

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

منار طلال الطعاني

اسم الباحث الأول:

د. منار سعيد بني مصطفى

اسم الباحث الثاني:

علم النفس الإرشادي والتربوي-  
التربوية جامعة اليرموك- الأردن

<sup>1</sup> اسم الجامعة والبلد:

<sup>2</sup> اسم الجامعة والبلد:

\* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address:

[Manartt1990@yahoo.com](mailto:Manartt1990@yahoo.com)

## القدرة التنبؤية لإستراتيجيات التكيف بقلق المستقبل لدى النساء الأردنيات في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني

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

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة القدرة التنبؤية لإستراتيجيات التكيف بقلق المستقبل، 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 لإستراتيجيات التكيف، بالإضافة إلى مستوى مرتفع لقلق المستقبل، ووجود فروق دالة إحصائية لبعض الإستراتيجيات، تعزى للمستوى التعليمي.

وأن الإستراتيجيات السلبية قد فسرت بما نسبته ( 19.3%) من التباين في قلق المستقبل، كإستراتيجية العدوان ولوم الذات بنسبة (16.9%)، وإستراتيجية الانعزال والانسحاب بنسبة (2.4%) من التباين في قلق المستقبل، أما الإستراتيجيات الإيجابية، فقد فسرت بما نسبته (4.4%) من التباين في قلق المستقبل، كإستراتيجية 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.

وأورد البنا (2011) أن الافتقار إلى الوعي، والنضج الانفعالي والوجداني، ووجود الاستهلاك النفاخي، والمظهري قد يزيد من حدوث الطلاق، وهو عملية تدمير عاطفي؛ يتطلب إعادة تنظيم الشخصية والتكيف معها وإتقان مهارات جديدة للتعامل مع المستقبل . (Bursik,1991) كما قد يكون الطلاق تجربة شخصية وكثيرا 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 بيئة 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: (وَكُنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوا كَالْمِطْلَقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿129﴾ وَإِنْ يَنْفَرَقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا ﴿130﴾) النساء: 129-130.

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

وهناك 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 وتحديدًا في بدايات الزواج (South & Spitze,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 العدوانية (الزرد،2010).

كما أشار كلا من أكتير وببجام (Akter & Begum,2012) إلى المشاكل التي تعاني منها النساء أثناء تنفيذها لإجراءات الطلاق، ذات آثار مدمرة حيث يشعرن 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 أفكارا سلبية حول أزمة الحياة الحقيقية؛ مما يجعل سلوكهن أكثر غضبا، وتدني قدرتهن على القيام بالأعمال المنزلية، وسوء التصرف مع أفراد الأسرة، والأقارب، وتوبيخ الأطفال، وضربهم.

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

و قد يعيق تحقيق أهداف المستقبل لبعض النساء؛ كالتقدم الوظيفي، والطموحات الشخصية، وفقدان الدعم، والفرص الاجتماعية والتفاوض (Thomas & Ryan, 2008).

و أضاف خواسك (2010) أن المطلقة قد تشعر برفض المجتمع لها، وكيف تسير حياتها بعد الطلاق، وأن المرأة تحتاج تغيراً كاملاً في أسلوب ونمط حياتها؛ لتعتمد أكثر على ذاتها، وتحمل المسؤولية بشكل أكبر، وقد يساعدها وجود الدعم والمساندة من أسرتها، ومن البيئة المحيطة؛ فتشعر بالأمان النفسي؛ فيزيد من ثقتها بقدراتها وب نفسها 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 Anxiety

ينتج قلق المستقبل لغياب الأمن النفسي للفرد، في مجتمع لا يدعم أفرادهم 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 وخذلاًنا (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 وتقلقها، 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 بالاضطراب والضييق والتوتر والقلق عند التفكير بشكل واقعي، مع الإحساس والشعور بأن الحياة ليست ذات قيمة وجدوى؛ مما يؤدي به إلى فقدان الإحساس بالأمن، واليأس نحو المستقبل.

وحدد حماد (Hammad, 2016) أن القلق من المستقبل له مصادر أساسية كتدني قدرات الفرد على التعامل مع الوقائع 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 انتماء الفرد واستقراره في أسرته ومجتمعه؛ فيؤدي إلى فقدانه الشعور بالأمان النفسي والاجتماعي.

وهذا ما لاحظته الباحثة اتجاه النساء اللواتي يعانين من سوء التوافق الزوجي ويطلبن الطلاق؛ مما سبب لهن الكثير من المشكلات والصعوبات، بداية من طلب الطلاق؛ حيث أصبحن في خوف وتردد وضعف في تقدير أنفسهن وفي ضعفهن على مواجهة متطلبات الحياة بمفردهن؛ 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 كالمشكلات الأسرية، وأساليب معاملة الوالدين،

ومستوى الدخل وغيرها؛ مما يزيد من حدوث القلق (Korukeu, Fira& Kukulu, 2011). وأكد هاوسمان (Housman, 2011) بشعور المرأة بالوحدة والفشل في إقامة بعض العلاقات الاجتماعية، أو قد تفشل في زواجها مع شعورها بعدم التكافؤ الأسري والذاتي، وهذه من العوامل التي تساعد المرأة على الشعور بقلق المستقبل. كما أن النساء قد يمتلكن بعض السمات التي تجعلهن يتصفن بالخوف والقلق من المستقبل ومن الحياة القادمة؛ كالنظرة التشاؤمية نحو ما سيحصل في الأيام القادمة، والتمسك بالماضي، والتركيز على الحاضر، وتجنب الحديث عن المستقبل، والمبالغة في استخدام ميكانيزمات الدفاع والتفكير بطريقة غير عقلانية (Gourounti, Lykeridou& Vaslamatizis, 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 (الأنا) 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 الدفاعية المختلفة؛ (كالإسقاط والإنكار) ليصل إلى حالة التوازن، والقلق ثلاثة أنواع (الواقعي، والعصبي، 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 خطر متعددة، وبانتهاء الموقف ينخفض القلق إلى أدنى مستوى، ثم يعاود الارتفاع مع تجدد المواقف التي تثيره، وهذا القلق يصدر من الطاقة النفسية المتعلقة بالدوافع الغريزية المكبوتة 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 يتعلمها الفرد ويكتسبها من البيئة المحيطة، بل هو من طبيعة النفس الإنسانية، فالإنسان كائن يدرك ويستشعر القلق يوميا كشيء روتيني وبطريقة مستمرة، وذلك خلال مسيرة حياته الكاملة، ودون ارتباطه بالماضي والحاضر والمستقبل (Muthukrishna & Henrich, 2019).

وفسر قلق المستقبل من وجهة نظر ماسلو هو عدم قدرة الفرد الوصول إلى الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية، (نستل، 2015). وترى الباحثة أن عدم قدرة النساء اللواتي قررن 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 يبتعدن عن المشاركات الاجتماعية، والاندماج مع الآخرين بسبب ما يشعرن به من قلق (Rhinehart & Gibbons, 2017).

كما ترى الباحثة أن شعور النساء اللواتي يفكرن بالطلاق ويتقدمن 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:** ربط روجرز القلق بالحاضر والمستقبل حيث إنهما مثيران رئيسان للقلق، وأن التناقض ما بين الذات والخبرة، ووجود فجوة ما بين الذات المدركة، والذات المثالية، والذات الاجتماعية، هي إحدى الأسباب الرئيسة التي تدعو إلى القلق (Yazdani & Ross, 2019).

وترى الباحثة أن هذه الصراعات والفجوات التي تتعرض لهن النساء بشكل عام، تظهر أكثر لدى النساء اللواتي لديهن مشكلات أسرية وزوجية، مما قد يسبب لهن بعض الصعوبات المستقبلية، وعدم تحقيق مكانتهن الاجتماعية، وتحقيق ذواتهن التي طالما يفكرن بالوصول إليه .

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

### إستراتيجيات التكيف Adaptation Strategies

يعد التكيف من أبرز وأهم العوامل لحفظ الشخصية وتوازنها، وتمتعها بالصحة النفسية؛ فالأفراد غالبا 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 و بناءه النفسي؛ للتأقلم والتعايش مع متطلبات وشروط المحيط البيئي، والاجتماعي ويحقق الرضا والتوازن النفسي.

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

فقد قام كلا من كرونكفست وكلانج وبيجورفل (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 تفقد القدرة على توافق الفرد بحيث تساعده على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة.

كما عرفها كل من دونكه وياالكيري 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، وتغيرات الأحداث الصادمة التي يمر بها في حياته، كما أنه يستطيع التأقلم معها بانتهاج طرق أهمها: دحض الأفكار اللامنتطقية، الحفاظ على التغذية الراجعة، وإدارة الوقت.

وأخيرا عرفها تيسفاي (Tsfaye, 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 أيضا (Rahman, Bairagi & Sultana, 2017).

كما أشار كوفمان وكاتز (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 والتفاهم بينهما، يسبب مشكلات بين الزوجين وشعور النساء بالضغطات، وهذا يؤدي الى عدم التكيف الزواجي، 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 المجردة في الحياة؛ حيث يتطلب إعادة تنظيم للشخصية، والتكيف في الأدوار والأنماط الحياتية الجديدة، وأضاف أن تجربة الطلاق تتطلب أن يكتسب الفرد الجديد مهارات للتعامل مع المشكلات المستقبلية، و قد 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 مخزجات الطلاق تساعد على التكيف مع ما بعد الطلاق، وأبرز هذه العوامل: التعبير عن المشاعر، والانشغال في النشاطات الاجتماعية، والشخصية، والتعليمية، 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، بدلا من التركيز على الصدمة والألم والفقْدان والخسارة؛ لذا فالتكيف يشمل مستويات منها: تحديد المشكلة، مواجهتها، وفهمها والوصول لحل، وأن هذه الإستراتيجيات قد تكون بطرق معرفية متنوعة يستخدمها الفرد لتقييم 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 وأحيانا حدوث الطلاق، فلا بد لهن من اللجوء إلى الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية الرسمية، وغير الرسمية، و التركيز أكثر بطريقة صحيحة ومنطقية على الوضع كاملا، وتقييم المشكلة من كافة الجوانب، والإلمام بها مع تطبيق بعض الأساليب؛ للتكيف مع أوضاعهن سواء حدث الطلاق أم لم يحدث. وتحديث كوري (Corey, 2011) في العلاج المعرفي السلوكي الانفعالي (الآليس)، والتي افترض أن الاضطرابات النفسية تنتج بسبب أنماط من التفكير غير منطقية، وغير صحيحة، وأن الناس يشتركون في هدفين أساسيين 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 عائقا في تحقيقها، حيث يرجع وجود اللاعقلانية إلى التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكون الفرد مستعداً له من الجانب البيولوجي، بحيث يعمل الحديث الذاتي (المنولوج 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 سيوارد (Seward, 2011):

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

- **إعادة تقدير الموقف:** ومن خلاله يصبح إعادة بناء جديدة للعوامل الضاغطة، والانفتاح لتقبل 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 فاعلا فيه فإنه يعود إلى الخطوة الثانية وهي إعادة تقدير 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 تؤلمه والذكريات الحزينة التي يعاني منها وذلك للتخفيف من أثرها السلبي (العيسوي، 2004).

- **الاعتراف بالنقص وعدم الكمال:** عندما يعي الفرد ويقتنع أنه لا يوجد شخص كامل، فإنه يزداد فهمه لقدراته وإمكانياته ومواطن الضعف لديه، والتي تساعده على الاستغلال الأنسب لهذه القدرات، لكي لا يخسرهما ويعمل على إهدارها عندما يحتاج إليها، وبالتالي هذا ما يشعره بالأمن وأن بإمكانه مواجهة مصاعب وأخطار الحياة دون مساعدة الآخرين (الصنيع، 2002).

فالنساء عندما يتأقلمن، ويتكيفن مع أوضاعهن الجديدة سواء حصل الطلاق، أم لم يحصل؛ فإنهن قد يشعرن بالإنجاز، والثقة بأنفسهن، وزيادة تقدير ذواتهن، 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 للتفريق، ويتم التعامل مع كثير من النساء بمختلف المستويات التعليمية، والبيئية، والثقافية.

حيث تتم مقابلة العديد من النساء ممن كان لديهن جلسات إرشاد أسري زواجي، وتبين أن النساء أقبلن على الطلاق بإرادتهن رغم كل التحديات، والعقبات المرتبطة بصورة المرأة المطلقة في مجتمعها الأردني، إلا أن الكثير من النساء يصرن عليه ويطالبن به دون شعور بقلق أو خوف من المستقبل، أو من السلبيات المترتبة لاحقاً على هذا الطلاق؛ الأمر الذي دعا الباحثة للتفكير بالعوامل التي قد تسهم في التقليل من الشعور بقلق المستقبل 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 المستقبل 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 المستقبل باختلاف متغيرات المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، والعمر، وحالة العمل؟
- **السؤال الخامس:** ما القدرة التنبؤية لمستوى إستراتيجيات التكيف في التنبؤ بقلق المستقبل لدى عينة الدراسة؟

#### أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى إستراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري في الأردن.
- الكشف عن مستوى قلق المستقبل 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.

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

\_ تحديد القدرة التنبؤية لمستوى إستراتيجيات التكيف في التنبؤ 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، و تحديد مستوى قلق المستقبل للنساء في ضوء امتلاكهن إستراتيجيات، وأساليب التكيف مع أوضاعهن في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني في مراكز الإصلاح الأسري واستخدامهن لهذه الاستراتيجيات.

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، وتكثيف 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 منجبة أو غير منجبة كالارتباك، والضيق، والغموض، وتوقع السوء، 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" ( الشرفين وكنعان، 2017، ص 105).

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

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

#### حدود الدراسة ومحدداتها:

- **حدود بشرية:** تحددت الدراسة بعينيتها من النساء اللواتي يترددن على مراكز الإصلاح الأسري في الأردن .
- **حدود مكانية:** طبقت الدراسة على النساء المتوافرات في مراكز الإصلاح الأسري في محافظات: إربد، وعجلون، وجرش.



- **حدود زمنية:** طبقت الدراسة على عينة الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة من شهر 11/2018 الى 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 وحانا وفازكويس (Parra, Arkowitz, Hannah & Vasques, 1995) هدفت الى دراسة إستراتيجيات التكيف للطلاق عند ثلاث مجموعات عرقية في أمريكا لمعرفة الفروق الحضارية في كل عرق والموجه الى التكيف مع الطلاق. تكونت عينة الدراسة من (141) امرأة مطلقة تنتمي الى ثلاث مجموعات عرقية مختلفة: (45 Mexicana)، تشيكانا (46)، وانجلوا (50). حيث تمت مقابلتهن واستخدام مقاييس التحليل الثلاثة: مقياس تقييم تأثير الطلاق، مقياس بيك 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 لأسباب الرئيسية لطلاقهن أو انفصالهن بالمقارنة مع كل من النساء من الأنجلو والمكسيكيين، وكان لدى النساء من تشيكاناس أعلى درجة من الصعوبات ولكنهن كانن محظوظات بسبب وجود الدعم الأسري. كما أن العادات والتقاليد في الانجلو ساعدت على تكيف المرأة سريعا بعد الطلاق.

بينما هدفت دراسة تونسي (2002) الى 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) تساؤلا موزع على خمسة أبعاد هي: الفروق العامة بين المطلقات وغير المطلقات، الفروق بين المطلقات تبعا لمصدر الطلاق، البعد الزمني ومن ذلك عمر المطلقة عند الزواج والعمر الحالي والفترة بعد الطلاق، الظروف الاجتماعية والاقتصادية، الأمومة ورعاية الأبناء. أشارت النتائج الى أن مجموعة المطلقات يعانين من القلق والاكتئاب بدرجة أعلى مقارنة بغير المطلقات، وأن عدم مشاركتهن في القرار يعتبر عامل من عوامل زيادة القلق الاكتئاب بدرجة عالية، وأن المتزوجات مبكرا والمطلقات في سن مبكر 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 أهميتهما لأثرهما 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 الفريد، وأكدوا على أنه في الوقت الذي يكون فيه الزواج سببا في دمج الهويات للعديد من النساء الا أن الطلاق غالبا ما يؤدي الى تغيير في الهوية ويتضمن إعادة تعريف لأنفسهن فيما يتعلق بعائلتهن الأصلية ودائرتهن الاجتماعية والمجتمع ككل. حيث هدفت دراستهم الى 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 وتحدثن أن إستراتيجيات التكيف التي اتبعنهن للتكيف: تبرير الطلاق، اختفاء الحب والاقتناع بأن الطلاق أفضل من الزواج نظرا لأنه قد يكون سببا في حماية الأطفال من عنف الأب وتجنب ملامة النفس لأن الزوجة بذلت جميع الجهود لمنع وقوع الطلاق.

أما الجنادي وصبيح (2005) فقد قامت بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى المرأة العراقية، تبعا لاختلاف كل من المهنة، العمر، الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، ومستوى التحصيل الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (300) امرأة عراقية من مدينة بغداد منهن (117) موظفة و(70) ربة بيت، و(113) طالبة، وقد بينت النتائج أن مستوى قلق المستقبل كان مرتفعا وأن هناك فروق 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 المستقبل لدى المعلومات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك في العراق، والتعرف إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المعلومات المتأخرات عن الزواج في هذا المركز تبعا لمتغير العمر، ومتغير سنوات الخدمة، وقد تكونت العينة من (100) معلمة من المعلومات العاملات في المدارس في محافظة كركوك في العراق، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل، وأشارت النتائج إلى أن هؤلاء المعلومات يعانين من قلق المستقبل، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير العمر، وتبعا لعدد سنوات الخدمة.

وأشارت دراسة القطيحات (2011) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الاجتماعية العامة، والدعم الاجتماعي، وإستراتيجيات التأقلم، والوصم لدى المطلقات قبل الدخول في محافظتي الطفيلة 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 تبعا 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 يعانين من الضغوط العامة أكثر من ذوات الزواج الناجح، وأن فئة المطلقات يعانين من الوصم ويتسمن بتدني تقدير الذات، وصعوبة التأقلم من فئة النساء المتزوجات.

أما اونجيدر (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 مقياس (بيك) السلوكي المعرفي. وكشفت النتائج أن مستوى كل من القلق والاكتئاب كان مرتفعا لدى المطلقات، كما أشارت النتائج إلى فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في الحد من الاكتئاب والقلق، وأعراض الوحدة لدى النساء المطلقات.

وبينت دراسة أعدها غاسيمان وكزيكان وحسن زاده (Ghasemian, Kuzehkanan & Hassanzadeh, 2014) والتي هدفت إلى تقييم فعالية العلاج المعرفي القائم على الذهن في انخفاض القلق، والاكتئاب بين النساء المطلقات، وبنيت الدراسة على فرضيتين، الأولى: العلاج المعرفي القائم على الذهن ويؤثر 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 يعانين 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 تقليص الوسط الحسابي من (26.60) في الاختبار القبلي ليصبح (17.70) في الاختبار البعدي. أما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي للقلق (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 لاکاني (Lakani, 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي القائم على تنبيه العقل في الحد من القلق والاكتئاب لدى النساء المطلقات. تكونت عينة الدراسة من (30) امرأة مطلقة في إيران، وبلغ متوسط أعمارهن (35-50) عاما، كما تم توزيعهم في مجموعتين ضابطة وتجريبية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس القلق وقائمة بيك للاكتئاب وثمان جلسات للعلاج، وفي النهاية تم إجراء اختبار ما بعد العلاج على كلا المجموعتين في نفس الوقت والموقف، ولأسف 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 الوسط الحسابي للقلق التجريبية (19.20) وانخفض ليصبح (15.70)، أما الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للقلق (22.80) وانخفض 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 وبأيراجي ودي وسلطانة (Rahman, Bairagi, Dey & Sultana, 2017) فقد قاموا بدراسة بعنوان القلق وإستراتيجيات التكيف للمرأة المتزوجة. وهدفت الى 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، ومقياس القلق، ومقياس 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 تبينوا 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 التحقيق 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 مقياس للتعاطف الذاتي وإستراتيجيات 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 يتنبأ 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) أشارت أن إستراتيجية 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 القطيحات (2011) تبين أن المطلقات قبل الدخول يعانين أكثر من صعوبة التأقلم والتكيف من فئة النساء المتزوجات، بينما دراسة بارا وأركوتيز وحانا وفازكويس (Parra, Arkowitz, ) (Hannah & Vasques, 1995) أظهرت أن نساء تشيكاناس لديهن صعوبات أكثر وأن العادات والتقاليد تساعد المرأة على التكيف بعد الطلاق، وأظهرت دراسة النعيمي والجباري (2010) أن النساء يعانين من قلق المستقبل، ولا يوجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر، أما دراسة اونجيدر (ongider, 2013) أكدت أن مستوى القلق كان مرتفعاً لدى النساء المطلقات، وأوضحت دراسة كلا من غاسيمان وكزيكان وحسنزاده (ghasemian, kuzehkanan & hassanzadeh, 2014) ودراسة لاكاني (Lakani, 2016) فعالية العلاج المعرفي القائم على الذهن في خفض مستوى القلق لدى النساء، وأكدت دراسة رحمن وبأيراجي 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 وإستراتيجيات 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، وبطريقة 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 التنبؤي لمناسبتها 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 2018/11 الى شهر 2019/3 .

**جدول (1): التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة**

النسبة	التكرار	الفئات	
34.2	113	25 فأقل	العمر
37.3	123	26-35	
28.5	94	أكثر من 35	
60.9	201	ثانوي فما دون	المستوى التعليمي
11.8	39	دبلوم كلية مجتمع	
23.0	76	بكالوريوس	
4.2	14	دراسات عليا	
42.7	141	1-3	عدد سنوات
30.0	99	4-10	الزواج
27.3	90	أكثر من 10	
74.8	247	لا يوجد	عدد الأبناء
25.2	83	مع أبناء	العمل
74.8	247	لا يعمل	
25.2	83	يعمل	
100.0	330	Total	

#### أدوات الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المقاييس التالية:

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

#### أولاً: صدق المقياس:

**الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس بصورته الأصلية على (12) من المحكمين من أساتذة جامعتي اليرموك، والأردنية، وفي ضوء ملاحظاتهم أعيدت صياغة بعض فقرات المقياس كما في الجدول أدناه ، وحذف الفقرة رقم ( 20) من المقياس؛ لتصبح أكثر وضوح، وملاءمة للبعد الذي تنتمي 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 كثيراً بالنواحي الاقتصادية المتعلقة بمستقبلي	أفكر بالنواحي الاقتصادية المتعلقة بمستقبلي
لا أتقبل آراء الآخرين حول مستقبلي بسرعة	أجد صعوبة في تقبل آراء الآخرين حول مستقبلي
أتردد قبل أن أسأل الآخرين حول مستقبلي	أتردد قبل أن أتحدث مع الآخرين حول مستقبلي.
تفكيرتي بأن وزني سيزداد يشعرنني بالقلق	الزيادة في وزني تشعرني بالقلق.
عندما أفكر بالمستقبل فإن حالتي تسوء	عندما أفكر بالمستقبل تسوء حالتي.
لا أستطيع الدخول في النوم بسبب تفكيرتي بالمستقبل	أشعر بالتعب والارهاق لكثرة تفكيرتي في المستقبل
أشعر بجفاف حلقي عندما أفكر بمستقبلي	أشعر بجفاف في حلقي عندما أفكر بمستقبلي
أشعر وكأنني عاجزة عن الحركة عندما أفكر بمستقبلي	أشعر بالثقل في جسدي عندما أفكر بمستقبلي
أحس بضيق النفس وتسارع ضربات القلب عندما أفكر بمستقبلي	أحس بضيق النفس عندما أفكر بمستقبلي

**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 (0.82\_0.50) ومع المجال (0.90\_0.55) وتجدر الإشارة هنا أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً .

#### معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

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

معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة
**0.78	**0.87	25	**0.63	**0.55	16	**0.75	**0.79	7
**0.81	**0.89	26	**0.52	**0.70	17	**0.70	**0.73	8
			**0.68	**0.76	18	**0.82	**0.76	9

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

#### معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية

مقياس قلق المستقبل ككل	الجانب الفسولوجي	الجانب السلوكي	الجانب المعرفي	
			1	الجانب المعرفي
		1	**0.568	الجانب السلوكي
	1	**0.662	**0.626	الجانب الفسولوجي
1	**0.902	**0.832	**0.852	مقياس قلق المستقبل ككل

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

#### 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 بدلالات الاتساق الداخلي.

#### معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والدرجة الكلية

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

#### تصحيح المقياس:

تكون مقياس قلق المستقبل من (26) فقرة جميعها إيجابية ويجاب عليها وفق سلم رباعي التدرج؛ وبذلك تتراوح درجات المقياس (4\_1) أي كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع قلق المستقبل، وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد العينة الى



4 فئات على النحو التالي: قلق المستقبل بدرجة منخفضة جدا (أقل من 1.5)، قلق المستقبل بدرجة منخفضة (من 1.5\_ أقل من 2.5)، قلق المستقبل بدرجة مرتفعة (من 2.5\_ أقل من 3.5)، قلق المستقبل بدرجة مرتفعة جدا (من 3.5 فأكثر).  
ثانياً: مقياس استراتيجيات التكيف: قامت الباحثة باستخدام مقياس إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية المستخدم من قبل (مصطفى، 2006) المعد للمقياس، والمقياس يتمتع بالصدق والثبات بصورته الأصلية، ويتكون من (57) فقرة موزعة ضمن (14) إستراتيجية، وللتأكد من صدق المقياس وثباته وفقاً لمتغيرات الدراسة الحالية قامت الباحثة بإعادة حساب الصدق، والثبات بالطرق الآتية:

#### أولاً: صدق المقياس:

الصدق الظاهري : تم عرض المقياس بصورته الأصلية على (12) من المحكمين من أساتذة جامعتي اليرموك والأردنية، وفي ضوء ملاحظاتهم أجريت التعديلات، وتمت إعادة الصياغة والتعديل لبعض الفقرات: (13، 11، 17، 31، 30، 33، 34، 35، 38، 46، 49، 26، 56، 57) وحذف الفقرات (2، 27، 52)، وحذفت بعض الإستراتيجيات (التمارين الرياضية، والانشغال الذاتي) ودمج إستراتيجيتين (إستراتيجية الكشف والتوجيه الذاتي)، ليصبح المقياس بصورته النهائية 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، التقبل والثقة، الترفيه، الكشف والتوجيه الذاتي، واللجوء إلى الدين). بينما الإستراتيجيات السلبية كانت: (العُدوان ولوم الذات، الانعزال 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 تنتمي إليه ما بين (0.51\_ 0.96) وكان ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس ولم تحذف 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 (0.87) (0.91) (0.90) (0.93) (0.86) (0.88) (0.90) (0.92) (0.91) (0.87) على الترتيب. كما تم تقدير قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) لكل استراتيجية (0.90) (0.87) (0.73) (0.82) (0.90) (0.94) (0.89) (0.91) (0.82) (0.91) (0.95) على الترتيب، وهي مؤشرات على تمتع المقياس بدلالات اتساق داخلي (كمؤشر على الثبات).

#### تصحيح المقياس:

تكون مقياس إستراتيجيات التكيف من (45) فقرة، ضمن 11 إستراتيجية يجاب عليها وفق سلم رباعي التدرج، وبذلك تتراوح درجات المقياس (4\_1) أي كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع إستراتيجيات التكيف، وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد العينة الى 4 فئات على النحو التالي: إستراتيجيات التكيف بدرجة منخفضة جدا (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 جدا (من 3.5 فأكثر).

#### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغيرات الشارحة (المنبئة) وهي:

- إستراتيجيات التكيف ولها أربعة مستويات: 1. منخفضة جدا 2. منخفضة 3. مرتفعة 4. مرتفعة جدا.

- العمر وله ثلاثة مستويات : 25 فأقل - 26-35 أكثر من 35

- المستوى التعليمي وله أربعة مستويات: 1. ثانوي فما دون 2. دبلوم كلية مجتمع 3. بكالوريوس 4. دراسات عليا

- عدد الأبناء وله مستويان: لا يوجد ، و مع أبناء

- عدد سنوات الزواج ولها ثلاثة مستويات: 1-3\_ 4-10\_ أكثر من 10

- حالة العمل ولها مستويان: 1. تعمل 2. لا تعمل

ثانيا: المتغير المتنبأ به:

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

### 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 عرضا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها استنادا إلى ما تم طرحه من أسئلة استهدفت القدرة التنبؤية لإستراتيجيات التكيف، في التنبؤ بقلق المستقبل لدى النساء في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني. وهذا عرض لما توصلت له الدراسة من نتائج

أولا: 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 استراتيجيات التكيف لدى النساء في مراكز الإصلاح الأسري

في الأردن مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	11	اللجوء إلى الدين	3.49	.741	مرتفع
2	6	التقبل والثقة	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	الانعزال والانسحاب	2.48	.799	منخفض
10	7	الترفية	2.30	.900	منخفض
11	8	العدوان ولوم 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، و بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.49)، وتلاها 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، وتلاها إستراتيجية الترفيه في المرتبة ما قبل الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.30) بمستوى منخفض، حيث أن إستراتيجية كلاً من ( اللجوء الى 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 ( الانعزال والانسحاب، الترفيه، العدوان ولوم الذات) جاءت بمستوى منخفض، علماً بأن إستراتيجية كلاً من (الانعزال 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 يلجأن 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 إيجابية، وأن النساء اللواتي يترددن على المراكز أكثر ما يميزهن هو إيمانهن العميق بالله تعالى وبالقدر خيره وشره، وقد ظهر ذلك جلياً في ثنايا كلامهن خلال مقابلاتي لهن فكثيراً ما يتحدثن عن علاقتهن بالله تعالى، ويلجأن إلى الصلاة والدعاء، والقليل القليل منهن يلجأن إلى العدوان والقوة، و لوم الذات؛ وهذا ما أكد عليه (غيث، 2006) في أن استخدام إستراتيجيات التكيف يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات، والصراعات الداخلية والخارجية التي تساعد على تحقيق التوازن والصحة النفسية، وكما أكد فرنهام وتراينر (Furnham & Traynar, 1999) أن هذه الإستراتيجيات بعضها إيجابي كحل المشكلات وبعضها سلبي كلوم الذات والعدوان. أما ريلفيريا (Rilveria, 2008) فقد أكد واتفق أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً هي إعادة البناء المعرفي والتدين والدعم والمساندة، وكما تحدثت ويلسون (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

المرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	الجانب المعرفي	2.75	.761	مرتفع
2	2	الجانب السلوكي	2.40	.871	منخفض
3	3	الجانب الفسيولوجي	2.38	.877	منخفض
		مقياس قلق المستقبل ككل	2.52	.743	مرتفع

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، وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس قلق المستقبل ككل (2.52) وبمستوى مرتفع. حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من النعيمي والجباري (2010)، ودراسة تونسني (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 غاسيمان وكزيكتان وحسنزاده (Ghasemian, kuzehkanan & Hassanzadeh, 2014) والتي أكدت على فعالية العلاج المعرفي القائم على ذهن في خفض القلق عند النساء المطلقات. وترى الباحثة في أثناء مقابلتها مع النساء أنهن أكثر ما يعانين 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 متفاوتة، والذي أدى إلى خوفهن وقلقهن من المستقبل، ونظرتهم السلبية للذات والحياة، وتعطل نظام حياتهن بسبب كثرة التفكير في المستقبل، حيث أكثر ما كان يصدر منهن تصرفات تدل على الخوف من الأيام القادمة، وكان من الصعب عليهن الاستمرار في الحديث مع اتخاذ قرارات مترددة، أو قد ينسحبن أو يتشتتن في الحديث عندما لا يعرفن الإجابة. وهذا ما أكدته (مرسي، 2002) أن القلق من الأيام القادمة يجعل الفرد غير قادر على تحقيق أهدافه، وتصبح نظرتهم للحياة سلبية، واتفق معه أيضا (خليفة، 2002) الذي أكد على أن الوضع الأسري غير المستقر يؤدي إلى زيادة القلق من المستقبل، كما أكد كل من ليكسون وفليتنجر ولسون (luxon, fletcher& Lesson, 2009) أن هذا القلق له دور كبير في عدم تحقيق الفرد لأهدافه المستقبلية مع صعوبة استمراريته مع مستجدات الحياة، كون أن المرأة بسبب وضعها؛ وهي المسؤولة عن البيت والأطفال؛ فهي أكثر شعورا بالقلق والأزمات في هذه الحياة، وكما أكد بارلو (Barlow, 2000) أنه حالة انفعالية سلبية تتصف باليأس والإحباط ويؤثر سلبيا على حياة المرأة ويظهر ذلك بعدم قدرتها على السيطرة على نفسها وحديثها وقلقها. وكما أكد الشريفين (2011) أن أبرز جوانب القلق ظهوراً هو الجانب المعرفي، والسلوكي، والفسولوجي.

**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**

		إعادة البناء المعرفي	حل المشكلات	وسائل الدفاع	الدعم الاجتماعي	الاسترخاء ضبط التوتر	التقبل والثقة	الترفيه	العنوان ولوم الذات	الانعزال والانسحاب	الكشف والتوجيه الذاتي	اللجوء إلى الدين
العمر	25 فأقل	س	3.37	3.11	2.72	2.84	2.71	3.45	2.58	2.35	2.90	3.43
		ع	.689	.676	.764	.785	.747	.649	.918	.675	.649	.690
	26-35	س	3.33	3.21	2.78	2.60	2.68	3.43	2.20	2.27	2.43	3.51
		ع	.713	.674	.747	.861	.783	.654	.844	.683	.791	.749
	أكثر من 35	س	3.08	2.99	2.58	2.55	2.56	3.23	2.12	2.18	2.47	3.52
		ع	.875	.741	.776	.825	.802	.650	.879	.671	.858	.794
المستوى التعليمي	ثانوي فما دون	س	3.21	3.04	2.67	2.64	2.58	3.39	2.24	2.27	2.49	3.54
		ع	.832	.742	.803	.875	.804	.655	.879	.686	.832	.718
	دبلوم كلية مجتمع	س	3.23	3.03	2.69	2.77	2.68	3.24	2.53	2.27	2.50	3.26
		ع	.631	.717	.702	.645	.658	.687	.904	.540	.669	.718
	بكالوريوس دراسات	س	3.41	3.29	2.81	2.73	2.80	3.41	2.27	2.27	2.49	3.46
		ع	.632	.526	.687	.795	.744	.629	.969	.722	.777	.739
		س	3.52	3.33	2.62	2.38	2.84	3.43	2.74	2.36	2.34	3.45

1.067	.770	.828	.728	.629	.750	.785	.870	.749	.654	.623	ع	عليا	عدد سنوات الزواج
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	
.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

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

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

عدد سنوات الزواج

الابناء

العمل



.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	الخطأ
		.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	الكلية
			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	

يتبين من الجدول (5) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية
- $\alpha = 0.05$  تعزى لأثر العمر في جميع المجالات باستثناء مجال إعادة البناء المعرفي، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شففيه كما هو مبين في الجدول (6).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر المستوى التعليمي في جميع المجالات.
- 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 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 وحرية وترفيهاً 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 إستراتيجيات 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.

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

\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )

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

وتفسر الباحثة ذلك من خلال مقابلتها مع فئة النساء اللواتي كانت أعمارهن (25 سنة فأقل) حيث كن يتميزن بالنضج المعرفي وقدرتهن على إعادة البناء المعرفي وترتيب أفكارهن حول حل المشكلات التي تواجههن، وهن أكثر فئة عمرية يقدم لهن دعم ومساندة أكثر؛ نظراً لأعمارهن المناسبة، وامتلاكهن صفات شخصية قوية كتحمل الذات وامتلاك الثقة بالنفس. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة النعيمي والجباري (2010) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يختلف مستوى قلق المستقبل باختلاف متغير العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل حسب متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل حسب متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل

مقياس قلق المستقبل ككل	الجانب الفسيولوجي	الجانب السلوكي	الجانب المعرفي			
2.48	2.34	2.36	2.72	س	25	العمر
.714	.854	.854	.747	ع	فأقل	
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	أكثر من	
.782	.920	.834	.830	ع	35	
2.64	2.54	2.48	2.89	س	ثانوي	المستوى التعليمي
.725	.861	.857	.743	ع	فما دون	
2.54	2.32	2.49	2.81	س	دبلوم	
.682	.804	.858	.590	ع	كلية مجتمع	
2.23	2.04	2.22	2.45	س	بكالوريوس	

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

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

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
العمر	الجانب المعرفي	.188	2	.094	.171	.843
ويلكس=0.989	الجانب السلوكي	.722	2	.361	.480	.619
ح=0.272	الجانب الفسيولوجي	.747	2	.373	.507	.603
المستوى التعليمي	الجانب المعرفي	8.736	3	2.912	5.287	.001
ويلكس=0.924	الجانب السلوكي	5.500	3	1.833	2.438	.065
ح=0.003	الجانب الفسيولوجي	12.348	3	4.116	5.591	.001
عدد سنوات الزواج	الجانب المعرفي	.732	2	.366	.665	.515
ويلكس=0.993	الجانب السلوكي	.891	2	.445	.592	.554

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

يتبين من الجدول (8) الآتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

$\alpha = 0.05$  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 إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه 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 الخماسي لأثر العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأولاد، وحالة العمل على

مستوى قلق المستقبل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة 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				
العمل	.052	1	.052	.098	.755
الخطأ	168.887	320	.528		
الكلي	181.755	329			

يتبين من الجدول (9) الآتي:

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

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

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

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

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الأبناء حيث بلغت قيمة ف 4690.0 وبدلالة إحصائية بلغت 494.0.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر العمل، حيث بلغت قيمة ف 0.098 وبدلالة إحصائية بلغت 7550.

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

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

\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) بين البكالوريوس والثانوي فما دون وجاءت الفروق لصالح الثانوي فما دون في كل من الجانب المعرفي، والجانب الفسيولوجي، وقلق المستقبل ككل.

حيث تؤكد الباحثة أن النساء اللاتي تم مقابلتهن من فئة المستوى التعليمي الثانوي فما دون، هن الأكثر قلقاً ويأساً وخوفاً وتحسباً من الأيام القادمة؛ بسبب أوضاعهن الصعبة ووجود المشكلات الزوجية والأسرية، والمالية والأعباء الاقتصادية، والنفسية لديهن، إضافة إلى تدني كفايتهن في التعليم، وعدم توافر، أو قلة فرص عملهن؛ مما يجعلهن يحملن هم المستقبل، وظهر ذلك من خلال مقابلاتي لهن بعدم قدرتهن على تنظيم أفكارهن، وعدم قدرتهن على تحديد الأهداف التي تسعى إليها؛ بسبب تشتت أفكارهن.

وكما لاحظت الباحثة أثناء مقابلاتهن ظهور بعض المؤشرات التي تدل أيضا على وجود القلق من المستقبل لديهم 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، والفسولوجي) كان أكثر ارتفاعاً اللاتي يملكن مستوى تعليمي ثانوي فما دون؛ لقلة كفايتهن، وخبرتهن، ومعرفتهن في الحياة؛ مما يجعلهن يقلقن أكثر على مستقبلهن. **خامسا: 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 الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة 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**

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

**a** المتنبأت: (التابت) العدوان ولوم الذات

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

**c** المتنبأت: (التابت) العدوان ولوم الذات، إعادة البناء المعرفي، الانعزال والانسحاب

**d** المتنبأت: (التابت) العدوان ولوم الذات، إعادة البناء المعرفي، الانعزال والانسحاب، وسائل الدفاع

المتغير التابع: مقياس قلق المستقبل ككل من جدول (11) أظهرت النتائج مساهمة الإستراتيجيات الإيجابية ( إعادة البناء المعرفي ، وسائل الدفاع ) وفسرت بما نسبته (4.4%) من التباين في قلق المستقبل، بينما الإستراتيجيات السلبية (العدوان ولوم الذات، الانعزال 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 الانعزال 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 "ف" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) عند إدخال هذه المتغيرات.

من خلال عمل الباحثة يتبين أن هناك إتفاق بين رأي الباحثة مع نتيجة السؤال الخامس وهي أن المتغيرات المتنبئة 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 إحصائياً، بينما إستراتيجية إعادة البناء المعرفي فسرت بنسبة ( 3%) وهي إستراتيجية إيجابية، و



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

حيث أن إستراتيجية العدوان ولوم 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 ومستقبلهن، ولا يستخدمن طرق، وأساليب عقلانية منطقية إيجابية؛ فتعود بالضرر، والخوف، والقلق عليها؛ لما ينتج عنها من قلق مستقبل، حيث أن النساء اللاتي تمت مقابلاتهن كن يلجأن الى العدوان على أنفسهن ، وعلى أزواجهن، وأولادهن؛ وذلك انتقاماً حيث كان البعض منهن تلجأ إلى لوم ذاتها ولوم الآخرين بطريق سلبية وهذه طريقة غير منطقية للتأقلم مع مشاكلها.

وبالنسبة لإستراتيجية إعادة البناء المعرفي فقد جاءت ثاني نسبة في التنبؤ بقلق المستقبل؛ وهي إيجابية أكثر من كونها سلبية؛ حيث أن النساء كن يستخدمن هذه الإستراتيجية، وينظمن أفكارهن ومعارفهن حول المشكلات والضغوطات التي يعانين منها؛ حيث كان بعضها إيجابيا والآخر سلبيا؛ وخاصة عندما يستخدمن هذه الإستراتيجية بطريقة غير صحيحة؛ فتؤدي لزيادة القلق من المستقبل.

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

وجاءت إستراتيجية وسائل الدفاع آخر نسبة وكانت دالة إحصائية في تنبؤها 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 عليهن 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 قدامن دعاوى النساء.

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

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

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

0.000	8.085		.212	1.714	(ثابت الانحدار)	4
.000	5.495	.317	.063	.348	العدوان ولوم الذات	
.000	-4.347	-.229	.051	-.223	إعادة البناء المعرفي	
.003	3.031	.176	.054	.163	الانعزال والانسحاب	
.016	2.413	.128	.051	.124	وسائل الدفاع	

المتغير التابع: مقياس قلق المستقبل ككل

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

يتبين من جدول (12) أن العدوان ولوم الذات في تباين قلق المستقبل كان دالا إحصائيا 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 ولوم الذات دالا إحصائيا، 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 الانعزال والانسحاب إلى معادلة الانحدار وبقي إعادة البناء المعرفي، والعدوان ولوم الذات في تباين قلق المستقبل دالا إحصائيا، 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 الانعزال والانسحاب، وإعادة البناء المعرفي، والعدوان ولوم الذات في تباين قلق المستقبل دالا إحصائيا، 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 (0.016).

#### 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 استراتيجيات حل المشكلات وتبني التفكير العقلاني المنطقي الصحيح في مواجهة المشكلات التي قد تعاني منها النساء.
- 3- عقد دورات تدريبية للنساء على استخدام استراتيجيات للتكيف أكثر إيجابية وطويلة المدى، وتقوية الوازع الديني لديهن.

#### المصادر والمراجع

##### القران الكريم

البناء، خليل. (2011). الطلاق بين الفقه والقانون وأثره في تفكك الأسرة وخلخلة النسيج الاجتماعية. عمان: دائرة المكتبة الوطنية.

تونسي، عديلة 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)، 154-132.

- خليفة، عبد اللطيف. (2002). الاغتراب وعلاقته بالمفارقة 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 .
- الزباد، فيصل. (2010). المرأة بين الزواج والطلاق في المجتمع العربي الإسلامي. لبنان، بيروت.
- الشريفين، أحمد وكنعان، أسيل. (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.
- العيسوي، عبد الرحمن. (2004). الوجيز في علم النفس العام والقدرات العقلية، الاسكندرية: دار المعرفة الجديدة.
- الغامدي، محمد سعيد. (2009). التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي 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، أسيل. (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 والحاجة للإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- مصطفى، نوار. (2006). أعراض الضغط النفسي وإستراتيجيات التكيف لدى النساء المعنفات وغير المعنفات. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- نستل، مايكل. (2015). المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي، (مراد سعد وأحمد الشريفين، مترجم). عمان: دار الفكر (تاريخ النشر الأصلي 2011).
- النعمي، 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 التغيرات الحياتية، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق. القاهرة: دار الفاروق.

## قائمة المراجع المرومنة:

- 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 amentoring 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 alfecker.
- 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 shreffin; 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., Yelkpiერი, 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., Kuzehkanan, 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.,& Spitze, 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).