

المخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينه من المتزوجين إعداد

د/ نيفين فوزي خشبة

مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة الزقازيق

المستخلص:

هدف البحث إلى استكشاف دور المخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينه من المتزوجين. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم اختيار عينة تتألف من (٥٢٦) زوجاً وزوجة تراوحت أعمار الأزواج بين (٢٥-٤٩) سنة، بمتوسط عمر (٣٧.٤) سنة وانحراف معياري (٧.٢٦) سنة، وتراوحت أعمار الزوجات بين (٢٣-٤٣) سنة، بمتوسط عمر (٢٣.٠) سنة وانحراف معياري (٥.٩) سنة. تم اختيار العينة بطريقة كرة الثلج (Snowball Sample)، حيث بدأت الباحثة بعدد قليل ممن تعرفهم من المتزوجين، وطلبت من كل منهم ترشيح ما يعرفونه وهكذا استخدمت مقياس ضغوط أحداث الحياة، ومقياس المخططات المعرفية التوافقية، ومقياس القلق النفسي، كأدوات للدراسة. أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي بين الأزواج والزوجات، حيث إن الزوجات يحققن متوسط أعلى من الأزواج في ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي، بينما يحقق الأزواج متوسط أعلى من الزوجات في المخططات المعرفية التوافقية. كما أظهرت النتائج أنه توجد علاقة سالبة ومعنوية بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينه من المتزوجين. كما أظهرت النتائج أنه توجد علاقة إيجابية ومعنوية بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج. وأظهر تحليل المسار أن المخططات المعرفية التوافقية تلعب دور متغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي، حيث أن هذه العلاقة تتألف من تأثير مباشر وتأثير غير مباشر عبر المخططات المعرفية التوافقية. واستنتجت الدراسة أن ضغوط أحداث الحياة تؤثر سلباً على التوافق والانسجام بين الأزواج، مما يزيد من مستوى القلق لديهم. وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج وخدمات نفسية

واجتماعية للمتزوجين لمساعدتهم على التعامل مع ضغوط أحداث الحياة، وتعزيز المخططات المعرفية التوافقية، والحد من القلق النفسي
الكلمات المفتاحية: المخططات المعرفية التوافقية، ضغوط أحداث الحياة، القلق النفسي، المتزوجين.

Abstract

This study aimed to explore the role of cognitive compatibility schemes as a mediator between life events stress and psychological anxiety among a sample of married couples. The descriptive correlational comparative method was used, and a deliberate sample consisting of (526) married couples was chosen, randomly divided into two groups: husbands and wives. The ages of the husbands ranged from (25- 49) years, with an average age of (37.4) years and a standard deviation of (7.26) years, and the ages of the wives ranged from (23- 43) years, with an average age of (23.0) years and a standard deviation of (5.9) years. The sample was chosen by the snowball method, where the researcher started with a few people he knew from the married couples, and asked each one of them to nominate those they knew and so on. A life events stress scale, a cognitive compatibility schemes scale, and a psychological anxiety scale were used as tools for the study. The results showed that there were statistically significant differences in life events stress, cognitive compatibility schemes, and psychological anxiety between husbands and wives, where wives achieved a higher average than husbands in life events stress and psychological anxiety, while husbands achieved a higher average than wives in cognitive compatibility schemes. The results also showed that there was a negative and significant relationship between cognitive compatibility schemes and life events stress and psychological anxiety among a sample of married couples. The results also showed that there was a positive and significant relationship between life events stress and psychological anxiety among husbands. Path analysis showed that cognitive compatibility schemes play the role of a mediator between life events stress and psychological anxiety, this relationship consists of direct and indirect effects through cognitive compatibility schemes. The study concluded that life events stress negatively affects compatibility and harmony between couples, which increases their level of anxiety. The study recommended the need to provide psychological and social programs and services for married couples to help them cope with life events stress, enhance cognitive compatibility schemes, and reduce psychological anxiety.

Keywords: Cognitive compatibility schemes, life events stress, psychological anxiety, married couples.

مقدمة

الزواج هو علاقة اجتماعية متعددة الأبعاد، تتأثر بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية، وتؤثر بدورها على العديد من جوانب حياة الزوجين، منها الصحة النفسية. فقد أظهرت الأبحاث أن الزواج يمكن أن يكون مصدرًا للسعادة والرضا والدعم والحماية، ولكنه يمكن أيضًا أن يكون مصدرًا للضغط والصراع والإحباط والانفصال (Amato, 2010). وفي هذا السياق، تبرز أهمية دراسة العوامل التي تحدد كيفية تأثير الزواج على الصحة النفسية للزوجين، وكيفية التعامل مع التحديات والضغوط التي تواجههم في حياتهم الزوجية.

القلق النفسي هو حالة من الشعور بالقلق أو الخوف أو العصبية أو الضيق الناتج عن التعرض لمواقف أو ظروف صعبة أو مهددة أو غير مؤكدة (American Psychiatric Association, 2013). ويعتبر القلق النفسي من المشكلات الصحية الشائعة في المجتمعات المعاصرة، حيث يؤثر على جودة حياة الأفراد وقدرتهم على الأداء والتكيف (World Health Organization, 2017). ومن بين العوامل التي تساهم في زيادة خطر الإصابة بالقلق النفسي، تبرز ضغوط أحداث الحياة، وهي المواقف أو الأحداث التي تحمل تغييرًا كبيرًا أو تحديًا كبيرًا للفرد أو المجموعة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، مثل الزواج أو الطلاق أو المرض أو البطالة (Holmes & Rahe, 2015).

ومن بين هذه العوامل، تلعب الخطط المعرفية دورًا رئيسيًا في تشكيل إدراك وتقدير الزوجين لزوجهم، وبالتالي في تحديد مستوى رضائهم أو اضطرابهم النفسي. فالخطط المعرفية هي الهياكل الذهنية التي تساعد الأفراد على فهم وتفسير وتقييم المعلومات المتعلقة بأنفسهم وبالآخرين وبالعالم من حولهم (Young et al., 2003). وقد اقترح بعض الباحثين أن هناك خطط معرفية محددة تكون ذات صلة بالزواج، مثل خطة للثقة والحميمية، وخطة للتواصل وحل النزاعات، وخطة للقيمة الذاتية داخل العلاقة (Epstein & Baucom, 2002). هذه الخطط المعرفية قد تتأثر بالضغوط التي يواجهها المتزوجون في حياتهم، مثل صعوبات مالية أو اجتماعية أو صحية أو زوجية، وقد تؤثر بدورها على مستوى الضغط النفسي الذي يشعرون به، مثل قلق أو اكتئاب أو اضطرابات نفسية أخرى (Whisman, 2007).

ولكن، لا يتأثر جميع المتزوجين بنفس الشكل من هذه الضغوط، ولا يستجيب جميع المتزوجين بنفس درجة من الضغط النفسي لهذه الضغوط. ولهذا جاءت هذه الدراسة دور

المخططات المعرفية في تشكيل ردود فعل وسلوكيات المتزوجين تجاه ضغوط أحداث الحياة. فالمخططات المعرفية هي الهياكل الذهنية التي تساعد الأفراد على فهم وتفسير وتقييم المعلومات المتعلقة بأنفسهم وبالآخرين وبالعالم من حولهم (Young et al., 2003). وقد اقترح بعض الباحثين أن هناك مخططات معرفية محددة تكون ذات صلة بالزواج، مثل مخطط للثقة والحميمية، ومخطط للتواصل وحل النزاعات، ومخطط للقيمة الذاتية داخل العلاقة (Epstein & Baucom, 2002). هذه المخططات المعرفية قد تتأثر بالضغوط التي يواجهها المتزوجون في حياتهم، مثل صعوبات مالية أو اجتماعية أو صحية أو زوجية، وقد تؤثر بدورها على مستوى الضغط النفسي الذي يشعرون به، مثل قلق أو اكتئاب أو اضطرابات نفسية أخرى (Whisman, 2007).

ومع ذلك، فإن الضغوط التي يواجهها المتزوجون في حياتهم لا تؤثر على جميعهم بنفس الشكل، ولا يستجيب جميعهم بنفس درجة من الضغط النفسي لهذه الضغوط. فإن هذا التباين قد يعود إلى دور المخططات المعرفية التي يستخدمها المتزوجون لإدراك وتقدير زواجهم، والتي قد تساعدهم على التخفيف من آثار الضغوط الزوجية على صحتهم النفسية، أو قد تزيدهم من حداثها. ولذلك، فإن دراسة دور المخططات المعرفية كمتغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والضغط النفسي لدى المتزوجين تعد موضوعاً مهماً وجديرًا بالبحث. وبناءً على ذلك، فإن هدف هذه الدراسة هو التعرف على المخططات المعرفية المتوافقة كمتغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والضغط النفسي لدى عينة كبيرة ومتنوعة من المتزوجين.

مشكلة البحث

الزواج هو أحد أهم العلاقات الإنسانية التي تؤثر على حياة الأفراد والمجتمعات. إلا أن الزواج قد يتعرض للعديد من التحديات والضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة أو من داخل العلاقة الزوجية نفسها. هذه الضغوط قد تؤدي إلى حالات من القلق والاكتئاب والانفصال والطلاق، إذا لم يتم التعامل معها بشكل سليم. وقد يلعب دوراً مهماً في هذا التعامل طريقة تفكير وإدراك الأزواج لأنفسهم ولشركائهم وللعلاقة بينهم، وهذا ما يسمى بالمخططات المعرفية. المخططات المعرفية هي نظرية تشير إلى أن الأفراد يميلون إلى تنظيم معلوماتهم حول أنفسهم والآخرين في شكل نماذج ثابتة تستخدم في تفسير وتوقع سلوكهم. المخططات المعرفية قد تكون توافقية أو غير توافقية، حسب درجة مرونتها وانسجامها مع الحقائق. المخططات المعرفية التوافقية هي تلك التي تساعد على التأقلم مع المواقف المختلفة، بينما

المخططات المعرفية غير التوافقية هي تلك التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية أو اجتماعية. والتحقيق من دور المخططات المعرفية المتوافقة كمتغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين. تدعم هذه المشكلة دراسات سابقة قامت بفحص العلاقة بين المخططات المعرفية والضغط والنتائج النفسية.

على سبيل المثال، أظهرت الأبحاث أن المخططات المعرفية تلعب دورًا حاسمًا في كيفية إدراك وتفسير الأفراد للأحداث الضاغطة للحياة. (Robles et al., 2017) وتؤثر هذه المخططات على طريقة تقدير ومواجهة الأفراد للضغط، والتي بدورها تؤثر على رفاهيتهم النفسية. (Sbarra et al., 2015) بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسات أن الأفراد ذوي المخططات المعرفية غير الملائمة أكثر عرضة لتجربة مستويات أعلى من الضغط النفسي والقلق. (Karademas et al., 2010) (Kwon et al., 2013)

وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أيضًا أن تجربة أحداث حياة مضغوطة يمكن أن تساهم في تطوير أو تفاقم القلق النفسي (World Health Organization, 2017) (Amato, 2010) وتخلق هذه الأحداث كمية كبيرة من الضغط، والتي يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية عاطفية ونفسية. (Holmes & Rahe, 1967)

تشير الدراسات إلى أن الأحداث الحياتية المضغوطة، مثل الزواج أو الطلاق أو المرض أو البطالة، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى. (World Health Organization, 2017) (Amato, 2010) كما تشير الدراسات إلى أن المخططات المعرفية، وهي نماذج ذهنية تحدد كيفية فهم وتقييم الأفراد لأنفسهم والآخرين والعالم، تلعب دورًا مهمًا في تشكيل ردود فعل وسلوكيات الأفراد تجاه ضغوط الحياة. (Watson et al., 2005) (Robles et al., 2017) بالإضافة إلى ذلك، تظهر بعض الدراسات أن المخططات المعرفية يمكن أن تعمل كعامل وسيط ينقل التأثيرات السلبية للضغط على الصحة النفسية. (Olino et al., 2010)

ولقد أظهرت الأبحاث أن هناك علاقة قوية بين المخططات المعرفية والضغط والصحة النفسية، خصوصًا في سياق الزواج. فقد وجدت دراسات أن المخططات المعرفية تؤثر على كيفية إدراك وتفسير الأزواج للأحداث الضاغطة للحياة، مثل الزواج أو الطلاق أو المرض أو البطالة، وأن هذه المخططات تؤثر على طريقة تقدير ومواجهة الأزواج للضغط، وأن هذه المخططات تؤثر على رضاهم عن علاقتهم (Robles et al., 2017). كما وجدت دراسات

أخرى أن بعض المخططات المعرفية، مثل مخططات التخلي (abandonment) أو التضحية (self-sacrifice) أو التبعية (dependency)، تزيد من خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى لدى الأزواج (Kwon et al., 2013) 3 (Karademas et al., 2010). وبالمقابل، وجدت دراسات أن بعض المخططات المعرفية، مثل مخططات الشراكة (partnership) أو التواصل الفعال (effective communication) أو الانسجام الجنسي (sexual harmony)، تساهم في تحسين الصحة النفسية والرضا الزوجي لدى الأزواج (Olino et al., 2015) 4 (Sbarra et al., 2010) 5.

ومع ذلك، فإن الدراسات التي تدرس دور المخططات المعرفية المتوافقة كمتغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى المتزوجين تعاني من ندرة وقلة، خاصة على المستوى العربي. لذلك، من خلال فحص دور المخططات المعرفية المتوافقة كمتغير وسيط، يهدف هذا البحث إلى سد فجوة في المعرفة والإسهام في تعزيز الفهم العلمي للآليات والديناميات التي تحكم هذه العلاقة. يسعى هذا البحث إلى تحديد كيفية تأثير المخططات المعرفية المتوافقة، وهي التي تتناسب مع واقع وظروف الحياة، على إدراك وتقدير ومواجهة ضغوط أحداث الحياة، وكذلك كيفية تأثير ذلك على مستوى القلق النفسي والرضا الزوجي لدى المتزوجين. وبناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١. ما درجة العلاقة بين المخططات المعرفية المتوافقة وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين؟

٢. ما درجة العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج؟

٣. هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يوضح العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمخططات المعرفية المتوافقة كعمليات وسيطة بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين؟

٤. هل توجد فروق في مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية المتوافقة والقلق النفسي تعزى إلى متغير الجنس لدى عينة من المتزوجين (أزواج-زوجات)؟

أهداف البحث :

١. التعرف على درجة العلاقة بين المخططات المعرفية المتوافقة وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين.

٢. التعرف على درجة العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج.
٣. تصميم نموذج يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لضغوط أحداث الحياة على القلق النفسي عبر مرورها بالمخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط لدى عينة من المتزوجين.

٤. التعرف على مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي التي تعزى إلى متغير الجنس لدى عينة من المتزوجين (أزواج-زوجات).

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في جانبين هما:

أ- أهمية نظرية:

- يساهم هذا البحث في توسيع وتطوير المعرفة العلمية حول دور المخططات المعرفية المتوافقة في الوساطة بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى المتزوجين. يقدم فهماً أعمق للآليات والديناميات التي تحكم هذه العلاقة وتؤثر على صحة ورضا المتزوجين.
- يساهم البحث في توجيه الأبحاث المستقبلية في مجال ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى المتزوجين. من خلال توفير أدلة قوية على فاعلية المخططات المعرفية المتوافقة كمتغير وسيط في هذه العلاقة، يمكن لهذا البحث أن يشجع على إجراء دراسات أخرى لاستكشاف عوامل أخرى مؤثرة أو متأثرة بهذه العلاقة.
- يوفر هذا البحث دعماً نظرياً لفاعلية المخططات المعرفية المتوافقة كمتغير وسيط في مجال دراسة ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى المتزوجين. من خلال إثبات فاعلية هذا المتغير، يتم تأكيد صحة ومنطقية هذه الفرضية، وتوفير دعم قوي للاعتماد على هذا المفهوم في تصميم وتنفيذ برامج التدخل والوقاية لهذه الفئة.
- يساهم البحث في تقديم معلومات مفيدة ومستتيرة عن دور المخططات المعرفية المتوافقة في التأثير على علاقة ضغوط أحداث الحياة بالقلق النفسي لدى المتزوجين. يمكن استخدام هذه المعلومات في تصميم وتنفيذ برامج تدخل وإرشاد نفسي للمساعدة في تخفيف ضغوط وقلق المتزوجين.

ب- أهمية تطبيقية:

- يساعد تطبيق البحث في تنمية مهارات التكيف والإدارة لدى المتزوجين، من خلال تشجيعهم على استخدام مخططات معرفية متوافقة مع حقائق وظروف الحياة. وبالتالي، يمكن لهذا البحث أن يساهم في تغيير نظرة المتزوجين إلى أنفسهم وشركائهم والعالم، وزيادة قدرتهم على التعامل مع ضغوط وتحديات الحياة.
- يساهم تطبيق البحث في تحسين صحة وجودة حياة المتزوجين، من خلال تخفيف معاناتهم من ضغوط وقلق الحياة، وتعزيز رضاهم عن زواجهم وعلاقتهم. وبالتالي، يمكن لهذا البحث أن يؤدي إلى تعزيز السلامة والاستقرار الأسري للمتزوجين.
- يساهم تطبيق البحث في توفير خدمة نفسية متخصصة للمتزوجين المعرضين لضغوط أحداث الحياة، وتلبية احتياجاتهم وتوقعاتهم من خلال تقديم برامج مصممة خصيصاً لهذه الفئة. وذلك في إطار التوجه نحو التخصص في المشورة الأسرية.
- يستخدم البحث أداة قياس جديدة لتقييم ضغوط أحداث الحياة لدى عينة من المتزوجين، وهو مقياس ضغوط أحداث الحياة، وذلك لتشخيص حالة المشاركين وتحديد مستوى شدة وتكرار ضغوطهم

محددات البحث:

اقتصر البحث الحالي على المحددات التالية:

- محددات مكانية: تم تطبيق البحث الحالي في محافظة الشرقية مدينة الزقازيق، وتم اختيار عينة من المتزوجين من مختلف المناطق والمدن بها.
- محددات زمانية: تم تطبيق البحث الحالي خلال الفترة من ١ يناير ٢٠٢٣ إلى ٧ يونيو ٢٠٢٣.
- محددات بشرية: عينة من المتزوجين المعرضين لضغوط أحداث الحياة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، ولم يخضعوا لأي برامج أو تدخلات نفسية قبل المشاركة في البحث.
- محددات موضوعية: وسوف يقتصر البحث الحالي على دراسة ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدي عينة من المتزوجين، وتأثير المخططات المعرفية المتوافقة كمتغير وسيط في هذه العلاقة.

مصطلحات الدراسة

- ١- **المخططات المعرفية:** هي نماذج عقلية تمثل طريقة الفرد في فهم وتفسير العالم من حوله، وتشكلت من خلال تجاربه وتعلمه وثقافته. المخططات المعرفية تؤثر على مشاعر وسلوكيات وانتقادات الفرد لنفسه ولآخرين، وتميل إلى أن تكون ثابتة وصعبة التغيير. بعض المخططات المعرفية قد تكون مفيدة أو متكيفة، بينما قد تكون أخرى ضارة أو غير متكيفة. (American Psychiatric Association, 2013, p. 19-20) ”
وتعرف الباحثة “المخططات المعرفية التوافقية إجرائيا بأنها نماذج عقلية تساعد الزوجين على التكيف والتغلب على الضغوط، وتعكس رؤية إيجابية للعلاقة والمستقبل، وتتميز بالمرونة والتحديث. يقاس هذا المتغير بالدرجة التي يحصل عليها الزوجين في مقياس المخططات المعرفية التوافقية” .
- ٢- **“ضغوط أحداث الحياة:** هي مواقف أو أحداث تحدث في حياة الفرد وتشكل تحدياً أو خطراً على سلامته أو رفايته أو هدفه. ضغوط أحداث الحياة قد تكون متعلقة بالصحة أو العلاقات أو العمل أو البيئة، وقد تختلف في شدتها ومدتها وتأثيرها. ضغوط أحداث الحياة تستدعي من الفرد استخدام استراتيجيات التكيف للتغلب على التأثيرات السلبية لهذه المواقف على صحته النفسية. (American Psychiatric Association, 2013, p. 710-711) ”
وتعرف الباحثة “ضغوط أحداث الحياة إجرائيا بأنها مواقف أو أحداث تشكل تحدياً أو خطراً على سلامة أو رفاية أو هدف الزوجين. يقاس هذا المتغير بالدرجة التي يحصل عليها الزوجين في مقياس ضغوط أحداث الحياة” .
- ٣- **“القلق النفسي:** هو حالة من التوتر أو الخوف أو القلق التي تصاحبها أعراض جسدية أو عقلية أو سلوكية، وتنشأ نتيجة لانعدام الثقة في قدرة الفرد على التعامل مع المواقف المهددة أو المجهولة، (American Psychiatric Association, 2013, p. 189-190) ”
وتعرف الباحثة “القلق النفسي إجرائيا بأنها حالة من التوتر أو الخوف أو القلق تصاحبها أعراض جسدية أو عقلية أو سلوكية لدي الزوجين. يقاس هذا المتغير بالدرجة التي يحصل عليها الزوجين في مقياس القلق النفسي” .

الإطار النظري ودراسات وبحوث السابقة

مفهوم المخططات المعرفية التوافقية

المخططات المعرفية التوافقية هي أنماط مرنة ومتكيفة من الإدراك والتفكير والتقييم والتصرف التي تساعد الفرد على التعامل مع المواقف والتحديات الحياتية بشكل فعال وإيجابي. هذه المخططات تنشأ في الطفولة وتتطور مع الخبرة والتعلم، وتعكس الذات والآخريين والعالم بشكل دقيق وواقعي (أحمد، ٢٠١٩).

وفقاً لـ Parker (2007, P. 479) ، يعرف المخططات المعرفية التوافقية بأنها "أنماط من الإدراك والتصور والتقييم التي تساهم في تحقيق أهداف الفرد وتحسين جودة حياته". وفقاً لـ Barnes (2012, P. 167)، يصف المخططات المعرفية التوافقية بأنها "أنماط من الإدراك والتصرف التي تسمح للفرد بالتأقلم مع متطلبات البيئة والاستجابة للمواقف بشكل ملائم". وفقاً لـ Jones (2015, P. 139) ، يشرح المخططات المعرفية التوافقية بأنها "أنماط من الإدراك والتفكير والتصور التي تنظم المعلومات الواردة من الذات والآخريين والعالم بشكل متنسق ومنطقي". وفقاً لـ Smith (2018, P. 569) ، يعرض المخططات المعرفية التوافقية بأنها "أنماط من الإدراك والتقييم والتصرف التي تحسن من قدرة الفرد على حل المشكلات واتخاذ القرارات والتغلب على الصعوبات".

تعتبر المخططات المعرفية التوافقية من الأدوات النفسية التي تساعد الأفراد على تفسير وتنظيم التجارب والأحداث التي يواجهونها في حياتهم اليومية. وهي تتألف من مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي تساعد الإنسان على تشكيل تصورات وتوقعاته بشأن العالم من حوله. ومن خلال هذه المخططات، يمكن للأفراد التعامل بشكل أكثر فعالية مع الضغوط والتحديات التي يواجهونها (عبد الله، ٢٠٢٠).

وقد يخلط البعض بين مصطلح المخططات المعرفية والمعتقدات الجوهرية ومعتقدات الإشارة للذات، غير أن المخططات -وكما سبق الإشارة إليها- هي أنماط معرفية ثابتة من الانتباه والتمييز وتقييم المثيرات التي توجه الفرد، (علي، ٢٠١٩). بينما المعتقدات الجوهرية هي عناصر فرعية للمخططات المعرفية يتم استدعاؤها إلى الوعي خلال العلاج النفسي، أي هي التمثيل اللفظي للمخططات، كما أن معتقدات الذات هي نمط من المعتقدات الجوهرية ترتبط بإدراك الشخص للذات في علاقتها بالعالم والمستقبل، وعلى ذلك فهناك تقييم للذات

يحملة الشخص عن ذاته في علاقته بوجوده (الماضي والحاضر والمستقبل) (James, Blackburn, & Southam, 2004).

ولكن ليس كل المخططات متساوية في قدرتها على التكيف مع البيئة والظروف المتغيرة. بعض المخططات قد تكون ثابتة أو جامدة أو غير دقيقة أو سلبية، مما يؤدي إلى صعوبات في التفكير والتصرف والشعور. هذه المخططات تسمى بالمخططات المعرفية غير الملائمة، وهي مرتبطة بالاضطرابات النفسية والانخفاض في جودة الحياة. على سبيل المثال، قد يكون لدى شخص يعاني من اكتئاب مخطط معرفي غير ملائم يقول إنه لا قيمة له أو لا يستحق الحب أو لا يستطيع التغلب على مشاكله. (مراد، ٢٠١٨).

ولذلك، فإن هناك حاجة إلى نوع آخر من المخططات المعرفية التي تساعد الأفراد على التأقلم مع التحديات والصراعات والضغوط بشكل فعال وإيجابي. هذه المخططات تسمى بالمخططات المعرفية التوافقية، وهي أنماط مرنة ومنكيفة من الإدراك والتفكير والتقييم والتصرف التي تسهم في تحقيق أهداف الفرد وتحسين جودة حياته. هذه المخططات تنشأ في الطفولة وتتطور مع الخبرة والتعلم، وتعكس الذات والآخرين والعالم بشكل دقيق وواقعي. (حسن، ٢٠٢١).

وبناء على ما سبق، يتضح أن مفهوم المخططات المعرفية التوافقية هو مفهوم نفسي يشير إلى أنماط من الإدراك والتفكير والتقييم والتصرف التي تمكن الفرد من التعامل مع المواقف والتحديات الحياتية بشكل فعال وإيجابي. وهذه المخططات تختلف عن المخططات المعرفية غير الملائمة التي تسبب صعوبات في الإدراك والتصرف والشعور. وقد تنشأ المخططات المعرفية التوافقية في الطفولة وتتطور مع الخبرة والتعلم، وتعكس الذات والآخرين والعالم بشكل دقيق وواقعي. وهذه المخططات تساهم في تحقيق أهداف الفرد وتحسين جودة حياته.

دور المخططات المعرفية في التكيف

تساعد المخططات المعرفية في التكيف كما أشار إليها (مراد، ٢٠١٨). من خلال:

- توفير إطار عمل لفهم الأحداث الجديدة. عندما نواجه موقفاً جديداً، يمكننا استخدام المخططات المعرفية الموجودة لدينا لفهم ما يحدث. على سبيل المثال، إذا كنت قد واجهت موقفاً سابقاً حيث تعرضت للرفض، فقد يكون لديك مخطط معرفي يصف هذا

الموقف. يمكن استخدام هذا المخطط لفهم موقف الرفض الجديد واتخاذ رد فعل مناسب.

• توجيه سلوكنا. تساعدنا المخططات المعرفية على اتخاذ القرارات والتصرف بطريقة مناسبة. على سبيل المثال، إذا كان لديك مخطط معرفي يصف موقفاً حيث تحتاج إلى مساعدة شخص آخر، فقد يدفعك هذا المخطط إلى تقديم المساعدة للشخص في موقف مشابه.

• توفير الدعم العاطفي. يمكن أن تساعد المخططات المعرفية في توفير الدعم العاطفي في أوقات التغيير أو الصعوبة. على سبيل المثال، إذا كان لديك مخطط معرفي يصف موقفاً حيث نجحت في التغلب على التحدي، فقد يساعدك هذا المخطط على الشعور بالثقة في قدرتك على التكيف مع موقف جديد.

وأشار عبد الله (٢٠٢٠). يمكن تحسين دور المخططات المعرفية في التكيف من خلال:

- تطوير مخططات معرفية إيجابية. يمكن أن تساعد المخططات المعرفية الإيجابية الأشخاص على رؤية العالم من منظور أكثر إيجابية.
- تحدي المخططات المعرفية السلبية. إذا كان لدى الشخص مخططات معرفية سلبية، فقد يكون من المفيد تحديها وإعادة تقييمها.
- تطوير مهارات حل المشكلات. يمكن أن تساعد مهارات حل المشكلات الأشخاص على التكيف مع التغييرات أو المواقف الجديدة.

وبناء على ما سبق، يتضح أن دور المخططات المعرفية في التكيف هو دور مهم وفعال في مساعدة الأفراد على فهم وتنظيم وتوجيه ودعم تجاربهم الحياتية. وهذا الدور يمكن تحسينه من خلال تطوير مخططات معرفية إيجابية وتحدي المخططات المعرفية السلبية وتطوير مهارات حل المشكلات. وهذه العوامل تساهم في زيادة قدرة الفرد على التأقلم مع التغييرات والصراعات والضغوط التي يواجهها في حياته.

ضغوط أحداث الحياة

ضغوط أحداث الحياة هي المواقف التي تواجهها الأفراد في حياتهم اليومية وتسبب لهم توتراً أو قلقاً أو صعوبة في التكيف أو التعامل معها. هذه المواقف قد تكون ناتجة عن التغييرات الشخصية أو المهنية أو العائلية أو الاجتماعية أو الثقافية أو السياسية أو البيئية.

بعض الأمثلة على ضغوط أحداث الحياة هي: الزواج، الطلاق، المرض، الموت، البطالة، الانتقال، الحرب، الكوارث الطبيعية وغيرها. (Biddala et al., 2020, p. 43) وأشار Panchal et al (2016) ضغوط أحداث الحياة هي تغيرات أو مواقف خارجية يمكن أن تؤدي إلى ضغوط أو إجهاد نفسي. يمكن أن تكون هذه الأحداث إيجابية أو سلبية، كبيرة أو صغيرة.

مصادر ضغوط أحداث الحياة

هناك العديد من المصادر المحتملة لضغوط أحداث الحياة، كما اشارت اليها دراسة Mosavi (٢٠٢٢) بما في ذلك:

- الأحداث الشخصية، مثل المرض، أو فقدان الوظيفة، أو الطلاق، أو ولادة طفل.
- الأحداث المهنية، مثل التغييرات في الوظيفة، أو التوتر في العمل، أو المنافسة.
- الأحداث المالية، مثل الديون، أو الإفلاس، أو البطالة.
- الأحداث الاجتماعية، مثل الخلافات مع الأقارب أو الأصدقاء، أو الشعور بالوحدة.
- الأحداث البيئية، مثل الكوارث الطبيعية، أو الأحداث الإرهابية، أو الحروب.

آثار ضغوط أحداث الحياة على صحة الزوجين

يمكن أن يكون لضغوط أحداث الحياة آثار سلبية على صحة الزوجين، كما اشار اليها Mosavi (2022) بما في ذلك:

- المشاكل العاطفية، مثل القلق، والاكتئاب، والتهيج.
- المشاكل الجسدية، مثل الصداع، وآلام الظهر، ومشاكل النوم.
- المشاكل في العلاقة، مثل الخلافات، والنزاعات، والابتعاد عن بعضهما البعض.

كيفية التكيف مع ضغوط أحداث الحياة

وأشار Lee et al. (2021) هناك العديد من الطرق التي يمكن للزوجين من خلالها التكيف مع ضغوط أحداث الحياة، بما في ذلك:

- التواصل مع بعضهما البعض. من المهم أن يكون الزوجان قادرين على التواصل بشكل مفتوح وصادق مع بعضهما البعض حول كيفية تأثير ضغوط الأحداث على علاقتهما.
- طلب المساعدة من الآخرين. يمكن للأصدقاء والعائلة والمستشارين تقديم الدعم والتوجيه للزوجين الذين يكافحون من أجل التكيف مع ضغوط الأحداث.

• الاهتمام بالصحة البدنية والعقلية. من المهم أن يحافظ الزوجان على صحتهم البدنية والعقلية من خلال اتباع نظام غذائي صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة بانتظام.

بناء على ما سبق، يتضح أن ضغوط أحداث الحياة هي عامل مؤثر على صحة وعلاقة الزوجين. يمكن لهذه الضغوط أن تسبب مشاكل نفسية وجسدية وعاطفية للزوجين، وتقلل من رضاهما وتفاهما. لذلك، من المهم أن يتعلم الزوجان كيفية التكيف مع ضغوط الأحداث بطرق صحية وإيجابية. يمكن للزوجين استخدام بعض الاستراتيجيات، مثل التواصل، وطلب المساعدة، والاهتمام بالصحة، لتخفيف التأثيرات السلبية لضغوط الأحداث على حياتهما.

القلق النفسي لدي الأزواج

القلق النفسي هو حالة نفسية شائعة تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. يتميز القلق النفسي بمشاعر مستمرة أو متكررة من القلق والتوتر والخوف، التي تتجاوز مستوى التهديد أو المخاطرة الحقيقية. يمكن أن يؤدي القلق النفسي إلى تدني جودة الحياة والصحة للأفراد المصابين به ولمن حولهم. وبالأخص، يمكن أن يؤثر القلق النفسي بشكل سلبي على العلاقة الزوجية، ويسبب مشاكل في التواصل والتفاهم والتعاطف والرضا بين الزوجين.

تعريف القلق النفسي

وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)، فإن القلق النفسي هو مجموعة من الاضطرابات العقلية التي تتميز بمشاعر القلق والتوتر المفرط. قد تؤدي هذه المشاعر إلى أعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب والتعرق والارتعاش، وقد تؤثر على التفكير والسلوك. ١. يشمل DSM-5 ثمانية أنواع من اضطرابات القلق، هي: اضطراب القلق بسبب الانفصال، اضطراب البكم الانتقائي، اضطراب الرهاب المحدد، اضطراب القلق الاجتماعي، اضطراب الهلع، اضطراب رهاب المسافات المفتوحة، اضطراب القلق المعمم، واضطراب القلق المستحث بالمواد أو الأدوية (American Psychiatric Association, 2013)

العوامل تؤثر على القلق النفسي

تتعدد العوامل التي قد تؤثر على القلق النفسي، منها (Edwards, et al 2021):
(p. 1015).

• العوامل الوراثية: يلعب العامل الوراثي دوراً في الإصابة باضطرابات القلق.

- العوامل البيئية: قد تؤدي التجارب السلبية في الطفولة، مثل الإساءة أو الصدمة، إلى زيادة خطر الإصابة بالقلق.
- العوامل الشخصية: قد تزيد بعض الخصائص الشخصية، مثل الحساسية المفرطة أو الميل إلى التفكير السلبي، من خطر الإصابة بالقلق.
- العوامل الصحية: قد تؤدي بعض الحالات الصحية، مثل أمراض القلب أو الغدة الدرقية، إلى ظهور أعراض القلق..

آثار القلق النفسي على جودة حياة الزوجين

تشير الدراسات بشكل جماعي إلى أن القلق النفسي يمكن أن يؤثر سلبًا على جودة حياة الزوجين. وجد Baker-Smith (2003) أن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي كان لديهم جودة حياة منخفضة وصحة ورفاهية أسوأ. وجد Zaidner (2010) أن قلق الزوجات اليومي كان مرتبطًا بتصورات كلا الشريكين لجودة العلاقة، وأن الأزواج الذين تكيفوا بشكل متكرر مع أعراض قلق زوجاتهم عانوا من اضطراب أقوى. درس Pavett (2015) تأثير المهن عالية الضغط على الزوجات ووجد أن التوتر المهني يمكن أن يؤثر سلبًا على زوجته. وأشار كل من Bastida-González, et al (2017) أن آثار سلبية على جودة حياة الزوجين، منها:

- توتر العلاقة: قد يؤدي القلق إلى زيادة الخلافات والنزاعات بين الزوجين.
 - انخفاض التواصل: قد يجد الزوجان صعوبة في التواصل مع بعضهما البعض بسبب القلق.
 - انخفاض الرضا الجنسي: قد يؤدي القلق إلى انخفاض الرغبة الجنسية لدى أحد الزوجين أو كليهما.
 - مشاكل في الإنجاب: قد يؤدي القلق إلى صعوبة الحمل أو الإجهاض.
- يتضح مما سبق أن القلق هو عامل مؤثر سلبًا على جودة حياة الزوجين في مختلف الجوانب. القلق يمكن أن يسبب التوتر والصراع والانسحاب في العلاقة الزوجية، ويقلل من التواصل والتفاهم بين الزوجين. كما يمكن أن يؤثر على الحياة الجنسية والإنجابية للزوجين، ويخلق مشاكل صحية ونفسية لهما. لذلك، من المهم التعرف على أسباب وأعراض وطرق التغلب على القلق في العلاقة الزوجية.

النظريات المفسرة العلاقة بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي

القلق النفسي هو حالة نفسية شائعة تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. يتميز القلق النفسي بمشاعر مستمرة أو متكررة من القلق والتوتر والخوف، التي تتجاوز مستوى التهديد أو المخاطرة الحقيقية. فيما يلي سنستعرض بعض النظريات التي تحاول تفسير العلاقة بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي.

١- **نظرية بيك للاكتئاب (Beck's theory of depression)** هذه النظرية تفترض أن الاكتئاب ينشأ من تفسيرات سلبية للذات والعالم والمستقبل، وهي ما يسمى بالمثلث السلبي (Negative triad). هذه التفسيرات تستند إلى مخططات معرفية توافقية (cognitive schemas) تكون خاملة حتى يحدث حدث ضاغط (stressful event) يفعلها، ويؤدي إلى توليد أفكار سلبية تسمى بالأفكار التلقائية (automatic thoughts)، والتي تزيد من الشعور بالحزن والقلق والعجز (Beck, 1967; Beck et al., 1979)

٢- **النظرية المعرفية (metacognitive theory)** هذه النظرية تفترض أن الأشخاص المصابين بالقلق يمتلكون معتقدات سلبية عن دور التفكير في إحداث أو تفاقم المشاكل. هذه المعتقدات تسمى بالمعرفة فوق المعرفة (metacognition)، وهي تشمل اثنين من أنواع التفكير: نوع ١، وهو التفكير الإيجابي عن التفكير، مثل "إذا فكرت في مشكلتي، فإن ذلك سيساعدني على حلها"، ونوع ٢، وهو التفكير السلبي عن التفكير، مثل "إذا فكرت في مشكلتي كثيراً، فإن ذلك سيضر بصحتي". هذه المعتقدات تؤدي إلى تشغيل نظام معرفي انتباهي (cognitive attentional syndrome)، وهو يتضمن رصد التهديدات، والتفكير المتكرر، وانخفاض الموارد المعرفية، واستخدام استراتيجيات غير فعالة للسيطرة على التفكير. هذا النظام يزيد من القلق ويمنع حل المشاكل (Wells, 2000; Wells & Matthews, 1994).

٣- **نظرية الإجهاد والتكيف (stress and coping theory)** هذه النظرية تفترض أن القلق ينشأ من عدم التوازن بين متطلبات البيئة وموارد الفرد. عندما يواجه الفرد حدثاً ضاعطاً، يقوم بتقييمه كتهديد أو تحدي أو ضرر، ويستخدم استراتيجيات معينة للتعامل معه. هذه الاستراتيجيات تشمل التكيف المشكلي (problem-focused coping)، والتكيف

المعنوي (emotion-focused coping) ، والتكيف الاجتماعي (social coping). إذا كانت هذه الاستراتيجيات فعالة، فإن الفرد يستعيد التوازن والسيطرة. إذا كانت غير فعالة، فإن الفرد يزداد قلقاً وضعفاً (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1988).

٤- نظرية التحديث المعرفي (cognitive updating theory). هذه النظرية تفترض أن القلق ينشأ من عدم قدرة الفرد على تحديث مخططاته المعرفية التوافقية لتتوافق مع حقائق جديدة أو مغايرة. عندما يحصل الفرد على معلومات جديدة تتعارض مع مخططاته، يحاول إما تجاهلها أو تشويهها أو تأكيدها. هذه العملية تسمى بالإجابة المعرفية (cognitive response)، وهي تؤثر على مستوى القلق لديه. إذا كانت الإجابة المعرفية سلبية، فإن الفرد يزداد قلقاً ولا يستطيع تغيير مخططاته. إذا كانت إجابة معرفية إيجابية، فإن الفرد يقل قلقاً ويستطيع تحديث مخططاته (Eysenck et al., 2007; Moulds et al., 2007).

وبناء على ما سبق، يتضح أن هناك عدة نظريات تحاول تفسير العلاقة بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي. هذه النظريات تتباين في تركيزها على عوامل مختلفة، مثل التفسيرات السلبية، أو المعتقدات عن التفكير، أو استراتيجيات التكيف، أو قدرة التحديث. ومع ذلك، فإن جميع هذه النظريات تشترك في اعتبار المخططات المعرفية التوافقية كعنصر مؤثر في تشكيل ردود الفعل النفسية للأفراد عندما يواجهون ضغوطاً أو تغييرات في حياتهم. وهذه النظريات تساهم في فهم طبيعة القلق وآلياته وعلاجه.

العلاقة بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق

النفسي

تعتبر الحياة الزوجية من أهم المراحل في حياة الإنسان، حيث يتعايش الزوجان معاً ويواجهان تحديات الحياة سوياً. وفي هذه العلاقة، يمكن أن تتعرض الأزواج لمجموعة من الضغوط والتحديات التي تؤثر على صحتهم النفسية وعلى العلاقة الزوجية بشكل عام. ومن الضغوط الشائعة التي يمكن أن يواجهها الأزواج هي ضغوط الحياة اليومية مثل العمل والمسؤوليات المنزلية والمالية، فضلاً عن الأحداث الحياتية المهمة مثل الانتقال إلى منزل جديد، الانجاب، وفقدان أحد الأقارب العزيزين. ومن المعروف أن هذه الضغوط والتحديات يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات القلق النفسي لدى الأزواج.

تشير الدراسات السابقة مثل دراسة عطار (٢٠١٧) إلى أن المخططات المعرفية التوافقية يمكن أن تكون متغيراً وسيطاً بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج المتزوجين. تعتبر المخططات المعرفية التوافقية إطاراً نظرياً يركز على كيفية تفسير الأفراد للأحداث والمواقف، وكيفية تأثير هذه التفسيرات على ردود الفعل والمشاعر النفسية. وفقاً لهذا الإطار النظري، يعتقد الأفراد أن الأحداث المؤثرة في حياتهم تعكس معتقداتهم الأساسية والمخططات المعرفية لديهم. وعندما تتعارض الأحداث مع هذه المخططات المعرفية، فإنها يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات القلق النفسي.

وأشار الشبراوي (٢٠٢٣) يمكن أن يواجه الأزواج المتزوجين ضغوطاً متعددة في الحياة الزوجية مثل العمل الشاق والمسؤوليات المنزلية. وفي حالة وجود مخطط معرفي توافقي يعتبر العمل هو أهم أولوية في الحياة، فإن أي تحديات متعلقة بالعمل ستؤثر بشكل كبير على مستويات القلق النفسي لدى الأزواج. وعندما يتعرض الأزواج للضغوط المتعلقة بالعمل، فإنهم قد يشعرون بالقلق والتوتر والاستياء، مما يؤثر على العلاقة الزوجية بشكل سلبي. كما أشارت دراسة (Cohen et al. 2018) يمكن أن تؤثر الأحداث الحياتية المهمة مثل الانتقال إلى منزل جديد أو الانجاب على مستويات القلق النفسي لدى الأزواج المتزوجين. فعندما يتعرض الأزواج لهذه الأحداث، فإنهم قد يشعرون بالقلق والتوتر بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في حياتهم. وإذا كانت لديهم مخططات معرفية توافقية تعتبر الاستقرار والراحة هما الأهم، فإن التغيرات المفاجئة قد تؤدي إلى زيادة مستويات القلق النفسي لديهم.

بناءً على ما سبق يتضح ، يمكن القول إن المخططات المعرفية التوافقية تعتبر متغيراً وسيطاً بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج المتزوجين. إذا كانت لديهم مخططات معرفية توافقية تتعارض مع الأحداث المؤثرة في حياتهم، فإنها قد تؤدي إلى زيادة مستويات القلق النفسي. وبالتالي، يمكن للأزواج المتزوجين أن يستفيدوا من التدخلات العلاجية التي تهدف إلى تعديل هذه المخططات المعرفية وتعزيز التوافق بينها وبين الأحداث المؤثرة في حياتهم. من خلال ذلك، يمكن تحسين صحة الأزواج النفسية وتعزيز جودة العلاقة الزوجية بشكل عام.

الدراسات السابقة

أولا الدراسات التي تناولت العلاقة بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى المتزوجين

هدفت دراسة (Park(2016) إلى تحليل تأثير المخططات المعرفية التوافقية على الإجهاد والقلق والاكتئاب لدى الأزواج الذين يعانون من مشكلات في الخصوبة. استخدمت الدراسة عينة مكونة من ١٢٠ زوجاً، واعتمدت منهج مصادف وأجرت مقابلات شخصية معهم لمعرفة كيف يتعاملون مع مشكلات الخصوبة، وكيف تؤثر على حياتهم. كما استخدمت مقياس المخططات المعرفية التوافقية ومقياس الإجهاد والقلق والاكتئاب. أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً سالباً بين المخططات المعرفية التوافقية والإجهاد والقلق والاكتئاب لدى الأزواج الذين يعانون من مشكلات في الخصوبة، كما أظهرت أن المخططات المعرفية التوافقية تلعب دوراً وسيطاً بين مشكلات الخصوبة والإجهاد والقلق والاكتئاب، مما يشير إلى أن استخدام هذه المخططات يمكن أن يحمي من التأثيرات السلبية لمشكلات الخصوبة على الصحة النفسية.

وهدفت دراسة عطار (٢٠١٧) إلى تقدير تأثير المخططات المبكرة غير المكيفة التي يستخدمها الأزواج في علاقتهم على توافقهم الزوجي. استخدمت الدراسة عينة مكونة من ٣٠٠ زوج و٣٠٠ زوجة، واعتمدت منهج وصفي وقامت بتقييم المخططات باستخدام مقياس المخططات المبكرة غير المكيفة. أظهرت النتائج وجود فروق بين الأزواج المتوافقين وغير المتوافقين زوجياً في المقياس الكلي للمخططات غير المكيفة لصالح غير المتوافقين، مما يشير إلى أن استخدام هذه المخططات يمكن أن يؤدي إلى سوء التوافق الزوجي. وأشارت الدراسة إلى تأثير مختلف للمخططات على التوافق الزوجي، حيث كانت المخططات التي تتعلق بالتضحية والتخلي/عدم الاستقرار هي الأكثر تأثيراً على اضطراب العلاقة الزوجية، بينما كانت مخططات نقص المراقبة الذاتية/نقص الانضباط الشخصي الأقل تأثيراً على مستوى التوافق الزوجي.

كما أن دراسة (Sanchez (2017) هدفت إلى دراسة تأثير المخططات المعرفية التوافقية على رضا الأزواج عن حياتهم. استخدمت الدراسة عينة مكونة من ١٥٠ زوجاً، واعتمدت منهج استنباطي وقامت بتقييم المخططات باستخدام مقياس المخططات المعرفية التوافقية، والسعادة باستخدام مقياس أكسفورد للسعادة، والرضا عن حياتهم باستخدام مقياس رضا عام عن حياتهم. أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين المخططات المعرفية التوافقية والسعادة والرضا عن حياتهم لدى الأزواج، كما أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين المخططات المعرفية التوافقية والسعادة والرضا عن حياتهم لدى الأزواج، كما أظهرت أن

المخططات المعرفية التوافقية تشكل عاملاً مسبباً للسعادة والرضا عن حياتهم، وأن هذا التأثير يتحقق عبر زيادة الإيجابية والتفاؤل والتقدير .

وهدفت دراسة (Cohen et al. (2018 إلى مقارنة المخططات المعرفية التوافقية لدى الأزواج الذين يعيشون في مناطق متضررة من الحروب والأزواج الذين يعيشون في مناطق آمنة استخدمت الدراسة عينة مكونة من ٢٠٠ زوجاً، ١٠٠ منهم يعيشون في منطقة متضررة من الحرب في إسرائيل، و ١٠٠ منهم يعيشون في منطقة آمنة في كندا. واعتمدت منهج مقارنة وقامت بتقييم المخططات باستخدام مقياس المخططات المعرفية التوافقية، والضغط الحياتية باستخدام مقياس الضغوط الحياتية، والقلق والاكتئاب باستخدام مقياس الصحة العامة. أظهرت النتائج أن هناك فروق بين الأزواج الذين يعيشون في مناطق متضررة من الحرب والأزواج الذين يعيشون في مناطق آمنة في مستوى المخططات المعرفية التوافقية والضغط الحياتية والقلق والاكتئاب، حيث كانت هذه المؤشرات أعلى لدى الأزواج الذين يعيشون في مناطق متضررة من الحرب. كما أظهرت الدراسة أن المخططات المعرفية التوافقية تلعب دوراً وسيطاً بين الضغوط الحياتية والقلق والاكتئاب، مما يشير إلى أن استخدام هذه المخططات يمكن أن يحمي من التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية على الصحة النفسية.

كما هدفت دراسة (Rodriguez(2019 إلى استكشاف دور المخططات المعرفية التوافقية في تشكيل ردود فعل الأزواج على ضغوط أحداث الحياة استخدمت الدراسة عينة مكونة من ١٠٠ زوجاً، واعتمدت منهج مصادف وأجرت مقابلات شخصية معهم لمعرفة كيف يتعاملون مع ضغوط أحداث الحياة، مثل فقدان عمل أو مرض أو وفاة. كما استخدمت مقياس المخططات المعرفية التوافقية لقياس نمط التفكير لديهم. أظهرت النتائج أن هناك اختلافات في ردود فعل الأزواج على ضغوط أحداث الحياة حسب نوع المخططات المعرفية التي يستخدمونها، حيث كان لديهم ردود فعل إما إيجابية أو سلبية أو محايدة. كما أظهرت الدراسة أن ردود فعل إيجابية تساهم في تحسين جودة علاقة الزوجين وصحتهما، بينما ردود فعل سلبية تساهم في تدهور علاقة الزوجين وصحتهما.

وهدفت دراسة (Morris et al(2020 إلى فحص تأثير المخططات المعرفية التوافقية على القلق والاكتئاب لدى الأزواج الذين يعانون من ضغوط مالية. استخدمت الدراسة عينة مكونة من ١٢٠ زوجاً، واعتمدت منهج مقارنة وقامت بتقييم المخططات باستخدام مقياس المخططات المعرفية التوافقية، والضغط المالية باستخدام مقياس الضغوط المالية، والقلق

والاكتئاب باستخدام مقياس الصحة العامة. أظهرت النتائج أن هناك فروق بين الأزواج ذوي المخططات المعرفية التوافقية العالية والمنخفضة في مستوى الضغوط المالية والقلق والاكتئاب، حيث كانت هذه المؤشرات أعلى لدى الأزواج ذوي المخططات المعرفية التوافقية المنخفضة. كما أظهرت الدراسة أن المخططات المعرفية التوافقية تلعب دوراً وسيطاً بين الضغوط المالية والقلق والاكتئاب، مما يشير إلى أن استخدام هذه المخططات يمكن أن يحمي من التأثيرات السلبية للضغوط المالية على الصحة النفسية

أما دراسة الشبراوي (٢٠٢٣) هدفت إلى تحديد العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية وقلق المستقبل الزوجي لدى الفتيات المقبلات على الزواج. استخدمت الدراسة عينة مكونة من ٧٧٣ فتاة من كلية الخدمة الاجتماعية التنموية جامعة بني سويف، واعتمدت منهج المسح الاجتماعي باستخدام مقياسين: مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية ومقياس قلق المستقبل الزوجي. أظهرت النتائج وجود علاقة طردية تأثيرية دالة إحصائياً بين المخططات المعرفية اللاتكيفية وقلق المستقبل الزوجي لدى الفتيات المقبلات على الزواج، كما أظهرت أن المخططات المعرفية اللاتكيفية تساهم في أبعاد قلق المستقبل الزوجي بنسبة ٣١.٥%. وأوصت الدراسة بضرورة توفير برامج تثقيفية وإرشادية للفتيات المقبلات على الزواج لمساعدتهن على تغيير مخططاتهن المعرفية اللاتكيفية والتغلب على قلقهن من المستقبل الزوجي.

ثانياً الدراسات التي تناولت العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدي المتزوجين هدفت دراسة (Dixie et al. (2011 إلى فحص العلاقة بين الحالة الاجتماعية وضغوط الحياة المبكرة (ELS) والاكتئاب والقلق والضغط لدى مجموعة غير سريرية من الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ٢٠ عاماً. أبلغ الأفراد الذين لديهم تاريخ من ELS عن ضغوط مثل الإساءة الجسدية والإساءة الجنسية والفقر و/أو الأمراض الجسدية في الطفولة. أشارت تحليلات التحويل التسلسلي إلى أن أعراض الاكتئاب والقلق والضغط الحالية كانت مرتبطة إيجاباً بتاريخ ELS. بالإضافة إلى ذلك، كانت درجات القلق والاكتئاب مرتبطة سلباً بالزواج عندما تم إدخال ELS عالية (معنى ذلك ثلاثة تجارب أو أكثر) كمتغير تنبؤ ثانٍ. هذا يعني أنه بالنسبة لهؤلاء الأفراد الذين يواجهون عددًا أكبر من الأحداث المؤثرة في الطفولة، قد يكون الحفاظ على علاقة رومانسية مستقرة مفيداً لصحتهم العقلية. ومع ذلك، تحتاج العلاقة بين

الحالة الاجتماعية والاكتئاب والقلق إلى مزيد من الاستكشاف من أجل تأكيد هذا الاقتراح أو نفيه. أخيراً، كان الزواج مرتبطاً إيجاباً بدرجات الضغط.

وهدفت دراسة (Panchal et al, 2016) إلى استكشاف الضغط النفسي والعاطفة السلبية والضغط اليومي والأفكار الانتحارية والصحة العقلية لدى المهنيين المتزوجين. تكونت العينة من ٣٠٠ مهني متزوج في نطاق العمر من ٢٥ إلى ٤٠ عاماً. تم تطبيق استبانة أفكار الانتحار للبالغين (ASIQ; Reynolds, 1991)، واستبانة الصحة العامة (GHQ-30; Goldberg & Williams, 1988)، وقائمة التحقق من الأعراض-٩٠ (SCL-90; Derogatis et al., 1973)، ومقياس العاطفة السلبية-الإصدار الموسع (PANAS-X; Watson et al., 1994) ومخزون الضغط اليومي (DSI; Brantley, 1989) على المستجيبين. أظهرت نتائج اختبار t أن مجموعة مشاكل الصحة العقلية المرتفعة والمنخفضة لا تختلف على الحزن والخوف والاكتئاب، بينما تختلف كلا المجموعتين بشكل ملحوظ على الضغط النفسي (القلق والتجسد وضعف التكيف الاجتماعي)، والعاطفة السلبية (العداونية والشعور بالذنب)، والضغط اليومي (المشاكل بين الأشخاص والكفاءة الشخصية والضغوط المعرفية وإزعاجات البيئة والضغوط المتنوعة) والأفكار الانتحارية. وجد تحليل دالة التميز أربع متغيرات قوية تسهم بشكل كبير في التنبؤ بانتماء المجموعة لمجموعة مشاكل الصحة العقلية المرتفعة والمنخفضة بين المهنيين المتزوجين.

هدفت دراسة (M.K. et al, 2020) إلى فحص الاكتئاب والضغط والقلق ومشاكل التكيف لدى النساء. تم اختيار ٨٠ امرأة متزوجة للدراسة مع ٤٠ امرأة عاملة و ٤٠ امرأة غير عاملة. تم استخدام مقياس التكيف الثنائي المعدل ومقاييس الاكتئاب والضغط والقلق لجمع البيانات. تم الحصول على علاقة سلبية بين الضغط والقلق والاكتئاب والتكيف الزوجي لدى النساء المتزوجات. كان هناك ارتباط معتدل بين القلق والتكيف الزوجي (-٠.٣٤٦) في حين كان هناك ارتباط عالٍ بين الضغط (-٠.٤٥٤) والاكتئاب (-٠.٤٨٧) والتكيف الزوجي.

وهدفت دراسة (Lee et al. (2021) إلى فحص تأثير ضغوط أحداث الحياة على القلق والاكتئاب لدى الأزواج المسنين في كوريا. استخدمت الدراسة عينة مكونة من ١,٠٠٠ زوجاً مسناً (٥٠٠ رجل و ٥٠٠ امرأة)، واعتمدت منهج استبائي وقامت بتقييم ضغوط أحداث حياتهم باستخدام مقياس ضغط حدث حياته، والقلق باستخدام مقياس قلق جيرولود، والاكتئاب باستخدام مقياس اكتئاب جيرود. أظهرت نتائج التحليل التبادلي للمسارات أن ضغوط أحداث

الحياة كان مرتبطاً سلباً بالارتباط بالشخص الآخر والتوافق الزوجي، ومرتبباً إيجاباً بالقلق والاكتئاب. كما أظهرت النتائج أن الارتباط بالشخص الآخر والتوافق الزوجي كانا مرتبطين سلباً بالقلق والاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، كان للارتباط بالشخص الآخر والتوافق الزوجي دور وسيط في العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والقلق والاكتئاب. تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز الارتباط بالشخص الآخر والتوافق الزوجي قد يكون مفيداً للحد من التأثيرات السلبية لضغوط أحداث الحياة على صحة الأزواج المسنين

هدفت دراسة (Mosavi (2022) إلى دراسة الرفاهية النفسية وتأثير الحجر المنزلي على الرضا الزوجي والإحراق الأبوي من المسؤوليات التربوية خلال انتشار كوفيد-١٩ في الآباء الإيرانيين. استخدمت الدراسة عينة مكونة من ٢١٣ والدًا (١٤٠ أمًا و٧٣ أبًا) شاركوا في استبيان عبر الإنترنت في الفترة من فبراير إلى منتصف أبريل ٢٠٢٠ وأكملوا مقياس رفاهية منظمة الصحة العالمية (WHO-5)، ومقياس رضا كانساس الزوجي (KMSS)، ومقياس تقييم الإحراق الأبوي (PBA). أظهرت النتائج أن تأثير الحجر المنزلي على رضا الزواج والإحراق الأبوي لم يكن معنويًا في الآباء. ($p > 0.01$) كما لم يكن هناك تأثير تفاعلي للحجر المنزلي والجنس على رضا الزواج والإحراق الأبوي. ($p > 0.01$) بالإضافة إلى ذلك، أفادت الأمهات بشكل معنوي بإحراق أبوي أعلى من الآباء، لكن الآباء حصلوا على درجات أعلى في رضا الزواج والرفاهية النفسية. ($p < 0.01$) كما كان لبعض العوامل الديمغرافية تأثير معنوي على المتغيرات المدروسة. قد تلعب المصادر المساندة في ثقافة قائمة على الأسرة دورًا أساسيًا في تخفيف التأثيرات السلبية للمواقف المجهددة على التفاعلات الأسرية

التعليق على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة التي تمت مراجعتها العلاقة بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى المتزوجين من خلفيات نظرية متعددة ومتغيرات مختلفة، فجاءت هذه الدراسة لتبين "المخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينه من المتزوجين"، ولهذا فهناك تقاطع بين بعض الدراسات السابقة والدراسة الحالية، كما يوجد اختلافات مع البعض الآخر من حيث المتغيرات، والمنهجية، والبيئة الاجتماعية والتعليمية لعينة الدراسة ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

- حجم وطبيعة العينة: تفاوتت هذه الدراسات في حجم العينة، والمتوسط الكبير والصغير، في حين تعد عينة هذه الدراسة من الحجم كبير نسبياً نظراً لكونها تشمل ٥٢٦ زوج وزوجة . كما اختلفت هذه الدراسات في طبيعة عيناتها، حيث تضمنت بعضها عينات من مرضى نفسانية أو مصابي الاكتئاب أو ضغط دم مرتفع أو مشكلات صحية أخرى، في حين تضمنت هذه الدراسة عينة من المتزوجين ذوى صحة جسدية جديدة.
- أدوات جمع المعلومات: استخدمت هذه الدراسات أدوات مختلفة لجمع المعلومات من وحدات معدة أو جاهزة مثل (الاستبانة، المقاييس المقابلة، بطاقة الملاحظة، دراسة الحالة). في حين استخدمت هذه الدراسة مقياس المخططات المعرفية التوافقية ومقياس ضغوط احداث الحياة ومقياس القلق كأداة رئيسية لهذه الدراسة
- المنهجية والإجراءات: تبعت بعض الدراسات المنهج الوصفي .وبعضها المنهج التجريبي . في حين اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث تم استخدام تحليل المسار (Path Analysis) لمعرفة أفضل نموذج بنائي، يوضح طبيعة العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة
- النتائج والتوصيات: أظهرت نتائج تلك الدراسات توافقاً من حيث: أهمية المخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط بين ضغوط احداث الحياه والقلق النفسي لدى المتزوجين. كما خلصت تلك الدراسات إلى توصيات ومقترحات أهمية المخططات المعرفية التوافقية لخفض القلق وضغوط احداث الحياة لدى المتزوجين ونشرها بشكل أوسع
- أما أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة فإن الباحثة ترى أن هذه الدراسات بمثابة المصدر الأساسي لكثير من المعلومات المهمة، التي وجهته في دراسته الحالية من حيث اختياره وتحديد مشكلتها ومنهجيتها والإجراءات الملائمة لتحقيق أهدافها. هذا بالإضافة إلى أن تلك الدراسات وجهت الباحثة نحو العديد من البحوث والدراسات والمراجع المناسبة ومكنتها من تكوين تصور شامل عن الأطر النظرية التي ينبغي أن تشملها الدراسة الحالية.

فروض الدراسة

- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين.
- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج.

- يمكن التوصل إلى نموذج يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لضغوط أحداث الحياة على القلق النفسي عبر مرورها بالمخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط لدى عينة من المتزوجين
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي التي تعزى إلى متغير الجنس لدى عينة من المتزوجين (أزواج-زوجات) "

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث تم استخدام تحليل المسار (Path Analysis) لمعرفة أفضل نموذج بنائي، يوضح طبيعة العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة، وهذا الأسلوب يعد خطوة متقدمة على أسلوب الارتباط البسيط، ولكن لا يدل على السببية المؤكدة، مثل التحكم في المتغير المستقل تجريبياً، وبحث أثره على متغير تابع، ولذا فإنه يعد حلقة متوسطة بين السببية الناتجة من الدراسات التجريبية، وبين السببية المستنتجة من الارتباط البسيط (مراد، ٢٠٠٠، ص. ٤٦٥)، والمنهج الوصفي المقارن، حيث المقارنة بين عينتي الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع من الأزواج من محافظة الشرقية مدينة الزقازيق الذين يتراوح عمرهم الزمني من (٢٣) عاماً إلى أكثر من (٥٠) عاماً لعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤

ثالثاً: عينة الدراسة:

أجريت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٥٢٦) زوجاً وزوجة بواقع (٢٦٣) زوجاً تراوحت أعمارهم بين (٢٥ - ٤٩) سنة، بمتوسط عمري (٣٧.٤) وانحراف معياري (٧.٢٦) و (٢٦٣) زوجة تراوحت أعمارهن بين (٢٣ - ٤٣) سنة، بمتوسط عمري (٢٣.٠) وانحراف معياري (٥.٩) وهي عينة غير عشوائية بطريقة كرة الثلج (Snowball Sample)، حيث بدأت الباحثة بعدد قليل ممن تعرفهم من المتزوجين، وطلبت من كل منهم ترشيح ما يعرفونه وهكذا (القرشي، ٢٠١٤، ص. ١١٤). وتم مراعاة أن لا تقل فترة الزواج عن (٦) سنوات حتى يكون كلا الزوجين قد اعتادا الحياة الزوجية، وعرف كل منهما الآخر بشكل جيد. وفيما يلي بيان بأهم خصائص عينة الدراسة.

جدول ١: الوصف الإحصائي للمشاركين في الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
النوع	الازواج	٢٦٣	٥٠%
	الزوجات	٢٦٣	٥٠%
مستوي التعليم	ابتدائية	٣٠	٥.٧%
	اعدادية	٤٤	٨.٤%
	ثانوية	٤٥	٨.٦%
	جامعية	٣٤٢	٦٥.٠%
	دراسات عليا أو مؤهل اعلي	٦٥	١٢.٤%

يتضح من جدول (١) أن العينة المشاركة في الدراسة تتكون من ٥٢٦ زوجاً وزوجة من محافظة الشرقية مدينة الزقازيق، وأن النسبة المتساوية بينهم هي ٥٠%، حيث بلغ عدد الأزواج ٢٦٣ زوجاً، وعدد الزوجات ٢٦٣ زوجة. وأن معظم العينة لديهم أبناء، حيث بلغ عدد الأزواج الذين لديهم أبناء ٤٨٦ زوجاً، بنسبة ٩٢% من إجمالي العينة، بينما بلغ عدد الأزواج الذين لا يوجد لديهم أبناء ٤٠ زوجاً، بنسبة ٨% من إجمالي العينة. وأن مستوى التعليم الجامعي هو الأكثر شيوعاً بين العينة، حيث بلغ عدد الأزواج الذين لديهم مؤهل جامعي ٣٤٢ زوجاً، بنسبة ٦٥% من إجمالي العينة، بينما كانت أقل نسبة للأزواج الذين لديهم مؤهل ابتدائي، حيث بلغ عددهم ٣٠ زوجاً، بنسبة ٥.٧% من إجمالي العينة.

أدوات الدراسة

بالنسبة للأدوات التي تم الاستعانة بها في هذه الدراسة فقد تضمنت ما يلي

(١) مقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج (إعداد الباحثة)

وصف المقياس وهدفه: يهدف هذا المقياس إلى قياس مدى توافق الأزواج في خمسة أبعاد رئيسية تتعلق بالمخططات المعرفية التوافقية، وهي: التواصل الفعال، والدعم العاطفي، والانسجام الجنسي، والشراكة العادلة، والنمو المشترك. تعتبر هذه الأبعاد مؤشرات لجودة العلاقة الزوجية والرضا الزوجي. يتضمن المقياس (٤٨) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة، البعد الأول: التواصل الفعال: يتكون من (١٠) عبارات، البعد الثاني: الدعم العاطفي:

يتكون من (٩) عبارات البعد الثالث: الانسجام الجنسي، يتكون من (١٠) عبارات البعد الرابع: الشراكة العادلة: يتكون من (١٠) عبارات ، البعد الخامس: النمو المشترك: يتكون من (٩) عبارات، تطلب من المشاركين تحديد مدى موافقتهم على كل عبارة من خلال الإجابة بأحد الخيارات التالية: (دائما - غالبا- أحيانا - نادرا- أبدا). يهدف المقياس إلى تقديم تقييم شامل للتوافق الزوجي وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين أو تعزيز.

خطوات ومراحل إعداد المقياس:

واتبعت الباحثة الخطوات الآتية في إعداد المقياس:

خطوات ومراحل إعداد المقياس: واتبعت الباحثة الخطوات الآتية في إعداد المقياس:

- الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج، للاستفادة منها في تصميم المقياس، مثل دراسة Halford et al. (2003) التي تناولت تقييم برنامج العلاج المعرفي السلوكي لتحسين العلاقة الزوجية، ودراسة Epstein et al. (2002) التي تناولت تقييم مقياس الاحتياجات الزوجية وعلاقته بالرضا الزوجي.

- وبعد مراجعة عدة مقاييس سابقة وتحديد الأبعاد التي تتعلق بتقييم المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج، والاستفادة من محتواها في تصميم هذا المقياس، بحيث تم اختيار بعض المفردات والعبارات المناسبة من تلك المقاييس، وتعديلها بما يتوافق مع خصوصية العينة التي ستنطبق عليها المقياس الحالية.

في ضوء ما سبق، يمكن صياغة التعريف الإجرائي للمخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج هي تمثيلات ذهنية تعكس مدى توافق الأزواج في مختلف جوانب علاقتهم، وتؤثر على تفسيرهم وتقييمهم لسلوكيات بعضهم البعض وللمواقف التي يواجهونها.

للتأكد من صلاحية مقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج في قياس موضوعه، عُرِضَ في شكله الأولي على عدد (١٠) من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، واعتمِدَ في حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين على كل عبارة محكان رئيسيان: المحك الأول هو Polit and Beck والذي يعتمد على عدد العبارات. (Polit & Beck, 2012) والمحك الثاني هو Lawshe والذي يعتمد على عدد المحكمين. (Lawshe, 1975) وبناءً على ملاحظاتهم تم إجراء تعديلات على صياغة بعض العبارات، حتى خرج المقياس بـ (٤٨) عبارة في الصورة الأولية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للاوصول إلى الصورة النهائية، طبقت الباحثة مفردات مقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج على (٢٠٠) من الأزواج بمحافظة الشرقية مدينة الزقازيق تم استبعادهم من العينة الأساسية.

(١) الصدق العاملي (Factorial Validity)

هذه المقياس تم فحص صدقه العاملي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية (Principal Component) ومحك كايزر (Kaiser Normalization)، وتم قبول العوامل التي تحقق شروط جذرها وتشبعها بالبنود. كما تم التأكد من كفاية العينة ووجود علاقة بين المتغيرات بمعامل (KMO) واختبار (Bartlett's). والجدول (٢) يبين نتائج هذين الاختبارين.

جدول (٢)

نتائج اختبار كفاية العينة (KMO) واختبار العلاقة بين المتغيرات (Bartlett's)

KMO and Bartlett's Test		
٠.٩٢٢	KMO	
١٠.٦٨٢.٢٣٩	قيمة الاختبار	Bartlett's
١١٢٨	درجة الحرية	
٠.٠٠٠	مستوى الدلالة	

من خلال جدول (٢)، يتضح أن العينة كافية والمتغيرات مرتبطة لإجراء التحليل العاملي، حيث بلغت قيمة (0.922) (KMO) والقيمة الاحتمالية لاختبار (Bartlett's) (0.000). وقد أجري التحليل العاملي الاستكشافي لـ (١٥) عبارة من مقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج، وأظهر وجود (٥) عوامل تفسر (٧٧%) من التباين الكلي. وجدول (٣) يبين تشبع العبارات بالعوامل والجذور الكامنة ونسب التباين بعد تدوير المحاور متعامداً.

جدول (٣)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشعباتها بعد تدوير المحاور (ن = ٢٠٠)

قيم الشبوع	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العوامل العبارات العوامل
٠.٧٩٠					٠.٩٣٧	٢٤
٠.٦٨٥					٠.٩٢١	٢٧
٠.٧٤١					٠.٩١٥	٢٢
٠.٦٢١					٠.٩٠٨	٢٣
٠.٦٨٩					٠.٨٩٣	٢٨
٠.٥٧٢					٠.٨٨٨	٢٦
٠.٥٨٠					٠.٨٧٦	٢٩
٠.٦٠٧					٠.٨٧٠	٢٥
٠.٦٨٠					٠.٨١٥	٢١
٠.٧٨٧					٠.٧٦٨	٢٠
٠.٩٠٠				٠.٩٣٢		٣٨
٠.٨٦٤				٠.٩٢١		٣٧
٠.٧٠٩				٠.٩١١		٣٦
٠.٨٤٩				٠.٩١٠		٣٩
٠.٨٦١				٠.٩٠٦		٣٢
٠.٨٣١				٠.٨٦٨		٣١
٠.٧٩٨				٠.٨٦٣		٣٥
٠.٧٨٤				٠.٨٦٢		٣٤
٠.٨٠٠				٠.٨٤٩		٣٠
٠.٦٧٢				٠.٧٩٧		٣٣
٠.٧٢٧			٠.٩٣٧			١١
٠.٨٧٧			٠.٩٢٠			١٢
٠.٨٦٣			٠.٩١٨			١٤
٠.٩١١			٠.٩١٣			١٥
٠.٨٠٩			٠.٨٩٩			١٦

قيم الشبوع	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العوامل
						العبارات العوامل
٠.٨٣٣			٠.٨٨٣			١٩
٠.٨٩٠			٠.٨٧٩			١٧
٠.٨٢٩			٠.٨٧٥			١٨
٠.٨١٥			٠.٨٣١			١٣
٠.٧٥٥		٠.٨٨٧				١
٠.٧٧٢		٠.٨٨١				١٠
٠.٨٣٢		٠.٨٥٧				٣
٠.٦٥٥		٠.٨٢٧				٥
٠.٧٥٧		٠.٨٢٥				٢
٠.٧٥١		٠.٨٢٠				٩
٠.٨٥١		٠.٧٧٩				٤
٠.٨٦٢		٠.٧٦٩				٨
٠.٨٨٩		٠.٧٥٧				٧
٠.٨٣٧		٠.٧٥٣				٦
٠.٦٩٤	٠.٨٦٥					٤٨
٠.٧٣٩	٠.٨٦٠					٤٣
٠.٧٥٧	٠.٨٤٣					٤٥
٠.٧٧٣	٠.٨٣٩					٤٤
٠.٧٥٩	٠.٨٣٠					٤٦
٠.٧٤٨	٠.٨٢٢					٤٢
٠.٧٤٣	٠.٨٠٨					٤٠
٠.٦٤١	٠.٨٠٥					٤١
٠.٧٧٤	٠.٧٦١					٤٧
	٦.٦٣٢	٦.٧٥٥	٧.٣٩٩	٧.٩٥٥	٨.٢٢٢	الجذر الكامن
	١٣.٨١٦	١٤.٠٧٣	١٥.٤١٤	١٦.٥٧٣	١٧.١٣٠	نسبة التباين
	٧٧.٠٠٧	٦٣.١٩٠	٤٩.١١٧	٣٣.٧٠٣	١٧.١٣٠	نسبة التباين التراكمية

من خلال جدول (٣) ، يتضح أن أبعاد مقياس القلق النفسي لدي الأزواج تتلخص في خمسة عوامل، تفسر (٧٧.٠٠٧) من التباين الكلي للمصفوفة. وهذه العوامل هي العامل الأول: الانسجام الجنسي، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٨.٢٢٢) ونسبة التباين المفسر (١٧.١٣٠). هذا العامل يعبر عن مدى الرضا والتواصل والاحترام في العلاقة الجنسية بين الزوجين، العامل الثاني: الشراكة العادلة، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٧.٩٥٥) ونسبة التباين المفسر (١٦.٥٧٣). هذا العامل يعبر عن مدى التقاسم والتفاهم والاحترام في المسؤوليات واتخاذ القرارات بين الزوجين، العامل الثالث: الدعم العاطفي، ويضم (٩) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٧.٣٩٩) ونسبة التباين المفسر (١٥.٤١٤). هذا العامل يعبر عن مدى الرعاية والتشجيع والتقدير في العلاقة العاطفية بين الزوجين، العامل الرابع: التواصل الفعال، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٦.٧٥٥) ونسبة التباين المفسر (١٤.٠٧٣). هذا العامل يعبر عن مدى الصدق والاستماع والحوار في العلاقة الاتصالية بين الزوجين، العامل الخامس: النمو المشترك، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٦.٦٣٢) ونسبة التباين المفسر (١٣.٨١٦). هذا العامل يعبر عن مدى الدعم والاحتفال والتطور في العلاقة الشخصية والمهنية بين الزوجين.

ثانياً: ثبات مقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج :

تمّ حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات المقياس بطريقتي معامل (ألفا-كرونباخ) وطريقة مؤشر ماكدونالد (ω) مؤشر جوتمان (λ2) والتي يوضحها الجدول (٤) جدول (٤) معاملات ثبات المقياس باستخدام معامل (ألفا-كرونباخ) ن = (٢٠٠)

العامل	مؤشر ماكدونالد (ω)	مؤشر كرونباخ (α)	مؤشر جوتمان (λ2)	متوسط الارتباط بين العبارات
التواصل الفعال	٠.٩٤٥	٠.٩٤٥	٠.٩٤٥	٠.٦٣
الدعم العاطفي	٠.٩٧٢	٠.٩٧١	٠.٩٧٢	٠.٧٩١
الانسجام الجنسي	٠.٩٧٦	٠.٩٧٥	٠.٩٧٦	٠.٧٩٧
الشراكة العادلة	٠.٩٧	٠.٩٧	٠.٩٧	٠.٧٦٥
النمو المشترك	٠.٩٥٤	٠.٩٥٤	٠.٩٥٤	٠.٦٩٦

٠.٦٣٢	٠.٩٤١	٠.٩٤	٠.٩٤٢	الدرجة الكلية
-------	-------	------	-------	---------------

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج تتراوح قيم مؤشر ماك دونالد (w) بين ٠.٩٤٢ و ٠.٩٧٦، تتراوح قيم مؤشر كرونباخ (α) بين (٠.٩٤٠) و (٠.٩٧٥)، تتراوح قيم مؤشر جوتمان (λ_2) بين (٠.٩٤١) و (٠.٩٧٦)، وهي قيم عالية جدًا. ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات جيد في قياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج .

ثالثًا الاتساق الداخلي لمقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج الاتساق الداخلي (المفردات مع الدرجة الكلية للبعد):

وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد و جدول (٥) يوضح ذلك جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له مقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج من طنطا (ن = ٢٠٠)

النمو المشترك		الشراكة العادلة		الانسجام الجنسي		الدعم العاطفي		التواصل الفعال	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٨٥٧	٤١	**٠.٨٧٩	٣١	**٠.٨٥٣	٢١	**٠.٩٢٧	١٢	**٠.٨٢٦	٢
**٠.٨٦٤	٤٢	**٠.٩٠٦	٣٢	**٠.٩٣٥	٢٢	**٠.٨٢٧	١٣	**٠.٨٥٦	٣
**٠.٨٧٥	٤٣	**٠.٨٠٧	٣٣	**٠.٩٢٧	٢٣	**٠.٩١٧	١٤	**٠.٧٨٥	٤
**٠.٨٦٨	٤٤	**٠.٨٦٣	٣٤	**٠.٩٥١	٢٤	**٠.٩٢٥	١٥	**٠.٨٢١	٥
**٠.٨٥٩	٤٥	**٠.٨٦٦	٣٥	**٠.٨٩٧	٢٥	**٠.٩١٠	١٦	**٠.٧٥٩	٦
**٠.٨٥٨	٤٦	**٠.٩١٨	٣٦	**٠.٩١٠	٢٦	**٠.٨٩٢	١٧	**٠.٧٦٢	٧
**٠.٨٠٣	٤٧	**٠.٩٢٥	٣٧	**٠.٩٤٠	٢٧	**٠.٨٨٤	١٨	**٠.٧٧٦	٨
**٠.٨٧٥	٤٨	**٠.٩٣٨	٣٨	**٠.٩١٠	٢٨	**٠.٨٩٣	١٩	**٠.٨١٦	٩
		**٠.٩١١	٣٩	**٠.٩٠١	٢٩			**٠.٨٨٢	١٠

**دالة عند مستوى (٠.٠١) * دالة عند مستوى (٠.٠٥)

، يتضح من جدول (٥) أن جميع العبارات لديها ارتباطات عالية ومعنوية إحصائياً مع الأبعاد الخمسة (التواصل الفعال، الدعم العاطفي، الانسجام الجنسي، الشراكة العادلة، النمو

(المشترك)، حيث تتراوح قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٥٩) و (٠.٩٥١)، وهي قيم تفوق مستوى الدلالة (٠.٠١). وهذا يعني أن العبارات تعكس بشكل جيد البناء النفسي الذي تقيسه، وتميز بين الأزواج المتوافقين وغير المتوافقين من حيث المخططات المعرفية.

(١) مقياس ضغوط أحداث الحياة (إعداد الباحثة)

وصف المقياس وهدفه: يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الضغوط الناتجة عن مواقف وأحداث مختلفة في حياة الأزواج اليومية، ومدى تأثيرها على صحتهم النفسية والجسدية. يتضمن المقياس (٤١) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، هي: بعد الضغوط في العلاقة الزوجية، ويتكون من (١٠) عبارة. بعد الضغوط العملية، ويتكون من (٨) عبارات. بعد الضغوط في العلاقات الاجتماعية، ويتكون من (٨) عبارات. بعد الضغوط الاقتصادية، ويتكون من (٧) عبارة. بعد الضغوط في تربية الأطفال والاعتناء بهم، ويتكون من (٨) عبارة. ولكل عبارة خمس استجابات ممكنة هي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. وتم ترتيب الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) في العبارات الإيجابية، والدرجة الكلية للمفحوص تتراوح من (٤١ إلى ٢٠٥). تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض مستوى الضغوط في حياتك، وتعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الضغوط في حياتك. يهدف المقياس إلى مساعدتك على التعرف على مصادر الضغوط في حياتك، وتقييم مستواها، واتخاذ خطوات للتغلب عليها والتكيف معها بشكل أفضل.

خطوات ومراحل إعداد المقياس:

واتبعت الباحثة الخطوات الآتية في إعداد المقياس:

- الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمقياس ضغوط أحداث الحياة، للاستفادة منها في تصميم المقياس، مثل دراسة (Tibubos et al. (2020) التي تناولت تقييم الضغوط الناتجة عن مواقف وأحداث مختلفة في حياتك اليومية، ومدى تأثيرها على صحتك النفسية والجسدية ورفاهيتك، ودراسة (Almeida et al. (2019) التي تناولت تقييم الضغوط اليومية والتغيرات الحياتية والتعرض للعنف وعلاقتها بالصحة العقلية والجسدية لدى البالغين، ودراسة (Liu et al. (2019) التي تناولت تقييم الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية السلبية والإيجابية وعلاقتها بالانكتئاب والقلق والتفاؤل لدى الطلاب الجامعيين، ودراسة (Al-Khateeb and Al-Khateeb (2018) التي تناولت مستوى ضغوط أحداث الحياة وعلاقته بالتحصيل الدراسي والتفكير الإبداعي لدى طلبة

جامعة البلقاء التطبيقية.

- وبعد مراجعة عدة مقاييس سابقة وتحديد الأبعاد التي تتعلق بتقييم ضغوط أحداث الحياة، والاستفادة من محتواها في تصميم هذا المقياس، بحيث تم اختيار بعض المفردات والعبارات المناسبة من تلك المقاييس، وتعديلها بما يتوافق مع خصوصية العينة التي سُنطبق عليها المقياس الحالية،
- في ضوء ما سبق، يمكن صياغة التعريف الإجرائي لضغوط أحداث الحياة بأنها تُعرّف على أنها مواقف أو أحداث تحدث في حياة الفرد، وتتطلب منه تكيفاً أو تغييراً في سلوكه أو موقفه أو معتقده، وتشمل الأبعاد التالية:
 - البعد الأول: الضغوط في العلاقة الزوجية: يشير إلى المواقف أو الأحداث التي تسبب توتراً أو صراعاً أو انفصلاً بين الزوجين، والتي تؤثر سلباً على الانسجام والرضا الزوجي. يضم هذا البعد (١٠) عبارة.
 - البعد الثاني: الضغوط العملية: يشير إلى المواقف أو الأحداث التي تسبب ضغطاً أو تحدياً أو تغييراً في مجال العمل أو الدراسة، والتي تؤثر سلباً على الأداء والاندماج والتطور. يضم هذا البعد (٨) عبارة.
 - البعد الثالث: الضغوط في العلاقات الاجتماعية: يشير إلى المواقف أو الأحداث التي تسبب ضغطاً أو توتراً أو صراعاً في التواصل أو التفاعل مع الآخرين، سواء كانوا أقارب أو جيران أو أصدقاء أو سلطات، والتي تؤثر سلباً على الانتماء والتكيف والتعاون. يضم هذا البعد (٨) عبارة.
 - البعد الرابع: الضغوط الاقتصادية: يشير إلى المواقف أو الأحداث التي تسبب ضغطاً أو قلقاً أو عبئاً في مجال المال أو الموارد أو الاستثمارات، والتي تؤثر سلباً على الاستقرار والرفاهية والأمن. يضم هذا البعد (٧) عبارة.
 - البعد الخامس: الضغوط في تربية الأطفال والاعتناء بهم: يشير إلى المواقف أو الأحداث التي تسبب ضغطاً أو قلقاً أو عبئاً في مجال رعاية الأطفال أو تربيتهم أو تعليمهم أو تتميتهم، والتي تؤثر سلباً على السعادة والمسؤولية والتنمية.
- للتأكد من صلاحية مقياس ضغوط أحداث الحياة في قياس موضوعه، عُرض في شكله الأولي على عدد (١٠) من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، واعتمد في حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين على كل عبارة محكان رئيسيان: المحك الأول

هو Polit and Beck والذي يعتمد على عدد العبارات (Polit & Beck, 2012) .
والمحك الثاني هو Lawshe والذي يعتمد على عدد المحكمين (Lawshe, 1975) وبناءً على ملاحظاتهم تم إجراء تعديلات على صياغة بعض العبارات، حتى حُرِّجَت المقياس بـ (٤١) عبارة في الصورة الأولى.
الخصائص السيكومترية للمقياس:

للوصول إلى الصورة النهائية، طبقت الباحثة مفردات مقياس ضغوط احداث الحياة على (٢٠٠) المتزوجين تم استبعادهم من العينة الأساسية.
(٢) **الصدق العاملي (Factorial Validity)**

هذه المقياس تم فحص صدقها العاملي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكوّنات الأساسية (Principal Component) ومحك كايزر (Kaiser Normalization)، وتم قبول العوامل التي تحقق شروط جذرها وتشعبها بالبند. كما تم التأكد من كفاية العينة ووجود علاقة بين المتغيرات بمعامل (KMO) واختبار (Bartlett's).
والجدول (٦) يبين نتائج هذين الاختبارين.

جدول (٦)

نتائج اختبار كفاية العينة (KMO) واختبار العلاقة بين المتغيرات (Bartlett's)

KMO and Bartlett's Test		
٠.٨٣٦	KMO	
٨٩٤٩.٢٣٨	قيمة الاختبار	Bartlett's
٨٢٠	درجة الحرية	
٠.٠٠٠	مستوى الدلالة	

من خلال جدول (٦)، يتضح أن العينة كافية والمتغيرات مرتبطة لإجراء التحليل العاملي، حيث بلغت قيمة (0.706) (KMO) والقيمة الاحتمالية لاختبار (Bartlett) (0.000) وقد أجري التحليل العاملي الاستكشافي لـ (٤٩) عبارة من مقياس ضغوط احداث الحياة ، وأظهر

وجود (٥) عوامل تفسر (٨٣.٣ %) من التباين الكلي. وجدول (٤) يبين تشعبات العبارات بالعوامل والجذور الكامنة ونسب التباين بعد تدوير المحاور متعامداً.

جدول (٧)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشعباتها بعد تدوير المحاور (ن = ٢٠٠)

العبارات / العوامل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	قيم الشيوع
٤١	٠.٩٥٤					٠.٩١٤
٣٤	٠.٩٥١					٠.٩٠٨
٤٠	٠.٩٣٠					٠.٨٧٢
٣٩	٠.٩١٢					٠.٨٤٥
٣٦	٠.٩١٠					٠.٨٣٧
٣٥	٠.٨٩٧					٠.٨١٩
٣٧	٠.٨٩٦					٠.٨٢٦
٣٨	٠.٨٨٧					٠.٨٠٥
٢٣		٠.٩٣٨				٠.٨٨٣
١٩		٠.٩٣١				٠.٨٧٨
٢٤		٠.٩٢٣				٠.٨٦١
٢١		٠.٩١٩				٠.٨٥٠
٢٢		٠.٩١٣				٠.٨٣٦
٢٥		٠.٨٩٩				٠.٨١٩
٢٠		٠.٨٩٣				٠.٨٠٣
٢٦		٠.٨٥٨				٠.٧٦٢
٢٩			٠.٩٦٢			٠.٩٢٧
٣٢			٠.٩٥٨			٠.٩٢٨
٢٨			٠.٩٥٠			٠.٩٠٥
٣١			٠.٩٤٤			٠.٩٠٢
٣٣			٠.٩٤٠			٠.٨٩٤
٢٧			٠.٩٢١			٠.٨٤٩
٣٠			٠.٩١١			٠.٨٤٧

قيم الشبوع	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات / العوامل
٠.٤٣٥		٠.٧٣٩				٩
٠.٤٣٥		٠.٧٣٩				٢
٠.٤٣٥		٠.٧٣٤				٣
٠.٤٣٥		٠.٦٨٣				١
٠.٤٣٥		٠.٦٧٩				٦
٠.٤٣٥		٠.٦٧٨				٧
٠.٤٣٥		٠.٦٧١				٤
٠.٤٣٥		٠.٦٥٢				١٠
٠.٤٣٥		٠.٦٥٠				٨
٠.٤٣٥		٠.٦٣٠				٥
٠.٥٧٠	٠.٧١٥					١٣
٠.٥٣٦	٠.٧١٥					١٧
٠.٥٢٩	٠.٧١٤					١٥
٠.٤٩٤	٠.٦٩٥					١١
٠.٥٠٨	٠.٦٩٣					١٦
٠.٥١٣	٠.٦٩٣					١٤
٠.٤٩١	٠.٦٨٢					١٢
٠.٤٥٢	٠.٦٦١					١٨
	٤.٠١٩	٤.٩٥٧	٦.٢٧٧	٦.٧٠٣	٦.٨٤٤	الجذر الكامن
	٩.٨٠٢	١٢.٠٩١	١٥.٣١١	١٦.٣٤٩	١٦.٦٩٣	نسبة التباين
	٧٠.٢٤٦	٦٠.٤٤٤	٤٨.٣٥٣	٣٣.٠٤٣	١٦.٦٩٣	نسبة التباين التراكمية

من خلال جدول (٧)، يتضح أن أبعاد مقياس ضغوط احداث الحياة تتلخص في خمسة عوامل، تفسر (٧٠.٢٤٦) من التباين الكلي للمصفوفة. وهذه العوامل هي: العامل الأول: بعد الضغوط في تربية الأطفال والاعتناء بهم، ويضم (٨) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٦.٨٤٤) ونسبة التباين المفسر (١٦.٦٩٣). العامل الثاني: بعد الضغوط الاجتماعية، ويضم (٨)

عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٦.٧٠٣) ونسبة التباين المفسر (١٦.٣٤٩). العامل الثالث: بعد الضغوط الاقتصادية، ويضم (٧) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٦.٢٧٧) ونسبة التباين المفسر (١٥.٣١١). العامل الرابع: بعد الضغوط في العلاقة الزوجية، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٤.٩٥٧) ونسبة التباين المفسر (١٢.٠٩١). العامل الخامس: بعد الضغوط العملية، ويضم (٨) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٤.٠١٩) ونسبة التباين المفسر (٩.٨٠٢).

ثانياً: ثبات مقياس ضغوط أحداث الحياة لدي الأزواج :

تمّ حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات المقياس بطريقتي معامل (ألفا-كرونباخ) وطريقة مؤشر ماكدونالد (ω) مؤشر جوتمان (λ2) والتي يوضحها الجدول (٨) جدول (٨) معاملات ثبات المقياس باستخدام معامل (ألفا-كرونباخ) = (٢٠٠)

العامل	مؤشر ماكدونالد (ω)	مؤشر كرونباخ (α)	مؤشر جوتمان (λ2)	متوسط الارتباط بين العبارات
الضغوط في العلاقة الزوجية	٠.٩٥	٠.٩٥٧	٠.٩٥٩	٠.٦٩٦
الضغوط العملية	٠.٩٨٨	٠.٩٨٨	٠.٩٨٨	٠.٩١٤
الضغوط في العلاقات الاجتماعية	٠.٩٧١	٠.٩٧١	٠.٩٧١	٠.٨٠٧
الضغوط الاقتصادية	٠.٩٧٨	٠.٩٧٩	٠.٩٧٩	٠.٨٦٩
الضغوط في تربية الأطفال	٠.٩٤٨	٠.٩٤٤	٠.٩٥٤	٠.٦٧٨
الدرجة الكلية	٠.٨٣٦	٠.٨٨٢	٠.٩١٧	٠.٣٥٣

يتضح من جدول (٨) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس المخططات المعرفية التوافقية لدي الأزواج تتراوح قيم مؤشر ماكدونالد (ω) بين (٠.٩٤٢) و (٠.٩٨٦)، تتراوح قيم مؤشر كرونباخ (α) بين (٠.٩٤٠) و (٠.٩٧٥)، تتراوح قيم مؤشر جوتمان (λ2) بين (٠.٩٥) و (٠.٩٨)، وهي قيم عالية جداً. ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات جيد في قياس ضغوط أحداث الحياة لدي الأزواج .

ثالثا الاتساق الداخلي لمقياس ضغوط احداث الحياة لدي الأزواج

(١) الاتساق الداخلي (المفردات مع الدرجة الكلية للبعد):

وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون

(Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له

مقياس ضغوط احداث الحياة لدي الأزواج لدى المتزوجين (ن = ٢٠٠)

الضغوط في تربية الأطفال		الضغوط الاقتصادية		الضغوط في العلاقات الاجتماعية		الضغوط العملية		الضغوط في العلاقة الزوجية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٦٢٧	٣٤	**٠.٧٩٧	٢٧	**٠.٨٧٤	١٩	**٠.٧٠٧	١١	**٠.٧٦٤	١
**٠.٨٣٣	٣٥	**٠.٨٦٤	٢٨	**٠.٦٤٧	٢٠	**٠.٧٣٦	١٢	**٠.٧٦٨	٢
**٠.٥٧٣	٣٦	**٠.٦٠٥	٢٩	**٠.٥٧١	٢١	**٠.٨٣١	١٣	**٠.٧٧١	٣
**٠.٦٩٩	٣٧	**٠.٦٣١	٣٠	**٠.٨٣٧	٢٢	**٠.٩٢٩	١٤	**٠.٧٩٩	٤
**٠.٧٥١	٣٨	**٠.٧١٢	٣١	**٠.٩٠٧	٢٣	**٠.٧٣٢	١٥	**٠.٧٧٥	٥
**٠.٦٢٨	٣٩	**٠.٨٣٤	٣٢	**٠.٧٦٠	٢٤	**٠.٧٦٨	١٦	**٠.٧٩١	٦
**٠.٨٥٤	٤٠	**٠.٨٣٢	٣٣	**٠.٦٧١	٢٥	**٠.٨٧٤	١٧	**٠.٧٧٩	٧
**٠.٧٨٧	٤١			**٠.٨٩٧	٢٦	**٠.٨٩٤	١٨	**٠.٧٨٣	٨
								**٠.٨٢٤	٩
								**٠.٧٩٥	١٠

يوضح جدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط موجبة وتتراوح بين (٠.٥٧١)

و(٠.٩٢٩)، وهذا يدل على أن هناك ارتباط متوسط إلى قوي بين درجات كل مفردة والدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي له. وهذا يعني أن جميع المفردات تقيس نفس البعد، وهو ضغوط

أحداث الحياة لدى الأزواج. كما أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى

(٠.٠١)، ما يشير إلى أن هذه الارتباطات ليست عشوائية. وبالتالي، يمكننا استنتاج أن

المقياس لديه صدق ذاتي جيد.

(٢) مقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة)

وصف المقياس وهدفه: يهدف هذا المقياس إلى قياس مدى الشعور بالقلق في مختلف جوانب حياتك الزوجية والشخصية. يتضمن المقياس (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، هي: بعد قلق الانفصال، ويتكون من (١٠) عبارة. بعد قلق المستقبل، ويتكون من (١٠) عبارات. بعد القلق الاجتماعي، ويتكون من (١٠) عبارات. بعد القلق بشأن الذات، ويتكون من (١٠) عبارة. ولكل عبارة خمس استجابات ممكنة هي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. وتم ترتيب الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) في العبارات السلبية، والدرجة الكلية للمفحوص تتراوح من (٤٠ إلى ٢٠٠). تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض مستوى القلق في حياتك، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى القلق في حياتك. يهدف المقياس إلى مساعدتك على التعرف على أسباب القلق في حياتك، وتقييم مستواها، واتخاذ خطوات للتغلب عليها والتكيف معها بشكل أفضل.

خطوات ومراحل إعداد المقياس:

واتبعت الباحثة الخطوات الآتية في إعداد المقياس:

خطوات ومراحل إعداد مقياس القلق النفسي لدي الأزواج هي:

- الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالقلق النفسي لدي الأزواج ، للاستفادة منها في تصميم المقياس، مثل دراسة (Salari et al. (2020) التي تناولت تأثير جائحة كوفيد-١٩ على الصحة النفسية للسكان العامة، ووجدت أن الأزواج المتزوجين يعانون من مستويات أعلى من القلق والاكنتاب والضغط مقارنة بالأفراد الأعزب أو المطلقين أو الأرامل، ودراسة (Nater (2021) التي تناولت التطورات الحديثة في بحوث القلق والضغط، وأشارت إلى أن القلق والضغط يؤثران سلباً على الصحة النفسية والجسدية للأفراد والأزواج.
- بعد مراجعة عدة مقاييس سابقة مثل مقياس سبيلبرجر (١٩٨٣) ومقياس هاميلتون (١٩٥٩) ومقياس كونور وآخرين (٢٠٠٠)، والاستفادة من محتواها في تصميم هذا المقياس، بحيث تم اختيار بعض المفردات والعبارات المناسبة من تلك المقاييس، وتعديلها بما يتوافق مع خصوصية العينة التي ستنطبق عليها المقياس الحالية، فقد تم الحصول على مقياس جديد يمكن استخدامه لقياس القلق النفسي لدي الأزواج في البيئة المصرية.

- في ضوء ما سبق، يمكن صياغة التعريف الإجرائي للقلق النفسي لدى الأزواج بأنه تُعرَّف على أنها مشاعر أو أفكار تسبب الخوف أو القلق أو الضيق في مختلف جوانب حياتك الزوجية والشخصية، وتشمل الأبعاد التالية:
 - البعد الأول: قلق الانفصال: يشير إلى الخوف أو القلق بشأن فقدان الزوج أو الزوجة أو الانفصال عنهما، أو عدم الاتصال العاطفي معهما، أو خيانتها، أو وفاتها. يضم هذا البعد (١٠) عبارة.
 - البعد الثاني: قلق المستقبل: يشير إلى الخوف أو القلق بشأن مستقبل العلاقة الزوجية أو الشخصية أو المهنية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، أو عدم اليقين أو القلق بشأن العواقب أو التغييرات المحتملة في المستقبل. يضم هذا البعد (١٠) عبارة.
 - البعد الثالث: القلق الاجتماعي: يشير إلى الخوف أو القلق بشأن التقييم السلبي أو الانتقاد أو الرفض من قبل الآخرين، سواء كانوا أقارب أو جيران أو أصدقاء أو سلطات، أو القلق في المواقف الاجتماعية أو العامة. يضم هذا البعد (١٠) عبارة.
 - البعد الرابع: القلق بشأن الذات: يشير إلى الخوف أو القلق بشأن عدم تلبية احتياجات أو توقعات الزوج أو الزوجة، أو عدم القدرة على التفاهم أو التعامل معهما، أو عدم الكفاءة أو الأداء الجيد كشريك أو والد أو موظف. يضم هذا البعد (١٠) عبارة.
 - للتأكد من صلاحية مقياس القلق النفسي لدى الأزواج في قياس موضوعه، عُرضَ في شكله الأولي على عدد (١٠) من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، واعْتُمِدَ في حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين على كل عبارة محكان رئيسيان: المحك الأول هو **Polit and Beck** والذي يعتمد على عدد العبارات (Polit & Beck, 2012). والمحك الثاني هو **Lawshe** والذي يعتمد على عدد المحكمين (Lawshe, 1975). وبناءً على ملاحظاتهم تم إجراء تعديلات على صياغة بعض العبارات، حتى خُرِجَتْ المقياس بـ (٤٠) عبارة في الصورة الأولية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- للوصول إلى الصورة النهائية، طبقت الباحثة مفردات مقياس القلق النفسي على (٢٠٠) المتزوجين تم استبعادهم من العينة الأساسية.
- (٣) الصدق العاملي (Factorial Validity) هذه المقياس تم فحص صدقها العاملي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة

المكوّنات الأساسية (Principal Component) ومحك كايزر (Kaiser Normalization)، وتم قبول العوامل التي تحقق شروط جذرها وتشبّعها بالبنود. كما تم التأكد من كفاية العينة ووجود علاقة بين المتغيرات بمعامل (KMO) واختبار (Bartlett's). والجدول (١٠) يبين نتائج هذين الاختبارين.

جدول (١٠)

نتائج اختبار كفاية العينة (KMO) واختبار العلاقة بين المتغيرات (Bartlett's)

KMO and Bartlett's Test		
٠.٧٧٠	KMO	
٩٨٦١.٣٠٣	قيمة الاختبار	Bartlett's
٧٨٠	درجة الحرية	
٠.٠٠٠٠	مستوى الدلالة	

من خلال جدول (١٠)، يتضح أن العينة كافية والمتغيرات مرتبطة لإجراء التحليل العاملي، حيث بلغت قيمة (KMO) (0.770) والقيمة الاحتمالية لاختبار (Bartlett) (0.000) وقد أجري التحليل العاملي الاستكشافي لـ (٤٠) عبارة من مقياس القلق النفسي، وأظهر وجود (٤) عوامل تفسر (٨٤.١ %) من التباين الكلي. وجدول (١١) يبين تشبّعات العبارات بالعوامل والجذور الكامنة ونسب التباين بعد تدوير المحاور متعامداً.

جدول (١١)

مصفوفة العوامل الدالّة إحصائياً وتشبّعاتها بعد تدوير المحاور (ن = ٢٠٠)

العبارات / العوامل	الأوّل	الثاني	الثالث	الرابع	قيم الشيوخ
١٣	٠.٩٦٤				٠.٩٤٥
١٢	٠.٩٦٣				٠.٩٤٨
١٥	٠.٩٦١				٠.٩٣٨
١٧	٠.٩٥٨				٠.٩٣٣
١٤	٠.٩٤٣				٠.٩٠٠

٠.٨٦٤				٠.٩٢٦	١٦
٠.٨٢٦				٠.٨٩٣	٢٠
٠.٧٩٧				٠.٨٨٦	١٨
٠.٨١٦				٠.٨٨٣	١١
٠.٧٨٠				٠.٨٧٦	١٩
٠.٨٨٧			٠.٩٧٨		٧
٠.٨٨٧			٠.٩٦٥		٥
٠.٨٩١			٠.٩٣٩		١٠
٠.٨٨٧			٠.٩١٦		٨
٠.٦١٣			٠.٩١٣		٤
٠.٧٧٢			٠.٩٠٤		٣
٠.٨٨٧			٠.٩٠٢		٦
٠.٨١٤			٠.٩٠١		١
٠.٨٨٧			٠.٩٠٠		٩
٠.٧٨٠			٠.٨٨٩		٢
٠.٩٣٧		٠.٩٦٠			٢٦
٠.٩١٠		٠.٩٤٦			٢٤
٠.٨٩٥		٠.٩٣٥			٢٨
٠.٨٩٧		٠.٩٣٢			٢٥
٠.٨٦٥		٠.٩٢٧			٢٢
٠.٧٩٨		٠.٨٨٢			٢٣
٠.٧٧٨		٠.٨٧٣			٢٧
٠.٧٦٨		٠.٨٧٠			٢١
٠.٧٧٢		٠.٨٥١			٢٩
٠.٦٣١		٠.٧٨٢			٣٠
٠.٨٨٧	٠.٩٢٦				٤٠

٠.٨٨٦	٠.٩٢٥				٣٦
٠.٨٨٥	٠.٩٢١				٣٢
٠.٨٧٩	٠.٩٢٠				٣١
٠.٨٥٩	٠.٩١٥				٣٤
٠.٨٤٤	٠.٩١١				٣٥
٠.٨١٤	٠.٨٨٣				٣٨
٠.٧٥٩	٠.٨٤٣				٣٣
٠.٦٣٧	٠.٧٨٨				٣٧
٠.٦١٣	٠.٧٧٤				٣٩
	٨.٠٦٦	٨.٢١٢	٨.٥٨٩	٨.٧٧٨	الجذر الكامن
	٢٠.١٦٤	٢٠.٥٣١	٢١.٤٧٣	٢١.٩٤٤	نسبة التباين
	٨٤.١١٢	٦٣.٩٤٨	٤٣.٤١٧	٢١.٩٤٤	نسبة التباين التراكمية

يتضح من جدول (١١)، أن أبعاد مقياس القلق النفسي لدى الأزواج تتلخص في أربعة عوامل، تفسر (٨٤.١١٢) من التباين الكلي للمصفوفة. وهذه العوامل هي: العامل الأول: قلق المستقبل، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٨.٧٧٨) ونسبة التباين المفسر (٢١.٩٤٤). العامل الثاني: قلق الانفصال، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٨.٥٨٩) ونسبة التباين المفسر (٢١.٤٧٣). العامل الثالث: القلق الاجتماعي، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٨.٢١٢) ونسبة التباين المفسر (٢٠.٥٣١). العامل الرابع: القلق بشأن الذات، ويضم (١٠) عبارات، ويبلغ جذره الكامن (٨.٠٦٦) ونسبة التباين المفسر (٢٠.١٦٤).

ثانياً: ثبات مقياس القلق النفسي لدى الأزواج :

تمّ حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات المقياس بطريقتي معامل (ألفا-كرونباخ) وطريقة مؤشر ماكدونالد (w) مؤشر جوتمان (λ2) والتي يوضحها الجدول (١٢)

جدول (١٢) معاملات ثبات المقياس باستخدام معامل (ألفا-كرونباخ) $n = 200$

العامل	مؤشر ماكدونالد (ω)	مؤشر كرونباخ (α)	مؤشر جوتمان (λ_2)	متوسط الارتباط بين العبارات
قلق الانفصال	٠.٩٨	٠.٩٨١	٠.٩٨١	٠.٨٣٧
قلق المستقبل	٠.٩٨	٠.٩٨٣	٠.٩٨٤	٠.٨٥٥
القلق الاجتماعي	٠.٩٧٥	٠.٩٧٥	٠.٩٧٥	٠.٧٩٦
القلق بشأن الذات	٠.٩٧١	٠.٩٧٢	٠.٩٧٢	٠.٧٧٧
الدرجة الكلية	٠.٨٢	٠.٩٣٢	٠.٩٤٦	٠.٢٥٧

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس القلق النفسي لدي الأزواج تتراوح قيم مؤشر ماكدونالد (ω) بين (٠.٩٤٢) و (٠.٩٨٦)، تتراوح قيم مؤشر كرونباخ (α) بين (٠.٩٤٠) و (٠.٩٧٥)، تتراوح قيم مؤشر جوتمان (λ_2) بين (٠.٩٥) و (٠.٩٨)، وهي قيم عالية جدًا. ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات جيد في قياس القلق النفسي لدي الأزواج .

ثالثًا الاتساق الداخلي لمقياس القلق النفسي لدي الأزواج

الاتساق الداخلي (المفردات مع الدرجة الكلية للبعد):

وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد و جدول (١٣) يوضح ذلك

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له

مقياس القلق النفسي لدي الأزواج لدى المتزوجين ($n = 200$)

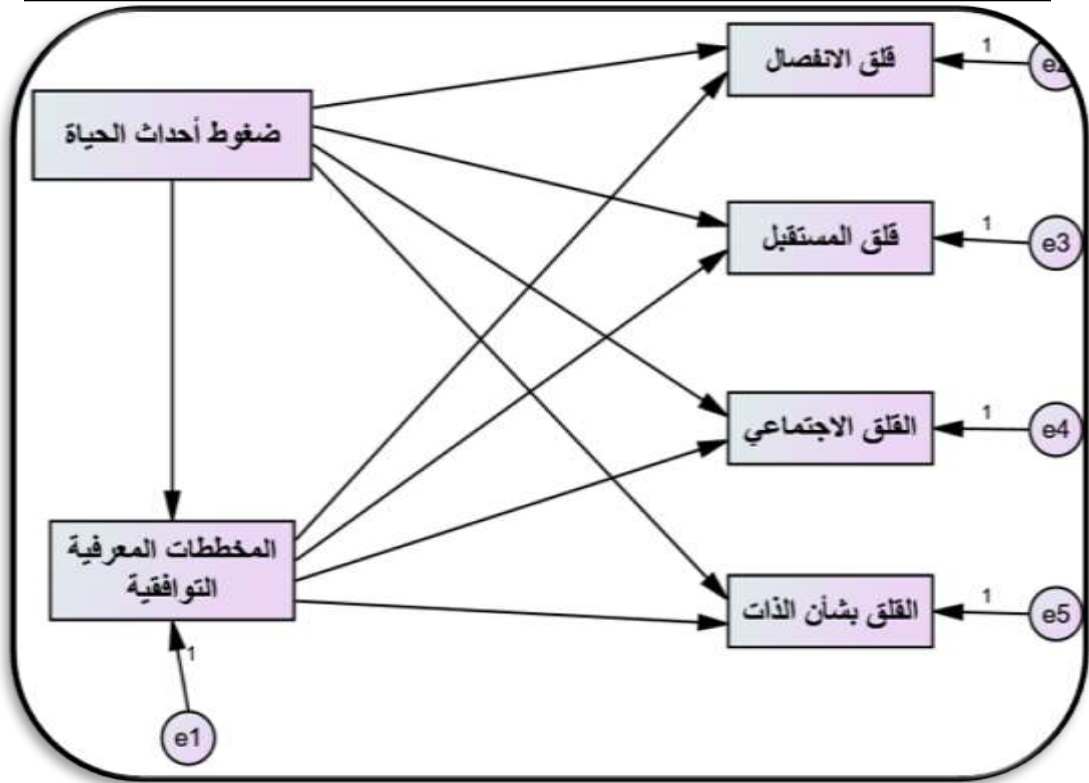
القلق الانفصال		القلق الاجتماعي		القلق المستقبل		القلق بشأن الذات	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٦٧٦	١	**٠.٥٥٥	٢١	**٠.٦٣٢	١١	**٠.٦٦٥	٣١
**٠.٦٩٢	٢	**٠.٥٩٣	٢٢	**٠.٦٧٩	١٢	**٠.٦٦٦	٣٢
**٠.٦٩٤	٣	**٠.٥٥٧	٢٣	**٠.٦٧٥	١٣	**٠.٥٩٦	٣٣

**٠.٦٤٠	٣٤	**٠.٦١٢	٢٤	**٠.٦٦١	١٤	**٠.٦٩٩	٤
**٠.٦٦٤	٣٥	**٠.٦٣٢	٢٥	**٠.٦٧١	١٥	**٠.٧٤٠	٥
**٠.٦٦١	٣٦	**٠.٦٢٧	٢٦	**٠.٦٢٨	١٦	**٠.٦٨٥	٦
**٠.٦٦٤	٣٧	**٠.٥٧٠	٢٧	**٠.٦٧٥	١٧	**٠.٧٥١	٧
**٠.٦٣٩	٣٨	**٠.٦٢٢	٢٨	**٠.٥٨١	١٨	**٠.٦٩٧	٨
**٠.٦٤٤	٣٩	**٠.٥٧٤	٢٩	**٠.٦٣٤	١٩	**٠.٦٩٣	٩
**٠.٦٥٣	٤٠	**٠.٥٠٩	٣٠	**٠.٦٣٠	٢٠	**٠.٧١٩	١٠

يوضح جدول (١٣) أن جميع معاملات الارتباط موجبة وتتراوح بين (٠.٥٠٩) و(٠.٧٥١)، وهذا يدل على أن هناك ارتباط متوسط إلى قوي بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له. وهذا يعني أن جميع المفردات تقيس نفس البعد، وهو القلق النفسي لدى الأزواج. كما أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، ما يشير إلى أن هذه الارتباطات ليست عشوائية. وبالتالي، يمكننا استنتاج أن المقياس لديه صدق ذاتي جيد.

الأساليب الإحصائية

استخدمت الدراسة اختبار (ت) "للعينات غير المرتبطة" ومعاملات الارتباط وأسلوب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختيار احتمال وجود العلاقات السببية بين المتغيرات، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناء على النظريات والبحوث السابقة ولكنه لا يدل على السببية المؤكدة (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨ : ١٨٣). واستناداً إلى الإطار النظري وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة تقترح الباحثة النموذج البنائي الموضح بالشكل رقم (١) والذي يؤيد وجود رابطة منطقية بين متغيرات الدراسة، ويسعى إلى تفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية وذلك على عينة الأزواج والزوجات، واعتمدت الباحثة في تصميم النموذج على الدرجات الكلية لمتغير المستقل والمتغير الوسيط وأبعاد المتغير التابع وذلك لكثرة المسارات التي سوف يحتويها النموذج في حالة استخدام الأبعاد الفرعية للمتغير المستقل والمتغير التابع، حيث يشير (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨) إلى أنه كلما كان عدد المتغيرات قليلاً كانت صيغة المسار التخطيطي ممتازة.



شكل (١)

المسار التخطيطي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة المقترح لدى الأزواج والزوجات

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج المتعلقة الفرض الأول ونصها:

للتحقق من الفرض الأول الذي ينص على "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي لدى الأزواج تم استخدام اختبار معامل الارتباط البسيط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لمعرفة قوة واتجاه العلاقة بين هذه المتغيرات. وجدول (١٤) يوضح النتائج:

أولاً: علاقة المخططات المعرفية التوافقية بضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج

جدول (١٤): معاملات الارتباط بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط احداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج

المخططات المعرفية ككل	النمو المشترك	الشراكة العادلة	الانسجام الجنسي	الدعم العاطفي	التواصل الفعال	الأبعاد
**-.٠.٥٥٣-	**-.٠.٥٢٧-	**-.٠.٥٦٨-	**-.٠.٤٩٤-	**-.٠.٥٥٠-	**-.٠.٥٧٨-	الضغوط في العلاقة الزوجية
**-.٠.٥٤٧-	**-.٠.٥٢١-	**-.٠.٥٦٣-	**-.٠.٤٨٦-	**-.٠.٥٤٤-	**-.٠.٥٧٣-	الضغوط العملية
**-.٠.٥٤٢-	**-.٠.٥١٥-	**-.٠.٥٥٩-	**-.٠.٤٨٢-	**-.٠.٥٣٩-	**-.٠.٥٦٧-	الضغوط في العلاقات الاجتماعية
**-.٠.٥٥٠-	**-.٠.٥٢٣-	**-.٠.٥٦٨-	**-.٠.٤٨٨-	**-.٠.٥٤٧-	**-.٠.٥٧٧-	الضغوط الاقتصادية
**-.٠.٥٣٩-	**-.٠.٥١٣-	**-.٠.٥٥٧-	**-.٠.٤٧٨-	**-.٠.٥٣٦-	**-.٠.٥٦٤-	الضغوط في تربية الأطفال
**-.٠.٥٤٦-	**-.٠.٥٢٠-	**-.٠.٥٦٣-	**-.٠.٤٨٦-	**-.٠.٥٤٣-	**-.٠.٥٧٢-	ضغوط احداث الحياة ككل
**-.٠.٥٥٧-	**-.٠.٥٣٨-	**-.٠.٥٦٢-	**-.٠.٥١٤-	**-.٠.٥٥٠-	**-.٠.٥٧١-	القلق الانفصال
**-.٠.٥٩٩-	**-.٠.٥٧٨-	**-.٠.٦٠٣-	**-.٠.٥٥٥-	**-.٠.٥٩٢-	**-.٠.٦١٤-	القلق المستقبل
**-.٠.٦٢٦-	**-.٠.٦٠٣-	**-.٠.٦٣٢-	**-.٠.٥٨٠-	**-.٠.٦١٩-	**-.٠.٦٤٢-	القلق اجتماعي
**-.٠.٥٩٧-	**-.٠.٥٧٤-	**-.٠.٦٠٠-	**-.٠.٥٥٣-	**-.٠.٥٩١-	**-.٠.٦١٣-	القلق بشأن الذات
**-.٠.٦٠١-	**-.٠.٥٧٩-	**-.٠.٦٠٥-	**-.٠.٥٥٦-	**-.٠.٥٩٤-	**-.٠.٦١٦-	القلق ككل

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد علاقة سالبة ومعنوية بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين. قد تفسر هذه النتيجة بالقول إنها تدل على وجود تأثير سلبي لضغوط أحداث الحياة على المخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي لدى العينة، وهذا يعني أن الأزواج الذين يتعرضون لضغوط مرتفعة في العلاقة الزوجية أو العمل أو العلاقات الاجتماعية أو الاقتصاد أو تربية الأطفال يميلون إلى انخفاض مستويات المخططات المعرفية التوافقية مثل التواصل الفعال والدعم العاطفي والانسجام الجنسي والشراكة العادلة والنمو المشترك، وزيادة مستويات القلق النفسي مثل القلق الانفصال والقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والقلق بشأن الذات. كما أن جميع أبعاد المخططات المعرفية التوافقية تؤثر بشكل سلبي على جميع أبعاد القلق النفسي، وهذا يعني أن هذه الأبعاد تساعد الأزواج على تخفيف القلق النفسي وتحسين الصحة النفسية والجودة الحياتية، وأن هناك تفاعلاً بين هذه الأبعاد في تقليل القلق النفسي، وأقوى هذه الأبعاد هي الانسجام الجنسي (ر=٠.٥٨٠-)، وأضعفها هي النمو المشترك (ر=٠.٥١٣-). وهذا يعني أن الانسجام الجنسي هو أهم مخطط معرفي توافقي في تخفيف القلق النفسي، وأن النمو المشترك هو أقل مخطط معرفي توافقي تأثيراً في تخفيف القلق النفسي، وقد يكون هذا نتيجة لأن الانسجام الجنسي يزيد من الرضا والتقارب والاندماج بين الأزواج، بينما النمو المشترك قد يزيد من التنافس والمقارنة والتوتر بين الأزواج. بشكل عام يمكن القول أن هناك علاقة سالبة ومعنوية بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي، وأن هذه العلاقة تختلف بحسب أبعاد المخططات المعرفية التوافقية، وأن هذه النتيجة تعكس أهمية المخططات المعرفية التوافقية في تقليل ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي وتحسين الصحة النفسية والجودة الحياتية للأزواج. هذه النتيجة تتفق مع نظرية المخططات المعرفية التوافقية (Cognitive Compatibility Theory) التي تقول إن المخططات المعرفية التوافقية تؤثر في ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي من خلال ثلاثة آليات رئيسية: القدرة على التعامل مع العواطف السلبية والتحديات الحياتية، والقدرة على توليد وتعزيز العواطف الإيجابية والتجارب الزوجية، والقدرة على تحقيق التوازن والتكامل بين الذات والشريك والبيئة وانفتحت هذه النتيجة مع دراسة (Park 2016) التي أشارت هناك ارتباطاً سالباً بين المخططات المعرفية التوافقية والإجهاد والقلق والاكتئاب لدى الأزواج، كما انفتحت مع دراسة (Sanchez 2017) حيث أشارت أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين المخططات المعرفية التوافقية والسعادة والرضا عن

حياتهم لدى الأزواج، كما أظهرت أن المخططات المعرفية التوافقية تشكل عاملاً مسبباً للسعادة والرضا عن حياتهم، وأن هذا التأثير يتحقق عبر زيادة الإيجابية والتفاؤل والتقدير.

ثانياً: علاقة ضغوط أحداث الحياة بالقلق النفسي لدى الأزواج

جدول (١٥): معاملات الارتباط بين علاقة ضغوط أحداث الحياة بالقلق النفسي لدى الأزواج

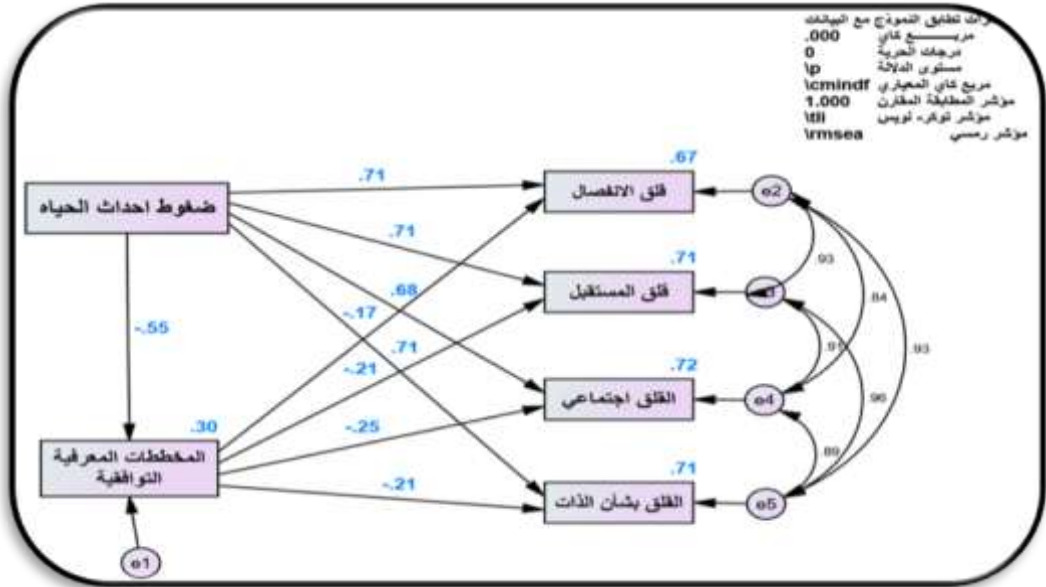
الدرجة الكلية	القلق بشأن الذات	القلق الاجتماعي	القلق المستقبل	القلق الانفصال	
**٠.٨٣٤	**٠.٨٣٠	**٠.٨٢٨	**٠.٨٣٠	**٠.٨١٢	الضغوط في العلاقة الزوجية
**٠.٨٢٢	**٠.٨١٨	**٠.٨١٧	**٠.٨١٩	**٠.٨٠١	الضغوط العملية
**٠.٨٢٨	**٠.٨٢٤	**٠.٨٢٢	**٠.٨٢٤	**٠.٨٠٨	الضغوط في العلاقات الاجتماعية
**٠.٨٢١	**٠.٨١٦	**٠.٨١٦	**٠.٨١٧	**٠.٨٠١	الضغوط الاقتصادية
**٠.٨٢١	**٠.٨١٦	**٠.٨١٦	**٠.٨١٧	**٠.٨٠٠	الضغوط في تربية الأطفال
**٠.٨٢٧	**٠.٨٢٢	**٠.٨٢١	**٠.٨٢٢	**٠.٨٠٥	الدرجة الكلية

ينتضح من جدول (١٥) أنه توجد علاقة إيجابية ومعنوية بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج. قد تفسر هذه النتيجة بالقول إنها تدل على وجود تأثير إيجابي لضغوط أحداث الحياة على القلق النفسي لدى الأزواج، وهذا يعني أن الأزواج الذين يتعرضون لضغوط مرتفعة في العلاقة الزوجية أو العمل أو العلاقات الاجتماعية أو الاقتصاد أو تربية الأطفال يميلون إلى زيادة مستويات القلق النفسي مثل القلق الانفصال والقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والقلق بشأن الذات. وهي أقوى في العلاقة الزوجية ($r=0.834$) وأضعف في الضغوط الاقتصادية وتربية الأطفال ($r=0.821$). وهذا يعني أن العلاقة الزوجية هي أهم مصدر للضغط والقلق لدى الأزواج، وأن الضغوط الاقتصادية وتربية الأطفال هي أقل مصدر تأثيراً في الضغط والقلق لدى الأزواج. وقد يكون هذا نتيجة لأن العلاقة الزوجية تتطلب مستوى عالي من التوافق والتفاهم والتكيف بين الشريكين، وأن الضغوط الاقتصادية وتربية الأطفال تتطلب مستوى أقل من التنسيق والتعاون بين الشريكين. بشكل عام يمكن القول أن هناك علاقة إيجابية ومعنوية بين ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى الأزواج، وأن هذه العلاقة تختلف بحسب أنواع الضغوط، وأن هذه النتيجة تعكس

أهمية التعامل مع ضغوط أحداث الحياة وتقليل القلق النفسي وتحسين الصحة النفسية والجودة الحياتية للأزواج. هذه النتيجة تتفق مع نظرية الضغط والتكيف (Stress and Coping Theory) التي تقول إن ضغوط أحداث الحياة تؤثر في القلق النفسي من خلال ثلاثة عوامل رئيسية: تقييم الفرد للحدث ومدى تهديده للذات والموارد، واستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الفرد للتكيف مع الحدث وتخفيف آثاره السلبية، والنتائج النفسية والسلوكية والصحية التي تنتج عن التعامل مع الحدث وانفقت هذه النتيجة مع دراسة Lee et al. (2021) حيث أشارت أن التحليل التبادلي للمسارات أن ضغوط أحداث الحياة كان مرتبطاً سلباً بالارتباط بالشخص الآخر والتوافق الزوجي، ومرتباً إيجاباً بالقلق والاكتئاب وانفقت مع دراسة M.K. et al (2020) حيث أشارت علاقة سلبية بين الضغط والقلق والاكتئاب والتكيف الزوجي لدى النساء المتزوجات. كان هناك ارتباط معتدل بين القلق والتكيف الزوجي.

عرض نتائج الفرض الثاني

للتحقق من الفرض الثاني الذي ينص على "يمكن التوصل إلى نموذج يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لضغوط أحداث الحياة على القلق النفسي عبر مرورها بالمخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط لدى عينة من المتزوجين" تم إجراء تحليل المسار وتم رسم النموذج النظري الافتراضي للعلاقات السببية بين ضغوط أحداث الحياة - المخططات المعرفية التوافقية - القلق النفسي - لدى عينة من المتزوجين، باستخدام برنامج (AMOS 22)؛ حيث أدخل ضغوط أحداث الحياة كمتغير مستقل مشاهدة، وأدخل متغير المخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط وأدخل أبعاد القلق النفسي (القلق الانفصال، القلق المستقبل، القلق الاجتماعي، القلق بشأن الذات) كمتغيرات تابعة مشاهدة كما هو مبين في الشكل (١) بعد ذلك تم فحص قيم مطابقة البيانات للنموذج الافتراضي، واستخراج الأوزان المعيارية والآثار المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات الدراسة ونسب التباينات المفسرة.



شكل (٢) تحليل المسار ودلالاتها التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لضغوط أحداث الحياة على القلق النفسي عبر مرورها بالمخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط لدى عينة من المتزوجين.

كما أنه تمتع نموذج تحليل المسار بين ضغوط أحداث الحياة كمتغير مستقل والمخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط والقلق النفسي كمتغير تابع أظهر مطابقة ممتازة، حيث أن قيمة مربع كاي $(CMIN) = 0.000$ وقيمة مؤشر حسن المطابقة $(GFI) = 1.000$ وقيمة مؤشر الانحدار المقارن $(CFI) = 1.000$ وقيمة مؤشر رمسي $(RMSEA) = 0.000$ وقيمة مؤشر البايزيان $(BIC) = 131.571$ وقيمة مؤشر هولتر $(HOELTER) = 0$ تدل على أن النموذج يمثل تناسبا جيدا بين البيانات والنظرية. ويعرض الجدول (٢) بعد ذلك تم فحص قيم مطابقة البيانات للنموذج الافتراضي، واستخراج الأوزان المعيارية والآثار المباشرة وغير المباشرة والكلية لمتغيرات الدراسة ونسب التباينات المفسرة وجدول يوضح ذلك.

جدول (١٦) قيم تحليل المسار ودلالاتها التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية لضغوط أحداث الحياة على القلق النفسي عبر مرورها بالمخططات المعرفية التوافقية كمتغير وسيط لدى عينة من المتزوجين

المتغير المستقل	المتغير التابع	نوع التأثير	التأثير غير المعياري	التأثير المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
ضغوط احداث الحياة	المخططات المعرفية التوافقية	مباشر	٠.٥٣٥	٠.٥٤٦	٠.٠٣٦	- ١٤.٩٣٧	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	قلق الانفصال	مباشر	٠.١٤٨	٠.٧١٤	٠.٠٠٦	٢٣.٨٠٥	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	قلق المستقبل	مباشر	٠.١٤٨	٠.٧٠٦	٠.٠٠٦	٢٥.٠٨٧	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	القلق الاجتماعي	مباشر	٠.١٣٨	٠.٦٨٣	٠.٠٠٦	٢٤.٧٢٦	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	القلق بشأن الذات	مباشر	٠.١٥٢	٠.٧٠٧	٠.٠٠٦	٢٥.٠٨٧	٠.٠١ >
المخططات المعرفية التوافقية	قلق الانفصال	مباشر	٠.٠٣٥	٠.١٦٦	٠.٠٠٦	٥.٥٤٧-	٠.٠١ >
المخططات المعرفية التوافقية	قلق المستقبل	مباشر	٠.٠٤٦	٠.٢١٣	٠.٠٠٦	٧.٥٦٧-	٠.٠١ >
المخططات المعرفية التوافقية	القلق الاجتماعي	مباشر	٠.٠٥٢	٠.٢٥٣	٠.٠٠٦	٩.١٦١-	٠.٠١ >
المخططات المعرفية التوافقية	القلق بشأن الذات	مباشر	٠.٠٤٦	٠.٢١-	٠.٠٠٦	٧.٤٥٥-	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	قلق الانفصال	غير مباشر	٠.٠١٩	٠.٠٩١	٠.٠٠٤	٥.٢٠٥	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	قلق المستقبل	غير مباشر	٠.٠٢٤	٠.١١٦	٠.٠٠٤	٦.٧٥٦	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	القلق الاجتماعي	غير مباشر	٠.٠٢٨	٠.١٣٨	٠.٠٠٤	٧.٨١٦	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	القلق بشأن الذات	غير مباشر	٠.٠٢٥	٠.١١٥	٠.٠٠٤	٦.٦٧٧	٠.٠١ >
ضغوط احداث	قلق الانفصال	كلي	٠.١٦٧	٠.٨٠٥	٠.٠٠٥	٣١.١٦٣	٠.٠١ >

المتغير المستقل	المتغير التابع	نوع التأثير	التأثير غير المعياري	التأثير المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الحياة							
ضغوط احداث الحياة	قلق المستقبل	كلي	٠.١٧٣	٠.٨٢٢	٠.٠٠٥	٣٣.١٥٣	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	القلق الاجتماعي	كلي	٠.١٦٦	٠.٨٢١	٠.٠٠٥	٣٢.٩٨٣	٠.٠١ >
ضغوط احداث الحياة	القلق بشأن الذات	كلي	٠.١٧٧	٠.٨٢٢	٠.٠٠٥	٣٣.١٣	٠.٠١ >

يظهر الجدول (١٦) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة إحصائياً بين ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية وعلاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين ضغوط أحداث الحياة وأبعاد القلق النفسي، وهذه العلاقة تتألف من تأثير مباشر وتأثير غير مباشر عبر المخططات المعرفية التوافقية. ويمكن ملاحظة أن الآثار المباشرة والكلية أكبر من الآثار غير المباشرة، مما يدل على أن ضغوط أحداث الحياة تؤثر على المتغيرات الأخرى بشكل مباشر أكثر من غير مباشر. ويمكن أيضاً ملاحظة أن المخططات المعرفية التوافقية هي المتغير الأكثر تأثيراً على أبعاد القلق النفسي، حيث أن قيمة التأثير المعياري لها أعلى من باقي المتغيرات. أقوى التأثيرات المباشرة هي التأثيرات التي تنطلق من ضغوط أحداث الحياة إلى أبعاد القلق النفسي، حيث أن قيمة التأثير المعياري تتراوح بين (٠.٦٨٣) و(٠.٧١٤). أضعف التأثيرات المباشرة هي التأثيرات التي تنطلق من المخططات المعرفية التوافقية إلى أبعاد القلق النفسي، حيث أن قيمة التأثير المعياري تتراوح بين (-٠.١٦٦) و(-٠.٢٥٣). كما أن أقوى التأثيرات غير المباشرة هي التأثيرات التي تنطلق من ضغوط أحداث الحياة إلى القلق الاجتماعي عبر المخططات المعرفية التوافقية، حيث أن قيمة التأثير المعياري تساوي ٠.١٣٨. كما يتضح أن أضعف التأثيرات غير المباشرة هي التأثيرات التي تنطلق من ضغوط أحداث الحياة إلى قلق الانفصال عبر المخططات المعرفية التوافقية، حيث أن قيمة التأثير المعياري تساوي ٠.٠٠٩١.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن هناك علاقة سالبة بين ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية، وهي الأفكار والمعتقدات السليمة والمناسبة للواقع، وهذا يعني أن كلما زادت

ضغوط أحداث الحياة لدى الأفراد، نقصت المخططات المعرفية التوافقية لديهم. وهناك أيضاً علاقة موجبة بين ضغوط أحداث الحياة وأبعاد القلق النفسي، وهي قلق الانفصال وقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والقلق بشأن الذات، وهذا يعني أن كلما زادت ضغوط أحداث الحياة لدى الأفراد، زاد القلق النفسي لديهم. والعلاقة بين هذه المتغيرات لا تقتصر على تأثير مباشر، بل تشمل أيضاً تأثير غير مباشر عبر المخططات المعرفية التوافقية، وهي تعكس مدى توافق الأفكار والمعتقدات الفردية مع الواقع. وهذا يعني أن ضغوط أحداث الحياة تؤدي إلى نقصان المخططات المعرفية التوافقية، وهذه بدورها تؤدي إلى زيادة القلق النفسي. كما قد تعزي هذه النتيجة إلى أن ضغوط أحداث الحياة تسبب للأفراد توتراً وقلقاً وتؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسدية. وهذا يتفق مع نظرية الضغط والتكيف لليزار وفولكمان، ونظرية الضغط والتأقلم لليزار وفولكمان أيضاً، ونظرية الضغط والتعامل لليزار وفولكمان. هذه النظريات تشترك في تأكيد أهمية دراسة العوامل المؤثرة في الضغط والتكيف والتأقلم والتعامل مع الضغوط الحياتية لفهم وتحسين الصحة النفسية والجسدية للأفراد. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Lee et al. (2021) حيث أشارت أن التحليل التبادلي للمسارات أن ضغوط أحداث الحياة كان مرتبطاً سلباً بالارتباط بالشخص الآخر والتوافق الزوجي، ومرتباً إيجابياً بالقلق والاكتئاب واتفقت مع دراسة عطار (٢٠١٧) وأشارت الدراسة إلى تأثير مختلف للمخططات على التوافق الزوجي، حيث كانت المخططات التي تتعلق بالتضحية والتخلي/عدم الاستقرار هي الأكثر تأثيراً على اضطراب العلاقة الزوجية، دراسة الشبراوي (٢٠٢٣) حيث أظهرت النتائج وجود علاقة طردية تأثيرية دالة إحصائياً بين المخططات المعرفية اللاتكيفية وقلق المستقبل الزوجي لدى الفتيات المقبلات على الزواج ودراسة Morris et al (2020) أظهرت الدراسة أن المخططات المعرفية التوافقية تلعب دوراً وسيطاً بين الضغوط المالية والقلق والاكتئاب ودراسة Cohen et al. (2018) أظهرت الدراسة أن المخططات المعرفية التوافقية تلعب دوراً وسيطاً بين الضغوط الحياتية والقلق والاكتئاب، مما يشير إلى أن استخدام هذه المخططات يمكن أن يحمي من التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية على الصحة النفسية.

عرض نتائج الفرض الثالث

للتحقق من نتائج الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي التي تعزى إلى متغير الجنس لدى عينة من المتزوجين (أزواج-زوجات) "، تم

استخدام اختبار ت للمجموعتين المستقلتين independent t-test لمقارنة متوسطات درجات الأزواج والزوجات في كل متغير. وجدول (١٧) يوضح النتائج:
جدول ١٧: قيمة اختبار ت للمجموعتين المستقلتين لمقارنة متوسطات درجات الأزواج والزوجات في مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الضغوط في العلاقة الزوجية	أزواج	٢٦٣	٢٠.٥٩٣	٥.٤٥٣	٢٥.٠٨٣-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٥.٨٢٩	٨.٢٠٣		
الضغوط العملية	أزواج	٢٦٣	٢٠.٠٧٢	٥.٦٤١	٢٥.١٣٣-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٥.٥٩٧	٨.٢٧٨		
الضغوط في العلاقات الاجتماعية	أزواج	٢٦٣	٢١.٢٤٣	٥.٧٧٣	٢٤.٦٩٢-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٦.٤٤٩	٨.١٤٩		
الضغوط الاقتصادية	أزواج	٢٦٣	١٣.٩٦٦	٣.٣٨٤	٢٥.٦١٤-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٢٣.٣٣١	٤.٨٦٩		
الضغوط في تربية الأطفال	أزواج	٢٦٣	٢٠.٥٧٨	٥.٨٨٢	٢٤.٠٩٦-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٥.٥٠٦	٨.١٤٥		
ضغوط أحداث الحياة ككل	أزواج	٢٦٣	٩٦.٤٥٢	٢٦.٠٦٨	٢٤.٩١٠-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	١٦٦.٧١١	٣٧.٥٨٦		
التواصل الفعال	أزواج	٢٦٣	٢٩.٨٤٤	٨.٦٠٥	١٩.٧٠٤	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	١٧.٧٣٨	٥.٠٢٤		
الدعم العاطفي	أزواج	٢٦٣	٣٠.٧٦٨	٨.٩٨٣	١٩.٠١١	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	١٨.٣٨٤	٥.٥٦٠		
الانسجام الجنسي	أزواج	٢٦٣	٣٣.٢٠٢	١٠.٠٣٦	١٧.٧٠٦	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٢٠.٤١٤	٦.٠٣٨		
الشراكة العادلة	أزواج	٢٦٣	٣٠.٥٥١	٩.٢٧٥	١٨.٤٢٣	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	١٨.٢٩٣	٥.٥١٦		
النمو المشترك	أزواج	٢٦٣	٢٩.٦٦٢	٨.٠٥٤	١٨.٨٥٨	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	١٩.٠٣٨	٤.٣١٢		
المخططات المعرفية ككل	أزواج	٢٦٣	١٥٤.٠٢٧	٤٤.٠٥١	١٩.٢٧٧	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٩٣.٨٦٧	٢٤.٩٢٠		
القلق الانفصال	أزواج	٢٦٣	٢٠.٢٢٨	٥.٩٨٤	٣٣.٨٧٨-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٦.٦٣٥	٥.٠٨٧		

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القلق المستقبل	أزواج	٢٦٣	١٩.٧٤٥	٥.٩٩٠	٣٣.٦٣٧-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٦.٣١٩	٥.٢٨٨		
القلق اجتماعي	أزواج	٢٦٣	١٩.٨٩٧	٦.١٩٧	٣٠.٨٧٦-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٥.٣٩٢	٥.٢٧٥		
القلق بشأن الذات	أزواج	٢٦٣	١٩.٦١٢	٥.٧٤٥	٣٣.٢٥٧-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	٣٦.٤٩٤	٥.٨٩٧		
القلق ككل	أزواج	٢٦٣	٧٩.٤٨٣	٢٢.٥٧٧	٣٤.٠٠٠-	.٠٠٠٠
	زوجات	٢٦٣	١٤٤.٨٤٠	٢١.٤٩٦		

يتضح من جدول (١٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط أحداث الحياة ككل وفي جميع أبعادها (الضغوط في العلاقة الزوجية والضغوط العملية والضغوط في العلاقات الاجتماعية والضغوط الاقتصادية والضغوط في تربية الأطفال) بين الأزواج والزوجات لصالح الزوجات. حيث أن الزوجات يحققن متوسط أعلى من الأزواج (١٦٦.٧١١ مقابل ٩٦.٤٥٢)، وهذا يعني أن الزوجات يشعرن بضغوط أكبر من الأزواج في مختلف جوانب حياتهن. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها تعكس التحديات والمسؤوليات التي تواجهها الزوجات في المجتمع المصري، مثل العمل والأسرة والمال والصحة. كما أن هذه النتيجة تتفق مع بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن النساء يعانين من ضغوط أكثر من الرجال في مواجهة أحداث الحياة.

كما يتضح من الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المخططات المعرفية التوافقية ككل وفي جميع أبعادها (التواصل الفعال والدعم العاطفي والانسجام الجنسي والشراكة العادلة والنمو المشترك) بين الأزواج والزوجات، حيث أن الأزواج يحققون متوسط أعلى من الزوجات (١٥٤.٠٢٧ مقابل ٩٣.٨٦٧)، وهذا يعني أن الأزواج يمتلكون مستوى أعلى من التوافق والانسجام مع زوجاتهم. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها تعكس الاستثمار والتزام الأزواج ببناء علاقة زوجية ناجحة ومستقرة. كما أن هذه النتيجة تتفق مع بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الأزواج يظهرون مستوى أعلى من المخططات المعرفية من الزوجات في علاقات زوجية طويلة.

يتضح من جدول (٢٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق النفسي ككل وفي جميع مجالاته (القلق الانفصال والقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والقلق بشأن الذات) بين الأزواج والزوجات، حيث أن الزوجات يحققن متوسط أعلى من الأزواج (١٤٤.٨٤٠ مقابل ٧٩.٤٨٣)، وهذا يعني أن الزوجات يشعرن بقلق أكبر من الأزواج في مختلف جوانب حياتهن. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنها تعكس التأثيرات السلبية لضغوط أحداث الحياة على صحة ورفاهية الزوجات. كما أن هذه النتيجة تتفق مع بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن النساء يعانين من قلق أكثر من الرجال في مواجهة التحديات والصعود و هذه النتائج تعزى إلى عدة عوامل، منها الاختلافات الثقافية والاجتماعية بين الأزواج والزوجات في المجتمع المصري، والتي تؤثر على توزيع الأدوار والمسؤوليات والتوقعات بينهم، الاختلافات البيولوجية والنفسية بين الأزواج والزوجات، والتي تؤثر على طريقة التعامل مع المشاعر والمشكلات والضغوط، الاختلافات في مصادر الدعم والمساندة التي يحصل عليها الأزواج والزوجات من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع، الاختلافات في مستوى التعليم والمهارات والفرص التي يحظى بها الأزواج والزوجات في مجالات العمل أو التنمية أو الترفيه النتائج وتفسر هذه النتائج بشكل واضح العلاقة بين المخططات المعرفية التوافقية وضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي. وتشير هذه العلاقة إلى أن هناك اختلافات بين الأزواج والزوجات في مستوى الضغوط والتوافق والقلق التي يعيشونها في حياتهم الزوجية. وتبين هذه الاختلافات أن الزوجات يتعرضن لضغوط أكبر من الأزواج في مختلف جوانب حياتهن، مثل العمل والأسرة والمال والصحة. وهذه الضغوط تؤثر سلباً على صحتهن النفسية وتزيد من مستوى القلق لديهن. بينما الأزواج يمتلكون مستوى أعلى من التوافق والانسجام مع زوجاتهم، وهذا يساعدهم على التغلب على التحديات والصعود في حياتهم. وهذا التوافق يعكس استثمارهم وتزامنهم في بناء علاقة زوجية ناجحة ومستقرة اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Mosavi 2022) الآباء حيث أشارت أن الأزواج حصلوا على درجات أعلى في رضا الزواج والرفاهية النفسية

توصيات الدراسة

في ضوء نتائج البحث، يمكن التوصل إلى التوصيات التالية:

- توصي الدراسة بضرورة تقديم برامج وخدمات نفسية واجتماعية مخصصة للزوجات اللواتي يعانين من ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي بشكل أكبر من الأزواج، وذلك لتحسين صحتهم ورفاهيتهم وعلاقتهم الزوجية.
- توصي الدراسة بضرورة تعزيز المخططات المعرفية التوافقية لدى الأزواج والزوجات على حد سواء، وذلك من خلال تشجيعهم على المشاركة في أنشطة وبرامج تهدف إلى تطوير مهارات التواصل الفعال والدعم العاطفي والانسجام الجنسي والشراكة العادلة والنمو المشترك مع شريك الحياة.
- توصي الدراسة بضرورة تقديم برامج وخدمات نفسية واجتماعية مخصصة للأزواج الذين يمتلكون مستوى أعلى من المخططات المعرفية التوافقية، وذلك لمساعدتهم على استخدام هذه المخططات كمصادر داخلية للتغلب على ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي.
- توصي الدراسة بضرورة تقديم برامج وخدمات توعوية وتنقيفية للمتزوجين والمقبلين على الزواج عن أهمية المخططات المعرفية التوافقية في بناء علاقة زوجية سعيدة ومستقرة، وكذلك عن المخاطر التي قد تتجم عن ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي على صحة الفرد والأسرة.
- توصي الدراسة بضرورة تقديم برامج وخدمات نفسية واجتماعية مخصصة للأزواج الذين يعانون من مستوى منخفض من المخططات المعرفية التوافقية، وذلك لمساعدتهم على تحسين مهاراتهم وصفاتهم التي تساهم في تعزيز التوافق والانسجام مع شريك الحياة.
- توصي الدراسة بضرورة تقديم برامج وخدمات نفسية واجتماعية مخصصة للأزواج الذين يعانون من مستوى عال من ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي، وذلك لمساعدتهم على تطوير استراتيجيات التكيف والتغلب على هذه الضغوط والقلق، ولتخفيف آثارها السلبية على حياتهم وعلاقتهم الزوجية.

البحوث المقترحة

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي، يمكن اقتراح بعض الدراسات المستقبلية، مثل:
 - دراسة تأثير برنامج تدخلي نفسي واجتماعي على تحسين المخططات المعرفية التوافقية وتخفيف ضغوط أحداث الحياة والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين.
 - دراسة مقارنة بين مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي لدى عينات من المتزوجين في مختلف الثقافات والمجتمعات.
 - دراسة تأثير بعض المتغيرات الشخصية والديموغرافية (مثل العمر والمستوى التعليمي والمهنة وعدد سنوات الزواج) على مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين.
 - دراسة تأثير بعض المتغيرات الأسرية (مثل عدد الأبناء والتربية الدينية والتوافق مع أسرة الزوج أو الزوجة) على مستوى ضغوط أحداث الحياة والمخططات المعرفية التوافقية والقلق النفسي لدى عينة من المتزوجين.

المراجع العربية

- أحمد، محمد عبد الرحمن. (٢٠١٩). المخططات المعرفية ودورها في التفكير الناقد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٠(٢٠)، ١-١٨.
- حسن، أحمد محمود. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على المخططات الحديثة في تحسين مهارات الكتابة الإبداعية لدى طلاب الصف الرابع الابتدائي. (رسالة دكتوراه). جامعة الأزهر، مصر.
- الشبراوي، أمل. (٢٠٢٣). المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بقلق المستقبل الزواجي لدى الفتيات المقبلات على الزواج. دراسات في الخدمة الاجتماعية، ٦٣(١)، ٧١-١١٨.
- عبد الله، سمية محمد. (٢٠٢٠). تأثير استخدام استراتيجيات المخططات الدورية في تنمية مهارات القراءة الناقدة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي. (رسالة ماجستير). جامعة القاهرة، مصر.
- عطار، آسيا. (٢٠١٧). علاقات المخططات المبكرة غير المكيفة بالتوافق الزواجي لدى عينة من الأزواج. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ٢، ١٩٧ - ٢١١.
- علي، نورهان محمد. (٢٠١٩). تأثير استراتيجيات المخططات الفئوية في تنمية التفكير الإبداعي والتحصيل الدراسي في الرياضيات لدى طلاب الصف الأول الإعدادي. (رسالة ماجستير). جامعة المنصورة، مصر.
- القرشي، عبد الفتاح (٢٠٠١). تصميمات البحوث والعلوم النفسية والتربوية. الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع.
- مراد، صلاح (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- مراد، محمد عبد العزيز. (٢٠١٨). المخططات المعرفية اللاتكيفية وأنماط التعلق كمنبئات بالطموح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. (رسالة دكتوراه). جامعة القاهرة، مصر.

المراجع الإنجليزية

- Al-Khateeb, J. M., & Al-Khateeb, A. A. (2018). The level of life events stress and its relationship to academic achievement and creative thinking among students of Al-Balqa Applied University. *International Journal of Psychological Studies*, 10(2), 1-14.
- Almeida, D. M., Davis, K. D., Lee, S., Lawson, K. M., Walter, K. N., & Moen, P. (2019). Daily stressors and emotional reactivity in individuals with mild cognitive impairment and cognitively healthy controls. *Psychology and aging*, 34(1), 32.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Baker-Smith, K. (2003). Impact of social anxiety on quality of life : a longitudinal study.
- Barnes, M. (2012). The role of adaptive cognitive schemas in well-being and mental health. *International Journal of Psychology*, 47(3), 164-173.
- Bastida-González, R., Valdez-Medina, J.L., Valor-Segura,., Fuentes, N., & Rivera-Aragón, S. (2017). Marital satisfaction and marital status as a protective factor of depression and anxiety. *Revista Argentina De Clinica Psicologica*.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Biddala, O.S., Krishna Kumar, R., Mohan, P., & Bhavaraju, S. (2020). Impact of stressful life events in mood disorders. *Archives of Mental Health*, 21, 43 - 49.
- Cohen, R., Levi, Y., Ziv, M., & Arad, S. (2018). Comparing cognitive schemas among couples living in war-affected and safe areas. *Journal of Traumatic Stress*, 31(5), 725-735.
- Dixie, Meyer., Robert, H., Paul. (2011). A Cross-National Examination of Marriage and Early Life Stressors as Correlates of Depression, Anxiety, and Stress. *The Family Journal*, 19(3):274-280.
- Edwards, A. A., Steacy, L. M., Siegelman, N., Rigobon, V. M., Kearns, D. M., Rueckl, J. G., & Compton, D. L. (2021). Unpacking the unique relationship between set for variability and word reading development: Examining word- and child-level predictors of performance. *Journal of Educational Psychology*, 113(5), 1009–1028.
- Epstein, N., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. American Psychological Association.

- Epstein, N., Baucom, D., & Rankin, L. (2008). Cognitive-behavioral marital therapy: Theory and overview of assessment and intervention procedures. In A.S.Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 26–58). Guilford Press.
- Eysenck, M. W., Mogg, K., May, J., Richards, A., & Mathews, A. (2007). Cognitive psychology and emotional disorders: A cognitive perspective on the emotional disorders. In Power, M., & Dalglish, T. (Eds.), *Cognition and emotion: From order to disorder* (2nd ed., pp. 221–250). New York: Psychology Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2003). A randomized controlled trial of a cognitive-behavioral couple therapy program for improving couple relationship quality. *Behavior Therapy*, 34(4), 517–532.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (2015). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
- James, I. A., Blackburn, I. M., & Southam, L. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(6), 369-377. 4
- Jones, R. (2015). Cognitive schemas and self-regulation: A meta-analysis of their effects on goal attainment and performance. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 137-156.
- Karademas, E.C., Karamvakalis, N., & Zarogiannos, A. (2010). The role of self-efficacy and illness representations in adjustment to multiple sclerosis: A three-year longitudinal study. *Psychology & Health*, 25(5), 559–575.
- Kwon, P., Oei, T.P.S., & Lee, C.Y.J. (2013). Role of early maladaptive schemas as intermediate phenomena between perceived parenting styles and personality disorder traits in a non-clinical sample of young adults in Singapore: A cross-sectional study using structural equation modeling analysis. *Psychiatry Research*, 210(3), 1059–1068. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.049>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, J., Kim, S., Park, S., & Choi, S. (2021). The effect of life stress on anxiety and depression among elderly couples: A dyadic analysis. *Aging & Mental Health*, 25(2), 343-351.
- Liu, Y., Wang, Z., Lü, W., & Wang, Z. (2019). Life events, coping, and posttraumatic stress symptoms among Chinese adolescents exposed to 2008 Wenchuan Earthquake, China. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 11(1), 103.
- M.K., R., & Kaur, P. (2020). Depression, Anxiety, Stress and Marital Adjustment among Women. *Journal of international women's studies*, 21, 2-8.
- Morris, C., Smith, A., Jones, B., & Wilson, D. (2020). The effect of cognitive schemas on anxiety and depression among couples experiencing financial stress. *Journal of Family and Economic Issues*, 41(2), 345-357.
- Mosavi, S. (2022). Psychological well-being and the impact of home quarantine on marital satisfaction and parental burnout from educational responsibilities

- during the COVID-19 outbreak in Iranian parents. *Journal of Family and Community Medicine*, 29(1), 12-19.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. M. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251–261.
- Nater, U. M. (2021). Recent developments in research on anxiety and stress. *Current opinion in psychiatry*, 34(1), 1-2.
- Olino, T.M., Klein, D.N., Lewinsohn, P.M., Rohde, P., & Seeley, J.R. (2010). Longitudinal associations between depressive and anxiety disorders: A comparison of two trait models. *Psychological Medicine*, 40(5), 815–823.
- Panchal, S., & Joshi, H.L. (2016). An investigation of Psychological Distress , Negative Affect , Daily Stress , Suicidal Ideation and Mental Health among Married Professionals : A Comparative Study.
- Park, J. (2016). The effect of cognitive schemas on stress, anxiety, and depression among couples with fertility problems. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 34(3), 276-287.
- Parker, J. (2007). Adaptive cognitive schemas: A new perspective on coping and resilience. *Journal of Cognitive Psychology*, 19(4), 477-493.
- Pavett, C.M. (2015). High Stress Professions: Satisfaction, Stress, and Well-Being of Spouses of Professionals. *Human Relations*, 39, 1141 - 1154.
- Robles, T.F., Slatcher, R.B., Trombello, J.M., & McGinn, M.M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
- Rodriguez, M. (2019). Exploring the role of cognitive schemas in shaping spouses' reactions to life events stressors. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 731-741.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Griffiths, M. D. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*, 16(1), 1-11.
- Sanchez, M. (2017). The role of cognitive schemas in shaping spouses' reactions to life events stressors. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 731-741.
- Sbarra, D.A., Hasselmo, K., & Bourassa, K.J. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227–236.
- Smith, L. (2018). Adaptive cognitive schemas and problem-solving: A longitudinal study of their relationship with academic achievement and mental health. *Educational Psychology*, 38(5), 567-585.
- Tibubos, A. N., Beutel, M. E., Schulz, A., Schwerdtfeger, A., Michal, M., & Wiltink, J. (2020). The role of life events and psychological factors in the onset of generalized anxiety disorder and major depression. *Journal of affective disorders*, 263, 536-543.
- Watson, D., Clark, L.A., Weber, K., Assenheimer, J.S., Strauss, M.E., & McCormick, R.A. (1995). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult, and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1),

- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester: Wiley.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove: Erlbaum.
- Whisman, M.A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(3), 638–643.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates [Report]. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>
- Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Zaider, T.I., Heimberg, R.G., & Iida, M. (2010). Anxiety disorders and intimate relationships: a study of daily processes in couples. *Journal of abnormal psychology, 119* 1, 163-73 .