



جامعة الشهيد حمّـه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية



أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بنوعية العلاقة
الزوجية لدى الطالب الجامعي المتزوج

-دراسة ميدانية في جامعة الشهيد حمه لخضر ولاية الوادي-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص ارشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

اعداد:

علي خرف الله

• جمعة عوينات

السنة الجامعية: 2015/2016م

شكر وعرّفان

الحمد لله على تمام فضله وإحسانه والشكر على سابغ إنعامه، والصلاة والسلام على سيدنا محمد عبده ورسوله.

الشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي بحمده تدوم النعم، فهو الذي يمدنا بالطاقة للبقاء والصمود لمواصلة مشوارنا الدراسي منذ نعومة أظفارنا إلى يومنا هذا.

وبعد فإنه لمن باب الإخلاص والامتنان ان أتقدم بشكري الجزيل واحترامي الكبير إلى أستاذي الفاضل "علي خرف الله" لما خصصه لي من وقت وجهد في إرشادي وتوجيهي وبالإضافة إلى نصائحه القيّمة وعلى كفاءته العلمية في إدارة هذا العمل وتشجيعه الدائم لتقديم الرسالة بأفضل الصورة فجزاه الله خير الجزاء.

وأدين بالشكر والعرّفان الجميل إلى الاستاذين الفاضلين: "محمد السعيد قيسي" و"محمد سبع" على دعمهم ومساعدتهم لي.

ويسعدني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرّفان إلى الأساتذة الذين تفضلوا بطيب نفس ورحابة صدر لقبولهم تحكيم أدوات الدراسة، كما لا يفوتني أن أتقدم بوافر شكري لأفراد العينة الذين تعاونوا معي وأجابوا على أسئلة الاستبيانات فلهم مني جزيل الشكر وعظيم الامتنان.

مثلاً أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى السادة أعضاء اللجنة المناقشة على تفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه المذكرة، وإثرائها بأرائهم السديدة وملاحظاتهم العلمية القيمة.

كما نشكر الذي لم يكتبه قلبي ولكن يسعه قلبي، إلى كل هؤلاء شكر واحترام والتقدير.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة أساليب مواجهة الضغوط بنوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين، وقد تناولت الدراسة أساليب المواجهة المتمثلة في اللجوء إلى الدين، والتجنب، والمواجهة، والدعم الاجتماعي، وفي علاقتها بنوعية العلاقة الزوجية (المساندة والعمق، الصراع) مع تناول هذين المتغيرين في متغيرات وسيطة تتمثل في (الجنس ومدة الزواج وعدد الأبناء).

تم إجراء الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين المتزوجين الذين يزاولون دراستهم بجامعة الوادي والمقدرة بـ: 136 طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، تمثلت أدوات الدراسة في استبيان أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة، ومقياس نوعية العلاقة الزوجية المكيف والمعد بالعربية من طرف "علي خرف الله 2014"، ولقد تمت معالجة البيانات عن طريق (SPSS18).

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي مع المقارنة بين المتوسطات في ضوء بعض المتغيرات، وقد تم استعمال معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقات ودراسة الفروق باختبار "ت" وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- لا توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لكل من متغير الجنس ومدة الزواج وعدد الأبناء.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لكل من متغير مدة الزواج وعدد الأبناء، أما فيما يتعلق بمتغير الجنس فيوجد هناك فروق بينهما عند مستوى دلالة 0.01.
- وختتمت الدراسة بتقديم مجموعة من الاقتراحات.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الشكر والعرفان
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالفرنسية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار المفاهيمي	
4	1- تحديد الإشكالية
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- الأهمية
8	4- أهداف الدراسة
8	5- حدود الدراسة
9	6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: أساليب مواجهة الضغوط	
11	تمهيد
12	1- تعريف الضغط
14	2- أنواع الضغوط
17	3- مصادر الضغوط
18	4- النظريات المفسرة للضغوط
21	5- آثار الضغوط
23	6- تعريف أساليب المواجهة
25	7- وضائف أساليب المواجهة

26	8- نظريات أساليب المواجهة
29	9- مميزات أساليب المواجهة
30	10- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة
33	11- طرق وفتيات أساليب المواجهة
38	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: العلاقة الزوجية	
40	تمهيد
41	1- مفهوم الزواج
42	2- أهداف الزواج
44	3- نظريات الاختيار الزوجي
47	4- مفهوم العلاقة الزوجية
48	5- مفاهيم ذات صلة العلاقة الزوجية
50	6- مراحل الحياة الزوجية
52	7- التواصل الزوجي
53	8- التفاعل الزوجي
54	9- أخطاء تهدم العلاقة الزوجية
59	10- أسس في حل المشكلات في العلاقة الزوجية
61	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
63	تمهيد
64	1- منهج الدراسة
64	2- مجتمع الدراسة
64	3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

71	4- إجراءات الدراسة الأساسية
73	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
75	تمهيد
76	1- عرض نتائج الدراسة والتعليق عليها
76	1-1- عرض نتائج الفرضية العامة.
77	1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية.
82	2- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.
82	2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة وتفسيرها.
85	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية وتفسيرها.
93	خلاصة عامة للدراسة
94	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
65	جدول يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية	01
66	جدول يوضح الفقرات المتفق عليها والفقرات المبعدة لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط	02
66	جدول يوضح مفتاح التصحيح المعتمد لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط	03
67	جدول يوضح مصفوفة الارتباطات بين البنود وأبعادها لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط.	04
67	جدول يوضح معاملات ثبات ألفا كرو نباخ لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط	05
69	جدول يوضح قيم الاتساق الداخلي لأبعاد للمقياس نوعية العلاقة الزوجية.	06
70	جدول يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي للمقياس نوعية العلاقة الزوجية	07
71	جدول يوضح مصفوفة الارتباطات بين البنود وأبعادها للمقياس نوعية العلاقة الزوجية	08
71	جدول يوضح معاملات الثبات ألفا كرو نباخ للمقياس نوعية العلاقة الزوجية	09
72	جدول يوضح عينة الدراسة الأساسية (حسب الجنس ومدة الزواج وعدد الأبناء)	10
76	قيمة (ر) معامل الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية	11
78	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس	12
78	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير الجنس	13
79	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مدة الزواج	14
80	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير مدة الزواج	15
80	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عدد الأبناء	16
81	جدول يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير عدد الابناء	17

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
19	مخطط يوضح المراحل الذي يمر بها الفرد أثناء الضغط حسب سيلبي	01
55	مخطط يوضح المراحل التي تمر بها المشكلة حسب "خليفة المحرزي"	02

مقدمة:

يعد الزواج أهم مظاهر الحياة الاجتماعية، فهو يعتبر نقطة تحول مهمة في حياة الرجل والمرأة على السواء، لكونه السبيل الشرعي الوحيد للقائهما في كنف الأسرة. ومن المعروف أن العلاقة بين الزوجين من أسمى العلاقات بين البشر فعليها يقوم بناء المجتمع بأكمله، وهي علاقة مستمرة ومتصلة لها متطلبات متبادلة بين الزوجين. ولذا من الضروري المحافظة على استقامة العلاقة الزوجية واستقرارها، بحيث تكون قائمة على المودة والتفاهم والاحترام المتبادل من كلا الطرفين، والتي تنتج بالضرورة أسرة متماسكة في بنیان مجتمع منسجم يخطط ويبني ويتفاعل على نحو إيجابي. غير أن العلاقة الزوجية لا تسير على وتيرة واحدة، فتشوبها بين الحين والآخر بعض الخلافات أو المشكلات، فإذا طغت هذه الخلافات تكون عاقبتها علاقات مضطربة ومجتعا متفككا.

فعادة ما يتعرض الزوجان لضغوط مختلفة خلال دورة الحياة، بما فيها ضغوط الاسرة والعمل والدراسة التي تهدد صحة الفرد وتوازنه، لذا أصبح استخدام أساليب مواجهة هذه الضغوط ضرورة ملحة للتوافق النفسي والاجتماعي، ولاسيما إذا كانت الشريحة المعنية تتمثل في الطلبة الجامعيين المتزوجين والمعرضين للوقوع تحت وطأة الضغوط الدراسية، وعلاوة على ذلك ما يقع عليهم من مسؤوليات الأسرة، وما يتطلبه ذلك من توفيق بين الحياة الجامعية والزوجية والاسرية.

وقد اقتضى تناولنا لهذا الموضوع إتباعنا لخطة قسمناها إلى خمس فصول بداية بالمقدمة وخلصنا في الأخير إلى خاتمة ضمناها نتائج هذه الدراسة، والتي تتوزع على جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

فبالنسبة للجانب النظري فقد احتوى على ثلاث فصول لكل منها تمهيد و خلاصة فصل فقد خصصنا الفصل الأول إشكالية الدراسة واعتباراتها ففي البداية طرحنا اشكالية الدراسة كما ضمناه فرضياتها، وتم تبيان أهمية الدراسة والهدف منها، وبيان حدودها، ثم قمنا بالتعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

واعتمدنا في الفصل الثاني على محور هذا الفصل حول موضوع أساليب مواجهة الضغوط، وتم فيه التعريف بالضغوط وأنواعها ومصادرها، ودراسة النظريات المفسرة لها وأهم الآثار التي تنجم عنها، وكذلك عرضنا أساليب مواجهة الضغوط تعريفها وظائفها وكذلك أهم نظريات التي فسرت أساليب المواجهة، وذكرنا مميزاته، إضافة إلى العوامل المؤثر في تحديد نوع المواجهة، وفي الأخير طرق وفنيات أساليب مواجهة الضغوط.

كما تطرقنا إلى الفصل الثالث والذي يحوي على تعريف الزواج وذكر أهدافه والنظريات المفسرة لاختيار شريك الحياة، وبعد ذلك تطرقنا إلى مفهوم العلاقة الزوجية وأهم المفاهيم التي تتناولها مروراً بمراحل الحياة الزوجية، وكذلك التواصل والتفاعل الزوجي، بالإضافة إلى ذكر الأخطاء العشرة التي تهدم العلاقة الزوجية، ومن ثم السعي إلى إيجاد حلول لها.

أما الجانب التطبيقي فقد أدرجنا فيه الفصل الرابع الذي تضمن فيه الحديث عن إجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والمنهج المتبع في هذه الدراسة، بالإضافة إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية وصولاً إلى إجراءات الدراسة الأساسية، فعن الفصل الخامس تمت فيه عملية عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها وتفسيرها أي الحديث عن عرض ونتائج كل فرضية على حدا من الفرضية العامة إلى عرض نتائج الفرضيات الجزئية واحدة بواحدة، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها، وفي الأخير ختمنا بخلاصة تتضمن نتائج هذه الدراسة ومواضيع مقترحة للدراسة.

الفصل الاول

الإشكالية الدراسة واعتباراتها

- 1- تحديد الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- الأهمية
- 4- أهداف الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

1- تحديد الإشكالية:

يعتبر الزواج الخطوة الأولى في تكوين الأسرة، والتي تمثل اللبنة الأساسية التي يتشكل على أساسها المجتمع، فالزواج عبارة عن علاقة جديدة متعددة الجوانب تبنى من طرف الرجل والمرأة، إذ يكلف كل منهما بواجبات ومسؤوليات نحو الآخر بالدرجة الأولى، ونحو ما يحيط بهما من أشخاص تربطهم بهم علاقة ما بالدرجة الثانية، مثلما يترتب عليه حقوق يكتسبها كل منهما.

لذلك عبر العديد من المفكرين عن الزواج أنه يمثل علاقة شرعية واجتماعية وإنسانية ومن هذا المنطلق فالزواج وسيلة لحفظ سلامة المجتمع، ولكي يتأتى ذلك يجب على كل من الطرفين أن يحققا استقرار واستمرار العلاقة بينهما لأنها تعتبر الخيط الذي يربط بين الزوج وزوجته، وبقدر متانة ذلك الخيط وقوته بقدر ما تكون عليه العلاقة من قوة أو انهيار.

(الجهني، 2008: 75)

ومما لا شك فيه أن المشكلات بين الزوجين أمر طبيعي وحتمي ولكن الذي يهدم الحياة الزوجية هو كيفية مناقشة الأزواج لتلك المشاكل للوصول إلى حل يرضى عنه الطرفان للتغلب على ما بينهما من فروق، وبمرور الزمن يتلاشى الود بين الزوجين وهذا الأخير يتجلى في الكلام الطيب بينهما فانعدامه يؤدي إلى النفور.

كما أظهرت دراسة "جوتمان" (Gottman, 1993) أن تقدير مهارات الأزواج عند مناقشة مواضيع الصراع تنبئ بخطر تدهور العلاقة، فالأزواج الذين لديهم مشكلات يميلون إلى النقد والانسحاب ولا يستخدمون أساليب الاستماع وحل المشكلات ما يدعو إلى استمرار الصراع.

(مسعودي، 2008: 223)

فمن الجدير بالذكر أن الحياة الزوجية لأي زوجين لا تخلو من مشاكل خصوصا مع ازدياد سرعة نمط الحياة الحديثة وتعقدها مما تخلق جو من التوتر والقلق والضغط، وهذا ما أكده "دونالد فيشر" (Donald Fisher) أن 75% من المشاكل التي تناولها في ممارسته الطبية كانت عبارة عن مشاكل مرتبطة بالضغط وأن 75% من هذه المشاكل مرتبطة باضطرابات الزواج. ومن الواضح أن اشتراك كلا من طرفي المؤسسة الزوجية يؤدي إلى الصمود اتجاه

الأزمات أي بمعنى استقرار ونجاح العلاقة الزوجية في مواجهة الضغوطات الحياتية التي يتعرض لها الزوجين وهذا ما أشار إليه "حسن مصطفى عبد المعطي" (2004) في قوله "الموقف الذي يصمد لأزمات الحياة وضغوطها ويتطلب جهودا مشتركة يبذلها كلا الزوجين على مدى سنوات الحياة". وفي هذا الصدد أشارت "أسماء" (2008) أن توجيه جهود الأزواج إلى الفعل والسلوك بما يكرس فرص اجتياز العلاقات وفض النزاعات وإيجاب التسويات وتجاوز الضغوط التي تكون وفق تعامل الأزواج لها وتختلف من زوج إلى آخر ومن موقف إلى آخر حسب الظروف المسموحة والخبرة المتواجدة لديه، ولكن الفرد الواحد يملك عدة أساليب للتعاش مع الضغط وهذا ما رآه "مكلود" (McLeod, 2010) أن هناك ما بين 400-600 استجابة تكيفية للتعامل مع الضغوط يمكن أن تظهر لدى الأفراد. (الطبيخ، 2015: 76) قصد التخفيض من آثار هذه الضغوط والتخفيف من وطأتها. كما ذكر "لازاروس" (Lazarus) "ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدرون بوساطتها الحوادث المؤثرة، والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هم اللتان تقرران نوعية المؤثر وطبيعة التوتر. (مريم، 2007: 148)

من الواضح أن الفرد هو الذي يقرر الحدث الضاغط من خلال تقييمه للموقف. وكما أكد ذلك "جودة" في دراسته التي طبقها على طلبة جامعيين وكانت نتائج الدراسة أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية. وكذلك أيدت دراسة (مريم، 2007) هذه الفكرة حيث توصلت إلى أن الطلبة الجامعيين يتعاملون مع الضغوط النفسية باستخدام الأساليب الأقدمية والأساليب الإحجامية، والتي تكون عوامل تعويضية للطلاب في مرحلة دراستهم الجامعية التي يواجهون فيها ضغوطا مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف، بالإضافة إلى ذلك توجد المتطلبات ذات الطابع الاسري وخصوصا عند الطلاب المتزوجين ومما تتطلبه من مسؤوليات الاتجاه الافراد

المحيطين بهم، ومن خلال ملاحظتي للواقع المعاش ومن خلال التجارب التي عاشها الزملاء نجد أن الحياة الجامعية للمتزوجين قد تحد من الحرية الشخصية للطالب من ناحية شبكة العلاقات الاجتماعية المرتبطة به ولكيفية تعامل مع تلك الضغوطات دون تأثير على حياتهما الزوجية، وهذا ما لفت نظر الباحثة حين مشاهدتها للطلاب المتزوجين في محاولة تعايشهم مع الاحداث دون ترك مشاكل على تفاعلهم الزوجي، ومن هنا بات الاقتناع بضرورة الاهتمام بتناول هذه الدراسة في محاولة للإجابة على سؤال فحواه

* هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة

الزوجية لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين؟

ثم نتطرق إلى التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في أساليب مواجهة

الضغوط تعزى لمتغير الجنس؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في نوعية العلاقة الزوجية

تعزى لمتغير الجنس؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في أساليب مواجهة

الضغوط تعزى لمتغير مدة الزواج؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في نوعية العلاقة الزوجية

تعزى لمتغير مدة الزواج؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في أساليب مواجهة

الضغوط تعزى لمتغير عدد الأبناء.

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في نوعية العلاقة الزوجية

تعزى لمتغير عدد الأبناء.

2- فرضيات الدراسة:

✓ الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين.

✓ الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مدة الزواج.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير مدة الزواج.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عدد الأبناء.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المتزوجين في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير عدد الأبناء.

3- الأهمية:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من المعطيات التالية:

- لا يستطيع أحد أن ينكر الأهمية المحورية لموضوع نوعية العلاقة الزوجية وما ترتبط به من طرق التعامل بين الزوجين وكيفية التواصل بينهما في التأثير على تلك العلاقة التي تعد مركز اهتمام العديد من الباحثين ووسائل الإعلام وغيرها لمحاولة تقديم نصائح وإرشادات لسير الحياة الزوجية على أحسن حال كونها الركيزة الأساسية في تكوين المجتمع.

- تناول هذه لظاهرة التي شغلت بال الكثير من الباحثين ومازالت تحظى بمكانة هامة في عملية البحث ألا وهي أساليب مواجهة الضغوط لما لها من أثر على الصحة النفسية.
- خصوصية عينة الدراسة المتمثلة في الطلبة الجامعيين المتزوجين باعتبار محطة التعليم الجامعي إحدى المحطات الهامة لاسيما إذا كان المعني بها متزوجا مع ما يرتبط بذلك من أعباء إضافية.

4- أهداف الدراسة:

- تهدف أي دراسة علمية في المقام الأول لتحقيق هدف محدد أو جملة من الأهداف المتجانسة ودراستنا الحالية نبتغي منها تحقيق الأهداف التالية:
- التعرف على ما إذا كان هناك علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية لدى عينة الدراسة وتحقق أيضا من وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط وأبعاد نوعية العلاقة الزوجية.
- التعرف على ما إذا كان هناك اختلاف لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين في كلا المتغيرين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية.
- التعرف على ما إذا كان هناك اختلاف لدى الطلبة المتزوجين في الجنس ومدة الزواج وعدد الابناء في كلا المتغيرين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية.

5- حدود الدراسة:

- تحدد الدراسة الحالية على المستويات البشرية والزمانية والمكانية على النحو التالي:
- الحدود البشري: أجريت الدراسة الحالية على عينة من الأزواج والزوجات يدرسون في التعليم الجامعي.
- الحدود الجغرافي: تم اختيار العينة التي أجريت عليها الدراسة من جامعة الشهيد محمد لخضر.
- الحدود الزماني: التي تمثلت في الموسم الدراسي 2016/2015.

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

6-1- نوعية العلاقة الزوجية:

يتحدد مفهوم نوعية العلاقة الزوجية كما نتبناه في هذه الدراسة بأنه اتصاف العلاقة بين الزوج والزوجة -في الاتجاه الإيجابي- بأنها متحررة من الصراعات وأشكال الهيمنة والخضوع مع امتلاك كل طرف لعاطفة واحترام اتجاه الطرف الآخر، ويستدل عليها بمقياس نوعية العلاقة الزوجية.

6-2- أساليب مواجهة الضغوط:

هي الأساليب المستخدمة لتجاوز المشكلات والمواقف الضاغطة مع ما يتناسب لشخصية الفرد ويتمشى مع ما يتطلبه الموقف منه للتحمل أو التخفيف أو الهروب من الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة ويستدل عليها بمقياس أساليب مواجهة الضغوط.

الفصل الثاني

أساليب مواجهة الضغوط

تمهيد

- 1- تعريف الضغط
- 2- أنواع الضغوط
- 3- مصادر الضغوط
- 4- النظريات المفسرة للضغوط
- 5- آثار الضغوط
- 6- تعريف أساليب المواجهة
- 7- وظائف أساليب المواجهة
- 8- نظريات أساليب المواجهة
- 9- مميزات أساليب المواجهة
- 10- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة
- 11- طرق وفنيات أساليب المواجهة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تنشأ الضغوط نتيجة لتعدد المطالب أو الحاجات وعدم القدرة على إشباعها. ورغم تعدد مصادر هذه الضغوط وتنوعها، يقتصر تأثيرها على الفرد ويمتد ليغطي جوانب أخرى من حياته، مما يؤثر على علاقاته داخل أسرته وأصدقائه وجيرانه وبقية أفراد المجتمع، ولما كانت الضغوط شيئاً حتمياً في حياة الأفراد، فهي تعد مثلها مثل المرض الذي كلما اكتشف في مرحلة مبكرة كلما كان سهل في التعامل معها أما إذا كان في مرحلة متأخرة فإن التعامل معها يكون صعباً ومرهقاً على الفرد ولكن بالرغم من ذلك لا يمكن تجنبها أو التخلص منها نهائياً.

وسنحاول في هذا الفصل التعرف عن الضغط وأساليب مواجهته التي تكون صالحة لكل المواقف وإن طغى أسلوب على أسلوب آخر لكل فرد في مختلف المواقف.

1- تعريف الضغط:

1-1- لغة:

يعرف المنجد في اللغة والإعلام كلمة الضغط على أنها مرادف للقهر والضييق، ويستطرد: وضغطه أي عصره وضيق عليه وزحمه والضاغط هو الرقيب الأمين على الشيء ويقصد به الكابوس، ويقال: أخذت فلانا ضغطه أي ضيقت عليه وأكهرته على شيء، فالضغط إذن يرادف الشدة والضييق والألم والمشقة والأزمة وقد استخدم الباحثون هذه المصطلحات في دراستهم لموضع الضغط.

1-2- اصطلاحا:

اختلفت الباحثون في تناولهم للضغوط وأسفر ذلك عن تعريف عدة، تنوعت في تحديد مفهوم الضغوط.

وبناء على ذلك فقد ظهرت بعض التعريفات للضغوط اعتمدت في تناولها لهذا المفهوم على وجهات نظر متعددة فهناك تعريفات تشير إلى الضغوط باعتبارها مثير، وينظر إليها بعض العلماء من منظور استجابة، وأيضاً عرفت باعتبارها التفاعل بين الفرد والموقف؛ كما يلي:

1-2-1- التوافق بين الفرد والبيئة Person-Environment Fit:

يرى "لازاروس" و"فولكمان" "Lazours" "Polkmam" بأن الضغط علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر.

في حين يرى (Ferreri) أن الضغط عبارة عن علاقة الفرد بمحيطه ويمثل رد فعل تجاه تهديد، وهو تفاعل بين الموقف المهدد ورد فعل الفرد.

ويعرفه (Grath) بأنه عبارة عن حالة تنتج عن التفاعل بين الفرد والبيئة بحيث تضع الفرد أمام مطالب أو عوائق أو فرص.

(العميان، 2005: 161)

وفي هذا الصدد تشير الضغوط بأنها: مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثل: التوتر والقلق أو الشعور بالامتهان.

(علوطي، 2007: 14)

وكما يستخدم الضغط للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة أو تحدث نتيجة للعوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتظهر أيضا نتيجة لتهديد والخطر وتؤدي الضغوط بطبعها إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.

(عثمان، 2001: 18)

1-2-2- على أساس الاستجابة:

عرف "سيلبي" (Selye) الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغير في الأسرة وفقدان العمل أو الرحيل.

(بهاءالدين، 2008: 28)

تعرف الضغوط بأنها: "حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات من الوظائف الفسيولوجيا والبيولوجية وعدم الكفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف".

أما "لورنس" (Lowrence) فقد أكد أنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التعامل أو الانزعاج أو تنشيط العزم يعاني منها، الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدد الفرد بجميع فعاليات الحياة.

(العجيلي، 2005: 503)

في حين أشار "سميث" (Smith) إلى الضغط أنه مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما.

كما يرى "هارون توفيق الرشيد" فيعبر عنها هو حالة من التوتر الشديد والانتصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك.

(عوض، 2001: 28)

1-2-3- على أساس المثريات:

أشارت "الجمعية الأمريكية للطب النفسي" الضغوط عبارة عن حرمان الذي يتقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض وفقدان المهنة والصراع بين المتزوجين.

(العبادي وآخرون، 2009: 80)

تعرف على أنها "تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تتجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه".

(العزیز وأبو أسعد، 2009: 22)

في حين يرى "ولترجملش" الضغط اعتباره بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور وأعراض ربما قد يكون نتائج استجاباتها غير موافقة أو غير مناسبة.

(أبودلو، 2009: 172)

وبناء على ما تقدم من خلال استعراض حول تعريفات الضغط فمن هذا المنطلق ترى الطالبة الباحثة من خلال مراجعتها لأدبيات المتعلقة حول هذا الموضوع بأنه ليس هناك تعريف محدد وواضح يمكن اعتماده على الرغم من وجود العديد من التعريفات.

ومن هنا تشير الطالبة الباحثة إلى أن مفهوم الضغط هو تلك القوة التي تؤثر على الفرد إثر موقف ما، وتصاحبه عدة تأثيرات فيزيولوجية ونفسية وتكون ناتجة عن تفاعل الفرد وبيئته. بحيث نجد الضغوط تصاحب الإنسان كظله فهي ترافقه منذ لحظة التي يستيقظ فيها وتتعبه أينما وجد في مكان دراسته أو في عمله... بل وقد لا يستطيع التملص منها حتى أثناء النوم لأنها تؤرق تفكيره وترهق جسده.

2- أنواع الضغط:

لقد تعددت أنواع الضغوط بتنوع المواقف الحياتية الضاغطة التي يواجهها الفرد ويظهر هذا التنوع من التقسيمات المختلفة التي وضعها العلماء والباحثون في مجال الضغوط، وفيما يلي عرض لأهم هذه الأنواع حسب التقسيمات المختلفة:

2-1- حسب التأثير: تنقسم الضغوط إلى:

• الضغوط السلبية:

هي الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات الحياة التي تستلزم نوع من إعادة التوافق وكذلك أن تكون متطلبات الحياة فوق طاقة وقدرة احتمال الطالب الجامعي المتزوج مما يحدث له الشعور بالتهديد والخطر.

أو هي الشعور باليأس والقنوط ووجود هذه المشاعر هي التي تجعل الضغوط مثيرة للشقاء ويطلق على هذا النوع ضغوط الخسارة والفقدان. (عثمان، 2001: 96)

• الضغوط الايجابية:

تصبح الحياة بلا معنى بدون الضغوط حيث أنها تجعل الطالب الجامعي المتزوج بدون فاعلية في أداء واجباته اليومية حيث تعد الضغوط عنصر مجدد للطاقة الإنسانية حيث يدفع الطالب في بعض الأحيان إلى الإبداع والانجاز في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات فمثلا للضغوط التي يشعر بها الطلبة المتزوجون أوقات الامتحانات مما تجعلهم يذاكرون باجتهاد ويهتموا بدراساتهم ويحمل واجباتهم في الوقت المحدد من أجل التفوق والنجاح برغم من بذل جهد مضاعف وتحمل مسؤولية بشكل أكبر فهي أساس تشكيل الضغط عليهم. (حسين وحسين، 2006: 32)

2-2- حسب مدى استمراريته:

يرى "سونانجن" (Swearingen) أنه يمكن تقسيم الضغوط إلى:

• الضغوط المؤقتة:

التي تحيط بالطالب الجامعي المتزوج فترة وجيزة ثم تندثر مثل الضغوط الناتجة عن الامتحانات أو مثلا ذلك حدوث الزواج في الاسرة وهذه المواقف إذ لم تزد عن حدها في مدة لا يدوم أثرها لفترة طويلة وإلا عانوا الطلبة المتزوجون الكثير من الأمراض.

• الضغوط المزمّنة:

هي التي تعيش مع الطالب الجامعي المتروج مدة الطويلة مثل تعرضه لآلام مزمّنة أو يعاني من ظروف اقتصادية واجتماعية أو العكس. (عرافي، 2013: 14)

2-3- حسب الفترة الزمنية:

يقسم (Jains) الضغوط إلى:

• الضغوط البسيطة:

وتستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، وتكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

• الضغوط المتوسطة:

وتمتد من ساعات إلى أيام وتتجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيادة شخص مسؤول أو غير مرغوب.

• الضغوط المضاعفة: وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتتجم عن أحداث مثال ذلك

موت شخص عزيز. (مكناسي، 2006: 92)

2-4- حسب طبيعة المصدر:

• الضغوط العاطفية:

عدم الاتفاق مع الشريك يشكل ذلك ضغط عاطفيا وتكون نتائجه سيئة مما يجعله يتوتر ذلك نفسيا ويرتبك في حياته اليومية وتعاملاته.

• الضغوط الأسرية:

هي عبارة عن مواقف ضاغطة تنشأ من الجانب الاسري مثال: التنافر الأسري، الانفصال وفاة...

• الضغوط الاجتماعية:

هي تماثل الفرد إلى قوانين المجتمع والالتزام الكامل بالعادات والتقاليد التي يحكمها المجتمع والخروج عنها يعد خروجا على العرف الاجتماعي، مما يؤثر سلبا عليه.

• الضغوط الاقتصادية:

لها الدور الأعظم في تثبيت جهد الانسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة.

(دعو وشنوفي، 2012: 25)

3- مصادر الضغوط:

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعددت وتداخلت، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثون ونذكر من أهمها ما يلي:

3-1- المشكلات الأسرية والاجتماعية:

تعتبر الأسرة حجر الأساس في تشكيل المجتمع وبذلك فهي تؤثر وتتأثر به وبذلك أي خلل أو اضطراب في تلك الأسرة أو كثرة الأحداث الضاغطة للمتزوجين في الحياة اليومية مما تجد نفسها تُكوّن العلاقات السيئة مع الأقارب وأهل الزوجين أو يوجد صعوبة في تكوين صداقات اجتماعية ويرى علماء السلوك أن العلاقة الجيدة بين الأفراد المبنية على التأييد والثقة والمساندة والتعاون تسهم في خلق بيئة اجتماعية صحيحة وعكس ذلك سواء كان سوء الثقة أو عدمها قد يؤدي إلى نشوز في العلاقات ويسودها الحقد والكراهية وبذلك تصبح المشكلات الأسرية والظروف الاجتماعية مصدرا رئيسا في الضغوط. (العنزي، 2004: 41)

وهذا ما أكده "ميلر" أن الظروف الخارجية مصدر للضغوط ومثال ذلك الصراع بين الفرد وعادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه أي تحدي الطلبة الجامعيين المتزوجين للدراسة رغم الإحاطة بالعوائق أو الظروف التي تحول دون ذلك.

3-2- المشكلات المتعلقة بالفرد:

وهذه المشكلات تكون ناجمة عن شخصية الفرد والنظم والاتجاهات والمبادئ والمعتقدات الذي يتمسك بها الفرد والضغوط تختلف من الفرد إلى آخر في نسبة التعرض لها وهناك شخصيات تكون أكثر عرضة للموقف الضاغط وهي الشخصية ذات الطابع الحاد سريعة التأثر

الشخصية المثالية الخيالية وهذا بالإضافة إلى بعض الاضطرابات الشخصية التي تساهم أيضا في حدوث الضغوط منها الشخصية الوسواسية والشخصية ذات الفكر المتسلط ما يؤدي إلى تفسير الضغوط افتراضات غير واقعية أي تكون نابعة عن الذات وهذا ما أكدته دراسة "ميلر" حول مصادر الضغوط والضغوط الداخلية حدث ناتج عن الاحباطات التي يتلقاها الفرد خلال أحداث الحياة اليومية. (حسن، 2001: 26)

التي تكون عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته وخاصة إذا كان هناك اختياريين محبذين له فيولد له الصراع مما يسبب له الضغط.

3-3- المشكلات الدراسية:

هي الظروف والمشاكل التي تنتج عن طريق الدراسة وهذا قد تكون من خلال فشل التواصل بين الأستاذ وطلبه أو صعوبة التعامل مع زملاء أو عدم القدرة على أداء الواجبات أو الرسوب في الامتحانات، مما يؤدي إلى تدني في التحصيل الدراسي والعجز عن الإنجاز وحتما ستؤدي إلى كراهيته الدراسية.

3-4- التطورات التكنولوجية والإعلامية ومتطلبات العولمة:

شهدت العقود الأخيرة من القرن الماضي أحداث متلاحقة وتطورات سريعة جعلت عملية التغيير أمرا حتميا في دول العالم وقد انتاب القلق بعض المجتمعات بسبب هذا التغيير السريع لذلك زادت تعقيدات الحياة مما تطلب بذل جهد مضاعف على جميع الأفراد وخاصة الطلبة الجامعيين المتزوجين الذين كانوا أكثر عرضة لها، من حيث ما تتطلبه في جانب الدراسة أو اكتمالها من أجل ضمان مستقبل لأسرته ويحسن مستواه ولكن في العصر الحالي يتطلب من الزوجة مشاركة زوجها في كل أحداث الحياة حتى العمل معه خارج البيت من أجل تحسين المستوى الاقتصادي.

4- النظريات المفسرة للضغوط:

تظل النظرية غير كافية لمقتضيات التفسير للظاهرة الإنسانية نظر لتعقدها، ونكون بحاجة إلى كل النظريات لكي نحيط هذه الظاهرة وبالرغم من ذلك تظل هناك أبعاد تنتظر الاكتشاف.

4-1-1- نظرية "هانز سيللي" (Hanzsely):

يعد العالم "سيللي" من أبرز العلماء المؤسسين للضغوط، لقد تم تفسير هذه النظرية على أساس الاستجابة الفسيولوجية التي يقوم بها الفرد خلال الموقف الضاغط وهذا من خلال ثلاث مراحل يمر بها من يصاب بالضغوط وهي:

4-1-1-1- مرحلة الإنذار Alarm Stage:

وهي عبارة عن ردود أفعال تلقائية أوتوماتيكية لاشعورية في حالة الموقف الضاغط مثال ذلك زيادة معدل التنفس وسرعة نبضات القلب. (غربي، 2003: 21)

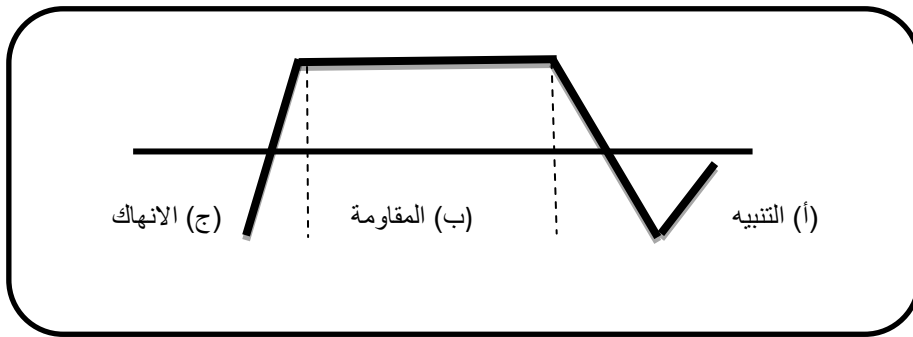
4-1-1-2- مرحلة المقاومة The Resistance Stage:

تظهر على شكل استجابة سلوكية فطرية أو مكتسبة بعد تعرض الفرد إلى التهديد الحيوي فيستعملها لمواجهة هذه المواقف. (غربي، 2003: 60)

4-1-1-3- مرحلة الإنهاك Exhaustion:

تتخفف قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط وتنفذ طاقة التكيف، فيصبح الفرد حساسا جدا للأمراض وعرضه لها، وفي الحالات الشديدة والخطيرة يكون الفرد عرضة للانهاك وربما تتسبب الأحداث إلى حدوث الوفاة. (البسطامي، 2013: 18)

الشكل رقم (01): يوضح المراحل الذي يمر بها الفرد أثناء الضغط حسب "سيللي"



المراحل الثلاث الذي يمر بها الفرد أثناء الضغط حسب "سيللي":

في المرحلة "أ" وهي مرحلة التنبيه، يقوم الجسم في مبادئ الأمر بالاستجابة إلى المثير الضاغط وفي هذا الوقت تكون المقاومة ضعيفة، أما في المرحلة "ب" مرحلة المقاومة فتحدث نتيجة التعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الإشارات الجسدية المرتبطة مع

ردود الأفعال التنبهية وتزيد المقاومة عن الحد الطبيعي أما المرحلة "ج" فهي مرحلة الانهالك وتتسأ من التعرض الطويل الأمد إلى الأحداث نفسها المسببة للضغط وقد تتخفف المقاومة في هذه المرحلة إلى ما دون الحد الطبيعي مرة ثانية. (تايلور، ت: بريك وداود، 2008: 346)

4-2- نظرية "سيلبرجر" (Spielbrger):

لقد اعتبر الأحداث الضاغطة ناتجة عن قلق الحالة "Anxiety state" الذي يحدث للفرد ولقد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة الظروف البيئية الضاغطة المحيطة به، وقال ما يميزها حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين آليات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف منه (كبت، إنكار، إسقاط)، وقد يستدعي حتى أسلوب الهروب من حالة الضغط. (الرشيدي، 1999: 54)

4-3- نظرية موري (Murray):

يعتبر موري أن مفهوم الحاجة "Need" ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعرف جهود الفرد للوصول الى هدف معين أي بمعنى ضغط الفرد يكون مرتبط بإشباع متطلبات حاجته. وفي هذا الصدد أستطاع موري تمييز نمطين من الضغوط هما:

4-3-1- ضغط بيتا "Beta Press": وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

4-3-2- ضغط ألفا "Alpha Press": وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد

في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي ويوضح موري أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغط بيتا ومن المهم، اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين الضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط ألفا الموجود بالفعل. (الرشيدي، 1999: 65)

5- آثار الضغوط:

تسير البحوث والدراسات سواء كانت نفسية أو طبية إلى أن الضغوط يترتب عليها العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة يمكن حصرها فيما يلي:

5-1- الآثار الفيزيولوجية:

- زيادة إفراز الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية.
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب في الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطرابات المعدة والأمعاء والشعور بالغثيان والرغبة.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.

(حسين وحسين، 2006: 46)

وقد أوضح "غريب عبد الفتاح" أن هناك في الجسم علاقة واضحة وصريحة بين الضغط وبعض الأمراض الجسمية العضوية أهمها:

- السرطان.
- قرحة المعدة.
- السكر.
- الأمراض الجلدية.
- اضطرابات النوم.
- أمراض القلب.
- انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد مما يؤدي إلى نقص في الوزن وأخير انهيار الجسمي.

- تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى أمراض الحساسية. (بهاء الدين، 2008: 36)

- الجهاز الهضمي:

✓ القولون. ✓ الاسهال.

✓ القرح.

- الرئتين:

✓ الربو. ✓ الكحة.

✓ الدوار. ✓ الاغماء.

- انقطاع التنفس وصعوبات التنفس.

- الشعر (سقوط الشعر).

- الجهاز الهضمي والهيكلية:

✓ تيبس العضلات. ✓ ألام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه.

✓ ألم الرقبة. ✓ الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).

✓ التهاب المفاصل. ✓ صك الاسنان.

- الجلد:

✓ الأكزيما. ✓ الصدفية. (سيد يوسف، 2007: 34)

5-2- الآثار المعرفية:

- انخفاض فعالية القدرات العقلية للفرد مثل الانتباه، التركيز، التفكير، الذاكرة، الإبداع

والإدراك.

- تقل عناصر النقد والموضوعية. (الرشيدى، 1999: 35)

- إضعاف قدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.

- اتخاذ قرارات خاطئة ومنتسرة ويزداد معدل الخطأ. (بهاء الدين، 2008: 36)

- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته والآخرين.

(حسين وحسين، 2006: 45)

5-3- الآثار الانفعالية:

- الإحساس الدائم بالقلق والاكتئاب.

- الانخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.

- الخوف الشديد.

- الإحباط والغضب والهلع.

- فقدان لذة الحياة مما يؤدي لليأس. (طالح، 2011: 100)

- ازدياد التوتر النفسي والفسولوجي.

- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.

- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة.
- التردد وتوهم المرض.

- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة. (حسين وحسين، 2006: 45)

ولا تقف الآثار المرتبة على الضغوط عند هذا الحد بل إن هذه الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط تنعكس أيضا على سلوك الفرد وأدائه.

5-4- الآثار السلوكية:

- اضطراب عادات النوم والأكل.
- ظهور سلوكيات شاذة.
- رفض الجلوس مع الجماعات ومشاركتهم في الحديث.
- نقص الاهتمام والحماس والتنازل عن الأهداف.

- إلقاء اللوم عن الآخرين. (بهاء الدين، 2008: 26)

- إهمال المنظر والصحة.

- عدم الثقة في الآخرين.

- التخلي عن الواجبات والمسؤوليات. (حسين وحسين، 2006: 46)

6- تعريف أساليب المواجهة:

بما أن الطالب الجامعي المتزوج يحدث له العديد من الضغوط خلال مسار حياته، فلا بد أنه يواجهها بعدة طرق للتخلص منها أو التخفيف من أثارها وللتعرف أكثر عنها سنسرد بعض تعريفات العلماء:

ويعرف "فولكمان و"لازاروس" إلى أن أساليب المواجهة من الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي يتسبب بها المواقف الضاغطة. (جودة، 2004: 673)

وكما أشار إليها "مانيني وآخرون" بأنها الجهد الصحي أو غير الصحي، الشعوري أو اللاشعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط أو للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة. (عبد المعطي، 2006: 17)

أما "إبراهيم" فيراها تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدرة الإمكان.

(لظفي عبد الباسط، 1994)

كما أكد عليها أيضا "سيوارد" (Seaward) هي الطرائق التي يستخدمها الفرد عندما يعاني من الضغط في المواقف التي يعتقد أنها تفوق طاقته وقدراته بهدف التعايش معها.

(بحري وشويعل، 2014)

وينظر "فيمنيج" و"سينجر" إلى المواجهة هي في مجموعة الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد بقصد أي كيفية للتخفيف من آثار الضغط.

وعرفها "أسعد أشرف" بأنها "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية.

(الأمانة، 1995: 32)

رغم اختلاف التعاريف السابقة وتعددتها إلا أنهم أظهروا اتفاقا حول الغاية من أساليب المواجهة هي التخفيف من الآثار الناجمة عن الضغوط وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومنه نرى أن أساليب مواجهة الضغوط تعني هي الطرق التي يستعملها الفرد للتعايش مع الموقف الضاغط من أجل تخفيفه والتخلص منه ولهذا عند استخدام أساليب المواجهة لابد من تحديد مكونات البدء لهذه العملية والتي تم تحديدها وفق منظور (White) وهي كما يلي:

1- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة.

2- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على السيطرة على حالته الانفعالية

وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب إذا لزم الأمر.

3- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على الانتقال بحرية ضمن بيئته وتتضمن

أهداف المواجهة الرغبة في حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي، وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة، وأن يستعمل الشخص مصادره الجسمية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية لفهم ما يلزم

حين أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي.

ويتضح من خلال هذه العناصر أن أسلوب مواجهة الضغوط ليست سمة ثابتة وإنما تتغير وفق الأحداث الضاغطة ويكون تفسير الأحداث وفق الراحة النفسية (الانفعالات) التي يعيشها الفرد.

7- وظائف أساليب المواجهة:

لقد كانت التصنيفات حول وظائف أساليب المواجهة والتي رأى كل باحث وفق توجُّهه اتجاهاً ونرى من بينها ما يلي:

7-1- حدد "سوفورال" (Several):

الذي ينتمي إلى نظرية "سيكولوجية الأنا" والتي وضعها في ثلاث وظائف للمواجهة:

- ضمان تأمين معلومات ملائمة حول المحيط.
- حفاظ المرضى الشروط الأساسية حول عمليتي أداء وتسيير المعلومات.
- الحفاظ على الاستقلالية وحرية الحركة والتصرف واستعمال طريقة مرنة لرصد المعلومات.

7-2- اقترح "ميكانيك" (Meckanik):

تبين النظرية الاجتماعية ثلاث وظائف للمواجهة:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- بعث الدافعية للتعامل مع تلك المتطلبات.
- الحفاظ على الطاقة النفسية بهدف توجيه المهارات نحو المتطلبات الخارجية.

7-3- حسب "بيرلين" و"ستولر" (Perlinet Sclooler):

فإن وظائف المواجهة تتمثل في:

- تحديد الموقف التي تزداد فيها التجارب الباعثة على التوتر.
- تغيير المواقف.

• مراقبة بروز عملية الضغط. (مسعودي، 2008: 98)

7-4- حسب "لازاروس" و"فولكمان" (Falkman & Lazararus)

وتتمثل المواجهة حسب سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما: توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.

• تقليص التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق والانفعال. (ايت حمودة، 2006: 184)

ومعنى هذا أن وظائف أساليب المواجهة تصب كلها على فهم وتحديد الموقف والبحث عن المعلومات الواضحة التي أدت إليه وأيضا التوافق لأساليب البيئية الاجتماعية التي يعين فيها وضبط المشكلة بدقة وحلها مع انفعالات والواضح من خلال الوظائف أن غايتها الحقيقية هي تكيف الفرد مع المواقف الضاغطة دون ترك آثار بالغة عليه ولهذا أن أغلب الدراسات والباحثين قد اتفقوا على شروط أساليب المواجهة الفعالة للضغوط المختلفة والتكيف معها وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي:

- استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية.
- حرية التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة لما فيها من تنفيس عن الضغوط.
- طلب العون من الآخرين والثقة بهم وقبل ذلك الثقة في النفس.
- تجزئة الموقف الضاغط إلى أحداث يمكن أن تتناولها ومعالجتها في وقت معين.
- ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر.
- إبداء المرونة وتقبل التغيير.
- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الإحداث الحياة الضاغطة.

8- نظريات المفسرة لأساليب المواجهة:

8-1- نظرية التحليلية:

لقد تناول "فرويد" (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهتها، ورأى "فرويد" أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن أساليب مواجهة.

وتعد ذا أهمية كبيرة للفرد في الخفض من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة ومن أمثلتها: الكبت، الإنكار، التبرير، التجنب والإسقاط والنكوص.

(حسين وحسين، 2006: 86)

• **الإنكار Peni**: غياب الوعي ببعض الأحداث أو التجارب أو المشاعر المؤلمة.

• **الإسقاط Projection**: الرفض اللاشعوري للأفكار والرغبات العاطفية المرفوضة

وإسنادها للآخرين. (حنصالي، 2014: 94)

• **النكوص Regression**: وهو الرجوع إلى استخدام أنماط سلوكية مميزة أو ملائمة لمرحلة

نمائية سابقة أو طفلية.

• **الكبت**: هو عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من القلق.

(زهاني، 2014: 32)

• **التبرير Rationalization**: تسوية للواقع في محاولة لتبرير الأفكار والمشاعر والأحداث

التي تجعلنا غير مرتاحين، فإننا نلجأ إلى هذا الأسلوب كي نتجنب الألم الناتج عن الضغوط.

(جدو، 2014: 105)

8-2- النموذج الحيواني:

يعد هذا النموذج متأثر بنظرية النشوء والتطور والارتقاء (1959) التي تدور حول مبدأ

الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة

التغيرات البيئة الطبيعية وهو ما عبر عنه "داروين" بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح.

وحسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة

لمواجهة التهديدات الخارجية والانفعالات الداخلية.

وأما آليات الدفاع التي يستخدمها الفرد حسب هذا النموذج وهي:

• ميكانيزم الهروب (التجنب) في حالة الفرع والخوف

• ميكانيزم الهجوم في حالة الغضب. (جدو، 2014: 102)

8-3- النموذج الاجتماعي:

درست نظريات علم النفس الاجتماعي المواجهة الفردية والجماعية انطلاقاً من إحساس الفرد بالنقص الذي يعد شعور يؤثر بقوة في سلوك الفرد، مما قد يدفعه إلى نوعين من التصرفات: إما تقبل أو رفض الواقع ويتحقق هنا (الرفض أو التقبل) في استراتيجيات عدة تتعلق بقدرة الفرد ودرجة طموحه وبالمكتسبات الجماعية والوفاء للجماعة وإراداتها.

(مسعودي، 2008: 84)

ومن الأساليب الدفاعية التي يمتاز بها النموذج الاجتماعي والذي يعتبر من أساليب المواجهة وهي:

- **التطابق Conformite**: تعنى به مواعمة الفرد للبيئة الاجتماعية التي تخصه، وهذا يكون دون مخالفة القيم الاجتماعية من أجل إرضائهم ولا يظهر سلوك منافيا لهم.
- **الهروب Fuite**: سلوك الانسحاب والابتعاد وعدم اللجوء إلى التحدي ويتميز هذا النوع من الاستسلام والخضوع كما يتسم بالسلوك السلبي المبني على الحقد وتأنيب الآخرين.
- **سد العجز**: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين وتأكيد الذات.
- **التعويض**: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحضى بالقبول.

(زهاني، 2014: 117)

8-4- النموذج التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله، حيث أنه ينظر إلى المواجهة عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف البيئية، تزداد له الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية.

ومن أهم من ارتبط بهذا المدخل بأعمال ودراسات كل من "لازاروس" و"فولكمان" (1984) و"موس" (1977) و"ميتشبنوم" (1977) والتي أكدت على أن المواجهة عبارة عن عملية وليس استعداد أو سمة لدى الفرد.

ولقد استخدم مفهوم التقييم المعرفي للتعبير عنها، ففي عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم نوعين:

• **التقييم الأولي:** تقييم الفرد للموقف من حيث الضاغط أم لا، وإذا تم تقييم الموقف على أنه ضاغط فينتقل عندئذ إلى المرحلة الأخرى.

• **التقييم الثانوي:** ليحدد خيارات المواجهة والموارد المتاحة لديه للتعامل مع الموقف. ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة، وأن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال الموقف الضاغط.

أبدت كل هذه النماذج المعروضة وجهة نظر مختلفة حول مفهوم المواجهة من خلال استخدام آليات الدفاع التي يؤديها الفرد خلال الموقف الضاغط. ولقد كانت رؤية النموذج التحليلية عن طريق آليات الدفاع اللاشعورية، أما النموذج الحيواني كان أبرز المبادئ التي ركز عليها هو مبدأ الصراع من أجل البقاء ويقوم بآليات تلقائية عفوية، أما النظرية الاجتماعية فكانت وفق تصرفات الفرد مع مجتمعه إما بالقبول أو الرفض، وأما النموذج التفاعلي فيشير إلى التقييم المعرفي الذي ينتج من تفاعل الفرد مع البيئة.

9- مميزات أساليب مواجهة الضغوط:

• المواجهة عملية معقدة ويستعمل الأفراد أغلب أساليب المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.

• المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل، أما إذ أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به، فهنا تركز المواجهة على الانفعال.

• عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة. يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة متشابهة.

• أن استراتيجية المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.

- تغيير سلوكيات المواجهة كوسيط للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض أساليب المواجهة بنتائج ايجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
 - إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية والوظيفية الاجتماعية والوجود الذاتي.
- (دعو وشنوفي، 2013: 61)

10- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة:

أدى الاختلاف الذي عرفه مفهوم الضغط النفسي من جهة وللمواجهة من جهة أخرى إلى اختلافات في تحديد طبيعة العوامل المؤثرة في نوع المواجهة مثل "كوباسا" و"هان" وباحثون آخرون اهتموا بدور الموقف الضاغط وهم "شولر" و"بيرلين"، فيما عمد اتجاه ثالث إلى المتغيرات الديموغرافية ولكن هذا الاختلاف لم يمنع من التأكيد على الدور المتكامل لهذه العوامل:

10-1- المتغيرات الشخصية:

يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

10-1-1- مركز الضبط Locus of contralm

تشير نظرية التعلم الاجتماعي إلى مفهوم مركز الضبط والتحكم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته وينقسم الأفراد طبقاً لمفهوم الضبط إلى فئتين:

- **فئة الضبط الداخلي:** هم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ويسعون في محاولات جادة للتحكم في البيئة والسيطرة عليها ولديهم القدرة على رؤية التوقعات للأحداث وبالتالي يتعاملون مع الموقف الضاغط بأسلوب مواجهة ملائم ولهذا تكون فئة الضبط الداخلي بمستوى منخفض من الاكتئاب وبمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة.

- **فئة الضبط الخارجي:** هم الأفراد ذو التحكم الخارجي فهم يرون أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية ولا يستطيعون التأثير فيها ويفتقدون إلى القدرة على السيطرة والتحكم في الأحداث ويفشلون في توقعاتهم لهذه الأحداث، بالتالي يتعاملون إزاء المواقف الضاغطة

بأساليب مواجهة غير ملائمة وغير فعالة فهم الأفراد الذين يرجعون العوامل الخارجية إلى الصدفة والحظ حيث إن فئة الضبط الخارجي يرتبطون بمستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

10-1-2- تقدير الذات

يعتبر تقدير الذات مؤشر هاماً يسهم بدور كبير في تحديد سلوك المواجهة لدى الأفراد حيث كشفت النتائج التي قام بها "شان" (chan1993) أن تقدير الذات المرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة والايجابية في مواجهة المشاكل والمواقف الضاغطة في حين أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يميلون إلى استخدام أساليب المواجهة السلبية. (حسين وحسين، 2008: 123-126)

10-1-3- الصلابة النفسية

تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية ويتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. (العبدلي، 2012: 9)

10-1-4- فعالية الذات

يستند هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، ويشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضاً اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في الأحداث. (عبد المعطي، 1994: 54)

10-2- المتغيرات الديمغرافية:

10-2-1- السن:

انطلقت الآراء المنادية باعتبار السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويتعرف على مدى نجاعتها من خلال

الخبرة، وهذا ما أشار إليه معظم الباحثين أن التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر وزيادة مستوى النمو المعرفي للفرد وهذا ما يحدث لي الطلبة المتزوجين في السنوات الأولى من الدراسة والزواج فإنهم يتعاملون مع الحياة بحذر وحيطة وخاصة في الأسرة الجديدة التي يختلفون عنهما في العادات والثقافة ولكن لكل منها بيئة خاصة به، ولكن بمرور الزمن يتعلمان عملية التكيف وهذا من خلال عامل الخبرة وهذا ما أكده "ماك كراي" (Mcrae) في دراسته في اختلاف أنواع التعامل بين المراهقين والراشدين وقال إنها تتبع من الفروق في التجارب وفي العوامل المسببة للضغط بالنسبة لكل فئة. (زهاني، 2014: 41)

10-2-2- الجنس:

فقد لوحظ أن الجنس من أهم العوامل التي تؤثر في التعامل مع الأحداث الضاغطة هذا كما ارتأت إليه دراسة "Billing" و "Moss" أن هناك فروق بين النساء والرجال في أساليب مواجهتهم للضغوط.

أما دراسة كل "Neale" و "Stone" فقد أشارت إلى أن الرجال يفضلون أساليب مواجهة مباشرة بينما تستخدم النساء أساليب مواجهة تعتمد على الدين والاسترخاء والبحث عن المساندة الاجتماعية. (العنزي، 2004: 63)

10-2-3- المستوى الاقتصادي:

لقد أثبتت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض سيتعاملون باستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب. (حسين وحسين، 2006: 141)

10-3- المتغيرات الموقفية:

10-3-1- طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة، كما أن

المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تشير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقء.

10-3-2- المساندة الاجتماعية:

تعتبر المساندة عامل مهم في التأثير على الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة وتعتمد على اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت أساليب مواجهة غير فعالة. (دعو وشنوفي، 2013: 63)

11- طرق وفنيات أساليب المواجهة:

مما لا شك فيه أن طرق التعامل مع الضغوط تعتبر ذو أهمية كبيرة للفرد، وذلك لأنها تساهم بدور فعال في خفض التوتر لديه وتحسين أدائه وتحقيق قدر من التوافق والتكيف مع الموقف الضاغط في هذا الصدد أشار "كاجان" (Kagan,1991) إلى عدة أساليب للتعامل أو مواجهة الضغوط ومنها:

- تحويل الخوف إلى تحد عندما يكون الموقف الضاغط من الممكن ضبطه والتحكم فيه فإن أفضل طريقة للتغلب عليه هي معاملة الموقف وكأنه تحد والتركيز على طرق السيطرة والتحكم فيه.

- جعل الموقف المهدد أقل تهديدا بأن يغير الفرد تقييمه للموقف لكي يرى هذا الموقف بصورة جديدة.

- تغيير أهداف الفرد عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط ولا يستطيع التأقلم معه فيجب عليه أن يتبنى أهدافا جديدة تتلاءم مع الموقف الضاغط.

- الاستعداد للضغط قبل حدوثه، وهذه الطريقة تعد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، والطرق الممكنة لمعالجة الموقف بطريقة أكثر فاعلية وليس مجرد ما يتوقعه.

(إبراهيم، 2012: 404)

وهناك بعض القواعد لمعايشة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية ومعالجتها لدى الأفراد

وهي:

11-1- الرجوع إلى الدين:

هو استعانة الكثير من الأفراد إلى اللجوء إلى الله بكثرة العبادات وذكر سبحانه وتعالى للتخفيف من الإحساس بالضغوط ومن الدراسات التي تناولت دور الحالة الروحانية في مواجهة الضغوط دراسة (Graham Stephanieetal2001) والتي أجريت على 115 فردا تتراوح أعمارهم بين 22-60 سنة وذلك بهدف التعرف على العلاقة بين الدين والقيم الروحية والقدرة على مواجهة الضغوط ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الدين والعقائد الروحية ترتبط ارتباطا إيجابيا لمواجهة الضغوط بدرجة تفوق الأفراد الذين يتعرضون لجلسات إرشادية. (حنصالي، 2014: 105)

وفي دراسة أخرى قام بها الباحثون في الولايات المتحدة الأمريكية على حجم الضغوط النفسية التي يعانيها المترددون على دور العبادة بالمقارنة بغير المترددين. وقد خلص هؤلاء الباحثون إلى أن حجم الضغوط النفسية التي يعانيها الفريق الأول أقل بكثير من الفريق الثاني. كما وجدوا كذلك أن مستويات ضغط الدم لدى الفريق الأول كانت أقل بكثير. وفي دراسة مختلفة توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يترددون على دور العبادة بشكل منتظم أقل عرضة للموت من جراء تعرضهم لازمات قلبية من غيرهم. (الحداد، 2002: 88)

11-2- أسلوب حل المشكلات:

يواجه الانسان في حياته وفي عمله العديد من المشكلات والتي تمثل له ضغطا إذا لم يجد حلولا لحلها. وبما أنه يفتقد المهارة لحلها، ومع نقص الخبرة، والتأثير الانفعالي السلبي بهذه المشكلات، فإنهم بحاجة إلى التدريب على منحى حل المشكلات الذي لا يركز على حل مشكلة بعينها بقدر ما يعطي أسلوبا عاما للتعامل مع المشكلات عموما.

11-2-1- المنحى الفردي لحل المشكلات: يعد هذا المنحى مفيدا إذا أردت حل

المشكلة بمفردك دون مشاركة الآخرين لها وهي أن تضع أفكارك ومشاعرك على الورق وذلك من خلال الخطوات التالية:

- حدد المشكلة بوضوح.
- جمع المعلومات التي لها الصلة بالمشكلة.
- تحليل البيانات التي تم جمعها.
- إعطاء العديد من الحلول للمشكلة.
- قم بعملية تقييم لبدائل الحل التي طرحتها ثم اختر أحد الحلول.
- مناقشة الحلول المطروحة بعناية وهدوء ثم اختيار أفضل هذه الحلول لتنفيذها.
- القيام بتطوير خطة العمل وإيجاد وسائل المناسبة لتنفيذ الحل المختار.
- نفذّ الخطة.
- مراجعة نتائج تنفيذ هذه الخطة

11-2-2- أسلوب حل المشكل في موقف جماعي: يتم ذلك من خلال استخدام ما

يسمى العصف الذهني وهي عملية يتم من خلالها استحضار أكبر عدد من الأفكار حول موضوع معين وطرح الحلول له ومناقشته من طرف مجموعة من الأفراد، وفي الأخير اختيار أفضل الحلول ومن ثم محاولة تنفيذها. (سيد يوسف، 2007: 48)

11-3- أسلوب التجنب:

فيلجأ الفرد في هذا الأسلوب إلى مجموعة من الأساليب مثل أفكار الخوف أو القلق تحت الضغط ومحاولة نسيان الموقف بأكمله، ورفض الاعتقاد بوجود المشكلة فعلا والانشغال في التخيلات المؤلمة بدلا من التفكير الواقعي في المشكلة. (عرافي، 1434: 32)

11-4- الدعم الاجتماعي:

إن تعرض الفرد لحالة من حالات الضغط يتطلب السعي للخروج من هذه الحالة، ومن العناصر الممكن استثمارها في هذا الشأن هو إيجاد نظام اجتماعي يدعم الفرد في ظروفه التي يمر بها.

ويدخل ضمن هذا النظام الاجتماعي مجموعة أطراف فقد يدخل الأهل والأصدقاء الجيران، الزملاء في الدراسة، بالإضافة إلى المؤسسات الدينية والترفيهية والتربوية مثل المساجد. نظام الدعم الاجتماعي يفترض أنه يؤدي أدواراً مهمة مثل التدعيم ودوره في

المجموعة، إعطاء فرصة المشاركة في تنفيذ المهمات والمشاركة الوجدانية من قبل الآخرين، بالإضافة إلى النصائح التي يحصل عليها الفرد من الآخرين. وكذا حصول الفرد على معلومات من عناصر نظام الدعم الاجتماعي وتغذية راجعة يستبصر من خلالها ويتعرف على نقاط الضعف ونقاط القوة التي توجد لديه ولكن من خلال ما يراه الآخرون فيه.

(الظري، 1994: 112)

11-5- إدارة الوقت:

هي قدرة الفرد على استخدام الوقت لإنجاز المهام المطلوبة في التوقيت المحدد لها، فمن الواضح أن ما يؤرق الانسان وتسبب له الاضطراب النفسي هو تزايد وتزامن متطلبات الحياة في فترة محدودة ولا يحدث تزامن في حياة الانسان إلا إذا لم يحسن تنظيم الوقت وإدارته.

(سمكري، 1430: 65)

فالوقت إذن يعني أن يمارس الفرد سيادته عليه بحيث يتحكم فيه ويستثمره بالشكل الذي يحقق له أفضل النتائج وتساعد المبادئ الأساسية التالية على التنظيم الأمثل للوقت والتعامل مع الضغوط:

- وضع قوائم يومية للأعمال المطلوب إنجازها.
- وضع أولويات تنفيذ هذه الاعمال من حيث أهميتها.
- وضع هذه الأولويات في جدول زمني.
- معرفة الدورة اليومية لتلك الأعمال وإنجاز المطالب الملحة في جانب الدراسة أو الاسرة أو العمل خلال الفترة اليومية التي يكون فيها الانسان أكثر قدرة على العطاء والإنتاج.

(فرحات، 2011: 260)

11-6- ممارسة الرياضة:

أوضح "جوزيف كنيدي" أن التمارين الرياضية مهما كانت بسيطة أو معقدة ليست مجرد تنمية عضلات فحسب، بل هناك أهم من ذلك بكثير وهو الرضا النفسي الذي ينبعث من شعور الفرد بأن الآلة الإنسانية تؤدي وظائفها بمهارة وتوجيه ونجاح لذلك فإن مجرد وقفة قصيرة بعد كل نصف ساعة من العمل الفكري المجهد، ينهض فيها الفرد ويسير في الحجرة

مع قيامه بحركات تنفسية عميقة أو الانحناء على الظهر والتنفس بعمق، يضمن ذلك زيادة إمكانات الأداء الفكري وانتاجيته بشكل ملموس. (بويكر، 2007: 52)

وتشير الأدلة العلمية والطبية إلى أن الأفراد المنتظمين في أداء التمرينات الرياضية بأنواعها أقل عرضة لكثير من الأمراض المتعلقة بالضغط مثل الأزمات والسكتة القلبية فالنشاط الرياضي يظهر تحسنا ملموسا في كفاءة الأوعية الدموية، ومن ثم يحافظ على مستوى ضغط الدم ومستوى سكر في الدم، كما يشعر الفرد بالراحة بعد أداء التمارين لأنها تحرر العضلات من التوتر.

11-7- أسلوب الاسترخاء:

حالة هدوء يلجأ إليها الفرد لإزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق وللاسترخاء فوائد عديدة وهذا ما أكدته دراسة Burns 1980 حيث أثبت أن الاسترخاء العضلي له عدة فوائد منها: التخلص من المشكلات المرتبطة بالضغط النفسي مثل الصداع العصبي والارق وارتفاع ضغط الدم، كما يعد الاسترخاء أسلوبا وقائيا يعمل على خفض احتمال حدوث التوتر النفسي وضبط القلق ويساعد الاسترخاء الفرد على أن يفكر بطرق أكثر عقلانية وأن يصبح أكثر وعيا للتوتر من خلال تعلم إجراءات شد وإرخاء عضلات الجسم. (العنزي، 2003: 70-71)

ومنه نستنتج أن أساليب مواجهة الضغوط متعددة ولكن يتوقف اختيارها على حسب شخصية الفرد ونوع العامل الضاغط.

خلاصة الفصل:

تعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يواجهها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة مثل القلق، التوتر، الصراع، الإحباط الفشل الاكتئاب... وغيرها، من الظواهر. فتؤدي إلى العديد من الآثار الإيجابية والسلبية عليه وعلى أسرته، فتحدث الآثار الإيجابية إذا كان مقدار الضغوط مناسباً بحيث يستطيع الفرد تحمله والتكيف معه، بل قد يؤدي هذا التأثير الإيجابي إلى رفع مستوى الأداء. أما إذا زادت الضغوط عن القدر المناسب فإنها تحدث آثاراً سلبية على الفرد فتؤثر على حالته النفسية والصحية وينعكس ذلك على سلوكه متمثلاً في معدل الغياب وزيادة نسبة الخطأ وفقدان الرغبة في الإبداع وعدم الرضا. وغير ذلك مما يؤثر على فاعلية أدائه. مما يلجأ الفرد إلى أساليب مواجهة الضغوط التي تعد من العوامل التعويضية التي تحقق الصحة النفسية والاجتماعية لديه. وعندها يقوم الفرد بالتعايش مع الضغط الإيجابي، ومع الضغط السلبي يقوم بتخفيفه ومعالجته. ومن ثم فإن معالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن فنون التعامل مع الضغوط.

الفصل الثالث

العلاقة الزوجية

تمهيد

- 1- مفهوم الزواج
- 2- أهداف الزواج
- 3- نظريات الاختيار الزوجي
- 4- مفهوم العلاقة الزوجية
- 5- مفاهيم ذات صلة العلاقة الزوجية
- 6- مراحل الحياة الزوجية
- 7- التواصل الزوجي
- 8- التفاعل الزوجي
- 9- أخطاء تهدم العلاقة الزوجية
- 10- أسس في حل المشكلات في العلاقة الزوجية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يمثل الزواج ميزة إنسانية حيث يعبر عن احتياجات المجتمع لكي يحافظ على كيانه واحتياجات الأفراد لتحقيق ذواتهم، فهو بناء أساسي لإشباع توقعات كل من الفرد والمجتمع وهو أحد شعائر العبور من تبعية الطفولة إلى الحرية والمسؤولية المميزة للشخص الراشد، أي الزوج الذي يحاول تكوين الأسرة قائمة بذاتها قادرة على دفع عجلة الزواج إلى الاستقرار ومنه نتطرق إلى مفهوم الزواج والغايات التي يسعى إليها، ويطلق مصطلح الزوج **Couple** على الزوج والزوجة على أن الشائع في استعمالات الناس لمصطلح الزوج أنه يشير إلى الرجل في حين يشير مصطلح الزوجة إلى المرأة في إطار العلاقة الزوجية وهذا المفهوم الأخير هو الذي يهمننا أساسا.

وقد تضمن هذا الفصل أيضا استعرضا لأهم المفاهيم المتعلقة بالزواج والعلاقة الزوجية وأهم نظريات التي تفسر اختيار شريك الحياة، والمفاهيم التي تتضمنها لنجاح العلاقة على ما تمر به من مراحل وبالإضافة إلى التواصل والتفاعل الزوجي ثم أهم المشكلات التي يقع فيها الزوجين والحلول المناسبة لها.

1- مفهوم الزواج:

1-1- لغة:

ويطلق على الزواج "القران والضم والجمع، يقال زوج الأشياء تزويجا وزواجا إذا قرن بعضها ببعض، حيث قال تعالى: ﴿كَذَلِكَ وَزَوَّجْنَاهُمْ بِحُورٍ عِينٍ﴾ [الدخان: 54] أي قرناهم بهن، وزوج فلان امرأة أي جعله يتزوجها أو جعله زوجا لها، وكما ينظر إليه ابن منظور أنه الاقتران والارتباط، زوج الشيء وزجه إليه ربطه به" بمعنى ارتباط الزوجان بعقد النكاح ويطلق على كل واحد منهما اسم الزوج.

1-2- اصطلاحا:

هناك أحداث كبرى في حياة الإنسان هي الميلاد والزواج والوفاة، ومن أهم هذه الأحداث الزواج، حيث يعتبر الزواج أمل الغالبية العظمى من الشباب ذكورا وإناثا، وخاصة في مرحلة العقد الثالث من الحياة، لما يساهم به في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم، ولأن الزواج يعد مطلبا أساسيا من مطالب النمو الذي إذا تحقق إشباعه بنجاح أدى إلى الشعور بالسعادة وأدى إلى النجاح في تحقيق مطالب النمو مستقبلا، بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب الفترات التالية من الحياة.

(عبد الرحمان، 1998: 11)

1-2-1- الزواج في الشريعة الإسلامية:

"الزواج عقد الرجل على امرأة تحل له بحيث يفيد حل استمتاع كل منهما بالآخر على الوجه المشروع".

(تاج وعبد الرحمن، 1994: 13)

عرفه ابن عبيد بن الفقيه الحنفي بقوله: "عقد الزواج مجموعة إيجاب أحد المتكلمين مع قبول الآخر، أو كلام أحد قائم مقامهما أعني متولي طرفي العقد".

(الأشقر، 1997: 14)

1-2-2- الزواج في علم الاجتماع:

فالزواج "نظام اجتماعي يتصف بدرجة من الاستمرارية والامتثال للمعايير الاجتماعية القائمة، وهو وسيلة التي يعتمد عليها المجتمع لتنظيم الناحية الجنسية ولتحديد مسؤولية التزاوج الجنسي بين البالغين فيه".

(قطان ومحمد علي، 1974: 75)

كما أكد "مادلين قرافيتز" (Madeline Grawitz) أنها مؤسسة تتشكل بواسطتها علاقة طبيعية بين رجل وامرأة تخضع للقوانين الاجتماعية والمرتبطة بثقافة مجتمع ما. كما يرى "أوغست كونت" (Auguste Comte) هو الاستعداد الطبيعي والاتحاد التلقائي بين الجنسين نتيجة لتفاعل الغريزة مع الميل الطبيعي المزود به الكائن، ويعتبر الأساس الأول في البنيان الاجتماعي. (حسام، 2013: 15)

ويمثل الزواج أيضاً: "مؤسسة اجتماعية، تبنى على جملة من المعايير التي تضبط العلاقة بين الرجل والمرأة، وتحدد أدوارهما بما يفرض التزامات وحقوقاً متبادلة بين الطرفين كما أنه يمثل الرباط العاطفي الذي يتم بين رجل وامرأة، ويكتسب شرعيته من الجماعات المرجعية ومنظومتها القيمية في المجتمع". (الغانم، 2010: 22)

1-2-3- الزواج في علم النفس:

الزواج في المعجم الموسوعي لعلم النفس هو "اتحاد رسمي بين رجل وامرأة بغية تأسيس أسرة". (سلامي، 2001: 1291)

كذلك يعتبر الزواج مشاركة روحية تفاعلية بين اثنين يربط بينهما حب خالص.

(جودة، 2009: 12)

من خلال تعاريف السابقة للزواج نجد أن الزواج بالرغم من أنه يعد مصطلح شائع وكثير التداول لدى معظم الناس، ويبدو أمراً في غاية الوضوح، ولكن نرى أن كلاً من درسه حسب وجهة نظره، فمنهم من أسسه من منظور الإسلامي وآخرون من رؤية الاجتماعية والبعض الآخر أسسه من خلال وجهة النفسية ولكن يتضح من خلال التعاريف أن الزواج يكون شرعي وعلى نية الاستمرار العلاقة الزوجية، أي سنة كونية شرعها الخالق عز وجل يقوم بين الرجل والمرأة يقبله القانون ويرضى عنه المجتمع.

2- أهداف الزواج:

يساهم الزواج في اشباع العديد من الحاجات والدوافع ذات أهمية وتعد ذو مكانة أساسية في بناء العلاقة الزوجية ونجاحها وهي كما يلي:

2-1- الامتاع الجنسي:

يمكن الزواج الزوجين من الاستمتاع الجنسي واستجابة لما أودعه الله من غرائز في كل منهما واستمرارا للنسل، وتتم الحاجة إلى الجنس عند الرجل والمرأة بالإشباع العفيف كما في قوله تعالى: ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِنَفْسِكُمْ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ [سورة البقرة: 223]

2-2- سلامة المجتمع من الانحلال:

فقد أشار الرسول الله عليه وسلم إلى أن الزواج فيه عصمة وضبط للنفس، حيث قال في الحديث الذي رواه الجماعة: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج". (رواه البخاري) (أبو سكينه، 2011: 99-102)

2-3- سلامة المجتمع من الامراض:

يعد الزواج من الأمور الشافية، الذي يسلم المجتمع من الأمراض السارية والفتاكة التي تنتشر بين أبناء المجتمع، نتيجة الزنى وشيوع الفاحشة مثل: وداء السيلان والايذز وسرطان الفم وهذا كله يكثر خلال العلاقات غير شرعية. (مرسي، 1994: 17)

2-4- استمرار النسل وتربية الأجيال:

يعد الزواج محافظة على بقاء النسل الذي يكون قادرا على حمل رسالة الحياة وبناء المجتمع وتنميته وتعمير الأرض وحفظ النسب، وهذا كما جاء في قوله تعالى: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ۗ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ ﴾ [النحل: 72]

2-5- تحمل المسؤولية:

إعطائه معاني جديدة ترفع من قيمته عند الرجل والمرأة وتدفعهما إلى تحمل المسؤولية وتوحد أهدافهما في الأسرة. (جودة، 2009: 13-14)

2-6- الحاجة إلى تأكيد الذات وإثبات الهوية:

فالانفصال عن الأسرة الأصلية وتكوين أسرة جديدة يدعم الشعور بالذات وإثبات الهوية. ففي دراسة "أفاري" (1976) وجدت علاقة تحقيق الذات والعلاقات الزوجية الناجحة حيث أن هؤلاء الأزواج يحققون ذواتهم بدرجة عالية من خلال الزواج. (بلميهوب، 2009: 10)

2-7- الشعور بالأمن والطمأنينة:

من خلال الزواج الذي يقوم على الحب والمودة والتعاون والتآزر بين الزوجين في بناء الحياة، وهذا ما جاء في قوله تعالى: ﴿وَمَنْ ءَايَتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [سورة الروم: 21]

3- نظريات الاختيار الزوجي:

يتفق علماء النفس على أن أهم قرار يتخذه الإنسان في حياته هو اختيار الزوج، لأن الزواج ركيزة أساسية في حفظ الصحة النفسية وتنميتها، أو في اضطراب النفس ووهنها فالنجاح في الزواج يزكي النفوس ويقويها، والفشل فيه يضعف النفوس ويفسدها، حيث تعد عملية الاختيار الزوجي من الإجراءات التي ترتبط بثقافة المجتمع وتتأثر بالرؤية الشخصية والمعايير الاجتماعية وهو ينطبق على الإناث والذكور، في قرارهم بالقبول أو الرفض لشريك الحياة المستقبلية، فمعايير الاختيار الزوجي وأسسها، تفسر على نحو التالي:

3-1- نظرية التجانس:

تقوم هذه النظرية على أساس ميل الناس للزواج ممن يتشابهون معهم شعوريا كانوا أو لا شعوريا، ويكون التشابه على أساس أنهما ينتميان إلى الجماعة والبيئة نفسها التي يرتبط كل منهما بها. والتشابه والتجانس يتصل بالخصائص الاجتماعية العامة وأيضا الخصائص أو السمات الجسمية وأهم أوجه أو عوامل التجانس التي تقوم عليها هذه النظرية هو التجانس في الخصائص الاجتماعية والسمات الجسمية والنفسية.

وعلى الرغم من أن معايير الاختيار الزوجي تؤكد وجوب أن يكون هناك تشابه بين الشريكين، بالإضافة إلى الانتماء إلى العرق نفسه والمكانة والدين والمستوى التعليمي

والسمات الجسمية والنفسية، تعد هذه المعايير أكثر تأثيراً في الاختيار الزوجي في المجتمعات التي أصبح فيها قرار الزواج قراراً فردياً إلى حد بعيد، أما في بعض المجتمعات يعد الاختيار الزوجي يتعلق بقرار الجماعة، وكما يعد معيار الدين من أهم العوامل التي تؤثر في الاختيار الزوجي. (نوغي، 2014: 57)

3-2- نظرية الحاجات التكميلية:

بلور هذه النظرية "روبرت وينش" (Robert winch 1963) فيما يتعلق بالاختيار للزواج وينطلق من فكرة أساسية، مفادها أن كل فرد يبحث من خلال مجالات اختيارية عن الذي يعطيه أو يمدّه بأعلى نسبة من الإشباع، بمعنى أن الفرد يبحث عن الشريك الذي يكمل شخصيته، يكون هو الدافع الأساسي للزواج، وفي هذه الحالة يكون نمط الحاجات لدى المتزوجين دائماً غير متشابه. وهذا معناه أن الاختيار للزواج يتم وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات الذي يعني أن الأفراد يميلون إلى اختيار الأشخاص الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية بأكبر قدر ممكن من الإشباع، وهذا ليس معناه أن يكون هناك تطابق لنموذج كل من شخصيتي الشريكين وحاجاتهما، وإنما يكون نموذج كل من الشريكين مكتملاً للآخر، أكثر منه مشابهاً لنموذج الحاجات لدى الآخر.

(فلاتة، 2008: 31)

3-3- نظرية التحليل النفسي:

يفترض التحليليون أن دافع اللاشعوري يهدف إلى تحقيق الاختيار الزوجي من خلال نوعية العلاقة الزوجية بين الوالدين، حيث تختار الزوجة زوجها الشبيه بالأب أو المختلف عنه، وأمّا الزوج فيختار زوجته الشبيهة بالأم أو المختلفة عنها، مما تعد قراراتهم دوافع لاشعورية لا يعيها كل مقبل على الزواج كانت بالرفض أو القبول، أي أن الزوج يبحث عن زوجته المستقبلية من خلال ما تركته سلوك الوالدة اتجاه أبيه مما تحمله علاقتها من صفات الجيدة تملؤها المودة والمحبة أو تسودها الصراعات والخلافات فيما بينهم مما يتأثر بها الابن المقبل على الزواج لاشعورية، ويختار زوجته من خلال تلك سلوكيات بالقبول أو الرفض لتلك العلاقة المتواجدة بين الوالدين، كذلك الاختيار ينطبق على الفتاة المقبلة على الزواج بنفس

الطريقة، فهي تختار الزوج يشبه أبها الذي أحبته وأعجبت به وبشخصيته أو العكس، كان يسئ إليها وإلى أمها فيتم الاختيار الزوج على أساس تلك المعاملة. (مرسي، 1991: 47)

3-4- نظرية التقارب المكاني:

يرى أنصار هذه النظرية أن اختيار الزوجي يكون حسب المجال الجغرافي البيئي الذي يعيش فيه الفرد فيختار الزوج زوجته من نفس المنطقة فمثلا عندما يكون الزوج يعيش في الريف غالبا ما يختار زوجته من نفس القرية والزوجة كذلك نفس الشيء. (زكي علي، 2008: 84) ومن خلال ما سبق أن عملية الاختيار الزوجي تختلف من مجتمع إلى الآخر ومن فرد إلى آخر، وهذا يكون وفق إرادة الفرد وشروط المطلوبة التي يبحث عنها في شريك حياته فبعض الأزواج يبحثون عن المظهر الخارجي وبعض الآخر يبحث عن المستوى التعليمي الذي كانت فيه عملية الاختيار مواكبة للتغيرات الاجتماعية التي طرأت على المجتمع ولكن يبقى الجانب الديني هو الجوهر في عملية الاختيار الذي يبحث عنه المقبل على الزواج وهذا الاختيار الزوجي يتحمل فيها الفرد مسؤولية قراره حيث أنه لاحقا يؤثر في مصير العلاقة التي يعيشها الزوجان.

كما أن تفسيرات نظريات الاختيار الزوجي اختلفت في البحث عن شريك الحياة، فمثلا نظرية التجانس يتم الاختيار على أساس تشابه الأزواج، أما نظرية الحاجات التكميلية يتم فيها الاختيار وفق البحث عن حاجات التي تنقص إحدى شريكين الحياة الزوجية من أجل تكامل مع بعضهما البعض، أما نظرية التحليل النفسي يتم الاختيار حسب العلاقة الزوجية للوالدين إما أن تكون محبذ أو مكروه عند مقبلين على الزواج، فهو يكون الاختيار لاشعوري وأيضا قد يتم الاختيار وفق القرب المكاني لمؤسسي العلاقة الزوجية، ولكن من الضروري أن يتحرى الفرد قبل اختياره ولا يتسرع حتى لا يندم على اختياره لكي لا يؤثر سلبا في نوعية العلاقة الزوجية بينهما.

وعلى قدر الاهتمام بنجاح الحياة الزوجية، يكون الاهتمام بمرحلة الاختيار وذلك بالأخذ بعين الاعتبار الاختيار الصحيح والسليم، الذي يكون في كتاب الله وسنة نبيه وقد روى أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "تتكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها

ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تَرَبَّتْ يداك" **[متفق عليه]** فمعايير الاختيار تتمثل في هذه الخصال الأربع ولكن يكون الصفة الدين الطاغية على الصفات الأخرى حتى لا تؤثر على الحياة الزوجية مستقبلا حيث يقول عليه الصلاة والسلام: "لا تزوجوا النساء لحسنهن أن يربيهن ولا تزوجوهن لأموالهن فعسى لأموالهن أن تطغيهن، ولكن تزوجوهن على الدين ولأمة خرماء سوداء ذات دين أفضل" **[رواه ابن ماجة في سنته]**، وأما بالنسبة اختيار الفتاة لزوجها المستقبلي يكون من المنظور الدين الإسلامي على أساس الدين والخلق، فلقد حث الرسول الله عليه وسلم على تزويج الرجل المرضي في دينه وخلقه. يقول عليه الصلاة والسلام: "إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه" **[متفق عليه]** وفي رواية أخرى: "إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض" **[رواه الترمذي وإسناده حسن]**، ومن الواضح ان رسولنا الكريم أمرنا أن عملية الاختيار الأولى والأخيرة تكون على أساس الدين الذي يُكوّن أسرة ملئ بالحب والمودة وتكون أكثر استقرارا.

4- مفهوم العلاقة الزوجية:

يمثل الزواج نقطة عبور للحياة الزوجية، ومادام على نية الاستمرار والدوام فلا بد أن تجمع بين الزوجين علاقة والتي تكون كالاتي:

فالعلاقة الزوجية لا تأتي فقط بوجود عقد الزواج، وإنما هي كالبناء التي تحتاج إلى دعم وإلى تجديد مستمر لكي تبقى محافظة على هيكليتها.

ويقصد بها أيضا "بأنها العلاقة الوثيقة التي تنشأ بين الزوجين الذين يعيشان معا لمدة طويلة، وتقوم على الالتزام بالحقوق والواجبات مما يؤدي إلى شعور بالتماسك والصلابة.

(العويضي، 2004: 48)

في حين تعرف هذه العلاقة: أنها تجمع بين علاقات الصداقة والميل الجنسي، وعاطفة الحب، كما تتضمن علاقات أخرى بين الزوجين علاقات متصلة بالنواحي الاقتصادية أو الاجتماعية الأخرى.

(الكندري، 1996: 80)

في حين سماه "جيرود" هي علاقة مستديمة ترتبط بمستوى درجة النضج والتوازن العاطفي ودرجة من الحرية في العلاقات والاتجاهات والمواقف.

(صحراوي، 2007: 78)

في حين يشير إليها مرسي أنها تجعل كلا من طرفي العلاقة الزوجية جماعة نفسية، يتأثر فيها كل من الزوجين بالأخر ويؤثر عليه.

وتعرف العلاقة الزوجية على أنها علاقة ديناميكية بين شخصين تتوقع فيها أوقات هادئة وأوقات عصبية، فالسعادة فيها تقوم على جهد يبذل من الطرفين ويهدف إلى التفاهم العميق كما تقوم على إدراك وتقدير المتبادل من كلا الطرفين وتقبل محاسن ومساوئ كل منهما الآخر. (أبو أسعد، د.ت: 265)

ومن خلال تعاريف سابقة، نستنتج أن العلاقة الزوجية تبنى على تشارك الحياة بين الزوجين واندماجهما في الأعمال لتحمل أعباء الحياة حلوها ومرها، لكي تصل سفينة الزواج إلى بر الأمان.

5- مفاهيم ذات صلة بالعلاقة الزوجية:

ترتبط العلاقة الزوجية بمفاهيم ضرورية للمساعدة على نجاحها، وهذه المفاهيم تبدأ بالتكوين منذ الأيام الأولى للزواج وتستمر وتتعمق مع الوقت، وإن كانت جذورها الأولى قد تكونت في شخصية الفرد منذ أن كان طفلاً نتيجة ملاحظة طبيعة العلاقة بين والديه وتأثره بها، والتنشئة الاجتماعية التي نشأ عليها. ومن الملاحظ أن تلك المفاهيم ليس لها ترتيب معين حسب أهميتها لكي يبدأ الزوجان بأولها وينهيها بأخرها، فلكلا الزوجين خصائصهما وظروف ارتباطهما المختلفة عن الآخرين، فقد تبدأ علاقتهما بالحب، أو الشعور بالانتماء أو تبدأ بالصدقة والتعاون فليس المهم من أين تبدأ ولكن المهم أن تشمل العلاقة الزوجية على تلك المفاهيم.

5-1- الحب:

وهو الأصل في العلاقة بين الطرفين، وهذا يدل أن له معنى عظيم وكلنا نحتاج إليه وبالأخص في العلاقات الزوجية، ويعتبر من الحاجات النفسية التي يتمنى كل الإنسان أن يحققها في نفسه، والحب يجمع عدة معاني لأنه إذا توفر الحب توفرت التضحية والمحبة والمودة والرحمة والاخاء والصدقة والسلام والتسامح والعطاء وكثير من الصفات التي تتبع

من الحب وليس من الضروري أن تبدأ الحياة الزوجية على الحب ولكن الحب ينبع من التصرفات ومن المواقف التي يصنعها الزوجان عبر مرور الأيام. (المطوع، 2010: 10)

5-2- الاحترام:

وذلك بأن يحترم كل شريك شخصية الطرف الآخر ويتقبل عيوبه قبل الإيجابيات وعدم محاولة تغيير تلك العيوب بالقوة لأنها وليدة الظروف والبيئة، والصبر لإذابتها تدريجياً. ويعني الاحترام أيضاً تقدير القرين لآراء الطرف الآخر حتى ولو كانت لا تتساير مع رغباته الشخصية، وهنا يظهر مبدأ التقارب الفكري، كما يشمل أيضاً احترام كيان الشخص في وجوده أو غيابه. (نوغي، 2014: 73)

5-3- التفاهم:

إن التفاهم ضروري جداً في الحياة الزوجية، ولا بد أن يكون واضحاً، حيث يعد من الخطوط الرئيسية في الحياة لأنه يجنب الطرفين النزاع الدائم. (الجهني، 2008: 56)

5-4- الانتماء:

حيث يعتبر الزواج أسمى وأرقى من مجرد عيش فردين معاً، حيث يعني أن يتقاسم الطرفان مرهاً قبل حلوها وكل منهما يشعر بالآلام الآخر وكأنها آلامه ويرقص قلبه فرحاً بأفراح شريكه، وكل نجاح أو تحقيق هدف يسجل لصالح الزوجين معاً وليس لصالح فرد معين. (الجهني، 2008: 57)

5-5- التعاون:

من السمات الأساسية التي يجب أن يتحلى بها الزوجان، فكل منهما لا بد أن يكون السند للطرف الآخر، أي يتشارك كل من الزوجين لتحقيق الأهداف والأعمال المطلوبة وليس هناك مانعاً إذا تنازل أحد الطرفين قليلاً عن مبتغاه إذا كانت ستعوق تحقيق أهداف الطرف الآخر، لأن كل تقدم يصيبه أي شريك هو في نهاية لصالح العلاقة الزوجية.

(أبو سكينه وخضر، 2011: 160)

5-6- الصداقة:

وهي مفهوم يشمل كل الصفات السابقة المتعلقة بالمفاهيم الإيجابية الأساسية في العلاقة الزوجية، فالصداقة تعني المحبة الحقيقية، والاحترام المتبادل القائم على التفاهم بين الزوجين، ولذا تساهم بشكل فعال في تحقيق الصحة النفسية بينهما. (نوغي، 2014: 74) ويتضح من خلال هذه المفاهيم أنها قوالب البناء الأساسية لإقامة علاقة مصممة بطريقة سليمة، حيث لا يمكن أن يقوم قالب أو عنصر منها بدور البديل لعنصر آخر، فإذا كان أحدهما ضعيفا ستؤدي إلى التوتر العلاقة.

ولكي توجد علاقة صحيحة بين شخصين يجب أن يساهم كل منهما، أو يقدم شيئا ما للتعامل المستمر بين الطرفين، ولا تستمر العلاقة بمساهمة طرف واحد.

6- مراحل الحياة الزوجية:

يشير " كمال مرسي" (1995) أن الحياة الزوجية مثل الطفل يولد صغيرا وينمو بالرعاية والتربية، ويضعف بالإهمال والمعاملة السيئة، وكما أن نمو شخصية الطفل تعتمد على علاقته بوالديه، والتي يشعر فيها بالأمن والطمأنينة، فكذاك نجاح الزواج واستمراره يعتمد على العلاقة بين الزوجين، والتي يشعر فيها كل منهما بالأمن والسكينة، وأي خلل في هذه العلاقة يجعله زواجا هزيلا، لا يقوى على الاستمرار في تحقيق أهداف الزوجين والمجتمع. والحقيقة أن الحياة الزوجية تمر بعدة مراحل، فلكل مرحلة لها خصوصيتها ووظائفها ومكملة للمراحل الأخرى، وتتمثل هذه المراحل فيما يلي:

6-1- مرحلة شهر العسل:

تعتبر مرحلة شهر العسل من أولى مراحل الحياة الزوجية، ويطلق على الأسابيع الأولى من الحياة الزوجية، التي يمكن أن تطول أو تقصر بحسب الشعور بالسعادة بين العروسين ولقد أصبحت عادة شهر عسل مسألة اختيارية، وذلك حسب إمكانيات الفرد المادية والاجتماعية. ويتوقف نجاح الحياة الزوجية في شهر العسل على مدى الاستمتاع كل من طرفي العلاقة الزوجية وما مدى تحقيق التكيف بينهما، وإلى إي حد يستطيع أن يستقل عن أهله وينفصل عنهم في سبيل تكوين أسرة جديدة.

وظيفة هذه المرحلة:

- تعميق العلاقة الزوجية من الناحية العاطفية والاتصالية.

- تأكيد فكرة إرضاء الآخر قبل الشخص نفسه. (كاوجة، 2014)

6-2- مرحلة العلاقة الزوجية قبل مجيء الاطفال:

وتكون في السنوات الأولى للزواج وتنتهي بإنجاب الطفل الأول، ويرى لعلماء النفس أنها تكون في السنوات الأولى من عمر الزواج ذو أهمية خاصة حيث يبدأ الزوجان في هذه الفترة بالتوافق والتكيف مع بعضهما البعض.

ومن خصائص هذه الفترة أيضا يبدأ كل منهما بالعودة إلى الواقع واكتشاف كل منهما شخصية الآخر، ومحاولة فهم شخصيته بما يوافق عاداته وميوله واتجاهاته لذا تعتبر هذه المرحلة كبداية للمشاكل الزوجية في غالب الأحيان، إلا أن الأزواج الذين يمتلكون مواقف اتصالية يمكنهم تجاوز مرحلة المشاكل قد تكون إما إيجابية في حالة ما إذا تم استعمالها لإيجاد الحلول لتفادي مشاكل أخرى أو لمعرفة حاجات الآخر ورغباته أو قد تكون سلبية إذا تم كبتها وتجاوزها بدون مناقشة الزوجين وهذه ما يزيد من تعقيد حل المشاكل القادمة، لأنها قد تراكمت.

(الكندي، 1996: 88)

6-3- مرحلة البحث عن الاستقرار والتنظيم:

وتبدأ بعد إنجاب الأطفال وهي مرحلة تخطيط للأسرة وتنظيمها وكما يعد خطط لطريقة

حل مشاكلهم ومن بينها:

- رضا الزوجين عن العلاقة الجنسية.
- التنظيم الداخلي للمنزل الزوجي.
- العلاقة مع عائلات وأصدقاء الأزواج.
- المشوار الدراسي والمهني لكل من الزوجين.
- عدد الأطفال.
- القيم والمعتقدات.
- طريقة تنظيم الموارد المالية.

- طريقة إيجاد حلول المشاكل اليومية. (كاوجة، 2014)

6-4- مرحلة الشيخوخة:

وهي تكون في السنوات الأخيرة من العمر التي تقابلها المرحلة الأخيرة في تدرج الحياة الزوجية، تتميز بالركود والاستمتاع بنتائج المراحل السابقة، وفيها يضع الزوجان مخططات لمشاريع قصيرة المدى، تاركين المجال لأبناء وتنامي الروح المشتركة، وعليه فإن ردود الأفعال تكون موحدة اتجاه الأزمات الخارجية. (مسعودي، 2008: 125)

فالعلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتتضج وتشبخ وتموت، وعليه لابد من استيعاب هذه الدورة الطبيعية والاحاطة بمقتضياتها، وبالتالي التدخل المناسب لتقويمها وحل مشكلاتها حتى تستمر وتكون سليمة ناضجة لمدة طويلة.

7- التواصل الزوجي:

يشير "فرج" و"عبد الله" إلى أن التواصل الجيد هو لب الزواج الناجح، وهو المحرك والاداة الرئيسية لإدارة العلاقات الزوجية. ويقصد بالتواصل بين الزوجين لغة التفاهم التي تنتقل أفكار كل منهما ومشاعره ورغباته واتجاهاته إلى الزوج الآخر، سواء كانت صريحة أو ضمنية، تحدد شكل التفاعل وتوجهه وجهة إيجابية إذا كانت جيدة، وسلبية إذا كانت رديئة مشوشة، حيث إن التواصل بين الزوجين يعد دور مهم في العلاقة الزوجية، وهذا كما أشارت إليه "سليمان" أن التواصل يمثل مهارات محددة ينبغي على الأزواج التعامل معها بطريقة إيجابية وبناءة، وأي خلل في هذه العملية يؤدي تدريجياً إلى حدوث الخلافات عن طريق مظاهر مثل الدفاع عن النفس والانانية التي تزيد الزوجين غضبا واستنارة.

(سمكري، 2008: 24)

وكما أكد "جاكسون وكردوفا" (Jacobson et Cordova, 1993) أن التواصل السيئ يؤدي إلى الكدر في العلاقة الزوجية، وفي حين يرى "وليام" (Williams, 1998) إلى أن درجة التواصل الزوجي بين الزوجين تؤثر بصورة كبيرة على السعادة التي يشعرون بها فاستخدم مهارات التواصل بين الزوجين يؤدي إلى زيادة كفاءتهما في مواجهة المشكلات والتوترات في العلاقات بينهم. (الجهني، 2008: 58)

وفي حين أشار مرسى (1995) إلى أن أساليب التواصل بين الزوجين هي:

- أساليب التواصل العقلية: التواصل بين الزوجين بالكلام العادي للتفاهم حول شؤون الأسرة والحياة والافصاح عن الاهتمامات والحاجات والأفكار والانفعالات.

- أساليب التواصل العاطفية: التواصل الزوجي بكلام الحب والغزل وتبادل العواطف الجسمية.

- أساليب التواصل العقلي والعاطفي: بالوقت الذي يقضيه الزوجان معا في الأنشطة المشتركة. (الهنايه، 2013: 23)

ويتضح أن عملية الاتصال لها دور فعال في مسار العلاقة الزوجية، ولهذا لو تخلو الحياة الزوجية من الاتصال حتما ستؤدي إلى خلل بين الزوجين، مما يغيب التفاعل الزوجي بينهما.

8- التفاعل الزوجي Marital Interaction:

يتم بعد عقد القران مباشرة، ويعد عملية أساسية في الحياة الزوجية، حيث يتم في مواقف تكاد تكون عادية، ويهدف إلى تحقيق التقارب النفسي بين الزوجين، وتنمية مشاعر المودة والمحبة بينهما، ومعرفة كل منهما عادات الآخر، واكتشاف اتجاهاته وميوله، فيتعلم كيف يعمل ما يرضيه، ويعد سلوكياته، وأفكاره ومشاعره حتى يتوافق معه. (مرسى، 1991: 84) ويقصد به "التأثير المتبادل بين الزوجين بحيث يكون سلوك كل منهما مترتبا على سلوك الآخر" وينقسم إلى قسمين:

• التفاعل الزوجي الايجابي Positive Marital Interaction:

هو التفاعل الجالب للسرور ويظهر عندما يكون سلوك كل من الزوجين مع الآخر مرضيا يثير به مشاعر الحب والمودة ويدفعه إلى عمل ما يرضيه.

• التفاعل الزوجي السلبي Negative Marital Interaction:

ويعرف بالتفاعل الجالب للإزعاج ويظهر عندما يكون سلوك كل من الزوجين مع الآخر مزعجا يثير به مشاعر العداوة والنفور ويدفعه إلى عمل ما لا يرضيه. (الهنايه، 2013: 15)

ويتضمن التفاعل بين الزوجين أربع خطوات رئيسية هي:

- **الملاحظة:** هي مشاهدة سلوكيات التي تصدر على كل من الزوجين تكون على شكل ردود الأفعال والأقوال وأيضا الإيماءات والإشارات.
 - **الإدراك:** هي عملية يتم من خلالها إعطاء معاني والأقوال والتعبيرات التي تحدث في التفاعل الزوجي والتي تتأثر بأفكار الشخص ومشاعره واتجاهاته وميوله.
 - **التقويم:** هو العملية الثالثة التي من خلالها يعطي كل من الزوجين قيمة نفسية لسلوكيات الآخر حسب ارتياحه لها ورضاه عنها وإشباعه لحاجاته الجسمية والنفسية.
 - **الاستجابة:** وهي تتضمن ردود الأفعال الزوجين عن الموقف أو السلوكيات التي صدرت عن الزوج الآخر، وهذه الاستجابات تكون عبارة عن ألفاظ أو حركات أو انفعالات.
- (أبو سكيئة وخضر، 2011: 163)

9- أخطاء تهدم العلاقة الزوجية:

مما لا شك فيه أن المشكلات بين الزوجين أمر طبيعي وحتمي وموجودة في كل بيت وإذا بقيت هذه المشاكل دون اللجوء إلى حلها تؤدي إلى التعاسة الزوجية، والتي تجعل من الحياة نكداً وحرزاً وتؤثر تأثيراً مباشراً على طرفي العلاقة الزوجية، وعلى الرغم من ذلك فإن الإشكالية تكمن في عدم التغلب بعض الأزواج على المشاكل التي تضرب أواصر الحياة الزوجية فتصل بها إلى هاوية الطلاق أحياناً.

ومنه يرى "المحرزي" أن المشكلة بين الزوجين لها أسس ومنطلقات التي تهدم تلك العلاقة

بينهما وهي:

• الوعي الأسري:

وهذا مصطلح مفقود في المجتمع، حيث أن كل من طرفي المؤسسة الزوجية وحتى الأهل كل منهم ينصب اهتمامهم بالليلة الأولى للزوجين دون الأخذ بعين الاعتبار أهمية الحياة الجديدة والمسؤوليات المترتبة على كل طرف في مشاركته مع الطرف الآخر والمختلفة كل الاختلاف عن مراحل حياتهما السابقة.

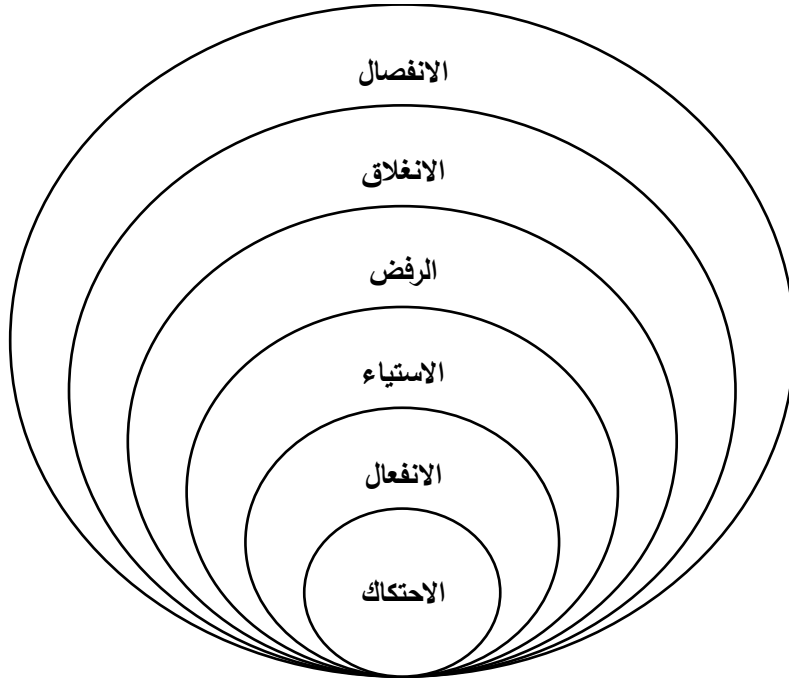
• لولية السكون:

هي حالة من الجفاء العاطفي وهي عبارة عن عدم وجود مشاعر أو عاطفة بين الزوجين ولكن تربطهم ممارسات عامة ومسؤوليات من أجل المحافظة المجتمعية مثال ذلك رعاية الأطفال، وفي هذه المرحلة يجب أن تكون فيها المصارحة بنسبة 90% وخاصة بالنسبة للرجل ومتطلباته من أجل تجاوزها.

• الترميم العاطفي:

هي عبارة عن مشكلات صغيرة تكون بين الزوجين، ويقوم كل منهما بتجاهلها وإهمالها مما يجعل هذه المشكلات تزداد، وتصبح عائقا كبيرا بين الطرفين، وهذه المشكلات تحدث في ستة مراحل والتي تشبه القنبلة الموقوتة فهي تبدأ بالمرحلة الأولى وعندما تمتلئ تنتقل إلى المرحلة الثانية ثم الثالثة ثم الرابعة والخامسة ثم المرحلة الأخيرة التي يحدث فيها الانفجار.

الشكل رقم (02) يوضح المراحل التي تمر بها المشكلة حسب "خليفة المحرزي"



• تبادل الإثابة:

حيث يعتبر التشجيع والثناء السد المنيع الذي يقابل الانهيار والإحباط لدى الزوجين ويحمي العلاقة الزوجية من التصدع والانهيار.

لذلك فإن الزوجين اللذان يتقنان فنون التشجيع ومهاراته ويحرصان على بناء علاقتهما لأنهما قررا أن يعيشا سويا في السراء والضراء، لذلك لا بد من استعمال مهارات التشجيع التي تساعد على استمرار الحياة الزوجية وهي:

- التعود على استخدام كلمات الشكر والثناء في الأوقات المناسبة.
- التخاطب بإقبال وتقارب واستعمال الكلمات الإيجابية والداعمة والمشجعة.
- عدم إغفال الجهود الإيجابية التي يقدمها الزوجان والحرص على استغلال اللحظات المناسبة التي من الممكن أن يكون للتشجيع دور في تحقيق التقارب بينهما.
- على الزوجين الحرص على تقديم الهدايا في المناسبات الخاصة لكل منهما فهي بمثابة التشجيع الذي يشيد المودة بينهما. (الشامسي، 2013: 47)

وهذه المسائل الأربعة تكون متكررة عند أغلب الحالات الزوجية، وهذا ما يسبب تراكمات بين الطرفين وبمرور الوقت تؤدي إلى توقف العطاء العاطفي بين الزوجين مما يبرز التوتر والملل بحيث يصبح معه كل منهما يقوم بممارسات خاصة به وهذا ما يؤدي إلى الانعزال بينهما، وهذه المشكلات تكون منطلقا وجذورا لمشكلات أخرى وهي:

- الفتور العاطفي:

يمكن أن يبدأ الرصيد العاطفي في النقصان حسب فترة الزواج التي يقضيها الزوجان ويمكن أن يكون من 6 أشهر، سنة...إلخ. ويكون سببها:

✓ تركيز الزوج على الجانب المادي (يهتم بالزوجة أو الأسرة من ناحية تحقيق النفقة فقط) ويهمل باقي الجوانب من الرعاية والاستماع إلى شؤون الزوجة التي تصادفها خلال اليوم.

✓ يتعامل الزوج مع زوجته بنفس طريقة التي يتعامل بها مع بني جنسه.

- عدم تقدير الأمانة الزوجية: هي خيانة أحد الزوجين لشريكه وعدم التزامه بالعلاقة الزوجية ومتطلباتها.

– قلة الإثابة:

هي عدم تعامل الزوجين بالكلام الطيب وعدم استعمال كلمات الشكر والتثناء على الأعمال التي يقومون بها أحد طرفي العلاقة حتى ولو كانت من مسؤولياته، كما أنه لا يكون بينهم تقدير واحترام متبادل.

– إفشاء العلاقات الخاصة:

قد يخطئ بعض الأزواج عندما ينقلون كل ما يحدث في حياتهم الزوجية للأهل والأصدقاء سواء كان سلبيا أو إيجابيا، وبذلك يكون لديهم استهانة بنقل الأسرار مما يؤدي إلى تدخل الأهل وهذا ما أشارت إليه "نادية منصور" بأنه كثيرا ما فشلت زيجات بسبب تدخل الأهل في حياة الزوجين وتلعب الحماة دورا في هذا الخراب سواء حماة الزوج أو الزوجة والحل في يد الزوجين وهو ألا تخرج أسرار حياتهما خارج حدود البيت، فلا يحكي الزوج لأهله عن مشاكله مع زوجته، ولا تروي الزوجة أمام أسرتها خلافاتها مع زوجها.

(أحمد وحسين، 2011: 18)

– مشاركة الزوج في متطلبات المنزل:

كلما تقاعس أحدهما في الأعمال يقع الزوجين فريسة للمشكلات والخلافات. وهذا يكون ناتجا عن عدم تحمل المسؤوليات التي تقع على الزوجين من ناحية البيت والأعمال المتواجدة فيه وحتى في المشاركة في التربية الأبناء وخاصة إذا كان أحد طرفين ممتدرس واعتراف الرجل دائما أن الأعمال المنزلية والمحافظة على الأبناء ورعاية الأسرة هي من نصيب الزوجة وحدها وان مشاركة الزوج في هذه الأعمال يحط من قيمته وينال من رجولته ولكن إذا لم يعترف الزوج بمشاركة الزوجة في أعمال البيت وإذا كانت الزوجة طالبة جامعية مثلا، فإن ذلك قد يؤدي إلى إحداث فجوة قد تتسع ويصبح من الصعوبة إيجاد قنوات اتصالية لمواجهة المشكلة.

(الجهني، 2008: 69)

فقد أسفرت دراسة هانسون (Hanson,1996) على أهمية توزيع الأعمال والمسؤوليات

المنزلية بين الزوجين مما له الأثر أكبر في التقليل من حدة المناقشات والخلافات بينهما.

(الجهني، 2008: 82)

- الجهل بإدارة المالية:

وهي عدم إدراك الزوجة لشؤون المالية للزوج، فتعمل على الإسراف والإهمال المالي له أو يكون توزيعها غير المناسب للأموال في الأشياء غير الضرورية، مما تؤدي إلى خلافات والنزاعات بينهم.

وهذا ما أشار إليه "عماد عبد الرزاق" (1998) حيث أشار إلى وجود علاقة طردية موجبة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية لدى الأزواج والزوجات.

(حسن، 2001: 185)

ويرى "عمر اللحيان" (1997) أن من آداب الزوجة مع زوجها في حال احتمال فقره وقلة ذات يده أن تساعد في تخطي ذلك، والصبر عليه وعدم مطالبته بما هو فوق قدراته المالية وأن تكون نعم الزوجة ونعم العون لزوجها في مواجهة الشدائد والمحن بمختلف أشكالها.

(الجهني، 2008: 41)

كما بنيت دراسة "العامر" (2000) أن كثرة طلبات الزوجة يعد في مقدمة المعوقات المادية للتوافق بين الزوجين.

- المقارنة مع الآخرين:

هي عدم تقبل الأزواج للحياة التي يقضيانها معاً، ويقارنان الشريك بالآخرين وغير مراعين بذلك الفروق الفردية وتطغى على حياتهما الخلافات والمشاكل.

- مصارحة الزوجين:

هي انعدام مبدأ المصارحة والوضوح في التعامل مع بعضهما، وخصوصاً من ناحية الزوج.

- عدم التنازل عن حياة العزوبية:

وهي عندما يدخلان إلى الحياة الزوجية فلا بد لهما من التغيير في أسلوب حياتهما لأن هذه الحياة يتشاركان فيها، وهذا ما ذكره "الكندي" (1992) الدخول في الحياة الزوجية يترتب عليه تغيير في الأدوار والتعامل مما يؤثر على الحياة الزوجية. (الهنائية، 2013: 29)

- الانشغالات المهنية والدراسة: كثرة انشغال الطرفين في الجوانب المهنية أو الدراسة

وعدم اهتمامهما بالحياة الزوجية، بحيث تصبح هذه الأخيرة كما لو كانت في الدرجة الثانية.

- حدوث تغيير عند قدوم الأولاد:

هو أول خيط ينقطع بين طرفين بمجيء الطفل الأول وخصوصا عند المرأة التي تنتقل عاطفتها من زوجها إلى أبنائها، إذ تنتقل من صب اهتمامها على زوجها إلى إيلاء اهتمامها أساسا لولدها.

وهناك مشاكل أخرى يقع فيها الزوجان إذا كان أحدهما طالبا جامعا، حيث يشعر أحد الطرفين بإهمال الطرف الآخر لمسؤولياته نحو الأبناء.

وهذه الأخطاء لا بد من محاولة تجاوزها من كلا الطرفين، فهناك أخطاء يقع فيها الزوج عليه بتفاديها، وأخرى تقع فيها الزوجة وعليها تجنبها وهناك أخطاء يقعان فيها.

10- أسس في حل المشكلات في العلاقة الزوجية:

إذا كان اضطراب العلاقة الزوجية يؤثر على صحة الزوجين النفسية والجسمية وعلى صحة الأبناء فإن الأمر يستدعي البحث عن حلول للحد من هذه الآثار السلبية التي قد تنتهي بانفصالهما عن بعضهما بواقعة الطلاق ولكن الحقيقة أن تعثرهما في الحياة الزوجية قد لا يكون بسبب وجود هذه المشكلات الحادة، ولكن بسبب تجمدهما عندها، وتحجر فكر كل منهما بسببها، وقد تكون هذه المشكلات عادية قد تحدث لغيرهما في حياتهما اليومية، وبناء عليه يمكن أن يسعيا الزوجين في استخدام الوسائل المناسبة لتعامل مع المشكلات الحياة المتعاقبة بشتى الطرق الإيجابية للمحافظة على عسرتهما معا في البيت الزواجي.

ومنه يمكن تلخيص هذه الأسس في النقاط التالية:

- المرونة وعقلانية التفكير.
- ضبط النفس وكظم الغيظ والتحكم في الانفعالات.
- تحمل المسؤولية الكاملة من جانب الطرفين فيما يتعلق بسلوكياته الخاطئة اتجاه الطرف الآخر.

- الترويح عن النفس.

- في حالة تفاقم المشكلات وعجز الطرفان في حلها، فيجب على كل منهما ألا يتسرع

في الانفصال عن بعضهما، فيذهب إلى الطرق الأخرى لحل هذه المشكلات وهما:

اللجوء إلى الأهل والأقارب من كلا الطرفين يتميزون برجاحة العقل، وعقلانية التفكير، وموضوعية المناقشة وهدوء الأعصاب، وكظم الغيظ، القدرة على المصارحة والمواجهة والقدرة على تحليل الأمور والإقناع، ويجب أن يكونوا أهلاً للثقة والاحترام من الزوجين وهذا كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ [سورة النساء: 35]

وان عجز الطرفان عن إيجاد الحكم المناسب من الأقارب فيلجأ إلى المرشد النفسي من الاستفادة من خدمات الارشاد الزواجي. (محمود عمر، 2006: 378-381)

وبذلك نجد بأن هذه الحلول تؤدي إلى تحسين العلاقة الزوجية والوصول بها إلى بر الأمان، وبناء عليه يتوقف نجاح هذه الحلول على كل من طرفي العلاقة الزوجية ومدى نضج شخصيتهما، مما يعيدا للحياة سحرها ويبث فيها الدفء من جديد للتوافق مع الضغوط التي تعترضهم.

خلاصة الفصل:

انطلاقاً مما تم عرضه في هذا الفصل يمكن أن نخلص إلى أن الزواج يعتبر مفتاحاً لسيورة الحياة الزوجية، ومن خلاله يسعى الفرد إلى تحقيق ذاته وتحمل مسؤوليات في اتخاذ القرارات خاصة ما يتعلق بمرحلة اختيار الشريك.

فلقد تطرقت عدة نظريات لتفسير ذلك الاختيار، الذي يكون نجاح العلاقة الزوجية على أساسه التي تكون عبارة عن مشاركة الزوجين للحياة بطلوها ومرها في ظل تناولها للمفاهيم التي تعد حجر الزاوية في البيت الزوجي، وقد سلطنا الضوء على بعض المشكلات التي تعكر الحياة الزوجية، ومن ثم إيجاد الحلول لكل من شريك العلاقة الزوجية في المحافظة على استمرار الرابطة الزوجية وديمومة الكيان الأسري والوجود الاجتماعي.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

4- إجراءات الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يستعين الباحث دائما عند معالجته لموضوع ما أو حل مشكلة تتعلق بدراسته إتباع مجموعة من الإجراءات عبر مسار ما يسمى الدراسة الاستطلاعية، ثم مرورا بإجراءات الدراسة الأساسية التي يتم التحقق منها بالأساليب الاحصائية وسنتناول في هذا الفصل بداية بالمنهج والذي يرفق بمجتمع الدراسة ومختلف الإجراءات التي تقتضيها الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة:

المنهج المتبع في أي دراسة يكون حسب طبيعة الموضوع المدروس، ولأن المنهج يؤطر وينظم الخطوات المتبعة في الجانب الميداني. وقد اعتمدت الطالبة المنهج الوصفي الارتباطي التي تبحث في العلاقة بين المتغيرات.

كما تم انتهاج المقارنة فيما يتعلق بالفروق بين متوسطات أفراد العينة في كل من متغير الجنس ومدة الزواج وعدد الأبناء، وبناء عليه جاء المنهج الوصفي الارتباطي المقارن مناسباً لطبيعة البحث والأهداف المرجوة.

2- مجتمع الدراسة:

وهو يتكون من جميع الطلبة الجامعيين المتزوجين الذين يدرسون في جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي المتواجدين بها في الفترة الممتدة ما بين (2015/2016).

3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة أولية لدراسة، وبحكم أن الطالبة من نفس الميدان العينة ولكن كان مبتغاه سعي وراء تحقيق الأهداف التالية:

- للتعرف على مجتمع الدراسة من أجل تحديد عينة الدراسة.
- إتاحة فرصة التعرف على الظاهرة محل البحث وأبعادها الحقيقية.
- معرفة الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات والتدرب عليها.
- التأكد من وضوح التعليمات في أدوات جمع البيانات.
- التعرف على الصعوبات والأخطاء المحتملة لتفاديها في الدراسة الأساسية.

3-1- المجال الزماني والمكاني:

لقد تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في جامعة محمد الأخضر بولاية الوادي وعلى عدد من الكليات للسنة الدراسية 2015/2016 وتمت هذه العملية خلال شهر فيفري 2016.

3-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة قوامها (60) طالب متزوج بجامعة الشهيد محمد الأخضر بالوادي ولكن تم استرجاع إلا العدد (50) والذي الموضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية

النسبة المئوية	عدد الطلبة المتزوجين	
36%	26	الأزواج
64%	24	الزوجات
100%	50	المجموع

3-3- أدوات الدراسة:

3-3-1- وصف أدوات الدراسة:

لقد تم اعتماد على أدوات ملائمة في هذه الدراسة وهما استبان ومقياس: استبيان أساليب مواجهة الضغوط والذي كان من تصميم الباحثة، والمقياس الذي اعتمد في هذه دراسة كان مقياس "علي خرف الله" المكيف عن مقياس نوعية العلاقات (QRI) من اعداد "بيرس وزملاؤه".

3-3-1-1- أساليب مواجهة الضغوط:

• وصف الاستبيان:

للقيام بهذه الدراسة تم بناء الاستبيان من قبل الباحثة اعتمادا على الدراسات الآتية: "العبدلي" و"شنوفي ودعو" و"الهنداوي" واعتمدنا على الواقع المعاش وكان يتضمن (34) في صورته الأولية ويتكون من أربعة أبعاد وهي:

✓ اللجوء إلى الدين.

✓ التجنب.

✓ المواجهة.

✓ الدعم الاجتماعي.

• بعض الخصائص السيكومترية:

- الصدق:

وللتأكد من صدق الأداة تم الاعتماد على:

أ- صدق المحكمين :

بعد الانتهاء من تصميم الاستبيان تم عرضه على مجموعة من الأساتذة في ملحق رقم (02) الذين أبدوا فيه بعض الملاحظات والتعليمات العلمية التي أخذت بها الباحثة وتبين من خلال آراء المحكمين مدى ارتباط البنود الأداة بأبعادها، مع تعديل بعض العبارات في صياغتها وحذف بعض العبارات التي تحمل نفس المعنى أو أنها ليس لها علاقة بالموضوع وكذلك تم تحديد عدد العبارات ليصبح العدد (25) عبارة.

جدول رقم(02) يوضح الفقرات المتفق عليها والفقرات المبعدة لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط

البنود المبعدة	البنود المتفق عليها	الابعاد	الرقم
5	9-8-7-6-4-3-2	اللجوء إلى الدين	1
6-4-2-1	9-8-7-5-3	التجنب	2
/	9-8-7-6-5-4-3-2	المواجهة	3
7-2-1	6-5-4-3	الدعم الاجتماعي	4

✓ تصحيح المقياس:

تم اعتماد مفتاح للاستبيان أساليب مواجهة الضغوط الذي يحتوي على خمسة بدائل (لا أبدا، قليلا، أحيانا، غالبا، دائما) كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح مفتاح التصحيح المعتمد لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط

البدائل	لا أبدا	قليلا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

ب- صدق الاتساق الداخلي: هي حساب الارتباط بين البند والبعد وهذا للتأكد من صدق

من خلال التحليل الإحصائي التي تم حسابه ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS18).

جدول رقم (04) يوضح مصفوفة الارتباطات بين البنود وأبعادها لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط

الأبعاد							
الدعم الاجتماعي		التجنب		المواجهة		اللجوء إلى الدين	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.45**	1	0.46**	1	0.57**	1	0.62**	1
0.66**	2	0.63**	2	0.41**	2	0.53**	2
0.72**	3	0.44**	3	0.58**	3	0.55**	3
0.71**	4	0.58**	4	0.49**	4	0.44**	4
/	/	0.68**	5	0.49**	5	0.53**	5
/	/	/	/	0.66**	6	0.64*	6
/	/	/	/	0.47**	7	0.49**	7
/	/	/	/	0.64**	8	0.59**	8

* عند مستوى دلالة 0.05 ** عند مستوى دلالة 0.01

يوضح لنا الجدول مدى علاقة واتساق العبارة مع البعد التي تنتمي إليه، ولقد كان معامل ارتباط البنود مع أبعادها وتتراوح ما بين (**0.41-0.72**) فكانت دالة عند مستوى دلالة 0.01 في جميع الأبعاد ما عدا البند 6 في البعد اللجوء إلى الدين كان عند مستوى دلالة 0.05 ومنه نقول إن فقرات الاستبيان مع أبعادها تتمتع بصدق الاتساق الداخلي وعليه تم قبول جميع الفقرات.

- حساب الثبات:

ثم حساب ثبات الاستبيان بين البنود وأبعادها باستخدام "ألفا كرو نباخ"

جدول رقم (05) يوضح معاملات ثبات ألفا كرو نباخ لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط

أبعاد	اللجوء إلى الدين	التجنب	المواجهة	الدعم الاجتماعي
ثبات الدرجة	0.72	0.71	0.72	0.74

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن معاملات الثبات لدرجات جميع الأبعاد كانت قيمتها عالية مما يعني أن الاستبيان ثابت.

3-3-1-2- مقياس نوعية العلاقة الزوجية:

• وصف المقياس:

لقد تم استخدام هذه الأداة من عدة دراسات من بينها دراسة "علي خرف الله" في سنة 2014 والذي تضمن على 25 بنداً موزعة على ثلاث أبعاد هي:

- المساندة: وتتمثل في الجاهزية التي يتعلق الأمر فيها بإمكانية أن يعتمد الفرد على شخص آخر (في هذه الدراسة أن يعتمد الزوج على الزوجة والزوجة على الزوج) من أجل أن يساعده في مختلف الحالات ويقاس هذا البعد من خلال الفقرات التي سوف نورد أرقامها كالتالي: 1، 3، 5، 8، 15، 18، 22.

- العمق: التي يتعلق الأمر فيها باعتقاد الفرد بأنه هو والشخص الآخر (في هذه الدراسة الزوج والزوجة) قد انخرطوا في علاقة أو أنهما التزما فيها وقيمانها إيجابياً، فعمق أو شدة العلاقة تعكس قوة الروابط بين طرفيها، أو فنقل إن الأمر يتعلق بإدراك الفرد للعلاقة بأنها إيجابية، هامة، وآمنة يقاس هذا البعد من خلال العبارات التي مكونة من أرقام كالتالي: 2، 4، 6، 7، 9، 14، 19، 20، 21، 23، 24، 25.

- إدراك الصراعات البينشخصية: والتي تعكس المستوى الذي تكون فيه التجارب الفردية مع طرف العلاقة الآخر كبصمات للعواطف، للغضب، وللتناقض الوجداني بالشكل الذي -حتى وإن أدركت العلاقة كعلاقة مساندة وعلاقة عميقة- فإنها لا تخلو من صراع، لكن كلما ارتفع مستوى الصراع على حساب المساندة والعمق كان ذلك مؤشراً على خلل في العلاقة الزوجية ويضم الفقرات التي أرقامها كما يلي 10، 11، 12، 13، 16، 17.

✓ تصحيح المقياس:

وهو اختيار إحدى البدائل الأربعة للإجابة على بنود المقياس وهي: لا على الإطلاق، قليلاً أحياناً، كثيراً جداً.

العبارات الإيجابية تكون درجات البدائل كما يلي: لا على الإطلاق (1)، قليلا (2)، أحيانا (3)، كثيرا جدا (4)

العبارات السلبية تكون درجات البدائل كما يلي: لا على الإطلاق (4)، قليلا (3)، أحيانا (2)، كثيرا جدا (1). وفي دراسة الحالية فقد تم دمج بين بعدين من الأداة المتبناة وهما بعدي (المساندة والعمق) ومنه أصبحت الأداة تحتوي على بعدين عوض ثلاثة وهما: المساندة والعمق، الصراع.

• الخصائص السيكومترية:

بالنسبة الصدق والثبات كان للأداة المتبناة على النحو التالي:

أ- الصدق الاتساق الداخلي:

وقد عمدنا إلى فحص قيم الاتساق بين المقاييس الفرعية الثلاث (المساندة والعمق، الصراع) مع المقياس ككل، وذلك ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم (06): يوضح قيم الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس نوعية العلاقة.

مقياس نوعية العلاقة	المقياس ككل الأبعاد الفرعية
**0,478	المساندة
**0,348	العمق(الشدة)
**0,583	الصراع

** دالة عند مستوى 0,01

يتضح من الجدول أعلاه رقم (04) أن هناك درجة مقبولة من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس نوعية العلاقة المطبق على عينة الدراسة الحالية، ما يعني أنه يتمتع بصدق مقبول من هذه الناحية.

ب- الصدق التمييزي:

يتم استخدام الصدق التمييزي باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية، ويتم ذلك بعد القيام بالترتيب التنازلي لعينة الدراسة، وقد قمنا بأخذ 33% من درجات المقياس أعلى التوزيع و33% من

درجات المقياس أدنى التوزيع، ثم تم حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين وقد عمدنا في هذه الطريقة إلى التعامل مع عينة الدراسة الأساسية لغرض زيادة التأكد وبما أن العدد الإجمالي لأفراد العينة يساوي 194، واعتمادا على النسبة السابقة نأخذ 64 فردا من أفراد المجموعة الدنيا، و64 فردا من أفراد المجموعة العليا، ويتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة، وحساب قيمة "ت" لاختبار دلالة الفروق بينهما والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم (07) يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي لمقياس نوعية العلاقة الزوجية

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	79,5469	3,070	32,859	63	0,001
المجموعة الدنيا	63,1562	5,847			

من خلال حساب الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية لمقياس نوعية العلاقة الزوجية يتبين أنه يتميز بدرجة عالية من الصدق وهي دالة عند مستوي 0.001 وهي درجة تستدعي الوثوق فيه والعمل به.

✓ ثبات مقياس نوعية العلاقة:

بالنسبة لثبات المقياس فقد تم التحقق منه عن طريق حساب ألفا كرو نباخ لكل بعد من أبعاد مقياس نوعية العلاقة وكانت قيم ألفا على النحو التالي:

المساندة: $\alpha = 0,531$

العمق: $\alpha = 0,424$

الصراع: $\alpha = 0,472$

ولتأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس في الدراسة الحالية قد كانت كما يلي:

- الصدق:

أ- الاتساق الداخلي: هي حساب العلاقة بين البند والبعد.

للتأكد من صدق تم حسابه ببرنامج الحزمة الإحصائية (spss18)

جدول رقم (08) يوضح مصفوفة الارتباطات بين البنود وأبعادها لمقياس نوعية العلاقة الزوجية

الأبعاد			
الصراع		المساندة والعمق	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
-0.39**	1	0.49**	1
0.55**	2	0.68**	2
0.76**	3	0.56**	3
0.36**	4	0.63**	4
0.68**	5	0.53**	5
0.45**	6	0.69**	6
0.59**	7	0.69**	7
0.64**	8	0.68**	8
0.57*	9	0.54**	9
0.58*	10	0.53**	10
0.49*	11	0.63**	11
0.64**	12	0.78**	12
/	/	0.59**	13

* عند مستوى دلالة 0.05 ** عند مستوى دلالة 0.01

يوضح لنا الجدول مدى علاقة واتساق العبارة مع البعد التي تنتمي إليه، وهذا من خلال

معامل ارتباط الذي كانت مرتفعة.

ب- حساب الثبات:

ثم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية " ألفا كرو نباخ "

جدول رقم (09) يوضح معاملات الثبات ألفا كرو نباخ لمقياس نوعية العلاقة الزوجية

الصراع	المساندة والعمق	الدرجة
0.71	0.75	

4- إجراءات الدراسة الأساسية:

4-1- المجال المكاني والزمني:

فلقد تم اجراء الدراسة في جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي في الفترة الممتدة ما بين

2016/03 /06 إلى 2016/03/16.

4-2- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

لقد ضمت عينة الدراسة الطلبة المتزوجين وتمت على نحو التالي:

جدول رقم (10) يوضح عينة الدراسة الأساسية (حسب الجنس ومدة الزواج وعدد الأبناء)

النسبة المئوية	عدد الطلبة		
44.85 %	61	ذكور	الجنس
55.14 %	75	إناث	
100 %	136	المجموع	
55.14 %	75	أقل من خمس سنوات	مدة الزواج
44.85 %	61	أقل من خمس سنوات	
100 %	136	المجموع	
68.38 %	93	يوجد أولاد	عدد الأبناء
31.61 %	43	لا يوجد أولاد	
100 %	136	المجموع	

4-3- الأساليب الإحصائية:

تتعدد الأساليب في البحث العلمي من أسلوب إلى آخر وكل أسلوب له شروط خاصة به عند

استخدامه، وقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب التالية:

معامل الارتباط بيرسون الذي تتم به تحديد العلاقة الموجودة بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية وكذلك علاقة كل من أبعاد المتغيرين، بالإضافة إلى اختبار "ت" لدراسة فروق بين المتوسطات لدى أفراد العينة في المتغيرات (الجنس، مدة الزواج وعدد الأبناء) عند كل من المتغيرين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية، وقد استعنا أيضا بالانحراف المعياري، ولقد تم الاعتماد على حساب نتائج عن طريق المعالجة الإحصائية لبرنامج (SPSS18) من أجل دقة وسرعة الحصول على النتائج.

خلاصة الفصل:

في نهاية هذا الفصل نكون قد تطرقنا إلى المنهج الذي تم انتهاجه في هذه الدراسة بالإضافة إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية التي تضمنت على العينة الدراسة وتعرف عليها، ثم تحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات، وبعد ذلك تناولنا إجراءات الدراسة الأساسية وإبراز المجال الزمني والمكاني لها، وتم أيضا إبراز العينة وخصائصها وأخيرا تطرقنا إلى الأساليب الإحصائية من أجل الحصول على النتائج.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

- 1- عرض نتائج الدراسة والتعليق عليها
 - 1-1- عرض نتائج الفرضية العامة.
 - 1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية.
- 2- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.
 - 2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة وتفسيرها.
 - 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية وتفسيرها.

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية في ضوء فرضيات الدراسة، وقد عمدنا إلى عرض النتائج الخاصة بكل فرضية من فرضيات الدراسة بدء من الفرضية العامة ووصولاً إلى آخرها فرضية مع التعليق عليها باختصار ثم مناقشتها وتفسيرها بعد ذلك في ضوء ما توفر لدينا من دراسات سابقة وفي ضوء التراث النظري واستقراء معطيات الواقع السوسيو ثقافي المحيط بمجتمع الدراسة.

1- عرض ونتائج الدراسة والتعليق عليها

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية لدى طلبة الجامعة المتزوجين".

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية المتمثلة في حساب معامل الارتباط بين المتغيرين وكانت نتائج كما هي موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم(11) يوضح قيمة (ر)معامل الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية

أساليب مواجهة الضغوط						المتغيرات
الدرجة الكلية	التجنب	الدعم الاجتماعي	المواجهة	اللجوء إلى الدين	الأبعاد	
0.121	0.014	*0.172	-0.008	0.120	معامل الارتباط	نوعية العلاقة الزوجية
					المساندة والعمق	
0.161	0.871	0.045	0.930	0.165	مستوى دلالة	
0.107	-0.041	*0.177	0.034	0.088	معامل الارتباط	الصراع
					مستوى دلالة	
0.139	-0.014	*0.212	0.014	0.127	معامل الارتباط	الدرجة
0.107	0.872	0.013	0.868	0.140	مستوى دلالة	الكلية

* دالة عند مستوى 0.5

ويتضح من خلال الجدول السابق أن العلاقة للبعد الأول لمتغير نوعية العلاقة الزوجية أساليب مواجهة الضغوط وهي: اللجوء إلى الدين المواجهة، التجنب في نوعية العلاقة الزوجية وأبعادها أساليب المواجهة تراوح قيمة معامل الارتباط بين (-0.008 و 0.172*) حيث كان مستوى الأبعاد الثلاثة (اللجوء إلى الدين و المواجهة والتجنب) وبعد المساندة والعمق يتراوح بين (0.165، 0.930)وهي قيمة أكبر من مستوى دلالة 0.05 أي أنه لا توجد علاقة إحصائية بين الأبعاد الثلاثة لأساليب المواجهة السابقة الذكر والبعد الأول

لمتغير نوعية العلاقة الزوجية (المساندة والعمق) أما عن قيمة مستوى الدلالة (الدعم الاجتماعي لمتغير أساليب المواجهة ،كانت (0.045) وقيمه أصغر من مستوى دلالة(0.05)أي أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الدعم و بعد المساندة والعمق أما عن الارتباط بين بعد المساندة والعمق والدرجة الكلية لاستبيان فقد كانت (0.121) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين و بعد المساندة والعمق و الدرجة الكلية للاستبيان أساليب المواجهة.

أما عن العلاقة للبعد الثاني لمتغير نوعية العلاقة الزوجية أساليب مواجهة الضغوط وهي: اللجوء إلى الدين المواجهة، التجنب في نوعية العلاقة الزوجية وأبعادها أساليب المواجهة تراوح قيمة معامل الارتباط بين (-0.041 و 0.177*) حيث كان مستوى الأبعاد الثلاثة (اللجوء إلى الدين و المواجهة والتجنب) وبعد الصراع يتراوح بين (0.693، 0.310)وهي قيمة أكبر من مستوى دلالة 0.05 أي أنه لا توجد علاقة إحصائية بين الأبعاد الثلاثة لأساليب المواجهة السابقة الذكر والبعد الثاني لمتغير نوعية العلاقة الزوجية (الصراع) أما عن قيمة مستوى الدلالة (الدعم الاجتماعي لمتغير أساليب المواجهة ،كانت (0.040) وقيمه أصغر من مستوى دلالة(0.05)أي أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الدعم و بعد الصراع أما عن الارتباط بين بعد الصراع والدرجة الكلية لاستبيان فقد كانت (0.107) وعند مستوى دلالة (0.212) وهذا يدل على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين و بعد الصراع و الدرجة الكلية للاستبيان أساليب المواجهة، ومنه نرفض الفرضية ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود علاقة بين المتغيرين.

1-2-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية:

1-2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير الجنس"

وللتحقق من صحة هذا الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات وتم التوصل للنتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (12) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس

مستوى دلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	الفروق
0.730	134	0.346	9.338	93.114	ذكور	أساليب
			8.423	92.586	إناث	مواجهة الضغوط

يتضح من خلال الجدول المذكور أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور كان (93.114) أما عن متوسط الحسابي للإناث (92.586) والانحراف المعياري للذكور (9.338) أما عن الانحراف المعياري للإناث (8.423) و "ت" (0.346)، أما عن الدرجة الحرية 134، ومستوى الدلالة (0.730) وهذه الأخيرة أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط.

1-2-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير الجنس".

وللتحقق من صحة هذا الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، وتم التوصل للنتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (13) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير الجنس

مستوى دلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	الفروق
0.009	134	2.649	7.700	78.934	ذكور	نوعية العلاقة
			9.822	74.853	إناث	الزوجية

يتضح من خلال الجدول المذكور أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور كان (78.934) أما عن متوسط الحسابي للإناث (74.853) والانحراف المعياري للذكور (7.700) أما عن الانحراف المعياري للإناث (9.822) و "ت" (2.649)، أما عن الدرجة الحرية 134، ومستوى

الدلالة (0.009) وهذه الأخيرة أصغر من 0.05، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في نوعية العلاقة الزوجية.

1-2-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج".

وللتحقق من صحة هذا الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات وتم التوصل للنتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (14) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مدة الزواج

الفروق	مدة الزواج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى دلالة
أساليب مواجهة الضغوط	أقل من خمس سنوات	91.666	9.531	-1.709	134	0.090
	أكثر من خمس سنوات	94.245	7.686			

يتضح من خلال الجدول المذكور أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدة الزواج أقل من خمس سنوات كان (91.666) أما عن متوسط الحسابي للمدة الزواج أكثر من خمس سنوات (94.245) والانحراف المعياري للمدة الزواج أقل من خمس سنوات (9.531) أما عن الانحراف المعياري للمدة الزواج أكثر من خمس سنوات (7.686) و "ت" (-1.709)، أما عن الدرجة الحرية 134، ومستوى الدلالة (0.090) وهذه الأخيرة أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدة الزواج في أساليب مواجهة الضغوط.

1-2-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج".

وللتحقق من صحة هذا الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات وتم التوصل للنتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (15) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير مدة الزواج

مستوى دلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مدة الزواج	الفروق
0.384	134	-0.873	8.300	76.066	أقل من خمس سنوات	نوعية العلاقة
			10.078	77.442	أكثر من خمس سنوات	الزوجية

يتضح من خلال الجدول المذكور أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدة الزواج أقل من خمس سنوات كان (76.066) أما عن متوسط الحسابي للمدة الزواج أكثر من خمس سنوات (77.442) والانحراف المعياري للمدة الزواج أقل من خمس سنوات (8.300) أما عن الانحراف المعياري للمدة الزواج أكثر من خمس سنوات (10.078) و "ت" (-0.873)، أما عن الدرجة الحرية 134، ومستوى الدلالة (0.384) وهذه الأخيرة أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدة الزواج في نوعية العلاقة الزوجية.

1-2-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير عدد الأبناء" وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية المتمثلة في حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات بين أفراد العينة. وتم التوصل للنتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (16) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عدد الأبناء

مستوى دلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبناء	الفروق
0.313	134	1.013	8.774	93.344	يوجد	أساليب مواجهة
			8.903	91.697	لا يوجد	الضغوط

يتضح من خلال الجدول المذكور أعلاه أن المتوسط الحسابي للوجود الأبناء كان (93.344) أما عن متوسط الحسابي لعدم الوجود الأبناء (91.697) والانحراف المعياري للوجود الأبناء (8.774) أما عن الانحراف المعياري لعدم الوجود الأبناء (8.903) و"ت" (1.013)، أما عن الدرجة الحرية 134، ومستوى الدلالة (0.313) وهذه الأخيرة أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عدد الأبناء في أساليب مواجهة الضغوط.

1-2-6- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير في عدد الأبناء".

وللتحقق من صحة هذا الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات وتم التوصل للنتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (17) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في نوعية العلاقة الزوجية تعزى لمتغير عدد الأبناء

مستوى دلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبناء	الفروق
0.861	134	-0.233	9.681	76.559	يوجد	نوعية العلاقة
			7.913	76.953	لا يوجد	الزوجية

يتضح من خلال الجدول المذكور أعلاه أن المتوسط الحسابي للوجود الأبناء كان (76.559) أما عن متوسط الحسابي لعدم الوجود الأبناء (76.953) والانحراف المعياري للوجود الأبناء (9.681) أما عن الانحراف المعياري لعدم الوجود الأبناء (7.913) و"ت" (-0.233)، أما عن الدرجة الحرية 134، ومستوى الدلالة (0.861) وهذه الأخيرة أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عدد الأبناء في نوعية العلاقة الزوجية.

2- مناقشة نتائج الفرضية العامة وتفسيرها:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة وتفسيرها:

التي تنص على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية لدى طلبة جامعيين متزوجين".

وقد أوضحت نتائج اختبار الفرضية الموضحة في الجدول رقم (11) أنه تم التوصل إلى أن أبعاد المتغيرات كانت غير دالة، ما عدا بعد الدعم الاجتماعي من أساليب مواجهة الضغوط فكان دال عند مستوى 0.05 عند نوعية العلاقة الزوجية (المساندة والعمق والصراع) مما يدل على وجود علاقة بين الدعم الاجتماعي ونوعية العلاقة الزوجية، ومنه تم التوصل إلى أن هناك عدم وجود علاقة ارتباطية، وبناءً عليه تم رفض الفرضية العامة التي تنص على وجود العلاقة بين متغيري الدراسة.

وعلى غرار ذلك أشار "هيتون وجودمان" (Heaton & Goodman 1685) في دراستهما أنه كلما انخفض مستوى التدين ارتفع معدل الطلاق بين الأزواج. (محمود، 2004: 578) وبمعنى هذا أن كلما كان الزوجين مبتعدين عن التعاليم الدينية فحتمًا يؤثر على حياتهما الزوجية ويحدد مصير العلاقة بينهما، مما تغيب عليهم المفاهيم: السكن والمودة والرحمة من الحياة الزوجية لأن الشريعة الإسلامية وضعت الأسس والقواعد التي تصون حقوق كلا من الزوجين. وهذا ما أكدته دراسة المغربي (2004) أن كلما زاد مستوى التدين عند الأزواج كلما كان التوافق الزوجي لديهم أكثر. (جودة، 2009: 79)

وما يلفت الانتباه أن جميع الدراسات ركزت على أهمية المشاكل في تأثيرها على الحياة الزوجية بقدر ما سلطوا الضوء على التعاملات التي يتطرق إليها الأزواج أثناء مواجهتهم إلى هذه الأزمات، وهذا أهم ما خلصت إليه دراسة "ماركمان" (Markman 1993) أن أهم عوامل التنبؤ بتفكك الزواج هي نقص مهارات حل المشكلات، وفي نفس السياق أشارت هذه دراسة إلى أنه ليس المهم وجود الصراع ولكن المهم كيفية التعامل مع الانفعالات السلبية وكيفية حل الصراع. (بلميهوب، 2012: 15)

مما لا شك فيه أن لكل خطوة يخطوها الطالب الجامعي المتزوج لابد له من ضرورة المساندة لتحقيق أهدافه من قبل الأهل والاقارب والأصدقاء، وهذا ما أكدته دراسة "فاني" و"فليبير" (Vanny & Philliber 1992) حيث أظهرت النتائج أن العامل المؤثر الأكبر في نوعية الزواج بالنسبة للزوجين هو القدرة على إعطاء وأخذ المساندة والدعم. وهذا يدل على أن كل عمل يقوم به الأزواج يكون مستند على الدعم الاجتماعي مما يؤثر على عمله وحتى على حياته بما فيها علاقته بزوجه لكي يتحقق التوافق ومنه نرى أن التوافق الزوجي يقوم على مقومات أساسية من أهمها (المساندة الاجتماعية والعاطفية من الأسرة" (جودة، 2009: 80) في حين تناول "تشانج وزملائه" (Chung, Me et al 2003) أن العلاقة بين أعراض الضغوط الناتجة عن فض العلاقات الرومانسية وبين أساليب المواجهة المستخدمة لدى الطلبة الجامعيين، حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى أن العينة كانت أكثر استخداما لاستراتيجيات الاحجام والهروب، وكان لهتين الاستراتيجيتين علاقة ارتباطية دالة بأحداث الحياة، والتي تمثلت في الانفصال، فالهروب والاحجام لا يحل المشكلة ولكنه يزيدا تفاقمها. (دردير، 2010: 81)

مما يدل أن عدم لجوء الطلاب المتزوجين إلى حلول للمواقف التي تواجههم ويتركونها للأيام إلى أن تتضاعف. وينبغي الإشارة أن أسلوب الهروب في بعض الأحيان يكون الحل الأنسب في بعض المواقف وعلى سبيل المثال في حالة الشجار الزوجة مع زوجها تقوم بتجاهل المشكلة ذلك هو الحل الأنسب، فبالتجاهل تخفي الاثارة في الموقف، وبالتالي تخدم نار الشجار.

بصورة عامة يمكن تفسير ذلك أن الطلبة المتزوجين يقومون بالتعايش مع الضغوط دون اللجوء إلى مآل العلاقة الزوجية في حين أشار (Halford et Howard, 1997) أن الزواج السعيد يوفر للأزواج القوة لمواجهة ضغوط الحياة، وينقص من آثارها السيئة على الصحة الجسمية. (نويبات، 2012) وهذا يعني كلما تضافرت جهود الزوجين في حل الضغوط التي تواجههم تكون آثارها أقل تأثير عليهم. وعليه فإن غياب الإرادة المشتركة بين الزوجين للحفاظ على استقرار حياتهما الزوجية وغياب المودة يجعلهما أقل كفاءة لمواجهة

مشكلاتهما فيلجآن لاستخدام استراتيجيات أقل توافقا وهو ما يسبب لهما اضطرابات نفسية وصحية تتفاوت خطورتها بمرور الزمن وتفاقم الصعوبات. (نوبيات، 2012)

ومن خلال معايشة الواقع نرى أن العلاقة الزوجية تعتمد على أساليب التعامل مع الضغوط، حيث أن كلما كانت أسلوب التعايش مع الضغط أفضل تكون متانة رابطة الزوجية قوية، ويكون واضح عندما يساند الأهل والأقارب والأصدقاء الزوج الجامعي في دراستهما ذلك يكون الأمر يسير ويخفف عنهما أعباء الحياة سواء كانت الزوجية أو الجامعية ولكن يكون تشارك الزوجين لضغوط الحياة هو الأهم في تأثير على نوعية العلاقة الزوجية.

وكما يرى "ويتون" (1995) أن العوامل الضاغطة في إطار العلاقة الزوجية على أنها وضعيات تستدعي مجهودات من طرف الزوجين والتي يدركانها على أنها تثير الضغط بينهما ويذهب " ويتون " إلى أبعد من ذلك باقتراح نموذج لسيرورة الضغط إذ يربط هذا النموذج بين العوامل الضاغطة (مثيرات)، الضغط (السيرورة) والصراع (استجابة).

(حسايم، 2012: 28)

في حين هناك من يرى أن نضج شخصية الزوجين عاملا مهما في التغلب على الموقف الضاغط ومواجهته بطريقة ملائمة له وهذا ما يؤثر في مصير العلاقة الزوجية أي أنه يكون التوافق الزواجي مع الأزمات هو المحل الأساسي لنضج شخصية كل من الزوجين ومتانة العلاقة الزوجية بينهما، وترجع أزمات الحياة الزوجية إلى ضغوط إما من داخل الاسرة أو من خارجها واستجابة الزوجين لهذه الضغوط إما ان يجعلها أزمة معقدة يصعب التغلب عليها أو ضغوطا عادية يمكن التغلب عليها وقد تواجههم أيضا عوائق كثيرة وعلى الرغم من ذلك لا يتأزمان في زواجهما بسرعة ويتحمل كل منهما الآخر إذا كانت أسباب الأزمة داخلية، ويتعاون معه ويؤازره إذا كانت أسبابها خارجية.(حسن، 2001: 44-4) وعليه أن الطلاب المتزوجين يستعملون أساليب التأقلم مع الحدث وكلما كانت المساندة بين الزوجين قوية سهل التغلب على الازمة.

ولكن جميع الدراسات وحتى الواقع المعاش يقر أن أساليب مواجهة الضغوط تؤثر بالسلب أو الايجاب في مصير العلاقة بين الزوجين التي لها أثر في التصدي للمشكلة وتخطيها.

2-2- مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية وتفسيرها:

2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتفسيرها:

التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير الجنس".

وللتحقق من صحة هذا الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات أفرد العينة، وتم التوصل للنتائج التي يوضحها الجدول رقم (12) أن الفرضية غير دالة وبناءا عليه لا يوجد فروق بينهم.

فقد لوحظ أن الجنس من أهم العوامل التي تؤثر في تعامل مع الأحداث الضاغطة هذا كما أسفرت عليه دراسة (Billing & Moss) بحيث أن هناك فروق بين النساء والرجال في أساليب مواجهتهم للضغوط وأن الرجال أقل استخداما لأسلوب المواجهة الانفعالية والهروب، مما يدل ان هناك اختلاف بين الجنسين في طريقة تعامل مع الضغوط بحكم أن النساء تطغى العاطفة لديهم أكثر من الرجال مما يستجيبوا بانفعالية لمواجهة الضغوط، وهذا ما ذهب إليه "جامع" (2010) إلى اختلاف الجنسين عند مواجهة المشكلات، حيث تستجيب النساء بطريقة أكثر عاطفية ويتوقعن استجابة عاطفية من الرجال بالمقابل، في حين الرجال يبدون استجابات أكثر فيضا بالمعلومات وأقل شحنا بالعواطف كما يريدون حولا علمية بناءة.

(النهائية، 2013: 40)

ومما يدل على وجود فروق بين الجنسين من خلال طريقة الاستجابة للضغوط في مم ينتج عنها أساليب مختلفة ولقد تم تأكيد اختلاف بين الجنسين في الأساليب حتى أسلوب الدعم الاجتماعي الذي أظهرت نتائجه تكون لصالح الاناث وهذا ما أشارت إليه دراسة " دوير" و"كمنج" (2001) إلى أهمية الدعم الاجتماعي في إدارة الضغوط وأن الاناث يحصلن على الدعم الاجتماعي أكثر من الذكور.

(الصمادي، 2015)

إن النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية تتوافق تماما مع دراسة "عبد المعطي"(1994) لكن في العينة الإندونيسية أن أساليب مواجهة الضغوط بين الجنسين لا توجد فروق، لكن في العينة المصرية فقد أثبتت العكس فكان هناك فروق بين الجنسين حيث أن الاناث أكثر طلبا للمساندة الاجتماعية من الذكور. (جودة، 2004: 677)

أما دراسة (Dwyer & Cummings 2001) أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في المرحلة الجامعية حيث ان الاناث أكثر تأثير من الذكور بالدعم الاجتماعي.

(عرافي، 2013: 39)

نرى أن أغلب الدراسات أقرت هناك فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، على الرغم من اختلاف في الميادين والفترة التي تم فيها الدراسة إلا دراسة عبد المعطي التي كانت نتائجها نفس نتائج لكن في العينة الاندونيسية، وقد يرجع عدم اختلاف بين أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط.

2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتفسيرها:

نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير الجنس ولكن بعد التحليل الإحصائي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية العلاقة الزوجية بين الاناث والذكور.

وفي هذا الإطار فقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت عليه الدراسة (Auther; S.G & William) إلى وجود اختلافات جوهرية بين الجنسين إذ تتباين عمليات الرضا الزوجي (الزيجات)، (طالح، 2011: 34) دراسة " العمودي"(2001) أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي باختلاف الجنس. (الهنائية، 2013: 49)

وفي السياق نفسه ذهبت دراسة "بلميهوب كلثوم" (2004) في فحص عوامل الاستقرار الزوجي، حيث كانت هناك فروق بين الجنسين في التوافق الزوجي لصالح الأزواج فيما أظهرت نتيجة الاتصال الزوجي لصالح الزوجات، ولقد توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا الزوجي والسعادة بين الأزواج. (مسعودي، 2007: 233)

ومنه نرى أن الدراسات نصت على وجود فروق والبعض الآخر نص على عدم وجود فروق هذا يكون ناتج على ما يطرأ في العالم من تغيرات في مآل العلاقة الزوجية ومنها خروج المرأة للدراسة أو العمل. وفي معظم الدراسات التي أقرت على الفروق بين الجنسين أو عدم وجود فروق كلها تتحدث عن مفاهيم تحت مظلة العلاقة الزوجية وهي عبارة عن مؤشرات تدل على نجاحها أو فشلها.

2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتفسيرها:

التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج". وللتأكد من صحة هذا الفرضية تم إجراء اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة، وبناء عليه أسفرت نتيجة إلى عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط باختلاف مدة الزواج.

وهذه نتيجة جاءت عكس الآراء المنادية ان عامل السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويتعرف على مدى نجاعتها من خلال الخبرة، وهذا ما أشار إليه معظم الباحثين أن تعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر مع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد وهذا ما يحدث للطلبة المتزوجين في السنوات الأولى من الدراسة أو الزواج فإنهم يتعاملون مع الحياة بحذر وحيطة وخاصة في الأسرة الجديدة التي يختلفون عنهما في العادات والثقافة ولكن لكل منها بيئة خاصة به، ولكن بمرور الزمن يتعلمان عملية التكيف، وهذا من خلال عامل الخبرة وهذا ما أكده "ماك كراي" (Mcerae) في دراسته في اختلاف أنواع التعامل بين المراهقين والراشدين وقال إنها تتبع من الفروق في التجارب وفي العوامل المسببة للضغط بالنسبة لكل فئة.

(زهاني، 2014: 41)

نرى أن البيئة الاجتماعية تؤمن بأن الخبرة ليس بالسن وإنما بالتجربة، مما يدل أن مدة الزواج تتحكم في عامل التجربة.

2-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتفسيرها:

التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير مدة الزواج".

وهذا يشير إلى أن الفرضية تحقق وتفسر طالبة الباحثة هذه النتيجة بأن الوضع الاسري الجديد الذي تعيشه كل الأسر هو في الحقيقة نتيجة للتغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي عرفها مجتمعنا الحالي.

وينبغي الإشارة أن الدراسة الحالية توصلت إلى نفس نتائج دراسة حنان مدبولي (2002) إلى أن التوافق الزوجي لا يختلف باختلاف مدة الزواج بين الزوجين، أي أن المتزوجين قديما مثل المتزوجين حديثا في التوافق الزوجي، حيث قد يستمر الزواج لأسباب أخرى مثل وجود عائل آخر للمرأة ومع ذلك فبطول مدة الزواج قد يعتاد الزوجان شكل هذه العلاقة مهما كانت درجة التوافق الزوجي بينهما (82)، قد أشارت دراسة "جواد" (1998) إلى أن مدة الزواج ترتبط ارتباطا سلبا بالتوافق مما يدل على أنه كلما طالت مدة الزواج كان الزوجان أقل إدراكا لخصائص الشخصية المحببة في الطرف الآخر. (الجهني، 2008: 11)

ونرى أن العلاقة الزوجية تتأثر بطول فترة الزواج التي يقضيها الأزواج فيما بينهم مما يجعلهم أقل وعيا فيما يتعلق بالصفات التي يتميز بها كل شريك عن الآخر، وفي هذا الصدد تناولت دراسة "سليمان وخديجة" (2013) أنه يوجد فروق في أبعاد الكدر الزوجي (الكدر العام، العدوان بين الزوجين، عدم الرضا عن العلاقة الجنسية، عدم المشاركة، ضعف التواصل، بعد الخلافات وإثارة المشكلات) تعزى لمتغير مدة الزواج.

وفي ذات السياق أشار مرسى (1995) أنه كلما قصرت مدة الزواج زادت احتمالات الطلاق، وكلما طالت مدة الزواج قلت احتمالات الطلاق، فقد وجد أن السنيتين الأوليتين من الزواج معدلات الطلاق عالية بسبب الاندفاع في الزواج، وسوء الاختيار، وصعوبة التفاهم بين الزوجين، لقلة خبرة كل منهما بالأخر، وبالحيات الزوجية وبحل الخلافات الاسرية.

كما أظهرت النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى سيوء التوافق الزوجي لدى عينة المترددين تعزى لمتغير مدة الزواج عند مستوى دلالة 0.05 وأن أكثر

الفئات تعرضا لسوء التوافق الزوجي وفق متغير مدة الزواج هي (5-10 سنوات). (الهائية، 2013: 26-104) ومن أهم الدراسات الطولية التي حددت العوامل الخاصة والسلوك المنبئ بالاستقرار في الزواج، قام بها "ماركمان" (Markman 1993) في دراسته التي تتبع فيها الأزواج مدة عشر سنوات وبدأت قبل الزواج وتوصلت هذه الدراسة إلى أن العوامل التي تنبئ بنوعية العلاقة هي نفسها التي تنبئ باستقرارها، ما عدا عاملا واحدا وهو المدة الذي يرتبط سلبا بالرضا ولكن إيجابا بالاستقرار. فبينما ترتبط مدة الزواج عكسيا بنوعية الزواج أي كلما زاد الوقت قل الرضا عن الزواج، فإن الزواج الطويل هو أقل ميلا للانفصال، ويميل إلى الاستقرار أكثر. (بلميهوب، 2012: 16)

فمن خلال معايشة الواقع ونتائج الدراسات نرى أن متغير مدة الزواج يعد عاملا مهما في التأثير على نوعية العلاقة الزوجية ولكن مفادها أن الفروق بين أفراد العينة في متغير مدة الزواج يظهر سلبا في كلتا الحالتين. وهذا أن السنوات الأولى للزواج ينتشر فيها الطلاق بشكل كبير لكن في المقابل جل الدراسات أثبتت أن طول مدة الزواج تؤدي إلى الاستقرار الزوجي وعدم رضاه عن ذلك الزواج.

2-2-5- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة وتفسيرها:

التي تنص أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير عدد الأبناء".

وهذا يشير إلى أن الفرضية تحقق وتفسر طالبة الباحثة هذه النتيجة إلى أن استجابة الطالب المتزوج تكون وفق ما يتطلبه الموقف منه، دون اللجوء إلى الأبناء، بمعنى أن بعض أفراد العينة متزوجون حديثا، مما يدل على أنهم في فترة استكشاف حول الحياة الجديدة، أو أن أفراد العينة أصبح أبناءهم مستقلين عليهم.

وقد لاحظنا اختلاف نتائج الدراسة الحالية عن نتائج دراسة "هيتون وجودمان" (Heaton & Goodman) حتى وإن كانت تلك الدراسة تتعلق بتوظيف متغير عدد الأبناء في ظل مستوى التدين إذ وجد أن انخفاض مستوى التدين بين الأزواج مع انخفاض عدد الأبناء.

(محمود، 2004)

وفي مقابل ذلك فقد حدثت مجموعة من التغيرات التي أثرت في العلاقة بين الزوجين ودرجة تماسكهما حيث اعتبر الأبناء مصدرا مخففا للتوتر للوالدين، وهذا ما أشار إليه " روبرت كينا" (Rupert & kana) حيث أشار إلى أهمية مراعاة العلاقات الاجتماعية بين الفرد وأسرتة (الشريك الآخر والابناء) في تحسين العلاقة بينهما أو لتفريه والتسلية مع أسرته. وفي هذا الصدد تناولت دراسة "هاشم" (2001) و"الداهري" (2008) أن عدد الأطفال يؤثر سلبا على التفاهم بين الزوجين، إلا أن وجودهم غالبا ما يخفف من حدة أي توتر يشوب علاقتهما الزوجية، وعليه أن وجود الأطفال يجعل كلا من الزوجين يحاولان حل المشاكل الموجودة بينهم، وتضييق هوة الخلافات بينهما.

وعلى أية حال فإن الزوجين بحاجة إلى التوافق والتكيف مع وجود الأبناء أو عدمهم بطريقة مقبولة، لذلك فلا بد لنا من معرفة الأساليب المناسبة لهذا التعايش.

2-2-6- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة وتفسيرها:

التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية العلاقة الزوجية لدى الطلبة المتزوجين تعزى لمتغير عدد الأبناء".

وللتحقق من صحة هذا الفرضية تم استخدام اختبار "ت" وبعد تطبيقه كانت النتيجة أن عدد الأبناء لا يؤثر سلبا أو ايجابا على مسار الحياة الزوجية للوالدين.

مما لا شك فيه ان كافة الاجناس البشرية يقرون أن السبب الرئيسي للزواج هو تكوين الاسرة التي تشبع غريزة الامومة والابوة، وخصوصا في المجتمعات العربية. الذين يسعون إلى إنجاب الأبناء من أجل حمل اسم العائلة وبحجة مساندته مستقبلا في أعباء الحياة. وهذا ما بينته دراسة "المعمري" (2000) أن أسباب ودوافع ظاهرة الطلاق في المجتمع العماني هي عدم إنجاب الزوجين الأبناء.

ولكن الذي يدقق في النظر للواقع الذي يعيشه بعض الأزواج الذين لم ينجبوا بعد الأبناء ولكن علاقتهما الزوجية لا يشوبها التوتر، وهذا ما أشار إليه "جامع" (2010) حيث قام مجموعة من العلماء المهتمين بشؤون الأسرة بدراسة العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي أو

الموائمة الزوجية والتي تؤثر بدورها على السعادة الزوجية بينت أحد النتائج أنه لا توجد علاقة بين الأطفال ووجودهم من عدمه من ناحية السعادة الزوجية. (الهنائية، 2013: 29)

فلو كان وجود الأبناء أو عدمه لا يؤثر على العلاقة الزوجية والاسرية، لوجدنا أن الزوجين لا يؤمنون بتنظيم النسل أو تحديده في ظل التغيرات التي تحدث في عصرنا الحالي من تكاليف باهظة الثمن في كل المتطلبات التي تكون على عاتق الزوج من توفير المال من ناحية، و النفقة على الزوجة والابناء من ناحية أخرى او من خلال نفقته على الغذاء والسكن وغيرها من مستلزمات البيت التي تبدو غالية السعر، بالإضافة إلى التكاليف الجامعية لديهم وزيادة على ذلك كثرة الأبناء التي تؤدي إلى توتر العلاقة الزوجية واضطرابها وهذا ما أثبتته دراسة رضا(1996) أن زيادة عدد الأبناء يؤدي إلى احتمالات أكبر لعدم الاستقرار الاسري. (الجهني، 2008: 11)

فوجودهم يخفف من التوتر الذي يعكر صفوة الحياة الزوجية في الوقت ذاته ووجودهم يتسبب في بعض الخلافات التي من شأنها مما تضخم المشاكل فتبدأ العلاقة الزوجية بالانقطاع شيئاً فشيئاً، مما يؤدي إلى فتور عاطفي أو ما يسمى بالطلاق العاطفي وهنا تكون المشكلة أكبر من الطلاق نفسه. لأن هيكل العلاقة الزوجية أصبح معد من خلال الممارسات العامة للبيت من أجل المحافظة المجتمعية فقط، وفقدان الرصيد العاطفي بين الطرفين.

ولقد كانت هذه دراسة "الحنطي"(1999) عكس ما توصلنا إليه التي أظهرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي للمتزوجين ممن ليس لهم أطفال ومن لديهم أطفال. (الهنائية، 2013: 47) وعلى الرغم من ذلك يرى البعض أن إنجاب الأطفال قد يزيد من الشعور بالسعادة الزوجية. فأنجاب الاطفال كما يشير "بيركسن" و"آخرون" يعد من المؤشرات الزوجية ذات الأثر في تحقيق التوافق في الحياة الزوجية وكان من بينهم الأطفال وحلول الرغبة في وجودهم. (مسعودي، 2007: 9)

ولكن ذهب "جروف توماس" (Greoff,Thomas,1998) إلى أنه ليس هناك فروق في التوافق الزوجي بين الزوجين ذوي الأطفال أو الذين بلا أطفال. (فلاتة، 2008: 25)

وما لفت نظر الطالبة الباحثة في هذه الدراسة أن بعض الأزواج خاصة الذين يدرسون في التعليم الجامعي يعانون في علاقتهم الزوجية وجود الأبناء. الذين قد يعدون أهم عامل في توتر تلك العلاقة. وتكون أكثر ضرر للأب بوجه خاص باعتبارها الراعي الأول للطفل وأحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها الأسرة. فإنها تشعر بثنقيل العبء وخصوصا بخروجها الدائم للدراسة وترك البيت بشكل يومي. ومنه تحدث خلافات حول التشارك في الاعمال من جانب الاهتمام بالأطفال ورعايتهم.

في حين بعض الدراسات ترى أن عامل الانجاب أحد العوامل التي تحقق التقارب بين الزوجين وثبات حياتهم الزوجية فبمجيء طفل بالنسبة للزوجين له أثر بالغ في علاقتهم الزوجية، وعلى توافقهما النفسي والزواجي. (الصمادي والجهوري، 2011)

ومن خلال الاطلاع على التراث النظري نرى أيضا أن إنجاب الطفل الأول عاملا مهما في التأثير على العلاقة بين الزوجين حيث يرى الزوج ان الاهتمام والرعاية التي كانت منصبة عليه من طرف الزوجة انتقل إلى الطفل الجديد. وهذا كما ذكره "فرانك ولوري" (Frank & Lori) أن وجود الأطفال يؤثر في التوافق الزوجي، خاصة إذا كان أقل سنا من ست سنوات، حيث إن قدوم طفل جديد قد يأخذ الزوجين أو أحدهما بعيدا عن العلاقة الزوجية. (زكي علي، 2008: 83)

ومن خلال ما أسفرت عليه نتائج الدراسات والواقع نرى أن وجود الأبناء من عدمهم يخلق الخلافات والمشكلات أو الرضا والسعادة بين الزوجين. ومنه نرى أنهما يؤثران على العلاقة الزوجية سلبا أو إيجابا.

خلاصة عامة للدراسة:

لعل أهم ما في البحث خاتمته لأنها تمثل خلاصة ما توصلت إليه الباحثة، ومن خلال دراستها هذه تم التوصل إلى جملة من النتائج نوجزها فيما يلي:

- ظهرت أنه لا يوجد علاقة بين أبعاد في كلا المتغيرين ماعدا بعد الدعم الاجتماعي من أساليب مواجهة الضغوط مرتبط بكل من نوعية العلاقة الزوجية وأبعادها، ومنه لا يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية بين الطلبة المتزوجين رغم أن جل الدراسات أقرت أن كل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط يؤثر في نوعية العلاقة بالنجاح أو الفشل.

- أما فيما يتعلق بالفروق بين المتوسطات العينة في كل من متغيرات الجنس ومدة الزواج وعدد الأبناء في ظل أساليب مواجهة الضغوط ونوعية العلاقة الزوجية كانت النتائج لا يوجد في كل من المتغيرات، ما عدا متغير الجنس في نوعية العلاقة الزوجية الذي أقرت بوجود فروق بين الجنسين، أما بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة فكانت بعض نتائجها نفس ما توصلت به في نتائج الدراسة الحالية والبعض الآخر كانت عكس نتائجي.

لا يمكن حصر النتائج في هذا القدر فهناك المزيد ولعلنا نكون قد ذكرنا أهمها ولكن يبقى مجال البحث مفتوحا لمن أراد أن يدلوه بدلوه في هذا الموضوع ليطرحه من عدة جوانب أخرى وهي كالتالي:

اقتراحات:

- إرشاد الشباب والفتيات المقبلين على الزواج بحقوقهم وواجباتهم وخاصة الصغار السن.
- بناء برامج ارشادية للمتزوجين وللشباب وللفتيات المقبلين على الزواج وإعدادهم للحياة الزوجية.
- تدريب الطلاب المتزوجين على كيفية مواجهة الضغوط التي تعترضهما.
- بناء برامج ارشادية للطلاب المتزوجين للتوافق بين الحياة الجامعية والزوجية.
- تقديم محاضرات للزوجين يتم فيها تناول العلاقات الزوجية وكيفية الحفاظ عليها.
- تحسين العلاقة الزوجية من خلال تقديم البرامج الارشادية والوقائية.
- بناء برامج ارشادية لتنمية الأساليب مواجهة الضغوط.

قائمة المصادر والمراجع:

1- المصادر:

• القرآن الكريم

2- المراجع:

1. إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف(2012). الموهوبون والمتفوقون عقليا ذوو صعوبات التعلم: خصائصهم -اكتشافهم - رعايتهم ومشكلاتهم. ط1 القاهرة: دار الكتاب الحديث.
2. ابن، منظور (2003). لسان العرب. مادة زوج. باب الجيم. فصل الزاي. ج2. الجزائر: دار الفكر.
3. أبو سكينه، نادية حسن وخضر منال عبد الرحمن (2011). العلاقات الاسرية والمشكلات الاسرية. ط1. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
4. أبودلو، جمال (2009). الصحة النفسية. ط1. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
5. الأشقر، عمر سليمان (1997). أحكام الزواج في ضوء الكتاب والسنة. ط2: الاردن.
6. الأمانة، أسعد أشرف (1995). علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة. رسالة لنيل دكتوراه غير منشورة. جامعة المستنصرية: بغداد.
7. ايت، حمودة حكيمة(2006). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية. رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي. جامعة: الجزائر.
8. بحري، نبيل وشويعل يزيد(2014). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضغط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي. مجلة الجيل علوم الإنسانية واجتماعية. العدد الثاني. 7-177: الجزائر.
9. البسطامي، سلام راضي أنيس (2013). مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أبناء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس رسالة لنيل

الماجستير في الإدارة التربوية. كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس: فلسطين.

10. بهاء الدين، ماجدة (2008). الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

11. بويكر، عائشة (2007). العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة -دراسة ميدانية بوحدات صحية لمدينة طولقة - رسالة مكملة لشهادة الماجستير في علم النفس التنظيم والعمل. جامعة منتوري قسنطينة: الجزائر.

12. تاج، عبد الرحمن (1994). السياسة الشرعية والفقہ الإسلامي. ج1.

تاريخ: 2016/03/22، الساعة 16:00.

13. تايلور، تشيلي، ت بريك وسام درويش وداود فوزي شاكرا (2008). علم النفس الصحي. ط1. الأردن. دار الحامد للنشر والتوزيع.

14. جدو، عبد الحفيظ (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم جامعة سطيف2. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص تربية علاجية: الجزائر.

15. الجهني، سميرة بنت سالم بن عباد (2008). عدم الاستقرار الاسري في المجتمع السعودي وعلاقته بإدراك الزوجين للمسؤوليات الاسرية (دراسة المقارنة) رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الاقتصاد المنزلي قسم السكن وإدارة المنزل تخصص سكن وإدارة المنزل. جامعة أم القرى: السعودية.

16. الجهني، عبد العزيز (2005). الخلافات الزوجية في المجتمع السعودي -من وجهة نظر الزوجات المتطلبات بوحددة الارشاد الاجتماعي-رسالة مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الملكة العربية السعودية.

17. جودة، أمال عبد القادر (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم إلى مؤتمر

التربوي الأول التربية في فلسطين وتغيرات العصر. المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية: فلسطين.

18. جودة، سهير حسين سليم(2009). برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الجامعة الإسلامية غزة: فلسطين.

19. حامل، فائزة (2013). الاختلاف في المستوى التعليمي والثقافي والاقتصادي وعلاقته بالتوافق الزوجي للزوجين العاملين -دراسة لعشر حالات بولاية تيزي وزو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي. جامعة مولود معمري: الجزائر.

20. الحداد، عماد(2002). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل؟ دليل عملي للتخلص من ضغوط الحياة الملحة. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع. ط1،

21. حسايم، أمينة دينة(2012-2013). أنماط عزو الصراع الزوجي وعلاقتها باختيار نوع العلاج (تقليدي أو حديث) عند المرأة القبائلية دراسة 10 حالات. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي. جامعة مولود معمري تيزي وزو: الجزائر.

22. حسن، عايدة شكري(2001). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات "دراسة مقارنة". رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الأدب تخصص علم النفس. جامعة عين شمس.

23. حسين، عبد العظيم طه وحسين عبد العظيم سلامة (2006). استراتيجيات لإدارة الضغوط التربوية النفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.

24. حنصالي، مريام (2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية في ضوء الذكاء الانفعالي-دراسة ميدانية على أساتذة جامعيين الممارسين لمهام إدارية جامعة محمد خيضر بسكرة-. رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس تخصص علم النفس العيادي. جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.

25. خرف الله، علي (2013-2014). نوعية العلاقة الزوجية وعلاقتها بمهارات الذكاء العاطفي رسالة لنيل شهادة الدكتوراه غير منشورة في تخصص علم النفس العيادي. جامعة الحاج لخضر باتنة: الجزائر.
26. دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (2010). فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية. رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص إرشاد نفسي. جامعة القاهرة: مصر.
27. دعو، سميرة وشنوفي نورة (2012-2013). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي دراسة عيادية لخمس حالات. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة أكالي محند أو الحاج. البويرة: الجزائر.
28. الرشيدى، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية. القاهرة: مكتبة أنجلو.
29. زكي، علي حسام محمود (2008). الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية: جامعة المنيا.
30. زهاني، أسماء (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط. دراسة ميدانية بالعالية الشمالية. مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي. بسكرة: الجزائر.
31. سلامي، نوربير (2001). المعجم الموسوعي في علم النفس. ج3. ت أسعد ووجيه. سوريا: منشورات وزارة الثقافة.
32. سليمان، علي أحمد وخديجة سعيد محمد حسن (أكتوبر 2011). الكدر الزوجي وعلاقته بعض سمات الشخصية لدى المتزوجين بمدينة كررى. مجلة دراسات الأسرة. جامعة أم درمان الإسلامية - العدد 2: السودان.
33. سمكري، أزهار ياسين (1429هـ/1430). الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات

في منطقة مكة المكرمة. رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في قسم علم النفس تخصص إرشاد نفسي. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

34. سيد يوسف، جمعة (2007). إدارة الضغوط. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث. كلية الهندسة جامعة القاهرة. ط. 1 مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي: القاهرة.

35. شارف، خوجة مليكة (2010). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي). "مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي" جامعة الاخوة منتوري: الجزائر.

36. الشامسي، ميثاء سالم (2013). دليل الزواج الناجح. ط. 1. الامارات المتحدة العربية: صندوق الزواج.

37. صحراوي، عبد الكريم (2007-2008). دراسة عيادية حول الفشل في استمرار العلاقة الزوجية-الطلاق. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر: الجزائر.

38. الصمادي، أحمد عبد المجيد والجهوري هلال حمدان (2011). التوافق الزوجي لدى عينة من العاملين في قطاعي الصحة والتعليم في سلطنة عمان. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة اليرموك: الأردن.

39. الصمادي، انتصار (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. دراسات العلوم التربوية. المجلد 42. العدد 3: الجامعة الأردنية. ص 831-845.

40. الضريبي، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق. المجلد 26. العدد الرابع 2010. ص 669-719: دمشق

41. طالح، نصيرة (2011). أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج -دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج" رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي" جامعة مولود معمري تيزي وزو: الجزائر.

42. الطبيخ، بشائر علي طبيخ (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين: جامعة الامارات العربية المتحدة.
43. الطرييري، عبد الرحمن بن سليمان (1994). الضغط النفسي مفهومه. تشخيصه. طرق علاجه ومقاومته. ط1. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحددة.
44. العامر، عثمان بن صالح بن عبد المحسن (2000). معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة لأسرة المسلمة. مجلة كلية التربية. جامعة الامارات العربية المتحدة. السنة الخامسة عشر. العدد 17: الامارات العربية المتحدة. ص25-77.
45. العبادي، عزيز وآخرون (أفريل 2009). أثر برنامج ارشادي معرفي على خفض الضغوط النفسية لدى أسر الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في محافظة جرش. مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق. المجلة 43. العدد 80.
46. عبد الباسط، إبراهيم لطفي (1994). عمليات التحمل للضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية. العدد5. جامعة قطر. ص95-128).
47. عبد الرحمان، محمد السيد (1998). دراسات في الصحة النفسية. الجزء الأول. القاهرة: دار الرقباء للطباعة والنشر.
48. عبد المعطي، حسن مصطفى (2004). المناخ الأسري وشخصية الأبناء. ط1. القاهرة: دار القاهرة.
49. عبد المعطي، حسن مصطفى (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. القاهرة: مكتبة الزهراء.
50. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين

بمدينة مكة المكرمة" رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد وتوجيه"
جامعة أم القرى: السعودية.

51. عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1: دار الفكر
العربي.

52. العجيلي، شذى عبد الباقي (2005). دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة
المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن. بحث غير منشور. كلية التربية: جامعة بغداد.

53. عرافي، أحمد محمد (2013). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات -
لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب "رسالة مكملة لشهادة لنيل شهادة
الماجستير في الإرشاد النفسي" جامعة أم القرى بمكة المكرمة: المملكة العربية السعودية.

54. العزيز، أحمد وأبو أسعد أحمد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط1: دار
الشروق للنشر والتوزيع.

55. علوطي، عاشور (2008/2007). الضغوط المهنية لدى العاملين بنظام التعاقد
وعلاقته بالرضا الوظيفي" رسالة للحصول شهادة الماجستير في علم النفس التنظيم وتسيير
الموارد البشرية" جامعة منتوري قسنطينة: الجزائر.

56. عمر محمود، ماهر (2006). سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية. الأزيطة. جمهورية
مصر العربية مصر: دار الجامعية.

57. العميان، محمود سليمان (2005). السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال.
الأردن: دار وائل النشر والتوزيع.

58. العنزي، تركي أمل سليمان (2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات
والمصابات بالاضطراب النفس جسمية السيكوماتية. دراسة مقارنة. رسالة لنيل شهادة
ماجستير في علم النفس: السعودية.

59. عوض، رثيفة (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة التشخيص والعلاج.
القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

60. العويضي، إلهام (2004). أثر استخدام الانترنت على العلاقات الاسرية بين أفراد الاسرة في محافظة جدة "رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في الاقتصاد المنزلي تخصص السكن وإدارة المنزل" وكالة كليات البنات: المملكة العربية السعودية.

61. الغانم، كلثم علي (2010). اتجاهات الشباب نحو قضايا الزواج دراسة الاستطلاعية على عينة من الشباب القطري. المجلس الأعلى لشؤون الاسرة: دولة قطر.

62. غربي، صبرينة (2003). مستويات الضغط المهني وعلاقتها بمستويات الاكتئاب لدى الممرضين "رسالة لنيل شهادة ماجستير في تخصص علم النفس العمل والتنظيم" جامعة الجزائر: الجزائر.

63. فرحات، ثناء إبراهيم موسى (2011). إدارة المكتبات ومركز المعلومات من منظور حديث. ط1. القاهرة: دار المصرية اللبنانية.

64. فلاتة، قمر إبراهيم محمود (2008). التوافق الزوجي بين الوالدين وعلاقته بمفهوم الذات لدى الأبناء المراهقين بالمدينة المنورة "رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس التربوي تخصص صحة نفسية". جامعة طيبة: السعودية.

65. قطان، ومحمد علي (1979). دراسة المجتمع في الريف والبادية والحضر. القاهرة: دار لجيل للطباعة والنشر.

66. كاوجة، محمد الصغير (جوان 2014). تمثلات التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية والخلافات الزوجية "دراسة ميدانية مقارنة بين النساء العاملات بالمجال العمراني لولاية الأغواط" مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 16. جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر. ص 218-233

67. الكندري، أحمد محمد مبارك (1996). علم النفس الاسري. ط2. الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

68. المحرزي، خليفة محاضرة الأخطاء العشرة التي تهدم العلاقة الزوجية.

<https://www.youtube.com/watch?v=bKmAXCauVJ0>.

69. محمود، الطاهرة (2004). التدين في العلاقات الزوجية والتوافق الزوجي. دراسات نفسية مج24. ع 4 ص ص 575-594.
70. مرسي، كمال إبراهيم (1991). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الاسلام وعلم النفس. ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
71. مريم، رجاء(2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية" دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق مجلة اتحاد العربية التربية وعلم النفس. المجلد الخامس. العدد الأول: دمشق.
72. مسعودة، زهية(2007/2008). العلاقة بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة والتوافق الزوجي "دراسة مقارنة على عينة من الأزواج المتوافقين وغير المتوافقين" رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي" جامعة الجزائر: الجزائر.
73. المطوع، جاسم (2010). تنمية الحب في العلاقة الزوجية: سلسلة الاسرة السعيدة(18).
74. مكناسي، محمد (2006/2007). التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل لدى موظفين مؤسسات العقابية دراسة ميدانية على عوان السجون بمؤسسة إعادة تأهيل قسنطينة" رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم" جامعة منتوري قسنطينة: الجزائر.
75. ملهوب، كلثوم(2012). الاستقرار الزوجي دراسة في سيكولوجية الزواج، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية. عدد 24. الجزائر: سلسلة الكتاب الإلكتروني.
76. ميثاء، سالم الشامسي (2013). دليل الزواج الناجح، صندوق الزواج، ط الامارات العربية المتحدة.
77. نوغي، فطيمة (2014). أثر سوء التوافق الزوجي في تكوين الميل إلى الامراض النفسية لدى المرأة من خلال تطبيق اختبار (MMPI2) دراسة ميدانية بمدينة بسكرة "مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس تخصص علم النفس العيادي" جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.

78. نوبيات، قدور (جوان 2012). العلاقة الزوجية المتكدره وأثارها على الصحة النفسية للزوجين والابناء. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد الثامن: الجزائر.

ملحق رقم (01): الاستبيان بصورته الأولى لصدق المحكمين

جامعة الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

أساليب مواجهة الضغوط

الاسم واللقب:.....

التخصص:.....

تحية طيبة وبعد:

أستاذتي الكرام في إطار التحضير لإنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر بعنوان:
"أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بنوعية العلاقة الزوجية لدى طلبة الجامعة
المتزوجين"، يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الوثيقة المتمثلة في صورة مبدئية لمقياس
أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة المتزوجين وذلك من أجل الإفادة
بملاحظاتكم:

✓ مدى قدرة العبارة على قياس ما أعدت لقياسه.

✓ سلامة البناء اللغوي للعبارات ومدى ملاءمتها للعينة المستهدفة.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

***الفرضية العامة التي تنص على:**

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط وبنوعية العلاقة الزوجية لدى طلبة الجامعة المتزوجين.

***تعرف أساليب مواجهة الضغوط إجرائيا بأنها:**

الأساليب المستخدمة لتجاوز المشكلات والمواقف الضاغطة مع ما يتناسب شخصيته ويتمشى مع ما يتطلبه الموقف منه للتحمل أو التخفيف أو الهروب من الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة ويستدل عليها بمقياس أساليب مواجهة الضغوط وتحتوي على أربعة أبعاد وهي:

*اللجوء إلى الدين: هو أسلوب يستعمله الفرد للتعامل مع الأوقات الضاغطة التي يواجهها كالإكثار من العبادات والصلوات.

* الهروب: هو الحالة لاشعورية يتعامل الفرد مع المواقف الضاغطة بالتظاهر بتناسيه أو انكاره أو إيجاد حلول خيالية له.

*المواجهة: هو محاولة إيجاد حلول لمشكلة وتصدي إليها مع البحث والتعرف عليها وعلى الجوانب المسؤولة عنها.

*الدعم الاجتماعي: هو تقديم المساعدة أو العون من الآخرين (أهل الزوج أو الزوجة والاصدقاء والاقارب) إلى الشخص الذي يعاني من حالة الضغط.

ملاحظات	لا تقيس	تقيس	العبارة	الرقم	البعد
			عندما تواجهني المواقف الضاغطة ألبأ إلى الدعاء.	1	اللبوء إلى الدين
			عندما تواجهني مشكلة أكثر من صلاة النوافل.	2	
			أكثر من ذكر الله ليطمئن قلبي.	3	
			عندما أعاني من مشكلة ما أصبر واحتسب.	4	
			أعفو عن شريكي (زوج) وأتسامح معه عندما يكون سببا في مشكلة التي تواجهني.	5	
			أقنع نفسي ايمانا بقوله تعالى >>.... عسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شرُّ لكم ... <<	6	
			يساعدني إيماني بالقضاء والقدر في تجاوز المشكلة التي تواجهني.	7	
			أجد راحتي عندما أقرأ القرآن.	8	
			أؤدي صلاة الاستخارة عندما تواجهني مشكلة.	9	

ملاحظات	لا تقيس	تقيس	العبارة	الرقم	البعد
			أتناسى الضغط وأقوم بأداء الواجبات اليومية العادية.	1	البعث
			أجد ذهني بعيدا عندما تواجهني أحداث ضاغطة.	2	
			أتجاهل المشكلة التي تضايقني من زوجتي.	3	
			أتعامل مع المشكلة عن طريق لوم عن زوجتي.	4	
			أتجنب أي عمل يذكرني بالموقف ضاغط	5	
			أفكر في أمور خيالية والوهمية كوسيلة لتصدي لأحداث الحياة الضاغطة.	6	
			أظهار بأنني استطعت أن أسيطر على الموقف بحل الجوانب المألوفة والمعتادة.	7	
			أنظر الى المشكلة كما لو لم تحدث أصلا.	8	
			أميل إلى الابتعاد عن الناس عندما تواجهني مشكلة.	9	

ملاحظات	لا تقيس	تقيس	العبرة	الرقم	البعد
			أتحمل المسؤولية في حل المشكلة.	1	المواجهة
			أبحث على الأسباب التي أدت إلى الضغوط.	2	
			أحاول التركيز على المشكلة دون إهمال الجوانب الأخرى.	3	
			أضعاف جهودي من أجل حل الموقف الضاغط.	4	
			أواجه ضغط برياطة جأش من غير غضب.	5	
			أقوم بحل المشكلة خطوة بخطوة.	6	
			أبحث عن وسائل أحسن للموقف الضاغط.	7	
			أقوم بتنظيم وقتي لحل المشكلة.	8	
			أبحث عن أكبر قدر من المعلومات ذات الصلة بالمشكلة.	9	

ملاحظات	لا تقيس	تقيس	العبرة	الرقم	البعد
			أناقش أفكارى ومشاعري مع (زوجي أو زوجتي).	1	الدعم الاجتماعي
			أتحدث مع شخص آخر لأعرف أكثر عن المشكلة.	2	
			أبحث عن الدعم من أهل زوجتي عند مواجهتي للأحداث الضاغطة.	3	
			أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي.	4	
			أتحدث إلى شخص يمكنه عمل شيء محدد حول المشكلة.	5	
			أحاول أن أحصل على فهم وتعاطف زوجتي وأهلها.	6	
			أحاول الاستفادة من المواقف المتشابهة للآخرين في تخفيف من ضغوطاتي.	7	

ملحق رقم (02): قائمة المحكمين

الرقم	اسم الأستاذ	التخصص	درجة العلمية
1	بو بكر منصور	تنظيم وعمل وتسيير الموارد البشرية	دكتوراه
2	زليخة جديدي	علم النفس المدرسي	ماجستير
3	زهرة الأسود	علم التدريس	دكتوراه
4	عبد الناصر غربي	علم النفس المدرسي	دكتوراه
5	محمد السعيد قيسي	علم النفس المدرسي	ماجستير
6	محمد رضا شنة	علم النفس عمل وتنظيم	ماجستير
7	محمد سبع	علم النفس الاجتماعي	ماجستير

ملحق رقم (03): أدوات الدراسة

جامعة الوادي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

مقياس

أولاً: البيانات:

التخصص:

المستوى الدراسي:

مدة الزواج:

عدد الأبناء:

ثانياً: تعليمات

أخي الطالب:

يسعدنا أن نضع بين يديك هذا المقياس ونرجو منك قراءة عباراته بعناية وتمعن وتتم الاجابة عنه بكل صراحة تامة وصدق وذلك بوضع علامة (×) على احدى الخانات الأربعة المقابلة للعبارة:

وفيما يلي إليك هذا المثال:

الرقم	العبارة	لا على الإطلاق	قليلا	أحيانا	كثيرا جدا
01	إلى أي مدى يمكنك الوثوق في صدق نصائح زوجتك، حتى وإن لم تكن تريد أن تستمع لذلك؟		×		

ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها، ونلفت انتباهك أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر حقيقة عن ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة، كن واثق سنكون مدينين لك بالشكر والعرفان.

الرقم	العبارة	لا على الإطلاق	قليلا	أحيانا	كثيرا جدا
1	إلى أي مدى تستطيع أن تلجأ إلى طلب المشورة من زوجتك؟				
2	هل غالبا ما تحتاج إلى بذل الجهد لتجنب الصراع مع زوجتك؟				
3	إلى أي مدى يمكن أن تعتمد على زوجتك لتقديم المساعدة لتجاوز مشكلة ما؟				
4	إلى أي درجة تشعر أنك تعطي أكثر مما تأخذ من علاقتك بزوجتك؟				
5	إلى أي مدى تجعلك زوجتك تشعر بالتضايق؟				
6	إلى أي مدى يمكنك الوثوق في صدق نصائح زوجتك، حتى وإن لم تكن تريد أن تستمع لذلك؟				
7	إلى أي درجة تجعلك زوجتك تشعر بالذنب؟				
8	إلى أي درجة تجعلك زوجتك تشعر بالغضب؟				
9	إلى أي درجة يمكنك أن تتنازل في علاقتك بزوجتك؟				
10	إلى أي مدى يمكن أن تعتمد على المساعدة التي تقدمها لك زوجك إذا حدث وأن توفي أحد أفراد عائلتك المقربين جدا؟				
11	إلى أي مدى تعول على زوجتك أن تروح عنك حينما تكون واقعا تحت الضغط؟				
12	إلى أي درجة تريدك زوجتك أن تتغير؟				
13	إلى أي مدى تلعب زوجتك دورا إيجابيا في حياتك؟				
14	ما مدى أهمية علاقتك بزوجتك في حياتك؟				
15	هل تعتقد أن علاقتك بزوجتك ستكون وثيقة فيما بعد (بعد عشر سنوات مثلا)؟				
16	هل تغضب من زوجتك في أغلب الأحيان؟				
17	إلى أي درجة تفتقد زوجتك في حالة ما إذا لم تستطع التحدث معها أو رؤيتها لمدة طويلة (شهر مثلا)؟				
18	إلى أي مدى تنتقدك زوجتك؟				

				إلى أي درجة تتجادل مع زوجتك؟	19
				إذا أردت الخروج وعمل شيء ما، هل أنت واثق أن زوجتك ستكون مستعدة لمرافقتك؟	20
				ما مدى شعورك بالمسؤولية عن سعادة زوجتك؟	21
				إلى أي مدى تحاول زوجتك السيطرة أو التأثير في حياتك؟	22
				إلى أي درجة تعتمد على زوجتك؟	23
				إلى أي مدى تعتقد أن زوجتك ستستمع إليك حينما تكون غاضبا جدا بسبب شخص آخر؟	24
				إلى أي درجة تحب أن تتغير زوجتك؟	25

استبيان

الرقم	العبارة	لا أبدا	قليلًا	أحيانا	غالبا	دائما
1	عندما تواجهني المواقف الضاغطة ألجأ إلى الله بالدعاء.					
2	أبحث عن أكبر قدر من المعلومات ذات صلة بالمشكلة من أجل حلها.					
3	يقدم لي أقاربي النصائح من أجل تخفيف من الضغط.					
4	أفضل الابتعاد عن الناس عندما تواجهني مشكلة.					
5	أفنع نفسي إيمانا بقوله تعالى <<...عسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم...>>					
6	أتحمل المسؤولية في حل المشكلة التي تواجهني.					
7	يشاركني أهلي وأصدقائي في حل أي مشكلة أتعرض لها.					
8	أبحث على الأسباب التي أدت إلى إحساسي بالضغط.					
9	عندما أعاني من مشكلة ما أصبر وأحتسب.					
10	أبحث عن وسيلة أحسن لمواجهة الموقف الضاغطة.					

					11	أتجاهل المشكلة التي تضايقتني من الآخرين.
					12	أجد راحتي عندما أقرأ القرآن أثناء إحساسي بالمشكلة.
					13	أضعاف جهودي من أجل التعايش مع الموقف الضاغط.
					14	عندما أشعر بالضيق أكثر من ذكر الله ليطمئن قلبي.
					15	أوجه الضغط بهدوء دون توتر.
					16	أتجنب أي عمل يذكرني بالموقف الضاغط.
					17	عندما توأجهني مشكلة أكثر من صلاة النوافل.
					18	أقوم بمحاولة حل المشكلة خطوة خطوة.
					19	يوفر لي زوجتي وأقاربي الدعم حينما أحتاجه في المواقف الضاغطة.
					20	يساعدني إيماني بالقضاء والقدر في تجاوز المشكلة التي تواجهني.
					21	أظهار بأنني استطعت أن أسيطر على الموقف بالقيام الأنشطة المألوفة ومعتادة.
					22	يهتم بي زوجتي وأهله عندما أتعرض لمواقف ضاغطة.
					23	أؤدي صلاة الاستخارة عندما تواجهني أية مشكلة.
					24	أحاول التركيز على المشكلة دون إهمال الجوانب الأخرى.
					25	أظهار كما لو أن المشكلة لم تحدث أصلاً.