

تاریخ قبول النشر (2020-01-21)، تاریخ الإرسال (2019-10-19)

منار طلال الطعاني
د. منار سعيد بنى مصطفى
علم النفس الإرشادي والتربوي- التربية جامعة اليرموك- الأردن

- اسم الباحث الأول:
اسم الباحث الثاني:
¹ اسم الجامعة والبلد:
² اسم الجامعة والبلد:

القدرة التنبؤية لـ إستراتيجيات التكيف بقلق المستقبل لدى النساء الأردنيات في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: Manartt1990@yahoo.com

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPs.29.1/2021/33>

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة القدرة التنبؤية لـ إستراتيجيات التكيف، لدى النساء الأردنيات في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني، والكشف عن وجود اختلاف في إستراتيجيات التكيف بقلق المستقبل باختلاف: العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل. إضافة إلى معرفة نسبة التباين، التي تفسرها إستراتيجيات التكيف في قلق المستقبل.

تكونت عينة الدراسة من (330) امرأة من المسجلات في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن. وأشارت النتائج إلى وجود مستوى منخفض إلى مرتفع لـ إستراتيجيات التكيف، بالإضافة إلى مستوى مرتفع لقلق المستقبل، ووجود فروق دالة إحصائياً لبعض إستراتيجيات، تعزى للمستوى التعليمي.

وأن إستراتيجيات السلبية قد فسرت بما نسبته (19.3%) من التباين في قلق المستقبل، كـ إستراتيجية العداون ولومن الذات بنسبة (16.9%). وإستراتيجية الانعزal والانسحاب بنسبة (2.4%) من التباين في قلق المستقبل، أما إستراتيجيات الإيجابية، فقد فسرت بما نسبته (4.4%) من التباين في قلق المستقبل، كـ إستراتيجية إعادة البناء المعرفي بنسبة (3%)، وإستراتيجية وسائل الدفاع بنسبة (1.4%).

كلمات مفتاحية: إستراتيجيات التكيف، قلق المستقبل، النساء في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني.

The predictive ability for Adaptation Strategies in the Future Anxiety of Jordanian Women in the Pre-legal Phase of Divorce.

Abstract:

The purpose of the study was to investigate the prediction ability of adaption of future anxiety among Jordanian women after legal divorce, as well as exploring the differences in adaption strategies according to age, educational level, years of marriage, number of children and work status. Additionally; exploring the variance rate explained by; future anxiety adaption strategies. The sample of the study consisted of (330) women from family rehabilitation centers in Jordan. The results indicated that there is a low to high level of adaptation strategies, in addition to a high level of future anxiety, and that there are significant statistical differences for some adaptation strategies attributed the educational level.

The negative strategies explained (19.3%) of the variance in the future anxiety as aggression and self-blame strategies of (16.9%); and the strategy of isolation and withdrawal with (2.4%) of the variance in the future anxiety, while the positive strategies explained (4.4%) of the variance in the future anxiety, such as the cognitive reconstruction strategy with (3%), and the defense means strategy with (1.4%).

Keywords: Adaptation Strategies, Future Anxiety, Pre- Legal Phase of Divorce Women.

المقدمة:

تعد مؤسسة الزواج من الظواهر الأساسية في الحياة الإنسانية، فالزواج واجب ديني وحماية أخلاقية، بالإضافة إلا أنه حاجة وضرورة اجتماعية، والأسرة هي اللبنة الأساسية والأولى في المجتمع، كما وتسهم في الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية لكل من الرجل والمرأة.

أورد البنا (2011) أن الافتقار إلى الوعي، والنضج الانفعالي والوجوداني، وجود الاستهلاك التقاهري، والمظهري قد يزيد من حدوث الطلاق، وهو عملية تدمير عاطفي؛ يتطلب إعادة تنظيم الشخصية والتكيف معها وإتقان مهارات جديدة للتعامل مع المستقبل . كما قد يكون الطلاق تجربة شخصية وكثيراً ما تكون سلبية بحيث يختبرها الزوجان بشكل مختلف، وقد تعمل على توفير فرص لنمو الخبرة الشخصية (Cindy & Marilyn, 2008).

والمرأة قد لا تستطيع الاستمرار في حياتها الزوجية؛ لما تعانيه من صراعات مع زوجها، كما تسعى في الوقت نفسه إلى حماية أطفالها للعيش في بيئه مستقرة خالية من الصراعات؛ مما يؤدي بها تفكيرها إلى الإقدام على الطلاق. بالإضافة إلى انخفاض رضاها عن الزواج، مع صعوبات التواصل، المشكلات الجنسية، والخيانة الزوجية وعدم الإنجاب & Bodenmann & Cina, 2005).

قال تعالى: (وَلَنْ تُسْتَطِعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَمَا لَمْ يَعْلَمُتُمْ وَلَنْ تُصْلِحُوا وَلَنْ تَعْلَمُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا مَرَحِيمًا ﴿١٢٩﴾ وَإِنْ يَسْرَرَكُمْ يَعْنِي اللَّهُ كُلُّ أَمْنِ سَعْيِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا ﴿١٣٠﴾) النساء: 129-130.

والنساء المطلقات عادة ما يتعرضن لتدحرج اقتصادي واضح في أسرهن؛ وذلك حسب وضع أسرهن وحجمها الذي قد يشعرهن بالحرمان أكثر من النساء المتزوجات (Smoke, Manning & Cupta, 1999).

وهنالك محددات للطلاق تختلف باختلاف مدة الزواج بالإضافة لوجود بعض المتغيرات التي قد تؤثر على حدوث الطلاق؛ كعمل الزوجة، ووظيفة الزوج، والإقامة، وتعليم الزوجة قد يقلل من احتمالية حدوث الطلاق وتحديداً في بدايات الزواج (South & Spitz, 1986). بينما كان رأي توماس وريان (Thomas & Ryan, 2008) أن طلاق النساء قد يرتبط مع التحصيل العلمي للمرأة بما في ذلك مواقف الأسرة، والدخل، والدين، والمكانة المهنية؛ حيث أن النساء اللواتي يحملن شهادة جامعية لديهن أكثر المواقف تساهلاً نحو الطلاق .

والطلاق نظام قائم قبل الإسلام، في جميع الشعوب القديمة وعلى اختلاف أديانها، وعواقبه سلبية؛ كالظلم والاضطهاد وتولد القلق، والخوف من المستقبل، وانعدام الأمن النفسي والاقتصادي والاجتماعي التي تؤدي إما إلى العزلة أو العداونية (الزراد، 2010).

كما أشار كلاً من أكتير وبجام (Akter & Begum, 2012) إلى المشاكل التي تعاني منها النساء أثناء تفويتها لإجراءات الطلاق، ذات آثار مدمرة حيث يشعرون بالرفض وعدم الأمان، والاكتئاب، وفقدان احترامهن لذواتهن، وشعورهن بالضيق، والمشكلات النفسية، والضعف، والتعب، والصداع، وقلة النوم؛ بسبب تفكيرهن في المستقبل، وقد يعاني من الشعور بالعجز، والاكتئاب والرغبة في الانتحار، إضافة إلى الإحباط، والحزن، وأن لديهن أفكاراً سلبية حول أزمة الحياة الحقيقة؛ مما يجعل سلوكيهن أكثر غضباً، وتدني قدرتهن على القيام بالأعمال المنزلية، وسوء التصرف مع أفراد الأسرة، والأقارب، وتوبخ الأطفال، وضربهم.

فالطلاق يؤثر بشكل كبير في الأطفال، وحدوث مشكلات سلوكية، بالإضافة إلى شعورهن بالقلق، والاكتئاب، والعداونية وبخاصة على الأطفال الصغار؛ فهم أكثر حساسية وتتأثراً (Emery, 1982).

وقد يعيق تحقيق أهداف المستقبل لبعض النساء؛ كالنقدم الوظيفي، والطموحات الشخصية، وفقدان الدعم، والفرص الاجتماعية والتفاؤل (Thomas & Ryan, 2008).

وأضاف خواسك (2010) أن المطلقة قد تشعر برفض المجتمع لها، وكيف تسير حياتها بعد الطلاق، وأن المرأة تحتاج تغييراً كاملاً في أسلوب ونمط حياتها؛ لتعتمد أكثر على ذاتها، وتحمّل المسؤولية بشكل أكبر، وقد يساعدها وجود الدعم والمساندة من أسرتها، ومن البيئة المحيطة؛ فتشعر بالأمان النفسي؛ فيزيد من ثقتها بقدراتها وبنفسها على تحمل المسؤولية. كما أن للمرأة المطلقة محاولات متعددة؛ للتأقلم والتكيف مع ما تتعرض له؛ من ظروف اجتماعية، أو اقتصادية، أو نفسية، حتى تتمكن من إيجاد علاقة متوازنة ومنسجمة مع حياتها الاجتماعية الجديدة، والعودة إلى ممارسة حياتها بشكل طبيعي بعيداً عن الإحباط واليأس والتأثير على ثقتها بنفسها والبيئة المحيطة (الغامدي، 2009). وأكدت بعض الدراسات الغربية وجود آثار سلبية للطلاق؛ فتشعر باليأس، والقلق، والإحباط، والاكتئاب؛ ترقباً مما هو قادم بالإضافة إلى الصراعات النفسية التي قد تنتابها (Cartwright, Lloyd, Knight, & Trenholme, 1984; & Hill & Hilton, 1999).

الإطار النظري:

قلق المستقبل Future Anixety

ينتج قلق المستقبل لغياب الأمن النفسي للفرد، في مجتمع لا يدعم أفراده بعضهم البعض، ولا يتيح للفرد المجال للوفاء بالتزاماته؛ فيشعر أنه في وسط عدائي مليء بالتناقضات يقف عائقاً أمام تحقيق ذاته؛ فيشعر أن حياته لا معنى لها، ويزداد قلقاً وخذلاناً (مرسي، 2002). ونتيجة الصعوبات والظروف الصحية، والنفسية، والاجتماعية، بالإضافة إلى عدم الشعور بالأمان النفسي، والراحة؛ مما يزيد من قلق الفرد من المستقبل، فالوضع الأسري غير المستقر، وانعدام الأمن والراحة هي من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى زيادة الإحساس بالقلق من المستقبل (خليفة، 2002).

وعرفه والكر (Walker, 1984) بأنه استجابة داخلية تظهر عند المرأة من غير وجود أية أسباب خارجية قد تهددها ونقلفها، وقد يرتبط هذا القلق بموقف خارجي غير خطير.

أما بارلو (Barlow, 2000) فعرفه بأنه حالة انفعالية سلبية تتصف بالإحباط واليأس والخوف من المستقبل؛ مما قد يؤثر سلباً على حياة المرأة نتيجة عدم قدرتها للسيطرة على هذه الحالة.

أما حماد (Hammad, 2016) فقد عرفه بأنه أشد الاضطرابات النفسية وأكثرها شيوعاً وانتشاراً؛ وذلك بسبب ما يواجهه الفرد من مسؤوليات وأدوار متعددة من مسؤوليته القيام بها؛ وبالتالي يزيد شعوره بالخوف والقلق والغموض من الحياة المستقبلية القادمة. بينما أشار الروبي (El-Roby, 2017) بأنه شعور الفرد بالإضطراب والضيق والتوتر والقلق عند التفكير بشكل واقعي، مع الإحساس والشعور بأن الحياة ليست ذات قيمة وجدى؛ مما يؤدي به إلى فقدان الإحساس بالأمان، واليأس نحو المستقبل.

وحدد حماد (Hammad, 2016) أن القلق من المستقبل له مصادر أساسية كتدني قدرات الفرد على التعامل مع الواقع المستقبلية، و ردود أفعالها؛ مما يؤدي إلى عدم قدرته على التكيف، ومواجهة التحديات ، كما ينتج عن قلق المستقبل عدم قدرة الفرد على تمييز الواقع من الحلم إضافة إلى قلة العلاقات الاجتماعية، والتفكك والصراعات الأسرية، وعدم انتقاء الفرد واستقراره في أسرته ومجتمعه؛ فيؤدي إلى فقدانه الشعور بالأمان النفسي والاجتماعي.

وهذا ما لاحظته الباحثة اتجاه النساء اللواتي يعاني من سوء التوافق الزواجي ويطلبن الطلاق؛ مما سبب لهن الكثير من المشكلات والصعوبات، بداية من طلب الطلاق؛ حيث أصبحن في خوف وتrepid وضعف في تقدير أنفسهن وفي ضعفهن على مواجهة متطلبات الحياة بمفردنهن؛ فأصبحن يشعرن بمشاعر غريبة وسلبية أحياناً.

إضافة إلى أن هناك العديد من العوامل الأساسية، والتي لها دور هام وأساسي في الإحساس بالخوف والقلق من المستقبل؛ كالعوامل الوراثية، والعوامل النفسية، بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية كال المشكلات الأسرية، وأساليب معاملة الوالدين،

ومستوى الدخل وغيرها؛ مما يزيد من حدوث القلق (Housman, Korukeu, Fira& Kukulu, 2011). وأكد هاوسمان (2011) بشعور المرأة بالوحدة والفشل في إقامة بعض العلاقات الاجتماعية، أو قد تفشل في زواجهما مع شعورها بعدم التكافؤ الأسري والذاتي، وهذه من العوامل التي تساعد المرأة على الشعور بقلق المستقبل.

كما أن النساء قد يمتلكن بعض السمات التي يجعلهن يتصرفن بالخوف والقلق من المستقبل ومن الحياة القادمة؛ كالنظرية التشاورية نحو ما سيحصل في الأيام القادمة، والتمسك بالماضي، والتركيز على الحاضر، وتجنب الحديث عن المستقبل، والبالغة في استخدام ميكانيزمات الدفاع والتفكير بطريقة غير عقلانية (Gourounti, Lykeridou& Vaslamatzis, 2012; Kazandi, Gunday, Mermer, Erturk& Ozkinay, 2011).

نظريات فسرت قلق المستقبل

النظرية التحليلية: والتي ركزت على وجود القلق وتأثيره بشكل سلبي على الفرد، وهو شعور مرعب ومخيف ينتج عن مشاعر داخلية للفرد، أو خبرات، أو أحداث؛ حيث اعتبر الواقع (الآن) هو أساس القلق؛ فهو مصب للهو والأنا الأعلى والبيئة المحيطة بالفرد، حيث يمكن تحدي ومواجهة هذا القلق بطرق مباشرة أو عن طريق استخدام الفرد بعض الوسائل، والحيل الدافعية المختلفة؛ (الإسقاط والإنكار) ليصل إلى حالة التوازن، والقلق ثلاثة أنواع (الواقعي، والعصابي، والأخلاقي) حيث تم استبدال مفهوم القلق بالعصاب، وبعد ذلك أطلق عليه مصطلح اضطراب القلق، حيث اعتبر فرويد أن القلق هو بداية الأمراض النفسية والعقلية (Davies, 2018). كما أضاف نستل (2015) أن فرويد أشار أن القلق هنا يظهر كرد فعل تجاه ما تواجهه المرأة أو الأفراد من مواقف خطيرة متعددة، وبانتهاء الموقف ينخفض القلق إلى أدنى مستوى، ثم يعاود الارتفاع مع تجدد المواقف التي تثيره، وهذا القلق يصدر من الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الغريزية المكتوبة وله علاقة بتوقع حدوث الصدمة.

النظرية الإنسانية: والتي ترى أن القلق هو تولد الخوف من المستقبل؛ لذا لا يعد خبرة انفعالية يمر بها الإنسان بناء على ظروف خاصة، أو استجابة معينة يتعلّمها الفرد ويكتسبها من البيئة المحيطة، بل هو من طبيعة النفس الإنسانية، فالإنسان كائن يدرك ويشعر القلق يومياً كشيء روتيني وبطريقة مستمرة، وذلك خلال مسيرة حياته الكاملة، دون ارتباطه بالماضي والحاضر والمستقبل (Muthukrishna & Henrich, 2019).

وفتر قلق المستقبل من وجهة نظر ماسلو هو عدم قدرة الفرد الوصول إلى الإشباع الكافي ل حاجاته الأساسية، (نستل، 2015). وترى الباحثة أن عدم قدرة النساء اللواتي قرن الطلاق على إشباع حاجاتهن بالشكل المناسب، قد تؤثر على زيادة مستوى القلق لديهن .

النظرية الأدلرية: تناولت قلق النساء بمجرد شعورهن بالنقص وعليه فإنهن لن يشعرن بالراحة والأمان النفسي مع وجود هذا الشعور واستمراره؛ فقد يتبعنه عن المشاركات الاجتماعية، والاندماج مع الآخرين بسبب ما يشعرون به من قلق (Rhinehart & Gibbons, 2017).

كما ترى الباحثة أن شعور النساء اللواتي يفكرن بالطلاق وينقدمن لمرحلة الطلاق فإنهن قد يشعرن بالإحباط والاكتئاب واليأس والحزن في ظل هذه الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية المحيطة بهن؛ مما قد يدفعهن إلى عدم الإحساس بالراحة والأمان النفسي اتجاه أنفسهن واتجاه أطفالهن، وبالتالي زيادة شعورهن بالقلق نحو المستقبل.

النظرية الروجرزية: يربط روجرز القلق بالحاضر والمستقبل حيث إنهم مثiran رئيسان للقلق، وأن التناقض ما بين الذات والخبرة، ووجود فجوة ما بين الذات المدركة، والذات المثالية، والذات الاجتماعية، هي إحدى الأسباب الرئيسية التي تدعو إلى القلق .(Yazdani & Ross, 2019)

وترى الباحثة أن هذه الصراعات والجحود التي تتعرض لها النساء بشكل عام، تظهر أكثر لدى النساء اللواتي لديهن مشكلات أسرية وزوجية، مما قد يسبب لها بعض الصعوبات المستقبلية، وعدم تحقيق مكانتهن الاجتماعية، وتحقيق ذاتهن التي طالما يفكرون بالوصول إليها.

ومن خلال استعراض النظريات السابقة ترى الباحثة أن قلق المستقبل قد يرتبط بالظروف المتعددة التي تمر بها النساء سواءً كان متزوجات، أو غير متزوجات، أو مطلقات؛ وهذه الظروف هي التي ترفع مستوى القلق نحو المستقبل، وإزالة هذه الظروف واستخدام أساليب إستراتيجيات التكيف المناسبة مع أوضاعهن قد يخفض من القلق نحو المستقبل.

إستراتيجيات التكيف Adaptation Strategies

يعد التكيف من أبرز وأهم العوامل لحفظ الشخصية وتوازنها، وتمتعها بالصحة النفسية؛ فالأشخاص غالباً ما يتعرضون لصعوبات، وصراعات داخلية وخارجية، وعليهم مواجهة هذه الصعوبات، والضغوطات من أجل تحقيق التوازن في حياتهم، حيث يرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف وأن التكيف هو دليل للصحة النفسية (غيث، 2006).

بينما عرفته العناتي (2005) بأنه العملية التي يعدل ويغير الفرد من خلالها سلوكياته وتصرفاته وبناءه النفسي؛ للتأنق والتعايش مع متطلبات وشروط المحيط البيئي، والاجتماعي ويحقق الرضا والتوازن النفسي.

فوجود الضغوطات والصعوبات في حياة الأفراد هو شيء طبيعي، وعليهم مواجهتها والتأنق معها؛ لتحقيق حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة؛ ويكون ذلك بالتعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية؛ باتباع بعض الطرق والإستراتيجيات للتقليل من نتائجها السلبية (عثمان، 2002).

فقد قام كلا من كرونكشت وكلانج وبجورفل (Gronqvist, Klang & Bjorvell, 1997) بتعريفها بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوطات والتي ينتج عنها خفض التوتر والانزعاج الذي يشعر به. كما عرفها كلا من بايلي وسميث (Bailey & Smith, 2000) بأنها مجموعة من الأساليب المعرفية التي يستخدمها الفرد مع ممارسة بعض التدريبات للتقليل من التوتر والانزعاج.

وعرفها الضريبي (2010) بأنها إستراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تستخدم من أجل السيطرة على ظروف الحياة الضاغطة والتقليل من أزماتها، إتجاه المثيرات التي تقىد القدرة على توافق الفرد بحيث تساعده على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة.

كما عرفها كل من دونكه وبالكري ودونكه (Donkoh, Yalkpieri & Donkoh, 2011) بأنها أساليب تستخدم للتكيف والتعامل مع الإجهاد والصعوبات والضغوطات، والتي قد يواجهها الفرد في حياته، وتعتمد على عدة عوامل منها: الصحة البدنية للفرد، نوعية العلاقات التي يقيمها مع الآخرين، وعدد الالتزامات والمسؤوليات التي يتحملها بالإضافة إلى درجة اعتماد الآخرين عليه، وتأثيرات الأحداث الصادمة التي يمر بها في حياته، كما أنه يستطيع التأقلم معها باتجاه طرق أهمها: دحض الأفكار اللامنطقية، الحفاظ على التغذية الراجعة، وإدارة الوقت.

وأخيراً عرفها تيسفائي (Tesfaye, 2018) بالأساليب والإستراتيجيات التي تساعد الفرد على الحد من الإجهاد وحل المشكلات التي واجهته، أو قد تواجهه؛ والتي تقاس من خلال النسبة المئوية لتكيف الفرد مع الأحداث التي تواجهه. كما أكد الباحثون على أن التوتر والضغط هو عنصر لا مفر منه في الحياة بسبب التعقيدات المتزايدة، والقدرة التنافسية في مستويات المعيشة؛ ولا يؤثر فقط على صحتنا الجسدية بل على صحتنا العقلية أيضاً (Rahman, Bairagi & Sultana, 2017).

كما أشار كوفمان وكاتر (Coffiman & Katz, 2007) إلى أن التغيرات الحياتية الأساسية هي الأحداث الرئيسية في حياة الفرد؛ مثل الضغوطات الأسرية: كالزواج، والطلاق، والحمل، وغيرها. وأضاف هوارية (2014) أن عدم وضوح الأدوار والحقوق

والواجبات بين الزوجين، وانعدام التعاون والتقاهم بينهما، يسبب مشكلات بين الزوجين وشعور النساء بالضغوطات، وهذا يؤدي إلى عدم التكيف الزوجي، وقد يكون ذلك لاختلاف: العمر، أو الوضع الاجتماعي أو اختلاف الشخصية، والنتيجة الطلاق.

وأشار بيورسك (Bursik, 1991) أن الطريقة المتبعة للتكيف مع الطلاق هي الأساس؛ وذلك بسبب الطبيعة الشخصية للاختلال في الأحداث، كما أنه يعد من أحداث الحياة الضاغطة التي تؤثر على تنمية الذات، وفي كثير من الحالات قد يكون الطلاق هو عملية تدمير عاطفي؛ لأنه من التغيرات المجهدة في الحياة؛ حيث يتطلب إعادة تنظيم للشخصية، والتكيف في الأدوار والأنمط الحياتية الجديدة، وأضاف أن تجربة الطلاق تتطلب أن يكتسب الفرد الجديد مهارات للتعامل مع المشكلات المستقبلية، وقد لا تكون العملية سلبية على المدى الطويل؛ فبعضهم قد يتكيف عن فعالية بطريقة ناجحة وقد يقع غيره في المشكلات.

وأشار الباحثان بيرمان وتورك (Berman & Turk, 1981) إلى بعض الاستراتيجيات التي تساهم في التكيف النفسي لمرحلة ما بعد الطلاق؛ ففهم أسباب المشكلات، وأساليب مواجهتها تساعد في التكيف معها، وعوامل مواجهة مخرجات الطلاق تساعد على التكيف مع ما بعد الطلاق، وأبرز هذه العوامل: التعبير عن المشاعر، والاشغال في النشاطات الاجتماعية، والشخصية، والتعلمية، الفهم والاستقلال الشخصي.

بينما يرى كل من بايلي وسميث (Bailey & Smith, 2000) أن أهمية التكيف والتي تكون من خلال التركيز على القوة، والإرادة، والعزم والاصرار، بدلاً من التركيز على الصدمة والألم والفقدان والخسارة؛ لذا فالتكيف يشمل مستويات منها: تحديد المشكلة، مواجهتها، وفهمها والوصول لحل، وأن هذه الإستراتيجيات قد تكون بطرق معرفية متعددة يستخدمها الفرد لتقدير الضغوطات، وممارسة التدريبات، لغاية التقليل من حدة الصدمات وقوتها، كما أن إستراتيجية حل المشكلات للمواقف السلبية هي إحدى إستراتيجيات التكيف والتي من خلالها نحصل على الدعم الاجتماعي من الآخرين.

وترى الباحثة أن النساء عندما يتعرضن لخلافات ومشكلات زوجية وأحياناً حدوث الطلاق، فلا بد لهن من اللجوء إلى الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية الرسمية، وغير الرسمية، و التركيز أكثر بطريقة صحيحة ومنطقية على الوضع كاملاً، وتقدير المشكلة من كافة الجوانب، والإلمام بها مع تطبيق بعض الأساليب؛ للتكيف مع أوضاعهن سواء حدث الطلاق أم لم يحدث. وتحدث كوري (Corey, 2011) في العلاج المعرفي السلوكي الانفعالي (لايس)، والتي افترض أن الاضطرابات النفسية تنتج بسبب أنماط من التفكير غير منطقية، وغير صحيحة، وأن الناس يشتغلون في هدفين أساسين هما: المحافظة على الحياة، والإحساس بالسعادة النسبية التي ترافق التحرر من الألم، كما تسعى العقلانية في إيجاد نمط من التفكير يحقق هذين الهدفين؛ بينما غير العقلانية تؤدي إلى نمط من التفكير يقف عائقاً في تحقيقها، حيث يرجع وجود اللاعقلانية إلى التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكون الفرد مستعداً له من الجانب البيولوجي، بحيث يعمل الحديث الذاتي (المнологي الداخلي) على زيادة هذه الأفكار وتطورها؛ وبالتالي تؤدي إلى حدوث الاضطراب النفسي. إضافة إلى أن إستراتيجية البناء المعرفي تستخدم كاستراتيجية للتكيف؛ لتحسين الصحة النفسية للأفراد، وتكون ضمن عدة خطوات كما ذكرها سeward (Seward, 2011):

- الوعي: يتعرف الفرد من خلاله على الضغوط التي يتعرض لها، وقد تحتوي على تسجيل كل ما يدور في عقله من صراعات، ومخاوف، وإحباطات، وما يرتبط بها من اتجاهات انفعالية.

- إعادة تقيير الموقف: ومن خلاله يصبح إعادة بناء جديدة للعوامل الضاغطة، والافتتاح لنقبل أوضاع جديدة.

- تبني البديل: وذلك من خلال استبدال أي قرار سلبي بقرار ايجابي، والعمل على إيجاد وضع جديد.

- التقييم: يتم تقييم الموقف الجديد، ومدى فائدته وفاعليته، فإن لم يكن الفرد فاعلاً فيه فإنه يعود إلى الخطوة الثانية وهي إعادة تقيير الموقف واتخاذ شكل جديد من التفكير.

كما يوجد العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن يلجأ إليها الفرد وتحديداً النساء بسبب حدوث الطلاق أو التفكير فيه لمجرد وقوع المشاكل الزوجية ومنها:

- التفريغ الانفعالي: عندما يلجأ الفرد إلى التفريغ الانفعالي فإنه يفصح عن الخبرات التي تولمه والذكريات الحزينة التي يعني منها وذلك للتخفيف من أثرها السلبي (العيسيوي، 2004).

- الاعتراف بالنقص وعدم الكمال: عندما يعي الفرد ويقتنع أنه لا يوجد شخص كامل، فإنه يزداد فهمه لقدراته وإمكانياته ومواطنه الضعف لديه، والتي تساعده على الاستغلال الأنساب لهذه القدرات، لكي لا يخسرها ويعمل على إهادراها عندما يحتاج إليها، وبالتالي هذا ما يشعره بالأمن وأن بإمكانه مواجهة مصاعب وأخطار الحياة دون مساعدة الآخرين (الصنيع، 2002). فالنساء عندما يتلقمن، ويتكلمن مع أوضاعهن الجديدة سواء حصل الطلاق، أم لم يحصل؛ فإنهن قد يشعرن بالإنجاز، والثقة بأنفسهن، وزيادة تقدير ذاتهن، بالإضافة إلى معرفة جوانب القوة لديهن، وتنمية جوانب الضعف عندهن، وأنهن قادرات على تحمل المسؤولية، واتخاذ القرار المناسب.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

لاحظت الباحثة من خلال عملها في مراكز الإصلاح الأسري في محافظة إربد، حضور النساء أكثر من الرجال إلى هذه المراكز؛ لرفع دعاوى مختلفة وهذه الدعاوى في معظم الأحيان هي (شقاق ونزاع) تهدف للتفریق، ويتم التعامل مع كثير من النساء بمختلف المستويات التعليمية، والبيئية، والثقافية.

حيث تتم مقابلة العديد من النساء من كان لديهن جلسات إرشاد أسري زواجي، وتبيّن أن النساء أقبلن على الطلاق بيرادتهن رغم كل التحديات، والعقبات المرتبطة بصورة المرأة المطلقة في مجتمعها الأردني، إلا أن الكثير من النساء يصررن عليه ويطلبون به دون شعور بقلق أو خوف من المستقبل، أو من السبلات المتربعة لاحقاً على هذا الطلاق؛ الأمر الذي دعا الباحثة للتفكير بالعوامل التي قد تسهم في التقليل من الشعور بقلق المستقبلي لديهن مثل قدرتهن على استخدام إستراتيجيات التكيف المناسبة. وتحددت مشكلة الدراسة من خلال إحساس الباحثة في مدى توافر إستراتيجيات التكيف، وأهميتها وقياسها، ومعرفة آثارها وقياسها على قلق المستقبل، في الفترة الواقعة بين الزواج والطلاق القانوني، وتأثيرها على الصحة النفسية لديهن ، وبغض النظر إذا حصل الطلاق أم لم يحصل.

وحاولت الباحثة من خلال الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- **السؤال الأول:** ما مستوى إستراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن؟
- **السؤال الثاني:** ما مستوى قلق المستقبلي لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن؟
- **السؤال الثالث:** هل يختلف مستوى إستراتيجيات التكيف باختلاف متغيرات المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، والعمر، وحالة العمل؟
- **السؤال الرابع:** هل يختلف مستوى قلق المستقبلي باختلاف متغيرات المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، والعمر، وحالة العمل؟
- **السؤال الخامس:** ما القدرة التنبوية لمستوى إستراتيجيات التكيف في التنبؤ بقلق المستقبلي لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى إستراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن.

الكشف عن مستوى قلق المستقبلي لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن.

تحديد مدى اختلاف مستوى إستراتيجيات التكيف باختلاف متغيرات المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، والعمر، وحالة العمل.

ـ تحديد مستوى قلق المستقبل باختلاف متغيرات المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، والعمر، وحالة العمل.

ـ تحديد القدرة التنبوية لمستوى إستراتيجيات التكيف في التبؤ بقلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من خلال ما تضيفه الدراسة من أدب نظري جديد، كما تبرز الأهمية النظرية من خلال الأدب السابق، وتحديد مستوى قلق المستقبل للنساء في ضوء امتلاكهن إستراتيجيات، وأساليب التكيف مع أوضاعهن في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني في مراكز الإصلاح الأسري واستخدامهن لهذه الإستراتيجيات.

وحسب علم الباحثة فإن مرحلة ما قبل الطلاق القانوني لم تبحث سابقاً من قبل دراسات عربية، أو أجنبية.

- ومن أهمية هذه الدراسة، أنها تعمل على خدمة المجتمع الأردني، والمحافظة على استقراره الأسري.

- وأنها تمهد الطريق للمهتمين، والباحثين على صعيد الدول العربية والإسلامية، والعاملين في مراكز الإرشاد النفسي والأسري بإجراء دراسات وأبحاث تجريبية جديدة مستقبلاً، ويتناول مشكلات المطلقات وقضاياهن وانعكاسات ذلك على الأسرة أولاً ثم على المجتمعات.

أما من حيث الأهمية التطبيقية، فتبرز من خلال ما تضيفه الدراسة بما يلي:

- أن تفتح الباب أمام بحوث مستقبلية، وإمكانية استفادة الأخصائيين النفسيين من نتائجها، وكذلك الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية.

- وبالإضافة إلى إمكانية استفادة دوائر الإصلاح الأسري من نتائجها؛ بتحقيق نجاح في الإصلاح بين الزوجين، وتكليف جلسات الإرشاد الزوجي والأسري، وتأهيل المقبلين على الزواج، ورفع مستوى هذه المراكز وجودتها، ودراسة جميع العوامل التي تؤثر في الحصول على النتائج التي تسعى هذه المراكز في الحصول عليها، كما يمكن استخدام نتائجها في مراكز حماية حقوق المرأة، والمحافظة عليها.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة

قلق المستقبل: "هو شعور انفعالي مرتبط بعدد من الأعراض التي تؤثر على سلوكيات وتصرفات المرأة سواء من جهة أو غير من جهة كالارتباك، والضيق، والغموض، وتوقعسوء، والخوف من المستقبل، وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين، مما يؤدي إلى عجزها عن تحقيق أهدافها كما تتوقع، وشعورها بالوحدة والرغبة في الانسحاب الاجتماعي، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات بشأن المستقبل، وعدم الثقة بالآخرين" (الشريفين وكنعان، 2017، ص 105).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي حصلت عليها المفهومات على مقياس قلق المستقبل.

إستراتيجيات التكيف: "هي استجابة الفرد للموقف الضاغط بطريقة مقبولة أو غير مقبولة، تهدف إلى التوافق، أو التعايش مع الخبرات الضاغطة، وهذه الاستجابة إما أن تكون انفعالية، أو معرفية، أو سلوكية" (مصطفى، 2006، ص 32).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي حصلت عليها المفهومات على مقياس إستراتيجيات التكيف.

النساء في مرحلة ما قبل الطلاق: هن النساء اللواتي يتربدن على مراكز الإصلاح الأسري في الأردن، نتيجة لرغبتهم في الحصول على الطلاق بعد وقوع المشكلات بينهن وبين أزواجهن، علماً بأن نتائجة الإصلاح قد تكون بالطلاق والتقرير أو بالصلح والرجوع إلى الزوج.

حدود الدراسة ومحدداتها:

- حدود بشرية: تحددت الدراسة بعينتها من النساء اللواتي يتربدن على مراكز الإصلاح الأسري في الأردن .

- حدود مكانية: طبقت الدراسة على النساء المتوفّرات في مراكز الإصلاح الأسري في محافظات: إربد، وعجلون، وجرش.

- حدود زمانية: طبقت الدراسة على عينة الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة من شهر 11/2018 إلى شهر 3/2019.

كما تتحدد نتائج الدراسة بمدى دقة وجدية أفراد عينة الدراسة في الاستجابة على المقاييس المستخدمة في الدراسة.

الدراسات السابقة

في دراسة للباحثون بارا وأركوتيز وحانوا وفازكويز (Parra, Arkowitz, Hannah& Vasques, 1995) هدفت إلى دراسة إستراتيجيات التكيف للطلاق عند ثلاث مجموعات عرقية في أمريكا لمعرفة الفروق الحضارية في كل عرق والموجه إلى التكيف مع الطلاق. تكونت عينة الدراسة من (141) امرأة مطلقة تتبع إلى ثلاثة مجموعات عرقية مختلفة: (Mexicana 45)، (شيكانا 46)، (انجلو 50). حيث تمت مقابلتهن واستخدام مقاييس التحليل الثلاثة: مقاييس تقييم تأثير الطلاق، مقاييس بيوك للاكتئاب، SCL-90-R. وتم التوصل في النتائج أن الاختلافات في العادات والتقاليد والحضارة تؤثر في أسباب الانفصال والطلاق، حيث كانت الاختلافات الثقافية واضحة في تصنيف النساء للأسباب الرئيسية لطلاقهن أو انفصالتهم بالمقارنة مع كل من النساء من الأنجلو والمكسيكيين، وكان لدى النساء من تشيكانا أعلى درجة من الصعوبات ولكنهن كانوا محظوظات بسبب وجود الدعم الأسري. كما أن العادات والتقاليد في الانجلو ساعدت على تكيف المرأة سريعاً بعد الطلاق.

بينما هدفت دراسة تونسي (2002) إلى الكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق والاكتئاب، حيث تكونت عينة الدراسة من (180) من المطلقات كعينة تجريبية، و(180) من غير المطلقات كعينة ضابطة في مدينة مكة المكرمة في السعودية. وتم استخدام المنهج السببي المقارن، وتضمنت (13) سؤالاً موزع على خمسة أبعاد هي: الفروق العامة بين المطلقات وغير المطلقات، الفروق بين المطلقات تبعاً لمصدر الطلاق، البعد الزمني ومن ذلك عمر المطلقة عند الزواج وال عمر الحالي وال فترة بعد الطلاق، الظروف الاجتماعية والاقتصادية، الأئمة ورعاية الأبناء. أشارت النتائج إلى أن مجموعة المطلقات يعاني من القلق والاكتئاب بدرجة أعلى مقارنة بغير المطلقات، وأن عدم مشاركتهن في القرار يعتبر عامل من عوامل زيادة القلق الاكتئاب بدرجة عالية، وأن المتزوجات مبكراً والمطلقات في سن مبكرة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب بدرجة عالية وأن أثر الطلاق يخف مع طول المدة بعد الطلاق، وأن الظروف الاجتماعية كانت أقل أهمية، بينما للمهنة والدخل الخاص أهميتها لأثراهما على اشباع حاجات المطلقة، بينما مستوى التعليم كان أقل أهمية. والعلاقة بالأبناء والمسؤولية عنهم كانت غاية في الأهمية.

كما قام الباحثون هونغ وكونغ وجان (Hung, Kung & Chan, 2004) دراسة بعنوان تكيف النساء مع الطلاق في السياق الاجتماعي والثقافي الغربي، وأكدوا على أنه في الوقت الذي يكون فيه الزواج سبباً في دمج الهويات للعديد من النساء إلا أن الطلاق غالباً ما يؤدي إلى تغيير في الهوية ويتضمن إعادة تعريف لأنفسهن فيما يتعلق بعائلاتهم الأصلية وتأثيرهن الاجتماعية والمجتمع كل. حيث هدفت دراستهم إلى دراسة تأثير الحضارة الاجتماعية لمدينة هونغ كونغ على تكيف المطلقات، واشتملت العينة (35) امرأة مطلقة متوسط أعمارهن (39) سنة حيث تمت مقابلتهن. وخرجت الدراسة فيما يتعلق بإستراتيجيات التكيف مع المطلقات وتحديث أن إستراتيجيات التكيف التي اتبعنها للتكيف: تبرير الطلاق، اختفاء الحب والاقتناع بأن الطلاق أفضل من الزواج نظراً لأنه قد يكون سبباً في حماية الأطفال من عنف الأب وتجنب ملامة النفس لأن الزوجة بذلك جمجمة الجهود لمنع وقوع الطلاق. أما الجنادي وصبح (2005) فقد قامت بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى المرأة العراقية، تبعاً لاختلاف كل من المهنة، العمر، الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، ومستوى التحصيل الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (300) امرأة عراقية من مدينة بغداد منها (117) موظفة و(70) ربة بيت، و(113) طالبة، وقد بينت النتائج أن مستوى قلق المستقبل كان مرتفعاً وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المرأة العراقية تعزى لمستوى التحصيل الدراسي، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لكل من العمر والمهنة، المستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية.

بينما قام النعيمي والجباري (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المُستقبل لدى المعلمات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك في العراق، والتعرف إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المعلمات المتأخرات عن الزواج في هذا المركز تبعاً لمتغير العمر، ومتغير سنوات الخدمة، وقد تكونت العينة من (100) معلمة من المعلمات العاملات في المدارس في محافظة كركوك في العراق، واستخدمت الدراسة مقاييس قلق المستقبل، وأشارت النتائج إلى أن هؤلاء المعلمات يعاني من قلق المستقبل، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر، وتبعاً لعدد سنوات الخدمة.

وأشارت دراسة القطيطيات (2011) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الاجتماعية العامة، والدعم الاجتماعي، وإستراتيجيات التأقلم، والوصم لدى المطلقات قبل الدخول في محافظي الطفولة والكرك في الأردن، والتعرف إلى أهم الخصائص الديموغرافية، والاجتماعية، والاقتصادية للمطلقات قبل الدخول، والكشف عن الفروق في تأثير الضغوط الاجتماعية العامة على المطلقات قبل الدخول، وعلى فئة النساء ذوات الزواج الناجح تبعاً لمتغيرات العمر، والمستوى التعليمي، والمسكن، وعدد أفراد الأسرة، والعمل، والحالة الاجتماعية. حيث تكونت عينة الدراسة من (320) امرأة منهن (160) مطلقة، (160) متزوجة؛ وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية في الأردن. حيث أظهرت النتائج أن المطلقات قبل الدخول يعاني من الضغوط العامة أكثر من ذوات الزواج الناجح، وأن فئة المطلقات يعاني من الوصم ويتسنم بتذني تقدير الذات، وصعوبة التأقلم من فئة النساء المتزوجات.

أما أونجيدير (Ongider, 2013) فقد قام بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في الحد من الاكتئاب، والقلق، وأعراض الوحدة لدى النساء المطلقات، حيث تكونت عينة الدراسة من (7) مطلقات من اللواتي تراوحت مدة زواجهن ما بين (0-2) سنة في تركيا، وتم استخدام مقاييس (بيك) السلوكي المعرفي. وكشفت النتائج أن مستوى كل من القلق والاكتئاب كان مرتفعاً لدى المطلقات، كما أشارت النتائج إلى فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في الحد من الاكتئاب والقلق، وأعراض الوحدة لدى النساء المطلقات.

وبينت دراسة أعدها غاسيميان وكزيكنان وحسن زاده (Ghasemian, Kuzehkakan & Hassanzadeh, 2014) والتي هدفت إلى تقييم فاعلية العلاج المعرفي القائم على الذهن في انخفاض القلق، والاكتئاب بين النساء المطلقات، وبنية الدراسة على فرضيتين، الأولى: العلاج المعرفي القائم على الذهن يؤثر بشكل كبير على انخفاض مستوى الاكتئاب بين النساء المطلقات، والثانية: العلاج المعرفي القائم على الذهن يؤثر بشكل كبير على انخفاض مستوى القلق بين النساء المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (20) امرأة من المطلقات يعاني من أعراض القلق، والاكتئاب في مركز (هور) للرعاية الاجتماعية في طهران. حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكانت تدار طريقة العلاج المعرفي القائم على الذهن على مجموعة من التجارب من قبل الباحث لمدة (8) جلسات، وظهر القلق في المجموعة الضابطة، وتم تقليله بمتوسط الحسابي من (26.60) في الاختبار قبل الباحث ليصبح (17.70) في الاختبار البعدي. أما المجموعة التجريبية فقد كان المتوسط الحسابي للفرق (11.99) حيث ارتفع هذا الرقم ليصبح (21.30) في الاختبار البعدي، وبينت النتائج أن للعلاج المعرفي القائم على الذهن أثر بشكل كبير على انخفاض الكآبة، والقلق بين النساء المطلقات.

كما أجرى لاكانى (Lakan, 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي القائم على تتبّيه العقل في الحد من القلق والاكتئاب لدى النساء المطلقات. تكونت عينة الدراسة من (30) امرأة مطلقة في إيران، وبُلغ متوسط أعمارهن (35-50) عاماً، كما تم توزيعهم في مجموعتين ضابطة وتجريبية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقاييس القلق وقائمة بيك للأكتئاب وثمان جلسات للعلاج، وفي النهاية تم إجراء اختبار ما بعد العلاج على كلا المجموعتين في نفس الوقت والموقف، وللأسف لم يبرز الباحث نتائج الاختبار الذي يسبق العلاج واكتفى بذكر نتائج الاختبار بعد العلاج، حيث أظهرت النتائج أن هناك فرق كبير بين عشرات من الاختبار البعدي بين المجموعتين، حيث كان المتوسط الحسابي للفرق التجريبية (19.20) وانخفاض ليصبح (15.70)، أما الضابطة فقد كان المتوسط الحسابي للفرق (22.80) وانخفاض ليصبح (21.30). حيث أن هناك فرق كبير

بين عشرات من بعد اختبار القلق لكلا المجموعتين وأن هذه النتائج لها تأثير كبير في الحد من القلق وأن هناك فرق كبير من المجموعتين.

أما الباحثون رحمن وبairyagi ودي وسلطانة (Rahman, Bairagi, Dey & Sultana, 2017) فقد قاموا بدراسة عنوان القلق وإستراتيجيات التكيف للمرأة المتزوجة. وهدفت إلى التحقق فيما إذا كان قلق النساء المتزوجات يختلف باختلاف نوع الأسرة، وحالة التوظيف، والتحقق فيما إذا كان هناك أية علاقة بين القلق وإستراتيجيات التكيف. تكونت العينة من (100) من النساء المتزوجات من مدينة (شيتاجونج في بنغلادش)، كن (50) يعملن و(50) عاطلات عن العمل، منهن (25) امرأة متزوجة في عائلة نووية و(25) في عائلة ممتدة. حيث تم استخدام أدوات القياس الثلاثة: استبيان المعلومات الديموغرافية والشخصية، ومقاييس القلق، ومقاييس التكيف. وبينت النتائج أن نوع العائلة ليس له أثر كبير على القلق، ولكن في حالة التوظيف كان هناك أثر كبير على القلق، كما أن نوع الأسرة، وحالة التوظيف ليس لهما أثر كبير على كل من التكيف الذي يركز على المشكلات، والتعامل مع العاطفة. ويمكننا أن نستنتج أن النساء العاملات وربات البيوت قد تبنوا إستراتيجيات تكيف متشابهة، وكانت هناك ارتباطات ايجابية كبيرة بين القلق، وإستراتيجيات التكيف التي تركز على المشكلة، والعاطفة.

في حين قام كل من روستامي وساداتي وأبدي (Rostami, Saadati & Abdi, 2017) في دراسة هدفت إلى التتحقق في العلاقة بين سوء معاملة الطفولة والالتزام الديني مع إستراتيجيات التكيف مع الضغوط بين النساء، تكونت العينة من جميع النساء المتزوجات في طهران (182) مشاركة تم اختيارهن بواسطة مركز الترفيه، وأخذت العينات في المراكز الصحية والثقافية، وتم استخدام مقاييس للتعاطف الذاتي واستراتيجيات المواجهة، وبينت النتائج أن الإساءة العاطفية كانت هي الأضخم والإساءة البدنية هي الأدنى، كما أن هناك علاقة سلبية بين مجموع درجات إساءة المعاملة وتعاطف الذات كما أن جميع الادعاءات الجسدية والاعتداء العاطفي يمكن أن يتبايناً الإهمال باستثناء الاعتداء الجنسي، ولا يمكن التنبؤ بإستراتيجيات التكيف مع الضغوط، كما أن تجربة سوء المعاملة يمكن أن تتأثر في مرحلة البلوغ على حساب التأقلم مع الضغوطات والمشاكل.

يظهر من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (تونسي، 2002) أن المطلقات لديهن قلق أعلى من غير المطلقات وأن للعمل دور كبير في اشباع حاجات المطلقات، أما دراسة هونغ وكونغ وجان (Hung, Kung & Chan, 2004) وأشارت أن استراتيجية اختفاء الحب وتبرير الطلاق وتجنب ملامة النفس من الإستراتيجيات المستخدمة للتكيف مع الطلاق، بينما دراسة (الجنادي والصبيح، 2005) أظهرت أن مستوى قلق المستقبل مرتفعاً وأن هناك فروق ذات دلالة تعزى لمستوى التحصيل الدراسي وعدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لكل من العمر والمهنة، أما القطيطات (2011) تبين أن المطلقات قبل الدخول يعانين أكثر من صعوبة التأقلم والتكيف من فئة النساء المتزوجات، بينما دراسة بارا وأركوتيز وجانا وفازكويوس (Parra, Arkowitz, 1995) أظهرت أن نساء تشيكاناس لديهن صعوبات أكثر وأن العادات والتقاليد تساعد المرأة على التكيف بعد الطلاق، وأظهرت دراسة النعيمي والجباري (2010) أن النساء يعانيين من قلق المستقبل، ولا يوجد فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير العمر، أما دراسة اونجبيير (ongider, 2013) أكدت أن مستوى القلق كان مرتفعاً لدى النساء المطلقات، وأوضحت دراسة كلارا من غاسيمان وكريكان وحسنزاده (ghasemian, kuzehkakan & hassanzadeh, 2014) ودراسة لاكياني (Lakani, 2016) فعالية العلاج المعرفي القائم على الذهن في خفض مستوى القلق لدى النساء، وأثبتت دراسة رحمن وبairyagi ودي وسلطانة (Rahman, Bairagi, Dey & Sultana, 2017) أن حالة العمل والتوظيف لها أثر كبير على القلق، وليس لها أثر كبير على التكيف، وأن هناك ارتباطات ايجابية كبيرة بين القلق واستراتيجيات التكيف.

من خلال الاستعراض السابق لأهم نتائج الدراسات السابقة لاحظت الباحثة أن جميع الدراسات بحثت في متغير، أو متغيرين؛ لذلك تختلف الدراسة الحالية بأنها قامت بدراسة جميع هذه المتغيرات معاً، و بطريقة تنبؤية وأضافت متغيرات جديدة (كالعمر،

والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وحالة العمل)، بالإضافة أن جميع الدراسات السابقة لم تبحث في هذه المتغيرات، إضافة إلى اختلاف مكان التطبيق في البيئة العربية والعينة جديدة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التبؤي ل المناسبة مع موضوع الدراسة وأسئلتها .

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من النساء اللاتي يراجعن مراكز الإصلاح الأسري؛ وذلك حسب عدد القضايا التي ترد في المحاكم، ويقدر عددهن بحوالي (800) قضية في كل من اربد، وجرش، وعجلون، وأن حجم العينة من القضايا الكلية هو (267) وفق إحصائيات دائرة قاضي القضاة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (330) امرأة ، اختيروا بالطريقة القصدية حسب المدة الزمنية الواقعة من شهر 11/2018 إلى شهر 3/2019 .

جدول (1): التكرارات والنسبة المئوية حسب متغيرات الدراسة

العمر	المستوى التعليمي	عدد سنوات الزواج	عدد الأبناء	العمل	Total
34.2	ثانوي فما دون	1-3	لا يوجد	لا يعمل	113
37.3	دبلوم مجتمع	4-10	مع أبناء	يعمل	123
28.5	بكالوريوس	أكثر من 10	لا يوجد	لا يعمل	94
60.9	دراسات عليا		مع أبناء		201
11.8					39
23.0					76
4.2					14
42.7					141
30.0					99
27.3					90
74.8					247
25.2					83
74.8					247
25.2					83
100.0					330

أدوات الدراسة :

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المقاييس التالية:

أولاً: مقاييس قلق المستقبل: قامت الباحثة باستخدام مقاييس قلق المستقبل المعد من قبل (كنعان، 2014)، لدى النساء المنجبات والغير المنجبات، المعد للقياس؛ وذلك باعتمادهم على عدد من المقاييس والدراسات ذات الصلة مثل: دراسات هاشمية، وشاماني وتاغينجاد (Hashemieh, Samani& Taghinejad,2013) وهو يتمتع بالصدق والثبات بصورته الأصلية، ويكون المقاييس من (27) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات: المعرفي، والسلوكي والفيسيولوجي، وللتتأكد من صدق المقاييس وثباته وفقاً لمتغيرات الدراسة الحالية قامت الباحثة بإعادة حساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

أولاً: صدق المقياس:

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس بصورةه الأصلية على (12) من المحكمين من أساتذة جامعي اليرموك، والأردنية، وفي ضوء ملاحظاتهم أعيدت صياغة بعض فقرات المقياس كما في الجدول أدناه ، وحذف الفقرة رقم (20) من المقياس؛ لتصبح أكثر وضوح، ولاءمة للبعد الذي تنتهي إليه و أصبحت فقرات المقياس بعد التحكيم (26) فقرة، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على الفقرات المتبقية من المقياس(%)80.

الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
أفكر بالنواحي الاقتصادية المتعلقة بمستقبل	أفكر كثيراً بالنواحي الاقتصادية المتعلقة بمستقبل
أجد صعوبة في تقبل آراء الآخرين حول مستقبلي	لا أقبل آراء الآخرين حول مستقبلي بسرعة
أتزدّد قبل أن أتحدث مع الآخرين حول مستقبلي.	أتزدّد قبل أن أسأل الآخرين حول مستقبلي
الزيادة في وزني تشعرني بالقلق.	تفكيري بأن وزني سيزداد يشعرني بالقلق
عندما أفكر بالمستقبل تسوء حالي.	عندما أفكر بالمستقبل فإن حالي تسوء
أشعر بالتعب والارهاق لكثرة تفكيري في المستقبل	لا أستطيع الدخول في النوم بسبب تفكيري بالمستقبل
أشعر بجفاف في حلقي عندما أفكر بمستقبل	أشعر بجفاف بحلقي عندما أفكر بمستقبل
أشعر بالتلقل في جسدي عندما أفكر بمستقبل	أشعر وكأنني عاجزة عن الحركة عندما أفكر بمستقبل
أحس بضيق النفس وتتسارع ضربات القلب عندما أفكر بمستقبل	أحس بضيق النفس وتتسارع ضربات القلب عندما أفكر بمستقبل

صدق البناء: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (40) امرأة من خارج عينة الدراسة، وتم تحليل فقرات المقياس، وحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.50_0.90) ومع المجال (0.50_0.90) وتتجدر الإشارة هنا أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً .

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال التي تنتهي إليه

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
**.79	**.85	19	**.77	**.75	10	**.62	**.78	1
**.75	**.84	20	**.69	**.90	11	**.65	**.82	2
**.78	**.82	21	**.62	**.87	12	**.62	**.82	3
**.73	**.82	22	**.63	**.87	13	**.52	**.78	4
**.78	**.89	23	**.75	**.85	14	**.74	**.88	5
**.74	**.84	24	**.50	**.69	15	**.75	**.85	6

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
**.78	**.87	25	**.63	**.55	16	**.75	**.79	7
**.81	**.89	26	**.52	**.70	17	**.70	**.73	8
			**.68	**.76	18	**.82	**.76	9

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (.05). *

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (.01). **

معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية

مقياس قلق المستقبل ككل	الجانب الفسيولوجي	الجانب السلوكي	الجانب المعرفي	
			1	الجانب المعرفي
		1	**.568	الجانب السلوكي
	1	**.662	**.626	الجانب الفسيولوجي
1	**.902	**.832	**.852	مقياس قلق المستقبل ككل

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (.05). *

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (.01). **

ثانياً: ثبات المقياس:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وإعادة تطبيقه بفواصل زمني أسبوعين، تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغت قيمة معامل ثبات لإعادة للمقياس ككل (93.0) وللمجالات الفرعية (0.87) (0.92) (0.90) على الترتيب؛ وهي مؤشرات مقبولة للثبات. كما تم تقدير معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا)، حيث بلغت قيمة ألفا للمقياس ككل (0.96)، وللمجالات (0.94) (0.91) (0.94) على الترتيب وهي مؤشرات على أن المقياس يتمتع بدلائل الاتساق الداخلي.

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	المجال
0.94	0.87	الجانب المعرفي
0.91	0.92	الجانب السلوكي
0.94	0.90	الجانب الفسيولوجي
0.96	0.93	مقياس قلق المستقبل ككل

تصحيح المقياس:

تكون مقياس قلق المستقبل من (26) فقرة جميعها إيجابية ويجب عليها وفق سلم رباعي التدرج؛ وبذلك تتراوح درجات المقياس (1_4) أي كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع قلق المستقبل، وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد العينة إلى

4 فئات على النحو التالي: قلق المستقبل بدرجة منخفضة جداً (أقل من 1.5)، قلق المستقبل درجة منخفضة (من 1.5_ أقل من 2.5)، قلق المستقبل درجة مرتفعة (من 2.5_ أقل من 3.5)، قلق المستقبل بدرجة مرتفعة جداً (من 3.5 فأكثر).

ثانياً: مقياس استراتيجيات التكيف: قامت الباحثة باستخدام مقياس إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية المستخدم من قبل (مصطففي، 2006) المعد لقياس، والمقياس يتمتع بالصدق والثبات بصورةه الأصلية، ويكون من (57) فقرة موزعة ضمن (14) إستراتيجية، وللتتأكد من صدق المقياس وثباته وفقاً لمتغيرات الدراسة الحالية قامت الباحثة بإعادة حساب الصدق، والثبات بالطرق الآتية:

أولاً: صدق المقياس:

الصدق الظاهري : تم عرض المقياس بصورةه الأصلية على (12) من المحكمين من أساتذة جامعيي اليرموك والأردنية، وفي ضوء ملاحظاتهم أجريت التعديلات، وتمت إعادة الصياغة والتعديل لبعض الفقرات: (11،13،17،18،30،31،33،34،35،38،46،49،56،57) وحذف الفقرات (2،27،52)، وحذفت بعض الإستراتيجيات (التمارين الرياضية، والانشغال الذاتي) ودمج إستراتيجيتين (إستراتيجية الكشف والتوجيه الذاتي)، ليصبح المقياس بصورةه النهائي يتكون من (45) فقرة موزعة ضمن (11) إستراتيجية منها الإيجابية ومنها السلبية فالإستراتيجيات الإيجابية كانت: (إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، وسائل الدفاع، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء وضبط التوتر، التقبيل والثقة، الترفية، الكشف والتوجيه الذاتي، واللجوء إلى الدين). بينما الإستراتيجيات السلبية كانت: (العدوان ولوم الذات، الانزعال والانسحاب)، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على الفقرات المتبقية من المقياس (%)80.

صدق البناء: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (40) من النساء من خارج عينة الدراسة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتهي إليه ما بين (0.51_ 0.96) وكان ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس ولم تتحذف أية فقرة.

ثانياً: ثبات المقياس:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه بعد مرور فاصل زمني مقداره أسبوعان، تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغت قيمة معامل ثبات الإعادة لكل استراتيجية (0.92) (0.87) (0.91) (0.90) (0.93) (0.86) (0.88) (0.90) (0.92) (0.91) (0.87) (0.90) على الترتيب. كما تم تقدير قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) لكل استراتيجية (0.90) (0.82) (0.73) (0.87) (0.90) (0.94) (0.89) (0.91) (0.82) (0.91) (0.95) (0.91) على الترتيب، وهي مؤشرات على تتمتع المقياس بدلالات اتساق داخلي (مؤشر على الثبات) .

تصحيح المقياس:

تكون مقياس إستراتيجيات التكيف من (45) فقرة، ضمن 11 إستراتيجية يجب عليها وفق سلم رباعي التدرج ، وبذلك تتراوح درجات المقياس (1_4) أي كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع إستراتيجيات التكيف ، وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد العينة إلى 4 فئات على النحو التالي: إستراتيجيات التكيف بدرجة منخفضة جداً (أقل من 1.5)، إستراتيجيات التكيف بدرجة منخفضة (من 1.5_ أقل من 2.5)، إستراتيجيات التكيف بدرجة مرتفعة (من 2.5_ أقل من 3.5)، إستراتيجيات التكيف بدرجة مرتفعة جداً (من 3.5 فأكثر).

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغيرات الشارحة (المبنية) وهي:

- إستراتيجيات التكيف ولها أربعة مستويات: 1. منخفضة جداً 2. منخفضة 3. مرتفعة 4. مرتفعة جداً.
- العمر وله ثلاثة مستويات : 25 فأقل - 35-36 أكثر من 35
- _ المستوى التعليمي وله أربعة مستويات: 1. ثانوي فما دون 2. دبلوم كلية مجتمع 3. بكالوريوس 4. دراسات عليا
- عدد الأبناء وله مستوىان: لا يوجد ، و مع أبناء
- عدد سنوات الزواج ولها ثلاثة مستويات: 1-3 _ 4-10 _ أكثر من 10
- _ حالة العمل ولها مستوىان: 1. تعمل 2. لا تعمل

ثانياً: المتغير المتبناً به:

قلق المستقبل وله أربعة مستويات : 1. منخفضة جداً 2. منخفضة 3. مرتفعة 4. مرتفعة جداً.

المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة نظام (SPSS) الإحصائي للإجابة على أسئلة الدراسة:

استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واستخدام تحليل التباين الخماسي دون تفاعلات، وتحليل الانحدار المتعدد المعياري.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

يتناول هذا الجزء عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها استناداً إلى ما تم طرحيه من أسئلة استهدفت القدرة التنبوية لإستراتيجيات التكيف، في التبؤ بقلق المستقبل لدى النساء في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني. وهذا عرض لما توصلت له الدراسة من نتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى إستراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى إستراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إستراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	11	الجوء إلى الدين	3.49	.741	مرتفع
2	6	التقبيل والتلقّة	3.38	.656	مرتفع
3	1	إعادة البناء المعرفي	3.27	.763	مرتفع
4	2	حل المشكلات	3.11	.698	مرتفع
5	10	الكشف والتوجيه الذاتي	2.87	.658	مرتفع
6	3	وسائل الدفاع	2.70	.763	مرتفع
7	4	الدعم الاجتماعي	2.67	.833	مرتفع
8	5	الاسترخاء(ضبط التوتر)	2.65	.777	مرتفع
9	9	الانزعاج والانسحاب	2.48	.799	منخفض
10	7	الترفيه	2.30	.900	منخفض
11	8	العدوان ولوام الذات	2.27	.678	منخفض

يبين الجدول (2) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى إستراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية؛ حيث جاء اللجوء إلى الدين في المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، وبأعلى متوسط حسابي بلغ (3.49)، وتلتها إستراتيجية التقبل والثقة في المرتبة الثانية، وبمستوى مرتفع بمتوسط حسابي بلغ (3.38)، بينما العدوان ولوم الذات في المرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي بلغ (2.27) بمستوى منخفض، وتلتها استراتيجية الترفيه في المرتبة ما قبل الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.30) بمستوى منخفض، حيث أن إستراتيجية كلاً من (اللجوء إلى الدين، التقبل والثقة، إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، الكشف والتوجيه الذاتي، وسائل الدفاع، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء وضبط التوتر) جميعها إستراتيجيات إيجابية وجاءت بمستوى مرتفع، بينما إستراتيجية كلاً من (الانزعال والانسحاب، الترفيه، العدوان ولوم الذات) جاءت بمستوى منخفض، علمًا بأن إستراتيجية كلاً من (الانزعال والانسحاب، العدوان ولوم الذات) هي سلبية، بينما إستراتيجية الترفيه هي إيجابية.

وترى الباحثة أن النساء هن أكثر قدرة على استخدام إستراتيجيات التكيف للتأقلم مع الظروف الصعبة التي يمررن بها بسبب ظروف الحياة الضاغطة؛ لذا يلجان إلى استخدام التقبل والثقة كأكثر إستراتيجية مستخدمة للتأقلم، وهي إستراتيجية إيجابية، ونتائجها تعود لصالح النساء، كما أن أكثر إستراتيجية مستخدمة هي إستراتيجية اللجوء إلى الدين وهي إستراتيجية ايجابية، وأن النساء اللواتي يترببن على المراكز أكثر ما يميزهن هو إيمانهن العميق بالله تعالى وبالقدر خيره وشره، وقد ظهر ذلك جلياً في شايا كلامهن خلال مقابلتي لهن فكثيراً ما يتحدثن عن علاقتهن بالله تعالى، ويلجان إلى الصلاة والدعاء، والقليل القليل منهن يلجان إلى العدوان والقوله، ولوم الذات؛ وهذا ما أكد عليه (غيث، 2006) في أن استخدام إستراتيجيات التكيف يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات، والصراعات الداخلية والخارجية التي تساعده على تحقيق التوازن والصحة النفسية، وكما أكد فرنهام وترابنر (Furnham & Traynar, 1999) أن هذه الإستراتيجيات بعضها إيجابي كحل المشكلات وبعضها سلبي كلوم الذات والعدوان. أما ريفيريا (Rilveria, 2008) فقد أكد واتفق أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً هي إعادة البناء المعرفي والتدين والدعم والمساندة، وكما تحدث ويلسون (Wilson, 2009) أن التقبل والثقة بالنفس هي الأكثر استخداماً كإستراتيجية طويلة المدى.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى قلق المستقبل لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن والجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال	الرقم	الرتبة
مرتفع	.761	2.75	الجانب المعرفي	1	1
منخفض	.871	2.40	الجانب السلوكى	2	2
منخفض	.877	2.38	الجانب الفسيولوجى	3	3
مرتفع	.743	2.52	مقياس قلق المستقبل كل		

يبين الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.38-2.75)، حيث جاء الجانب المعرفي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.75) بمستوى مرتفع ، بينما جاء الجانب الفسيولوجي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.38) وبمستوى منخفض ، ويبلغ المتوسط الحسابي لمقياس قلق المستقبل ككل (2.52) وبمستوى مرتفع. حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من النعيمي والجباري (2010) ، ودراسة تونسي (2002) ، ودراسة الجنادي والصبيح (2005) والتي أكدت على وجود

مستوى مرتفع لقلق المستقبل عند النساء، كما أكدت واتفقت دراسة اونجيدير (Ongider, 2013) مع نتيجة وجود مستوى مرتفع للقلق ولكن أشارت إلى فعالية العلاج السلوكي المعرفي في الحد من القلق والاكتئاب، بينما دراسة غاسيميان وكزكستان وحسنزادة (Ghasemian, kuzehkanan & Hassanzadeh, 2014) والتي أكدت على فعالية العلاج المعرفي القائم على الذهن في خفض القلق عند النساء المطلقات. وترى الباحثة في أثناء مقابلتها مع النساء أنهن أكثر ما يعانيهن من القلق والخوف من المستقبل والأيام القادمة، بسبب الصعوبات والضغوطات التي يمررن بها بسبب المشكلات الزوجية والأسرية، إضافة إلى أوضاعهن الاقتصادية تحت خط الفقر، وكان معظمهن ربات منزل ولسن عاملات، وبمستويات تعليمية متوسطة، والذي أدى إلى خوفهن وقلقهن من المستقبل، ونظرتهن السلبية للذات والحياة، وتعطل نظام حياتهن بسبب كثرة التفكير في المستقبل، حيث أكثر ما كان يصدر منها تصرفات تدل على الخوف من الأيام القادمة، وكان من الصعب عليهن الاستمرار في الحديث مع اتخاذ قرارات متعددة، أو قد ينسحبن أو يشنطن في الحديث عندما لا يعرفون الإجابة. وهذا ما أكد (مرسي، 2002) أن القلق من الأيام القادمة يجعل الفرد غير قادر على تحقيق أهدافه، وتصبح نظرته للحياة سلبية، واتفق معه أيضاً (خليفة، 2002) الذي أكد على أن الوضع الأسري غير المستقر يؤدي إلى زيادة القلق من المستقبل، كما أكد كل من ليكسون فليتجر وليسون (luxon, fletcher& Lesson, 2009) أن هذا القلق له دور كبير في عدم تحقيق الفرد لأهدافه المستقبلية مع صعوبة استمراريه مع مستجدات الحياة، كون أن المرأة بسبب وضعها؛ وهي المسؤولة عن البيت والأطفال؛ فهي أكثر شعوراً بالقلق والأزمات في هذه الحياة، وكما أكد بارلو (Barlow, 2000) أنه حالة انفعالية سلبية تتصف بالإيأس والإحباط ويؤثر سلبياً على حياة المرأة ويظهر ذلك بعدم قدرتها على السيطرة على نفسها وحياتها وفاتها. وكما أكد الشريين (2011) أن أبرز جوانب القلق ظهوراً هو الجانب المعرفي، والسلوكي، والفيسيولوجي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل يختلف مستوى الاستراتيجيات باختلاف متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاستراتيجيات حسب متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد وحالة العمل، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاستراتيجيات حسب متغيرات العمر، والمستوى التعليمي،

وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل

الجروء إلى الدين	الكشف والتوجيه الذاتي	الانعزال والانسحاب	العدوان ولوم الذات	الترفية	التقبيل والثقة	الاسترخاء ضبط التوتر	الدعم الاجتماعي	وسائل الدفاع	حل المشكلات	إعادة البناء المعرفي			
3.43	2.90	2.55	2.35	2.58	3.45	2.71	2.84	2.72	3.11	3.37	س	فأقل 25	العمر
.690	.649	.757	.675	.918	.649	.747	.785	.764	.676	.689	ع		
3.51	2.90	2.43	2.27	2.20	3.43	2.68	2.60	2.78	3.21	3.33	س		
.749	.678	.791	.683	.844	.654	.783	.861	.747	.674	.713	ع		
3.52	2.78	2.47	2.18	2.12	3.23	2.56	2.55	2.58	2.99	3.08	س	أكثر من 35	المستوى التعليمي
.794	.638	.858	.671	.879	.650	.802	.825	.776	.741	.875	ع		
3.54	2.80	2.49	2.27	2.24	3.39	2.58	2.64	2.67	3.04	3.21	س	ثانوي فما دون	المستوى التعليمي
.718	.672	.832	.686	.879	.655	.804	.875	.803	.742	.832	ع		
3.26	2.80	2.50	2.27	2.53	3.24	2.68	2.77	2.69	3.03	3.23	س		
.718	.503	.669	.540	.904	.687	.658	.645	.702	.717	.631	ع		
3.46	3.03	2.49	2.27	2.27	3.41	2.80	2.73	2.81	3.29	3.41	س	بكالوريوس	
.739	.644	.777	.722	.969	.629	.744	.795	.687	.526	.632	ع		
3.45	3.06	2.34	2.36	2.74	3.43	2.84	2.38	2.62	3.33	3.52	س	دراسات	

1.067	.770	.828	.728	.629	.750	.785	.870	.749	.654	.623	ع	عليا		
3.46	2.91	2.55	2.31	2.56	3.41	2.78	2.71	2.66	3.13	3.30	س	1-3	عدد سنوات الزواج	
.734	.665	.777	.704	.901	.638	.720	.795	.761	.708	.753	ع			
3.48	2.91	2.53	2.28	2.26	3.41	2.62	2.68	2.79	3.22	3.28	س	4-10		
.764	.613	.788	.670	.927	.695	.838	.875	.795	.644	.801	ع			
3.53	2.76	2.32	2.20	1.96	3.30	2.49	2.57	2.67	2.97	3.22	س	اكثر من 10		
.734	.687	.832	.645	.739	.641	.767	.845	.731	.722	.741	ع			
3.45	2.89	2.61	2.27	2.64	3.46	2.82	2.59	2.70	3.14	3.31	س	لا يوجد	الابناء	
.780	.615	.775	.671	.900	.548	.749	.791	.732	.733	.786	ع			
3.50	2.86	2.43	2.27	2.17	3.35	2.59	2.69	2.70	3.10	3.26	س	مع ابناء		
.727	.674	.804	.682	.866	.692	.779	.848	.777	.685	.755	ع			
3.51	2.86	2.49	2.27	2.33	3.39	2.66	2.70	2.69	3.11	3.25	س	لا يعمل	العمل	
.732	.672	.821	.687	.878	.662	.799	.827	.775	.705	.774	ع			
3.40	2.88	2.46	2.26	2.24	3.36	2.65	2.57	2.74	3.11	3.34	س	يعمل		
.768	.616	.734	.655	.965	.639	.709	.848	.729	.681	.731	ع			

يبين الجدول (4) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإستراتيجيات؛ بسبب اختلاف فئات متغير العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الخماسي، جدول (5).

جدول (5): تحليل التباين الخماسي لأثر العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل على مجالات مستوى الاستراتيجيات.

جدول (5): تحليل التباين الخماسي لأثر العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل على مجالات مستوى الاستراتيجيات

المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلاله الإحصائية	مصدر التباين
إعادة البناء المعرفي	6.060	2	3.030	5.321	.005	العمر
حل المشكلات	.639	2	.320	.672	.511	
وسائل الدفاع	2.236	2	1.118	1.913	.149	
الدعم الاجتماعي	3.980	2	1.990	2.920	.055	
الاسترخاء ضبط التوتر	.148	2	.074	.125	.883	
التقبيل والثقة	2.513	2	1.256	2.941	.054	
الترفية	2.483	2	1.242	1.681	.188	
العدوان ولوم الذات	.681	2	.341	.730	.483	
الانزعاج والانسحاب	.600	2	.300	.469	.626	
الكشف والتوجيه الذاتي	.115	2	.057	.134	.875	
اللجوء إلى الدين	.589	2	.294	.532	.588	المستوى التعليمي
إعادة البناء المعرفي	2.458	3	.819	1.439	.231	
حل المشكلات	3.490	3	1.163	2.445	.064	
وسائل الدفاع	.923	3	.308	.526	.664	
الدعم الاجتماعي	1.739	3	.580	.851	.467	

.363	1.067	.635	3	1.905	الاسترخاء ضبط التوتر	عدد سنوات الزواج
.459	.866	.370	3	1.110	التقبل والثقة	
.117	1.982	1.464	3	4.391	الترفيه	
.938	.137	.064	3	.192	العدوان ولومن الذات	
.889	.211	.135	3	.405	الانعزال والانسحاب	
.065	2.431	1.044	3	3.131	الكشف والتوجيه الذاتي	
.250	1.375	.761	3	2.282	اللجوء إلى الدين	
.272	1.306	.744	2	1.487	اعادة البناء المعرفي	
.186	1.692	.805	2	1.610	حل المشكلات	
.228	1.485	.867	2	1.735	وسائل الدفاع	
.929	.074	.050	2	.101	الدعم الاجتماعي	
.445	.811	.483	2	.966	الاسترخاء (ضبط التوتر)	
.713	.338	.145	2	.289	التقبل والثقة	
.185	1.694	1.251	2	2.502	الترفيه	
.879	.129	.060	2	.121	العدوان ولومن الذات	
.159	1.851	1.185	2	2.371	الانعزال والانسحاب	
.609	.497	.213	2	.426	الكشف والتوجيه الذاتي	
.907	.098	.054	2	.108	اللجوء إلى الدين	
.584	.301	.171	1	.171	اعادة البناء المعرفي	الابناء
.799	.065	.031	1	.031	حل المشكلات	
.512	.430	.251	1	.251	وسائل الدفاع	
.088	2.920	1.990	1	1.990	الدعم الاجتماعي	
.224	1.484	.883	1	.883	الاسترخاء (ضبط التوتر)	
.159	1.991	.851	1	.851	التقبل والثقة	
.042	4.172	3.080	1	3.080	الترفيه	
.492	.474	.221	1	.221	العدوان ولومن الذات	
.299	1.082	.693	1	.693	الانعزال والانسحاب	
.796	.067	.029	1	.029	الكشف والتوجيه الذاتي	
.708	.141	.078	1	.078	اللجوء إلى الدين	
.623	.241	.137	1	.137	اعادة البناء المعرفي	العمل
.217	1.531	.728	1	.728	حل المشكلات	
.762	.092	.054	1	.054	وسائل الدفاع	
.254	1.308	.892	1	.892	الدعم الاجتماعي	
.421	.650	.387	1	.387	الاسترخاء ضبط التوتر	
.840	.041	.017	1	.017	التقبل والثقة	
.355	.857	.633	1	.633	الترفيه	

.946	.005	.002	1	.002	العدوان ولوم الذات	
.807	.060	.038	1	.038	الانعزال والانسحاب	
.417	.661	.284	1	.284	الكشف والتوجيه الذاتي	
.279	1.177	.651	1	.651	اللجوء إلى الدين	
		.569	320	182.218	اعادة البناء المعرفي	
		.476	320	152.227	حل المشكلات	
		.584	320	186.940	وسائل الدفاع	
		.681	320	218.076	الدعم الاجتماعي	
		.595	320	190.433	الاسترخاء (ضبط التوتر)	
		.427	320	136.680	التقبل والثقة	
		.738	320	236.276	الترفيه	
		.467	320	149.378	العدوان ولوم الذات	
		.640	320	204.882	الانعزال والانسحاب	
		.429	320	137.382	الكشف والتوجيه الذاتي	
		.553	320	177.069	اللجوء إلى الدين	
			329	191.525	اعادة البناء المعرفي	الكلي
			329	160.185	حل المشكلات	
			329	191.744	وسائل الدفاع	
			329	228.229	الدعم الاجتماعي	
			329	198.458	الاسترخاء (ضبط التوتر)	
			329	141.524	التقبل والثقة	
			329	266.495	الترفيه	
			329	151.247	العدوان ولوم الذات	
			329	210.085	الانعزال والانسحاب	
			329	142.266	الكشف والتوجيه الذاتي	
			329	180.878	اللجوء إلى الدين	

يتبع من الجدول (5) الآتي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

(α = 0.05) تعزى لأثر العمر في جميع المجالات باستثناء مجال إعادة البناء المعرفي، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه كما هو مبين في الجدول (6).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر المستوى التعليمي في جميع المجالات.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر عدد سنوات الزواج في جميع المجالات.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر الأبناء في جميع المجالات باستثناء مجال الترفيه، وجاءت الفروق لصالح عدم وجود الأبناء.

وتفسر الباحثة ذلك من خلال عملها و مقابلتها للنساء اللواتي ليس عندهن أطفال أنهن أكثر راحة و حرية و ترفيفها لذواتهن، وأقل تحمل للمسؤولية، وأقل للأعباء المادية المترتبة عليهن بوجود الأبناء، إضافة إلى توافر الوقت الكافي لاستخدام وقت الفراغ بشيء إيجابي يعود بالفائدة عليهن وتطوير شخصياتهن باستخدام استراتيجيات للتكيف مناسبة لأوضاعهن.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر العمل في جميع المجالات.

جدول (6): المقارنات البعدية بطريقة شفية لأثر العمر على إعادة البناء المعرفي.

جدول (6): المقارنات البعدية بطريقة شفية لأثر العمر على إعادة البناء المعرفي.

أكثـر من 35	26-35	25 فأقل	المتوسط الحسابي			إعادة البناء المعرفي
			3.37	25 فأقل		
		.05	3.33	26-35		
	.25	.30*	3.08	35	أكثـر من 35	

* دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتبيـن من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين أكثـر من 35 و 25 فأقل، وجاءت الفروق لصالح 25 فأقل.

وتفسـر الباحـثـة ذلك من خـلـال مقابلـتها مع فـتـهـ النساءـ اللـوـاتـيـ كـانـتـ أـعـمـارـهـنـ (25 سـنـةـ فـأـقـلـ)ـ حيثـ كـنـ يـتـمـيزـ بـالـنـضـجـ الـمـعـرـفـيـ وقدـرـتـهـنـ عـلـىـ إـعـادـةـ الـبـنـاءـ الـمـعـرـفـيـ وـتـرـتـيـبـ أـفـكـارـهـنـ حـوـلـ حـلـ الـمـشـكـلـاتـ الـتـيـ تـواـجـهـهـنـ،ـ وـهـنـ أـكـثـرـ فـتـهـ عـمـرـيـ يـقـدـمـ لـهـنـ دـعـمـ وـمـسـانـدـةـ أـكـثـرـ؛ـ نـظـرـاـ لـأـعـمـارـهـنـ الـمـنـاسـبـةـ،ـ وـامـتـلاـكـهـنـ صـفـاتـ شـخـصـيـةـ قـوـيـةـ كـتـقـبـلـ الذـاـتـ وـامـتـلاـكـهـنـ الثـقـةـ بـالـنـفـســ.ـ وـتـخـتـلـفـ هـذـهـ النـتـيـجـةـ معـ نـتـيـجـةـ درـاسـةـ النـعـيمـيـ وـالـجـارـيـ (2010)ـ وـالـتـيـ أـشـارـتـ إـلـىـ عـدـمـ وـجـودـ فـرـوـقـ ذاتـ دـلـالـةـ إـحـصـائـيـةـ تعـزـىـ لـمـتـغـيـرـ الـعـمـرــ.

رابـعاـ:ـ النـتـائـجـ الـمـتـعـلـقـةـ بـالـسـؤـالـ الـرـابـعـ:ـ هـلـ يـخـتـلـفـ مـسـتـوـيـ قـلـقـ الـمـسـتـقـبـلـ باـخـتـلـافـ مـتـغـيـرـ الـعـمـرـ،ـ وـالـمـسـتـوـيـ الـعـلـيـمـيـ،ـ وـعـدـدـ سـنـوـاتـ الـزـوـاجـ،ـ وـعـدـدـ الـأـوـلـادـ،ـ وـحـالـةـ الـعـمـلـ؟ـ

لـلـإـجـابةـ عـنـ هـذـاـ السـؤـالـ تمـ اـسـتـخـارـاجـ الـمـتوـسـطـاتـ الـحـسـابـيـةـ،ـ وـالـاـنـحـرـافـاتـ الـمـعـيـارـيـةـ لـمـسـتـوـيـ قـلـقـ الـمـسـتـقـبـلـ حـسـبـ مـتـغـيـراتـ الـعـمـرـ،ـ وـالـمـسـتـوـيـ الـعـلـيـمـيـ،ـ وـعـدـدـ سـنـوـاتـ الـزـوـاجـ،ـ وـعـدـدـ الـأـوـلـادـ،ـ وـحـالـةـ الـعـمـلــ.ـ

جدول (7): المـتوـسـطـاتـ الـحـسـابـيـةـ،ـ وـالـاـنـحـرـافـاتـ الـمـعـيـارـيـةـ لـمـسـتـوـيـ قـلـقـ الـمـسـتـقـبـلـ حـسـبـ مـتـغـيـراتـ الـعـمـرـ،ـ وـالـمـسـتـوـيـ الـعـلـيـمـيـ،ـ وـعـدـدـ سـنـوـاتـ الـزـوـاجـ،ـ وـعـدـدـ الـأـوـلـادـ،ـ وـحـالـةـ الـعـمـلـ

مقياس قلق المستقبل كـلـ	الجانـبـ الـفـيـسـيـولـوـجـيـ	الجانـبـ الـسـلـوـكـيـ	الجانـبـ الـمـعـرـفـيـ				
2.48	2.34	2.36	2.72	س	25	الـعـمـرـ	الـمـسـتـوـيـ الـعـلـيـمـيـ
.714	.854	.854	.747	ع	فـأـقـلـ		
2.48	2.34	2.35	2.74	س	26-		
.740	.866	.912	.722	ع	35		
2.60	2.48	2.52	2.81	س	أـكـثـرـ مـنـ		
.782	.920	.834	.830	ع	35		
2.64	2.54	2.48	2.89	س	ثـانـوـيـ	الـمـسـتـوـيـ الـعـلـيـمـيـ	بـكـالـورـيوـ
.725	.861	.857	.743	ع	فـمـاـ دـوـنـ		
2.54	2.32	2.49	2.81	س	دـبـلـوـمـ		
.682	.804	.858	.590	ع	كـلـيـةـ		
2.23	2.04	2.22	2.45	س	مـجـمـعـ		

.710	.845	.876	.765	ع	س	
2.15	2.05	2.01	2.37	س	دراسات عليا	
.863	.944	.910	.895	ع		
2.43	2.31	2.31	2.66	س		1-3
.748	.896	.862	.762	ع	4-10	
2.56	2.42	2.47	2.80	س		
.722	.835	.911	.750	ع		
2.59	2.44	2.47	2.85	س	اكثر من 10	
.753	.896	.835	.764	ع		
2.49	2.40	2.35	2.71	س		
.806	.904	.919	.837	ع	الأبناء	
2.52	2.37	2.43	2.77	س		
.719	.869	.852	.731	ع		
2.56	2.43	2.41	2.81	س	لا يوجد مع ابناء	
.742	.875	.880	.752	ع		
2.39	2.23	2.38	2.59	س		
.738	.872	.847	.768	ع	يعمل	العمل

يبين الجدول (7) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل؛ لاختلاف فئات متغير العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الخماسي المتعدد على المجالات

جدول (8) وتحليل التباين الخماسي للأداة ككل جدول (9).

جدول (8): تحليل التباين الخماسي المتعدد لأثر العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل
على مجالات مستوى قلق المستقبل

المجالات	مصدر التباين	الجانب المعرفي	الجانب السلوكي	الجانب الفسيولوجي	الجانب المعرفي	الجانب المعرفي	الجانب السلوكي	الجانب الفسيولوجي	الجانب المعرفي	الجانب المعرفي	الجانب المعرفي
الدلاله الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الدلاله الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الدلاله الإحصائية	قيمة F
.843	.171	.094	2	.188	الجانب المعرفي					العمر	
.619	.480	.361	2	.722	الجانب السلوكي					ويلكس=0.989	
.603	.507	.373	2	.747	الجانب الفسيولوجي					0.272=H	
.001	5.28 7	2.912	3	8.736	الجانب المعرفي					المستوى التعليمي	
.065	2.43 8	1.833	3	5.500	الجانب السلوكي					ويلكس=0.924	
.001	5.59 1	4.116	3	12.348	الجانب الفسيولوجي					0.003=H	
.515	.665	.366	2	.732	الجانب المعرفي					عدد سنوات الزواج	
.554	.592	.445	2	.891	الجانب السلوكي					ويلكس=0.993	

.664	.409	.301	2	.603	الجانب الفيسيولوجي	$\text{ح}=0.890$
.574	.316	.174	1	.174	الجانب المعرفي	الابناء
.993	.000	.00006	1	.00006	الجانب السلوكي	$\text{هونتج}=0.007$
.289	1.12 9	.831	1	.831	الجانب الفيسيولوجي	$\text{ح}=0.504$
.399	.714	.393	1	.393	الجانب المعرفي	العمل
.592	.287	.216	1	.216	الجانب السلوكي	$\text{هونتج}=0.010$
.682	.168	.124	1	.124	الجانب الفيسيولوجي	$\text{ح}=0.372$
		.551	320	176.234	الجانب المعرفي	الخطأ
		.752	320	240.671	الجانب السلوكي	
		.736	320	235.589	الجانب الفيسيولوجي	
			329	190.642	الجانب المعرفي	الكلي
			329	249.534	الجانب السلوكي	
			329	253.325	الجانب الفيسيولوجي	

يتبيّن من الجدول (8) الآتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

= (0.05) تعزى لأثر العمر في جميع المجالات.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المستوى التعليمي في جميع المجالات باستثناء مجال الجانب السلوكي، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيًا بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيفه كما هو مبين في الجدول (10).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر عدد سنوات الزواج في جميع المجالات.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الأبناء في جميع المجالات.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر العمل في جميع المجالات.

جدول (9): تحليل التباين الخمسي لأثر العمر، والمستوى التعليمي، وعدد الأبناء، وحالات العمل على

مستوى قلق المستقبل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدالة الإحصائية
العمر	.316	2	.158	.29 9	.741
المستوى التعليمي	8.654	3	2.885	5.4 66	.001
عدد سنوات الزواج	.642	2	.321	.60 8	.545
الابناء	.247	1	.247	.46	.494

	9				
.755	.09 8	.052	1	.052	العمل
		.528	320	168.887	الخطأ
			329	181.755	الكلي

يتبيّن من الجدول (9) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر العمر، حيث بلغت قيمة $F = 0.299$ وبدلاًلة إحصائية بلغت 0.741.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المستوى التعليمي، حيث بلغت قيمة $F = 5.466$ وبدلاًلة إحصائية بلغت 0.001، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيًا بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيفه كما هو مبين في الجدول (10).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر عدد سنوات الزواج، حيث بلغت قيمة $F = 0.608$ وبدلاًلة إحصائية بلغت 0.545.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الأبناء حيث بلغت قيمة $F = 4.690$ وبدلاًلة إحصائية بلغت 0.494.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر العمل، حيث بلغت قيمة $F = 0.098$ وبدلاًلة إحصائية بلغت 0.7550.

جدول (10): المقارنات البعدية بطريقة شفيفه لأثر المستوى التعليمي على مقياس قلق المستقبل

دراسات عليا	بكالوريوس	دبلوم كلية مجتمع	ثانوي فما دون	المتوسط الحسابي		
				2.89	ثانوي فما دون	الجانب المعرفي
			.080	2.81	دبلوم كلية مجتمع	
		.356	.436*	2.45	بكالوريوس	
.077	.433	.514		2.37	دراسات عليا	
				2.54	ثانوي فما دون	
			.215	2.32	دبلوم كلية مجتمع	
		.285	.500*	2.04	بكالوريوس	الجانب الفسيولوجي
-.012	.273	.488		2.05	دراسات عليا	
				2.64	ثانوي فما دون	
			.108	2.54	دبلوم كلية مجتمع	
		.307	.415*	2.23	بكالوريوس	
.078	.385	.493		2.15	دراسات عليا	

* دلالة عند مستوى الدلالة (.05).

يتبيّن من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين البكالوريوس والثانوي فما دون وجاءت الفروق لصالح الثنائي فما دون في كل من الجانب المعرفي، والجانب الفسيولوجي، وقلق المستقبل ككل. حيث تؤكد الباحثة أن النساء اللاتي تم مقابلتهن من فئة المستوى التعليمي الثنائي فما دون، هن الأكثر قلقاً و Yasas و خوفاً و تحسباً من الأيام القادمة؛ بسبب أوضاعهن الصعبة ووجود المشكلات الزوجية والأسرية، والمالية والأعباء الاقتصادية، والنفسية لديهن، إضافة إلى تدني كفايتها في التعليم، وعدم توافر، أو قلة فرص عملهن؛ مما يجعلهن يحملن هم المستقبل، وظهر ذلك من خلال مقابلتي لهن بعدم قدرتهن على تنظيم أفكارهن، وعدم قدرتهن على تحديد الأهداف التي تسعى إليها؛ بسبب تشتيت أفكارهن.

وكما لاحظت الباحثة أثناء مقابلتها ظهور بعض المؤشرات التي تدل أيضاً على وجود القلق من المستقبل لديهن كتدني نبرة صوتهن، والحديث عن أوضاعهن، والشعور بضيق النفس، ووجع الرأس، والتلعثم ، إضافة إلى الأفكار السلبية التي تؤثر عليهن. كما لاحظت الباحثة أن قلق المستقبل الكلي، وبجميع أبعاده (المعرفي، والسلوكي، والفيسيولوجي) كان أكثر ارتفاعاً اللاتي يمتلكن مستوى تعليمي ثانوي فما دون؛ لقلة كفایتهن، وخبرتهن، ومعرفتهن في الحياة؛ مما يجعلهن يفلقن أكثر على مستقبلهن.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: ما القدرة التنبؤية لمستوى إستراتيجيات التكيف بالتنبؤ بقلق المستقبل لدى عينة الدراسة؟

يهدف إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لمستوى إستراتيجيات التكيف بالتنبؤ بقلق المستقبل لدى عينة الدراسة؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطى المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتباينة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، وذلك كما في الجدول (11).

جدول (11): نتائج اختبار الانحدار المتعدد للكشف عن القدرة لمستوى إستراتيجيات التكيف بالتنبؤ بقلق المستقبل لدى عينة الدراسة

الدالة الإحصائية	df2	درجة حرية البسط	التغير في F	التغير في R^2	احصائيات التغير	الخطأ المعياري في التقدير	R^2	R^2	R^2	النموذج
							المعدل	النهاية	النهاية	
.000	328	1	66.776	.169	.679	.167	.169	.411(a)	.411(a)	1
.001	327	1	12.339	.030	.667	.194	.199	.446(b)	.446(b)	2
.002	326	1	10.070	.024	.658	.216	.223	.473(c)	.473(c)	3
.016	325	1	5.823	.014	.653	.228	.237	.487(d)	.487(d)	4

a المتبأة: (التابت) العدوان ولوم الذات

b المتبأة: (التابت) العدوان ولوم الذات، إعادة البناء المعرفي.

c المتبأة: (التابت) العدوان ولوم الذات، إعادة البناء المعرفي، الانزعال والانسحاب

d المتبأة: (التابت) العدوان ولوم الذات، إعادة البناء المعرفي، الانزعال والانسحاب، وسائل الدفاع

المتغير التابع: مقياس قلق المستقبل كل من جدول (11) أظهرت النتائج مساهمة الإستراتيجيات الإيجابية (إعادة البناء المعرفي ، وسائل الدفاع) وفسرت بما نسبته (44.4%) من التباين في قلق المستقبل، بينما الإستراتيجيات السلبية (العدوان ولوم الذات، الانزعال والانسحاب) فسرت بما نسبته (19.3%) من التباين في قلق المستقبل، كما أظهرت النتائج مساهمة إستراتيجية العدوان ولوم الذات في تفسير ما نسبته (16.9%) من التباين في قلق المستقبل، وإستراتيجية الانزعال والانسحاب في تفسير ما يقارب نسبته (2.4%) من التباين في قلق المستقبل، وإستراتيجية إعادة البناء المعرفي في تفسير ما يقارب نسبته (3%) من التباين في قلق المستقبل، وإستراتيجية وسائل الدفاع في تفسير ما يقارب نسبته (1.4%) من التباين في قلق المستقبل، وكانت قيمة "F" دالة إحصائياً عند مستوى الدالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) عند إدخال هذه المتغيرات.

من خلال عمل الباحثة يتبيّن أن هناك إتفاق بين رأي الباحثة مع نتيجة السؤال الخامس وهي أن المتغيرات المتبأة بالشعور بالقلق من المستقبل هي بعض من إستراتيجيات التكيف الإيجابية والسلبية وهي: إستراتيجية العدوان ولوم الذات فسرت بنسبة (16.9%) وهي إستراتيجية سلبية ، و دالة إحصائية ، بينما إستراتيجية إعادة البناء المعرفي فسرت بنسبة (3%) وهي إستراتيجية إيجابية، و

دالة احصائية، بينما إستراتيجية الانزعال والانسحاب فسرت بنسبة (2.4%) وهي إستراتيجية سلبية، و دالة احصائية، أما إستراتيجية وسائل الدفاع فسرت بنسبة (1.4%) وهي إستراتيجية إيجابية، و دالة احصائية.

حيث أن إستراتيجية العدوان ولومن الذات لها أعلى نسبة بالرغم من أنها إستراتيجية سلبية ، وذلك لأن النساء عندما يستخدمن هذه الإستراتيجية على أنفسهن، وعلى الآخرين ونتائجها سلبية، وتؤدي إلى زيادة شعور النساء بقلق المستقبل نحو ذاتهن، وأسرهن ومستقبളهن، ولا يستخدمن طرق، وأساليب عقلانية منطقية إيجابية؛ فتعود بالضرر، والخوف، والقلق عليها؛ لما ينتج عنها من قلق مستقبل، حيث أن النساء اللاتي تمت مقابلتهن كن يلجأن إلى العدوان على أنفسهن ، وعلى أزواجهن، وأولادهن؛ وذلك انتقاماً حيث كان البعض منها تتجأ إلى لوم ذاتها ولومن الآخرين بطريق سلبية وهذه طريقة غير منطقية للتأقلم مع مشاكلها.

وبالنسبة ل استراتيجية إعادة البناء المعرفي فقد جاءت ثانية نسبة في التباو بقلق المستقبل؛ وهي إيجابية أكثر من كونها سلبية؛ حيث أن النساء كن يستخدمن هذه الإستراتيجية، وينظمن أفكارهن ومعارفهم حول المشكلات والضغوطات التي يعانيون منها؛ حيث كان بعضها إيجابياً والأخر سلبياً؛ وخاصة عندما يستخدمن هذه الإستراتيجية بطريقة غير صحيحة؛ فتؤدي لزيادة القلق من المستقبل.

أما إستراتيجية الانزعال والانسحاب فقد جاءت ثالث نسبة في التباو بالشعور بقلق المستقبل؛ لأن هذه الإستراتيجية هي سلبية أكثر من كونها إيجابية؛ وذلك لأن النساء عندما تم مقابلتهن كن يتحدىن عن الانزعال ، والوحدة، أو الفشل، والانسحاب من مواجهة المواقف والمشكلات الأسرية والزوجية؛ وذلك باللجوء إلى النوم العميق؛ انسحاها من الصعوبات التي تواجههن فتؤدي إلى زيادة الخوف والقلق من المستقبل.

وجاءت إستراتيجية وسائل الدفاع آخر نسبة وكانت دالة احصائية في تتبؤها بقلق المستقبل، حيث أن القليل من النساء كن يستخدمن التبرير والاسقاط والهروب والانكار وغيرها من وسائل الدفاع، كتخيل موقف أكثر أماناً أو انكارهن لأوضاعهن، وذلك للتهرب من الضغوطات التي تواجههن، وهذا شيء سلبي يعود عليهم بزيادة الشعور بالقلق نحو المستقبل، والسبب وراء قلة استخدامهن لوسائل الدفاع، ربما لأنهن أكثر واقعية، ويتعاملن مع حقيقة الطلاق ولا مجال للهروب أو انكار حقيقة أنهن مقبلات على فكرة الطلاق القانوني، تحديداً أن أغلبهن هن من قدمن دعاوى النساء.

وتم حساب معاملات قيم الانحدار المعيارية واللامعيارية للمتغيرات المستقلة التي أدخلت في المعادلة في المراحل الأربع، وجدول (12) يبين ذلك.

جدول (12): معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية الخاصة بالمتغيرات المتتبعة بالمتغير التابع

	الدالة الإحصائية	قيمة "ت"	المعاملات	المعاملات	المتغيرات المستقلة
			المعيارية	اللامعيارية	
	B		الخطأ المعياري	B	
.000	11.399		.131	1.491	(ثابت الانحدار)
.000	8.172	.411	.055	.451	العدوان ولومن الذات
.000	10.146		.200	2.029	(ثابت الانحدار)
.000	8.439	.418	.054	.458	العدوان ولومن الذات
.001	-3.513	-.174	.048	-.169	اعادة البناء المعرفي
.000	9.186		.204	1.870	(ثابت الانحدار)
.000	5.459	.318	.064	.348	العدوان ولومن الذات
.000	-3.672	-.179	.048	-.175	اعادة البناء المعرفي
.002	3.173	.185	.054	.172	الانزعال والانسحاب

.000	8.085		.212	1.714	(ثابت الانحدار)	4
.000	5.495	.317	.063	.348	العدوان ولوام الذات	
.000	-4.347	-.229	.051	-.223	إعادة البناء المعرفي	
.003	3.031	.176	.054	.163	الانزعاج والانسحاب	
.016	2.413	.128	.051	.124	وسائل الدفاع	

المتغير التابع: مقياس قلق المستقبل ككل

$$Y = 1.714 + .348 + (-.223) + .163 + .124$$

يتبيّن من جدول (12) أن العدوان ولوام الذات في تباين قلق المستقبل كان دالاً إحصائياً عندما أدخل في المرحلة الأولى إلى معادلة الانحدار، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار غير المعياري (.451)، وقيمة معامل الانحدار المعياري (.411) وكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) حيث بلغت قيمة "ت" (8.172) وبدلالة إحصائية (0.000).

وفي المرحلة الثانية أدخل إعادة البناء المعرفي إلى معادلة الانحدار وبقي العدوان ولوام الذات دالاً إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار غير المعياري للعمل (-.169)، وقيمة معامل الانحدار المعياري (-.174) وكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ، حيث بلغت قيمة "ت" (-3.513) وبدلالة إحصائية (.001). وفي المرحلة الثالثة أدخل متغير الانزعاج والانسحاب إلى معادلة الانحدار وبقي إعادة البناء المعرفي، والعدوان ولوام الذات في تباين قلق المستقبل دالاً إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار غير المعياري (.172)، وقيمة معامل الانحدار المعياري (.185). وكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) . حيث بلغت قيمة "ت" (3.173) وبدلالة إحصائية (.002). أما في المرحلة الرابعة أدخل متغير وسائل الدفاع إلى معادلة الانحدار وبقي الانزعاج والانسحاب، وإعادة البناء المعرفي، والعدوان ولوام الذات في تباين قلق المستقبل دالاً إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار غير المعياري (.124)، وقيمة معامل الانحدار المعياري (.128) وكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). حيث بلغت قيمة "ت" (2.413) وبدلالة إحصائية (.016).

التوصيات:

- 1- ضرورة توفير خدمات وبرامج من قبل العاملين في الإصلاح الأسري والتدريب على أهم الإستراتيجيات والأساليب للتكيف مع المشاكل الزوجية.
- 2- العمل على تدريب النساء على استراتيجية حل المشكلات وتبني التفكير العقلاني المنطقي الصحيح في مواجهة المشكلات التي قد تعاني منها النساء.
- 3- عقد دورات تدريبية للنساء على استخدام إستراتيجيات للتكيف أكثر إيجابية وطويلة المدى، وتنمية الوعي الديني لديهن.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم
- البناء، خليل. (2011). الطلاق بين الفقه والقانون وأثره في تفكك الأسرة وخلخلة النسيج الاجتماعية. عمان: دائرة المكتبة الوطنية.
- تونسي، عديله حسن. (2002). القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة، المملكة العربية السعودية.
- الجنادي، ربا صبيح. (2005). قلق المستقبل لدى المرأة العراقية في ظل العراق الجديد. شبكة العلوم النفسية العربية، 2 (3)، 132-154.

- خالفة، عبد اللطيف. (2002). الاغتراب وعلاقته بالمفارة القيمية لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في علم النفس، 1 (1)، 79-111.
- خواسك، منال. (2010). المرأة بين اليأس والتحدي. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- الزراد، فيصل. (2010). المرأة بين الزواج والطلاق في المجتمع العربي الإسلامي. لبنان، بيروت.
- الشريفين، أحمد وكنعان، أسميل. (2017) مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المنجبات وغير المنجبات في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 44 (4).
- الشريفين، أحمد. (2011). فاعلية برنامج ارشادي يستند الى النموذج المعرفي في خفض قلق الأداء لدى الراشدين المتدربين في الأردن. المجلة الأردنية للعلوم التربوية، 3 (7)، 233-251.
- الصنيع، صالح بن ابراهيم. (2002). دراسات في علم النفس من منظور اسلامي. دار عالم الكتب للطباعة والنشر، الرياض.
- الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 26 (4).
- عثمان، أكرم. (2002). الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية. دار ابن الحزم، لبنان: بيروت.
- العناتي، حنان. (2005). الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- العيسيوي، عبد الرحمن. (2004). الوجيز في علم النفس العام والقدرات العقلية، الاسكندرية: دار المعرفة الجديدة.
- الغامدي، محمد سعيد. (2009). التكيف الاجتماعي والاقتصادي وال النفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، (2)، 143-188.
- غيث، سعاد. (2006). الصحة النفسية للطفل. دار الصفاء، عمان: الأردن.
- القطيطات، مريم. (2011). العلاقة بين الضغوط الاجتماعية العامة والدعم الاجتماعي واستراتيجيات التأقلم والوصم لدى المطلقات قبل الدخول. رسالة دكتوراه، جامعة مؤتة.
- كنعان، أسميل. (2014). مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المنجبات والنساء الغير المنجبات. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- كوري، جيرالد. (2011). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، (سامح الخفش، مترجم). عمان: دار الفكر.
- مرسي، أبو بكر. (2002). أزمة الهوية في المراهقة وال الحاجة للإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- مصطففي، نوار. (2006). أعراض الضغط النفسي وإستراتيجيات التكيف لدى النساء المعنفات وغير المعنفات. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- نستل، مايكيل. (2015). المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي، (مراد سعد وأحمد الشريفين، مترجم). عمان: دار الفكر (تاريخ النشر الأصلي 2011).
- النعميمي، هادي والجباري، جنار. (2010). قلق المستقبل لدى المتأخرات عن الزواج في محافظة كركوك. مجلة التربية والعلم، جامعة كركوك، 17 (3).
- هوارية، قدور. (2014). المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. رسالة دكتوراه، جامعة وهران، الجزائر.
- ويلسون، تيري. (2009). الإستراتيجيات الذكية للتأقلم مع التغييرات الحياتية، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق. القاهرة: دار الفاروق.

قائمة المراجع المرورمنة:

Al annati, H. (2005). *Psychological health*(in arabic). Amman: altink house for publishing and distribution.

Al qtetat, M. (2011). *The relationship between public social pressures social support coping strategies and stigma among divorced women before entry*(in arabic). Docores message. Muta university.

Al shereffen, A& Kanaan, A. (2017). Sources of psychological stress and its relationship to future concern among women in duty and non-minded in the light of certain variables(in arabic). *Educational science magazine*, Jordanian university.

Al zarad, F. (2010). *The woman between marriage and divorce in arab-islamic society*(in arabic). Lebanon, Beirut.

Albana, A . (2011) . *The divorce between juries prudence and the law and its effect on the breakdown of families and the disinter gration of the social fabric*(in arabic). Amman; National office service.

Aldarepy, A. (2010). Methods of coping with psychological and occupational pressures and their relationship to certain variables(in arabic). *Damascus university magazine*, 26(4).

ALgenadi, R. (2005). The concern of the future with the Iraqi meshed under the new Iraq(in arabic). *Arab pshchological Science network*, 2 (3), 132-154.

Alghamdi, M. (2009). The social economic and psychological adjustment of the Saudi Arabian women which is absolute in the governor of Jeddah(in arabic). Um alkara university of *social sciences magazine*, (2), 188-143.

Alisawi, A. (2004). *General psychology and mental abilities*(in arabic). alexandre ; Newhouse of knowledge.

Alnuaimi, H& Aljabari, J. (2010). Concern about the future with the arrears of marriage in

Alsaneh, S. (2002). *Studies in psychology Forman Islamic*(in arabic). Perspective book scientist house for print and publishing, Riyadh.

Alshereffen, A. (2011). It has a mentoring program based on the knowledge model of reducing performance anxiety among adult trainees in Jordan(in arabic). *Jordanian council of educational sciences*, 3(7), 33-251.

Corey, J. (2011). *Theory and application in guidance and psychotherapy*(in arabic). (*sameh al kafes: translator*). Amman: dar alfeker.

Gith, S. (2006). *Child psychiatric health*(in arabic). Dar assafaa: Amman, Jordan.

Hawask, M. (2010). *The hall between despair and the challenge*(in arabic). Alqahrah; the Egyptian general of the book.

Huareh, K. (2014). *Social support in the face of the exerting events of the living conditions as married women workers realize it*(in arabic). Doctora message, university of aljasaar, oran.

Kanaan, A. (2014). *Sources of psychological pressure and future anxiety among women in duty and undesirable women*(in arabic). Masters message, yarmouk university, Jordan.

Khalifah, A. (2002). The expatriation and its relationship with the value comparison of his eye of college students(in arabic). *Arab studies in psychology*, 1 (1), 79-111.

Morsi, A. (2002). *The crisis of teenage hide and the need for psychological counseling*(in arabic). Al qahrah: Arab nahda library.

- Mustafa, N. (2006). *Psycho-pressure symptoms and coping strategies of violent and non-violent women*(in arabic). Masters message, university Jordanian , Amman.

Nestel, M. (2015). *The entrance to psychological guidance from an artistice and Scientific perspective* (in arabic). (*murad saad& ahmad shreffeen; translator*) Amman, Dar alfekr.

Osman, A. (2002). *The exciting steps of psychiatric stress*(in arabic). Dar ibn hazm, Lebanon, Beirut.

Tunisian, A. (2002). *The anxiety and depression with his eye of divorced and non- launched in his city of mecca al mukarramah* (in arabic). Masters message, um alkura university Saudi Arabian kingdom.

Wilson, T. (2009). *Smart strategies for coping with life changes*(in arabic). Translation of the translation house section, Qahrah; *Dar al farouq*.

المراجع الأجنبية:

- Akter, M.,& Begum, R.(2012). Mental health problems of women undergoing divorce process. Dhaka University *Journal of Biological Science*, 21(2),191-196.
- Bailey, A., & Smith, S. (2000). Providing effective coping strategies and supports for families with children with disabilities: *intervention in school & clinic*, 35 (5), 294-297.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorder from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 1247-1263.
- Berman,W.H.,Turk,D.C.(1981). Adaptation to Divorce: Problems and Coping Strategies, *Journal of Marriage and the family*,43 (1),179.
- Bodenmann,C;& Cina,A.(2005). Stress and coping among stable- satisfied, stable- distressed and separated – divorce swiss couples: A5- year Prospective longitudinal Study. *Journal of Divorce & Remarriage*. 44 (1-2).
- Bursik, k. (1991). Adaption to Divorce and Ego Development in Adult women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (2), p 300-306.
- Cartwright, R., LLoyd, S., Knight, S.,& Trenholme,T. (1984). Broken dream: Study of the effects of divorce and depression on dream content. Psychiatry *Journal for the study of Interpersonal Processes*, 47 (3), p-p 251-259.
- Cindy, T., & Marilyn, R. (2008). Women's Perception of the divorce Experience: AQualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49 (3-4),p-p 201-224.
- Coffiman, D.& Katz,C. (2007). *Stress management TI 050- Thematic*. The clearinghouse for the matic groups, the University of Texas, Austin
- Davies, R. (2018). *Clinical and Observational Psychoanalytic Research: Roots of a Controversy- Andre Green & Daniel Stern*. Routledge.
- Donkoh, K., Yelkpieri, D. & Donkoh, k. (2011). *Coping with stress: strategies adopted by students at the winneba campus of university of education*,winneba,Ghana. 2, 290-299.
- El-Roby, A. (2017). Personality traits and professional future anxiety among practicing and non-practicing students of sports activities.The international *Journal of sport science & arts*, 3 (302), 2356-9417.
- Emery, R. (1982). Interparental Conflict and children of Discord and Divorce. *University of Virginia Psychological Bulletin*, 92(2), p-p 310-330.
- Furnham, A. & Traynar, J. (1999). Repression and Effective Coping styles. European *Journal of personality*, 13 465-492.
- Ghasemain, D., Kuzehkkanan, A.,& Hassanzadeh, A. (2014). Effectiveness of MBCT on decreased anxiety and depression among divorced women living in Tehran, Iran. *Journal of Novel Applied Sciences*, 3 (3), 256-259.
- Gourounti, K., Lykeridou,K., & Vaslamatzis,G. (2012). Increased anxiety and depression in Greek infertile women results from feelings of marital stress and poor marital communication. *Health Science Journal*, 6 (1), 69-81
- Gronqvist, A., Klang, B.,& Bjorvell, H. (1997).The use and efficacy of coping strategies and coping style in a Swedish sample. *Quality of life research* , 6 (1), 87-96.

- Hammad. M. (2016). Future anxiety and its relationship to students attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7 (15), p-p 54-65.
- Hashemieh, C., Samani, L.,& Taghinejad,H. (2013). Assessment of Anxiety in pregnancy following assisted reproductive technology (ART) and associated infertility factors in women commenicag treatment. *Iran Red crescent Med J*, 15 (12), 1-5.
- Hausman, M.(2011). *Tendencies laws and the Composition of economic world view: studies in the ontology of economics*. Uskali Maki. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hill, L.& Hilton, J. (1999). Changes in roles following divorce: Comparison of factors contributing to depression in Custodial Single mothers and Custodial Single Father. *Journal of Divorce and Remarriage*, 31 (3-4), p-p 91-114
- Hung,S.L.,Kung,W.W.,& Chan, C.L. (2004). Women coping with divorce in the unique Sociocultural context of Hong kong. *Journal of family Social work*, 7 (3),1-22.
- Kazandi, M., Gunday,O., Mermer,T., Erturk, N., & Ozkinay,E. (2011). The status of depression and anxiety in infertile Turkish Couples. *Iranian Journal of Reproductive Medicine*, 9 (2), 99-104
- Korukcu, O., Firat, M.,& Kukulu, K. (2011). Relationship between fear of childbirth and anxiety among Turkish pregnant women. *Science Direct*. 5, 467-470.
- Lakani, N. (2016). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulnees on reducing anxiety and depression of divorced women. *International Journal of Humanities and cultural studies*, 1501-1509
- Luxon, K., Fleteher, R. & Lesson, H. (2009). Predictors of future anxiety about male pattern baldness in New Zealand Males. *New Zealand Journal of Psychology*, 38(3), 35-41.
- Muthukrishna, M. & Henrich, J (2019). *A Problem in theory*. Nature Human Behaviour, 1.
- Ongider, N. (2013). Efficacy of cognitive behavioral therapy in divorced women for depression , anxiety and loneliness symptoms: A Pilot study. *JCBPR*, 2(3). 147-155.
- Parra,E.B., Arkowitz,H., Hannah,M.T.,& Vasques, A.M.(1995). Coping Strategies and Emotional Reactions to Separation and Divorce in Angio, Chicana, and Mexicana women. *Journal of Divorce& Remarriage*,23 (1-2),117-130.
- Rahman, A., Bairagi, A., Dey, B& Sultana, A. (2017). *Anxiety and Coping Strategies of married women*.
- Rhinehart, A. & Gibbons, M. M. (2017). Adlerian therapy with recently romantically separated college- age women. *Journal of College Counseling*, 20(2), 181-192.
- Rilveria, J., (2018). The Development of the Filipino coping strategies scale. *Asia- pacific social science Review*, 18 (1): 111-126.
- Rostami, M., Saadati, N.,& Abdi, M. (2017). Realtionship between childhood abuse and self- compassion with stress- coping strategies in women. *Journal of Research& health*,7 (4),962-970
- Seaward, B. (2011). *Managing stress Principles and strategies for health well being*. 3 edition. Jones and Bartlett publishers.
- Smoke, J., Manning, D& Cupta,S. (1999). The effect of marriage and divorce on women's Economic well- being. *American Sociological Review*, 64, p-p 794-812
- South, S.,& Spitz, G.(1986). Determinants of Divorce over the Marital Life Course. *American Sociological Review*, 51 (4), p-p 583-590
- Tesfaye, T. (2018). Coping strategies among nurses in south- west Ethiopia: descriptive, institution-based cross-sectional study. *Bmc research notes*,11 (421
- Thomas, C.& Ryan, M. (2008). Women's Perception of the Divorce Experience: A Qualitative Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49:3-4, 210-224
- Walker, L.O.,& Avant, K.C. (1984). Strategies for theory construction in nursing. Norwalk, CT: Appleton – century- crofts, university of *texas health science center*,7 (4), p-p 333.
- Yazdani, S., & Ross, S. (2019). Carl Rogers Notion of (self- actualization) in Joyce's A Portrait of the Artist as a Young Man. 3L: *Language, Linguistics, Literature*, 25 (2).