

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: /.....

رقم التسجيل: 1535102492

الضغط النفسي المدرك ونزعة التفاؤل والتشاؤم

لدى الطالبات المقبلات على الزواج

(دراسة حالتين بمركز المساعدة النفسية CAPU)

مذكرة مكملته لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

- إبتسام براهيم

- أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

- د/ فاطمة الزهراء بوعلاقة أستاذ محاضر "أ" جامعة المسيلة رئيسا

- د/ أسماء خرخاش أستاذ محاضر "أ" جامعة المسيلة مشرفا ومقررا

- د/ إبراهيم بوترعة أستاذ محاضر "أ" جامعة المسيلة ممتحنا

السنة الجامعية: 1441-1442 هـ 2020/2019م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

نبدأ بحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل ولولا ما كان ليكون الحمد لله
على الذي لا يخيب من استدعي نعمه، ولا يخيب من استجدي كرمه، إنه ومن دواعي
الأمانة والوفاء أن أتقدم بالشكر لكل من دعمني في إعداد هذا البحث ولوبالكلمة
الطيبة

مبتدئين بأستاذتي المشرفة "**خرخاش أسماء**" الذي ما تأخرت عني في عون أو مشورة
وما بخلت عني بجهدها وعطائها خاصة في فترة الحجر المنزلي حيث فتحت لنا قنوات الاتصال . . . لها من كل
الشكر والتقدير .

اعترافاً بالجميل تقدم شكرنا لجميع الأساتذة الذين تابعنا معهم مشوارنا الدراسي من
السنة أولى بكلية العلوم الإنسانية ونخص بالذكر لجنة المناقشة اللذين تحمّلوا
عناء تصحيح عملنا هذا من أجل إخراجه في صورة لائقة لكم من جنرل الشكر
والعرفان .

وهذا العمل مدين بالشكر لكوكبة من الأصدقاء والأساتذة الذين كان لهم الفضل في
إخراجه إلى النور بعد الله سبحانه وتعالى . . . لكم منا خالص الشكر والامتنان .

ابتسام براهيمي

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية الى فحص الضغط النفسي المدرك ونزعة التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي (دراسة حالتين متابعتين لمراكز المساعدة النفسية).
العينة المستهدفة في هذه الدراسة هما حالتين من طلبة علم النفس تبلغ من العمر الحالة الأولى من العمر 23 سنة بينما الحالة الثانية تبلغ من العمر 24 سنة تم إجراء المقابلات معهما بمركز المساعدة النفسية للجامعة - جامعة محمد بوضياف- المسيلة -
اعتمدنا منهج دراسة حالة بكل أدواته: المقابلة، الملاحظة، كما استخدمنا مقياس الضغط النفسي ليفنستاين لمعرفة مستوى الضغط النفسي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم لمعرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم عند الحالتين.

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، وتوصلنا إلى النتائج التالية:

- تعاني الحالة الأولى من ضغط نفسي مرتفع حسب مقياس الضغط ليفنستاين.
- تعاني الحالة الثانية من ضغط نفسي منخفض حسب مقياس الضغط ليفنستاين .
- لدى الحالتين مستوى مرتفع من التفاؤل حسب مقياس التفاؤل .
- لدى الحالتين مستوى منخفض من التشاؤم حسب مقياس التشاؤم .

Study summary:

The present study aimed to examine the perceived psychological pressure, optimism and pessimism of female students entering into marriage in the final education stage (two follow-up studies of psychological aid centers.)

The target sample in this study are two cases of psychology students. The first case is 23 years old, while the second case is 24 years old. They were interviewed at the University's Psychological Aid Center - University of Muhammad Boudiaf - Al-Messila.

We adopted a case study approach with all its tools: interview, observation, and we used the Levenstein psychological stress scale to know the level of psychological pressure, and the optimism and pessimism scale to find the level of optimism and pessimism in both cases.

The sample was deliberately chosen, and we reached the following results:

The first case suffers from high psychological pressure, according to the Levenstein manometer.

-The second case suffers from low psychological pressure according to Levenstein manometer.

-Both cases have a high level of optimism according to the scale of optimism.

-Both cases have a low level of pessimism, according to the scale of pessimism.

قائمة المحتويات

شكر و عرفان

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

مقدمة.....أ-ج

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة 06
- 2- فرضيات الدراسة 08
- 3- أهمية الدراسة..... 08
- 4- أهداف الدراسة 09
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة 09
- 6- الدراسات السابقة 10

الفصل الثاني

الضغط النفسي

- تمهيد 17
- 1- لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي 18
- 2- مفهوم الضغط النفسي 20
- 3- النظريات والنماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي 22
- 4- أنواع الضغوط النفسية 29

- 5- مصادر الضغط النفسي.....32
- 6- طرق قياس الضغط النفسي.....35
- خلاصة.....38

الفصل الثالث

التفاؤل والتشاؤم

- تمهيد40
- 1- مقدمة تاريخية للتفاؤل والتشاؤم41
- 2- تعريف التفاؤل.....41
- 3- تعريف التشاؤم.....42
- 4- التفاؤل والتشاؤم في الإسلام42
- 5- أنواع التفاؤل والتشاؤم.....44
- 6- العوامل المحددة للتفاؤل والتشاؤم44
- 7- نظريات التفاؤل والتشاؤم.....46
- 8- تمارين تساعدك على أن تكون أكثر تفاؤلاً.....49
- خلاصة.....50

الفصل الرابع

الزواج

- تمهيد52
- 1- مفهوم الزواج.....53
- 2- أهداف الزواج.....54
- 3- الحقوق الزوجية.....56
- 4- أشكال الزواج.....59
- 5- الاختيار الزوجي.....62

- 6- نظريات الاختيار الزوجي 65
- 7- العلاقات التي تتم قبل الاستعداد للزواج 70
- 8- مراسيم الاستعداد للزواج 71
- 9- الأدوار الزوجية 73
- 10- المفاهيم الإيجابية للزواج والعلاقة الزوجية 75
- خلاصة 77

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد 80
- 1- الدراسة الاستطلاعية 81
- 2- منهج الدراسة 81
- 3- الدراسة الأساسية 82
- 4- أدوات الدراسة 83
- 5- مقاييس الدراسة 84
- خلاصة 91

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد 93
- 1- تقديم الحالة الأولى 94
- 1-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة للحالة الأولى 94
- 2-1 عرض نتائج شبكة الملاحظة 96
- 3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات 97
- 2- تقديم الحالة الثانية 102

102.....	1-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة للحالة الثانية.....
105.....	2-2 عرض نتائج شبكة الملاحظة.....
106.....	3-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
112.....	النتيجة العامة للحالتين.....
113.....	الاقتراحات والتوصيات.....
115.....	الخاتمة.....
117.....	- قائمة المراجع.....
125.....	- الملاحق.....

رقم الصفحة	جدول	رقم الجدول
84	يوضح نتائج "أ" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفاؤل	01
85	يوضح درجة تشبع البنود على مقياس التفاؤل:	02
86	يوضح ثبات مقياس التفاؤل	03
86	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التشاؤم:	04
87	يوضح الصدق العملي لمقياس التشاؤم.	05
88	يبين معامل الارتباط قبل وبعد التعديل على مقياس التشاؤم.	06
89	يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لـ "لفستانيين"	07
97	يبين نتائج الحالة الأولى في مقياس إدراك الضغط.	08
98	يبين الحالة الأولى في مقياس التفاؤل.	09
100	يبين نتائج الحالة الأولى في مقياس التشاؤم	10
106	يبين نتائج الحالة الثانية في مقياس إدراك الضغط	11
108	بين نتائج الحالة الثانية في مقياس التفاؤل	12
109	بين نتائج الحالة الثانية في مقياس التشاؤم.	13
110	يوضع درجة الضغط النفسي لدى الحالتين على مقياس ليفنستاين.	14
110	يوضع درجة التفاؤل لدى الحالتين على مقياس التفاؤل.	15
110	يوضع درجة التشاؤم لدى الحالتين على مقياس التشاؤم.	16

فهرس الأشكال:

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل
29	يوضح نموذج كوبر	01
30	يوضح أنواع الضغوط	02

مقدمة

أن التطور الحادث والمتواصل في جميع مجالات الحياة أدى إلى زيادة كبيرة لمتطلبات الأفراد وهو ما أدى بدوره إلى زيادة في مستويات الضغوط النفسية لديهم. وتعتبر الضغوط التي يعاني منها الطلبة من أكبر الضغوط النفسية انتشارا وبالأخص الضغوط التي تعاني منها الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي، فالضغط النفسي لهذه الفئة من المجتمع أضحي يهدد الكثير من الطالبات الذي يرجع إلى عدد من الأسباب النفسية أو ربما يعود إلى عدم معرفة الطالبات كيفية التوفيق بين ما هو جيد ومهم وما هو غير جيد وربما يعود سبب الضغوط النفسية راجع إلى خوف الطالبات من مواجهة المستقبل الذي لا نعرف ما يحمل في طياته فالإقبال على الزواج والعمل على إنهاء مذكرة التخرج ليس بالأمر الهين على الطالبات مطلقا.

ولكن الاختلاف في النظرة للمستقبل تجعل البعض ينظر إليه بكل حب وتفاؤل بينما توجد من الطالبات من تنظر للمستقبل بتشائم وتطير.

ومن المؤكد أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على توقع سلوك الإنسان من نواحي عدة، حيث يسيطر على سلوك الفرد أحيانا نزعة إلى توقع الخير والسرور وتوصف هذه الحالة بأنها التفاؤل، في حين تغلب عليه أحيانا أخرى النزعة إلى توقع الشر وسوء الطالع وتوصف هذه الحالة بأنها التشاؤم، وهذا يعني أن للتفاؤل والتشاؤم تأثيرات لا يمكن إنكارها والتقليل من أهميتها على السلوك الإنساني، حيث يؤثر كل منهما على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل سواء كانت تفاؤلية أو تشاؤمية .

مما لا شك فيه أن الفرد المتفائل والمتشائم يعيش في بيئة اجتماعية تتعارض فيها الطموحات والمواقف، وهذا ما يشكل ضغطا نفسيا والذي يعتبر ظاهرة من الظواهر الحياتية الموجودة في كل مجالات الحياة، وتمس كل الشرائح الاجتماعية، حيث أن الطلبة الجامعين ليسو بمنأى عن هذه الضغوط والتي تتمثل في مواجهة الامتحانات، تسير العلاقة مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية كالإقبال على الزواج وبالأخص في مرحلة التعليم النهائي مما يسبب ضغوط نفسية تصبح جزء من



الحياة اليومية للطالب ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لفحص مستوى الضغط النفسي ونزعة التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وتحقيق أهداف البحث قمنا بتقسيم البحث إلى قسمين أحدهما الجانب النظري والآخر تطبيقي.

يحتوي الجانب النظري على ستة فصول هي كالتالي :

خصص **الفصل الأول** للإطار العام للدراسة وتتضمن الإشكالية الفرضيات، أهمية الدراسة وأهداف الدراسة والدراسات السابقة .

وفيما يخص **الفصل الثاني**، يتضمن الضغط النفسي، إذ يحتوي على تمهيد، لمحة تاريخية عن الضغط النفسي، مفهوم الضغط النفسي، والنظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، طرق قياس الضغط النفسي، خلاصة الفصل .

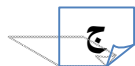
أما **الفصل الثالث** فيحتوي على تمهيد، مقدمة تاريخية للتفاؤل والتشاؤم، تعريف التفاؤل، تعريف التشاؤم، التفاؤل والتشاؤم في الإسلام، أنواع التفاؤل والتشاؤم، نظريات التفاؤل والتشاؤم، تمارين تساعدك على أن تكون أكثر تفاؤلاً، خلاصة الفصل .

ثم يلي ذلك **الفصل الرابع** وهو فصل الإقبال على الزواج حيث يتضمن، تمهيد، مفهوم الزواج، أهداف الزواج، الحقوق الزوجية، أشكال الزواج الاختيار الزوجي، نظريات الاختيار الزوجي، العلاقات التي تتم قبل الاستعداد للزواج، مراسيم الاستعداد للزواج، الأدوار الزوجية، المفاهيم الإيجابية للزواج والعلاقات الزوجية، ثم خلاصة الفصل، أما الجانب الميداني (التطبيقي)، فقد تم تقسيمه إلى قسمين:

الفصل الخامس الذي يضم الإجراءات المنهجية الأساسية، تمهيد، الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة، مقاييس الدراسة، خلاصة الفصل.

وأخيرا الفصل السادس، عرض النتائج وتحليلها في ضوء الفرضيات البحث والخلاصة العامة لذلك، وخاتمة البحث، ثم عرض بعض الصعوبات التي واجهت البحث، وبعض الاقتراحات لهذا البحث .

وبهذا يكون بحثنا المتواضع ساهم ولو بصفة جزئية في إثراء هذا الموضوع من وجهة نظر خاصة قابلة للنقد والإثراء.



الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة
- 6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

لقد أصبح عالم اليوم يعاني من وباء يسمى الضغوط النفسية، ويعرف الضغط النفسي بأنه حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعا وفي جميع الأعمار، نختبرها نحن البشر عندما نشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقرارنا، أو وجودنا المادي، أو الاجتماعي، أو لمن نرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، كما نواجه في حياتنا الخاصة والعامة العديد من الأزمات النفسية، ولا تكمن المشكلة في حدوثها بل تكمن في ردود أفعالنا اتجاهها وكيفية تعاملنا وإدارتنا لهذه الطوارئ وخاصة أننا في الزمن الحالي بالحاجة إلى الاهتمام والرعاية النفسية بكافة الوسائل المتاحة.

وقد يكون الضغط النفسي ايجابيا أي أنه يقود إلى خلق تغيرات وتحديات تعود بالنفع على الفرد بحيث تزيد من أداءه وتدفعه إلى المزيد من الثقة بنفسه، أو قد يكون سلبيا فيترك وراءه العديد من الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية، قد تكون مؤقتة أو قد تلازمه طيلة حياته فيعاني من مشكلات صحية واجتماعية.

وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل: هو عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف (عبد المعطي ومخير، 2004، ص41).

وقد برهنت دراسة واينشتاين **Wenstien 1980** على أن التفاؤل يؤثر على سلوك الفرد ويذهب شاير وكاف **Scheiretal 1990** إلى اعتبار أن الفرد المتفائل يكون أفضل تكييفا للانتقادات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة، وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيها والمفرطة في التعميم تؤدي الى رؤية المستقبل كامتداد للحاضر وهذا ما يعبر عنه الفرد بعبارات "لن يلصح حالي، أبد" و"لا سبيل لتغيير هذه الحالة التعيسة" وهو

يفترض فوق ذلك في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون بمقدوره أن يجد لها حلا (الشافعي، بدون، ص8).

ويذهب باترسون Paterson (2002) إلى اعتبار التفاؤل والتشاؤم سمة كباقي سمات الشخصية يتمايز الأفراد في امتلاكها، لكن الطبيعة البشرية للفرد توفر قدرا كبيرا من التفاؤل القاعدي، وأنه يكون مرتفعا لدى بعض الأفراد ومنخفضا لدى آخرين وأنه يتأثر بالخبرة وهذا ما أشار إليه هاينز Haynes (2006) من أن التفاؤل والتشاؤم يعتمد على الفروق الفردية فالأفراد يختلفون في طريقة رؤيتهم للحياة فالمتفائلون يرونها من خلال نصف الكوب المملوء ويغضوا الطرف عن الجزء الفارغ، ويؤدي التفاؤل إلى تحسين الوجود الأفضل للفرد من الناحية النفسية والبدنية (عبد الخالق، 2008، ص307).

ومن الدراسات ما اهتم بالتفاؤل والتشاؤم في علاقته بمختلف جوانب الشخصية، هذه الدراسات النفسية لها دور كبير في تصميم البرامج النفسية وتطبيقها. ومما لاشك فيه أن الفرد المتشائم والمتفائل يعيش في بيئة اجتماعية تتعارض فيها طموحاته والمواقف، وهذا ما يشكل ضغطا نفسيا، والذي يعتبر ظاهرة موجودة في كل مجالات الحياة، وتمس كل الشرائح الاجتماعية، وعليه يمكن القول أن الضغوط النفسية أصبحت جزءا من حياتنا اليومية وأن قدرا من الضغط قد يكون مطلوبا لأداء مهامنا بنجاح شرط ألا تتفوق قدراتنا لأنه يساعدنا على تحقيق التكيف اللازم .

ويذكر ألان Allen (1983) إلى أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون له تأثير سلبي يعجز الفرد عن تحقيق الأهداف (عوض، 2001، ص42).

لكن المشكل لا يمكن في الضغوط النفسية في حد ذاتها وإنما في كيفية التعامل معها فلكل فرد أسلوبه الخاص في ذلك، وتؤكد الأدلة من الدراسات الميدانية أن المتفائلين والمتشائمين يتعاملون مع الضغوط بطرق مختلفة، حيث أن المتفائلين يكتثرون من الأساليب التكيفية ويبحثون عن الدعم والسند الاجتماعي بخلاف المتشائمين الذين

يستخدمون أساليب غير تكيفية مثل التجنب ولوم الذات ومن خلال ما تم استعراضه نطرح التساؤل العام التالية:

- ما مستوى الضغط النفسي المدرك ونزعة التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي؟
وتتفرع عنه الأسئلة التالية:

- هل تعاني الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي من ضغط نفسي مرتفع؟

- هل لدى الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي مستوى مرتفع من التفاؤل؟

- الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي مستوى منخفض من التشاؤم؟
2- فرضيات الدراسة:

- تعاني الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي من ضغط نفسي مرتفع حسب مقياس ليفنستاين.

- لدى الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي مستوى مرتفع من التفاؤل حسب مقياس التفاؤل.

- لدى الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي مستوى منخفض من التشاؤم حسب مقياس التشاؤم.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة الضغط النفسي لدى الطالبات المقبلات على الزواج.
- معرفة مستوى التفاؤل لدى الطالبات المقبلات على الزواج.
- معرفة مستوى التشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج.

4- أهمية الدراسة:

- زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن الضغط النفسي والتفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج .
- تزويد الأخصائيين النفسيين بنتائج هذه الدراسة لوضع برامج إرشادية وعلاجية ترفع من تفاؤلهم وتخصص من تشاؤمهم .
- أهمية دراسة المتغيرات التفاؤل والتشاؤم والضغط النفسي لدى الطالبات المقبلات على الزواج، يهمننا ما إذا كان الطلبة متفائلين وما مستوى الضغط لديهم .
- يعد من البحوث القليلة التي تناولت دراسة متغيري التفاؤل والتشاؤم في المجتمع الجزائري فضلا عن دراسة شريحة مهمة في المجتمع وهي شريحة الطالبات المقبلات على الزواج .

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

- 1-5 التفاؤل Optimisme: عرفه شابير وكارفن (1985) بأنه النظرة الإيجابية الإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلا من حدوث الشر والجاني السيئ .
- و عرفه في (1987) بأنه استعداد يمكن داخل الفرد للتوقع العام بحدوث الأشياء الجيدة أو الايجابية، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثانية في التفاؤل (الأنصاري، 1998، ص14).
- 2-5 التشاؤم Pessimism: يعرف بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظم حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل (الأنصاري، 1998، ص16).
- التعريف الإجرائي: هو مجموعة الدرجات التي تتحصل عليها الطالبات المقبلات على الزواج في المقياس الفرعي للتفاؤل والتشاؤم المطبق في هذه الدراسة الميدانية والمستمد من قبل أحمد عبد الخالق .
- 3-5 الضغط النفسي: هو حالة من التوتر النفسي Anseiéité وفشل الفرد في التعامل معها بشكل إيجابي لمواجهتها والتخلص منها فتحولت إلى ضغط (عايدة، 2003، ص100).

ويعرف بأنه ظروف الحياة التي تواجه الفرد في البيت والعمل وتجلب له الخوف والمخاطر والتهديد وتجبره على مقاومتها والتصدي لها مما يؤدي إلى توتره الجسدي والنفسي أو المهني (إسماعيل بشرى، 2000، ص26).

كما يعرفه هانز سيلي H.Selye (1908-1984) الضغط Stress أنه كل عامل ضاغط يؤدي لإحداث خلل في التوازن الداخلي بين الحاجات المفروضة على الفرد بفعل البيئة وقدرته على التكيف معها (الزراد فيصل، 2000، ص39).

- التعريف الإجرائي: يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث بالدرجة التي تتحصل عليها الطالبات المقبلات على الزواج خلال تطبيقها لمقياس الضغط النفسي الذي صمم من طرف لفنستاين) لقياس إدراك الضغط النفسي .

6- الدراسات السابقة:

- الدراسات التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم:

هدفت دراسة المشعان (2000) إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحدث لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (19) طالبا وطالبة، منهم (160) من الذكور و(159) من الإناث، وطبق على العينة أدوات تشمل مقياس التفاؤل والتشاؤم: إعداد عبد الخالق (1996)، ومقياس الاضطرابات النفسية الجسمية: إعداد جومز فيبيرا (1996) (تعريف المشعان، 1995)، ومقياس ضغوط أحداث الحياة إعداد "هولمز وراهي" كشفت نتائج الدراسات عن وجود فروق جوهرية بين الذكر والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، حيث أن الذكور كانوا أكثر تفاؤلا من الإناث، والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباطا جوهري سلبي بين التفاؤل والتشاؤم، ولكن لا يوجد ارتباطا موجب جوهري بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة .

وهدفت دراسة الأنصاري (2002) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية لدى طالبة جامعة الكويت والتي شملت على: التفاؤل،

والتشاؤم، التوجه الايجابي نحو الحياة، اليأس، الذنب الخزي. استخدمت الدراسة عينتان من طلاب جامعة الكويت بواقع (356) طالبا وطالبة و(380) طالبا وطالبة لبيان ثبات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة ولاستخلاص الارتباطات المتبادلة بين المتغيرات الشخصية. استخدمت الدراسة مجموعة من المقاييس هي: مقياس التفاؤل الغير واقعي، ومقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس بيك لليأس ومقياس الذنب ومقياس الخزي. أظهرت النتائج ارتباطا التفاؤل غير الواقعي ارتباطات ذات دلالة إحصائية موجبة مع التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة، على حين ارتبط ارتباطات ذات دلالة إحصائية سالبة مع كل من التشاؤم، والذنب والخزي. وكشفت نتائج التحليل العملي على عاملين هما: عامل التفاؤل في مقابل اليأس، وعامل الذنب والخزي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين المجموعتين: الأكثر والأقل تفاؤلا غير واقعي في متغيرات الشخصية، حيث تميزت مجموعة الأقل تفاؤلا غير الواقعي بمتوسطات أعلى من المجموعة الأكثر تفاؤلا غير الواقعي في كل من: التشاؤم واليأس والذنب والخزي، على حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلا غير الواقعي عن مجموعة الأقل تفاؤلا غير الواقعي بالتفاؤل.

وأجرت الهادي (2004) دراسة بهدف الكشف عن سيكولوجية التفاؤل لدى طلبة جامعة بني وليد من حيث المتغيرات الديموغرافية (الجنس، نوع الدراسة) وكذلك مفهوم الذات وموقع الضبط والتحكم وإيجاد الفروق في هذه المتغيرات وفق الجنس ونوع الدراسة، وإيجاد العلاقة بين المتغيرات الثلاثة ودلالة تلك العلاقات. تكون عينة الدراسة من (256) طالبا وطالبة بني وليد من الجنسين. تبين من النتائج أن متوسط أفراد العينة الأساسية جاء على مقياس سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم (27.15) وانحراف معياري (3.73) وعند مقارنته بالمتوسط النظري (24) باستخدام اختبار"ت" تبين وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس التفاؤل والتشاؤم، وعدم وجود فروق دالة في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير نوع الدراسة.

وفي دراسة قام هيلبيرت ومورايسون (2006) هدفت الى التعرف على مدى فعالية والتفاؤل والكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى القائمين على الرعاية المعاقين. تكونت عينة الدراسة من (36) من فردا من مقدمي الرعاية الصحية منهم (18) متطوعا و(18) متخصصا في تقديم الرعاية. وقد تم جمع البيانات بأثر رجعي من خلال مراقبة المتغيرات الشخصية، ومستوى الرضا، ومستوى الدعم الاجتماعي المقدم. أظهرت النتائج وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين مقدمي الرعاية الصحية في مؤسسات الصحة العامة. ومقدمي الرعاية الصحية في دور العجزة لصالح الفئة الثانية، وبين مقدمي الرعاية المتطوعين. وأظهرت النتائج أن التفاؤل ارتباط بشكل دال مع المستويات المنخفضة من الضغوط النفسية، كما تبين أن كل من التفاؤل الكفاءة الذاتية يساهمان في خفض الضغوط النفسية، وأن مساهمة التفاؤل في خفض مستوى الضغوط كانت أكثر من مساهمة الكفاءة الذاتية.

أجري عبد الخالق (2006) دراسة مقارنة سعت إلى التعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم والعوامل المرتبطة بهما بين طلبة دولة الكويت وطلبة الولايات المتحدة الأمريكية الجامعات، حيث أن الدراسات المقارنة في التفاؤل والتشاؤم بين الثقافة العربية والثقافات الأجنبية هي دراسات قليلة، وهناك عوامل وجيهة لافتراض وجود اختلافات في الثقافتين في التفاؤل والتشاؤم منها اللغة والتاريخ والثقافة، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الطلبة: المجموعة الأولى تكونت من (460) طالبا من الطلاب الجامعيين الذكور والإناث في الكويت، ومن (273) طالبا من الطلاب الجامعيين الذكور والإناث في الولايات المتحدة. استخدمت الدراسة الأدوات التالية: المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم (ASOP)، واستبيان التفكير في الانتحار، ومقياس الأنا، ومقياس هوس الموت، مقياس جامعة الكويت للقلق، ومقياس الوسواس القهري العربي، حيث استجابت العينة الكويتية على نسخة عربية من المقاييس، واستجابت العينة الأمريكية على نسخة انجليزية منها. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه عكسية ايجابية بين التشاؤم وكل من التفكير في

الانتحار، وهوس الموت وذلك لدى عيني الدراسة الأمريكية والكويتية، وعند مقارنة مستويات التفاؤل والتشاؤم بين الطلبة الأمريكيين كان أعلى وبشكل دل منه لدى الطلبة الكويتيين، وعلى العكس من ذلك تبني أن مستوى التشاؤم لدى عينة الطلبة الأمريكيين كان أقل وبشكل دل منه لدى الطلبة الكويتيين .

وتناولت دراسة (TAN2011) العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى عينة من طلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة ذوي القدرة العالية، وسعت أيضا الى فهم العلاقة بين التفاؤل ومجموعة من المتغيرات النفسية الأخرى مثل احترام الذات، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والأمل، والمرونة الأكاديمية الرضا عن المدرسة، وباقي العوامل النفسية. تكونت عينة الدراسة من (272) طالبا ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع، كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية عالية ودالة إحصائيا بين التفاؤل والضغوط النفسية الأكاديمية لدى طلاب. وتبين من النتائج أن متغيرات التفاؤل والجنس تتبأت وبشكل دل إحصائيا والضغوط النفسية الأكاديمية لدى الطلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة .

- الدراسات التي أجريت حول التفاؤل والتشاؤم:

دراسة كومار وبهوكار (Kumar , Bhukar) 2013: هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي وإستراتيجية التعامل معه لدى الطلبة الجامعيين تخصص التربية المهنية، وتخصص المهن الهندسية، فاشتملت عينة الدراسة على 60 طالب وطالبة من طلبة التخصصين السابقين في الهندسة، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط فأظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور، أما إستراتيجية إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر معاناة من الإناث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية. (صمادي، 2013، ص835)

دراسة أحمد خزعانة وسالم علي الغرابية 2011 هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم بالسعودية إضافة إلى التعرف على مصادرها والمتغيرات التي تغير فيه، وتوصلت الدراسة إلى عدت نتائج أهمها:

توجد العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تعرضت لها طلبة جامعة القصيم، مستوى هذه الضغوط يتراوح ما بين 2،61 و2،71، وهو مستوى مرتفع من الضغوط حسب الباحثان، العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطلاب، توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تبعا للمستوى الدراسي، وذلك لصالح طلاب ذوي المستويات المنخفضة، توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الكلية وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية، توجد فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير مكان الإقامة لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم وبالتالي أوصت الدراسة بضرورة قيام المسؤولين في الجامعة بوضع برامج إرشادية للطلبة لزيادة وعيهم بالضغوط النفسية وتحسين شروط الدراسة في الجامعة (صمادي، 2013، ص834).

- تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال ما سبق من الدراسات السابقة نجد أن هناك تنوع في الأهداف والمنهجية والأدوات وفي النتائج، ومن خلال عرض الدراسات وجدنا أنه تناولت مشكلة الدراسة الحالية لكن من زوايا مختلفة تبعا لاختلاف التصورات النظرية التي اعتمد عليها كل باحث في معالجة موضوع بحثنا (الضغط النفسي المدرك ونزعة التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي)، بحيث لا نجد دراسة مطابقة تماما لموضوع بحثنا من حيث عينة الدراسة الحالية في جميع خصائصها ومن حيث الأدوات والمنهج والأهداف.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

1- لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي

2- مفهوم الضغط النفسي

3- النظريات والنماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي

4- أنواع الضغوط النفسية

5- مصادر الضغط النفسي

6- طرق قياس الضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

يواجه الإنسان في هذا العصر زيادة كبيرة في معدلات التغير على مستوى شتى مجالات الحياة، الأمر الذي جعله يعيش في وسط فيزيقي واجتماعي ونفسي غير صحي، نتجت عنه زيادة في الإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية والعقلية والصحية حتى صار العلماء يصفون هذا العصر بأنه "عصر الضغوط" وسبب العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي وصحة الفرد وحياته ككل حاول العلماء سبر أغواره من خلال أهم المراحل والتطورات التي مر بها هذا المفهوم، تعريفه في مختلف الاتجاهات، النظريات المفسرة له، أنواعه، ومصادره، وطرق قياسه، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل بعون الله.

1- لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي:

إن الضغط النفسي حالة غير جيدة في حياة الإنسان إلا أنها في تزايد مستمر، وقد أصبحت سمة من سمات هذا العصر فالناس بمختلف شرائحهم يشكون اليوم من الضغط حتى أصبح يشار إليه عند العامة "بعلة العصر" ونظرا لشيوع هذه الظاهرة أصبح البحث فيها سيقطب اهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس.

فقد عرف مصطلح "الضغط" استعمالات عديدة عبر الأزمنة المختلفة إذ أستخدم هذا المصطلح في أوائل القرن 14 للدلالة على حالات المشقة والضيق والحزن.

واستعمل في القرن السابع عشر (17) من طرف الانجليز للدلالة على حالات الأسى "Affiction" المحنة "Adversité" الصعوبات "Difficultés"، والشقاء "Malheur" ثم استعمل من طرف المنظرين في ميدان الفيزياء أمثال "بويل" "Boyle" لدراسة الغازات، وكذا المنظرين في ميدان الهندسة أمثال هوك "Hook" لدراسة مرونة النوابض.

وابتداء من القرن 19 استعمل "كوشي" مصطلح الضغط في ميدان الفيزياء لدراسة الأجسام الصلبة (Les Corps Solides) للدلالة على القوة الداخلية الناشئة داخل الجسم الصلب نتيجة لقوة تهدده بالتشويه " (Palha Bue8 1998).

كما أدخل مفهوم الضغط في ميدان الطب أين أعتبر كقاعدة مهمة لتفسير الاضطرابات الصحية، يظهر ذلك من خلال ما كتبه "هنكل" (1977) نقلا عن "وليام أوسلر" (1910) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي إذ يقول: "يعاني الرجل اليهودي من الإجهاد والتعب إلى أقصى حد في طاقاته العصبية، نتيجة للعيش في حياة متوترة، وانهماكه في العمل أو تكريسه وقت وجهدا كبيرين لتسيير شؤون بيته، كما أن جهازه العصبي معرض للضغط والتوتر اللذان سيصبحان العامل القاعدي للعديد من حالات الذبحة الصدرية".

فابتداء من عام 1914 إستعمل "ولتركانون" مصطلح الضغط للدلالة على كل إستجابة فيزيولوجية تتولد نتيجة الإنفعالات وفي عام 1928 يرجع كانون هذه الاستجابة إلى كل الاعتداءات التي من شأنها عرقلة نشاط الجهاز الإعاشي " *systeme neurovégétatif* " (بولهان، بوجوا، 1998).

ومنذ بداية الثلاثينيات وبالضبط في عام 1932 إستخدم "ولتركانون" مصطلح الضغط في دراسة الفيزيولوجيا والانفعالات، واعتبر الضغط إضطراباً في الاتزان البدني ينشأ تحت ظروف معنية كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، وانخفاض السكر في الدم (نقلا عن أرزوق، 1997).

وجاء بعده "هانس سيلبي" *"hans selye"* (1936) يتحدث عن مصطلح الضغط معتبرا إياه كمجموعة من الانفعالات الفيزيولوجية التي تحدثها حاجة بيئية معنية، وأي عدوان يهدد كيان الفرد وتوازنه (ليفكورت وآخرون، 1984).

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينات، إتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، إذا أطلق علماء الاجتماع أمثال "ريبو Ribots"، "بانكس panic"، "لازاورس lazarus"، "فولكمان folkman" (1984) مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح ارتفاع نسبة الانتحار، الجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما.

وكانت نقطة التحول الكبرى والمهمة في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات، إذا تميزت بصدور عدة مؤلفات كانت تتوفر على جانب كبير من المنهجية والتنظيم بالمقارنة مع ما سبقها.

ومن خلال مؤلفات "ماك قرات" *Mc Grath (1870)* وليفني وسكوت *Levine And Scoth* تم الاعتراف بأهمية الضغط على أنه مظهر من مظاهر الحياة الإنسانية، لا يمكن تجاهله.

وعلى الرغم من توفر عدد لا بأس به من البحوث والدراسات التي دارت حول مصطلح الضغط إلا أنه لم يتم التواصل إلى تعريف محدد له في تلك الفترة.

وفي هذا الصدد أشار كل من "اليو Elliot" و"ايزودوفر Eisodofer" (1982) إلى عدم وجود مثل هذا التعريف في قولهما: "بعد مرور خمسة وثلاثين سنة من البحث، لم يتم التوصل أي باحث إلى صياغة تعريف خاص بمصطلح الضغط من الممكن أن يحصل على إجماع واتفق معظم الباحثين حوله". (نقلا عن أرزوق، 1997).

ويرجع ذلك ربما إلى الصعوبات المنهجية التي يفرضها التعامل مع مصطلح الضغط كمصطلح واسع ومعقد.

2- مفهوم الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المتعددة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية إلا أن مفهوم الضغط النفسي لا يعني الشيء نفسه لهم جميعا فكل له تفسير وكل له اختصاصه وفيما يلي سنتطرق إلى تعريف الضغط النفسي لغة واصطلاحا.

2-1 الضغط النفسي لغة:

- ضغط، الضغط: عصر الشيء إلى شيء (كتاب العين، 2003، ص19).
- ضَغَطَ، ضَغَطًا وأَضْغَطَ: عصره زحمة، ضيق عليه، ومنه انضغط: قهر والضغطة تعني الشدة والمشقة والقهر (المنجد في اللغة والإعلام، 1986، ص401).
- ضغط عليه: ضيق، ومنه ضاغطه: زاحمه (معجم الكنز، 2008، ص109-110).

2-2 الضغط النفسي اصطلاحا:

استخدم "سيللي" مصطلح الضغط في كتابه المبكرة ليشير إلى حالة التمزق والبلى داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة لأضرار (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006، ص19).

ويشير عبد المنعم الحنفي في موسوعة الطب النفسي إلى الضغط بقوله: " تتسبب الضغوط والصراعات والإحباطات في مشاكل التوافق وقد تكون هذه الضغوط داخلية أو خارجية وهي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية". (عبد المنعم، 1999، ص48-49).
أما فاروق السيد عثمان فيعرف الضغط على أنه: مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حياة الإنسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ويحدث الضغط نتيجة العوامل الخارجية" (فاروق السيد، 2001، ص18).

وحسب ماجدة بهاء الدين: "الضغوط النفسية هي حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية مضافة كتزايد إفراز الأدرينالين أو الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو العاملين". (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص21).

أما لازاروس فيعرف الضغط على أنه: "علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها على أنها شاقة ومرهقة وتعرض صحته للخطر (طه عبد العظيم، 2006، ص19).
الضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يقدرها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (زينب محمود، 2006، ص135).

وعن تعريف الضغوط فقد تعددت وجهات النظر في ذلك حيث يمكن التعرف على ثلاث اتجاهات في تناول الضغوط، هي:

الاتجاه الأول: ويتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة) حيث يصف الضغط أو الإنعصاب في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة له أو مزعجة.

الاتجاه الثاني: يصف الضغط في صورة مثير يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك بالبيئات المضايقة أو المزعجة، ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغط في هذا الاتجاه على أنه المتغير المستقل (السبب).

الاتجاه الثالث: وفيه ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لنقص التوائم بين الشخص والبيئة وفي هذا الإطار فإن الضغط يدرس في إطار عوامل مهددة، وكذلك بالنسبة لآثاره، بمعنى أنه ينظر إليه على أنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة (حسين علي، 2005، ص197).

3- النظريات والنماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي:

3-1 النظريات:

3-1-1 النظريات الفيزيولوجية:

أ- نظرية والتركانون (1926) Walter Canon:

يعتبر الباحث الفيزيولوجي الأمريكي كانون، أول من استخدم مصطلح الضغط من خلال دراسته على فيزيولوجية الانفعال، الألم، الخوف، الغضب.

لقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعد على إحالة الإلتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حاتة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضوية حيث بين أن هناك تغيرات في الوظائف الفيزيولوجية، وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيب الجسم لمواجهة الموافقة الطارئة، وكذلك دورة النظام السمبثاوي في الاستجابات الدفاعية ولقد مهدت نتائج أبحاث كانون لأعمال هانز سيلبي مركزا على الطريقة التي يتكيف لها الجسم لمختلف وقائع الحياة (زريبي، 2014، ص16).

ب- النظرية هانز سيلبي (1976) Hans Sely:

تأثر هانز سيلبي بتخصصه في الطب وهذا ما جعله يفسر الضغط تفسيراً فيزيولوجياً حيث توصل عالم الغدد الصماء عام (1936) إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها وقد أسماها الأعراض العامة للتكيف (هيجان، 1998، ص15).

وتتطلق هذه النظرية من سلسلة مفادها أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط ويميز الفرد على أساس إستجابة للبيئة الضاغطة وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عامة هدفها المحافظة على الكيان الحياة(فاروق السيد، 1998، ص98).

ج- النظرية التحليلية:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد.

فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد نفسه فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص18).

يرى فرويد سيغموند أنه عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يؤدي هذا إلى وقوع الفرد فريسة لكثير من الصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها، ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مصاعب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي(طه عبد العظيم، 2006، ص 62).

د- النظرية الاجتماعية:

الفرد كائن اجتماعي يعيش في تفاعل مع الآخرين ولا شك أن سلوكه يتأثر بطبيعة علاقته بهم وبما أن الأفراد من مكونات البيئة التي تؤثر على الفرد فإن فهم كلي للضغط يتطلب فهم سلوك الفرد ومشاكله داخل سياقه الاجتماعي.

ويرى "كارسون" أن الضغوط النفسية تنشأ من أنماط التفاعل المختلفة وظيفياً بين الأفراد وأنها سلوك غير توافقي ناتج عن العلاقات الاجتماعية، وعن الاضطرابات في أنماط العلاقات الشخصية مثل الصراعات الزوجية، العلاقات الأسرية والعلاقات الاجتماعية داخل العمل (دعو، شنوفي، 2013، ص38).

وافترض سيلبي أن هناك ثلاث مراحل هامة تفسر استجابة الفرد للضغط وهي:

- **مرحلة الإنذار:** وتبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط.
- **مرحلة المقاومة:** هنا تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغط.
- **مرحلة الإنهاك:** هنا تستنزف الطاقة ويحدث الانهيار (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص128).

3-1-2 النظريات المعرفية:

إن هذه النظرية ترى أن الضغوط هي نتاج تفاعل أو علاقة خاصة بين الفرد والبيئة لهذا تسمى بالمنظور التفاعلي ومن أبرز علمائها هم:

أ- **نظرية سلجبير:** يربط سلجبير في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط **Stres** ومفهوم التهديد مفهومين مختلفين، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب (فاطمة عبد الرحيم، ص20).

ب- **نظرية لازاروس وفولكان:** يعتبر ريتشارد لازاروس "Richard Lazarus" من الرواد الأوائل الذين ركزوا في تفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف، والذي يتجلى في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له (بوفاتج، 2005، ص39).

يعتقد لازاروس "أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط.

كما تلعب الفروق دورًا هامًا في تقييم الأفراد للمواقف الضاغطة، وأن ما يعتبر فرد ما موقفًا ضاغطًا قد لا يعتبره فرد آخر ضاغطًا (بلعربي الطيب، 2008، ص47).

حسب لازاروس وفولكان "أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين هما:

عملية التقييم الأولى وعملية التقييم الثانوي.

فالتقييم الأولى يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له، ينتج عن التقييم لأولى للموقف التعرف على طبيعة الضغوطات إما بوصفها إيجابية أو يتم تحديدها على أنها مجهددة ومهددة (ziegles. s.m.,2005 ,p150).

أما التقييم الثانوي، في هذه المرحلة يقيم الشخص ما إذا كان بإمكانه القيام بأي شيء للتغلب أو منع الضرر الناجم عن الحدث الضاغط أو دراسة خيارات المواجهة إن الفائدة من عملية التقييم الثانوي تتمثل في محاولة تغيير الوضع الضاغط من خلال الحصول على مزيد من المعلومات أو الإحجام عن التصرف بتدهور اتجاهه (عايش، 2011، ص35).

إن هذه النظرية تفسر الضغوط والخبرة الانفعالية للفرد على أساس التقييم أو التفسير المعرفي وكذلك آليات التعامل معها، وبين "لازاروس" أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي وهما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي بالإضافة إلى التعامل، وفي ضوء ذلك كله يتحدد نوع الانفعال وشدته لدى الفرد، ففي مرحلة التقييم الأولي يلعب كل من الأهمية وقوة الهدف دورًا أساسيًا في ظهور الانفعال ونوعه وشدته، فإذا كان الهدف هامًا يحدث الانفعال، فإذا استطاع الفرد تحقيق الهدف أو الرغبة ظهرت انفعالات إيجابية في حين إذا لم يتحقق الهدف ظهرت انفعالات سلبية.

أما في حالة التقييم الثانوي يمكن أن تتعدل الحالة الوجدانية الأولية (التقييم الأولي) بالاعتماد على درجة التمهيد الذي ينطوي عليه الموقف وبين أساليب التعامل المتاحة، أي تقييم ما إذا كان الفرد يستطيع التعامل مع الحدث أم لا يستطيع ذلك (الرفاتي، 2011، ص ص20، 21).

ج- نظرية ميكينبوم Mikinbhim:

انطلق ميكينبوم من الفرضية التي تقول:

بأن الأشياء التي يقولها الفرد عن نفسه تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد في تعميم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة إن الحديث أو المحادثة الداخلية يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة ويرى ميكينبوم بأنه تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث، يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج، ويرى ميكينبوم بأن هناك هدفاً من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي ويجب تحديد حاجة الفرد للشيء الذي يريد أن يحققه، والشيء الذي يرغب أحداثه في البيئة، وكيف يقيم المثيرات، ولأي شيء يعزي أسباب سلوكه وتوقعاته عن قدراته الخاصة في معالجة الموقف الضاغط (www.gommât org).

3-2 النماذج النظرية المفسرة للضغط النفسي:

كانت ومازالت إشكالية الضغط النفسي تستقطب اهتمام العلماء والباحثين لذا قدموا بهذا الصدد أهم النماذج النظرية المفسرة للضغط.

3-2-1 نموذج الضغط كمثير: يؤثر هذا النموذج على أحداث الحياة وتغيرات البيئة

الخارجية سواء كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضغطاً على الفرد. ومن أهم مؤيدي هذا النموذج نجد "هولمز" و"راهي" حيث أشار إلى أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الأفراد، ثم شرعوا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة، وأيضاً أعدوا مقياس إعادة التوافق الاجتماعي.

وينطوي هذا النموذج على أمرين أساسيين وهما: الضواغط يمكن تصورهما على أنها أحداث الحياة الرئيسية، وأن التكيف للتغير يكون مسئولاً عن إستجابة الضغط. فأحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة ولا يمكن التحكم فيها ترتبط بالمشقة النفسية وأكدت الدراسات وجود علاقة قوية بين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والمشقة والعدوان،... (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 127).

3-2-2 نموذج الضغط كاستجابة: يمثل هذا النموذج هانز سيللي ويطلق عليه أيضا نموذج أعراض التكيف العام.

ويشير الإطار النظري والفكري لهذه النظرية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص 20). ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة (هارون توفيق، 1999، ص 51).

وافترض أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط النفسي وهذه المراحل هي:

• **مرحلة الإنذار:** تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية أي يتم إثارة الجهاز العصبي وتحدث تغيرات فيسيولوجية للجسم، وهذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج وهنا يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له فتحدث تغيرات جسمية، ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحدث الضاغط فيكون رد الفعل هو استجابة لمواجهة أو الهروب (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 128).

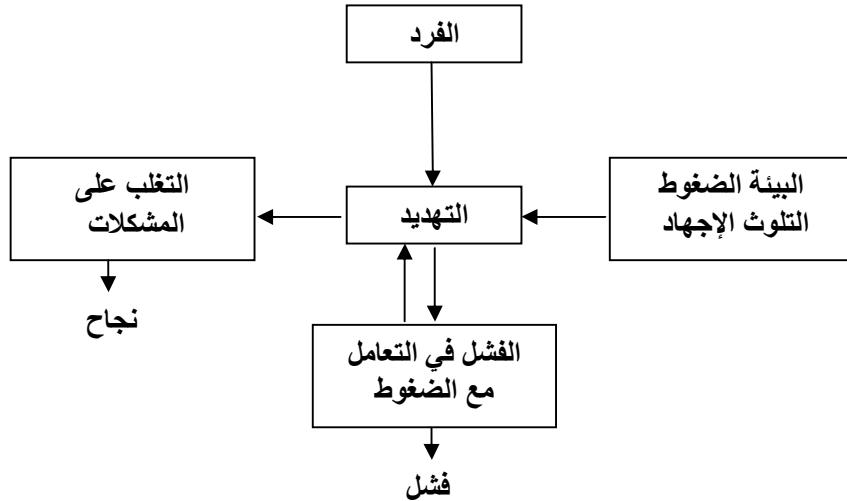
مرحلة المقاومة: في هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغط، ومحاولة إستعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات عندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل إلى المرحلة الثالثة .

مرحلة الإنهاك: تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد استنفذت، فيحدث الانهيار، وباستمرار حدوثه يؤدي ذلك إلى المرض أو العجز أو التلف في بعض أعضاء الجسم.

ويختم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه "حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها سوء التكيف.

3-2-3 نموذج الموائمة بين الفرد والبيئة: حسب سعد الدوسري اقترح كل من فرانش وروجرز وكوب French , Regrs Et Cobb هذا النموذج عام 1974 على أثر الدراسات التي أعدها معهد البحث الاجتماعي بجامعة متشجان ويشير هذا النموذج إلى وجود نوعين من عدم الموائمة بين الفرد والبيئة قد يكون لهما تأثير سلبي على صحة الفرد ويشير النموذج إلى أن الموائمة بين الفرد والبيئة لا تكون مطلقة في جميع الحالات، وإنما مرتبطة بتوفر شروط محددة يتعلق بعضها بطبيعة الأعمال التي يمارسها والكيفية التي يتم بها إنجاز تلك الأعمال والوقت المخصص لإنجازها، وبعضها مرتبط بالفرد ذاته من حيث خصائصه الشخصية أو الصحية وعليه فإن بؤرة هذا النموذج هي علاقة بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة ولما لديه من حافز على إكمالها، والافتراض في هذا النموذج هو أن مشاعر الضغط لا بد أن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة. (سعد الدوسري، 2009، ص41).

3-2-4 نموذج كوبر: حسب "فاروق السيد"، يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة ضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات وإذا استمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي:



الشكل رقم(01): يوضح نموذج كوبر (فاروق السيد، 2001، ص 103)

4- أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد المعايير التي يمكن استخدامها في تحديد نوع الضغط النفسية فبعض الباحثين قسمها وفقا لأثارها وبعضهم قسمها وفقا للفترة الزمنية وبعضهم قسمها حسب شموليتها وبعضهم قسمها حسب مصدرها وبعضهم حسب شدتها.

4-1 تصنيف الضغوط النفسية حسب أثارها: وتنقسم إلى ضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

- الضغوط الإيجابية: هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان النفسي(منصور والبيلاوي، 1989، ص7).

وحسب ماجدة بهاد الدين هذا من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

- الضغوط السلبية: هي عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية أو العلاقات الزوجية تؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق...(ماجدة بهاد الدين، 2008، ص25).

4-2 تصنيف الضغوط من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها: نميز هنا نوعين من الضغوط هما: الضغوط المؤقتة والضغوط المزمناة.

- الضغوط المؤقتة: وهي حالة طارئة نتيجة لموقف محدد بالذات، كما أنها ضغوط تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الزواج الحديث.
- الضغوط المزمنة: هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهةها (طه عبد العظيم، 2006، ص34).
- 3-4 تصنيف الضغوط من حيث موضوعها: تتوع الضغوط بتتوع مناخي الحياة التي يعيشها الإنسان إذ نجد:
 - الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات، الطلاق الانفصال...
 - الضغوط المالية والاقتصادية: انخفاض الدخل، ارتفاع معدل البطالة،...
 - الضغوط الاجتماعية: العزلة، الإساءة الجسمية والجنسية، إهمال الأطفال،...
 - الضغوط الصحية والفسولوجية: كالتغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم اختلاف النظام الغذائي،... (ماجدة بهاء الدين، 2006، ص30).
 - الضغوط الفيزيائية: كالحرارة، البرودة، تلوث الهواء، الضوضاء، الرطوبة، ...
 - الضغوط الشخصية: تنشأ داخل الفرد ذاته، كضغوط أسلوب الحياة المتبع الضغوط النفسية والجسمية والعصبية الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو بعض المأكولات.
 - الضغوط الفيزيائية: تشمل المتغيرات الطبيعية من ضغوط الغلاف الجوي، الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، ...
 - الضغوط النفسية: كالأحباطات والصراعات الناتجة عن تناول بعض اللاشعور، الشعور بالوحدة النفسية، نقص تقدير الذات.
 - الضغوط السياسية: تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم، الصراعات السياسية والنقابية هيمنة بعض قوى المجتمع،...
 - الضغوط الثقافية: تتمثل في استيراد الثقافات المهذمة، ضغوط التأقلم الثقافي الخاصة بالمهاجرين، العادات والتقاليد، فقدان المساندة الأكاديمية كالانتقال من مدرسة لأخرى، صعوبة المواد الدراسية، نقص الدافعية،... (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2008، ص 38-42).

4-4 الضغوط من حيث شمولها:

أي من حيث عدد المتأثرين بها وتنقسم إلى عامة وخاصة.

- ضغوط عامة: يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة مثلاً.

- ضغوط خاصة: تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرقات أو منغصات الحياة اليومية (جمعة سيد، 2007، ص15).

4-5 تصنيف الضغوط النفسية من حيث مصدرها: تصنف إلى ضغوط داخلية وضغوط خارجية:

- الضغوط الداخلية: وهي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي أو النابع من ذات وفكر الفرد.

• البيئة المادية: الضجيج، الأضواء الساطعة، الحرارة.

• التفاعل الاجتماعي: الخشونة والتروؤس أو العدوانية من جانب الآخرين.

• التنمية: القواعد والأنظمة والقوانين، والمواعيد الأخيرة.

• أحداث الحياة الرئيسية: فقد عمل، ترقية، خطوبة، حفل زفاف.

- الضغوط الخارجية: تعني الأحداث والمواقف المحيطة بالفرد.

• خيارات نمط الحياة: الكافيين، نوم غير كافٍ.

• الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، النقد الذاتي، التحليل المفرط.

• الإشراف العقلية: التوقعات غير الواقعية، وأخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير في

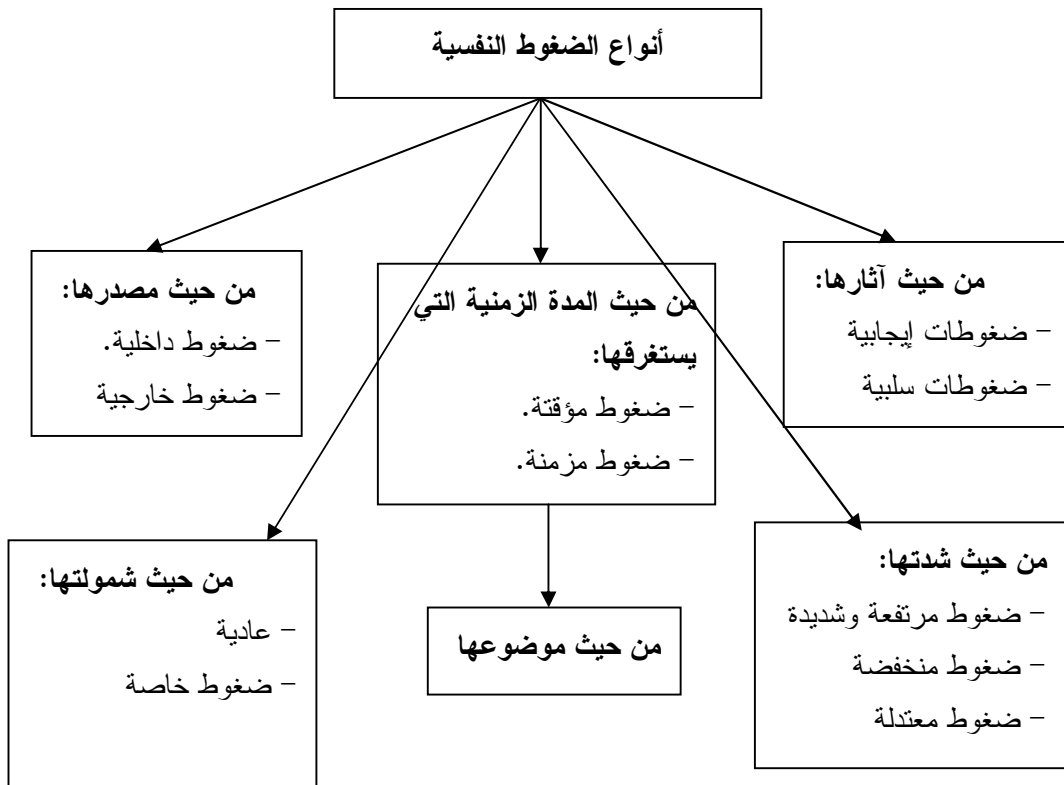
الحصول على كل شيء، أو لاشيء والمبالغة والتصلب في الرأي (سمير شيخاني، 2003، ص12).

4-6 تصنيف الضغوط النفسية من حيث شدتها:

تصنيف الضغوط من حيث شدتها إلى ضغوط مرتفعة وشديدة، ضغوط منخفضة،

ضغوط معتدلة.

- الضغوط المرتفعة والشديدة: هي ما يعوق الفرد عن الأداء، ومن ثم يتأثر سلبا تبعاً لذلك وتؤدي به أيضاً إلى الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات المناسبة ونقص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
- الضغوط المنخفضة: تقلل الأداء ويحدث الملل ويقل التركيز وتتنخفض الدافعية.
- الضغوط المعتدلة: هي الأمثل للفرد ويكون أداء الفرد أفضل في ظلها وعلى مستوى عالٍ من الجودة لأنها تساعد الفرد على الأداء والانجاز وزيادة الكفاءة (طه عبد العظيم، 2006، ص34).



شكل رقم (02) يوضح أنواع الضغوط

5- مصادر الضغط النفسي:

- إن عالم مثيرات الضغط متنوع جداً وغير محدود بنوع معين من المثيرات، وهو ما أدى بالباحثين إلى القيام بعدة محاولات لتصنيفها.
- 5-1 تصنيف ميلر (1979) Miler: للضغط النفسي مصادر داخلية وأخرى خارجية.

- مصادر داخلية: وهي التي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
 - مصادر خارجية: تأتي من البيئة الخارجية كالضوضاء، الزلازل، القيم والتقاليد،...
- (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006، ص38).

ويمكن تلخيص مصادر الضغوط الخارجية:

المصادر الشخصية	المصادر البيئية	المصادر المهنية
- العلاقات الزوجية	- الضوضاء الشديدة	- أعباء العمل الأكبر من المعتاد.
- تربية الأطفال	- الضباب والدخان	- تغيرات واجبات الوظيفة
- الالتزامات المادية	- درجة الحرارة	- نقص الدعم من الرئيس
- حالات الوفاة	- الازدحام	- نقص الاحترام من الزملاء
- حالات الطلاق	- نقص الإضاءة أو الإفراط فيها	- تغيير المهنة
- ضغوط الدراسة		- حالات التصريح من العمل
- العلاقات مع الأسرة		- نقص المعلومات
- المشكلات القانونية		- المواعيد النهائية الصعبة
- نقص الدعم الاجتماعي		- الإدارة والإشراف على الآخرين.
- النوبات المزاجية السيئة		- نقص الخيارات المهنية البديلة
		- نقص الراتب

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص32).

5-2 تصنيف نجيب الصبوة (1997):

يصنف مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات وهي:

- الضغوط الفيزيائية: كالحرارة، البرودة، الضوضاء، الرطوبة.
- الضغوط الطارئة: هي الأحداث الشاذة التي تتسم بالفجائية وعدم الاستمرارية، كحوادث المرور والكوارث الطبيعية، وحوادث المواصلات.
- الضغوط الاجتماعية: كالمكانة الاجتماعية والاقتصادية والمستوى التعليمي.
- الضغوط الشخصية والنفسية: الناتجة عن تناول بعض المأكولات أو العقاقير بشكل إرادي (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006، ص ص38-39).

3-5 مصادر متعلقة بالجوانب العاطفية:

تشمل العديد من النواحي النفسية والانفعالية: هي تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني.

فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصه الله بها دون باقي المخلوقات، فعندما تعيق الظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ضعفا عاطفيا تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعاملاته، وفي عمله أيضا، إلى أن يجد الحل في التواصل إلى تسوية مشاكله.

وتشكل مشكلات عدم الإتقان بين الزوجين، أو صعوبة إختيار شريك الحياة أو مشكلة الانفصال بين الزوجين وما يترتب عليها من مسؤوليات، خاصة في حالة استعداد طرف من طرفي العلاقة لإثارة المشكلات القانونية أو المجتمعية سواء أكان يحقق أو يدونه يجعل كلا منهما في حالة من الاستثارة الدائمة التي تؤثر بلا شك على أجهزة الجسم المختلفة (علي إسماعيل، 2008، ص ص 24-25).

4-5 مصادر متعلقة بالمشكلات النفسية الداخلية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه إلى مقاومة الأخطار والأعداء لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال فالخوف لدى المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون قوة دافعة له لكي يحد من الصوديوم في طعامه ولكي يتذكر تعاطي أدويته بانتظام، والخوف لدى المريض المصاب بالسكري يدفعه على المستوى اليومي تقريبا إلى الاهتمام بوزنه ومراقبة طعامه جيدا والانتظام في أخذ كمية الأنسولين المطلوبة، وخوف الطالب من الامتحان يدفعه للمذاكرة مبكرا ويدفعه لحضور المحاضرات بانتظام، وهكذا قد تصبح حياتنا كئيبة وموحشة، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي إن خلت بعض الانفعالات

والمشاعر الطيبة كالحماس وحب العمل، والتعاون مع الآخرين، والتقدير والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية.

لكن حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة (أحمد نايل، أحمد عبد اللطيف، 2009، ص33).

5-5 مصادر متعلقة بالحياة الأسرية:

لكل أسرة نظامها الحياتي، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهي تؤثر بلا أدنى شك على قرارات الشاب أو الفتاة اللذين يجدان في أحيان كثيرة أن عليهما أن يمتثلا لتلك الضوابط والقيود مما يشكل ضغط على بعض حريتهما وبعض قراراتها وبعض اختياراتهما.

ومن الضغوط الأسرية التي يواجهها بعض الشباب والفتيات، ضغوط تمارس عليهم في اختيار نوع الدراسة، ومع أن هذه المشكلة راحت تتقلص في الكثير من الأسر نتيجة الوعي الثقافي الاجتماعي المتزايد لكنها مازالت في أسر أخرى قائمة إلى اليوم، وقد تحدث في بيوت وأسر يتمتع فيها الولدان بمستوى ثقافي ومن الضغوط الأسرية التدخل في مسألة الزواج واختيار زوج أو زوجة المستقبل حتى مع عدم قناعة هذه أو ذلك باختيار الأهل (علي إسماعيل، 2008، ص ص17-18).

6- طرق قياس الضغط النفسي

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات تستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس بواسطة

أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي- العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة، المقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفيزيولوجية وفيما يلي نستعرض بعض النماذج من أساليب فحص وقياس مستوى الضغوط (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص39).

6-1 مقياس إعادة التوافق الاجتماعي: قام بإعداده هولمز وراهي 1967 والذي يشمل 43 وحدة تمثل مواقف عائلية وشخصية ومهنية، لها أبعاد اقتصادية واجتماعية، تضطر الأفراد إلى التكيف مع التغيرات وقد أثبتت الدراسات أنه كلما زادت درجة الفرد على هذا المقياس، كلما زاد احتمال تعرضه للمرض، بحيث قام راهي عام 1970 بربط زيادة الدرجة على هذا المقياس بارتفاع الحساسية للنوبات القلبية وبعض الأمراض الأخرى (توميا الهاشمي، 2006، ص 44).

6-2 مقياس الإجهاد المدرك لكوهن وزملائه: قام بينائه كل من "كوهن" Cohn وزملائه سنة 1983، يسمح بقياس الدرجة التي يدرك بها الموقف على أنه مجهد، بنوده غير متأثرة كثيرا بالعوامل الثقافية، يناسب مختلف الأعمار، تطبيقه سريع على المفحوص تقدير ظهور كل بند لديه خلال الشهر السابق (بن زروال فتيحة، 2008، ص101).

6-3 مقياس ليفنستاين Levenstein: أعد هذا الاختبار من طرف الباحث ليفنستاين وآخرون سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون من 30 عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة:

- البنود المباشرة: تتمثل 22 عبارة وتتمثل في العبارات رقم؛ 2. 3. 4. 5. 6. 8. 9. 11. 12. 14. 15. 16. 18. 19. 20. 22. 23. 24. 26. 27. 28. 30 وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه المواقف وعلى مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض.

- البنود غير المباشرة: تمثل 8 عبارات وتتمثل في العبارات رقم 1. 7. 10. 13. 17. 21. 25. 29 وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض اتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول.

4-6 مقياس الضغوط النفسية داود 1995: ويتكون المقياس من 61 فقرة موزعة على ثمانية مجالات، مجال المدرسة، المجال النفسي العلاقات مع الوالدين والإخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل.

وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياساً مندرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1= لا أعاني من هذه المشكلة 2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة متوسطة 3= أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61-183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، اقترابه من البعد الأدنى (61) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص40).

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه وبالرغم من عدم وجود صياغة موحدة لمفهوم الضغط النفسي مما أدى إلى وجود عدة أطر نظرية لتفسيره، إلا أنهم يشتركون بأن الضغط النفسي عبارة عن "مجموعة من المؤثرات الداخلية أو الخارجية تواجه الفرد فتأثر على توازنه النفسي وتوافقه مما تسبب له تغير في نمط سلوكه وتغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، كما يترتب عليه أذى حقيقي على الفرد فالفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر عليه، إلا أنه يعيش حالة من الشعور بالتهديد، فالضغط النفسي يحدث نتيجة التفاعل النفسي السيكولوجي للأحداث التي تسبب اضطراب في التوازن الشخص مما يجعله يعيش في توتر وضيق يولد لديه الشعور بالضغط، فالفرد عند تعرضه للمواقف والأحداث الضاغطة يتحتم عليه مواجهتها والتعامل معها.

الفصل الثالث

التفاؤل والتشاؤم

تمهيد:

- 1- مقدمة تاريخية للتفاؤل والتشاؤم:
- 2- تعريف التفاؤل:
- 3- تعريف التشاؤم:
- 4- التفاؤل والتشاؤم في الإسلام:
- 5- أنواع التفاؤل والتشاؤم
- 6- العوامل المحددة للتفاؤل والتشاؤم
- 7- نظريات التفاؤل والتشاؤم
- 8- تمارين تساعدك على أن تكون أكثر تفاؤلاً

خلاصة

تمهيد:

يعتبر مفهوم التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لها من تأثير في سلوك الأفراد، وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبي جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفز على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل على الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائما متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلى اضطرابه ومما سنتطرق إليه في هذا الفصل سنوضح مفهوم التفاؤل والتشاؤم، بعد المرور على تاريخه كل منهما مرورا بالأنواع وأهم العوامل المحددة للتفاؤل والتشاؤم إلى النظريات المفسرة لنختم الفصل بخلاصة عامة حول كل من التفاؤل والتشاؤم.

1- مقدمة تاريخية للتفاؤل والتشاؤم:

إلى تاريخ الاهتمام بدراسة التفاؤل والتشاؤم لا يتجاوز على أقصى تقدير العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين، فقد انتشرت في السبعينات من القرن الماضي دراسات قليلة ومتفرقة حتى ظهر أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال وكان تحت عنوان (التفاؤل بيولوجية الأمل) لمؤلفه "تايجر" (1979) ثم تزايدت البحوث في السنوات اللاحقة على المستوى العالمي أما على المستوى العربي فإن الاهتمام قد بدأ في (1995) أما على المستوى المحلي فقد بدأ الاهتمام بهذين المتغيرين عام 2000 م .

2- تعريف التفاؤل:

هناك عدد من التعاريف التي وضعت لهذا المصطلح (التفاؤل) نذكر منها :

- عرفه البعلبكي (1979) التفاؤل هو الإيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم الممكنة وأن الخير سوف ينتصر في آخر الأمر على الشر، فلا يرى سوى الجانب المشرق من الأشياء وعندما يتفاعل الفرد يصبح من الكمال (البعلبكي، 1979، ص57)

- عرفه الحكاك (2001): التفاؤل هو نزعة الفرد لتكوين التوقع الايجابي لأفضل النتائج في مجالات حياته المهمة وذلك من خلال قدرته على توظيف هذه النزعة في استبشاره بالأحداث السارة والخيرة وميله إلى تبني وجهة نظر مليئة بالأمل، وشعوره بالنشاط والصحة والسعادة، وبحثه عن السند الاجتماعي (الحكاك، 2001، ص95) .

يعرفه بدر الأنصاري (1998) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينظر للأشياء الإيجابية ويستبعد ما عدا ذلك (بدر الأنصاري، 1998، ص15).

- يعرفه مخيمر وعبد المعطي (2000): التفاؤل صلة تجعل الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها، وسيتمتع بالحاضر، ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقا (مخيمر وعبد المعطي، 2000، ص7) .

- يعرفه "شاير كارفر" بأنه الإقبال على الحياة بإيجابية، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلا، وبأنه استعداد يخبيء له النتائج.

- يعرفه كل من مراد ومحمد (2001) بأنه استعداد انفعالي ومعرفي ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعاليا نحو الآخرين والمواقف والأحداث بطريقة إيجابية .

3- تعريف التشاؤم:

هناك عدد في التعاريف التي وضعت لهذا المصطلح (التشاؤم) نذكر منها :

- عرفه البعلبكي (1979): التشاؤم هو اعتقاد بأن عالمنا أسوأ العوالم الممكنة، وإن كفة الشر والشقاء أرجح من كفة الخير والسعادة فيه .

- عرفه الحكاك (2001): التشاؤم هو نزعة لدى الفرد لتكوين التوقع السلبي لأسوء النتائج في مجالات حياته المهمة من خلال توظيفها في ترقب الأحداث البيئية وميله تبني وجهة نظر مليئة بالتوجس وشعوره بالكسل والمرض وابتعاده عن السند الاجتماعي(الحكاك، 2001، ص95) .

- يعرفه أحمد عبد الخالق (2000): التشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينظم حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل(عبد الخالق، 2000، ص01).

- يعرفه شايركافر (2000): بأنه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية.

- يعرفه تايلر: بأنه نزعة تشاؤمية تشير إلى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الايجابية على أن تكون سمة ثانية نسبيا(أبو الديار، 2010، ص64) .

- يعرفه شاوز (1992، 475) بأنه ردود الفعل التي تحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصص اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في الموقف.

4- التفاؤل والتشاؤم في الإسلام:

قيل في لسان العرب: الطير معروف، اسم لجماعة ما يطير، مذكر الواحد طائر، والأنثى طائرة، وأما تعريف الطير فقد عرفها ابن الأثير -رحمه الله- في كتابه "النهاية" بقوله: الطيرة بكسر الطاء وفتح الياء وقد تسكن: وهي التشاؤم بالشيء، وهو مصدر تطير

ويقال تطير طيرة، وتخير خيرة، ولم يجيء من المصادر هكذا غيرها، ويقال التطير بالسوائح والبوارح من الطير والياء وغيرها.

وقد وردت السنة بإبطال حكم الزجر والطيرة واستحسن -صل الله عليه وسلم- القائل: وهي كلمة الطيبة يسمعا وقد فرق العلماء بين الفأل والطيرة بأن الطيرة تقصدن والفأل يأتي من غير قصد، أما الطيرة والطير فهما التشاؤم بالطير وغيره فالإنسان المتشائم هو المنتظر، كما أن الرسول -صل الله عليه وسلم- سئل عن حكم الطيرة بأن الطيرة ذكر بأنها شرك، المعلوم أن الرسول -صل الله عليه وسلم- كان يحب الفأل وأنه يتفائل بالأسماء الصالحة والكلمة الطيبة يسمعا فيستبشر بها، وذكرت الطيرة والطير في القرآن بأربعة مواضع وقوله تعالى: (قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَكَيْمَسَنَكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ (18) قَالُوا طَائِرُكُم مَّعَكُمْ أَئِن ذُكِّرْتُم بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ (19)) [سورة يس 18-19]، وقال الحليمي: وإنما كان رسول الله -صل الله عليه وسلم- يعجبه التفاؤل لأن التشاؤم سوء الظن بالله بغير سبب محقق، والتفاؤل حسن الظن بالله والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله على كل الحال، وقال ابن القيم: أما ما ذكرتم من أن الرسول -صل الله عليه وسلم- كان يعجبه الفأل الحسن فلا ريب في ثبوت ذلك عنه قد قرن ذلك بإبطال الطيرة كما في قوله: لا طيرة وغيرها الفأل، قالوا: وما الفأل يا رسول الله قال: الكلمة الصالحة يسمعا أحدكم (وادي، 1994).

شرع الإسلام الاستخارة لتوجيه العزائم نحو الأفعال، وأمرنا الله تعالى بالتفاؤل لأن ذلك يعني حسن الظن بالله والتوكل عليه، ويجلب هذا الراحة والطمأنينة للمؤمن وأمره بالصبر على البلاء واستحسان ذلك لله واليقين بجنته، وأمرنا بعدم التشاؤم لأن هذا أسوء الظن بالله وجلب الشر بالإنسان وتكرر وضيق حياته فعلى المؤمن الحق أن يتفائل بالخير يجده .

5- أنواع التفاوض والتفاوض

للتفاوض والتفاوض عدة أنواع تتمثل في:

1-5 التفاوض غير الواقعي: يحدث عندما تتخضع لدى الأفراد تقديراتهم وتوقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ (الأصاري، 1998، ص23).

2-5 التفاوض المقارن: هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له.

3-5 التفاوض غير الواقعي: هو أن يواجه كل فرد خطرًا في أن يصبح ضحية حادث أو مرض غير قابل للشفاء أو ضغوطات.

فالتفاوض غير الواقعي يلعب دور المشجع الذي يدفع بالأفراد إلى البحث عن الطرق والسبل التي من خلالها أو بها يمكن التخلص من خطر تلك الكارثة أو ذلك الحادث الذي سوف يحدث .

4-5 التفاوض الدفاعي: يشير إلى نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية حيث يتخذون، دائما موقف الشخص المدافع عن التفاوض بشكل عام ومن ثم يعتبرون التفاوض مبهجا ومنهاجا لسلوكهم بوجه عام (ميخائيل، ص18).

6- العوامل المحددة للتفاوض والتفاوض:

هناك العديد من العوامل المحددة لدرجات الأفراد في كل من التفاوض والتفاوض ومن هذه العوامل:

1-6 عوامل بيولوجية: وتشمل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، حيث تلعب دورًا هامًا في التفاوض والتفاوض، فقد كشفت نتائج دراسة قام بها (Plomin et al 2006) (بلومين وآخرون 2006)، على عينة من 500 من التوائم المتطابقة وغير المتطابقة أن الوراثة تلعب دورًا مهمًا في التفاوض والتفاوض وتسهم بنسبة 25 بالمائة .

6-2 عوامل بيئية: يلعب الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد دورًا التفاؤل والتشاؤم، فقد أشارت دراسة بلومين وآخرون إلى أن البيئة لها دور كبير في التفاؤل والتشاؤم، كما كشفت نتائج الدراسات الثقافية عن وجود فروق واضحة بين المجتمعات المختلفة في كل من التفاؤل والتشاؤم، فقد أظهرت دراسة عبد الخالق ولا سير (Abedel khalek laesr 2007) أن الطلبة الأمريكيين أكثر تفاؤلاً من الكويتيين، كما أشارت دراسة اليحفوفي وبدر الأنصاري (2005) أن الطلبة الكويتيين أكثر تفاؤلاً من الطلبة اللبنانيين، وتشير هذه النتائج أن كل مجتمع قد يكون له طابعه الخاصة فيما أن يتسم بالتفاؤل بوجه عام وأما أن يكون أميل إلى التشاؤم فلكل مجتمع ظروفه التاريخية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتي قد تكون أثرت في تشكيل شخصية أفراده .

6-3 المواقف الاجتماعية المفاجئة: فالفرد الذي يواجه في حياته بعض المواقف العصبية المحيطة والمفاجئة يميل إلى التشاؤم، فالتعرض للضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض الجسمية قد يكون له أثر بالغ على حالة الفرد النفسية وتوقعاته ونظراته للمستقبل والتي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل، وقد كشفت العديد من الدراسات كدراسة عبد الخالق (2000:17) عن وجود علاقة بين الصحة الجسمية والتفاؤل، وبين الأعراض والشكاوي الجسمية والتشاؤم، كما أشارت دراسة دانييل وآخرون (Daniel et al , 2006) أن النساء اللاتي تقرر إجراء عملية جراحية لهن والناجمة عن سرطان الثدي كن في حالة من الخوف والضييق ودرجات عالية من التشاؤم .

6-4 مستوى التدين: أن المتدينين يميلون إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً من غير المتدينين، فقد يكون نقص التدين عاملاً مسهماً في التشاؤم، وقد حاولت بعض الدراسات أن تتخذ من درجة تدين الفرد متغيراً هاماً في الكشف عن التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل والتدين وسلبية بين التشاؤم والتدين كدراسة: (عبد الخالق 2000)، (Abedal klak § lester 2006)، (Abed kalal fNaceure2007)

(Plamte 2000) وكذلك أظهرت دراسة بايلي (Baileuy 2005) أن غير المتدينين أكثر تشاؤماً من المتدينين.

6-5- التنشئة الأسرية: تلعب أساليب التنشئة التي تتبعها الأسرة في تربية أبنائها دوراً في نمو أبنائها، فكلما كانت عملية التنشئة ايجابية وتشعر الطفل بأهميته وقيمه واحترامه وتقديره، وبأنه مرغوب فيه كلما كان الطفل أكثر توافقاً وتفاؤلاً، فالأسرة التي يسودها السلام والاستقرار تعكس جواً يسوده الحب والتفاؤل، بينما الأسرة التي يسودها جو من التوتر وعدم الاستقرار والمشاحنات والخلافات والتفكك قد ينعكس سلباً على شخصية الطفل ونظرته للحياة وقد تتسم بالتشاؤم .

7- نظريات التفاوض والتفاوض

7-1 نظرية إيزنك: تتلخص نظرية إيزنك في أنه يوجد قطبين للشخصية الانبساط والانطواء يرى بأن الانبساطيين والانطوائيين يختلفون في الموصفات النفسية والعصبية والميول السلوكية الملحوظة فالانبساط يكون اجتماعياً محتاجاً إلى الناس متفائلاً ولديه القدرة على تأدية الأعمال المكلف بها في مستويات عالية من الضوضاء، أما الانطوائي فيحب الابتعاد عن الناس ويختار التفاوض وتقل قدرته على العمل أو المطالعة في مستويات عالية من الضوضاء أو التشتت (Camball, 1982) .

7-2 النظرية السلوكية: إن التفاوض والتفاوض يمكن أن ينتشرا من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاوض والتفاوض وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية أخرى يمكن لرموز التفاوض والتفاوض أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي، إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاوض والتفاوض من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع، أو المنبه أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب، ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي، وما ذكره كل من " فييل " و" هال " ما أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية

بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبة والاستجابة والتدعيم، لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه المواقف وكثيرا ما يتغلب عليهم التشاؤم، وهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن هذا تظم الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل والتشاؤم على أساس نظرية التعلم الاجتماعي (زعابطة، 2011، ص31).

7-3 نظرية التحليل النفسي: كل نظرية تفسر الكثير من السمات النفسية والظواهر على أساس المبادئ التي تركز عليها، فيرى فرويد التفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة، وان التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم، كما اعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجح إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان، ويتفق إيركسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم بقية الحياة (عوض، 2012، ص 53-93).

7-4 النظرية المعرفية: إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذا استخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الايجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية الطبيعية الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه، يرى "كال" أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي

يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة، كما أظهرت دراسة أن للتفاؤل ارتباطا بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العلائقية وفسر الباحثان بأن الإيمان والحظ الجيد يعزز سمة التفاؤل (بن محمد، 2013) وتدريبية على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية، وردود أفعاله حيالها، فهي وسيلة فعالة لمساعدة الأفراد الذين يعانون من الخجل المفرط أو القلق أو الغضب أو الحزن في المواقف (القحطاني، 1430).

نلاحظ من خلال عرض النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم، أن سمة التفاؤل والتشاؤم موجودة عند كل فرد منا، حيث تتأثر بعدة عوامل بيولوجية، اجتماعية، وحسب نمط التفكير والاعتقاد لدى الأفراد، أما ما ينعكس على توقعات الفرد للنجاح أو الفشل تجاه الأحداث المستقبلية .

نلاحظ من خلال عرض النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم أن سمة التفاؤل والتشاؤم موجودة عند كل فرد منا، حيث تتأثر بعدة عوامل بيولوجية واجتماعية وحسب نمط التفكير والاعتقاد لدى الأفراد، ما ينعكس على توقعات الفرد للنجاح أو الفشل تجاه الأحداث المستقبلية كما نلاحظ أن هناك نقاط اختلاف وتشابه بين هذه النظريات، وإن هذه الميزة لا تؤخذ عليها وإنما هي عوامل قوة ساهمت في توضيح معالم هذا المفهوم، فقد أرجع فرويد التفاؤل والتشاؤم إلى المرحلة الفمية واعتبر أن الفرد المشبع إشباعا زائدا في تلك المرحلة يكون متفائلا والعكس بالنسبة للمتشائم، أما أصحاب النظرية المعرفية فقد أكدوا على وجود مفهوم مهم هو الأسلوب التفسيري والتشاؤمي.

في حين أوضحت نظرية أخرى أن التفاؤل هو توقع حدوث الأشياء الايجابية والجيدة للأحداث المقبلة وأنه سمة من سمات الشخصية وأنه يتسم بالثبات النسبي.

8- تمارين تساعدك على أن تكون أكثر تفاؤلاً:

- كن على أتم الاستعداد لتأدية واجباته الموكلة إليك وتصور جميع الظروف التي يمكن أن تمر بها من خلال النهار وكل على استعداد لتلقي الصدمات وتأهب للمرور بها.
- افحص تصرفاتك خلال النهار في كل مساء انتقد كل ما تقع عليه عنياءك وتسمعه أذناك انتقادا يراد منه البناء ولا يستهدف الهدم.
- تذكر بعض القرارات المهمة التي اتخذتها في مجرى حياتك واستفد من تجارب الآخرين ونصائحهم.
- اقرأ سير المشاهير من الرجال واستفد من طريقة حكمهم في ظروفهم واستخلص الأمثلة التي توافك وتسير حياتك في ضوء العقل والحكمة .
- عليك أن تتشبع بمبادئ الصحة الذهنية وأن تجعل منها موضوع إحياء ذاتي متصل كأن تستخدم حكما وأمثلة بصيغة المتكلم.

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره، عرفنا أن التفاؤل صفة تجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة، بصفة عامة يستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً، كما تم التطرق إلى أنواع التفاؤل والتشاؤم ، وكذا العوامل المحددة لهما، وبعد هذا عرجنا على النظريات المفسرة لكل من التفاؤل والتشاؤم.

الفصل الرابع الزواج

- تمهيد

1- مفهوم الزواج

2- أهداف الزواج

3- الحقوق الزوجية

4- أشكال الزواج

5- الاختيار الزوجي

6- نظريات الاختيار الزوجي

7- العلاقات التي تتم قبل الاستعداد للزواج

8- مراسم الاستعداد للزواج

9- الأدوار الزوجية

0 1- المفاهيم الإيجابية للزواج والعلاقة الزوجية

- خلاصة

- تمهيد:

شاء الله سبحانه وتعالى حين خلق أول البشر آدم عليه السلام أن يجعل معه شريكا، فكان الشريك هي زوجته حواء التي خلقها الله من ضلع زوجها آدم عليه السلام ودلالة هذا الخلق للمرأة من الرجل أنها جزء منه، وشريكة له، فيها يأنس وبه تحتمي وتسكن، وكان بحكم الزواج بينهما أن جعل الله لهم الذرية التي نشأت فكانت سنة الخلق في ذرية بني آدم أن فيها زوجين الذكر والأنثى، وبينهما يكون الزواج الذي تستقر به النفوس ويحفظ به النسل وهذا ما سنتطرق إليه في فصلنا هذا من تعريف للزواج وأهم المبادئ التي يقوم على أساسها الاختبار الزوجي وأهم النظريات المفسرة له، وأيضا، العلاقات التي تتم قبل الاستعداد للزواج، وأهم المراسيم في الاستعداد له، دون أن ننسى الأدوار التي يقوم بها كل من الزوجين في بناء القوام المتين للأسرة ونختتم ببعض المفاهيم الإيجابية للزواج، والتي من شأنها أن تجعل الزواج ناجحا .

1- مفهوم الزواج:

1-1 لغة:

هو الاقتران والارتباط بين شيئين متماثلين أو متضادين قال تعالى: (احْشُرُوا الَّذِينَ ظَلَمُوا وَأَزْوَاجَهُمْ وَمَا كَانُوا يَعْبُدُونَ) [سورة الصافات، 22].

أي قرناءهم وقبل مالا يكمل المقصود من الشيء إلا معه والمرأة زوج الرجل لما كان لا يستقل بالنسل إلا معها (عبد الرؤوف، 1990، ص 189).

وهو اقتران أحد الشيين بالآخر وارتباطهما بعد أن كان كل واحد منهما منفصلاً عن الآخر (أبي أس ماجد، ص 14).

2-1 اصطلاحاً:

عرفه صاحب الكنز من الأحناف بأنه "عقد يرد على ملك المتعة قصداً وعرفه صاحب غيره بأنه" عقد يفيد حل استمتاع كل من العاقدين بالآخر على وجه مشروع والتعريفان متقاربان في المعنى وللفقهاء تعريفات أخرى كلها تدور حول هذا المعنى وإن اختلف التعبير، وهي تؤدي في جملتها إلى أن موضوع عقد الزواج امتلاك المتعة على الوجه المشروع والى أن الغرض منه في عرف الناس والشرع هو جعل هذه المتعة حلالاً (فهد عبد الله، ص 13).

3-1 الزواج في قانون الأسرة الجزائري:

ورد في المادة الرابعة من قانون الأسرة الجزائري 11/84 تعريف للزواج على أنه "عقد يتم بين رجل وامرأة على الوجه الشرعي، من أهدافه تكوين أسرة أساسها المودة والرحمة والتعاون وإحسان الزوجين والمحافظة على الأنساب" (الزواج والطلاق في الشريعة والقانون، ص 8).

وعرف قانون الأسرة الزواج في الباب الأول، الفصل الأول، الخطبة والزواج في المادة الرابعة، في الأمر 09/01 في 04 ماي 2005، المعدل، بقوله: "الزواج عقد رضائي

يتم بين رجل وامرأة على الوجه المشروع، والمحافظة على الأنساب(قانون الأسرة الجزائري، المعدل 2008، ص 4).

1-4 الزواج في علم النفس وعلم الاجتماع:

يعرف مرسى الزواج بأنه وحدة اجتماعية تجمع الرجل والمرأة ويضعان فيها أساساً للأسرة(مرسى، 2008، ص17) .

والزواج حسب علماء النفس مطلب أساسي من مطالب النمو، والذي يظهر في فترة من حياة الإنسان الذي إذا تحقق بنجاح أدى إلى الشعور بالسعادة وأدى النجاح في تحقيق مطالب النمو مستقبلاً بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب الفترات التالية من الحياة(محمد السيد، 1998، ص11) .

والزواج حسب أوغست كونت هو "ذلك الاستعداد الطبيعي والاتحاد التلقائي بين الجنسين لتفاعل الغريزة مع الميل الطبيعي المزود به الكائن الحي، كما أنه الأساس الأول في البنيان الاجتماعي(مصطفى الخشاب، 1981، ص32) .

أما جون باتيه فيعرف الزواج بأنه علاقة اجتماعية منظمة، وأنه يرتبط بعدد من العلاقات الاجتماعية، وهو بمثابة وحدة جنسية مشروعة بين الرجل، والمرأة(حسن محمد، 1989، ص 87) .

تعريف وستر مارك: الزواج عبارة عن اتحاد رجل وامرأة يعترف به المجتمع عن طريق حفل خاص"(نور الدين الطوالي، 1988، ص88) .

2- أهداف الزواج:

تختلف الأسباب التي تدفع كلا من المرأة والرجل إلى الزواج، فالمرأة تدفع للزواج سبب ضعفها وقلة حيلتها وكذا حاجتها بأن تعيش في ظل شخص ما يتمتع بقوة أكثر من قوتها، أما الرجل فإن أسباب إقدامه على الزواج تكون من أجل الإنجاب واثبات قدرته على حماية شخص يتصف بالضعف يكون في حاجة إلى صحبته .

وعلى هذا فيمكن إجمال الأسباب النفسية والاجتماعية الدافعة للزواج بكلمة واحدة هي القضاء على العزلة، وفيما يلي نلخص أهداف الزواج:

1-2 الامتناع الجنسي: بالإشباع العفيف للحاجة إلى الجنس عند الرجل والمرأة فالزواج الشرعي هو الطريق الوحيد لإشباع هذه الحاجة.

2-2 الامتناع النفسي: بإشباع الحاجات النفسية والجسمية من أهمها حاجة الأمومة والأبوة، التي تشبع بالإنجاب الشرعي، وتربية الأطفال، فالحاجة إلى الأموية عند المرأة والأبوية عند الرجل من الحاجات الفطرية، التي لا تقل في أهميتها عن الحاجة إلى الجنس إن لم تفقها عند كثير من الناس، قال تعالى: (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) [سورة الكهف، 46] (ميناء سميح، 2012، ص 13) .

2-3 التكامل: ينتاب الفتى والفتاة لدى وصولهما سن البلوغ إحساس بالنقص ويتلاشى هذا الإحساس في ظل الزواج وتشكيل الأسرة حيث يشعر الطرفان بالتكامل الذي يبلغ ذروته بعد ولادة الطفل الأول:

ويؤثر الزواج تأثيراً بالغ الأهمية في السلوك وتبدأ مرحلة من النضج والاتجاه نحو الكمال حيث تختفي الفوضى في العمل والتعامل بعد أن يسعى كل طرف بإخلاص وصميمية تسديد الطرف الآخر وإسداء النصيحة إليه، وخلال ذلك تولد علاقة إنسانية تعزز من روابط الطرفين وتساعدتهما في المضي قدماً نحو الكمال المنشود .

2-4 بقاء النسل: لقد أودع الله الرغبة لدى الإنسان لاستمرار النوع ولاشك أن مجيء الأطفال كثرة للزواج يعتبر لدى أولئك الذين يبحثون عن اللذائذ والمتع فقط، أشخاصاً مزاجيين وغير مرغوب فيهم، ولذا فإن للزواج بعداً معنوياً ينبغي أن يؤخذ بنظر الاعتبار لكي يكون مدعاة للتكامل والسير في طريق الكمال .

وما أكثر الزيجات التي آلت إلى الفشل بسبب غياب البعد الإلهي فيها، ومن أكثر الفتيات والشبان الذين تزوجوا من أجل الثراء أو الجمال أو الشهرة ولكن مع مرور وقت قصير شعر وبالمرارة وغرقوا في بحر من المشكلات (علي القانمي، 2004، ص 16-17) .

2-5 الحاجة إلى الحب والتقدير: في دراسة ستروس 1945 على عينة من الشباب والفتيات، عددهم 373، والمقترنين في خطوبة، والمتزوجين بالفعل منذ أقل من سنة كانت هناك قائمة بأهم الحاجات التي كانوا يأملون في إشباعها عن طريق الزواج فجاءت الحاجة إلى (شخص يحبني) هي أول الحاجات لكل من الرجال والنساء، بينما جاءت الحاجة إلى (شخص أروح له بأسراري) في الرتبة الثانية فالحب دافع قوي نحو التعاون في مواجهة المشكلات، وإحباطات الحياة لأنه علاقة مختارة، ويتبعه الشعور بالأمن والاطمئنان، وإن التأييد العاطفي، أما يأتي نتيجة أن الشخص محبوب من الآخرين، ويحبهم لذاتهم، وأنه ذو قيمة لديهم (كلثوم بالميهوب، 2010، ص ص 20-21).

3- الحقوق الزوجية:

جعل الإسلام لكل من الزوجين حقوقاً كما جعل عليه واجبات، يجب أن يعلمها خير علم، حتى يؤدي ما عليه من واجب خير أداء ويطلب ماله من حق بصورة لائقة وإذا علم الزوج والزوجية ماله وما عليه فقد ملك مفتاح الطمأنينة والسكينة لحياته وفيما يلي سنعرض الحقوق الزوجية الواجبة للزوجة على زوجها والحقوق الواجبة للزوج على زوجته والحقوق المشتركة بين الزوجين:

3-1 حقوق الزوجة: للزوجة حقوق على زوجها يلزمه الوفاء بها، ولا يجوز له التقصير في أدائها قال الله تعالى: (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ) [سورة البقرة 228].

وهذه الحقوق هي:

أ- المهر: وهو اسم للمال الذي تستحقه الزوجة على زوجها بالعقد عليها أو بالدخول بها دخولاً حقيقياً، وهو تعبير عن مكانة عقد الحياة قال تعالى: (وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً) [سورة النساء 4] (عبد الباري محمد، 2003، ص 37).

ب- النفقة: أوجب الإسلام على الرجل أن ينفق على زوجته من ماله وإن كانت ميسورة الحال، فيوفر لها، الطعام والشراب والمسكن والملبس المناسب بلا تقصير ولا إسراف قال

تعالى: (لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا) [سورة الطلاق، 07].

ج- العدل والمعاشرة الحسنة: أن يراعي الزوج العدل في معاملته زوجته، وأن يحسن عشرتها في أقواله وأفعاله وتصرفاته، فيغمرها بحسن خلق وجميل أدبه قال تعالى: (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ) [سورة النساء، 19] (عبد الباري محمد، 2003، ص 39).

د- العدل بين الزوجات إذا كان معدداً: كان الرسول الله صل الله عليه وسلم يقسم بين زوجاته فيعدل، ويقول: (اللهم هذا قسمي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك ولا أملك) (عبد الباري محمد، 2003، ص 40).

ه- عدم السفر عليهما طويلاً بغير عذر.

و- حمايتها في نفسها وعرضها، دون ضجر أو حبس (محمد نبيل، ص 125).

3-2 حقوق الزوج:

نظراً لاختلاف طبيعة كل من الرجل والمرأة الفطرية تختلف تبعاً لها حقوق كل من الزوجين، وهذا ما أكدته القرآن الكريم في قوله تعالى: (وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى) [سورة آل عمران، 36].

ولهذا كان للزوج حقوق تتناسب فطرته نوجزها فيما يلي:

أ- القوامة: للرجل على المرأة حق القوامة، فعلى المرأة أن تستأذن زوجها في الخروج من البيت أو الاتفاق من ماله، ولكن ليس للزوج أن يسيء فهم معنى القوامة.

ب- الطاعة: أوجب الإسلام على المرأة طاعة زوجها، ما لم يأمرها بمعصية الله تعالى، فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وقد أعد الله لها الجنة إذا أحسنت طاعته فقال صل الله عليه وسلم (إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت) أحمد، والطبراني (ماجد سليمان، 2008، ص 100-161).

ج- تلبية رغبة الزوج في الجماع: يجب على المرأة أن تطيع زوجها إذا طلبها للجماع درءاً للفتنة وإشباعاً للشهوة قال صل الله عليه وسلم (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فلم تأتته فبات غضبان عليها، لعنتها والملائكة حتى تصبح)(رواه البخاري ومسلم وأحمد)

د- تزين الزوجة لزوجها: حيث يجب على المرأة أن تتزين لزوجها، وأن تتبدوا له كل يوم وكأنها عروس في ليلة زفافها، وقد عرفت أنواع من الزينة في عهد النبي صل الله عليه وسلم كالكل والحناء، والعطر وقال صل الله عليه وسلم: (عليكم بالأثمد، فإنه يحلو البصر، وينبت الشعر)(الترمذي والنسائي) .

هـ- المحافظة على عرضه وماله: يجب على المرأة أن تحافظ على عرضها، وأن تصونه عن الشبهات، ففي ذلك إرضاء للزوج، وأن تحفظ مال زوجها فلا تبدده، ولا تنفقه في غير مصارفه الشرعية، حسن التدبير نصف المعيشة، وللزوجة أن تنفق من مال زوجها بإذنه .

و- خدمة الزوج: الزوجة المسلمة تقوم بما عليها من واجبات، تجاه زوجها وبيتها وأولادها وهي راضية، تبتغي بذلك رضا ربها تعالى(ماجد سليمان، 2003، ص162-165).

ز- تأديب الزوج زوجته في حال نشوزها بالطرق والوسائل الشرعية.

ح- ألا تدخل أحدا يكرهه بيته إلا بإذنه .

ط- أن تربي الزوجة أولادها على الصلاح والتقوى .

ي- السفر بالزوجة حال كونه سفراً مأموناً(محمد نبيل، ص 126-127).

3-3 حقوق مشتركة بين الزوجين: عقد الزواج ينشئ حقوقاً متبادلة بين الزوجين ودليل ذلك قوله تعالى:(وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ)[سورة البقرة، 288].

وأكدتها بحديث نبوي في قوله صل الله عليه وسلم: (ألا إن لكم على نساءكم حقا ولنساءكم عليكم حقا).

وهذه بعض الحقوق المشتركة بين الزوجين:

- أ- حق الاستمتاع والاتصال الجنسي: استجابة للفطرة، وإبقاء للنوع الإنساني وهو حق مشترك بين الزوجين عن الفاحشة ويؤجر في الآخرة، وللزوجة على الرجل أن يوفيهما حقها وعلى المرأة مثل ذلك (ماجد سليمان، 2008، ص 159).
- ب- ثبوت نسب الأولاد فإنه حق للزوجين معا، كما أنه حق للأولاد .
- ج- التوارث بين الزوجين: فإنه حق لهما فإذا توفى أحدهما في حال قيام الزوجة، ورث الحي منهما الميث ما لم يوجد مانع من موانع الإرث (عبد الباري محمد، ص 43).
- د- تقديم النصيح والمشورة بلباقة وأدب .
- هـ- حفظ الأسرار الزوجية الأسرية .
- و- الاحترام والتقدير لأنه مناط حس التعامل بين الناس .
- ز- حفظ كل من الزوجين مال الآخر (محمد نبيل، ص ص 12، 128) .

4- أشكال الزواج:

لقد عرفت المجتمعات الإنسانية منذ بدايتها أشكالا عديدة ومختلفة للزواج، فهناك النظام الأحادي للزواج ونظام تعدد الزوجات وأيضا نظام تعدد الأزواج وفيما يلي سنتطرق إلى ذكر أهم أشكال الزواج:

4-1 الزواج المنفرد (الأحادي): أو ما يسمى بالزواج الواحد، هو الأصل العام للزواج، وهو أكثر أنواع الزواج نجاحا واستقرارا، وتوليد لمشاعر الحب والإخلاص .

ولقد أشارت الآيات الكريمة في القرآن الكريم بقوله تعالى: (فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَلَّا تَعْوِلُوا) [سورة النساء، 3].

ولذا ينصح الشباب بالتروي في الزواج الأول بإنجاحه، لماله من أثر عظيم في نفسية الإنسان (محمد نبيل، 2007، ص ص 26، 27) .

4-2 الزواج التعددي: وينقسم إلى نظام تعدد الزوجات وهو احتفاظ الرجل بامرأتين أو أكثر وعلى هذا الأساس تتكون الأسرة من أكثر من وحدة نووية، ويقوم الرجل بدور

الزوج والأب في كل وحدة من هذه الوحدات، ويعرف هذا النمط انتشارا واسعا في معظم المجتمعات وقد أخذ بهذا النظام بعض شعوب أفريقيا، ففي قبائل داهومي يعاشر الرجل من خمسين إلى ستين سيدة، ويختلف عدد النساء، عادة تبعا لمركز الرجل ودرجة شرائه، وفي بعض الحالات قد يتزوج الرجل بأكثر من امرأة لحاجته للمساعدة في أعمال الزراعة.

وقد اختلفت المجتمعات البشرية في أباحة تعدد الزوجات فبعضها أقر هذا النمط في حالات المرض أو العقم، والبعض الآخر أطلقها بدون قيد أو شرط، وجعلت العدد مرهونا بمقدرة الزواج ومطالبه الخاصة وبعضها الآخر جعلته في طبقات معينة أما في الشريعة الإسلامية فقد تحدد عدد الزوجات بأربعة زوجات لا أكثر ووضعت لذلك شروطا قد تكون صعبة التحقيق في كثير من الأحيان .

والنوع الثاني من الزواج التعددي هو تعدد الأزواج وهو نظام يشترك فيه جمع الرجال في معاشرة زوجة واحدة وقد كان شائعا بين الأخوة حين كان يقضي بأن يلحق الأبناء بالأخ الأكبر قبائل مثل التودا في الهند أنه عندما تتزوج امرأة من رجل فإنها تصبح زوجة لأخوته في نفس الوقت، ويرجع نظام تعدد الأزواج إلى ظروف الفقر الشديد مما يجعل من الصعب على كل أخ أن يتزوج بمفرده وبالتالي يشترك الإخوة في الزواج من امرأة واحدة، ويبرز في المجتمعات التي تأخذ نظام تعدد الأزواج انتشار ممارسة قتل الأطفال والإناث حتى لا يزيد عدد النساء على النسبة المطلوبة (سنة الخولي، 1983، ص 96).

لكن يبقى هذا النمط من الزواج يشهد تراجعاً كبيراً خلال السنوات الأخيرة فقد تبين من عينة عالمية أخذت من 554 مجتمعا أن تعدد الزوجات يلقي قبولا وتأثيرا ثقافيا من 415 مجتمعا بنسبة 77% بينما لم يجد زواج امرأة واحدة من عدة رجال قبولا سوى في أربعة فقط أي بنسبة أقل من 1% وهذه النسب خير دليل على أن هذا النوع من الزواج نادرا جداً (محمد أحمد، 2008، ص 23) .

4-2 الزواج الجمعي: هو النظام الذي بمقتضاه يتزوج عدد من الرجال بعدد من النساء، على أن يكون حقاً مشروعاً بينهم، ومن المعتقد أن هذا النظام، كان سائداً في المجتمعات البدائية في العصور القديمة، وهو نادر الحدوث في الوقت الحالي إلا في بعض الحالات التي تعتبر شاذة .

وقد سار على هذا النظام بعض القبائل والعشائر القديمة في العديد من المناطق عبر العالم فشملت بعض نواحي استراليا، وماليزيا، وبولونيا، وبعض قبائل التبت والهيماالايا وسيبيريا والهاواي، وقد تفرع هذا النظام في أشكال فرعية كثيرة منها: الزواج الأخوي الذي بمقتضاها، يتعاشر الأخوة والأخوات معاشرة زوجية في نظام نطاق الأسرة. ويرى العالمان مرجان وفريزر أن النظام الزواج الأخوي قد ترك آثار كثيرة في النظم الزوجية القديمة والحاضرة وأهمها نظامان: أولهما يسمى الليفيرا وبمقتضاه يتعين أن يتزوج الرجل بأرملة أخيه المتوفي وأخوته، وثانيهما: السرور وبمقتضاه يتزوج الرجل بأخت زوجته أو أخواتها بعد وفاتها أو يجمعهن في زواج واحد(حسين عبد الحميد، 2003، ص39) .

4-3 الزواج الداخلي: إن القاعدة الاجتماعية لهذا النظام تحتم أن يكون الزواج من نفس أعضاء الأسرة أو القبيلة أو الطائفة، وتوقع عقوبات على من يتزوج خارج الجماعة، وقد يكون الزواج الداخلي في بعض الأحيان في بعض الأحيان قائماً على أساس الالتزام أو الاختيار، بمعنى أن الشخص يتزوج من داخل الجماعة التي ينسب إليها كما له حق الاختيار مع العلم أنه يمنع من أن يكون الشريك (ة) المختار(ة) من دوائر واسعة وغربية وهذا النوع من النظام في الزواج ساد العائلة التقليدية في كثير من المجتمعات لا سيما العربية منها(جان فرنسو، 2009، ص 462) .

4-4 الزواج الخارجي: يسمح هذا النظام للفرد بأن يختار ويتزوج من خارج نطاق الجماعة، الأسرة أو القبيلة بمعنى آخر أن الشخص المقبل على الزواج له الحق في اختيار

الشريك (ة) المناسب(ة) له للزواج من خارج الجماعة التي ينتسب إليها ولا تعد قريبة له، فمجال الاختبار يمكن أن يكون واسعاً وغير محدود .

فقد جاء في دراسة قام بها "جاك قودي" أن توجيه الزيجات في نظام الزواج الغربي أو الشرقي هو زواج داخلي وذلك للحفاظ على السلالة، وهذا ما يتضح جلياً في مجتمعنا الجزائري، فرغم وجود النظامين معا أي (نظام الزواج الداخلي، ونظام الخارجي) نلاحظ أن النظام الأول كان سائر المفعول بين العائلات وهو ما يسميه البعض الزواج بابن (ة) العم(ة) وأبن الخال (ة) .

وبناء عليه يمكن القول بأن المجتمعات الإنسانية عرفت على مرّ التاريخ أن الأسرة إما أن تقوم على أساس الزواج الداخلي أو الزواج الخارجي، وهذا نظراً لاعتبارات عديدة قد تؤخذ في الحساب منه النظرة للأقارب باعتبارهم من المحارم الذين يجوز الزواج منهم، أو الرغبة في توسيع نطاق العلاقات القرابية من الداخل محافظة، على الثروة أو العصبية أو الرغبة في إنشاء علاقات مع الغير توسعاً لنطاق العلاقات الاجتماعية وطلباً لمركز القوة التي تترتب على الزواج الخارجي (مليكه لبديري، 2005، ص 30).

4-5 الزواج من الاجتماعية الطبقات الأعلى: يتبع هذا النمط من الزواج نظام الطبقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد حيث يمنع أفراد الطبقات العليا أو الغنية الاختلاط أو الزواج من الأفراد، والذين ينتمون إلى الطبقات الدنيا من المجتمع لأنهم يعتبرون دون المستوى المطلوب (ويعتبر الزواج من الطبقات الأعلى عادة بمقتضاها تمنع المرأة التي تنتمي إلى طبقة اجتماعية معينة من الزواج من أحد الأفراد طبقة أدنى، لكي يباح لها طبقة اجتماعية معينة من الاجتماعية أو طبقة أعلى) (حمد يسري، ص 25) .

5- الاختيار الزواجي

5-1 بالنسبة لاختيار الزوجة: يعد الاختيار في الزواج المرحلة الأولى للزواج بعد التفكير فيه وهو خطوة هامة لبناء دعائم الحياة الزوجية السليمة وهو محك نجاح الزواج.

- المنهج الإسلامي: وضح القرآن الكريم الأساس الأول للاختيار الخلق والدين لقوله تعالى: (وَاطْيَبَاتٌ لِلطَّيِّبِينَ) [سورة النور، 221]. ووضع رسول الله صل الله عليه وسلم أسسا متعددة لحسن الاختيار، بما ذكره في أحاديث عدة منها:

• تتكح المرأة لأربع: لمالها وحسبها وجمالها ودينها، فأظفر بذات الدين تربت يداك ولقد لخص هبة الزحيلي ضوابط الاختيار في كتابه الفقه الإسلامي وأدلته و نسبها إلى الشافعية والحنابلة على النحو التالي:

أن تكون دينه -ولودًا - بكرًا- متصفة بالقناعة- حسيبة- جميلة- غير قريية- يكتفي بواحدة إذا استعف، ومن الآيات القرآنية والأحاديث النبوية نستنتج أساسين رئيسين لحسن اختيار الزوج، رجلا كان أو امرأة وهما الخلق والدين، ويستدل على ذلك من القرآن فقوله تعالى (ولأمه) يدل على الأساس الأول وهو الخلق لأن كون المرأة كالأمه يعني في الطاعة لأن هذا هو المعهود من الإماء بالنسبة لأسيادهن، ولذا ورد في وصية بعضهن إلى ابنتها كوني له أمه يكن لك عبدا، وهذا الأمر للتشبيه ولا يقصد به ذوبان أحدهما في الآخر إطلاقا .

والأساس الثاني نجده في كلمة مؤمنة، وهذا ما تؤيده الأحاديث النبوية كذلك، على هذا نجد في النصوص الشرعية أسس حسن الاختيار ما يلي:

- الخلق والأدب: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال رسول الله صل الله عليه وسلم: (تتكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها وجمالها ولدينها، فأظفر بذات الدين تربت يداك) . رواه البخاري

- الدين والتقوى .

- الصلاح والتدبير: عن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي صل الله عليه وسلم قال: (أربع من السعادة المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء.)

- النسب والحسب: والحسب هو الشرف بالأبائ والأقارب، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تخيروا لنطفكم، وانكحوا الأكفاء) رواه ابن ماجة .

- أن تكون بكرًا: والبكر من لم يسبق لها الزواج لقوله صل الله عليه وسلم: (عليكم بالأبكار فإنهن أعذب أفواها، وأنتق أرحاما، وأرض باليسير) أخرجه البخاري .
- أن تكون ولودًا: لقوله تعالى: (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) [سورة الكهف 46].
- أن تكون حسنة الوجه جميلة: لتحصل بها للزوج العفة .
- أن تكون حافظة للأمانة وقادرة على طاعة واحترام زوجها (محمد نبيل، ص77-80).

5-2 بالنسبة لاختيار الزوج:

منح الشرع الإسلامي الحنيف المرأة - ثيبا كانت أم بكرا حق اختيار زوجها إذ هي التي تشاركه في الحياة، ومنع إكراهها على الزواج وأعطاهم حق فسخ العقد إذا أكبرت عليه.

ويجب على والي المرأة أن يجتهد في اختيار الزوج الصالح لها، وأن يستشير أهل الصلاح والتقوى، ومن السنة أن تستشار الأم ويؤخذ رأيها في زواج أبنيتها ولا ينفرد الأب أو الوالي بالرأي، قال صل الله عليه وسلم: (أمرؤ النساء في بناتهن) أبو داود .
وهناك أرشد الشرع إلى الصفات الواجب توافرها في الرجل الذي يختاره الوالي يمكن زوجا لمولاته وهي .

- الدين: حيث أن المسلم العارف بدينه الملتزم بأوامره ونواهي، المتخلق بأخلاقه، المتأدب بآدابه وتعاليمه، يحفظ نفسه وأهله، ويصونهم عن الشبهات، ويراقب الله فيهم ويتقيه، في سائر أعماله كما أن هذا المؤمن إذا أحب زوجته أكرمها، وإن أكرمها لم يظلمها .

- **حسن الخلق:** إذا فازت المرأة برجل حسن الخلق فقد فازت برجل من أكمل المؤمنين إيماناً، قال صل الله عليه وسلم: (أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً وخياركم خياركم لنسائكم) الترميذي وأبن حيان، وصاحب الخلق الحسن ينصف زوجته من نفسه .

- **الباءة:** وهي القدرة على تحمل مسؤوليات الزواج وأعباءه من النفقة والجماع، قال صل الله عليه وسلم: (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج..) متفق عليه، فمن يعجز عن الإنفاق على نفسه وأهله قد يضيع من يعول .

- **الكفاءة:** الحق أن انتظام مصالح الحياة بين الزوجين لا يكون، عادة إلا إذا كان هناك تكافؤ بينهما، فإذا لم يتزوج الأكفاء بعضهم من بعض لم تستمر الرابطة الزوجية بل تتفكك المودة بينهما، وتختل روابط المصاهرة أو تضعف، ولا تتحقق بذلك أهداف الزواج الاجتماعية، ولا الثمرات المقصودة منه (ماجد سليمان، 2008، ص 145-147) .

6- نظريات الاختيار الزواجي:

انشغل الناس منذ القدم في الأسس التي يستند إليها اختيار الزوج لزوجته وقد انقسم هؤلاء إلى أكثر من فريق بعضهم يرى أن الشبيه يتزوج بشبيهته، وفريق آخر يذهب إلى أن الأضداد تتجاذب وفريق ثالث يرى أن الزواج يتم على أساس التكميل بين الشريكين، وظهرت نظريات علمية تحاول كل منها الإجابة على نفس السؤال وقد اشترك علماء الاجتماع وعلماء النفس على بلورة هذه النظريات وهناك ثلاث اتجاهات نظرية أساسية عالجت قضية الاختيار الزواجي وهي الاتجاه الاجتماعي الثقافي، والاتجاه النفسي واتجاه التحليل النفسي:

6-1 النظريات الاجتماعية الثقافية:

ترتكز هذه النظريات على نظرية التجانس، نظرية القيم، نظرية التجاور المكاني على الجوانب الاجتماعية والثقافية في ممارسة الاختيار الزواجي .

أ- نظرية التجانس: تشير هذه النظرية إلى أن الشبيه يتزوج بالشبيه (أحمد عبد اللطيف، 2008، 28)

والتجانس هو الذي يفسر اختيار الناس لبعضهم البعض كشركاء في الزواج لاختلاف ولا التضاد، والناس بصفة عامة يتزوجون من يقاربهم سناً، ويماثلونهم سلالة ويشتركون معهم في العقيدة كما يميلون أيضاً إلى الزواج ممن يشبههم في مستواهم التعليمي، ومستواهم الاقتصادي والاجتماعي، وحبذا لو اشتركوا معهم في الميول والاتجاهات وطرق شغل الفراغ والعادات الشخصية السلوكية (علاء الدين كفاي، 1999، 432).

وتذهب نظرية التجانس إلى الاختيار الزواجي يركز في المحل الأول على أساس من التشابه والتجانس في الخصائص الاجتماعية العامة، وأيضاً في الخصائص أو السمات الجسمية أي أن يكون هناك تشابه بين الشريكين في الدين والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وفي السن، والتعليم والحالة الزوجية...، إلى جانب وجود تشابه أو تجانس في الطول ولون البشرة وركزت معظم البحوث السوسولوجية المثمرة جهودها في هذا الميدان (سامية حسن، 1981، ص 136).

ب- نظرية القيم: حسب هذه النظرية الفرد يختار شريك حياته حسب قيمه الشخصية عبد اللطيف، 2008، ص 98).

اهتم "هولمز" بالبحث عن دور القيم وتأثيرها على الاختيار الزواجي، إذ يرى أنه لا يمكن أن نفكر في قيم الشخص، على أنها تنتظم في نظام متدرج ويرجع ذلك إلى الأهمية متفاوتة التي وضعها الإنسان أسبغها على الأشياء المختلفة وهكذا نجد أننا نتحدث عن نسق من القيم، أو نسق قيمي، فالقيم التي تعد شديدة الأهمية بالنسبة لشخص معين، نجدها تحتل مركز الصدارة والأولوية في هذا النسق، كما أنها تتجلى في صورة رد عاطفي واضح إذا قوبلت بأي نوع من التحدي، ونتيجة لهذا الجانب العاطفي، فإنه يبدو منطقياً إلى الفرد سوف يختار رفاقه بما فيهم شريكة حياته، من بين هؤلاء الذين يشاركونه

أو على الأقل يقبلون قيمه الأساسية، لأن الأمان العاطفي يكمن في ذلك (سامية حسن، 1981، ص 174).

إن الأفراد ذوي القيم المتشابهة يتم بينهم اتصال وتفاعل اجتماعي فعال، وينشأ بينهم القليل من الاختلاف والتصادم والمشاكل.

فالاشتراك في القيم يقرب الأشخاص من بعضهم نفسياً واجتماعياً وقد يكون ذلك أساساً للاختيار الزوجي (الوحيشي أحمد، 1998، ص 352، 353).

ج- نظرية التقارب المكاني: حيث أن الفرد يختار الزواج من فئة نفس المجال الجغرافي أو البيئة التي يعيش فيها سواء المسكن أو المدرسة، أو العمل (أحمد عبد اللطيف، 2008، ص 38). يحاول هذا الاتجاه أن يقدم تفسيرات علمية، إذا يفترض أن الفرد عندما يختار للزواج فإنه يختار أو يميل للارتباط بشخص يعرفه، سواء في المدرسة أو في العمل، حيث تكون الفرصة أكثر للاحتكاك بأفراد الجنس الآخر، وهكذا يرى أصحاب هذه النظرية أن التقارب المكاني ما هو إلا عاملاً من العوامل التي تساهم في إتمام الزواج، وليس عاملاً محددًا، أي لا يحدد فرداً بعينه ليختاره الشخص المقبل على الزواج بل يحدد فقط مجال الصالحين للزواج (علاء الدين كفاي، 1999، ص 432).

د- النظرية النفسية: تعرف هذه النظرية بنظرية الحاجات التكميلية "روبرت ونش" صاحب هذه النظرية التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين حيث كان له السبق في الحديث عن الحاجات التكميلية في الاختيار للزواج وإلقاء الضوء على أثر المتغيرات الشخصية في الاختيار للزواج.

وقد بلور ونش نظريته في النقاط التالية:

• يسعى كل فرد في عملية الاختيار الزوجي إلى اختيار الشريك المناسب الذي يمدّه بأعلى حد من حاجة الإشباع والرضا وقد بنيت هذه النظرية على مصطلحين أساسيين وهما:

- الحاجة: وهي تلك القوة التي تنظم الإدراك الحسي ووعي الذات والناحية العقلية والرغبة والإرادة .

- المكمل: وتراد كلمة إشباع الحاجة وهي حالة يحدث فيها أن يشبع الفرد حاجاته من خلال تفاعله مع شخص آخر (سامية حسن، 1981، ص 175) .

6-2 نظرية التحليل النفسي:

أ- نظرية فرويد: ترى هذه النظرية أننا في الاختيار للزواج نبحث عن شخص يشبهنا، وعن شخص يحميننا (نادية حسين، 2001، ص 81) .

فقد توصل "فرويد" بناء على ملاحظاته أن النرجسيين محبي الذات يميلون إلى الزواج بأشخاص كفيين، أي أن الفرد عندما يختار شريك حياته يختار من بين أولئك الذين يمثلون نوعا من الكمال، حاول "فرويد" جاهدا أن يصل إليه لكنه فشل، ويقسم "فرويد" الاختيار السوي للشريك وموضوع الحب إلى قسمين فهو يرى أننا في الاختيار للزواج نبحث إما عن شخص يشبهها أو شخص يحميننا (سامية حسن، 1981، ص 188) .

ب- نظرية الصورة الوالدية: حيث تلعب صورة الوالد أو الوالدة دورا جوهريا في عملية اختيار الشريك وطبيعة العلاقات الانفعالية الأولى للطفل هي التي تشكل شخصيته، فعن طريق الاتصال بين الطفل والمحيطين به في طفولته يتعلم كيف يحب وكيف يكره وكيف يرغب وكيف يحسد وكيف يجذب وكيف يقبل، ويكون علاقة عاطفية وثيقة مع أحد الأشخاص المهمين في طفولته المبكرة، ويكون الطفل صورة مبدئية في خياله لفتاة أحلامه وكذلك تفعل الفتاة، كما يتأثر الاختيار الزوجي ببعض العوامل النفسية، فعملية الاختيار لا تسير سيرا موضوعيا ولا تخضع للمقاييس الموضوعية الكمية، وإنما تتأثر ببعض العوامل النفسية الشعورية، واللاشعورية من ذلك ما يلي:

• مبدأ التعويض: حيث يسعى الرجل والمرأة للزواج لتعويضه عن نقص ما أو عن صفة أو سمة أو قدرة يشعر أنها تنقصه وأن الطرف الآخر سوف يعوضه عن هذا النقص .

• البحث عن التكامل: فالرجل المنطوي الخجول المنسحب من معترك الحياة الاجتماعية قد يسعد بامرأة اجتماعية منفتحة قادرة على إقامة علاقات اجتماعية واسعة، والرجل ضعيف الشخصية قد يبحث عن امرأة متسلطة أو قوية الشخصية تحمل عنه هموم الحياة وتصد عنه نوائب الدهر (أحمد عبد اللطيف، 2008، ص 39) .

ج- **نظرية الشريك المثالي:** يرى رائد هذه النظرية كريستين أن الناس منذ طفولتهم المبكرة حتى وقت زواجهم يكونون صورة أو فكرة معينة عما يودون أن يكون عليه شريكهم في الحياة، وتسهم المؤثرات المحيطة بالفرد في تكوين هذا المفهوم، وعندما يتم تكوينه فإنه يلعب دورا هاما ومؤثرا في عملية اختيار الشريك، وغالبا ما يحمل كل فتى وكل فتاة من أيام الدراسة صورة مبدئية في خياله لفتاة أحلامه أو فتى أحلامها وأحيانا ما تكون هذه الصورة واضحة بلامحها في ذهن صاحبها وأحيانا مالا تكون واضحة تماما وأحيانا ما تكون على نحو سلبي بمعنى أنها تتضمن السمات التي لا يرغب الفرد أن تتوفر في شريك حياته.

د- **نظرية الحاجات الشخصية:** تذهب هذه النظرية إلى القول بأن هناك حاجات شخصية محددة تنمو لدى الناس نتيجة الخبرات ومواقف معينة يمرون بها وأن هذه الحاجات تجد الإشباع الملائم لها في العلاقات الحميمة التي تتبلور في الزواج وحياة الأسرة، وتتركز معظم هذه الحاجات حول الرغبة في التجاوب، وتشمل الرغبة في الأمان الانفعالي والتقدير العميق والاعتراف وكثيرا ما تكون هذه الحاجات تكميلية بالنسبة للشريكين، ويلاحظ على هذه النظرية أنها تشبه إلى حد كبير النظرية التكميلية في الحاجات، وأوضحت دراسات أن الأنثى تعبر عن حاجاتها إلى شخص يحبها وجدير بثقتها ويبيدي عاطفة نحوها، ويفهم مزاجها وأحوالها ويساعدها في اتخاذ القرارات الهامة، والفتى يحتاج إلى أنثى تخدمه وتقدر ما يرغب في تحقيقه وتتجاوب مع طموحه وتقدره كما هو (المرجع نفسه، ص 210) .

هـ- نظرية العوامل اللاشعورية: إن جوهر نظرية "لورنس كيوبي" والتي تتدرج ضمن نظريات التحليل النفسي في الاختيار للزواج هو أن المصدر الرئيسي لتعاسة الزوجية بين الرجل وزوجته يكمن في المفارقات التي توجد بين مطالبهما الشعورية واللاشعورية، تلك المطالب المتصلة بعلاقة كل منهما بالأخر وبالزواج بوجه عام، وتظهر تلك المفارقات أول ما تظهر في مرحلة اختيار الشريك تم تنمو بعد ذلك مع تقدم علاقتهما .

ويظهر دور العوامل اللاشعورية في دفع الفرد للزواج بمن يشبهه تماما أو في اختياره بمن لا يشبهه مطلقا، ويتوقف ذلك على محتويات اللاشعور، ويحدث هذا كثيرا بين العصائبيين عندما يختارون العصائبيين مثلهم، علما بأن عصاب الشريك لا يلغي، أو يعالج عصاب الفرد بل إنه يضيف عصابا على عصاب ويعقد المشكلة، ومثل هذه العوامل اللاشعورية تؤثر على الشاب الذي يبحث ليس على زوجة فقط، ولكن على أم في شخص الزوجة، فإذا ما أوقعه حظه في فتاة غير ناضجة أيضا وتبحث ليس على زوج شريك ولكن على زوج أب، ويبحث كل واحد منهما عن شيء يفقده ويأمل أن يجده عند الطرف الآخر .

والاختيار السليم حسب هذه النظرية ليس أن يختار الفرد شريكا يناسبه في الميول والاتجاهات والعادات والقيم، ويتوافق معه وإنما عليه أن يختار في شريك حياته دوافعه الشعورية واللاشعورية لأنه هو السبيل الأنجع الذي يناسبه. (سامية حسن، 1981، ص 238) .

كان هذا عرضا موجزا، ولكنه ضروري لفهم الأسس التي تبني عليها عملية الاختيار الزواجي، وقد تبين أن هذه العملية ممارسة- نفسية اجتماعية - تخضع لعدة عوامل متعددة ومتداخلة، ثقافية منها واجتماعية ونفسية واقتصادية، وهذا ما يجعل هذه العملية مميزة من ميزات كل مجتمع وكل عصر.

7- العلاقات التي تتم قبل الاستعداد للزواج:

يشير خليفة بركات 1977 إلى أن هناك عدة أنواع من العلاقات التي قد تتم قبل

الاستعداد للزواج بين الطرفين منها:

7-1 علاقة الصداقة: وأساسها اتفاق الميول واتفاق المشارب أو التشابه في العادات واتفاق في الهدف الذي يعمل له الصديقان... وهذه هي أسس علاقة الصداقة التي نجدها بين الزملاء في المدارس أو المؤسسات أو بين الأفراد.

7-2 علاقة الميل الجنسي: وأساسها مجموعة من الإحساسات والقوى الانفعالية النابعة من الغريزة الجنسية التي ترمي إلى الاتصال الجنسي والتناسل، وهي غريزة فطرية طبيعية، وقد تحيط بها مظاهر مساعدة، كالميل إلى جذب انتباه الجنس الآخر، والتزين بمختلف الطرق، لتحقيق هذا الغرض .

7-3 علاقة الحب: وأساسها مجموعة من الانفعالات المتنوعة التي تتمركز حول شخص أو موضوع معين، شأنها في ذلك شأن أي نوع من العواطف، وإذا حللنا الانفعالات التي تستثار في المواقف العاطفية، فإننا نجدها تشتمل انفعال الحنان على من نعطف عليه، وانفعال الرغبة في تملكه، والعمل على حمايته والشعور بالسرور عند سروره، والخوف عليه من تعدي الغير، وكرهية من يكرهه .

وتتوقف علاقة الحب على نوع موضوع الحب الذي تتركز حوله العاطفة وعلى أنواع الانفعالات السائدة في هذه العلاقة فمثلا حب الشباب لخطيبته يغلب عليه الانفعال الجنسي، بينما حب الأم لطفلها يغلب عليها انفعال الحنو والأمومة وحب الرعاية والحماية (أحمد محمد، 1992، 79-80).

8- مراسم الاستعداد للزواج:

على الرغم من الإخلاف فيما بين الناس في مراسم الاستعداد للزواج في المجتمعات المعاصرة، طبقا لمستوى التحضر والتعليم وإلا أن العادة جرت في معظم المجتمعات أن هناك مراحل مختلفة يتم من خلالها تكوين الأسرة والتي نوجزها فيما يلي:

8-1 الخطبة: وهي مقدمة الزواج أو أولى مراحلها، وهي فترة تمهيدية تسبق عقد القران، وفيها يتم اختيار الفتاة من طرف الشاب الذي يريد الزواج .

وعرفها الفقهاء (الخطبة) "كسر الخاء" بأنها طلب رجل المرأة يتزوجها والخطبة تكون بالتصريح أو التعريفي، وهي مستحبة فقد فعلها رسول الله صل الله عليه وسلم (وجري عليها عرف الناس) (أحمد فراج حسين، ص 47) .

وقد جعل الإسلام الخطبة وسيلة للتعرف على الصفات التي تهم الرجل والمرأة وفرصة تمكنه من التعرف على أخلاق وعادات وأفكار ونمط سلوك كل منهما . ويؤكد كثير من علماء النفس أن فترة الخطوبة عبارة عن:

• فترة لتعرف كل واحد منهما الآخر وذلك من حيث الاستعداد للحياة الزوجية وتكوين الأسرة .

• فترة التخطيط، وتوزيع المهام بين الطرفين في الحياة الأسرية .

• مرحلة الانتقال من الحياة العزوبية إلى مرحلة الحياة الزوجية .

• فترة التجريب والاختيار لمعرفة الميول والاتجاهات المتوافقة، وإما أن يكتشف أحدهما أو كلاهما أن التوافق أمر غير محتمل، لاختلاف الطباع والميول، وفي هذه الحالة يكون كل منهما في حلّ من ترك الآخر بسهولة، قبل الإقدام على خطوة الزواج بمواثيقها وقيودها المحكمة (أحمد الكندري، 1992، ص 82) .

8-2 الزفاف: بعد أن تنتهي مراسم الخطبة، يحاول كل من الخطيبين وأهلها بالإعلان والاستعداد لحفل الزواج، أو الزفاف، أو الدخلة، أو يوم الفرح، كما تسمى بهذه المسميات المختلفة، وهذا ما دعي إليه رسول الله صل الله عليه وسلم بقوله: (أعلنوا النكاح واجعلوه في المساجد، واضربوا عليه بالدفوف) .

وفي هذه الليلة يشعر كلا الزوجين بأهمية ليلة الزفاف، حيث يعمل الأهل والأصدقاء والجيران، يجد واجتهاد لنجاح هذه الليلة التي تعد بداية حياة الاستقلال والاعتماد على النفس، في تحمل المسؤولية وتكوين الأسرة، ولهذه الليلة أهمية خاصة في حياة كل من الزوجين، حيث اللقاء بينهما ليلة الزفاف (أحمد الكندي، 1992، ص 86) .

8-3 شهر العسل: يطلق شهر العسل على الأسابيع الأولى من حياة الزوجية التي يمكن أن تطول أو تقصر، بحسب الشعور بالسعادة بين العروسين، ولقد أصبح شهر العسل عادة اختيارية، وذلك حسب إمكانيات الفرد المادية والاجتماعية ويتوقف نجاح الحياة الزوجية في شهر العسل، وطول مدة الاستمتاع بهذه الفترة على درجة التفاهم الذي سبق حدوثه أثناء فترة الخطوبة، ففي شهر العسل يمكن أن نعرف لأي حد بلغ منهما درجة النضج العقلي والعاطفي، وإلى أي حد يستطيع كل منهما أن يغير ما بنفسه في سبيل التكيف مع شريك حياته وإلى أي حد يستطيع كل من العروسين أن يستقل عن أهله ويفصل عنهم في سبيل تكوين أسرة جديدة قائمة بذاتها (أحمد الكندري، 1992، ص86) .

9- الأدوار الزوجية:

المرأة والرجل وجهان لعملة واحدة لكل منهم دور الرئيسي والأساسي في تكوين الأسرة والحفاظ على كيانها ولا يمكن أن تحمل أحدا منهم القيام بدور الآخر حتى لا يختل توازن الأسرة لا بد أن يقوم على أساس متين ألا وهو المشاركة في الأدوار وليس انقسامها .

لذا كان من المضي جدا عرض دور كل من المرأة والرجل داخل الأسرة حتى يتضح لنا الكثير مما غفل عنا وحتى تصحح الكثير من المفاهيم الخاطئة التي تعد شيئا في انقسام وتشنت الأسرة .

9-1 دور المرأة: تعتبر الأسرة ومصدر سعادتها منها شرط واستمرارها فالمرأة أو الزوجة ليست مجرد خادمة أو مربية أو طاهية ولكنها تعتبر مصدر الراحة والطمأنينة والاستقرار العاطفي والروحي لأسرتها بوجه عام وزوجها بوجه خاص .

هي أيضا داعمة للزوج سواء على مستوى الشخصي أو المستوى العام، هذا الشعور الذي يوصل الزوج إلى الشعور بالثقة في النفس أو الثبات الانفعالي والراحة الذي يدوره إلى نجاحه في العمل والعلاقات الاجتماعية وغيرها.

أما الدور الثاني هو دورها كأم، هذا الدور الذي اختصت به المرأة هو ليس بالهين ولكنه خاص بها، فهي بتكوينها الفطري قادرة على أداءه على خير ما يجب .
فالمرأة هي المساعد القوي والداعم الأمين الذي اختصت الذي يأخذ يساعد كل فرد من الأسرة للوصول به لما يتمنى بما يتناسب مع طموحه وأهدافه .

9-2 دور الرجل: كما نعلم أن الزواج ميثاق غليظ... وبناء كيان الأسرة أمر شديد الأهمية لبناء المجتمع، فكلما أن للزوجة دور كبير في نجاح الأسرة فإن للرجل دور لا يقل أهمية عنها .

برغم أن المجتمع الشرقي يحمل كل المسؤولية على المرأة لكن الأسرة السليمة الصلبة البنين تقوم بناء على اجتماع الأسرة لكلها، وقيام كل فرد فيها بدوره كاملا .
وهنا نذكر بعض الأدوار التي يتوجب على الرجل القيام بها سعيا لبناء أسرة متوازنة .
وهنا نذكر بعض الأدوار التي يتوجب على الرجل القيام بها سعيا لبناء أسرة متوازنة .
• كفاية متطلبات البيت الداخلية والخارجية، فعلى الرجل أن يسعى لتلبية متطلبات أسرته المادية وأن ينفق عليها ويوسع عليهم في الإنفاق وفي ذلك فضل عظيم { إن من الذنوب ذنوبا لا يكفرها، الصوم، ولا صلاة، ولا الصدقة، ولكن يكفرها السعي على العيال } .
• المشاركة في أعمال المنزل، فالرسول صل الله برغم ما يحمل من هموم الدعوة والغزوات كان يعمل في مهنة أهله، يخيط ثوبه، ويخفف نعله وفي هذا التعاون بناء كبير للألفة بين الزوج وزوجته .

• الملاحظة واللعب والسعي لإسعاد الزوجة دورهم على الزوج أن يصنعه من أولوياته سعيا للحفاظ على أسرته، وهي أمور بسيطة كأن يناديها بأحب الأسماء لها، أو يلاعبها بلعبة يحبها سواها وغيرها .

• الصبر على الزوجة .

• المشاركة في تربية الأبناء أمر مهم جداً، فهي مهمة الأم والأب وليست مهمة أحدهما فقط .

• اللعب مع الأبناء ومصاحبتهم .

• المشاركة في القرارات التعليمية للأبناء، ومتابعتهم في تعليمهم ودراساتهم

(Ibrahim Khattab , Com)

10- المفاهيم الإيجابية للزواج والعلاقة الزوجية:

ترى نادية أبو سكينه ومنال عبد الرحمان خضر (2012) بأنها لبناء صرح الزواج ونجاحه لا بد أن تقوم العلاقة على مفاهيم أساسية وضوابط ونقاط التي تؤدي رعايتها إلى تعزيز العلاقات بين الزوجين وتجعلها متينة وهي كما يلي:

1-10 الحب والمودة: تنمو عاطفة الحب الحقيقي بين الزوجين حينها تحسن العشرة بينهما، وقد نبئت بدوره قبل ذلك أثناء مرحلة الخطبة .

فالحب أمر فطر الله الناس عليه، وهو رابطا قوي بين الرجل وزوجته وهو السلاح الذي يشقان به طريقان في الحياة(ماجد سليمان، 2008، ص 142) .

ومن السهولة أن يتبادل الزوجان، الحب، غير أن إظهار ذلك وترجمته على تشكل عبارة جميلة حلوة يقضي على احتمالات الشك التي قد تراود أحد الطرفين كما أن الإسلام يوجب أن نبرز عواطفنا تجاه من نحبهم وهو أمر تتجلى ضرورته في الحياة الزوجية .

إن المرأة وكما يؤكد الحديث الشريف لا تنسى كلمة الحب التي ينطقها زوجها أبدأ، قال رسول الله صل الله عليه وسلم (قول الرجل لزوجته إني أحبك لا يذهب من تليها أبد).

وقد يبدو إظهار العاطفة بين الزوجين لدى البعض أمرا يدعو إلى السخرية انطلاقا من كونه المسألة واضحة لا تحتاج إلى دليل ولكن الأمر على العكس فبالرغم من دور وجود الحب إلا أن التعبير عنه أمر في غاية الضرورة حيث يعزز من قوة العلاقات الزوجية

ويزيدها متانة ورسوخا(علي القاسمي، 2004، ص 24).

10-2 الاحترام المتبادل: يجب أن يكون الاحترام متبادلا، وأن إخلال أحد الطرفين بذلك

يؤدي إلى اختلال في المعادلة كلها، من ينشد احترام زوجه الرجل تمنح المرأة قوة وتعزز

من مكانتها، وعليه فمن الضروري أن يربط الزوجين نوع من الاحترام المتبادل وأن يبتعد عن كل ما منت شأنه أن يفيل بهذه المعادلة .

والاحترام يتجسد من خلال الحديث والتعامل، فعلى صعيد الحديث يتجلى الاحترام من خلال اللهجة الصادقة والهادئة التي تتوفر بمعاني الحب وإذا كان هناك ما يستدعي النقد فينبغي أن يتم ذلك بأسلوب إيجابي بعيدا عن التشهير (علي القاسمي، 2008، ص ص 24، 26).
3-10 التعاون: التعاون بين الزوجين يعطي الحياة الأسرية مذاقا رائعا، فكلاهما يشارك رفيقه في الحزن والفرح، وفي الفقر والغنى، وفي اتخاذ القرارات المناسبة، وعلى قدر هذه المشاركة يصبحان كينا واحدا، ونفسا واحدة، وتتوفر السعادة الفعالة بينهما، وتبنى المودة والرحمة ويتحقق السكن النفسي .

وللتعاون بين الزوجين، والمشاركة في تحمل أعباء الحياة صور كثيرة منها:

• تعاون الزوجين في طلب العلم لقوله: **(يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ)** [سورة المجادلة، 11] .

• التعاون على أداء الطاعات: قال صل الله عليه وسلم (رحم الله رجلا قام من الليل، فصلى وأيقظ امرأته فصلت)

• التعاون في أعمال الأبناء (ماجد سلمان، 2008، ص ص 180-183) .

4-10 التفاهم: إن التفاهم ضروري جدا للحياة الزوجية، والتفاهم لا بد أن يكون واضحا بالنسبة للخطوط الرئيسية في الحياة، لأن ذلك يسهل عمليات الاكتفاء في التفاصيل ويجنب الطرفين النزاع الدائم والجهود الضائعة في محاولة دفع الطرف الآخر بالاتجاه الذي يريده (نادية أبو سكيعة، 2011، ص 160) .

5-10 العاطفة: علاقة متبادلة بين الزوجين، فالزواج يحرص على أن يشعر زوجته بحب لها، وعلى الزوجة أن تبادله هذه المشاعر الطيبة، وتعلن له عن حبها إياه وإخلاصها ووفائها في كل وقت، وللعاطفة الصادقة سحر على حياة الزوجين وفيها تحول الصعب سهلا، وتجعل البيت الصغير حبة يسعد فيها الزوجان والأبناء، ولهذه العاطفة ظرف تعرفها جيدا المرأة الذكية، والكلمة الطيبة أسير هذه الطرف (ماجد سليمان، 2008، ص 170) .

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى الزواج كظاهرة اجتماعية وثقافية ودينية، وهو الصورة الشرعية للعلاقة بين الرجل والمرأة، باعتباره المرحلة الأساسية لتكوين الأسرة ويختلف باختلاف المجتمعات والثقافات .

كما تطرقنا لمفهوم الاختيار الزوجي بأشكاله ونظرياته واستخلصنا أنه قد يكون للاختيار الآباء، وقد يكون من الاختيار الشخصي وهذا راجع لتقاليد المجتمع .

الجانب المبداني

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- الدراسة الأساسية

4- أدوات الدراسة

5- مقاييس الدراسة

خلاصة

تمهيد:

مهما تنوعت البحوث في مختلف ميادين العلوم سواء الطبيعية أو الإنسانية أو الاجتماعية، فإنها لا تستغني عن إتباع منهجية بحث علمية تحدد معالم سير مشروع البحث وتوجهه من بدايته إلى آخر خطوة قصد الوصول إلى نتائج علمية أكثر صدقا وموضوعية.

فبعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة والشرح الوافي لمتغيراتها وفق ما جاءت به المؤلفات في علم النفس، سنستعرض من خلال هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة لإنجاز الدراسة الحالية.

كما سنتناول في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية وتطبيق أدوات الدراسة الأساسية على عينة البحث واستخلاص النتائج، اختبار الفرضيات والتحقق منها ميدانيا.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى والمهمة في القيام بأي بحث علمي، فهي تساعدنا في التعرف واختيار حالات الدراسة، والدراسة الاستطلاعية هي دراسة ميدانية للتعرف على الظاهرة المراد دراستها، ويمكن استخدام أي وسيلة من الوسائل التقنية، التي من خلالها يحدد الباحث بدقة مشكلة البحث ويصيغ الفروض، وتمكنه من اختيار أكثر الوسائل صلاحية لدراسته وترشده إلى الصعوبات الكامنة (عبد الفتاح، 1994، ص 246).

كما أضاف مروان عبد المجيد إبراهيم (2000، 38) أنها تساعد الباحث على تناول موضوعات جديدة ثم يتناولها من قبل أو لا تتوفر عنها معلومات أو بيانات ويجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها، وبالتالي تساعد على التعرف عليها وإجلاء الغامض منها، وبناءا عليه يتضح أن الدراسة الاستطلاعية خطوة لا بد منها في إنجاز أي بحث علمي، وبهذا الصدد قمنا بالدراسة الحالية.

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التقرب من الحالات التي تعاني ضغط نفسي ومقبلة على الزواج.
- تحديد فرضيات البحث من خلال التقرب من العينة.
- التعرف على أدوات البحث وضبطها.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء قيامه بالدراسة الاستطلاعية قصد تفاديها في الدراسة الأساسية.

2- منهج الدراسة:

- اعتمدت على المنهج الإكلينيكي في دراستي لأنه الأنسب لهذا البحث والدراسة العميقة للحالات ولما له من خصائص تخدم موضوعي.

1-2 المنهج: هو خطة معقولة لمواجهة مشكلة ما وحلها عن طريق استخدام المبادئ العلمية المبنية على الموضوعية والإدراك السليم المدعمة بالبرهان والدليل (خان، 1981، ص349).

وأر تأت الباحثة استخدام المنهج الإكلينيكي والاعتماد على دراسة الحالة والتي تسمح بالاهتمام المباشر بالفرد، ومحاولة فهمه بشكل معمق، وهذا ما يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وتتضح معالم دراسة الحالة في البحث في إجراء مقابلات مع حالات البحث للإلمام الشامل بمختلف الجوانب للحالات، والملاحظة التي تم الاستعانة بها في تتبع الحالات ومعرفة معاشهم النفسي والاجتماعي من البداية إلى آخر لحظة بالإضافة إلى المقاييس المستخدمة في الدراسة.

2-2 تعريف المنهج الإكلينيكي:

يعرفه "موريس كلان" بأنه الطريقة التي تنظر إلى السلوك من المنظور الخاص فهي تحاول الكشف عن مكنون الفرد والطريقة التي يشعر بها ويسلك من خلالها موقف وهذا بكل ثقة (عطوف، 1981، ص349).

3- الدراسة الأساسية:

لكل دراسة مجالات رئيسية هي المجال البشري والمجال المكاني والمجال الجغرافي.

1-3 المجال البشري: تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على عينة تكونت من

2 من الطالبات المقبلات على الزواج تعانين من ضغط نفسي.

الطالبة الأولى: (س.ق) العمر 24.

الطالبة الثانية: (أ.ل) العمر 23.

2-3 المجال الزمني: طبقت هذه الدراسة من ديسمبر 2019 إلى فيفري 2020

3-3 المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الحالية بجامعة محمد بوضياف -المسيلة- بمركز

المساعدة النفسية التي تم إنشائها وتهيئتها سنة 2018 / 2019.

4- أدوات الدراسة:

لكل دراسة أو بحث أدواته الخاصة التي يعتمد عليها الباحث لتساعده في جمع البيانات والمعلومات والتي تتماشى مع منهج الدراسة المعتمد وفيما يلي توضح الأدوات المستعملة في الدراسة الحالية:

4-1 الملاحظة العيادية: هي وسيلة يستخدمها الباحث العيادي في اكتسابه للخبرات والمعلومات الجيدة حيث نجد الباحث يلاحظ بإتباعه منهج معين ويجعل ملاحظته أساسا لمعرفة واعية أوفهم دقيق لظاهرة معينة (أبو سمير، 2002، ص79).

وهي كذلك أداة هامة يعتمد عليها الباحث أو الأخصائي النفسي في متابعة السلوك من خلال مواقف وظروف وأزمنة مختلفة.

4-2 المقابلة العيادية: وهي عبارة عن حوار يدور بين الباحث والشخص الذي تم مقابله، يبدأ هذا الحوار بخلق علاقة وثام بينهما، ليضمن الباحث الحد الأدنى من تعاون المستجيب ثم يشرح الباحث الغرض من المقابلة وبعد أن يشعر الباحث بأن المستجيب على استعداد للتعاون يبدأ الباحث بطرح الأسئلة التي يحددها مسبقا ثم يسجل الإجابة بكلمات المستجيب نفسها (ربعي، 2000، ص102).

4-2-1 المقابلة النصف موجهة: حسب William , Derely المقابلة تسمح لنا بالحصول على معلومات عن العميل ومحيطه، وهي تهدف إلى السير في اتجاه واضح مع ضبط الأسئلة، وبأقل توجيه إضافة إلى المحافظة على نفس الوقت وعلى حرية التعبير عند الحالة وتجنب الدخول في المعلومات التي لا فائدة منها يتوجه أهداف موضوع البحث. (عطوف، 2002، ص405)

4-2-2 استمارة المقابلة النصف الموجهة: تم وضع دليل المقابلة، حيث تتضمن كل الأسئلة التي أكتمل طرحها، تماشيا مع ما يخدم موضوع الدراسة، وكانت على علاقة وثيقة بموضوع الدراسة والإشكالية والفرضيات، كانت محاور المقابلة كما يلي:

❖ المحور الأول: المعلومات والبيانات الشخصية

- ❖ المحور الثاني: بيانات تتعلق بالعلاقة بين أفراد الأسرة.
- ❖ المحور الثالث: بيانات تتعلق بفترة المراهقة.
- ❖ المحور الرابع: بيانات تتعلق بفترة الخطوبة.
- ❖ المحور الخامس: بيانات تتعلق بالمؤثرات السلبية على الحالة في خلال فترة الخطوبة.
- ❖ المحور السادس: بيانات تتعلق بالانفعالات المصاحبة لفترة الخطوبة.

5- مقاييس الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على:

5-1 القائمة العربية للتفاؤل: وهو عبارة عن قائمة تم بناؤها من "طرف أحمد عبد الخالق" يتكون من مقياسين فرعي للتفاؤل والآخر للتشاؤم (15) بند لكل مقياس فرعي يشمل على بدائل للإجابة (لا، قليلا، متوسط، كثير، كثيرا جدا).

5-1 الخصائص السيكومترية القائمة العربية (للتفاؤل والتشاؤم): يعتبر الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح للأداة القدرة على قياس الظاهرة موضوع الدراسة، فيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الأدوات المستخدمة.

أ- الصدق

- **صدق المقارنة الطرفية:** تم حساب صدق القائمة العربية (للتفاؤل والتشاؤم) باستخدام صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح نتائج "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفاؤل

القيمة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.01)
الفئة العليا	8	73	1.69	6.07	1.35	14	دال
الفئة الدنيا	8	41.62	14.52				إحصائيا

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (73) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (1.69)، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو (41.62) بانحراف القيمة عنه بدرجة (14.52) وبحساب درجة الحرية المقدره ب(14) لوحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (6.07) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.35) عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

- **الصدق العاملي:** يستخدم التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط، وذلك لتوضيح تشبعات العينة المستخدمة على عبارات المقياس.

وكانت النتائج المتحصل من خلال استخدام نظام "Sass" في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كما يلي:

الجدول رقم (02): يوضح درجة تشبع البنود على مقياس التفاؤل:

الرقم	البند	درجة التشبع
1	تبدو لي الحياة جميلة	0.739
2	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرفاً	0.764
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً	0.837
4	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	0.889
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	0.895
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	0.627
7	ستكون حياتي أكثر سعادة	0.605
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	0.653
9	أرى أن الفرح سيكون قريباً	0.789
10	أتوقع حدوث الأفضل	0.819
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	0.711
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة	0.684
13	إن الأمل أو الأحلام التي تتحقق اليوم ستتحقق غداً	0.626
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	0.845
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	0.536

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن كل البنود متشعبة، وبالتالي المقياس على درجة عالية من التشعب.

ب- الثبات: لحساب الثبات تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين متساويين، ثم حساب معامل الارتباط برسون. وكانت النتائج المتحصل عليها ن خلال نظام "Spss" في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كما يلي:

الجدول رقم (03): يوضح ثبات مقياس التفاؤل

مستوى الدلالة (0.01)	درجة الحرية	"ر" المجدولة	معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الإحصائية
			"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل	
دالة	29	0.44	0.66	0.49	الدرجة على النصف الأول
					الدرجة على النصف الثاني

من خلال الجدول رقم (03) أن "ر" المحسوبة (0.66) أكبر من "ر" المجدولة (0.44) عند درجة الحرية (29) ولمستوى الدلالة (0.01)، وعليه فالمقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات. 3-5 الخصائص السيكومترية القائمة العربية (التشاؤم)

وقد تم الاعتماد على صدق المقارنة الطرفية بترتيب درجات الطلبة على مقياس التشاؤم تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وأخذ نسبة 33 بالمئة من طرفي الترتيب كما أسلفنا القول في الأداة الأولى.

والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التشاؤم:

مستوى الدلالة (0.01)	درجة الحرية	"ت" المجدولة	"ت" المحسوبة	ع	م	ن	القيمة
دال إحصائياً	14	1.35	6.07	69.1	73	8	الفئة العليا
				52.14	62.41	8	الفئة الدنيا

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (73) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (69.1)، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو (62.41) بانحراف القيمة عنه بدرجة (52.14) وبحساب درجة الحرية المقدر بـ(14) لوحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (6.07) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.35) عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

كما تم حسابه بالتحليل العاملي والنتائج موضحة في الجدول التالي:
الجدول رقم (05): يوضح الصدق العاملي لمقياس التشاؤم.

الرقم	البند	درجة التشبع
1	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم	0.93
2	حظي قليل في هذه الحياة	0.93
3	أشعر أنني أتعس مخلوق	0.95
4	سيكون مستقبلي مظلما	0.95
5	يلازمني سوء الحظ	0.94
6	مكتوب عليا الشقاء وسوء الطالع	0.92
7	أنا يائس من هذه الحياة	0.88
8	أترقب حدوث أسوأ الأحداث	0.75
9	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة	0.71
10	أعتقد دائما بأن حظي سيئ	0.85
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	0.88
12	لدي شعور غالبا بأنني سأفارق الأحبة قريبا	0.89
13	تحيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة	0.79
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل أشعر كان المصائب خلقت من أجلي	0.54
15	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من جهد	0.58

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن كل البنود متشعبة، وبالتالي المقياس على درجة عالية من التشبع.

ب- الثبات: لتقدير ثبات استخدامنا طريقة التجزئة النصفية ثم عدل بمعادلة "سبيرمان براون" ومن خلال استخدام نظام "Spss" في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

الجدول رقم (6): يبين معامل الارتباط قبل وبعد التعديل على مقياس التشاؤم.

مستوى الدلالة (0.01)	درجة الحرية	"ر" المجدولة	معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الإحصائية
			"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل	
دالة	29	0.44	0.90	0.82	الدرجة على النصف الأول
					الدرجة على النصف الثاني

من خلال الجدول رقم (06) أن "ر" المحسوبة (0.90) أكبر من "ر" المجدولة (0.44) عند درجة الحرية (29) ولمستوى دلالة (0.01)، وعليه فالمقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات.

4-5 مقياس إدراك الضغط:

1-4-5 وصف الاختبار: أعد هذا الاختبار من طرف الباحث «Lavenstein» 1993 بهدف قياس مؤشر الضغط، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

البنود المباشرة: تمثل 22 عبارة وتتمثل في عبارة رقم: (2- 3- 4- 5- 6- 8- 9- 11- 12- 14- 15- 16- 18- 19- 20- 22- 23- 24- 26- 27- 28- 30) وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

البنود الغير المباشرة: تشمل 8 عبارات المتمثلة في العبارات رقم (1- 7- 10- 13- 17- 21- 25- 29). تدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

5-4-2 كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمية للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمية: أمام كل عبارة من العبارات التالية صنع العلامة أكس في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة: هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من العبارات الاختبار وهي بالترتيب: تقريباً أبداً، أحياناً، كثيراً، عادة.

5-4-3 كيفية تصحيح الاختبار:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً إلى اليسار) (عادة).

والجدول التالي يوضح ذلك، إذا بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

جدول رقم (07): يمثل كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط لـ "الفستانيين"

الاختبار البنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1- تقريباً أبداً	نقطة	4 نقاط
2- أحياناً	نقطتان	3 نقاط
3- كثيراً	3 نقاط	نقطتان
4- عادة	4 نقاط	نقطة

5-4-4 الأساليب الإحصائية بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس، وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{الدرجة الخام}}{30}$$

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بحد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) يدل أعلى مستوى ممكن من الضغط (حكيمة إبت حمود، 2005، ص 224).

5-4-5 صدق وثبات المقياس:

أ- الصدق: حسب دراسة "ليفنستاين" التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي، الذي يركز على مقارنة قياس الضغط مع مقياس آخر الضغط "كوهن" يقدر بـ0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ0.56 مع مقياس الحالة ارتباط ضعيف يقدر بـ0.35 مع مقياس قلق الحالة.

ب- الثبات: قام ليفنستاين بقياس التوافق الداخلي للأستبيان معامل (ألفا) فظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بـ0.80 يشير ليفنستاين وآخرون 1993 بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافة لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً هاما للحالة الصحية للفرد لاحقاً(حكيمة ابن حمود، 2005، ص 226).

خلاصة:

إن ما تقدم في هذا الفصل يتضمن منهجية سير العمل الميداني، من خلال تأكيدنا من الخصائص السيكمترية لأداتي جمع البيانات المستخدمة مما أجاز لنا تطبيقها في الدراسة الأساسية وتوضيحها للأساليب المعتمدة التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد

1- تقديم الحالة الأولى

1-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة للحالة الأولى

2-1 عرض نتائج شبكة الملاحظة

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

2- تقديم الحالة الثانية

1-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة للحالة الثانية

2-2 عرض نتائج شبكة الملاحظة

3-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

النتيجة العامة للحالتين

تمهيد:

بعد تحديد مجال الدراسة في جانبها الميداني سيلي ذلك مرحلة الشروع في تطبيق ما تم تحديده من الأدوات المعتمد عليها في إجراء المقابلات وتوزيع الاختبار على مجموعة البحث حيث يضم هذا الفصل من الدراسة عرض وتفسير وتحليل النتائج المتوصل إليها من تطبيق تلك الأدوات.

1- تقديم الحالة الأولى:

1-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة للحالة الأولى:

الحالة شابة مقبلة على الزواج تبلغ من العمر 23 سنة ذات مستوى دراسي سنة ثانية ماستر تخصص علم النفس تنظيم والعمل وتسير الموارد البشرية، تعيش الحالة وسط مستواها المعيشي جيد، لا تعاني من مشاكل صحية، تعيش الحالة وسط عائلة مكونة من 6 أشخاص من بينهم الأب ذا المستوى الدراسي ثانوي يعمل عسكري، والأم ذات المستوى الدراسي ثانوي تعمل محاسبة وثلاث إخوة يكبرها أخ متزوج وأخت متزوجة والأخت الثالثة أقل سنا منها، تعيش الحالة وسط ظروف عائلية يسودها الحب والتفاهم، فالحالة تقول (أن علاقتها مع إختها ووالديها علاقة عادية يسودها قليل من المشاكل ولكن تعتبر مشاكل بديهية تحدث في إي عائلة، ترى الحالة أن علاقة والديها علاقة جيدة حيث لا يوجد أحد مسيطر على أحد وإنما تقوم على التحوار والتفاهم، مع هذا اتضح أن الحالة الأولى تعاني من ضغط نفسي مرتفع ويرجع هذا ربما إلى الأسباب التي عاشتها في طفولتها ومراهقتها، لتستعيدها الآن إثر المواقف التي تعيشها في هذه الفترة.

فالحالة لم تعش طفولتها كباقي الأطفال لأنها كانت تبدو أكثر من سنها وكانت تتعرض لمضايقات الجيران حسب سردها (أنا معشت لا طفولة لا مراهقة في الطفولة كنت نبان أكبر من السن تاعي وكانوا الجيران يقولو لبابا متزيدش تخليها تخرج ودير لها الحجاب) أما فترة المراهقة فتقول (مكنتش نورمال كان عندي مس وكنت من راقى لراقي) (مكنتش نورمال كان تتعرض لمضايقات الشباب فهي فتاة شابة وجميلة كما تعرضت لعدة تحرشات (كانو يلحقوني حتى لباب الدار).

في تلك الفترة كرهت الفئات كل الرجال ولم تكن تفكر في موضوع الزواج فقد كانت تفكر بطريقة أن كل الرجال يرون المرأة على أنها جسد و فقط كما لم تكن تتخيل شريك حياتها كيف يكون فقد كان المهم عندها هو التخلص من هذه الكوابيس.

ولكن كانت علاقتها مع زملائها الذكور أحسن من علاقاتها مع زميلاتهن الإناث وكانت في علاقة صداقة مع شاب حيث قالت بنبرة صوت قوية وبكل ثقة (كان عندي

صديق أحسن من خويا ولد ماما هو يعرف عني حوايج خويا ميعرفهمش) وكانت نتذكر الأحداث والمواقف القديمة التي كان فيها هذا الصديق بجانبها (وفق معايا بزاف وكان يساندني).

أما فيها يخص فترة البلوغ (العادة الشهرية) فقد كانت تعاني من خلل الهرمونات مما أدى إلى تأخر البلوغ إلى سن 19 (كانت تدرس سنة ثالثة ثانوي) كما كانت تعاني من مرض الكيتيتين حيث كانت تتابع طبيب للعلاج ولكن الآن تحسنت وأصبحت بحالة جيدة. تأتي الآن للتحدث عن فترة الخطوبة:

كانت الحالة في علاقة حب مع شخص فترة دامت 5 سنوات لتكتشف أنه يخونها مع ابنة خالتها فقررت أنها لن تحب بعد تلك اللحظة فقد كانت حزينة جدا في تلك الفترة ولكن الآن تتكلم بتحكم وبدون تأثير.

(في هذيك ال *Période* لي مكنتش مليحة تقدملي هذا الشاب حكيت معه شهرين وحكيتلو قصتي وهو قبل بيا كيما راني وقال أي واحد يصراو هذو لحوايج نورمال وبعد ما طلب يدي من عند بابا على بركة الله) (تقبلني كيما راني وهزني بتمهيلي) وجدت الفتاة خطبها كما تحب.

دامت علاقة الخطوبة مدة سنتين ونصف ولم يتبقى سوى شهرين على زواجها، تحس الفتاة بأنها مرتاحة الآن لأنها تجد سندها (حسيت كاين واحد في كتافي) (قاتلي تعرفي كاين أمور متقدريش تحكيهم لباباك ولا خوك).

(تقول بأن خطيبها شخص حنون وعافل ويصبر عليها يحبها بزاف ويجب يرضيها وادئما ينصحها).

ولكن الأمور التي تزعجها فيه أنه يتخذ قرارات في بعض الأحيان دون الأخذ برأيها كما أنه صارم بعض الشيء (كي يقول أيه وكي يقول لا لا يعني لا لا لامجال للنقاش معه)

الأمر التي تفقد الثقة حسب رأيها وحسب سردها للحديث (كي تكون حاجة بيناتنا ويروح يعاودها ليماء هذي هي من الأخير) وتجد الفتاة صعوبة في تقبل فكرة أنها متزوجة (أنا صعبة شوية منقدرش نتقيد) وكلما يقترب موعد الزواج تصبح الفتاة أكثر عدائية تحب الأنعزال كثيرا والجلوس وحيدة وأن مشاعر متقلبة، كما تشعر أنها حزينة ومكتئبة وتفقد الشهية في الأكل (نأكل ولا منكلش كيف كيف)(عندي الشقيقة وتحكمني كي ننقلق) نحس بخوف وتوتر لا تعرف سببه (ساعات نحس بلي رح تصرا حاجة ولكن ساعات تصرا وساعات متصراش).

2-1 عرض نتائج شبكة الملاحظة:

التقدير	الجوانب المراد ملاحظتها
	المظهر:
6+4+1	1- هندام نظيف وأنيق. 2- هندام مقبول 3- لا تهتم بهندامها 4- نظافة جسدها ومظهرها لائق 5- تضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق 6- تضع بعض المساحيق فقط 7- لا تضع المساحيق.
	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه :
32+30+26+21+18+15+13+8	8- شدة الخطاب 9- مرونة الخطاب 10- موقف عادي 11- إيماءات حزينة 12- التنهد والآهات 13- شدة نبرة الصوت 14- انخفاض نبرة الصوت 15- تستغرق وقت للانتقال من موضوع لآخر. 16- تستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر 17- لحظات التوقف خلال الحديث 18- الكلام متواصل. 19- الحاجة لجلب اهتمام الفاحص

	<p>20- موقف عادي اتجاه الفاحص</p> <p>21- كثيرة الكلام</p> <p>22- قليلة الكلام</p> <p>23- الحاجة لانتهااء الحديث</p> <p>24- تهتم بالحديث</p> <p>25- تتحاشى النظر في الفاحص</p> <p>26- تتكلم بثقة</p> <p>27- التردد في الكلام</p> <p>28- تجلس في وضعية مسترخية</p> <p>29- تجلس وهي منحية الجسد</p> <p>30- تجلس وهي معتدلة</p> <p>31- تتكلم بتأثر وهي تحبس الدموع في عينيها</p> <p>32- تتكلم بتحكم وبدون تأثر</p>
	<p>الذاكرة والتوظيف العقلي.</p> <p>33- تذكر الأحداث والمواقف</p> <p>34- تتذكر ببطء</p> <p>35- نسيان الأحداث القديمة.</p> <p>36- عدم نسيان الأحداث القديمة</p> <p>37- وجود تركيز وانتباه</p> <p>38- عدم وجود تركيز وانتباه</p>
37+36+33	

1-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

1-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الأولى على ضوء الفرضية الأولى:

جدول رقم (08) يبين نتائج الحالة الأولى في مقياس إدراك الضغط.

22	33	20	05	المجموع
80				المجموع العام

تعاني الحالة الأولى (أ.ل) من ضغط نفسي مرتفع حسب مقياس الضغط لفرنستين.

نلاحظ من خلال تطبيق مقياس الضغط وجمع البيانات كما هو مبين في

الجدول رقم (01) تم الحصول على نقطة قام مقدرة ب(مج=80).

وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة الأولى مقدر ب(0.55) هذه الدرجة تدل

على مستوى مرتفع من الضغط.

ويبدو هذا من خلال إجابتها على البنود (1. 7. 21) وهي بنود غير مباشرة بالرفض فالحالة تشعر بالراحة ولكن ليس لديها الوقت الكافي لتريح نفسها وذلك لعبء المسؤولية التي تتحملها تجاه دراستها واتجاه عائلتها واتجاه إقبالها على الزواج وهذا ما يكون لديها متطلبات كثيرة حسب ما أجابت عليه في البنود (1. 2. 3. 30) وبالتالي الشعور بالخوف من عدم استطاعتها إدارة هذه الأمور وتراكم المشاكل لديها فسبب كل هذا نجد أن الحالة لديها صعوبات كثيرة كالشعور بالتعب والشعور أنها تحت ضغط مميت ونلاحظ ذلك من خلال الإجابة على البندين (8)، (30).

ومنه فإن الفرضية الأولى القائلة: تعاني الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي من ضغط نفسي مرتفع قد تحققت.

وربما قد يرجع ذلك إلى الأحداث التي عاشتها الطالبة في طفولتها ومراهقتها وحسب ما يسميها فرويد الصراعات اللاشعورية داخل الفرد، حيث ركز علماء مدرسة التحليل النفسي على أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد نفسه أو ربما يرجع سبب هذا الضغط إلى الطريقة التي تقيم بها الحالة المواقف التي تتعرض لها وهو ما تؤكدته نظرية "لازاروس وفولكمان" فقد ركزوا في تفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف أو الذي يتجلى في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له.

1-3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الأولى على ضوء الفرضية الثانية:

جدول رقم (09): يبين الحالة الأولى في مقياس التفاؤل.

الرقم	البند	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة				X	
2	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرفا		X			
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا				X	
4	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا				X	

X					5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل
	X				6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة
X					7	ستكون حياتي أكثر سعادة
X					8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس
X					9	أرى أن الفرح سيكون قريب
X					10	أتوقع حدوث الأفضل
	X				11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور
			X		12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة
				x	13	إن الأمل أو الأحلام التي تتحقق اليوم ستتحقق غدا
		X			14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل
		X			15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم

لدى الحالة (أ.ل) حسب مقياس التفاؤل مستوى تفاؤل مرتفع فبعد تطبيق مقياس التفاؤل على الحالة تحصلت على مجموع 85 درجة أي ما يعادل (55-75) وهي درجة توافق مستوى تفاؤل مرتفع ويتضح ذلك من خلال إجاباتها على البنود (3. 4. 5. 7. 8. 9. 10) ب(كثيرا جدا) وهذا ما أكد صحة الفرضية الثانية.

إن الحالة (أ) إنسانة متفائلة تنظر إلى الحياة بكل حب وتفاؤل وهذا راجع إلى الأسرة التي تعيش فيها حسب قولها (كي ندخل لدارنا ونشوفهم كيفاه يتعاملو معايا نرتاح ونولي تقول الحمد لله على هذي العائلة) إضافة إلى الوسط الاجتماعي التي تعيش فيه كونه مثقف وينظر إلى الحياة بأمل وتفاؤل وهو ما يتطابق ودراسة قام بها Polmin et Al 2006 إلى أن البيئة لها دور كبير في التفاؤل والتشاؤم، كما كشفت نتائج الدراسات الثقافية عن وجود فروق واضحة بين المجتمعات المختلفة في كل من التفاؤل والتشاؤم، فقد أظهرت دراسة "عبد الخالق" و"لايسر" (2007) أن الطلبة الأمريكيين أكثر تفاؤلا من الكويتيين ودراسة اليحفوفي وبدر الأنصاري 2005 أن الطلبة الكويتيين أكثر تفاؤلا من الطلبة اللبنانيين.

كما نلاحظ من خلال شبكة الملاحظة التوظيف العقلي والتذكر للحالة جيد فهي تتذكر الأحداث القديمة بسرعة كما أن أسلوبها التعبيري والكلامي شديد، ولا تستغرق وقت طويل للانتقال بين المواضيع وهو ما يؤكد أصحاب النظرية المعرفية حيث يرون أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذا استخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو التذكر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية.

ويرى كال " أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية، التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية لتحديد سلوكه.

كما أظهرت دراسة أن للتفاؤل ارتباط بالأيمن والخط الجيد والمعتقدات غير العلائقية وفسر الباحثان بأن الإيمان، والحظ الجيد يعزز سمة التفاؤل.

1-3-3 عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى مع ضوء الفرضية الثالثة:

جدول رقم (10): يبين نتائج الحالة الأولى في مقياس التشاؤم

الرقم	البند	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					X
2	حظي قليل في هذه الحياة				X	
3	أشعر أنني أتعس مخلوق	X				
4	سيكون مستقبلي مظلما	X				
5	يلازمني سوء الحظ		X			
6	مكتوب عليا الشقاء وسوء الطالع				X	
7	أنا يائس من هذه الحياة		X			
8	أترقب حدوث أسوء الأحداث	X				
9	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة	X				
10	أعتقد دائما بأن حظي سيئ					X
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	X				

			X		لدي شعور غالبا بأني سأفارق الأحبة قريبا	12
	X				تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة	13
		X			أفكر في المستقبل بكل تفاؤل أشعر كان المصائب خلقت من أجلي	14
		X			يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من جهد	15

لدى الحالة (أ.ل) حسب مقياس التناؤم مستوى تناؤم منخفض بعد تطبيق مقياس التناؤل على الحالة تحصلت على مجموع 39 درجة أي ما يعادل (55.35) وهي درجة توافق مستوى تناؤم متوسط ويتضح ذلك من خلال إجابتها على البنود (1. 2. 6. 10. 13) إن الفرضية الثالثة التي تقول أن الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي تعانين من مستوى تناؤم منخفض قد تحققت.

خلاصة عامة للحالة الأولى:

استناد على معطيات المقابلة العيادية، يبدو أن الحالة (أ ل) كانت معبرة عن ضغطها، ويظهر ذلك أيضا من خلال نتائج مقياس الضغط النفسي ومع ذلك فإن هذا لم يؤثر على نظرتها للحياة بتفاؤل فالحالة رغم الضغط الذي تتعرض له إلا أنها إنسانة متفائلة.

2- تقديم الحالة الثانية:

1-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة للحالة الثانية:

الحالة (س.ق) شابة مقبلة على الزواج تبلغ من العمر 24 سنة ذات مستوى دراسي سنة ثانية ماستر تخصص علم النفس عمل والتنظيم وتسير الموارد البشرية، تعيش الحالة وسط مستواها المعيشي متوسط لا تعاني من أي مشاكل صحية، تعيش الحالة وسط عائلة مكونة من 11 شخص من بينهم الأب أمي ويعمل خضار، والأم ذات مستوى تعليمي سنة سابعة ولا تعمل و9 إخوة من بينهم 5 ذكور و4 إناث، حيث رتبها هي في العائلة هو 3. من خلال إجراء المقابلة مع الثانية (س.ق) أتضح أنها تعاني من ضغط نفسي منخفض وهذا راجع ربما إلى قوتها وثقتها بنفسها طموحة وتمسكة بالحياة ومثابرة فبرغم الظروف المحيطة بها إلا أنها تتغلب عليها وبالأخص المحيط السيئ الذي تعتبره مرعب ومتخلف.

الحالة ترى أن علاقتها مع عائلتها طبيعية باستثناء أخوها الذي يكبرها سنا فهي تجد صعوبة في التفاهم معه وحسب سردها (خويا الكبير منتفاهمش معاه توجور المعافرة، أصلا منتفاهموش خويا يغير مني) أما علاقتها مع باقي إخوتها فهي علاقة عادية وكذا مع والديها.

وفيما يخص معاملة الوالدين لها ولإخوتها فهي تقول أنه لا يوجد تميز فالوالد يعاملهم على حد سواء وكذا الوالدة وتقول هي (بابا ميميزش بينتنا وعندو لي يغلط يخلص) إلا أن علاقة والديها مع بعض تسردها سيطرت الأب فهو شخص حسب سردها لاخلاف لرأيه فتقول (بابا مسيطر ويحكم بزاف كي نقلك يحكم يعني يحكم وإن صح التعبير فهو متشدد) (ماما عندها الكلمة بصح كلمتو هي لكبيرة).

نتطرق الآن للتحدث عن فترة المراهقة المتعلقة بالحالة ترى الحالة أنها عاشت مراهقة عادية وكذا طفولة عادية كونها تتذكر أيام صغرها وصديقات طفولتها وكذا الألعاب التي كانت تلعبها لتأتي فترة المراهقة فتقول أنها عادية بحكم أنها خالية من

المشاكل أما فيما يخص علاقتها من الجنس الآخر فلم تكن لها علاقة حتى مع زملائها في المدرسة، لأنها كانت تخاف من الذكور بشدة كون والدها كان دائما يحذرهما منهم وأنهم قد يحدثون بها الأذى فتقول (كنت نخاف منهم بزاف، تقديري تقولي كانت عندي عقدة تالمو بابا من صغري يقلي بعدي عليهم ومتلعبيش معاهم وحتى الهدرة متهدريش معاهم، أنا إراديا شكلت فكرة أنو مفيهمش لمان)، وعند سؤالي لها هل تعرضت لتحرشات جنسية من قبل أجابت بنبرة صوت شديدة وخوف حيث قالت (يا حفيظ ياستار عمري متعرضت لحاجة كما هذي).

أما تصورتها حول موضوع الزواج في تلك الفترة فالحالة تفر أنها لم تكن تعرف للزواج معنى وكانت تشعر بالخوف تجاه هذا الموضوع ولحد الآن لا تزال لديها مخاوف بالرغم أنها مقبلة على الزواج فهي تريد البقاء مستقلة حيث ترى الزواج عبارة عن التزامات وقيود وربما يعود هذا إلى التخويف الذي كانت تتلقاه من والدها من ناحية الذكور أو ربما يرجع إلى خوفها من تسلط الزوج عليها.

وربما الحالة تريد الزواج فقط من أجل الهروب من محيطها المخيف وتحقيق أهدافها وغايتها ويتضح هذا من خلال سردها (عندي غاية نحب نحققها وعندي نظام وهدف نحب نلحق ليه نحب نخرج من البيئتنا نتاعي وتفكيرهم المنحط والمحدد، ميفكروش في المستقبل المهم عندهم الطفلة إذا كبرت لازم تتزوج فقط).

تأتي الآن للتحدث عن بلوغ الحالة الذي كان في سن الرابعة عشر سنة والتي لم تكن تعرف أي شيء بخصوص الموضوع وربما يوم بلوغها (نزول العادة الشهرية) قد كون لديها صدمة لأنها لم تكن تفهم أي شيء حسب سردها (نهار بلغت تصدمت لأنو ماما مكانتش مفهمتي ومتهدريش في هذي الأمور بحكم أنها عيب في هذاك النهار لي بلغت فيه رحت نقرا بالحال لي كنت فيه سقسيت صديقاتي وهوما لي فهموني وأمي لم تكن تعرف ألا بعد مرور سنة ونصف) لم تكن الحالة تتخيل شريك حياتها فقد كانت همها الوحيد هو دراستها لقول (الحمد لله أنو أنا مدخلت حتى في علاقة حب وتقول جامي

تخيلت شريك حياتي كنت حاطة في راسي غير قرائتي حتى وصلت للجامعة وشفيت لبنات كيفاه عايشين وهو ما لي نصحوني لأنو أن كانوا يخطبوني بزاف قالولي البنات علاه متتعرفيش على علة واحد والزواج تتزوجي بواحد تعرفيه خير من واحد متتعرفيهش) (بعد فترة تعرفت على واحد مدة 3 أو 4 أشهر خطبني) مضت 3 سنوات على خطبتها تقول ان هذا تأثر على حياتها من ناحية أنه لم يكن يوجد أحد يزعجها (قبل منتخبط أحسن معندكش واحد يكسرلك راسك لأنو العلاقات فيها مشاكل) كما أن الحالة لم تجد بعض الصفات التي كانت تريد توفرها في خطيبها ومع ذلك توجد بعض المواصفات التي لم تكن تريدها فيه إلا أنها وجدتتها.

حسب رأي الحالة الأمور التي تفقد الثقة الكذب ومن الأمور التي تكرها في خطيبها الكسل وكذلك العصبية.

تقول الحالة أن خطيبها يسامحها كثيرا وتصفه بالشخص الحنون كما أنها متفاهمين لبعضهما البعض ويقف إلى جنبها في أوقاتها ضعفها بعد التحدث على فترة الخطوبة تنتقل للتحدث عن أمور تتعلق بأقارب أو أخوات الحالة مرت بعلاقات فاشلة وربما هذه من العلاقات التي تؤثر على الحالة فنجد أن الحالة ليس لديها أخوات أكبر منها متزوجان ولكن لديها أقارب فاشلات في علاقاتهم مع أزواجهم إلا أن هذا لا يؤثر عليها حيث تقول (أنا منقارنش روعي بناس أقل مني) فالحالة كما ذكر سابقا واثقة من نفسها تشعر الحالة (أحيانا أنها مرهقة ولا ترغب في الحديث مع أحد)، ينتابها أيضا صدام مستمر وتشعر بفقدان الشهية كما ينتابها خوف وتوتتر ولا تعرف سببه.

2-2 عرض نتائج شبكة الملاحظة:

التقدير	الجوانب المراد ملاحظتها
	المظهر:
6+4+1	<p>1- هندام نظيف وأنيق .</p> <p>2- هندام مقبول</p> <p>3- لا تهتم بهندامها</p> <p>4- نظافة جسدها ومظهرها لائق</p> <p>5- تضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق</p> <p>6- تضع بعض المساحيق فقط</p> <p>7- لا تضع المساحيق.</p>
	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه :
30+27+24+22+15+14+9	<p>8- شدة الخطاب</p> <p>9- مرونة الخطاب</p> <p>10- موقف عادي</p> <p>11- إيماءات حزينة</p> <p>12- التنهد والآهات</p> <p>13- شدة نبرة الصوت</p> <p>14- انخفاض نبرة الصوت</p> <p>15- تستغرق وقت للانتقال من موضوع لآخر .</p> <p>16- تستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر</p> <p>17- لحظات التوقف خلال الحديث</p> <p>18- الكلام متواصل .</p> <p>19- الحاجة لجلب اهتمام الفاحص</p> <p>20- موقف عادي اتجاه الفاحص</p> <p>21- كثيرة الكلام</p> <p>22- قليلة الكلام</p> <p>23- الحاجة لانتهاة الحديث</p> <p>24- تهتم بالحديث</p> <p>25- تتحاشى النظر في الفاحص</p> <p>26- تتكلم بثقة</p> <p>27- التردد في الكلام</p> <p>28- تجلس في وضعية مسترخية</p> <p>29- تجلس وهي منحية الجسد</p> <p>30- تجلس وهي معتدلة</p>

	31- تتكلم بتأثر وهي تحبس الدموع في عينيها 32- تتكلم بتحكم وبدون تأثر
	الذاكرة والتوظيف العقلي.
	33- تذكر الأحداث والمواقف 34- تتذكر ببطء 35- نسيان الأحداث القديمة. 36- عدم نسيان الأحداث القديمة 37- وجود تركيز وانتباه 38- عدم وجود تركيز وانتباه
37+36+33	

2-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالة الثانية على ضوء الفرضية الأولى:

جدول رقم(11): يبين نتائج الحالة الثانية في مقياس إدراك الضغط

0	29	27	15	المجموع
71				المجموع العام

تعاني الحالة الثانية (س.ق) هي ضغط نفسي هي ضغط نفسي منخفض حسب مقياس الضغط النفسي ل: ليفنستاين.

نلاحظ من خلال تطبيق مقياس الضغط وجمع البيانات كما هو مبين في الجدول رقم (4) تم الحصول على نقطة خام مقدرة ب(71=مج) وبتطبيق معادلة مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة الأولى مقدر ب(0.45) هذه الدرجة تدل على مستوى منخفض من الضغط النفسي.

ويبدو هذا من خلال إجابتها على البنود الغير مباشرة بالقبول (21)، (29) فهي تشعر أنها تقوم بإمتاع نفسها ولديها الوقت الكافي لتريح نفسها وهذا ما يخفف شدة ضغطها، وبما أن الحالة لا تجد صعوبة في الاسترخاء كما أنها لا تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري وتتضح من إجابتها م خلال البندين (26)، (27).

إن الفرضية الأولى تعاني الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي من ضغط نفسي مرتفع لم تتحقق.

ونلاحظ ذلك من خلال تحليل معطيات المقابلة والتحصل على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ثم إستنتاج أن الحالة (س.ق) لديها مستوى منخفض من الضغط النفسي قدر بـ(0.45) وهو ما أكدته أيضا المقابلة العيادية فبرغم مرور المبحوثة بعدد من العوامل المشتة للضغط وظروف غير جيدة في حياتها، إلا أنها قد ركزت على الجانب الايجابي في الموضوع وهو الدعم الذي كانت تتلقاه من أختها وأمها والإجراءات التي كانت تتخذها كمرجع للتماشي مع الظروف الموجودة، فقد أشار تايلور " إلى أن الأحداث ضاغطة بقدر ما تدرك أنها كذلك، فالضغط هو ما ينشأ من عمليات التقييم التي يقوم بها الفرد. فإدراك الحالة وتقييمها للأحداث التي تتعرض لها، والدعم الذي يوجد حولها وثقتها بنفسها كل هذا ساعدها على مواجهة الأحداث الضاغطة والتحقيق من شدة الضغط لديها.

كما أشار لازاروس وفولكمان "1984" إلى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا هاما للأفراد أوقات الضغوط إذا تساعدهم على التعامل مع تلك الضغوط، وحسب باحثين آخرين فإن الأساليب التي يستخدمها الفرد في مع الأحداث الضاغطة مثل أسلوب حل المشكلات وإعادة التقييم الايجابي ترتبط بشكل قوي مع المساندة الاجتماعية التي تعتبر من المتغيرات التي تساهم بشكل فعال في تحديد إستراتيجيات التعامل مع الضغوط.

ونذكر أيضا دراسة شارسون (1983) أن الأفراد والمساندة الاجتماعية المرتفعة يواجهون التحديات بطريقة أكثر فاعلية لإعتقادهم أن الآخرين سوف يساعدهم. وركزت دراسة "هولمان وموس" على الدعم العائلي بالخصوص كون العائلة تعتبر في كثير من الأحيان الملاذ الرئيسي الذي يلجأ إليه الفرد جزاء تعرضه لمواقف ضاغطة تفوق قدرة تحمله.

2-3-2 تحليل ومناقشة نتائج الحالة الثانية على ضوء الفرضية الثانية.

الجدول رقم (12): بين نتائج الحالة الثانية في مقياس التفاؤل

الرقم	البند	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة		X			
2	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرفا					X
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					X
4	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيدا					X
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل				X	
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة				X	
7	سأكون حياتي أكثر سعادة			X		
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					X
9	أرى أن الفرح سيكون قريب				X	
10	أتوقع حدوث الأفضل				X	
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور		X			
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة					X
13	إن الأمل أو الأحلام التي تتحقق اليوم ستتحقق غدا				X	
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					X
15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم				X	

لدى الحالة (س.ق) حسب مقياس التفاؤل مستوى تفائل مرتفع بعد تطبيق مقياس التفاؤل على الحالة الثانية تحصلت على مجموع 61 درجة أي ما يعادل (55-71) وهي درجة توافق تفاؤل مرتفع ويتضح ذلك من خلال إجابتها على البنو (2. 3. 4. 8. 14) بكثيرا جداً، وهذا ما أكده صحة الفرضية الثانية.

إن الحالة (س.ق) إنسانة طموحة تشعر بأن الغد سيكون مشرفا وتتوقع أن الأحوال ستتحسن في المستقبل الذي سيكون سعيدا الحالة لا تعرف معنى اليأس تفكر في الأمور المبهجة والمفرحة وتتنظر للمستقبل بكل تفاؤل فهو ما يتطابق ودراسة قام بها مايرز

(1999) لبحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وسمة القلق على عينة من (143) تراوحت أعمارهم ما بين (18-48)، مستخدما مقياس تايلور للقلق أو مقياس التوجه نحو الحياة، حيث كشفت النتائج أن منخفضي القلق أكثر تفاؤلاً.

كما يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، ويعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً، كما يرجع هذا إلى تأثير الحالة مراحل عديدة منها، التنشئة الاجتماعية وبالضبط أسلوب التربية الذي خضعت له وهو ما يتوافق ودراسة "كافر وشير" أن الفرد يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالباً يمتلك وسائل للتفاعل على المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد فالفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل.

2-3-3 تحليل ومناقشة نتائج الحالة الثانية على ضوء الفرضية الثالثة.

الجدول رقم (13): بين نتائج الحالة الثانية في مقياس التشاؤم.

الرقم	البند	لا	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً
1	تدني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					X
2	حظي قليل في هذه الحياة				X	
3	أشعر أنني أتعس مخلوق	X				
4	سيكون مستقبلي مظلماً	X				
5	يلازمني سوء الحظ		X			
6	مكتوب عليا الشقاء وسوء الطالع			X		
7	أنا يائس من هذه الحياة	X				
8	أترقب حدوث أسوأ الأحداث		X			
9	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة					X
10	أعتقد دائماً بأن حظي سيئ			X		
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	X				
12	لدي شعور غالباً بأنني سأفارق الأحبة قريباً	X				
13	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة				X	

				X	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل أشعر كان المصائب خلقت من أجلي	14
				x	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من جهد	15

لدى الحالة (س.ق) حسب مقياس التشاؤم مستوى تشاؤم منخفض بعد تطبيق مقياس التفاؤل على الحالة تحصلت على مجموع 35 درجة أي ما يعادل (55.35) وهي درجة توافق مستوى تشاؤم متوسط ويتضح ذلك من خلال إجابتها على البنود (1. 9)، (كثير جدا)، ومنه بأن الفرضية الثالثة التي تقول أن الطالبات المقبلات على الزواج في مرحلة التعليم النهائي تعانين من مستوى تشاؤم منخفض قد تحققت.

وربما يرجع هذا إلى تفسير الحالة للأحداث والخبرات التسلية على أنها عابرة وزائلة وليست ثابتة، ويظهر هذا حل خلال إجابتها (أن مستقبلي سيكون مظلمًا بإجابة ب. لا).

- خلاصة الحالة الثانية:

من خلال ما سبق ذكره واستنادا على معطيات المقابلة العيادية يبدو أن الحالة (س) معبرة عن تفاؤلها وإقبالها على الحياة بكل تفاؤل بعيدا عن الضغوط التي تعترض حياتها فهي شخصية التي حصلت في المقاييس السابقة الذكر (مقياس الضغط، مقياس التفاؤل، مقياس التشاؤم)

جدول رقم: (14) يوضع درجة الضغط النفسي لدى الحالتين على مقياس ليفنستاين.

0.55	الحالة الأولى
0.45	الحالة الثانية

جدول رقم: (15) يوضع درجة التفاؤل لدى الحالتين على مقياس التفاؤل.

58	الحالة الأولى
61	الحالة الثانية

جدول رقم: (16) يوضع درجة التشاؤم لدى الحالتين على مقياس التشاؤم.

39	الحالة الأولى
35	الحالة الثانية

من خلال الجداول رقم (14)، (15)، (16) أعلاه نلاحظ أن الحالتين تختلفان في درجات كل من الضغط النفسي كما تختلفان في مستويات التفاؤل والتشاؤم، حيث أن الحالة لأولى تحصلت على 0.55 من مقياس الضغط النفسي وهو مؤشر يدل على مستوى مرتفع من الضغط، ن بينما الحالة الثانية تحصلت على 0.45 من مقياس الضغط وهو مؤشر يدل على مستوى منخفض في الضغط النفسي، ولكن هذا لا ينفي وجود تشابه بين الحالتين في جملة من المشاعر ثم الحصول عليها من المقياس المتمثلة في أن كلاهما تعاني من سرعة الغضب وضيق الخلق إضافة إلى أنه لديها عدة قرارات لاتخاذها كما يشعر أن التوتر وأنهما تحت ضغط حيث، ونلاحظ أيضا أن كلا الحالتين متفائلتين ولكن ينسب متفاوتة ومختلفة حيث تحصلت الحالة الأولى على درجة 58 من مقياس التفاؤل بينما الحالة الثانية تحصلت على درجة 61.

ويختلفان أيضا في درجات التشاؤم، إذ يمكن أن نرجع هذا الاختلاف في الدرجات إلى الاختلاف في الفروق الفردية لكل حالة من الحالتين وهو ما تستدل عليه من خلال العالم "باترسون" (2002) حيث يذهب إلى الاعتبار التفاؤل والتشاؤم كباقي سمات الشخصية يتميز الأفراد في امتلاكها، لكن الطبيعة البشرية للفرد توفر قدرا كبيرا من التفاؤل القاعدي، وأنه يكون مرتفعا لدى بعض الأفراد ومنخفضا لدى آخرين وأنه يتأثر بالخبرة، وهو ما أشار إليه "هاينز" (2006) من أن التفاؤل والتشاؤم يعتمد على الفروق الفردية فالأفراد يختلفون في طريقة رؤيتهم للحياة فالمتفائلون يرونها من خلال نصف الكوب المملوء ويغصوا الطرف عن الجزء الفارغ، ويؤدي التفاؤل إلى تحسين الوجود والأفضل للفرد من الناحية النفسية والبدنية(عبد الخالق، 2003، ص307).

النتيجة العامة للحالتين:

بعد دراستنا للحالتين واستنادا إلى تحليل المقابلات العيادية ومقياس الضغط النفسي ومقياس التفاؤل والتشاؤم، كما أن الحالة الأولى (1) تعاني ضغط نفسي مرتفع على خلاف الآلة الثانية الحالة الثانية التي تعاني من ضغط نفسي منخفض ويرجع سبب هذا الاختلاف إلى الفروق الفردية التي تتصف بها كل حالة من الحالتين على حدي.

فالحالة الأولى ربما يعود سبب ارتفاع الضغط النفسي لديها راجع إلى الظروف التي عاشتها منذ طفولتها.

بينما قد يكون سبب ارتفاع مستوى التفاؤل للحالة الثانية راجع إلى عزيمتها وثقتها بنفسها

- الاقتراحات والتوصيات:

انطلاق من النتائج المتوصل إليها أقترح ما يلي:

- تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر.
- تصميم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى الطالبات المقبلات على الزواج وكيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
- فتح مركز إرشاد خاص بالتأهيل الزوجي للطالبات الجامعيات.
- ربط التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات أخرى كالتدين مثلاً.

الخاتمة

في ختام هذه الدراسة النظرية، الوصفية التحليلية التي حاولنا من خلالها التعمق في ظاهرة الضغط النفسي المدرك ونزعة التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج كقضية اجتماعية قوية وبارزة في مجتمعنا الجزائري بأشكال مختلفة ودرجات متفاوتة مع التطورات الاقتصادية والاجتماعية، ما أدى إلى خلق فجوات وانقلاب الأدوار في العائلات الجزائرية تحول دون الوصول إلى بناء سوية وتوافق نفسي .

وفي الأخير اقترح ضرورة انجاز بحوث ودراسات جدية واسعة تهدف خاصة إلى وضع استراتيجيات لحماية هذه الفئة، التكفل النفسي وعلاج الحقيقي لهؤلاء الفئات ويتحقق هذا بانطلاق حقيقي لدراسات في المخابر المهمة بمختلف الظواهر الاجتماعية، لرصد العوامل المتحكمة في هذه الظاهرة، وأخيرا التكفل بالطالبات على كل المستويات الطبية، الاجتماعية، نفسية وقضائية.

قائمة

المصادر والمراجع

❖ المراجع باللغة العربية:

- 1- أبي أنس مجد إسلام البنكاني، الزواج أحكام وآداب وثمرات ويليه أحكام الحيض والنفاس .
- 2- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، الإرشاد الزواجي الأسري، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2008 .
- 3- أحمد محمد مبارك الكندري، علم النفس الأسري، ط2، مكتبة القلاج للنشر والتوزيع، الكويت، 1992.
- 4- أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، عمان، ط1.
- 5- الأنصاري بدر محمد (1998) التفاؤل والتشاؤم والقياس والمعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي لخبذة التأليف والتعريب والنشر .
- 6- البعلبكي منير (1979)، موسوعة المورد، بيروت، لبنان، دار العلم للملايين .
- 7- تصنيف الخليل بن أحمد الفراهدي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1، 2003.
- 8- جمعة سيد يوسف (2007) إدارة الضغوط مركز تطويع الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، جامعة القاهرة.
- 9- حامد عبد السلام زهران (1978)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط2.
- 10- حسن محمد عبد الحميد رشوان، الأنثروبولوجيا في المجال التطبيقي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1989.
- 11- حسين الحميد رشوان، الأسرة والمجتمع، مصر مؤسسة شباب الجامعة، 2003.
- 12- حسين علي فايد (2005) المشكلات النفسية الاجتماعية، مؤسسة طيبة القاهرة، ط1.
- 13- حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، (2009) الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء، عمان، الأردن، ط1.

- 14- دار العلوم، الزواج والطلاق في الشريعة والقانون . دار العلوم للنشر والتوزيع،
عنابة، د.س .
- 15- دروروتي، جان فرنشوا، معجم العلوم الإنسانية، ترجمة د جورج كثورة، المؤسسة
الجامعية للنشر والتوزيع، ب.د، 2009.
- 16- دعيس .محمد بيسري ابراهيم، الأسرة في التراث الديني والاجتماعي، دار
المعارف، ب ط، مصر .
- 17- الرفاتي عبد الرحمان رجب(2011)، الذكاء الانفعالي، النظرية والتطبيق في علم
النفس الرياضي، عمان، دار المأمون.
- 18- سامية حسن السعاني، الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي، دار النهضة العربية
للطباعة والنشر، ب ط، بيروت، 1981.
- 19- سليمان عبد الرحمان الطبري (1994)، مجلة كلية التربية، مجلد 8، عدد 9، كلية
التربية، جامعة الإمارات .
- 20- سمير اليشخاني (2003) الضغط النفسي طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية، دار
الفكر العربي، بيروت، ط1.
- 21- سناء الخولي، الزواج والعلاقات الأسرية، دار النهضة للطباعة العربية، ب ط،
بيروت، 1983.
- 22- شرارة عبد اللطيف (1981) المدرسة النفسية تطلب على التشاؤم، دار أحياء العلوم
والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان .
- 23- شيلي تايلور، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر جمعية داوود، علم النفس
الصحي، دار الحامد، عمان الأردن، ط1.
- 24- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (2006) إستراتيجيات إدارة
الضغوط التربوية والنفسية، درا الفكر، ط1.
- 25- عباس محمد عوض (1998)، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة
الجامعية، مصر.

- 26- عبد الباري محمد داود، حقوق المرأة في الشريعة الاسلامية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2003.
- 27- عبد الرحمان العيسوي(1992)، الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت، دون طبعة.
- 28- عبد الرحمان بن أحمد هيجان (1998)، ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة، الرياض، د ط.
- 29- عبد الرحمان محمد العيسوي (2001) سيكولوجية الإسلام والإنسان المعاصر، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط1.
- 30- عبد المنعم (1995)، موسوعة الطب النفسي، مكتبة مديولي، القاهرة، دون طبعة.
- 31- علاء الدين كفاقي، الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر العربي، ب ط، مصر 1999.
- 32- علي إسماعيل عبد الرحمان (2008)، الضغوط النفسية، القاتل الخفي، الأسباب الآثار العلاج، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر المنصورة، ط1.
- 33- علي القائي، الأسرة وقضايا الزواج، ط3، دار البنلاء للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، 2004.
- 34- علي عسكر (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، برج الصديق، الكويت، ط1.
- 35- فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفك العربي، القاهرة، ط1 .
- 36- فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2013)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1.
- 37- فخري الدباغ (1984)، أصول الطب النفساني، جامعة الموصل، الجمهورية العراقية، ط3.
- 38- فهد عبد الله الحبشي، محرمات العلاقة الزوجية في القرآن الكريم .

- 39- فهد عبد الله محمد الجيشي، محرمات العلاقة الزوجية في القرآن الكريم.
- 40- كلثوم بالميهوب، الاستقرار الزواجي، دراسة في سيكولوجية الزواج، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية، 2010.
- 41- لبديري مليكة، الزواج والشباب الجزائري الى أين.. دار المعرفة للنشر، ب ط، الجزائر، 2005.
- 42- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، كمان، ط1.
- 43- ماجدة سليمان دودوين، السعادة الزوجية ونجاح الحياة الأسرية في السيطرة على الغضب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- 44- محمد أحمد محمد بيومي، عفاف عبد العليم ناصر، علم الاجتماع العائلي، مصر، دار المعارف، 1995.
- 45- محمد السيد عبد الرحمان، 1998، دراسات الصحة النفسية، د ط، الجزء الأول، دار الرقباء للطباعة والنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية .
- 46- محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ب ط، الجزء الأول دار الرقباء للطباعة والنشر، القاهرة، الجمهورية مصر العربية، 1998.
- 47- محمد الغزالي (2009)، جدد حياتك، دار المجد للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 48- محمد سفوح الآخرين، ترتيب العائلة العربية ووظائفها، منشورات الثقافة والإرشاد، سوريا، د س.
- 49- محمد نبيل كاظم، كيف تخطط مشروع زواج ناجح، ط1، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، 2006.
- 50- مخائيل أسعد يوسف، التفاؤل والتشاؤم، د.ط، القاهرة، مصر، دار نهضة مصر للطباعة والنشر.
- 51- مصطفى، اكتساب دراسات في علم الاجتماع العائلي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1981.

- 52- معجم الكنز - عربي - منشورات عشاش، بوزريعة، الجزائر، 2008.
- 53- المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، بيروت، لبنان، ط29.
- 54- منصور فيلا والبيلاوي طلعت (1989)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الأنجو المصرية، القاهرة .
- 55- نادية حسين أبو سكينه، منال عبد الرحمان خضر، العلاقات والمشكلات الأسرية، دار الفكر ناشرون وموزعون، جمهورية مصر العربية، 2011.
- 56- نور الدين الطوالي، الدين والطقوس والتغيرات، ترجمة وجبة البعيني، د م ج، الجزائر، 1988.
- 57- هارون توفيق الرشيدى (1999) الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- 58- الهاشمي لوكيا، (2006)، الاجهاد، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر .
- 59- وادي سها 1994، الطير والطيرة في القرآن والسنة، دار تراثية للنشر والتوزيع والطباعة والبحث العلمي، القاهرة، مصر.
- 60- الوحيشي أحمد بيري، الأسرة والزواج، مقدمة في علم الاجتماع العائلي، ب ط دار الجماهيرية العظمى للنشر والتوزيع، 1998.
- 61- وزارة العدل، قانون الأسرة الجزائري، رقم 09 /05 المعدل، 2007.
- المذكرات والمجلات :
- 62- أبو الديار، مسعد نجاح (2010) فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني والانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعيا، مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت، 38، (3)، 58 - 91.
- 63- بلعربي الطيب سيد نوال(2008)، الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر.
- 64- بن زروال فتيحة (2008)، أنماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد، رسالة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة منتوري، قسنطينة .

- 65- بن محمد عبد الهادي (2013)، الضغوط الضغوط وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، جامعة البحرين، البحرين.
- 66- بوفاتح محمد (2005)، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة .
- 67- الحكاك، وجدان جعفر 2001 بناء مقياس التفاؤل -التشاؤم لدى طلبة الجامعات، بغداد، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد.
- 68- دعو سميرة وشوقي نورة (2013) الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي، رسالة ماستر في النفس العيادي، جامعة البويرة .
- 69- الدوسري سعد (2005) ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي في الأجهزة الأمنية، رسالة ماجستير، قسم العلوم الإدراية، جامعة نايف.
- 70- زريبي أحلام (2014)، إستراتيجية التصوف اتجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء، رسالة ماجستير علم النفس العمل والتنظيم، جامعة وهران 2.
- 71- زعابطة سيرين هاجر (2011) علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك السياقة الصحي لدى السائقين، جامعة باتنة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر)
- 72- عايش صباح (2011) آثار الضغوط النفسية لدى أسس المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري سن ونوع الإعاقة، رسالة ماجستير في علم النفس الأسري، جامعة وهران .
- 73- القحطاني سارة، (1430) دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المتلولين بالطائف، جامعة الطائف، السعودية .
- 74- منيا سميح مصطفى حماد، القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الإجهاض المتكرر، شهادة ماجستير في الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية، غزة.

75- هشام مخيمر محمد، وعبد المعطي، محمد السيد علي (200) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعد من المتغيرات النفسية مدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية واجتماعية كلية التربية، جامعة حلوان.

الملاحق

ملحق رقم (01)

شبكة المقابلة

1- البيانات الشخصية:.....

الاسم:.....

اللقب:.....

السن:.....

المستوى الدراسي:.....

الحالة الصحية:.....

الوظيفة:.....

عدد الإخوة:.....

الترتيب بين الإخوة:.....

عمل الأب:.....

عمل الأم:.....

المستوى التعليمي للأب:.....

المستوى التعليمي للأم:.....

الوضع الاقتصادي:.....

2- بيانات تتعلق بالعلاقات الأسرية

✓ كيف هي علاقة والديك مع البعض؟

✓ كيف هي علاقتك مع أفراد عائلتك؟

✓ كيف علاقة والديك مع أفراد أسرته؟

✓ هل ترين أن والديك يعاملانك بنفس تعاملهما مع أخوتك؟

3- بيانات تتعلق بفترة المراهقة :

كيف كانت علاقتك مع الجنس الآخر.

هل عشتي علاقة حب سابقة؟

هل تعرضتي لتحرشتي لتعرضات جنسية؟

هل كان لديك أصدقاء من الجنس الآخر؟

كيف كانت تصوراتك حول موضوع الزواج.

هل كنتي تعانين في العلاقات مع الجنس الآخر.

كيف تتوقعين شريك حياتك.

4- بيانات تتعلق بفترة الخطوبة

- كيف كانت خطوبتك .
- هل وجدتي خطيبك كما تمنيتي؟
- كم مرة على خطوبتك، وهل أثرت خطوبتك على حياتك؟
- هل يؤثر هذا على علاقة مع خطيبك؟
- ما هي أكثر الأشياء التي تحبينها في خطيبك
- ما هي أكثر الأشياء التي تحبينها في خطيبك.
- حسب رأيك ما هي الأمور التي تفقد الثقة بين الخطبين .
- تحدثي عن علاقتك مع خطيبك بشكل أعمق .

5- بيانات تتعلق بالموثرات السلبية

- هل لديك أخوات أكبر منك متزوجات وتعانين مشاكل مع أزواجهن
هل لديك أقارب مطلقات يعانين مشاكل مع الأزواج ؟
هل تؤثر عليك علاقات الآخرين وتجعلك تقارنين نفسك بهم ؟
هل تشعرين أحيانا أنك مرهقة جدا ولا ترغبين في الحديث مع أحد ؟
هل تتجنبين خطيبك بعض الأحيان؟

هل تجدينا صعوبة في تقبل فكرة أنك متزوجة ؟

6- بيانات تتعلق بالانفعالات المنصحة فترة الخطوبة .

- هل ينتابك الشعور بالكآبة والحزن والمشاعر المتقلبة ؟
هل تعانين من الانقطاع والابتعاد عن المحيط والمجتمع؟
هل ينتابك صداع مستمر وتشعرين في آلام في المعدة ؟
هل تعانين من اضطرابات في الأكل ؟
هل ينتابك خوف وتوتر لا تعرفينا سببه ؟

ملحق رقم (2)

مقياس شبكة الملاحظة :

التقدير	الجوانب المراد ملاحظتها
	المظهر:
	1- هندام نظيف وأنيق.
	2- هندام مقبول
	3- لا تهتم بهندامها
	4- نظافة جسدها ومظهرها لائق
	5- تضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق
	6- تضع بعض المساحيق فقط
	7- لا تضع المساحيق.
	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه :
	8- شدة الخطاب
	9- مرونة الخطاب
	10- موقف عادي
	11- إيماءات حزينة
	12- التثهد والآهات
	13- شدة نبرة الصوت
	14- انخفاض نبرة الصوت
	15- تستغرق وقت للانتقال من موضوع لآخر.
	16- تستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر
	17- لحظات التوقف خلال الحديث
	18- الكلام متواصل.
	19- الحاجة لجلب اهتمام الفاحص
	20- موقف عادي اتجاه الفاحص
	21- كثيرة الكلام

	22- قليلة الكلام
	23- الحاجة لانتهاء الحديث
	24- تهتم بالحديث
	25- تتحاشى النظر في الفاحص
	26- تتكلم بثقة
	27- التردد في الكلام
	28- تجلس في وضعية مسترخية
	29- تجلس وهي منحية الجسد
	30- تجلس وهي معتدلة
	31- تتكلم بتأثر وهي تحبس الدموع في عينيها
	32- تتكلم بتحكم وبدون تأثر الذاكرة والتوظيف العقلي.
	33- تذكر الأحداث والمواقف
	34- تتذكر ببطء
	35- نسيان الأحداث القديمة.
	36- عدم نسيان الأحداث القديمة
	37- وجود تركيز وانتباه
	38- عدم وجود تركيز وانتباه

ملحق رقم (3)

مقياس الضغط:

الرقم	البند	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريع الغضب وضيق				
4	لديك أشياء				
5	تشعر بالوحدة				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعر بأنك تلزم بأشياء تحبها فعلا				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليء بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم				
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط من الآخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
21	تمتع نفسك				
22	أنت خائف من المستقبل				
23	تشعر أنك قمت بأشياء ملزم وليس لأنك تريدها				
24	تشعر بأنك وضع النفاذ وحكم				

				أنت شخص خالي من الهموم	25
				تشعر بالإرهاك والتعب الفكري	26
				لديك صعوبات في الاسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				لديك الوقت الكافي لتريح نفسك	29
				تشعر بأنك تحت ضغط مميت	30
				المجموع	
				المجموع العام	

ملحق رقم (4): مقياس التفاؤل

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة :

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فا يرجى قراءة كل
عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك يوضح علامة في المكان

المخصص (X)

وأعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأعراض البحث العلمي فحسب ولا
حاجة لذكر اسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم .

يرجي تظليل الدائرة المناسبة :

أنثى

ذكر

الجنس :

الرقم	البند	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة					
2	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرفا					
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا					
4	أنظر الى المستقبل على أنه سيكون سعيدا					
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل					
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة					
7	ستكون حياتي أكثر سعادة					
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					
9	أرى أن الفرح سيكون قريب					
10	أتوقع حدوث الأفضل					
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور					
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة					
13	إن الأمل أو الأحلام التي تتحقق اليوم ستتحقق غدا					
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم					

ملحق رقم (5): مقياس التشاؤم

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة :

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فإرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك يوضح علامة في المكان

المخصص (X)

وأعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر اسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم .

يرجي تظليل الدائرة المناسبة :

أنثى

ذكر

الجنس :

الرقم	البند	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					
2	حظي قليل في هذه الحياة					
3	أشعر أنني أتعس مخلوق					
4	سيكون مستقبلي مظلما					
5	يلازمني سوء الحظ					
6	مكتوب عليا الشقاء وسوء الطالع					
7	أنا يائس من هذه الحياة					
8	أترقب حدوث أسوء الأحداث					
9	كثرة الهموم تجعلني أشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة					
10	أعتقد دائما بأن حظي سيئ					
11	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل					
12	لدي شعور غالبا بأنني سأفارق الأحبة قريبا					
13	تخيفني الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة					
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل أشعر كان المصائب خلقت من أجلي					
15	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما بذل من جهد					



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

