



جامعة المنصورة
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى

النساء المُعيلات لأسرهن

**The Predictor Factors of Sources of Psychological
Stress and Future Anxiety among Single
Parents Women**

إعداد الطالبة

زينب عارف عاوده

إشراف الدكتور

فواز أيوب المومني

حقل التخصص - الإرشاد النفسي

الفصل الدراسي الثاني

1438هـ - 2017م

العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المُعيلات لأسرهن

إعداد

زينب عارف عواوده

بكالوريوس إرشاد نفسي، جامعة اليرموك، 2014م

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وافق عليها



الدكتور فواز أيوب المومني..... رئيساً ومشرفاً

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك



الدكتورة منار سعيد بني مصطفى..... عضواً

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك



الدكتورة أمال رضا ملكاوي..... عضواً

أستاذ مساعد في مناهج العلوم وطرق تدريسها، جامعة اليرموك

تاريخ مناقشة الرسالة

2017 /5/10م

ب

ب

الإهداء

"للذين يفتحون أعينهم على المحبة

للذين لا توجعهم إنجازات الآخرين

ولا تضيق بها قلوبهم

للقريبين حين يبتعد الناس

للذين يستخدمون أذرعهم لتطويق الآخرين لا لخنقهم

للذين يربتون على أكتاف الخاسرين في مرحلة من مراحل الدنيا الطويلة

للذين ما إن نُكِرَ الخير في الناس إلا وتمر صورهم دون غيرهم في البال، مثل جواب

سابقٍ للأسئلة.. "

إليهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

الباحثة

شُكر وتقدير

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، والشكر له تعالى الذي أمدني بالصبر والقوة لتحمل مشاق هذا الجهد العلمي وإخراجه بصورة مناسبة، والصلاة والسلام على سيدنا محمد أفضل الخلق والأنام القائل "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

وأنا على أبواب انتهاء هذه الرسالة لا يسعني إلا أن أعترف لكل ذي فضلٍ علي بفضلِهِ، وابدأهم بمنارة العلم مشرفي الدكتور فواز أيوب المومني، الذي منحني شرفاً عظيماً بإشرافه على هذه الرسالة ومعايشته متابعها معي وتقديمه الإرشادات والخبرات العلمية الغنية، وإعطائي من وقته الثمين، ولم يتوانى عن تشجيعي، فله مني جزيل الشكر والتقدير.

كما أتقدم بخالص شكري لأعضاء لجنة المناقشة، كل من الدكتورة منار بني مصطفى، والدكتورة آمال ملكاوي، لتفضلهما بمناقشة هذه الرسالة وتحمل أعباء قراءتها وتقويمها، وإبداء ملاحظتهما وتوصياتهما القيمة، والتي ساهمت في إثراء جودة هذه الرسالة.

ويسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأساتذة المحكمين الذين قدموا من خبرتهم ووقتهم وآرائهم السديدة في التأكد من صدق أداتي الدراسة، كذلك إلى جميع أساتذة قسم على النفس وكلية التربية، وكل من قام منهم بإسداء النصح وتقديم المساعدة طيلة فترة دراستي.

الشكر موصول كذلك إلى إدارة هذا الصرح العلمي الشامخ، جامعة اليرموك ممثلة برئيسها وأساتذتها، وعمادة البحث العلمي، وأخص بالذكر جميع العاملين في مكتبة الجامعة مكتبة الحسين بن طلال المنبر الأكثر إثراء في الجامعة لطلبة الدراسات العليا.

ولا أنسى شكر جميع النساء، القويات المتحديات أصعب الظروف، اللواتي قمنّ بالإجابة عن أداتي الدراسة بكل أمانة وصدق وتخصيصهم لي جزء من وقتهم الثمين، فلهن مني كل الاحترام. وأتوجه لشكر كل من مد لي يد العون والمساعدة ولم تسعفني ذاكرتي بذكرهم فلهن جزيل الشكر وجزآهم الله عني خير الجزاء.

ختاماً: أسأل الله التقدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه وأن يجعله علماً نافعاً يسهل لي به طريقاً إلى الجنة.

الباحثة

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	ب
شُكر وتقدير	د
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ز
قائمة الملاحق	ط
قائمة الأشكال	ي
الملخص باللغة العربية	ك
الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها	1
المقدمة	1
أنواع الضغوط النفسية	5
مصادر الضغوط النفسية	6
قلق المستقبل	11
آثار قلق المستقبل	15
مشكلة الدراسة وأسئلتها	16
أهمية الدراسة	17
التعريفات الاصطلاحية والإجرائية	18
محددات الدراسة	19
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	20
الدراسات التي تناولت مصادر الضغوط النفسية	20
الدراسات التي تناولت قلق المستقبل	27
التعقيب على الدراسات السابقة	30
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	33
منهج الدراسة	33
أفراد الدراسة	33
مقياسا الدراسة	34

الصفحة

الموضوع

52.....	إجراءات الدراسة
53.....	متغيرات الدراسة
54.....	الأساليب المستخدمة الإحصائية
55.....	الفصل الرابع: عرض النتائج
55.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.
56.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
57.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
64.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
72.....	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
72.....	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
75.....	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
77.....	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
82.....	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
87.....	التوصيات
88.....	قائمة المراجع
97.....	الملاحق
117.....	الملخص باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
34.....	(1): توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.....
37.....	(2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية وبين درجة كل بعد من أبعاده.....
39.....	(3): قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية.....
40.....	(4): معاملات الاتساق الداخلي لمقياس مصادر الضغوط النفسية.....
40.....	(5): قيم التباين المفسر لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية.....
42.....	(6): الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية.....
46.....	(7): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس قلق المستقبل وبين درجة كل بعد من أبعاده.....
48.....	(8): قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس قلق المستقبل.....
49.....	(9): معاملات الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل.....
49.....	(10): قيم التباين المفسر لفقرات مقياس قلق المستقبل.....
50.....	(11): الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية.....
55.....	(12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس مصادر الضغوط، والمقياس الكلي لمصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن مرتبة تنازلياً.....
56.....	(13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس قلق المستقبل، والدرجة الكلية.....
57.....	(14): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل.....
59.....	(15): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاجتماعي.....
60.....	(16): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الأسري.....
61.....	(17): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد المهني.....
62.....	(18): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاقتصادي.....

الصفحة

الجدول

- (19): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الجندي 63.....
- (20): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على مقياس قلق المستقبل ككل 65.....
- (21): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاجتماعي 66.....
- (22): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الأسري 67.....
- (23): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاقتصادي 68.....
- (24): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد النفسي 69.....
- (25): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الجسدي 70.....

قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق
100.....	(1): مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهنّ بصورته الأولى
104.....	(2): قائمة بأسماء محكمي أداتيّ الدراسة
103.....	(3): مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهنّ بصورته النهائية
108.....	(4): مقياس قلق المستقبل لدى النساء المُعيلات لأسرهنّ بصورته الأولى
111.....	(5): مقياس قلق المستقبل لدى النساء المُعيلات لأسرهنّ بصورته النهائية
114.....	(6): كتب تسهيل المهمة

قائمة الأشكال

- | الصفحة | الشكل |
|---------|--|
| 43..... | (1): مخطط سكري لقيم الجذور الكامنة لكل عامل على مقياس مصادر الضغوط النفسية |
| 52..... | (2): مخطط سكري لقيم الجذور الكامنة لكل عامل على مقياس قلق المستقبل |

الملخص

عواوده، زينب. العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهن. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، 2017. (المشرف: د. فواز أيوب المومني).

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهن في الأردن، إضافة إلى معرفة مستوى قلق المستقبل لديهن، وكذلك التعرف إلى العوامل المتنبئة بالضغوط النفسية وقلق المستقبل لديهن. تكونت عينة الدراسة من (300) امرأة من النساء المُعيلات لأسرهن، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة؛ قامت الباحثة بتطوير أداة لقياس مصادر الضغوط النفسية، وأداة لقياس مستوى قلق المستقبل، حيث تم التحقق من دلالات الصدق والثبات لكل منها.

أظهرت النتائج أن مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهن على المقياس الكلي كان متوسطاً، حيث جاء البعد الاقتصادي المرتبة الأولى بدرجة متوسط، في حين تلاه مصادر الضغوط (المهنية، الجندرية، الأسرية، الاجتماعية) على التوالي.

وأظهرت النتائج تحليل الانحدار المتعدد أن المتغيرات التي تؤثر على مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل، هي: عدد الأبناء، نوع السكن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، بينما لم تُظهر المتغيرات (العمر، عدد سنوات الإعاقة، مكان الإقامة) وجود تأثير على مستوى مصادر الضغوط النفسية ككل.

كما أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل لدى النساء المُعيلات لأسرهن على المقياس الكلي كان متوسطاً، حيث جاء البعدان الأسري والاقتصادي المرتبة الأولى ضمن مستوى مرتفع، تلاهما البعدان الاجتماعي والجسدي على التوالي ضمن مستوى متوسط، في حين جاء البعد النفسي في المرتبة الأخيرة بمستوى منخفض.

وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن المتغيرات التي تؤثر على مستوى قلق المستقبل ككل، هي: عدد الأبناء، نوع السكن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، بينما لم تظهر المتغيرات (العمر، عدد سنوات الإعاقة، مكان الإقامة) وجود تأثير على مقياس قلق المستقبل ككل.

الكلمات المفتاحية: مصادر الضغوط النفسية، قلق المستقبل، النساء المعيلات لأسرهن.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة

في العصر الحالي يحظى موضوع الضغوط النفسية (Stress Psychological) باهتمام الباحثين والدارسين بشكل كبير لما له من تأثير على حياة الفرد واستجاباته وسلوكياته نتيجة للتغيرات التي يشهدها الفرد، ومن أشكالها (الأسرية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية)، ونتيجة لهذه التحولات السريعة والتقدم في المجتمعات أصبح الفرد يحمل أعباء تفوق قدرته الطبيعية على التحمل، مما يسبب له ضغوطات وقلق حول ما سيجري له في المستقبل.

لقد أصبحت الضغوط سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والمتعددة، إذ أدى هذا التزايد في الضغوط إلى إطلاق الباحثين على هذا العصر بعصر الضغوط النفسية، ويمكن القول أن الضغوط النفسية تتكون نتيجة لفشل الفرد في التكيف مع المطالب البيئية المفروضة عليه في بعض الأحيان، الأمر الذي يجعله عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية (مسعود، 2001).

وتضطر المرأة إلى القيام بالأدوار التقليدية للذكور في حالة فقدانها المعيل، وبالتالي تتكيف مع واقعها وتعتمد على نفسها في قيامها بتربية أبنائها وتأمين احتياجاتهم، إضافة إلى أن قيام المرأة بإعالة الأسرة نيابة عن الرجل لعدم وجوده، وسعيها وراء تأمين لقمة العيش وتأمين دخل شهري لأسرتها يضيف عليها أشكال عديدة من الضغوط النفسية الإضافية عن أي امرأة أخرى (الحياصات والزغول، 2016).

واستناداً إلى ما سبق، ترى الباحثة أن المرأة تتعرض للضغوط النفسية بشكل أكبر من غيرها، وذلك بسبب كثرة الأدوار التي تقوم بها في هذه الحياة، وخاصةً عندما تقوم بإعالة أسرتها بشكل كامل، وتحمل كافة الأعباء؛ لتوفر متطلبات الأسرة واحتياجاتها، مما يؤدي ذلك إلى ازدياد الضغوط النفسية التي تواجهها، بالإضافة إلى شعورها بالتوتر والقلق الدائمين نحو الوضع الذي سيؤول عليه الحال مستقبلاً.

الضغوط النفسية:

ظهر مصطلح الضغوط النفسية في بدايات القرن العشرين، حيث أطلق عليه عدة مسميات؛ كالشدة، أو التوتر، أو الضيق، أو الإجهاد النفسي، أو العبء النفسي، أو الكرب. وعلى الرغم من أن مصطلح الضغوط النفسية مفهوم شائع ومتداول لدى التربويين وعلماء النفس، والعلوم الاجتماعية، إلا أن هذا المصطلح ما زال يواجه صعوبة في تعريفه ودراسته بشكل دقيق، مما أتاح أمام الباحثين الفرصة لدراسة مفهوم الضغوط النفسية، وإيجاد العلاقة بين هذا المفهوم والمفاهيم التربوية الأخرى، لذا عرف بعض الباحثين الضغوط النفسية كمثير، وبعضهم عرفها كاستجابة، والبعض الآخر عرفها كنتاج التفاعل بين المثير والفرد (الغريير وأبو أسعد، 2009).

ويعد سيلاي (Selye) الأب الحقيقي لنظرية الضغوط النفسية، حيث رأى أن مصدر الضغوط لا يعد ذو أهمية في حال كانت الاستجابة هي نفسها لجميع المصادر، ورتكر أن الفرد عند تعرضه للتهديدات النفسية التي تحدث في حياته يستجيب لها باستجابات فسيولوجية مختلفة (Hall & Torres, 2002).

وأكد أبو دلو (2009) أن التربويين قاموا بتعريف مصطلح الضغوط النفسية استناداً على عدة مبادئ، فبعضهم استند في تعريفه على مبدأ المثير المسبب للإثارة، والبعض الآخر استند على

مبدأ الاستجابات الصادرة من حدوث المثير المسبب، وبعضهم استند على الجمع بين المبدأين (المثير والاستجابات).

ولقد تعددت التعريفات التي قدمها الباحثون والتربويين وعلماء النفس لمفهوم الضغوط النفسية، فقد عرف سيللي (Seley, 1979) الضغوط النفسية بأنها: استجابة غير محددة تصدر من جسم الفرد نتيجة مطلب أو مثير يحثه على الاستجابة له. وعرفها كوهن (Cohen, 1988) بأنها: عدم قدرة الفرد على الاستجابات المناسبة عند تعرضه لأمر، وعوارض غير متوقعة ولا تناسبه.

كما تعرف الضغوط النفسية بأنها: مشاعر توتر تصيب الفرد نتيجة مروره بأزمة ما في حياته، مما يجعله صعب التكيف مع الآخرين وبيئته، ويحتاج بذلك إلى جهد إضافي للحفاظ على توازنه سواء بينه وبين نفسه والآخرين والبيئة التي يعيش فيها، كما تعد الضغوط النفسية مشكلة صعبة التنبؤ بمدى استمرارها (Misra & Castillo, 2004).

وعرف جليبرت ومارووكسي (Gilbert & Morawski, 2005) الضغوط النفسية بأنها: خبرة يمر بها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة، والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة، وما يملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى.

في حين عرف أبو أسعد والغريز (2009) الضغوط النفسية بأنها: أي شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية، أو انفعالية، تحدث بسبب مطالب بيئية أو موقفية أو شخصية، أو بسبب أحداث مفاجأة؛ كالموت المفاجئ، أو فقدان عزيز. بينما عرفها كاي - وين (Kai- Wen, 2010) بأنها: أي أمر يعيق قدرة الفرد على التكيف مع نفسه ومع الآخرين، وينتج هذا الأمر بسبب عوامل بيئية، أو نفسية، أو بيولوجية، أو اجتماعية، وقد تكون الضغوط سلبية أو إيجابية بالنسبة للفرد، وهذا

يعتمد على قوته وإصراره وشخصيته، بالإضافة إلى تقييمه المعرفي للضغوط، ومستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه.

وعرف الرقب (2010) الضغوط النفسية بأنها: متطلب تكيفي ينشأ نتيجة أحداث ومواقف معينة، لظروف من الممكن أن تؤذي الفرد بأي حال من الأحوال. وعرفها اكسيو (Xiao, 2013) بأنها: ما يحدث عندما يشعر الفرد أن متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق كثيراً قدرته على مواجهتها أو التعامل معها.

ومن خلال التعريفات السابقة، ترى الباحثة أن الضغوط النفسية هي مجموعة من المؤثرات التي تُفرض على الفرد، وتكون سبب في حدوث الشدة، ويكون مُجبر على التعامل معها باستجابات مختلفة المستويات تتفاوت من فرد لآخر.

وتحدث الضغوط النفسية نتيجة تغيرات وتأثيرات داخلية تحدث في الجهاز الإدراكي للفرد، ومدى ارتباط هذه التغيرات بوجهة نظر الفرد نفسه؛ أي أن المعنى الداخلي للضغوط يتصل بطبيعة نمو الفرد النفسي وطبيعة حياته، لذلك تمثل الضغوط النفسية التي تواجه الفرد حجر الأساس لكافة الاضطرابات السلوكية التي قد يتعرض لها، وتسمى الضغوط النفسية التي تسبب تغيرات جذرية في كيان الفرد العناء (الريماوي وعبدالله، 2012).

كما أن الضغوط النفسية قد تنشأ نتيجة حدوث بعض الاختلالات في آليات الدفاع، أو قصور في إشباع الحاجات المرتبطة بالمتغيرات النفسية لدى الفرد، كشعوره بالإحباط، والتوتر، والقلق، وعدم قدرته على التكيف النفسي، وقد تنشأ نتيجة متغيرات معرفية؛ كالتشوهات الإدراكية، والاختلالات الوظيفية العقلية؛ كالتهكير والاستنتاج والتذكر والانتباه (الرشيدي، 1999).

وهناك عدة أعراض للضغط النفسي التي قد تظهر على الفرد؛ كالأعراض الجسدية التي تتمثل بالتعب السريع، التعرق، برود اليدين، الإسهال والإمساك، جفاف الحلق، اضطرابات في الهضم، خفقان النفس. وأعراض انفعالية تتمثل بالغضب، الشعور بالعجز وفقدان الأمل، الغضب التوجس، فرط الحساسية. وأخيراً الأعراض السلوكية كالإفراط بالأكل، التدخين، عدم الاهتمام بالصحة ومظهر الجسد (الرقب، 2010).

أنواع الضغوط النفسية

للضغوط النفسية أنواع عدة، من أهمها: الضغط الحاد: هو الضغط الذي يعاني منه الفرد لفترة معينة، وينشأ نتيجة أحداث ومواقف محددة يتعرض لها الفرد؛ كتحديد موعد مهم، أو مواجهة موقف صعب، أو التعرض لحادث مفاجئ. والضغط الحاد العرضي: هو الضغط الذي يعاني منه الفرد بشكل متكرر، وينشأ نتيجة سلسلة من الأحداث الضاغطة جداً؛ كالإصابة بمرض ما، وفقدان وظيفة، بالإضافة إلى الصعوبات التي قد تواجه الفرد في الدراسة أو العمل، مما يؤدي ذلك إلى إصابته بالقلق والتوتر الدائمين. والضغط المزمن: هو الضغط الذي يصيب الفرد نتيجة تعرضه لمتطلبات حالية، ومخاوف أبدية، مما يؤثر عليه سلباً، وعلى كيفية تأقلمه مع المواقف والأحداث المختلفة التي قد تواجهه، وعلى الرغم من أن بعض الأفراد يمكنهم أحياناً الاعتقاد على الضغط المزمن، دون أن يلحظ عليهم ذلك، إلا أن ذلك يؤثر عليهم بشكل سلبي صحياً واجتماعياً (Australian Psychological Society (APS), 2012).

كما تصنف الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد إلى ثلاثة أنواع، وهي: ضغوط يمكن التنبؤ بها، وتوقع ما سينتج عنها، والسيطرة عليها مستقبلاً، وضغوط يمكن التنبؤ بها، ولا يمكن

السيطرة عليها، بالإضافة إلى ضغوط لا يمكن التنبؤ بها، ولا يمكن السيطرة عليها (أبو أسعد والغريير ، 2009).

في حين يرى تايلور ولارسين وكونجير وويدمان وكوترونا (Taylor, Larsen, Conger, 2010) أن الضغوط النفسية تندرج تحت أربعة أنواع: الضغوط الإيجابية: وهي ضغوط تشعر الفرد بالسعادة وتساعده على أن يتكيف مع بيئته بشكل سوي. والضغوط النفسية السيئة: وهي الضغوط الذي تزيد من حجم متطلبات الفرد. والضغوط النفسية الزائدة: وهي التي تحدث بسبب تراكم أحداث سلبية تفوق قدرة الفرد على إكمالها، والتكيف معها، والنوع الرابع هو الضغوط النفسية المرتفعة: وفيها يصل الفرد إلى حالة من الملل وفقدان الشعور بالإنارة.

مصادر الضغوط النفسية:

تُعد الخبرات الصادمة التي يتعرض لها الأفراد من أهم مصادر تطور العديد من الضغوط النفسية، وهذه الخبرات مرتبطة بإنارة بعض الآثار النفسية التي تسبب الضغط النفسي لدى الأفراد، مما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية (Silove, Marnane, Steel & Manicavasagar, 2010).

وللضغوط مصادر متنوعة ومتداخلة، فهي تختلف تبعاً لنوع الضغوط وطبيعته، وترتبط الضغوط بالأحداث اليومية، وللضغوط النفسية مصادر عدة، وهي على النحو الآتي (تعليبي، 2013):

أولاً: الإحباط: هو حالة إنفعالية غير سارة تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه، فهو إخفاق الفرد في إشباع رغبة أو حاجة إخفاقاً مؤقتاً أو مستديماً، وهذا ما يسبب له في بعض الأحيان الشعور بالضغط النفسي.

ثانياً: الصراع: يقصد بالصراع بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين، وعلى الفرد اختيار واحد منهم، والصراع أحد مصادر الإحباط، وبالتالي يعد مصدراً رئيساً لحدوث الضغط لدى الفرد.

ثالثاً: الانتقال أو التغيير: يعد الانتقال أو التغيير بأي شكل ضاغطاً لبعض الأفراد، فإذا تم تغيير الروتين، أصاب الأفراد التوتر والقلق، مما يؤدي إلى الضغط النفسي.

رابعاً: الألم وعدم الراحة: الألم وعدم الراحة يؤثران في قدرات الفرد على الإنجاز والتحصيل وعلى القدرة في التكيف، وهذا يعد مصدراً لشعور الفرد بالضغط النفسي.

خامساً: الضغط: ويقصد بالضغط العبء والمشقة التي يعاني منها الفرد، مما يجعله يشعر بأن أدائه ضعيف في عمل ما، أو أنه غير قادر على إنهاء مهمة ما بالنسبة للوقت المتاح أمامه.

بالإضافة إلى ما سبق فقد ذكر أبو أسعد والغريير (2009) تصنيف آخر لمصادر الضغوط، منها: المشكلات النفسية الداخلية: وتشتمل على المشكلات والصعوبات التي تواجه الفرد؛ نتيجة تعرضه لموقف أو حادث ما، مما ينعكس سلباً على ثقته بنفسه، وتقديره لذاته، والقدرة على التحكم بمشاعره السلبية، وذلك يؤدي إلى شعوره بالاضطرابات النفسية؛ كالقلق، والاكتئاب، والضغط النفسي. المشكلات الصحية: وتتضمن المشكلات المتعلقة بصحة الفرد، وما يصيبه من أمراض جسمية أو نفسية، حيث يمثل المرض بالنسبة للفرد بداية المشقة والإجهاد، والشعور المتزايد بالضغوط النفسية. المشكلات الاجتماعية، وأحداث الحياة اليومية: وتتضمن المشكلات والاضطرابات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية، والأحداث اليومية التي يعيشها الفرد، والتي تحد من

تكوين صداقات جديدة، والالتقاء مع الآخرين، وبالتالي إصابة الفرد بالضغط النفسية نتيجة شعوره بالوحدة والاكئاب، وعدم الشعور بالانتماء للأسرة التي يعيش بها. مشكلات العمل والإنجاز الأكاديمي: وتشتمل على المشكلات المتعلقة بالعمل، والدخل، ومدى قدرة الفرد على القيام بمهامه المطلوبة، بالإضافة إلى المشكلات المتعلقة بالدراسة، وقدرة الفرد على إنجاز المهام والأنشطة الدراسية المطلوبة منه، وحضور المحاضرات في وقتها، والتأقلم مع الطلبة الآخرين، والبيئة الدراسية.

ولقد أشار كوفمان وكاتز (Coffman & Katz, 2007) إلى بعض مصادر الضغوط النفسية، ومن أهمها: الضغوط البيئية: هي الضغوط التي تحدث بسبب البيئة التي يعيش فيها الفرد، ومن هذه الضغوط الإزعاج، والازدحام، وضغط الوقت، والمنافسة، والمشكلات المالية التي قد يتعرض لها الفرد. الضغوط التطورية: هي الأحداث والمواقف التي يسعى الفرد إلى تغييرها، ومن أهمها تحديات الأفكار الجديدة، ونمط الحياة. تغيرات حياتية رئيسية: وهي الأحداث التي تحدث بشكل رئيس وأساسي في حياة الفرد، كالزواج، والطلاق، والحمل، وغيرها. الصراعات الشخصية: هي المشكلات التي تواجه الفرد بشكل شخصي، وأهمها مشكلات مع الذات، والثقة بالنفس.

ويلخص كاي وين (Kai- Wen, 2010) مصادر الضغوط النفسية بما يأتي:

أولاً: العوامل الجسدية/ العقلية: وتتمثل هذه العوامل بالمظاهر الجسدية التي قد يشعر إزاءها الفرد، حيث قد لا يرضى الفرد على مظهر من مظاهر جسده، كالبداية، والطول، ولون الشعر، أو لون البشرة، ويلحظ بأن الإناث يشعرن بالضيق والضغط بسهولة أكثر من الذكور، وتتضمن الأعراض الفسيولوجية لهذه العوامل الصداع، والتعب، والاكئاب، والقلق، وعدم الرضا عن

بعض العلاقات الشخصية. ثانياً: عامل الأسرة: ويتمثل هذا العامل بالصراعات والمشكلات الأسرية المستمرة، وذلك بسبب عدم وجود الوالدين، أو أحدهما، وقلة الرعاية والاهتمام من قبل الوالدين لأبنائهم، والعقاب المستمر للأبناء، مما يزيد من الضغط النفسي لدى الأبناء. ثالثاً: عامل الدراسة: تعد الدراسة من أهم مصادر التوتر والقلق والضغط بين الأفراد، ومن أهم أسباب نشوء الضغط كثرة الواجبات المنزلية، وعبء الأداء الأكاديمي، والاستعداد للاختبارات، وعدم الاهتمام بموضوع معين، وعقاب المعلم، وبشكل عام يشعر الآباء بقلق بالغ إزاء إنجاز أبنائهم الأكاديمي، وسلوكياتهم الأخلاقية، حيث يتوقع الآباء من أبنائهم أن يحترموا المعلمين، وأن يتمتعوا بسلوكيات أخلاقية أثناء تواجدهم في المدرسة. رابعاً: عامل العلاقة مع الآخرين: يحاول الفرد دائماً تطوير العلاقات مع الآخرين، وتكوين صداقات معهم، وقد لا يستطيع الفرد في بعض الأحيان من التعامل مع الآخرين عند مواجهتهم، مما يشعره ذلك بشعور انعدام الأمن والثقة بالنفس، والخوف من تطوير علاقاته مع الآخرين. خامساً: العامل الاجتماعي: ويرتبط هذا العامل بقلق الفرد المرتبط بالبيئة الاجتماعية، حيث يحتاج الفرد إلى لعب المزيد من الأدوار إن كان في مكان العمل أو المنزل، وبالتالي يحاول دائماً بناء العلاقات مع مختلف الشرائح والفئات التي يقابلها بهدف توطيد علاقاته الاجتماعية معهم.

ويمكن ترتيب مصادر الضغوط بطريقة أكثر شمولية، وهي على النحو الآتي:

أولاً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية: وهي المصادر التي تخرج عن دائرة الفرد، ومنها الضغوط الأسرية؛ كالمشاحنات والمناقشات الحادة، والانفصال، والطلاق، بالإضافة إلى الضغوط الاقتصادية والعمل؛ وهي الضغوط المتعلقة بدخل الفرد، وظاهرة البطالة، والضغوط الاجتماعية؛ وهي الضغوط المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية؛ كالعزلة، والإهمال، والانحراف السلوكي، والضغوط السياسية والثقافية، وهي الضغوط المتعلقة بسياسة الدولة، وطبيعة ثقافة الفرد،

ومدى انفتاحه على الثقافات الأخرى، ومن المصادر الخارجية الضغوط الأكاديمية والمهنية؛ وهي الضغوط المتعلقة بالعمل والدراسة؛ كانتقال الفرد من بيئة تعليمية لأخرى، والمهام الصعبة التي قد تواجهه، وأعباء العمل، أضف إلى ذلك الضغوط الانفعالية والنفسية والصحية؛ كالقلق، والتوتر، ومختلف الاضطرابات النفسية، والأمراض الصحية، والضغوط الطبيعية؛ وهي الضغوط الناتجة عن أحداث وكوارث طبيعية؛ كالزلازل، والبراكين، والاعاصير، والضغوط العقائدية والفكرية، وهي الضغوط المتعلقة بمعتقدات الفرد وأفكاره (السيد، 2008).

ثانياً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية: هي الضغوط التي تنشأ من داخل الفرد نفسه نتيجة للأزمات التي يعيشها، وتكون الضغوط الداخلية نتيجة انفعال الفرد ومحاولته لمواجهة الضغوط عن طريق المقاومة والتكيف النفسي مع الأحداث، وقد تؤدي الزيادة في درجة الانفعال ومحاولة الفرد أن يحمي نفسه بشكل زائد وتكون طاقته بأن تتحول هذه الانفعالات من وسائل حماية إلى مصادر تزيد من الضغوط النفسية للفرد وتؤثر على سير حياته بشكل طبيعي (الغريز وأبو أسعد، 2009).

ويشير الرقب (2010) إلى وجود مصدرين من مصادر الضغوط النفسية، وهي على النحو الآتي: مصادر مرتبطة بالفرد نفسه: ومن هذه المصادر: الاضطرابات النفسية المختلفة؛ كالتوتر، والقلق، والمخاوف المرضية، وعدم تقدير الذات، وعدم الثقة بالنفس. والمشكلات الكيميائية، وهي المتعلقة بعدم القدرة على استخدام الأدوية بالشكل الصحيح. والمشكلات العضوية؛ كإصابة الفرد بمرض ما، أو بإحدى الصعوبات المتعلقة بالنطق أو السمع، والعادات الصحية السيئة التي يقوم بها الفرد، وعدم التغذية الجيدة. والمشكلات المتعلقة بعمل ما؛ كقيام الفرد بالدراسة، أو تحسين مستواه العملي في مجال ما، أو التدريب على عمل ما، وطبيعة المرحلة العمرية للفرد؛ حيث تمتاز كل مرحلة عمرية بانفعالات ومشاعر معينة تصيب الفرد. والمصادر الخارجية: ومن هذه

المصادر: المشكلات الأسرية؛ كالمناقشات الحادة والصراعات بين أفراد الأسرة، وطلاق الوالدين، أو وجود فرد مريض في الأسرة. والمشكلات الاجتماعية؛ كالعزلة، وعدم القدرة على التواصل والتفاعل مع كافة الأفراد، وكثرة الأنشطة الاجتماعية أو قلتها. والمشكلات المرتبطة بتغيرات الحياة؛ كالانتقال من سكن إلى آخر، أو فقدان فرد عزيز، أو حدوث الطلاق.

قلق المستقبل:

يُعد مفهوم القلق من المفاهيم التي انتشرت في العصر الحالي، فالقلق هو خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لموقف صراعي أو إحباطي حاد، أو عند تعرضه لمثير مهدد أو مخيف، والقلق إما أن يكون حالة أو سمة، ويتضمن قلق الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية، والتي تتفاوت شدتها من وقت لآخر، أما سمة القلق فتعني بأن الفرد قد أصيب بحالة من القلق بصورة مزمنة، لدرجة أن القلق أصبح سمة لديه (Hanton, Mellalieu & Hall, 2002).

ويرى الفيومي (1985) أن القلق هو حالة نفسية غير سارة، وعلامة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق الإنسان، أو حالة من الخوف الغامض يسبب للإنسان كثيراً من الكدر، ويشير إلى شعور غامض عن الصراع يسبب فقداناً في التوازن أو يسببه فقدان التوازن، أي قد يكون حالف الإنسان الفشل فأفقدته توازنه في تقدير الأمور، فهنا يكون القلق نتيجة فقدان التوازن، هنا يكون القلق في عمومه رد فعل لحالة الخطر.

وعرف زهران (2005) القلق بأنه: حالة من التوتر المستمر، يصيب الفرد بسبب توقعاته بحدوث خطر حقيقي، أو رمزي، ويلازم القلق أعراض نفسية وجسمية، ومشاعر غامضة. وعرفه حماد (Hammad, 2016) بأنه: أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في الفترة الأخيرة، وذلك

نظراً لأدوار الفرد المعقدة، والمسؤوليات الكثيرة والمتنوعة التي تقع على كاهل الفرد، وهذا ما ينعكس على خوفه وقلقه من الحياة مستقبلاً. بينما عرف عبدالرازق (Abderalrazek, 2016) القلق بأنه: عنصر طبيعي يصيب الإنسان في مرحلة معينة من حياته، ويؤثر على سلوكياته، وتصرفاته، وشخصيته.

ويُعدّ القلق نوع من الانفعالات التي تنطوي على شعور الفرد بحدوث خطر ما، ويصاحبه الشعور بالتوتر حيال هذا الخطر، حيث يكون موجه نحو شخصية الفرد بكافة عناصرها؛ إن كان العنصر النفسي، أم الجسمي، أم الانفعالي (عبدالله، 2007). وقد تتضمن جميع أنواع القلق عنصر قلق المستقبل، حيث يشير قلق المستقبل إلى التوتر من أحداث في المستقبل خلال مدة زمنية معينة، ويتمثل بحالة من الغموض والتوتر المستمر بشأن أحداث وأمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد، أو توقع احتمال حدوث أمر سيء (Jamalallail, 2014).

ويُعدّ قلق المستقبل أحد أنواع القلق والمخاوف التي ظهرت في عام (1970)، ويشير إلى حالة من الخوف والشك والقلق من التغيرات غير المرغوب فيها والمتوقع حدوثها في المستقبل، ويمكن أن يشمل هذا القلق مجموعة مختلفة من التهديدات الجسدية، كالمرض، أو التعرض لحادث ما، أو التهديدات العاطفية، كفقدان أحد أفراد العائلة، وتفاوت هذه التهديدات من حيث الشدة، كما يمكن أن يشمل قلق المستقبل على خوف الفرد من الفشل في تحقيق هدف معين (Hammad, 2016).

وعرف لكسون وفليتشر وليسون (Luxon, Fletcher & Leeson, 2009) قلق المستقبل بأنه: حالة من الخوف والتوتر وعدم اليقين من حدوث تغيرات في المستقبل، أو احتمال حدوث حدث سيء في المستقبل، الأمر الذي يؤدي إلى شعور الفرد بالقلق وعدم الراحة وكثرة

التفكير. بينما عرفه البنا وعسليّة (2011) بأنه: تنبؤ الفرد بحدوث خطر ما، أو وجود تهديد يشكل خطراً على حياته ومستقبله، وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن، والنظرة التشاؤمية للمستقبل.

وعرف حماد (Hammad, 2016) قلق المستقبل بأنه حالة الفرد العاطفية التي ترتبط بالتفكير في المستقبل، وما يخص المستقبل كالحصول على فرص العمل، والأحداث المستقبلية الأخرى، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق المرتبط بعدم القدرة على التنبؤ بما سيحدث في المستقبل. في حين عرف عبد الرازق (Abderalrazek, 2016) قلق المستقبل بأنه حالة من التوتر والخوف المتعلقة بالتغيرات غير المرغوب بها في المستقبل، والتي تصيب الإنسان خلال فترة معينة.

استناداً إلى ما تم تناوله من تعريفات حول مفهوم قلق المستقبل، يمكن للباحثة تعريفه بأنه: حالة نفسية، تؤدي بالفرد إلى الشعور بالتوتر، وفقدان التوافق النفسي، والاستمرار بالتفكير السلبي، وذلك نتيجة لأحداث أو أخطار تعرض لها سابقاً، وأفقدته الشعور بالأمان، لذلك يتوقع حدوث المزيد من هذه الأحداث مستقبلاً، وقد تكون هذه الأحداث والأخطار حقيقية، أو وهمية.

ويمثل قلق المستقبل نوعاً من أنواع القلق، الذي يشكل خطراً على صحة الفرد وقدرته الإنتاجية، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذو درجة عالية مما يؤدي لاختلال توازن الفرد مما يترتب عليه آثار على الفرد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية (السميري وصالح، 2013).

ويؤثر قلق المستقبل على سلوك الفرد، والذي قد ينعكس على تجاربه اليومية، وأدائه النفسي والاجتماعي، وأدائه الذهني وما يرتبط به من معلومات ومعارف، كما يؤثر على شخصية

الفرد، وثقته بنفسه، حيث يؤدي قلق المستقبل إلى التركيز المفرط والتفكير المستمر في الأحداث المستقبلية، كالمرض، والصدمات النفسية، والشعور بالمشاعر السلبية نحو كل حدث يمر به الفرد، مما يؤدي إلى التأثير في العديد من المواقف التي تواجه الفرد (Astrom, Wiberg, Sircoval,) (Wiberg & Carelli, 2014).

ويؤكد لكسون وفليتشر وليسون (Luxon, Fletcher & Leeson, 2009) إلى أن قلق المستقبل يؤثر على حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي، الأمر الذي يؤدي إلى فشله وعجزه في تحقيق أهدافه وطموحاته المستقبلية، ومن أبرز التأثيرات السلبية التي قد تؤثر على الفرد شعوره بالوحدة والعزلة، وعدم القدرة على التأقلم مع مستجدات الحياة، والاعتماد على الآخرين، والانتكالية، كما أنه يؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على التخطيط الصحيح لعيش حياته كما يريد، وتكوين ردود أفعال سلبية لديه تعيقه عن تحقيق مستقبله، أضف إلى ذلك عدم قدرة الفرد على مواجهة المستقبل، الانسحاب من المواقف الاجتماعية التي لا يستطيع مواجهتها، وذلك بسبب قلة ثقته بنفسه.

ويتضمن قلق المستقبل خوف الفرد المستمر من الأحداث التي ستحدث مستقبلاً، والتي قد تعيق مجرى حياته، وقد أشارت جميع النظريات النفسية إلى أن القلق يتجه في الأغلب نحو المستقبل بطريقة أو بأخرى، أما الاتجاهات التحليلية والسلوكية فتشير إلى أن الفرد قد يشعر بالقلق نحو المستقبل نتيجة تعرضه لمعاناة في الماضي البعيد أو القريب، الأمر الذي يجعله يشعر بالخوف من تكرار هذه المعاناة في المستقبل، وبالتالي فإن قلق المستقبل قد يهدد الفرد بتعرضه لفقدان فرد عزيز، أو تعرضه لضائقة مالية، أو تعرضه لمشكلات اجتماعية مع الآخرين (Jamalallail, 2014).

وينتج قلق المستقبل من عدة مصادر، من أبرزها: قلة الخبرات والتجارب السابقة، والمعلومات التي يمتلكها الفرد فيما يتعلق بالأحداث والمواقف المستقبلية، مما يجعله ذلك غير قادر على توقع ما سيحصل مستقبلاً، بالإضافة إلى انعدام ثقة الفرد بالأحداث المستقبلية، وينتج هذا عن أحداث الحاضر، وما يواجهه الفرد من مصاعب في حياته، ومن مصادر قلق المستقبل أيضاً الأفكار السلبية التي تراود الفرد فيما يتعلق بموضوع ما، وضعف مستوى الكفاءة الذاتية لديه، أضف إلى ذلك ضعف الفرد في كيفية التعامل مع ردود الفعل السلبية للأحداث المستقبلية، والتي تؤدي إلى عدة قدرة الفرد على التأقلم والتكيف مع الصعوبات التي قد تواجهه، كما ينتج قلق المستقبل بسبب عدم قدرة الفرد على فصل الأحلام والأمنيات عن التوقعات والتنبؤات المستندة على الواقع، بالإضافة إلى قلة العلاقات الاجتماعية، والتفكك الأسري، وعدم شعور الفرد بالانتماء للأسرة أو المجتمع، وعدم شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي (Hammad, 2016).

آثار قلق المستقبل

إن أهم آثار القلق الجسدية هي: الضعف العام، والصداع المستمر، وتصبب العرق وتعرق اليدين والارتعاش، وشعور بضيق الصدر والقيء، بالإضافة إلى اضطرابات النوم والكوابيس، واللازمات العصبية كقضم الأظافر ورمش العينين والشعور بالدوران والغثيان، وقد يشعر الفرد بفقدان الشهية وعسر الهضم وجفاف الحلق (زهرا، 1988). في حين نكر كل من الأسدي وسعيد (2014) مجموعة من آثار القلق الانفعالية كالغضب والكآبة وحدة الطبع والميل إلى لوم الآخرين، وأعراض معرفية كفقدان الذاكرة وضعف الانتباه والإدراك، إضافة إلى تشويش الأفكار وقلة الاهتمام بالأحداث المحيطة.

ويشير القلق إلى حدوث خطر ما في المستقبل، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على التركيز فيما يرغب، والإحساس بالضيق، وعدم امتلاك الدافعية نحو عمل ما، بالإضافة إلى ما يصيب الفرد من اضطرابات جسمية ونفسية، كالشعور بالتوتر، والاكتئاب، والشعور بعدم الأمان، وعدم قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي، مما يؤثر ذلك سلباً على إنجاز مهامه وعمله (العناني، 2005).

ويرتبط القلق بشكل عام، وقلق المستقبل بشكل خاص بعدة متغيرات، ومن أهمها الضغوط النفسية، حيث تمثل الضغوط النفسية المصدر الأساسي لحدوث القلق لدى الفرد، فكلما تعرض الفرد للأحداث والمواقف الضاغطة بشكل أكبر، كان عرضةً للإصابة بالتوتر والقلق حيال هذه الأحداث والمواقف (أبو أسعد والغريز، 2009).

وترى الباحثة أن الضغوط النفسية تنتج عن مواقف وأحداث تواجه الفرد بشكل عام، والمرأة المعيلة لأسرتها بشكل خاص، وخاصةً أنها تتحمل أعباء إضافية مقارنةً بغيرها من النساء، فهي المكلفة بتأمين متطلبات بيتها وأسرتها، مما يجعلها تفكر دائماً بما سيحصل غداً، وهذا يؤدي بها إلى الشعور بالتوتر والقلق من المستقبل.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تُعد الضغوط النفسية ومصادرها من أكثر المشكلات التي تؤثر على الأفراد وعلى صحتهم النفسية بشكل عام، وعلى النساء بشكل خاص، لا سيما في ظل ما تواجهه مجتمعاتنا من زيادة ملفته لفئة النساء المعيلات لأسرهن في ضوء الحروب والتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها التي تشهدها المنطقة، وتشير بيانات دائرة الإحصاءات العامة الأردنية إلى أن نسبة النساء المعيلات لأسرهن ازدادت خلال السنوات الأخيرة بشكل ملحوظ، حيث بلغت عام (2009)

(12.7%) من المجتمع الأردني، وارتفعت لتصبح (14.1%) عام (2013)، (دائرة الإحصاءات العامة، 2016)، إذا أخذنا بعين الاعتبار أن هذه الفئة تقوم على عانقتها تربية ورعاية أفراد الأسرة بدون وجود الأب، إضافة إلى قلة الدراسات العربية السابقة المتعلقة بهذه الفئة كان هناك تباين في نتائج هذه الدراسات، وهنا تكمن أهمية الدراسة حيث أن المعلومات حول ما يتعرض له من مشاكل واحتياجات قليل جداً وغير كافي، وبالتالي ستساعد هذه الدراسة في تحديد أبرز مصادر الضغوط النفسية، والتعامل مع مشاكلهم عن قرب، وأهم الإجراءات التي ستستخدم لصالحهم وإمكانية الإفادة من نتائجها، وفي ضوء ذلك تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن؟
2. ما مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن؟
3. ما نسبة التباين المفسر لكل متغير من متغيرات الدراسة (العمر، عدد الأبناء، مدة إعالة الأسرة، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوعية السكن، مكان السكن) في مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن؟
4. ما نسبة التباين المفسر لكل متغير من متغيرات الدراسة (العمر، عدد الأبناء، مدة إعالة الأسرة، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوعية السكن، مكان السكن) في مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في جانبين هما النظري والعملي، فمن حيث الأهمية النظرية للدراسة، قد تكون هذه الدراسة الأولى في حدود علم الباحثة التي تناولت المتغيرات مجتمعة على العينة المقصودة على صعيد المجتمع الأردني، كما تبرز أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تناولتها

والتي من المتوقع أن تمهّد لإجراء المزيد من الدراسات الموسعة النظرية والتطبيقية على ضوء نتائجها.

أما من حيث الأهمية العلمية فإن هذه الدراسة قد تمهد لتطوير برامج إرشاد وتدريب وتأهيل للنساء المعيلات لأسرهن من قبل متخصصين ومهتمين في المجال الأسري لمواجهة الضغوط بأنواعها وخفض مستواها، والتكيف مع قلق المستقبل، بالإضافة إلى أن الدراسة وفرت مقياسين أحدهما لقياس مستوى مصادر الضغوط النفسية، والآخر لقياس مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن. ومن المؤمل بهذه الدراسة بما انتهت إليه من نتائج وتوصيات أن تفتح آفاقاً بحثية للدارسين والمهتمين في هذا المجال.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة الحالية على المصطلحات الآتية:

مصادر الضغوط النفسية: أحداث أو مواقف تؤدي إلى شعور الفرد بشدة أو صعوبة جسدية أو عقلية، أو انفعالية، تحدث بسبب مطالب بيئية أو موقفية أو شخصية، أو بسبب أحداث مفاجئة؛ كالموت المفاجئ، أو فقدان عزيز (الغريز وأبو أسعد، 2009). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصلت عليها المرأة المعيلة لأسرتها على مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي استخدم في هذه الدراسة.

قلق المستقبل: حالة من الانفعال، تؤدي إلى شعور الفرد بالتوتر، والارتباك، وتوقع الخطر، والخوف من المستقبل، مما يؤثر ذلك سلباً على قدرته على التوافق النفسي والاجتماعي (كريمان، 2008)، ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصلت عليها المرأة المعيلة على مقياس قلق المستقبل الذي استخدم في هذه الدراسة.

النساء المعيلات لأسرهن: هنّ النساء اللواتي يقع على عاتقهن مسؤولية الأسرة وإعالتها والإنفاق عليها (اقتصادياً) في ظلّ عدم وجود الزوج، وتكون المرأة معيلة لأولادها بسبب الترمّل أو الطلاق أو الهجران من قبل الزوج.

محددات الدراسة

تمّ تعميم الدراسة في ضوء المحددات التالية:

- اقتصر نتاج هذه الدراسة على العينة التي طبقت عليها الدراسة.
- تمّ تعميم النتائج وفقاً لأداتي القياس المعدّات من قبل الباحثة بالاستناد إلى الأدب السابق، وهما: مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس قلق المستقبل، وبالتالي فإنّ تعميم النتائج محدود بمدى صدقهما وثباتهما.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة التي تناولت مصادر الضغوط النفسية، وقلق المستقبل لدى الأمهات المعيلات لأسرهن، والتي استطاعت الباحثة الوصول إليها، وتم عرضها حسب تسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث، كما تم تقسيمها إلى محورين، وهي على النحو الآتي:

أولاً: الدراسات التي تناولت مصادر الضغوط النفسية

أجرى تران ومكلنيس - ديتريك (Tran & McInnis- Dittrich, 2000) دراسة في الولايات المتحدة هدفت إلى الكشف عن مستوى الدعم الاجتماعي، والضغوط النفسية، والضيق النفسي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس الضيق النفسي. تكونت عينة الدراسة من (394) أماً من الأمهات المعيلات لأسرهن، والتي بلغت أعمارهم (24 عاماً فما فوق). أظهرت نتائج الدراسة أن للدعم الاجتماعي أثر إيجابي دال إحصائياً في الحد من التأثير السلبي للضغوط النفسية، والضيق النفسي، حيث يؤدي الدعم الاجتماعي إلى تجنب الأثر السلبي لكلا الضغوط النفسية، والضيق النفسي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن.

وأجرى جاكسون (Jackson, 2000) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة بكيفية تربية الأطفال لدى الأمهات المعيلات لأسرهن اللواتي لديهن أطفال ما قبل مرحلة المدرسة، كما هدفت الكشف عن دور الكفاءة الذاتية في بناء العلاقات بين سلوك الأمهات، والمتغيرات الأخرى كالإكتئاب والضغط النفسي ومشكلات سلوك الأطفال. تكونت عينة الدراسة من (93) أماً من الأمهات المعيلات لأسرهن العاملات، و(95) من

الأمهات المعيلات لأسرهن غير العاملات، واللواتي لديهن أطفال تتراوح أعمارهم بين (3-5) سنة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة بكيفية تربية الأطفال لدى الأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً، كما لوحظ وجود مشكلات سلوكية لدى الأطفال، وتعرض الأمهات لحالة من الاكتئاب والقلق، وأن مستوى الكفاءة الذاتية لدى الأمهات جاء منخفضاً، والذي أثر بشكل سلبي على سلوك الأطفال، وأشارت النتائج عدم وجود دور للكفاءة الذاتية في بناء العلاقات بين سلوك الأمهات، والمتغيرات الأخرى كالاكتئاب والضغط النفسي ومشكلات سلوك الأطفال.

وقام براون وسكورمانس (Brown & Schormans, 2003) بدراسة في كندا هدفت إلى الكشف عن سوء المعاملة وضغوطات الحياة لدى الأمهات المعيلات لأسرهن، واللواتي لديهن أطفال يعانون من تأخر في النمو. تكونت عينة الدراسة من (226) أمّاً من الأمهات المعيلات لأسرهن، (33%) منهن لديهن أطفال يعانون من تأخر في النمو، وباقي عينة الدراسة لديهن أطفال لا يعانون من تأخر في النمو. أظهرت نتائج الدراسة معاناة الأمهات المعيلات لأسرهن واللواتي لديهن أطفال يعانون من تأخر في النمو من سوء المعاملة وضغوطات الحياة المستمرة، كما أشارت النتائج إلى وجود عوامل أدت إلى شعور الأمهات بالضغوطات الحياتية، كانهخفاض الدخل، وسوء العمل، وانخفاض مستوى الدعم الاجتماعي لهن، بالإضافة إلى مستوى التعليم المنخفض.

وأجرى برونيمان (Bronnimann, 2008) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن وأثره على جودة رعاية الأطفال. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس الضغط النفسي والمكون من جزئين؛ الجزء الأول يتضمن البيانات الديموغرافية، والجزء الثاني يتضمن ستة أسئلة حول أثر الضغط على جودة رعاية الأطفال. تكونت عينة الدراسة من الأمهات المعيلات لأطفالهن الذين يحضرون إلى الحضانة في مدرسة تم اختيارها قصدياً. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغط

النفسي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً، وذلك نتيجة الحاجة إلى توفير المال للأسرة وذلك بالتزامن مع رعاية الأطفال والاهتمام بالمنزل، كما أشارت النتائج وجود أثر سلبي دال إحصائياً للضغط النفسي على الطفل بشكل مباشر، مما يؤثر ذلك على قدرة الأم في توفير جودة رعاية جيدة لطفلها.

وأجرى كاكير (Cakir, 2010) دراسة في تركيا هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي، ومصادر الدعم للأمهات المعيلات لأسرهن. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم إجراء مقابلات تتضمن استخدام أسئلة شبه منظمة. تكونت عينة الدراسة من (25) أمّاً من الأمهات المعيلات لأسرهن. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغط النفسي للأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً، وكانت من أهم مصادر الضغط النفسي المشكلات المالية، والمشكلات المتعلقة بغياب الآباء في حياة الأطفال، كما أشارت النتائج أن من أهم مصادر الدعم تمثلت بمصادر الدعم المالي والاجتماعي والعاطفي.

أما دراسة تايلور ولارسين - ريف وكونجير وويدمان وكترونا (Taylor, Larsen-Rife, Conger, Widaman & Cutrona, 2010) التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية فهدفت إلى الكشف عن مستوى ضغوط الحياة، والتقاؤل، وكفاءة أبناء الأمهات المعيلات لأسرهن الأمريكيات من أصول إفريقية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس ضغوط الحياة، ومقياس التقاؤل. تكونت عينة الدراسة من (394) أمّاً من الأمهات المعيلات لأسرهن. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضغوط الحياة لدى الأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً، واشتملت هذه الضغوط على المحن التي تمر بها الأمهات خلال مرحلة طفولة أبنائها، والضغوط الاقتصادية، وهذا ما أدى إلى انخفاض كفاءة الطفل في المدرسة، كما أشارت النتائج أن التقاؤل يعد مورد إيجابي ويساعد في تخفيض مستوى الضغوط الحياتية التي تتعرض لها الأمهات.

وقام يوسف وشريف (Yousefi & Sharif, 2010) بدراسة في إيران هدفت إلى الكشف عن الرفاهية الشخصية، وأعراض الضغط النفسي لدى زوجات الشهداء، وأسرى الحروب، والمحاربين القدامى المعاقين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الرفاهية الشخصية، ومقياس الضغط النفسي. تكونت عينة الدراسة من (300) من زوجات الشهداء (المحاربين الذين قتلوا)، وزوجات أسرى الحروب، وزوجات المحاربين القدامى المعاقين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية الشخصية وأعراض الضغط النفسي. ومع ذلك، أظهرت كل مجموعة مستويات مختلفة من أعراض الضغط النفسي، كما أشارت النتائج أن الرضا العام عن الحياة، والرفاهية الشخصية يمكن أن تتنبأ عن وجود أعراض معينة من أعراض الضغط النفسي.

وأجرى بروسارد وجوزيف واثومبسون (Broussard, Joseph & Thompson, 2012) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن واللواتي يعنين من الفقر، والتعرف على استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء المقابلات مع أفراد عينة الدراسة، وتسجيل هذه المقابلات للتوصل إلى نتائج الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (12) من الأمهات المعيلات لأسرهن، واللواتي يعنين من الفقر الشديد. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن، واللواتي يعنين من الفقر جاء مرتفعاً، وكشفت النتائج أن من أهم استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط الأعمال التطوعية المختلفة، والدعم الاجتماعي والعاطفي من قبل الأسرة، والأصدقاء، والقيام بأنشطة ترفيهية كالرسم، وذلك بهدف تخفيف حدة الضغوط التي يتعرض لها الأمهات.

وأجرى حسنفاندي وفاليزدي وهونارماند ومحمد إسماعيل (Hasanvandi, Valizade,) (Honarmand & Mohammadesmaeel, 2013) دراسة في إيران هدفت إلى الكشف عن فاعلية إدارة الضغط النفسي في الصحة العقلية لدى النساء المطلقات. كما هدفت إلى تقييم فاعلية التعليم المعرفي الجماعي لمعالجة الضغوط السلوكية على تحسين الصحة العقلية لدى النساء المطلقات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم عقد ثمان دورات إدارة الضغوط. تكونت عينة الدراسة من (42) امرأة مطلقة، تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين، تجريبية التحقت بالدورات، وضابطة لم تلتحق بأية دورات. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة العقلية لدى النساء، لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى أن إدارة الضغوط النفسية تعد جزءاً هاماً من العلاج.

وقام سبيرليش وماينا ونويرس (Sperlich, Maina & Noeres, 2013) بدراسة في ألمانيا هدفت إلى الكشف عن تأثير الضغوط النفسية على الأمهات المعيلات لأسرهن. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المكون من (13) فقرة تناولت الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، والضغوط المتعلقة بالأمومة. تكونت عينة الدراسة من (3129) أمماً من الأمهات المعيلات لأسرهن، واللواتي لديهن أطفال تتراوح أعمارهم بين (1-18) سنة. أظهرت نتائج الدراسة أن أغلب الضغوط التي تواجههن، هي الضغوط الاقتصادية والضغوط الناتجة من التفكير في النزاعات مع الشريك السابق، كما أشارت النتائج أن الضغوط النفسية ترتبط بمتطلبات الأسرة المتزايدة.

وأجرى توملين (Tomiln, 2014) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدف إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات لأسرهن، وأثر المشاركة في الشبكات الاجتماعية على الإنترنت على مستوى الضغوط لديهن. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم

استخدام مقياس الضغوط النفسية، كما تم إلحاق أفراد عينة الدراسة بالمنظمات المحلية للمشاركة في الشبكات الاجتماعية لمدة (21) يوماً. تكونت عينة الدراسة من (30) من الأمهات المعيلات لأسرهن. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً، وذلك بسبب العزلة والاغتراب، والحاجة إلى الدعم الاجتماعي والاقتصادي. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر دال إحصائياً للمشاركة في الشبكات الاجتماعية على مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات لأسرهن.

وقام هاشم وازماوتي واندت (Hashim, Azmawati & Endut, 2015) بدراسة في ماليزيا هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات لأسرهن ومصادرها، والتعرف على أدوارهن ومسؤولياتهن. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم إجراء مقابلات مع أفراد عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (300) من الأمهات المعيلات لأسرهن. أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المتعلقة بالأمور المالية جاءت بمستوى منخفض، كما جاءت الضغوط المتعلقة بالعلاقات العاطفية بمستوى منخفض، وأشارت النتائج أن أدوار ومسؤوليات الأمهات المعيلات لأسرهن واسعة النطاق، حيث يشعرون بالمسؤولية في مختلف مجالات الحياة، ما في ذلك المحافظة على صحتهم، وصحة الأسرة، كما أظهرت النتائج أن الأمهات المعيلات لأسرهن يتمتعن بمستوى عالٍ من التأقلم ومواجهة المشكلات التي تواجههن، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الأدوار والمسؤوليات والرضا عن الحياة، ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط والرضا عن الحياة.

أما دراسة سوليس ولوبيز (Solis & Lopez, 2015) التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية فهدف إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والمحن التي تعاني منها الأمهات المعيلات لأسرهن العاملات. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس الضغوط

النفسية والتي تتضمن أربعة مجالات (الاكتئاب، القلق، الضغط، المحن). تكونت عينة الدراسة من (25) من الأمهات المعيلات لأسرهن العاملات، وأغلب الأمهات لديهن (3) أبناء، ومنهن أرامل. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات لأسرهن العاملات جاء طبيعياً، ومستوى المحن جاء متوسطاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية والمحن لدى الأمهات المعيلات لأسرهن العاملات تعزى لمتغيرات (عدد الأبناء، السبب في أن أصبحت الأم هي معيلة أسرتها، وعدد سنوات إعاقتها لأسرتها)، كما أشارت النتائج عدم وجود أثر كبير دال إحصائياً للضغوط النفسية على مستوى المحن لدى الأمهات المعيلات لأسرهن.

وأجرى ويليمز (Williams, 2016) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية، واستراتيجيات التعامل معها، والدعم الاجتماعي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ومقياس الدعم الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من (173) من الأمهات المعيلات لأسرهن، حيث اشتملت العينة على أرامل ومطلقات ومعيلات لأسرهن والزوج موجود، وتراوح أعمارهن بين (18-55) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التعامل معها بين فئات الأمهات المعيلات لأسرهن، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، والدعم الاجتماعي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن.

أجرتا الحياصات والزغول (2016)، دراسة هدفت الى التعرف على المشكلات الجندرية للمرأة المعيلة لأسرتها. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم استبانة وتوزيعها على (150) امرأة معيلة لأسرتها في مدينة عجلون، الاردن. أظهرت نتائج الدراسة أن المرأة المعيلة لا تعاني من مشكلات

نابعة من نظرتها لنفسها بنسبة متوسطة، بل النظرة ايجابية لنفسها، إضافة الى أن المرأة المعيلة لا تعاني من مشكلات نابعة من نظرة الرجل الذي تتعامل معه بنسبة متوسطة، وأظهرت النتائج أيضاً الى وجود مؤثرات ايجابية تكشف عن عدم وجود مشكلات نابعة من نظرة المرأة كمعيلة للأسرة، إضافة الى شعور المرأة بالضيق بدرجة عالية لأن المجتمع ينظر للرجل أنه المعيل الوحيد للأسرة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت قلق المستقبل

أجرى ونرست وكيجبيرس (Onrust & Cuijpers, 2006) دراسة في هولندا هدفت إلى الكشف عن مستوى المزاجية واضطرابات القلق لدى النساء الأرامل. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم تحديد (11) دراسة، واستكشاف مدى انتشار وحدث القلق لدى (3481) امرأة أرملة، و(4685) امرأة غير أرملة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق لدى النساء الأرامل جاء مرتفعاً، وخاصة في السنة الأولى بعد فقدان الزوج. كما أشارت النتائج أن الأرامل معرضات أكثر بالإصابة باضطرابات الهلع واضطرابات القلق العام، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المزاجية واضطرابات القلق بين الأرامل وغير الأرامل، لصالح الأرامل.

وأجرت تونسسي (2002) دراسة هدفت الى الكشف عن الفروقات بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق والاكتئاب. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسي للقلق والاكتئاب (مقياسي الطائف) على عينة من (180) سيدة مطلقة، وعينة ضابطة من غير المطلقات من (180) سيدة. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك مجموعة من المطلقات تعاني درجة أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات، إضافة الى عدم مشاركة المطلقة في القرار كان عامل من عوامل زيادة القلق والاكتئاب، وأظهرت النتائج أيضاً أن العامل الذهني له أهمية للمتزوجات مبكراً، فالمطلقات في سن مبكرة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب ، إضافة الى انه كان للمهنة والدخل

الخاص أهمية كبيرة للمطلقة لأثره على استقلالية واشباع حاجاتها، في حين حصل المستوى التعليمي على المستوى الأقل أهمية.

وقام جاراي وفورهاند وكوليتي وراكو (Garai, Forehand, Colletti & Rakow, 2009) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن دور القلق والاكتئاب في تطور السلوكيات المحفوفة بالمخاطر لدى عينة من الأمهات المعيلات لأسرهن. ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم استخدام مقياس القلق، وقائمة بيك للاكتئاب، كما تم مراقبة أفراد عينة الدراسة خلال خمسة عشر شهراً. تكونت عينة الدراسة من (124) أمماً من الأمهات المعيلات لأسرهن، واللواتي من أصل أفريقي. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من القلق والاكتئاب لدى الأمهات المعيلات جاء مرتفعاً، كما أشارت النتائج أن القلق والاكتئاب ارتبطا بمستوى مرتفع من السلوكيات عالية المخاطر لدى الأمهات المعيلات لأسرهن.

وأجرى اكباري وجيلانينيا وموسافيان (Akbari, Gilaninia & Mousavian, 2011) دراسة في إيران هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاكتئاب والقلق لدى زوجات الشهداء. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس القلق، وقائمة بيك للاكتئاب، وجلسات العلاج المعرفي السلوكي. تكونت عينة الدراسة من (32) زوجة من زوجات الشهداء، والتي تم توزيعهن إلى مجموعتين، تجريبية خضعت لجلسات العلاج المعرفي السلوكي، وضابطة لم تخضع لأية جلسات. أظهرت نتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق والاكتئاب لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يعني عدم فاعلية جلسات العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاكتئاب والقلق لدى زوجات الشهداء.

وأجرى ونجيدير (Öngider, 2013) دراسة في تركيا هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في الحد من اكتئاب والقلق وأعراض الوحدة لدى النساء المطلقات.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس القلق، والشعور بالوحدة، بالإضافة إلى جلسات العلاج السلوكي المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (7) مطلقات من اللواتي تراوحت مدة زواجهن ما بين (0-2) سنة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من القلق والاكتئاب قبل إجراء جلسات العلاج السلوكي المعرفي جاء مرتفعاً لدى المطلقات، كما أشارت النتائج إلى فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في الحد من اكتئاب والقلق وأعراض الوحدة لدى النساء المطلقات.

وقام غاسيميان وكزيكان وحسنزاديه (Ghasemian, Kuzehkanan & Hassanzadeh, 2014) بدراسة في إيران هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي القائم على تنبيه الذهن في تخفيض مستوى القلق والاكتئاب لدى النساء المطلقات الذين يعيشون في طهران. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام قائمة بيك للاكتئاب، ومقياس القلق، بالإضافة إلى جلسات العلاج المعرفي القائم على تنبيه الذهن. تكونت عينة الدراسة من (20) امرأة مطلقة، تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين، تجريبية وضابطة، حيث تم إلحاق المجموعة التجريبية بالجلسات العلاجية، بينما لم يتم إلحاق المجموعة الضابطة بأية جلسات. أظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج المعرفي القائم على تنبيه الذهن في تخفيض مستوى القلق والاكتئاب لدى النساء المطلقات، حيث أشارت النتائج أن مستوى كل من القلق والاكتئاب جاء مرتفعاً لدى المجموعة الضابطة مقارنة بالتجريبية.

أما دراسة لاکاني (Lakani, 2016) التي أجريت في إيران، فهدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي القائم على تنبيه الذهن في الحد من القلق والاكتئاب لدى النساء المطلقات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس القلق، وقائمة بيك للاكتئاب، وثمان جلسات للعلاج المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (30) امرأة مطلقة من المطلقات المعيلات لأسرهن، بلغ متوسط

أعمارهن بين (35-50) عاماً، تم توزيعهم في مجموعتين، تجريبية وضابطة. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من القلق والاكتئاب لدى أفراد المجموعتين، وهذا يشير إلى فاعلية العلاج المعرفي القائم على تنبيه الذهن في الحد من القلق والاكتئاب لدى النساء المطلقات.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال مطالعة الدراسات التي تناولت قلق المستقبل، والضغط النفسية، يُلاحظ أن الدراسات التي تناولت القلق قد تباينت في أهدافها وعيبتها والمتغيرات التي تناولتها، حيث تناولت بعض الدراسات عينة الأرامل، كدراسة ونرست وكيجبيرس (Onrust & Cuijpers, 2006)، التي هدفت إلى الكشف عن مستوى المزاجية واضطرابات القلق لدى النساء الأرامل، وتناولت بعض الدراسة عينة الأمهات المعيلات لأسرهن، كدراسة جاري وآخرين (Garai, et al, 2009)، التي هدفت إلى الكشف عن دور القلق والاكتئاب في تطور السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، وتناولت دراسات أخرى عينة زوجات الشهداء، كدراسة اكباري وآخرين (Akbari, et al, 2011)، التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاكتئاب والقلق، كما تناولت دراسات أخرى عينة المطلقات، كدراسة ونجيدير (Öngider, 2013)، ودراسة غاسيميان وآخرين (Ghasemian, et al, 2014)، ودراسة لاکاني (Lakani, 2016)، التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج السلوكي في الحد من اكتئاب والقلق وأعراض الوحدة.

ويلحظ من الدراسات التي تناولت القلق عدم وجود دراسات تناولت قلق المستقبل لدى الأمهات المعيلات أو المطلقات أو الأرامل أو زوجات الشهداء إن كان في البيئة العربية بشكل خاص، أو البيئة الأجنبية بشكل عام، وهذا يميز الدراسة الحالية، ويدفع بالباحثة إلى إجرائها لتكون انطلاقة لدراسات أخرى.

وبالنظر إلى الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية، فقد تناولت معظم الدراسات عينة الأمهات المعيلات لأسرهن، ما عدا دراستين، تناولت دراسة منهما عينة زوجات الشهداء وأسرى الحروب، والمحاربين القدامى المعاقين، وهي دراسة يوسف وشريف (Yousefi & Sharif, 2010)، التي هدفت إلى الكشف عن الرفاهية الشخصية، وأعراض الضغط النفسي، والأخرى تناولت عينة النساء المطلقات، وهي دراسة حسنفاندي وآخرين (Hasanvandi, et al, 2013)، التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية إدارة الضغط النفسي في الصحة العقلية.

ويُلاحظ أن الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات لأسرهن قد تباينت في أهدافها والمتغيرات التي تناولتها، حيث تناولت بعض الدراسات مستوى الدعم الاجتماعي، والضغوط النفسية، كدراسة تران ومكلنيس - ديتريك (Tran & McInnis, 2000)، ودراسة كاكير (Cakir, 2010)، ودراسة ويليمز (Williams, 2016)، وتناولت بعضها مستوى الضغوط النفسية، كدراسة جاكسون (Jackson, 2000)، ودراسة برونيمان (Bronnimann, 2008)، ودراسة بروسارد وآخرين (Broussard, et al, 2012)، ودراسة توملين (Tomiln, 2014)، ودراسة هاشم وآخرين (Hashim, et al, 2015)، ودراسة سوليس ولوبيز (Solis & Lopez, 2015)، وتناول بعضها الآخر سوء المعاملة وضغوطات الحياة، كدراسة براون وسكورمانس (Brown & Schormans, 2003).

بعد مطالعة الدراسات التي تناولت القلق والضغوط النفسية، يلحظ عدم وجود دراسات سابقة - على حد علم الباحثة - تناولت قلق المستقبل ومصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات، إن كان في البيئة العربية أو الأجنبية، بالرغم من أهمية عينة الدراسة، بالإضافة إلى أهمية متغيرات قلق المستقبل، ومصادر الضغوط النفسية في حياة الأمهات، ويلحظ عدم وجود

دراسات تناولت المتغيرين معاً لعينة غير الأمهات المعيلات كالمطلقات أو الأرملة أو زوجات الشهداء.

ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الجانب، بأنه لم يكن هناك أي من الدراسات حاولت الكشف عن قلق المستقبل ومصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات بشكل مباشر وواضح، في حين هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن قلق المستقبل ومصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات المعيلات، وهذا ما ترى الباحثة أنه يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة، التي اقتصر معظمها على تناول الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى لا صلة لها بقلق المستقبل، بينما تناولت هذه الدراسة المتغيرين بالبحث في ضوء عينة الدراسة المتمثلة بالأمهات المعيلات، وبناءً على ذلك تتوقع الباحثة أن يكون لهذه الدراسة موقفاً بين الدراسات السابقة، وانطلاقة لمزيد من الدراسات والبحوث ضمن هذه المتغيرات.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل على وصف لمجتمع الدراسة وعينتها، وطريقة اختيارها، والأدوات المستخدمة فيها، والمراحل التي مرت بها عملية تطوير أدوات الدراسة، ودلالات الصدق والثبات، ومتغيرات الدراسة، وإجراءاتها، والطرق الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

منهج الدراسة:

تُعد الدراسة الحالية تنبؤية من حيث قوة دراسة الروابط والعلاقات، وتم استخدام المنهج الارتباطي الوصفي بهدف التعرف على تأثير المتغيرات المستقلة (العمر، عدد الأبناء، مدة إعالة الأسرة، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوعية السكن، مكان السكن) في كل من الضغط النفسي وقلق المستقبل المتنبأ به.

أفراد الدراسة:

تم اختيار عينة متيسرة من النساء المعيلات لأسرهن من مراكز حماية ودعم الأسرة والمرأة، والمحاكم الشرعية في مختلف المحافظات، بالإضافة إلى المؤسسات الحكومية والخاصة، حيث بلغ عددهم (338) امرأة معيلة لأسرتها، تم إبعاد (38) استبانته منهم نتيجة للضياع والفقْد، والنمطية في الإجابة، حيث بلغ المجموع النهائي (300) امرأة معيلة معيلة لأسرتها، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الحالة الاجتماعية	مطلقة	116	38.7
	ارمله	132	44.0
	مهجورة	52	17.3
	الكلي	300	100.0
المستوى التعليمي	توجيهي فما دون	108	36.0
	دبلوم	64	21.3
	بكالوريوس	100	33.3
	ماجستير فأكثر	28	9.3
	الكلي	300	100.0
نوعية السكن	ملك	161	53.7
	استئجار	139	46.3
	الكلي	300	100.0
مكان الإقامة	مدينة	164	54.7
	قرية	108	36.0
	بادية	11	3.7
	مخيم	17	5.7
	الكلي	300	100.0

يلاحظ من الجدول (1) أن توزيع أفراد العينة وتكراراتهم حسب المتغيرات جاء ضمن نسب مختلفة، فالحالة الاجتماعية حصل مستوى الأرامل على أعلى نسبة مئوية (38.7)، وحصل مستوى النساء المهجورات على أقل نسبة (17.3)، ومتغير المستوى التعليمي حصل مستوى النساء اللواتي يحملن شهادة الماجستير فأكثر على أعلى نسبة (9.3)، وحصل مستوى النساء الحاملات شهادة الدبلوم على أقل نسبة (21.3)، ومتغير مكان الإقامة حصل مستوى النساء المقيمات بالمدينة على أعلى نسبة (54.7)، وحصل مستوى النساء المقيمات في البادية على أقل نسبة (3.7).

مقياسا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والمتمثلة بالكشف عن العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية

وقلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن، استخدمت الباحثة المقاييس الآتية:

أولاً: مقياس مصادر الضغوط النفسية:

يهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن، قامت الباحثة

بتطوير مقياس مصادر الضغط النفسي لدى النساء المعيلات لأسرهن بما يتناسب مع أهداف

الدراسة الحالية، بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة، من أبرزها

المقياس الذي ورد في دراسة الشريفيين وكنعان (2014)، ودراسة حياصات والزغول (2016).

حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (50) فقرة موزعة على (6) مصادر هي: الاجتماعية: وله

(9) فقرات، والأسرية: وله (9) فقرات، والمهنية: وله (8) فقرات، والاقتصادية: وله (7) فقرات،

والشخصية: وله (9) فقرات، والجنديرية: وله (8) فقرات، الملحق (1).

دلالات صدق وثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية:

الصدق الظاهري لمقياس الدراسة:

للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس مصادر الضغوط النفسية، تم عرضه بصورته الأولية

على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات (علم النفس، الإرشاد النفسي،

القياس والتقويم) وهم من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، وذلك كما هو مبين في الملحق

(2)، بهدف إبداء ملاحظاتهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، ودرجة انتماء الفقرة للبعد الذي

تتبع له، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل

أو حذف ما يروونه مناسباً.

تم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين التي تتضمن إجراء تعديل في الصياغة اللغوية لأربعة عشر فقرة في المقياس كما هو في الصورة الأولية، الفقرات التي تتبع لمصدر الضغوط الاجتماعية، ويبلغ عددها (3) فقرات، نوات الأرقام: (5، 7، 8)، والفقرات التي تتبع لمصدر الضغوط الأسرية، ويبلغ عددها (4) فقرات، نوات الأرقام: (10، 12، 16، 18)، والفقرات التي تتبع لمصدر الضغوط الاقتصادية، ويبلغ عددها (3) فقرات، نوات الأرقام: (27، 29، 33)، والفقرات التي تتبع لمصدر الضغوط الجندرية، ويبلغ عددها (4) فقرات، نوات الأرقام: (44، 48، 49)، (50).

بالإضافة إلى حذف (4) فقرات من المقياس وهي: الفقرات التي تتبع لمصدر الضغوط الاجتماعية، ويبلغ عددها (2) فقرات، نوات الأرقام: (6، 9)، والفقرة التي تتبع لمصدر الضغوط الأسرية، ذات الرقم (17)، والفقرة التي تتبع لمصدر الضغوط الجندرية، ذات الرقم (46) بالإضافة إلى حذف مصدر الضغوط الشخصية ممثلاً بجميع فقراته (9) فقرات، نوات الأرقام (34-42). وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول الفقرات أو استبعادها هو حصول الفقرة الواحدة على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من المحكمين، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (37) فقره بصورته النهائية كما هو موضح في الملحق (3)، وموزعة فقراته على خمس أبعاد هي:

- مصدر الضغوط الاجتماعية: وله (7) فقرات، نوات الأرقام (1-7).
- مصدر الضغوط الأسرية: وله (8) فقرات: نوات الأرقام (8-15).
- مصدر الضغوط المهنية: وله (8) فقرات، نوات الأرقام (16-23).
- مصدر الضغوط الاقتصادية: وله (7) فقرات، نوات الأرقام (24-30).
- مصدر الضغوط الجندرية: وله (7) فقرات، نوات الأرقام (31-37).

مؤشرات صدق البناء لمقياس مصادر الضغوط النفسية:

لاستخراج دلالات صدق البناء والمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، ومع المقياس الكلي، وارتباط الأبعاد مع بعضها البعض، ومع المقياس الكلي على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، مكونة من (20) امرأة معيلة لأسرتها، حيث تم تحليل فقرات المقياس، وحساب معامل تمييز كل فقرة من الفقرات، حيث إن معامل التمييز هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين البعد الذي تنتمي إليه، والمقياس ككل، والجدول (2)، يوضح ذلك.

جدول (2)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية وبين درجة كل بعد من أبعاده

الأبعاد	رقم الفقرة	مضمون الفقرة	الارتباط مع البعد المقياس
الاجتماعي	1	تضايقتني نظرة الناس لوضعي الإجتماعي.	.649 .457
	2	أنزعج من تدخل الآخرين في أموري الشخصية.	.567 .420
	3	أشعر بالتوتر عندما يسأل الآخرون عن خصوصياتي.	.638 .570
	4	يضايقني عدم تعاون الآخرين معي.	.591 .528
	5	أجد صعوبة في التفاهم مع الأصدقاء.	.528 .558
	6	أجد صعوبة في التوفيق بين علاقاتي الاجتماعية.	.560 .498
	7	يزعجني القيام بالزيارات الاجتماعية.	.452 .249
الأسري	8	يضايقني عدم التعاون بين أفراد أسرتي.	.516 .394
	9	أجد صعوبة في التفاهم مع أبنائي.	.626 .525
	10	أشعر بالرضا عن حياتي الأسرية.	.311 .349
	11	أجد صعوبة في تعويض أبنائي عن غياب الأب.	.480 .461
	12	يزعجني عدم قدرتي على تحديد أولوياتي داخل الأسرة.	.568 .563
	13	أشعر بالإجهاد عندما أتعامل مع أفراد أسرتي.	.750 .589
	14	أشعر بالتوتر لعدم مقدرتي على انجاز متطلبات أسرتي.	.657 .536
	15	أشعر بأن حياتي الأسرية يسودها جو من التوتر.	.701 .620
المهني	16	أشعر بالإرهاق خلال عملي بسبب الأعباء الأسرية.	.495 .409
	17	أشعر أن متطلبات البيت تستنزف طاقتي للعمل.	.620 .521
	18	التزاماتي الأسرية تجعلني أمارس عملي بمزاج سيء.	.725 .566
	19	تأخر عن عملي بسبب انشغالي بتأدية متطلبات الأسرة.	.762 .560

الأبعاد	رقم الفقرة	مضمون الفقرة	الارتباط مع البعد المقياس
	20	عملي يبعثني عن إهتماماتي الأسرية.	.582 .706
	21	يجبرني عملي على تغيير مخططاتي الأسرية.	.513 .681
	22	يبقى تكويري منشغلاً بالعمل رغم وجودي في الأسرة.	.320 .503
	23	مسؤولياتي في العمل تفوق طاقتي وقدراتي.	.623 .620
	24	أقوم بإدارة نفقات المنزل بصعوبة شديدة.	.460 .587
	25	أفترض لسد نفقات العائلة.	.502 .674
	26	أشعر بزيادة الأعباء المالية علي وعلى أسرتي.	.539 .691
الاقتصادي	27	أعاني من زيادة في المصاريف غير المتوقعة.	.484 .698
	28	يصعب علي الموازنة بين مدخلاتي ونفقاتي المالية.	.572 .782
	29	أعاني من عدم وجود مصدر ثابت للدخل.	.545 .679
	30	أضطر الى الاستغناء عن بعض احتياجات العائلة نتيجة قلة الموارد.	.607 .758
	31	يزعجني أن أقوم بأعمال الرجل المعيل.	.533 .402
	32	يزعجني تقليل الرجال من كفاءتي وإنتاجيتي كوني أعيل أسرة.	.455 .658
	33	ينظر الرجال من حولي بقدر أقل من الإحترام كوني معيلة للأسرة.	.579 .669
	34	يزعجني أن ثقافة مجتمعي من حولي تحدد أدوار خاصة بالرجال وأدوار خاصة بالنساء.	.381 .670
الجندي	35	يسمعي الرجال بعض التعليقات التي تؤكد عجزتي وضعفي من إمكانية إعالة أسرتي.	.522 .712
	36	يضايقتني أن المجتمع الذي أعيش فيه ينظر للمرأة بأن وظيفتها محصورة بالزواج والإنجاب.	.329 .620
	37	يضايقتني أن المجتمع الذي أعيش فيه ينظر أن المعيل الوحيد للأسرة في المقام الأول هو الرجل.	.308 .559

** دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه تراوحت

بين (0.311-0.782)، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل ما بين (-0.623-

0.249)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.20) (عودة والقاضي،

2014). وبذلك فقد قبلت فقرات المقياس جميعها التي معامل ارتباطها أعلى من (0.20)، حيث لم

يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس.

بالإضافة إلى ما تقدم، تم حساب معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية، وذلك باستخدام معامل الارتباط المصحح، وذلك كما في الجدول (3).

جدول (3)

قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية والمقياس ككل

العلاقة	الإحصائي	الاجتماعي	الاسري	المهني	الاقتصادي	الجندي	المقياس الكلي
الاجتماعي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	1					
الاسري	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.545**	1				
المهني	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.424**	.463**	1			
الاقتصادي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.293**	.513**	.462**	1		
الجندي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.437**	.330**	.361**	.348**	1	
المقياس الكلي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.724**	.787**	.746**	.724**	.671**	1

*دال عند مستوى دلالة 0.05 ** دال عند مستوى دلالة 0.01

يلاحظ من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين المجالات تراوحت بين (0.293 – 0.545)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس الكلي بين (0.671 – 0.787).

ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية:

لأغراض التحقق من ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية، حُسبت معاملات الاتساق الداخلي للمقياس ككل، على نتائج العينة الاستطلاعية، وقد تراوحت معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha) للمجالات الفرعية ما بين (0.83 – 0.89)، وبلغت للمقياس الكلي (0.93)، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الاتساق الداخلي لمقياس مصادر الضغوط النفسية		
عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي	مقياس مصادر الضغوط وأبعاده
7	0.83	الاجتماعي
8	0.84	الاسري
8	0.88	المهني
7	0.89	الاقتصادي
7	0.85	الجندرية
37	0.93	المقياس ككل

التحليل العاملي

تم استخدام التحليل العاملي لاستكشاف أي المتغيرات تشكل مجموعات جزئية، حيث تم الاعتماد على قيم التشعب لتوزيع الفقرات على العوامل، وتعتبر قيم التشعب كبيره إذا كانت بين (0.30 - 0.39) مهمة، وإذا كانت بين (0.40 - 0.49) هي أكثر أهمية، وإذا كانت أكبر من 0.50 تعتبر هامة جدا (عودة والقاضي، 2014). والجدول (5) يبين قيم التباين المفسر لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول (5)

قيم التباين المفسر لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية		
الفقرة	Initial	Extraction
1	1.000	.761
2	1.000	.734
3	1.000	.709
4	1.000	.582
5	1.000	.702
6	1.000	.725
7	1.000	.609
8	1.000	.516
9	1.000	.620
10	1.000	.454
11	1.000	.468
12	1.000	.510
13	1.000	.699
14	1.000	.617

Extraction	Initial	الفقرة
.685	1.000	15
.620	1.000	16
.706	1.000	17
.700	1.000	18
.750	1.000	19
.742	1.000	20
.730	1.000	21
.541	1.000	22
.652	1.000	23
.622	1.000	24
.691	1.000	25
.757	1.000	26
.748	1.000	27
.728	1.000	28
.713	1.000	29
.737	1.000	30
.505	1.000	31
.627	1.000	32
.711	1.000	33
.651	1.000	34
.680	1.000	35
.744	1.000	36
.731	1.000	37

يتضح من الجدول (5) قيم التباين المفسر وباستخدام طريقة تحليل المكونات الرئيسية

(Principal Components)، حيث تراوحت قيم التباين المفسر بين (0.454 – 0.761)، كما

تم حساب قيم الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية للعوامل التي تشبعت

عليها الفقرات، والجدول (6) يبين ذلك.

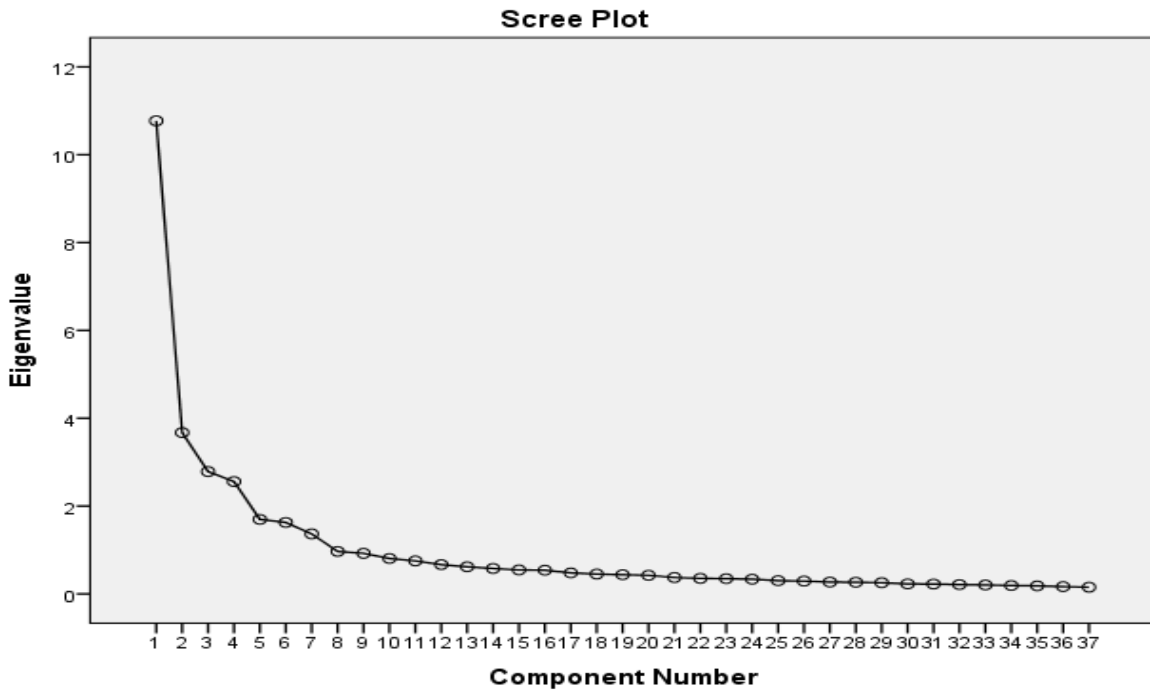
جدول (6)

الجنور الكامنة ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية

Total Variance Explained									Component
Rotation Sums of Squared Loadings			Extraction Sums of Squared Loadings			Initial Eigenvalues			
Cumulative %	% of Variance	Total	Cumulative %	% of Variance	Total	Cumulative %	% of Variance	Total	
13.496	13.496	4.993	29.113	29.113	10.772	29.113	29.113	10.772	1
25.327	11.831	4.378	39.040	9.927	3.673	39.040	9.927	3.673	2
36.502	11.175	4.135	46.567	7.527	2.785	46.567	7.527	2.785	3
46.441	9.939	3.677	53.480	6.913	2.558	53.480	6.913	2.558	4
54.236	7.795	2.884	58.066	4.586	1.697	58.066	4.586	1.697	5
60.287	6.051	2.239	62.464	4.398	1.627	62.464	4.398	1.627	6
66.154	5.867	2.171	66.154	3.690	1.365	66.154	3.690	1.365	7
						68.768	2.613	.967	8
						71.261	2.494	.923	9
						73.440	2.178	.806	10
						75.468	2.028	.750	11
						77.271	1.803	.667	12
						78.937	1.666	.616	13
						80.499	1.562	.578	14
						81.972	1.473	.545	15
						83.430	1.458	.539	16
						84.721	1.291	.478	17
						85.938	1.218	.451	18
						87.118	1.180	.437	19
						88.259	1.140	.422	20
						89.268	1.009	.374	21
						90.222	.954	.353	22
						91.159	.937	.347	23
						92.065	.906	.335	24
						92.878	.814	.301	25
						93.665	.786	.291	26
						94.394	.729	.270	27
						95.110	.716	.265	28
						95.798	.688	.255	29
						96.411	.613	.227	30
						97.016	.605	.224	31
						97.588	.571	.211	32
						98.134	.546	.202	33
						98.649	.515	.190	34
						99.142	.494	.183	35
						99.589	.447	.165	36
						100.000	.411	.152	37

طريقة التشبع: تحليل المكونات الرئيسية

يبين الجدول (6) بأنه قد توصلنا إلى (7) عوامل نظراً لكون قيمها العينية (الجزر الكامن) أكبر من الواحد الصحيح، كما تم التوصل إلى نسب تفسير التباينات من التباين الكلي لكل عامل، حيث أن العامل الأول يفسر ما نسبته (10.77%) من التباين الكلي، والعامل الثاني يفسر ما نسبته (3.67%)، والعامل الثالث يفسر ما نسبته (2.78%)، والعامل الرابع يفسر ما نسبته (2.558%)، وهكذا إلى العامل السابع كما هو موضح في الجدول السابق الذي يفسر ما نسبته (1.365%) من التباين الكلي.



شكل (1): مخطط سكري لقيم الجذور الكامنة لكل عامل على مقياس مصادر الضغوط النفسية

الرسم البياني **Scree Plot** يمثل قيم الجذور الكامنة لكل عامل على المحور الصادي ورقم المكون على المحور السيني، ويعتبر الرسم البياني معياراً آخر يمكن استخدامه بالإضافة إلى معيار الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح لتحديد العوامل في التحليل العاملي والإبقاء فقط على تلك التي تكون في المنطقة شديدة الإنحدار .

مقياس تصحيح مقياس مصادر الضغوط النفسية:

تكون مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن بصورته النهائية من (37) فقرة موزعة على (5) أبعاد، وتستجيب لها المرأة المعيلة لأسرتها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وذلك على النحو التالي: (أوافق بشدة وتأخذ (5) درجات، أوافق وتأخذ (4) درجات، محايد وتأخذ (3) درجات، أعارض وتأخذ درجتين، أعارض بشدة وتأخذ درجة واحدة).

ثانياً: مقياس قلق المستقبل:

يهدف الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن، تم تطوير مقياس قلق المستقبل بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع أبرزها دراسة كنعان، (2014)، حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (37) فقرة بصورته النهائية، موزعة على (5) أبعاد، كما هو موضح في المقياس بصورته الأولية وهي: البعد الاجتماعي: وله (7) فقرات، والبعد الأسري: وله (8) فقرات، والبعد الاقتصادي: وله (6) فقرات، والبعد النفسي: وله (7) فقرات، والبعد الجسدي: وله (9) فقرات، الملحق (4).

دلالات صدق وثبات مقياس قلق المستقبل:

مؤشرات الصدق الظاهري لمقياس الدراسة:

للتحقق من مؤشرات الصدق الظاهري لمقياس قلق المستقبل، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات (علم النفس، الإرشاد النفسي، القياس والتقويم، والتربية الخاصة)، وهم أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، وذلك كما هو مبين في الملحق (2)، بهدف إبداء ملاحظاتهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، ودرجة انتماء

الفقرة للبعد الذي تتبع له، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً.

تم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين التي تتضمن إجراء تعديل في الصياغة اللغوية لستة فقرات في المقياس كما هو في صورته الأولية، وهي: الفقرات التي تتبع للبعد الاجتماعي: ويبلغ عددها (3) فقرات، ذوات الأرقام (2، 3، 4)، والفقرات التي تتبع للبعد الأسري: ويبلغ عددها فقرتين، ذوات الأرقام (8، 14)، والفقرات التي تتبع للبعد الاقتصادي، ويبلغ عددها فقرة واحدة، ذات الرقم (19). وحذف ثمانية فقرات من المقياس كما هو في صورته الأولية كما يلي: الفقرات التي تتبع للبعد الاجتماعي: ويبلغ عددها فقرتين، ذوات الأرقام (1، 7)، والفقرات التي تتبع للبعد الأسري: ويبلغ عددها فقرة واحدة، ذوات الأرقام (9)، والفقرات التي تتبع للبعد الاقتصادي: وعددها فقرة واحدة، ذات الرقم (21)، والفقرات التي تتبع للبعد النفسي: وعددها فقرة واحدة، ذات الرقم (24)، والفقرات التي تتبع للبعد الجسدي: وعددها (3) فقرات، ذوات الأرقام (32، 34، 35).

وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول الفقرات أو استبعادها هو حصول الفقرة على (80%) فأكثر من المحكمين، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (29) فقرة بصورته النهائية كما هو موضح في الملحق (5)، وموزعة فقراته على خمسة أبعاد، وهي:

- البعد الاجتماعي: وله (5) فقرات، ذوات الأرقام (1-5).
- البعد الأسري: وله (7) فقرات، ذوات الأرقام (6-12).
- البعد الاقتصادي: وله (5) فقرات، ذوات الأرقام (13-17).
- البعد النفسي: وله (7) فقرات: ذوات الأرقام (18-24).
- البعد الجسدي: وله (5) فقرات، ذوات الأرقام (25-29).

صدق البناء لمقياس قلق المستقبل:

لاستخراج دلالات صدق البناء والمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي اليه، ومع المقياس الكلي، وارتباط الأبعاد مع بعضها البعض، ومع المقياس الكلي على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، مكونة من (20) امرأة معيلة لأسرتها، حيث تم تحليل فقرات المقياس، وحساب معامل تمييز كل فقرة من الفقرات، حيث إن معامل التمييز هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين البعد الذي تنتمي اليه، والمقياس ككل، والجدول (7)، يوضح ذلك.

جدول (7)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس قلق المستقبل وبين درجة كل بعد من أبعاده

الأبعاد	رقم الفقرة	مضمون الفقرة	الارتباط مع البعد المقياس
الاجتماعي	1	أخشى الدخول في علاقات اجتماعية جديدة مستقبلاً.	.346
	2	أخشى تدهور العلاقات الإجتماعية والإنسانية بين أفراد أسرتي في المستقبل.	.471
	3	أشعر بعدم القدرة على حل المشاكل الاجتماعية التي ستواجهني مستقبلاً.	.512
	4	أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية في المستقبل.	.342
	5	أخشى أن يقل تقدير الآخرين لي في المستقبل.	.443
الأسري	6	أخاف من أن اخذل توقعات عائلتي مستقبلاً.	.399
	7	أخشى أن أفقد أحد أفراد أسرتي بسبب الأمراض أو الحروب.	.440
	8	أقلق عندما أفكر بالأعمال الممكن توفرها لأبنائي مستقبلاً.	.484
	9	يتملكني شعور بعدم الاطمئنان على مستقبل ابنائي الدراسي.	.552
	10	أرى أن دوري في الأسرة سيتناقص في المستقبل.	.610
	11	افكر كثيراً بمصير عائلتي اذا ما حدث لي شيء بالمستقبل.	.343
	12	أخشى حدوث خلافات تهدد أفراد أسرتي مستقبلاً.	.558
الاقتصادي	13	ينتابني القلق من التقلبات الاقتصادية.	.535
	14	أشعر بالقلق عندما أفكر أن الأسعار ستستمر بالإرتفاع في المستقبل.	.525
	15	أقلق عندما أفكر ما ستؤول إليه احوال العائلة المالية في المستقبل.	.606
	16	أتوقع مواجهة صعوبات مستقبلاً للحصول على دخل يسد حاجتنا.	.594
	17	يقلقني عدم وجود عمل مستقر في المستقبل.	.499
النفسي	18	أشعر بالقلق لأنني لا أستطيع أن أحدد أهدافي المستقبلية.	.549
	19	أخشى وقوع بعض المصائب للأسرة في المستقبل.	.596
	20	أشعر بأن حياتي ستكون غير مجدية.	.524
	21	أفكر أن حياتي ستتغير للأسوأ.	.565
	22	ينتابني الخوف من عدم تحقيق أهدافي في الحياة.	.495

الأبعاد	رقم الفقرة	مضمون الفقرة	الارتباط مع	
			البعد	المقياس
	23	أشعر ان فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل.	.744	.482
	24	أشعر بالإحباط عندما أرى أن المستقبل غير واضح.	.438	.535
	25	كلما تأملت المستقبل أشعر بألم في رأسي.	.570	.424
	26	تحصل لي الآم في المعدة كلما تأملت مستقبلي.	.776	.528
الجسدي	27	يزداد إفراز العرق في جسمي أثناء تفكيري بالمستقبل.	.824	.542
	28	أشعر أن قلبي يخفق بشدة عندما أفكر بمستقبلي.	.759	.471
	29	لدي شعور بأنني سأصاب بمرض خطير مستقبلاً.	.696	.474
		* دال عند مستوى دلالة 0.05	** دال عند مستوى دلالة 0.01	

يلاحظ من الجدول (7) أن قيم معاملات ارتباط فقرات مع البعد من تراوحت بين (0.438-0.824) ومع المقياس بين (0.342-0.610)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.20) (عودة والقاضي، 2014). وبذلك فقد قبلت فقرات المقياس جميعها التي معامل ارتباطها اعلى من (0.20)، حيث لم يتم حذف اي فقرة من فقرات المقياس.

بالإضافة إلى ما تقدم، تم حساب معاملات الارتباط البينية (inter-correlation) لأبعاد مقياس قلق المستقبل، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك كما في الجدول (8).

جدول (8)

قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس قلق المستقبل

العلاقة	الإحصائي	الاجتماعي	الاسري	الاقتصادي	النفسي	الجسدي	المقياس الكلي
الاجتماعي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	1					
الاسري	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.484**	1				
الاقتصادي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.303**	.542**	1			
النفسي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.416**	.303**	.529**	1		
الجسدي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.65**	.324**	.396**	.387**	1	
المقياس الكلي	معامل الارتباط احتمالية الخطأ	.638**	.733**	.759**	.772**	.653**	1

* دال عند مستوى دلالة 0.05 ** دال عند مستوى دلالة 0.01

يلاحظ من الجدول (8) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين المجالات تراوحت بين

(0.542 – 265.0)، وتراوحت معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس الكلي بين (0.653 – 0.772).

ثبات مقياس قلق المستقبل:

لأغراض التحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل، حُسبت معاملات الاتساق الداخلي

للمقياس ككل، على نتائج العينة الاستطلاعية، وقد تراوحت معاملات الاتساق الداخلي باستخدام

معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha) للمجالات الفرعية ما بين (0.79 – 0.88)، وبلغت

للمقياس الكلي (0.91)، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9)

معاملات الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل

الأبعاد	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الاجتماعي	0.79	5
الأسري	0.85	7
الاقتصادي	0.83	5
النفسي	0.87	7
الجسدي	0.88	5
المقياس ككل	0.91	29

التحليل العاملي

تم استخدام التحليل العاملي لاستكشاف اي المتغيرات تشكل مجموعات جزئية، حيث تم الاعتماد على قيم التشعب لتوزيع الفقرات على العوامل ، وتعتبر قيم التشعب كبيره إذا كانت أكبر (0.30 الى 0.39) مهمة، وإذا كانت أكبر من (0.40 الى 0.49) هي أكثر أهمية، و إذا كانت أكبر من (0.50) تعتبر هامة جداً، والجدول (10) يبين قيم التباين المفسر لفقرات مقياس قلق المستقبل.

جدول (10)

قيم التباين المفسر لفقرات مقياس قلق المستقبل

الفقرة	Initial	Extraction
1	1.000	.484
2	1.000	.636
3	1.000	.700
4	1.000	.628
5	1.000	.644
6	1.000	.657
7	1.000	.672
8	1.000	.742
9	1.000	.650
10	1.000	.561
11	1.000	.587
12	1.000	.689
13	1.000	.758
14	1.000	.764

Extraction	Initial	الفقرة
.737	1.000	15
.801	1.000	16
.772	1.000	17
.673	1.000	18
.454	1.000	19
.671	1.000	20
.766	1.000	21
.689	1.000	22
.787	1.000	23
.626	1.000	24
.508	1.000	25
.754	1.000	26
.838	1.000	27
.767	1.000	28
.676	1.000	29

يتضح من الجدول (10) قيم التباين المفسر وباستخدام طريقة تحليل المكونات الرئيسية

(Principal Components)، حيث تراوحت قيم التباين المفسر بين (0.484 – 0.838)، كما

تم حساب قيم الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية للعوامل التي تشبعت

عليها الفقرات، والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11)

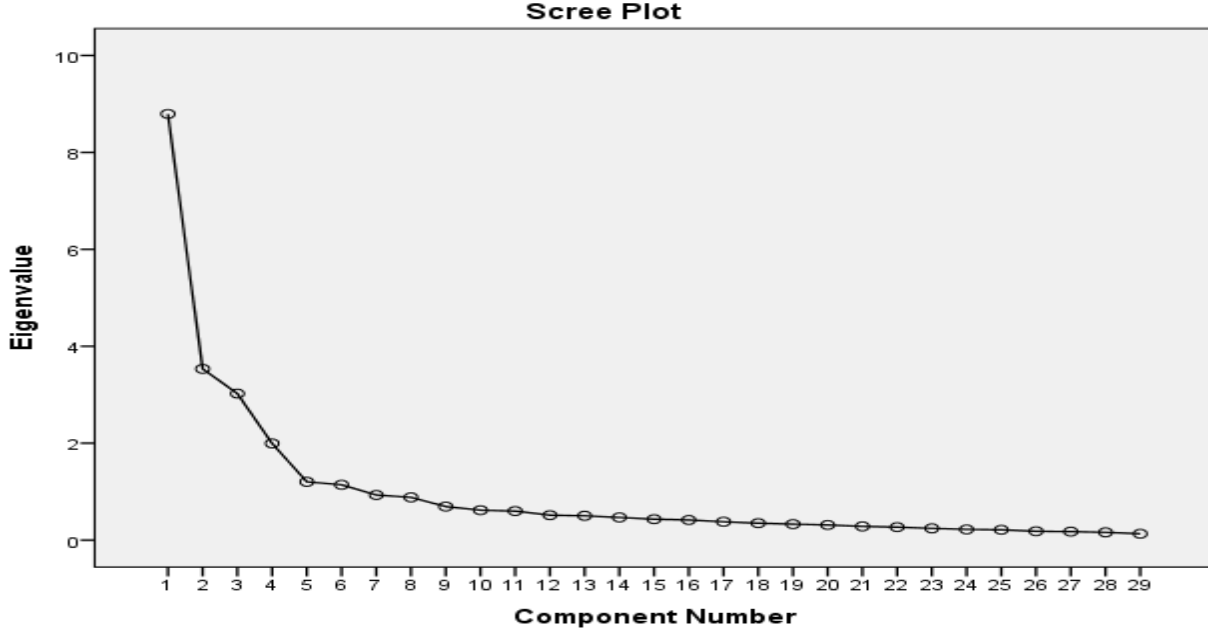
الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية

Total Variance Explained									
Rotation Sums of Squared			Extraction Sums of Squared			Initial Eigenvalues			Component
Loadings		Total	Loadings		Total	Initial Eigenvalues			
Cumulative %	% of Variance		Cumulative %	% of Variance		Cumulative %	% of Variance	Total	
14.037	14.037	4.071	30.326	30.326	8.794	30.326	30.326	8.794	1
27.821	13.784	3.997	42.509	12.183	3.533	42.509	12.183	3.533	2
38.915	11.094	3.217	52.934	10.424	3.023	52.934	10.424	3.023	3
49.706	10.792	3.130	59.814	6.881	1.995	59.814	6.881	1.995	4
60.000	10.293	2.985	63.964	4.150	1.203	63.964	4.150	1.203	5
67.903	7.903	2.292	67.903	3.939	1.142	67.903	3.939	1.142	6
						71.112	3.209	.931	7
						74.153	3.041	.882	8

Total Variance Explained									
Rotation Sums of Squared			Extraction Sums of Squared			Initial Eigenvalues			Component
Loadings			Loadings						
Cumulative %	% of Variance	Total	Cumulative %	% of Variance	Total	Cumulative %	% of Variance	Total	
						76.541	2.388	.693	9
						78.673	2.131	.618	10
						80.743	2.070	.600	11
						82.517	1.774	.515	12
						84.250	1.733	.503	13
						85.864	1.614	.468	14
						87.352	1.488	.432	15
						88.788	1.435	.416	16
						90.094	1.307	.379	17
						91.301	1.206	.350	18
						92.439	1.138	.330	19
						93.516	1.077	.312	20
						94.496	.980	.284	21
22	.267	.922	95.419						
23	.243	.838	96.257						
24	.222	.764	97.021						
25	.213	.736	97.757						
26	.184	.634	98.391						
27	.175	.605	98.996						
28	.160	.552	99.548						
29	.131	.452	100.000						

طريقة التشبع: تحليل المكونات الرئيسية

يبين الجدول (11) بأنه قد توصلت الدراسة إلى (6) عوامل نظراً لكون قيمها العينية (الجذر الكامن) أكبر من الواحد الصحيح، كما تم التوصل إلى نسب تفسير التباينات من التباين الكلي لكل عامل، حيث أن العامل الأول يفسر ما نسبته (8.79%) من التباين الكلي، والعامل الثاني يفسر ما نسبته (3.53%)، وهكذا إلى العامل السادس كما هو موضح في الجدول السابق الذي يفسر ما نسبته (1.14%) من التباين الكلي.



شكل (2): مخطط سكري لقيم الجذور الكامنة لكل عامل على مقياس قلق المستقبل.

الرسم البياني **Scree Plot** يمثل قيم الجذور الكامنة لكل عامل على المحور الصادي ورقم المكون على المحور السيني ، ويعتبر الرسم البياني معياراً آخر يمكن إستخدامه بالإضافة إلى معيار الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح لتحديد العوامل في التحليل العاملي والإبقاء فقط على تلك التي تكون في المنطقة شديدة الإنحدار .

معيار تصحيح مقياس قلق المستقبل:

تكون مقياس قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن بصورته النهائي من (29) فقرة موزعة على (5) أبعاد تستجيب لها المرأة المعيلة لأسرتها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وذلك على النحو التالي: (أوافق بشدة وتأخذ (5) درجات، أوافق وتأخذ (4) درجات، محايد وتأخذ (3) درجات، أعارض وتأخذ درجتين، أعارض بشدة وتأخذ درجة واحدة).

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بالخطوات التالية:

1. تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها ومتغيراتها.
2. الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وذات الصلة بها.
3. تطوير مقياسي (مصادر الضغوط النفسية، وقلق المستقبل) لدى النساء المعيلات لأسرهن.
4. عرض مقياسي الدراسة على مجموعة من أهل الاختصاص والخبرة.
5. التحقق من صدق أداتي الدراسة وتطبيقهما على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة المستهدفة بهدف التحقق من دلالات الصدق والثبات لهما.
6. الحصول على كتاب تسهيل من عمادة البحث العلمي وعمادة كلية التربية في جامعة اليرموك.
7. تطبيق مقياسي الدراسة (مقياس الضغوط النفسية، وقلق المستقبل) على عينة الدراسة بعد شرح هدف الدراسة لهم، والطلب من أفراد عينة الدراسة الإجابة على فقرات الإستبانة كما يرونها معبرة عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية وذلك بعد أن تم إحاطتهم أن إجاباتهم تُستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
8. تحليل البيانات التي جُمعت والقيام بالتحليلات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج (SPSS).
9. استخراج النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها.
10. كتابة التوصيات المناسبة في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة.

متغيرات الدراسة

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغيرات المستقلة:

- العمر .

- عدد الأبناء .
- مدة إعالة الأسرة (بالسنوات).
- الحالة الإجتماعية (مطلقة، أرملة، مهجورة).
- المستوى التعليمي للأم (توجيهي فما دون، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير فأكثر).
- نوعية السكن (ملك، مُستأجر).
- مكان الإقامة (مدينة، قرية، بادية، مخيم).

2. المتغيرات التابعة:

- مصادر الضغوط النفسية.
- مستوى قلق المستقبل.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:
- للإجابة عن سؤالي الدراسة الأول والثاني تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط النفسي لدى النساء المعيلات لأسرهن، وإجراء تحليل التباين للقياسات المتكررة لها.
 - للإجابة عن سؤالي الدراسة الثالث والرابع تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المُعيلات لأسرهن، وتم عرض النتائج، وفقاً لما تم طرحه من أسئلة، وهي على النحو الآتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن؟".

للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن، والجدول (12) يتضمن النتائج:

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس مصادر الضغوط، والمقياس الكلي لمصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	مستوى مصادر الضغوط النفسية وأبعاده	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	البعد الاقتصادي	3.52	0.981	متوسط
2	3	البعد المهني	3.42	0.857	متوسط
3	5	البعد الجندي	3.28	0.941	متوسط
4	2	البعد الأسري	3.24	0.891	متوسط
5	1	البعد الاجتماعي	3.23	0.868	متوسط
		الدرجة الكلية للمقياس	3.33	0.663	متوسط

يبين الجدول رقم (12) أن مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن على فقرات المقياس مجتمعة جاءت ضمن المستوى المتوسط. أما على مستوى الأبعاد فقد حصل البعد الاقتصادي على أعلى متوسط حسابي، تلاه البعد المهني في المرتبة الثانية، والبعد الجندي في المرتبة الثالثة،

والبعد الأسري في المرتبة الرابعة، والبعد الاجتماعي في المرتبة الخامسة والأخيرة حيث حصل على أقل متوسط حسابي مقارنة مع الأبعاد الأخرى.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن؟"

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد

العينة على مقياس قلق المستقبل، والأبعاد، والجدول (13) يتضمن النتائج:

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس قلق المستقبل، والدرجة الكلية

المرتبة	رقم البعد	مستوى قلق المستقبل وأبعاده	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	البعد الأسري	3.98	0.812	مرتفع
2	3	البعد الاقتصادي	3.79	0.857	مرتفع
3	1	البعد الاجتماعي	3.57	0.88	متوسط
4	5	البعد الجسدي	3.37	1.117	متوسط
5	4	البعد النفسي	3.35	0.965	متوسط
		الدرجة الكلية للمقياس	3.61	0.658	متوسط

يبين الجدول رقم (13) أن مستوى قلق المستقبل على فقرات المقياس مجتمعة جاء ضمن

المستوى المرتفع والمتوسط. وعلى مستوى الأبعاد فقد حصل البعد الأسري على أعلى متوسط حسابي،

تلاه البعد الاقتصادي في المرتبة الثانية، والبعد الاجتماعي في المرتبة الثالثة، والبعد الجسدي في

المرتبة الرابعة، والبعد النفسي في المرتبة الخامسة والأخيرة حيث حصل على أقل متوسط حسابي

مقارنة مع الأبعاد الأخرى.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل متغير من متغيرات الدراسة (العمر، عدد الأبناء، مدة إعالة الأسرة، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوعية السكن، مكان السكن) في مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن؟"

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت معادلة الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Multiple Regression) للتنبؤ بأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية الدالة إحصائياً على مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل وعلى أبعاده كل على حده، وتم التحقق من إمكانية استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وذلك من خلال استخدام الارتباط الخطي المتعدد (Multicollinearity) لاختبار فرض عدم وجود ارتباط عالٍ بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية، حيث قامت الباحثة بعمل اختبار معامل تضخم التباين (VIF) واختبار التباين المسموح (Tolerance) لكل متغير، حيث يجب أن لا يتجاوز معامل التضخم عن القيمة (10)، واختبار التباين المسموح (Tolerance) يجب أن يكون أكبر من (0.05). حيث أن معظمها لم تتجاوز هذا الحد. وهذا ما يؤكد عدم وجود ارتباط عالي بين المتغيرات الديموغرافية المتنبأ بها على كل بعد من أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية. والجدول (14 - 19) تبين ذلك.

أولاً: مقياس الضغوط النفسية ككل:

جدول (14)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على مقياس مصادر الضغوط

النفسية ككل

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
الحد الثابت	3.251	38.151	.000	***	***
عدد الأبناء	.130	2.147	.033	.856	1.169
نوع السكن	-.118	-1.984	.048	.883	1.132
توجيهي مقابل ماجستير	-.136	-2.338	.020	.929	1.076
ارملة مقابل مهجورة	.130	2.263	.024	.951	1.052
	$R^2=0.072$	$F=5.709$	الدلالة الاحصائية =	ف التغير =	الدلالة الاحصائية للتغير =
	$R=0.268$		0.00	5.12	240.0 =

يبين الجدول (14) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ومقياس مصادر الضغوط النفسية، الكلي بلغ (0.268) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (7.2%) من مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على مقياس مصادر الضغوط النفسية الكلي هي عدد الأبناء، نوع السكن، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مهجورة، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل. حيث يزداد مقياس مصادر الضغوط النفسية بقيمة ($\beta = 0.130$) درجة عند النساء كلما زاد عدد الأبناء ابن واحد، بينما يقل مقياس مصادر الضغوط النفسية بقيمة ($\beta = -0.118$) درجة لصالح النساء المقيمات في بيوت ملك مقابل النساء المقيمات في بيوت للإيجار، ويقل مقياس مصادر الضغوط بقيمة ($\beta = -0.136$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة الماجستير فأكثر مقابل النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، بينما يزداد مقياس مصادر الضغوط النفسية بقيمة ($\beta = 0.284$) درجة عند النساء الأرامل مقابل النساء المهجورات.

كما تبين النتائج عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد سنوات الإعالة، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، أرملة مقابل مطلقة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل.

ثانياً: البعد الاجتماعي:

جدول (15)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاجتماعي

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
البعد الاجتماعي					
الحد الثابت	3.507	41.405	.000	****	****
نوع السكن	-.191	-3.286	.001	.873	1.145
سنوات الإعاقة	-.171	-2.990	.003	.902	1.109
أرمله مقابل مهجورة	.147	2.655	.008	.961	1.040
	$R^2=0.123$	ف = 13.87	الدلالة الاحصائية	ف للتغير	الدلالة الاحصائية
	R=0.351		= 0.00	= 7.05	التغير = 0.008

يبين الجدول (15) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاجتماعي، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد الاجتماعي، الكلي بلغ (0.351) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (12.3%) من البعد الاجتماعي.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الاجتماعي هي نوع السكن، سنوات الإعاقة، أرمله مقابل مهجورة، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد الاجتماعي. حيث يقل البعد الاجتماعي بقيمة ($\beta = -0.191$) درجة لصالح النساء المقيمات في بيوت للإيجار مقارنة بالنساء المقيمات في بيوت ملك، ويقل البعد الاجتماعي بقيمة ($\beta = -0.171$) درجة عند النساء كلما زاد عدد سنوات الإعاقة سنة واحدة، بينما تزداد قيمة البعد الاجتماعي ($\beta = 0.147$) درجة عند النساء المهجورات مقابل النساء الأرامل.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد الأبناء، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مطلقة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد الاجتماعي.

ثالثاً: البعد الأسري:

جدول (16)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الأسري

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
الحد الثابت	3.350	24.755	.000	****	****
عدد الأبناء	.106	1.098	.022	.782	1.279
توجيهي مقابل ماجستير	-.127	-2.165	.031	.912	1.097
توجيهي مقابل دبلوم	.107	1.876	.062	.961	1.041
ارمله مقابل مطلقة	-.177	-2.817	.005	.793	1.262
R=0.281	R ² =0.079	ف = 6.306	الدلالة الاحصائية = 0.00	ف التغيير = 7.933	الدلالة الاحصائية للتغيير = 0.005

يبين الجدول (16) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الأسري، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد الأسري الكلي بلغ (0.281) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (7.9%) من البعد الأسري.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الأسري هي عدد الأبناء، توجيهي مقابل ماجستير، توجيهي مقابل دبلوم، أرملة مقابل مطلقة، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على مقياس نوعية الحياة ككل. حيث تزداد قيمة البعد الأسري بقيمة ($\beta=0.106$) درجة عند النساء كلما زاد عدد الأبناء ابن واحد، وتقل قيمة البعد الأسري ($\beta=-0.127$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة الماجستير فأكثر مقابل النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، بينما تزداد قيمة البعد

الأسري ($\beta=0.107$) درجة عند النساء الحاصلات على درجة الدبلوم مقابل النساء الحاصلات على درجة توجيهي، وتقل قيمة البعد الأسري ($\beta=-0.177$) درجة لصالح النساء المطلقات مقابل الأرملة.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد سنوات الإعالة، نوع السكن، توجيهي مقابل بكالوريوس، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد الأسري.

رابعاً: البعد المهني:

جدول (17)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد المهني

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين	معامل تضخم
الحد الثابت	3.591	41.970	.000	****	****
نوع السكن	-.149	-2.526	.012	.931	1.074
ارملة مقابل مطلقة	-.128	-2.169	.031	.931	1.074
مدينة مقابل بادية	.116	2.040	.042	.995	1.005
R=0.212	R ² =0.045	F=4.63	الدلالة الاحصائية	F التغير	الدلالة الاحصائية
			040.0 =	4.16=	التغير = 0.042

يبين الجدول (17) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد المهني، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد المهني الكلي بلغ (0.212) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (4.5%) من البعد المهني.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد المهني هي نوع السكن، أرملة مقابل مطلقة، مدينة مقابل بادية، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد المهني للنساء. حيث تقل قيمة البعد المهني بقيمة ($\beta=-0.149$) درجة لصالح النساء المقيمات في بيوت ملك مقابل النساء المقيمات

في بيوت للإيجار، وتقل قيمة البعد المهني بقيمة ($\beta=-0.128$) درجة لصالح النساء المطلقات مقابل الأرملة، بينما تزداد قيمة البعد المهني بقيمة ($\beta=0.116$) درجة عند النساء اللواتي يسكنن البادية مقابل المدينة.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد الأبناء، عدد سنوات الإعاقة، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل مخيم) على البعد المهني.

خامساً: البعد الاقتصادي

جدول (18)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على

البعد الاقتصادي

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
الحد الثابت	3.316	22.357	.000	****	****
عدد الأبناء	.212	3.547	.000	.740	1.351
توجيهي مقابل ماجستير	-.327	-5.722	.000	.811	1.233
توجيهي مقابل بكالوريوس	-.141	-2.379	.018	.749	1.336
أرملة مقابل مهجورة	.109	2.080	.038	.957	1.045
R=0.470	R ² =0.221	F=20.89	الدلالة الاحصائية=	F التغير =	الدلالة الاحصائية للمتغير 0.038

يبين الجدول (18) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد

الاقتصادي، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد الاقتصادي، الكلي بلغ (0.470) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (22.1%) من البعد الاقتصادي.

كما تبين النتائج أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الاقتصادي

هي عدد الأبناء، توجيهي مقابل ماجستير، توجيهي مقابل بكالوريوس، أرملة مقابل مهجورة، حيث

بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد الاقتصادي. حيث تزداد قيمة البعد الاقتصادي بقيمة ($\beta=0.212$) درجة عند النساء كلما زاد عدد الأبناء ابن واحد، وتقل قيمة البعد الاقتصادي بقيمة ($\beta=-0.327$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة الماجستير فأكثر مقابل النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، وتقل أيضاً قيمة البعد الاقتصادي بقيمة ($\beta=-0.141$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة البكالوريوس مقابل النساء الحاصلات على درجة توجيهي، بينما تزداد قيمة البعد الاقتصادي بقيمة ($\beta=0.109$) درجة عند النساء المهجورات مقابل النساء الأرامل.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد سنوات الإعالة، نوع السكن، توجيهي مقابل دبلوم، أرملة مقابل مطلقة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد الاقتصادي.

سادساً: البعد الجندي:

جدول (19)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الجندي

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
البعد الجندي					
الحد الثابت	3.785	18.210	.000	****	****
العمر	-.230	-2.855	.005	.506	1.976
عدد الأبناء	.165	2.045	.042	.506	1.976
$R^2=0.163$	$R^2=0.027$	ف= 4.077	الدلالة الاحصائية= 0.018	ف للتغير= 4.18	الدلالة الاحصائية للتغير= 0.042

يبين الجدول (19) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على

البعد الجندي، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية

الديموغرافية والبعد الجندي الكلي بلغ (0.163) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية

الديموغرافية ما نسبته (2.7%) من البعد الجندي.

كما تبين النتائج أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الجندي هي العمر، وعدد الأبناء، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد الجندي. حيث تقل قيمة البعد الجندي بمقدار ($\beta = -0.230$) درجة عند النساء كلما زاد عمر المرأة عام واحد، وتزداد قيمة البعد الجندي بقيمة ($\beta = 0.165$) درجة عند النساء كلما زاد عدد الأبناء ابن واحد.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (عدد سنوات الإعالة، نوع السكن، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مطلقة، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد الجندي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "ما نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل متغير من متغيرات الدراسة (العمر، عدد الأبناء، مدة إعالة الأسرة، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوعية السكن، مكان السكن) في مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن؟".

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت معادلة الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Multiple Regression) للتنبؤ بأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية الدالة إحصائياً على مقياس قلق المستقبل وعلى أبعاده كل على حده، وتم التحقق من إمكانية استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وذلك من خلال استخدام الارتباط الخطي المتعدد (Multicollinearity) لاختبار فرض عدم وجود ارتباط عالي بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية، حيث قامت الباحثة بعمل اختبار معامل تضخم التباين (VIF) واختبار التباين المسموح (Tolerance) لكل متغير، حيث يجب أن لا يتجاوز معامل تضخم عن القيمة (10)، واختبار التباين المسموح (Tolerance) يجب أن يكون أكبر من (0.05). حيث أن معظمها لم تتجاوز هذا الحد. وهذا ما يؤكد عدم وجود ارتباط عالي بين المتغيرات الديموغرافية المتنبأ بها على كل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل. والجداول (22-27) تبين ذلك.

أولاً: مقياس قلق المستقبل ككل:

جدول (20)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على مقياس قلق المستقبل ككل

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
الحد الثابت	3.781	37.730	.000	****	****
عدد الأبناء	.160	1.942	.047	.748	1.336
نوع السكن	-.143	-2.442	.015	.886	1.129
توجيهي مقابل ماجستير	-.120	-2.091	.037	.920	1.087
ارمله مقابل مطلقة	-.238	-3.792	.000	.773	1.293
R=0.318	R ² =0.101	ف= 8.29	الدلالة الاحصائية = 0.00	ف للتغير = 14.38	الدلالة الاحصائية للتغير = 0.00

يبين الجدول (20) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على مقياس قلق المستقبل ككل، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ومقياس قلق المستقبل الكلي بلغ (0.318) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (10.1%) من مقياس قلق المستقبل ككل.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على مقياس قلق المستقبل الكلي هي عدد الأبناء، نوع السكن، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مطلقة، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على مقياس قلق المستقبل ككل للنساء. حيث يزداد مستوى قلق المستقبل بمقدار ($\beta=0.160$) درجة عند النساء كلما زاد عدد الأبناء ابن واحد، ويقل مقياس قلق المستقبل بقيمة ($\beta=-0.143$) درجة لصالح النساء المقيمات في بيوت ملك مقابل المقيمات في بيوت للإيجار، ويقل مستوى قلق المستقبل بقيمة ($\beta=-0.120$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة الماجستير مقابل النساء الحاصلات

على درجة التوجيهي، وأيضاً يقل مستوى قلق المستقبل بقيمة ($\beta=-0.238$) درجة لصالح النساء المطلقات مقابل الأرامل.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد سنوات الإعالة، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على مقياس قلق المستقبل ككل.

ثانياً: البعد الاجتماعي:

جدول (21)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية

على البعد الاجتماعي

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
البعد الاجتماعي	3.718	54.390	.000	****	****
الحد الثابت	.179	-3.138	.002	1.000	1.000
نوع السكن	$R^2=0.032$	ف = 9.84	الدلالة الاحصائية = 0.002	ف للتغير = 9.84	الدلالة الاحصائية للتغير = 0.002
	$R=0.179$				

يبين الجدول (21) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاجتماعي، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد الاجتماعي الكلي بلغ (0.179) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (3.2%) من البعد الاجتماعي.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الاجتماعي هي نوع السكن، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد الاجتماعي. حيث تزداد قيمة البعد الاجتماعي بمقدار ($\beta=0.179$) درجة عند النساء المقيمت في بيوت للإيجار مقابل النساء المقيمت في بيوت ملك.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد الأبناء، عدد سنوات الإعاقة، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مطلقة، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد الاجتماعي.

ثالثاً: البعد الأسري:

جدول (22)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الأسري

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
البعد الأسري					
الحد الثابت	3.649	17.507	.000	****	****
العمر	.180	2.829	.005	.767	1.303
ارمله مقابل مطلقة	-.160	-2.539	.012	.779	1.283
مدينة مقابل قرية	-.125	-2.186	.030	.944	1.060
R ² =0.288	R ² =0.083	ف = 8.937	الدلالة الاحصائية = 0.00	ف للتغير = 4.77	الدلالة الاحصائية للتغير = 0.03

يبين الجدول (22) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الأسري، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد الأسري الكلي بلغ (0.288) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (8.3%) من البعد الأسري.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الأسري هي العمر، أرمله مقابل مطلقة، مدينة مقابل قرية، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد الأسري للنساء. حيث تزداد قيمة البعد الأسري (β=0.180) درجة عند النساء كل ما زاد عمر المرأة عام واحد، ويقل البعد الأسري بقيمة (β=-0.160) درجة عند النساء المطلقات مقابل النساء الأرملة، ويقل البعد الأسري بقيمة (β=-0.125) درجة عند النساء اللواتي يسكن في القرية مقابل النساء اللواتي يسكن في المدينة.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (عدد الأبناء، عدد سنوات الإعاقة، نوع السكن، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد الأسري.

رابعاً: البعد الاقتصادي:

جدول (23)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاقتصادي

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
الحد الثابت	3.831	29.869	.000	***	***
عدد الأبناء	.149	1.781	.036	.786	1.272
توجيهي مقابل ماجستير	-.165	-2.859	.005	.924	1.082
أرمله مقابل مطلقة	-.136	-2.175	.030	.794	1.260
مدينة مقابل بادية	.120	2.143	.033	.993	1.007
	$R^2=0.087$	$F=7.032$	الدلالة الاحصائية	F للتغير =	الدلالة الاحصائية
			$0.00 =$	4.59	$0.033 =$

يبين الجدول (23) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الاقتصادي، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد الاقتصادي، بلغ (0.295) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (8.7%) من مقياس نوعية الحياة ككل.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الاقتصادي هي عدد الأبناء، توجيهي مقابل ماجستير، أرمله مقابل مطلقة، مدينة مقابل بادية، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد الاقتصادي. حيث يزداد البعد الاقتصادي بقيمة ($\beta=0.149$) درجة عند النساء كلما زاد عدد الأبناء ابن واحد، وتقل قيمة البعد الاقتصادي بقيمة ($\beta=-0.165$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة الماجستير مقابل النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، وتقل أيضاً قيمة البعد

الاقتصادي بقيمة ($\beta=-0.136$) درجة عند النساء المطلقات مقابل الأرملة، بينما تزداد قيمة العبد

الاقتصادي بقيمة ($\beta=0.120$) درجة عند النساء سكان البادية مقابل النساء سكان المدينة.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد سنوات الإعاقة، نوع

السكن، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية،

مدينة مقابل مخيم) على البعد الاقتصادي.

خامساً: البعد النفسي:

جدول (24)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد النفسي

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
البعد النفسي					
الحد الثابت	3.636	38.810	.000	***	***
نوع السكن	-166	-2.863	.004	.930	1.075
توجيهي مقابل ماستر	-120	-2.086	.038	.950	1.053
ارمله مقابل مطلقة	-190	-3.193	.002	.887	1.127
	$R^2=0.072$	$F=7.61$	الدلالة الاحصائية=	ف للتغير =	الدلالة الاحصائية
	$R=0.268$		0.00	10.19	0.002 = للتغير

يبين الجدول (24) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد

النفسي، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد

النفسي، الكلي بلغ (0.268) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (7.2%)

من البعد النفسي.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد النفسي هي نوع

السكن، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مطلقة، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه

المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد النفسي. حيث تقل قيمة

البعد النفسي بقيمة ($\beta=-0.166$) درجة لصالح النساء المقيمات في بيوت ملك مقابل النساء

المقيّمات في بيوت للإيجار، وتقل قيمة البعد النفسي بقيمة ($\beta=-0.120$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة الماجستير مقابل النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، وتقل قيمة البعد النفسي بقيمة ($\beta=-0.190$) درجة لصالح النساء المطلقات مقابل الأرامل.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد الأبناء، عدد سنوات الإعاقة، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد النفسي.

سادساً: البعد الجسدي:

جدول (25)

نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الجسدي

المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	العامل B	قيمة (T)	الدلالة	التباين المسموح	معامل تضخم التباين
البعد الجسدي					
الحد الثابت	2.532	9.419	.000	***	***
العمر	.250	4.241	.000	.848	1.179
توجيهي مقابل ماجستير	-.164	-2.862	.005	.896	1.116
توجيهي مقابل بكالوريوس	-.120	-1.993	.047	.821	1.217
	$R^2=0.126$	$F=14.22$	الدلالة الاحصائية	ف للتغير =	الدلالة الاحصائية
			$0.00 =$	3.97	للتغير = 0.047

يبين الجدول (25) تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية على البعد الجسدي، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والبعد الجسدي، الكلي بلغ (0.355) حيث فسرت هذه المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية ما نسبته (12.6%) من البعد الجسدي.

كما تبين أن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية التي تؤثر على البعد الجسدي هي العمر، توجيهي مقابل ماجستير، توجيهي مقابل بكالوريوس، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذه المتغيرات على البعد الجسدي. حيث تزداد قيمة البعد الجسدي بقيمة ($\beta=0.250$) درجة عند النساء كلما زاد عمر المرأة عام واحد، وتقل قيمة البعد

النفسي بقيمة ($\beta=-0.164$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة الماجستير مقابل النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، وتقل قيمة البعد النفسي بقيمة ($\beta=-0.120$) درجة لصالح النساء الحاصلات على درجة البكالوريوس مقابل النساء الحاصلات على درجة التوجيهي.

كما تبين عدم وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر، عدد الأبناء، عدد سنوات الإعاقة، نوع السكن، توجيهي مقابل دبلوم، توجيهي مقابل بكالوريوس، توجيهي مقابل ماجستير، أرملة مقابل مطلقة، أرملة مقابل مهجورة، مدينة مقابل قرية، مدينة مقابل بادية، مدينة مقابل مخيم) على البعد الجسدي.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء ما تم طرحه من

أسئلة الدراسة، بالإضافة إلى التوصيات التي جاءت في ضوء هذه النتائج.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نص على: "ما أبرز مصادر الضغوط النفسية

لدى النساء المعيلات لأسرهن؟"

أظهرت النتائج أن مستوى مصادر الضغوط النفسية ككل ومستوى جميع الأبعاد جاء

بمستوى متوسط لدى النساء المعيلات لأسرهن، وكان أعلى متوسط حسابي للبعد (الاقتصادي)، ثم

البعد (المهني)، ثم البعد (الجندي)، ثم البعد (الأسري)، وحصل البعد (الاجتماعي) على اقل

متوسط حسابي.

وقد تبدو هذه النتيجة متوقعة من وجهة نظر الباحثة، لكثرة الضغوط التي تواجهها المرأة

المعيلة، فقيامها بإعالة عائلة كاملة يعني مسؤوليات مضاعفة، من متطلبات أساسية وتأمين دخل

كافي وعلاقات اجتماعية، وحرصها على عائلتها، إضافة إلى الضغوط التي تواجهها نفسياً نتيجة

لقيامها بهذا الدور لوحدها. وقد يكون هناك اختلاف في طبيعة ما تتعرض له المرأة، فنجد هناك

نساء سماتهم الشخصية أكثر قدرة على التعامل مع الأحداث الضاغطة وأكثر مرونة وتكيف مع

الأوضاع المعيشية، في حين هناك فئة قد تتعرض لصعوبة في السيطرة على انفعالاتها وعدم

تكيفها تجاه ما تعاشه من ضغوطات على جميع المستويات. ويؤكد هذا ما ذكره (الحياصات

والزغول، 2016) وهو أن سعي المرأة لتأمين لقمة العيش للأسرة وتأمين دخل شهري يضيف عليها

ضغوط نفسية إضافية عن أي امرأة أخرى. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كاكير (Cakir, 2010)

التي أشارت إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي للأمهات المعيلات لأسرهن هي المشكلات المالية.

وتعزو الباحثة تصدر البعدان (الاقتصادي والمهني) المرتبة الأولى إلى طبيعة الظروف المعيشية الصعبة وتزايد متطلبات الحياة بشكل عام، حيث أصبح المستوى المعيشي في ارتفاع والأعباء المالية تزداد مع عدم وجود قدرة مالية لتلبية مطالب الحياة المختلفة وعدم قدرة المرأة على توفير كامل نفقات العائلة، فعند فقدان المرأة لزوجها سواء بالترمل، أو الطلاق، أو الهجران تتضاعف مسؤولياتها الاقتصادية لسد حاجات العائلة مما يستدعي قيامها بأعمال قد لا تناسب قدرتها الجسدية أو سماها الشخصية لتغطية مصاريف العائلة، إضافة إلى ذلك قد تواجه المرأة صعوبات في الحصول على عمل يناسب طبيعة حياتها التي تتسم بكثرة الانشغالات لوجود عائلة تحت مسؤوليتها في حين لا يوجد سواها معيل لها ومربي، إضافة أن أرباب العمل عادة لا يفضلون توظيف نساء لديها عائلة تدير هي أمورهما أو لا يوجد غيرها معيل، وقد تواجه المرأة من جهة أخرى استغلال أرباب العمل من عدة جوانب كالجسدية أو استغلال في العمل أو تدني المرتب نظراً لأنها وحيدة دون وجود رجل يحميها، كل هذا يزيد شعور المرأة بالضغط النفسي ويؤثر على صحتها النفسية من جهة أخرى. ولهذا السبب أصبحت المرأة أكثر تأثراً بالأوضاع الاقتصادية والمهنية لأنها تسعى إلى تأمين حياة أفضل وأكثر أمان لأفراد أسرتها.

أما بالنسبة للبعد (الجندي) فتري الباحثة أن النتيجة الحالية تعود إلى النظرة التقليدية للمرأة في المجتمع العربي، حيث يقدم صورة نمطية تقليدية لتحديد أدوار خاصة بالإناث وأدوار خاصة بالذكور، حيث يعدّ مجتمعنا الأردني رغم انفتاحه إلا أنه مجتمع أبويّ يمتاز بسيادة الرجل (أب، أخ، زوج)، ومن هنا يبدأ شعور المرأة بالضيق من المجتمع كونه يُنظر للرجل بأنه المعيل الوحيد

للأسرة، وكونها أصبحت هي المعيل الرئيسي للأسرة وبمكانة الرجل فهذا يتطلب أن يُنظر لها نظرة أكثر كفاءة وأكثر احترام.

وفيما يتعلق بحصول البعدين (الأسري والاجتماعي) على أقل متوسط من مصادر الضغوط فتعزوا الباحثة ذلك إلى طبيعة العلاقات الحميمة في مجتمعاتنا وإعطاء العائلة مكانة عالية وتقدير، لا سيما دعوة ديننا وعاداتنا وتقاليدينا إلى احترام الأم بشكل خاص وعدم الإساءة لها تحت أي ظرف، إضافة إلى ذلك يزداد تعاطف وتعاون أفراد العائلة لها نتيجة إدراكهم للمجهود الذي تبذله لقيامها بدور الأم والأب سوياً ورؤيتهم للمتاعب التي تواجهها، مما يجعل كمية الدعم من أبنائها والمحيطين بها له دور ايجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية، وهذا لا يعني عدم وجود معاناة ولكن قد لا تشعر المرأة بمستوى الضغط من جهة عائلتها بنفس مستويات الضغط التي تتعرض لها اقتصادياً أو مهنيًا.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة براون وسكورمانس (Brown & Schormans, 2003) التي أشارت الى أن انخفاض الدخل وسوء العمل، إضافة إلى مستوى التعليم المنخفض، يؤدي إلى زيادة شعور الأمهات المعيلات لأسرهن بالضغوطات الحياتية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة برونيمان (Bronnimann, 2008) التي أشارت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً نتيجة الحاجة لتوفير المال للأسرة. ودراسة سبيرليش وماينا ونويرس (Sperlich, Maina & Noeres, 2013) التي هدفت إلى الكشف عن تأثير الضغوط النفسية على الأمهات النعيلات لأسرهن، وظهرت النتائج أن أغلب الضغوط التي تواجهها هي ضغوط اقتصادية إضافة إلى ضغوط نفسية ترتبط بمتطلبات الأسرة المتزايدة.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة هاشم وازماوتي وإندت (Hashim, Azmawati & Endut, 2015) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن المتعلقة بالأمور المالية قد جاء بمستوى منخفض.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نص على: "ما مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن؟"

أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل ككل كان متوسط لدى النساء المعيلات لأسرهن، في حين جاء مستوى أبعاد المستقبل وفقاً للترتيب التالي: البعد (الأسري) جاء في المرتبة الأولى حيث حصل على أعلى متوسط حسابي ضمن مستوى (مرتفع)، وتلاه البعد (الاقتصادي) وضمن مستوى (مرتفع)، ثم البعد (الاجتماعي) ضمن مستوى (متوسط)، فالبعد (الجسدي) ضمن مستوى (متوسط)، وأخيراً البعد الذي حصل على أقل متوسط حسابي في الأبعاد (النفسي) وضمن مستوى (متوسط).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الأحداث الضاغطة والمتسارعة المحيطة بحياة الفرد وهذا من شأنه أن يزيد الضغوط على المرأة بشكل عام، لصعوبة عزل الأوضاع عن بعضها، وبالتالي يزيد لديها قلق المستقبل، الأمر الذي يؤدي إلى شعورها بعدم الراحة وكثرة التفكير بالأمور المستقبلية وفقدانها للتوازن النفسي نتيجة التفكير بالأمور التي ستحدث مستقبلاً.

أما فيما يتعلق بحصول البعد (الأسري) على المرتبة الأولى لدى النساء المعيلات لأسرهن فتعزو الباحثة هذه النتيجة المنطقية من وجهة نظرها، خاصة في ضوء طبيعة الفقرات للبعد التي تتحدث بشكل أساسي عن الأبناء ومصيرهم، وهذا يتفق مع ما ورد في الفقرة (11) "أفكر كثيراً

بمسير عائلتي اذا ما حدث لي شيء في المستقبل"، حيث نجد من الطبيعي أن يكون قلق المرأة المعيلة في الدرجة الأولى على عائلتها إيماناً منها بضرورة المحافظة على وحدة وتماسك العائلة، وقلقها الدائم على ما سيؤول إليه حال الأبناء مستقبلاً من حيث دراستهم أو حصولهم على أعمال، وهذا ما يدفعها إلى الخوف المستمر على مصير العائلة المجهول في المستقبل.

وتفسر الباحثة حصول البعد (الاقتصادي) على المرتبة الثانية لدى النساء المعيلات لأسرهن إلى أن المرأة عند مواجهتها صعوبة اقتصادية، إضافة لعدم وجود دخل كافي ومستقر يكفي احتياجات العائلة قد يسهم ذلك بزيادة مستوى القلق من المستقبل لديها والخوف من عدم حصول العائلة على دخل يكفيهم خصوصاً في ظل الظروف الحياتية التي تستمر بالارتفاع، وترى الباحثة أن حالة القلق هذه مرتبطة ارتباطاً مباشراً بعدم قدرة المرأة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية. وتعزو الباحثة حصول البعد (الاجتماعي) على المرتبة الثالثة على مستوى متوسط، هي أننا نعيش في مجتمع محافظ ونظرتة للمرأة تقليدية فنجد المجتمع دائم الاهتمام بالمرأة التي تعيل أسرتها ولا يبرح مراقبة تصرفاتها وكل ما يصدر عنه من تصرفات وتحركات، ويمكن إرجاع هذه النتيجة أيضاً لعدم تقبل المجتمع لزواج المرأة المعيلة لأسرتها فنجد أن المجتمع يرفض قيام رجل غريب بتربية أبناء ليسو أبناءه، وبالتالي تتخلى المرأة عن فكرة الارتباط في الغالب رغم رغبتها في ذلك، كل هذا من شأنه أن يشكل للمرأة المعيلة ضغوطاً نفسية واجتماعية كبيرة.

وفيما يتعلق بحصول البعدين (الجسدي والنفسي) على أقل مستوى، فتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المرأة المعيلة عادةً ما تكون أولويتها الشخصية هي آخر اهتماماتها، حيث نجد أنها تفكر بجميع أفراد العائلة وتعطي اهتماماً لمجتمعها المحيط والظروف الاقتصادية في حين أنها تستمر بتأجيل كل ما يتعلق برفاهيتها النفسية أو اهتمامها بجسدها وصحتها.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي نص على: "ما نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل متغير من متغيرات الدراسة (العمر، عدد الأبناء، مدة إعالة الأسرة، الحالة الإجتماعية، المستوى التعليمي، نوعية السكن، مكان السكن) في مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن؟"

أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن المتغيرات التي تؤثر على مقياس مصادر الضغوط الكلي هي: عدد الأبناء، نوع السكن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية. وفيما يتعلق بالعوامل المتبقية وهي: (العمر، عدد سنوات الإعالة، مكان الإقامة) فإنها لم تسهم بشكل مؤثر على مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن.

وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية ككل يزداد عند المرأة بزيادة عدد أبنائها ابن واحد. ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن زيادة عدد أفراد العائلة يعني زيادة في المسؤوليات الملقاة على عاتق الأم، إضافة إلى زيادة في الحاجات المادية والدراسية والصحية، وتأمين احتياجات الملابس والمأكل، كل هذا يؤدي إلى زيادة الضغط على دخل الأسرة وبالتالي زيادة الضغوط على المرأة المعيلة.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بمكان السكن، أن مستوى الضغوط النفسية ككل يزداد عند المرأة المعيلة التي المقيمة في بيت مُستأجر بينما يقل لدى المرأة المقيمة في منزل ملك، ويمكن أن نرجع هذه النتيجة لعدم الأمان الذي تشعر فيه المرأة المُستأجرة، حيث تكون مهددة في أي لحظة بالخروج من المنزل وبالتالي تفقد شعورها بالاستقرار، إضافة إلى ذلك أن المرأة عندما تقيم في منزل مُستأجر فإن هذا يزيد الضغوط عليها لتوفير مبلغ الإيجار في الوقت المحدد، كل هذا يزيد الضغوط النفسية للمرأة المعيلة.

وفيما يتعلق بالمستوى التعليمي، فقد أظهرت النتائج أن النساء الحاصلات على درجة توجيهي فما دون يكون مستوى الضغط النفسي ككل مرتفع في حين تقل الضغوط لدى النساء الحاصلات على درجة الماجستير فأكثر. ويمكن إرجاع هذه النتيجة انه عند حصول المرأة على مؤهل علمي عالٍ ستكون فرصتها في الحصول على وظيفة أكبر، وبالتالي سيقبل لديها مستوى الضغوط ككل من حيث النواحي الاقتصادية أو المهنية، في حين ستكون الضغوط اكبر لدى المرأة التي مستواها التعليمي توجيهي فما دون نتيجة لعدم حصولها على عمل بسهولة إضافة إلى المؤهل العلمي القليل يجعل المرأة تشعر بأن الدرجة العلمية التي لديها ليس لها قيمة ويعرضها للإحباط وزيادة الضغوط النفسية.

وفيما يتعلق بالحالة الاجتماعية للمرأة المعيلة على مستوى الضغوط ككل، فقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط أعلى لدى النساء الأرملة من النساء المهجورات، وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة انه ربما النساء المهجورات قد يكون لديها أمل في عودة زوجها لها وللعائلة، بينما المرأة الأرملة قد تكون عرضة لتدخل المحيطين فيها وبالمجتمع كونها دون معيل، إضافة الى ذلك المرأة الأرملة لم تختار بإرادتها أن تكون مسئولة عن عائلتها بل أصبحت كذلك نتيجة لوفاة زوجها، عكس المرأة المهجورة أو المطلقة والتي قد يكون لهم دور في ترك الرجل للعائلة.

وعلى صعيد الأبعاد، أظهرت النتائج أن المتغيرات التي تؤثر على البعد الاجتماعي هي: نوع السكن، سنوات الإعالة، الحالة الاجتماعية، فقد أظهرت النتائج أن مستوى مصادر الضغوط النفسية على البعد الاجتماعي يزداد عند النساء المعيلات لأسرهن المقيمات في بيوت للإيجار، ويزداد عند المرأة بزيادة عدد سنوات إعالتها سنة واحدة، ويزداد عند النساء المهجورات، بينما يقل عند النساء المقيمات في بيوت ملك، ويقل عندا لنساء الأرملة.

وترى الباحثة أن ارتفاع نسبة الضغوط النفسية لدى النساء المقيمات في بيوت للإيجار يأتي نتيجة لعدم الأمان وغياب الاستقلال في المعيشة، وقد يكون هناك تدخلات مستمرة في مجريات حياتها من قبل المجتمع المحيط ونتيجة لتلك التدخلات قد تشعر المرأة بالإحباط المتكرر. أما فيما يخص سنوات الإعالة فتري الباحثة أن هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، فعند زيادة سنوات الإعالة تزداد عليها الضغوط من المجتمع ولا سيّما عندما يكبر الأبناء ويصبح عليهم أن يقوموا بقرارات مصيرية مما يجعل المرأة تتعرض لضغوطات نتيجة تدخل الآخرين في قرارات العائلة وأحياناً فرضها، بينما تعزو الباحثة زيادة الضغوط عند المهجورات نتيجة عدم وجود فعلي للزوج في حياتها وأيضاً عدم غيابه بشكل قاطع وبالتالي تصبح عرضة للتساؤلات من المحيطين بها. وفيما يخص البعد الأسري فأظهرت النتائج أن المتغيرات التي تؤثر عليه هي: عدد الأبناء، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي؛ أي أن مستوى الضغوط النفسية على البعد الأسري يزيد لدى النساء الحاصلات على درجة توجيهي ودبلوم، ويزيد عند النساء الأرامل، بينما يقل عند النساء الحاصلات على درجة ماجستير فأكثر، والنساء المطلقات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة المتوقعة إلى انه عند ازدياد عدد أفراد العائلة فرد واحد فهذا يترتب عليه زيادة من جميع الجوانب الأخرى، فتزداد الضغوطات على المرأة المعيلة لزيادة واجباتها ومتطلبات الفرد. وتزداد لدى النساء الحاصلات على درجة توجيهي ودبلوم نتيجة لتأثير المستوى التعليمي على عدد الأبناء وطريقة تعاطي الأم مع أبنائها، فنجد المرأة المتعلمة تعليماً عالياً لديها طرق سلسلة في التعامل مع أبنائها نتيجة اطلاعها على أنواع مختلفة من طرق التربية الفعالة. ويزداد لدى الأرامل نتيجة غياب الأب بشكل كامل مما يؤدي إلى زيادة المشاحنات مع الأم نتيجة غياب مصدر التربية الصارم في البيت، بينما المرأة المطلقة حتى وان كانت هي من يعيل الأسرة إلا أنه يبقى هناك وجود للأب إن كان بسيط في حياة الأبناء وهذا من شأنه أن يخفف الضغوط

على الأم المعيلة. واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع دراسة سوليس ولوبيز (Solis & Lopez, 2015) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية والمحن لدى الأمهات المعيلات لأسرهن تُعزى لمتغيرات (عدد الأبناء، عدد سنوات إعالتها للأسرة). ودراسة جاكسون (Jackson, 2000) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة بكيفية تربية الأطفال لدى الأمهات المعيلات لأسرهن جاء مرتفعاً، وتعرض الأمهات لحالة من الاكتئاب والقلق.

وأظهرت نتائج البعد المهني أن العوامل التي تؤثر عليه: نوع السكن، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة؛ أي أن مستوى مصادر الضغوط النفسية على البعد المهني يزيد لدى النساء الأرمال، ويزيد لدى النساء المقيمت في البادية، بينما يقل لدى النساء المطلقات، ولدى النساء المقيمت في المدينة.

حيث ممكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن بيئة العمل في البادية تتسم بالمحدودية وعدم تعدد الخيارات المتاحة أمامها مما يجعلها تشعر بالضيق لعدم توفر المهن التي قد تميل لها وتبرع من خلالها.

وفيما يتعلق بنتائج البعد الاقتصادي فأظهرت النتائج أن العوامل التي تؤثر عليها هي: عدد الأبناء، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية؛ أي أن مستوى مصادر الضغوط على البعد الاقتصادي يزيد بازدياد عدد أفراد العائلة فرد واحد، ويزيد لدى النساء الحاصلات على درجة التوجيهي والكالوريوس، ويزيد لدى النساء المهجورات، ويقل لدى النساء الحاصلات على درجة الماجستير، ولدى النساء الأرمال.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى حجم الأعباء والمسؤوليات المادية على المرأة المعيلة في حال زيادة عدد أفراد العائلة، وبالذات مع قلة الموارد المالية، فالدخل الشهري القليل وزيادة أعباء فرد آخر يزيد من الضغوط النفسية على المرأة المعيلة. والأمر سيّان بالنسبة للنساء الحاصلات

على درجة تعليم عُليا، فالشهادة الأعلى في تعني إمكانية حصول المرأة على فرص عمل أكبر وأفضل وبالتالي دخل أعلى، لذلك تزداد الضغوط الاقتصادية لدى النساء الحاصلات على درجات علمية قليلة.

ومن وجهة نظر الباحثة يعد حصول النساء المهجورات على مستوى أعلى من الضغط الاقتصادي من الأرامل متوقع، حيث في الغالب المساء الأرامل يُكُنَّ حصلن على جزء من أموال الزوج المتوفى وبالتالي يحسنون من وضعهم الاقتصادي، وقد يحصلون على مساعدات من أهل الزوج، عكس النساء المهجورات اللواتي قد ينفقن جزء من مدخرات العائلة على قضايا متعلقة هجران الزوج للعائلة، وفي الغالب يكُنَّ على خلاف مع عائلة الزوج.

وفيما يتعلق بالبعد الجندي أظهرت النتائج أن العوامل التي تؤثر عليه هي: العمر، عدد الأبناء؛ أي أن مستوى مصادر الضغوط النفسي على البعد الجندي يقل بازدياد عمر المرأة عام واحد، ويزداد بازدياد عدد الأبناء ابن واحد، بينما يزيد كل ما قل عمر المرأة، ويقل كل ما قل عدد الأبناء ابن واحد.

وتجد الباحثة أن هذه النتيجة عائد إلى أن المرأة المعيلة كل ما كانت أكبر في العمر كل ما كان لديها خبرة في التعامل مع أحداث الحياة وأكثر قدرة على التحمل، وإثباتاً للآخرين ولنفسها مكانتها في المجتمع التي لا تختلف عن مكانة الرجل، على عكس المرأة الأصغر عمراً حيث تكون أقل احتمالاً لنظرة المجتمع لها التي تتسم بالتقليدية ومحدودية الأدوار. ومن وجهة نظر الباحثة قد يزيد الضغط الجندي بزيادة عدد الأبناء لأن الأبناء الذكور تحديداً عندما يكبرون ويصبحون رجال قد يصدر منهم تصرفات تجاه الأم بشأن وضعها كونها امرأة وبجاجة لرجل في العائلة، ومن هذا المنطلق قد يتصرف الأبناء بشيء من القوة كونهم المسؤولين عن العائلة بحكم أنهم الرجال ولا سلطة عليهم. واتفقت هذه النتيجة بشكل جزئي مع دراسة الحياصات والزغول (2016)، التي هدفت

للكشف عن المشكلات الجندرية التي تواجه المرأة المعيلة لأسرتها، أظهرت النتائج أن المرأة المعيلة تشعر بالضيق بدرجة عالية لأن المجتمع ينظر للرجل أنه المعيل الوحيد للأسرة.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي نص على: "ما نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل متغير من متغيرات الدراسة (العمر، عدد الأبناء، مدة إعالة الأسرة، الحالة الإجتماعية، المستوى التعليمي، نوعية السكن، مكان السكن) في مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن؟"

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن المتغيرات التي تؤثر على مقياس قلق المستقبل الكلي هي: عدد الأبناء، نوع السكن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية. وفيما يتعلق ببقية العوامل وهي: (العمر، عدد سنوات الإعالة، مكان الإقامة) فإنها لم تسهم بشكل مؤثر على مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن.

أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل ككل يزداد عند المرأة بزيادة عدد أبنائها ابن واحد. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة الضغوطات والمهام الملقاة على عاتق الأم المعيلة وخوفها الدائم على عائلتها وماذا سيجمل لديهم المستقبل من مفاجئات.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بمكان السكن، أن مستوى قلق المستقبل ككل يزيد لدى المرأة المعيلة المقيمة في بيت مُستأجر، في حين يقل لدى النساء المقيمات في بيوت ملك. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى شعور المرأة بالاستقرار المعيشي عند إقامتها في بيت ملك لها ولعائلتها، في حين عندما تكون مستأجرة تبقى تحت خوف وقلق أن يأتي يوم في المستقبل ولا يعود هذا البيت يأوي عائلتها.

وفيما يتعلق بالمستوى التعليمي، فقد أظهرت النتائج أن النساء الحاصلات على درجة التوجيهي فما دون يكون مستوى قلق المستقبل ككل مرتفع. ترى الباحثة هذه النتيجة متوقعة حيث تشعر المرأة المعيلة بالقلق من المستقبل لرؤيتها أن درجتها العلمية ستقل قيمتها مع الزمن خصوصاً وأن النساء الحاصلات على درجة التوجيهي يواجهن صعوبات وظيفية واقتصادية لقلّة المستوى التعليمي، كل هذا من شأنه أن يزيد قلق المستقبل لديهم.

وفيما يتعلق بالحالة الاجتماعية، فقد أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل ككل أعلى لدى النساء الأرمال من النساء المطلقات، وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة لغياب وجود الرجل نهائياً من حياة المرأة الأرملة، بينما تتسم المرأة المطلقة بنسبة قلق أقل قد تعزى لوجود الأب لدى أولادها وإن كان بشكل ليس كافي ولكن هذا يجعلها تشعر بشيء من الأمان على عائلتها في حال حدوث شيء لها مستقبلاً. وقد تتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة ونرست وكيجبيرس (Onrust & Cuijpers, 2006) التي أظهرت نتائجها أن مستوى القلق لدى النساء الأرمال جاء مرتفعاً، كما أشارت النتائج أن الأرمال معرضات أكثر بالإصابة باضطرابات الهلع واضطرابات القلق العام.

وعلى صعيد الأبعاد أظهرت النتائج أن المتغيرات التي تؤثر على البعد الاجتماعي هي: نوع السكن، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل على البعد الاجتماعي يزيد لدى النساء المعيلات لأسرهن المقيمات في بيوت مُستأجرة، ويقل لدى النساء المقيمات في بيوت ملك، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المرأة المستأجرة قد تتعرض لقلق اجتماعي من الأشخاص المحيطين بها، فربما تقترض أموال لسد نفقات الإيجار وبالتالي يصبح لديها قلق مستقبلي من مطالبته، أو قد تتعرض لتدخل المحيطين بها اجتماعياً، وقد تُفرض عليها قيود معينة أو تصرفات عليها الالتزام بها خصوصاً في حال كان تعيش في نفس البيت الذي يعيش فيه العائلة المستأجرة.

أما فيما يخص البعد الأسري، فأظهرت النتائج أن المتغيرات التي تؤثر عليه هي: العمر، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة؛ أي أن مستوى قلق المستقبل على البعد الاسري يزداد لدى المرأة المعيلة بازدياد عمرها عام واحد، ويزداد لدى النساء الأرمال، والنساء المقيمات في المدن، بينما يقل لدى النساء المطلقات، والنساء المقيمات في القرى.

تعزو الباحثة هذه النتيجة لطبيعة تكوين العائلة عند تقدم المرأة في العمر، فيصبح الأبناء أكبر عمراً وأكثر اندفاعاً على الحياة ومغرياتها مما يجعلها تقلق على مستقبلهم وينتابها الخوف من عند قدرتها على السيطرة على تصرفاتهم مستقبلاً، أو عدم التعامل مع قراراتهم بشكل مناسب وعقلاني، وهذا من شأنه أن يجعل المرأة أكثر قلق فيما يخص عائلتها بشكل خاص. بينما تعزو الباحثة ارتفاع قلق المستقبل لدى النساء المقيمات في المدن إلى طبيعة الحياة في المدينة التي تعتمد على الرفاهية وتعقد الأحداث أكثر منها في القرية، وهذا من شأنه يشعر المرأة بالقلق على أفراد عائلتها نتيجة هذه الوتيرة السريعة في التقدم وخوفها على عدم سيطرتهم على أنفسهم مع هذا التطور السريع وبالتالي عدم شعورها بالأمان الكامل عليهم.

وأظهرت نتائج البعد الاقتصادي أن العوامل التي تؤثر عليه هي: عدد الأبناء، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة، أي أن مستوى القلق على البعد الاقتصادي يزداد لدى النساء بازدياد عدد الأبناء ابن واحد، ويزداد لدى النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، ويزداد لدى النساء الأرمال، ولدى النساء سكان البادية، بينما يقل مستوى قلق المستقبل لدى النساء المطلقات، وسكان المدينة، والحاصلات على درجة ماجستير فأكثر.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن ازدياد عدد أفراد العائلة يعني زيادة في المسؤوليات والمطالب الأساسية وهذا من شأنه أن يدفع المرأة إلى القلق حول المستقبل المالي للعائلة.

بينما ترى الباحثة أن ارتفاع قلق المستقبل لدى النساء الحاصلات على درجة التوجيهي عائد لعدم رؤيتهم للمستقبل كمصدر استقرار اقتصادي، فمع تقدم الحياة وتطورها تدرك المرأة المعيلة أن هذا المستوى التعليمي لا يتم أخذه بشكل جدي فيما يتعلق بالوظيفة أو الخبرة مما يجعلها تقلق من الأحوال الاقتصادية التي ستواجهها مستقبلاً، عكس المرأة المعيلة الحاصلة على درجة الماجستير والتي تكون أبواب العمل مفتوحة لها والدخل جيد وبالتالي يكون لديها شعور بالأمان من ناحية المادة. في حين تعزو الباحثة ازدياد مستوى القلق لدى الأرامل لعدم وجود معيل رئيسي لها، حتى في حال كانت المرأة هي المعيلة الرئيسية للعائلة إلا أن وجود الرجل حتى في حالة الطلاق يجعلها تشعر بشيء من الاطمئنان مستقبلاً في حال حدوث ضائقة مالية لأولادها، بينما المرأة المطلقة في مجتمعنا تبقى معرضة للتدخل في قراراتها وتصرفاتها، وقد لا يكون لديها الحرية الكاملة باختيار الوظيفة التي ترغبها مما يؤدي إلى التأثير على مستوى دخلها.

وترى الباحثة أن مستوى قلق المستقبل يزداد لدى النساء سكان البادية نتيجة لطبيعة الحياة في البادية التي تتسم بالبساطة والمحدودية في العمل، فنجد أن المرأة في البادية غير متوفر لديها خيارات عديدة أو إتاحة مصادر للدخل، مما يجعلها تضطر للتأقلم مع ظروف البادية رغماً عن رغباتها فتصبح أكثر قلقاً بخصوص كيفية توفر المادة مستقبلاً.

وفيما يتعلق بالبعد النفسي أظهرت النتائج أن العوامل المؤثر عليه هي: نوع السكن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية؛ أي أن مستوى قلق المستقبل على البعد النفسي يزداد لدى النساء المعيلات عند إقامتهم في بيوت للإيجار، ويزداد عند النساء الحاصلات على درجة توجيهي فما دون، ويزيد لدى النساء الأرامل، في حين يقل مستوى القلق لدى النساء المطلقات، والحاصلات على درجة الماجستير فأكثر، والنساء المقيمات في بيوت ملك.

ويمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المرأة التي تقيم في منزل ملك يكون لديها اطمئنان نحو المستقبل، عكس المرأة التي تسكن في منزل إيجار حيث تفتقد للأمان والاستقرار، وهذا يؤدي لزيادة شعورها بالقلق من المستقبل وعدم والخوف من المجهول خاصة في غياب عنصر الاستقرار الأسري حيث تشعر في كثير من الأحيان أنها غير مسيطرة على مجريات حياتها. ويؤكد هذا ما أشارت اليه العناني (2005)، أن للقلق أعراض نفسية وانفعالية كالقلق على الصحة والقلق من المستقبل، وشعورنا بعدم الأمان والاكتئاب. وتعزو الباحثة ارتفاع قلق المستقبل للأرامل يعد إلى فقدان الحاجة الرئيسية في حياتها وهو الرجل فقعد وجود شريك للحياة في حياة المرأة المعيلة ينقل عليها الضغوطات، وقد تعيش المرأة حالة من الخوف من إكمال حياتها وحيدة دون وجود رجل يشاركها أفراح وأحزان الحياة.

وأخيراً أظهرت النتائج المتعلقة بالبعد الجسدي أ العوامل المؤثرة عليه هي : العمر، المستوى التعليمي؛ أي أن مستوى قلق المستقبل على البعد الجسدي يزداد كل ما زاد عمر المرأة عام واحد، ويزداد لدى النساء الحاصلات على درجة التوجيهي، بينما يقل لدى النساء الحاصلات على درجة ماجستير أو بكالوريوس.

وتجد الباحثة هذه النتيجة متوقعة من وجهة نظرها ، حيث كل ما زاد عمر المرأة تزداد معه ظهور الأمراض الجسدية ويبدأ ظهور أعراض التعب عليها حيث يصبح الجسد أقل لتحمل المشاق والمتاعب، لذلك تبدأ المرأة بالقلق على وضعها الصحي في المستقبل وتراودها الشكوك حول مصيرها مستقبلاً إذا ما أصابها مرض. وتعزو الباحثة زيادة مستوى القلق للنساء الحاصلات على درجة توجيهي أو أقل لعدم اهتمام المرأة بصحتها وعدم وجود اطلاع كافي على العادات الصحية عكس النساء الحاصلات على درجة بكالوريوس أو ماجستير حيث كثيرا ما نجد أن لديهم اهتمام عالٍ بالصحة وصورة الجسد بشكل عام.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بما يلي:

- تسليط الضوء من قبل جهات مختصة على المرأة المعيلة لأسرتها والتحديات التي تتعرض لها.
- العمل على إقامة ندوات وورشات للنساء المعيلات تُعنى بأوضاعهم المعيشية، وتدريبهم للقيام بأعمال تتناسب مع ظروفهم وخبرتهم.
- إنشاء أماكن خاصة بالنساء المعيلات لأسرهن لتبني قضاياهم ومشاكلهم الأسرية، وتقديم الخدمات الإرشادية بشكل فعال.
- تركيز جهود الأبحاث بالدراسات المستقبلية على متغيرات أخرى (كالفارق بين إعالة الذكور والإناث).

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أبو أسعد، أحمد والغريير، أحمد. (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

أبو دلو، جمال. (2009). *الصحة النفسية*. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

البناء، أنور وعسليية، محمد. (2011). *فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. 25 (5)، 1119-1158.

الأسدي، سعيد وسعيد، عطاري. (2014). *الصحة النفسية للمجتمع والفردي*. عمان: دار رضوان للنشر والتوزيع.

بن علو، الأزرق. (2002). *كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

تغليب، أحمد. (2013). *الإضطرابات النفسية والضغط وعلاقتها بحياة المسنين*. دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

تونسي، عديلة. (2002). *القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

حياصات، ناديا والزرغول، حنان. (2016). *المشكلات الجندرية للمرأة المعيلة للأسرة في محافظة عجلون*. المجلة الأردنية للعلوم الإجتماعية. 9 (2)، 141-166.

حسين، طه وحسين، سلامه. (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

الخالدي، عطاالله والعلمي، دلال. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الخفش، سامح. (2010). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

دائرة الإحصاءات العامة. (2013). النشرة الإحصائية للتعداد السكاني في المملكة الأردنية الهاشمية. عمان: دائرة الإحصاءات العامة.

ذهبية، حسين. (2012). قلق المستقبل لدى الفناء العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر، الجزائر.

الرشيدي، هارون. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. مصر: (دار النشر غير معروفة).

الرقب، ابراهيم. (2010). العنف الأسري وتأثيره على المرأة. عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.

الريماوي، عمر وعبدالله، تيسير. (2012). الضغوط النفسية لدى الأم الحامل في منطقة رام الله. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 13 (14). 483-463.

زهران. حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

سمور، قاسم. (2010). التكيف والصحة النفسية. عمان: مكتبة الطلبة الجامعية.

السميري، نجاح وصالح، عايدة. (2013). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض

حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية

للدراستات التربوية والنفسية. 21 (2)، 98-63.

سفاينة، محمد والمحاميد، شاكراً. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية.

مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8 (3)، 127-142.

السيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء

للنشر والتوزيع.

شريت، أشرف. (2008). الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. الإسكندرية:

مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.

عبدالله، محمد. (2007). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

العناني، حنان. (2005). الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عودة، أحمد والقاضي، منصور. (2014). الإحصاء الوصفي والاستدلالي. عمان: دار الفلاح

للنشر والتوزيع

الفيومي، محمد. (1985). القلق الإنساني مصادره تياراته علاج الدين له. القاهرة: دار الفكر

العربي.

كرميان، صلاح. (2008). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة

من الجالية العراقية في استراليا. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة،

الدانمرك.

كنعان، أسيل. (2014). مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل دراسة مقارنة بين النساء

المنجبات وغير المنجبات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

محمد، محمد. (2004). مشكلات الصحة النفسية. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

مسعود، وفاء. (2008). استراتيجيات مواجهة الضغوط في علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى

للشخصية لدى المرأة العاملة المتزوجة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير

بسكرة، الجزائر.

الوردات. يوسف. (2006). بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة

واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير غير منشورة،

جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

- Abdelrazek, O. (2016). Level of aspiration, critical thinking and future anxiety as predictors for the motivation to learn among a sample of students of najran university. *International Journal of Education and Research*, 4(2), 61-70.
- Akbari, B., Gilaninia, S. & Mousavian, S. (2011). Efficacy of cognitive-behavioral therapy in therapy of depression and generalized anxiety of martyrs spouses and generous individual in guilan province. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 1(4), 1-5.
- Astrom, E., Wiberg, B., Sircoval, A., Wiberg, M. & Carelli, M. (2014). Insights into features of anxiety through multiple aspects of psychological time. *Journal of Integrative Psychology and therapeutic*, Retrieved on 25/12/2016 from: <http://www.hoajonline.com/journals/pdf/2054-4723-2-3.pdf>.
- Australian Psychological Society (APS). (2012). *Under – Standing and managing stress*. retrieved on 13/8/2016 from: <https://www.psychology.org.au>
- Bronnimann, S. (2008). The stress of single mothers and its effect on quality child care. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, retrieved on 18/10/2016 from: <http://www.kon.org/urc/v7/bronnimann.html>.
- Broussard, C., Joseph, A. & Thompson, M. (2012). Stressors and coping strategies used by single mothers living in poverty. *Journal of Women and Social Work*, 27(2), 190-204.
- Brown, I. & Schormans, A. (2003). Maltreatment and life stressors in single mothers who have children with developmental delay. *Journal on Developmental Disabilities*, 10(1), 61-66.

- Cakir, S. (2010). A pilot study on stress and support sources of single mothers in Turkey. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1079–497, Retrieved on 3/1/2017 from: www.sciencedirect.com.
- Coffman, D. & Katz, C. (2007). *Stress management TI 050- Thematic*. The Clearinghouse for thematic groups, the University of Texas, Austin.
- Dewe, P., O'Drescoll, M. & Cooper, C. (2012). *Theories of Psychological Stress at Work*. Springer Science + Business Media, New York, USA.
- Garai, E., Forehand, R., Colletti, C. & Rakow, A. (2009). The role of anxiety/depression in the development of youth high risk behaviors: An examination of two competing hypotheses in a sample of African-American, single mother families. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 31(4), 340- 346.
- Ghasemian, D., Kuzehkanan, A. & Hassanzadeh, R. (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.
- Gilbert, N. & Morawski, C. (2005). Stress coping for elementary school children: A case for including lifestyle. *The journal of Individual Psychology*, 61, 314-238.
- Hall, A. & Torres, L. (2002). Partnerships in preventing adolescent stress: Self- esteem, coping and support through effective counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(3), 12- 28.
- Hammad, M. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hasanvandi, S., Valizade, M., Honarmand, M. & Mohammadesmael, F. (2013). Effectiveness of stress management on mental health of

- Divorced Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1559 – 1564.
- Hashim, I., Azmawati, A. & Endut, N. (2015). Stress, roles and responsibilities of single mothers in Malaysia. *SHS Web of Conferences, published by EDP Sciences*, 18, 1-8.
- Jackson, A. (2000). Parenting stress and behavior among single mothers of preschoolers: The mediating role of self - efficacy. *Journal of Social Service Research*, 26(4), 29-42.
- Jamalallail, M. (2014). Future anxiety and optimism among gifted students parents. *The 2014 WEI International Academic Conference Proceedings*, Budapest, Hungary.
- Kai-Wen, C. (2010). A study of stress sources among college students in taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 1(2), 1-8.
- Lakani, N. (2016). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on reducing anxiety and depression of divorced women. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1501- 1509.
- Luxon, K., Fletcher, R. & Leeson, H. (2009). Predictors of future anxiety about male pattern baldness in New Zealand Males. *New Zealand Journal of Psychology*, 38(3), 35-41.
- Misra, R. & Castillo, L. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Öngider, N. (2013). Efficacy of cognitive behavioral therapy in divorced women for depression, anxiety and loneliness symptoms: A pilot study. *JCBPR*, 2(3), 147- 155.
- Onrust, S. & Cuijpers, P. (2006). Mood and anxiety disorders in widowhood: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 10(4), 327–334.

- selye, H. (1979). *Stress of my Life*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Silove, D., Marnane, S., Steel, Z. & Manicavasagar, V. (2010). Adult separation anxiety disorder among war-affected Bosnian refugees: comorbidity with PTSD and associations with dimensions of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 23*(1), 169-172.
- Solis, D. & Lopez, E. (2015). Stress level and adversity quotient among single working mothers. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research, 3*(5), 72-29.
- Sperlich, S., Maina, M. & Noeres, D. (2013). The effect of psychosocial stress on single mothers' smoking. *BMC Public Health*, Retrieved on 18/10/2016 from: <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles>.
- Taylor, Z., Larsen-Rife, D., Conger, R., Widaman, K. & Cutrona, C. (2010). Life stress, maternal optimism, and adolescent competence in single mother, African American families. *Journal of Family Psychology, 24*(4), 468-477.
- Tomlin, D. (2014). *The impact of participation in online social networking on parenting stress levels of single mothers*. A Dissertation Submitted to the Faculty of the University of Tennessee, Chattanooga, USA.
- Tran, T. & McInnis-Dittrich, K. (2000). Social support, stress, and psychological distress among single mothers. *race, gender & class in social work and practice, 7*(4), 121- 138.
- Williams, N. (2016). *The relationship between stress, coping strategies, and social support among single mothers*. dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy general educational psychology walden university, USA.
- Xiao, J. (2013). *Academic stress, test anxiety, and performance in a Chinese high school sample: The moderating effects of coping*

strategies and perceived social support. PhD, Georgia State University, 11- 44

Yousefi, A. Sharif, N. (2010). Personal well-being and stress symptoms in wives of iranian martyrs, prisoners of wars and disabled veterans. *Iran J Psychiatry*, 5, 28- 34.

الملاحق

الملحق (1)

مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهن بصورته الأولية

الأستاذ الدكتور/ الدكتور.....حفظه الله

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن". استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي. ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بتطوير مقياس للكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن، والمكون من (50) فقرة، موزعة في ستة أبعاد. تتم الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة).

ولما تتمتعون به من خبرة وعلم، ترجو الباحثة اطلاعكم على هذا المقياس وتحكيمة من

حيث:

- سلامة الصياغة اللغوية للفقرات.
- انتماء الفقرات لكل بُعد تنتمي إليه.
- أية تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة.

شاكراً ومقدراً لكم تعاونكم

الباحثة

انتماء الفقرة للمجال		سلامة الصياغة اللغوية		ال فقرات	الرقم
غير منتمية	منتمية	غير سليمة	سليمة		
البعد الأول: مصادر الضغوط الاجتماعية					
				تضايقتني نظرة الناس لوضعي الاجتماعي.	1
				أنزعج من تدخل الآخرين في أموري الشخصية.	2
				أشعر بالتوتر عندما يسأل الآخرون عن خصوصياتي.	3
				يضايقتني عدم تعاون الآخرين معي.	4
				أجد صعوبة في التقاهم مع كثير من الجيران والأصدقاء.	5
				أشعر بالضيق عندما أتعامل مع أشخاص غير مرغوب فيهم.	6
				أجد صعوبة في التوفيق بين علاقاتي الاجتماعية ومسؤولياتي الأسرية.	7
				أتجنب الزيارات الاجتماعية.	8
				يزعجني تعدد الأدوار الأسرية المطلوبة مني.	9
البعد الثاني: مصادر الضغوط الأسرية					
				يضايقتني عدم التعاون بين أفراد أسرتي.	10
				أجد صعوبة في التقاهم مع أبنائي.	11
				لدي شعور بالرضا عن حياتي الأسرية.	12
				أجد صعوبة في تعويض أبنائي عن غياب الأب.	13
				يزعجني عدم قدرتي على تحديد أولوياتي داخل الأسرة.	14
				أشعر بالإجهاد عندما أتعامل مع أفراد أسرتي.	15
				أشعر بالتوتر لعدم مقدرتي الإيفاء بمتطلبات أسرتي.	16
				أشعر بأن أعمال البيت أكبر من طاقتي.	17
				أرى بأن حياتي الأسرية يسودها جو من التوتر.	18
البعد الثالث: مصادر الضغوط المهنية					
				أشعر بالإرهاق خلال عملي بسبب الأعباء الأسرية.	19
				أشعر أن متطلبات البيت تستنزف طاقتي للعمل.	20
				التزاماتي الأسرية تجعلني أمارس عملي بمزاج سيء.	21
				أأخر عن عملي بسبب انشغالي بتأدية متطلبات الأسرة.	22
				عملي يبعثني عن اهتماماتي الأسرية.	23
				يجبرني عملي على تغيير مخططاتي الأسرية.	24
				يبقى تفكيري منشغلاً بالعمل رغم وجودي في الأسرة.	25

الرقم	الفقرات	سلامة الصياغة اللغوية		انتماء الفقرة للمجال	
		سليمة	غير سليمة	منتمية	غير منتمية
26	مسؤولياتي في العمل تفوق طاقتي وقدراتي				
البعد الرابع: مصادر الضغوط الاقتصادية					
27	أقوم بإدارة نفقات المنزل بصعوبة شديدة.				
28	أقترض لسد نفقات العائلة.				
29	أشعر بزيادة الأعباء المالية علي وعلى أسرتي.				
30	أعاني من زيادة في المصاريف غير المتوقعة.				
31	يصعب علي الموازنة بين مدخلاتي ونفقاتي المالية.				
32	أعاني من عدم وجود مصدر ثابت للدخل.				
33	أضطر الى الاستغناء عن بعض احتياجات العائلة نتيجة قلة الموارد.				
البعد الخامس: مصادر الضغوط الشخصية					
34	أجد صعوبة في الاسترخاء التام.				
35	أتردد في اتخاذ قراراتي.				
36	لا أستطيع التركيز بسبب تفكيري بعائلتي.				
37	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري بوضوح.				
38	كثرة تفكيري بمشكلاتي تجعلني أشعر أنني على وشك الانفجار.				
39	أنتصرف بعدوانية مع أفراد أسرتي.				
40	أشعر أنني مهمومة.				
41	أشعر بالإحباط نتيجة للحياة التي أعيشها.				
42	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية.				
البعد السادس: مصادر الضغوط الجندرية					
43	يزعجني أن أقوم بأعمال الرجل المعيل.				
44	يزعجني تقليل الرجال من كفاءتي وإنتاجيتي كوني أعيل أسرة.				
45	ينظر الرجال من حولي بقدر أقل من الإحترام كوني معيلة للأسرة.				
46	يزعجني أن الرجال في مجتمعي لا يقدرّون طبيعة عملي وإدارتي لأسرتي.				
47	يضايقني أن ثقافة مجتمعي من حولي تحدد أدوار خاصة بالرجال وأدوار خاصة بالنساء.				

انتفاء الفقرة للمجال		سلامة الصياغة اللغوية		ال فقرات	الرقم
غير منتمية	منتمية	غير سليمة	سليمة		
				يسمعني الرجال بعض التعليقات التي تؤكد عجزني وضعفني من إمكانية إعالة أسرتي.	48
				يضايقني أن المجتمع الذي أعيش فيه ينظر للمرأة بأن وظيفتها محصورة بالزواج والإنجاب.	49
				يضايقني أن المجتمع الذي أعيش فيه ينظر أن المعيل الوحيد للأسرة في المقام الأول هو الرجل.	50

ملحق (2)

قائمة بأسماء محكمي أداتي الدراسة

الرقم	اسم المحكم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	مكان العمل
1	أ.د رافع الزغول	أستاذ	علم النفس	جامعة اليرموك
2	د. محمود القرعان	أستاذ مشارك	قياس وتقويم	جامعة اليرموك
3	د.أحمد الشرفين	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة اليرموك
4	د. عمر شواشرة	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة اليرموك
5	د. رامي طشطوش	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة اليرموك
6	د. معاوية أبو غزال	أستاذ مشارك	علم النفس	جامعة اليرموك
7	د. حنان الشقران	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة اليرموك
8	د. محمد مهيدات	أستاذ مشارك	تربية خاصة	جامعة اليرموك
9	د. فراس قريطع	أستاذ	الإرشاد النفسي	جامعة اليرموك
10	م. مؤيد مقدادي	مدرس	الإرشاد النفسي	جامعة اليرموك

ملحق (3)

مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهنّ بصورته النهائية

الأخت الفاضلة حفظها الله

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المُعيلات لأسرهن". استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي من جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس للكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى النساء المُعيلات لأسرهن. راجياً الإجابة على جميع الفقرات من خلال وضع إشارة (x) أمام كل فقرة، بما يتناسب وقناعتك الشخصية حول مضمون هذه الفقرة. مع العلم بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي.

شاكراً ومقدرةً لكن تعاونكن

الباحثة

المعلومات العامة:

- العمر:
- عدد الأبناء:
- مدة إعاله الأسرة (بالسنوات):
- الحالة الإجتماعية: مطلقة أرملة مهجورة
- المستوى التعليمي للأُم: توجيهي فما دون دبلوم بكالوريوس ماجستير فأكثر
- نوعية السكن: ملك مُستأجر
- مكان الإقامة: مدينة قرية بادية مخيم

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض بشدة	أعارض
1	تضايقتني نظرة الناس لوضعي الاجتماعي.					
2	انزعج من تدخل الآخرين في أموري الشخصية.					
3	اشعر بالتوتر عندما يسأل الآخرين عن خصوصياتي.					
4	يضايقتني عدم تعاون الآخرين معي.					
5	أجد صعوبة في التقاهم مع الأصدقاء.					
6	أجد صعوبة في التوفيق بين علاقتي الاجتماعية.					
7	يزعجني القيام بالزيارات الاجتماعية.					
8	يضايقتني عدم تعاون أفراد أسرتي معي.					
9	أجد صعوبة في التقاهم مع أبنائي.					
10	أشعر بالرضا عن حياتي الأسرية.					
11	أجد صعوبة في تعويض أبنائي عن غياب الأب.					
12	يزعجني عدم قدرتي على تحديد أولوياتي داخل الأسرة.					
13	اشعر بالإجهاد عندما أتعامل مع أفراد أسرتي.					
14	اشعر بالتوتر لعدم مقدرتي على انجاز متطلبات أفراد أسرتي.					
15	أشعر بأن حياتي الأسرية يسودها جو من التوتر.					
16	أشعر بالإرهاق خلال عملي بسبب الأعباء الأسرية.					
17	اشعر أن متطلبات البيت تستنزف طاقتي للعمل.					
18	التزاماتي الأسرية تجعلني أمارس عملي بمزاج سيء.					
19	أتأخر عن عملي بسبب انشغالي بتأدية طلبات الأسرة.					
20	عملي يبعثني عن اهتماماتي الأسرية.					
21	يجبرني عملي على تغيير مخططاتي الأسرية.					
22	يبقى تفكيري منشغلاً بالعمل رغم وجودي بالأسرة.					
23	مسؤولياتي في العمل تفوق طاقتي وقدراتي.					
24	أقوم بإدارة نفقات البيت بصعوبة.					
25	أفترض لسد نفقات الأسرة.					
26	أشعر بزيادة الأعباء المالية على أسرتي.					
27	أعاني من زيادة المصاريف غير المتوقعة.					
28	يصعب علي الموازنة بين مَخْرَاتي ونفقاتي المالية.					
29	أعاني من عدم وجود مصدر ثابت للدخل.					
30	اضطر الى الاستغناء عن احتياجات العائلة لقلّة الموارد.					
31	يزعجني أن أقوم بأعمال الرجل المُعِيل.					

أعراض بشدة	أعراض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	الفقرات	الرقم
					يزعجني تقليل الرجال من كفاءتي كوني أعيل الأسرة.	32
					ينظر الرجال من حولي بقدر أقل من الاحترام كوني مُعيلة للأسرة.	33
					يزعجني أن ثقافة مجتمعي تحدد أدوار خاصة بالرجال وأدوار خاصة بالنساء.	34
					يُسمعني الرجال تعليقات تؤكد عجزني وضعفي عن إمكانية إعالة الأسرة.	35
					يزعجني أن المجتمع الذي أعيش فيه ينظر للمرأة بأن وظيفتها محصورة بالزواج والإنجاب.	36
					يزعجني أن المجتمع الذي أعيش فيه ينظر الى أن المعيل الوحيد للأسرة في المقام الأول هو الرجل.	37

الملحق (4)

مقياس قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن بصورته الأولية

الأستاذ الدكتور/ الدكتور.....حفظه الله

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن". استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي. ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بتطوير مقياس للكشف عن قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن، والمكون من (37) فقرة، موزعة في خمسة أبعاد. تتم الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة). ولما تتمتعون به من خبرة وعلم، ترجو الباحثة اطلاعكم على هذا المقياس وتحكيمة من

حيث:

- سلامة الصياغة اللغوية للفقرات.
- انتماء الفقرات لكل بُعد تنتمي إليه.
- أية تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة.

شاكراً ومقدرةً لكم تعاونكم

الباحثة

انتماء الفقرة للمجال		سلامة الصياغة اللغوية		ال فقرات	الرقم
غير متمية	متمية	غير سليمة	سليمة		
البعد الأول: الاجتماعي					
				يقلقني أن تجربني ظروف في المستقبل على التعامل مع أفراد لا أنسجم معهم	1
				أخشى الدخول في علاقات اجتماعية جديدة مستقبلاً خوفاً من الفشل.	2
				أخشى تدهور العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين أفراد أسرتي في المستقبل.	3
				ليست لدي قدرة على حل أي مشكلة اجتماعية ستواجهني في المستقبل.	4
				أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية في المستقبل.	5
				أخشى أن يقل تقدير الآخرين لي في المستقبل.	6
				أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم بي العمر.	7
البعد الثاني: الأسري					
				أخاف كثيراً من أن اخذل توقعات عائلتي مستقبلاً.	8
				أرغب بالانسحاب عندما يتحدث الآخرون عن مستقبل أسرتي.	9
				أخشى أن أفقد أحد أفراد أسرتي بسبب الأمراض أو الحروب.	10
				أقلق كثيراً عندما أفكر بالأعمال الممكن توفرها لأبنائي مستقبلاً.	11
				يتملكني شعور بعدم الاطمئنان على مستقبل ابنائي الدراسي.	12
				أرى أن دوري في الأسرة سيتناقص في المستقبل.	13
				افكر كثيراً بمصير عائلتي اذا ما حدث لي شيء بالمستقبل.	14
				أخشى حدوث خلافات تهدد أفراد أسرتي مستقبلاً.	15
البعد الثالث: الاقتصادي					
				ينتابني القلق من التقلبات الاقتصادية.	16
				أشعر بالقلق عندما أفكر أن الأسعار ستستمر بالإرتفاع في المستقبل.	17
				أقلق كثيراً عندما أفكر ما ستؤول إليه احوال العائلة المالية في المستقبل.	18
				أتوقع أن أجد صعوبات ترهقني للحصول على دخل يسد حاجاتنا في المستقبل.	19

الرقم	الفقرات	سلامة الصياغة اللغوية		انتماء الفقرة للمجال	
		سليمة	غير سليمة	منتمية	غير منتمية
20	يقلقني عدم وجود عمل مستقر في المستقبل.				
21	يقلقني ارتفاع أقساط السكن (الإيجار أو نسبة الفائدة) في المستقبل.				
البعد الرابع: النفسي					
22	أشعر بالقلق لأنني لا أستطيع أن أحدد أهدافي المستقبلية.				
23	أخشى من وقوع بعض المصائب للأسرة في المستقبل.				
24	أشعر بأن حياتي ستكون غير مجدية.				
25	أشعر بالإحباط عندما أرى أن المستقبل غير واضح				
26	أفكر أن حياتي ستتغير للأسوأ.				
27	ينتابني الخوف من عدم تحقيق أهدافي في الحياة.				
28	أشعر ان فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل.				
البعد الخامس: الجسدي					
29	لدي شعور بأني سأصاب بمرض خطير مستقبلاً.				
30	كلما تأملت المستقبل أشعر بألم في رأسي.				
31	تحصل لي الآم في المعدة كلما تأملت مستقبلي.				
32	أشعر بجفاف في حلقي عندما أفكر بمستقبلي.				
33	يزداد إفراز العرق في جسمي أثناء تفكيرني بالمستقبل.				
34	ينتابني الأرق ليلاً كلما تأملت في المستقبل.				
35	الاحظ أن يداي ترتعشان عند التفكير بمستقبلي.				
36	أصاب أحياناً بنوبات من الغثيان عندما أفكر بمستقبلي.				
37	أشعر أن قلبي يخفق بشدة عندما أفكر بمستقبلي.				

ملحق (5)

مقياس قلق المستقبل لدى النساء المُعيلات لأسرهنّ بصورته النهائية

الأخت الفاضلة حفظها الله

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن". استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي من جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس للكشف عن قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن. راجياً الإجابة على جميع الفقرات من خلال وضع إشارة (X) أمام كل فقرة، بما يتناسب وقناعتك الشخصية حول مضمون هذه الفقرة. مع العلم بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي.

شاكراً ومقدراً لکن تعاونکن

الباحثة

المعلومات العامة:

- العمر:
- عدد الأبناء:
- مدة إعالة الأسرة (بالسنوات):
- الحالة الإجتماعية: مطلقة أرملة مهجورة
- المستوى التعليمي للأم: توجيهي فما دون دبلوم بكالوريوس ماجستير فأكثر
- نوعية السكن: ملك مُستأجر
- مكان الإقامة: مدينة قرية بادية مخيم

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض بشدة	أعارض بشدة
1	أخشى الدخول في علاقات اجتماعية جديدة مستقبلاً.					
2	أخشى تدهور العلاقات الإجتماعية بين أفراد أسرتي في المستقبل.					
3	أشعر بعدم القدرة على حل المشاكل الاجتماعية التي ستواجهني مستقبلاً.					
4	أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية في المستقبل.					
5	أخشى أن يقل تقدير الآخرين لي في المستقبل.					
6	أخاف من أن أخذل توقعات عائلتي مستقبلاً.					
7	أخشى أن أفقد أحد أفراد أسرتي بسبب الأمراض أو الحروب.					
8	أقلق عندما أفكر بالأعمال الممكن توفرها لأبنائي مستقبلاً.					
9	يتملكني شعور بعدم الاطمئنان على مستقبل ابنائي الدراسي.					
10	أرى أن دوري في الأسرة سيتناقص في المستقبل.					
11	افكر بمصير عائلتي اذا ما حدث لي شيء بالمستقبل.					
12	أخشى حدوث خلافات تهدد افراد أسرتي مستقبلاً.					
13	ينتابني القلق من التقلبات الاقتصادية.					
14	أشعر بالقلق عندما أفكر أن الأسعار ستستمر بالإرتفاع في المستقبل.					
15	أقلق عندما أفكر ما ستؤول إليه احوال العائلة المالية في المستقبل.					
16	أتوقع مواجهة صعوبات مستقبلاً للحصول على دخل يسد حاجاتنا.					
17	يقلقني عدم وجود عمل مستقر في المستقبل.					
18	أشعر بالقلق لأنني لا أستطيع تحديد أهدافي المستقبلية.					
19	أخشى وقوع بعض المصائب للأسرة.					
20	أشعر بأن حياتي ستكون غير مجدية.					
21	أفكر أن حياتي ستتغير للأسوأ.					
22	ينتابني الخوف من عدم تحقيق أهدافي في الحياة.					
23	أشعر ان فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل.					

أعراض بشدة	أعراض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	الفقرات	الرقم
					أشعر بالإحباط عندما أرى أن المستقبل غير واضح.	24
					كلما تأملت المستقبل أشعر بالألم في رأسي.	25
					تحصل لي الآم في المعدة كلما تأملت مستقبلي.	26
					يزداد إفراز العرق في جسمي أتنا تفكيري بالمستقبل.	27
					أشعر أن قلبي يخفق بشدة عندما أفكر بمستقبلي.	28
					لدي شعور بأنني سأصاب بمرض خطير مستقبلاً.	29

الملحق (6)
كتب تسهيل المهمة
كتاب تسهيل مهمة لجمعية المركز الإسلامي



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية
مكتب العميد

ك.ت/١٠٧/٧٦٩
الرقم :
١٤٣٨ / محرم / ٢٩
التاريخ :
٢ / تشرين الأول / ٢٠١٦ م
الموافق :

السيد مدير جمعية المركز الإسلامي المحترم
قميم - الوسطية

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة زينب عارف عواوده

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الطالبة زينب عارف عواوده، ورقمها الجامعي (٢٠١٤٤٠٢٠٣٨) بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المغليات لأسرهم"؛ وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية التربية، تخصص إرشاد نفسي، ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة المرفقة على عينة من النساء المغليات لأسرهم المراجعات للجمعية.

أرجو التكرم بالاطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

نائب عميد كلية التربية

أ.م. طارق جوارنة

تمت الموافقة
[Signature]

أربد - الأردن

Tel: +962 - 2 - 7211111

فاكس : ٧٢١١١٣٦ - ٢ - ٩٦٢ +

Fax : +962 - 2 - 7211136

Irbid - Jordan

تلفون : ٧٢١١١١١ - ٢ - ٩٦٢ +

E-mail: fac_edu@yu.edu.jo http://www.edu.jo

كتاب تسهيل مهمة لجمعية حماية الأسرة



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية
مكتب العميد

كيت/١٠٧/ ٧٦٩
الرقم :
التاريخ : ٢٩ / محرم / ١٤٣٨ هـ
الموافق : ٢ / تشرين الأول / ٢٠١٦ م

السيد مدير مركز حماية الأسرة المحترم
اريد

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة زينب عارف عواوده

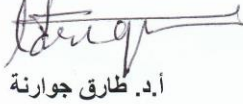
تحية طيبة وبعد،،،

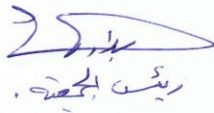
تقوم الطالبة زينب عارف عواوده، ورقمها الجامعي (٢٠١٤٤٠٢٠٣٨) بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهم"؛ وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية التربية، تخصص إرشاد نفسي، ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة المرفقة على عينة من النساء المعيلات لأسرهم المراجعات للمركز.

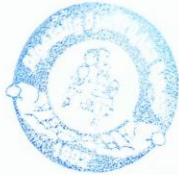
أرجو التكرم بالاطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

نائب عميد كلية التربية


أ.د. طارق جوارنة


رئيس اللجنة



أربد - الأردن
Tel: +962 - 2 - 7211111

فاكس : ٧٢١١١٣٦ - ٢ - ٩٦٢ +
Fax : +962 - 2-7211136

Irbid - Jordan

E-mail: fac_edu@yu.edu.jo

تلفون : ٧٢١١١١١ - ٢ - ٩٦٢ +
http://www.edu.jo

كتاب تسهيل مهمة لمحكمة عمان الشرعية



الرقم ٥٧٩٨/٨/٥
التاريخ
الموافق ٢٧/١١/٢٩

فضيلة قاضي محكمة عمان الشرعية / التوثيق المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أرفق طيه صورة عن كتاب جامعة اليرموك / كلية التربية
رقم ك.ت/٧٦٩/١٠٧ تاريخ ٢٠١٦/١٠/٣٠م والمتضمن تسهيل مهمة الطالبة
زينب عارف عواوده.

أرجو التكرم بالاطلاع حسب الأصول .

واقبلوا وافر الاحترام

د. قاضي القضاة / إمام الحضرة الهاشمية

أ. د. أحمد محمد هليل

نسخة إلى :
فضيلة مدير التفتيش
الإضبارة
التداول
مالك الزعبي

الملكية الأردنية الهاشمية

ماتف: ٧٣٤٦-٦٥٦-٦٦٢٢٢ فاكس: ٦٥٦٦٦٢٢٢٢١ ص.ب: ٩٩ عمان ١١١١٨ الأردن . الموقع الإلكتروني: www.sjd.gov.jo



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية
مكتب العميد

رقم: ٧٩٩ / ١٠٧ / ١٤٣٨
التاريخ: ٢٩ / محرم / ١٤٣٨
الموافق: ٢٠ / تشرين الأول / ٢٠١٦

السيد مدير المحكمة الشرعية المحترم
عمان

الموضوع: تسهيل مهمة طالبة زينب عارف عواوده

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الطالبة زينب عارف عواوده، ورقمها الجامعي (٢٠١٤٤٠٢٠٣٨) بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء الميعلات لأسرهم"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية التربية، تخصص إرشاد نفسي، ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة المرفقة على عينة من النساء الميعلات لأسرهم المراجعات للمحكمة.

أرجو التكرم بالاطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

نائب عميد كلية التربية

أ.د. طارق جوارنة

السيد رئيس الديوان
للاطلاع والموافقة
على الاضواء

فضل

كتاب تسهيل مهمة جمعية العون للنساء الأرامل والمطلقات



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية
مكتب العميد

ك.ت/١٠٧/ ٧٦٩
الرقم :
١٤٣٨ / محرم / ٢٩
التاريخ :
٢ / تشرين الأول / ٢٠١٦
الموافق :

السيد مديرة جمعية العون للنساء الأرامل والمطلقات المحترمة

اربد

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة زينب عارف عاوده

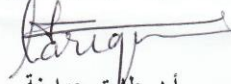
تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الطالبة زينب عارف عاوده، ورقمها الجامعي (٢٠١٤٤٠٢٠٣٨) بدراسة بعنوان "العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المغيرات لأسرهم"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية التربية، تخصص إرشاد نفسي، ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة المرفقة على عينة من النساء المغيرات لأسرهم المراجعات للجمعية.

أرجو التكرم بالاطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

نائب عميد كلية التربية


أ.د. طارق جوارنة



اربد - الأردن

Tel: + 962 - 2 - 7211111

فاكس : ٧٢١١١٣٦ - ٢ - ٩٦٢ +

Fax : + 962 - 2 - 7211136

Irbid - Jordan

E-mail: fac_edu@yu.edu.jo

تلفون : ٧٢١١١١١ - ٢ - ٩٦٢ +

http://www.edu.jo

Abstract

Awawdeh, Zainab. The Predictor Factors of Sources of Psychological Stress and Future Anxiety among Single Parents Women . Master Thesis. Yarmouk University, 2017. (Supervisor: Dr. Fawwaz Ayoub Momani).

The current study aimed to identify the psychological stress sources among single parents women, in Jordan, in addition their anxiety level of future, the study sample consisted of (300) single parents women, where they have been chosen in the manner of accessibility, In order to achieve the study objectives; the researcher has developed the psychological stress sources, and anxiety level of future measure, which have been verified in validity and reliability.

The results showed that the psychological stress sources level of among single parents women on the overall measure was average, in which the economic dimension came first with an average degree, followed by the stress sources (professional, gender, family, social), consecutively.

The results of multiple regression analysis showed that the variables which affect the scale of psychological stress sources as a whole, are: the number of children, type of housing, educational level, marital status, while the variables(age, years of dependency, place of residence) did not show the impact on psychological stress sources measure as a whole.

The results also showed that the anxiety level of future among Single Parents Women on the overall measure was average, where the dimensions of family and economic came first within a high level, followed by social and physical dimensions consecutively within an average level, while psychological dimension came last within a low level.

The results of multiple regression analysis showed that the variables which affect the scale of anxiety level of future as a whole: number of

children, type of housing, educational level, marital status, while the variables (age, years of dependency, place of residence) did not show the impact on anxiety level of future measure as a whole.

Key words: psychological stress sources, future anxiety, among Single Parents women.