Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 53, No. 8, 2026, 8901

Deanship of Scientific Research

Marital Bullying and Its Relationship to Sleep Disorders in Working and Non-Working Wives in Riyadh

Nadia MohammadAlamri *

Department of Teaching and Learning, Faculty of Education and Human Development Princess Nourah Bint Abdulrahman University (PNU), Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.

Received: 2/9/2024
Revised: 24/9/2024
Accepted: 18/2/2025
Published online: 1/3/2026

* *Corresponding author:*
nmalamry@pnu.edu.sa

Citation: Alamri , N. M. (2026). Marital Bullying and Its Relationship to Sleep Disorders in Working and Non-Working Wives in Riyadh. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *53*(8), 8901.
https://doi.org/10.35516/Hum.2026.8901

© 2026 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: This study aims to identify the relationship between marital bullying and sleep disorders among a sample of wives in Riyadh. It also seeks to examine the differences in marital bullying and sleep disorders based on the work variable (working vs. non-working) and to identify the positive impact of marital bullying on sleep disorders among the wives in the study sample.

Methods The study followed a descriptive comparative correlational approach, with a sample of 320 wives in Riyadh. The sample was divided into 112 working wives and 208 non-working wives. The study used scales developed by the researcher to measure marital bullying and sleep disorders.

Results: The study found a strong positive correlation between marital bullying and sleep disorders among wives. There were significant differences in the average scores on the marital bullying scale, with working wives showing higher scores. Similarly, differences in sleep disorder scores favored working wives.

Conclusions: The study recommends enhancing the role of media in raising public awareness about the dangers of bullying and its psychological effects. It also emphasizes the need for religious institutions to encourage compassion, affection, and respect in marital relationships. Furthermore, the study suggests organizing training courses for individuals about to marry, focusing on effective partner interaction.

Keywords: Marital Bullying, Bullying Against the Wife, Sleep Disorders.

.

التنمُّر الزواجي وعلاقته باضطراب النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض

نادية محمد العمري*

قسم التعليم والتعلم، كلية التربية والتنمية البشرية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض، المملكة العربية السعودية

ملخّص

الأهداف: تهدف الدراسة إلى تعرُّف العلاقة بين التنمُّر الزواجي واضطرابات النوم لدى عينة من الزوجات بمدينة الرياض، وتعرُّف الفروق بين الزوجات للتنمُّر الزواجي واضطرابات النوم تبعًا لمتغير العمل (عاملات – غير عاملات)، كما هدفت الدراسة إلى تعرُّف التأثير الإيجابي للتنمُّر الزواجي في اضطرابات النوم لدى الزوجات عينة الدراسة.

المنهجية: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكوَّنت عينتُها من (320) زوجةً من الزوجات بمدينة الرياض، وَقُسِّمت إلى (112) زوجةً من الزوجات العاملات، و(208) زوجةً من الزوجات غير العاملات، واستخدمت مقياسَي التنمُّر الزواجي واضطرابات النوم (إعداد الباحثة).

النتائج: توصَّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة قوية بين التنمُّر الزواجي واضطرابات النوم لدى الزوجات، ووجود فروق بين متوسِّطَي درجات الزوجات في مقياس التنمُّر الزواجي لصالح مجموعة الزوجات العاملات، كما تبيَّن وجود فروق بين متوسِّطَي درجات الزوجات في مقياس اضطرابات النوم لصالح مجموعة الزوجات العاملات.

الخلاصة: توصي الدراسة بتفعيل دور وسائل الإعلام في حملات توعوية للجمهور بمخاطر التنمُّر وتأثيره النفسي في ضحاياه وتفعيل دور المؤسسات الدينية في حثِّ الأزواج على التراحُم والمودَّة واحترام الزوجة، كما توصي بعقد دورات تدريبية للمقبلين على الزواج لفنّ التعامل مع الشريك.

الكلمات الدالة: التنمُّر الزواجي، التنمُّر ضد الزوجات العاملات، اضطرابات النوم.

مقدمة

يُعدُّ الزواج أحد الأنظمة المشروعة؛ لتكوين الأُسر وبناء المجتمع، والأساس في هذا النظام أن يقوم على والمودَّة والرحمة والمحبَّة بين الزوجين؛ إذ تُعدُّ المشاعر الطيبة كالإيثار والتضحية والاحترام المُتبادل والحفاظ على كرامة الآخر وتقبُّل الاختلاف أو التغيُّرات المستحدثة للشريك من أسباب تحقيق التوافق الأسري والزواجي والسواء النفسي للزوجين.

فالعلاقة الزوجية علاقة مقدَّسة شرعها الله، عز وجل؛ لبناء الأسر ومن ثَمَّ المجتمع ككل؛ لذا يجب أن يحافظ أطرافُها على قدسيَّتها والتعامل وفقًا للشريعة الإسلامية التي تحافظ على كرامة الزوجين وحقوقهما، وتنهر التعدي والإيذاء بينهما.

إلّا أن العديد من الدراسات العربية والأجنبية تؤكِّد معاناة بعض الأسر من المشكلات والاضطرابات بين الزوجين؛ مما يعود بنتائج سلبية على الأسر، من مثل دراسة كل من: (البريكي، 2016؛ سالم والجهني،2011)، وهو ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى حدوث الطلاق، وهذا ما أكَّدته دراسة كل من الجهني (2005)، ويابن وغونزالاس (Yaben & Gonzalez,2012).

ومن الاضطرابات السلبية التي تنتشر في عصرنا الحالي التنمُّر الزواجي، ويتمثل في الآتي: تعمد بعض الأزواج أو الزوجات توجيه الإهانات واللوم والتوبيخ لشركائهم، أو السخرية من بعض الصفات كصورة الجسم أو عيوب النطق والكلام، وتبرز مظاهر التنمُّر الزواجي عبر السيطرة المُفرطة، وعدم السماح للشريك بالتمتع بالحرية أو الاستقلال الذاتي، وهو علامة من علامات الترهيب، كما قد يصل الأمر إلى التعدي اللفظي أو البدني بين الزوجين (Arnout & Qadimi, 2019).

لذا يرى عجاجة (2020) أن التنمُّر الزواجي مفهوم أعم وأشمل من العدوان الزواجي أو الإساءة والعنف الزواجي؛ إذ يُعد التنمُّر صفه عمدية ومتكررة دون أسباب.

ويرى أرنوت وقادمي (Arnout & Qadimi, 2019) أن التنمُّر الزواجي يتضمن عدة أشكال، ومنها: التنمُّر الزواجي اللفظي الذي يتَّخذ فيه أحد الزوجين وسيلة الشتائم والسباب والإهانة اللفظية، والتنمُّر الزواجي الجسدي الذي يتَّخذ فيه أحد الشريكين وسيلة الضرب واللكم باليد والركل بالقدم تجاه الآخر، والتنمُّر الزواجي الاجتماعي الذي يُهينُ فيه أحد الزوجين الآخر ويُشوِّه سمعته ويُفسد علاقته بالآخرين، والتنمُّر الزواجي النفسي الذي قد يتسبَّب فيه أحد الشريكين وقد يحدث على فترات طويلة أو قصيرة الأجل سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وينتهي بإصابة الضحية ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وتدني مفهوم الذات، والتنمُّر الزواجي الأُسري الذي يُهمل فيه الشريك واجباته الأسرية نحو الشريك ويلقي بالعبء واللوم عليه.

ومن الدراسات التي تناولت التنمُّر الزواجي:

دراسة حافي وبوشامة (2021)، التي هدفت إلى تعرُّف مظاهر التنمُّر المُوجَّه من الزوج تجاه المرأة العاملة وانعكاساته على تنشئة الأبناء الاجتماعية من منظور الأُمَّهات العاملات، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوَّنت عينتُها من (20) زوجةً عاملةً بمديرية الشباب بولاية تبسه، وَطُبِّقَت فيها استبانة، وخلصت نتائجُها إلى أن الأزواج يستخدمون أشكالًا عديدة من التنمُّر الزواجي ضد الزوجات العاملات، مثل التنمُّر اللفظي، والتنمُّر العاطفي، والتنمُّر الجنسي، كما يؤثر في العلاقات الأسرية وسلوكات الأبناء.

كما هدفت دراسة خضير (2023) إلى تعرُّف العلاقة بين التنمُّر ضد الزوجة والعجز المكتسب والصمت الزواجي، وتعرُّف الفروق بين الزوجات العاملات وغير العاملات في التعرُّض للتنمُّر الزواجي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكوَّنت عينتُها من (800) سيدةٍ بالقاهرة، واستخدمت مقاييس التنمُّر ضد الزوجة، والعجز المكتسب، والصمت الزواجي، وخلصت نتائجُها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنمُّر الزواجي ضد الزوجات وكل من العجز المكتسب والصمت الزواجي، كما تبيَّن وجود فروق في التنمُّر الزواجي بين الزوجات عينة الدراسة في متغيِّر العمل لصالح السيِّدات غير العاملات.

واهتمت دراسة فتحي وعبد السلام (2024) بتعرُّف العلاقة بين القدرات الإبداعية للزوجة في إدارة شؤون الأسرة والتنمُّر الزواجي الموجَّه من الزوج، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت استبيان القدرات العامة للزوجة واستبيان التنمُّر الزواجي الموجَّه للزوجة، وخلصت نتائجُها إلى أن أهم أسباب التنمُّر الموجَّه للزوجه هو عدم رضا الزوج عن أداء الزوجة، كما تبيَّن وجود علاقة عكسية سالبة بين مستوى القدرات الإبداعية للزوجة والتنمُّر الزواجي الموجَّه من الزوج.

وعبر عرض الدراسات السابقة تبيَّن للباحثة أن هناك العديد من أشكال التنمُّر التي يمارسها الأزواج ضد الزوجات، كما تبيَّن أن التنمُّر الزواجي يرتبط ارتباطًا سلبيًّا بكل من العجز المكتسب والصمت الزواجي، وأن أحد أسباب تنمُّر الزوج على الزوجه عدم رضا الزوج عن أدائها كدراسة فتحي وعبد السلام (2024)، وتبيَّن وجود علاقة عكسية سالبة بين مستوى القدرات الإبداعية للزوجة والتنمُّر الزواجي الموجَّه من الزوج.

ويرجع التنمُّر الزواجي لعدة أسباب يتَّسم بها الشريك الزوج المُتنمِّر، مثل: أسلوب التربية الخاطئ، واضطرابات الشخصية، والشعور بالنقص (Macsinga & Dobrita, 2010).

كما أن الزوجات المتنمَّر عليهن يوجد لديهن أيضًا بعض الصفات السلبية التي تتمثل في الفشل في التعامل مع الأزمات وإدارة الضغوط، وتدني مفهوم

الذات والخضوع الدائم للزوج (مركز مساواة المرأة، 2003).

ويُرجِع علماء علم النفس التنمُّر الزواجي إلى أنه نوع من أنواع الحيل الدفاعية المبتكرة بقصد الدفاع عن النفس والخصوصية والتفرد، وسرعان ما يصبح سلوكًا يثبت عبره الفرد أنه مُحِق، وفي الوقت ذاته تصبح الحياة ذات نمط مُخيف ومُهدِّدة؛ بسبب عدم وجود الأمان والرغبة في الانتقاق (Pellegrini et al., 2018).

وذلك ما ينجم عنه العديد من الضحايا الذين يعانون اضطرابات نفسية، مثل الشعور بالوحدة، والاكتئاب، أو الاضطرابات العقلية كالفصام، كما قد تحدث بعض حالات الانتحار، فهو سلوك عدواني متكرر يلحق الضرر والإيذاء المستمر بالمتنمَّر عليه (American Medical Association, 2002).

كما يرى دونوغو وميلتزر (Donoghue & Meltzer,2018) أن من ضمن الاضطرابات التي يعانيها الأشخاص ضحايا التنمُّر اضطراب النوم، وهو أحد الاضطرابات المُنتشرة بين الفئات العمرية المختلفة.

ويضيف عبد الحليم (2015) أن اضطراب النوم يسبب العديد من المشكلات التي تؤثر في حياة الفرد واستقراره النفسي.

كما يُعرف اضطراب النوم بأنه حدوث مشكلة أو خلل في كمية النوم وحدة النوم، وبذلك يشعر الإنسان بالتعب والإرهاق الشديد (البنا، 2008).

ويضيف عطوي (2020) أن اضطرابات النوم تظهر في هيئة اختلال بمدة الخلود للنوم أو نوعية النوم؛ لِذا تُعد اختلالًا مؤثِّرًا كميًّا وكيفيًّا في عملية النوم. وقد تظهر اضطرابات النوم في مراحل مختلفة من مراحل النوم، فأحيانًا تظهر قبل النوم أو بدايته أو في أثنائه (يحيى وعجاجة، 2022). كما تؤدي اضطرابات النوم إلى العديد من الاضطرابات الجسمية كأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم توقف التنفس في أثناء النوم، والاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والانتحار، والاضطرابات السلوكية كالتفكير السلبي والاضطراب الانفعالي (Akcay et al., 2018).

ويتخذ اضطراب النوم عدة أنماط أوردها الدليل الإحصائي الرابع تتمثل في ثلاثة أنماط رئيسة هي:

1. اضطرابات النوم الأولية: وتتمثل في الأرق الأولي، وغفوات مفاجئة للنوم، واضطرابات النوم المرتبطة بالتنفس، واضطرابات النوم غير المصنفة.
2. اضطرابات النوم الثانوية: وتتمثل في الكوابيس، والمشي في أثناء النوم، واضطرابات النوم الثانوية غير المصنفة.
3. اضطرابات النوم الأخرى التي ترجع لأسباب طبية كالأرق، وفرط النوم، والاضطرابات التي ترتبط بتناول العقاقير (American Medical Association, 2002).

وتتبني الدراسة الحالية بعض مظاهر اضطرابات النوم التي تتمثل في:

- الأرق: ويُعرف بأنه حالة من عدم الرضا عن جودة عملية النوم؛ إذ يظهر في صورة صعوبة للبدء في النوم أو مواصلة النوم، أو صعوبة عملية الاستيقاظ (Anna et al., 2021).
- فرط النوم: وتتمثل في زيادة معدل ساعات النوم والشعور الدائم بالنعاس الذي يسيطر على الفرد في أوقات غير أوقات النوم المعتادة (الخالدي، 2006).
- الفزع: ويتمثل في حالات الاستيقاظ المتكررة بسبب الأحلام والكوابيس المزعجة التي ير ها الفرد في أثناء عملية النوم (عبد الحليم، 2015).

ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين التنمُّر عمومًا واضطرابات النوم:

دراسة هنتير وآخرين (Hunter et al., 2014)، التي هدفت إلى التأكد من أن المراهقين الذين أبلغوا عن تعرُّضهم للتنمُّر يعانون صعوبات في النوم أكثر من المراهقين الذين لم يتعرضوا له، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوَّنت عينتُها من (5420) مراهقًا من المراهقين، ومن أدواتها الاستبانة، وخلصت نتائجُها إلى أن المراهقين الذين أبلغوا عن التنمُّر كانوا أكثر عرضةً للتعرُّض لصعوبات في النوم مقارنةً بالمراهقين الذين لم يتعرَّضوا له.

ودراسة ماجي وآخرين (Magee et al., 2015)، التي هدفت إلى تعرُّف العلاقة بين التنمُّر في مكان العمل ونوعية النوم والضيق النفسي، وتكوَّنت عينتُها من (1454) موظفًا بأستراليا، ومن أدواتها الاستبيان الإلكتروني، وأشارت نتائجُها إلى أن الضغط النفسي المُرتفع يتوسط العلاقة بين التنمُّر في مكان العمل ونوعية النوم.

كما هدفت دونوغو وميلتزر(Donoghue & Meltzer, 2018) إلى تعرُّف الاختلافات في اضطرابات النوم (مخاوف ما قبل النوم، والأرق) بين الضحايا والمتنمِّرين والشباب الذين لم يتعرضوا للتنمُّر، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطُبقت على عينة (885) من المتنمِّرين والضحايا، ومن أدواتها مقياسا: التنمُّر، واضطرابات النوم، وخلصتلنتائجُها إلى وجود فروق في مقياس اضطرابات النوم لصالح ضحايا التنمُّر.

أما دراسة وانج وآخرين (Wang et al., 2020) فقد هدفت إلى تعرُّف العلاقة بين التنمُّر واضطرابات النوم لدى عينة من الطلاب، واتبعت المنهج الوصفي المسحي، وتكوَّنت عينتُها من (13043) طالبًا من: بنجلاديش وبروناي وإندونيسيا وتيمور الشرقية، واستخدمت مقياسَي: التنمُّر، واضطرابات النوم، وتوصلت نتائجُها إلى وجود علاقة واسعة الانتشار بين التنمُّر لدى الطلاب واضطرابات النوم.

كما اهتمت دراسة أحمد (2023) بتعرُّف العلاقة بين التنمُّر واضطرابات النوم لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والكشف عن القدرة

التنبؤية للتعرض للتنمُّر، واتبعت المنهج الوصفي، وتكوَّنت عينتُها من (40) طفلًا من المركز النفسي لمعوقات الطفولة بجامعة الأزهر، واستخدام مقياسَي: التنمُّر واضطراب النوم، وخلصت نتائجُها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنمُّر واضطرابات النوم لدى الأطفال، كما بيَّنت إمكانية التنبؤ باضطرابات النوم عبرَ متغيِّر التنمُّر.

تبين للباحثة عبر عرض الدراسات السابقة اتفاقها على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنمُّر واضطرابات النوم، على الرغم من اختلاف نوع التنمُّر والعينة المستخدمة.

مشكلة الدراسة

تنبع مشكلة الدراسة عبر عمل الباحثة بمراكز الإرشاد الأسري والنفسي، وملاحظة وجود فئة ليست بالقليلة من الزوجات اللاتي يعانين التنمُّر الزواجي، وهو ما يؤدي في العديد من الحالات إلى حدوث الطلاق.

كما لاحظت الباحثة أن الزوجات كن أكثر تعرضًا للتنمُّر الزواجي من الأزواج، وهو ما أكده أبو الديار (2010) من حيث إن السيدات هن الفئة الأكثر تعرُّضًا للتنمُّر (صورة الضحية) مقارنةً بالرجال؛ إذ يكون الرجال هم الأكثر في صفة التنمُّر على الآخرين.

كما توصلت العتيبي (2021) إلى أن الإناث، وخاصة في المجتمعات العربية، هن الأكثر تعرضًا للتنمُّر من الذكور.

ولا يختلف التنمُّر الزواجي عن التنمُّر عمومًا؛ حيث يتشابه في أنواعه وطرق ممارسته؛ إذ يتسبب في الأذى النفسي والتعرض للاضطرابات النفسية ليس فقط للضحية بل إن آثاره السلبية تصيب المتنمُّر أيضًا الذي يعاني سلوكات عدوانية وفوضوية وسوء توافق اجتماعي وسلوكات مضادة للمجتمع (Wong, 2009).

وعليه، تكون المشكلة مضاعفة في التنمُّر الزواجي الذي يحدث داخل أسرة واحدة، ويعاني الزوجان المتنمُّرُ والضحيَّةُ بعض الاضطرابات، كما أنه - في حدود علم الباحثة- لم تبحث أي من الدراسات السابقة العربية في متغير التنمُّر الزواجي وعلاقته باضطراب النوم.

أسئلة الدراسة:

1. "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمُّر الزواجي واضطرابات النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض؟".
2. "هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات تبعًا لمتغير العمل بمدينة الرياض في مقياس التنمُّر الزواجي تبعًا لمتغير العمل (عاملات – غير عاملات)؟".
3. **"هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات بمدينة الرياض في مقياس اضطرابات النوم تبعًا لمتغير العمل (عاملات – غير عاملات)؟".**
4. "هل يوجد تأثير إيجابي للتنمُّر الزواجي في اضطرابات النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض (عينة الدراسة)؟".

ثانيا: أهداف الدراسة

1. التحري عن العلاقة بين التنمُّر الزواجي واضطرابات النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض.
2. الكشف عن الفروق في التنمُّر الزواجي بين الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض.
3. الكشف عن الفروق في اضطرابات النوم بين الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض.
4. التحري عن التأثير الإيجابي للتنمُّر الزواجي في اضطرابات النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض (عينة الدراسة).

ثالثًا: أهمية الدراسة

1. الأهمية النظرية:

- تناولت الدراسة متغير التنمُّر الزواجي الذي يُعدُّ أحد المتغيرات المؤثِّرة في المجال (النفسي، والاجتماعي، والأسري، والمهني) للسيِّدات، التي يندر البحث فيها بالدراسات العربية.
- تناولت الدراسة متغير اضطرابات النوم، الذي يُعدُّ أحد الاضطرابات الشائعة التي تؤثِّر في صحة الفرد النفسية والجسمية.
- تقدِّم الدراسة مقياسًا للتنمُّر الزواجي، وآخر لاضطرابات النوم (إعداد الباحثة).

2. الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد هذه الدراسة في مساعدة القائمين على مراكز الإرشاد النفسي والأسري في دعم السيِّدات للتخلُّص من اضطرابات النوم.
- قد تفيد الدراسة القائمين على مراكز الإرشاد النفسي والأسري في توعية الأزواج بمدى خطورة استخدام التنمُّر الزواجي.

رابعًا: مصطلحات الدراسة:

- **التنمُّر الزواجي: Marital Bullying**

حالة نفسية تدفع الشريك (الزوج أو الزوجة) طوعًا أو عمدًا إلى إيذاء شريكه جسديًّا أو نفسيًّا؛ بهدف تهديده وتخويفه (أبو سليمة، 2018).

ويُعرف التنمُّر الزواجي إجرائيًا بالدرجة التي حصل عليها المستجيبون لمقياس التنمُّر الزواجي.

- **التنمُّر ضد الزوجات: Bullying against the wife**

أحد أشكال الإساءة الموجَّهة من الأزواج تجاه الزوجات، سواء في صورة تنمُّر بدني أو لفظي أو اجتماعي أو عاطفي، بصورة متكررة (خضير، 2003).

ويُعرف التنمُّر ضد الزوجات إجرائيًّا بأنه ممارسات الإساءة والعنف التي يمارسها الأزواج تجاه الزوجات سوء بالقول أو الفعل أو التلميح.

- **اضطرابات النوم: Sleep Disorders**

اضطرابات النوم: حالة غير طبيعية تميز دورة النوم والاستيقاظ؛ بسبب عوامل فسيولوجية عصبية أو نفسية (عبد الحليم، 2015).

وتُعرف اضطرابات النوم إجرائيًّا بالدرجة التي حصل عليها المستجيبون في مقياس اضطرابات النوم.

خامسًا: حدود الدراسة

- **الحدود الموضوعية:** تتحدد الدراسة بمتغيراتها التي تتمثل في متغيري (التنمُّر الزواجي، واضطرابات النوم).
- **الحدود البشرية:** جميع السيِّدات المتزوِّجات بمدينة الرياض من العاملات وغير العاملات.
- **الحدود المكانية:** تتحدد الدراسة بمدينة الرياض.
- **الحدود الزمانية:** العام الهجري 1445هـ

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملاءمته طبيعة أسئلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع السيِّدات المتزوِّجات بمدينة الرياض من العاملات وغير العاملات، اللواتي تتراوح أعمارهن من (25-50) عام، ولديهن ابنٌ أو ابنةٌ على الأقل.

عينة الدراسة:

بهدف قياس الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة جرى اختيار عينة استطلاعية من الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض، بلغ عددهن (120) زوجةً، أما العينة الأساسية للتحقق من صحة أسئلة الدراسة فبلغت (320) زوجةً منقسمات إلى (112) زوجةً من الزوجات العاملات في مدينة الرياض و(208) زوجة من الزوجات غير العاملات في مدينة الرياض؛ وقد جرى اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية عن طريق توزيع أرقام عشوائية عليهن واختيارها من قبل الكمبيوتر.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: التنمُّر الزواجي

المتغير التابع: اضطرابات النوم

أداتا الدراسة:

1. مقياس التنمُّر الزواجي.

أولًا: مقياس التنمُّر الزواجي

أعدَّت الباحثة المقياس عبر جمع مصادر المعرفة المرتبطة به، والوقوف على الملاحظات الميدانية من قِبَل الخبراء، ودراسة النظريات والبحوث السابقة وتحليلها، والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة، من مثل مقياس العتيبي (2021) وعجاجة (2020).

كما جرت صياغة مفردات المقياس بلغة عربية سهلة واضحة غير مزدوجة المعنى، وتكون المقياس في صورته النهائية من (14) عبارة موزعةً على (3) أبعاد، هي:

أ- بُعد السخرية والاستهزاء، ويتكون من (5) عبارات.

ب- بُعد التهديد، ويتكون من (5) عبارات.

ج- بُعد الإقصاء، ويتكون من (4) عبارات.

1. طريقة تصحيح مقياس (التنمُّر الزواجي):

يعتمد المقياس على ثلاثة بدائل، هي: (نعم – أحيانًا – أبدًا)، وتعطي القيم (3-2-1) على التوالي لكل الفقرات؛ حيث إن كل فقرات المقياس إيجابية، وجرى تخصيص درجة تتراوح بين (1- 3) حسب اختيارات المفحوص أمام كل بند، ويدل اختيار الفرد للبديل (3-2) أمام كل بند على اتجاه زيادة مستوى التنمُّر الزواجي، وإذا انخفضت إلى (1) دلَّت على انخفاض مستوى التنمُّر الزواجي، ويُستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في المقياس، التي تتراوح بين (14– 57) درجةً، فإذا زادت الدرجة الكلية عن (29) دلَّت على زيادة مستوى التنمُّر الزواجي، وإذا قلَّت دلَّ على انخفاض مستوى التنمُّر الزواجي.

الخصائص السيكومترية لمقياس التنمُّر الزواجي لدى الزوجات بمدينة الرياض:

تحقَّقت الباحثة من توافر الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على (ن = 120) من الزوجات بمدينة الرياض؛ للتأكد من ثباته وصدقه، كما يأتي:

الصدق

1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

عُرض المقياس بصورته النهائية على مجموعة من الخبراء والمتخصِّصين في (علم النفس، والصحة النفسية)؛ للتأكد من صلاحية فقراته وملاءمتها لقياس التنمُّر الزواجي وفق التعريف النظري المعتمد، كما جرى عرضه على (10) خبراء وأُخِذَت نسبة اتفاق للخبراء مقدارُها (80%)، وأجريَت بعضُ التعديلات الخاصة بالألفاظ، وَحُذِفَت (عبارة واحدة) من المقياس، وتكوَّنَ في صورته الأولية من (15) عبارةً، بلغ عددها في صورته النهائية (14) عبارةً.

2- **صدق المقارنة الطرفية:**

جرى ترتيب الدرجات الكلية للمقياس ترتيبًا تنازليًّا، وأخذ أعلى وأدنى 27% منها؛ لتمثل مجموعة أعلى 27% الزوجات بمدينة الرياض المرتفعات في مستوى التنمُّر الزواجي، وتمثل مجموعة أدنى 27% من الدرجات الزوجات بمدينة الرياض المنخفضات في مستوى التنمُّر الزواجي، وجرى قياس ذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلَّتَين في المقارنة بين المتوسطات؛ لمعرفة معاملات التمييز بين الزوجات بمدينة الرياض المرتفعات والمنخفضات في التنمُّر الزواجي، كما هو موضح في الجدول (1) الآتي:

الجدول (1): دلالة الفروق بين رتب المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى، والأرباعي الأدنى) في مقياس التنمُّر الزواجي

مجموعة الأرباعي الأعلى (مرتفعو التنمُّر الزواجي) ن = 33		مجموعة الأرباعي الأدنى (منخفضو التنمُّر الزواجي) ن = 33		قيمة د.ح	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
33.37	2.756	18.12	2.136	62	24.737	0.000	دالة عن مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (1) وجودُ فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات مجموعة الأرباعي الأعلى ومتوسطات درجات مجموعة الأرباعي الأدنى في مقياس التنمُّر الزواجي، وأن قيمة (ت) دالة تساوي (24.737)، وهي دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)؛ مما يعنى وجود صدق تمييزي للمقياس، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

3- الصدق التكويني باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي:

للتحقق من صدق المقياس طبَّقته الباحثة على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، الذين بلغ عددهم (120) من الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض؛ حيث استخدمت طريقة التحليل العاملي، وقد جرى حساب بعض اختبارات التحليل العاملي، مثل: اختبار كمو KMO كايزر، ماير، أولكين (Kaiser-Meyer-Olkin)لتقييم مدى كفاية عدد المشاركين، وكذلك اختبار بارتليت Bartlett؛ حيث يُعَدُّ مؤشِّرًا للعلاقة بين المتغيرات، ويوضِّح الجدول (2) نتائج تلك الاختبارات.

الجدول (2): اختبارات التحليل العاملي لمقياس التنمُّر الزواجي

KMO	Bartlett's Test	الدلالة الإحصائية
0.620	3349.169	0.000

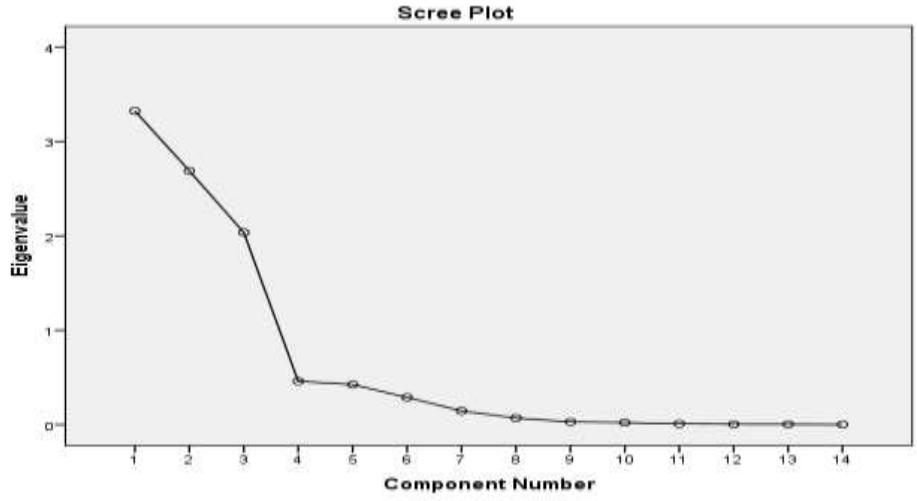
يتضح من الجدول (2) أن قيمة اختبار KMO قد بلغت (0.620)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى كفاية عدد المشاركين، فكلَّما اقتربت القيمة المحسوبة من الواحد الصحيح دلَّ ذلك على الكفاية، وكذلك قيمة اختبار Bartlett التي بلغت (3349.169)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0.01)؛ أي أن هناك ارتباطًا قويًّا بين المتغيرات، ويوضِّح الجدول (3) قيمة الجذور الكامنة والتباين المفسِّر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي للمقياس.

الجدول (3): الجذور الكامنة والتباين المفسِّر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي لمقياس التنمُّر الزواجي

العوامل	الجذور الكامنة			الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسِّرة %	نسبة التباين التراكميَّة %	القيمة	نسبة التباين المفسِّرة %
1	3.324	34.984	34.984	3.324	34.984
2	2.689	28.299	63.283	2.689	28.299
3	2.037	21.435	84.719	2.037	21.435

النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل المستخلصة = 84.719 %

يتضح من الجدول (3) أن هناك ثلاثة جذور كامنة قيمتها أكبر من الواحد الصحيح، هي: الجذر الأول وقيمته (3.324) وهو يفسِّر نسبة (34.984 %) من التباين الكلي، والجذر الثاني وقيمته (2.689) وهو يفسِّر نسبة (28.299 %) من التباين الكلي، والجذر الثالث وقيمته (2.037) وهو يفسِّر نسبة (21.435 %) من التباين الكلي، أما بقية الجذور فتتراوح ما بين (0.000: 0.460)، كما بلغت النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الثلاثة المستخلصة (84.719 %)، ويمكن توضيح ذلك عبر الشكل الآتي:



الشكل (1): الجذور المستخلصة من عملية التحليل

وفي ما يأتي عرض للعوامل الثلاثة ومحتوى المفردات المتشبِّعة على كل منها تشبُّعًا دالًّا، وقد رُصِدَت تشبُّعاتُ كل عامل في جدول مستقل، ويوضِّحُ الجدول (4) تشبُّعات مفردات مقياس التنمُّر الزواجي على ثلاثة عوامل بعد التدوير.

الجدول (4): تشبُّعات مفردات مقياس التنمُّر الزواجي على العوامل الثلاثة الناتجة بعد التدوير

م	مفردات المقياس	التشبُّعات على عوامل المقياس		
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
1	المفردة (1)	0.610		
2	المفردة (2)	0.873		
3	المفردة (3)	0.589		
4	المفردة (4)	0.865		
5	المفردة (5)	0.785		
6	المفردة (6)		0.773	
7	المفردة (7)		0.770	
8	المفردة (8)		0.763	
9	المفردة (9)		0.741	
10	المفردة (10)		0.760	
11	المفردة (11)			0.724
12	المفردة (12)			0.750
13	المفردة (13)			0.724
14	المفردة (14)			0.743

يتضح من الجدول (4) أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود ثلاثة عوامل قد تشبَّعت عليها مفردات المقياس بطريقة جوهرية، وأن التشبُّع يكون دالًّا على العامل إذا كانت قيمته لا تقل عن 0.3، وبالنظر إلى قيم تشبُّعات المفردات على العوامل الثلاثة الناتجة من التحليل نجد أنها قد تراوحت بين (0.589: 0.873)؛ مما يشيرُ إلى صدق المقياس.

ثانيًا: الاتساق الداخلي

جرى التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التنمُّر الزواجي عبرَ التطبيق الذي جرى للمقياس على العينة الاستطلاعية من الزوجات بمدينة الرياض، وذلك كما يأتي:

1) حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد كل على حدَة:

فقد جرى حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبُعد التابع لها، وذلك كما يأتي في الجدول (5):

الجدول (5): معاملات الارتباط بين مفردات مقياس التنمُّر الزواجي لدى الزوجات بمدينة الرياض والدرجة الكلية لكل بُعد على حِدَة

السخرية والاستهزاء		التهديد		الإقصاء	
العبارة	معامل ارتباط بالبُعد	العبارة	معامل ارتباط بالبُعد	العبارة	معامل ارتباط بالبُعد
1	**0.822	1	**0.760	1	**0.735
2	**0.841	2	**0.763	2	**0.843
3	**0.736	3	**0.825	3	**0.837
4	**0.863	4	**0.744	4	**0.740
5	**0.883	5	**0.721		

(**) دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (5) أن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد تراوحت ما بين (0.721)، و(0.883)، وجميعها دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.01).

2) <u>حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:</u>

جرى حساب معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل، وذلك كما يأتي في الجدول (6):

الجدول (6) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التنمُّر الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
السخرية والاستهزاء	0.702**
التهديد	0.621**
الإقصاء	0.405**

(**) دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.405)، و(0.702)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

يتضح من الجدولين (5)، و(6) أن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل بُعد، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل بعُد والدرجة الكلية للمقياس ككل جميعها دالة إحصائيًا، وهذا يدل على ترابط وتماسك العبارات والأبعاد والمقياس ككل؛ ما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي.

ثالثًا: ثبات المقياس

جرى حساب ثبات المقياس من خلال استخدام (معامل ألفا كرونباخ، ومعامل جوتمان، وإعادة التطبيق)، وذلك كما يأتي:

الجدول (7): قيم الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس التنمُّر الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض وللمقياس ككل

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة جوتمان	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات ألفا كرونباخ	الثبات بطريقة إعادة التطبيق
1	السخرية والاستهزاء	5	0.900	0.846	0.820	0.978
2	التهديد	5	0.944	0.937	0.832	0.984
3	الإقصاء	4	0.998	0.996	0.849	0.992
المقياس ككل		14	0.672	0.517	0.873	0.986

وتدل هذه القيم على أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس التنمُّر الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض؛ مما يعني أن القيم مناسبة يمكن الوثوق بها، وتدل على صلاحية المقياس للتطبيق.

ثانيًا- مقياس اضطرابات النوم (إعداد الباحثة)

تضمن إعداد المقياس جمع مصادر المعرفة المرتبطة بالمقياس والوقوف على الملاحظات الميدانية من قِبَل الخبراء، ودراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة، والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة: كمقياس عبد الحليم (2015) والبنا (2008) كما جرت صياغة مفردات المقياس بلغةٍ عربيةٍ سهلةٍ واضحةٍ غير مزدوجة المعنى، وتكون المقياس في صورته النهائية من (15) مفردةً، موزعةً على (3) أبعادٍ كما يأتي:

أ- بُعد الأرق، ويتكون من (5) عباراتٍ.

ب- بُعد فرط النوم، ويتكون من (6) عباراتٍ.

ج- بُعد الفزع، ويتكون من (4) عباراتٍ.

2. طريقة تصحيح مقياس (اضطرابات النوم):

يعتمد المقياس على ثلاثة بدائل هي: (أوافق – أحيانًا – لا أوافق)، وتعطي القيم (3-2-1) على التوالي لكل الفقرات حيث أن كل الفقرات إيجابية، وتعكس في الفقرات السلبية، وتم تخصيص درجة تتراوح بين (1- 3) حسب اختيارات المفحوص أمام كل بند، ويدل اختيار الفرد للبديل (3-2) أمام كل بند على اتجاه زيادة مستوى اضطرابات النوم، وإذا انخفضت إلى (1) دل على انخفاض مستوى اضطرابات النوم، ويُستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في المقياس التي تتراوح بين (15– 45)، فإذا زادت الدرجة الكلية عن (32) دلَّ ذلك على زيادة مستوى اضطرابات النوم، وإذا قلّت دلَّ على انخفاض مستوى اضطرابات النوم.

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطرابات النوم لدى الزوجات بمدينة الرياض:

قامت الباحثة بالتحقق من توافر الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على (ن = 120) من الزوجات بمدينة الرياض؛ للتأكد من ثبات وصدق المقياس كما يأتي:

أولًا- الصدق

1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

جرى عرض المقياس في صورته النهائية على مجموعة من الخبراء والمختصين في (علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية)؛ وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات وملائمتها لقياس اضطرابات النوم على وفق التعريف النظري المُعتمد، كما جرى عرض المقياس على (10) خبراء وتم أخذ نسبة (80 %) كنسبة اتفاق للخبراء، وأُجرِيَت بعض التعديلات الخاصة بالألفاظ، وَحُذِفَت (3) عباراتٍ من المقياس، وتكوَّن المقياس في صورته الأولية من (18) عبارةً، بلغ عددها في صورته النهائية (15) عبارةً

2- **صدق المقارنة الطرفية:**

جرى ترتيب الدرجات الكلية للمقياس ترتيبًا تنازليًا، وأُخِذَ أعلى وأدنى 27% من الدرجات؛ لتمثل مجموعة أعلى 27% الزوجات بمدينة الرياض المرتفعين في مستوى اضطرابات النوم، وتمثل مجموعة أدنى 27% من الدرجات الزوجات بمدينة الرياض المنخفضين في مستوى اضطرابات النوم، وجرى قياس ذلك باستخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين في المقارنة بين المتوسطات؛ لمعرفة معاملات التمييز بين الزوجات المرتفعين والمنخفضين في اضطرابات النوم، كما هو موضَّح في الجدول الآتي (8):

الجدول (8): دلالة الفروق بين رتب المجموعات الطرفية (الأرباعي الأعلى، والأدنى) في مقياس اضطرابات النوم

مجموعة الأرباعي الأعلى (مرتفعو اضطرابات النوم) ن= 27		مجموعة الأرباعي الأدنى (منخفضو اضطرابات النوم) ن = 27		قيمة (د.ح)	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
36.40	3.415	19.53	3.151	62	20.538	0.000	دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (8) أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات مجموعة الأرباعي الأعلى ومتوسطات درجات مجموعة الأرباعي الأدنى في مقياس اضطرابات النوم، وأن قيمة (ت) دالة تساوي (20.538)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)؛ ما يعني وجود صدق تمييزي للمقياس، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

3- الصدق التكويني باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي:

للتحقق من صدق المقياس طبَّقت الدراسةُ المقياس على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، الذين بلغ عددهم (120) زوجةً من الزوجات بمدينة الرياض؛ حيث استُخدِمَت طريقة التحليل العاملي، وقد جرى حساب بعض اختبارات التحليل العاملي، مثل اختبار KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) لتقييم مدى كفاية عدد المشاركين، وكذلك اختبار Bartlett؛ حيث يعتبر مؤشِّرًا للعلاقة بين المتغيرات، ويوضِّح الجدول (9) نتائج تلك الاختبارات:

الجدول (9): اختبارات التحليل العاملي لمقياس اضطرابات النوم

KMO	Bartlett's Test	الدلالة الإحصائية
0.514	3654.775	0.000

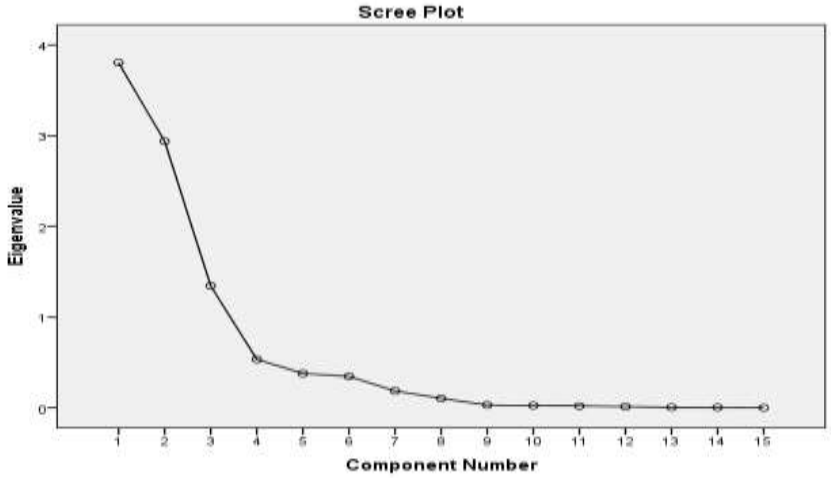
يتضح من الجدول (9) أن قيمة اختبار KMO قد بلغت (0.514)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى كفاية عدد المشاركين، فكلَّما اقتربت القيمة المحسوبة من الواحد الصحيح دلَّ ذلك على الكفاية، وكذلك قيمة اختبار Bartlettالتي بلغت (3654.775)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)؛ أي أن هناك ارتباطًا قويًا بين المتغيرات، ويوضِّح الجدول (10) قيمة الجذور الكامنة والتباين المفسِّر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي للمقياس.

الجدول (10): الجذور الكامنة والتباين المفسِّر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي لمقياس اضطرابات النوم

العوامل	الجذور الكامنة			الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسِّرة %	نسبة التباين التراكميَّة %	القيمة	نسبة التباين المفسِّرة %
1	3.805	39.109	39.109	3.805	39.109
2	2.939	30.208	69.317	2.939	30.208
3	1.344	13.818	83.136	1.344	13.818

النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل المستخلصة = 83.136 %

يتضح من الجدول (10) أن هناك ثلاثة جذور كامنة قيمتها أكبر من الواحد الصحيح، هي: الجذر الأول وقيمته (3.805)، وهو يفسِّر نسبة (39.109 %) من التباين الكلي، والجذر الثاني وقيمته (2.939)، وهو يفسِّر نسبة (30.208 %) من التباين الكلي، والجذر الثالث وقيمته (1.344)، وهو يفسِّر نسبة (13.818 %) من التباين الكلي، أما بقية الجذور فتتراوح ما بين (0.000: 0.534)، كما بلغت النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الثلاثة المستخلصة (83.136 %)، ويمكن عرض الجذور المستخلصة عبرَ الشكل الآتي:



الشكل (2): الجذور المستخلصة من عملية التحليل

وفي ما يأتي عرض للعوامل الثلاثة ومحتوى المفردات المتشبعة على كل منها تشبُّعًا دالًّا، وقد رُصِدَت تشبُّعاتُ كل عامل في جدول مستقل، ويوضِّح الجدول (11) تشبُّعات مفردات مقياس اضطرابات النوم على ثلاثة عوامل بعد التدوير.

الجدول (11): تشبُّعات مفردات مقياس اضطرابات النوم على العوامل الثلاثة الناتجة بعد التدوير

م	مفردات المقياس	التشبُّعات على عوامل المقياس		
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
1	المفردة (1)	0.762		
2	المفردة (2)	0.763		
3	المفردة (3)	0.773		
4	المفردة (4)	0.744		
5	المفردة (5)	0.769		
6	المفردة (6)		0.774	
7	المفردة (7)		0.727	
8	المفردة (8)		0.725	
9	المفردة (9)		0.714	
10	المفردة (10)		0.715	
11	المفردة (11)		0.732	
12	المفردة (12)			0.792
13	المفردة (13)			0.697
14	المفردة (14)			0.598
15	المفردة (15)			0.568

يتضح من الجدول (11) أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود ثلاثة عوامل قد تشبُّعت منها مفردات المقياس بطريقة جوهرية، وأن التشبُّع يكون دالًّا على العامل إذا كانت قيمته لا تقل عن 0.3، وبالنظر إلى قيم تشبُّعات المفردات على العوامل الثلاثة الناتجة من التحليل نجد أنها قد تراوحت بين (0.568: 0.792)؛ مما يشيرُ إلى صدق المقياس.

ثانيًا: الاتساق الداخلي

جرى التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اضطرابات النوم عبر التطبيق الذي جرى للمقياس على العينة الاستطلاعية من الزوجات بمدينة الرياض، وذلك كما يأتي:

3) حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد كل على حدة:

فقد جرى حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبُعد التابع لها، كما يأتي في الجدول (12):

الجدول (12): معاملات الارتباط بين مفردات مقياس اضطرابات لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض والدرجة الكليَّة لكل بُعد على حِدَة

الأرق		فرط النوم		الفزع	
العبارة	معامل ارتباط بالبُعد	العبارة	معامل ارتباط بالبُعد	العبارة	معامل ارتباط بالبُعد
1	0.871**	1	0.742**	1	0.934**
2	0.873**	2	0.874**	2	0.873**
3	0.945**	3	0.748**	3	0.947**
4	0.885**	4	0.754**	4	0.945**
5	0.940**	5	0.451**		
		6	0.485**		

(**) دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (12) أن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للأبعاد تراوحت ما بين (0.451)، و(0.947) وجميعها دالَّة إحصائيًّا عند مستوى (0.01).

4) حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

جرى حساب معاملات الارتباط بين كلِّ بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل، وذلك كما يأتي في الجدول (13):

الجدول (13): معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اضطرابات النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
الأرق	0.505**
الاندماج بالخطة المحددة	0.689**
الفزع	0.695**

(**) دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (13) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.505)، و(0.695) وجميعها دالَّة إحصائيًّا عند مستوى (0.01).

يتضح من الجدولين (12)و (13) أن معاملات الارتباطات بين العبارات والدرجة الكلية لكل بُعد، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ككل جميعها دالَّة إحصائيًّا، وهذا يدلُّ على ترابط وتماسك العبارات والأبعاد والمقياس ككل؛ ما يدلُّ على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي.

ثالثًا: ثبات المقياس

جرى حساب ثبات المقياس عبر استخدام (معامل ألفا كرونباخ، ومعامل جوتمان، وإعادة التطبيق)، وذلك كما يأتي:

الجدول (14): قيم الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس اضطرابات النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض وللمقياس ككل

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة جوتمان	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات ألفا كرونباخ	الثبات بطريقة إعادة التطبيق
1	الأرق	5	0.946	0.876	0.834	0.994
2	فرط النوم	6	0.737	0.593	0.801	0.988
3	الفزع	4	0.910	0.835	0.746	0.997
المقياس ككل		15	0.794	0.707	0.844	0.992

وتدلُّ هذه القيم على أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس اضطرابات النوم لدى الزوجات بمدينة الرياض؛ وهذا يعني أن القيم مناسبة يمكن الوثوق بها، وتدلُّ على صلاحية المقياس للتطبيق.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

- **السؤال الأول "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمُّر الزواجي واضطرابات لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض؟".**

وللتحقق من صحَّة هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لتحديد العلاقة الارتباطية بين درجات الزوجات عينة الدراسة في مقياس التنمُّر الزواجي ودرجاتهم في مقياس اضطرابات النوم، كما هو موضَّح في الجدول (15):

الجدول (15): معاملات الارتباط بين التنمُّر الزواجي واضطرابات النوم لدى الزوجات بمدينة الرياض (ن=160)

المتغيّرات		مقياس التنمُّر الزواجي			
		السخرية والاستهزاء	التهديد	الإقصاء	المقياس ككل
مقياس اضطرابات النوم	الأرق	0.828**	0.841**	0.897**	0.907**
	فرط النوم	0.834**	0.806**	0.821**	0.872**
	الفزع	0.803**	0.796**	0.879**	0.875**
	المقياس ككل	0.869**	0.859**	0.908**	0.933**

(**) دالَّة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (15) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة قوية بين درجات الزوجات عينة الدراسة، وبين كل بُعد من أبعاد مقياس التنمُّر الزواجي مع كل بُعد من أبعاد مقياس اضطرابات النوم، وجميعها دالَّة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة قوية بين درجات الزوجات عينة الدراسة بين مقياس التنمُّر الزواجي ككل، ومقياس اضطرابات النوم ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.933)، وهي دالَّة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)، كما أن متغيِّر التنمُّر الزواجي في كل بُعد على حدة، وككل مرتبط بمتغيِّر اضطرابات النوم في كل بُعد على حدة، وككل مرتبط ارتباطًا طرديًا موجبًا قويًّا.

وتفسِّر الباحثة نتيجة هذا السؤال في ضوء الاتفاق مع دراسة هانتر وآخرون (Hunter et al., 2014)، التي توصلت إلى أن المراهقين الذين أبلغوا عن تعرضهم للتنمُّر يعانون صعوبات في النوم أكثر من المراهقين الذين لم يتعرضوا للتنمُّر، ودراسة ماجي وآخرين (Magee et al., 2015)، التي توصلت وجود دور وسيط للضغط النفسي المرتفع في العلاقة بين التنمُّر في مكان العمل ونوعية النوم، كما تتفق مع دراسة دونوغو وميلتزر (Donoghue & Meltzer., 2018) في وجود فروق في مقياس اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة لصالح ضحايا التنمُّر، ودراسة وانج وآخرين (Wang et al., 2020) في وجود علاقة قوية بين التنمُّر واضطرابات النوم لدى الطلاب عينة الدراسة.

كما ترى الباحثة أن تعرض الزوجة للتنمُّر من جانب الزوج هو ما يجعل الزوجة دائمة التفكير عن سبب التنمُّر عليها وعدم رضا الزوج عنها، مما يجعلها بعيدة عن راحة البال والاستقرار الزواجي كما يعمل على فقدان الثقة بالنفس، وهو ما يجعلها عرضة لاضطرابات النوم.

السؤال الثاني "هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض في مقياس التنمُّر الزواجي؟".

وللتحقق من صحَّة هذا السؤال جرى حساب قيمة (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent Sample t-Test، ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات أفراد مجموعتي متغيِّر العمل (العاملات -غير العاملات) في مقياس التنمُّر الزواجي، والجدول (16) يوضِّحُ ذلك:

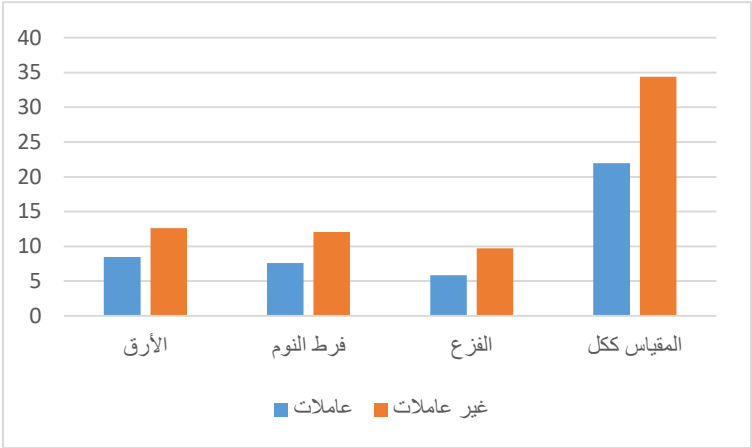
الجدول (16): قيمة "ت" ومستوى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات أفراد مجموعتي البحث الزوجات (العاملات، وغير العاملات) على مقياس التنمُّر الزواجي (ن = 320)

الأبعاد	المجموعة	عدد الأفراد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (د.ح)	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
السخرية والاستهزاء	العاملات	112	6.15	1.841	318	16.606	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	10.66	2.540			
التهديد	العاملات	112	7.80	2.900	318	13.945	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	13.22	3.521			
الإقصاء	العاملات	112	5.26	1.588	318	15.957	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	9.02	2.201			
المقياس ككل	العاملات	112	19.22	5.955	318	16.806	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	32.91	7.432			

يتضح من الجدول (16) ارتفاع متوسط درجات الزوجات غير العاملات عن متوسط درجات الزوجات العاملات في أبعاد مقياس التنمُّر الزواجي، ففي بُعد السخرية والاستهزاء حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (10.66)، بانحراف معياري قدره (2.540)، بينما حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (6.15) بانحراف معياري قدره (1.841)، وكذلك في بُعد التهديد؛ حيث حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (7.80) بانحراف معياري قدره (2.900)، بينما حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (13.22)، بانحراف معياري قدره (3.521)، وبُعد الإقصاء؛ حيث حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (5.26) بانحراف معياري قدره (1.588)، بينما حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (9.02)، بانحراف معياري قدره (2.201)، كما تبين ارتفاع متوسط درجات مجموعة الزوجات غير العاملات عن متوسط درجات

الزوجات العاملات في مقياس التنمُّر الزواجي ككل؛ حيث حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (19.22) بانحراف معياري قدره (5.955)، بينما حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (32.91)، بانحراف معياري قدره (7.432)، وكانت قيمة "ت" للمقياس ككل (16.806)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوي (0.05).

ويمكن عرض هذا الفرض عبر الشكل الآتي:



الشكل (3): يوضح الفروق بين الزوجات العاملات وغير العاملات في مقياس التنمُّر الزواجي

ترجع الباحثة تفسير النتيجة إلى طبيعة نمط حياة الزوجات العاملات/ اللاتي يكون لديهن فرصة للخروج من المنزل وعدم التواجد مع الزوج لفترات طويلة، كما أنَّ لدى السيِّدات العاملات قدر من الثقة بالنفس، ويوجد لديهن قدر من تقدير الذات (Macsinga & Dobrita ,2010)، ويساعد الانخراط في العمل السيِّدات العاملات على التعامل مع الأزمات وإدارة الضغوط، فضلًا عن أن عامل الاستقلال المادي يعطي للزوجة الثقة والقدرة على الاستقلال وعدم الخضوع للزوج (مركز مساواة المرأة، 2003)

أما الزوجات غير العاملات اللواتي قد لا يكون لديهن القدرة على الاستقلال المادي فغالبًا ما يتحملن الإساءة ويخضعن للتنمُّر من قبل الزوج.

السؤال الثالث "هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الزوجات (العاملات – غير العاملات) بمدينة الرياض في مقياس اضطرابات النوم؟".

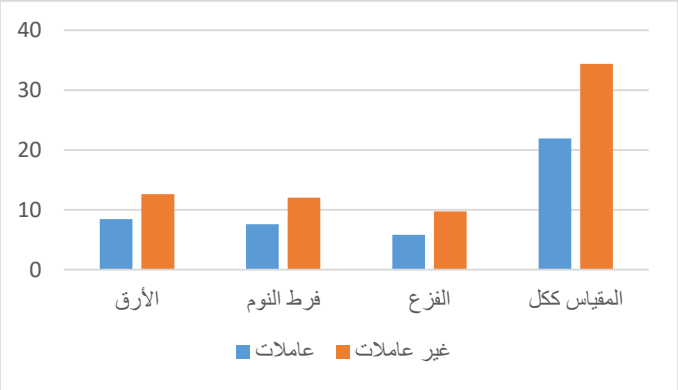
وللتحقق من صحَّة هذا السؤال جرى حساب قيمة (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent Sample t-Test، ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات أفراد مجموعتي العمل (العاملات - غير العاملات) في مقياس اضطرابات النوم، والجدول (17) يوضِّحُ ذلك:

الجدول (17): قيمة "ت" ومستوى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات أفراد مجموعتي البحث تبعًا لمتغير العمل على مقياس اضطرابات النوم (ن = 320)

الأبعاد	المجموعة	عدد الأفراد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية (د.ح)	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
الأرق	العاملات	112	8.47	2.249	318	14.259	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	12.62	2.601			
فرط النوم	العاملات	112	7.61	2.027	318	14.210	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	12.04	2.945			
الفزع	العاملات	112	5.85	1.381	318	16.739	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	9.72	2.221			
المقياس ككل	العاملات	112	21.94	5.301	318	16.650	دالة عند مستوى 0.05
	غير العاملات	208	34.39	6.887			

يتضح من الجدول (17) ارتفاع متوسط درجات أفراد مجموعة الزوجات غير العاملات عن متوسط درجات الزوجات العاملات في أبعاد مقياس اضطرابات النوم، ففي بُعد الأرق حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (12.62)، بانحراف معياري قدره (2.601)، بينما حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (8.47) بانحراف معياري قدره (2.249)، وكذلك في بُعد فرط النوم؛ حيث حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (7.61) بانحراف معياري قدره (2.027)، بينما حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (12.04) بانحراف معياري قدره (2.945)، وبُعد الفزع؛ حيث حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (5.85)، بانحراف معياري قدره (1.381)، بينما حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (9.72)، بانحراف معياري قدره (2.221)، كما تبين ارتفاع متوسط درجات مجموعة الزوجات غير العاملات عن متوسط درجات الزوجات العاملات في مقياس اضطرابات النوم ككل؛ حيث حصلت مجموعة الزوجات العاملات على متوسط (21.94) بانحراف معياري قدره (5.301)، بينما حصلت مجموعة الزوجات غير العاملات على متوسط (34.39)، بانحراف معياري قدره (6.887)، وكانت قيمة "ت" للمقياس ككل (16.650)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05).

ويمكن عرض هذا التساؤل عبر الشكل الآتي:



الشكل (4): يوضح الفروق بين الزوجات العاملات وغير العاملات في مقياس اضطرابات النوم

تفسِّر الباحثة ذلك في ضوء أن عمل الزوجة يعيطها العديد من المقومات كالتفكير العقلاني والمرونة النفسية، كما يزيد من الشعور بالثقة بالنفس والطمأنينة النفسية؛ إذ إنَّ الزوجة العاملة يكون لديها طمأنينة نفسية واستقلالية نتيجة قدرتها المالية، كما أن فرصه اختلاطها بزميلات العمل وتكوين الصدقات هو ما يساعدها على الفضفضة وإزاحة الهموم، إضافة إلى أن الزوجة التي تتحمل مسؤولية العمل بجانب مسؤليات الأسرة والأبناء قد يكون لديها حاجة للخلود للنوم والراحة أكثر من الزوجة غير العاملة.

السؤال الرابع من أسئلة الدراسة، الذي ينص على: "هل يمكن التنبؤ باضطرابات النوم عبر التنمُّر الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض عينة الدراسة؟".

وللتحقق صحة هذا السؤال تم استخدام معادلة الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression Analysis متغيِّر التنمُّر الزواجي على متغيِّر اضطرابات النوم؛ وذلك من أجل التنبؤ باضطرابات النوم عبر التنمُّر الزواجي لدى عينة من الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض، كما هو مبيَّن في الجدول الآتي (18):

الجدول (18): نتائج تحليل التباين لانحدار متغيِّر التنمُّر الزواجي على اضطرابات النوم

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربَّعات	درجات الحريَّة df	متوسط المربَّعات	قيمة (ف)	الدلالة
التنمُّر الزواجي ككل	الانحدار	25246.103	1	25246.103	2123.375	0.000
	البواقي	3780.897	318	11.890		
	الكل	29027.000	319			

يتضح من الجدول وجود تأثير دال إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0.05) لمتغيِّر التنمُّر الزواجي لدى عينة الدراسة على مستوى اضطرابات النوم.

الجدول (19): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمتغيّر التنمُّر الزواجي على اضطرابات النوم لدى الزوجات العاملات وغير العاملات بمدينة الرياض عينة الدراسة

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل بيتا Beta	معامل التحديد R^2	قيمة (ت)	الدلالة
التنمُّر الزواجي ككل	الثابت	-2.542	0.693	0.933	0.869	3.669	0.000
	اضطرابات النوم ككل	1.021	0.022			46.080	0.000

يتضح من الجدول (19) أن متغيّر التنمُّر الزواجي ككل أسهم بنسبة (0.869) من التباين الكلي لمتغيّر اضطرابات النوم؛ مما يدل على أن (86.9 %) من التغيير الحاصل في اضطرابات النوم يرجع إلى متغيّر التنمُّر الزواجي ككل، كما أن قيمة (ت) بلغت (46.080) وهي دالَّة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)؛ وهذا يدل على أن متغيّر التنمُّر الزواجي مؤثّرٌ في اضطرابات النوم، ويجب أن يكون ضمن نموذج خط الانحدار التي يتضح عبره معادلة خط الانحدار لمتغيَّر التنمُّر الزواجي مع اضطرابات النوم كما يأتي:

اضطرابات النوم = 1.021 التنمُّر الزواجي ككل – 2.542

وتفسر الباحثة ذلك في ضوء الاتفاق مع دراسة أحمد (2023) التي توصلت إلى إمكانية التنبؤ باضطرابات النوم عبر متغيّر التنمُّر، كما ترجع تفسير هذه النتيجة إلى مسبّبات اضطرابات النوم التي قد ترجع إلى أسباب نفسية؛ حيث يرى عبد الحليم (2015) أن اضطرابات النوم حالة غير طبيعية تميّز دورة النوم والاستيقاظ؛ بسبب عوامل فسيولوجية عصبية أو نفسية، ففي حال تعرُّض الزوجة للضغوط والاضطرابات النفسية الناجمة التنمُّر الزواجي قد تتأثر تأثيرًا سلبيًّا يجلب عليها التفكير الذي يمنعها من النوم بشكل سليم.

وترى الباحثة أن الزوجات العاملات وغير العاملات عينة الدراسة عندما يتعرَّضن لحالات السخرية والاستهزاء من جانب أزواجهن، سواء كان بسبب بعض الأفعال أو الأقوال أو المظهر، فإنَّ ذلك يجعلهن دائمات التفكير في كيفية التخلُّص من هذه الصفات لإرضاء أزواجهن، كما أن التعرض للتهديد باللإيذاء البدني أو الطلاق أو الإقصاء من حياة الزوج قد يجعلهن دائمات الخوف المستقبل، وهو ما يجعلهن دائمات التفكير وبعيدات كل البعد عن راحة البال، ويؤثر في حالة النوم الطبيعي لديهن ويجعلهن أكثر تعرُّضًا للاضطرابات النوم.

التوصيات والبحوث المقترحة للدراسة:

- تفعيل دور وسائل الإعلام في حملات توعوية للجمهور بمخاطر التنمُّر، وتأثيره النفسي في ضحايه.
- تفعيل دور المؤسسات الدينية في حثِّ الأزواج على التراحم والمودة واحترام الزوجة.
- عقد دورات تدريبية للمقبلين على الزواج لفنِّ التعامل مع الشريك.
- إجراء دراسات تتناول التنمُّر الزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى كتدني الذات والتنشئة الأسرية لدى طلاب الجامعات.

تناول متغيّر السكينة النفسية كمتغيّر وسيط بين اضطرابات النوم والإساءة الزوجية لدى عينة من الزوجات السعوديات.

المصادر والمراجع

أبو الديار، م. (2010). *التنمُّر لدى صعوبات التعلم مظاهره، وأسبابه وعلاجه*. الكويت: مركز تقويم الطفل.

أبو سليمة، ن. (2018). أنماط التعلق بالشريك وعلاقتها بالتنمُّر الزواجي لدى طلبة الدراسات العليا المتزوجين دراسة سيكومترية-اكلينكية، *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور*، 10(4)،309-378.

البريكي، ح. (2016). التوافق الزواجي وأثره على استقرار الأسرة. *مجلة كلية الشريعة والدراسات الإنسانية*، 33(2)، 271-312.

البنا، أ. (2008). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطراب النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين. *مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية*، 16(2)، 585-630.

الجهني، ع. (2005). *الخلافات الزوجية في المجتمع السعودي من وجهة نظر الزوجات المتصلات بوحدة الإرشاد الاجتماعي. رسالة ماجستير منشورة*، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الأمنية.

حافي، ف.، وبوشامة، ب. (2021). تنمُّر الزوج ضد المرأة العاملة وإنعكساته على التنشئة الإجتماعية للأبناء من منظور الأمهات العاملات: دراسة ميدانية بمديرية الشباب والرياضة لولاية تبسة. *مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية*، 4(2)، 542-554.

الخالدي، أ. (2006). *المرجع في علم النفس الفسيولوجي*. عمان: دار المسير للنشر والتوزيع.

خضير، م. (2023). التنمُّر ضد الزوجات وعلاقته بالعجز المكتسب والصمت الزوجي لدى عينة من الزوجات في ضوء بعض المغيرات الديموجرافية. *مجلة الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور*، 15(3)، 703-796.

سالم، م.، والجهني، س. (2011). عدم الاستقرار الأسري في المجتمع السعودي وعلاقته بإدارك الزوجين للمسؤليات الأسرية: دراسة مقارنة. *مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة*،21، 440-471.

عبد الحليم، أ. (2015). اضطرابات النوم وعلاقتها بالشعور بالملل النفسي والاضطرابات النفس جسمية لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 44*، 51-101.

العتيبي، ر. (2021). مستويات التنمُّر الإلكتروني وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لذوي الرسوب الدراسي. *مجلة العلوم التربوية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، (27)، 485-548.

عجاجة، ص. (2020). التنمُّر الزواجي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المرأة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، 122(3)، 63- 128.

عطوي، إ. (2020). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطراب النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين. مجلة االجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 16(2)،585-630.

فتحي، أ.، وعبد السلام، د. (2024). استراتيجية مقترحة قائمة على تنمية القدرات الإبداعية لإدارة شئون الأسرة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التنمُّر الزواجي من منظور الزوجة. *مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية*، 1(1)، 159-199.

مركز مساواة المرأة. (2003). *العنف ضد المرأة في المجتمع الأردني، دراسة مقدمة للمتلقي الإنساني لحقوق المراة بعنوان: ماذا تقول الإحصائيات بشأن العنف؟* تم الاسترجاع من www.nesasasy.org/index.php

يحيى، ر. وعجاجة، ص. (2022). الخوف من فوات الشئ(الفومو) وعلاقته بكل من غضطرابات النوم وادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التعربوية والنفسية*،1،16-64.

References

Akçay, N., Awode, A., Sohail, M., Baybar, Y., Alweithi, K., Alilou, M., & Güran, M. (2018). Sleeping disorders and anxiety in academicians: A comparative analysis. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 5, 86-90.

American Medical Association. (2002). *Educational Forum on Adolescent Health Youth Bullying*, American Medical Association, Amereca.

Anna ,Isayeva& Olena ,Buriakovska(2021). Sleep Disorders In Patients With Hypertension And Type 2 Diabetes Mellitus. *Mathews Journal Of Neurology*, 5(1), 2572-6536

Arnout, B., & Qadimi, F. (2019). Astructural equation modeling analysis of marital bullying scale. *Journal of Public Affairs published by John Wiley & Sons Ltd*.

Donoghue, C., & Meltzer, L. (2018). Sleep it off: Bullying and sleep disturbances in adolescents. *Journal of Adolescence*, 68,87-93.

Hunter, S., Durkin,K., BoylemJ., Booth,J., & Rasmussen,S. (2014). Adolescent Bullying and Sleep Difficulties, Europe's *Journal of Pasychology* 10, (4),740-755.

Kubiszewski,V., Fontaine,R., Potard,C., & Gimenes,G. (2014). Bullying, sleep/wake patterns and subjective sleep disorders: Findings from a cross-sectional survey. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 31(4), 542-553.

Macsinga, I., & Dobrita, O. (2010). More Educated Less Irrational: Gender and Educational Differences in Perfectionism and Irrationally Romanian. *Journal of Applied Psychology*, 12(2), 79 – 85.

Magee, C., Gordon, R., Robinson, L., Reis, S., Caputi, P., & Oades, L. (2015). Distinct workplace bullying experiences and sleep quality: A person-centred approach. *Journal of Personality and Individual Differences*, 87,200-205.

Pellegrini, P., Goncalves, J., & Tolfo, S. (2018). Repercussions of workplace bullying on marital relationships. *Journal of Qualitative Research in Organizations and Management*, 13(40), 98-120.

Pellegrini, P., Goncalves, J., & Tolfo, S. (2018). Repercussions of workplace bullying on marital relationships. *Journal of Qualitative Research in Organizations and management.* Retrieved from https://www.researchgate.net

Wang, J., Iannotti, R., & Nasel, T.. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368–375.

Wong, J. (2009). *No Bullies Allowed Understanding Peer Victimization, the Impacts on Delinquency, and the Effectiveness of Prevention Programs*. Retrieved fromhttps://www.rand.org/pubs/rgs

Yaben, S., & Gonzalez, P. (2012). Un instrumento para la evaluación del perdón en el ámbito del divorcio y la separaciónn. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 1, 49-58.