشعور بالذنب تجاه الشعور بالغضب)

٣- التسامح الإنفعالي **Emolional Tolerance**: يتضمن التصرف بأسلوب

يقود إلي تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة، والتسامح.

(Han,2014:24)

٤- المرونة التنظيمية **Regulatory flexibility**: تتضمن المعالجة واستخدام

استراتيجيات التنظيم الإنفعالي المختلفة بطرائق مرنة.

هذا يؤكد أن جميع الإنفعالات تسعى إلي تحقيق هدف واحد وأن الأفراد يختلفون

بشدة في قدراتهم علي استخدام انفعالاتهم كأدوات فعالة للتكيف مع بيئاتهم

(Wiggins,2012:8)

ذكر (Wiggins,2012: ٤٤) أن هناك اتجاهين لتفسير مفهوم التنظيم الإنفعالي **الاتجاه الأول** : يؤكد إمكانية التحكم في الخبرات والتعبيرات الإنفعالية، خاصة الإنفعالات السلبية وخفض الإثارة الإنفعالية، أما **الاتجاه الثاني** : يؤكد الوظائف التكيفية الإنفعالات، ويشير هذا الاتجاه إلي أن المشكلات تنشأ عندما يكون هناك قصور في قدر الخبرة والفروق في الإستجابة بفاعلية للإنفعالات عند حدوثها.

ويقترح (Wallace,2014: 23) أن التنظيم الإنفعالي يمكن صياغته علي أنه يتضمن المؤثرات الداخلية والخارجية، فالأفراد يقومون داخليا بتنظيم الإنفعالات بإستخدام استراتيجيات معرفية لتعديل خبراتهم واستجاباتهم للإنفعالات. أما المؤثرات الخارجية فتؤدي دوراً حيوياً في قدرات التنظيم الإنفعالي فالدعم الإجتماعي، التعاطف، واللف مع الأصدقاء والأسرة أثناء المواقف شديدة الإنفعال تؤدي دوراً كبيراً في قدرة الفرد علي التحكم في انفعالاته.

وذكر (Gross &Thompson,2007:15) أن الإنفعالات قد تصبح غير متوازنة، عندما تكون نوعية الإنفعالات وقدرها غير مناسبين للموقف في هذه الحالات، يجب أن تنظم الإنفعالات في إحدي الحالتين :

١- عندما تكون انفعالاتهم عائقا في سبيل تحقيق أهدافهم

٢- عندما لا تتطابق أو تتمشي هذه الإنفعالات مع أساليب التعبير الإنفعالي للمجموعة.

(Nelis, Quoidbach, Hansenne, Mikolajczak,2011:49)

ويذكر (Tull& Aldeo,2015 :١٠) أنه بخلاف الإستراتيجيات المختلفة للتنظيم الإنفعالي هناك بعض الأطر النظرية التي تركز أكثر علي قدرات التنظيم الإنفعالي لدي الفرد وهي :

١- المدي الذي يقترب به الفرد لإنفعالاته بالقبول والرغبة والتحمل.

٢- الوصول إلى استراتيجيات التنظيم الإنفعالي المناسبة للموقف، لتعديل الإنفعالات لتواكب متطلبات الموقف وأهداف الفرد.

٣- القدرة علي متابعة الإنفعالات وفهمها وتقييمها

٤- القدرة علي التمييز بين الحالات الإنفعالية المختلفة.

٥- القدرة علي التحكم في السلوكيات (السلوكيات الإندفاعية - تدعيم السلوكيات الموجه بهدف) في سياق الإنفعالات ؛ فإستخدام استراتيجيات وقدرات التنظيم الإنفعالي يمكن أن يدعم قبول وفهم للإنفعالات والمواقف التي تزيد من الكفاءة الذاتية للتنظيم الإنفعالي.

٢- استراتيجيات التنظيم الإنفعالي :

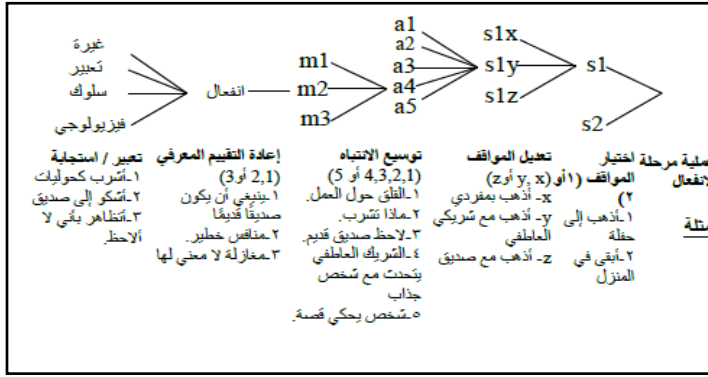
استراتيجيات التنظيم الإنفعالي تشير إلى العمليات السلوكية والمعرفية التي تستخدم لتعديل أو تغيير الحالة الإنفعالية (Gross,2003:11) ؛ يستخدم الأفراد مدى واسع من الإستراتيجيات لإدارة انفعالاتهم، كما أن الفلاسفة وعلماء النفس قد اهتموا منذ زمن بعيد بالتداعيات المتباينة للإستراتيجيات المتعددة، فبعض هذه الاستراتيجيات أكثر فاعلية من غيرها بشكل عام، إلا أن الإستراتيجيات الأكثر فاعلية تعتمد ايضا علي الموقف.

طرح (Gross,2003) نموذج عمليات لتنظيم الإنفعالات Process Model of Emotion Regulation، وهو نموذج يعمل علي إيجاد نظام لإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات طبقاً لموقعها داخل العملية الإنفعالية ذاتها، وذلك كتفكير بديل في استراتيجيات تنظيم الإنفعالات وتصنيفها وبناء علي نظريات سابقة للإنفعالات وتنظيمها كما طرحها (Lazarus(2000)، Frijda(1988)، فإن هذا النموذج ينطلق من افتراضات بعينها عن الإنفعالات، والعملية التي تستفيد من خلالها في إننا ندخل في موقف ما، وتستوعي اهتمامنا أوجه بعينها في الموقف دون غيرها، ونعمل علي تقييم أوجه الموقف ما بشكل يعمل علي تيسير استجابة انفعالية بعينها ثم نخوض تجربة انفعال كامل

متكامل، بما في ذلك التغيرات الفيزيولوجية، والإندفاعات السلوكية، والأحاسيس الذاتية.
(شيوتا كالا، ٢٠١٤: ٣٢)

شكل (١) يوضح نموذج (Gross, 1998) لعمليات تنظيم الانفعال المصدر

(شيوتا كالات، ٢٠١٤)



هذا النموذج يمكننا من تصنيف استراتيجيات تنظيم الإنفعالات طبقاً للوقت الذي تحدث فيه، ويساعد هذا التصنيف علي فهم الأسباب وراء وجود تداعيات ونتائج مختلفة للإستراتيجيات. ويبرز نموذج العملية ثلاث فئات رئيسية من الإستراتيجيات لتنظيم الإنفعالات : فستخدام الإستراتيجيات المتمركزة علي الموقف للتحكم في الموقف، سواء من خلال اختيار التواجد في موقف دون غيره، أو من خلال تغيير الموقف بشكل ما. أما في الإستراتيجيات المتمركزة علي المعرفة، فأننا نصب اهتمامنا علي أوجه بعينها من الموقف أو نغير طريقة تفكيرنا في الموقف وذلك لتشجيع بعض الإنفعالات أو تثبيط غيرها. أما الفئة الثالثة فتتضمن الإستراتيجيات ذات التركيز علي الإستجابة، والتي تغير من آثار الإنفعالات بعد الشروع فيها بالفعل ؛ أي : أن الشخص يخوض انفعلاً ما بالفعل، ويود تغيير وجه من أوجه هذا الانفعال حتى لا يري الآخرون ما يشعر به. (شيوتا كالات، ٢٠١٤: ٣٦) ثم قدم (Sheppes, Suri & Gross) نموذجاً للتنظيم الإنفعالي، والذي يتصور أنه ضروري لفهم كل من المحاولات المتكيفة وغير المتكيفة للتنظيم الإنفعالي وهو نموذج يتضمن ثلاث مراحل من التنظيم الإنفعالي هي :

▪ **التحديد** : اتخاذ قرار ما بالتنظيم أو عدم التنظيم

▪ **الاختيار** : اتخاذ قرار بالإستراتيجية التي ستستخدم

▪ **التنفيذ** : تنفيذ الإستراتيجية التي اختيرت (Bullemor,Day,2015:20)

من الإستراتيجيات المستخدمة للتنظيم الإنفعالي، والتي يستخدمها المعالجون في علاج مرضاهم من خلال استخدام الإستراتيجيات المكيفة وتجنب الإستراتيجيات غير المكيفة، أما المكيفة تتضمن (إعادة التقييم، حل المشكلات، القبول)، **فإعادة التقييم** : يتضمن إيجاد منظور إيجابي وهي التي يتدرب عليها كجزء من علاج القلق والاكنتاب (Aldaom et al ,2010) في حين يتضمن **حل المشكلات** : محاولات لتغيير الموقف الذي يسبب الضغوط أما **القبول** ؛ أي قبول الإنفعالات من دون إصدار أحكام، ومواجهة الإنفعالات وحلها لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية. أما الأفراد الذين يعانون من صعوبة في التنظيم الإنفعالي فيستخدمون الإستراتيجيات غير المكيفة عند التعامل مع الإنفعالات مثل (الكبت، التجنب، التأمل) **فالكبت الإنفعالي** : يشير إلي المنع المدرك للإثارة الإنفعالية، أما **التجنب** : فيشير إلي تجنب الأفكار والإنفعالات، والمشاعر نقلا عن (سحر فاروق، ٢٠١٦ : ١٠٩) **وأن التأمل** : فيشير إلي ممارسة الأفراد لعملية التأمل بطريقة متكررة علي خبراتهم الإنفعالية وأسبابها وعواقبها. (Moore,2013:21)

أوضح (Gross,2003:15) أن هناك أسباباً عديدة لاستخدام الأفراد لبعض استراتيجيات التنظيم الإنفعالي دون غيرها، **فإستراتيجية إعادة التقييم المعرفي** تشير إلي عملية انتقاء معني معرفي للموقف وتهدف غالبا إلي تنظيم منخفض للإنفعال؛ أي إن الفرد يعيد تقييمه المعرفي لإستخلاص الإنفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض الأثر الإنفعالي له، فهذه الإستراتيجيات ارتبطت بنواتج إيجابية، أما **استراتيجية القمع التعبيري**، والتي تشير إلي أن الفرد يكف عن المضي في سلوكه التعبيري لانفعالاته في الموقف، أو أنه يخفي العلامات أو الإشارات للتعبير الإنفعالي وقد يكون الهدف من ذلك هو المسابرة الإجتماعية أو الإنصياح للموقف فقد ارتبطت بنواتج سلبية، فلماذا لا يستخدم الأفراد إعادة التقييم وليس القمع ؟ وقد يكون ناتجاً عن اختلاف أهداف الأفراد من التنظيم الإنفعالي، وقد يرجع ذلك إلي اختلاف معتقداتهم فيما يتعلق بالمشاعر والتنظيم الإنفعالي

؛ فتلك الفروق يمكن بدونها أن تحدد الإستراتيجيات التي يستخدمونها لتنظيم انفعالاتهم
(Roemer,Williston, Rollins,2015:5)

وبناء علي ما سبق حددت الباحثة تسع استراتيجيات لتنظيم الإنفعالي وهي :
التقبل، لوم النفس، الإجتراح، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز علي الخطط، إعادة التقييم
الإيجابي، وضع الأمور في نصابها ، التهويل، لوم الآخرين وقد سبق تعريفها في
مصطلحات البحث.

ثالثاً : الرضا عن الحياة :

ويعتبر رضا الفرد عن حياته مؤشراً علي تقيمه الإيجابي لها، والنظر إليها علي
أنها تستحق أن يحيها وفي هذا الصدد يري(Vitterso,et al.,2005) أن الرضا عن
الحياة يعتبر أحد المكونات الأساسية للوجود الشخصي الأفضل، وأن المستويات المختلفة
لكل من الرضا عن الحياة والوجود الشخصي ما هي إلا مجموع تقييمات الفرد لحياته
ككل (Daukantaite,2006:3) (أمال عبد القادر، ٢٠١٠: ١٣)

وميز الباحثين بين الرضا عن جوانب الحياة والرضا الكلي عن الحياة، فالرضا
عن جوانب الحياة يتضمن رضا الفرد عن جوانب محددة في حياته كالرضا عن العمل
والزواج ومستوى الدخل، أما الرضا الكلي عن الحياة أشمل بكثير حيث إنه يتضمن حكم
الفرد وتقييمه الشامل لحياته(Sousa & Lyubomirsky,2001) وعلي الرغم من تمييز
العلماء بين الرضا الكلي عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة، إلا أنه توجد علاقة
بينهم، فالأفراد الذين يشعرون بالرضا عن الحياة هم الأكثر رضا عن جوانب الحياة
المختلفة، وهذا ما أسفرت عنه نتائج دراسة(Oishi &Diener,2001: ١١)

كما ميز الباحثين بين الرضا عن الحياة والسعادة، إذ إن السعادة تعني حالة
وجدانية بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (Lu,1995:62)
أشار كل من (Shin & Johnson, 1978,475) إلي تعريف الرضا علي
الحياة باعتباره يمثل جودة حياة الشخص حسب المعايير التي ينتقيا لنفسه.

ويشير (Bailey, Eng, Frisch, & Snyder, 2007: 72) إلي أن الرضا عن الحياة مفهوم يعكس مجموعة التجارب التي أثرت في حياة الفرد سواء كانت بطريقة إيجابية أم سلبية، فالتجارب الإيجابية في حياة الفرد إنما تزيد من تحفيز طاقته علي متابعة حياته وطموحاته، وفي المقابل تعرض الفرد إلي الأحداث السلبية المستمرة في حياته وفشله، سوف يقلل من شعوره بالثقة بنفسه ورضاه عن حياته، فالأفراد الأكثر سعادة عن حياتهم هم الأفراد الأقل تركيزاً علي السلبيات والأحداث المؤلمة في حياتهم.

ويري (امطانيوس ميخائيل، ٢٠١٠: ١٠٧) أن الرضا عن الحياة يعكس نظرة الفرد أو تقييمه الشخصي للحياة أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها.

وأوضح (Diener, et al., 1985: ٩١) بأنه حكم يصدره الفرد يتضمن تقديراً عاماً لحياته، ويعتمد هذا الحكم علي معيار يضعه ويعتبره مناسباً له ويقارن ظروف حياته الراهنة طبقاً لهذا المعيار، ومن ثم يركز هذا الحكم علي الفرد ذاته وليس علي معيار أو مقياس يتسم بالموضوعية

وعرفه (Hubner, 2001: 320): بأنه تقييم الفرد وحكمه الشخصي علي حياته التي يعيشها، تقديره لشعوره بالرضا يكون من خلال رصد مصادر الرضا وتحديد المجالات التي يقوي فيها هذا الشعور سواء بالاتجاه الايجابي أم السلبي.

ويفيد (يحي شقورة، ٢٠١٢ : ٣) أن الرضا عن الحياة يشير إلي كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة وهذا التقييم يكون في جانبين الأول : معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييم للحياة بشكل عام، والجانب الثاني: تقييمي ويمثل في كيفية الأفراد لحياتهم بناء علي تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب.

ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول بأنها تتفق جميعا في أن الرضا عن الحياة عبارة عن حالة تقييم فردية تعبر عن شعور ذاتي للفرد

تجاه مسارات متعددة من حياته أو حياة بشكل شامل، وأن الرضا عن الحياة يدل على حالة السعادة والطمأنينة والإستمتاع وتقبل الذات والبيئة المحيطة بالفرد وما يصحب ذلك من استجابات وسلوك إيجابي يتمثل في إقباله وتحمسه تجاه الحياة لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ورغبات.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه : حالة داخلية تتكون لدي المعلمة من خلال تقييمها لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديها من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة علي التعامل مع البيئة المحيطة بها، وما تشعر به من حماية وتلبية لحاجاتها بصورة مرضية لها، وقناعتها بما يقدم إليها والإحساس بالتقدير والاعتراف.

٢-أبعاد الرضا عن الحياة :

يري ((Franken,1994:26) أن من مظاهر الرضا عن الحياة : السعادة، العلاقات الإجتماعية، الطمأنينة، والإستقرار الإجتماعي، والتقدير الإجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل علي تحقيقها واشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية، حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة.

ويؤكد (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٠: ٥٤) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتكون من ست أبعاد كما يلي :

- **السعادة :** مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياح ظروف حياته.
- **الإستقرار النفسي :** تتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والنقاؤل تجاه المستقبل.
- **التقدير الإجتماعي :** تتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.
- **القناعة :** تعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوي حياته التي يعيشها.
- **الرضا عن الظروف الاجتماعية :** هي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلي الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.

- **الطمأنينة** : تعنى استقرار الفرد الإنفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم.
 - ويرى (جمال السيد تفاعلة ٢٠٠٩: ٢٦٧) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي :
 - **التفاعل الاجتماعي**: قدرة الفرد علي التفاعل والاندماج والإتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أن مصدر ثقة وانتفاء
 - **القناعة** : هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين.
 - **التفاؤل** : توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبصار والأمل في أن العسر يليه يسر.
 - **الثبات الإنفعالي** : التعايش مع الاحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة علي ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
 - **التقدير الاجتماعي** : هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي والثناء علي ما قدمه وما يفعله.
 - **الحماية** : إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالإمان وعدم النبذ، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها والمساندة والمواساة وقت الأزمات والشدائد.
 - **ومما سبق حددت الباحثة الأبعاد الآتية** : السعادة - العلاقات الإجتماعية - الطمأنينة - الحياة الاقتصادية - الصحة - التقدير الاجتماعي .وقد تم تعريفهم اجرائياً سابقاً في مصطلحات البحث.
- ٣- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

١- نظرية المقارنة مع الآخرين : Comparative Theory

أشار (Kryglanski & Mayseless,1990) إلى تفسير الرضا عن الحياة في أن شعور الفرد بالرضا يتم من خلال الحكم علي نفسه وإنجازاته وقدراته مقارنة بالآخرين وإنجازاتهم وقدراتهم.

٢- نظرية الحكم الشخصي علي الإنجازات Self-Judgment Theory

تمثل خلاصة ما يراه كل من (Meadow, Metazer, Rathz,) (Sirgy,1993) في تفسيرهم للرضا عن الحياة، إذ يرون أنه يتمثل في مقارنة الفرد لإنجازاته علي أرض الواقع وبين قيمه ورغباته وخبراته، فكلما كانت نتائج مقارنته له ومقبولة لديه كلما كان أكثر شعوراً بالرضا عن ذاته وعن حياته.(حنان الضرغامي،٢٠١٦: ١٨٣)

٣- نظرية النشاط Active Theory

لقد قدم (Brown,2004) تفسيراً للرضا عن الحياة في ضوء ما يشعر به الفرد من نشاط وحيوية في مختلف جوانب حياته، فكلما كان الفرد أكثر نشاطاً، وأكثر قدرة علي القيام بأدواره الاجتماعية المتنوعة، كلما كان أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة.

٤- النظرية التكيفية : Adjustment Theory

تحدد حالة الرضا عن الحياة في ضوء درجة الظروف المحيطة، وهي مستخلصة مما توصل إليه (Diener, Lucas,& Scallon,2006:20) من أن الرضا عن الحياة يتمثل في قدرة الفرد علي التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة والظروف المستجدة، والتي تعكس مدي شعوره بالرضا عن الحياة، فكلما كان الفرد أكثر قدرة علي التعامل مع مستجدات وتغيرات حياته، كان أكثر قدرة علي التكيف،وبالتالي أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة.

رابعا : الإزهار النفسي :

١- مفهوم الإزدهار النفسي :

ظهر مصطلح الإزدهار النفسي حديثاً في علم النفس تزامناً مع علم النفس الإيجابي حيث انبثق من تطوير مفهوم الرفاه النفسي والسلوكيات الإيجابية بما في ذلك الإنتاجية والإبداع والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي الإيجابي والصحة النفسية الجيدة (Diener, et al., 2010 a: ٤٥).

ويعرف الإزدهار النفسي من منظورين السريري الذي يشير إلي غياب الظروف السلبية مثل الإكتئاب والضيق أو القلق أو غياب كل ما هو سلبي، والمنظور النفسي الذي يشير إلي شعور الفرد بالرضا عن الحياة والخبرات ودوره في مجال العمل والشعور بالإنجاز. (Ullah, 2017:607).

وقد تم تعرف الصحة لإزدهار النفسي بأنه شكل من أشكال الصحة النفسية الإيجابية. وقد وصفت الصحة النفسية الإيجابية بأنها الأداء البشري الأمثل في حياتهم (Larsen & Prizmic, 2008)، وتتميز الصحة النفسية الإيجابية بأنها عيش الأفراد بشكل جيد بدلاً من الشعور الجيد (Jayawickreme, Forgeard & Seligman, 2012) (Michalec & Keyes, 2013)؛ فيشير الإزدهار النفسي إلي أن تجربة الفرد في الحياة تسير علي ما يرام بل إن الإزدهار النفسي مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد يعمل علي نحو فعال، كما أن الإزدهار النفسي مرادف لمستوى عال من الصحة النفسية الإيجابية ويجسد الصحة العقلية (Huppert, 2009:17) إن تحقيق الفرد للتوازن بين التأثيرات الإيجابية والتأثيرات السلبية يعتبر عاملاً رئيساً في تحديد ما إذا كان يتمتع بالأزدهار النفسي (Diehl, Hay, & Berg, 2001).

إن الأفراد المزدهرين هم الذين لديهم مستويات مرتفعة من جودة الحياة الوجدانية والنفسية والاجتماعية والقدرة علي الاستفادة من الشدائد (Spreitzer et al 2008 : ٣٢) ويصف (Lynn Giffort. Janrt, 2009.: 2) الإزدهار بأنه يعكس سلسلة متصلة من المكونات الرئيسية المعرفية والوجدانية للنمو الإنساني.

وأكد (Kimberley, A.S., 2009:٦) أن الشخص المزدهر هو الذي لديه شعور بالطاقة والحيوية والقدرة علي التعلم والاتصال بالآخرين.

وقد اتفق كلاً من (Huppert, F.A, 2013: 37) علي أن الإزدهار النفسي يتميز بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدي الفرد وتمتعه بقدر مرتفع في ثلاث نقاط من الست نقاط التالية : احترام الذات، التفاؤل، المرونة، الحيوية، تقرير المصير، العلاقات الإيجابية.

أما الأزدهار لدي سليجمان (Seligman 2011) يشتمل علي خمس مقومات يطلق عليها (PERMA) اختصار المشاعر الإيجابية، الارتباط، العلاقات الإيجابية، المعني، الإنجاز. (Seligman. Martin, 2011: 16-17)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " شعور وتمتع المعلمة بحياة هادفة و باحترام الذات والتفاؤل وعلاقات ايجابية مع الآخرين " .

وتتحدد إجرائياً بمجموع استجابات المعلمات علي عبارات مقياس الإزدهار النفسي بأبعاده الخمسة ويتضمن المقياس الأبعاد الآتية : التفاؤل، العلاقات الإجتماعية، الهدف، الإنجاز، الحكم علي الذات.

وللتأصيل النظري للإزدهار النفسي يجب الرجوع إلي التأصيل النظري لتطور الرفاء النفسي، فالرفا النفسي مستمد من نهجين نظريين هما : نهج المتعة ونهج الأداء. حيث أن نهج المتعة ينبع من الفيلسوف اليوناني اريستوبوسل Arislippus ويركز علي السعي وراء الملذات أو السعادة وتفسر أبحاث الرفاه في ضوء نهج المتعة بأن الهدف هو سعي الفرد لبلوغ اللذة وتجنب الألم. أما نهج الأداء فيفسر الرفاه ويتعامل معه في ضوء الإمكانيات البشرية التي تركز علي الأداء البشري الإيجابي ونظريات جودة الحياة التي تركز أيضاً علي القدرة الوظيفية للفرد (Ryan & Deci, 2001) (Taillefer, Duquis,) (Roberge & Le May, 2003). ويعود الفضل لأرسطو لتفسير الرفاه لكلا النهجين : نهج السعادة ونهج الأداء معاً وهذا هو مزيج من الشعور الجيد وعمل المشاعر بشكل جيد وأن السعادة أو العيش بشكل جيد في الحياة تشمل كلا النهجين واعتبر الرفاه هو الصحة العقلية والإيجابية.

ويقول إن الرفاه أكثر من مجرد السعادة واللذة، وأنه يمثل الذات الحقيقية للإنسان (Helliwell & Putnam, 2005). وقد مر الرفاه النفسي بالعديد من المراحل في تفسيره لتحديد أبعاده مستمد من مجموعة متنوعة من الرؤى النظرية والتجريبية. فقد مر بثلاث مراحل حيث بدأ بالسعادة ثم الرفاه النفسي وأخيراً الرفاه النفسي مضاف إليه بعد الإزدهار النفسي (Seligman, 2011 :١٨)

والمرحلة الأولى والثانية التي مر بها الرفاه النفسي اختلفتا أو اتفقتا إلا أنهما تتفقان جميعاً في الرأي القائل بأن الرفاه متعددة الأبعاد. وهذا يتناقض بشكل حاد مع المقاييس الإجتماعية التي كانت تستخدم سابقاً منطلقاً من أن الرفاه النفسي يمكن تقييمه باستخدام بعد واحد هو الرضا عن الحياة أو السعادة، ومن هذا المنطلق تمت إضافة بعد الأزدهار النفسي للرفاه النفسي حديثاً في المرحلة الثالثة للرفاه النفسي. وكانت هذه الحركة نتاج مسلمة أساسية في دراسة الرفاه النفسي بأنه يجب أن يمتلك الفرد تصورات إيجابية عن ذاته تجعل من المهام التي يقوم بها مهاماً إيجابية، وبمجرد أدائها تجعل للفرد مرفهاً نفسياً وليست سعادة أو تُلذذاً فقط بأداء العمل (Diener, et al., 2010b:٥١)

ويعتبر نموذج دينر (Diener et al., 2010b:٦٥) من أوائل النماذج لتفسير الإزدهار النفسي التي أثرت فيه مجال الرفاه الذاتي والنفسي، وقد أضاف فيه بعد الإزدهار النفسي لأبعاد الرفاه النفسية، حيث يشتمل هذا البعد على: الحياة الهادفة، والعلاقات الإيجابية، والإنخراط، وكفاءة المشاعر، واحترام الذات والتفاؤل. كما صمم دينر مقياساً للإزدهار النفسي من بعد استخدام في أغلب الدراسات التي اهتمت بهذا المصطلح الحديث في مجال الرفاه النفسي؛ لاستكمال إجراءات قياس الرفاه النفسي. ويتم الاعتماد على هذا النموذج في البحث الحالي لتفسير الأزدهار النفسي وبناء مقياس يناسب البيئة المصرية.

وتزامناً مع ظهور مصطلح الإزدهار النفسي توالت الأبحاث عليه، ووجد الباحثون ارتباطاً بينه وبين الكثير من المتغيرات الإيجابية النفسية (MacNeal-Harris, 2015). فقد وجد علي سبيل المثال ارتباط بين الأزدهار النفسي وزيادة

الإنتاجية (Huppert&So, 2013) وقد أثبتت الأبحاث أن المستويات العليا من الإزدهار النفسي يرتبط بشكل إيجابي مع كل من الرفاه النفسي والمعرفية والاجتماعية (Keyes, 2002). كما يرتبط الإزدهار النفسي بشكل إيجابي مع الحيوية العاطفية (Michalec & Keyes, 2013). كما أن الإزدهار النفسي يرتبط بتقبل الذات، والتفاعل العاطفي الإيجابي (Diener et al., 2010a :٧١).

إن الأشخاص الذين يعايشون الشعور بالإزدهار النفسي هم أكثر مساهمة في مجتمعاتهم (Huppert, 2009b) (Michalec & Keyes, 2013)، وأكثر إنتاجية في العمل، والتمتع بعلاقات اجتماعية أفضل، ولديهم قيود أقل مفروضة على الأنشطة اليومية (Huppert, 2009a) (Keyes, 2005) والعلاقات الإيجابية مع الآخرين. كما توجد مؤشرات ارتباط بين الإزدهار النفسي والرفاه المعرفي مثل إدراك أن الحياة تسير بشكل جيد، وإدراك أهداف الفرد في مجالات الحياة المختلفة ومحاولة تحقيقها (Huppert & So, 2013) بل وهدف الحياة نفسها (Huppert, 2009b) وقد ارتبط الإزدهار النفسي سلباً مع الإكتئاب (Keyes, 2002)، المرض العقلي (Michalec & Keyes, 2013) والتأثيرات السلبية (Diehl et al., 2011) (Keyes, 2002).

كما توصلت بعض الدراسات مثل دراسة (Ambler, 2006) إلى علاقة بين الإزدهار النفسي والأداء الأكاديمي، كما كانت هناك فروق في الإزدهار النفسي بحسب العمر والجنس ومستوى التعليم.

إن الأفراد الذين ينجحون في تحقيق درجات عالية من الخبرات الإنفعالية الإيجابية المتكررة يكونون أكثر رفاهية وازدهاراً نفسياً، كما أن تحقيق الفرد التوازن بين الإنفعالات الإيجابية والسلبية يحقق له السعادة والرفاه والأزدهار النفسي، و يظهر التباين بين الأفراد في مزاجهم ومشاعرهم ؛ مما ينعكس على رفاهية هؤلاء الأفراد. (٧٢: Diener et al. 2010a).

٢- أهمية الإزهار النفسي :

ماذا يفيد أن يكون الشخص مزدهراً أو يكون المجتمع مزدهر، هل لهذا أهمية ؟
يجيب علي هذا (Lyubomirsky, S., King, L.A., & Diener, E. (in press) بأن
المشاعر الإيجابية مثل المزاج، السعادة تحمل فوائد نفسية أكثر من مجرد التجربة
الشخصية، ومن الأهمية العامة للإزدهار بالنسبة للفرد :

- يوسع الاهتمامات، ويؤدي إلي توسيع الخبرات السلوكية، وهو ما يعني توسيع مهارات الفرد أو الاهداف التي يتم تنفيذها بشكل منظم، وزيادة الحدس، وزيادة الإبداع.
 - للإزدهار مظاهر فسيولوجية منها الآثار الإيجابية الهامة للقلب والأوعية الدموية، مثل خفض ضغط الدم
 - " المشاعر الإيجابية" كجزء من الإزدهار يتوقع منها نتائج صحية عقلية وبدنية، مما يرتبط إيجابياً بطول العمر، وانخفاض معدل الوفيات.
- وبالنسبة للوظائف النفسية للفرد يرتبط إكتمال الصحة العقلية :

1- Positive Emotion

2- Engagement

3- Relationships

4- Meaning

5- Accomplishment

١- المشاعر الإيجابية ٢- الارتباط ٣- العلاقات ٤- المعنى ٥- الإنجاز

- بأدنى معدلات العجز المكتسب.
- أعلى معدلات وضوح أهداف الحياه فذوى الصحه النفسيه يعرفون ماذا يريدون من الحياه وكيف يحصلون على ما يريدون.
- اعلى معدلات الصمود، وتجاوز المحن والتعلم منها.
- اعلى معدلات العلاقات الحميمه الناجحه كما تتمثل في علاقات قويه بالاسر والأصدقاء.

(صفاء الاعسر، ٢٠١٢: ١٦).

استفادت الباحثة من خلال الاطار النظري المدعم بنتائج الدراسات السابقة إلي ما يلي:

- ١- في تحديد التعريف الاجرائي المناسب لعينة البحث الحالي.
 - ٢- وجد ان أغلب الدراسات السابقة استخدمت مقياس الإزدهار النفسي الذي أعدته ((Diener. Et al,2010) ومقياس مجدى الدسوقي (١٩٩٨) (٢٠١٣) في قياس الرضا عن الحياة. كما تم الاطلاع علي المقاييس المرتبطة بمتغيرات البحث الحالي و تحديد الأبعاد الأكثر تكراراً ومناسبة لعينة البحث الحالي، وصياغة مفردات المقاييس.
 - ٣- اغلب الدراسات التي تناولت الازدهار النفسي واليقظة العقلية والرضا عن الحياة والتنظيم الانفعالي استخدمت عينات في المرحلة الجامعية.
 - ٤- اتفقت الدراسات السابقة علي وجود علاقة ايجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وبين الرضا عن الحياة والتنظيم الانفعالي.
 - ٥- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيري اليقظة العقلية والرضا عن الحياة وكذلك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت الازدهار النفسي.
- لذلك اعتبرت هذا البحث الحالي من النوع الاستكشافي كما أوضحت ذلك الباحثة في بداية هذا البحث. لذلك جاء للتعرف على علاقة بين اليقظة العقلية بالرضا عن الحياة وتأثير المتغيرات الوسيطة التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي علي الرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الاطفال، كما استفادت من الدراسات السابقة في تحديد منهج وأدوات ونتائج هذا البحث و لذلك لتسليط الضوء علي هذه العلاقة.
- وفي ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة، تمت صياغة فروض البحث الحالي علي النحو التالي:
١. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد تنظيم الإنفعالي واليقظة العقلية لدي معلمات رياض الأطفال.
 ٢. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد التنظيم الإنفعالي والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال.

٣. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد الإزدهار النفسي واليقظة العقلية لدي معلمت رياض الأطفال.
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد الإزدهار النفسي والرضا عن الحياة لدي معلمت رياض الأطفال.
٥. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي معلمت رياض الأطفال.
٦. يختلف التأثير المباشر على كل من (اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - الإزدهار النفسي) في الرضا عن الحياة.

منهج البحث :

المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يعمل علي وصف الظاهرة، وتصنيف المعلومات وتنظيمها ؛ لملائمتها لطبيعة البحث وأهدافه في إيجاد العلاقات الإرتباطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة والتنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي لدي معلمت رياض الأطفال.

إجراءات البحث :

أولاً العينة : قسمت عينة البحث إلي :

أ. عينة التفتين : اختارت الباحثة عدداً من معلمات رياض الأطفال ليمثلوا أفراد البحث الاستطلاعية بهدف التحقق من كفاءة أدوات البحث السيكومترية، وقد اشتملت هذه العينة علي (١٥) معلمة

ب-العينة الأساسية: بعد التحقق من كفاءة أدوات البحث السيكومترية : تم تطبيق المقاييس علي(١٠٠)معلمة ولكن نظرا لاحداث الحظر التي تمت من ١٥مارس ٢٠٢٠ وإغلاق الروضات فلم تتمكن الباحثة الا بتطبيق الأدوات علي عينة قوامها (٥٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال ممثلين المدارس (الرسمية - التجريبية) التابعة لادارة غرب القاهرة وعابدين والسيدة زينب بمحافظة القاهرة.

ثانيا : أدوات البحث :

١- مقياس اليقظة العقلية : إعداد الباحثة

اعتمدت الباحثة في بناء المقياس علي الآتي :

أ-الاسترشاد ببعض الأدوات التي استخدمت مقاييس لقياس اليقظة العقلية مثل :

- مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية : Five Facet Mindfulness Questionnaire إعداد Baer, Smith, et al,2004 ويتكون المقياس من (٣٩) بند موزعه علي خمس ابعاد وهي (الملاحظة - الوصف - التفاعل الواعي - عدم الحكم وتقييم الخبرة - عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) كل بعد منها يتضمن ثمانية بنود عدا البند الأخير يحتوي سبعة بنود فقط.
- مقياس احلام مهدي عبدالله (٢٠١٣) قامت بإعداد مقياس اليقظة العقلية يحتوي (٣٦) بند موزعه علي أربعة أبعاد وهي:(التمييز اليقظ - الإنفتاح علي الجديد - التوجيه نحو الحاضر - الوعي بوجهات النظر المتعددة)

- مقياس اليقظة العقلية إعداد /لانجر (Langer, E(1992) ويتكون المقياس من (٢١) بند موزعه علي خمسة أبعاد وهي (تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة - تعديل السلوك التلقائي - الأخذ بوجهات النظر الجديدة (قبول البدائل) - التأكيد علي العملية بدلاً من النتيجة - السماح بالشك)
- قائمة كنتكي (Kentucky Inventory of Mindfulness skills (KIMS) إعداد (Bear, Smith & Allen,2010) تتكون من (٣٩) بند موزعه علي أربع ابعاد وهي(التقبل - الوعي- وصف الخبرات - الإنفتاح والتجنب).
- مقياس اليقظة إعداد(Frank et al,2016) يتكون من (١٤) بند، يقيم اليقظة من جانبين مستقلين هما (اليقظة العقلية الشخصية - اليقظة العقلية الإجتماعية).
- مقياس اليقظة إعداد(Toronto Mindfulness Scale (TMS) والذي أعده مجموعة من الباحثين هما (Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson,) (Carlson, & Devins, 2006) يتكون من (١٣) بند موزعه علي بعدين هما: الفضول أو حب الاستطلاع، وعدم التمرکز.
- ج- تحديد الأبعاد الأكثر تكراراً ومناسبة لعينة البحث الحالية والتي تضمنتها الأدوات الخاصة بقياس اليقظة
- ١- العقلية حيث أمكن للباحثة تحديد أربعة أبعاد أساسية هي :الانتباه - وصف الخبرات - التصرف بوعي - عدم التأثر بالخبرات الداخلية.
- ٢- في ضوء ما سبق صاغت الباحثة (٦٣)عبارة، بعضها تمت صياغته في صورة إيجابية والبعض الآخر في صيغة سلبية ويلي كل عبارة ثلاث اختيارات هي(ينطبق دائماً - ينطبق احياناً - ينطبق نادراً).
- ٣- يصحح المقياس بإعطاء ثلاث درجات لاستجابة المعلمة علي العبارة ب(ينطبق دائماً) ثلاث درجات، (ينطبق احياناً) درجتان، (ينطبق نادراً) درجة واحدة، أي

أن احتساب الدرجات علي العبارات الإيجابية (٣، ٢، ١) وتعكس للعبارات السلبية (٣، ٢، ١)

الخصائص السيكومترية للمقياس :

اولا :- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية علي أساتذة من المتخصصين في مجال علم النفس عددهم ثمانى محكمين، وتراوحت نسب اتفاق المحكمين ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وهي نسب اتفاق مرتفعة، وقد أشار بعض المحكمين بتعديل صياغة بعض العبارات وقد راعت الباحثة تعديلها.

جدول (١) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس اليقظة العقلية

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	الانتباه	١٤	٢	٥،١٢	١	١١	١٢
٢	وصف الخبرات	١٤	٤	١٤،٢٠،١٦،٢٢	٣	١٨،٢١،١٣	١٠
٣	التصرف بوعي	١٦	٣	٢٧،٣١،٢٤	١	٣٥	١٣
٤	عدم التأثر بالخبرات	١٩	٥	٤٠،٣٦،٤٤،٤٩،٣٨	٢	٤٨،٤٦	١٤
	الاجمالي	٦٣	١٤	١٤	٧	٧	٤٩

يوضح جدول (١) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس اليقظة العقلية ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد(١٤) عبارات من اجمالي المقياس وعدده (٦٣) عبارة وتعديل عدد(٧) عبارات وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي المقياس (٤٩) عبارة.

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد ويبين الجدول التالي معاملات الصدق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة العقلية.

جدول (٢) معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس

اليقظة العقلية لبيان معامل الصدق ن=١٥

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
بعد (عدم التأثر بالخبرات)		بعد (التصرف بوعي)		بعد (وصف الخبرات)		بعد (الانتباه)	
*.٨٥٧	١	*.٨٩٤	١	*.٩١٣	١	*.٨٦٣	١
*.٨٩٠	٢	*.٨٨١	٢	*.٨٧٧	٢	*.٩٠٢	٢
*.٩٠٨	٣	*.٩٠٦	٣	*.٩٢٥	٣	*.٨٩٧	٣
*.٨٨٩	٤	*.٨٦٧	٤	*.٩٠١	٤	*.٨٨٧	٤
*.٨٣٢	٥	*.٨٩١	٥	*.٨٥٧	٥	*.٩٠٥	٥
*.٨٤١	٦	*.٨٦٥	٦	*.٨٩٤	٦	*.٨٥٦	٦
*.٩١٤	٧	*.٨٩٨	٧	*.٨٧١	٧	*.٨٨٥	٧
*.٨٦٣	٨	*.٨٣٤	٨	*.٨٤٣	٨	*.٩٢٢	٨
*.٩٠٢	٩	*.٩١٢	٩	*.٩١٦	٩	*.٨٦٥	٩
*.٨٨٦	١٠	*.٨٨٤	١٠	*.٩٢٧	١٠	*.٨٤٧	١٠
*.٨٩٤	١١	*.٨٤٦	١١			*.٨٥٣	١١
*.٨٢٣	١٢	*.٩١٨	١٢			*.٨٦٢	١٢
*.٩١٦	١٣	*.٩٠٦	١٣				
*.٨٣٥	١٤						

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يوضح جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلي صدق عبارات المقياس بإعتبار باقي عبارات المقياس محكاً للعبارة ويتضح أن معاملات الارتباط تمتد من (٠.٨٣٢) إلي (٠.٩٢٧) وجميعها دال عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلي صدق عبارات المقياس. (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨: ٢١٠)

ثانياً: الثبات: باستخدام معادلة ألفا لكرونباك واستخدام طريقة التجزئة النصفية:

جدول (٣) التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات

لمقياس اليقظة العقلية ن = ١٥

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	الإنتباه	٠.٨٦٥	٠.٧٨٦	٠.٨٦٩
٢	وصف الخبرات	٠.٨٥٢	٠.٨٣٤	٠.٨٧٠
٣	التصرف بوعي	٠.٨٤٢	٠.٨٥٩	٠.٨٧٦
٤	عدم التأثر بالخبرات	٠.٨٣٣	٠.٨٤١	٠.٨٧٢
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٧	٠.٨٦٨	٠.٨٩٥

يوضح جدول (٣) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد البحث الأربعة لمقياس اليقظة العقلية بالإضافة إلي اجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشيرالي ثبات المقياس .

وصف المقياس في صورته النهائية :

جدول (٤) توزيع أرقام العبارات علي كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية

م	أبعاد المقياس	ارقام عبارات	المجموع
١	الانتباه	١ - ١٢	١٢
٢	وصف الخبرات	١٣ - ٢٢	١٠
٣	التصرف بوعي	٢٣ - ٣٥	١٣
٤	عدم التأثر بالخبرات الداخلية	٣٦ - ٤٩	١٤
	المجموع الكلي	١ - ٤٩	٤٩

(إعداد الباحثة)

٢-مقياس الإزدهار النفسي:

تم الاطلاع علي عدد من المقاييس هما :

أ - مقياس الإزدهار النفسي Keyes Cory L.M ويتكون من (١٣) بند لقياس الإزدهار النفسي تمثل كل عبارة بعدا من ابعاد مقياس الإزدهار و هي : المشاعر الإيجابية - اقرار بالسعادة والرضا عن الحياة - تقبل الذات- تقبل المجتمع - النمو الذاتي - معني الحياة - تحقيق المجتمع لذاته- الإسهام الإجتماعي - التحكم في البيئة - الإتساق الاجتماعي - الإستقلالية - علاقات ايجابية بالآخر - الإدماج الإجتماعي.

طريقة تصحيحية : لقد صيغت كل عبارة من عبارات المقياس علي متصل عشري التدرج ولقد كانت الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المفحوص هي (١٠) درجات تصفك تماما والدرجة المنخفضة هي الدرجة (١) لا تصفك اطلاقا وما بينهما درجات لمدي انطباق الوصف علي المفحوص. فالدرجة (٩-١٠) تصفك تماما، الدرجة (١-٢-٣) لا تصفك اطلاقاً، بينما درجات لمدي انطباق الوصف علي العميل، ويوجد طريقتين لتصحيح المقياس بطريقة المتصل Continuum ، وبطريقة الفئات. Categorical.

ب-مقياس الإزدهار النفسي، الذي اعدته (Diener et al.2010) واقترح فيه بعداً واحداً لقياس الإزدهار النفسي، ويتكون من ثماني مفردات. وهو مقياس مبني علي التقرير الذاتي، وتدرج بنود المقياس علي سبع نقاط ليكرت حيث (١= لا اوافق بشدة إلي، ٧= اوافق بشدة)

ج- مقياس (Seligman,2010) الذي اقترح فيه ثلاثة أبعاد للسعادة هي : المتعة والإنخراط، والمعني. ويتكون من (٢٨) مفردة.

**ويعد مقياس الأزدهار الذي أعدته (Diener et al.2010) هو المقياس الوحيد لقياس الإزدهار النفسي (في حدود علم الباحثة)، واستخدمته الدراسات التي درست هذا المتغير. غير أن الباحثة فضلت بناء مقياس جديد للإزدهار النفسي ؛ ويرجع إلي

الأسباب الآتية : أن مقياس (Diener et al.2010) يتكون من (٨) فقرات فقط لقياس الأزدهار، ومن جانب آخر تصميم مقياس لخصوصيتنا الثقافية - تم تحديد الأبعاد الأكثر تكراراً ومناسبة لعينة البحث الحالية والتي تضمنتها الأدوات الخاصة بقياس الأزدهار حيث أمكن للباحثة تحديد (٥) أبعاد أساسية هي: المشاعر الإيجابية، العلاقات الإجتماعية، الهدف، الإنجاز، الحكم الذات وقبول الذات

في ضوء ما سبق صاغت الباحثة المقياس من (٥٢) عبارة خصص للبعد الأول (٩) عبارات وللبعد الثاني (١٣) عبارة، وللبعد الثالث (٩) عبارات، وللبعد الرابع (١٠) عبارات، وللبعد الخامس (١١) عبارة

حيث تجيب المعلمة علي مفردات المقياس من خلال اختيار استجابة من بين خمس استجابات متدرجة هي : موافق بشدة، موافق، غير متأكد، اعارض، اعارض بشدة، وهي تصحح كالتالي : (١،٢،٣،٤،٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

١-صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته علي ثماني من المخصصين في مجال علم النفس؛ وذلك للحكم علي مدى ملائمة بنود المقياس من حيث المحتوى والصياغة. وقد تراوحت نسبة الإتفاق بين المحكمين علي مفردات المقياس بين (٨٣.٣ : ١٠٠%). وتم إجراء بعض التعديلات علي صياغة بعض المفردات بناء علي ملاحظاتهم، كما تم استبعاد مفردة من المقياس حيث حصلت علي نسبة اتفاق منخفضة

جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الإزدهار النفسي

م	الإبعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	التفاؤل	٩	٢	٥،٢	٠	٠	٧
٢	العلاقات الاجتماعية	١٦	٢	٩،١٨	١	٢٠	١٤
٣	(الهدف) (المعنى)	٧	١	٢٦	٢	٢١،٢٥	٦

التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات
وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة
معلمات رياض الأطفال

د./ داليا محمد همام محمد

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارة	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارة
٤	الانجاز	٩	٢	٣٠،٢٩	١	٣٢	٧
٥	الحكم الذات وقبول الذات	١١	٢	٤٢،٤٠	٢	٣٦،٤٢	٩
	الاجمالي	٥٢	٩	٩	٦	٦	٤٣

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الإزدهار النفسي ويتضح اتفاق السادة الخبراء علي استبعاد عدد(٩) عبارات من اجمالي المقياس وعدده (٥٢) عبارة وتعديل عدد (٦) عبارات وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي المقياس (٤٣) عبارة.

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارة كل بعد وبين الجدول التالي معاملات الصدق الداخلي لعبارة مقياس الإزدهار النفسي.

جدول (٦) معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس الإزدهار

النفسي لبيان معامل الصدق ن=١٥

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠.٩٢٤	١	*٠.٨٧٦	١	*٠.٨٥٣	١	*٠.٨٥٤	١	*٠.٨٤١
٢	*٠.٩٠٧	٢	*٠.٩٢٧	٢	*٠.٨٩٦	٢	*٠.٨٢٦	٢	*٠.٩١٥
٣	*٠.٨٧٠	٣	*٠.٨٦٦	٣	*٠.٧٨٨	٣	*٠.٧٧٩	٣	*٠.٨٥٧
٤	*٠.٩٠١	٤	*٠.٨٩٥	٤	*٠.٨٤٤	٤	*٠.٨٩٥	٤	*٠.٨٧٧
٥	*٠.٨٣٢	٥	*٠.٧٩٥	٥	*٠.٩٢٤	٥	*٠.٩٤١	٥	*٠.٨٤٦
٦	*٠.٩١٤	٦	*٠.٩٠٨	٦	*٠.٨٩٨	٦	*٠.٩٠٢	٦	*٠.٩٢٨
٧	*٠.٨٨٦	٧	*٠.٨٨٣	٧		٧	*٠.٨٣٣	٧	*٠.٨٩٥
		٨	*٠.٨٣١	٨				٨	*٠.٨٨٧
		٩	*٠.٩٢٩	٩				٩	*٠.٨٤٩

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
بعد (الحكم الذات وقبول الذات)		بعد (الانجاز)		بعد الهدف (المعنى)		بعد (العلاقات الاجتماعية)		بعد (التفاؤل)	
						*.٠٨٦٧	١٠		
						*.٠٩٤٣	١١		
						*.٠٨٨٤	١٢		
						*.٠٩١٨	١٣		
						*.٠٨٤٥	١٤		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.014$.

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلي صدق عبارات المقياس باعتبار باقي عبارات المقياس محكات للعبارة ويتضح ان معاملات الارتباط تمتد من (٠.٧٧٩) إلي (٠.٩٤١) وجميعها دال عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلي صدق عبارات المقياس.

ثانيا : الثبات درجات مقياس الإزدهار النفسي :

جدول (٧) التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات

لمقياس الإزدهار النفسي $n = 15$

معامل الفا	اختبار التجزئة النصفية		ابعاد المقياس	م
	جتمان	سبيرمان - براون		
Deleted Cronbach's Alpha if Item				
٠.٨٥٥	٠.٨٤٠	٠.٨٢٨	التفاؤل	١
٠.٨٦١	٠.٨٢٨	٠.٨٠٧	العلاقات الاجتماعية	٢
٠.٨٦٠	٠.٨٣٢	٠.٨٥٧	الهدف (المعنى)	٣
٠.٨٤٣	٠.٧٢١	٠.٧٤٨	الانجاز	٤
٠.٨٥٢	٠.٧٧٣	٠.٧٥١	الحكم الذات وقبول الذات	٥
٠.٨٦١	٠.٨٧٣	٠.٨٨٥	الدرجة الكلية	

يوضح جدول (٧) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان-براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد البحث الخمسة لمقياس الإزدهار النفسي بالإضافة إلي اجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير إلي ثبات المقياس

وصف المقياس في صورته النهائية:

جدول (٨) توزيع أرقام العبارات علي كل بعد من أبعاد الإزدهار النفسي

م	أبعاد المقياس	ارقام العبارات	المجموع
١	المشاعر الايجابية	٧ : ١	٧
٢	العلاقات الاجتماعية	٢١ : ٨	١٤
٣	الهدف	٢٧ : ٢٢	٦
٤	الانجاز	٣٤ : ٢٨	٧
٥	الحكم علي الذات	٤٣ : ٣٥	٩
	المجموع	٤٣ : ١	٤٣

٣-مقياس الرضا عن الحياة : اعتمدت الباحثة في بناء المقياس علي الآتي :

- قامت الباحثة بعمل استبيان مع بعض المعلمات تعرفت من خلاله علي مظاهر عدم الرضا عن الحياة لديهم وأبعاده.
- الإطلاع علي الكتابات النظرية والبحوث العملية المرتبطة بالرضا عن الحياة من حيث مفهومه وأبعاده والنماذج المفسره له والعوامل المؤثرة فيه ايجابياً وسلباً.
- الإطلاع علي مقاييس الرضا عن الحياة لكل من مجدى الدسوقي(١٩٩٨) (٢٠١٣)، أماني عبد المقصود(٢٠٠١)، نجوي إبراهيم(٢٠١٠)،، Diener,et al (1995)، مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد Mutlidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS) الذي وضعه هيويندر ورفاقه، وذلك للكشف عن الأبعاد(أو المجالات) التي يظهر فيها شعور الرضا بصورة منفصلة، وتكون المقياس من 40 فقرة تغطي خمس مجالات فرعية

- وهي: الأسرة(٧عبارات) والأصدقاء (9عبارات)، والجامعة (8عبارات)، وبيئة الحياة (9عبارات)، والذات (٧عبارات)، وتتم الاستجابة على متصل من خمسة نقاط(5-1))، للخيارات " معارض بشدة، معارض، متردد- موافق، موافق بشدة"
- وفقا لذلك قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وهي : السعادة - العلاقات الإجتماعية - الطمأنينة - الحالة الاقتصادية - الصحة -الإستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي
 - في إطار ما سبق قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الإعتبارات الآتية : أن تكون العبارة مرتبطة بالبعد، وأن تخلو من الألفاظ المركبة والمزدوجة، أن تناسب المستوي الثقافي لعينة البحث،أن تكون واضحة وسهلة الفهم وقد بلغ المجموع الكلي للعبارات في صورتها المبدئية (٩١) عبارة.
 - في ضوء ما سبق صاغت الباحثة(٩١) عبارة خصص للبعد الأول (١٣)عبارة والبعد الثاني (١٢) عبارة، والبعد الثالث (١١) عبارة، والبعد الرابع (١٠) عبارة، والبعد الخامس (٦)، البعد السادس (٣)عبارات، البعد السابع (٥) عبارات، وتجب المعلمة علي مفردات المقياس من خلال الإختيار من بين خمس استجابات متدرجة هي : غير راض اطلاقاً، غير راض في اغلب الأحيان، الشعور بالرضا يعادل الشعور بعدم الرضا، راض في اغلب الاحيان، راض بصورة تامة
 - يصحح المقياس بإعطاء خمس درجات لاستجابة المعلمة علي العبارة ب غير راض اطلاقاً(درجة واحدة)،غير راض في أغلب الاحيان (درجتان)، الشعور بالرضا يعادل الشعور بعدم الرضا(٣ درجات)، راض في أغلب الاحيان(٤ درجات)،راض بصورة تامة(٥ درجات)، أي أن احتساب الدرجات علي العبارات الإيجابية (١،٢،٣،٤،٥) وتعكس للعبارات السلبية (٥،٤،٣،٢،١).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً : الصدق : تم التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة طرق منها :

١- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث تكون من (٩١) مفردة علي ثمانى من المتخصصين في مجال علم النفس ؛ وذلك للحكم علي مدى ملائمة بنود القائمة من حيث المحتوى ومن حيث الصياغة. وقد تراوحت نسبة الإتفاق بين السادة المحكمين علي مفردات المقياس بين (٨٥ : ١٠٠%). وتم إجراء تعديلات علي صياغة بعض المفردات بناء علي ملاحظاتهم، كما تم استبعاد بعد " الاستقرار النفسي " واصبح المقياس ست بنود وليس سبعة، واستبعاد (٣٩) مفردة من المقياس حيث حصلت علي نسبة اتفاق منخفضة، وتعديل (١٠) عبارات، فأصبح المقياس مكون من (٥٢) مفردة

جدول (٩) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الرضا عن الحياة

م	الابعاد	العدد للعبارات قبل التعديل	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد للعبارات بعد التعديل
١	السعادة	١٨	٧	١٠٠١١٠٥٠٣٠٩٠٧٠٢	٢	٨٠٢	١١
٢	العلاقات الاجتماعية	١٤	٦	١٧٠١٤٠١٢٠١٨٠١٦٠١٩	٢	١٣٠١٥	٨
٣	الطمأنينة	١٨	٧	٢١٠٣٠٠٢٥٠٢٣٠٢٢٠٢٩٠٢٦	٢	٢٧٠٢٠	١١
٤	الحياة الاقتصادية	١٩	٩	٣١٠٣٨٠٣٥٠٣٣٠٣٧٠٤٠ ٣٩٠٣٤٠٣٦	١	٣٢	١٠
٥	الصحة	١٠	٥	٤٥٠٤٠٠٤٤٠٤٣٠٤١	٠	٠	٥
٦	التقدير الاجتماعي	١٢	٥	٤٩٠٥٠٠٥١٠٤٦٠٤٨	٣	٤٧٠٥٢٠٥٢	٧
	الاجمالي	٩١	٣٩	٣٩	١٠	١٠	٥٢

يوضح جدول (٩) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الرضا عن الحياة ويتضح اتفاق السادة الخبراء علي استبعاد عدد(٣٩) عبارات من اجمالي المقياس وعددة (٩١) عبارة وتعديل عدد (١٠) عبارات وبذلك أصبح العدد النهائي لاجمالي المقياس (٥٢) عبارة

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد وبيين الجدول التالي معاملات الصدق الداخلي لعبارات مقياس الرضا عن الحياة

جدول (١٠) معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لبيان معامل الصدق ن=١٥

مقياس الرضا عن الحياة											
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
بعد (التقدير الاجتماعي)		بعد (الصحة)		بعد (الحياة الاقتصادية)		بعد (الطمأنينة)		بعد (العلاقات الاجتماعية)		بعد (السعادة)	
*٠.٨١١	١	*٠.٨٦٣	١	*٠.٨٧٨	١	*٠.٨٠٤	١	*٠.٩٢٩	١	*٠.٨٠٥	١
*٠.٨٠٥	٢	*٠.٧٩٣	٢	*٠.٨٤٠	٢	*٠.٧٧١	٢	*٠.٧٨٢	٢	*٠.٩١٣	٢
*٠.٨٦١	٣	*٠.٨١٠	٣	*٠.٧٤٣	٣	*٠.٨٥٦	٣	*٠.٨٨٤	٣	*٠.٨٣٥	٣
*٠.٨٣٤	٤	*٠.٨٣٢	٤	*٠.٩٢١	٤	*٠.٨٣٢	٤	*٠.٨٧٠	٤	*٠.٨٨٦	٤
*٠.٧٦٥	٥	*٠.٨٦٧	٥	*٠.٨١٢	٥	*٠.٩٠٤	٥	*٠.٨٠٧	٥	*٠.٨٩٧	٥
*٠.٨٢١	٦			*٠.٨٧٦	٦	*٠.٧٨٨	٦	*٠.٧٤٨	٦	*٠.٩٢٦	٦
*٠.٨٢٤	٧			*٠.٨٤٦	٧	*٠.٩٠١	٧	*٠.٨٥٢	٧	*٠.٨٣٣	٧
				*٠.٨٦٧	٨	*٠.٨٢٥	٨	*٠.٨٢٠	٨	*٠.٧٩٧	٨
				*٠.٧٧٢	٩	*٠.٨٥٦	٩			*٠.٨١٥	٩
				*٠.٨١١	١٠	*٠.٩٣٨	١٠			*٠.٨٣٩	١٠
						*٠.٨٣٩	١١			*٠.٨٦١	١١

قيمة ر الجد ولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يوضح جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلي صدق عبارات المقياس باعتبار باقى عبارات المقياس محكاً للعبارة ويتضح أن

معاملات الارتباط تمتد من (٠.٧٤٣) إلى (٠.٩٣٨) وجميعها دال عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق عبارات المقياس.

ثانيا : الثبات درجات مقياس الرضا عن الحياة : تم حساب معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمفردات المقياس و طريقة التجزئة النصفية:

جدول (١١) التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات

لمقياس الرضا عن الحياة ن = ١٥

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية	
		سبيرمان -براون	جتمان
١	السعادة	٠.٩٠٤	٠.٨٦٦
٢	العلاقات الاجتماعية	٠.٨٨٢	٠.٨٤٨
٣	الطمأنينة	٠.٨٢٨	٠.٨٤٩
٤	الحياة الاقتصادية	٠.٩٢٦	٠.٨٦٤
٥	الصحة	٠.٩٣٢	٠.٨٧٢
٦	التقدير الاجتماعي	٠.٩١١	٠.٨٩٦
	الدرجة الكلية	٠.٩٣٤	٠.٨٢٣

يوضح جدول (١١) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان -براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد البحث الستة لمقياس الرضا عن الحياة بالاضافة الى اجمالى المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس

وصف المقياس في صورته النهائية :

جدول (١٢) توزيع أرقام العبارات علي كل بعد من أبعاد الرضا عن الحياة

م	أبعاد المقياس	ارقام العبارات	المجموع
١	السعادة	١ : ١١	١١
٢	العلاقات الاجتماعية	١٩ : ١٢	٨
٣	الطمأنينة	٣٠ : ٢٠	١١

م	أبعاد المقياس	ارقام العبارات	المجموع
٤	الحالة الاقتصادية	٤٠ : ٣١	١٠
٥	الصحة	٤٥ : ٤١	٥
٦	التقدير الاجتماعي	٥٢ : ٤٦	٧
	المجموع الكلي	٥٢ : ١	٥٢

٤- مقياس التنظيم الإنفعالي : إعداد الباحثة

تم اعداد المقياس من خلال الخطوات التالية :

- الإطلاع علي الدراسات التي تناولت التنظيم الإنفعالي منها دراسة " عياش وفايق ٢٠١٦، ودراسة حيدر مزهر يعقوب ٢٠١١، ودراسة الخولي ٢٠١٥، محمد مصطفى عبد الرازق ٢٠١٩، دراسة تامر أحمد محمد ٢٠١٨، دراسة محمد جاسر زكي ٢٠١٨، دراسة عادل المنشاوي ٢٠١٥، دراسة سحر فاروق علام ٢٠١٦
- المقاييس التي تم الإستعانه بها : مقياس Gratz & Roemer, 2004 تعريب محمد مصطفى عبد الرازق، مقياس كارنفسكي وآخرون 2001، ومقياس Emotion Questioner Regulation (لجاس كروس) Gems Gross والذي يتكون من (١٠) فقرات تقيس مفهوم تنظيم الانفعال من خلال سبعة بدائل متدرجة من ارفض بشدة إلي اتفق بشدة وكانت أوزان البدائل تتدرج ايضا من (١ - ٧) من اقصي الرفض إلي اقصي الاتفاق.

* وفقاً لذلك قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وهي: (الاجترار - التهويل - اعادة التقييم الايجابي - اعادة التركيز الايجابي - التقبل - لوم الآخرين - وضع الأمور في نصابها- التركيز علي التخطيط).

- في إطار ما سبق قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الإعتبارات الآتية: أن تكون العبارة مرتبطة بالبعد، أن تخلو من الألفاظ المركبة والمزدوجة، أن تتناسب المستوى الثقافي لعينة البحث، أن تكون العبارات واضحة وسهلة الفهم، وقد بلغ المجموع الكلي للعبارات في صورتها المبدئية (٦٩) عبارة.

- في ضوء ما سبق صاغت الباحثة (٦٦) عبارة وتجب المعلمة علي مفردات المقياس من خلال الاختيار من بين ثلاث استجابات متدرجة هي (تنطبق، احيانا تنطبق، لا تنطبق) وهي تصحح كالتالي (٣،٢،١)

- يصحح المقياس بإعطاء خمس درجات لاستجابة المعلمة علي العبارة ب غير راض اطلاقاً(درجة واحدة)، غير راض في اغلب الاحيان (درجتان)، الشعور بالرضا يعادل الشعور بعدم الرضا(ثلاث درجات)، راض في اغلب الاحيان (اربع درجات)، راض بصورة تامة (خمس درجات)، أي أن احتساب الدرجات علي العبارات الإيجابية (٣،٢،١، ٤، ٥) وتعكس للعبارات السلبية (٥، ٤، ٣، ٢، ١).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

اولا : الصدق : تم التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة طرق منها :

١-صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث تكون من (٩١) مفردة علي ثمانى من المتخصصين في مجال علم النفس ؛ وذلك للحكم علي مدي ملاءمة بنود القائمة من حيث المحتوى ومن حيث الصياغة. وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين علي مفردات المقياس بين (٨٥ : ١٠٠%). وتم إجراء بعض التعديلات علي صياغة بعض المفردات بناء علي ملاحظاتهم.

جدول (١٣) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة

لمقياس التنظيم الانفعالي

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	الاجترار	٩	١	٧	١	٥	٨
٢	اعادة التقييم الايجابي	١١	١	١٥	١	١٠	١٠
٣	اعادة التركيز الايجابي	٦	١	٢٠	١	٢٢	٥

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
٤	التهويل	٧	١	٢٥	١	٢٨	٦
٥	التقبل	٥	٠	٠	١	٣٣	٥
٦	لوم الاخرين	٦	١	٣٧	٠	٠	٥
٧	وضع الامور في نصابها	٥	١	٤٠	١	٤١	٤
٨	لوم الذات	٧	١	٤٧	٠	٠	٦
٩	التركيز على الخطط	١٠	١	٥٥	٠	٠	٩
	الاجمالي	٦٦	٨	٨	٦	٦	٥٨

يوضح جدول (١٣) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس التنظيم الانفعالي ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (٨) عبارات من اجمالي المقياس وعددة (٦٦) عبارة وتعديل عدد (٦) عبارات وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي المقياس (٥٨) عبارة

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد ويبين الجدول التالي معاملات الصدق الداخلي لعبارات المقياس.

جدول (١٤) معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي لبيان معامل

الصدق ن=١٥

مقياس التنظيم الانفعالي

معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م	معامل	م
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
بعد (الاجترار)		بعد (الاجترار)		بعد (الاجترار)		بعد (الاجترار)		بعد (الاجترار)		بعد (الاجترار)		بعد (الاجترار)		بعد (الاجترار)	
بعد (الاجترار)	١	بعد (الاجترار)	١	بعد (الاجترار)	١	بعد (الاجترار)	١	بعد (الاجترار)	١	بعد (الاجترار)	١	بعد (الاجترار)	١	بعد (الاجترار)	١
بعد (الاجترار)	٢	بعد (الاجترار)	٢	بعد (الاجترار)	٢	بعد (الاجترار)	٢	بعد (الاجترار)	٢	بعد (الاجترار)	٢	بعد (الاجترار)	٢	بعد (الاجترار)	٢
بعد (الاجترار)	٣	بعد (الاجترار)	٣	بعد (الاجترار)	٣	بعد (الاجترار)	٣	بعد (الاجترار)	٣	بعد (الاجترار)	٣	بعد (الاجترار)	٣	بعد (الاجترار)	٣
بعد (الاجترار)	٤	بعد (الاجترار)	٤	بعد (الاجترار)	٤	بعد (الاجترار)	٤	بعد (الاجترار)	٤	بعد (الاجترار)	٤	بعد (الاجترار)	٤	بعد (الاجترار)	٤
بعد (الاجترار)	٥	بعد (الاجترار)	٥	بعد (الاجترار)	٥	بعد (الاجترار)	٥	بعد (الاجترار)	٥	بعد (الاجترار)	٥	بعد (الاجترار)	٥	بعد (الاجترار)	٥
بعد (الاجترار)	٦	بعد (الاجترار)	٦	بعد (الاجترار)	٦	بعد (الاجترار)	٦	بعد (الاجترار)	٦	بعد (الاجترار)	٦	بعد (الاجترار)	٦	بعد (الاجترار)	٦
بعد (الاجترار)	٧	بعد (الاجترار)	٧	بعد (الاجترار)	٧	بعد (الاجترار)	٧	بعد (الاجترار)	٧	بعد (الاجترار)	٧	بعد (الاجترار)	٧	بعد (الاجترار)	٧

التنظيم الانفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات
وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة
معلمات رياض الأطفال

د./ داليا محمد همام محمد

مقياس التنظيم الانفعالي

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م		
بعد (التركيز على الخطط)		بعد (لوم الذات)		بعد (وضع الامور فى نصابها)		بعد (لوم الاخرين)		بعد (التقبل)		بعد (التهويل)		بعد (اعادة التركيز الايجابى)		بعد (اعادة التقييم الايجابى)		بعد (الاجترار)	
*.٠٨٤٤	٨													*.٠٨٩٥	٨	*.٠٧٩٨	٨
*.٠٨٩٣	٩													*.٠٨٧٣	٩		
														*.٠٩٠٢	١٠		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.014$

يوضح جدول (١٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس مما يشير الى صدق عبارات المقياس باعتبار باقى عبارات المقياس محكا للعبارة ويتضح ان معاملات الارتباط تمتد من (٠.٧١٣) الى (٠.٩٣٥) وجميعها دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى صدق عبارات المقياس
ثانيا: ثبات درجات مقياس التنظيم : تم حساب معاملات ثبات ألفا لكرونباك واستخدام طريقة التجزئة النصفية :

جدول (١٥) التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي

$$n = 15$$

معامل الفا Cronbach's Alpha if Item Deleted	اختبار التجزئة النصفية		م
	سبيرمان - جتمان	سبيرمان - براون	
٠.٨٤١	٠.٨١٦	٠.٨٤٤	١ الاجترار
٠.٨٣٧	٠.٧٩٨	٠.٨٢٢	٢ اعادة التقييم الايجابى
٠.٨٤٢	٠.٧٩٩	٠.٧٦٨	٣ اعادة التركيز الايجابى
٠.٨٣٦	٠.٨١٦	٠.٨٤٦	٤ التهويل
٠.٨٣٣	٠.٨٢٢	٠.٨٥٢	٥ التقبل
٠.٨٤٠	٠.٧٨٩	٠.٨١٣	٦ لوم الاخرين
٠.٨٣٣	٠.٧٤١	٠.٧٧١	٧ وضع الامور فى نصابها
٠.٨٣٤	٠.٧٩٧	٠.٨٢٧	٨ لوم الذات

٠.٨٣٩	٠.٨٤٦	٠.٨٥١	التركيز على الخطط	٩
٠.٨٤٤	٠.٨٧٣	٠.٨٦٤	الدرجة الكلية	

يوضح جدول (١٥) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد البحث التسعة لمقياس التنظيم الانفعالي بالاضافة إلى اجمالى المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الي ثبات المقياس

وصف المقياس في صورته النهائية :

جدول (١٦) توزيع أرقام العبارات علي كل بعد من التنظيم الإنفعالي

م	أبعاد المقياس	ارقام العبارات	المجموع
١	السعادة	١١ : ١	١١
٢	لعلاقات الاجتماعية	١٩ : ١٢	٨
٣	الطمأنينة	٣٠ : ٢٠	١١
٤	الحالة الاقتصادية	٤٠ : ٣١	١٠
٥	الصحة	٤٥ : ٤١	٥
٦	التقدير الاجتماعي	٥٢ : ٤٦	٧
	المجموع الكلي	٥٢ : ١	٥٢

عرض النتائج ومناقشتها :

اولا : تساؤلات البحث :

التساؤل الاول : ما مستوى (اليقظة العقلية - الإزدهار - التنظيم الانفعالي-

الرضا عن الحياة) لدي معلمات رياض الأطفال؟

جدول (١٧) تحليل ابعاد واجمالي مقياس اليقظة العقلية ن=٥٠

م	ابعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
١	الانتباه	٢٦.٥٢٠	٣.٨٧٧	١٤.٦١٩	٧٣.٦٦٧
٢	وصف الخبرات	٢١.٤٢٠	١.٦٥٥	٧.٧٢٥	٧١.٤٠٠
٣	التصرف بوعي	٢٦.٢٠٠	٢.٩٢٨	١١.١٧٤	٦٧.١٧٩
٤	عدم التأثر بالخبرات	٢٩.٤٤٠	١.٥٠٠	٥.٠٩٧	٧٠.٠٩٥

التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات
وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة
معلومات رياض الأطفال

د./ داليا محمد همام محمد

م	ابعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
	اجمالي المقياس	١٠٣.٥٨٠	٥.٣٣٤	٥.١٥٠	٧٠.٤٦٣

يوضح جدول (١٧) إن البعد الأول الخاص بالانتباه قد حصل علي أعلى أهمية نسبية قدرها (٧٣.٦٦٧%) بينما حصل البعد الثالث الخاص بالتصرف بوعي علي أقل أهمية نسبية ما قدرها (٦٧.١٧٩%) بينما حصل اجمالي المقياس علي اهمية نسبية قدرها (٧٠.٤٦٣%)

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة عمل المعلومات رياض الأطفال التي تتطلب أن يكون لديهم مستوى من الوعي والانتباه وإدراك للواقع من حولهم، ومواجهة المواقف التي يتعرض لها والإستجابة للمتطلبات الإجتماعية والأكاديمية المتوقعة منهم.

كما أن هذه النتيجة تعكس درجة الانتباه الجيد لديهم والانفتاح والإستعداد والوعي بالتجارب التي يمرن بها وهذا يؤدي إلي الإستبصار بالموقف الذي يتفاعل معه وهذا ما اكده flook عندما ذكر بأن الإنسان يمتلك القدرة علي تركيز الانتباه ليكون واعياً بعالمه الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما وهذه القدرة علي تركيز الانتباه تكون طبيعية ومتأصلة بإمكانيتنا الانسانية)هبه مجيد عيسي، ٢٠١٨)

فاليقظة العقلية وسيلة واعية وهادفة لضبط ما يحدث بداخل الفرد وحوله، وهذا النهج يحسن الوعي العقلي ويرفع مستوى الأداء كما يقوي المهارات التي تسهم في التوازن العاطفي مثل اللطف والتعاطف والدعم، وكلما امتلك المعلم مهارات الوعي فإنه يقوده إلي نتائج جيدة مع طلابه (Schoeberlein & Shet, 2009, 1)

كما اشارت النتيجة الي زيادة نسبه بعد الانتباه عن الأبعاد الأخرى وهذه النتيجة تتفق مع ما اكده كلا من (Lambert 2015; Groves, 2016; Spek et al. 2013) ويتضح ذلك في ضوء أن اليقظة العقلية هي حالة الانتباه المصحوبة

بالمرونة والانفتاح والالتفات إلى الخبرات الجديدة في لحظتها، بعيداً عن الخبرات السابقة (Harris,2017)

وتكون محصلة التساؤل وجود اليقظة العقلية بنسبة متوسطة لدي معلمات رياض الأطفال وتتفق نتائج هذه النتيجة مع دراسة ونيسنتين وبراون وريان (Weinstein, Brown & Ryan 2009) ودراسة ستورجيس (Sturgess,2012)) التي تشير إلى أن العمر الزمني يؤثر في اليقظة العقلية وأنها تتزايد مع التقدم في العمر، ونظراً لأن أفراد عينة البحث في عمر ما بين (٣٤ : ٥٠) وخبراتهم تفوق (١٠) سنوات، فمن الطبيعي أن يكون مستوى اليقظة العقلية لديهم مرتفع كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه (kurz,2006)(Abenavoli et al,2014) (sims,2011) كما توصلت مع نتائج (Bernay Ross,2014) إلى تنامي الفوائد الايجابية لليقظة العقلية علي المستوى الفردي في مساعدة المعلمين وخاصة في السنوات الاولى من ممارسة المهنة علي ادارة الموقف المجهدة، وعلي المستوى التربوي في تقديم استراتيجيات تعلم عقلانية تساعد المتعلمين.

ويدعم ذلك ما اشار إليه (May,2016,19) بأن اليقظة العقلية هي أمر حاسم للنجاح في الحياة الشخصية وفي المؤسسات، حيث تجعل الأفراد ينظرون إلي السلبيات كفرص. فاليقظة العقلية تسمح للأفراد بتحديد المشاكل المحتملة مع التركيز علي السياق من خلال التعامل معها عند ظهورها، وهذا الجهد المسبق هو ما يخلق الرضا عن الحياة والإزدهار حيث كل ما يخلق القدرة علي البقاء في وضع الإستعداد في مواجهة الصعوبات والمواقف الضاغطة المحتملة التي يتعرض لها.

كم أن اليقظة العقلية لها دوراً مهماً في التدريس، وخاصة أن مهنة التدريس تتطلب كفاءة معرفية اجتماعية انفعالية، وقد وجدت الدراسات حول الإدارة الصفية الفعالة أن أفضل المعلمين هم أولئك الذين لديهم قدرة عالية للحفاظ علي مدي واسع من الوعي بمجموعة من الأنشطة التي تتم في الفصل، وفي الوقت نفسه يعطي الإهتمام لكل طالب أو مجموعة من الطلاب، وهذه القدرة تسمح للمعلم بإدارة الفصل بشكل استباقي لانه يستطيع أن يكشف عن امكانية عدم اتمام الطلاب للمهام أو حدوث مشاكل، ليكون

علي علم بما حدث في الفصل كله في اي لحظة، وفي نفس الوقت يستجيب لاحتياجات الطلاب الفردية، فالمعلم يجب أن يكون قادر علي تحويل انتباهه من الوعي بكل الفصل الدراسي إلي أحد الطلاب والعودة مرة أخرى علي نحو منظم (Frank;et al,2016,157) (Thousand, &McAvoy.2017,1

وقد لاحظ (Langer,& Djikic,2012,155) أن الطلاب الذين تفاعلوا مع المعلمين ذوي اليقظة العقلية كانوا علي مزاج أفضل، وشعور باتجاه ايجابي نحو انفسهم ويمتلكون مشاعر ايجابية تجاه المعلمين عن غيرهم، وقد توصلت النتائج (Bernay Ross,2014,60) إلي أن ممارسات اليقظة العقلية قد احدثت فرقاً كبيراً في قدرات المعلم علي التعامل مع الضغوط ومساعدة المتعلم علي التعلم.

لذلك يجب تدريب معلمات رياض الأطفال علي اليقظة العقلية لما لها من تأثير كبير للحد من التوتر لدي المعلم وتعزز من قدرته علي التعامل مع الأطفال داخل القاعة

جدول (١٨) تحليل ابعاد واجمالي مقياس الازدهار النفسي ن = ٥٠

م	ابعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
١	التفاؤل	٢٧.٢٦٠	٢.٦٧١	٩.٧٩٩	٧٧.٨٨٦
٢	العلاقات الاجتماعية	٦٢.١٦٠	٣.٨٠٣	٦.١١٨	٨٨.٨٠٠
٣	الهدف (المعنى)	٢٥.٦٨٠	٢.٣٩٤	٩.٣٢٣	٨٥.٦٠٠
٤	الانجاز	٢٨.٨٦٠	٢.٨١٤	٩.٧٥١	٨٢.٤٥٧
٥	الحكم الذات وقبول الذات	٣٧.٨٨٠	٤.٠٧٩	١٠.٧٦٨	٨٤.١٧٨
	اجمالي المقياس	١٨١.٨٤٠	١٠.٩٢٩	٦.٠١٠	٨٤.٥٧٧

يوضح جدول (١٨) ان البعد الثاني الخاص بالعلاقات الاجتماعية قد حصل على اهمية نسبية قدرها (٨٨.٨٠٠%) بينما حصل البعد الاول الخاص بالتفاؤل على

اقل اهمية نسبية ما قدرها (٧٧.٨٨٦%) بينما حصل اجمالى المقياس على اهمية نسبية قدرها (٨٤.٥٧٧%)

تشير النتيجة إلي ارتفاع نسبة الإزدهار النفسي لدي المعلمات رياض الاطفال ويرجع ذلك إلي ثقتهن في الأعمال المكلفين بها وشعورهن بأن ما يقومون به من أعمال ذات قيمة ومعني له، ووجود علاقات ايجابية لهن مع زملائهن وأولياء الأمور، وامتلاكهن نشاطاً مطلقاً فيما يقومون به من أعمال مع الأطفال ولديهن كفاءة المشاعر في التعامل مع زملائهن في العمل والقدرة علي تقييم انفعالاتهن ومشاعرهن الذاتية بسهولة، وكذلك انشغالهن بتعلم ما هو جديد في المجال والتفاؤل بشأن المستقبل وتوقع الأفضل دائماً في المواقف المختلفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (Huppert, 2009b; Michalec & Keyes, 2013) أن الأشخاص الذين يتمتعون بالإزدهار النفسي هم أكثر انتاجية في العمل والتمتع بعلاقات اجتماعية أفضل.

يتفق مع نتيجة دراسة (B. B. Telef, 2011) وجد أن الازدهار يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالتنمية الشخصية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وأغراض الحياة، والاستقلالية وقبول الذات، في المقابل، وجد أن (S.A Satici, R. Uysal & A. Akin, 2013) الإزدهار مرتبط سلباً بالمتغيرات غير المتكيفة مثل الوحدة، والاكتئاب، والحكم الذاتي، والعزلة (C.L. Keyes & J. Annas, 2009) (وينظر (٢٠١٤، M.L. Kern, S.S. Della Porta & H.S) إلى الازدهار فيما يتعلق بنوعية الحياة ككل، بدلاً من مجرد المشاعر الإيجابية، السعي وراء المتعة أو الشعور بالرضا عن حياة المرء. يتم تعريف الإزدهار بالمثل علي أنه الحالة التي يعمل فيها المرء نفسياً واجتماعياً. من الناحية الاجتماعية، يتمتع الإزدهار بسمات مثل الارتباط، وإقامة علاقات داعمة ومكافأة، والمساهمة في سعادة الآخرين، واحترام الآخرين. يتمتع الأفراد المزدهرون بعلاقات شخصية مرضية بشكل عام، ويبدو أن الإزدهار يمكن أن يعزز الموارد الشخصية في مواقف مختلفة لهذا السبب، يمكن النظر إلي الترابط الاجتماعي كمفهوم مهم له تأثير مفيد علي الإزدهار.

وتختلف مع هذه النتيجة دراسة (صبا عبد المنعم المحفوظ، ٢٠١٨) التي توصلت الي انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدي معلمات رياض الأطفال.

جدول (١٩) تحليل ابعاد واجمالي مقياس التنظيم الانفعالي ن = ٥٠

م	ابعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
١	الاجترار	١٨.٥٠٠	٣.٤٢٤	١٨.٥٠٩	٧٧.٠٨٣
٢	اعادة التقييم الايجابي	٢١.٩٦٠	٢.٦٥٧	١٢.٠٩٩	٧٣.٢٠٠
٣	اعادة التركيز الايجابي	١١.٤٦٠	١.٧٦٤	١٥.٣٩٠	٧٦.٤٠٠
٤	التحويل	١٠.٨٦٠	٣.٠٠٣	٢٧.٦٥٦	٦٠.٣٣٣
٥	التقبل	١٢.٠٢٠	١.٨٢٤	١٥.١٧٣	٨٠.١٣٣
٦	لوم الاخرين	٩.٩٢٠	١.٩٢٦	١٩.٤١١	٦٦.١٣٣
٧	وضع الامور في نصابها	٨.٤٠٠	١.٥٧٨	١٨.٧٨٥	٧٠.٠٠٠
٨	لوم الذات	١٣.٩٢٠	٢.٥٣٨	١٨.٢٣٤	٧٧.٣٣٣
٩	التركيز على الخطط	٢٣.٦٢٠	٣.٦١٩	١٥.٣٢٢	٨٧.٤٨١
	اجمالي المقياس	١٣٠.٦٦٠	١٥.٣٢٧	١١.٧٣١	٧٥.٠٩٢

يوضح جدول (١٩) ان البعد التاسع الخاص بالتركيز على الخطط قد حصل على اهمية نسبية قدرها (٨٧.٤٨١%) بينما حصل البعد الرابع الخاص بالتحويل على اقل اهمية نسبية ما قدرها (٦٠.٣٣٣%) بينما حصل اجمالي المقياس على اهمية نسبية قدرها (٧٥.٤٨١%)

يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين لوم الذات والاجترار ويمكن تفسير النتيجة إلي ما تتميز به المعلمات رياض الاطفال عينه البحث حيث ينتراوح اعمارهم من (٣٤ : ٥٠) تتصف بالهدوء والاتزان الإنفعالي والقدرة علي الضبط والتحكم والإنفعالي، والنضج العقلي والمعرفي والقدرة علي حل المشكلات، والقدرة علي

الترجيح والموازنة العقلية، والإختيار الجيد والدقيق للاستراتيجيات المعرفية التكيفية والفعالة التي يمكن أن تسهم بشكل جيد في إدارة الوجدان فضلاً عن العديد من الخبرات والمهارات الحياتية والتي تم اكتسابها عبر السنين. من شأنه أن يسهم بشكل كبير في التركيز علي التخطيط واتخاذ خطوات عملية للتعامل مع الاحداث الحياتية السلبية التي قد يتعرضون لها في مختلف المجالات الشخصية والاجتماعية والمهنية، تتفق مع نتيجة دراسة(عبد المنعم السيد ٢٠١٢) حيث احتلت التخطيط الترتيب الأول بإعتباره أكثر الأبعاد استخداماً من قبل الراشدين وتليها التركيز الايجابي وبعدها التقييم الايجابي بينما بعد لوم الذات والتهويل للمواقف الضاغطة ولوم الاخرين الترتيب السابع والثامن والتاسع علي التوالي

جدول (٢٠) تحليل ابعاد واجمالي مقياس الرضا عن الحياة ن=٥٠

م	ابعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
١	السعادة	٤٣.٣٠٠	٦.٤٠٦	١٤.٧٩٣	٧٨.٧٢٧
٢	العلاقات الاجتماعية	٣٣.٢٠٠	٤.١٢١	١٢.٤١٢	٨٣.٠٠٠
٣	الطمأنينة	٤٤.٥٠٠	٤.٤٤١	٩.٩٨٠	٨٠.٩٠٩
٤	الحياة الاقتصادية	٣٥.٤٠٠	٥.٩١٨	١٦.٧١٧	٧٠.٨٠٠
٥	الصحة	١٧.٠٨٠	٢.٣٣٧	١٣.٦٨٤	٦٨.٣٢٠
٦	التقدير الاجتماعي	٢٨.٨٠٠	٢.٤٩١	٨.٦٤٩	٨٢.٢٨٦
	اجمالي المقياس	٢٠٢.٢٨٠	١٨.٦٤٨	٩.٢١٩	٧٧.٨٠٠

يوضح جدول (٢٠) ان البعد الثاني الخاص بالعلاقات الاجتماعية قد حصل على اعلى اهمية نسبية قدرها(٨٣.٠٠٠%) بينما حصل البعد الخامس الخاص بالصحة على اقل اهمية نسبية و قدرها (٦٨.٣٢٠%) بينما حصل اجمالي المقياس على اهمية نسبية قدرها (٧٧.٨٠٠%)

تعزو الباحثة ذلك بأن المعلمات رياض الأطفال يعتبرون أن العلاقات الاجتماعية هي إحدى الوسائل للمحافظة علي اثبات ذواتهن، كذلك لديهن القدرة علي حسن التكيف مع كافة الظروف، وتنمية مهاراتهم للتعامل مع المشكلات، وتعزيز

مصادرهن الذاتية للتغلب علي الضغوط والصعوبات التي تواجههن كما أن طبيعة المهنة لها دور في المحافظة علي النسيج الإجتماعي المترابط، وهذا يؤدي إلي مزيد من الإستقرار النفسي والشعور بالسعادة، التي تمنحهم القدرة علي الإزدهار النفسي والرضا عن الحياة، بالتالي تكون درجة الرضا لديهن مرتفعة، ولا يرغبون بتغيير أي شيء من حياتهن وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Bani Isma'eel, 2011; Guo & Chen, 2016; Allen & Jayachandran, 2016 Antaramian, 2017).

ودراسة (امال عبد القادر، ٢٠١٠) التي توصلت أن مستوي الرضا عن الحياة كان مقبولاً فقد بلغ ٦٤.٢٤%، ودراسة (حنان محمد غامي، ٢٠١٦) أن متوسط الرضا عن الحياة بلغ (٣٧.٨٨%) ويرجع ذلك أن طموحات هذه الفئة قد تكون متواضعة مقارنة بغيرهن من معلمات المراحل الأخرى اللاتي يحلمن بالترقي الوظيفي والإنتقال من التدريس في مرحلة تعليمية إلي مرحلة أعلى واعتلاء المناصب القيادية في السلم التعليمي الذي لا تجد معلمات رياض الأطفال إليها سبيلاً، بل يتوفر لديهن سلفاً نوعاً من القناعة والرضا بواقع العمل في رياض الأطفال، ودراسة (محمد رياض ١٩٩٤) التي أوضحت أن معلمات رياض الأطفال راضيات عن حياتهن عموماً وانهن يعطين درجة رضا أكبر لجوانب الشخصية علي الجوانب الأخرى.

ودراسة دراسة (White.L2008) اظهرت وجود رضا عن الحياة لدي المعلمين وبخاصة من جانبي الرواتب والترقيات والسعادة والرفاه وبينت الدراسة أن ظروف العمل تؤثر في رضا المعلم عن الحياة وعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين نوعي الرضا وعمر المعلم وجنسه.

دراسة (Jamal, Yaseen & Zahra, 2014)، والتي توصلت نتائجها عن وجود فروق في متوسط درجات الرضا عن الحياة تعزي لمتغير النوع وكانت الفروق لصالح الاناث حيث كانت المعلمات أكثر رضا عن الحياة بالمعلمين الذكور. في حين بينت نتائج دراسة ((Jamal, Yaseen & Zahra, 2014 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين المدرسين، كانت أعلى عند

المدرسين الإناث كما بينت الدراسة أن أكثر المؤثرات التي تؤثر في الرضا عن الحياة هي مقدار دخل المعلم الشهري يليه العمر وأخيراً الحالة الاجتماعية. بينما دراسة (Sharma, 2012) توصلت نتائجها إلي وجود مستوى متوسط عن الرضا عن الحياة لدي المعلمات وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المدرسة أو الخبرة فيما كانت المعلمات الأقل سناً أكثر سعادة من المعلمات الأكبر سناً. توصلت دراسة (UZ, 2011) إلي أن طلاب المعلمين الإناث أقل سعادة من الذكور، جاءت نتيجة دراسة (فهد بن مصنات حجاج ٢٠١٤) إلي أن مستوى الرضا عن الحياة لدي معلمي التعليم العام كان عالياً حيث بلغ الوزن النسبي % 28,26 ويرجع ذلك إلي عدة عوامل من أهمها ارتفاع مستوى الرضا الراجع لمحور السعادة ثم محور الإجتماعية ثم ارتفاع محور التقدير الاجتماعي والإستقرار.

ثانياً : فروض البحث :

الفرض الأول :-

ينص علي : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد التنظيم الإنفعالي

واليقظة العقلية لدي معلمات رياض الأطفال

جدول (٢١) معامل الارتباط لبيان العلاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الإنفعالي

لدي معلمات رياض الأطفال ن = ٥٠

م	المتغيرات	التنظيم الانفعالي									
		الاجترار	اعادة التقييم الايجابي	اعادة التركيز الايجابي	التهويل	التقبل	لوم الاخرين	وضع الامور في نصابها	لوم الذات	التركيز على الخطط	الاجمالي
١	الانتباه	٠.٨٨٥	٠.٧١٤	٠.٩٢٥	٠.٧٥٨	٠.٨٩٧	٠.٧٩٧	٠.٨٩٢	٠.٦٧٠	٠.٩١٨	
٢	وصف الخبرات	٠.٨٧١	٠.٧٢٠	٠.٨٦١	٠.٩٦٤	٠.٧٤٤	٠.٨١٦	٠.٧١١	٠.٨٩٢	٠.٨٨٣	
٣	التصرف بوعي	٠.٨٦٠	٠.٩١٩	٠.٧٤٣	٠.٨٦٣	٠.٨٣٥	٠.٨٩٩	٠.٨٤٣	٠.٩١٨	٠.٧١٤	
٤	عدم التأثر بالخبرات	٠.٧٤٠	٠.٨٢٣	٠.٩١٥	٠.٩٣٤	٠.٩٤١	٠.٩١٢	٠.٨٨٠	٠.٨٩٥	٠.٨٩٢	
	الاجمالي										٠.٨٧٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.273.

يوضح جدول (٢١) مصفوفة الارتباط بين اليقظة العقلية و التنظيم الإنفعالي لدي معلمات رياض الأطفال ويتضح وجود ارتباط ذو دلالة احصائية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (0.876) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

تفسر نتيجة الفرض إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي منها دراسة (Dubert 2013) التي توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدي الطلاب، ودراسة (Gershy, 2013) التي توصلت نتائجها الى قدرة اليقظة العقلية في تنمية مهارات التنظيم الإنفعالي لدي آباء الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ودراسة (Goodall, Trejnowska, & Darling, 2012) توصلت إلي وجود علاقة ايجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي.

ونائج دراسة Roemer et al 2015 التي اشارت الى ان اليقظة العقلية ترتبط بالتنظيم الانفعالي من خلال تعزيز الانتباه والوعي في اللحظة الحالية وتحسين قدرة الفرد علي الانتباه لجوانب المواقف المختلفة.

وفي نفس العام قام كل من (Lalot, Delplanque, sander, 2014) بدراسة هدفت إلي الكشف عن أثر التدريب على اليقظة العقلية في بعض استراتيجيات التنظيم الإنفعالي المتمثلة في إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، وأسفرت النتائج أن المشاركين الأكثر يقظة عقلية قاموا بإستخدام استراتيجيات إعادة التقييم بينما قام أفراد المجموعة الضابطة بإستخدام استراتيجيات القمع الإنفعالي.

ودراسة (هبة جابر عبد الحميد، 2018) توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي لدي طلاب الجامعة، كما أكدت أنه يمكن

التنبؤ بالتنظيم الإنفعالي من خلال اليقظة العقلية. وقد اتفقت نتيجة هذا البحث مع ما توصلت إليه الدراسات ان لليقظة العقلية أثر في تحسين التنظيم الإنفعالي (محمد مصطفى عبد الرازق، ٢٠١٩) (Fincune & Mercer, 2006)

وأشارت نتائج دراسة (Howoll & Buro, 2011) أن اليقظة العقلية تحفز التنظيم الإنفعالي، حيث تعزز الإنفتاح والحساسية للتغيرات الإنفعالية والسيطرة عليها، لذا تسهم اليقظة العقلية بشكل فعال في التنظيم الإنفعالي (Heppner, Spears.,) (Vidrine, & Wetter, 2015) من خلال تنظيم الوعي والانتباه والسيطرة علي الإنفعالات (Nielson & Kaszniak, 2006)

كما أن اليقظة العقلية تزيد من انتباه المعلمات ووعيهم بحالتهم الداخلية مما يدفعهم إلي التعامل مع الضغوط والمتطلبات التي تقع علي عاتقهم بطرق فعالة ويمكنهم من مواجهة الإنفعالات من خلال السماح بقبول الإنفعالات التي تسبب الضغوط بطرق ايجابية والتعامل معها أكثر من تجنبها أو الهروب منها بالإضافة إلي ملاحظة الأفكار وللمشاعر التي تظهر ويختفي دون تقييمها علي إنها ايجابية أو سلبية لتعزيز الإتران الإنفعالي (Moore, 2013; Shapiro et al, 2008)

كما أن اليقظة العقلية تتيح للفرد الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلي الشعور، وتساعد علي إيجاد طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابي (Waller et al, 2006) ويري (Taper et al 2013) أن اليقظة العقلية تعمل علي تعزيز الرقابة التنفيذية الفعالة للفرد من خلال زيادة الانتباه والتركيز والوعي في اللحظة الحالية، مما يعزز القدرة علي تنظيم الإنفعالات في المواقف.

ويمكن تفسير العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي لدي المعلمات ذوي اليقظة العقلية المرتفعة بأنه التنظيم الإنفعالي المتميظ بمعنى أن تمتع المعلمات بمستوي مرتفع من اليقظة العقلية يجعلهم يستفيدون من تجاربهم وخبراتهم التي يمرون بها، وعندما يتعرضون إلي مواقف وضغوط يعملون علي اعادة تقييمها بشكل ايجابي ويكتسبون منها

خبرات جديدة، تجعلهم أكثر انتياهاً وادراكاً وشعوراً بانفعالاتهن، وتقبلاً لها الأمر الذي يجعلهن أكثر قدرة علي تنظيم انفعالاتهن ومواجهة الضغوط بشكل فعال وأكثر ايجابية.

كما اكدت دراسة(أحمد محمد جاد الرب ٢٠١٧)علي فاعلية اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي لدي الطالبات ذوات اضطراب الشخصية، وتوصلت دراسة كل من (Wupper man, Neumann, Whitman & Axelrod,2009)، (مصطفى خليل محمود عطا الله، ٢٠١٩) إلي أن اليقظة العقلية ترتبط سلباً بصعوبات التنظيم الإنفعالي أي كلما زادت اليقظة العقلية قلت صعوبات التنظيم الإنفعالي والعكس.

وتشير (Gregoire, et al.,2012: 238) إلي أن ممارسة اليقظة العقلية أو التدريب عليها يعزز قدرات التنظيم الإنفعالي من خلال تغيير علاقة الفرد بعواطفه، فتمتع الفرد بمستويات مرتفعه من اليقظة يمكنه من التعبير عن مشاعره دون إفراط فيها.

كما أن هناك ارتباط بين اليقظة العقلية و التنظيم الإنفعالي كما في دراسة (هبة جابر عبد الحميد،٢٠١٨)، (Nielson (Meiklejohn, et al, 2012)، (Hill& Ubdegraff, 2012)(Heppner, Spears., (&Kaszniak,2006) Vidrine, & Wetter,2015)

الفرض الثاني :

ينص علي : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد التنظيم الإنفعالي والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال

جدول (٢٢) معامل الارتباط لبيان العلاقة بين التنظيم الإنفعالي الرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال ن = ٥٠

التنظيم الإنفعالي										م
الاجمالي	التركيز على الخطط	لوم الذات	وضع الامور في نصابها	لوم الاخرين	التقبل	التهويل	اعادة التركيز الايجابي	اعادة التقييم الايجابي	الاجترار	

التنظيم الإنفعالي										المتغيرات	م
الاجمالي	التركيز على الخطط	لوم الذات	وضع الامور في نصابها	لوم الاخرين	التقبل	التهويل	اعادة التركيز الايجابي	اعادة التقييم الايجابي	الاجترار		
	٠.٨١٤	٠.٨٦٠	٠.٧٩٨	٠.٦٢٧	٠.٨٥٦	٠.٧١١	٠.٨٧٤	٠.٧٥٦	٠.٧٧١	السعادة	١
										العلاقات الاجتماعية	٢
	٠.٨٩٥	٠.٦٨٣	٠.٧٧٠	٠.٨٧٣	٠.٨٣١	٠.٦٦٩	٠.٨٦٩	٠.٧٦٣	٠.٨٠١	الطمأنينة	٣
	٠.٨٩٨	٠.٨٣٥	٠.٦٩٩	٠.٦٨٦	٠.٦٩٢	٠.٧٥٥	٠.٧١٠	٠.٦١٠	٠.٧٤٥	الحياة الاقتصادية	٤
	٠.٧٦٤	٠.٨٤٦	٠.٧٦٩	٠.٧٢٢	٠.٧٢٩	٠.٨٣٧	٠.٨٧٤	٠.٧٣٥	٠.٧٦٥	الصحة	٥
	٠.٨٨١	٠.٨١٣	٠.٦٨٥	٠.٦٥٢	٠.٦٠٨	٠.٧٨١	٠.٨٠٦	٠.٧٨٢	٠.٨٨٤	التقدير الاجتماعي	٦
٠.٩٢١										الاجمالي	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يوضح جدول (٢٢) مصفوفة الارتباط بين التنظيم الإنفعالي والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال ويتضح وجود ارتباط ذو دلالة احصائية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠.٩٢١) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

تحقق الفرض من وجود علاقة موجبة بين التنظيم الإنفعالي والرضا عن الحياة وتتفق النتيجة مع دراسة (محمد جاسر زكي عفانة ٢٠١٨) حيث توصل إلي وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين أبعاد التنظيم الإنفعالي والرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة

وتتفق مع دراسة كل من (Esmailinasab, et al., 2016) (Yigit&Ragip, 2014) حيث توصلت النتائج إلي أن استراتيجيات التنظيم الإنفعالي تعتبر كمنبئ للرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة.

وتري الباحثة أن التنظيم الإنفعالي لدي المعلمات يشعرون بأنهن قادرات علي أداء مهامهن اليومية وتحفيزهن علي إدارة ذواتهن والتعبير عنها، وتساعدهن في ضبط أمور حياتهن وتعزز قدرتهن علي تحقيق أهدافهن، وتشعرون بالإرتياح والرضا عنها والإنطلاق لتحقيق آمالهن المرسومة وفقاً لطموحاتهن وقدراتهن.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلي أن التنظيم الإنفعالي يرتبط بشكل وثيق بمجالات الصحة النفسية ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد (Shiota, et al., 2004)، ويؤثر ذلك علي مستوى رضاهم عن حياتهم، إذ تعتبر استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الإيجابية كمنبئ لشعور بالرضا عن الحياة (Esmailinasab, 2016, 806) وإن الأفراد القادرين علي التنظيم الإنفعالي هم الذين يتميزون بنظرة تفاؤلية، وتصور بأنهم يملكون السيطرة علي أحداث الحياة، وأسلوباً فعالاً في مواجهة الضغوطات، ومفهوماً إيجابياً حول الإحساس بهدف أو معنى الحياة وقبول الدعم الاجتماعي (Putunam & Sillk, 2005, 908)، وعلي النقيض فإن عدم القدرة علي التنظيم الإنفعالي بشكل فعال يؤثر سلباً علي سيرورة حياتهم ورضاهم عنها وتكيفهم مع الظروف المحيطة.

ويشير الرضا عن الحياة إلي تقييم الفرد لمدي صحته النفسية وشعوره بالسعادة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية، فلا بد أن تتوفر لديه القدرة علي التعامل مع أحداث الحياة المتعددة والموقف الإنفعالية المصاحبة بقدر كاف من التنظيم الإنفعالي للتكيف مع متطلبات الحياة وتحقيق أهدافه المرجوة، لا سيما في ظل الظروف المعيشية والحياتية والضغوط اليومية والأزمات التي تعيشها المعلمات داخل الروضات.

الفرض الثالث

ينص علي : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الإزدهار النفسي واليقظة العقلية لدي معلمات رياض الأطفال؟

جدول (٢٣) معامل الارتباط لبيان العلاقة بين الإزدهار و اليقظة العقلية لدي معلمات رياض الأطفال ن=٥٠

م	المتغيرات	اليقظة العقلية			
		الانتباه	وصف الخبرات	التصرف بوعي	عدم التأثر بالخبرات
١	التفاؤل	٠.٧٣٦	٠.٨٣٣	٠.٩٣٣	٠.٨١٩
٢	العلاقات الاجتماعية	٠.٩٤٦	٠.٨٢٩	٠.٨٩١	٠.٦٥٩
٣	الهدف (المعنى)	٠.٩٢٣	٠.٧٨٤	٠.٨٥٢	٠.٦٤٠
٤	الانجاز	٠.٧٤٧	٠.٨١٤	٠.٨٦٥	٠.٧١٧
٥	الحكم الذات وقبول الذات	٠.٨٩١	٠.٧٦٨	٠.٧٩٨	٠.٨٥٢
	الاجمالي				٠.٨٥٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يوضح جدول (٢٣) مصفوفة الارتباط بين الازدهار و اليقظة العقلية لدي معلمات رياض الأطفال ويتضح وجود ارتباط ذو دلالة احصائية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠.٨٥٦) وهى اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض بوجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي لدي معلمات رياض الأطفال، حيث ساعدت اليقظة العقلية علي إدارة الإنتباه مما يساعدهن بشكل كبير علي التوافق المهني وتحسين العلاقات الشخصية وازدهارهن، كما أنهم اكتسبوا مهارات (الإنتباه، وصف الخبرات، التصرف بوعي، عدم التأثر بالخبرات) وقاموا بإستخدامها وتعميمها في حياتهن الخاصة بطريقة خفضت من حدة الضغوط ومواجهة المواقف المشكلة، مما أدى في النهاية إلي تحسين قدراتهن علي التحكم والسيطرة علي الأحداث والمواقف والخبرات السلبية أو غير السارة مما أثر بصورة ايجابية علي الإزدهار النفسي لديهن

كما أن الازدهار النفسي يرتبط بتقبل الذات والتعقل (Diener et al, 2010a)

يعتبر نموذج الإزهار النفسي الذي صممه (Diener,et al,2010b) حيث أثري فيه مجال الرفاه النفسي وأضاف بعد الإزدهار النفسي لأبعاد الرفاه النفسي وتتفق هذه النتيجة (علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإزدهار) مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Been,et al , 2012) التي اسفرت نتائجها عن فاعلية برنامج قائم علي اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية والعلاقات لدي والدي ومعلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ودراسة (Bazzano,et al., 2015) التي اسفرت عن فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم علي اليقظة العقلية في خفض الضغوط، وتحسين الرفاهية النفسية لدي والدي ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة النمائية.

ودراسة (السيد يس التهامي محمد، ٢٠١٨) التي توصلت إلي فاعلية برنامج في تحسين اليقظة العقلية لدي معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مما كان له أثر في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لديهم.

ودراسة (Pidgeon & Keye, 2014) التي توصلت ان هناك علاقة بين اليقظة والرفاهية الذاتية من طلبة الكليات المقيمين في المملكة العربية السعودية.

كما أشار (Flourishing 2003) أن الرفاهية ترتبط بالازدهار النفسي، وأكد (Keyes,2003)، مفهوم الازدهار يشير إلي رؤية أكثر شمولاً من الرفاهية النفسية، إذ لا يغطي الرضا عن الحياة فحسب، وإنما القبول الذاتي والنمو الشخصي والشعور بالغرض من الحياة.

فمستوى الانتباه والادراك المرتفع لدي الفرد بمشاعره وأفكاره ومحيطه، يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية وتحسينها ليعيش الفرد حاضره بصورة مثالية، قد يكون من السهل أن يندفع الفرد بالحياة من دون توقف لملاحظة الكثير، الا أن اعطاء انتباه أكثر للحظة الحالية لأفكاره ومشاعره والعالم من حوله يحسن من رفايته النفسية

وتوافقه النفسي ويؤدى إلى الإزدهار النفسى وهذا ما اسفرت عنه دراسة كل من (Choles, Jaiya Rae , 2018)،(Caulfield, Ann ,2015))،

وتفسر الباحثة صحة الفرض أن اليقظة العقلية تساعد علي تنمية المفاهيم الايجابية مثل الرفاهية والتفاؤل والأمل والسعادة والإنجاز (Lambert,2015,7) (Zinser,2013)، بما أن الإنجاز والتفاؤل بنود في مقياس الإزدهار النفسى إذاً هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة والازدهار النفسى.

فاليقظة العقلية تساعد الفرد علي تكوين حالة عقلية مرنة، مما يزيد من انفتاحه علي الأفكار الجديدة والآراء المختلفة كما أنها تجعله أكثر توقعاً لردود الأفعال والإستجابات في المواقف المختلفة والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة ونتائجها، مما يجعله يستجيب لها بإستجابات عقلانية ويواجهها بأساليب تركز علي التفكير في حل المشكلات، بدلاً من الحلول المتمركزة علي الانفعال والعاطفة، ومن ثم يصبح أكثر فعالية ويستطيع التحكم في الأحداث من حوله ويقبل القدر فيكون أكثر ارتباطاً بالواقع والحاضر وهذا هو جوهر الرفاهية النفسية (علي الوليدى، ٢٠١٧: ٦٢)

ويشير (Gergoire et al.,2012: 238) إلي أن ممارسة اليقظة العقلية أو التدريب عليها يعزز قدرات التنظيم الإنفعالي من خلال تغيير علاقة الفرد بعواطفه، فتمتع الفرد بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يمكنه من التعبير عن مشاعره دون إفراط وهذا بدوره يعزز من رفاهيته النفسية، فإذا كانت اليقظة العقلية تؤثر في الرفاهية النفسية فهي كذلك تتأثر بها (مرعي يونس ٢٠١٢).

كما أن زيادة اليقظة العقلية من خلال التدخلات مثل التدريب على التأمل، يؤدي إلى زيادة رفاهية الأفراد (محمد السيد يس، ٢٠١٨).

فالمعلمون ذوى اليقظة العقلية هم معلمون مدركون لانفسهم وممتاعمون مع طلابهم، يؤدي وجودهم إلي مجتمع يزدهر فيه الطلاب أكاديميا وعاطفيا، واجتماعيا، ويزداد المعلمون مهنيا وشخصيا (Schoeberlein,&Sheth,2009,1)

الفرض الرابع :

ينص علي: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الازدهار والرضا عن الحياة لدي معلمت رياض الأطفال ؟

جدول (٢٤) معامل الارتباط لبيان العلاقة بين الازدهار والرضا عن الحياة لدي معلمت رياض الأطفال ن = ٥٠

م	الرضا عن الحياة						المتغيرات	م	
	الاجمالي	التقدير الاجتماعي	الصحة	الحياة الاقتصادية	الطمأنينة	العلاقات الاجتماعية			السعادة
١		٠.٧٨١	٠.٩٤٨	٠.٦٣٠	٠.٦٦١	٠.٧٦٠	٠.٩٣١	التفاؤل	الازدهار
٢		٠.٩٣٢	٠.٦٧٠	٠.٨٤٢	٠.٨٧١	٠.٩٣٥	٠.٨١٢	العلاقات الاجتماعية	
٣		٠.٧٩٧	٠.٦٩٤	٠.٩٢٢	٠.٩٤٣	٠.٩٠٩	٠.٧٣٣	الهدف (المعنى)	
٤		٠.٨٩٨	٠.٩٠١	٠.٧٩٠	٠.٦٤١	٠.٨١٠	٠.٧٩٧	الانجاز	
٥		٠.٨٧٢	٠.٧٠٢	٠.٨٧٦	٠.٨٨٠	٠.٩٤٩	٠.٨٠١	الحكم الذات وقبول الذات	
	٠.٨٤١							الاجمالي	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يوضح جدول (٢٤) مصفوفة الارتباط بين الازدهار و الرضا عن الحياة لدي معلمت رياض الأطفال ويتضح وجود ارتباط ذو دلالة احصائية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠.٨٤١) وهى اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

لتفسير صحة الفرض تشير الباحثة إلي أن الفرد الذي لديه رضا عن الحياة يكون مزدهر وتبين أن الرضا عن الحياة لا يأخذ في الاعتبار مقدار ما لدي الفرد من معني فى الحياه أو كيف ينشغل بالعمل أو كيف ينشغل بالآخرين. وكيف يعود ذلك علي الفرد بالسعادة. فمعدل الرضا عن الحياه يتحدد من خلال الأفراد الذين لديهم مشاعر أكثر إيجابية. كما أن الرضا يعبر عن أحد جوانب الإنفعالات الإيجابية. وهو ما يعني اختصار الإنفعالات الإيجابية فى الرضا عن الحياه دون الأخذ فى الأعتبار الانفعالات الإيجابية الأخرى (Seligman. Martin, 2011, 9-16)

ومع ذلك فإن التزاوج بين المشاعر والرضا الحياة يسهم فى تقديم مفهوم له معني ومن الممكن قياسه وبالتالي تعبر نظرية السعادة عن السعادة الذاتية وهى المكون الخاص بالجانب المزاجى فقط، وهو ما يمثل جانب واحد من طيب الحياه الوجدانيه. ولذلك كان التحول من نظرية السعادة إلي نظريه الإزدهار، لأن الأزدهار يعد أعم وأشمل من نظرية السعادة وذلك لأن الإزدهار يتكون من عدد من العناصر التي تعبر عن مقومات الشخصية، وكل عنصر من هذه العناصر قابل للقياس .كما يتضح الإزدهار من خلال مجموعة عناصر، فوجود عنصر من أحد العناصر منفرداً، فالإزدهار يتحقق من خلال توافر جميع العناصر معاً (شين لوبيز - ك.ر. سنايدر (٢٠١١: 293 - 291)

يعتبر نموذج (Diener et al 2010b) من أوائل النماذج لتفسير الإزدهار النفسي، وقد أضاف فيه بعد الإزدهار النفسي لأبعاد الرفاه النفسي، حيث كان يتم تقييم الرفاه النفسي بإستخدام بعد واحد هو الرضا عن الحياة أو السعادة ومن هذا المنطلق تمت إضافة بعد الإزهار النفسي (منال محمود محمد، ٢٠١٧، ٢١٦).

فالأزدهار يترتبط بشكل ايجابي بالرضا عن الحياة والازهار النفسي والسعادة والتفاؤل والتراحم (Neff, Hseih&Dejitthirat.2005)

ودراسة (Silva & Caetano, 2013) توصلت إلي عدة نتائج أهمها ارتباط الخبرات الإنفعالية الايجابية والسلبية بشكل جيد مع غيرها من مقاييس السعادة والرضا عن الحياة والإزدهار النفسي.

ويعكس الرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة واقباله علي الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (ماهر يوسف المجدلوى، ٢٠١٢: ٢١١)

وقد أوضح الباحثون في المجال أن الإزدهار النفسي يتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الإنفعالي وخصائص الشخصية والخبرة في الحياة (Edwards et al, 2005: 77) وعلاوة علي ذلك بينت العديد من البحوث أن الأزدهار النفسي قد ارتبط مع العديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والتعاطف والسعادة. (Acun-Kapikiran.2011:114).

ويري (Melin, 2003) أن الرضا عن الحياة لدي الفرد مرادفاً لإحساسه بالسعادة والإزدهار النفسي . كما يري (Veenhoven, 1988) أن كلاً من السعادة والرضا عن الحياة يشير إلي الدرجة إلي يحكم فيها الفرد علي نوعية الحياة بأنها مفضلة بالنسبة له .

كما وجد الباحثون أن الرفاهية النفسية التي يطلق عليها ببساطة السعادة Happiness أو الرضا عن الحياة (Diener, Oishi,) Life Satisfaction (Lucas, 2003) ارتبطت بمصطلح آخر الإزدهار Flourishing، ويشير هذا المفهوم إلي رؤية أكثر شمولاً من الرفاهية النفسية، إذ لا يغطي الرضا عن الحياة فحسب، وإنما القبول الذاتي والنمو الشخصي والشعور بالغرض من الحياة. (Keye, 2003)

فالأفراد الذين يشعرون بالرضا عن الحياة هو الأكثر رضا عن عملهم (Bryant & Constantine, 2006) والأكثر إيثاراً وقدرة علي تحمل المواقف الإحباطية بالإضافة إلي أنهم يتمتعون بمستوى أفضل من الصحة النفسية والجسمية مقارنة بالأفراد الأقل رضا عن حياتهم (Veehoven, 1988; Moroczed & Spiro, 2005)، فهم أكثر قدرة علي التذكر ويمتلكون أساليب المواجهة الفعالة (Deniz, 2006; Suldo & Huebner, 2006)

الفرض الخامس :

ينص علي: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال ؟

جدول (٢٥) معامل الارتباط لبيان العلاقة بين اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال ن = ٥٠

م	المتغيرات	الرضا عن الحياة				
		السعادة	العلاقات الاجتماعية	الطمأنينة	الحياة الاقتصادية	الصحة التقدير الاجتماعي
١	الانتباه	٠.٧٤٢	٠.٩٤٨	٠.٨٥٧	٠.٩٤٢	٠.٩٥٨
٢	وصف الخبرات	٠.٨٨٤	٠.٨٦٦	٠.٩٤٢	٠.٨٧٢	٠.٨٣٠
٣	التصرف بوعي	٠.٧٧٤	٠.٨٥٦	٠.٧٦٧	٠.٨٣٦	٠.٩١٧

	٠.٩٢٨	٠.٨٥٢	٠.٩٢٠	٠.٩٣٢	٠.٨٢٠	٠.٨٤٣	عدم التأثر بالخبرات		٤
٠.٩٤٧							الاجمالي		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يوضح جدول (٢٥) مصفوفة الارتباط بين اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال ويتضح وجود ارتباط ذو دلالة احصائية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠.٩٤٧) وهى اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chistopher & Gillbert,2010)التي توصلت نتائجها إلي أن جميع مكونات اليقظة العقلية ارتبطت ارتباطاً ايجابياً بالرضا عن الحياة وتقبل الذات.

يتفق ايضا مع النتيجة دراسة(مرعي يونس ومحمد الزاهراني، ٢٠١٨) في أن هناك علاقة بين اليقظة والرضا عن الحياة، فأحداث الحياة المختلفة سواء اكانت ايجابية أم سلبية لها تأثير علي مستوي رضا الفرد عن حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوي عال من الرضا عن الحياة، هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة، وهذا ما اكدته نتائج دراسة (Martinson,et al., 1985) اسفرت عن وجود علاقة بين التغيرات السلبية في الحياة ومستوي الرضا عن الحياة بعد ضبط عدد من التغيرات ويتم ذلك من خلال جعل اليقظة العقلية ممارسة في الحياة اليومية للمعلمين فيمكن من خلالها ينتبه لخبراته وانفعالاته ويتعلم من تجاربه حتي الصعبة منها شيئاً قيماً يساعده علي تغيير التجربة من شئ سئ لشيئ جيد (Mckenzie &Hassed,2012)

ودرسه (جيار وادي، ناجي محمود، ٢٠١٩) توصلت إلي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة والذكاء الروحي.

الفرض السادس : ينص علي

يختلف التأثير المباشر كل من (اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - الإزدهار النفسي) في الرضا عن الحياة.

جدول (٢٦) تحليل الإحدار للمؤشرات لمقاييس (اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - الإزدهار النفسي) على الرضا عن الحياة

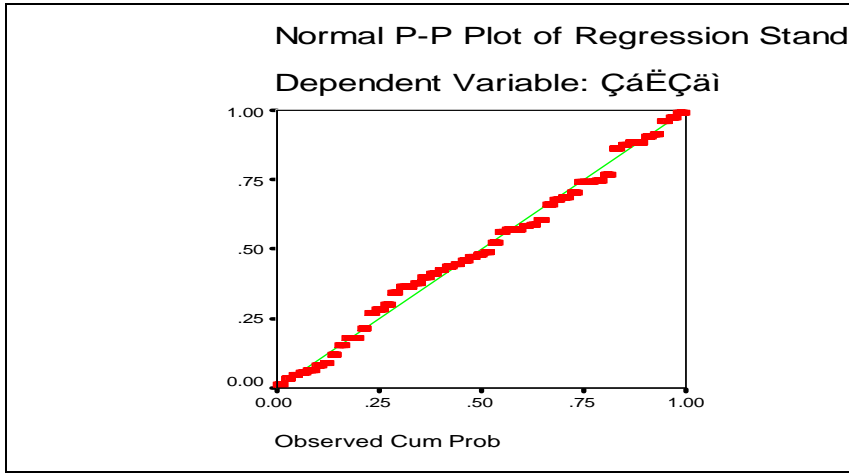
المؤشرات المساهمة	قيمة ف	الخطا المعيارى	المقدار الثابت	معاملات الانحدار	نسب المساهمة
اليقظة العقلية	٣٢٣.٨٣٧	٠.٤٢٧	٣.٦٤٤	٠.٧٥٢	%٦٦.٥٣
اليقظة العقلية + التنظيم الانفعالي	١٩٨.٣٦٢	٠.٧٣٨	٤.٩٠٣	٠.٣٢٧	%٨٤.١٤
اليقظة العقلية + التنظيم الانفعالي + الإزدهار	١٩٥.٨٥٦	٠.٨٩١	٤.٨٨٧	٠.٢٨٤	%٩١.٢٩

بعد توافر الشروط النظرية لإجراء معامل الإندار من حيث منطقية الإشارات وقيمة معاملات الانحدار حيث حقق الجزء الثابت قيمة موجبة أكبر من الصفر بالإضافة إلي أن معامل الانحدار لة قيمة موجبة وتتراوح ما بين (الصفر والواحد الصحيح)

يوضح جدول (٢٦) ملخص لنموذج الانحدار المتعدد بطريقة stepwise ويعرض الجدول مربع معامل الارتباط المتعدد أو معامل التحديد R2 Adjusted في ثلاث حالات للمؤشرات المساهمة لمقاييس (اليقظة العقلية - التنظيم الإنفعالي - الإزدهار النفسي) علي الرضا عن الحياة.

يوضح جدول (٢٢) ملخص لنموذج الانحدار المتعدد بطريقة stepwise ويعرض الجدول مربع معامل الارتباط المتعدد أو معامل التحديد في ثلاث حالات ويتضح أن الحالة الأولى قد حددت متغير اليقظة العقلية بنسبة قدرها (٦٦.٥٣%) بينما حققت الخطوة الثانية لمتغيري اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي مجتمعين نسبة تفسير قدرها (٨٤.١٤%) من التباين الكلي وبذلك حقق متغير التنظيم الإنفعالي نسبة مساهمة قدرها (١٧.٦١%) كما توضح الحالة أو الخطوة الثالثة للمتغيرات الثلاثة وهي اليقظة العقلية و التنظيم الإنفعالي و الإزدهار مجتمعين نسبة تفسير قدرها(٩١.٢٩%) من

التباين الكلي وبذلك حقق متغير الإزدهار مساهمة قدرها (٧.١٥%) كما يوضح الجدول نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد للنماذج الثلاثة ويتضح وجود تأثير دال احصائيا للمتغيرات المستقلة كما يوضح الجدول معاملات معادلة الانحدار المتعدد والتي تتمثل في قيمة المعامل البائي B وقيمة (ف) ودلالاتها وكذلك قيمة المقدار الثابت ويمكن صياغة معادلات الانحدار المتعدد التي تعين علي التنبؤ بدرجة المتغير التابع بمعلومية درجات المتغيرات المستقلة بالصورة التالية $Y = a + B_1x_1 + B_2x_2 + B_3x_3 + 0.205 + 0.284 \times (\text{التنظيم الاجتماعي}) + 0.689 \times (\text{اليقظة العقلية}) + 4.887 =$ الإزدهار)



شكل (١)

يلاحظ من شكل (٢) أن معظم النقاط تقع علي الخط المستقيم أو بالقرب منه مما يدل علي التوزيع الإعتدالي للبواقي المعيارية وذلك لانحدار مقاييس (اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - الازدهار) علي الرضا عن الحياة.

تفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض بأن اليقظة العقلية مؤثر علي باقي المتغيرات بمعنى الفرد الذي يمتلك يقظة عالية يكون عنده قدره عالية علي التنظيم الانفعالي والعكس الشخص الذي يملك مستوى اليقظة منخفض تكون القدرة علي التنظيم الانفعالي منخفضة، وايضا الشخص الذي يمتلك يقظة عقلية وتنظيم انفعالي سيكون مزدهر،

فالمزدهر راضي عن الحياة بمعنى الفرد الذي يمتلك درجة عالية من الإزدهار يكون راضي عن الحياة ولكن ليس هناك شرط أن الفرد الذي يمتلك رضا عن الحياة يكون مزدهر.

البحث الحالي يدرس تأثير اليقظة العقلية علي الرضا عن الحياة من خلال التحقيق في دور الوساطة المحتملة من التنظيم الإنفعالي والازهار النفسي الذي لها تأثير علي اليقظة العقلية، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة(مرعي يونس ومحمد الزاهراني، ٢٠١٨)،(الذي أكد أن هناك علاقة بين الرضا عن الحياة والإزدهار النفسي كما أظهرت الدراسات السابقة علاقة قوية بين اليقظة العقلية والمرونة ورضا الحياة (Bajaj & Pidgeon & Keye, 2016; Pande, 2016)، وأكد (سامي محسن الختاتنه، ٢٠١٩) علي أن التدريب علي اليقظة العقلية يحسن من نمط الحياة. تم عرض ممارسات اليقظة أن يكون لها تأثير إيجابي علي الرضا عن الحياة (Hu, Zhang, & Wang, 2014; Kong, Wang, Hu, & Liu, 2015).

اليقظة العقلية لها تأثير علي الإزدهار والرفاهية (Akin & Akin, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008) أظهر نتيجة دراسة (Bajaj and Pande.2016) أن المرونة تتوسط جزئياً في العلاقة بين اليقظة والإزدهار كما يقاس الرضا عن الحياة، أشارت دراسات أن هناك ترابط بين اليقظة مع مستوى أعلى من الإزدهار النفسي (Bajaj, Gupta, & Pande, 2016; Brown & Ryan, 2003; Howell, Digdon, Buro, & Sheptycki, 2008)

فاليقظة تسهل الرفاهه النفسية من خلال نشاط ذاتي التنظيم وتحقيق الاحتياجات النفسية الأساسية للحكم الذاتي أو نشاط تم اختياره بحرية، أو الكفاءة (٤٦): (Hodgins & Knee, 2002)،

وقد أظهرت العديد من نتائج البحث الحالي أن المعلمات اللاتي يزدهرن أكثر احتمالاً للنجاح في العمل والرضا عن الحياة، كما أن نسبة التغيب عن العمل تكون أقل.

أوضح الباحثون أن الإزدهار النفسي يتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الإنفعالي وخصائص الشخصية والخبرة في الحياة (Edwards et al, 2005: 77) وعلاوه علي ذلك بينت العديد من البحوث أن الأزدهار النفسي قد ارتبط مع العديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والتعاطف والسعادة. (Acun-Kapikiran.2011:114).

ويري (Melin, 2003:28) أن الرضا عن الحياة لدي الفرد مرادفاً لإحساسه بالسعادة والإزدهار النفسي

وأكدت الدراسات وجود علاقة بين التنظيم الإنفعالي والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة مثل دراسة (Gumora & Arsenio,2002) (Pena& Pacheco,2012) (Davis & Levin,2012)(Quoidbaach, Berry, (Garnefski et al,2007)(Trolo & Medrano,2012) (anseeene &Mikolajczak,2010)

كما يؤثر تدريب المعلمات علي ممارسة اليقظة العقلية بصورة ايجابية علي الجوانب النفسية والصحية لهن مثل تحسين الرضا عن الحياة والرفاهية وخفض حدة التوتر والضغوط, الانفعالات السلبية (Cachiaetal.,2016,3)

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية :

- ١- تقديم البرامج التربوية والإرشادية لمعلمات رياض الأطفال حول كيفية تحسين الرضا عن الحياة والازدهار النفسي وخفض حدة التوتر والضغوط، الانفعالات السلبية
- ٢- العمل علي خلق مناخ ايجابي وعلاقات اجتماعية مبنية علي الاحترام والمودة في البيئة التعليمية مما يحقق الرضا عن الحياة والازدهار النفسي.
- ٣- استخدام اسلوب التعزيز مع المعلمات لخلق دافع ذاتي ايجابي وازهار وسعادة نفسية لديهن ليؤدوا دورهن جيدا وبالتالي ينعكس ذلك علي الاطفال في الروضة.
- ٤- العمل علي الاستفادة من مقاييس البحث وتطبيقها علي عينة معلمات الرياض لمعرفة المعلمات اللواتي لا يتمتعن بالرضا عن الحياة واليقظة العقلية والازدهار النفسي لعمل برامج خاصة بهن.

البحوث المقترحة :

- استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والتراحم لدي معلمات رياض الأطفال
- اجراء دراسة حول الاشراف التربوي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي واليقظة العقلية لدي معلمات رياض الأطفال
- التنظيم الانفعالي وعلاقته باساليب مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال.
- برامج ارشادية لتنمية اليقظة العقلية وتحسين الإزدهار النفسي لدي معلمات رياض الأطفال
- عقد ورش عمل لتحسين التنظيم الإنفعالي وتنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدي معلمات الرياض.
- اجراء المزيد من الابحاث والدراسات التي تبحث متغيرات البحث لدي عينات وفئات عمرية مختلفة

المراجع

١. أحمد ابو زيد محمد جاد الرب. (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الجدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢. احلام عبد الله مهدي (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدي طلاب الجامعة، مجلة الاستاذ، جامعة ديالى(العراق)٢(٢٠٥).
٣. _____ (٢٠١٢): الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه منشوره، كلية التربية، جامعة بغداد.
٤. امال عبد القادر جودة (٢٠١٠): سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية - كلية التربية - جامعة الأقصى
٥. امانى الهاشم عبد الله عقله(٢٠١٧) :درجة توافر الليقظة الذهنية لدي مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الاوسط.
٦. امانى عبد المقصود الوهاب، (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها بعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين من الجنسين المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق
٧. اسمهان يونس (٢٠١٥) : اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدي طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية، جامعة واسط .
٨. امطانيوس ميخائيل (٢٠١٠): مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الابعاد للطلبة MSLSS علي عينات سورية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة دمشق ١١(١)

٩. الشيماء محمود سالمان (٢٠١٨) النموذج البنائي للعلاقة السببية بين التنظيم الانفعالي والمفهوم المدرك للشريك والرضا المهني لدي الاخصائيين النفسيين بالمنيا، مجلة الارشاد النفسي، ٥٥(١)
١٠. تامر احمد محمد محمد (٢٠١٨): استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدي طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة الازهر
١١. جبار وادي باهض العكلي،. ناجي محمود ناجي النواب. (٢٠١٩): التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، مجلة كلية التربية الاساسية، ٢٥(١٠٤) <https://doi.org/10.35950/cbej.v25i104.4705>
١٢. جمال السيد تفاعلة (٢٠٠٩): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدي عينة من المسنين : دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مصر ٣(١٩)
١٣. حمزة محمد الاحسن (٢٠١٠) : الضغوط المهنية لدي معلمي المرحلة الابتدائية علي مستوى تقدير الذات لديهم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة مولود معمري - الجزائر، ١(١)
١٤. حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١): التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، المجلي العربي للموهوبين والمتفوقين بالاردن، ٢
١٥. حنان محد الضرغامي (٢٠١٦): الاسهام النسبي لكل من الذكاء الانفعالي والامل في الرضا عن الحياة، مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية.ع(١)
١٦. حمدي الفرماوى وعلي حسين وليد رضوان (٢٠٠٩) : الميتا انفعالية لدي العاديين وذوي الغعاقة الذهنية، ط٣، عمان : دار الصفاء
١٧. زينب محمد كاطع (٢٠١٦): الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق لدى معلمات رياض الاطفال، دراسة ميدانية في مدينة بغداد، مجلة مركز دراسات الكوفة، كلية التربية للبنات، ع(٤٣)
١٨. رياض نايل العاسمي(٢٠١٦): علم النفس الايجابي السريري، عمان، دار الاعصار العلمي.

١٩. سوزان يوسف ابو الفضل (٢٠١١) : مستويات الاحتراق النفسي لدي معلمات رياض اطفال في محافظة عجلون، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) كلية عجلون الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن، ٢٤(٥)
٢٠. سحر فاروق علام (٢٠١٦):النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدي طلاب الجامعة، دراسات نفسية، مصر، ١(٢٦).
٢١. سامي محسن الختاتنه (٢٠١٩): فاعلية برنامج للتدريب علي اليقظة العقلية في خفض الضغط وتحسين نمط الحياة لدي طلاب جامعة حكومية في الاردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٦(١)
٢٢. سامح حسن سعد (٢٠١٨): النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية واشباع واحباط الحاجات النفسية الاساية والتدفق والضغوط الاكاديمية لدي طلاب الجامعة، المجلة المصرية الدراسات النفسية، ٢٨(٩٩)
٢٣. شين لوبيز - ك.ر. سنابير(2011):محاضرات إكسفورد في علم النفس الايجابي،(ترجمة صفاء الاعسر)
٢٤. صبا دريد وفائق، ليثم محمد عباش(٢٠١٦): التنظيم لانفعالي لدي طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الاساسية - كلية التربية الجامعة المستنصرية - العراق.
٢٥. صبا عبد المنعم المحفوظ (٢٠١٨) : الرفاهية النفسية لدي معلمات رياض الاطفال، دراسات تربوية، ٤٢(١١)
٢٦. صفاء الاعسر (٢٠١٢): الازدهار-القوى الانسانية من منظور علم النفس الايجابي،ورقه مقدمه لمؤتمر علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي،كلية الاداب،جامعه القاهرة
٢٧. عمار الفريجات،وائل الرضي،(٢٠١٠) : مستويات الاحتراق النفسية لدي معلمات رياض اطفال في محافظة عجلون، مجلة جتمعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، كلية عجلون الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن، ٢٤(٥)
٢٨. عبد الرقيب البحيري وفتحى عبد الرحيم الضبع وعائدة العواملة واحمد طلب (٢٠١٤): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الجامعة في صورة اثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.

٢٩. علي حسين مظلوم المعموري(٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الغنسانية، (٢٥)٣
٣٠. علي بن محمد بن علي الوليدى (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨ع
٣١. عزت عبد الحميد محمد حسن(٢٠٠٨) : الاحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج spps ، دار المصطفي للطباعة والنشر .
٣٢. عادل محمود المنشاوى،(٢٠١٥): نموذج بنائي للعلاقات بين النوعة للتسامح واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلاب المعلمين، مجلة كلية التربية، الاسكندرية، ٢٥(٤)
٣٣. عبد المنعم عبد الله السيد (٢٠١٢): الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها باعراض القلق والاكتئاب لدي المراهقين والراشدين، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر ١٥ (٣)
٣٤. فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣): فاعلية التدريب علي اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي (٣٤)
٣٥. فهد بن مصنات حجاج الحربي (٢٠١٤): التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام لمحافظة النبهانية رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة أم القرى لسعودية
٣٦. كمال حسين إسماعيل عطية (٢٠١٧): الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز (الفجر - الخجل) الاكاديمي واليظة العلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٨(١٩).
٣٧. ليث محمد عياش، صبا دريد وفائق (٢٠١٦): التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الاساسية- كلية التربية الجامعة المستنصرية، العراق.
٣٨. منال محمود محمد مصطفى (٢٠١٧): للنموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية المسهمة في الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات النفسية رابطة الاخصائيين النفسي المصري ٢٧(٣)

٣٩. ماهر يوسف المجدلاوي (٢٠١٢): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والاعراض النفسجسمية لدي موظفي الاجهزة الامنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات الساسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(٢)
٤٠. محمد السيد يس التهامي (٢٠١٨): فعالية برنامج قائم علي الليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمى الاطفال ذوى اضطراب طفيف التوحد، محلة التربية الخاصة، كلية علوم الاعاقة. والتاهيل، جامعة الزقازيق، ع(٢٤)
٤١. محمد جاسر زكي عفانة (٢٠١٨): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة
٤٢. محمد عبد الرزاق مصطفى (٢٠١٩) : فعالية برنامج ارشادى معرفي قائم علي اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدي عينة من طلاب الجامعة الكوفيين، مجلة سوهاج - كلية التربية، ٦٢
٤٣. مرعي سلامة يونس، (٢٠١٢) علم النفسي الايجابي للجميع، القاهرة، الانجلو المصرية
٤٤. مرعي سلامه يونس، محمد الزهراني(٢٠١٨): الصمود والازدهار متغيرين وسطين في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لطلاب الجامعة في السعودية، مجلة جامعة السلطان قتبوس، كلية التربية، ١٢(٤)
٤٥. مجدى محمد الدسوقي، ٢٠٠٠ : دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من الراشدين كبار السن. المجلة النفسية للدراسات النفسية، ٨(٢٠).
٤٦. _____ (٢٠١٣) : مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الانجلو
٤٧. _____ (١٩٩٨) : مقياس الرضا عن الحياة دليل التعليمات، مكتبة الانجلو المصرية
٤٨. مصطفى خليل محمود عطا الله (٢٠١٩): اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدي طلاب الجامعة، المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسيوط ٣٥(٢)
٤٩. ميخائيل امبثانيوس، (٢٠١٣): الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١١(١)

٥٠. نائل اخرس محمد عبد الرحمن (٢٠١٦): اثر برنامج اليقظة الذهنية فى خفض اعراض الوهن النفسى لدى عينة من طلاب جامعة الجوف، المجلة الدولية للبحث فى التربية وعلم النفس، ٤(٢)
٥١. نجلاء محمد عبد العزيز (٢٠١٧): فاعلية برنامج ارشادى معرفي سلوكى لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الاطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعى عين شمس
٥٢. نافز أحمد عبد بقيعي (٢٠١١): الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحترق النفسى لدي معلمي الصفوف الثلاثة الاولي، مجلة النجاح للابحاث، ٢٥(١).
٥٣. نجوي إبراهيم عبد المنعم (٢٠١٠): الرضا عن الحياة، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الارشاد النفسى، كلية التربية، جامعة عين شمس
٥٤. هالة خير سناري اسماعيل (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسى، كية التربية، جماعة عين شمس، (٥٠)١
٥٥. هبه جابر عبد الحميد (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الاكاديمى لدي طلاب الجامعة، مجلة لارشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٥٦.
٥٦. هبه مجيد عيسى (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الي المعرفة لدي طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة، مجلة ابحاث البصرة - العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، ٤٣(٢)
٥٧. يحي عمر شعبان شقورة (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الازهر، غزة فلسطين.

58. .Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., Homan, K., & Sim, L. (2009): Social Contextual Links to Emotion Regulation in an Adolescent Psychiatric in patient Population: Do Gender and Symptomatology Matter? Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50(11).

59. Acun- Kapikiran, N. (2011): Focus on Positive and Negative Information as the Mediator of the Relationship between Empathy, Tendency Guilty, and Psychological Well-being in University Student, Educational Sciences: Theory & Practice, 11(3)
60. Akyurek, K., & Kars, S., & Bumin, G. (2018): The determinants of occupational therapy students, attitudes mindfulness and wellbeing. Journal of Education and Learning 7(3).
61. Abenavoli, Rachel, M; Harris, Alexis R.; Katz, Deirdre A.; Jennings, Patricia A.; Greenberg, Mark T.(2014): Mindfulness Promotes educators efficacy in the classroom. Society for Research on Educational Effectiveness (SREE).Eric report <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/contentdelivery/servlet/ERICServlet?accno=ED562792>
62. Acun-Kapikiran, N. (2011): Focus on Positive and Negative information As The Mediator of The Relationship Between Empathy, Tendency Guilty and Psychological Wii-being in University student, Educational Sciences; Theory & Practice,11(3).
63. Abenavoli, Rachel M; Harris, Alexis R.; Katz, Deirdre A.; Jennings, Patricia A ; Greenberg, Mark T.(2014):Mindfulness promotes educators efficacy in the classroom, Society for Research on Educational Effectiveness(SREE).Eric report.<http://www.eric.ed.gov/ERICWEBPORTAL/contentdelivery/servlet/ERICServlet?accno=ED562792>
64. Akin, A. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in turkish university students. Anales de Psicología, 31(3).802-807
65. Aldo (2010): Emotion regulation strategies across psychopathology. A META- analytic review. Clinical psychology review, 30
66. Antaramian, Susan P.; Huebner, E. Scott; Hills, Kimberly J.& Valois, Robert Ambler, V.M (2006): Who flourishes in college? Using positive Psychology and student involvement theory to explore mental health among traditionally aged undergraduates (3209545) Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. Retrieved from [https://search.proquest.com/docview\(304974492\)./334974492?Accountid=44936](https://search.proquest.com/docview(304974492)./334974492?Accountid=44936)

67. B. B. Telef.(2011): The adaptation of psychological well-being into Turkish: A validity and reliability study. Hacettepe University Journal of Education, 28(3).
68. Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. Personality and Individual Differences, 93
69. Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett,C.,& Lehrer, D. (2015). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A Community-Based Approach. Journal of Child and Family Studies, 24(2)
70. Barnstorm, R., Duncan, L. &Moskowitz , J. (2011).The association between dispositional mindfulness , psychological well – being , and perceived health in a Swedish population – based sample. British Journal of Health Psychology 16
71. Bani Isma'eel, A. (2011). Satisfaction with Life Among Adolescents and Its Relationship with Methods of Social Upbringing, Satisfaction with Social Performance and The Effectiveness of a Training Program in Improving Satisfaction with Life Among Them. Unpublished doctoral dissertation, the University of Jorda
72. Bardeen, J., Fergus, T., & Orcutt, H. (2012). An examination of the latent structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34
73. Baily, T., Eng, W., Frisch, M.& Snyder,C.(2007): Hope and Optimisms Related to life satisfaction. Journal of Positive Psychology, 2(3)
74. Bernay, Ross S. (2014): Mindfulness and the beginning teacher. (Australian Journal of Teacher Education) Edith Cowan University. Edith Cowan University. Research Online. Westem Australia. Perth. Western Australia.
75. Bear, R. A., Smith, G.T., & Allen, K.B (2004): Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills Assessment, 11(3).
76. Bear,R., Smith,G.,Lykins, E., Button, D.,Kietmeyer, J.& Sauer, S.(2008): Construct validity of five factor mindfulness:

- Questionnaire in mediating and non-mediating samples. *Journal of Assessment*, 15(3).
77. Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser R. W.(2012): Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5)
78. Bear, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006): Using self- report assessment methods to explore facts of mindfulness. *Assessment*, 13.
79. Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5)
80. Bryant & Constantine, M. (2006): Multiple role balance, Job satisfaction, and life satisfaction in women school counselors". *Professional School Counseling*, 9(4)
81. Brown, K. W., & Ryan, R.M.(2003): The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(8)
82. Brown, C. (2004): Self-esteem and Life satisfaction of aged individuals with and without access to computer training. Dissertation submitted to Texas A&M University.
83. Brown, L., Bryant, C., Brown, V., Bei, B., & Judd, F. (2015). Investigating how menopausal factors and self-compassion shape well-being: An exploratory path analysis. *Maturitas*, 81(2),293-299. doi:10.1016/j.maturitas.2015.03.001.
84. Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, M., Carmody, J., & Devins, G. (2004): Mindfulness: a proposed operational definition. *Science and Practice*, 11(3)
85. Bester, E., Naidoo, P. & Botha, A. (2016): The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing amongst the elderly. *Social Work/Maatskaplike Work*, 52(2)
86. Bullemor-Day, P (2015): Emotion regulation and mindfulness in adolescents with social emotional and behavioral difficulties, Doctor in clinical Psychology, Royal Holloway of London.

87. Rubin, S.H.(2000): Aggression in inner-city Youth: The role of community violence, emotions, and emotion regulation,(Doctoral dissertation),Long Island University.
88. Bluth, K. & Blanton, P. (2014): Mindfulness and self-compassion: exploring pathways to adolescent emotional well- being. Journal Child Famiy Studies, 23(7)
89. Butt, M, Sanam, F & Gulzar, S(2013): Cognitive Emotional Regulation and Forgiveness, Journal of Contemporary Research in Business, 4,12:769-792.
90. Bryant, R. & Constantine, M. (2006): Multiple role balance, job satisfaction, and life satisfaction in women school counselors. Professional School Counseling, 9(4).
91. Cunha, M., &Paiva, M.J.(2012):The test anxiety in adolescents: the role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills, The Spanish Journal of Psychology, 15(2)
92. Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E& Farrow, V.(2008): The assessment of Present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment, 15(2)
93. Cachia, R., Anderson, A., Moore, D. (2016). Mindfulness, Stress and Well-Being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder:A Systematic Review. Journal of Child and FamilyStudies, 25(1),
94. Christopher , M. & Gilbert , A.(2010).Measuring the ability of mind fullness components to predict life satisfaction and self esteem in middle school students Unpublished ph. D. Dissertation , Wayne state university.
95. Diener , E.(2006).Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being.Journal of Happiness Studies, 7.
96. Diener, E., & M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of personality and social psychology, 68(4),
97. Droutman, V., Gloub, L., Ogo Nesyhan, A., &Read, S. (2017): Development and initial of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS) Personality and Individual Differences, (123)

98. Davis, E. L., Levin, L. J.,(2012): Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Education, *Child Development* 10(14)
99. Deniz, M.(2006): The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students". *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 34(9)
100. Daukantaite, D. (2006): Subjective well- being in Swedish women Unpublished PhD Diss University of Stockholm.
101. Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (2010a). International differences in well-being. New York, NY, US: Oxford University Press.
102. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010b). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2)
103. Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49,
104. Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.(2003):"Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluation of life". *Annual Review Psychology*,54(1).
105. Diener & Do-young, K.(2004): Maternal and child predictors of preschool children's social competence. *Journal of Applied Development Psychology*,25(1)
106. Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging & Mental Health*, 15(7),
107. Dean, K., Henderson, S. & Korten, A. (2002): Well-being in Australia: Findings from the National Survey of Mental Health and Wellbeing". *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 37(11)
108. Eisenberg. N., R. A. Fabens, B. Murphy, P. Maszk, M. Smith, and M. Karbon. (1995):"The Role of Negative Emotionality and Regulation in Children's Social Functioning: A Longitudinal Study." *Child Development* 66(5)

109. Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2),
110. Edwaeds, s., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, K. (2005): Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-Perception in Different Exercise Groups, *South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education eation*, 27(1).
111. Esmaeilinasab, M., Khoshk, A.A., & Makhmali, A., (2016). Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences. 7th International Conference on Education and Educational Psychology.
112. Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006): An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy care, *BMC Psychiatry*, 6(1)
113. Fisher, R. (2006): Still thinking: The case for meditation with children. *Thinking Skills and Creativity*, 1(2)
114. Franken, R., (1994): *Humam Motivation Calfomia*: brooks Cole publishing company,
115. Frank, J, Jennings; & Greenberg, M. (2016): Validation of mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7
116. Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American psychologist*, 43(5)
117. Gallego, Aguilar-Barra, Cangas, Langer, & Manas, (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17(109).
118. Galante, J., Gal ante, I., Bekkers, M., & Gallaher, J. (2014) Effect of Kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6)
119. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007): The Cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3)
120. Garnefski, N., Kraaij, V., & Van Etten, M. (2005): Specificity of relations between adolescent's cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5)

121. Gershy, N.(2014): Metallization, mindfulness and emotion do Parents need to mind themselves in order to mind their children. Doctoral dissertation, Long Island University, The Brooklyn Center.
122. Geiger, S., Otto, S. & Schrader, U. (2018): Mindfully green and heathy: an indirect path from mindfulness's to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8
123. Gilman & Huebener, E.(2006): Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal Youth& Adolescence*, 35(3)
124. Gregoire, S., Bouffard, T, & Vezeau, C. (2012): Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3)
125. Gralz, K.L., &Roemer, L. (2004): Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1).
126. Gross, J.(1998). the Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3)
127. Gross, J.J., &Thompson, R.A. (2007): Emotion regulation: Conceptual foundations, In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24), New York: Guilford Press
128. Gross, J.J., & John, O.P. (2003): Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2).
129. Gumora, G.,& Arsenio, W. F. (2002): Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology*, 40.
130. Gumora, G.,& Arsenio, W.F.(2002): Emotionality emotion regulation, and school performance in middle school children.*Journal of School Psychology*,40
131. Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 10743-48. doi:10.1016/j.paid.2016.11.032.

132. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007): The Cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
133. Guo, Y. & Chen, X. (2016). Relationship among Satisfaction with Life, Family Care Degree, Psychological Dependency and Subjective Bias of Senior High School Student, *Psychology*, 7
134. Gershy, N. (2013). Mentalization, mindfulness and emotion regulation dopatents need to mind themsel ves in order to mind their child. Doctor of philosophy, Connolly college of long InslandUniversity
135. Good all, k., Trejnowska, A., Darling, S., (2012): The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and individual differences*, 52.
136. Gross, J. (1995). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3)
137. Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry - where are we now?. *BJPsych Bulletin*, 40
138. Graepel, J. (2015). Mindfulness Attributes as Predictors of Treatment Outcomes in Children Who Stutter. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Speech Language Pathology Department of Communication Sciences & Disorders College of Behavioral and Community Sciences, University of South Florida.
139. Hasker, S. (2010): Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. *DAL-B*, 71(9)
140. Han, S & Pistole, C. (2014): College Student Binge Eating: Insecure Attachment and Emotion Regulation *Suejung Journal of College Student Development*, 55(1).
141. Harris, K. I. (2017). A Teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. *Journal of Childhood Education*, 93(2)
142. Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*. 4(1), 52-60

143. Heppner, W. L., Spears, C. A., Vidrine, J. I., & Wetter, D. W. (2015): Mindfulness and emotion regulation. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), Handbook of mindfulness and self-regulation (New York: Springer)
144. Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2005). The social context of wellbeing. In , The science of well-being (pp. 435-459). New York, NY, US: Oxford University PressHubner
145. Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining wellbeing. Social Indicators Research, 110(3),
146. Huppert, F. A. (2009). A new approach to reducing disorder and improving well-being. Perspectives on Psychological Science, 4(1),
147. Huppert, F. A. (2009b). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(2),
148. Huppert, F. A. (2009a). A new approach to reducing disorder and improving well-being. Perspectives on Psychological Science, 4(1), 108-111.
149. Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. Psychological reports, 114(2),
150. Huebner, S. (2001). Multidimensional students' life satisfaction scale. University of South Carolina, Department of Psychology, Columbia, SC, 29208,
151. Hosker, S.(2010): Evaluation of the mindfulness acceptance: commitment approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsy Lvania.
152. Hill, C. L. M., & Ubdegraff, (2012 :) Mindfulness and its relationship to emotional regulation. Emotion, 12(1)
153. Howell, A. J., & Buro, K. (2011): Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. Journal of Happiness Studies, 12(6).
154. Howell, A., Digdon, N., Buro, K., & Sheptyki, A. (2008). Relations among mindfulness, Well-being and sleep. Journal of Personality and Differences ,45

155. Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. *Handbook of self-Determination Research*.
156. Isbel, B., & Mahar, D. (2015). Cognitive mechanisms of mindfulness: A test of current models. *Consciousness and Cognition*, 38
157. Ioannis, T., Ioannis, N., Nikolaos, S. & Timothy, A. (.2007): Do the core self-evaluations moderate the relationship between subjective well-being and physical and psychological health? *Personality and Individual Differences* 42(8)
158. Janssen, L., Kan, Carpentier, P., Sizoo, B., Hepark, S., Grutters, J., Donders, R., Buitelaar, J., & Speckens, A. (2015): Mindfulness based cognitive therapy Versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *BNC Psychiatry*, 15(1)
159. Jason, J. Teven. (2007): Teacher Temperament; Correlates with Teacher Caring. *Burnout and Organizational Outcomes, Communication Education*, 56(3)..
160. Jayawickreme, E., Forgeard, M. C., & Seligman, M. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4)
161. Jamal, Y., Yaseen, F., & Zahra, T. (2014). Life satisfaction and locus of control among teachers. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(9)
162. Kong, F., Wang, X., Hu, S., & Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*, 123
163. Kimberley A. Seitz (2009) , A grounded theory investigation of the relationship between positive psychology coaching and thriving , Capella University, p64,69
164. Keyes, C. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3)
165. Keyes, C. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2),
166. Kabat- Zinn, J. (2003): *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*.
167. Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. (2012): Mindfulness and De-Automatization Emotion Review, 5(2)

168. Kettler, k. M. (2013): Mindfulness and cardiovascular risk in college students Retrieved January 5, 2013 form cognitive therapy. Paper Presented to the 28th national conference for the Austration association for cognitive and behavior therapy (AACBT)..
169. Krasner,M.,Epstein,R.,Beckman,H.,Suchman,A.,Mooney,C(2009):Ass ociation of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians. Journal of the American Medical Association, 302(12)
170. Keye, M & Pidgeon, A.(2013):An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. Open Journal of Social Sciences,1,(6).
171. Koole, S. L. (2009): The Psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition& Emotion, 23(1)
172. Kazemini, T., Hashem-Abadi, B, & Safarzadeh, A. (2013): Mindfulness based cognitive group therapy vs cognitive behavioral group therapy as a treatment for driving anger and aggression in iranian taxi drivers. Psychology, 4(8)
173. Kim, M., Lee, K., Kim, B., Choi, T. &Le, S. (2016): Impact of mindfulness-based cognitive therapy on intolerance of uncertainty in patients with panic disorder. Psychiatry Investing, 13(2)
174. Keyes, C. L. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive psychology and the life well-lived Washington, DC: American Psychological Association
175. Keenan-Mount, R., Albrecht, N., & Waters, L. (2016). Mindfulnessbased approaches for young people with autism spectrum disorder and their caregivers: Do these approaches hold benefits for teachers?. Australian Journal of Teacher Education, 41(6)
176. Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. American Psychologist, 55(6)
177. Lalot, F., Deloplanque, S. &Sander, D. (2014): Mindful regulation of positive emotions: a comparison with reappraisal and expressive suppression. Journal frontiers in Psychology, 5(45).
178. Lu, L. (1995): "The relationship between subjective well- being and psychological variables in Taiwan". The Journal of Social Psychology, 135(3)

179. Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional wellbeing: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid, R. J. Larsen, M. Eid, R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 258-289). New York, NY, US: Guilford Press.
180. Lambert, J., (2015): Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety – An Exploratory study. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of Professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London
181. Lee, A., Gensler, D. Zhang, N., Terram, and W. & King, J. (2017): Relationship of mindfulness awareness to neural processing of angry faces and impact of mindfulness training: A pilot Investigation. *Psychiatry Research*, 264(30).
182. Langer, E. (2000): Mindful Learning. *Current Directions in Psychological Science. Journal of the American Psychological Society*, 9(6).
183. Langer, E. (1989): *Mindfulness*. Cambridge, MA: Perseus Books Group.
184. Langer, E, & Djikic, M (2012): Mindfulness as a psychological attractor: the effect on children, *Journal social Psychology*, 42(5)
185. Lyubomir, S (2001) : Why are Some People Happier Than Other ? The Role Of Cognitive and Motivation Processes in Well-being ,*American Psychologist* , 5 (6)
186. Lynn Gifford Janet (2009) , *Thriving in constant change*, Master of arts, Langara Community College,
187. McLaughlin, E. (2010): *The relationship between dispositional mindfulness and emotion regulation in children*, Ph. D. New York University.
188. Moradi, M.; Samari, A. (2017): Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on clinical syndrome and body image in women with bulimia nervosa. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(5)
[Http://eprints.mums.ac.ir/697/1/Jfmh_volume%2019_Is_sue%205_pages%20394-400-2.pdf](http://eprints.mums.ac.ir/697/1/Jfmh_volume%2019_Is_sue%205_pages%20394-400-2.pdf)
189. MacNeal-Harris, D. E. (2015). *How does your garden grow: How planting seeds of hope inspire a community of gifted African-American learners to flourish in an early childhood setting?* Dissertation Abstracts International Section, http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2015-99171_019&Lang=ar&site=ehost-live

190. Mansfield, C. D., Pasupathi, M., & McLean, K. C. (2015). Is narrating growth in stories of personal transgressions associated with increased well-being, self-compassion, and forgiveness of others?. *Journal of Research in Personality*, 58, 69-83. doi:10.1016/j.jrp.2015.05.008.
191. Melin, R., (2003): On life satisfaction and vocational rehabilitation outcome in Sweden. Unpublished PhD Diss University of Uppsala..
192. Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A., & Saltzman, A. (2012): Integrating Mindfulness Training In to K-12 Education: Fostering The Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4)
193. Mihalca, A. M., & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82
194. Michalec, B., & Keyes, C. M. (2013). A multidimensional perspective of the mental health of preclinical medical students. *Psychology, Health & Medicine*, 18(1),
195. Mindfulness. (2014). In Oxford dictionaries online. Retrieved from <http://www.oxforddictionaries.com>
196. Moroczed, D. & Spiro, A. (2005): e in life satisfaction during adulthood: findings from affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1)
197. Moore, S. (2013): What is the best predictor of emotional distress; mindfulness, self –compassion or other- compassion? Doctor of clinical Psychology, University of East Anglia.
198. M.L. Kern, S.S. Della Porta & H.S. Friedman.(2014): Lifelong pathways to longevity: Personality, relationships, flourishing, and health, *Journal of Personality*, 82(6)
199. Moore, S. (2013). What is the best predictor of emotional distress ;mindfulness, self
200. compassion or other – compassion?. Doctor of clinical psychology, University of East Anglia Martinson, O., Wilkening, E. & Linn, G."Life change, health status and life satisfaction: reconsideration". *Social Indicators Research*, 16(3).
201. Melin, R. (2003):On life satisfaction and vocational rehabilitation outcome in Sweden. Unpublished PhD diss. University of Uppsala.
202. Moroczed, D. & Spiro, A. (2005):" Change in life satisfaction during adulthood: finding from affairs normative aging study". *Journal of Personality and Social Psychology*,88(1).

203. May, J.D.(2016): The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in north Alabama. Tuscaloosa. Ala University of Alabama Libraries.
204. Mindfulness for life, London:.(Mckenzie, S., & Hased C.(2012 - Constable & Robinson, eBook, Retrived from: <https://libgen.pw/download/book/5a1f05193a044650f50b62e6>
205. Murphy, R. J. (2013): Identifying the role of emotion regulation strategies in Predicting school adjustment in late childhood and adolescence. (Doctoral dissertation), University of Southampton
206. Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2011): Measuring individual differences in emotion regulation: The emotion regulation profile – revised (ERP – R). Psychological Belgica, 51 (1)
207. Nejad, M. & Saatchi, R. (2016): Impact of mindfulness-based cognitive therapy on depression, anger and emotion regulation of veterans spouses. Quarterly of Iranian Journal of War & Public Health, 8(3)
208. Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2),
209. Neff, K. (2012). the science of self – compassion in Germer, C. & Siegel, R. (Eds). Compassion and wisdom in psychotherapy. New yourk. Guilford Press.
210. Nielson, L., & Kaszniak, A. W. (2006): Awareness of subtle emotional feelings: a comparison of long-term meditators and no meditators. Emotion, 6(3), 392-405.
211. Nielson, L., & Kaszniak, A. w. (2006): Awareness of subtle emotional feelings: a comparison of long-term meditators and nonmeditators. Emotion, 6(3).
212. Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. Self and Identity, 4(3)
213. Oishi, S & Diener, E. (2001):”Re-examining the general positivity model of subjective well-being: The discrepancy between specific and global domain satisfaction”. Journal of Personality, 69(4.)
214. Orellana- Rios, C. Rad. Bruch,L.M.,Kerm,m.,Regel,Y.Anton,S.& Schmidt, S(2017):mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and endenhance self-care of Plaaiative care teams: a maixed-method evaluation of on the job program Biomed Palliative Care,17(3).

215. Paolini, L., Yanez, A. & Kelly, W. (2006): An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5)
216. Pena, L. & Pacheco, N. (2012) : Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universities Psychologica* ,11(4)
217. Pena, L.R. & Pacheco, N.E.(2012)2010. Physical- Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universities Psychologic*, 11(4)
218. Pickard, J., Brin, P. & Genery, S. (2016): Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences*, 2(99).
219. Pidgeon, A., & Keye, M. (2014): Relationship between resilience, mindfulness, and Psychological Well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*,2(5)
220. Putnam, K., Silk, K. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder, *Development and Psychopathology*, 17(4).
221. Quidbaach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M.(2010):Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies, *Personality and individual differences*, 49(5),368-373
222. Rasmussen, M.K. & Pidgeon, A.M. (2001):The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress& Coping*, 24(2).
223. Referred to a parent – training program, Master of Science in psychology. The Eberly College of arts and sciences at West Virginia University.
224. Roemer, L., Williston, S & Rollins, I (2015): mindfulness and emotion regulation. *Current opinion in Psychology*,3
225. Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012): Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1)
226. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1)
227. Sampi, J., Maran, T., & Furtner, M. R. (2017): A randomized controlled pilot intervention study of a mindfulness-based self-Leadership training (MBSLT) on stress and performance. *Mindfulness*, 8(5)

228. S.A Satici, R. Uysal & A. Akın.(2013): Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach, Psychological Belgica, 4.
229. Schonfled, I. S. (2001): Stress in 1st-year woman teacher; the context of social support and coping ‘ Genetic. Social. And General Psychology Monograph. (127).
230. Schoeberlein, D. & Sheth, S.(2009): Mindful teaching & teaching mindfulness: a guide for anyone who teaches anything. Somerville MA: Wisdom Publications.
231. Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M. & Domschke, T.(2007): Social Skills Psychological well-being ,and the mediating role of perceived stress. Anxiety, Stress and Coping, 20(3).
232. Seligman, Martin. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY, US: Free Press
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2010-25554-000&lang=ar&site=ehost-live>
233. Shapiro. S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B.(2006): Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62.
234. Sharma, A. (2012). Study of Life Satisfaction among Female Teachers of Private and Government Schools. International Indexed & Reffered Research Journal, 1(1)
235. Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social indicators research, 5(1-4)
236. Shapiro, A. & Keyes, C.L. (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off? Social Indicators Research 88
237. Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003): Adolescents emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. Child Development, 74(6)
238. Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in portugal. Social Indicators Research, 110(2)
239. Sturgess, M. (2012).Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures.Unpublished Master Thesis, Victoria University of Wellington.
240. Sunbul, Z. (2106): The Relationship between mindfulness and resilience among adolesents: mediation role of self-compassion and

- difficulties in emotion regulation. (PhD. Dissertation). Middle East Technical University.
241. Suldo, S. & Huebner, E. (2006): Is Extremely High Life Satisfaction during Adolescence Advantageous?. *Social Indicators Research*, 78(2).
242. Speca, M., Cartson, L. E., Goodey, E., & Angen, M.(2000): A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62.
243. Spreitzer, M. (2008): Taking stock: A review of more than twenty years of research on empowerment at work. In J. Barling & C.L.Cooper (Eds.) *the sage handbook of organizational behavior*: Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
244. Swanson, E. Burton (2004): *Innovating Mindfully With Information Technology*, *Mis Quarterly* ,28(4)
245. Sonnentag, S., & Frese, M. (2012). *Stress in organization*. In W. Borman, D. Ilgen, & R. Klimoski, (Eds.), *Handbook of psychology*. Vol 12: *Industrial and organizational psychology* , New Jersey, John Wiley & Sons Inc..
246. Smith, M., Trivers, R., & Hoppel, W. (2017). Self-deception facilitates interpersonal persuasion. *Journal of Economic Psychology*, 63.
247. Spek, A., Ham, N., & Nyklicek, I. (2013). Mindfulness-based therapy in adults with an autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34,
248. Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. *The regulation of emotion*.
249. Suldo, S. & Huebner, E. (2006): Is Extremely High Life Satisfaction during Adolescence Advantageous?. *Social Indicators Research*, 78(2).
250. Thousand, J.; & McAvoy, E. (2017): *Mindfulness for teachers and student*, *The Educators- Choice for Classroom and Professional Development Resources*, Retrieved from: <https://www.nprinc.com/mindfulness-for-teachers-and-students/>
251. Taillefer, M., Dupuis, G., Robarge, M., & Le May, S. (2003). Health related Quality of life models: Systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 64(2)

252. Trogolo, M., & Medrano, (2012): Personality traits, difficulties in emotion regulation and academic satisfaction in a sample of argentine college students. *International Journal of Psychological Research*, 5(2)
253. Tull, M., Aldao, A. (2015). New directions in the science of emotion Regulation. *Science of Emotion Regulation*
254. Taper, R., Segal, Z., V., & Inzlicht, M.(2013): Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6).
255. Ullah, F.(2017): Personality factors as determinants of Psychological well-being among university students. *International Journal of Indian Psychology*,4(2)
256. Utley, S., Ponterotto, J., Reynolds, A. & Cancelli, A. (2000): Racial discrimination, coping life satisfaction, and self-Esteem among African Americans. *Journal of Counseling & Development*, 87(1)
257. Uz.Bas, A. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Journal of Educational Research*, 44(2)
258. Vitterso, J., Biswas, R.& Diener, E.(2005): “ The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life. Scale in Greenland and Norway”. *Social indicators research*,74(2).
259. Veeahoven, R. (1988): The Utility of happiness. *Social Indicators Research*. 20
260. Vesely, A. K., Saklofske, D. H., & Leschied, A. D. (2013). Teachersthe vital resource: The contribution of emotional intelligence to teacher efficacy and well-being. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1)
261. Valiente, C., J. Swanson, & Eisenberg,.N (2012): Linking Students Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter. *Child Development Perspectives*, 6(2)
262. Waller, B., Carlson, J., & Carlson, M. E,(2006): Treatment and relapse prevention of depression using mindfulness-based cognitive therapy and Adlerian concepts. *The Journal of Individual Psychology*,62(4).
263. White, L. (2008). An investigation of emotion regulation, social skills and academic readiness in low- income preschool children. Ph.D.. The catholic university of America.

264. Wallace, N., (2014). The evaluation of emotion regulation in caregivers referred to a parent – training program ,Master of science in psychology. the eberly college of arts and sciences at west Virginia university.
265. Wupperman, P.; Neumann, C.; Whitman, J. & Axelrod, S.(2009):The Role of Mindfulness in Borderline Personality Disorder Features. The Journal of Nervous and Mental Disease, 197(10).
266. Whitaker, R. Gallagher, K.& Becker, B(2017):Teacher’s dispositional mindfulness and the quality of their relationships with children in head start class room, Journal of School Psychology,(65).
267. Weinstein, N. Brown, K. & Ryan, R. (2009).A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional wellbeing. Journal of Research in Personality , 43.
268. Williams, M.; Teasdale, J.D.,& Segal, Z.V.& Kabat-Zinn, J,(2007): The mindful way through depression: Freeing yourself From chronic unhappiness. Guilford Press.
269. Winning, A., & Boag, S, (2015): Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. Personality and Individual Differences, 89
270. Wiggins, K. (2012). Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and Affect as mediators of the Association between mindfulness and relationship satisfy action. Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of philosophy.
271. Yalcin, Ozdemir. (2007): “The Role of Classroom Management Efficacy in Predicting Teacher Burnout”. International Journal of Social Sciences2(4)
272. Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. Personality and Individual Differences, 9891-95.
273. Yigit, A., &Ragip, A. (2014). Emotion Regulation Strategies as a Predictor of Life Satisfaction in University Students. Psychology, 5
274. Zinser, A.(2013).Small bites: mindfulness for everyday use. Berkeley: Parallax Press. Retrievedfrom <https://Jibgen.Pw/download/book/5a1f50d3a044650f50aa44e>.