الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:...../2020

رقم التسجيل:.....

عوامل السعادة الأنثوية عند المرأة

دراسة لعينة من نساء المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في:

شعبة : علم النفس **تخصص: علم النفس العيادي**

إعداد الطالبات :

- **ملوكي صبة**
- **بوغرارة دنيا**
- **حيسوس ياسمين**

إشراف الدكتورة:

إبراهيمي أسماء

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء

الحمد لله رب العالمين، والصلاة و السلام على
اشرف المرسلين سيدنا محمد و على آله و صحبه و من
اتبعهم إلى يوم الدين.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى الذين قال فيهما الله عز وجل:

"وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا "...

أبي،....حفظه الله.

أمي... حفظها الله

إلى كل من يحمل و لو ذرة حب لله ورسوله

محمد صلى الله عليه و سلم .

شكر و عرفان

قال الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم"

الحمد الله حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده، وشكره على توفيقه لنا في إتمام العمل واقتداء برسوله الذي حثنا على الشكر كما قال " الشكر قيد النعمة وسبب دوامها ومفتاح المزيد منها"

أسجل عظيم شكري وتقديري إلى أستاذي المشرف "د.إبراهيمي أسماء" حفظه الله ورعاه الذي لم يبخل علي بإرشاداته وتوجيهاته والذي كان معي على اتصال دائم طول مدة إنجاز هذه المذكرة ولن يتسع المقال لمقامك وفضلك جزاك الله خيرا

ولا يفوتني كذلك أن أتوجه بالشكر إلى كل من علمني حرف أو كلمة من أساتذتي الكرام من بداية مشواري الدراسي إلى وصولي إلى هذه المرحلة

وما بحوزتنا لنقول " اللهم ارزقنا شفاعة سيدنا محمد صل الله عليه وسلم وأوردنا حوضه واسقنا من يديه الشريفتين شربة ماء لا نظما بعدها أبدا ياربب العالمين"

وفي الأخير نسال المولى عز وجل أن يجعلنا ممن يكثر ذكره ويحفظ أمره وان يغمر قلوبنا بمحبته ويرضى عنا.

فهرس المحتويات

إهداء	
شكر و عرفان	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
فهرس المحتويات	
مقدمة	أ
الفصل الأول :الاطار العام للدراسة	
1 – الإشكالية	04
2 – فرضيات الدراسية	05
3 – أهمية الدراسة	05
4 – أهداف الدراسية	05
5 – أسباب اختيار الموضوع	06
6 – تحديد المفاهيم	06
7 – الدراسات السابقة	06
الجانب النظري	
الفصل الثاني : السعادة	
تمهيد	11
1–مفهوم الشعور بالسعادة:	12
2 – معاني الشعور بالسعادة في القرآن والسنة:	13
3– عوامل الشعور بالسعادة	14
4 – مصادر الشعور بالسعادة:	19
5 – أنواع الشعور بالسعادة	19

6- العوامل المؤثرة في السعادة:	20
خلاصة	22
الفصل الثالث: المرأة	
تمهيد:	24
أولا: المرأة	25
1- دورة المرأة بين الماضي و الحاضر	25
2- مكانة المرأة في الإسلام	25
3-مكانة المرأة في الأسرة الأبوية	28
4- قضية تحرير المرأة	28
5- المرأة و الأسرة	29
5-1 : الزواج في حياة المرأة	29
5-2:الأسرة	30
6- المرأة الماكثة بالبيت	31
7- الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة	32
7 - 1 : الخلفية الاجتماعية للاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة	33
7 - 2 :نماذج من الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة	36
7-2-1 :الاكتئاب	36
7-2-2 : القلق	37
7-2-3 : الوسواس القهري	38
خلاصة	39
الإطار التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد:	41

1 – منهج الدراسة:	42
2 – مجتمع عينة الدراسة:	43
3 – عينة الدراسة الاساسية:	45
4 – الأدوات المستخدمة في الدراسة وخصائصها السيكومترية:	49
5 – الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:	50
خلاصة	51
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
عرض و تحليل و مناقشة النتائج	52
نتائج الدراسة	55
الاقتراحات و التوصيات	56
قائمة المراجع	
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	الجدول (**01**) يوضح توزيع العينة حسب السن	**47**
02	الجدول (**02**) يوضح توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية	**48**
03	الجدول (**03**) يمثل نتائج فروق في عوامل الشعور بالسعادة لدى المرأة	**52**
04	الجدول (**04**) يوضح فروق في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير العمر	**53**
05	الجدول (**05**) يوضح فروق في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير الحالة الاجتماعية	**54**

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	**الشكل (01) يوضح نسبة العينة حسب السن**	**47**
02	**الشكل (02) يوضح نسبة العينة حسب الحالة الاجتماعية**	**48**

مقدمـــــة

البحث عن السعادة هو القاسم المشترك الأول في حياة البشرية، وفي اهتمامات الإنسانية جمعاء، وهو أحجية حيرت الكثير من البشر، فتحقيق السعادة سواءً أكان للإنسان الفرد، أم للجماعة، أم للمجتمع، أم للبشرية جمعاء سيظل الهدف الأسمى الذي يسعى لتحقيقه المبدعون، من فلاسفة ومفكرين، وعلماء وفنانين.

وتعد السعادة محور الاهتمام الأبدي للفلاسفة والعلوم الاجتماعية .ولقد اعتبر الفلاسفة أن الإنسان يبحث عن السعادة أكثر من شيء آخر، وإننا حين نسعى إلى تحقيق أهداف أخرى كالصحة والمال والقوة، فإن الأشياء تستمد قيمتها من أننا نتوقع أنها ستجعلنا سعداء.

ورغم ذلك فقد تجاهل الأخصائيون النفسيون هذا الموضوع لعدة قرون، ثم ظهرت الدراسات العلمية لموضوع السعادة جزئياً كرد فعل لانغماس علم النفس الزائد في دراسة الحالات الانفعالية السالبة، وبدأ الاهتمام بموضوع السعادة في المقالات النظرية، ثم في الدراسات الإمبريقية الأجنبية والعربية.

وتندرج دراسة السعادة تحت مظلة مجال حديث في علم النفس الإيجابي، ودعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف، ومنها تتحدد حياة الإنسان .إن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية.

فالمرآة منذ القدم كانت ضحية إيديولوجيات المجتمعات و ضحية التغيرات الاقتصادية و الاجتماعية، كل ذلل باسم الحرية و الديمقراطية و تحقيق الذات، و الاستقلالية .ففي ظل الهزيمة النفسية و سيطرة المستعمر بدأت الأفكار بتحرر المرآة و منحها حقوقها في العمل، حيث كانت المرآة العربية بشكل

خاص ضحية للحركات النسوية، حيث دأبت هذه الحركات على تشجيع عمل الم أ رة و الخروج من البيت، و تأخير الزواج، كما قللت من دو رها في تربية الأطفال و رعاية المنزل، إذ أن محاولة إقحام المرآة في مجال العمل لتكون ندا للرجل، لم يكن نتاج رغبات و أهداف للمرآة ، بقدر ما كان نتاج و أهداف تبناها دعاة تدمير الأسرة مما دفعها للتخلي عن مسؤولياتها الأساسية.

ولقد لاحظت أن المرآة تعاني من العديد من المشكلات والشخصية والأسرية والاجتماعية التي يجعلها أكثر عرضة للشعور بالكآبة والتعاسة وفقدان الإحساس بهويتها وفاعليتها، مما يجعل دراسة موضوع البحث الحالي من الموضوعات التي تُعطي أو تكشف مستوى السعادة لدى المرآة حتى تستطيع معرفة العوامل التي تعيد إليهن توازنهن وقدرتهن على بناء حياة متماسكة توصلها إلى خبرة السعادة.

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1 – الإشكالية:

تعتبر السعادة من أبرز الموضوعات التي درست في إطار علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى فهم مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وصولا إلى إرشادنا نحو تطوير حياة جيدة، فهو يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطاء، وعلى تعزيز الإمكانات بدلا من التوقف عند المعوقات، وبتعبير آخر يهتم علم النفس الإيجابي ببناء التمكين الشخصي أو الذاتي، وبناء القوة في الحياة.

وقد تزايد الاهتمام بتربية النشء، وإعداده لمواجهة الحياة مع تطور النظم الاجتماعية والثقافية وتعدد مشاكل المجتمع، حيث يصبح من الصعب على المراة أن يكون أداؤه ا ناجحا في حياتها بدون إعداده ا وإعطائها القناعات التي تساعده ا على مواجهة تحديات الحياة المختلفة، وذلك لسد حاجة المجتمع باعتبارها ثروة بشرية تساعد في بقاء ورفاهية المجتمع، أيضا مساعدتها على معرفة مكامن القوة البشرية والفضائل الإيجابية بدلا من إصلاح جوانب الضعف أو القصور لديه ا، وهذا يؤدي بنا إلى الحاجة المعرفة مستوى شعور المرأة بالسعادة، وما هي العوامل التي تزيد من هذه المشاعر وتسمو بحياته ا وتجعلها أكثر جودة، فالشعور بالاستقلالية والاعتداد بالذات والرضا عن النفس فيما يفعله الإنسان والتقارب مع الآخرين والثقة بالنفس من المتطلبات التي تجلب السعادة للإنسان.

لذلك تسعى الدراسة الحالية للتعرف على طبيعة الشعور بالسعادة لدى المرأة من خلال مقياس السعادة النفسية كمحك لقياس الشعور بالسعادة.

ومن هنا تحددت مشكلة البحث في محاولة بناء مقياس لقياس الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات (العمر – الحالة الاجتماعية).

ومن هنا تأتي أهمية الدارسة الحالية والتي من خلالها تم صياغة التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ماهي عوامل السعادة الانثوية لدى المرأة ؟

في ضوء ما سبق فإن التساؤلات التي تناولها البحث الحالي تنحصر في الأسئلة التالية :

- هل توجد علاقة بين الشعور بالسعادة والعمر؟
- هل توجد فروق في الشعور بالسعادة بين المتزوجات وغير المتزوجات ؟
- أي الأبعاد أكثر إسهاما في إحساس الطالبة بالسعادة ؟

2 – الفرضيات :

الفرضية العامة

- توجد فروق في عوامل الشعور بالسعادة لدى المرأة

الفرضيات الجزئية

1 -لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير العمر

2 -لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير الحالة الاجتماعية.

3 – أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات حول هذا الموضوع في حدود اطلاعنا.
- تزويد المكتبة العلمية ببحوث جديدة ذات فائدة للإنسانية.
- الاستفادة من الدراسة من قبل المتخصصين في مجال علم النفس.

4 – أهدف الدراسة:

- التعرف على العوامل التي تؤدي إلى الإحساس بالسعادة لدى طالبات الكلية .
- الكشف عن العوامل التي تسهم في الإحساس بالسعادة .

- التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة والعمر.
- التعرف على الفروق المحتملة في الشعور بالسعادة بين النساء المتزوجات وغير المتزوجات .

5 – أهمية الدراسة:

يستمد البحث الحالي أهميته من حيث كونه يتناول الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرأة و الشعور بالسعادة يعتبر إحدى معايير الصحة النفسية، حيث إن مهمة الصحة النفسية تحقيق السعادة، وهذا ما رمي إليه علم النفس الإيجابي الحديث من أجل جودة الحياة.

فدراسة الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرأة يساعد على تقديم توصيات من شأنها أن تسهم في التقليل من حجم الصراعات النفسية التي قد تظهر نتيجة تعرضهن لبعض المشكلات الشخصية أو الاجتماعية والدينية.

6 – الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تناولت الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات، بهدف التعرف على مصادر الشعور بالسعادة للاستفادة منها عند بناء المقياس، وأيضا التعرف على المتغيرات التي من الممكن أن تلعب دورا كبيرا في الشعور بالسعادة.

الدراسة الأولى:

دراسة "تياج، ومالستروم" (Etaugh . G & Malstrom . J, 1981)، [43 ص 57]، والتي هدفت إلى معرفة الشعور بالأمن والسعادة، وعلاقته بعدم الزواج على عينة (ن= 56 أنثى، ن =112 ذكر)، حيث طبق عليهم استبيان من (20 مفردة) تقيس خصائص الشخصية مثل المشاركة

الاجتماعية والشعور بالسعادة والأمن والصداقة، وخصائص معينة مثل الكفاءة المهنية، والتفاني في العمل والنجاح المهني وتوصلت النتائج إلى أن غير المتزوجين أقل إحساسا بالسعادة. وأقل اجتماعية.

دراسة (ملكوش، 1995) [42، ص 887-910]، وعنوانها "علاقة الرضا بالدخل والتعليم والعمر لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن والفروق في الرضا باختلاف تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية". وهدفت الدراسة إلى محاولة فهم علاقة الرضا عن الحياة ببعض المتغيرات الديموجرافية، وتقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن على عينة مكونة من 232 معلمة من معلمات رياض الأطفال على استبيان لقياس الرضا عن الحياة، وعلى استبيان لقياس تقدير الذات إعداد الباحث، وآخر لقياس مركز الضبط، وقد بين تحليل نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وكل من الدخل ومستوى التعليم، وعدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وكل من تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية.

الدراسة الثانية:

دراسة "لولي" (Luolu, 1997، 27 ص 453-462]، فقد هدفت إلى تحديد مصادر السعادة لدى مجموعة من سكان مدينة كاو شنج في تايوان وكانت العينة (ن = 54) مواطنا بتايوان، تراوحت أعمارهم بين 20-60 عاما وتوصلت الدراسة إلى تسعة مصادر للسعادة من بين 180 مصدرا للسعادة وهي: [الرضا عن الحياة، انسجام العلاقات الشخصية، إرضاء الحاجات الزواجية والمادية، الإنجاز في العمل، تسهيل الحياة، الشعور بالسعادة في الاتفاق مع الآخرين، الإحساس بالتحكم الذاتي وتقدير الذات، المتعة والأثر الإيجابي، الصحة الجسمية.

الدراسة الثالثة:

دراسة (الشعراوي، 1999)، [40، ص 150-196]، والتي تهدف إلى بحث الفروق بين الجنسين، وبين المستويات الدراسية من الأولى إلى الرابعة في الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، وكذلك تحديد العلاقة بين سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي من ناحية، والرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية من ناحية أخرى، وقد تكونت عينة الدراسة من (ن= 712) من طلاب وطالبات الكلية، طبق عليهم الباحث مقاييس سمات الشخصية والرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية والدافع للإنجاز الأكاديمي، من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى أنه هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا عن الأساتذة لصالح طلاب الفرقتين الأولى والثانية، كما يوجد ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة بأبعاده والدرجة الكلية للدافع للإنجاز .

الدراسة الرابعة:

بينما أظهرت دراسة (سالم، 2001) [18] والتي هدفت فيها إلى دراسة السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (وجهة الضبط – الاستثارة الحسية – المسؤولية – المهارات الاجتماعية) ودراسة متغير الشعور بالسعادة وكانت عينة الدراسة من الذكور والإناث من تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية وطلاب وطالبات الجامعة وطلبة الدراسات العليا وعددها (ن = 400) فرد من الذكور والإناث، وتوصلت الدراسة إلى أن السعادة تتأثر بالمرحلة العمرية، كما أنها تتأثر بالنوع، كما ترتبط السعادة إيجابية بالمهارات الاجتماعية، كما أكدت النتائج على ارتباط الاستثارة الحسية بالسعادة، كما أن الارتباط بين وجهة الضبط والسعادة كان غير دال.

الدراسة الخامسة:

وفي دراسة (عثمان، 2001) [41، ص143-195]، هدفت إلى توفير خلفية النظرية المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية وما يتصل بها من متغيرات أخرى مثل النوع والعمر والدخل ونوع الوظيفة ومكان السكن ووجود الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (ن = 118) طالبة متزوجة من طالبات الكلية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والسعادة الزوجية، كما أن العمر لا يؤثر في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والسعادة الزوجية والتوافق الاجتماعي والشخصي والانفعالي والتوافق الدراسي.

الجانب النظري

الفصل الثاني: السعادة

تمهيد

تأتي السعادة في قلب موضوعات علم النفس، أو على رأسها، باعتبار أن السعادة هدف الإنسان الأقصى بعد تنمية قدراته وقواه الإيجابية، وقد ظل موضوع السعادة من الموضوعات الفلسفية إلى وقت قريب وذلك لأن السعادة من الموضوعات التي لم تدخل المعمل) إلى أن تجرأ بعض علماء النفس إلى دراسة السعادة كموضوع دراسي علمي. (**سهيل سالم :2008 ،ص 22**)

وتعد السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره العلي وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة إلى أنها لا تعبر أن تكون حالا من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، ولكن لا تتحقق السعادة إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها فإذا رضي المرء على كل ما يصيب من كدر الحياة وضيق عيشها كان في سعادة مستمرة لا تنقطع عنه إلا إذا فقد الرضا. (**سناء سليمان: 2010 ص 10**)

وتم إدراج مصطلح السعادة لأول مرة بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية 1973 وتصنف البحوث النفسية المتصلة بالسعادة ضمن ما يعرف بعلم النفس الجماهيري أو الشعبي فالسعادة هي حالة نفسية يكون فيها الشخص قانعا، مطمئنا ومرحا وبدون مشاكل وهي حالة انعكاس نفسية عند الفرد بسبب الحصول على أشياء جميلة. (**سليمان أبو زايدة: 2000، ص 3**)

1–مفهوم الشعور بالسعادة:

1 – 1 الشعور بالسعادة في اللغة:

سعد:للد بعد: اليمن وهو نقيض النحس والسعادة: خلاف الشقاوة وقد سقال سعد يسعد سعدا وسعادة: فهو نقيض شقي والجمع سعداء (**ابن منظور: 1981، ص 2011**)

وقال تعالى: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم اليوم يأت لا تكلم إلا بإذنه، فمنهم شقي وسعيد" (هود: 105)

1 –2 – الشعور بالسعادة اصطلاحا:

إن أصل كلمة السعادة تأتي من فكرة العيش حياة جيدة وتعود إلى كلمة يونانية تسمى أودايمونيا (Eudaimonia) بمعنى النفس أو الروح الطيبة. وقد كان فرويد يرى أن الإنسان يحاول الحد من الحزن وزيادة فرص السعادة ، ومن ثم فإن الإنسان يحكمه مبدأ اللذة وأن السعادة شيء صعب التحقيق، لأن الظروف الخارجية والداخلية غالبا ما تفرض نفسها عليه، حتى لو استطاع الناس السيطرة على ظروفهم والحصول على اللذة تحقق لهم الرضا والإتباع وليس السعادة. (**سهير سالم: 2008، ص 37**) ويعد مفهوم بالسعادة من المفاهيم الحديثة التي لها علاقة بدراسات علم النفس الإيجابي. والتي تعد إحدى الموضوعات المهمة للشخصية. وهدف رئيسي بحياة الفرد يطمح الفلاسفة والعلماء والمفكرون إلى تحقيقه، وينتج عنه تحقيقه الشعور بالبهجة والرضا وتحقيق الذات. والتفاعل وبالتالي الوصول إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة بصورة عامة. (**صالح: 2013، ص190**)

2 – معاني الشعور بالسعادة في القرآن والسنة:

نورد فيما يلي مجموعة من الآيات القرآنية الأحاديث الشريفة التي عالجت معاني العور بالسعادة سواء كانت السعادة الدنيوية، أم السعادة في الآخرة.

2–1 بعض ما جاء في القرآن الكريم

فإن السعادة النفسية هي عكس الشقاء وليست عكس التعاسة كما هو معروف والدليل على ذلك في قوله تعالى:"فأما الذين شقوا ففي النار لهم زفير وشهيق (106) خالدين فيها ما دامت السموات والأرض إلا ما شاء ربك إن ربك فعال لما يريد (107وأما الذين سعدوا ففي الجنة خالدين فيها ما دامت السموات والأرض إلا ما شاء ربك عطاء غير مجذوذ (108)". (سورة هود، 106، 108) قال تعالى:" من أمن بالله واليوم الآخر وعمل صالحا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون " **(سورة المائدة، 69)**

قال تعالى:" وقالوا الحمدلله الذي أذهب عنا الحزن إن ربنا لغفور شكور". (سورة فاطر: 34) 2 – 2 – بعض ما جاء في الحديث الشريف:

قال رسول الله ﷺ من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله ، ومن شقوة ابن آدم سخطه بما قضى الله. (رواه مسلم) (**الترمذي، 1998: 24**)

وقال ﷺ "من سعادة المرء استخارته ربه ورضاه بما قضى الله له ومن شقاء المرء تركه الاستخارة وعدم رضاه بعد القضاء" (رواه الترمذي) (**سناء سليمان : 2010، ص 34**)

ويمكن الوصول إلى الشعور بالسعادة من خلال الإسلام فالإسلام هو الذي يحقق السعادة الأبدية في الدنيا والآخرة وهي:

السعادة في الدنيا واين الإسلام حدد الضوابط والأحكام التي تكفل للفرد السعادة الدنيوية في بداية حياته، ويبين بأن الحياة ما هي إلا طريق للآخرة، وأن الحياة الحقيقية التي ينبغي للفرد الوصول إليها هي الحياة بالآخرة.

السعادة في الآخرة: ويقصد بها السعادة الأبدية الخالدة، وهي مرتبة على صلاح الإنسان في الحياة الدنيا (**سناء سليمان: 2010، ص 56**)

3– عوامل الشعور بالسعادة

لا شك أن هناك عدة عوامل ترتبط بالسعادة وهي:

1 – 3 –السن:

لا شك أن الطفل يسهل إسعاده عن الكبير وخاصة إذا تهيأت له الأجواء السرية التي تسودها المودة والرحمة والحوار والتفاهم والاهتمام به يجعلانه سعيدا ، خاصة أنه ليس عليه مسؤوليات أو واجبات تثقل ، وعندما يكبر يتحمل مسؤوليات تدريجيا ويتعرض لإحباطات الواقع فتقل سعادته، ومن هنا كانت الطفولة أكثر ارتباطا بالسعادة وكثيرا ما شبه السعيد بالطفل ومع ذلك فلكل مرحلة من مراحل الإنسان ما يمكن أن يجعله سعيدا ، فمثلا يمكن للشاب الذي يدرس في الجامعة أن يكون سعيدا، بما يقوم به من أنشطة وصداقات وعلاقات عاطفية ونجاح دراسي ولكن كل ذلك يتطلب تحملا للمسؤولية وبذلا للجهد وسيطرة على النفس لتحقيقه ليست المسؤوليات التي ترتبط بكبر الشخص وتجاوز مرحلة الطفولة

هي المكدر السعادة دائما، فأحيانا تكون السعادة في استمرار أداء الدور وتحمل المسؤولية والقيام العمل ما وهذا ما لا نلاحظه من التعاسة والمرارة التي يشعر بها من يحالون إلى التقاعد والفراغ من مهام يقومون بها. (**الخالدي: 2001، ص 86**)

2 – 3 –الجنس:

حيث لا ترتبط السعادة بجنس الذكور أو بجنس الإناث ، ولكن تدخل اعتبارات أخرى قد ترتبط السعادة بالجنس في بعض الحالات ، فمثلا عندما يكون لدى الأسرة من الأبناء الإناث) وترغب في ولد (ذكر) وتنتظره بفارغ الصبر، فإنها تسعد به عندما يولد، وتعطيه من الاهتمام ما يجعله طفلا سعيدا والشيء نفسه يحدث عندما يكون لدى الأسرة عدد من الأطفال (الذكور) وترغب في (بنت)، ومن ثم فإن السعادة لا ترتبط بالجنس، ولكن زيادة نسبة اضطرابات الوجدان لدى الإناث، يقابلها زيادة اضطرابات الإدمان واضطرابات الشخصية لدى الذكور إضافة إلى أن المميزات الاجتماعية للمرأة أقل من الرجل بوجه عام، ودورها يرتبط بالكثير من الضغوط التي قد تقلل من الشعور بالسعادة وهي أكثر تأثيرا

بالأحداث الضاغطة لسماتها الشخصية والحساسية الشديدة وضعف آليات التكيف، وهذه كلها تعود إلى التنشئة الاجتماعية والظروف الحياتية، أكثر من ارتباطها بجنس المرأة في حد ذاته . (**شعبان 1996، ص76**:)

3 – 3 –المهنة:

ترتبط المهنة بوجه عام بالسعادة إذ أنها توفر للإنسان دورا يؤديه، فيشعر من خلاله بأهميته وبحاجة الآخرين إلى عمله، فيسعد بع وبما يحققه من رضا الأخرين عن أداته لهذا الدور والمهنة التي تتيح لصاحبها فرصة التنوع في الأداء، تحقق له سعادة أكثر إذا تجنبه الشعور بالتكرار الذي قد يوصل إلى الشعور بالملل وكذلك المهنة التي تكون هواية للشخص تصبح أكثر إمتاعا له، وباعثة على سعادته مل من يهوى والتوضيح ويعمل مدرسا فإن كل هؤلاء سيسعدون بأدائهم لأعمالهم، ومن هنا يمكن أن تقول أن المهنة ترتبط بالسعادة عندما توفر لصاحبها مكانة اجتماعية مرموقة، إذا يزيد تقديره لذاته وترتفع معنوياته، ولا شك أن عدم وجود مهنة للإنسان يؤديها تحط معنوياته، وتشعره بالملل وعدم القيمة، فالمهنة إضافة إلى أنها مصدر للرزق، تتيح الإنسان فرصة العلاقات اجتماعية خارج نطاق الأسرة، وتنظم وقت الإنسان، وهي مخرج لطاقته وهي كذلك دور ومكانة في الحياة الصاخبة الحركة، والتي لا مكان فيها للسكون.

(إبالبس: 2004، ص34)

3 –4 –التعليم:

يعد التعليم في حد ذاته، معاناة لمن يتعلمون بهدف الحصول على الشهادة فقط لأنه يسعى إلى إنهاء المادة الدراسية ما دون الاستمتاع بها لأنه لا يستفيد من دراسته. لأنه كان يذاكر من أجل الامتحان فقط وينسى الكثير مما تعلمه بعد الحصول على الشهادة، أما من لا تتوقف العملية التعليمية لديهم بحصولهم على الشهادة فيستمرون مستمتعين بتعلم جديد مهما كانت أعمارهم، وهنا يكون التعليم مصدرا متجددا للسعادة سواء كان من خلال القراءة أو الاستماع أو المشاهدة أو أيا كانت وسائل تحصيله ولذا فإن هذه الفئة المحبة للعلم تحقق كثيرا من السعادة لنفسها باستمرار التعلم، إضافة إلى

الشخص الذي يملك ناحية العلم. تكون له رؤية متسعة للأمور، ولديه قدرة على التكيف مع المشكلات وايجاد الحلول لها، كما أن رؤيته لذاته تكون ايجابية فيزيد من اعتباره لذاته، وهذه كلها متغيرات تعمل في اتجاه السعادة. (**البدري: 2000، ص78**)

5 – 3 – المساندة الاجتماعية:

ويقصد بها الدعم الذي توفره شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، سواء كانت تلك العلاقات في صورة زواج أو علاقات قرابة في نطاق أسرة نوية (صغيرة)، أو أسرة ممتدة أو علاقات صداقة أو جوار ولا شك أن الإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين، فوجودهم يشعره بوجوده بل يعطيه الشعور بالأمان والاطمئنان، وتساعد المساندة الاجتماعية على الخروج من المحن، وتعد المساندة الاجتماعية نوعا من التأمين الاجتماعي نوعا من التأمين ضد خطوب الحياة وأحداثها المؤلمة، وهي في الوقت نفسه مبعث للسعادة، فعندما يكون الإنسان فرحا وسعيدا، ويشك معه الآخرين، فإن شعوره بالسعادة يزداد بسعادة الآخرين معه، وا إذا شارك الآخرين سعادتهم، فإنه يسعد لسعادتهم، فالسعادة تتعدى وتنقل من السعيد إلى غيره ومن هنا قيل (جاور السعيد تسعد)، وتعد الصداقة إحدى العلاقات الاجتماعية التي تعطي دعما ومساندة نفسية واجتماعية لأطرافها، وتحقق لهم سعادة من خلال الاهتمامات المشتركة والهوايات، كما تحقق الصداقة في مختلف الأعمار شعورا بالقبول الاجتماعي ويشعر من خلالها أنه عمل ثلة واحترام الآخرين، وهذا يحسن من صورة الذات لديه ويحقق له السعادة. (**عبد العزيز : 1961، ص 34**)

3 –6 – الطبقة الاجتماعية:

لا شك أن من ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية العليا يستطيعون إشباع الكثير من حاجاتهم ومن ثم فهم أقدر على تحقيق السعادة أكثر من غيرهم من أبناء الطبقات الأدنى وقد تكون السعادة في الطبقة الدنيا أعلى منها في الطبقة المتوسطة بشرائحها المختلفة، إذ أن الطبقة المتوسطة تعيش صراعا في تطلعها إلى الأعلى رغبة الوصول إليها، إضافة إلى الخوف من الانحدار إلى مستوى الطبقة الدنيا، ولهذا فإنها أكثر الطبقات معاناة ومن ثم أقلها سعادة.

7 – 3 سمات الشخصية:

هنالك سمات الشخصية ترتبط بالسعادة أكثر من غيرها فمثلا، الشخصية الانبساطية أكثر شعورا بالسعادة من الشخصية الانطوائية فالشخصية الانبساطية هي الشخصية المنطلقة التي يميل صاحبها إلى تعدد الصداقات وسهولة الارتباط بالآخرين وكثرة النشاط والحركة متفاوتة في الشخصية الانطوائية التي تقل حركة صاحبها إذ يفكر أكثر ويميل إلى العزلة أكثر من الاختلاط بالآخرين وتقل علاقته وا خراج طاقاته، والاستمتاع بوقت فراغه وهناك السمة المزاجية في الشخصية التي نعتبرها كمزاج دائم إذ أن هناك أشخاصا معروفين بمزاجهم المرح وهناك آخرون معروفون بالمزاح النكدي، وهنا من يكون مزاجهم المميز قلقا أو متناوبا بين المرح والنكد ولا شك أن المرحون هم أكثر شعورا بالسعادة من غيرهم من أصحاب الأمزية الأخرى. (**عبد الله: 2001، ص 73**)

8 – 3 – البيئة التي يعيش فيها الشخص:

يمكن فهمها أهي بيئة مدينة يغلفها التلوث بشتى صوره. والضوضائي والزحامي، أم هي بيئة ريفية يغلب عليها النقاء وتكسوها الخضرة ويظهر فيها الماء ويلفها الهدوء لا شك أن البيئة الريفية الهادئة تحقق استرخاء داخليا أكثر وهي أقرب إلى السعادة من التوتر الذي تولده بيئة المدينة الصاخبة ولذلك يهرب سكان المدن إلى التجمعات والمزارع طلبا للهدوء وتحقيقا لقدر من السعادة كما أن البيئة التي تظهر فيها الشمس وتكون درجة الحرارة فيها معتدلة، تبعث على السعادة أكثر من البيئة الملبدة بالغيوم طوال الوقت أو التي تزيد حرارتها ورطوبتها إلى درجة يصعب احتمالها والبشر يتفاعلون مع حرارة ورطوبة ودفئه وبرودته لكل من تلك التقلبات معاني في داخلهم تحرك انفعالات معينة، وتفرز هرمونات معينة تجعلهم يعيشون تغيرات على مستوى البيولوجي والنفسي وكذلك الاجتماعي. (**غراهام: 1961؛ ص 72**)

4 – مصادر الشعور بالسعادة:

احترام الآخرين – أن تكون حياة أسرتي مستقرة – دخل يكفي لسد جميع الاحتياجات عمل أحقق فيه انجازا وابتكارا الحصول على إجازة ترفيهية –توفر حياة آمنة مطمئنة الابتهاج والسرور ضبط النفس وتحقيق الأهداف في الحياة الصحة –امتلاك ثروة كبيرة تقدير الذات . (**أبو عمشة: 1434هـ – 2013م**)

5 – أنواع الشعور بالسعادة

ويرى العديد من الباحثين أن السعادة تتميز إلى ثلاثة أنواع هي:

5-1- السعادة الذاتية:

أو الشعور الذاتي بالسعادة تدور حول كيف يكون الفرد سعيدا وكيف يكون راضيا عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقيمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية.

5-2 السعادة النفسية:

وهي تتميز عن السعادة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور إقامة روابط جيدة ذات معنى مع الأخرين.

3 - 5 - السعادة الموضوعية:

تتضمن خمس أنواع وهي السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية. (عبد الوهاب، 2006)

وهناك أيضا السعادة القصيرة والسعادة الطويلة: السعادة القصيرة: أي التي تستمر لفترة قصيرة من الزمن السعادة الطويلة: التي تستمر لفترة طويلة من الزمن وهي عبارة عن سلسلة من محقرات السعادة القصيرة وتجدد باستمرار لتعطي لإيحاء بالسعادة. **(سليمان: 2010، ص 92)**

6- العوامل المؤثرة في السعادة:

6-1 عدم تلبية حاجات القلب العقائدية:

فالقلب في حاجة دائمة لا يمكن أن يسدها سوى قوة العقيدة في الله سبحانه ومن أهمل تقوية ذلك كان شاعرا بنقص مشمل وفراغ لانهائي وهو لا يدري سببه.

6 –2 –عدم الانجاز:

فأصحاب الانجازات والذين استطاعوا أن يحققوا لأنفسهم ولمجتمعهم قدرا كبيرا من التقدم الايجابي غالبا ما يطردون الهموم.

6–3 الانكسار وفقدان العزة:

فالعزة مصدرها قوة اليقين وصدق الانتماء وهما متحققان في المؤمن الذي أيقن بربه وبموعده وصدق في الانتماء لدينه ولأمته معتقدا فضله ورفعه قدرتها مهما مر به من ظروف وضعف أو هزيمة.

6 –4 – عدم تحقيق الأهداف:

فكل إنسان له آماله وأهدافه التي وضعها لنفسه لا تغيب عن ذهنه ويسعى إلى تحقيقها في كل يوم يستطيع تحقيق الأهداف كان عرف للهموم.

5 – 6 – البعد عن البيئة الإيمانية الصحيحة:

فالإسلام قد أنشأ بيئة إيمانية يمنع عنها الهم وتتباعد عنها الأحزان تلك هي البيئة الأخوية والعلاقات الشفافة النقية التي هي بلا مصالح شخصية ولا منافع دنيوية. (**سليمان: 2010، ص 129**)

خلاصة

من كل ما سبق تقديمه أن السعادة قيمة انفعالية لها علاقاتها الوثيقة بكل ما يحمل طابع الخير أوهي مرتبطة ارتباطا جوهريا بعملية تحصيل الخير ،فالسعادة هي شعور إنسان بانشراح الصدر والإقبال على الحياة، بوجه عام مع الالتزام بالقيم الدينية التي تأخذ بأيدينا إلى طرق الحق والصواب

الفصل الثالث: المرأة

تمهيد:

لقد أباح الإسلام للمرأة أن تضطلع بالوظائف و الأعمال المشروعة التي تحسن أداءها، و لا تتعارض مع طبيعتها إذ قد تستدعي الضرورة و الحاجة المرأة للعمل خارج بيتها، كما قد يحتاج المجتمع لخروجها للعمل. الشيء الذي لم يجعل دور المرأة في العصر الحديث مقتصرا على دورها المعتاد في البيت، و إنما تعددت أدوارها، فهي بالإضافة إلى كونها ربة منزل، و أم، و زوجة، فقد أضيف لها دور جديد و هو دور العاملة، بالرغم من أنها في بداية العمل واجهت الكثير من المشاكل، التي ترجع إلى الأفكار التقليدية و التي تتعلق بالنظرة السلبية تجاه عمل المرأة.

وقد لا يكون خروج المرأة للعمل لحاجة مادية فقط، بل يتعداه لأسباب أخرى تتعلق بشخصيتها ، إذ نجد أن كثيرا من النساء يعملن لإثبات وجودهن و بناء شخصيتهن، حيث أن العمل يشبع الكثير من الحاجات السيكولوجية المهمة للمرأة، إذ أنه يحقق لها منفعة قد تتجاوز المنفعة المادية إلى المنفعة الذاتية، أو النفسية و تحقق و جودها من خلال العمل لتثبت للآخرين بأنها قادرة على أن تعمل و لها وجود، و كما للعمل إيجابياته له سلبياته كذلك و التي تنعكس على المرأة نفسها و على الرجل، و على الأسرة ككل.

أولا: المرأة

1- دورة المرأة بين الماضي و الحاضر

في زمن مضى كان مكان المرأة في بيتها لا غير، تقوم حياتها أساسا على خدمة أفراد أسرتها فقط فهي سواء كانت الأخت، أو الزوجة، أو الأم فذلك لا يغير شيئا من طبيعة نشاطها اليومي و الحتمي و المعتاد، و هو أعمال البيت و خدمة الزوج و الأخ و الأب و تربية الأولاد، إضافة إلى أنها قد تقوم بأعمال أخرى خارج البيت كالحقل مثلا مساعدة منها للقائم على أعماله أصلا سواء زوجها أو أبيها. و بالتالي و بالرغم من أن هذا هو النشاط الطبيعي للمرأة في البيت و هي راضية به شاءت أم أبت، إلا أن هناك من يعتبر أن المرأة تستغل إلى الحد الأقصى (طاعة،خضوع للزوج، تحديد الرغبات و الإرادة، أداة إنجاب و إنتاج) مما يستنزف طاقتها بسرعة مذهلة، تظهر عليها و هي مازالت في عز الشباب أمراض القصور المتنوعة و الإختلالات الوظيفية المتعددة. و يقابل ذلك عند الرجل استنزاف لقواه الجسدية و النفسية، في عمل استغلالي لا يعطيه المردود المستحق، كما تطلق المرأة أو تهجر عندما تستنزف.
(مصطفى حجازي 2005 ،ص 205)

وقد حارب كثير من دعاة حقوق المرأة في القرن التاسع عشر من أجل حق المرأة في التعليم، فنادوا بفتح المدارس و الجامعات أمام النساء، و بحقهن في الالتحاق بكليات و مهن قاصرة على الرجال مثل الطب. **(محمود عبد الرشيد بدران 2006، ص 23)** و من ثم أصبح بإمكان المرأة أخذ قسط من العلم، إضافة إلى أنه بإمكانها إتمام دراساتها العليا إن أرادت و تقلد مناصب عمل مختلفة خارج البيت، فهي الطبية و المعلمة و المحامية و العاملة في الإدارة، و لم تكتفي بهذا فقط بل خاضت ميدان عمل الرجل فنجدها الرئيسة و الوزيرة. و بالتالي قد نجدها الزوجة، و الأم المربية أولادها، و العاملة في آن واحد، مشاركة منها الرجل الأعباء الحياة سواء داخل البيت أو خارجه، ساعية في ذلك إلى محاولة التنسيق بين واجباتها في المنزل و بين عملها خارجه.

2- مكانة المرأة في الإسلام:

لقد كثر كلام الناس قديما و حديثا حول مكانة المرأة في الإسلام، فمنهم من زعم أن الإسلام انتقص مكانتها و هضم حقها و جعلها ذات حظ أدنى و حياة ضيقة محدودة، ثم سلط عليها الرجل يتزوجها

حين يريد و يفردها إن شاء و يضم إليها إن أراد ذلك، و هي في الأحوال كلها خاضعة لما يرسم لها في الحياة و يفرض عليها من طاعة، شأن الخادم والمخدوم أو المالك و المملوك. و في الحقيقة أن الإسلام هو الوحيد الذي سمى بمكانة المرأة، و أعطاها ما يليق بها من عزة و كرامة و هذا ما لا يعرف في أي تشريع أو حضارة لا قبل الإسلام ولا بعده. و ليس ظلما أنه فضل الرجل عن المرأة من حيث القوامة انتقاصا لها، لكنه حفظ لها بالمقابل حقوقها مثلها مثل الرجل. و لعل أهم ما نتحدث به عند ذكرنا للمرأة في الإسلام هو الحديث عن حقوقها و التي منها يمكن معرفة مكانة المرأة وإكرام الإسلام لها. و إن حقوق المرأة على أساس ما أجملته الشريعة الإسلامية بأن المرأة إنسان تلتقي مع الرجل في الوحدة الإنسانية، و أنها مكلفة بالإيمان بالله تعالى ربا واحدا، و في كل ما أمر به و نهى عنه لأنها مسؤولة مثل الرجل تماما في الحساب و العقاب و الجزاء بالجنة أو النار يوم القيامة، و أن الكرامة الإنسانية للمرأة مثلما للرجل كما جاء في قوله تعالى في سورة الإسراء آية 80:" و لقد كرمنا بني أدم " كذلك عدم تمييزها عن الرجل في الكرامة إلا بالتقوى فقط، إذ يقول عز و جل في سورة الحجرات آية 13:" إن أكرمكم عند الله أتقاكم" و تشترك أيضا مع الرجل في وحدة الأسرة من منطلق أن النساء شقائق الرجال ، و لهن من الحقوق مثل ما عليهن من واجبات إلا ما جعل الله للرجل من حق رئاسة الأسرة، و تحمل مسؤوليتها كعبء ثقيل وضع على عاتق الرجل و حررت منه المرأة، دون أن يمس ذلك بكرامتها في حقوقها و واجباتها . **(خالد عبد الرحمن العك 2001،ص323-324)**

و بالتالي أتى الإسلام بإنصافه وبعدله ومساواته فانتزعها من الحضيض ليرتفع بها إلى القمة معززة مكرمة، يحذر الرجل من الإساءة إليها، و يبشر بالإحسان إليها، و يستوصي بها خيرة، و يطالب بإكرامها، و صيانتها و رفع شأنها، و تهيئة كافة السبل لراحتها و سلامتها و أمنها. بل و من أكبر الشرف لها قام الإسلام بتسمية بعض السور القرآنية باسمها فهذه سورة النساء و تلك سورة مريم، بل يجد كل قاري في القرآن أفضل النماذج المذكورة لمواقف النساء ، و تبيان الحقوق التي نصها الإسلام لها. فالمرأة لها الشرف في بيت أسرتها، و لها الشرف في بيت زوجها، ولها الشرف مع أبنائها، و إن كان الرجل يعد نصف المجتمع فالمرأة تعد النصف الآخر، فهي البنت و الأخت و الأم و العمة و الخالة. و لهذا أوصى رسول الله أصحابه بالنساء فقال: "يأيها الناس إن النسائكم عليكم حقا..فاتقوا الله في النساء واستوصوا بهن خيرا " و قال ﷺ: "خيركم خيركم لأهله و أنا خيركم لأهلي ". **(احمد ابن حسن العطاس**

www . 14october . com2012) كما جعل الإسلام للمرأة حقا في المبايعة على السمع و الطاعة و القيام بحدود الشريعة و أحكامها. و لقد تحدث القرآن الكريم عن الكثير مما تتميز به المرأة، و من ذلك قوة فراستها و يظهر ذلك في قوله تعالى عن إحدى ابنتي شعيب في سورة القصص الآية 26:" قالت إحداهما يا أبت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين"، و هذا القدر من الرؤيا ليس من شأنه أن يمكن الإنسان من معرفة أسرار النفوس و دخائلها، إلا إذا كان قد أوتي من قوة الفراسة ما أوتيته ابنة شعيب. و حديث القرآن عنها (أي المرأة) في بعد النظر و استجلاء الحقائق الغامضة في قوله تعالى عن ملكة سبأ في سورة النمل الآية 25:" و إني مرسلة إليهم بهدية فناظرة بم يرجع المرسلون " وقد روي أنها قالت إن كان نبيا حقا لم تصادف هديتنا مكانا من قلبه، و لم تحل بينه و بين تبليغ أمر ربه و إن لم يكن فسوف يفرح بها و يعرض بزخرفها عن قتالنا. و حتى حديثه عز وجل في تدبير الملك و حسن السياسة، على أساس الشورى و عدم الاستبداد بالرأي، أين نراه في قوله عز من قائل عن ملكة سبأ هذه و قد وصلها كتاب سليمان عليه السلام و ذلك في سورة النمل الآية 32-34 :" قالت يأيها الملا أفتوني في أمري ما كنت قاطعة أمرا حتى تشهدون قالوا نحن أولوا قوة وأولو بأس شديد و الأمر إليك فانظري ما تأمرين قالت إن الملوك إذا دخلوا قرية أفسدوها و جعلوا أعزة أهلها أذلة و كذلك يفعلون ". كما أن للمرأة حق في الميراث كالرجل و لكن بمقدار مختلف عنه باختلاف مكانتها أما، أو أخا أو زوجة أو بنتا. و لها ملكا خاصا بها و جعلها حرة في التصرف فيه كما شاءت و لا دخل لأي كان فيها إلا بأمرها و رضاها و نلمس ذلك في قوله تعالى في سورة النساء آية 20:" و إن أردتم استبدال زوج مكان زوج و آتيتم إحداهن قنطارا فلا تأخذونه و قد أفضى بعضكم إلى بعض و أخذن منكم ميثاقا غليظا" و جعل لها حق التخلص بما لها من سوء معاشرة الرجل إذا رأت ذلك سبيلا، مرجحا لراحتها و هناءتها كقوله تعالى في سورة البقرة الآية 229:" فإن خفتم ألا يقيما حدود الله فلا جناح عليهما فيما افتدت به " شأنها في ذلك شأن الرجال يتخلصون بأموالهم من كل ما ينزل بهم متى رأوا أن بذل المال سبيل الخلاص.(**سامية مُحَمَّد فهمي 2001، ص ص 406-418**).

3-مكانة المرأة في الأسرة الأبوية:

تحتل المرأة في الأسرة الأبوية التقليدية، و ضمن العلاقات الترابية وضعية دونية، حتى أنها لا تستطيع أن تزعم أن عائلتها أو البيئة التي ولدت فيها قد أرادتها، و اعترفت بذاتها، و اعتبرت وجودها مفيدا . ذلك أن المرأة منذ ولادتها تواجه مجتمعا رافضا لوجودها، يلقاها متهجما حزينا، يمارس من خلال رفضه لها عنفه على كل أنثي مدركة إذ لا يترك لديها مجالا للشك في أنها هي الأخرى قوبلت بالرفض حين ولدت، و أنها لا تزال كائنا منبوذا. فالبنت وهي تولد لأول مرة تستقبل في عالمها الجديد بالحزن و السكون، فهي بمثابة العار الذي يهدد شرف العائلة إذا ما وقعت الغفلة عنه، فلا جدوى منها من الناحية العملية للحياة كما أنها استثمار خاسر تذهب فائدته للآخرين و لا يمكن الاعتماد عليه في الحفاظ على كيان العائلة و ديمومته. أما ولادة الذكر داخل الأسرة تحي بمزيد من الحماس من ولادة الأنثى وقد يستقبل بالاحتفالات التي تقوم على شرفه، فهو بمثابة الرفيق في الأعمال و الخليفة على الأرض و العائلة، كما أنه الوصي على الأم و الأخوات بعد وفاة الأب. و هنا يتحول جنس الأنثى إلى قهر بحد ذاته، فالأنا الجماعي قنن هذه الفكرة فكرة تفضيل الذكر على الأنثى- و نقلت التنشئة الاجتماعية ذلك آليا. و بالتالي فإن علاقة الأب بالابن تختلف كثيرا عن البنت إذ يحض الابن ببعض الحرية في التعامل على عكس البنت، كما أن كما أن اتجاهات الآباء نحو الأبناء في العائلة فإن التمييز هو الأساس، فالقسوة مع البنت أكثر من الابن و قائمة الممنوعات بالنسبة للبنت أكبر و أطول من تلك المفروضة على الولد.(**قنيفة نورة 2010،ص154 بتصرف**) و الحالة التي تكون فيها ولادة البنت مقبولة أو مرحب بها إذا كانت ولادتها من بين عدد من الذكور فهنا تكون أكثر قبولا في الأسرة،

4- قضية تحرير المرأة:

لقد مرت قضية تحرير المرأة بمراحل عدة قبل أن تصل إلى ما هي عليه الآن، حيث تمتد جذورها إلى مطلع القرن العشرين، إذ نجد أن الاستعمار العسكري و من ثم السياسي أدى بكثير من الدول العربية و الإسلامية إلى انفتاح أنظمة الحكم على الخارج، و تبني كثير من المذاهب و النظريات الفكرية المخالفة في معظمها لتعاليم الإسلام، و من بين تلك التعاليم الدعوة إلى تحرير المرأة، ليس فقط من ظلم الرجل بل أيضا من ظلم الإسلام، بزعمهم الذي اعتبروه أهم عائق يقف في وجه تحريرها. و بالتالي نجد أن حركة

تحرير المرأة العربية منذ بدء نشأتها، على فصل قضية تحرير المرأة عن الدين و الوطن و ربطها بقضية تحرير المرأة بالعالم، فربطت بذلك بين قضية المرأة المسلمة و قضايا المرأة اليهودية و المرأة المشركة و الملحدة، و ذلك في محاولة لفصل قضية المرأة عن قضية الوطن و الأمة، والأهم من ذلك هو فصل قضية تحرير المرأة المسلمة عن قضية تحرير الوطن المسلم، و فصل قضية الظلم الواقع عليها عن قضية الظلم الواقع على الرجل المسلم، و هكذا تتجزأ القضية الواحدة و تتفتت في مسارات متباينة متعارضة بل و متصارعة كذلك. **(نهى القاطرجي 2006، ص ص 11–14)**

5– المرأة و الأسرة:

5–1 : الزواج في حياة المرأة:

يعتبر الزواج من أهم ما جاء به الإسلام بخاصة، و الديانات الأخرى عامة و هو أساس تكوين الأسرة، و كل من الرجل و المرأة في علاقة تكامل أحدهما للآخر من أجل بناء هذه الأسرة، و تكمن صور هذا التكامل في السلوك العاطفي و الجنسي و الإنجاب و هذا ما هو موجود في العالم بأسره .

و الزواج في حكم القرآن ليس وسيلة لحفظ النوع الإنساني فحسب بل هو أكثر من ذلك، إنه وسيلة للاطمئنان النفسي و الهدوء القلبي و السكن الوجداني ، قال تعالى في سورة الروم آية 21 : "و من آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها و جعل بينكم مودة و رحمة "و القرآن بهذا النص يضع أسس الحياة العاطفية الهادئة، كما أن الإسلام يكرم الزوج و يوكل إليه رئاسة الأسرة و القيام على شؤونها و تدبير أمرها كونه أقدر على تحمل التبعات و أقوى و أمتن بناءا من المرأة. **(خالد عبد الرحمن العك 2001، ص ص 13 –15)**

و يقوم الزواج في الوقت الراهن (أغلب الزيجات) عن طريق الاختيار الحر، إلا أن مفهوم هذا الاختيار يختلف باختلاف الطبقة و المجتمع الذي ينتمي إليه الزوجين، فهو يعني بالنسبة للفئات الحضرية تبادل الحب قبل الزواج و التعارف الشخصي الوثيق بين الفتي و الفتاة، و هنا يظهر أثر المناخ الاجتماعي في تسيير مثل هذه العلاقة، ذلك أن إتاحة الفرصة أمام الفتاة لتلقي العلم مثل الفتى، و وجودها إلى جانبه في ميادين العلم و العمل خلق ظروفا متعددة للتفاهم و الحب قبل الزواج. لكن مفهوم الاختيار الحر لا يحمل نفس المضمون بالنسبة لكل فئات الأسر في المجتمع. فإذا كان يعني الاختيار الفردي نتيجة للتفاعل

و نتيجة لمفضلات معينة و قيم خاصة عند الفئات الحضرية، فإنه لا يعني عدم وجود عنصر القسر و الإكراه عند الفئات الريفية، حيث لا زالت هناك رواسب عديدة ثقافية و اجتماعية متخلفة من الأسرة الممتدة التقليدية، تحكم عملية الاختيار وأسلوب إتمام الزواج والعلاقات التي تسبقه. **(سناء الخولي 1995، ص ص 91-92)**

و يرى السيد سابق أن الحكمة من الزواج تكمن في : > الغريزة الجنسية من أقوى الغرائز و إن لم تشبع ينتج عنها قلق و اضطراب للفرد، و الزواج هو المنفذ و الوضع الطبيعي و المباح والشرعي لها. » الزواج أحسن وسيلة للإنجاب و زيادة النسل مع استمرار الحياة و المحافظة على النسب. » إن غريزة الأمومة و الأبوة تنمو و تتكامل في ظلال الطفولة و تنمو مشاعر العطف و الود و الحنان وهي فضائل لا تكتمل إنسانية إنسان بدونها.

تحديد مسؤولية كل من الرجل والمرأة في البيت، فالمرأة لرعاية الأطفال و تدبير المنزل و غيرها من شؤونه والرجل في السعي وراء ما يحتاجه البيت من نفقات. » من ثمار الزواج ترابط الأسر و تقوية العلاقات الاجتماعية بين العائلات.

5-2:الأسرة :

إن الأسرة أصل راسخ من أصول الحياة البشرية و مهما اختلفت ضوابطها و قيودها من مجتمع إلى آخر فلن تختلف النظرة إليها كضرورة لا يستغني عنها شعب و لا جيل. **(خالد عبد الرحمن العك 2001، ص 211)**

و يبدو للوهلة الأولى أنه يوجد ارتباط كبير بين مصطلحي الزواج و الأسرة، حتى أن هناك ميلا الاستخدامهما في نفس الوقت ليشير إلى نفس الشيء ، و لكنهما في الحقيقة ليسا شيئا واحدا، فالزواج عبارة عن تزاوج منظم بين الرجال و النساء على حين يجمع معنى الأسرة بين الزواج و الإنجاب، و تشر الأسرة كذلك إلى مجموعة من المكانات و الأدوار المكتسبة عن طريق الزواج و الإنجاب. وهكذا نجد أنه من المألوف اعتبار الزواج شرطا أوليا لقيام الأسرة و اعتباره نتاجا للتفاعل الزواجي. **سناء الخولي 1995 ص 43)**

و بناء الأسرة كغيره من البناءات يحتاج إلى تدريب، و معرفة القواعد الأساسية في الحياة الأسرية، و كيف يجب أن تكون هذه العلاقات و طبعا هذا التدريب يكون قبل الزواج خاصة، حتى يبدأ الزوجين حياة صحيحة من البداية وتكون لهم منطلقات مبنية على أسس سليمة. (مجدي أحمد عبد الله 2003، ص345)

6- المرأة الماكثة بالبيت:

كلما ازدادت درجة التطور الفكري و الحضاري للإنسان، فإن نظرته للمرأة لا تبقى من بعد واحد، كأن ينظر لها من جهة جمالها أو أخلاقها، و إنما تصبح نظرته إليها تكاملية من مختلف زوايا التقييم، العقل، الأخلاق، الثقافة، الجمال و غير ذلك، و تظهر تلك النظرة بوضوح لما نراه عند أغلب الناس. و هذا ما نلاحظه في مجتمعاتنا التي حكمت على المرأة الماكثة في البيت على أنها امرأة جاهلة و غير متفتحة، فقد اعتبرت عالة على المجتمع و على عائلتها، بمجرد قبولها أن تكون ربة بيت و تبتعد عن التفاعل الإيجابي بالاحتكاك بالمجتمع، عن طريق العمل إلى أن تصبح عضوا منتجا فيه. و يوجد الكثير من ربات البيوت منهن النساء المتعلمات و خريجات الجامعة، و بعضهن متفوقات في مجال تخصصهن، مما يؤهلهن للعمل بمراكز راقية، و لكنهن اخترن التضحية بكل وقتهن لمن يستحق الرعاية بالدرجة الأولى و لكن دون السماح لأنفسهن بتراجع مستواهن الثقافي و التعليمي.

و المرأة الغير عاملة أي الماكثة بالبيت لها عدة إيجابيات، أهمها أنها حرة في وقتها أي أنها ليست مرتبطة بوظيفة تحد من إمكانية قضاء أوقات طيبة مع عائلتها، و بالتالي تشهد كل مراحل نمو أطفالها، حيث تستطيع السفر معهم و القيام برحلات مع عائلتها في أي وقت تشاء. و لكن تبقى ضالة المرأة دائما هي الحرية كونها تنتمي إلى مجتمع متحفظ إذ عليها المكوث بالبيت لأداء الواجبات من طبخ، و غسيل و تربية أولاد، فليس هذا هو المانع لأن الوطن الأم للمرأة هو المنزل فهي منه و إليه ترجع دائما، لكن الظلم يكمن في افتقادها لحقها من علم و عمل الذي غطاه الواجب إذ قمعه البعض و ضرب به عرض الحائط، حيث أصبح أكثرهم لا يرى المرأة صالحة لغير شقاء البيت و طاعة الرجل سواء كان أب، أخ أو زوج ... إن أكثر شباب العصر يختار شاملة الثقافة، ذات الشخصية الناضجة التي تصدر أفكارا في

سلوكها عن وعي، متحضرة لا تتصرف على ضوء ما تمليه عليها أفكار و سلوك والدتها وجدتها، تلك التي بإمكانها تصليح أخطاء أبنائها علميا و أخلاقيا.

و هناك من يرجع عدم احترام المرأة الماكثة بالبيت إلى المرجعية الثقافية التي في أذهان المجتمع و ما يتخللها من فراغ ثقافي و ليس معرفي، فالمعرفة تساهم في تطوير الجانب الثقافي، مع عدم المساس بالإطار المرجعي الذي يحتكم فيه المجتمع من خلال ثوابت لا نقاش فيها، فالمرأة في الأساس ناجعة و فعالة و الماكثة في البيت ليست أقل من المرأة العاملة التي تتلقى ربحا ماديا آخر كل شهر، فهي تتلقى ربحا معنويا يتمثل في فخرها بصناعتها للرجال، و المرأة الماكثة بالبيت على عكس العاملة التي تخلت عن مهمتها الأساسية لغفلتها أو سذاجتها . و بالتالي و من أجل أن تكون المرأة الماكثة بالبيت إمرأة واعية و مثقفة، و مسيرة جيدة لشؤونها وجب التخطيط لذلك من خلال ما نلاحظه من مشاريع لتأسيس جمعيات خاصة بالمرأة الريفية، و الماكثة بالبيت التوعيتها بضرورة التعلم و التثقف، باعتبارها البذرة الأولى لتنشئة المجتمع و صلاحه في صلاحها، و لكونها المربي الأول للنشء .

7- الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة:

تتفاوت العوامل النفسية و الاجتماعية و البيئية المسؤولة عن تعقد الحياة، و تشعب ظروفها في المجتمعات الحديثة التي تعيشها المرأة اليوم، و تنعكس على حياتها و أسلوبها و ردود أفعالها في المواقف المختلفة. و للمرأة تكوينا بيولوجيا خاصا يختلف من مرحلة إلى أخرى، من مراحل العمر التي تمر بها و له آثاره الإيجابية أحيانا و السلبية أحيانا أخرى.

وقد تتفاوت آثاره الإيجابية و السلبية تبعا لطبيعة الثقافة و المفاهيم و العادات البيئية و الاجتماعية، التي تمارسها المرأة و تؤثر بصورة مباشرة على سعادتها و استقرارها، و مدى ايجابيتها أو إعاقتها عن أداء دورها في الحياة. (نشوى محمود نافع و سلوى سيد موسى 2004،ص287)

أكدت منظمة الصحة العالمية، تعرض 16-50% من نساء العالم إلى نوع من أنواع العنف أثناء حياتهن، كما أكدت في تقاريرها إلى أن تحمل المرأة لعدة مسؤوليات أو تعرضها للعنف المنزلي أو التمييز العنصري بسبب الجنس، عوامل تؤدي إلى سوء الصحة النفسية لدى النساء أكثر منها لدى الرجال.

و ترى مني الصواف و قتيبة الجبلي 2005 أن الاضطرابات النفسية، منتشرة بين الرجال كما هي بين النساء إلا أننا نجدها لدى النساء أكثر، و قد يعزى ذلك لكون بعض الرجال لا يصرحون بما يصيبهم من اضطراب. و لعل من أهم و أكثر هذه الاضطرابات انتشارا عند النساء القلق والاكتئاب، و ذلك بنسبة الضعف منها عند الرجال، و ربما يرجع هذا لكثرة تعرض المرأة للظلم و سوء المعاملة من الناحية النفسية و الجسدية في حياتها، إضافة إلى الوسواس القهري و الذي ينتشر بين الرجال و النساء كذلك

على حد سواء و بنسبة متساوية تقريبا، كذلك نجد التهاب المفاصل الذي يمكن تصنيفه ضمن قائمة الأمراض النفسجسمية، و هو منتشر عند النساء أكثر منه عند الرجال مما يزيد من تعرض المرأة اللاكتئاب في سن الخمسين.

و من جانب آخر نجد أن المرأة خاصة العاملة معرضة للإجهاد. ففي دراسة لجورجيا ويتكين لانويل أثبتت أن من أعراض الإجهاد الذي تتعرض له المرأة انقطاع الطمث، و انهيار ما بعد الولادة، و كذلك الاكتئاب، و أيضا العقم، كما يمكن إضافة فقدان الشهية إلى الطعام و الشراهة و بالتالي فالنساء معرضات لنوعين من الإجهاد البيولوجي و المهني . **(جان بنجامان ستوا1997ص 49)**

1 – 7 : الخلفية الاجتماعية للاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة:

ترى مني الصواف و قتيبة الجبلي 2005 أن الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة لا سيما العربية لها خلفية اجتماعية نابعة من المحيطين بالمرأة نفسها، و يمكن إجمال بعض هذه العوامل في:

- المرأة شريك في الجسم و ليس في العقل و ليس لها حق في اتخاذ القرار (كالزواج مثلا أين تجب موافقة الأب أو الأخ، أو إكمال الدراسة، أو الطلاق الذي هو بيد الزوج). و إذا جعل الإنسان في وضع لا يستطيع فيه أن يتخذ القرارات الأساسية في حياته، فإنه في الغالب يؤدي به إلى السلبية و الشعور بالعجز و عدم المقدرة على عمل أي شيء ليخرج من أزمته، و الشعور بالعجز بحد ذاته سواء كان ذلك من مصلحة المرأة في النهاية أم لم يكن، قد يؤدي في بعض الأحيان إلى ظاهرة نفسية معروفة بالعجز المكتسب و المقصود بالمكتسب هو أن الإنسان رجلا كان أم امرأة يولد و له قدرات عقلية أنعم الله بها

عليه، و لكن إذا واجه ذلك الإنسان بصورة مستمرة ظروفا تجعله عاجزا عن القيام بأي عمل من ذات نفسه فإنه مع الوقت و بتكرار الفشل الذي يواجهه في محاولة التخلص من ذلك الوضع الغير مرغوب فإنه يصاب بالعجز المكتسب، و بالتالي يبدأ بعدم المقاومة ثم يتدرج بعد ذلك بقبول الوضع الذي هو فيه ولا يبدي أي امتعاض على ما يقع عليه من عذاب و من ثم يؤدي العجز المكتسب في كثير من الأحيان إلى حالة من الاكتئاب التي قد تتفاقم أحيانا إلى درجة الاكتئاب المرضي.

- **اعتماد المرأة على الآخرين** حيث أن المرأة إذا كانت تعاني من اضطراب ما أو تحتاج إلى استشارة معينة فإنها تنتظر حتى تسنح الفرصة للزوج أو الأخ أو الأب لأخذها إلى العيادة النفسية، على عكس الرجل الذي يذهب مباشرة. و بالإضافة إلى انتظارها هذا فإنها عندما تعاني من مشكلة نفسية و التي تعتبر عند الكثيرات من الأسرار العميقة التي يصعب البوح بها، مما يؤدي بها إلى التحايل على الزوج الأخذها إلى طبيب عام شاكية من آلام عضوية وهمية، و ما على الطبيب إلا العلاج بناءا على تشخيص خاطئ انطلاقا من معلومات و شكوى وهمية، مما قد يؤدي بها إلى الإصابة باضطرابات نفسجسمية، أما في حالة إصابة المرأة بمرض نفسي شديد كالفصام مثلا قد يمتنع الرجل من أخذ زوجته طلبا للشفاء كونه مرض غير مفهوم للناس، و عندما يشتد و يصبح واضحا يضطر لأخذها إلى الطبيب و لكن بعد أن تكون حالتها جد متقدمة، وقد يصل به الأمر إلى تطليقها و تعود أدراجها إلى بيت أهلها مما يزيد الطين بلة، فبدلا من مساعدتها على الشفاء من مرضها يزيدها عبء أخر و هو الطلاق، و قد تعيش خادمة في بيت أهلها خاصة في عدم وجود الوالدين و ما يترتب عن ذلك من سوء معاملة.

أما في حالة المرأة العاملة فقد تلجأ إلى منح جل مرتبها لزوجها تحت تهديد الطلاق، فقط لتبقى تحت ظل رجل يحميها و أن لا تعود لبيت أهلها لما يحمل ذلك من المهانة و المشاكل لها و حتى هذا التصرف الذي تضنه حلا لا يخلو من كونه نوع من الظلم لها.

- **إرتباط المرأة بالرجل** سواء كان أخ أو أب أو زوج يجعل في نظرها أن قيمتها من قيمة الرجل المرتبطة به أو التابعة له أو الواقعة تحت اسمه، فهي لا ترى قيمة خاصة بذاتها إذا لم تعطي لها من قبل الرجل الموجود في حياتها ، فهي تهتم أن تكون مقبولة من طرف الرجل قبل أن تكون

مقبولة من نفسها، و بالتالي إذا كانت امرأة ناجحة في أي مجال (بيت أو عمل ...) و تلقت القبول و الرضا من طرف الزوج

عزز ذلك من ثقتها في نفسها و دعمها لتنجز الأحسن، و إذا لاقت ما تفعله بالرفض و عدم الاهتمام و الانتقاد حتى و إن كان عملا ناجحا فإنه يحط من عزيمتها و ذاتها، مما يؤثر سلبا على نفسيتها و ترى كل ما تفعله لا معنى و لا قيمة له.

- **تعدد الزوجات** و الذي له أثره كذلك على نفسية المرأة فبالرغم من أنه مشروع في ديننا الحنيف إلا أننا نجده في الكثير من الأحيانا يصبح مشكلة . حيث تشير منى الصواف و قتيبة الجبلي 2005 أن مشكلة تعدد الزوجات كما يرونها في العيادات النفسية، هي أن الزواج بالثانية غالبا لا يكون للأسباب التي أباحها الدين، بل يكون هوى بعض الرجال هو الذي يقرر مصير الزوجة الأولى، فالعادة أن يكون الزواج بالثانية مقرونا بالأذى للأولى. و على الرغم من أن تعدد الزوجات كأحد العوامل التي تكون الضغوط النفسية المسببة للأعراض النفسية عند المرأة يشكل ظاهرة خاصة في المجتمعات العربية ، ففي دراستين تمت الأولى في القسم الداخلي من مستشفى الأمراض النفسية في الكويت و الأخرى في قسم العيادة الخارجية من المستشفي نفسه و شملت 24 مريضة وجد أن نسبة الزواج المتعددة كما جاء في الإحصائيات الرسمية حوالي 10%، و لكن نسبة النساء المتزوجات اللاتي يرتدن العيادات الخارجية أو المنومات داخليا في المستشفى النفسي كان 25% أي أن ربع النساء المتزوجات اللاتي يتعالجن كان من النساء الأوليات. و لقد وجدنا أن كل النساء المراجعات للعيادة النفسية اللاتي من زيجات متعددة كن الزوجات الأوليات في الزواج، و لسن الزوجات الجديدات ومن هنا استنتج أن الزواج الثاني له تأثير سلبي على كثير من النساء، كما اتضح أن الزواج الثاني لم يكن له تأثير سلبي واضح على الزوجة الجديدة.

و يمكن القول أن هذه النسبة للزوجات المترددات على العيادة النفسية ربما تعود إلى التقصير الواضح من قبل الزوج، في حق الزوجة الأولى و إهمالها و انشغاله عنها بمتطلبات الزوجة الجديدة، و هو ما لم يأمر به الشرع أبدا.

2 – 7 :نماذج من الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة:

و من أهم الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تصاب بها المرأة و كما سبق الإشارة إليها:

7–2–1 :الاكتئاب:

و لعل الاكتئاب النفسي هو الأكثر شيوعا بين مجمل الأمراض النفسية المعروفة ليس على المستوى الطبي فحسب، و إنما على المستوى الاجتماعي و ذلك لعلاقته الوثيقة بالتداعيات البيئية و الظروف الاجتماعية التي تواجه الإنسان بشكل عام و المرأة على وجه الخصوص، و التي تكون عرضة للاضطرابات النفسية لجملة من العوامل و الأسباب و منها التغيرات البيولوجية لها، حيث أن التغيرات الهرمونية المتعاقبة التي تحصل في جسم المرأة لاسيما تلك التي تبدأ في بداية العقد الثاني من عمرها، فمع أول دورة شهرية يمر جسم المرأة بتغيرات هرمونية تتغير معها كيمياء الجسد عموما و المخ على وجه الخصوص، إلا إن هذا الوضع يتصاعد مع عمليتي الحمل و الولادة. أما بعد انقطاع الدورة الشهرية عندما تبلغ المرأة سن الخمسين فإنها سوف تعاني آثار انخفاض مستوى هرمون الإستروجين في الدم، فتلك الأمور فلا تعد بمجملها نوعا من أنواع الضغط الذي لا يدع للمرأة فرصة لالتقاط أنفاسها، فهذه التقلبات البيولوجية إذا زادت على حدود معينة فإنها ستكون عرضة بشكل كبير للإصابة بمرض الاكتئاب النفسي. أما على صعيد التركيب العاطفي فإن المرأة تتميز بفطرة حية تمكنها من التواصل في أداء مهامها كزوجة و أم، فتلك الوظيفتان تحتاجان إلى قدرات نفسية عالية إذ بدون هذه القدرات تتفكك الأسرة التي هي نواة المجتمع وهذا ينعكس على قوة تعلق المرأة بالآخرين، فهي تتعلق بشدة بأمها و أبيها و إخوتها و أخواتها و زوجها و أبنائها و أحفادها فهذه العلاقات تعد جزءا مهما في حياتها، و يظهر تأثيرها حين تفقد المرأة قسما منها أو جميعها، الأمر الذي سوف يتسبب بإصابتها بمرض الاكتئاب الشديد الذي تكون المرأة معرضة للإصابة به أكثر من الرجل. و لهذا نرى المرأة تصاب بأنواع مختلفة من الاكتئاب نظرا لكل ما تقدم مثل الاكتئاب الجسيم و اضطراب المزاج، فضلا عن الإعراض الأخرى مثل اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية و الذي يصيب أكثر من ثلاثين بالمائة من النساء، و الاكتئاب أثناء الحمل و الذي يصيب عشرة بالمائة منهن و اكتئاب ما بعد الولادة و غيرها من الأنواع. كما أن القيم الاجتماعية لبعض المجتمعات قد تسهم في إصابة المرأة بالاكتئاب، فأعراضه ربما لا تظهر

عليهن بشكل صريح، إنما يظهر على شكل شكاوى جسدية مثل الصداع المستمر و آلام الجسد، و اضطرابات في وظائف الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي، و يرجع ذلك إلى نظرة تلك المجتمعات إلى الاضطرابات النفسية التي تعد بنظرهم ضربا من الجنون، لذلك فان الجهاز النفسي للمرأة يحول جزءا كبيرا من الاكتئاب إلى أعراض جسمانية، التي تحظى بالقبول عند عامة الناس و الرعاية من الأطباء و لهذا فقد أثبتت الأبحاث الطبية أن معدل إصابة المرأة بمرض الاكتئاب يكون ضعف الرجل، على الرغم من أن الاعتقاد السائد أن المرأة أكثر تعبيرا عن حالتها العاطفية و النفسية، ما يشكك بصحة هذه النتائج و لكن الأبحاث الحديثة أثبتت أن هناك زيادة كبيرة في معدل إصابة المرأة بمرض الاكتئاب النفسي بما لا يقبل الشك . وفي دراسة ليندا كانيفيلد 1981 عن علاقة عمل المرأة بالاكتئاب و صحتها النفسية وجدت أن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالاكتئاب . **(سميرة محمد شند 2000، ص 48)**

7-2-2 : القلق :

هو حالة من التوتر الدائم و عدم الارتياح، و تدخل حالات القلق تحت الاضطرابات العاطفية. و هناك أعراض عضوية تميز حالات القلق منها: خفقان القلب، عدم القدرة على التنفس، آلام الصدر، دوخة، الخوف و التوتر و الترقب، التعب بسرعة، العصبية، و الصداع و من أسباب القلق نجد التهديد الذي تفرضه الظروف البيئية، و تكرار المواقف المهددة لمكانة الفرد و أهدافه و الأحداث المثيرة للخوف، و انعدام الأمن. و كذلك توجد دلائل بأن حالات القلق تطور الأمراض مثل ضغط الدم المرتفع، أمراض القلب، البول السكري، الربو، و قرحة القولون. **(حسن مصطفى عبد المعطي 1998،ص ص 352-354)**

7-2-3 : الوسواس القهري :

الوساوس هي أفكار غير منطقية تحدث بشكل متكرر، و تسبب الكثير من القلق و لكن لا يمكن التحكم بها عبر التفكير بأفكار منطقية، وتشمل الوساوس القهرية الاهتمام الشديد

بالأوساخ و الجراثيم و الشكوك المتكررة. الوسواس هو هيمنة على الوعي من خلال أفكار ثابتة و مؤلمة يشعر بها المريض هذا الأخير الذي يسعى جاهدا من أجل التخلص منها (الأفكار القهرية). و الملفت للانتباه و المثير هو الأفعال القهرية، و ما هذه إلا ترجمة للكفاح المستمر للمريض ضد قلقه، و للتخلص من هذا القلق يلجأ المريض إلى حركات من أجل تهدئة قلقه كغسل اليدين عدة مرات في اليوم مثلا. **(MA . Nolevaux 1987 ; PP77-78)**

و يتجلى الوسواس القهري من خلال الأعراض التي يطلق عليها تسمية الاضطرارية منها : الاضطرار الإنجاز أعمال غير مرغوب فيها، و طقوس إبعاد الأذى .كما يتجلى أيضا من خلال أسلوب في التفكير يتصف خصوصا بالشك و التحوطات و يؤدي إلى صد الفكر و العمل. **(مصطفى حجازي 1985،ص348)**.

خلاصة:

نجد أن المرأة أصرت على مواكبة التطور الحاصل في المجتمع، مختارة في ذلك الخروج إلى العمل مهما كان نوعه و مهما كانت دوافعها، ناسية أو متناسية بأن هذا قد يجرهن إلى التخلي عن أسمى وظيفة خلقها الله من أجلها و هي ممارسة حقها في الأمومة من خلال تكوين أسرة و تربية الأبناء، و قد يكن لهن ذلك و لكن على حساب صحتهن الجسدية أو النفسية أو على حساب أسرهن، كما أن تعنتهن هذا قد يجرهن إلى العنوسة و التي من أسبابها اختيار الوظيفة على الزواج.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن القيام ببحث ميداني يتطلب إتباع خطوات وإجراءات منظمة قصد الوصول إلى حل مشكلة أو تفسير أو إيجاد علاقة بين متغيرات، لهذا يعتبر الإطار المنهجي من أهم الجوانب التي يعتمد عليها أي باحث لإجراء بحثه العلمي، ويتحدد الإطار المنهجي انطلاقا من طبيعة موضوع الدراسة وعلى الباحث أن يختار ذلك بدقة حتى يستطيع الإجابة عن تساؤلاته، والغرض من هذا الفصل هو الإحاطة بمختلف جوانب الدراسة ومحاولة تحليل الفرضيات بالاعتماد على تطبيق أدوات الدراسة التي تساعدنا على جمع المعلومات من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية، وعليه فالجانب الميداني هو تدعيم للجانب النظري إذ خصص لعرض الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة المتمثلة في المجال الجغرافي و البشري والزمني، بالإضافة إلى منهج وعينة الدراسة، كما تم التعرض لأدوات جمع البيانات ومختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات والنتائج.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الإجراءات الميدانية التي تسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة، كما تساعده على ضبط متغيرات بحثه.

وبهذا تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق النهائي للموضوع وفرضياته وحتى تحدد أنسب الأداة لجمع المعلومات كما تم ذكره سابقا قبل التطبيق الفعلي للأدوات المستعملة في البحث وكان الهدف من دراستنا الاستطلاعية:

الكشف عن العوامل المأثرة في السعادة الأنثوية للمراة

- جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث.
- معرفة ماهية الأدوات والتقنيات المناسبة لإجراء دراستنا.
- مساعدتنا على ضبط فرضيات البحث وما هي التعديلات الواجب إدخالها على هذه الفروض إذا كانت تحتاج إلى تعديلات. واختيار الحالات المناسبة للدراسة.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها لعينة من النساء . قصد تحديد الحالات المراد دراستها وإجراء مقابلات قصد تكوين فكرة أولية على الحالات الموجودة ومدى ملائمتها لإغراض هذه الدراسة.

ويعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم: "بأنها تلك الدراسة التي تهدف إلى الاستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي." **(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 125)**

وتعرف :"هي البحوث التي تنفذ عن طريق جمع المعلومات من مواقع المؤسسات والوحدات الإدارية والتجمعات البشرية المعنية بالدراسة ويكون جمع المعلومات عادة بشكل مباشر من هذه الجهات، أو عن طريق الاستبيان أو المقابلة أو الملاحظة وهناك عدد من المناهج المتبعة لهذا النوع من البحوث وأهمها المنهج التاريخي ، المنهج الوصفي، دراسة حالة ومسح الاجتماعي." **(عامر قنديلجي، 1999، ص48)**. وتعرف كذلك: "تلك الدراسات التي يقوم بها الباحث بهدف التعرف على المشكلة وهذا النوع من الدراسة يقوم به الباحث عامة عندما يكون ميدان البحث جديدا لم يسبق أن استكشف طريقه باحثون آخرون أو أن مستوى المعلومات عن البحث قليل. **(أحمد بدر ،1996، ص 31)**.

2-منهج الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة، ولاسيما في الميادين الاجتماعية والنفسية والتربوية فهو يكسب البحث طابعه العلمي، والباحث المتمكن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب لموضوعه، لأن نتائج البحث وصحتها تقف أساسا على نوعية المنهج المستعمل. **(تركي رابح،1984، ص 131)**

ويعرفه عمار بوحوش ومحمود الذنيبات بأنه:"خطوات منظمة يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها إلى أن يصل إلى نتيجة". **(عمار بوحوش ومحمود الذنيبات ,1995 ص 11)**

وهناك من يرى بأنه: "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة الإكتشاف الحقيقة". **(عامر مصباح، 2006، ص 23)**

وعليه فإن موضوع البحث وأهدافه هي التي تفرض علينا استخدام منهج دون غيره لذلك تختلف المناهج باختلاف المواضيع، وحتى نتمكن من دراسة موضوعنا دراسة علمية فإن المنهج المتبع يعتبر خطوة ضرورية وهامة ونظرا الطبيعة الدراسة والتي تتمثل في عوامل السعادة الأنثوية للمرأة ، فإن المنهج الوصفي هو الذي يمكننا من فهم و تفسير هذه الظاهرة، وهو المنهج المناسب والملائم لها والذي يعرف بأنه "الطريقة المنتظمة لدراسة الحقائق الراهنة متعلقة بظاهرة ما أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق معينة وتحليلها وكشف الجوانب التي تحكمها. (**تركي رابح، 1990، ص 129**)

ويعرف "شحاتة سليمان" المنهج الوصفي بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة، اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج وتعميمات عن الظاهرة. (**شحاتة سليمان، 2005، ص 337**) اتبعنا المنهج الوصفي، الذي يعتمد على جمع الحقائق والبيانات تصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا و دقيقا الاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن ظاهرة موضوع محل البحث.

3- حدود الدراسة:

في كل دراسة نفسية اجتماعية يجب تحديد المجال الزمني والمكاني والعنصر البشري اعتبارات منهجية ضرورية :

- **المجال المكاني:**

إن هذا المجال يحدد النطاق المكاني والجغرافي الأجزاء الدراسة أو المجتمع الذي يجري في البحث وقد يتمثل في قرية صغيرة أو كبيرة أو حي من الأحياء السكنية أو في مدينة أو في عدة مدن ويتوقف ذلك على الوقت والجهد والإمكانيات المتوفرة لدى الباحث (**مُحَمَّد شفيق، 1998، ص 32**)، ولقد تم تحديد هذه الدراسة الميدانية من الناحية الجغرافية على النساء في ولاية المسيلة.

- **المجال الزمني:**

ويعرفه عبد الهادي أحمد الجوهري المجال الزمني للبحث: بأنه تلك الفترة التي قضاها الباحث في إجراء الدراسة الميدانية بدءا من إعداد الإطار المنهجي وجمع البيانات وتحليلها حتى التوصل إلى النتائج والتوصيات. (**عبد الهادي أحمد الجوهري، 2002، ص235**) وعليه تم تقسيم فترة دراستنا الميدانية إلى مرحلتين: – المرحلة الأولى : وتتمثل هذه المرحلة في إختيار الدراسة الاستطلاعية وبناء الإشكالية ووضع الفرضيات وتحديد الأهمية وأهداف الدراسة وجمع المادة العلمية من التراث النظري وكذا تحديد الإطار المنهجي للدراسة من 2020/07/01 إلى غاية 2020/07/31

– المرحلة الثانية: خلال هذه المرحلة تم تطبيق الميداني وجمع المعلومات أو البيانات من المبحوثين وتفريغها وتحليلها وبعدها تم تفريغ البيانات ومناقشة النتائج في المدة المتبقية .

• **المجال البشري:** .

ويقصد بالمجال البشري بأنه المجتمع الأصلي للدراسة والذي تم تحديده بأسلوب معين لما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق أهداف الدراسة. **(عبد الهادي أحمد الجوهري، 2002، ص 228)**، وبحكم أن بحثنا هو دراسة عوامل السعادة الأنثوية للمرأة في ولاية المسيلة البالغ عددهم إجمالا 20 مرآة.

4-مجتمع عينة الدراسة:

إن مجتمع الدراسة أو البحث في العلوم الإنسانية مجموعة منتهية أو غير منتهية من عناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات **(موريس أنجرس، 2006، ص197)**، تم اختيار مجموعة الدراسة أو عينة حسب طبيعة البحث، وقد تم اختيارها بطريقة قصدية، إذ أن الطريقة الغرضية المناسبة للتعرف على أنواع معينة من الحالات الدراستها دراسة معمقة، أما القصدية فيعتمد الباحث لاختياره

حالات معينة لتحقيق الغرض من الدراسة وتتكون مجموعة البحث في هذه الدراسة من 20 مرآة.

وتعرف العينة القصدية هي تلك العينة التي تم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة، كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينيات في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محدودة من مجتمع الدراسة الأصلي. **(مُحَمَّد عبيدات وآخرون، 1999، ص 96)**

وفي هذا النوع من العينات يقدر الباحث حاجته إلى معلومات معينة ويختار العينة التي تحقق له ما يريد. **(مُحَمَّد عبد الفتاح حافظ الصيرفي، 2002، ص 312)**

5- عينة الدراسة الاساسية:

بعد تأكد من صدق وثبات أداة القياس شرع في تطبيق الدراسة الأساسية حيث اشتملت العينة على (20) مرأة تم اختيارهم بطريقة قصديه عرضية أي تم انتقائهم بشكل مقصود وتراوحت أعمارهم ما بين (20-75) سنة.

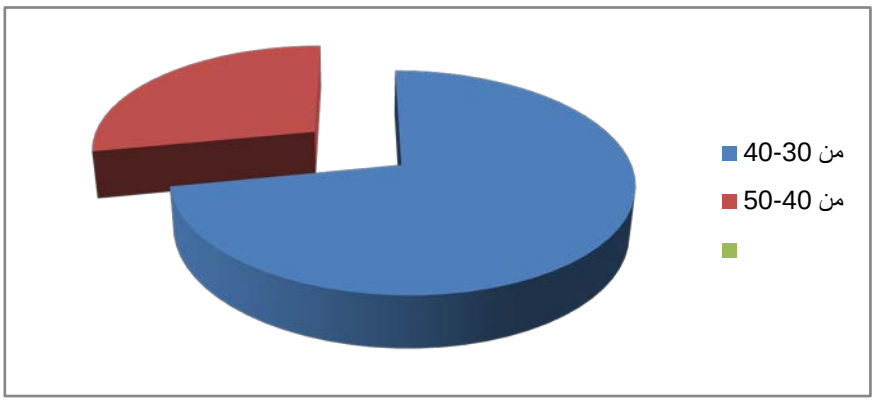
والجداول التالية توضح توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الوسيطية (،السن ، متزوجة، عازبة)

الجدول (01) يوضح توزيع العينة حسب السن

السن	العدد	النسبة المئوية
من 30-40	13	%70
من 40-50	07	% 30
المجموع	20	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن عدد النساء ذوي السن من (30-40) سنة يساوي" 13 " أي بنسبة 70% و النساء ذوي السن من (40-50) سنة يساوي" 07 " أي بنسبة 30

الشكل (01) يوضح نسبة العينة حسب السن

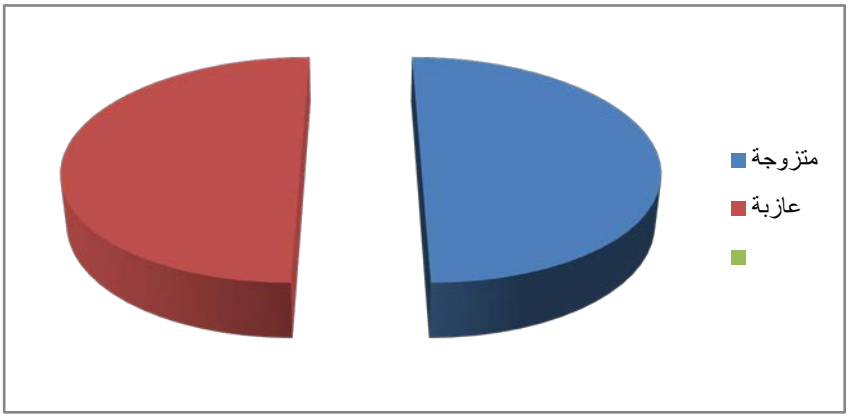


الجدول (02) يوضح توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية(متزوجة أو عازبة)

المستوى التعليمي	العدد	النسبة المئوية
متزوجة	10	%50
عازبة	10	% 50
المجموع	20	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن عدد النساء المتزوجات يساوي" 10 " أي بنسبة 50% و النساء العازبات يساوي" 10 " أي بنسبة 50.%

الشكل (02) يوضح نسبة العينة حسب الحالة الاجتماعية(متزوجة أو عازبة)



6- الأدوات المستخدمة في الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية كبيرة فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات التي يستعين بما في دراسته، فلكل بحث أدواته الخاصة التي يعتمد عليها الباحث لتساعده على جمع المعلومات ، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأدوات التي تخدم موضوع هذه الدراسة والمتمثلة في مقياس أكسفور للسعادة.

استبيان أوكسفورد للسعادة:

أوصف الاستبيان:

أعد استبيان أوكسفورد للسعادة كل من أرجايل وهيلز Hills (2002 &Argyle)و هو يعد بمثابة نسخة معدلة عن قائمة أوكسفورد للسعادة (OHI) التي تم وضعها في أواخر الثمانينات بواسطة أرجايل و آخرين (مارتن ولو) حيث كانت القائمة مؤلفة من (20) مجموعة من العبارات يتم الإجابة عليها باختيار أحد بدائل الإجابة الأربعة والتي تختلف من بند لآخر. و يتكون استبيان أكسفورد للسعادة بصورته الأصلية، الملحق (3) من (29) عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام الشعور و الإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضاعن الذات، اللطف، روح الدعابة) وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الاستبيان ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية ويستغرق تطبيقه 15 دقيقة. و يتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات (1-2-3-4-5-6) للإجابات (معارض بشدةمعارض – معارض إلى حد ما–موافق موافق إلى حد ما موافق بشدة) على التوالي و ذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية مع عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، و يوضح الجدول (9) أرقام العبارات السلبية و الإيجابية في الاستبيان. و تتراوح الدرجة الكلية على استبيان أوكسفورد للسعادة بين

العبارات الإيجابية :26-25-22-21-20-18-17-16-15-12-11-9-8-7-4-3-2

العبارات السلبية : 29-28-27-24-23-19-14-13-10-6-5-1

الخصائص السيكومترية: وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة من طرف الباحث كما يلي:

صدق المقياس : لحساب صدق هذا المقياس فقد تم الاعتماد على طريقة "الصدق التمييزي **(المقارنة الطرفية)"، فوجدنا قيمة "ت "** 11.34، وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على أن هذا المقياس صادق.

ثبات المقياس: لحساب ثبات هذا المقياس فقد تم الاعتماد على طريقة "الاتساق الداخلي **(التجزئة النصفية)"**، فكان "معامل الارتباط لبيرسون" هو 0.67 ، ثم تم تصحيح الطول عن طريق "معادلة سبيرمان براون" فكانت النتيجة النهائية هي 0.83 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01، وهذا يدل على ثبات هذا المقياس.

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1 -التكرارات والنسب المئوية .

2 - المتوسطات الحسابية .

3 - الانحرافات المعيارية.

4 -T- test

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبني المنهج المناسب، وكذلك حصر المجتمع الدراسة الاختيار عينة الدراسة الأساسية، كما تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أداة الدراسة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، وحساب خصائصها السيكومترية، والتي تتمثل في الصدق والثبات، حيث تبين بعد تطبيق أداة الدراسة على العينة الاستطلاعية صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية، كما تمت الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات، التي سوف يتم عرضها ومناقشتها في الفصل اللاحق.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة الدراسة

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1 – عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة

الجدول رقم: (03) يمثل نتائج فروق في عوامل الشعور بالسعادة لدى المرأة

المتغيرات	ن	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	t.test	ملاحظة
السن ، الحالة الاجتماعية	20	19	155.64	34.675	0.01	28.170	توجد فروق

من خلال نتائج الجدول، نلاحظ أن قيمة "ت" T 28.170 هي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01، و درجة حرية (19)، و بالتالي توجد فروق، حيث كانت هذه الفروق دالة من جهة المتوسط الافتراضي الذي يقدر ب 17.5

وعليه فإنه توجد فروق في أن عوامل السعادة الأثوية تساعد المرأة على تحقيق السعادة النفسية

2 – عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

الجدول رقم (04) يوضح فروق في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير العمر

المتغيرات	السن	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السن	من 30-40 سنة	13	80.80	5.07	1.66	112	0.05
	من 40-50 سنة	07	41.94	7.09	0.77	112	0.05

يظهر هذا الجدول أفراد العينة حسب متغير السن ،بحيث نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي في متغير السن من 30 – 40 سنة و المقدر ب80.80. والانحراف المعياري و المقدرة ب7.09في متغير السن من 40 – 50 سنة كان أعلى من قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب 41.94 و الانحراف المعياري المقدر ب 5.60 في متغير السن من 40 – 50 سنة .

هذا ويتضح من خلال الجدول أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة تساوي (0.77) عند درجة حرية (112) بمستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة.

3 – عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية

الجدول رقم (05) يوضح فروق في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير الحالة الاجتماعية

المتغيرات	الأقدمية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الحالة الاجتماعية	متزوجة	10	42.38	4.55	1.77	112	0.05
	عزباء	10	80.45	7.09	0.79	112	0.05

يظهر هذا الجدول أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية بحيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي في المسار الوظيفي و المقدر ب 42.38 كان اقل من المتوسط الحسابي لدى المتزوجات و الذي بلغة 80.45 كما نلاحظ نفس المعطيات في الانحراف المعياري بحيث بلغ بالنسبة للمتزوجات 4.55و عند العزباء 7.09 هذا ويتضح من خلال الجدول أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة تساوي (1.77) عند درجة حرية (112) بمستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توفر من دراسات سابقة، بحيث توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- ✓ توجد فروق في عوامل الشعور بالسعادة لدى المرأة
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير العمر
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس الشعور بالسعادة حسب متغير الحالة الاجتماعية

من خلال ما سبق نستنتج أن كل افتراضات الدراسة الحلية ان المرآة لها معنى للحياة مرتفعا، و كذا رضاها عن الحياة و سعادة هو الآخر مرتفع رغم وجود فروقات في السن ، و هذه منبئات إيجابية عن بعض الجوانب للمرآة سواء كانت عازبة أو متزوجة

التوصيات و المقترحات

في ضوء ما توصلت الدراسة من نتائج فإننا نقترح التوصيات التالية :

- ✓ دور الأسرة ومساعدتها نحو رعاية المرآة بدور الرعاية الاجتماعية،والعمل على زيادة فاعلية هذا الدور واستمراره بما يحقق شعورها بالسعادة والأمن النفسي.
- ✓ العمل على رفع الروح المعنوية للمرآة ،وإشعارها بالحب والحنان،وإتاحة الفرصة أمامها للتنفيس عن مشاعرهم.
- ✓ إجراء دراسات للتعرف على مستوى الشعور بالسعادة للمرآة في مختلف المتغيرات الآخرى
- ✓ و لعل أهم توصية للمرأة العازبة الرضا بما كتبه الله لها سواء أكان لها يد في عزوبتها أم لا، و أن العزوبة ليس معناها اليأس، و المخرج هو اتباع الهوى و الشهوات و الانحراف، بل التحلي بالصبر و العفاف.
- ✓ الاهتمام بنشر الوعي الديني بين الفتيات ، كون الدور الذي تقوم به المرآة ليس بالأمر الهين.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

القرآن الكريم

السنة النبوية

الكتب :

1. أديب الخالدي (2001) الصحة النفسية، ط1 ، المكتبة الجامعية، ليبيا.
2. ألبرت إبلليس :(2004) اجعل حياتك سعيدة هانئة، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، ط1 الدار العربية للعلوم، بيروت لبنان.
3. بهيج شعبان :(1996) سعادتك بيدك، المجلد2 ، ط2 ، دار الشروق، الأردن.
4. بيلي غراهام :(1961) سر السعادة العدد 11 ، مكتبة المشعل الإنجليزية، بيروت، لبنان.
5. الترميذي مُحَمَّد بن عيسى :(1998) أبواب القدر، دار النشر العرب الإسلامي، بيروت
6. جادو عبد العزيز (1961) لكي تكون سعيدا، دار المعارف، القاهرة، مصر.
7. جان بنجامان ستيوا ا ر(1997)الإجهاد ،أسبابه و علاجه .ط 1 – ،منشو ا رت عويدات، بيروت،.
8. سامية مُحَمَّد فهمي: (2001) مشاركة الم أ رة في تنمية المجتمع: تجارب من الوطن العربي.دار المعرفة– الجامعية،الأزريطة،.
9. سميرة مُحَمَّد شند:الاضطرابات العصابية لدى المرأةو العاملة.مكتبة الزه ا رء الشرق،القاهرة 2000 .
10. سناء الخولي (1995):الأسرة و الحياة العائلية.دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية،.
11. سناء مُحَمَّد سليمان (2010) السعادة أو الرضا أمنية غالية وصناعة راقية، ط1 ، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر.
12. سهير مُحَمَّد سالم :(2008) سيكولوجية السعادة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

13. صالح، عايدة شعبان :(2013) الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة–دراسة منشورة في مجلة جامعة غزة، المجلد 17 ، العدد 1

14. لسان العرب ، ابن منظور، 1981

15. مُحَمَّد عبد الله :(2001) مدخل إلى الصحة النفسية، ط1 ، دار الفكر للنر، عمان الأردن.

16. محمود البدري :(2000) الطريق إلى النجاح، ط1 ، دار الهادي، بيروت، لبنان.

17. محمود عبد الرشيد بدران: (2006)علم الإجتماع و دراسات المرأة تحليل إستطلاعي.مركز البحوث و الدراسات الاجتماعية، ط 2 ،القاهرة،.

18. مصطفى حجازي : (2005) التخلف الإجتماعي:مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور.ط9 – ،المركز الثقافي العربي،المغرب

19. نشوى محمود نافع ، سلوى سيد مرسي(2004) :د ا رسة مقارنة بين تأثير برنامج لتمرينات اليوجا و برنامج للمشي التأملي على بعض الاعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة و علاقتها بمدى جودة الحياة لديهم.المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية.العدد 42 –،جامعة حلوان،

20. نهى قاطرجي : (2006)المرأة في منظومة الأمم المتحدة رؤية إسلامية .ط 1 – ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع،بيروت.

المذكرات:

1. قنيفة نورة :(2009 – 2010)المرأة و العنف في المجتمع الجزائري،در اسة ميدانية على مجموعة من النساء المعنفات بمصلحة الطب الشرعي بالمستشفى الجامعي بقسنطينة.أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتو ا ره علوم تخصص علم اجتماع التنمية،جامعة منتوري، قسنطينة،

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص : علم النفس العيادي

الموضوع:

عوامل السعادة الأنثوية عند المرأة

دراسة ميدانية لعينة من نساء –مسيلة–

استمارة مقدمة لنيل شهادة ليسانس

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس

يشرفنا ان نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الهادفة إلى معرفة الاجتماعية ، و نحيطكم علما أن بيانات هذه الاستمارة سرية و لا تستعمل الا في أغراض البحث العلمي، و المعلومات التي تدلون بها تبقى سرية، لهذا نرجوا منكم قراءة الأسئلة جيدا و الإجابة بنزاهة و موضوعية، يرجى وضع علامة (X)في الخانة المختارة و كتابة الإجابة المطلوبة على الأسئلة.

المحور الأول : البيانات الشخصية

1 – السن

من 30–40 سنة ☐ **من 40–50 سنة** ☐

2 – الحالة الاجتماعية

عزباء ☐ **متزوجة** ☐

		موافق بشدة	موافق إلى حد ما	موافق	معارض	معارض إلى حد ما	معارض بشدة
١	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي						
٢	أهتم بالناس الآخرين بشكل كبير						
٣	أشعر أن الحياة سخية في عطائها						
٤	لدي مشاعر ودية تجاه معظم الناس						
٥	نادراً مااستيقظ شاعراً بالراحة						
٦	أنا متفائل خاصة فيما يتعلق بالمستقبل						
٧	أجد معظم الأشياء ممتعة						
٨	دائماً ما أكون ملتزماً أو(منهمكاً)بشيء ما						
٩	الحياة ممتعة						
١٠	أعتقد أن العالم مكان رائع						
١١	أضحك كثيراً						
١٢	أنا راض تماماً عن كل شيء في حياتي						
١٣	أعتقد أنني شخص جذاب						
١٤	هناك هوة بين ماأرغب بإنجازه وبين ماأنجزه فعلاً						
١٥	أنا سعيد جداً						
١٦	أضفي البهجة على الآخرين						
١٧	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريده						
١٨	أشعر أنني متحكم بأمور حياتي و أديرها بشكل جيد						
١٩	أشعر أنني قادر على تحمل أي شيء						
٢٠	أشعر بأنه لدي قدرة عالية على الانتباه والتركيز						
٢١	غالباً ما أشعر بالسرور والبهجة						

٢٢	يصعب علي اتخاذ القرارات						
٢٣	لـدي إحسـاس بوجـود معنـى أو(هـدف)في حياتي						
٢٤	أشعر أنني أمتلك قدر كبير من الطاقة						
٢٥	أستطيع التأثير بشكل إيجابي على الأحداث من حولي						
٢٦	أشعر بالمتعة مع الأشخاص الآخرين						
٢٧	أشعر أنني بصحة جيدة						
٢٨	لدي ذكريات سعيدة عن الماضي						