

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الرقم التسلسلي: / 2017

قلق المستقبل ونوع استراتيجيات التعامل (Coping) لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج

دراسة حالة لثلاثة شبان متأخرين عن الزواج

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

نرخاش أسماء

إعداد الطالب:

حريزي قيس

السنة الجامعية

2017/2016



شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه ومن

تبعه بإحسان إلى يوم الدين

وبعد...

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة " أسماء خراش " على

صبرها علينا وعلى ما قدمته لنا من نصائح وتوجيهات لإنجاز هذا العمل

فلما منا أخلص التقدير والاحترام والعرفان

ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد، كما نتقدم بالشكر

الجزيل لكل الأساتذة والزملاء بقسم علم النفس

قيس حريزي

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن نوع استراتيجيات التعامل التي يلجأ اليها الشباب الذكور المتأخرون عن الزواج وذلك أمام الضغوط النفسية المختلفة جراء هاته الظاهرة الاجتماعية النفسية، وعلاقة ذلك بمستوى قلق المستقبل المرتفع أو المنخفض، وقد اخترت في دراستي هذه منهج دراسة الحالة لجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالات موضوع الدراسة، معتمدين في ذلك على عدة وسائل أهمها المقابلة النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس كل من قلق المستقبل للباحثة زينب شقير (2005) ومقياس استراتيجيات التعامل لـ Paulhan et al (1994).

وتخص هذه الدراسة مجموعة مكونة من ثلاث حالات عيادية من الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج، الذين تجاوزوا متوسط سن الزواج، وقد تعاملنا مع المعطيات المتحصل عليها من خلال التحليل الكيفي، أي من خلال استمارة المقابلة النصف موجهة ومن ضمنها الملاحظة، ومن خلال التحليل الكمي أي الدرجات المحصل عليها في كل من مقياس استراتيجيات التعامل وقلق المستقبل.

وقد توصلت من خلال نتائج هذه الدراسة الى أن هناك أثر يخلفه التأخر عن سن الزواج في إدراك حالات الدراسة للوضعية الضاغطة، وتقييمهم المعرفي لها وتأثيرها على مستوى قلق المستقبل الذي كان مرتفعا ونوع استراتيجيات التعامل التي كانت متمركزة على الانفعال، فقد توصلنا الى أن حالات الدراسة الثلاث الذين تجاوزوا سن الزواج يتبنون استراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال مع قلق المستقبل المرتفع.

* الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل، استراتيجيات التعامل، التأخر عن الزواج.

Abstract:

the present study aims to reveal the type of strategies that is used by young males who are late for marriage and before various psychological pressure by these social psychological phenomenon, and its relationship to the level of future concern, I have chosen in my study The case study methodology to gather as much information as possible about the cases in question, relying on several ways mostly the interview, and Applying the measure of the future concern to the researcher Zainab Shuqair (2005) and the measure of coping strategies to Paulhan et al (1994).

This study is concerned with a group of three cases of young men who are late for marriage who have exceeded the average age of marriage. We have dealt with the data obtained through qualitative analysis, ie through the semi-structured interview form, including observation, and through quantitative analysis, Obtained in both measures of coping strategies and future concern. .

The results of this study showed that there is an effect of delay in the age of marriage in the recognition of the cases of the study of the stressful situation, and their cognitive assessment and impact on the level of concern of the future was high and the type of coping strategies that were based on emotion, we have concluded that the three cases of study Those over the age of marriage adopt emotion-based coping strategies with high future concerns.

* Keywords: future concern, coping strategies, late marriage.

الفهرس:

.....	شكر ومعرفة
.....	ملخص الدراسة:
2.....	مقدمة:
.....	الجانب النظري
.....	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
6.....	1- إشكالية الدراسة:
10.....	2- الفرضيات:
10.....	3- أهمية الدراسة:
11.....	4- أهداف الدراسة:
11.....	5- مصطلحات الدراسة:
12.....	7- الدراسات السابقة:
.....	الفصل الثاني: التأخر عن الزواج
18.....	تمهيد:
18.....	1- تعريف الزواج:
19.....	2- مفهوم تأخر سن الزواج:
19.....	3- مصطلحات مرادفة للتأخر عن الزواج:
20.....	4- تأخر الزواج من المنظور الإسلامي:
21.....	5- أسباب التأخر عن الزواج:
23.....	6- الآثار المترتبة عن التأخر في سن الزواج:
255.....	7- تأخر الزواج في المجتمع الجزائري:

26: خلاصة
..... الفصل الثالث: قلق المستقبل
28 تمهيد
281- مفهوم القلق:
292- بعض النظريات المفسرة للقلق:
292-1 نظرية التحليل النفسي:
302-1- النظرية السلوكية:
312-3- النظرية الإنسانية:
322-4- النظرية الإدراكية (الكيلي):
322-5- نظرية العجز (ماندلر):
322-6- النظرية المعرفية:
322-7 نظرية الدافع:
332-8- نظرية الحالة-السمة:
343- أنواع القلق: يصنف القلق إلى:
344- أعراض القلق:
365- أسباب القلق:
376- قلق المستقبل:
386-1- مفهوم قلق المستقبل:
386-2- مظاهر قلق المستقبل: لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:
396-3- أسباب قلق المستقبل:
406-4- طرق التعامل مع قلق المستقبل:
43: خلاصة
..... الفصل الرابع: استراتيجيات التعامل

45	تمهيد:
45	1- مفهوم الاستراتيجيات التعامل:
46	2- النماذج المفسرة لاستراتيجيات التعامل:
46	1-2- النموذج الحيواني
47	2-2- نموذج دفاعات الأنا
48	2- 3- نموذج سمات الشخصية:
49	2-4- النموذج المعرفي التفاعلي
51	3- محددات التعامل مع الضغط:
52	4- أنواع استراتيجيات التعامل:
53	4-1- استراتيجية التعامل المتمركزة على حل المشكل:
53	4-2- إستراتيجية التعامل المتمركزة على الانفعال:
54	خلاصة
	الجانب الميداني
	الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية
58	تمهيد:
58	1- منهج الدراسة:
58	2- حدود البحث:
59	3- أدوات البحث:
	الفصل السادس: عرض حالات الدراسة ومناقشة النتائج
66	تمهيد:
66	عرض الحالات وتحليل النتائج:
66	1-1- عرض الحالة (أ)
71	1-2- عرض الحالة (ب)

76 (ج) عرض الحالة 3-1
81 الاستنتاج العام :
Erreur ! Signet non défini. خاتمة
86 التوصيات والاقتراحات :
87 قائمة المصادر والمراجع:
91 الملاحق:

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	ص
1	يوضح خصائص مجموعة البحث.	60
2	يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس استراتيجيات التعامل	65
3	يمثل طريقة تدوين نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة.	65
4	يوضح نتائج الحالة (أ) في مقياس قلق المستقبل	70
5	يوضح نتائج الحالة (أ) في مقياس استراتيجيات التعامل	71
6	يوضح نتائج الحالة (ب) في مقياس قلق المستقبل	73
7	يوضح نتائج الحالة (ب) في مقياس استراتيجيات التعامل	73
8	يوضح نتائج الحالة (ج) في مقياس قلق المستقبل	76
9	يوضح نتائج الحالة (ج) في مقياس استراتيجيات التعامل	76
10	يوضح نتائج المقاييس للحالات الثلاث	78

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	ص
1	أليات ترشيح أثر الضاغظ على الفرد	49

مقدمة

مقدمة:

يعتبر الزواج كمارسة اجتماعية من أقدم النظم التي عرفتها البشرية وحثت عليها الأديان السماوية، فهو سبب لبقاء النوع البشري إلا أنه في المجتمعات الحديثة طرأ على نظام الزواج تغيرات هامة تعود الى التحولات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية الحاصلة، وأدت هذه التغيرات إلى ظهور وانتشار مشكلات اجتماعية من بينها ظاهرة تأخر سن الزواج لدى الشباب. (هادي، 2010، ص.14).

فهاته الظاهرة الاجتماعية تعرفها كل المجتمعات بنسب متفاوتة بحيث تختلف من بيئة إلى أخرى باختلاف العوامل المشكلة لكل بيئة، كما تختلف النظرة إليه من أسرة إلى أخرى أيضا وكغيره من المجتمعات شهد المجتمع الجزائري عدة تحولات هامة أفرزت ظواهر لم يسبق وان عرفها بالشكل الذي تظهر عليه حاليا ومن بينها تأخر سن الزواج.

وتعد هذه الظاهرة كذلك من أبرز المشكلات الاجتماعية التي تؤرق الكثير من الباحثين والمختصين ومن ثم فهي قضية اجتماعية بامتياز، ولا يخفى على المختص النفسي والاجتماعي أو حتى المراقب لهذه الظاهرة ما يترتب على ذلك من انعكاسات سلبية على الشباب من كلا الجنسين وعلى الأسرة والمجتمع.

ولعل أهم ما يهدد مجال الصحة النفسية للشباب المتأخرين عن الزواج هو القلق بشتى أنواعه وخاصة ما يرتبط منه بالمستقبل أو ما يعرف بقلق المستقبل.

فالتعرض لمختلف الضغوطات الحياتية و ما تنتجه من انفعالات و اضطراب في علاقة الفرد مع غيره، وتدفع به إلى حالة من القلق و الضيق و التوتر، تخلق لديه وسائل و أساليب لإستعاب الموقف و التفاعل معه، فيأخذ أسلوبا في التعامل مع الموقف وفق استراتيجية نفسية يختارها هو و هذه الوسائل تسمى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية أو استراتيجية الكوبين، إذ عندما يستعملها الفرد إنما يستجيب بطرق تهدف إلى تجنب الموقف الضاغط. (بغيجة، 2006، ص.09).

ولإحاطة بموضوع الدراسة قسمت الدراسة الى قسمين القسم الأول خصص للإطار النظري ويحتوي على أربعة فصول، الفصل الأول خاص بالجانب التمهيدي حيث تم عرض

الإشكالية وفرضيات الدراسة وأهداف البحث وأهميته، بالإضافة إلى الدراسات السابقة التي تطرقت لمتغيرات البحث.

أما الفصل الثاني فتطرقت فيه إلى الزواج وأهدافه ومشكلة التأخر عن الزواج وأسباب ذلك وأثار هاته الظاهرة، كما تمحور الفصل الثالث حول القلق وقلق المستقبل من حيث مفهوم القلق والنظريات المفسرة له وأنواعه وكذلك مفهوم قلق المستقبل وأسبابه ومظاهره، وخصصنا الفصل الرابع لمتغير استراتيجيات التعامل حيث تناولنا تعريفها والنماذج المفسرة لها وأنواعها. أما القسم الثاني من الدراسة فيشمل الإطار الميداني والذي ينقسم بدوره إلى فصلين حيث تمحور الفصل الأول حول الإجراءات الميدانية من منهج الدراسة وحدودها والأدوات المستخدمة فيها، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض الحالات التي تناولتها الدراسة ومناقشة النتائج وكذا الاستنتاج العام.



الجانب

النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- الفرضيات

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- مصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

يعد نظام الزواج من أهم الأنظمة الاجتماعية بوصفه الرابطة المشروعة بين الزوجين، فعن طريقه تتحقق سلامة الأوضاع الاجتماعية وبقاء النوع والسمو في العلاقة بين الجنسين، إذا تحقق اشباعه بنجاح أدى الى الشعور بالسعادة وإلى النجاح في تحقيق مطالب النمو مستقبلا، بينما يؤدي الفشل في بلوغه الى الاضطراب وعدم التوافق.

وفي دراسة (لكيت سكوت) على عينة تقدر بحوالي: 34500 شخص من 15 بلد، توصل من خلالها إلى أن فئة المتزوجين أقل عرضة للمعاناة من الاكتئاب والقلق. (هادي، 2010، ص. 24).

وقدسية هذا النظام في الحياة أوردته الله عزّ وجلّ في أكثر من آية، يقول الله تعالى في منزل تحكيمه (ومن آياته أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) سورة الروم آية، 21، وقوله تعالى: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا). سورة الأعراف - الآية 189.

فبالرغم من أهمية الزواج لدى الفرد والمجتمع على حد سواء، إلا أنّ التحولات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية التي أدت الى إحداث تغييرات هامة في نظام الزواج، الأمر الذي أثر بدوره على تعطيل هذا الرابط الضروري لدى الشباب، وبالتالي انتشار ظاهرة تأخر سن الزواج لدى الجنسين.

فظاهرة تأخر سن الزواج، تُعد ظاهرة اجتماعية نفسية تعرفها كل المجتمعات، و بنسب متفاوتة تختلف من بيئة لأخرى باختلاف العوامل المشكّلة لكل بيئة، و المجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات شهد في السنوات الأخيرة انتشار الظاهرة وعزوف الشباب عن الزواج، حيث تشير إحصائيات رسمية من طرف الديوان الوطني للإحصاء، الى ارتفاع كبير في نسبة العزاب لدى الجنسين، حيث بلغ ما نسبته 33.7% بالنسبة للفئة العمرية من (30 الى 34 سنة)، أما عن الإحصائيات صادرة عن المركز الجزائري للإحصاء عام 2007 فإن نسبة العزوبية بلغت في صفوف الرجال 32.5 بالمائة أي ما يعادل 5ملايين شاب دخل في فئة المتأخرين عن الزواج. (جريدة الشروق اليومي، 09/10/2014، ص. 16).

لابد من وجود أسباب كثيرة تقف وراء ظاهرة العزوف عن الزواج أو تأخره لدى الشباب، ولعلّ أكثر الجوانب تأثيراً في تفشي هذه الظاهرة هو الجانب الاقتصادي، ففي دراسة لأحمد البحيري أكد فيها على وجود أسباب أخرى غير الأسباب الاقتصادية، منها انتشار المبادئ الفردية التي تبعد عن سلطة الأسرة مما يؤدي بالرجل أو المرأة الى قضاء سنوات طويلة في تحقيق الذات على حساب الحياة الشخصية، كما أن البعض يجد ان الشكل الأسري من زوج وزوجة وأولاد ليس هو أفضل العلاقات التي توفر له علاقات حميمة كذلك فإن تأخر سن الزواج يجعل الرجل يألف حياة العزوبية ويتخوف من مجهول الزواج مع تفضيل عدم الالتزام اتجاه شخص آخر أو أسرة وكذلك غياب ثقافة الحياة الزوجية. (جيلاخ، 2013، ص.17).

إن التأخر عن الزواج يعتبر عند الكثيرين بداية لسلسلة من الضغوط النفسية وما يصاحبها من القلق والخوف من المستقبل، حيث يقول: لينين (1977) إنه بالرغم من المشكلات والضغوط التي يعاني منها بعض المتزوجين، إلا أن غير المتزوجين يعانون أكثر، وكذلك في دراسة للطبيب النفسي ديفيد ديفو عام (1996) حول أكثر من 10 آلاف بالغ توصل من خلالها الى ان، واحد من كل أربع حالات يعاني من الاكتئاب بسبب كونه عازباً أو عازبة.

إضافة إلى ذلك، أشار تقرير لمنظمة الصحة العالمية سنة 2001 إلى أن حوالي 450 مليون شخص في العالم قد تعرض لاضطرابات ومشاكل نفسية، ويعتبر القلق من أشبع هذه الاضطرابات، فهو يمثل حوالي 40% من الاضطرابات العصبية، حيث يعد هذا الأخير أي القلق من الظواهر الملحوظة في هذا العصر وتظهر لدى الأفراد نتيجة لظروف الحياة المختلفة، إذ تختلف شدة القلق ودرجته من شخص لآخر حسب أهداف كل منهم وطموحاته وأوضاعه العامة. (حسين، 2012، ص.31).

افترض هيتي سنة (2000) أن القلق مركب انفعالي ناجم عن الخوف المستمر دون وجود سبب ظاهر، أما فرويد فيرى: أن القلق حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الضيق والألم والتشاؤم والاضطراب. (عبد الغفار، 1996، ص.127).

فظاهرة القلق أخذت تتزايد في العقود الأخيرة وتبرز كقوة مؤثرة في حياة الفرد، نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها في مختلف مراحل حياته، وخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من آمال وطموحات، وما يواجهه من صعوبات وما يخبئه الغد والمستقبل خلف ستاره من المجهول، فقد بينت دراسة لمنصور أحمد (2010) أن أكثر ما يثير قلق الشباب هو المستقبل والشعور بعدم الارتياح وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة إضافة إلى التفكير السلبي التفكير السلبي. (هادي، 2010، ص.38).

فخطورة القلق تكمن في كونه عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، وهو المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية للإنسان.

وفي دراسة أخرى لأنور إبراهيم فراج سنة (2006) حول: قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، حيث طَبَّقَ مقياس قلق المستقبل على كلية التربية بجامعة الإسكندرية وتبين من خلاله أن غالبية الطلبة لديهم ترقب وخوف من المستقبل، وكان من أهم الأمور التي تثير مخاوفهم عدم تكوين أسرة والخوف من عدم الارتباط بالشخص المناسب والشعور بالوحدة في المستقبل.

ويبقى المستقبل والاهتمام به من الأولويات في حياة الناس جميعا، وخاصة فئة الشباب الذكور الذين يشكل المستقبل لهم مصدرا مهما من مصادر القلق، خاصة إذا غابت الرؤية الواضحة لهذا المستقبل.

ففي دراسة Susulowsat أشار إلى أن: ما نسبته 51.4% في مرحلة الشباب عرضة للإصابة بالقلق بمختلف أنواعه، ولا سيما القلق من المستقبل، وفي دراسة لإبراهيم شوقي عبد الحميد (2000)، ذهب إلى أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم وتوقعاتهم نحو المستقبل (بغيجة، 2006، ص.15).

وكذلك يرتبط قلق المستقبل ارتباطا كبيرا بنوع استراتيجيات التعامل التي يلجأ إليها الفرد خاصة وأن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترن بتصوراته للحياة وتصوراته حول ذاته ونظرته إلى الأشياء والأمور، التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله، وتفاوت الأفراد في

تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط. (عبد المعطي، 2006، ص.51).

فتعرض الشاب المتأخر عن الزواج لمختلف الضغوط يعتبر حدثاً ضاغطاً تؤثر في نظرته لذاته وفي شخصيته بجوانبها كافة إضافة الى اثارها في طريقة تفكيرهم وتعاملهم مع المواقف المختلفة.

فلقد زاد الاهتمام منذ سنوات بالوسائل والطرق التي يلجأ إليها الأفراد اختلاف خصائصهم الجسمية والعقلية والشخصية، لتجنب مختلف الأخطار التي تواجههم في حياتهم اليومية، وسمى علماء النفس هذه الوسائل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية إذ عندما يستعملها الفرد إنما يستجيب بطرق من " استراتيجيات التعامل التي من شأنها أن تساعد على تجنب ذلك الموقف الضاغط بالهرب منه أو التقليل من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي والسيولوجي.

إن الحديث عن استراتيجيات التعامل يدل على الطريقة التي حاول بها الفرد التكيف مع الوضعيات الصعبة وأزمات الحياة، ويرى كل من رأي و آخرون REY et AL (1982) أن الكوبين يدل على وجود مشكل حقيقي أو متصور، ومن جهة أخرى يدل على تهيئة إجابة لمواجهة الحدث، فحينما يتعامل الفرد مع الموقف فانه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على تجنب أو الهروب أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة (قماز، 2009، ص.19).

فالناس ومن بينهم الشباب المتأخرون عن الزواج يتعرضون للضغوط بشكل أو آخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط (هادي، 2010، ص.33).

ولقد ذكر بير berry (1998) أن الاستجابة للمثيرات الضاغطة تتوقف على: إدراك الفرد لحدث ما على أنه مصدر تهديد وطريقة المواجهة، والمدى الذي يتعرض فيه للخطر والتعلم السابق لاستراتيجيات التعامل.

وحدد عبد المعطي العوامل التي تتوسط بين المثيرات أو الضواغط وحدث الضغط في تقييم الأفراد للأحداث الضاغطة، وأساليب مواجهة الأحداث الضاغطة فبين الضغوط ونتائجها يقف عند كيفية مواجهة الفرد للضغوط فليس كل الذين يقعون تحت الضغوط يسلكون بنفس الطريقة وليس بالضرورة أن يقع الجميع في المرض. (عبد المعطي، 2006، ص. 28).

وسنقف في هذا البحث على استراتيجيتين مشهورتين حددهما كل من Lazarus و Folkman وهما استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة واستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال.

فمن خلال ما سبق وما تم طرحه من ترابط بين كل من قلق المستقبل والتأخر عن الزواج ونوع استراتيجيات التعامل نطرح التساؤلات التالية :

- هل يعاني الشباب الذكور المتأخرون عن الزواج محل الدراسة من قلق المستقبل المرتفع

- هل يستعمل الشباب الذكور المتأخرون عن الزواج محل الدراسة استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال

- هل يستعمل الشباب الذكور المتأخرون عن الزواج محل الدراسة ذوي قلق المستقبل المرتفع استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال؟

2-الفرضيات:

- يعاني الشباب الذكور المتأخرون عن الزواج محل الدراسة من القلق المستقبلي المرتفع

- يستعمل الشباب الذكور المتأخرون عن الزواج محل الدراسة استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

- يستعمل الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج محل الدراسة ذوي قلق المستقبل المرتفع استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

3-أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على الحالة النفسية لدى الشباب المتأخر عن سن الزواج واستراتيجيات المواجهة التي يلجئون إليها لمواجهة الوضعيات الضاغطة التي يتعرض لها، ومدى تأثيرها في تقديرهم لذواتهم ومحاولة الوصول الى نتائج أو تقديم ما يساهم

في مساعدة هذه الفئة تتزايد نسبتها يوماً بعد يوم، وبالتالي فهم مشكلاتهم، وطريقة تعاملهم، ومد قدرتهم على إدارة الضغوط والتصدي لها.

- يعتبر الموضوع قليل التداول خاصة أن أغلب الدراسات تركز على الفتيات وتهمل جانب الذكور، كما أن البحث يهتم بشريحة مهمة في المجتمع، وهي الشباب
- تقديم معطيات موضوعية ونتائج علمية حول الظاهرة التي نحن بصدد دراستها
- تفشي ظاهرة تأخر عن الزواج بشكل ملفت، الأمر الذي أصبح يتطلب منا الدراسة والمتابعة، كونها ظاهرة ذات صلة وطيدة ومباشرة بالفرد والأسرة والمجتمع.

4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن الحالة النفسية والضغط لدى الشباب المتأخر عن الزواج.
- التعرف إلى أكثر استراتيجيات التعامل استخداماً لدى عينة البحث .
- التعرف على أثر التفاعل بين متغيرات الدراسة في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.
- تسليط الضوء على ظاهرة ملموسة ومهمة في واقعنا اليوم.

5- مصطلحات الدراسة:

5-1- **التأخر عن الزواج:** التأخر عن الزواج يعني هنا ارتفاع سن الزواج حيث يقدر متوسط سن الزواج حالياً 32.5 للمرأة و35.5 للرجل ويعني في مضمونه تجاوز السن المحددة والملائمة للزواج التي يفرضها المجتمع، وبراها ملائمة وكل من تجاوز هذه السن يعتبر متأخراً في الزواج.

5-2- **قلق المستقبل: future Anxiety:**

- **تعريف (جاسم، 1996):** حالة انفعالية غير سارة تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه أحداثاً مؤلمة في مستقبل حياته تستقطب اهتمامه لمواجهتها (جاسم، 1996، ص.14).

-تعريف (المشيخي،2009) وهو الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي تجاه المستقبل والحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس. (المشيخي، 2009، ص.12).

-التعريف الإجرائي: يتمثل باستجابات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة (زينب محمود شقير 2005) معبرا عنه بالدرجة الكلية التي تحصل عليها كل من حالات الدراسة بعد الإجابة على فقرات هذا المقياس.

5-3- استراتيجيات التعامل: عرفها لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أنها: "تغير معرفي متواصل وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر.

التعرف الإجرائي: وتُعرف إجرائيا بأنها مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في استبيان استراتيجيات التعامل ل (paulhan et al K1994) المستخدمة في هذا البحث

7-الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا لم نجد دراسة مشابهة تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة وسيتم عرض ما توفر من دراسات سابقة في ضوء متغيرات البحث الحالي سواء التي جمعت متغيرين أو متغير واحد من متغيرات الدراسة.

7-1-دراسات حول ظاهرة التأخر عن الزواج:

7-1-1-دراسة لطيفة لطف المهدي (2004): (القلق العصابي وعلاقته بتأخر سن الزواج لليمنيات) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار القلق العصابي بين النساء غير المتزوجات والمتزوجات وذلك من خلال الكشف عن مستويات القلق العصابي وانتشاره بين النساء غير المتزوجات والمتزوجات، شملت العينة 400 امرأة وتوصلت الدراسة الى عدم

وجود فروق بين المتزوجات والغير متزوجات في مستوى القلق العصابي وكذلك توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة بين العمر ومستوى القلق العصابي للمتزوجات وغير المتزوجات.

7-1-2-دراسة بوعليت محمد (2009) - دراسة ميدانية بعنوان "أسباب تأخر سن

الزواج في المجتمع الجزائري": تهدف هذه الدراسة لإبراز العوامل والأسباب والمتغيرات التي أدت إلى تأخر سن الزواج في المجتمع الجزائري.

اعتمد الباحث في دراسته على عينة قدرها: 24 مبحوث تم الحصول عليها عن طريق الكرة الثلجية، أما بالنسبة للمنهج فقد اعتمد الباحث على المنهج الكمي كما استعمل المنهج النوعي(الكيفي) وكوسيلة لجمع البيانات استخدم الباحث في جمعه للمعطيات الميدانية على تقنيتي الملاحظة والاستبيان، وفي الأخير توصل الباحث من خلال الدراسة التي اجراها الى مايلي:

- ان أسباب تأخر الشباب عن الزواج مثلما هي شخصية هي أسباب تتعلق بالنسق العام وهذا التأخر نتيجة لعوامل تتعلق بالتغير الاجتماعي وخصائص ترتبط بالتحول الديمغرافي.

7-2-دراسات تناولت قلق المستقبل:

7-2-1-دراسة العكاشي: (2000) : (معرفة قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات

لدى طلبة الجامعة) ، بلغت العينة 320 طالباً وطالبة وباستخدام الوسائل الإحصائية أظهرت النتائج أن متوسط قلق المستقبل لدى التخصص العلمي أكبر من التخصص الإنساني كما أظهرت أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور.

7-2-2-دراسة حسين ذهبية (2012): قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته

بالتوافق النفسي الاجتماعي:

تهدف إلى دراسة آثار العنوسة وانعكاساتها على الصحة النفسية للفتاة ولاسيما ظهور قلق المستقبل ومدى تأثير هذا الأخير على توافقها النفسي وذلك في ضوء متغيرات السن، الوضعية المهنية والمستوى التعليمي، شملت عينة البحث على 301 فتاة عازبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي مستعينة في ذلك بمجموعة من أدوات القياس تمثلت أساسا في: استبيان من إعداد الباحثة، مقياس التوافق النفسي ومقياس قلق المستقبل وتوصلت إلى النتائج التالية:

- توجد فروق في قلق المستقبل لدى العوانس وفقا لمتغير السن وتوجد فروق دالة في قلق المستقبل وفقا لمتغير المستوى التعليمي.
- لا توجد فروق في قلق المستقبل وفقا لمتغير الوضعية المهنية وأن هناك ارتباط سالب ودال بين درجة قلق المستقبل ومستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس.

7-3-دراسات تناولت استراتيجيات التعامل:

7-3-1-دراسة لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) 1984: تحت

عنوان: ضغط، تقييم، ومواجهة، هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي مر بها وتقييمه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع لأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد

تكون ضاغطة بالنسبة لشخص آخر بينما تحدث تيرما بصورة روتينية لشخص ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط (Lazarus.& Folkman,1984.p 107)

7-3-2-دراسة لأسماء خرخاش (2010): وجهة مركز التحكم ونوع استراتيجية

التعامل أمام الضغط المدرك لدى آباء الأطفال المصابين بالصمم: تهدف إلى دراسة العلاقة بين كل من نوع استراتيجية التعامل، مستوى الضغط المدرك ووجهة مركز التحكم لدي آباء الأطفال الصم، بلغ حجم العينة 58 أب ممن يزاول أبنائهم الصم الدراسة في مدرسة صغار الصم، وقد استخدمت الباحثة المقابلة وكل من مقياس الضغط المدرك ومقياس استراتيجيات التعامل ومقياس مركز التحكم، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة نذكر:

- هناك فروق في استراتيجيات التعامل المتمركزة حول حل المشكل لصالح ذوي مستوى الضغوط المنخفضة.

- هناك فروق في استراتيجية التعامل المتمركزة على الانفعال لصالح ذوي الضغوط المرتفعة.

7-4-تعقيب عن الدراسات السابقة:

- نستخلص مما سبق من عرض نتائج الدراسات السابقة وما هدفت اليه أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات البحث الحالي لكن كل على حدا.

- تتشابه الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في اهتمامها بمتغيرات الدراسة الحالية خاصة ظاهرة التأخر عن الزواج الا أنها تختلف معها فيما يتعلق بالمنهج المتبع الأدوات المستخدمة، وحجم العينات التي اعتمدت عليها.

- أظهرت بعض الدراسات أن القلق بأنواعه يلعب دورا هاما في تحديد نوع استراتيجيات التعامل مع مختلف أحداث الحياة الضاغطة.

- ركزت معظم الدراسات على الجانب السلبي الذي تخلفه ظاهرة التأخر عن الزواج وتأثيره في جميع مناحي الحياة، ومنها تقديره لذاته وطريقة استجابته لمواجهة الضغوط التي تعترضه.

هذا ولقد استفدنا من الدراسات السابقة في تحديد معالم الطرح النظري واختبار أدوات الدراسة التي تخدم أهداف البحث.

الفصل الثاني: التأخر عن الزواج

تمهيد:

1-تعريف الزواج

2-تعريف التأخر عن الزواج

3-مصطلحات مرادفة للتأخر عن الزواج

4-تأخر الزواج من المنظور الإسلامي:

5-أسباب التأخر عن الزواج

6-الآثار المترتبة عن التأخر في سن الزواج

7-تأخر الزواج في المجتمع الجزائري

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الزواج كممارسة اجتماعية من أقدم النظم التي عرفتها البشرية، إذ حثت عليها الأديان السماوية، فهو سبب لبقاء النوع البشري، إلا أنه في المجتمعات الحديثة طرأ على نظام الزواج تغيرات هامة، تعود إلى التحولات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية الحاصلة، وأدت هذه التغيرات إلى ظهور وانتشار مشكلات اجتماعية من بينها: ظاهرة تأخر سن الزواج لدى الشباب.

فالتأخر عن سن الزواج من أبرز الظواهر التي تعانيها مجتمعاتنا العربية الإسلامية بصفة عامة، والمجتمع الجزائري بصفة خاصة، فهو يعني تأخرا في بناء المجتمع، أو توقفا عن البناء فيه وبالتالي انهياره، وإن كان في قمة الرخاء الاقتصادي والاجتماعي.

تعدّ هذه الظاهرة إحدى المشكلات المتزايدة في مجتمعنا، والتي تمس أهم ركيزة في المجتمع الجزائري، ألا وهي شريحة الشباب إناثا وذكورا على السواء، وهي وليدة تفاعل العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، النفسية والاقتصادية، وحتى السياسية، فعدم استقرار المجتمع وغياب الأمن يصرف الشاب عن الزواج، وتتفاوت هذه العوامل من حيث قوة تأثيرها في انتشار ظاهرة العنوسة.

وعليه سنحاول في هذا الفصل الوقوف على مجمل الأسباب والعوامل التي أدت إلى تأخر سن الزواج، وبيان الآثار المنعكسة والحلول الممكنة لعلاج هذه الظاهرة التي يعانيها الشباب.

1-تعريف الزواج:

الزواج: لغة: معناه " الضم والتداخل ويعني الاقتران والازدواج ويقول علماء اللغة: «الزواج والمزوجة، والازواج، كلها بمعنى واحد". (الخالدي، 1988، ص.81).

اصطلاحا: الزواج هو العلاقة التي يجتمع فيها (رجل) يدعى الزوج و(امرأة) تدعى الزوجة لبناء أسرة، فالزواج علاقة متعارف عليها ولها أساس في القانون والمجتمع والدين، وهي الإطار الأشهر للعلاقة الجنسية وإنجاب الأطفال للحفاظ على النسل والحفاظ على الجنس البشري (الخالدي، 1988، ص.81).

تُعرّف سناء الخولي الزواج بأنه: «نظام اجتماعي يتّصف بقدرٍ من الاستمرار والامتثال للمعايير الاجتماعية، ويقتصر على البشر فقط، وهو الوسيلة التي يعمد إليها المجتمع لتنظيم المسائل الجنسية بين البالغين، وإن جميع المجتمعات تفرض الزواج على غالبية أعضائها سواء في الماضي أو الحاضر (الخالدي، 1988، ص.81).

فالزواج هو الأمان والاستقرار، والمدخل الشرعي والقانوني لإشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والعاطفية، والجنسية لكلا الزوجين.

2- مفهوم تأخر سن الزواج:

التعريف اللغوي: التأخر لغة يعني عكس التقدم.

وتأخر الزواج يعني هنا ارتفاع سن الزواج، حيث يقدر متوسط سن الزواج حالياً 32.5 للمرأة و35.5 للرجل، ومما لا شك فيه فإن هذا التأخر الذي شهده المجتمع الجزائري يعود إلى عدة عوامل منها اقتصادية واجتماعية وكذا ثقافية، فمفهوم تأخر سن الزواج، يعني في مضمونه تجاوز السن المحددة والملائمة للزواج التي يفرضها المجتمع، وبراها ملائمة وكل من تجاوز هذه السن يعتبر متأخراً في الزواج.

وقد حددت السن التي تؤهل الرجل والمرأة لتحمل أعباء الزواج في المجتمع الجزائري لما جاء في قانون الأسرة في المادة السابعة منه وهذا نصه "تكتمل أهلية الرجل في الزواج بتمام 21 سنة والمرأة بتمام 18 سنة والقاضي يرخص بالزواج قبل ذلك لمصلحة أو ضرورة (قانون الأسرة، ص.56).

3- مصطلحات مرادفة للتأخر عن الزواج:

3-1- العزوف عن الزواج: هو ميل الإعراض عن الزواج مؤقتاً، ويختلف العزوف من مجتمع لآخر، حيث ما يطلق عليه العزوف في مجتمع لا يعتبر سناً مناسباً للزواج في مجتمع آخر، حيث أن سن البلوغ يختلف باختلاف حرارة الجو والبيئة الاجتماعية (الجوير، 1995، ص.22).

3-2-العزوبة: يمكننا القول بأن الشخص الذي أصبح مهياً للزواج بحسب معايير مجتمعه، ولم يتزوج بعد، كما أن عمره لم يتجاوز متوسط عمر الزواج المتعارف عليه في مجتمعه والعزوبة تطلق على كل شخص غير متزوج، والذي لا تربطه أي روابط زواج مع شخص آخر سواء ذكراً أو أنثى، ويعرفها "ميشيل بلونك": على أنها بحد ذاتها وضعية اجتماعية قانونية تخص الأشخاص الذين ليس لهم روابط زواجية، (مرسي، 2009، ص.36).

3-3-العنوسة: العنوسة مصطلح اجتماعي وليس لفظاً علمياً، وبالتالي فهو متغير بتغير الظروف والأوضاع الاجتماعية، والتطور الزمني للمجتمع، والعزوبة تطلق على الرجال والنساء الذين تعدوا سن الزواج، ولكن المتعارف عليه مؤخراً هو إطلاق اللفظ على النساء في الأغلب (الجوير، 1995، ص.22).

4-تأخر الزواج من المنظور الإسلامي:

لقد رغب الإسلام الزواج وحث عليه في الكتاب والسنة، إذ ورد في القرآن الكريم: قوله تعالى {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} سورة الروم، الآية 21.

وما ورد في السنة قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» وقول الرسول صلى الله عليه وسلم «:إذا تزوج العبد فقد أستكمل نصف دينه فليتق الله في النصف الثاني» (حسيب الله، 1971، ص.12).

كما ركز ديننا الحنيف على رابط الزواج وأعلى من شأنه وأهميته، حيث اعتبره شطر الدين ونصف الإيمان، ونلاحظ مدى انشغال الإسلام بحياة الفرد العاطفية والاجتماعية، ومدى اهتمامه براحة الإنسان، حيث ينص على العلاقة الزوجية التي تسودها الرحمة والمودة والاحترام، كما يعطي الإسلام حق الاختيار الحر والموافقة، ومن أهم مميزات الزواج الإسلامي أنه مزيج من الأسلوب الوالدي والأسلوب الذاتي، فهو يسمح بتدخل الأهل على وجه الخصوص، ويعطى الفتى حق اختيار زوجته لنفسه، وللفتاة حق إبداء الرأي في أمر

زواجها بالقبول أو الرفض، أي أن رضا المرأة شرط لإتمام الزواج في الإسلام (الساعاتي، 1981، ص.87).

كما نجد أن الإسلام قد أولى اهتماما كبيرا بموضوع الاختيار الزوجي، لما له من تأثير كبير في بناء الأسرة والمجتمع، ويمكن أن نلخص أهداف الزواج في الإسلام في النقاط التالية:
-الإمتاع الجنسي: فالزواج الشرعي هو الطريق الوحيد لإشباع هذه الغريزة يقول تعالى: {نساؤُكُمْ حُرَّتُ لَكُمْ فَاتُوا حُرَّتَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ.}

-الإمتاع النفسي: منها حاجة الأمومة والأبوة التي تشبع بالإنجاب الشرعي وتربية الأبناء
-الشعور بالأمن والطمأنينة: من خلال العلاقة التي الزوجية التي تقوم على المودة والمحبة والتعاون بين الزوجين في بناء الحياة والتغلب على مصاعبها.

- انشاء الاسرة: وهي اللبنة الأساسية في المجتمع التي بصلاحتها يصلح المجتمع، وإذا فسدت يفسد المجتمع، وصلاح الأسرة مرهون بالسعادة الزوجية، وكذلك استمرار النسل وتربية الاجيال القادرة على حمل رسالة الحياة، وعمارة الأرض (مرسي، 2009، ص. 31-33).

5-أسباب التأخر عن الزواج:

تتعدد العوامل والأسباب المؤخرة عن الزواج في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والشخصية، فمنها ما تكون غير إرادية أو ما يطلق عليها العزوبة الاضطرارية، وهي ناتجة عن ضغوطات قاهرة دفعت إلى حالة اللازواج، والتي يلجأ إليها الفرد بسبب ضغوط قاهرة منها، وهناك عوامل إرادية أو ما يطلق عليها اسم العزوبة الاختيارية والتي سنوضحها كالتالي:

5-1- تأخر سن الزواج الإرادي: أو ما يسمى بالعزوبة الاختيارية والتي تكون إرادية، أي بالإرادة الذاتية للأشخاص، في البقاء دون زواج، دون خضوعهم لأي ضغوطات، وهي تلك التي لا علاقة لها بنظام اجتماعي بل تحدث نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتطورات الحديثة التي أصابت البناء الاجتماعي، وأثرت بالتالي على شخصية الشباب وغيرت الكثير من مفاهيمهم، فضعف عند بعضهم الاعتقاد بان العزوف عن الزواج هي حالة مثيرة للاستغراب

وأصبح الزواج أو عدم الزواج، أمر يختص بالفرد وعاطفته فتدخل الإرادة الذاتية إلى حد كبير في اتخاذ مثل هذا القرار، دون الخضوع لضغوط قاهرة تدفع الفرد لأن يكون متأخرا عن الزواج، وهناك أمر آخر يرتبط بالأناية المفرطة للاستمتاع بترف الحياة الصاخبة الغير مسؤولة عن الالتزامات الجادة، وقد يتوفر عند هؤلاء المال.

فيستخدمونه كوسيلة للتمتع بالحياة دون التفكير بالزواج الذي يعتبرونه قيذا لحريتهم، وهناك ميل عند البعض أيضا نحو العيش الهادئ المنطوي على خصوصية شديدة وانعزال عن تفاعلات البشر، ومشاكلهم وهمومهم، مما يبعد الفرد عن فكرة الزواج (عمر، 2000، ص. 245).

إذ يرى بعض الشباب أن الزواج يحدّ من انطلاقه ويقيد حريته، ولا يريد الزواج حتى يكون خالي البال، وهذه العزوبة هي نتيجة عن الذات، أي افتتانه بجماله وقوة جسده، المسماة بالانرجسية الجديدة، لكي يتباهى به أو يحافظ على رشاقته وجماله وقوته (خليل، 1994، ص. 245).

5-2- **التغير الاجتماعي:** هو كل ما يطرأ على البناء الاجتماعي من تغيرات في الوظائف والقيم والأدوار الاجتماعية خلال فترة زمنية، ويمثل نظام الزواج في المجتمع الجزائري أحد الأنظمة المتأثرة بعوامل التغير الاجتماعي، كما أن سن الزواج تأثر به، فبعد أن كان يعرف في العائلة التقليدية تكبيرا أصبح اليوم يعرف تأخيرا، وأهم جانب من جوانب التغيير في الزواج والتي أدت إلى تأخره، تغير مكانة المرأة وبروز الفردانية، وتغير مفهوم الزواج فقديما كانت الحياة ابسط ومتطلباتها اقل لهذا كان سن الزواج ادني مما هو عليه اليوم إذ كانت خطوبة الشاب أو الفتاة تتم قبل سن العشرين ثم يتم السكن مع الأهل، أما اليوم ففي العشرين يكون الشاب أو الفتاة في بداية مرحلته الجامعية ثم تعقبها البحث عن عمل و بناء المستقبل معقول يؤهله للتفكير بالزواج.

5-3- **تغير القيم والمعايير:** من أهم العوامل التي أدت إلى تأخر سن الزواج، هي بروز قيم ومعايير جديدة قللت من أهمية الزواج المبكر، فأصبح الزواج مرحلة يفكر الأفراد فيها خلال مرحلة شبابهم، لأنهم يفضلون هذه المرحلة من حياتهم أساسا في الاستعداد للزواج

وهذه العملية تأخذ وقتاً طويلاً في الحاضر، كما أن النظرة الفردية للزواج تستدعي التريث في اتخاذ القرار لأنه لا يحتمل مسؤولية الأسرة الجديدة سوى الزوجين الجديدين، على عكس ما كان عليه في الماضي حيث كانت النظرة للزواج جماعية، حيث تتولى العائلة كل أمور الزواج من اتخاذ القرارات إلى إعالة الأبناء والأسرة الجديدة (الخولي، 2004، ص. 210-212).

5-4- الوضع الاقتصادي : إن سوء الوضع الاقتصادي وانخفاض دخل الفرد هما السبب

المباشر في خلق أزمة الزواج عموماً، وما قد يتبعها من مشكلات تبعد الفرد عن الزواج خاصة وأن متطلبات الزواج تزداد كلفة، فارتفاع تكاليف العيش، وصعوبة الحصول على منزل وتأثيثه من كل مستلزماته، والمشكلة الأخرى التي تعد أكثر تعقيداً، هي مشكلة البطالة، إذ ينقطع مصدر الرزق، وبالتالي لا يفكر البطالين أبداً في الزواج بسبب عدم قدرتهم على تحمل المسؤولية، فالعامل الاقتصادي قد لعب دوراً هاماً في ازدياد الفجوة بين طبقات المجتمع فنجد أن علو الطبقة الاجتماعية للشباب من العوامل التي تسهل زواجه من الفتاة التي يرغب بغض النظر إلى مستواها الاجتماعي الاقتصادي (الخولي، 2004، ص. 212).

ففي دراسة (WombleK، 1966)، تبين أن العمر عند الزواج يرتفع كلما ارتفعت الطبقة الاجتماعية، فبينما يبلغ معدل العمر عند الزواج عند الطبقة العليا 28.9 سنة، نجد أن هذا المعدل يتدرج في الهبوط إلى أن يصل إلى 23.2 سنة لدى أبناء الطبقة الدنيا، (البنى العيسى، ص 11)

5-5- العوامل النفسية: هناك عوامل نفسية عند بعض الشباب، فهو يضع بين عينيه

مثالاً يحلّق في خياله ويرسم امرأة مثالية يريد لها زوجة له، موصوفة بكل الجمال والكمال وهذا لا يوجد في واقع الحياة، وكذلك الميل إلى الحرية والاستقلالية وعدم القدرة على تحمل المسؤولية. (مرسي، 2009، ص. 63).

6- الآثار المترتبة عن التأخر في سن الزواج:

6-1- الآثار الفسيولوجية إن التغيرات الصحية الناجمة عن تقدم العمر وتأخير سن

الزواج يحدث لها عدم التوازن.

- التوتر العصبي الدائم: وما يتولد عنه من أمراض ضغط الدم والقلولون وقرحة وحموضة المعدة والمزاج العصبي التائر

- الأمراض الجنسية: والتي غالباً ما تنتج عن الكبت والممارسات والعادات الجنسية غير السليمة

- اختلال وظائف الغدد: فالتوتر والاكتئاب الدائم يؤديان إلي إضعاف النشاط الحيوي والذهني للجسم وبالتالي إضعاف المستوى الصحي بشكل عام وانعكاسات أخرى ومنها إدمان المنبهات أو المسكنات.

2-6- الآثار النفسية: من البديهي بطبيعة الحال أن يكون الشاب أكثر أفراد الأسرة معاناة من مضاعفات تأخر الزواج، وعلى رأسها المضاعفات الجسدية والنفسية منها الشعور بالاضطرابات والقلق والتخوف من المستقبل، وعدم الاستقرار أو راحة البال، والاكتئاب الحاد وربما حاول الشاب التغلب على هذه الدوامات باللجوء إلى توثيق صلته بالله أكثر، وكثير منهم يغلو دينيا، ويميل إلى الانطواء والتشاؤم فقد يسلك المتأخر عن سن الزواج طريقا مغايرا تماما للهروب من دوامات القلق واليأس و الاكتئاب، فيلجأ إلى الانحلال الخلقي فيندفع الشاب إلى الانحراف و إقامة علاقات جنسية سرية عابرة لإشباع رغباته خارج مؤسسة الزواج. (عثمان، 2015، ص.162).

3-6- الآثار الاجتماعية: تزداد المشكلة سوءا لدى الشاب المتأخر عن الزواج خاصة الضغوط الاجتماعية والأسرية، ضعف الروابط الاجتماعية، فعدم الزواج يحرم المجتمع من العديد من الروابط الاجتماعية التي تربط الناس برباط المصاهرة والنسب، وينعكس عزوف الشباب

والشابات عن الزواج في كثير من الاحيان انعكاسا سلبيا، ويكون البديل على ذلك البحث عن سبيل آخر وهو العلاقات الغير شرعية والذي تؤدي إلى انحلال أخلاقي عام (عرفات، 2009، ص.6-7).

7- تأخر الزواج في المجتمع الجزائري:

تشير احصائيات الديوان الوطني للإحصاء الى انه بالرغم من ارتفاع المعدل العام للزواج الى 8.50% سنة 2005، إلا أن هذه الزيادة تبقى ضعيفة مقارنة بنسبة العزاب والمتصفح للمسوح والتعدادات التي اجريت في الجزائر، يلاحظ ارتفاع نسبة العزوبة لدى كلا الجنسين كما يلاحظ ان نسبة النساء غير المتزوجات عرفت ارتفاعا ملحوظا في الفئات العمرية المتقدمة، بحيث انتقلت النسبة في الفئة العمرية 35-40 سنة (بن عيسى، 2010، ص.222).

وحسب إحصائيات صادرة عن مركز اعلام وتوثيق حقوق الطفل والمرأة أن 50% من الشباب الجزائري، صرفوا تفكيرهم عن الزواج، فقد بلغ حسب الاحصائيات غير الرسمية عدد العزاب في الجزائر 18 مليون شاب أعزل من الجنسين، فالجزائر تحتل المرتبة الرابعة عربيا فيما يخص التأخر عن الزواج (جريدة الشروق اليومي، 09/10/2014، ص.16).

فالجزائر اليوم تتوفر على 12 مليون امرأة دون زواج، منهن 5 ملايين منهن يتجاوز سنهن 35 سنة و12 ألف فتاة تدخل سنويا العنوسة، بينما يحكم على 700 ألف فتاة أخرى بالتعيس مدى الحياة، أما الذكور فقد بلغ عددهم 7 ملايين، فانعكاسات هذه الظاهرة خطيرة على المجتمع وصحته كالانحلال الأخلاقي، وكثرة الاجهاض والفرار من المنازل وانتشار أوكار الدعارة التي خلفت أكثر من 35 ألف أم عازبة، وما يفوق 3 آلاف طفل غير شرعي سنويا.

فتأخر سن الزواج ظاهرة متزايدة في مجتمعنا، وتمس أهم ركيزة في المجتمع الجزائري ألا وهي شريحة الشباب، اناثا وذكورا على السواء، قد تكون نتيجة عدة ظروف (اجتماعية، اقتصادية، ثقافية)، حيث أصبح الشباب الجزائري أكثر سعيا لتأمين مستقبله وتكوين ذاته قبل الاقدام على الزواج. (بن عيسى، 2010، ص.222).

خلاصة:

من خلال عرض أهم النقاط الأساسية التي تتعلق بمشكلة التأخر عن الزواج من حيث المفهوم والأسباب والآثار التي تخلفها وكذلك النظرة الإسلامية لهاته الظاهرة، تبين لنا أن ظاهرة التأخر عن الزواج واحدة من أهم المشكلات العويصة التي تئن تحتها معظم المجتمعات العربية، وهي ليست محددة في نطاق بلد واحد، وليست مقتصرة على فئة دون أخرى، واهم الاحصائيات تبين أنها في تفاقم مستمر.

فالتأخر عن الزواج معاناة ومرض عضال يهدد البناء الاجتماعي للأمة بأسرها لأن يستهدف نواتها المركزية ألا وهو شباب المستقبل، هذا ويبقى التأخر عن الزواج واقعا مريرا في حياة الشباب لا يجب الاستهانة بخطورته لأن الضغط يولد الانفجار.

الفصل الثالث: قلق المستقبل

تمهيد

أولاً: القلق

1- تعريف القلق

2- النظريات المفسرة للقلق

3- أنواع القلق

4- أنواع القلق

5- أسباب القلق

6- قلق المستقبل

6-1- مفهوم قلق المستقبل

6-2- مظاهر قلق المستقبل

6-3- أسباب قلق المستقبل

6-4- التعامل مع قلق المستقبل

خلاصة

تمهيد

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل احد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة. لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية وموضوع القلق كان ولازال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم الإنسانية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية بل بكل المشكلات النفسية. ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام.

1- مفهوم القلق:

لقد تعددت تعريفات القلق وتتنوع تبعاً لاختلاف آراء العلماء

1-1 القلق لغة:

-القلق لغة : ورد في لسان العرب (لابن منظور) معنى القلق هو الانزعاج. وأيضاً انه مالا يستقر في مكان واحد وهو لا يستمر على حالة واحدة. (المطيري، 2005، ص. 278).

1-2-القلق اصطلاحاً:

اختلفت مفاهيم القلق باختلاف الباحثين واختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم الهام، ولم يخل الأمر من بعض التداخل مع المفاهيم النفسية الأخرى كالخوف والتهديد والتوتر.

ويعرف القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ نتيجة صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف والقلق يعتبر مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع ويمكن اعتبار القلق انفعالا مركبا من الخوف وتوقع الخطر. (إبراهيم، 2003، ص. 211).

ويعرفه عثمان بأنه شعور غامض غير سار فيه توجس وخوف وتوتر وتحفز مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية كضيق النفس والشعور بنبض القلب (القاضي، 2009، ص. 13).

وترى العناني بأنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية، مع عدم التركيز، والعجز عن الوصول إلى حل مثمر (العناني، 2000، ص.112).

ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع (عكاشة، 1988، ص.107).

فعلى الرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له إلا إنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطه بداية الاضطرابات السلوكية وله تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته.

2- بعض النظريات المفسرة للقلق:

إن منشأ القلق ليس وليد الموقف الذي يتعرض له الشخص في الوقت الحالي ولكن ذلك يرجع إلى خبرات الشخص الماضية وهذه الخبرات التي اختلف حولها العلماء لتفسير ظاهرة القلق وذلك لأن هذه الآراء النظرية المختلفة لم تكن نحو المفهوم ذاته، ولكن بالنسبة للرؤية النظرية اتجاه. (رشاد، 1993، ص.97). ومن بين هذه النظريات سنتناول ما يلي:

2-1 نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد إن القلق هو عبارة عن حالة من الخوف الغامض يختلف عن الخوف العادي الذي مصدره معلوم، وحاول الوصول إلى تفسير معقول يمكن من خلاله معرفة أنواع القلق التي شهدها حين ظن في بداية الأمر أن عدم الإشباع الجنسي وعدم تفرغ تلك الطاقة التي يسميه فرويد بالليبيدو هي التي تتحول إلى قلق، هذا التحول الذي يتم بطريقة فيزيولوجية بحتة، وتؤكد من أن القلق العصابي ناشئ من كبت الرغبة الجنسية التي تتحول فيما بعد إلى طاقة تكون سببا في القلق الذي يعتبر المسبب الأول في ظهور الأمراض العصابية بدا فرويد تفكيره الجديد في محاولة معرفة أصل القلق الذي يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطيرة وهو يعود إلى الظهور كلما حدث ظاهرة خطيرة من ذلك النوع. (سيجموند، 1989، ص.27).

ومن هنا يمكن القول أن قلق الطفل يظهر في بداية الأمر أمام حالة خطر، التي تتكون من تقدير الشخص لقوته بالنسبة لمقدار الخطر ومن اعترافه بعجزه أمامه عجزاً بدنياً إذا كان الخطر موضوعياً وعجزاً نفسياً إذا كان الخطر غريزياً.

فأصل القلق لدى الإنسان يرجع إلى الصدمة الأولى من حياة الإنسان، من خلال انفصاله عن أمه أثناء عملية الميلاد، هذه الخبرة التي ينشأ عنها القلق الأول تتضمن مشاعر وإحساسات جسمية مؤلمة، وهي العامل الرئيسي في القلق، وبالتالي يكون رد فعل الطفل ليس الخوف، لأن هذا الأخير يقتضي معرفة مصدره و إن الطفل غير قادر على تحديد وإدراك الخطر، فينشأ القلق ويبدأ الطفل في النمو ويصبح تعلقه بأمه كبيراً، نظراً للثقة الموجودة بينهما، كونها المصدر الرئيسي الذي يسهر على إطعامه وتنظيفه ومراقبته من الإصابة بالأذى وبالتالي مصدر إشباع كل رغباته، وتحقيق حاجاته الضرورية، وزيادة شوق الطفل لأمه من حيث كونها مصدر الإشباع وعجز الطفل عن إشباع حاجاته، هي السبب الرئيسي لقلق الطفل. حيث يقول فرويد: إن الموقف الذي يعتبره الطفل خطراً والذي يريد أن يحمي نفسه منه إنما هو حالة عدم إشباع وزيادة التوتر الناشئ عن الحاجة وهي حالة يكون فيها الطفل عاجزاً. (سيجموند، 1989، ص. 27-28).

وقد يحدث أن يستمر خوف الطفل في مرحلة ما، من خطر مناسب لفترة أخرى سابقة وإن كثيراً من الناس يظلون أطفالاً في سلوكهم إزاء الخطر وإن هؤلاء لم يتغلبوا على العوامل القديمة المسببة للقلق، و إنكار ذلك معناه إنكار وجود الصعاب لأن مثل هؤلاء الأشخاص بالضبط هم الذين يسميهم عصبيين (سيجموند، 1989، ص. 28).

2-1- النظرية السلوكية :

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من المحيط الذي يعيش فيه الفرد وهي نظرة متباينة مع نظرة التحليل النفسي، ويؤكد السلوكيون إن القلق مرتبط بماضي الإنسان وما يواجهه من خبرات مؤلمة، ويعتبر القلق استجابة انفعالية مكتسبة تحت ظروف معينة وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء

الاستجابة الخاصة بالمتغير الأصلي وهي استجابة خوف أثّرت بمثيرات لا تثير الاستجابة، واكتسبت عملية تعلم سابقة، والقلق ما هو إلا استجابة لخوف تعلمه مسبقاً.

وقد استطاع زعيم المدرسة أن يصنع الخوف لدى الطفل البالغ من العمر إحدى عشر شهراً بعد أن تعود اللعب مع أحد الحيوانات المألوفة، ثم اشرط رؤية الحيوان بمثير مخيف وهو إحداث صوت عالي ومفاجئ وبعد استمرار العملية مرات حدث الاشتراط وأصبح الطفل يخاف الحيوان الذي كان يألفه مع انه كان موضوعاً محايداً في الأصل، ولكن ارتباطه بمثير يحدث الخوف والقلق، أصبح كفيلاً بأحداث الخوف والقلق لدى الطفل. (كفاني، 1999، ص.272).

وهناك اتفاقاً بين المدرستين من حيث كون القلق خبرة مؤلمة في ماضي الفرد، ويعود الخلاف إلى تصور تكوين القلق، حيث مدرسة التحليل النفسي تربطه بعلاقته بمكونات الشخصية أو الشعور واللاشعور بينما تحلل المدرسة السلوكية القلق في صورة الاشتراط.

2-3- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب هذا النظرية أن القلق يرجع إلى الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجوده أو كيانه، كالفشل في تحقيق أهدافه أو فقد بعض من طاقاته نتيجة لحدوث مرض، وينشأ القلق من توقعات الإنسان مما قد يحدث، وليس ناتجاً عن ماضي الفرد. ويرون إن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك نهايته، وتوقع الموت في أي لحظة وإن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان.

من هنا يمكن القول أن القلق هو حالة انفعالية نعيشها، وهي حالة مزعجة تتضمن مشاعر مختلفة تتسم بالغضب والخوف والتوتر، وتكون مرتبطة بتغيرات فيزيولوجية وجسمية يشعر الفرد أثناءها بالتوتر والفتور، وعليه لا يمكن إرجاع أسباب القلق إلى الماضي فقط حسب رأي أصحاب المدرسة، فالقلق كما رأينا ينتج من خوف الإنسان من مستقبله كإنسان. (القريطي، 1998، ص.133).

2-4- النظرية الإدراكية (الكيلي) :

الذي يسمي منهجه هذا بنظرية" البناء الشخصي"، حيث يعتقد أن الدافع الأساسي في شخصية الإنسان هو الرغبة في التكهن بالمستقبل، وإنما نشعر بالقلق كلما ندرك بان نظامنا التفسيري لا يستطيع تغطية كل الحقائق أو إدراك وتوقع الأحداث (شاكر، ص.184).

2-5- نظرية العجز (ماندلر) :

ترى هذه النظرية أن القلق يحصل نتيجة لضعف التوازن أو التطابق بين التخطيط لما يحدث مستقبلا وبين إمكانيات الفرد وواقعه الفعلي الذي يعيشه (السيد، 2008، ص.184).

2-6- النظرية المعرفية :

جاء المعرفيون بنقطة جديدة في ميدان العلاج النفسي، ويعتبر أليس وتورن ووليم سون وباترسون هم من أهم من قدموا تصورا خاصا حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي ورغم إن اغلبهم لا يولون للأحداث الماضية في حياة المريض نفس الدرجة من الأهمية للتحليلين فهم يتفقون مع السلوكيين (لا مرض وراء عرض) (إبراهيم، 1985، ص.93). فهم يرون أن القلق سببه مغالاة الفرد في الشعور بالتهديد، واعتباره مسبوqa بأنماط من التفكير الخاطئ المعرفي، بمعنى سوء تفسير الفرد لإحساساته الجسمية العادية فالفرد يعتقد ويتبأ أسلوبا في التفكير وما يدركه من خصائص ترتبط بذاته وبالأخرين، وهي أهم العوامل المؤثرة على طبيعة وحدة الانفعال (أبو سليمان، 2007، ص.08).

وتعمل التوقعات السلبية على ازالة الآثار الايجابية في حياة الفرد لأنه لا يرى من خلالها إلا المواقف السلبية فنتحول حتى الجوانب المضيئة في الحياة إلى سلبيات وبالتالي فان تلك التوقعات هي إلا مغالطة للنفس، حيث يركز القلق أحيانا على الحقائق الايجابية أو المحايدة للتواصل إلى نتائج سلبية. (ماندلي 2001، ص.159).

2-7 نظرية الدافع :

لقد أعطى بعض الباحثين للقلق خاصية الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط والتعلم بمعنى أن الإنسان عندما يقوم بعمل يشعر بالقلق الذي يحفزه على انجازه حتى يخف هذا الشعور، وأشاروا أن وجود القلق دليل على وجود الدافع وبالتالي تحسن الأداء، أي أن

القلق بمثابة جهاز إنذار مبكراً ينشط الكائن ليبدأ جهد لإنجاز مهامه، ويرون أن القلق برغم من انه مرتبط بالخوف فهو يجعل الكائن الحي أكثر يقظة لذا فإن للقلق آثاره المتمثلة في التيقظ الإدراكي والدفاع الإدراكي (كفاني، 1990، ص.351).

وكذلك ذهبوا إلى أن الفرد القلق يكون نشطا ويقوم بعملية التعلم من أجل تخفيض القلق ولكن في الواقع أمر مخالف للحقيقة وذلك لان القلق يجعل الفرد في حالة من الكدر والحزن وعدم الاستقرار وعدم القدرة على التركيز وظهور الانفعالات النفسية والجسمية الغير مرغوب فيها (كفاني، 1990، ص.352).

2-8- نظرية الحالة-السمة:

لقد توصل كاتل وسيلبيرجر إلى التميز بين جانبيين للقلق:

جانب القلق الذي نشعر به في موقف معين ويزول بزوال الموقف، وجانب الاستعداد للقلق أو الاستهداف للقلق في المواقف المختلفة، وأطلقا على الجانب الأول "حالة القلق" وعلى الجانب الثاني "سمة القلق" ولقد عرف سيلبيرجر "حالة القلق" بأنها عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديدا في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي، وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد حيث إنها حالة غير ثابتة تتغير بتغير الموقف بحسب التهديد الذي يدركه الإنسان في كل موقف فيزداد في مواقف الشدة وينخفض في مواقف الأمان (نعيم، 1993، ص.70).

أما سمة القلق فيعرفها سيلبيرجر وكاتل وكامبل، بأنها عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامنا حتى تنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق وغالبا ما يستمد أصوله من خبرات الطفولة المبكرة والمؤلمة كما أنها استعداد ثابت نسبيا وكامن في شخصية الفرد (القرطي، 1998، ص.133).

ويرى سيلبيرجر أن سمة القلق مفردة مركزية للكائن الحي قائمة على الخبرات السابقة وهي مثلها كباقي سمات الشخصية تتشكل في مرحلة الشباب والرشد.

إن سمة القلق لا تظهر مباشرة في السلوك بل تستنتج أو يستدل عليها من تكرار ارتفاع حالة القلق وشدتها لدى الفرد على امتداد الزمن ويتميز الأفراد ذو الدرجة المرتفعة

في سمة القلق بميلهم إلى إدراك العالم باعتباره خطراً يهدد حياتهم، وهؤلاء الأفراد أكثر تعرضاً للمواقف العصبية (القريطي، 1998، ص. 156).

3-أنواع القلق :يصنف القلق إلى:

1-3 القلق الموضوعي العادي: (خارجي المنشأ) حيث يكون هذا القلق خارجياً موجوداً فعلاً ويطلق عليه أحياناً اسم القلق الواقعي أو قد يطلق عليه القلق الدافع القلق الصحيح أو القلق السوي أو القلق الإيجابي وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي، بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره.

2-3 القلق العصابي أو المرضى (داخل المنشأ) وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به علته، وكل ما هنالك انه يشعر بحالة من الخوف الغامض بدون مبرر موضوعي لذلك فهو قلق مرضى ويسمى أحياناً الهائم الطليق بالقلق الذي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح، وترقب المصائب، وهذا الشعور مستمر ودائم لدى الفرد (حسين، 2003، ص. 49).

وقد قام سيجموند فرويد بتصنيف القلق إلى:

أ (قلق واقعي) وهو يشير إلى القلق الناشئ عن الخبرة الانفعالية المؤلمة والتي تنشأ عن إدراك الشخص لخطر خارجي كان يتوقعه.

ب (قلق عصابي) وهو يعبر عن القلق الذي يكون مصدره مجهولاً ولا يعرف له سبباً.

ج (القلق الخلفي) وهو يشير إلى الخبرة الانفعالية المؤلمة التي تنشأ عن شعور الفرد بالذنب نظراً لقيام هذا الشخص فعل يتعارض مع الأخلاق (حسين، 2003، ص. 49).

4-أعراض القلق:

يمكن تقسيم أعراض القلق إلى ثلاث فئات هي: الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية والاجتماعية، الأعراض المعرفية وفيما يلي عرض لأهم هذه الأعراض:

4-1-الأعراض الجسمية:

شحوب الوجه، واتساع حدقة العين وتعايير الخوف على الوجه، وبرودة الأطراف وسرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وسرعة التنفس والشعور بالاختناق، وجفاف الحلق، وصعوبة البلع، وعسر الهضم، وآلام المعدة والأمعاء وخاصة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ، وكثرة الغازات وصعوبة التبول، ومن الأعراض الجسمية للقلق أيضاً الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط.

والمثابرة، وتوتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد، واللازمات العصبية مثل: اختلاج الفم، مص الإبهام وقضم الأظافر، ورمش العينين (العناني، 2000، ص.114).

4-2-الأعراض النفسية:

الشعور بالخوف، وعدم الراحة الداخلية، وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتيت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز والنسيان وكذلك الأرق، وعدم القدرة على النوم والتوتر أو التهيج العصبي وهذا يجعل الفرد حساس جداً لأي ضوضاء، والشعور بالاختناق، والأحلام والكوابيس المزعجة، وسيطرة مشاعر الاكتئاب (عثمان، 2000، ص.40).

4-3-الأعراض الاجتماعية:

سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله، كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية (إبراهيم، 1994، ص.24).

4-4-الأعراض المعرفية:

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية كالاتي:

أ-التطرف في الأحكام: فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة والقلق.

ب-كذلك ميل العصائبيين إلى التصلب، أي مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من أجل التفكير.

ج-يتبنون أيضاً اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، والجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل واستخدام المنطق بدل من الانفعالات.

د-وهم يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك (ابراهيم، 1994، ص. 25).

5-أسباب القلق:

تعددت أسباب القلق ومنها ما يلي:

5-1-الاستعداد الوراثي:

إن التكوين الموروث لبعض الأفراد يهيئهم للاستعداد المسبق للاضطراب القلق وتبين بعض الدراسات انه % 25 من الأقارب المصابين بالقلق لديهم نفس الاضطراب الشيء الذي يبرز دور الورثة في الاستعداد للقلق أي انه نتيجة استعداد فسيولوجي ناتج جزئياً عن وراثة جملة عصبية شديدة الحساسية للضغط والتوتر، ويعود ذلك لزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي البراسمبثاوي ومن ثم يزيد الأدرينالين والنورابينالين في الدم (الوقفي، 2003، ص. 623).

5-2-الاستعداد النفسي:

إن إثبات الفرد لذاته داخل بيئته يشعره بالتهديد الداخلي والخارجي فأثناء حله لمشاكله يشعر بالتوتر الشديد والتعرض للازمات والصدمات النفسية والاحباطات التي تنشأ من أسباب متعددة اجتماعية- اقتصادية (بهاء الدين، 2008، ص. 188).

ويرى " ادلر " أن القلق ترجع نشأته إلى الطفولة الأولى، حيث يشعر المريض بالقصور الذي يشعره بالنقص وعدم الشعور بالأمان، وهنا ينشأ الصراع بين محاولات الإنسان الحصول على التفوق وشعوره بالدونية مما يدفعه للبعد عن الناس، وقد أوضح " ادلر " أيضاً أن أنواع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام الطفولة لها تركيز في نشأة القلق (محمد، 2000، ص. 133).

5-3-العوامل الشخصية:

يمكن أن تلعب الشخصية دوراً هاماً حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لا يظهرون الكثير من التقدير وذوي مهارات التكيف الضعيفة يظهرون أعراض القلق الكثير من غيرهم بالإضافة إلى ذلك قد تؤثر التجارب الحياتية في حساسية الفرد لتعرض للقلق (رياض، 2005، ص.204).

5-4-العوامل الاجتماعية:

قد ينتج هذا القلق من مواقف الحياة التي تلعب البيئة دوراً هاماً في حدوثه وكذا تفقمه مثل مواقف الحياة الضاغطة التي نميزها في نوعين:

- الضغوط المباشرة التي تسبب الاستياء كالتى تختل في البيئة .
- الضغوط الغير مباشرة التي تربط بالصراع بين قوتين متعارضتين (معصومة، 2000، ص.280-281).
- الضغوط الثقافية والبيئية الحديثة والمطالب المدنية المتغيرة والبيئية القلقة المشبعة بعوامل الخوف والضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمان والتنشئة الأسرية والاجتماعية مثل التسلط والقسوة والحماية الزائدة (بهاء الدين، 2005، ص.188).

6-قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد، تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير. وإن إصابة الفرد أو ذويه بأي إعاقة أو صدمة يجعله يدرك الأحداث المؤلمة مع صعوبة المواءمة مع هذه المدركات، مما يؤدي إلى تزايد القلق لديه ويزيد من النظرة التشاؤمية للحاضر والمستقبل، ويشعر بالخوف من الموت والخوف من مواجهة الحياة المستقبلية بشكل إيجابي وسوي ، الأمر الذي يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة علي مواجهة

المستقبل ، والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل (شكير، 2005، ص. 50).

6-1- مفهوم قلق المستقبل:

تشير شكير إلي أن قلق المستقبل " هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلي حالة من التشاؤم من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شكير، 2005، ص. 51).

وتعرف ناهد سعود قلق المستقبل بأنه: جزء من القلق العام المعمم على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام (شريف، 2005 ، ص. 632).

6-2- مظاهر قلق المستقبل :لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

أ. **مظاهر معرفية:** هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياه معتقداً قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكه، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية او العقلية.

ب. **مظاهر سلوكية:** مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

ج. **مظاهر جسدية:** ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفسولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي ، عسر الهضم، فالقلق لا يجعل الفرد يفقد اتصاله بالواقع بل

يمكنه ممارسة أنشطته اليومية، وداركاً عدم منطقية تصرفاته، أما في الحالات الحادة فأن الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة (الداهري، 2005، ص. 328).

ويرى عاطف مسعد الحسيني: (2011) أن من مظاهر قلق المستقبل:

- 1- الانطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد و البكاء لأسباب تافهة.
- 2- التشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر و يهيئ له الأخطار المحدقة به
- 3- صلابه الراي و التعنت.
- 4- الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- 5- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص .
- 6- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة
- 7- الانسحاب من أنشطة البناء.
- 8- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- 9- عدم الثقة بالنفس أو الآخرين.
- 10- الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو أي يتسم بالنكوص، والتثبيت و لذلك نشاهد الكبار يظهرن بمظاهر الأطفال في الانفعال
- 11- الهروب الواضح من كل ما هو واقع و يصاب بصفة الكذب و يكذب في الأفعال و يتضح في كل حركاته في مواقفه ويحاول دائما مع حقيقة أمره (عاطف، 2011، ص. 40) .

6-3- أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة (عبد المحسن ، 2007، ص. 120).

وتشير (العجمي، 2004، ص.98). إلى أن أسباب قلق المستقبل لدي الفرد تعود

إلى :

- 1- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- 2- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- 3- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- 4- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- 5- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة و المجتمع.
- 6- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- 7- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- 8- مشكلة في كل من الوالدين والقائمين وعلى رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
- 9- التفكك الأسري.

وترى (سعود، 2005) بأن قلق المستقبل يتمثل في مجموعة من البني: كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل (سعود، 2005، ص.75).

و ترى (وفاء محمد أحمدان القاضي، 2009) أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق و يعتبر قلق المستقبل هو جزء من القلق المعمم باعتبار قلق المستقبل مساحة لتحقيق الرغبات و الطموحات و تحقيق الذات وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمع ملئ بالتغيرات في كافة المجالات نتج عنها الشعور بعدم الارتياح و عدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة و فقدان الشعور بالأمن و تدني اعتبار الذات و التفكير السلبي اتجاه المستقبل (وفاء، 2009، ص.13).

6-4 طرق التعامل مع قلق المستقبل:

انه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وعلى الصعيد النفسي والجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة لذلك لابد من إيجاد اساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه (المشيخي، 2009 ص. 57).

لذلك فقد أشار (القصري ، 2002) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف و القلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي التي يمكن عرضها كما يلي:

-طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة (خطوة بخطوة)

هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهام فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى أثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق و الخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بريق فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عملائهم للاسترخاء العميق عندما يريدون و بعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط، و تكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه و قلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور، وهكذا يمكن أن يكشف بأن طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات و تكون المواجهة أولا في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على ارض الواقع إذا حدثت.

-طريقة الإغراق

و هي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، و بتخيل أن تلك المخاوف بعدها الأقصى قد حدثت فعلا و يتكيف على ذلك، و يكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، و يستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره و لا يقلقه لأنه اعتاد على تصور و هكذا نجد أن ذاك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم

ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف و القلق و يتعامل معها في خياله و يكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

- طريقة إعادة تنظيم المعرفي:

هذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، و بعد أن لوحظ الذين يعانون من القلق و الخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي و هو ما يؤدي إلى حالة القلق و الخوف وعلى هذا الأساس فان هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، و عند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق و المخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع ايجابيات بدل السلبيات و هذه لإعادة في تنظيم التفكير واستبدال النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لا بد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريق إعادة تنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي و إحلال الأفكار الايجابية المتفائلة مكانها و لو أننا حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق و الخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده. فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما و نحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه و لعل أفضل هذه الطرق الثالثة السابقة للإشارة إليها والتي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء التائي التي يصاحبها الاسترخاء لان التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته و بالهدوء في مواجهة الأخطار و لو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي ازالة المخاوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فان المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق و الخوف من المستقبل (القصري، 2002، ص.56).

خلاصة:

وفي الأخير و خلاصة لما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الدائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى افكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

الفصل الرابع: استراتيجيات التعامل

تمهيد

- 1- مفهوم استراتيجيات التعامل
- 2- النماذج المفسرة لاستراتيجيات التعامل
- 3- محددات التعامل مع الضغط
- 4- أنواع استراتيجيات التعامل
- 4-1- استراتيجيات التعامل المتمركزة على حل المشكل
- 4-2- استراتيجيات التعامل المتمركزة على الانفعال.

خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والظروف والخبرات الضاغطة، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك الى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث ذاتها فهناك الأفراد يتعاملون مع الأحداث الضاغطة بمرونة والآخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه، ومن خلال هذا الفصل سنتعرف على أهم الاستراتيجيات وتناول مختلف النظريات المفسرة لها.

1- مفهوم الاستراتيجيات التعامل:

1-1- لغة: كلمة coping كلمة انجليزية صعبة الترجمة، وذلك لأنها مصطلح جديد في علم النفس فهو شكل جديد لوصف سلوك الإنسان، وبالتحديد المعارف التي هي وراء الوسائل لمجابهة وضعية ما وأيضا فإن تعريفها معقد ومتعدد الأوجه. "Multifacettes". ومن المرادفات التي أطلقت على هذا المصطلح: تقييم التعامل، مصادر التعامل، ونمط التعامل وترجم المصطلح ب"الاستراتيجيات التكيف Les stratégies d'ajustements» وترجم كذلك إلى استراتيجيات التوافق و سيروا رت التحكم، (عوض، 2001، ص.67).

1-2- اصطلاحا: يعرف في معجم علم النفس الكبير "السيرورة النشطة التي يقوم بها الفرد وذلك بواسطة التقييم الذاتي لنشاطاته الخاصة، ودوافعه لمواجهة وضعية ضاغطة والنجاح في التحكم بتلك الوضعية.

تعريف "Launier et Lazarus (1978) مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتيسير المتطلبات و/أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد بأنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية."

تعريف " : (Lazarus et Folkman (1984 هي كل الجهودات المعرفية والسلوكية للشخص، المتغيرة والغير ثابتة، من أجل تهيئة (إنقاص، خفض، مراقبة، السيطرة أو التسامح اللينة)، مع المتطلبات الداخلية أو الخارجية (والصراع بينهما) والتي تكون بالتفاعل بين فرد محيط و التقييم- يكون كاجتياز لمصادره الخاصة (خرخاش،2010، ص.87).

تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها،(حسين ، 2006،ص. 78).

وتعرف استراتيجيات التعامل في البحث الحالي، بأنها مجموعة سيرورات معرفية وسلوكية تستخدم من طرف الفرد للتعامل وادارة المتطلبات الناجمة عن تفاعل الثنائية فرد بيئة، ويكون بتقليص، ضبط خفض، تحمل، إنقاص، يتواءم مع الضيق النفسي والموقف المتعامل معه على أنه ضاغط ومهدد يتجاوز.

إمكانات الفرد وقدراته، فالتعامل هو استجابة للضغوط الخارجية والداخلية وتقليص آثاره على صحة وتوازن الفرد النفسي والجسدي والاجتماعي، (حسين، 2006 ، ص. 79).

2- النماذج المفسرة لاستراتيجيات التعامل :

2-1-النموذج الحيواني: يعتمد هذا النموذج على النظرية التطورية ل Darwin وكذا النتائج المخبرية التي أجريت على الحيوان، و يلخص هذا النموذج باعتبار استراتيجيات التعامل على أنها سلوكية و نظرية أو مكتسبة يستعملها الفرد لمجابهة التهديدات الخارجية أو الانفعالات كالهروب وتجنب مواقف الخوف أو المواجهة و الهجوم في حالات الغضب التجارب التي أجريت على الفئران بينت أن الفأران تتعلم تجنب الصدمة فقط من عامل إشرطي جديد هو الصوت .(Paulhan, Bourgois, 1995 ,p41)

فالتعامل "المواجهة" تركز أساسا في النموذج الحيواني على سلوكي التجنب والهجوم فقط دون الكشف عن الاستراتيجيات الأخرى التي يتضمنها مصطلح المواجهة.

و يرى (Dantzer 1989) أن معيار نجاح استراتيجيات المواجهة يتمثل في التحكم في الوضعية أو في التخفيض في التنشيط الفي زيولوجي الذي يترتب عن هذه الوضعية. (Bruchon-Schweitzer, Dantzer, et al., 2003, p. 102)

2-2- نموذج دفاعات الأنا: تظهر استراتيجيات المواجهة في دفاعات الأنا أي انها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية التي تهدف في النهاية الى خفض كل ما يحدث الحصر وهناك عدة سببوا رت معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي الى التخفيض من شدة القلق فيما يلي:

أ- **الإنكار:** هنا الفرد يدرك الحقيقة التي لا يمكن تحملها مثل حالات المرض الخطير .

ب- **العزلة:** ينحصر سير التفكير، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته .

ج- **العقلنة:** الفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له وحسب فيانت فإن المعيار الأساس لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات (مرونتها، درجة تكيفها مع الواقع).

وفي الحقيقة تتميز استراتيجيات المواجهة كنظام دفاعي بإعادة التوازن الانفعالي بمعنى أن الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية هي التي يستعملها الفرد ليتوافق مع ما يدركه على انه حدث ضاغط.

ولقد بين Freud أهمية الميكانزمات الدفاعية في الحماية من الانفعالات والأفكار والغرائز المؤلمة، كما بين أنها تسبب اضطرابات نفسية متعددة وكذا يمكن اعتبارها كسياق علاجي .

هناك قلة من تناولوا نظرية الميكانيزمات من بينهم (Anna Freud سنة 1937) (دعو، 2012، ص.51).

مما سبق يمكن القول ان النموذج التحليلي له مساهمة كبيرة في فهم استجابات الفرد ومواجهة الحدث الضاغط وذلك بتركيز الاهتمام على خفض الضغط، لكن هذا لا ينفي النقد الذي وجه لهذا النموذج باعتبار أن هذه استراتيجيات هدفها دفاعي، هدفه الأخير إعادة التوازن الانفعالي، يعني يركز فقط على خفض الضغط مع إهمال عملية البحث عن المشكل الذي يحدثه الموقف.

الأمر الذي يستلزم مفهوم شامل لاستراتيجيات التعامل يأخذ فيه الضبط الانفعالي وحل المشكل أي الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يلجأ إليها الفرد (خرخاش، 2010، ص. 95).

2- 3- نموذج سمات الشخصية: تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو الا عدد من مكونات سمات الشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته.

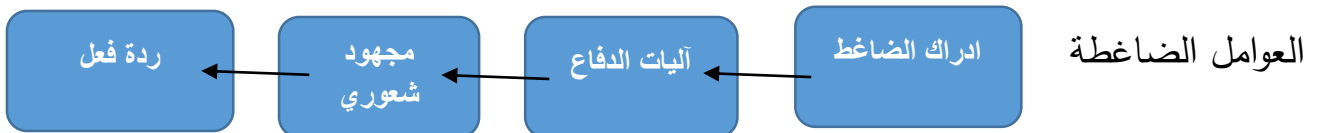
ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة، من حيث كونهما يمثلان طرازا خاصا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية وذلك لأنه يختص بالموقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة وتعد المواجهة وفقا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة مثلها مثل السمات الشخصية، المفسرة لماذا يصبح بعض الافراد ضحايا للمشقة، في حين يصبح البعض الآخر مواجهها لها (شويخ، 2007، ص.76-77).

حيث يعتبر أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية كالقمع، الحس المرهف، التحمل، بإمكانها ان تهيئ الفرد لمواجهة الضغوط بطريقة ما (دعو، 2012، ص.57).

ومن النقد الذي وجه لهذا النموذج انه يعتبر ان الفرد يتصرف دائماً بنفس الشكل مع مختلف المواقف الضاغطة ولكن مفهوم المواجهة لا يتحدد بالاستعدادات الشخصية الثابتة فقط بل أيضا بالأساليب السلوكية المتبع ومن طرف الفرد في الوضعية الضاغطة المختلفة) (خرخاش، 2010، ص. 95).

2-4- النموذج المعرفي التفاعلي: حسب أصحاب النظرية المعرفية، فإن الضغط ليس مرتبط بالحدث الضاغط أو بالفرد فقط بل مرتبط بتفاعل الفرد والمحيط، فعندما يقيم الفرد الوضعية الضاغطة بأنها تتجاوز قدراته وبإمكانها وضع سلامته في خطر فاستجابة الضغط هي نتيجة عدم توازن بين المتطلبات الداخلية أو الخارجية مع إمكانيات الفرد لمواجهة هذه المتطلبات.

فحسب النموذج التفاعلي للضغط فإن العوامل الضاغطة تمر عبر سلسلة من الترشيح أو التصفية التي تسمح بتعديل الحدث الضاغط وبالتالي تضخيم أو خفض رد فعل الضغط وقد تم تحديد ثلاثة أنواع من عملية الترشيح أو التصفية والمتمثلة في الشكل التالي:



شكل رقم (1): اليات ترشيح أثر الضاغط على الفرد

إن إدراك العامل الضاغط يتأثر بالتجارب السابقة مع العوامل الضاغطة المماثلة والسند الاجتماعي والمعتقدات الدينية، المكانزمات الدفاعية لانا (نفي، قمع) .. والتي تعمل بطريقة لاشعورية (بن دراجي، 2012، ص. 81).

وحسب كل من (Lazarus et Folkman 1984) هناك سياقان يتوسطان علاقة الفرد بالبيئة ويؤثران فيها وهما: التقييم واستراتيجيات التعامل. coping

1- التقييم: ميز (Lazarus et Folkman, 1984) بين ثلاث أنواع من التقييم هي:

أ التقييم الأولي: يقدر الفرد عن طريقه الوضعية، فقد تكون فقدان (جسدي علائقه مادي-)....

أو تهديد (احتمال فقدان)..واما تحدي(إمكانية الاستفادة الريح)..وبالتالي طبيعة التقييم تساهم بطريقة مختلفة في نوعية وحدة الانفعال.

ب: التقييم الثانوي: والذي عبره يتساءل الفرد عن: ما يستطيع فعله ليعوض الفقدان الوقاية من التهديد أو اقتناء الفائدة، ويتأثر التقييم الثانوي ب:

-القدرات البدنية: الصحة المجهود المبذول وقدرة التحمل .

-القدرات الاجتماعية: الشبكات الاجتماعية للفرد وحجم المساندة المقدمة له سواء مادية أو عاطفية، تواصلية وإيديولوجية.

القدرات النفسية: المعتقدات التي يستند عليها لإبقاء الأمل، مهارات حل المشكلات تقدير الذات، والروح المعنوية.

-القدرات المالية: كالمال، الأدوات- والتجهيزات.

- الوضعية الراهنة.

ويصف Folkman (1984) أن التقييم يتأثر لحد كبير بالتقديرات الخاصة بعملية التحكم والمراقبة أثناء المواجهة لحدث صدام متميز. التقييم الثانوي يسمح باختيار الاستراتيجية الملائمة للوضعية.

ج: إعادة التقييم: يقصد بها التغيير في التقييم الأولي وذلك بإعادة إعطاء تفسير آخر من طرف الفرد لوضعيته، بالاعتماد على معلومات جديدة آتية من المحيط أو من الشخص

نفسه، وبالتالي يقود الأمر لتقييم ثانوي من خلال الفرد أين يعتمد استراتيجية التعامل الملائمة للموقف الضاغط.

2- المواجهة: في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استراتيجيات معرفية سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط وقد صنفت استراتيجيات المواجهة الى نوعين أساسين : النوع الأول هو التعامل المركز حول المشكل ويهدف ليس فقط إلى التخفيض من التوتر الانفعالي بل إلى فهم المشكل وعمل شيء لتعديل أو تغيير مصدر الضغط والثاني أطلق عليه التعامل المركز حول العاطفة وهو يهدف إلى تخفيض أو التحكم في الحزن المصاحب أو الناجم عن الموقف، (شويخ، 2007، ص. 76-79).

3-محددات التعامل مع الضغط: بالنسبة ل Lazarus et Folkman يعتبر التعامل مع الضغط " سيرورة دينامية دائمة التغير وفق مختلف الوضعيات وكذا تقييم الشخص وللتعامل مع الضغط مجموع من المتغيرات تحدده وتتحكم فيه"، وقد قسمت هذه المحددات إلى:

3-1-محددات استعداديه للتعامل مع الضغط: إن هذا المنظور ينطلق من فرضية أن " التعامل مع الضغط " هو سيرورة لكيفية التعامل مع أحداث الحياة، تنتج عن مجموعة من الوضعيات والتي تعتبر متناسقة نسبيا، هذه الفرضية دفعت بالكثير من الباحثين للقيام ببحوث للتأكد من عمومية وثبات استراتيجيات التعامل مع الضغط.

هناك استراتيجيات التعامل مع الضغط مؤقتة تتحدد بحسب الظروف وهناك استراتيجيات التعامل مع الضغط سمة عامة، ثابتة، تتحدد غالبا بحسب خصائص الشخص. إن الشخص لا يتأثر بالخصائص الموضوعية للأحداث بقدر ما يتأثر بخصائصه المعرفية، وإدراكه وتفسيره للموقف أو الحدث، فإذا أدرك الحدث على أنه ذوات خطر عالي فإنه سيتعامل معه على هذا الأساس والعكس صحيح.

3-2-المحددات المعرفية: تشمل المحددات المعرفية للتقييم المعرفي على

3-2-1- اعتقاد الشخص: حول الذات، العالم، الموارد، القدرة على حل المشكلات..

3-2-2- دوافعه العامة: القيم، الأهداف، الفوائد، ..

3-2-3- الخصائص الشخصية: الفعالية الذاتية، التفاؤل، الانتساب، ...

إلى جانب هذه المحددات هناك محددات أخرى مثل: مكان التحكم إن الأشخاص الذين يدركون أن ما يحدث لهم يتحدد بفضل إمكانياتهم وسلوكياتهم ومواردهم الخاصة) تحكم داخلي)، عوض الحظ أو الصدفة أو المكتوب (التحكم خارجي) فإنهم سيدركون الوضعية على أنها متحكم فيها وأنهم قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة، إن مثل هذه المحددات ستساعدهم على تطوير استراتيجيات فعالة.

3-3-3- المحددات الشخصية: لقد أكد كثير من الباحثين أن للمحددات الاستعدادية

والمعرفية دور في التحكم في التقييمات الأولية والثانوية، وكذا استراتيجيات التعامل مع الضغط ولكن هناك متغيرات أخرى مثل القلق، الاكتئاب، الصلابة، يمكن أن تنبئ بتقييمات خاصة) ضغط مرتفع، منخفض، الفعالية الذاتية) وكذا باستراتيجيات التعامل مع الضغط مركزة حول الانفعال في حين المرونة مكانة المراقبة، الشعور بالسعادة، التحمل، الوعي، ترتبط تقييمات إيجابية و بالتالي استعمال استراتيجيات مركزة على المشكل.

3-4-3- المحددات الموقفية للتعامل مع الضغط: تتأثر استراتيجيات التعامل كذلك

بالمحددات الموقفية الحقيقية والمدركة، كطبيعة الخطر، مدته غموضه، مراقبته، وجوده ونوعية السند الاجتماعي، فأما حدث غير مراقب (موضوعية أو ذاتية)، فالشخص يستعمل استراتيجيات تعامل مع الضغط مركزة على الانفعال والعكس (قماز، 2009، ص. 121).

4- أنواع استراتيجيات التعامل :

هناك العديد من الاستجابات التي يقوم بها الفرد اتجاه مختلف المواقف الضاغطة وتخضع هذه الاستجابات إلى مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية التي يختارها الفرد تبعاً للموقف والنتائج المتوقعة وعليه قام العديد من الباحثين أمثال " بيهير BEEHER وماكرت

MACGRATH وباركر PARKER واندلر ENDLER وسندر SYNDER وكذلك كارفر وميلر MILLER CARVER وموس MOOS وغيرهم بدراسة الاشكال المتعددة لاستراتيجيات التعامل، (خرخاش، 2010 ، ص.97-98).

ويعتبر لازاروس وفولكمان من الرواد في الدراسات الخاصة بالضغط واستراتيجيات التعامل المستعملة في المواقف الضاغطة ومقياسهما، من أشهر القوائم المستعملة حتى الان في اغلب الدراسات وتتألف هذه القائمة من صنفين عريضين من الاستراتيجيات:

4-1- استراتيجية التعامل المتمركزة على حل المشكل: وهي عبارة عن الجهود التي

يبدلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الاساليب تجده يحاول تغيير انماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وادارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

ويشير كاهين Kahn وآخرون إلى أن هناك نوعين من الاستراتيجيات المتمركزة على المشكل نوع موجه نحو المحيط يخفف من أعبائه ونوع موجه نحو الفرد يحتوي على أساليب دفاعية تسمح ببناء وتطوير نماذج ومعايير جديدة، (آيت حمودة، 2006، ص.180).

4-2- إستراتيجية التعامل المتمركزة على الانفعال: وهي تشير الى الجهود التي يبذلها

الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد (حسن، 2006، ص.91-92)

فهذين النوعين من الاستراتيجيات يستعملان في اغلب المواقف الضاغطة ويتم اختيار كل نوع حسب تقييم الفرد للحدث الضاغط وهذا استنادا لوظيفتين رئيسيتين: ضبط التوتر والضييق الانفعالي تغيير المشكل الذي يسبب الانفعال والضييق (بن دراجي، 2013، ص. 89)

خلاصة

من خلال ما سبق يمكن القول أن استراتيجيات التعامل تحتل مكانا هاما في تكيف الأفراد مع ضغوط الحياة المختلفة.

كما نستنتج أنها تختلف باختلاف التغيرات الشخصية والاجتماعية وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي للفرد وكيفية تفسير للمواقف الضاغطة، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف إذ أن الاستراتيجية التي تكون فعالة لدى فرد ما يمكن أن تكون غير فعالة لدى شخص آخر وأن الاستراتيجيات التي تكون فعالة في موقف ما بالنسبة للفرد يمكن أن تكون غير فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر



الجانبة

الميداني

الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية

تمهيد

1- المنهج المستخدم في الدراسة

2- حدود الدراسة

3- أدوات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

إن الهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذا البحث، فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية، الفرضيات، الهدف والأهمية، والدراسات السابقة بالإضافة إلى الفصول التي تناولنا فيها: التأخر عن الزواج، القلق وقلق المستقبل، واستراتيجيات التعامل.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر جانبا هاما في أي بحث حيث سنتناول فيه أولا المنهج المستخدم، مكان الدراسة، مجموعة البحث، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

1-منهج الدراسة:

تم اختيار منهج دراسة الحالة باعتبارها الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية وللحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص.

فدراسة الحالة " حسب مصطفى عبد المعطي "هي نوع من البحث المتعلق بالعوامل المعقدة التي تساهم في فردية وحدة اجتماعية ما، فعن طريق استخدام عدد من أدوات البحث وبالاطلاع على الخبرات الماضية للحالة، وعلاقتها بالبيئة وبعد التعمق في العوامل والقوى التي تحكم سلوكها وتحليل نتائج تلك العوامل وعلاقتها، يستطيع الفاحص أن ينشئ صورة متكاملة عن الحالة

وتعرف Gulette Bottonniez «دراسة الحالة في علم النفس العيادي بأنها الفحص العميق لحالة فردية وذلك انطلاقا من ملاحظة وصفية معينة و ربطها بتاريخ المفحوص و يسمح ذلك بفهم المفحوص في كل معاشه، (دعو، 2005، ص. 26) .

2-حدود البحث:

2- 1 الحدود المكانية: تمثل الحدود المكانية لإجراء الدراسة ولاية المسيلة وبالتحديد في مكتب الإخصائي النفسي بدار الشباب ميمون الحاج ببلدية المسيلة.

2-2 الحدود الزمانية : بداية إجراء هذه الدراسة كانت ابتداء من بداية الفصل الدراسي الثاني للموسم الدراسي. 2015-2016، هذا وقد تأخرت عن تسليم الدراسة لظروف شخصية حتى الموسم الدراسي 2016-2017.

2-3- عينة البحث : عينة البحث تم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي وقد تم هذا الاختيار بطريقة قصدية، تساعدنا على تحقيق الغرض من الدراسة، شملت العينة ثلاث شباب عزاب تجاوزوا متوسط سن الزواج المحدد ب35 سنة، والجدول التالي يوضح خصائص هذه العينة

جدول رقم (1) يوضح خصائص مجموعة البحث:

الحالة	السن	الجنس	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	ترتيبه في الأسرة	البيئة
1- الحالة "أ"	41 سنة	ذكر	الثانية متوسط	أعزب	الأول	حضرية
2- الحالة "ب"	39 سنة	ذكر	البكلوريا	أعزب	الثالث	حضرية
3- الحالة "ج"	40 سنة	ذكر	الثالثة متوسط	أعزب	الأول	حضرية

3- أدوات البحث:

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات، وقد تم الاستعانة بأهم الأدوات التي تخدم موضوع الدراسة و المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة وتطبيق كل من مقياس قلق المستقبل لزينب محمد شقير ومقياس استراتيجيات التعامل ل (paulhan et alK1994).

3-1- المقابلة العيادية النصف موجهة: وتعرف بصفة عامة بأنها " محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي " (شفيق، 1998، ص. 106).

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة، وضعناها في صورة دليل المقابلة تناولنا فيها عدة جوانب الحالة الاجتماعية والصحية وعلاقات الشباب المتأخر عن الزواج

بيئته الأسرية والاجتماعية، ونظرته الى المستقبل وشعوره اتجاه مشكلته ومحاولاته للتخلص منها أو مواجهتها والحد من أثارها (أنظر شبكة الملاحظة ، الملحق رقم 01).
وكذلك تم توظيف الملاحظة التي ترمي إلى إدراك وتسجيل دقيق، ومصمم لعمليات تخص موضوعات، حوادث، وأفراد في وضعيات معينة، فالملاحظة تكشف الكثير من الخصائص الشخصية للعميل، والتي يحتمل أن تؤثر في نتائج الاختبار (أبو علام، 2012، ص.85).

3-3- مقياس قلق المستقبل: من إعداد : زينب محمود شقير (2005)

يهدف المقياس الى معرفة رأي الفرد الشخصي بوصوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحيانا (قليلا)، بدرجة متوسطة، عادة(كثيرا)، دائما(تماما) ، وموضوع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي 1-2-3-4 صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر - 1-2-3-4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل ايجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد
يتكون المقياس من 28 فقرة موزعة على خمسة محاور كالآتي:

1- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل ارقام المفردات 17-20-21-22-24

2- قلق الصحة وقلق الموت ويشمل أرقام المفردات 10-18-19-25-26

3- القلق الذهني ويشمل أرقام المفردات: 3-6-11-13-14-23-28

4- اليأس في المستقبل ويشمل أرقام المفردات 7-8-9-12-16

5- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل المفردات 1-2-5-15-27

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-112) ويتم تحديد المستويات طبقا

للآتي:

قلق مستقبل مرتفع جدا شديد من 91-112 درجة، وقلق مستقبل مرتفع من 60-90 درجة

قلق مستقبل متوسط من 45-67، قلق مستقبل بسيط من 22-44 درجة، قلق مستقبل

منخفض من 0-25 درجة.

وقد استخدمت معدة المقياس زينب شقير الطرق الإحصائية التالية:

صدق المقياس

1- **الصدق الظاهري:** حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

2- **صدق المحك :** حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالب وطالبة مناصفة بالفرقة الرابعة بكلية التربية بطنطا (ضمن عينة التقنين) كما تم تطبيق مقياس القلق إعداد غريب عبد الفتاح على ذات العينة وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (0.74 ، 0.83 ، 0.87) لكل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية على التوالي، وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.

3- طريقة الاتساق الداخلي:

4- تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمس وبين بعضهم البعض، وكذلك بين كل محور وبين الدرجة الكلية للمقياس وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة ودالة عند مستوى (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.67 ، 0.93) وهذا يزيد من الاطمئنان على ارتفاع صدق المقياس لما وضع له.

6- ثبات المقياس: قامت الباحثة معدة المقياس زينب شقير بحساب الثبات بعدة طرق

5- 1- **طريقة إعادة تطبيق الاختبار** حيث تم تطبيقه على عينة من الجنسين من طلاب كلية التربية جامعة طنطا وعددها 80 من كل جنس مرتين متتاليتين بفواصل زمني بينهما شهراً، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.74 ، 0.81 ، 0.83) لكل من عينة الذكور، وعينة الإناث، والعينة الكلية.

6- 2 **طريقة كرونباخ (معامل ألفا)** حيث تم حساب معامل ألفا على عينة من الذكور والإناث من طلاب الجامعة، مقدارها 100 طالب من الجنسين وبلغ معامل الثبات (0.882، 0.923، 0.91) لعينة الذكور، الإناث، والعينة الكلية على التوالي، وهي معاملات ثبات مرتفعة للمقياس.

3-4- مقياس استراتيجيات التعامل: تم بناء مقياس المواجهة من طرف Lazarus et Folkman (1984) بنود الاختبار تأخذ بعين الاعتبار محور عام للتعامل الذي يضم استراتيجيات التعامل مركزة حول المشكل، وأخرى مركزة حول الانفعال. وجود أبعاد خاصة للمواجهة تتمثل في خمس مستويات مكونة للصورة النهائية للسلم وهي: حل المشكل، التجنب، البحث عن السند الاجتماعي، إعادة التقييم الإيجابي، واتهام الذات

كيفية التطبيق: يطبق مقياس Paulhan et al. بصفة فردية أو جماعية، و تتبع في ذلك التعليمات التالية:

أ- صف موقف مؤثرا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف قد مسك بالأخص أو أزعجك له علاقة بتأخرك عن سن الزواج).

ب- حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك هذا الموقف (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك بوضع العلامة (x) أمام المستوى المناسب.

ج- أشر بالعلامة (x) إلى الاستراتيجيات الموالية إن كنت قد استعملتها، أم لم تستعملها في مواجهة هذا الموقف.

علما بأن الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (1) إلى البند (29) ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من أربعة احتمالات، وهي: (نعم / تقريبا نعم / لا / تقريبا لا) يضم هذا المقياس خمسة مستويات، يحتوي كل مستوى على عدد معين من البنود، وهي كالاتي:

استراتيجية حل المشكل، و تضم (8) بنود وهي (01-04-06-13-16-18-24-27)

استراتيجية التجنب، وتضم (7) بنود وهي (07-08-11-17-19-22-25)

استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي، وتضم (5) بنود (01-04-03-15-21-23)

استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، وتضم (5) وهي (01-02-05-09-12-28)

استراتيجية اتهام الذات، وتضم (4) بنود وهي (14-20-26) أنظر الملحق رقم (3)

كيفية التنقيط: يتم تنقيط وفق سلم متدرج من (1) الى (4)، إذ تمنح النقاط وفق الجدول

التالي:

جدول رقم (2) يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس استراتيجيات التعامل:

الإجابة	العلامة
لا	نقطة واحدة
تقريبا لا	نقطتين
تقريبا نعم	ثلاث نقاط
نعم	أربع قاط

و هو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي يكون تنقيطه بعكس البنود

الأخرى أي من (4) الى (1) ((Paulhan et al., 1994, pp. 298-299))

تدوين النتائج حسب الجدول التالي:

جدول رقم (3) يمثل طريقة تدوين نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة.

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
اتهام الذات	إعادة التقييم الايجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
المجموع:			المجموع:	

الفصل السادس: عرض حالات الدراسة ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض حالات الدراسة ومناقشتها

1-1- الحالة "أ"

1-2- الحالة "ب"

1-3- الحالة "ج"

2- استنتاج عام

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل التطرق الى النتائج التي تم التوصل اليها مع الحالات الثلاثة، من خلال المقابلة النصف موجهة والملاحظة، وتطبيق كل من مقياس قلق المستقبل، ومقياس استراتيجيات المواجهة، سواءً المتمركزة حول الانفعال أو حول حل المشكل.

عرض الحالات وتحليل النتائج:**1-1- عرض الحالة (أ)**

شاب يبلغ من العمر 41 سنة، تبدو عليه ملامح الكبر في العمر، مستواه التعليمي لم يتجاوز السنة الثانية متوسط، يعيش في أسرة كبيرة تتكون من الأب والأم، والعمة وأختين وأخ أصغر، وهي عائلة ذات مستوى اقتصادي متدني، عائلها الوحيد الحالة التي بين أيدينا. في أول مقابلة لنا بالحالة " أ " أردت الإحاطة بالحالة الصحية والاجتماعية والاسرية، قبل التطرق الى مسألة التأخر عن الزواج ونتائجها، فقد لفت انتباهنا في البداية شعوره الكبير والزائد بالمسؤولية، حتى أنك تشعر بأنّ الذي تحدثه كهلا شرب من مرارة وحلاوة الحياة الكثير، خاصة عند كلامه عن مرض والده ورحلته مع الأطباء والتكاليف الباهظة، لمسنا ذلك في أحاديثه المتكررة التي تدل على ذلك مثل " كون منيش أنا كون رانا لا دار ولا دوار " ، " كلش راه على راسي في هذي الدار".

وقبل التطرق الى تحليل محتوى المقابلة نذكر بعض الصفات التي لاحظناها على الحالة

وهي كما يلي:

- كانت تبدو عليه ملامح الحيرة والقلق الزائد، وعدم الارتياح، وكأنه بصدد القيام بعمل ما حتى وهو جالس.
- أفكاره كانت مفهومة تدل على فهم عميق بالواقع ليست لديه مشاكل في التواصل ويحاول تقديم الأفضل لعائلته ويسعى للحفاظ على وحدتها.
- من الناحية الصحية كانت تبدو على الحالة (أ) ملامح التعب والارهاق الدائم، حتى أنني لم أصدق أنّ سنه 41 عاما فقط.

- كانت اجاباته على أسئلتنا حول صحته، بأن مرض والده الطويل أنساه ما يعانیه من أمراض، فلم يعد يشنكي، وعبر عن ذلك بالقول: " خليها لربي المهم ادعي للشيخ بالشفاء " يقصد بالشيخ الوالد، فقد كان والده يعاني من مرض السكري، إضافة الى إعاقة في العمود الفقري أقعدته الفراش، ولم يعد يقوى على الحركة.

إذا فالحالة التي بين أيدينا، دخل معترك الحياة صغيرا منذ أيام الطفولة، بعد تعرض والده لحادث عمل عند أحد الخواص الذي سرعان ما تخلى عنه، يقول معلقا: " أنا من شفيت على روحي وأنا نخدم على هذي الدار".

فوضعه الاجتماعي أقل ما يقال عنه مزري، خاصة أنهم لا يملكون سكنا مستقرا والأم ماکثة في البيت، أخوه الأصغر هو الآخر توقف عن الدراسة، وبدأ رحلة البحث عن عمل من أجل مساعدة أخيه.

كانت نظرته الى الحياة نظرة تشاؤمية، يصّب جمّ غضبه على المسؤولين في البلاد، خاصة أنه كان يعاني من شبح البطالة وعدم الاستقرار في وظيفة رسمية " يقول معلقا " بعثت شحال من دوسي حتى نخدم عند الدولة، لكن بلادنا بلاد المعريفة، راک شايف "، كذلك كرر عبارة " رانا عايشين قدرة ربي والدنيا هذي تعبتني بزاف" .

بعد أن تطرقنا إلى الوضع الصحي والاجتماعي، عرجنا الى موضوع الزواج حيث تفاجأت بضحكاته المتكررة وخاطبني قائلاً: " انا نحكيك بهمي وانت تحكي لي عن الزواج" .

فقد كان يراه موضوعا ثانويا، حتى أنه رفض في البداية التطرق إلى هذا الموضوع قائلاً: " شوفلنا سوجي آخر، الزواج لماليه"، لكن بعد أخذ ورد، تقبل الخوض في الموضوع والتجاوب مع تساؤلاتي، ففكرة الزواج وتكوين أسرة، كان ضمن أحلام طفولته لكن كما قال: " الواقع أراد شيئاً آخر " .

كما لاحظنا على الحالة "أ" شعوره بغموض مستقبله، بل أكثر من ذلك خوفه من مستقبله وتوقع حياة غير مريحة ومزيد من الصعوبات المادية مستقبلا، حتى أنه قال في عبارة أمتني كثيرا " أنا ما بقاليش ونرحل عن هذي الدنيا تعبت بزاف"

ودائماً مع موضوع الزواج الذي كان يتهرب منه، يضيف قائلاً: "وين راها الزوجة لتقبل حياة كيما لرائي عايشها"، فقد لخص لنا الحالة "أ" التأخر عن الزواج في قوله: "التأخر عن الزواج ليس بيدي أنا ماذا بيا نكون عائلة، لكن كيما حكيتلك من قبل الظروف لرائي عايشها متمحش، أدعيلنا ربي يفرج علينا".

كان هذا ملخص الملاحظة والمقابلة النصف موجهة التي كانت مع الحالة (أ) والتي

نستنتج من خلالها بعض النقاط وهي كالاتي:

- تأثر الحالة بانقطاعه عن الدراسة.
 - تحمل المسؤولية منذ سن مبكرة وهذا ما أثر على صحته وحتى على تفكيره.
 - النظرة التشاؤمية للحياة والخوف من المستقبل.
 - اعتبار الزواج موضوعاً ثانوياً رغم تقدمه في السن.
- أما المقابلة الثانية، فقد تم تطبيق مقياس قلق المستقبل، وكلا من مقياس استراتيجيات التعامل ومركز التحكم، فكانت النتائج المحصل عليها كالاتي:

1-1-1: قلق المستقبل

جدول (4) يوضح نتائج الحالة (أ) في مقياس قلق المستقبل:

الدرجات	أبعاد قلق المستقبل
18	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية
12	قلق الصحة وقلق الموت
16	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)
12	اليأس في المستقبل
21	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل: 79	

الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل الخاص بالحالة الأولى هي: الدرجة 79 وهذا يعني أنه يدخل ضمن المجموعة الثانية من مستويات قلق المستقبل، (60-90) وهو من الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل.

1-1-2: مقياس استراتيجيات التعامل:

جدول رقم (5) يوضح نتائج الحالة (أ)، في مقياس استراتيجيات التعامل:

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
اتهام الذات	إعادة التقييم الإيجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
11	14	20	18	14
المجموع: 45			المجموع: 32	

تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة للحالة (أ)

الفرضية 1: يعاني الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة من القلق المستقبلي المرتفع من خلال عرض وتحليل محتوى المقابلة النصف موجهة، والملاحظة والحصول على نتائج كل من مقياس قلق المستقبل، توصلنا الى تحقق الفرضية الأولى أي أن الحالة (أ) يعاني من مستوى مرتفع من القلق نحو المستقبل، خاصة في تجاوبه مع البنود المتعلقة بالمشكلات الحياتية المستقبلية والخوف من الفشل في المستقبل.

- فقد لمسنا في شخصية هاته الحالة شعوره الزائد بالمسؤولية، خاصة أنه تحمل مسؤولية عائلته منذ سن مبكرة، وهذا ما أثر على صحته وحتى على تفكيره.

- هذا يفسر كذلك الظروف المعيشية المحيطة بالحالة فقد كان يركز جل اهتمامه على والده المريض ومحاولة اعالة أسرته التي تعيش حالة مزرية.

- جل الدراسات السابقة التي تطرقت الى متغير القلق المستقبلي تشير الى أن الأوضاع والاجتماعية والصحية تعتبر بداية لسلسلة من الضغوط النفسية وما يصاحبها من شعور بالغضب والقلق والإحباط والحزن والاكتئاب والخوف من المستقبل
- **الفرضية 2:** يستعمل الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

نلاحظ أن الحالة "أ" في مواجهته للضغط النفسي المترتب عن تأخره في الزواج، يتبنى استراتيجية التعامل المتمركزة حول الانفعال وبالتالي تحقق الفرضية الثانية.

فالحالة (أ) يحاول تجنب المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة، وفي نفس الوقت البحث عن السند الاجتماعي الذي يتفهم وضعه ولا يكتفي باللوم، فهو يعتبر موضوع الزواج رغم أهميته، ورغم تقدمه في السن، موضوعاً ثانوياً وهذا مقارنة بما يعانيه في حياته الواقعية.

هذا وتشير مختلف الدراسات الى أن الضغوط تؤثر على صحة الفرد وتوازنه النفسي، وتتسبب عنها اضطرابات نفسية تعيق عملية التكيف وتضعف من مستوى آداه وتخفف من دافعيته وتؤدي به إلى الشعور بالإرهاك والفتل.

وهناك دراسات تشير الى طبيعة المواقف الضاغطة التي تحول دون استقرارهم وتوازنهم النفسي الاجتماعي، حيث تمثل المشاكل المادية المرتبة الأولى تليها المشاكل الاجتماعية من بطالة، و مشاكل نفسية و عاطفية و أخيراً المشاكل الصحية، إن كل هذه المشاكل والضغوطات يشترك فيها الشباب المتأخر عن الزواج بنسب تختلف حسب الظروف المادية و الاجتماعية و النفسية لكل فرد

- الفرضية 3:** يستعمل الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج محل الدراسة ذوي قلق المستقبل المرتفع استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (أ) يستعمل الاستراتيجيات المركزة على الانفعال بصفة أكبر عند مواجهته للحالة الضاغطة، وبدرجة أكبر تقدر 45 درجة.

كذلك نلاحظ أن الحالة "أ" في مواجهته للضغط النفسي المترتب عن تأخره في الزواج يتبنى استراتيجية تجنب المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة.

من خلال عرض وتحليل محتوى المقابلة النصف موجهة، والملاحظة والحصول على نتائج كل من مقياس قلق المستقبل، واستراتيجيات التعامل، تم استنتاج أن الحالة (أ) يعاني من مستوى مرتفع من القلق نحو المستقبل، وهذا ما جعله يتبنى استراتيجية تعامل مركزة على الانفعال، يطغى عليه التجنب وفي نفس الوقت البحث عن السند الاجتماعي الذي يفهم وضعه ولا يكتفي باللوم.

1-2- عرض الحالة (ب)

شاب شارف على بلوغ 39 سنة، واصل دراسته حتى السنة الثالثة الثانوي، يعمل في محل تجاري يكبره أخ وأخت، وتصغره أختين والدته مطلقة ويعيش مع إخوته وزوجة أبيه. في المقابلة الأولى، حاولنا الوقوف على أوضاعه الصحية والمادية، فأبدى لنا في البداية شعوره بصحة جيدة دون مشاكل تذكر، حيث يقول " الحمد لله في صحة وعافية " لكن بعد التعمق أكثر في تفاصيل حياته تبين لنا العكس، خاصة بعد استفسارنا عن سبب تأخر الزواج رغم الأوضاع المادية الممتازة التي كان يعيشها فقد كان على حد تعبيره يملك محلا تجاريا ويملك منزلا واسع.

فالحالة التي بين أيدينا بقي بدون زواج عكس إخوته، حيث يقول " الكل تزوج الا انا قعدت بلاه" فقد لمسنا في كلامه رغبة كبيرة أن يصبح مستقرا وبعائلة مثل إخوته، لكن هناك عائق أكبر من الماديات يمنعه وهو ما تبين لنا وما أسره لنا بعد ساعة من المقابلة الأولى، حيث يقول والحسرة تملأ قلبه " أنا أعاني عجزا جنسيا وتشوها على مستوى الأعضاء التناسلية " وبضيف قائلا " ماذا بيك تبقى بيناتنا " .

فقد عاد بنا الى مرحلة الطفولة والمراهقة حيث يصف لنا حياة صعبة عاشها مع أقرانه، تخللتها الكثير من التجاوزات الجنسية، وبضيف لنا أنه كان مدمنا على العادة السرية الى وقت قريب، وإنها السبب الأول فيما حدث له من تشوه للعضو الذكري.

يقول أيضا: أنه لا يريد أن يكون رجلا بالاسم فقط، في عين المرأة التي سيتزوجها وبضيف قانطا " من فضلك بدل علينا الموضوع " .

فقد كان يعيش بعيدا عن العائلة فمرض الوالدة كان منعرجا في حياته، لأنها عانت من مرض عقلي جعله يعيش في حيرة وشتاة، وقد دفع هذا بوالده للزواج من امرأة أخرى يقول معلقا " انت تعرف مكانش وحدة تعوض الأم ومكنتش عارف صلاحه ومكانش ليوريلي " .

وفي جوابه على سؤالنا حول استراتيجيات مواجهة ما يعانيه يقول أنه لم يسبق له زيارة طبيب، وأنه متردد خاصة أنّ الأمر يخص عضوا حساسا، عائلتي لا تدري بحالتي الى اليوم،وقد يؤسوا من عروض الزواج علي، ويضيف في رده على تأخره عن الزواج " منيش أنا الأول ومنيش أنا الآخر..... ينتهد ويقول يفرج ربي "

فرغم العمل الذي يمارسه الحالة " ب " وتواصله مع شرائح مختلفة من المجتمع في محله التجاري، إلا أننا لمسنا فيه النفور من تكوين صداقات، ونفوره من العالم الخارجي، يقول لنا أنّه يظل في محله من السادسة صباحا الى التاسعة ليلا، وأنه لم يسبق له الخروج من ولايته منذ 10 سنوات لا تهمه الحياة، وأمواله التي يجنيها يستفيد منها والده واخوته.

وكذلك ما جلب انتباهنا حول الحالة " ب " برودة أعصابه وغياب علامات القلق فقد كان يجيب على تساؤلنا حول تأخره عن الزواج بكلمة " يفرج ربي " فاجئنا كذلك بقوله لن أذع بنت الناس، ولا أظن أن هناك فتاة تقبل بحالتي فقد كان يرى أن المستقبل غامض ومجهول، والأكثر من ذلك كان الحالة التي بين أيدينا يغلب عليه تفكير بالموت في أقرب وقت، حيث يقول : " الموت قريبة لينا متنسانيش بالدعاء " .

يغلب على الحالة اهتمامه بما يحدث حول العالم، حيث يقول في معرض حديثه " ما فائدة الزواج وتكوين عائلة ألا ترى ما يحدث في سوريا عائلات كاملة تباد وأطفال تقتل، ونحن كذلك سيكون مصيرنا مثلهم .

وفي المقابلة الثانية تم تطبيق مقياس قلق المستقبل، وكلا من مقياس استراتيجيات التعامل ومركز التحكم، فكانت النتائج المحصل عليها كما يلي:

1-2-1-: قلق المستقبل

- جدول (6) يوضح نتائج الحالة (ب) في مقياس قلق المستقبل:

الدرجات	أبعاد قلق المستقبل
17	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية
20	قلق الصحة وقلق الموت
14	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)
12	اليأس في المستقبل
20	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل: 83	

- الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل الخاص بالحالة الأولى هو الدرجة 83، وهذا يعني أنه يدخل ضمن المجموعة الثانية من مستويات قلق المستقبل، (60-90) وهو من الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل.

1-2-2-: مقياس استراتيجيات التعامل:

- جدول رقم (7) يوضح نتائج الحالة (ب) في مقياس استراتيجيات التعامل.

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
اتهام الذات	إعادة التقييم الايجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
12	14	22	18	14
المجموع: 48			المجموع: 32	

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (ب)، يستعمل الاستراتيجيات المركزة على الانفعال بصفة أكبر عند مواجهته للحالة الضاغطة، وبدرجة أكبر تقدر 48 درجة.

تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة للحالة (ب)

الفرضية 1: يعاني الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة من القلق المستقبلي المرتفع.

من خلال عرض وتحليل محتوى المقابلة النصف موجهة، والملاحظة والحصول على نتائج كل من مقياس قلق المستقبل، توصلنا الى تحقق الفرضية الأولى أي أن الحالة (ب) يعاني من مستوى مرتفع من القلق نحو المستقبل، خاصة في تجاوبه مع البنود المتعلقة بالمشكلات الحياتية المستقبلية والخوف من الفشل في المستقبل.

- فرغم العمل الذي يمارسه الحالة (ب) وتواصله مع شرائح مختلفة من المجتمع في محله التجاري، إلا أننا لمسنا فيه رؤية غامضة للمستقبل وكأنه يعيش بلا هدف.

- وبالعودة الى تاريخ الحالة محل الدراسة نجده يعاني من ماضي مؤلم أثر في حاضره ومستقبله وأسفر عن مشاكل عاطفية ونفسية مرتبطة بالإحباطات والاضطرابات النفسية أثرت في تفاعله مع البيئة سواء في الوسط العائلي أو الأصدقاء.

- فقد لمسنا كذلك في الحالة (ب) شعوره بالذنب ولعل ذلك راجع الى إيمانه على العادة السرية التي أسرها لنا.

- فقد كان الحالة التي بين أيدينا يعاني من إعاقة على مستوى جهازه التناسلي

جعلته يعاني من عدم تحقيق رغباته في المجال العاطفي و الجنسي خاصة في الارتباط بالطرف الآخر، فهناك بعض الدراسات تؤكد على أن الإعاقة تشكل حاجز في كثير من الأحيان في ربط علاقات حميمية ، فالدافع العاطفي و الجنسي من أهم الدوافع التي تؤثر على الإنسان و الحرمان منه يعني الشعور بالنقص و ترسيخ الشعور بعدم القدرة على أداء الوظيفة الجنسية، و مما يزيد من حدة النظرة السلبية من بعض فئات المجتمع إليهم ، فالتصورات الموجودة هي تصورات سلبية فرضتها الثقافة السائدة حول ما هو سوي و ما هو مختلف عن المعايير الموجودة.(عبد الباقي، 1993، ص.84).

- **الفرضية 2:** يستعمل الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة استراتيجيات التعامل

المتمركزة حول الانفعال.

نلاحظ أن الحالة (ب) في مواجهته للضغط النفسي المترتب عن تأخره في الزواج، يتبنى استراتيجية التعامل المتمركزة حول الانفعال وبالتالي تحقق الفرضية الثانية.

فالحالة (ب) مثل الحالة الأولى يحاول تجنب المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة، وفي نفس الوقت البحث عن السند الاجتماعي الذي يفهم وضعه ولا يكتفي باللوم، فان التجنب واخذ المسافة والسند الاجتماعي تعتبران من الاستراتيجيات غير القابلة لضبط الأحداث الضاغطة، وتعمل على تخفيف حدة الضغوط النفسية الناتجة عن المواقف الصعبة.

فعدم وجود حلول لمختلف المشاكل المرتبطة بالإعاقة التي تعرض لها الحالة (ب) تجعل استراتيجية التجنب المفضلة للتخفيف من حدة القلق.

كما أن السند الاجتماعي الذي يحصل عليه من مختلف مصادر وخاصة الأسرة وجماعة الأصدقاء تعتبر الدعامة الأولية لإعادة تقييم المخطط المعرفي ومنه الموقف الضاغط والحصول على التعزيز، مما يؤدي إلى خفض حدة التوتر والاكئاب، خاصة في المواقف التي تتجاوز الأفراد وتجعل من حل تلك المشاكل في الوقت الراهن من الصعب تحقيقه، (معوض، 2000، ص.114).

الفرضية 3: يستعمل الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج محل الدراسة ذوي قلق المستقبل المرتفع استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (ب)، يستعمل الاستراتيجيات المركزة على الانفعال بصفة أكبر عند مواجهته للحالة الضاغطة، وبدرجة أكبر تقدر 45 درجة.

كذلك نلاحظ أن الحالة (ب) في مواجهته للضغط النفسي المترتب عن تأخره في الزواج، يتبنى استراتيجية تجنب المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة.

ومن خلال عرض وتحليل معطيات محتوى المقابلة النصف موجهة، والحصول على نتائج كل من سلم قلق المستقبل، واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال، أو حل المشكلة، تم استنتاج أن الحالة (ب) يعاني من مستوى مرتفع من قلق المستقبل، حتى أن إدراك الحالة (ب) يصل إلى درجة التهديد، وهذا ما جعله يتبنى استراتيجية تعامل مركزة على الانفعال يطغى عليه التجنب واتهام الذات.

1-3- عرض الحالة (ج)

الحالة "ج" شاب في السن 40 سنة طويل القامة يغلب عليه اللون الأسمر، تتخلل وجهه عدة تشوهات يحتل المرتبة الأولى في عائلته، فهو أكبر إخوته الذين يبلغ عددهم 6 اخوة، أختين و 4 إخوة.

توقف عن الدراسة في سن 14 عاما، بالتحديد لما كان يدرس في السنة الثالثة متوسط، عاطل عن العمل في أغلب الأحيان، تعاني الحالة (ج) من أوضاع صحية مزرية، ولعل ابرزها صيق التنفس.

في المقابلة النصف موجهة الأولى، وبعد تردد فتح لنا الحالة "ج" قلبه وراح يسرد علينا حياته التي شبهها بالفلم، حيث يقول "ضاحكا: " حياتي فلم معدوش نهاية"

بعد تنهد بأهات طويلة تحدث لنا عن طفولته الغير المستقرة، فقد أسر لنا أنه كان في رحلة مع الإدمان على المخدرات، ومع رفقاء السوء الذين قضوا على مستقبله على حد تعبيره، خاصة بعد دخوله الى السجن نتيجة مشاركته في عملية سرقة قضى على اثرها سنتين حيث يقول : "كنت هامل ومفطنتش حتى دخلت السجن "

دخوله للسجن كانت نقطة تحوله حيث يقول " الحمد لله ربي ما فيه غير الخير تبدلت حياتي الى الأحسن، بعد خروجي من السجن حبست المخدرات"

غير ان ما لفت انتباهنا عن الحالة (ج) هو انعدام التواصل الأسري سواء مع الأم أو الاخوة أو الاب، حتى أنه أجاب على تساؤلنا بقوله: " كل واحد في حدو احيانا لا نلتقي عدة ايام".

أما عن الوضع المادي فهو الآخر مثل الحالات السابقة، فقد كان عاطلا عن العمل، وهمه الوحيد تحصيل طعامه ولباسه، يسكن في بيت الأسرة مع الوالد الذي كان يعمل كموظف في إحدى المستشفيات.

بعد فاصل قصير تطرقنا الى موضوع الزواج بحيث يقول الحالة "ج" : " أنه في حاجة كبيرة الى الاستقرار والزواج، لأنه يشعر بأنه تائه، فهو يرى أن الحل في الزواج.

سألناه إن كانت له محاولات سابقة للارتباط فأجاب ضاحكا، هي كثيرة وعن سرّ عدم تكلفتها بالنجاح يقول "راك عارف الاشاعات وزيد راك شايف وجهي" فالحالة (ج) كان يبدو عليه التأثير الكبير بالندبات والتشوهات التي كانت على وجهه، والتي تعرض لها أيام إيمانه، حتى أننا نلمس فيه ضعف تقديره لذاته ولوم نفسه .

فهي كما يقول " علامة الشر بالنسبة لمجتمعنا " فقد كانت تلك التشوهات بالنسبة له العائق الأول الذي سيحول بينه وبين اتمام نصف دينه، فقد سبق للحالة (ج) أن عاش عدة مواقف قاسية، آخرها انفصاله عن فتاة بعد أن قبلته وتم الاتفاق بينهما حيث يقول: " قبلت بصح أمها زيرت عليها حتى بطلت " .

وهكذا يبقى حال الحالة (ج) غامضا ومستقبلا مجهولا، كما يقول : " مبقاش أمل في هذي الحياة "، حتى ان الحالة (ج)، قد عزم أن لا يعود الى فكرة الزواج بعد الذي حدث معه، نعم هي عبارة ردها وكله ندما وآهات متكررة على ماضيه الأليم وفي الأخير نستطيع أن نوجز ونلخص بعض الملاحظات والصفات التي لمسناها في الحالة و هي كالآتي:

- الاتزان في كلامه وسلاسة أفكاره والثقة بالنفس .
- غياب السند الأسري حتى أننا كدنا نعتقد أنه لا يعيش داخل كيان أسري .
- تأثر الحالة بتشوهات وجهه، واهتمامه بمظهره ولباسه الأنيق الذي كان يحاول أن يعوض من خلاله صورة وجهه ولون بشرته .
- ندمه على ما اقترفه من آثام وجرائم في مراهقته، والتي يرى أنها سبب فيما آل اليه اليوم .

- غياب دور الوالدين وخاصة الأم .
- نظرة متشائمة الى المستقبل وبأس من الحياة .
- وفي المقابلة الثانية تم تطبيق مقياس قلق المستقبل، وكل من مقياس استراتيجيات التعامل، فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

1-3-1- قلق المستقبل:

- جدول (8) يوضح نتائج الحالة ب في مقياس قلق المستقبل:

الدرجات	أبعاد قلق المستقبل
17	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية
18	قلق الصحة وقلق الموت
19	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)
22	اليأس في المستقبل
13	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل: 89	

- الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل الخاص بالحالة الأولى هو الدرجة (89)، وهذا يعني أنه يدخل ضمن المجموعة الثانية من مستويات قلق المستقبل، (60-90) وهو من الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل .

1-3-2- مقياس استراتيجيات التعامل:

- جدول رقم (9) يوضح نتائج الحالة (ج) في مقياس استراتيجيات التعامل

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
اتهام الذات	إعادة التقييم الإيجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
14	12	22	19	16
المجموع: 48			المجموع: 35	

تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة للحالة (ج)

الفرضية 1: يعاني الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة من القلق المستقبلي المرتفع من خلال عرض وتحليل محتوى المقابلة النصف موجهة، والملاحظة والحصول على نتائج كل من مقياس قلق المستقبل، توصلنا الى تحقق الفرضية الأولى أي أن الحالة (ج) يعاني من مستوى مرتفع من القلق نحو المستقبل.

ما يميز الحالة (ج) عن باقي الحالات انه اضافة الى معانته من مشكل التأخر عن الزواج فقد كان يعاني من تقدير ذات منخفض نتيجة التشوهات التي على وجهه وكذلك الآثار السلبية التي خلفها إدمانه على المخدرات، فحالة القلق في شدتها تختلف عنده مقارنة بالحالات الأخرى وذلك تبعاً للموقف المهدد للفرد.

فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن الأشخاص المرتفعي مستوى القلق، لا يدركون لا تهديد للذات في مواقف كثيرة فحسب، بل أيضاً يتشائمون في سوء حضهم وعدم كفاءتهم ، مما يكون له الأثر الكبير على احترام الذات، وهذا ما تم رصده عن الحالة موضوع الدراسة، وكذلك أشار لازاروس (1966) أن توقع الخطر يؤدي إلى حالة من القلق المستمر، فأحداث الحياة والمواقف الضاغطة تجعل الفرد يشعر بعدم الأمن، وانخفاض في قيم الذات، مما يجعل الفرد ينظر إلى العالم على انه غير امن ويتوقع منه الشر والمخاطر، وهذا يؤثر في تقديره وإدراكه لمصادر تلك الأحداث الضاغطة ويقلل من قدرته. (بغيجة، 2006، ص.288).

- فقد لمسنا كذلك في الحالة (ب) شعوره بالذنب والندم على ما اقترفه من آثام وجرائم في مراهقته، والتي يرى أنها سبب فيما آل اليه اليوم، وهذا يتوافق مع الدرجة الكبيرة التي تحصل عليها في المحور الخاص بقلق التفكير في المستقبل.

- **الفرضية 2:** يستعمل الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

نلاحظ أن الحالة "ج" في مواجهته للضغط النفسي المترتب عن تأخره في الزواج، يتبنى استراتيجية التعامل المتمركزة حول الانفعال وبالتالي تحقق الفرضية الثانية.

فالحالة (ج) مثل الحالة الأولى يحاول تجنب المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة، وفي نفس الوقت البحث عن السند الاجتماعي الذي يفهم وضعه ولا يكتفي باللوم، فان التجنب واخذ المسافة و السند الاجتماعي تعتبران من الاستراتيجيات غير القابلة لضبط الأحداث الضاغطة، وتعمل على تخفيف حدة الضغوط النفسية الناتجة عن المواقف الصعبة. فعدم وجود حلول لمختلف المشاكل المرتبطة بالإعاقة التي تعرض لها الحالة (ج) تجعل استراتيجية التجنب المفضلة للتخفيف من حدة القلق.

الفرضية 3: يستعمل الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج محل الدراسة ذوي قلق المستقبل المرتفع استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (ج) يستعمل الاستراتيجيات المركزة على الانفعال بصفة أكبر عند مواجهته للحالة الضاغطة، وبدرجة أكبر تقدر 48 درجة. ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة "ج" في مواجهته للضغط النفسي المترتب عن تأخره في الزواج يتبنى إستراتيجية تجنب المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة.

ومن خلال عرض وتحليل معطيات محتوى المقابلة النصف موجهة، والملاحظة والحصول على نتائج كل من سلم قلق المستقبل واستراتيجيات التعامل تم استنتاج أن الحالة (ج) يعاني من مستوى مرتفع من الضغط، أدى الى تحصيله على درجة مرتفعة من قلق المستقبل، وذلك رغم ما أبداه في المقابلة من ثقة وإدراك لمشكلته، أما عن استراتيجية التعامل فتشير النتائج الى تبنيه التعامل المركز على الانفعال والذي يطغى عليه التجنب وحل المشكل والبحث عن السند الاجتماعي.

الاستنتاج العام :

جدول رقم (10) يوضح نتائج المقاييس للحالات الثلاث

الحالات	قلق المستقبل		استراتيجيات التعامل	
	المستوى	الدرجة	الأكثر استعمالاً	الدرجة
الحالة أ	مرتفع	79	حول الانفعال	45
الحالة ب	مرتفع	83	حول الانفعال	48
الحالة ج	مرتفع	89	حول الانفعال	48

- لقد بينت النتائج المحصل عليها وكشفت بشدة عن مشاكل عميقة تعيش تحت وطأتها الحالات الثلاث، وفي نفس الوقت نلاحظ فقدانهم لإمكانية التواصل مع الآخر (المحيط العائلي والاجتماعي).
- غياب التقييم المعرفي للضواغط، وتبني أسلوب التوجه نحو التجنب ومحاولة كل من الحالات الثلاث تجنب المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة أي مشكلة التأخر عن الزواج.
- غياب الطرق والإجراءات والأساليب المعرفية والسلوكية لدى جميع الحالات التي ينبغي أن يستعملوها في مواجهة مشاكلهم ويتضح هذا في إجاباتهم على بنود حل المشكل حيث كانت متدنية.
- الفشل في تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو التخفيف من التوتر والانفعال المترتب عليها.
- تأثر الحالات الثلاث بالأوضاع الأسرية، فكل الحالات كانت تعاني من تفكك وصراع أسري خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة وكذلك غياب دور الوالدين خاصة الأب الذي كان محل تجاهل كل من الحالة "ب" والحالة "ج".

- وكذلك ما ميز الحالات الثلاث تباين درجات قلق المستقبل والتي كانت كلها تدل على مستوى مرتفع من القلق المستقبلي، وفقدان الهدف من الحياة كما بينت الدراسة ما وصلت اليه الحالات الثلاث من الشعور باليأس والنظرة المكتئبة والتشاؤمية للحياة والخوف من ظهور علامات الكبر والشيخوخة.
- فالصراعات وكذا خيبات الأمل المتكررة التي عاشتها الحالات الثلاث في المحيط تكون دافعا لإسقاطها على وضعيات مرضية مما يؤدي إلى سوء التوافق وينعكس على طرق التعامل مع المواقف الحياتية اليومية.
- تأثير الجانب المادي في كل من الحالة "أ" والحالة "ج" فقد كانت أوضاعهم هشة وهو ما دفعهم للتوقف عن الدراسة والبحث عن العمل في سن مبكرة.
- الصراع النفسي خاصة لدى الحالة "ب" وعجزها عن الموائمة بين مطالب الواقع ومطالب الذات وعجزها عن اتخاذ القرارات.
- غياب المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية والصعوبة في تكوين أصدقاء واصطراب في الشخصية تراوح بين الاكتئاب والقلق واليأس والتشاؤم والتشوش الفكري.
- كل الحالات الثلاث لازلو يجهلون مصيرهم حول الزواج خاصة بالنسبة للحالة الثالثة المطالب بالمساهمة في مصاريف الأسرة خاصة مع غلاء المعيشة.
- نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في مقياس قلق المستقبل أن درجات الحالات كانت متباينة على النحو التالي:
- تتشابه كل من الحالة "أ" والحالة "ب" والحالة "ج" في درجة قلق المستقبل حيث تشير إلى مستوى مرتفع من الشعور بالقلق ولعل ذلك يرجع إلى نقص القدرة على التكهن بالمستقبل و عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.
- يرى (كيري Kerrie) أن الغموض و عدم معرفة المستقبل يقود إلى العجز و إلى ارتفاع نسبة القلق ، وعندما يشعر الفرد أن مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة ومن جهة أخرى رؤيته المشوشة للمستقبل فإن الفرد لا يستطيع أن يفكر أو يخطط للمستقبل مما يزيد من قلقه (سعود،2006،ص.52).

- نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في مقياس استراتيجيات التعامل للحالات الثلاث أنها كانت هي الأخرى متشابهة وكانت كلها متمركزة حول الانفعال ويطغى عليها أسلوب التجنب والهروب من المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة.
- وهذا يدل على مدى هشاشة شخصيتهم في مواجهة المواقف الضاغطة، وهذا عكس الحالة ج الذي كانت طبيعة مركز تحكمه داخلي، وقد أرجعنا ذلك إلى ظروفه المادية المستقرة واحتكاكه بفئات مختلفة من المجتمع وخبرته في الحياة خاصة أنه المسئول الأول عن الأسرة و باعتبار أن تحكم الفرد في الأحداث التي تعترضه يزداد بازدياد مستواه التعليمي (بن زروال، ص130).

فقد كان لمستوى قلق المستقبل للحالات الثلاث دور في تحديد نوع استراتيجيات التعامل وادارك الحالة الضاغطة، خاصة أنه يؤدي الى تحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شقير، 2005، ص.50).

فقد توصلنا من خلال هاته الدراسة الى أن الحالات الثلاث يرون في العالم الخارجي مصدرا للخطر كونه مليئا بالصعوبات والحوازر التي تمنعهم من بلوغ أهدافهم حيث يتبين انه لديهم نظرة تشاؤمية في المستقبل وقد تصل إلى فقدان الأمل نظرا لعدم وجود حلول ممكنة في القريب العاجل

ومن خلال تحليل نتائج المقابلة والملاحظة ودراجات المقاييس المستعملة في الدراسة تم التحقق من فرضيات البحث التي نصت على:

- يعاني الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة من القلق المستقبلي المرتفع
- يستعمل الشباب المتأخرين عن الزواج محل الدراسة استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

- يستعمل الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج محل الدراسة ذوي قلق المستقبل المرتفع استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

فقد أظهرت الدراسة بأن الشباب المتأخر عن الزواج محل الدراسة يعانون من القلق المستقبلي المرتفع ويستعملون استراتيجيات التعامل المتمركزة على الانفعال مع قلق المستقبل المرتفع وبالتالي فقد تحققت الفرضيات الثلاث مع حالات الدراسة.

و هذا ما أسفرت عنه الفكرة التي تشير إلى أن "الأفراد لا يستجيبون للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لاختلاف نمط الشخصية، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم الأكثر حساسية و شعورا بالنقص و سريعو التأثر بمسببات الضغوط و يستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء و صبرا، و رضا عن العمل و غير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة حول حل المشكل(طه،2005، ص.27) .

فقد أكدت معظم الدراسات على الجانب السلبي الذي يخلفه التأخر عن الزواج الذي يشكل مصدرا للضغط النفسي ويفرض على الشباب استعمال استراتيجيات معينة لمواجهة الضغوطات اليومية بحيث ان الاحباطات والصراعات المتكررة وكذا خيبات الأمل التي يعيشها المتأخر عن الزواج في المحيط تكون دافعا أساسيا لإسقاطها على وضعيات مرضية مما يؤدي إلى سوء التوافق و ينعكس على طرق التعامل مع المواقف الحياتية اليومية وكذلك اللجوء إلى استعمال مكانزمات دفاعية كمؤشر للجمود النفسي الذي يميز هذه الشخصيات.

وكذلك تشير بعض الدراسات الى طبيعة المواقف الضاغطة التي تحول دون استقرارهم وتوازنهم النفسي الاجتماعي، حيث تمثل المشاكل المادية المرتبة الأولى تليها المشاكل الاجتماعية أما بالنسبة للمشاكل العاطفية والنفسية، فان الكثير من الشباب يعانون من عدم تحقيق رغباتهم في المجال العاطفي والجنسي خاصة في الارتباط بالطرف الآخر.



خاتمة

بعد إلقاء الضوء على نتائج البحث في إطار ما تم التوصل إليه، وبالإشارة إلى العاملين النظري والتطبيقي الذي أمكن الحصول عليه، يتبين لنا أن فكرة الزواج تظل الأساس الذي يشغل بال الشباب فهو يحقق التوازن النفسي، ويسبب في الآن نفسه في حال عدم تحقيقه مشاكل نفسية وعصبية أكثر خطورة على الفرد نفسه وعلى المحيطين به.

كما توصلت إلى أن ظاهرة التأخر عن الزواج من بين الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع درجة القلق مما يخبئه المستقبل وبالتالي التأثير في الأساليب والاستراتيجيات المناسبة لمواجهة ما تخلفه هاته الظاهرة.

وأرجو أن أكون قد وفقت في إعطاء بعض المعلومات التي تفتح المجال لبداية دراسات أخرى تتعمق وتتطرق وتتدارك النقائص التي وجدت في هذه المحاولة البسيطة.

التوصيات والاقتراحات:

نتقدم ببعض الاقتراحات المتواضعة والتي قد يستفيد منها كل قارئ لهذه الرسالة وهي

كالآتي:

- الاهتمام بهذه الفئة (فئة الشباب من كلا الجنسين) من خلال ما يلي:
- التكثيف من الدراسات للنشاط النفسي والاجتماعي، وعلاقته بالضغوط النفسية، وكذلك الاستراتيجيات الناجعة في مواجهة هاته الظاهرة.
- بناء مراكز خاصة تدعم هذه الفئة نفسياً.
- دعم الجمعيات التي تهتم بمساعدة فئة الشباب المتأخرين عن الزواج.
- مواجهة غياب الوازع الديني والرادع الأخلاقي لدى الشباب.
- تحسين الظروف المعيشية الصعبة من السكن إلى العمل، ومواجهة البطالة المرتفعة، والتي تدفع بالشباب إلى انتهاج أساليب لا أخلاقية في تحقيق رغباته ومواجهة قلق المستقبل مثل تناول المخدرات، والانتحار

قائمة المصادر والمراجع:

1. ابن منظور، محمد بن مكرم: (1998)، قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة.
2. أحمد نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود: (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط 1، دار الشروق، رام الله، فلسطين.
3. بدر إبراهيم محمود إبراهيم: (2003)، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13، العدد 40، جويلي 2003.
4. بن دراجي سعيد: (2013) فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى نزلاء المؤسسات العقابية، رسالة ماجستير، جامعة باتنة، غير منشورة.
5. بن زروال فتيحة: (2012)، استراتيجيات مواجهة الاجهاد لدى الانماط السلوكية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
6. بن عيسى أمال: (2010)، التغيير الاجتماعي وعلاقته بظاهرة العنوسة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البليدة.
7. بغيحة لياس (2006)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (الكويين) وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر
8. الجوير، إبراهيم مبارك: (1995)، تأخر الشباب الجامعي في الزواج: المؤثرات والمعالجة، ط 1، الرياض.
9. حسين ذهبية: (2012)، قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
10. خرخاش أسماء: (2010)، وجهة مركز التحكم ونوع استراتيجية التعامل أمام الضغط المدرك لدى آباء الأطفال المصابين بالصمم، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، غير منشورة.
11. الداھري صالح حسن: (2005)، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.
12. دعو سميرة: (2013)، لضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة البويرة، غير منشورة.
13. ذوقان عبيدات وآخرون: (2013)، منهجية البحث العلمي - القواعد والمراحل والتطبيقات، دار الفكر، الأردن.

14. رجاء محمود أبو علام: (2004)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط4، جامعة القاهرة، مصر.
15. رفيق عوض: (2004)، الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة دكتوراه، جامعة وهران، غير منشورة.
16. الساعاتي سامية حسن: (1981)، الاختيار للزواج و التغيير الاجتماعي، النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
17. سعود، ناهد شريف: (2006)، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
18. سيجموند فرويد (1989)، الكف والعرض والقلق، ط4، ترجمة محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، لبنان
19. شقير زينب محمود : (2005)، مقياس قلق المستقبل، ط 3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
20. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم: (2006)، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، عمان، الاردن
21. عاطف مسعد الحسيني (2011) قلق المستقبل والعلاج بالمعنى ، دار الفكر العربي ، القاهرة
22. عباس محمود عوض: (1997)، الموجز في الصحة النفسية، ط 1، دار المعرفة الجامعية، مصر.
23. عبد المعطي حسن مصطفى و حسين راوية محمود: (1993)، التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق و الاكتئاب، مجلة علم النفس، العدد 28، السنة السابعة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
24. عبد المعطي حسن مصطفى: (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
25. عبيدات محمد و أبو الناصر محمد و مبيضين عقيلة: (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل و التطبيقات، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة و النشر.
26. عسكر علي: (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث، الكويت.
27. عكاشة أحمد: (1998)، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
28. العناني حنان عبد الحميد: (2000)، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة و النشر، الأردن.
29. غريب عبد الفتاح: (1998)، علم الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

30. فايد حسين: (2003)، الاضطرابات السلوكية تشخيصها أسبابها علاجها، دار طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.

31. فراج محمد أنور ابراهيم: (2006)، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية، جامعة الاسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

32. فوزي محمد جبل: (2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الاسكندرية

33. كفاي علاء الدين: (1999)، الصحة النفسية، مكتبة هجر للطباعة والنشر، القاهرة.

34. كفاي علاء الدين: (1990)، الصحة النفسية، دار هومة للنشر والتوزيع، القاهرة.

35. لخولي سناء: (2004)، الأسرة في عالم متغير، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

36. لداهري، صالح حسين: (2005)، مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر.

37. لقريطي عبد المطلب: (1998)، في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

38. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: (2008)، الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية،

ط1، دار وفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

39. ماجدة بهاد الدين السيد عبيد: (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية،

ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.

40. ماندي روبرت وبولين نيف: (2001)، كيف نتخلص من القلق، ترجمة سهير محفوظ، مكتبة

الأسرة، القاهرة.

41. محمد مرسي محمد مرسي(2009): تأخر زواج الفتيات العوامل الاجتماعية والاقتصادية،

ط1، جامعة نايف للغلوم الأمنية، الرياض

42. المشيخي غالب بن محمد علي: (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات

ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة

أم القرى.

43. معصومة سهيل المطيري: (2005)، الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها، مكتبة الفلاح،

عمان.

44. هادي صالح رمضان(2010)، قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز

محافضة كركوك، مجلة التربية والعلم، مج17، ع03.

45. هناء أحمد شويخ: (2007)، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية،

ط1، القاهرة.

46. وفاء محمد أميدان القاضي: (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات

لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، رسالة ماجستير بكلية التربية في الجامعة الاسلامية بغزة.

47. جريدة الشروق اليومي، 09/10/2014 .

2-3- مراجع أجنبية:

1. Richard Lazarus, and Folkman, Susan, (1984). Stress, Appraisal and Coping: NewYorkUSA. Spinger Publishing Compagn
2. Bruchon-Schweitzer, M. , Dantzer, R., et al., (2003). Introduction a la psychologie de la santé. Paris : DUNOD .
3. paulhan, I., bourgois, M., (1995). Stress et coping, les stratégies d'ajustement à l'adversité. Paris, France : P.U.F

الملاحق:

1- شبكة المقابلة النصف موجهة:

المحور الأول: معلومات عامة عن الشاب المتأخر عن الزواج

الاسم

واللقب:

العمر:

المستوى التعليمي:

المهنة:

المستوى الاقتصادي:

الأصل الجغرافي: ريف حضر شبه حضري

المستوى الاقتصادي للعائلة:

وضعية السكن:

عدد أفراد الأسرة:

عدد الإخوة : ذكور اناث:

عدد الإخوة المتزوجين: ذكور اناث

المحور الثاني: بعض المعلومات التي تخص متغيرات الدراسة

ماذا يمثل الزوج بالنسبة إليك:

لماذا تأخرت عن الزواج:

هل تأخيرك للزواج اختياري أو اضطراري

.....

.....

هل يعد التأخر عن الزواج مشكلة بالنسبة لك.....

.....

كيف يبدو لك المستقبل.....

.....

إذا كان التأخر عن الزواج مشكلة بالنسبة لك فما هو الحل الذي تراه مناسباً.....؟

.....

.....

.....

.....

.....

..... نظرتك للزواج

.....

..... زواج الوالدين

.....

..... نظرتك الى زواج الأصدقاء والأقارب

.....

.....

2-مقياس استراتيجيات التعامل:

الاسم واللقب: السن: المستوى التعليمي:

التعليمات:

1- من فضلك صف لنا موقفا ضاغطا تعرضت له أو مشكلة ما خلال الأشهر الأخيرة، موقف قد مسك بالأخص أو أزعجك:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- ضع العلامة (x) على الطريقة أو الاستراتيجيات المولوية، التي كنت قد استعملتها في مواجهة هذا الموقف.

لا	إلى حد ما لا	إلى حد ما نعم	نعم	البنود
				1- وضعت مخطط عمل و اتبعته
				2- تمنيت لو كنت أكثر قوة و أكثر تفاؤلا و حسما.
				3- حدثت شخصا عما أحسست به.
				4- كافحت من أجل الحصول على ما كنت أريده.
				5- تغيرت إلى الأحسن.
				6- تناولت الأمور واحدة بواحدة.
				7- تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث .
				8- تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل.
				9- ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد.

لا	إلى حد ما لا	إلى حد ما نعم	نعم	البنود
				10-تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف .
				11-تمنيت لو حدثت معجزة .
				12- خرجت أكثر قوة من الوضعية.
				13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء.
				14-أثبتت ووبخت نفسي.
				15-احتفظت بمشاعري لنفسي.
				16-تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من الموقف.
				17-جلست أو تحيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه .
				18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو إتباع أول فكرة خطرت لي
				19-رفضت التصديق أن هذا قد حدث فعلا .
				20-أدركت بأنني سبب المشاكل.
				21-حاولت عدم البقاء لوحدي .
				22-فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن .
				23-لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه.
				24-وجدت حلا أو حلين للمشكلة .
				25-حاولت نسيان كل شيء .
				26-تمنيت لو استطعت تغيير موقفي .
				27-عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي و بذلت كل ما بوسعي للوصول إلى ما أريد.
				28-عدلت شيئا في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل.
				29-نقدت نفسي و وبختها.

3-مقياس قلق المستقبل:

الاسم واللقب: السن:

تعليمات:

أخي المحترم

فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي تجاه المستقبل والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تريدها بنفسك.

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك والمرجو منك أن لا تترك أي عبارة بدون إجابة وتذكر بأن معلوماتك سرية وان هذا المقياس للدراسة وليس للتقييم الشخصي.

شكرا لتعاونك..

الرقم	العبارة	لا تنطبق	أحيانا	تنطبق
1	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل			
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل زاهر			
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل			
4	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسني وأعرف كيف أحققها			
5	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن			
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لآخرتك كأنك تموت غدا			

			أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا وستحقق آمالي في الحياة	7
			أملني في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل	8
			يخبئ الزمن مفاجآت سارة، ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس	9
			حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال	10
			يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة في المستقبل	11
			يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل	12
			أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه	13
			أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي مثلما تمشي	14
			تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول	15
			العبارة	الرقم
لا تنطبق	أحيانا	تنطبق	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا	16
			أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام	17
			أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (غير مقبول) أمام الآخرين مستقبلا	18
			ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير(أو حادث) في أي وقت	19

			الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت	20
			كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلا	21
			غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي	22
			المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله	23
			ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمل في الحياة وأتفاءل بأنني سأكون في أحسن حال	24
			أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث لشخص يهمني)	25
			يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي)	26
			أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل	27
			أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح	28

