جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

قسم علوم اجتماعية

الضغط النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدي المتأخرات زواجيا

دراسة ميدانية علي عينة من الفتيات بولاية المدية

مذكرة لنيل شهادة الماستر

تخصص علم النفس العيادي

من إعداد الطالبتين:

- شهبة مونة زهية
- سليماني سلمى

تحت إشراف الدكتورة:

- حميدة زهرة

السنـــــة الجـــامعية:

2019/2018

شكر وتقدير

بسم الله الرحمان الرحيم (ربي أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلي والدي وان اعمل صالحا ترضاه)الآية 9 سورة النمل

نشكر الله سبحانه وتعالي الذي وفقنا في انجاز هذا العمل وأعاننا علي تحمل صعوباته

فلك الحمد يا ربي كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك.

وباسم هذا العمل نتقدم بالشكر الكبير إلى كل من ساهم وسهر من أجل إنجازه وإتمامه، ونخص بالذكر أستاذتنا الفاضلة وقدوتنا ومشرفتنا الجادة التي كانت لنا نعم الموجه فلم تبخل بجهدها ولا بوقتها أو نصائحها وعلى طريقة إشرافها التي تترك مجالا لإبراز الشخصية العلمية للطالب فجزاها الله عنا خير الجزاء.

كما يسرنا أن نوجه الشكر والامتنان إلى أساتذتنا الكرام خلال السنة النظرية لما منحونا إياه من رصيدهم الفكري الواسع وأثروا به اهتماماتنا العلمية والتي كان لها الأثر الايجابي في إنجاز عملنا الأكاديمي هذا، كما نتقدم بالشكر الخالص إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل.

الإهداء

اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلي جميع أفراد عائلتي وجميع صديقاتي بدون استثناء وبدون ذكر

أسماء

زهية

الإهداء

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها أمي.

إلى من رباني صغيرة وأحمل اسمه بكل عز وإباء أبي رحمه الله.

إلى شريك حياتي ورفيق دربي زوجي محفوظ

إلى زينة الحياة الدنيا وأغلى ما أملك ابني هيثم

إلى أختي مريم وأخوتي

والي زميلتي في هذا العمل زهية

سلمى

قائمة المحتويات

الإهداء	
كلمة شكر	
ملخص الدراسة	
مقدمة	أ– ب
الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية	
إشكالية البحث	**02**
فرضيات البحث	**04**
أهمية البحث	**04**
أهداف البحث	**05**
تحديد مفاهيم البحث	**05**
الدراسات السابقة	**06**
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	**10**
تعريف الضغط النفسي	**11**
بعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي	**11**
مصادر الضغط النفسي	**12**
أعراض الضغط النفسي	**13**
النظريات المفسرة للضغط النفسي	**16**
الاستجابة للضغط النفسي	**21**
استراتجيات التعامل مع الضغط النفسي	**24**
طرق قياس الضغط النفسي	**27**
خلاصة	
الفصل الثالث قلق المستقبل	
تمهيد	
أولا: القلق	

1-تعريف القلق	**33**
2- أسباب القلق	**35**
3- أعراض القلق	**35**
4- تشخيص القلق حسب الدليل التشخيصي الرابع	**37**
ثانيا: قلق المستقبل	
1- تعريف قلق المستقبل	**39**
2- الفرق بين القلق وقلق المستقبل	**40**
3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل	**41**
4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل	**42**
5- أسباب قلق المستقبل	**48**
7- الآثار السلبية لقلق المستقبل	**51**
8- التعامل مع قلق المستقبل	**52**
9- قلق المستقبل عند المرأة	**56**
خلاصة	
الفصل الرابع:المتأخرات زواجيا	
تمهيد	
أولا: تأخر الزواج	
1- تعريف تأخر الزواج	**59**
2- مصطلحات متعلقة بتأخر الزواج	**60**
3- تحديد سن الزواج	**61**
4- تأخر سن الزواج في بعض المجتمعات والديانات	**61**
5- العوامل المؤدية لتأخر الزواج	**65**
6- انعكاسات تأخر الزواج	**71**
ثانيا: تأخر الزواج في المجتمع الجزائري	
1- تحديد سن الزواج في المجتمع الجزائري	**74**
2- تأخر سن الزواج وتأثره ببعض المتغيرات	**75**

3- تطور سن الزواج في الجزائر	**76**
خلاصة	
الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1-منهج الدراسة	**77**
2- أدوات الدراسة	**77**
3- الخصائص السيكومترية	**79**
4- الدراسة الاستطلاعية	**86**
5- الدراسة الأساسية	87
6- إجراءات تطبيق الدراسة	**91**
7- الأساليب الإحصائية	**92**
الخلاصة	**91**
الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج	
تمهيد	
1- عرض ومناقشة الفرضيات	**95**
2-الاستنتاج العام	**104**
3- التوصيات	**106**
4- الاقتراحات	**106**
خاتمة	**107**
قائمة المراجع	**108**
الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	تصحيح المقياسين	78
02	معامل ارتباط سبيرمان للرتب بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمتغير الضغط النفسي	79
03	معاملات الارتباط سبيرمان بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمتغير القلق	84
04	قيم معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لكل متغير وللاستبيان	84
05	معاملا ت ارتباط المتغيرات مع بعضها وبالدرجة الكلية للاستبيان	84
06	التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى التعليمي	86
07	التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن	86
08	التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب العمر	89
09	التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب الترتيب الأسري	89
10	التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المستوي التعليمي	90
11	التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المهنة	91
12	اختبار بيرسون حول العلاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدي الفتيات المتأخرات زواجيا	96
13	نتائج اختبار(T) للتحقق من صحة الفرضية الثانية	97
14	نتائجf لمعرفة الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير المهنة	98
15	نتائج اختبار(T) للتحقق من صحة الفرضية الرابعة تبعا لمتغير السن	99
16	نتائج اختبار(T) للتحقق من صحة الفرضية الخامسة	100
17	نتائج تحليل التباين الثنائي للفرضية السادسة تبعا لمتغير السن	101
18	نتائج اختبار قياس اتجاهات الفروق (LSD) في قلق المستقبل تبعا لمتغير السن	102
19	نتائج تحليل التباين الثنائي(اختبار لفحص الفرضيات) تبعا لمتغير السن	103
20	نتائج اختبار(LSD) لتحديد مصدر الفروق تبعا لمتغير المستوي التعليمي	102
20	نتائج اختبار قياس اتجاهات الفروق في قلق المستقبل تبعا لمتغير السن	102

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل تخطيط عام لنظرية هانز سيليي	17
2	نظرية التقدير المعرفي	18
3	يوضح أجهزة الجسم التي تنشط عند التعرض للضغط	23
4	التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب العمر	88
5	توزيع أفراد العين حسب الترتيب الأسري	90
6	التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي	91
7	التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المهنة	92

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
1	اختبار التوزيع الطبيعي	114
2	معامل الثبات ألفا كرونباخ لقلق المستقبل	114
3	الصدق البنائي	114
4	التكرارات والنسب المئوية للبيانات الأولية	115
5	اختبار (T) للعينة الواحدة	116
6	اختبار التباين الثنائي لمتغير قلق المستقبل	116
7	اختبار التباين الثنائي لمتغير الضغط النفسي	117
8	معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والضغط النفسي	118
9	استبان الضغط النفسي في صورته الأولية	120
10	استبان الضغط النفسي في صورته النهائية	122
11	مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية	124
12	مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية	126

ملخص الدراسة

هدف الدراسة الحالية هو دراسة الضغط النفسي وقلق المستقبل وانعكاساته علي الصحة النفسية للنساء المتأخرات عن الزواج وذلك في ضوء متغيرات السن، الوضعية المهنية، المستوي التعليمي.

شملت عينة البحث علي 48 فتاة متأخرة عن الزواج ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، استعانة بمجموعة من أدوات القياس تمثلت أساسا في استبيان الضغط ومقياس قلق المستقبل،وقد تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج المعالجة الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري،تحليل التباين الثنائي، معامل الارتباط بيرسون، الاختبار التائي، ومن خلال اختبار الفروض، أما فيما يخص الفروق تم التوصل إلي عدم وجود فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقاييس ما يشير إلي أن مستوي الضغط النفسي لدي أفراد العينة منخفض وليس مرتفع، إضافة إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي عند المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن إضافة إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تبعا لمتغير المستوي الدراسي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للغط النفسي تبعا لمتغير الوظيفة ووجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدي المتأخرات زواجيا هذا إضافة إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل عند المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن ، وعم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدي المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير المستوي الدراسي، إضافة الى عدم وجود الفروق تبعا لمتغير تبعا لمتغير الوظيفة

مقدمة

لقد خلق الإنسان ليكون خليفة الله في الأرض، خلق ليعمرها، وهذا ما يستدعي السعي المستمر لتحقيق هذه الغاية ولكي يصل هذا الهدف شرع الله عز وجل سنة الزواج والتي تعتبر كأقدم نظام عرفته البشرية وحثه عليه الأديان السماوية، وهو ما يضمن استمرارية البشرية ويحقق مختلف الحاجات النفسية للإنسان خاصة ما تعلق بالأمن والشعور بالاستقرار والطمأنينة إلا انه في العصر الحديث وبسرعة وتيرة الحياة وكثرة الضغوط النفسية والحياتية آدت إلى ظهور تغير هام في جميع مناحي الحياة خاصة نظام الزواج من حيث السن، أسلوب الاختيار .. ،وكل هذه التعقيدات والضغوط أدت إلي تأخر زواج الأفراد خاصة النساء باعتبارهن يلعبن دورا سالبا في إنشاء مشروع الزواج وهذا التأخير يصلح عليه بالمفهوم الاجتماعي بالعنوسة

فحياة المرأة أساسا لا تستقر ولا تكتمل إلا بتأسيس أسرة يسودها الود والألفة ، وعدم تحقيق هذه الغاية ذاته يعد احد أهم الضغوط النفسية التي تعيشها المرأة التي تأخر زواجها خاصة إذا ارتبطت هذه الضغوط برغبة المرأة في تحقيق الأمومة التي ترتبط بسن معينة بعد بلوغها تقل خصوبة المرأة أو حتى تنعدم بوصولها سن اليأس ولهذا كلما تأخر زواجها راودتها الضغوط من كل صوب وتأثرت صحتها النفسية لعدة اعتبارات منها الخوف من الوحدة والشعور بالدونية وهذا يعزز مخاوفها ويزيد قلقها علي غدها وهذا ما يعرف بقلق المستقبل فمختلف هذه الضغوط الحياتية التي تتعرض لها الفتاة المتأخرة عن الزواج لما تنتجه من انفعالات تدفعها إلي حالة من القلق والضيق والتوتر وخاصة الخوف علي مستقبلها أي قلق المستقبل الذي يعد احد أهم المصطلحات الحديثة علي بساط البحث العلمي والذي يطفو علي السطح كنتيجة أولية للضغط النفسي ومن الطبيعي إن يرتبط مستوي القلق بحسب مستوي الضغط والذي أساسا يختلف من مرحلة عمرية إلي أخري.

ومن هذا المنطلق ومما سبق وضعنا ظاهرة تأخر الزواج علي بساط البحث وذلك من حيث الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي الفتيات المتأخرات زواجيا وهذا التناول في جانبين جانب نظري في أربعة فصول وجانب تطبيقي وقد تضمن الجانب النظري أربعة فصول وهي:

الفصل الأول:تضمن إشكالية البحث، فرضيات البحث، أهداف البحث، أهمية البحث وتحديد المفاهيم الأساسية للبحث، وأيضا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناولنا الضغط النفسي تعريف الضغط النفسي، بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي،النظريات المفسرة للضغط النفسي،أعراض الضغط النفسي، الاستجابة للضغط النفسي،استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، قياس الضغط النفسي ، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: قلق المستقبل وتم من خلاله تناول ما يلي:أولا : القلق تعريفه وأسبابه أعراضه وتشخيص القلق من خلال الدليل التشخيصي الرابع ، ثانيا قلق المستقبل وتم تناول تعريف قلق المستقبل الفرق بين قلق المستقبل والقلق،سمات ذوي قلق المستقبل،الآثار السلبية لقلق المستقبل،التعامل مع قلق المستقبل،قلق المستقبل عند المرأة، وخلاصة الفصل.

الفصل الرابع: المتأخرات زواجيا تناولنا مايالي أولا :تأخر الزواج تعريف تأخر الزواج وتحديد سن الزواج في بعض المجتمعات والديانات مصطلحات متعلقة بتأخر الزواج ،العوامل المؤدية لتأخر الزواج، انعكاسات تأخر الزواج.

ثانيا: تأخر الزواج في المجتمع الجزائري تناولنا مايالي تحديد سن الزواج في المجتمع الجزائري، تأخر سن الزواج وتأثره ببعض العوامل، تطور سن الزواج في الجزائر، خلاصة الفصل.

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصلين :

الفصل الخامس: وتمحور حول منهجية البحث وإجراءاته ، وقد تطرقنا فيه إلي منهج الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية، مكان إجراء البحث، العينة، وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها ، وتم عرض مختلف وسائل القياس المستعملة من حيث وصفها وطريقة تطبيقها وتصحيحها ، كما تناولنا مدي صلاحية المقاييس وثباتها وعرض مختلف الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج.

أما **الفصل السادس** لعرض نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها من حيث قبول فروضها أو رفضها وتفسيرها في ضوء ما أسفر عنه التراث السيكولوجي والدراسات السابقة ، وانهينا البحث باستنتاج عام وخاتمة مع ذكر بعض التوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول:

الإطار العام للإشكالية:

1- إشكالية البحث

2- فرضيات البحث

3- أهمية البحث

4- أهداف البحث

5- تحديد مفاهيم البحث

6- الدراسات السابقة

الإشكالية:

أصبحت سيرورة الحياة في تغير مستمر يتطلب منا العمل دوما علي مواكبتها لتحقيق الانسجام معها والتكيف مع متطلباتها العصرية، لما يشهده العصر الحالي من تطور فرض نفسه علي حياة الفرد، وهذا التطور علي الرغم من انعكاسه بشكل ايجابي علي بعض جوانب الحياة، إلا انه بالمقابل قربه من الضغوط النفسية، حيث كلما زادت الحياة تعقيدا، توسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، وازدادت الضغوط الواقعة علي الفرد لتلبية تلك المطالب، مما يجعله مضطرا لمواكبة التسارع لتحقيق رغباته ومطالبه، وهذا الإسراع زاده مرة أخري من الضغط علي النفس وتحميلها أكثر من طاقتها، فالضغط النفسي هو كل موقف أو خبرة شعورية يتعرض لها الفرد ويتطلب منه استخدام كافة إمكاناته النفسية والجسمية والاجتماعية حتى يتكيف معها ويصل إلي حالة الاتزان، ويعرف "هانز سيلي"(1979)، الضغط النفسي علي أنه" استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث التكيف مع متطلبات البيئة مثل التغير أو فقدان العمل أو الرحيل، عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة"(**سمية،1998: 40**). ولقد حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام شديد من طرف علماء

النفس لما له من تأثير علي حياة الفرد، ومع التقدم التكنولوجي والحضاري والتغير الاجتماعي .

اتسع مجال الضغوط النفسية ليشمل العديد من جوانب حياة الفرد فهناك من الضغوط ما هو نفسي انفعالي ومنها ما هو اجتماعي واقتصادي إضافة إلي الضغوط الطبيعية وغيرها من الضغوط السياسية والثقافية، العاطفية وفي ظل هذه الضغوط والأعباء التي يوجهها الفرد من شانها أن تجعل حياته أكثر توترا، كما أن زيادة أعبائه ستجعله بغير من نظرية للحياة، وقد تتسم هذه النظرة بطابع من الغموض نحو المستقبل وهذه النظرة للحياة ستزيد من خوفه وتوجسه عن المستقبل فأكثر ما يخشاه الفرد هو المجهول، وهنا مفهوم قلق المستقبل الذي يعتبر هو كذلك من احد أهم سمات العصر الحديث الذي رافق الثورة العلمية والتقنية والاقتصادية المتسارعة والتي ولدت العديد من المواقف الحياتية التي من شانها أن تثير قلق متعلق غالبا بالتقبل أو بأشياء مرتقبة أو متوقعة ، فالتوقع مما سيحمله المستقبل عنصر مهم في تكوين القلق من المستقبل وقد احتمل قلق المستقبل دورا بارزا في تفكير الإنسان من اجل تحقيق ذاته حيث يري الفرد ادلران" سلوك الإنسان تحدده دافعية بدلالة توقعات المستقبل، ويصر علي أن أهداف الماضي"(**اغبال، 2011: 77**).

ويختلف قلق المستقبل كمفهوم عن القلق الكلاسيكي من حيث مصادره وأسبابه فالأول يعني حالة من الانفعال وعدم الراحة والخوف بشان التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدا، والثاني شعور عام بالخوف والتهديد، واضحي قلق المستقبل مفهوما شائعا لدي مختلف شرائح المجتمع ومن بين أهم هذه الشرائح فئة الفتيات المتأخرات زواجيا، حيث يعد الزواج من بين المشكلات التي تعاني منها جميع المجتمعات، وان اختلفت درجة ظهورها وحدتها وخطورتها من مجتمع لأخر تعقيدا لعدة عوامل أهمهما الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتركيبة السكانية وإضافة إلي العادات والتقاليد.

فحسب الديوان الوطني للإحصائيات في الجزائر 12 مليون امرأة متأخرة زواجيا من بينها 05 ملايين امرأة فوق 35 سنة 06 ملايين امرأة فوق سن 25 سنة وأشار هذا الأخير إلي تسجيل 200 ألف متأخرة عن الزواج سنويا (**الديوان الوطني للإحصائيات ،2008**).

نظرا لهذه الإحصائيات تحتل الجزائر المراتب الأولي عربيا بعد مصر في ارتفاع نسبة تأخر الزواج لدي الفتيات، فبعض الباحثين يرون أن هذه الظاهرة تمثل خطرا علي المجتمع، بينما يري البعض الأخر علي أنها تدل معاناة المجتمع من العادات والتقاليد هذا من جهة ، ومن جهة أخري ارتفاع تكاليف المهور وانتشار البطالة وغيرها من العوامل أدت إلي ارتفاع هذه النسب.

وفي هذا السياق نتناول موضوع دراستنا الضغط النفسي وعلاقته بقلق المستقبل عند المتأخرات زواجيا وتتمثل تساؤلات الدراسة فيما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدي المتأخرات زواجيا.

وأيضا تساؤلات فرعية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل عند المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن.؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدي المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير.المستوي التعليمي؟

- هل توجد فروق ذات دالة إحصائية للضغط النفسي لدي المتأخرات زواجيا لمتغير الوظيفة؟.

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدي المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن.؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لي المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير المستوي التعليمي؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدي المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير الوظيفة؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدي الفتاة المتأخرة زواجيا.

الفرضيات الجزئية:

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدي المتأخرة زواجيا تبعا لمتغير السن.

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدي المتأخرة زواجيا تبعا لمتغير المستوي التعليمي.

– توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تبعا لمتغير الوظيفة

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل تبعا لمتغير السن.

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدي الفتاة المتأخرة زواجيا تبعا لمتغير المستوي التعليمي.

– توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل تبعا لمتغير الوظيفة.

3–أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تركيزه علي نخبة متميزة من المجتمع وهن النساء المتأخرات عن الزواج، اللواتي يشكلن حوالي ثلث المجتمع، وكذا في محاولتنا لتجاوز بعض الطابوهات الاجتماعية ، فظاهرة تأخر سن الزواج من بين أهم هذه الطابوهات، ووضعها علي بساط الدراسة العلمية لمعرفة أسبابها وانعكاساتها علي الصحة النفسية للفتاة، ولاسيما وجود ضغط نفسي متعدد الأوجه الذي غالبا ما ينتج عنه قلق المستقبل نتيجة ما تعانيه هذه الفئة المتميزة في المجتمع.

4- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيمايلي:

- التعرف علي مستوي الضغط النفسي عند الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن، المستوي التعليمي، والوظيفة.
- التعرف علي مستوي قلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن، المستوي التعليمي، والوظيفة.
- الكشف عن العلاقة بين مستوي الضغط النفسي وقلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات زواجيا .
- الكشف عن الفروق في مستوي الضغط النفسي عند الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن، المستوي الدراسي، المستوي التعليمي.
- الكشف عن الفروق في مستوي قلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن، المستوي التعليمي، الوضع المهني.

5- تحديد المفاهيم:

5-1الضغوط النفسية:

يعرف جابر عبد الحميد وعلاء كفافي 1995 في معجم علم النفس والطب النفسي الضغط النفسي انه حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقي علي الفرد بمطالب وأعباء وعليه أن يتوافق معها وقد يكون الضغط داخليا وبيئيا، قصيرا، أو طويلا، وإذا طال وأفرط فقد يستهلك موارد الفرد أو يتعداها .ويؤدي إلي تفكك وانهيار أداء الوظائف المنظم.

ويعرف إجرائيا: علي انه حالة من التوتر النفسي الشديد والإجهاد العقلي والجسمي بسبب عوامل خارجية أو داخلية تضغط علي الفتاة وتخلق عندها حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك وتقاس بالدرجة التي تتحصل عليها من خلال تطبيق استبيان الضغوط النفسية.

5-2 قلق المستقبل:

تعرف زينب محمود شقير 2005 قلق المستقبل علي انه خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ،مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للايجابيات الخاصة بالذات والواقع .تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن .مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، ويؤدي إلي حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة .والأفكار الو سواسية .وقلق الموت واليأس (**شقير.2005: 55**).

ويعرف إجرائيا: علي انه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجابتهم علي بنود مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة.

5-3 تأخر الزواج:

تأخر الزواج يعني ارتفاع سن الزواج حيث يقدر متوسط سن الزواج حاليا ب(32)سنة للنساء و(35).للرجال ومما لاشك فيه فان هذا التأخر الذي شهده المجتمع الجزائري يعود إلى عديد العوامل منها الاقتصادية والثقافية .

فمفهوم تأخر الزواج يعني في مضمونه تجاوز السن المحددة والملائمة للزواج التي يفرضها المجتمع ويراها ملائمة وكل من تجاوز هده السن يعتبر متأخر عن الزواج.

ويعرف إجرائيا : وصول الفتاة سن الثلاثين فما فوق ولم تتزوج

5-4 المتأخرة زواجيا:

تعتبر متأخرة عن الزواج كل فتاة بلغت السن القانوني للزواج ولم تتزوج نتيجة ظروف معينة،كانت مادية،اجتماعية،أو صحية،كما كانت لها الرغبة أو لم تكن ، وحتى وان اختلفت التسميات والمصطلحات الدالة عن تأخر الزواج من بيئة إلي أخري ، ومن فرد إلي أخر ،سواء كانت تأخر إرادي أو لا أرادي ن ولهذا ارتأينا أن نتناول بعض المصطلحات التي تتعلق يتأخر الزواج.

ويعرف إجرائيا : كل فتاة تأخر زواجها بعد سن الثلاثين

6-الدراسات السابقة:

6-1الدراسات الخاصة بقلق المستقبل:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم ركائز البحث لكونها تساعد الباحث على معرفة ما توصل إليه الباحثون من نتائج تمهد له معرفة الإيجابيات وسلبيات التي سبق أن وقع فيها من هم قبله.

- دراسات تناولت قلق المستقل:

- دراسة هادي صالح النعيمي وجنار عبد القادر احمد الجباري(2008):(قلق المستقبل لدي المدرسات المتاخرات زواجيا في مركز محا فضة كركوك)حيث بلغت العينة 100 مدرسة متأخرة عن الزواج من أعمار 30 سنة فما فوق موزعة علي المدارس الثانوية في محافظة كركوك وتوصلت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل تبعا لمتغير سنوات الخدمة.

-دراسة العكاشي :(2000):(معرفة قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة) بلغت العينة 320 طالبا وباستخدام الوسائل الإحصائية بينت النتائج أن متوسط قلق المستقبل لدي التخصص العلمي اكبر من التخصص الإنساني كما أظهرت أن الإناث أكثر قلقا من الذكور.

-دراسة حسين ذهبية (2012):قلق المستقل لدي الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي:

تهدف إلي دراسة أثار العنوسة وانعكاساتها علي الصحة النفسية للفتاة ولاسيما ظهور قلق المستقبل ومدي تأثير هذا الأخير علي توافقها النفسي وذلك في ضوء متغيرات السن ،الوضعية المهنية ،والمستوي التعليمي،شملت عينة البحث 301 فتاة عازبة ،وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي مستعينة في ذالك بمجموعة أدوات القياس تمثلت أساسا في استبيان التوافق النفسي واستبيان قلق المستقبل وتوصلت إلي النتائج التالية :

- توجد فروق في قلق المستقبل لدي العوانس وفقا لمتغير السن وتوجد فروق دالة في قلق المستقبل وفقا لمتغير المستوي العلمي.

- لا توجد فروق في قلق المستقبل وفقا لمتغير الوضعية المهنية وان هناك ارتباط سالب بين درجة قلق المستقبل ومستوي التوافق الاجتماعي.

6-1- دراسات خاصة بالضغط النفسي:

- دراسة تمت في البيئة السعودية والمصرية حول الضغوط النفسية للفتاة المتأخرة زواجيا لكل من **شاهين عبد الستار وصباح الرفاعي**

خلصت الدراسة التي تمت علي فتيات من البيئة السعودية والمصرية وتناولت الضغوط في ضوء متغير السن والعمل والمستوي الاجتماعي

دراسة كواش دليلة: (2003-2002) لمعرفة العوامل الاجتماعية والاقتصادية للعزوبة دراسة ميدانية بالجزائر، حيث هدفت الدراسة إلى محاولة معرفة الأسباب المؤدية إلى العزوبة الممتدة وعوامل تأخر الزواج وتمت الدراسة علي عينة قوامها (115) مبحوث يتقسمون إلى (70)ذكر و(45) أنثى ،ولقد وظفت الباحثة المنهج الكمي وخلصت إلي إن للتعليم اثر بالغ في تأخر الزواج بالنسبة للجنسين، وكذا المستوى الاقتصادي له بالغ الأثر في تأخير سن الزواج عند الذكر ولا يؤثر كثيرا علي الفتاة، كما يجد كلا الجنسين صعوبة في اختيار الشريك.

- دراسة بلخيري كمال: (2002،2003)التي هدفت لمعرفة العوامل واثأر زواج الجامعين دراسة حالة، حيث اعتمد الباحث في دراسته علي المنهج الوصفي وتم استخدام الاستمارة كأداة رئيسية في جمع البيانات من الميدان إلى جانب الملاحظة ،المقابلة ،المؤشرات الإحصائية شملت الدراسة (40) حالة من طلبة الماجستير تتوفر فيهم الشروط ثلاثون سنة علي الأقل أسفرت النتائج علي ما يلي

- إن التعليم الجامعي فيما بعد التدرج وقلة فرص العمل وأزمة السكن كانت وراء تأخر الزواج
- التعليم الجامعي العالي وخروج المرأة إلي العمل ساهم في صعوبة اختيار الشريك لدي الجنسين
- بالإضافة إلي عوامل شخصية كالخوف من الارتباط وتحمل المسؤولية لدي الجنس الذكور
- الضغط الاجتماعي وتدخل المحيط في مشروع الزواج خاصة عند الذكور

تعقيب علي الدراسات السابقة:

نظرا إلي قلة المراجع والبحوث السابقة التي عالجت موضوع دراستنا قلق المستقبل والضغط النفسي لدي الفتاة المتأخرة زواجيا ،اكتفينا بعرض بعض الدراسات التي لها علاقة بأحد المتغيرات علما إن أكثر الدراسات اهتمت بالأسباب المؤدية إلي تأخر الزواج ولم تتطرق إلي النتائج والتبعات النفسية،والحقيقة أن مختلف الدراسات التي تمحورت حول تأخر الزواج لدي الفتيات ركزت علي الأسباب والعوامل وكانت دراسات اجتماعية أكثر منها نفسية ، فمجمل الدراسات أهملت الجانب النفسي وما يترتب علي تأخر الزواج نفسيا ولعل هذا يرجع إلي أن مثل هذه المواضيع مازالت تعد طابوهات ويتعامل معها بتحفظ، وكثيرا ما يختلف في تحديد سن الزواج ومتى تصبح الفتاة متأخرة عن الزواج، لكل هذا كانت الدراسات السابقة قليلة جدا خاصة في الجزائر، وحاولنا قدر المستطاع الاستعانة بهذه الدراسات القليلة.

الفصل الثاني

- تمهيد

1- تعريف الضغط النفسي.

2- بعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي .

3- مصادر الضغط النفسي .

4- أعراض الضغط النفسي.

5- النظريات المفسرة للضغط النفسي.

6- الاستجابة للضغط النفسي .

7- استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي.

8- طرق قياس الضغط النفسي .

- خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد كانت ولا تزال المرأة نصف المجتمع الذي تقوم عليه الحياة ومادامت كذلك فإنها أكثر ما يتحمل الضغط النفسي الذي ينتج عن المحيط خاصة إذا ما فاتها قطار العمر ولم تنال لقب سيدة متزوجة فإنها تعاني من ضغوط نفسية بدرجات متفاوتة مما يستوجب ضرورة تعامل مع هذه الضغوط شأنها شأن الظواهر النفسية، وتعرض لها حليا أصبح أمر حتمي لا مفر منه وبالتالي لا تستطيع الهروب منه. وبالتالي سنحاول من خلال هذا تناول الضغط كالاتي:

1- تعريف الضغط النفسي:

1-1 لغويا: لكلمة الضغط عدة معاني في اللغة ألعربية فيقال ضغطه ضغطا أي غمره إلي شيء كحائط أو نحوه،أما الدلالة لكلمة ضغط في المجال الإنساني ،فهي الضيق،والقهر،كما أنها تعني الزحمة والشدة.(**النعاس.2008: 27**).

1-2 الضغط النفسي اصطلاحا:

حسب لازاروس:

الضغط نتيجة لعملية تقيميه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليري مدي كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة،أي مدي الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئية الخارجية(**أبو الدلو،2009: 193**).

ويعرف كل من عبد الحميد وكفاف (1995)،الضغط النفسي بأنه حالة من الإجهاد النفسي والجسدي والمشقة التي تلقي علي الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها.

ويعرفه سيلي selyeالضغوط بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط (**ثائر ، محمد 127:1995 ، 128**).

ويعرف الضغط النفسي حسب وولتر جملش gamelech الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدي الفرد حيال عدم القدرة علي الاستجابة المناسبة لها قد يتعرض لها من أمور أو عوارض قد تكون نتائج لها غير موفقة وغير مناسبة (**بن سلمان،1994 :10**)

2 –مفاهيم متعلقة بالضغط النفسي:

بعد تحديد مفهوم الضغط النفسي يكون من المفيد تناول بعض المفاهيم المستخدمة في مجال الضغط، وهذا حتى نبرز الاختلاف بين مفهوم الضغط وغيره من المفاهيم الاخري علي النحو التالي :

أ. **الضواغط**:ويعني العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدي الكائن العضوي، وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه، وهذه تسمي باستجابة الضغط.

ب. **الأزمة**:هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية والتي قد تؤدي بالفرد إلي مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية (**عبد العظيم،2006: 23، 30،**)

ج. **الاحتراق النفسي**:حالة داخلية نفسية يشعر بها الفرد نتيجة لضغوط الأعباء الزائدة الملقاة علي عاتقه، أي استجابة الفرد للتوتر (**الزيودي،2007، 200**)

د. **الإجهاد**:يشير مفهوم الإجهاد إلي مجموع الاختلافات أو الاضطرابات البيولوجية والنفسية التي تحدث نتيجة عدوان أي كان علي الجسم (**مارك،1991:180**)

3–مصادر الضغط النفسي:

يشير (اندلر) و(باركر) إلي إن الموقف الضاغط عبارة عن التغيرات الموقفية التي تتفاعل مع متغيرات أخري أقصي حد لتحدث الضغط وان هناك عنصرين أساسين يشكلان أي موقف ضاغط ،وهما مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف،وبدون هذين العنصرين لا يكون هناك مواقف ضاغطة (**عبد العظيم، 2006: 63**)

ولذا يمكن تقسيم مصادر الضغوط كما يلي:

1–المصادر الخارجية للضغط النفسي:

1–1الضغوط الأسرية: وتتمثل في الصراعات العائلة كثرة المجادلات ،الانفصال،الطلاق،الأولاد.

1–2ضغوط العمل:مختلف المشاكل الموجودة في العملة.

1–3الضغوط المالية:مثل انخفاض الدخل، ارتفاع البطالة، (**عبيد،2008:32**).

1-4 الضغوط الاجتماعية

فالبيئة الاجتماعية تزخر بكثير من أنماط التشكيلات والنماذج الاجتماعية والانشقاقات الأسرية،بالإضافة إلي التفاوت الحضاري، الثقافي، وقله الرفاهية ،..وكل هذا التباين والتفاوت داخل البيئة الاجتماعية يشعر الفرد بالضغط والعبء وعدم الرضا (**عبد المعطي،2006: 45**).

1-5 الضغوط الصحية:مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم.

1-6 الضغوط الانفعالية:مثل القلق،الاكتئاب،المخاوف المرضية.

2المصادر الداخلية للضغط النفسي:

2-1 الطموح المبالغ فيه:يخلق القلق عند عدم القدرة علي تحقيق الأهداف

2-2 الاستعداد:التميز النفسي والاستعداد لقبول المرض .

2-3 **الشخصية**:نمط الشخصية وسماتها يحدد طاقة الفرد علي تحمل مختلف ضغوط الحياة.

وبسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض بين الإفراد ومجتمعاتهم إلي مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع (**عبيد،2008: 33**).

وكذالك فان البيئة المعرفية، الذكاء، القدرات، العملية العقلية العليا، وأيضا المزاج وسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي (الأنا، الأنا الأعلى،ألهو) وديناميت هذا الجهاز والتسامي، وهي مكونات البناء النفسي كلها تؤثر فيما يكون عليه الفرد من ضغوط نفسية (**الرشيدي،1999 :31**).

4-أعراض الضغط النفسي:

لقد أشار الدكتور (جون كاري) 1996الي أن الضغط النفسي يثقل راسك فقط بل يحدث خلالا في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ.

إن التطورات التكنولوجية قد زادت من مشاكل الحياة وأعبائها وتضائل وقت الفراغ،إننا نجد رجال أعمال مرتدين ملابس السياسة علي الشاطئ في يوم مشمس يتمشون وهم يحملون هواتفهم ويخططون للأعمال ولقاءات اليوم التالي وليس لديهم وقت للراحة .

ومن ما سبق فان للضغط النفسي مجموعة من الأعراض والمظاهر تتجلي فيما بالي :

أ العضوية وهي متنوعة أهمها:

- تأثر العضلات في الرقبة والظهر خاصة، الارتجاف ،الصداع ،التوتر.
- الجهاز الهضمي :حموضة المعدة، الغثيان، غازات، المبطن، تشنج،
- الطعام:إمساك، فقدان الشهية، إسهال.
- اضطرابات النوم:ارق، استيقاظ مبكر، كوابيس .
- اضطرابات قلبيه تسارع دقات القلب، ضربات قلب غير منتظمة.
- اضطرابات التنفس:صعوبة التنفس، الم صدري.
- اضطرابات جنسية متنوعة (**عبد** الله،**2004**: **118**).
- التعب.
- زيادة إفرازات الغدة الدرقية يؤدي إلي انهيار الجسم .
- زيادة إفراز الكلسترول في الدم .
- ارتفاع ضغط الدم.
- تنميل اليدين والقدمين (**شيخاني**،**2003**: **143**).
- وجود دم في البراز.
- عرق غزير.
- جفاف الفم.
- صعوبة الرؤية (**علي**،**1999**: **90،91**).

ب الأعراض المعرفية و الإدراكية:

- صعوبة في اتخاذ القرار.

- نوبات هلع.
- تشوش عقلي عام.
- قلة الانتباه للبيئة المحيطة .
- الانحراف عن الوضع السوي (**عسكر،2000: 145**).

ج الأعراض السلوكية:

- زيادة تناول الكحول والعقاقير والتدخين.
- قضم الأظافر .
- وساوس مرضية (**شيخاني،2003: 18**).
- عدم الثقة في الآخرين.
- تصيد أخطاء الآخرين.
- التهكم والسخرية من الآخرين (**عسكر،2000: 45، 46**) .

د الأعراض النفسية والانفعالية:

- الرغبة في الموت .
- اكتئاب.
- فقدان عام للسيطرة (**علي،1999: 90،91**).
- عدم القدرة علي الاسترخاء.
- تغير الصفات الشخصية .
- الحساسية المفرطة.
- فشل في تقدير الذات (**طه جميل،1998: 46**).
- الضيق، الكآبة، الحزن، فرط التهيج، فرط النشاط، عدم الاستقرار، فقدان البصر، الغضب، صعوبات الكلام، الملل، التعب والإنهاك، ضعف التركيز، تشوش الذهن، الأداء السلبي (عبد الله،**2001 : 118**).

5- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر المعقدة وهي تفسر علي أساس بيولوجي، معرفي، سيكولوجي، وأخري علي أساس اجتماعي، ونحن سنتناول أوجه نظر متعددة اهتمت بتفسير الضغط النفسي وهي كالأتي:

5-1نظريه هانزسيلي hans selye

كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيرا فيزيولوجي، وتنطلق هذه النظرية من مسلمة تري أن الضغط متغير غير مستقر، وهو استجابة لعامل ضاغط يعيشه الفرد علي أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها علي أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ،ويعتبر (سيلي)أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية هدفها المحافظة علي الحياة وحدد (سيلي) ثلاث مراحل للدفاع علي الضغط ويري أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام (**السيد عثمان،2001: 98**) وتتمثل هذه المراحل حسب سيلي فيما يلي :

المرحلة الأولي:استجابة الإنذار

وفي هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الادرينالية بتعبئة أجهزة الدماغ في الجسم ،وبهذه الطريقة يزيد إنتاج الطاقة إلي أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغط وإذا استمر التوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية (**أبو الدلو،2009: 173**).

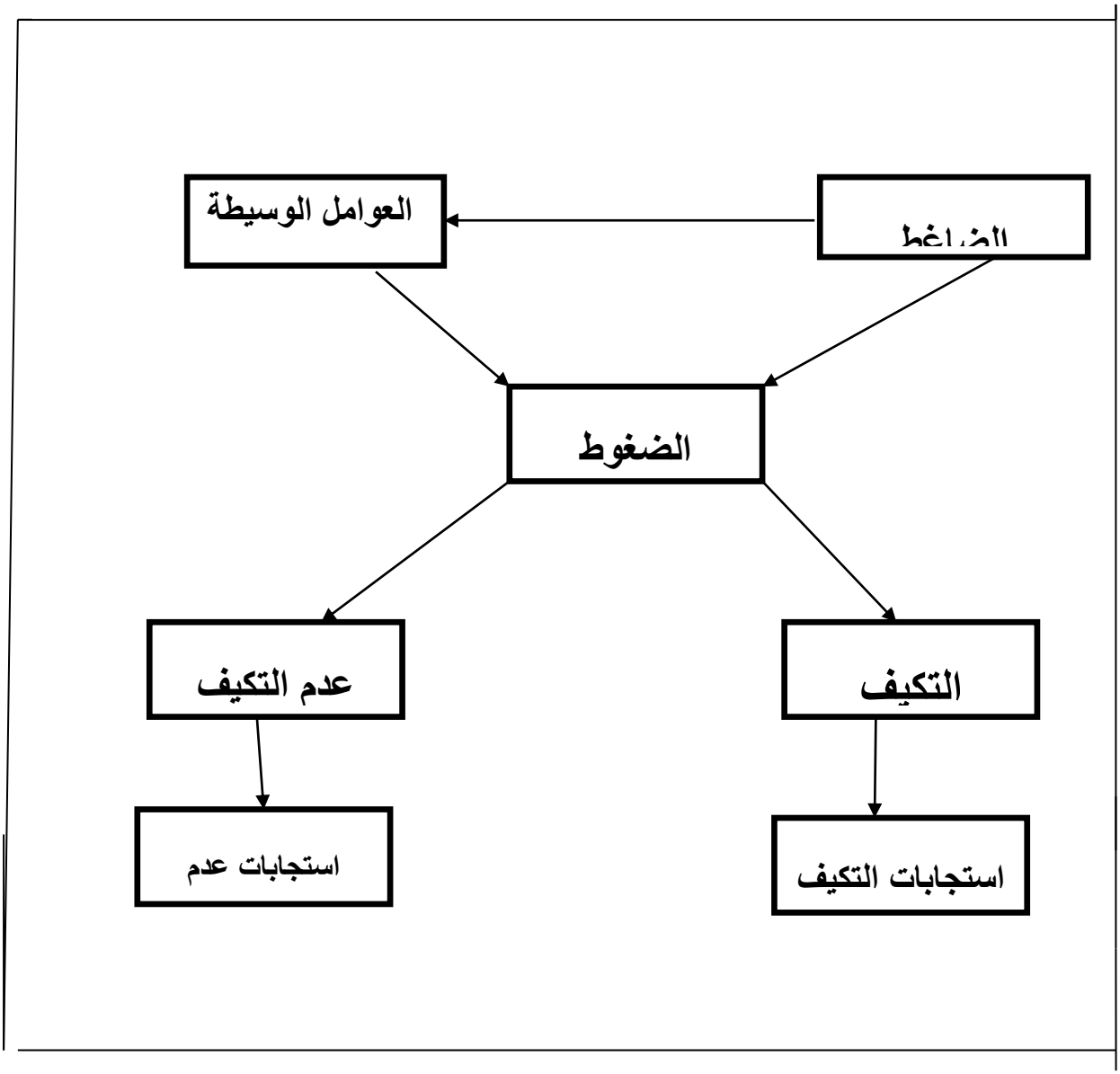
المرحلة الثانية:المقاومة

إذا استمر الموقف الضاغط فان مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخري وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة علي التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة اعرض التكيف أو ما يسمي بالأعراض السيكوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان علي مواجهة المواقف الضاغطة عن طريق رد فعل تكيفي كاف،ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلي اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية .

المرحلة الثالثة:الإنهاك أو الإعياء

إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فانه سيصل إلي نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل مرحلة الإنهاك ويصبح عاجز عن التكيف بشكل كامل ،وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد، وتنقص مقاومة الجسم،ويصاب الكثير من الأجهزة بالعطب ويسير المريض نحو الموت بخطي سريعة ويمكن شرح هذه النظرية في الشكل التالي

الشكل(1) يمثل تخطيط عام لنظرية هانز سيليي (عثمان، 2001: 100)



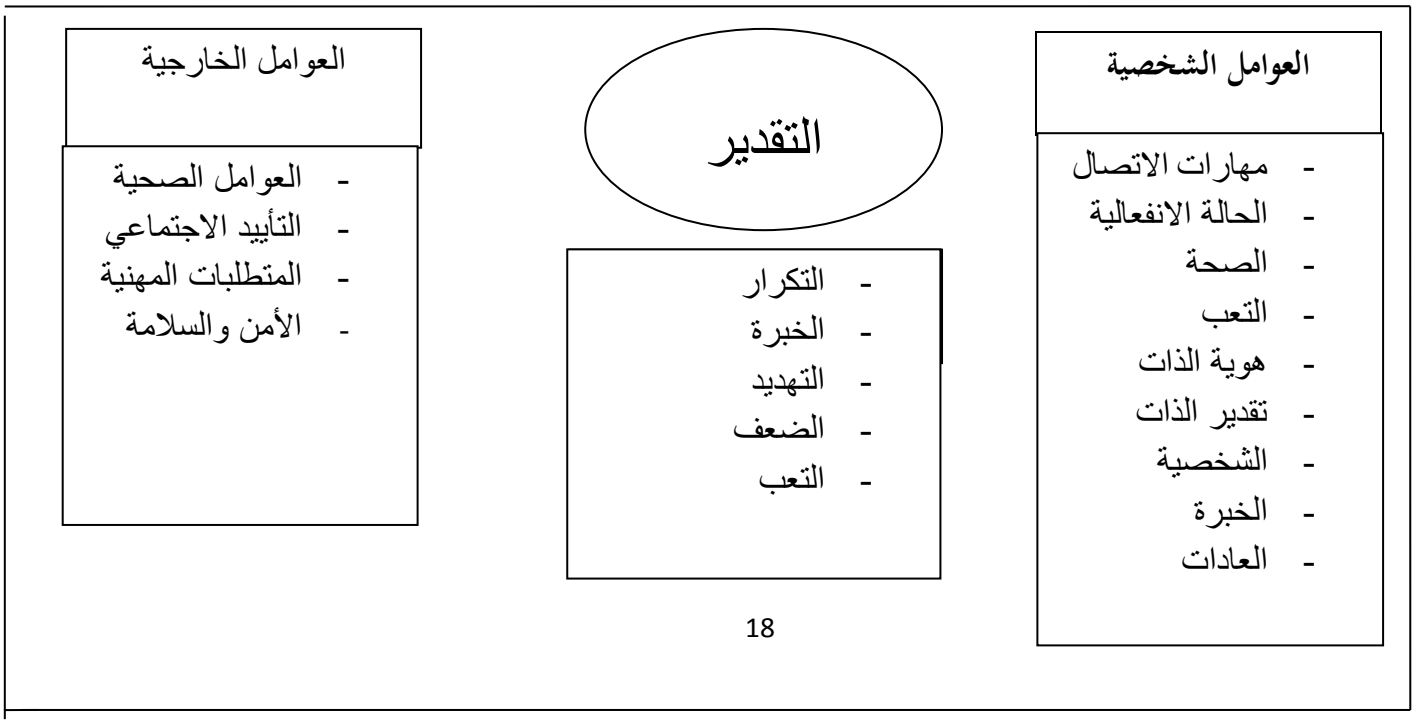
2-5 نظرية التقدير المعرفي (ريشارد لازاروس) :

كان التركيز قبل لازاروس علي العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقودا ،وذلك لان الأبحاث كانت تجري علي الحيوانات بهدف التعرف علي إفرازات الجسم بعد التعرض للضغوط، وبعد ظهور لازاروس الذي قام بالعديد من الأبحاث علي البشر، وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وتنسب إليه نظرية التقدير المعرفي (**تايلور،1995: 220**).

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي أساس يعتمد علي طبيعة الفرد حيث تقدير كم التهديد ليس مجرد بسيط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذالك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقيم الفرد للموقف علي عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف ذاته وحسب نظرية التقدير المعرفي تنشا الضغوط عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذالك إلي تقسيم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولي: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء بسبب الضغوط. **المرحلة الثانية**: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب علي المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن توضيح هذه النظرية في الشكل التالي:

شكل (2) **يوضح نظرية التقدير المعرفي(عثمان،2001: 101)**



5-3نظرية هنري موراي:

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان علي اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط علي انه موضوع بيئي لشخص يسير أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ويميز بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلي دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد
- **ضغط الفا:** ويشير الي خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح (موراي)أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد أن الفرد بخبرته بصل إلي ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق علي هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهم ألفا(**رفاعي،1998: 253، 254**).

5-4نظرية تشالز سبيلبرجر:

تعتبر نظرية "سبيلبرجر "في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق علي أساس التميز بين نوعين هما: القلق كحالة والقلق كسمة،ويشير أن للقلق شقين هما سمة القلق، أو القلق العصابي أو القلق المزمن ، وهذا استعداد طبيعي أو اتحاد سلوكي يجعل القلق يعتمد أساسا علي خبرة الماضي ، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساسا علي الظروف الضاغطة وعلية فان (سبيلبرجر) يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق،ويستبعد ذلك عن القلق لا كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد علي تجنب ذالك الأمر الضاغط (كبت، إنكار، إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز (سبيلبرجر) مفهوم الضغط ومفهوم القلق،فالقلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط ،كما يميز بين مفهوم الضغط والتهديد فكلمة ضغط تشير إلي الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلي التقدير الذاتي(**الرشيدي،1999: 55**)

5-5 نظرية التحليل النفسي:

تري هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدي الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولي، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدي بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد إثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشا الاضطراب (**عبد العزيز،2011: 229**).

وطبقا لوجهة (فرويد ،freud)يحاول ألهو السعي وراء إشباع الغرائز،ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادامت لا تتماشي مع قيم ومعايير المجتمع،ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية ،ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة جيدة تساعد الأنا القيام بوظائفها،ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات ألهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلي هذا ينتج الضغط النفسي.

ويؤكد كذالك علي دور العمليات اللاشعورية ومكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانه يسعى لتفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها كمكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلي هذا فان القلق أو الخوف أو انفعالاته السلبية الاخري تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت والإنكار(**عبيد،2008: 133،132**).

6-5 النظرية السلوكية:

تنظر هذه النظرية إلي الضغوط النفسية علي أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها وقد لا يمكن التحكم بها ،والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب هذه النظرية علي أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فان هذه الضغوط تظهر أثارا مختلفة من حيث شدتها النظرية السلوكية علي اختلاف مراحلها (قديمة ، حديثة) تؤكد علي البيئة في تعزيز الضغوط النفسية .

بالإضافة إلي ذلك فهي تري أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد ،وقد اعتقد كل من (واطسن)و(سكينر) ان عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ،ولكن تتشكل بطريقة إلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها وقد اختلف (واطسن)عن (سكينر) حيث الغي و"اطسن "دور الإنسان إذ يقوا (إن التوافق يتشكل بطريقة إلية) بينما رفض (باندورا) كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة إلية ميكانيكية ،وأوضح (توكمن) انه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير متشابهة فإنهم ينسلخون عن الآخرين ،ويبدون اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا إن يأخذ شكلا شاذا أو غير متوافق (**عبد العزيز،2010: 228**).

6-الاستجابة للضغط:

إن عملية الاستجابة للضغط عبارة عن تفاعل شديد التعقيد بين الجسم والدماغ عندما يدرك المخ إحداث مثيرات الضغط تحدث العديد من ردود الفعل الكيميائي الحيوية المعقدة من التغيرات في الوظائف المعرفية والعاطفية والسلوكية وتأخذ هذه الاستجابة عدة أشكال كالتالي:

6-1 الاستجابة الجسمية للضغط: ويتم ذالك علي النحو الأتي:

6-1-1 قشره المخ: وهي الجزء الخارجي من نصفي كرة المخ،وتبدأ الاستجابة من المعلومات تدخل إلي المخ عن طريق حاسة أو أكثر من الحواس الخمسة،ثم تقوم قشرة المخ بتجميع هذه المعلومان وتفسير أهميتها بناءا علي التاريخ (ذكريات عن إحداث سابقة والنطق بها) (**علي،1999: 78،77**).

6-1-2 الجهاز الطرفي: وهو جزء من أجزاء المخ ويستقر خلف الأنف تماما ويشترك هذا الجهاز مع قشرة المخ في تفسير المعلومات القادمة لهما من أعضاء الحس وعندما يستشعران إن هناك تهديدا أو تحديا يجب مواجهته، تبدأ عندئذ الاستجابة الجسمية في الحدوث.

6-1-3 تحت المهاد: ويعتبر مركزا عصبا مهما يقع تحت المهاد ،وعندما تنشط قشرة المخ والجهاز الطرفي تنتقل حالة النشاط هذه بسرعة إلي المهاد لكي يبدأ عمله ويشارك في التصدي للمثير الضاغط(**الداهري،2008: 146**)

6-1-4 الغدة الادرينالية: هنا يقوم المهاد بتنشيط الغدة الادرينالية بواسطة رسائل يرسلها إليها مباشرة لتبدأ في إفراز هرمون الادرينالين والنور ادرينالين في مجري الدم .

6-2 الاستجابة الكيميائية الحيوية:

يؤثر وجود الادرينالين في الدم علي المخ لكي ينبه بقية الاستجابة للمثير أو الضغط،كما يزيد الادرينالين في نشاط قشرة المخ والجهاز الطرفي،فيتعاملان بسرعة شديدة جدا مع المعلومات الآتية من أعضاء الحس،يقوم المهاد بتنشيط الغدة النخامية فهي تنضم عمل الغدد الصماء كلها،وتفرز أنواعا مختلفة من الهرمونات لكل منها دورها الخاص لتفرز الهرمون المنشط للغدة الدرقية الذي يتحكم في نموها وينظم وظائفها،ويقوم هذا الهرمون بتنشيط الغدة الادرينالية لتفرز هرموناتها القوية التي تجعل الجسم كله مستعدا للتعامل مع الضغط،وبالتالي تتكون طاقة سريعة تهيئ الجسم للحركة والعمل بسرعة.(**احمد خليفة،2008: 179**).

6-3استجابة المواجهة أو الهروب:

وهي استجابة طبيعية عادية يمكنها إن تنقض حياة الفرد فهي تعطيه الطاقة الضرورية لحماية نفسه والدفاع والانسحاب عندما يكون التهديد شديدا إلي حد قد تكلفه مواجهته حياته أو الإصابة بضرر خطير، ومن ذالك يتبين إن الاستجابة الكلية للضغط قد وجدت أساسا للقيام بفعل ايجابي (**علي،1999: 80، 81**).

6-4استجابة الذعر:

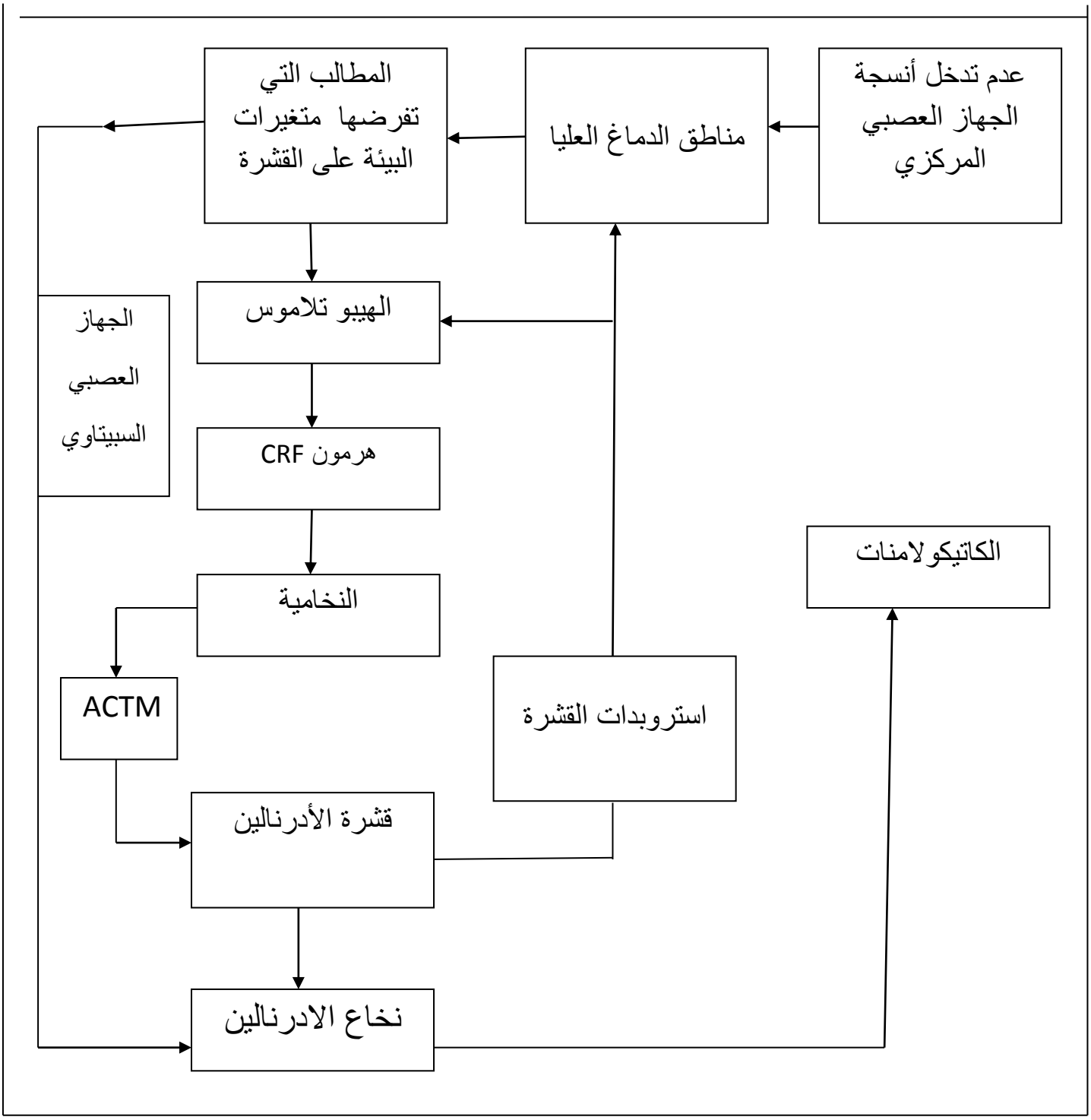
وهي حالة من الاستثارة الجسمية والنفسية التي تحدث عندما يتعرف المخ علي المثير الضاغط في البيئة، وعندما يستثار الشخص فانه يبذل جهدا للتصدي للمطالب وكل جهد يبذله يكون جزء من المقاومة التي تستمر حتى يصبح الشخص عاجزا عنها، وعندئذ يدخل الشخص مرحلة الإنهاك التي تتوقف المقاومة وتكون الأنشطة التي كانت موجودة قبل ظهور ألمثير وبعدها تأتي مرحلة الشفاء أو التخلص من الضاغط،وعندئذ يكون الشخص جاهز لاستثارة جديدة وتنشيط التكيف العام فقط عند وقوع حدث غير عادي يفرض مطالب تتجاوز فعالية مكانيزمات التصدي الروتينية المتوافرة لدي الشخص (**علي، 1999: 81**).

6-5 الاستجابة المعرفية والعاطفية والسلوكية للضغط:

وتعتبر جزءا من استجابة الضغط،فعلي الرغم من قدرة معظم الأشخاص علي تقبل التغيرات الجسمية المرتبطة بالضغط فانه لا يمكنهم ربط ما يحدث لهم من ذهول أو شرود أو نسيان أو عجز علي التركيز بالحدث الضاغط فهذه التغيرات المرتبطة بالاستجابة الجسمية للضغط أساسا لمساعدة الشخص علي التصدي بشكل أكثر

فعالية ، فان التغيرات النفسية لا تكون ظاهرة بنفس القدر وذلك لميل الشخص إلي التركيز علي المشكلة المرتبطة بعلامات استجابات الضغط وليس علي فوائدها (**وافي،2005: 45**).

شكل رقم(3): يوضح أجهزة الجسم التي تنشط عند التعرض للضغط(تايلور،352) .



7-استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي:

للتخفيف من أثار العوامل الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ،أي مساعدته للسيطرة عليها أو الحد منها أو إدراكها أو تحملها والتكيف معها، تناول المهتمون بالبحث عن وضع استراتيجيات وقائية وآخري علاجية كثيرة،وذكر (لوكيا) إمكانية تصنيف التقنيات الوقائية العلاجية إلى التالي:

- تقنيات عامة تهدف إلي تقوية الموارد البشرية ،أي الآليات الخاصة لكل ضغط.
- تقنيات معرفية الهدف منها هو تغير إدراك الموقف وكيفية تأويله حتى في تقيم المشكلة المسببة للضغط.
- تقنيات فيزيولوجية عن طريق تقليل التنشيط البيولوجي.
- تقنيات سلوكية تهدف إلي تطوير استراتيجيات سلوكية لحل المشكلة الضاغطة،وهذا يدعي بالسلوكيات المتكيفة.

7-1 العلاجات الفيزيائية:

كالعلاج بالماء أو التدليك،فاستخدام الماء بجميع الصور وفي درجات حرارة مختلفة كالحمامات ودوش الماء أو البخار تعطي كلها أحسن النتائج،وقد تطور أسلوب العلاج العلمي بالماء كثيرا،فتنبيه الأعصاب ،للجلد بواسطة دوشات الماء له تأثير مباشر وعام علي الجهاز العصبي المركزي،وهذا الأسلوب سهل التطبيق وبإمكانية إزالة حالة الإعياء والإجهاد في بداية أو يؤخر ظهوره(**الهاشمي،بن زروال ، 2002: 72**).

7-2 النشاط البدني:

أوضح (جوزيف كنيدي) إن التمارين الرياضية مهما كانت بسيطة أو معقدة ليست مجرد تنمية عضلات فحسب بل هناك الم من ذالك بكثير وهو الرضا النفسي الذي ينبعث من شعور الفرد بان الإله الإنسانية تؤدي وظائفها بمهارة وبنجاح لذلك فان مجرد وقفة قصيرة بعد كل نصف ساعة من العمل الفكري المجهد،ينهض فيها الفرد ويسير في الحجرة مع قيامة بحركات تنفسية عميقة أو شد جسمه علي الكرسي مع الانحناء علي الظهر والتنفس بعمق،يضمن ذلك في إمكانات العمل الفكري وإنتاجية بشكل ملموس.

7-3الاسترخاء:

تعني كلمة الاسترخاء حسب (جوزيف كنيدي)استعمال ألتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا ومهاراتنا إلي أقصي الحدود ،فهي طريقة من طرق العمل ،وهي أيضا فن في التحكم في أجسامنا ،عضليا، وعقلينا، ويعود أصل الاسترخاء إلي العادات الهندية والصينية القديمة ، أما في العصر الحديث فقد كانت أولي الأعمال العلمية التي

تناولت هذه الطريقة في بداية القرن العشرين علي يد (شولتر) من كلية الطب في برلين ، والذي أطلق علي طريقته اسم (الاسترخاء الذاتي التركيزي) ، كما يدعي أيضا (التدريب المستولد ذاتيا) ، وتجدر الإشارة إلي إن ممارسة الاسترخاء يسمح بتحقيق الفوائد التالية (**لوكيا، بن زروال،2002: 75**) .

- إعطاء توتر طبيعي للعضلات حسب العمل المطلوب .
- تحقيق استرخاء تام إثناء النوم يؤدي إلي راحة كاملة .
- تهدئ الجهاز العصبي .
- التخلص من التعب الناتج عن العمل.
- ممارسته الاسترخاء تسمح بتخفيض حساسية الفرد للألم .
- تنظيم التنفس .
- إبطاء النبض.
- توقيف الحركات الإرادية للعضلات وبالتالي تجنب التوتر .
- التحكم في الذات والوعي بها.
- تخفيض النشاط النفسي وبالتالي تجنب التوتر (**شعيب،2010: 01**) .

7-4 اليوغا:

تسمح اليوغا بتطير الإنسان جسميا ونفسيا، وتعتبر هذه الأخيرة من الوسائل العجيبة في تربية النفس البشرية،وقد مورست منذ قرون في الهند، وتتيح تلطيف نبضات القلب وحركة التنفس محدثة شعور بالاسترخاء ليبلغ حد النعاس والنوم .

وتسمح تمارين اليوغا أيضا تطير الإنسان جسميا ، فيتغلب بشكل واضح علي أنواع الرياضيات الغريبة فيما تحققه من نتائج تخص الصحة والتوازن، فتمارين اليوغا تصل إلي عمق الأعضاء المختلفة عن طريق تقليص العضلات والمفاصل ولهذه التمارين تأثير كبير علي العمل الجيد للغدد الصماء والدورة ألدموية وعلي الشكل السليم للعمود ألفقري كما تحقق توازنا في وظائف الأعضاء وبإمكان الفرد الممارس لها إن يصل إلي التحكم الإرادي لأي عضلة من عضلات جسمه، وهذه التمارين برمجت بشكل يسمح بتحقيق أقصي النتائج بأقل طاقة ممكنه(**بن زروال،لوكيا، 2002: 69، 70**).

7-5 الصلاة:

يؤكد الطب العقلي أن أداء الصلاة والإيمان العميق يقللان من تأثيرات المشاكل والقلق والضغط والمخاوف علي الفرد.

فوقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالي خالقة وخالق الكون كله في خشوع وتضرع يمده طاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي والأمن النفسي، فإذا أدي الإنسان صلاته كما ينبغي متوجها بكل جوارحه وحواسه إلي الله تعالي منصرفا عن كل مشاكل الدنيا ومشاغلها، انبعثت فيه حالة من الاسترخاء التام وهدوء النفس وراحة العقل فبمكان الصلاة تخفيف التوترات الناشئة عن طريق الحياة اليومية.

وفي ذالك قال الطبيب (توماس هابسلوب) أن أهم منغصات النوم التي عرفتها خلا سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو ألصلاة فالصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب.

وإضافة لما للصلاة من فوائد، فان الوضوء استعدادا لها ليس تطهيرا للجسم مما علق به من أوساخ فقط، وإنما تطهير للنفس من رجسها (**بن زروال،لوكيا، 2002: 79، 80**) .

7-6 العلاج المعرفي:

تعتمد هذه الإستراتيجية علي تغير تأويل أو أدراك الموقف الذي يعتبر مجهدا ، فتتغير بذالك استجابة العضو الفيزيولوجية والانفعالية ولا يحدث إجهاد .

فالمشكلة إذن تكمن في كيفية تقيمنا للحدث وليس للحدث نفسه لان نفس الحدث قد يسبب الضغط كما قد لا يسبب حسب إدراكنا لذلك فان تدريب الفرد علي تفسير الموقف بطريقة تجرده من أثره الضاغط عليه يساعد علي الاحتفاظ باستجابات عضوية طبيعية.

وتبعا لهذا المفهوم يورد (محمد الغزالي) في كتابه (جدد حياتك) عن البخاري حديث للرسول صلي الله عليه وسلم عندما عاد أعرابيا مريضا يتلوى من شدة ألحمي، فواساه قائلا طهورا) فقال الأعرابي :بل هي حمي تفور ن علي شيخ كبير، لتورده القبور ،فقال عليه الصلاة والسلام (فهي إذن).

يعني أن الأمر خاضع للاعتبار الشخصي ،فان شئت جعلتها تطهيرا رضية وان شئت جعلتها هلاكا.

إذن فالنفس وحدها هي مصدر السلوك والتوجيه حسب ما يغمرنا من أفكار ويصبغها من عواطف(**لوكيا،بن زروال 2002 : 71، 72**).

8- قياس الضغوط النفسية:

تواجه قياس الضغوط النفسية بشكل مباشر صعوبة، نظرا لتناقض وجهات النظر حول مفهوم الضغط،والخلط القائم بين العوامل المسببة للضغوط وبين أثارها،وقد اتبعت الدراسات السابقة أساليب مختلفة لقياس الضغوط نذكر بعضها فيما يلي:

8-1 القياس المباشر : يعتمد علي السؤال المباشر عن مدي شعور الأفراد بالضغوط وقد تم أتباع هذا الأسلوب في الدراسة التي قام بها (ريتشارد دسون) و(بيورك) علي الأطباء في كندا،إذ تم قياس الضغوط من خلال مقياس شامل للضغوط ،تمثل في عبارة واحدة(ما درجة الضغوط التي تمثلها إليك ممارسة الطب) وتم الاستجابة لها من خلال مقياس خماسي ومما يؤخذ علي هذه الطريقة أنها لا تقدم مقياسا موضوعيا للضغوط إذ أنها تقيس أدراك الأشخاص للضغوط،وليس مدي تعرضهم لها فعلا وبالتالي فهي تخضع للاختلافات الشخصية ،في تغير هذه الظاهرة(**الأحمدي،2002: 52**).

8-2 قياس مسببات الضغوط(المصادر):

من الدراسات التي اتبعت هذه الطريقة ، الدراسة التي قام بها (سيمون، و جرانت) والتي تم فيها قياس الضغوط من خلال اثنتي عشر عبارة حول المسببات المختلفة للضغوط ومما يؤخذ علي هذه الطريقة أنها تقيس السبب وليس النتيجة.

8-3 قياس الضغوط من خلال الأعراض:

تعتمد علي قياس الأعراض النفسية والبدينة وعمد الكثير من الباحثين إلي استخدام هذه الطريقة لوجود دلائل قوية علي الارتباط بين الضغوط والصحة(**الأحمدي ،2002:53**).

إضافة إلي هذه الأساليب هناك تقنيات ووسائل عديدة منها:

8-4التحقق التشخيصي للضغط:

تم اكتشافه من طرف كل من (ماتيسون،ايفانسفيس)،في جامعة هيوستن الأمريكية عن طريق استمارة تضم ستون بندا، وتقيس ادراكات عمال المؤسسة للضغط وقاما بربط هذه الادراكات بالوقت وحمل العمل وغموض الدور ونظام المكافأة والعقاب.

وتؤكد هذه الاستمارة علي أن مصادر الضغط لها علاقة بالتنظيم في مستواه العام والجزئي وتأخذ بعين الاعتبار من حيث الجانب العام للمؤسسة.

- السياسة العامة وتأثيرها علي اخذ القرارات.
- تطوير الموارد البشرية والضغط الناتج عن غياب التدريب.

وعن العوامل الاخري، وبفضل هذه الوسيلة يمكن تحديد المعالج التي ترتفع فيها مستوي الضغط لكنها لا تعين علي معرفة الضغط العام.

8-5 تقيم الضغط:

وهو استبيان قامت به مجموعة من الباحثين في جامعة (سان ديغو) بهدف التميز بين الضغط القوي والضغط الثانوي، وبين ضغوط أخري.

وهناك اختبارات صممت لتشخيص حالات الضغط أو لتقدير مقاومته من بينها اختبار (شروب) واختبار (جانس) الذي يقدر مقاومة الفرد إثناء المشكلات أو في المواقف الخاصة بالصراع (**لوكيا ، 2002: 42، 43**).

8-6 نظام تحليل الضغط:

وهو مقياس يحتوي علي مئة وأربعة عشر فقرة وذكر "كامل محمد عويضة" أن من الأساليب التي تم إعدادها لقياس الضغط، مقياس التوافق الاجتماعي الذي قام بأعداده (هولمز) و(راهي) سنة 1967 والذي شمل ثلاث وسبعون وحدة تمثل مواقف عائلية وشخصية ومهنية لها أبعاد اقتصادية تضطر الأفراد إلى التكيف مع التغيرات (سارة كانت أو غير سارة).

وقد أثبتت الدراسات انه كلما زادت درجة الفرد علي هذا المقياس كلما زاد احتمال تعرضه للمرض وقد ربط (راهي) عام 1970 زيادة الرجة علي هذا المقياس بارتفاع الحساسية للنوبات القلبية وبعض الأمراض الاخري، كما أوضح(تولفن) أن هناك ارتباط بين زيادة الدرجة علي هذا المقياس واحتمال التعرض للكسور.

وتشير هنا إلي ضرورة الاهتمام بالعوامل الاخري التي تجعل هذه التغيرات أكثر أو اقل قدرة علي تحفيز ظهور الضغط وما ترتبط به من أعراض وأمراض ولقد أشار (بنجامن ستوار) أن هناك علاقة بين مصادر الضغط وتطور المجتمع ولذلك فان الاستخدام الحالي لمشبك الضغط المنهج الأكثر ملائمة لأنه يأخذ بعين الاعتبار مسائل متعددة الأبعاد ويقدم مقياسا مطردا لمصادر جديدة للضغط.

ويري (وليام بلوكر) أن هناك طرقا كثيرة لقياس الضغط نذكر منها :

- قوائم التحكم المتعددة.
- الاختبارات الاسقاطية.
- سلم هاملتون لتقدير القلق (**لوكيا،بن زروال،2002: 45،42**).

خلاصة الفصل:

لقد شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الباحثين والمختصين في مجال علم النفس وهذا لما له من تأثير علي الصحة النفسية والجسدية، وكذا لما قد يشكله من عائق للممارسة الحياة الاجتماعية.

والضغط النفسي قد يكون ايجابيا أو سلبا وهذا يتوقف علي جملة من الشروط منها كيفية إدارة الضغط فقد يكون حافزا ودافعا مهما للانجاز ورفع التحدي وهذا يستلزم مستوي عالي من التخطيط والمواجهة، وهذا أيضا يعود لطبيعة ومستوي الضغوط وأيضا حسب الفئة التي تواجه هذا الضغط.

الفصل الثاني قلق المستقبل

تمهيد

أولا: القلق

1- تعريف القلق

2- أسباب القلق

3- أعراض القلق

4- تشخيص القلق حسب الدليل التشخيصي

ثانيا:قلق المستقبل

1- تعريف قلق المستقبل

2- الفرق بين القلق وقلق المستقبل

3- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل

4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل

5- أسباب قلق المستقبل

6- سمات ذوي قلق المستقبل

7- الآثار السلبية لقلق المستقبل

8- التعامل مع قلق المستقبل

9- قلق المستقبل عند المرأة

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني، وهو يمثل احد أهم الاضطرابات المؤثرة علي صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلي تأثيره السلبي علي مجالات الحياة المختلفة، لذالك يعتبر القلق من العوامل المؤثرة في الشخصية، وموضوع القلق كان ولا يزال من أهم الموضوعات النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب بل وبكل المشكلات النفسية، ولهذا لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام.

أولا: القلق:

1- تعريف القلق:

1-1 التعريف اللغوي:

اختلفت الآراء حول تحديد معني القلق فقد وردت في مجمع اللغة العربية كالتالي:قلق-قلقا:لم يستقر في مكان واحد، وقلق:لم يستقر علي حال، وقلق:اضطرب وانزعج فهو قلق، واقلق الهم فلانا، أزعجه. وقد اقر المجمع استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلاق: الشديد القلق يقال رجل مقلاق، امرأة مقلاق.(**مجمع اللغة العربية، 1985 : 785**).

كما يعرف القلق من قلقل إي لم يستقر في مكان واحد، أو لم يستقر علي حال، اضطرب وانزعج فهو قلق ، والمقلاق شديد القلق، ويقال رجل مقلاق وامرأة مقلاقة (**الكعبي،1997 :28**).

1-2 التعريف الاصطلاحي:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم حول تعريف القلق، وتنوعت تعريفهم له، وفي هذا المقام سوف نستعرض عددا من التعريفات عن القلق منها:

حدد معجم علم النفس والطب النفسي القلق بأنه: شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، وهو استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن صراعات لا شعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يعبئ الجسم إمكاناته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات ويتسارع النفس ونبض القلب(**فرج، 1990: 219**).

وكلمة"القلق"في أصلها مستمدة من" Angustio" وتعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لاإراديا نتيجة عدم قدرة البدن الحصول علي مقدار كاف من الأكسجين (**حياب،2009: 88**).

كما عرفة بعض الباحثين أمثال :حنان العناني (2000) حيث تري بأنه إشارة إنذار نحو كارثة,توشك أن تقع، وإحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية، مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلي حل مثمر.

(**العناني،2000: 19**).

ولقد كان الاختلاف في وجهات النظر كذالك حول هذا المفهوم متمثلا في العوامل المسببة له، وكذا المرحلة التي يبدأ فيها، إلا أنها اتفقت حول محتواه وأنواعه.

ويعتبر القلق جزءا لا يتجزءا من تركيبة الإنسان وسلوكه اليومي إن صح: فهو موجود في جميع مواقف والتحدي ويصبح خطرا بازدياد درجته عن الحد الطبيعي، وتختلف مصادره وتتنوع فهو لا يشيع بين الناس فحسب، بل يعتبر خاصية عالمية تنتاب معظم الناس.

ويعتبر أول اهتمام تم تسجيله عن أهميته في القرن الحادي عشر من قبل الفيلسوف العربي ابن حزم، بوصفه شرطا أساسا للوجود الإنساني(**غريب،1999:337**).

كما لا يفوتنا الإشارة إلي أهم الكتابات المتخصصة عن القلق كانت علي يد الفيلسوف الدنماركي "مورين" كيركيجارد" في مقالة نشرها عام (1844) بعنوان مفهوم الفزع، الذي ميز فيه بين مفهوم الخوف والفزع بمعني القلق.(**الشويعر،1988: 24**).

والقلق نسقان: كسمة و حالة، فالقلق كسمة، هو استعداد سلوكي مكتسب في معظمه يظل كامنا عند الإنسان حتى تنبيهه، تنشيطه منبهات داخلية أو خارجية، ويوجد القلق كسمة أي استعداد للقلق عند جميع الناس بدرجات متفاوتة أي بدرجة عالية، أو منخفضة، أو متوسطة، أو قريبة من الوسط.

أما القلق كحالة فهو حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان في موقف التهديد، فينشط جهازه العصبي المستقبل وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد، فيعود بذلك نفسيا وجسميا إلي حالته الطبيعية .(**موسي،1978: 13**).

وقد عرفت البحوث التجريبية نشاطا ملحوظا عن القلق عند الإنسان، وكان لرائد المدرسة التحليلية "سيغموند فرويد" الفضل الكبير في ذلك،فقد نشرت عنه العديد من المقاييس والمقالات، والبحوث والكتب، نظرا لأهمية الموضوع، وما صاحبه من تطورات أثرت ولا تزال علي حياة الأفراد، كالتقدم التكنولوجي والصناعي فضلا عن التغير الاجتماعي، والتفكك الأسري وزيادة أعباء الحياة ومتطلباتها، عدا ذلك إصابته بجملة من الأمراض التي تهدد حياته كالجلطة والسكتة ألقلبية وأمراض المعدة والقولون العصبي نتيجة لضغوط الحياة وتعرضه للقلق باستمرار(**عثمان، 2001: 13**).

2-أسباب القلق:

أن القلق بأنواعه المختلفة من أكثر حالات العصاب شيوعا، ومن أكثر الاضطرابات النفسية المنتشرة بين الإناث والذكور علي حد السواء، فقد تكون أسبابه راجعة لاستعدادات وراثية في بعض الأحيان، وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية في أحيان أخري، ويعتبر الاستعداد النفسي، والهشاشة النفسية العامة والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية علي مكانة الفرد وأهدافه من أهم مسببات القلق، بالإضافة إلى مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات صراعات الماضي، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والحماية المفرطة، والخبرات الحادة العاطفية، أو التربوية، أو الاقتصادية .(**حامد زهران، 1997: 485، 486**).

ولضغوط البيئة قوة تسبب القلق فهناك الضغوط المباشرة التي تسببها الأشياء التي تختلف في البيئة مثل السرقة أو فقد عزيز وهناك الضغوط المرتبطة بالصراع وفيها تتصارع قوتان متضاربتان فقد تكون هناك رغبة قوية في عمل شيء مع تحريم قوي في الوقت نفسه بقول لا تفعل.(**شيهان، 1988: 124، 125**).

ولقد ربط فرويد بين القلق وإعاقة "الليبيد" وبين الإشباع الجنسي الطبيعي ووجود عقدة"اوديب"، أو عقدة "الكترا" وعقد"الخصاء.

3- أعراض القلق:

تختلف أعراض القلق من مرحلة عمرية إلى أخرى، ففي مرحلة الطفولة تظهر أعراض القلق على هيئة خوف من الظلام والغرباء والحيوانات والأطفال الكبار، أو الخوف من أن يكون الطفل وحيدا بالمنزل أو تظهر على هيئة أحلام مزعجة أو فزع ليلي أو رفض الذهاب إلى المدرسة، أما في مرحلة المراهقة والرشد فيأخذ القلق مظاهر آخر مثل الشعور بعدم الاستقرار والحرج الاجتماعي والشكوى من علل بدنية مختلفة، وعلى العموم يمكن تصنيف أعراض القلق إلى الأعراض التالية:

3-1الأعراض الجسمية:

تنشأ الأعراض الجسمية من زيادة نشاط الجهاز العصبي المستقل وتتمثل في شحوب الوجه، الغثيان، صفير في الأذنين، الشعور بالدوار، اضطرابات في نبض القلب مما يجعل المريض يعتقد أن قلبه سيتوقف قريبا، آلام في الصدر، اضطرابات في ضغط الدم، جفاف الفم والحلق، اضطرابات التنفس والشعور بالاختناق، اضطرابات الهضم (سوء الهضم، آلام في المعدة، الانتفاخ) ، صعوبة البلع، فقدان الشهية، إسهال، كثرة الغازات، صعوبة

التبول، غزارة العرق، برودة الأطراف وارتجافها، آلام المفاصل، الاضطرابات الجنسية (الضعف الجنسي والقذف المبكر لدى الرجل والبرود الجنسي وتقلص المهبل لدى المرأة)، اضطرابات النوم (الأرق، النوم المتقطع) ، الصداع، الكوابيس، نقص الحيوية والنشاط، توتر العضلات، الشعور بالخدر والتنميل، اللازمات العصبية مثل قضم الأظافر ومص الإبهام (**Pelissolo 2002:51**).

3-2الأعراض النفسية والانفعالية:

أما الأعراض النفسية فتتمثل في الإحساس بعدم الراحة وعدم القدرة على التركيز والانتباه وتوهم المرض والتفكير في الموت وتوقع الشر حيث يقضي المريض معظم وقت في تخيل سيناريوهات كارثية تدور حول الفشل المهني أو العاطفي أو إصابته بمرض خطير أو التعرض لحادث... الخ، والتشاؤم والانشغال بالمستقبل والخوف من إصابته بالجنون والإحساس بفقدان الهوية (dépersonnalisation) وكذا الإحساس بفقدان العلاقة مع الواقع (déréalisation) طبعا بدون الإصابة بالذهان (**Passerieux, 1998:6**).

ويضيف البعض على ذلك سرعة النسيان ولسرحان وشدة الحساسية وعدم الصبر حيث يثور لأتف الأسباب والخوف الشديد والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف (**أبو عزب ،2008: 16**).

ويرى حامد زهران أن من أهم أعراض القلق الشك والارتباك والتردد في أخذ القرارات والهم والاكتئاب العابر، والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل وضعف التركيز وشرود الذهن واضطراب قوة الملاحظة وضعف القدرة على العمل والإنتاج وسوء التوافق وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط والقلق العام على الصحة والعمل والمستقبل (**زهران، 1977 : 487**).

ومن الأعراض النفسية للقلق أيضا الأحلام والكوابيس وسرعة الهيجان، وشرود الذهن وتزاحم الأفكار المزعجة، وضعف القدرة على التركيز وانشغال الفكر والتوتر الذهني وتناول الحبوب المنومة.

3-4الأعراض السيكوسوماتية:

ويقصد بها الأمراض العضوية التي يسببها أو يلعب في نشأتها القلق دورا هاما، أو الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض لانفعالات القلق، ومن أهم هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم، السكري، الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية، الربو، السرطان، اكزيما، الصدفية، قرحة المعدة، القولون العصبي، روماتيزم المفاصل(. **Dantchev et al,1994, 8**)

3- 5الأعراض المعرفية:

تظهر الأعراض المعرفية على شكل صعوبة في التركيز وتشتت في الانتباه وعدم تسلسل الأفكار ومنطقيتها، التطرف في الأحكام فالأشياء إما بيضاء أو سوداء، التصلب حيث تتم مواجهة المواقف المتنوعة بطريقة واحدة، الجمود العقائدي واستخدام الانفعالات بدلا من المنطق (**المشيخي، 2009 : 19**).

من خلال استعراض أعراض القلق المختلفة نستنتج أنها مرتبطة بعضها البعض ولا يمكن فصلها وهي لا تظهر دائما مع بعضها في الوقت نفس وبالشدة نفسها كما أنها تشكل الأساس الذي تقوم عليه كل نظريات القلق النفسي ومن خلا الأعراض سالفة الذكر نحاول تناول تشخيص القلق فيما يلي:

4- تشخيص القلق:

يقول "حامد زهران"(1994)انه يجب العناية في التشخيص بالفحص الطبي الدقيق وتقيم الشخصية، ودراسة تاريخ الحالة ويجب أن نلاحظ أن القلق يختلف عن الخوف في أمرين هما:

أن القلق خوف من خطر محتمل أو مجهول غير مؤكد الحدوث ،فهو خوف من المجهول ألخفي والغريب والغير المتوقع، وان الخوف معتقل محبوس لا يستطيع أن ينطلق في مجراه الطبيعي كالهرب أو الاختفاء أو الهجوم فهو انفع المؤلم نشعر به حين لا نستطيع أن نفعل شيئا حيال موقف مخيف يهددنا بالخطر.(**حامد زهران، 1999: 488**).

ومن خلال المقارنة اليسيرة بين القلق والخوف ،أن القلق والخوف ،القلق تهديد داخلي ومن شيء مجهول، أما الخوف فهو ناتج دائما من شيء خارجي كالخوف من حيوان مفترس أو أماكن عالية أو غير ذالك، وبذالك لا نستطيع فعل شيء اتجاهه ويجب علي المعالج معرفة الفروق الدقيقة بينهما حتى لا يخلط هذا بذاك في تشخيص القلق. وبذاك لا نستطيع فعل شيء تجاهه،ويجب علي المعالج معرفة الفروق الدقيقة بينهما حتى لا يخلط هذا بذاك في تشخيص القلق.

4-1 تشخيص القلق حسب الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية:

حسب ما جاء في الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية فقد حدد القلق إلي نوعان من القلق:

- **القلق المقبول**:هو قلق يعتري جميع الناس كالخوف من الحروب أو القلق علي صديق مسافر أو ولد مريض، فهذا القلق مقبول ما لم يتجاوز الحد الطبيعي ويؤثر سلبا علي حياة الفرد.
- **القلق المرفوض**: قلق شديد يتسم بالحسرة علي الماضي والهم علي الحاضر والخوف الدائم من المستقبل، وهذا القلق إذا سيطر علي الفرد وجب علاجه لأنه يعيق حياته.

فقد أحصي الدليل التشخيصي الرابع الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي فقد صنف اضطرابات القلق علي النحو التالي:

- اضطراب الهلع
- المخاوف المحددة
- الخوف من الأماكن الواسعة
- المخاوف الاجتماعية
- اضطراب الوسواس القهري
- الضغوط التالية للصدمة
- اضطراب القلق العام
- اضطراب القلق نتيجة سبب طبي
- اضطراب القلق الناتج عن تعاطي مواد معينة
- اضطراب القلق غير المصنف

وبناءا علي ما سبق يمكن انه مهما تنوعت المسميات والمصطلحات فانه هناك نوعين من القلق، قلق صحي يدفع الفرد لتحقيق الانجازات وقلق مرضي يحبط الفرد ويمنه من التقدم.(**الدليل التشخيصي الرابع،2000:245**).

ثانيا: قلق المستقبل:

1-**تعريف قلق المستقبل:** يعتبر مصطلح قلق المستقبل من المصطلحات الحديثة نسبا في مجال البحث العلمي، وقد تعددت هذه التعريفات والمفاهيم حسب وجهات النظر التي يتبناها الباحثون، وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

يعرف كريمان(2008) إلي أن قلق المستقبل هو شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وشل القدرة علي التفاعل الاجتماعي(**كريمان،2008: 07**) .

وقد حدد قلق المستقبل في دراسة الجناني وصبيح بأنه الخوف من المستقبل، أو توقع لشيء ما أو صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون تلك النوازع (**الجناني وصبيح ، 2004: 18**).

ويري عوض هو انفعال شعوري مؤلم، مركب من خوف مستقل أو توقع خطر محتمل أو مجهول أو حدث عرضي في آية لحظة ممكنة ويتضمن هذا التوقع تهديدا داخليا أو خارجيا للشخصية وربما مبالغ فيه ولا أساس له من الصحة والقلق انفعال غير سار وشعور بالتهديد وعدم الراحة والاستقرار وهو كذالك إحساس بالتوتر والشد،وخوف دائم ولا مبرر له من الناحية الموضوعية ولا يمكن ملاحظة القلق مهما كانت شدته أو نوعه وإنما يمكن الاستدلال عليه من خلال مظاهر ترتبط بمفهومه(**عوض،1979: 79**).

استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها لمكونات الشخصية ونحمل هذه الاستجابة معني داخليا يتصل بالشخص ويضيفه للعالم الخارجي(**الرفاعي، 2003: 200**).

وتشير العجمي أن قلق المستقبل قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه وتصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس مما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية، وينتج من الشعور باليأس وعدم الأمن والثقة من التحكم في النتائج والبيئة(**العجمي ،2004: 11**).

وهو خبرة انفعالية غير سارة ،يتملك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله المستقبل، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالتوتر والضعف عند الاستغراق في التفكير فيه وعدم القدرة علي تحقيق الآمال والطموحات والإحساس وفقدان القدرة علي التركيز والصداع، والإحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام مع الشعور بفقدان الأمن أو الطمأنينة نحو المستقبل (**عشري،2004: 148**).

وتعرف "زينب شقير"(2005)قلق المستقبل بأنة خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحرف إدراكي للواقع والذات، من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية الغير سارة، ومع تضخيم للسلبيات ونفي للايجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حال من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلي حالة التشاؤم من المستقبل وقلق تفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (**شقير، 2005: 05**).

وعندما يتصف أي فرد بالقلق والخوف فهو يعبر عن استعداده في تقديم الاستجابة السلوكية تتميز بثبات النفسي عبر المواقف المثيرة والتي لا تظهر لدي الأفراد الآخرين بنفس الحدة إذا ما تعرضوا لنفس المواقف ويحول لقلق في حالاته الشديدة حياة الفرد إلي حياة عاجز ويشل قدرته علي التفاعل الاجتماعي والتوافق البناء والفرد عندما يشعر بالقلق حول المستقبل فانه يشعر بالعجز اتجاهه(**كريمان،2008: 22**).

كما يعرفه"معجم اكسفورد"(1989) علي انه إحساس مزعج في العقل ينشا من الخوف وعدم التأكد من المستقبل (**فرج ،2009: 209**).

من خلال التعارف السابقة يتبين لنا أن قلق المستقبل هو حالة انفعالية مزعجة يصاحبها خوف وفزع وأعراض جسمية كالشعور بالاختناق والإكثار من التبول وعدم النوم وهذا يسببه عدم الارتياح الذي ينجم عن توقع خطر مجهول أو عدم التأكد من المستقبل.

2-الفرق بين القلق وقلق المستقبل:

في خضم التغيرات الاجتماعية التي تمر بها البشرية ازدادت ظاهرة القلق شيوعا وانتشارا خاصة الخوف من المستقبل أو ما يسمي قلق المستقبل أو ما يسمي في الوقت الحالي بالقلق المستقبلي.وذالك بسب عدم تخطيطه وعدم وضع أهداف مستقبلية له في الحياة.

ويري "زاليسكي"(1996)أن هناك فرقا بين القلق وقلق المستقبل فالأول شعور عام بالخوف والتهديد.والثاني حالة من الانشغال وعدم الراحة، والخوف بشان التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر يعدا فعندما ينظر للمستقبل فهو يخشى العديد من الأحداث التي قد يتعرض لها في المستقبل، ويؤكد أن جميع أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي ولكن هذا البعد محدود وقاصر علي فترات زمنية.

وقد حدده بدقائق أو ساعات وعلي النقيض من ذالك نجد أن قلق المستقبل يشير إلي المستقبل ممثلا في مدة زمنية بعيدة المدى.

وقد أشارت "ناهد سعود" (2005) انه من خلال تحليل الدراسات النظرية يمكن القول بان قلق المستقبل جزء من القلق العام، حيث يتصف ذو قلق المستقبل بالقلق من الواقع الراهن والمعمم علي المستقبل.

ويتمثل في مجموعة البني كالتشاؤم وإدراك العجز،وفقدان السيطرة علي الحاضر وعم التأكد من المستقيل ويعتبر قلق المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق ،باعتباره مساحة مهمة لتحقيق الراغبات والذات والطموحات الإمكانات الكامنة، وان ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع ملئ ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات كرؤية الواقع بطريقة سلمية انطلاقا من المشكلات الخاصة.(**ناهد سعود ، 2005: 63**).

وتتفق "زينب شقير"(2005) مع هذا القول حيث تري أن قلق المستقبل يمثل احد أنواع القلق التي تشكل خطورة علي حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد والتي تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي يؤدي في نهاية الأمر إلي اضطراب حقيقي كالاكتئاب.

3-الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

أشار "بيك"(1976) إلي أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية،والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع، ولمرضي القلق إحساس مفرط بحدوث الخطر والتهديد والمبالغة في تقييم الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة إنهم يستعطون التوافق مع الحدث بشكل مستقل(**جاريت، 1988: 257**).

ويفرض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (نموذج بيك) الخاص بمريض القلق بان الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقلة، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلي إثارة مشاعر الضيق والخوف والتنبه التلقائي.

أن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي:الرعب والفزع والخوف والقلق .(**عبد الخالق، 2002: 546**).

ولقلق المستقبل مكون معرفي قوي ويمكن القول أن مكونات قلق المستقبل هي معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وترتكز علي المغالاة في التخمين في ظلمة المستقبل (**زاليكسي،1996: 166**).

ومما يدعم هذه الفكرة دراسة "ايزيك" حيث يفترض في هذه الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تيسير الاكتشاف المبكر لإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث أو خطر قريب الحدوث وهو بذالك يتضمن مفهوم الحذر واليقظة، ويمكن أن تكون وظيفة القلق دافعية (وظيفة تمهيدية مترافقا عموما مع زيادة القلق في حين أن worry تحضيرية، ويري "بارلو" و"دينارد"(1991) أن كل اضطرابات القلق تشترك في عرض أساسي مميز يطلق عليه الخشية أو التوجس القلق حالة وجدانية تتعلق بالمستقبل ويتهيأ فيها الفرد لمحاولة التكيف والتعامل مع الحوادث السلبية القادمة (**الرميح وعبد الخالق،2002: 546**).

ولابد من الإشارة إلي أن قلق المستقبل يعتمد علي أهمية الكفاءة الذاتية حيث انه لابد أن يكون الشخص لديه القدرة والثقة علي التحكم فيما حوله.

ولقلق المستقبل مكونات معرفية مهمة وارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكي معرفي أكثر منه انفعالي عاطفي ويؤكد"زبيجنيو زاليسكي"(1996) هذا الكلام حيث يري أن الجانب المعرفي هو المقدمة الأساسية لقلق المستقبل (**زاليسكي،1996: 166**) .

4-النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

من خلال اطلاعنا علي النظريات القديمة والحديثة التي فسرت القلق،لم نجد نظرية فسرت قلق المستقبل بشكل خاص وإنما من خلال تفسير القلق يكون الإشارة إليه موجز ومنها مايلي:

1- التحليل النفسي: القلق من المنظور "الفرويدي"هو لب العصاب واهتم بدراسة هذه الظاهرة لمعرفة سبب نشأته عند الفرد كما ميز بين نوعين من القلق هما:

أ–القلق الموضوعي:حينما يدرك الفرد أن مصدر قلقه خارجي نقول انه يعاني قلقا موضوعيا وقد عرفه "فرويد"بأنه رد معروف فهو موجود في العالم الخارجي وهو يمثل خطرا محدد كالخوف من سيارة مسرعة أو الخوف من امتحان ولقد أطلق عليه عدة مسميات منها قلق واقعي أو حقيقي أو سوي.

ويوضح "فرويد "في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين فالخوف استجابته لخطر خارجي معروف والقلق استجابة لخطر داخلي من وجهة توقع هو صدمة ومن وجهة أخري تكرار للصدمة في صورة مخففة فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلي حالة الخطر بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلي حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.

ب– القلق العصابي: هو خوف خفي غامض غير مفهوم فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ويتضح من هذا التعريف أن مصدره يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو فيخاف الفرد من نزعاته الغريزية التي تدفعه للتفكير في أمر يضره .

ج– **القلق الخلقي**: هو مرتبط بتأنيب الضمير نتيجة الأحكام التي تصدرها ألانا الأعلى عندما يقوم الفرد بتصرفات متناقضة مع القيم والأعراف.

النظرية السلوكية:

قامت هذه النظرية علي تحليل السلوك البشري إلي وحدات من المثير والاستجابة والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق مادام إننا نخبره كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية كما ينظر إلي القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تسير ميكانيزمات متعدد للتوافق فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند "بافلوف" يمدنا يتصورا عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريب.

ويتميز العصاب حسب"سيد غنيم "(1973)بأنه نتيجة توتر وصراع ففي جميع التجارب التي من هذا القبيل فانه ليس ثمة شك أن ثمة صراعا عاما قد ظهر بوضوح بين نزاعات الفعل المعززة والغير معززة كما يتميز القلق وهذا يتضمن العقاب من أي نوع.

إن السلوك العصابي يتسم بمجموعة من الأعراض التي تعتر غير عادية في نظر المعايير الاجتماعية.

ويري السلوكيون أمثال "بافلوف" وطواطسون" إن للقلق دورين فهو بمثابة حافز كما مصدر تعزيز وذلك عن طريق خفض القلق وبالتالي فان العقاب يؤدي لكف السلوك غير المرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزيه سلبية تؤدي لتعديل السلوك ،ولعل أهم ما أكدوه هو أن القلق استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد.

2- النظرية المعرفية:أعطي "كيلي" وهو واحد من رواد علم النظرية المعرفي المعرفة الإنسانية وزنا في تفسير الشخصية في حالتي السواء والمرض حيث يري أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات وهذا يعني أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة للحالة الواحدة وان العمليات التي يقوم بها الشخص توجهه نفسيا بالطرق التي يتوقع بها الأحداث وعلي اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقيل(**تونسي،2002: 30**).

والقلق أما انفعالي أو معرفي أو فسيولوجي فالمعرفي يتمثل في التأثيرات السلبية لمشاعر الخوف والتوتر والفزع والانزعاج في قدرة الفرد علي الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلات فيستغرق الانشغال بالذات والشك في المقدرة علي الأداء وعدم الكفاءة والتفكير في العواقب الفشل والخشية وفقدان التقدير(**القريطي،1998: 121**).

ويري "بيك"أن هناك علاقة بين إدراك الفرد المريض للخطر ودرجة القلق حيث لاحظ أن العمليات العقلية التي تدور حول معاناة المريض باضطرابات القلق تدور حول إدراكهم موضوع الخطر نفسه وعلي ذالك فان إدراك الخطر قد يتضمن فهما خاطئا أو تحريفا للواقع فوجود أفكار خاطئة لدي العميل تتعلق بحياته وتصوراته عن الحياة قد تقوده لسلوكيات خاطئة مما يترتب علي ذالك القلق.

ويري"ايزن" أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموما أو الحالات المنفردة وتتجلي وظيفته بكونه إشارة تنبيهيه ومفاجأة تحتاج للاستعداد .الذي يزيد من انشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية(**ايزن،1992: 23**)..

وفي ضوء ما سبق نجد أن القلق من وجهة نظر المعرفين ينشا نتيجة خلل في التفكير الواقعي للمواقف المثيرة للقلق لدي الفرد نتيجة لأخطاء في عادات التفكير والمعرفة والمبالغة في احتمال وشدة حدوث الخطر.

3- النظرية الوجودية:

لم يغب قلق في دراسات الفلاسفة الوجوديين وتصوراتهم من الوجود والنزوع إلي تحديد ضمن مشاعر القلق التي تصاحبه فبعد أن "كيركيجار" إلي الوجود البشري ذو علاقة داخلية بالعالم من حوله وعبر عن نظرته إلى المستقبل بلحظة الموت ، وعبر سارتر عن مصطلح اختراع المستقبل واستخدم "بيرجييتر"مصطلح المستقبل المنظور ليشير إلي موقف عقلي إزاء المشكلات(**ناهد مسعود ،2005: 53**).

فالقلق كما في النظرية الوجودية هو إدراك تهديد لبعض القيم التي يعدها الشخص جوهرية لوجوده كشخصية ويؤمن بها ويتبناها وحالة وجدانية يدرك فيها أن وجوده يمكن أن ينظم وانه يمكن أن يفقد نفسه وعالمه ويصبح لاشيء والتي يعبر عنها في الوجودية باللا وجودية والقلق(**عبد الرحمان ،1997: 466**).

وبالتالي فان أي تهديد موجه لهذه القيم هو مصدر قلق لديه ليس هذا فحسب بل أن إرادته الحرة وتحمل مسؤولية اتخاذ القرار وهي مصدر قلقه أيضا.

إذا فالوجوديون يرون أن القلق نابع من الوعي باحتمال انقطاع الوجود ومن عدم القدرة علي اتخاذ القرارات التي سيكون لها علي ألمدي الطويل مرتبات علي الوجود(**يوسف ، 2001: 129**) هذا إضافة إلي خطر الموت الذي يعتبر من أهم التهديدات الأولية في هذا الكون.

4-النظرية الإنسانية:

ويري أصحاب هذا الاتجاه أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يحمله من إحداث قد تهدد حياة الفرد حدوث الموت هو المثير الأساس للقلق عند الإنسان(**عبد الغفار ،1981: 129**).

فالإنسان يعيش حياته تبعا لوجهة نظر أصحاب هذا الاتجاه وهو يواجه الكثير من المواقف التي تثير قلقه كالفشل في تحقيق حياة كاملة، واختيار الأسلوب الملائم لهذه الحياة، إلى جانب فقدانه لبعض طاقاته وقدراته نتيجة لاعتلال صحته أو إصابته بمرض لا شفاء منه بسبب تقدم العمر حيث يعتبر ذالك انخفاضا في عدد الفرص السانحة أمامه وانخفاض نسبة نجاحه في المستقبل (**الشويعر،1988: 126**).

كما تؤكد النظرية الإنسانية خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية فلقد ركزت في دراستها علي الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم وتري أن التحدي الرئيسي

هو أن يحقق وجوده وذاته كانسان وعليه أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لأنه الهدف النهائي الذي يجب أن يوجه الإنسان في الحياة ولذالك فان كل ما يعيق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه وعلي ذالك فان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه المدرسة بحث الإنسان عن مغزى لحياته أو هدف لوجوده .(كفافي، **1990: 350**).

ومنه نستنتج أن النظرية الإنسانية تري القلق ينشا من عدم التكافؤ بين الذات الواقعية والذات المثالية أي عندما يواجه الفرد بعض العواقب والصعوبات التي تقف أمام تحقيق أهدافه وطموحاته أو عندما يواجه حدث يهدد بنيته الذاتية القائمة فعلا.

5-نظرية الدافع :

أعطى بعض الباحثين للقلق خاصية الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط والتعلم وافترضوا أن الإنسان عندما يؤدي عملا ما فإنه يشعر بالقلق مما يحفزه إلى انجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور، وأشاروا إلى أن وجود القلق دليل على وجود الدافع وبالتالي تحسين الأداء ويعمل القلق في كثير من المواقف وكأن جهاز إنذار مبكر ينشط الكائن الحي ليبذل جهدا كي ينجز عمل ما أو ليجد حلا لما يواجه من مشكلات.

فالقلق باعتباره خوفا مرتبطا بعقوبة أو خبرة غير سارة يجعل الكائن الحي أكثر تنبها ويقظة حتى يتجنب هذه الخبرة المؤلمة، و كما أن القلق يحمي الكائن من الألم بزيادة وعي ونشاط ليتجنب مصادر القلق فإن يحمي أيضا في بعض الحالات بتخفيض درجة وعي حتى لا يتنبه لما يكدره.

ولقد افترض كل من تايلور وسبنس (Tylor & Spense) أن القلق دافع ومنشط للتعلم، وقالوا أن كلما زاد القلق زاد الأداء والتعلم، وأن أصحاب القلق العالي كان أداؤهم أفضل من أصحاب القلق المنخفض وذلك في الأعمال السهلة ولكن كان أداؤهم ضعيفا في الأعمال الصعبة، ولقد فسر تايلور وسبنس هذه النتائج في إطار نظرية التعلم لهل، وذهبا في تفسيرهما إلى أن زيادة الدافع " القلق " لا تؤدي إلى تحسين الأداء في كل الأعمال، لأن أداء أي عمل يعتمد على قوة الدافع و قوة الاستجابة المسيطرة في موقف، الأداء، فزيادة الدافع يساعد على تحسين الأداء في بعض الأعمال فقط (كفافي، **2006: 406**).

ولقد أيد(تشايلد) Chylde (نتائج تايلور وزملائه في علاقة القلق بأداء العمل السهل والعمل الصعب، لكن رفض أن يكون القلق دافعا عاما و اعتبره منبها في موقف الأداء قد يثير الاستجابة الملائمة للعمل و قد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل بل و تعيق الأداء وتحجب ظهور الاستجابة الصحيحة.

ولقد أشار" تشايلد" إلى أن علاقة الاستجابة الصحيحة بالمنبه بسيطة ومباشرة في موقف العمل السهل، ولا مجال لظهور استجابات لا علاقة لها بالعمل.

أما في الأعمال الصعبة فإن علاقة الاستجابة الصحيحة بالمنبه علاقة معقدة و عير مباشرة مما يدع مجالا لظهور استجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل عند الشخص صاحب الاستعداد العالي مثارة هذه الاستجابات، لذا نجد أن أداء الأشخاص ذوي القلق العالي في الأعمال المعقدة ضعيف بسبب إظهارهم لاستجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل، وانشغالهم بها أكثر من انشغالهم بأداء العمل، فتزداد أخطاؤهم ويتعذر عليهم الوصول إلى الاستجابة الصحيحة المطلوبة، أما الأشخاص أصحاب القلق المنخفض فلا تظهر لديهم استجابات كثيرة لا علاقة لها بالعمل ولا ينشغلون بها، ويركزون اهتمامهم على الأداء فقط، فتقل (أخطاؤهم وينجحون بسرعة في الوصول إلى الاستجابة الصحيحة (**كفافي، 2006: 404**).

ويري أصحاب نظرية الدافع كانت لهم وجهة نظر مغايرة تماما في تفسيرهم للقلق حيث اعتبروا أن هذا الأخير يعد دافعا للإنسان من أجل التقدم ولنجاح في الأعمال التي يقوم بها، ولكنهم في حقيقة الأمر وبعد التجربة وجدوا أن زيادة القلق إلى حد كبير تؤدي إلى إعاقة الفرد عن إنجاز أعمال وخاصة الصعبة منها، لأن القلق يجعل الفرد في حالة من الكدر وعدم الاستقرار وعدم التركيز مما يعمل على إعاقة إمكانيات وقدرات الفعلية.

نستخلص من عرض مختلف النظريات النفسية التي فسرت القلق بأن هناك اختلافات كثيرة بينها، ففرويد أرجع القلق إلى ماضي الطفل وإلى الخبرات التي تعرض لها كصدمة الميلاد و كذا إلى كبت الرغبات الجنسية ولقد خالف في ذلك الفرويديون الجدد بسبب تركيزهم على العلاقات الاجتماعية وأثرها في نشوء القلق، أما السلوكيون فينظرون إلى القلق على أنه سلوك مكتسب تم عن طريق تعلم خاطئ حدث خلال الخبرات الماضية التميز بها الفرد في حيات الأولى وهم بذلك يتفقون مع التحليليون في إرجاعهم للقلق إلى ماضي الفرد، في حين نجد أن أصحاب النظرية الإنسانية يعتبرون أن الحاضر والمستقبل هما المسبب الحقيقي للقلق بسبب إدراك الفرد لحتمية الموت ونهاية الحياة، أما النظرية المعرفية فترى أن القلق ينشأ نتيجة تبني الفرد واعتناق لأفكار لا عقلانية ولمعتقدات خاطئة وغير منطقية .و أخير أصحاب نظرية القلق الدافع اعتبروا أن القلق دافع للسلوك الصحيح والناجح لكنهم أدركوا بالتجربة أن القلق الشديد يعيق الاستجابة المطلوبة وخاصة في الأعمال الصعبة.

تعقيب علي النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

من خلال ما سبق ما نري أن النظريات تعددت واختلفت في تفسيرها للقلق،من هنا نستطيع أن نوجز أوجه الشبه والاختلاف بين النظريات بين هذه النظريات وهي كمايلي:

يعتبر "فرويد " صاحب الجهد الأكبر في وضع مفهوم القلق وقد قام بالتركيز علي الخبرات السابقة الماضية دون غيرها، واختلف معهم إتباعه الجدد في تفسيرهم للقلق حيث ركزوا علي العلاقات الاجتماعية .

أما السلوكيون فرغم اتفاقهم مع التحليلين في دور الخبرات الماضية للفرد في تشكيل القلق إلا أنهم اختلفوا معهم في مصدره المعروف والمحدد عندهم وغير المحدد عند التحليليون وقد اعتبر السلوكيون أن القلق سلوك مكتسب عن طريق تعلم خاطئ .

ويعتبر أصحاب النظرية الإنسانية أن المستقبل هو السبب الحقيقي للقلق وليس الماضي، حيث ينظر الفرد إلي أحداث المستقبل علي أنها مهددة لوجوده، أما التيار المعرفي فلا يركز علي البعد الزمني في تشكل القلق، بل علي أسلوب التفكير الذي لا يخضع للمنطق وينبني مفاهيم خاطئة.

أما نحن وفي هذا البحث نتبنى النظريات الأكثر واقعية في تفسيرها للقلق والتي تتناسب مع موضوع دراستنا النظرية السلوكية والمعرفية حيث تظهر أن القلق يرتبط بحاضر الفرد ومستقبله وان اعتناق بعض الأفكار اللاعقلانية قد تسبب له القلق، كما أننا استفدنا من فنيات السلوكيون في التعامل مع قلق المستقبل.

5-أسباب قلق المستقبل:

أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق،مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات، والإمكانات الكامنة ولقد أصبح قلق المستقبل ظاهرة واضحة في مجتمع ملئ بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط قلق المستقبل بمجموعة من المتغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل(**ناهد سعود، 2005: 63**).

وقد أرجعت "حنان العناني" (1995) قلق المستقبل إلي خبرات ماضية مؤلمة وضغوطات الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته، وإيجاد معني لوجوده(**العناني، 1995: 115**)

ويشير "حسن شمال" (1999) إلي أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية وثقافية، وهذا معناه هناك أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستعمد إلي تغير أهداف الفرد الحياتية، فضلا عن ذالك يري انه يمكن تسليط الضوء علي طبيعة المناخ الاجتماعي المهيأ لحالة القلق من المستقبل فيما يأتي ضغوط الحياة ، وأزمة السكن ،ارتفاع الأسعار وغياب العدالة ،وقلة فرص العمل(**حسن شمال، 1999: 80**).

أما "احمد محمود(2001)فيرجع أسباب قلق المستقبل إلي مجموعة من العوامل التي أهمها عجز الفرد في الحاضر، مما يعطيه صورة واضحة ومؤشر لصعوبة المستقبل، أو طموحاته الزائدة وأمانيه التي لا تتناسب مع حجم إمكاناته وقدراته الواقعية والفعلية، إضافة إلي وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني ولزواجي والصحي، بالإضافة إلي طغيان الجانب المادي في جميع مجالات الحياة مع تقلص دور العلم والحصول علي الشهادات، وضعف الإيمان وغيابه في معظم الأحيان لدي البعض وسط دوامة الحياة ومشكلاتها وصراعاته(**احمد محمد، 2001: 437، 438**).

وتشير "زينب شقير"(2005) إلي أن قلق المستقبل قد ينشا عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدي الفرد تجعله يؤول الواقع والمواقف والأحداث والتفاعلات من حوله بشكل خاطئ، مما يدفعه إلي حالة من الخوف والقلق الذي يفقد السيطرة علي مشاعره، وأفكاره العقلانية والواقعية، ومن ثم عدم الشعور بالأمن والاستقرار النفسي(**شقير، 2005: 04**).

وتذكر "سناء مسعود"(2006) إن هناك أسبابا عديدة تقف وراء قلق المستقبل منها :

- نقص القدرة علي التكهن به وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل
- الشك في قدرة المحيطين والقائمين علي رعايته في عدم قدرتهم علي حل مشاكله.
- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف، وكذالك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الفرد في حياته.
- العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن.
- العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.
- الغزو الخارجية للفشل.
- تدني مستوي القيم الروحية والأخلاقية.

- الضغوط النفسية وعدم القدرة علي التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.
- تبني الأفكار اللاعقلانية، والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية(**سناء مسعود، 2006: 51، 54**)

ويشير "إبراهيم محمود " (2006) إلى أن أهم أسباب قلق المستقبل تعود للنظرة السلبية للذات والأفكار اللاعقلانية اتجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين به (**محمود، 2006: 20**)

ويشير"ماكليود واخرون" إلي أن البعض قد ينظر إلى هذه الظروف الأحداث نظرة سالبة فهم لا يستعطون تفسير وقوع هذه الأحداث والتي تمثل تهديدا لهم في المستقبل .

وان الأفراد الذين يعانون من قلق مستقبلي مرتفع ،عندما يطلب منهم التفكير في الأساليب التي تؤدي إلى عدم وقوع الأحداث السلبية لهم لا يجدون تفسيرا جوهريا لذالك.

ومن خلال العرض السابق يمكن أن نرجع أسباب قلق المستقبل لما يلي:

- عدم قدرة الفرد علي التوافق مع المشاكل التي يعاني منها.
- الإدراك والفهم الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل .
- عدم فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث في المستقبل.
- نقص القدرة علي تحديد إمكاناته بصورة صحيحة ، فهو دائما ما يتمني فوق قدراته.
- نقص القدرة علي التكهن بالمستقبل.
- التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحد ث المخيف
- عدم الشعور بالانتماء والشعور بالتمزق.
- العوامل الثقافية والاقتصادية.
- العوامل الأسرية المفككة.
- ضعف الوازع الديني.
- الأفكار اللاعقلانية

وفي ضوء ما سبق نري أن اغلب الباحثين اتفقوا علي أن أهم أسباب قلق المستقبل تكمن في الأفكار اللاعقلانية وعدم الاستعداد الشخصي وعدم قدرة الفرد علي التفاعل مع تلك الأحداث المستقبلية . فهو إما أن يتقبلها أو يحاول تجاوزها أو يستسلم معها علي أساس انه لا يمكن التغلب عليها فيصبح إنسانا قلقا.

6- سمات ذوي قلق المستقبل:

من خلال الأطر النظرية ودراسات الباحثين أمثال: "الفين تولفر"(1997)، "أبو مدين الشافعي" (1955)، "سلوي عبد الباقي"(1993)،"محمد عبد التواب"(1996)، "حسانين" (2000)، أمكننا تلخيص سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل فيما يلي:

-إنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابون بخيبة أمل، فهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح اقل.

-يعانون من أعراض واضطرابات جسمية عندما يفكرون بالمستقبل وكلما زادت حده القلق زادت هذه الأعراض وتعددت.

-إنهم يتعاملون مع الأمور الصغيرة من اجل تأجيل القيام بالإعمال الهامة.

-أما على المستوي الاجتماعي، نجدهم يستخدمون الآخرين لتامين مستقبلهم، كما إنهم يميلون إلى السيطرة علي السلطة لتكوين الحياة السهلة.

-الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .

-عدم الثقة في النفس والشك في الآخرين واللجوء إلى الانطواء، فتظهر عليه علامات ألحزن والتردد والبكاء لأسباب تافهة.

-الانتظار السلبي لما قد يقع والانسحاب من الأنشطة البناءة وعدم المخاطرة من اجل زيادة الفرص مستقبلا.

-استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة، والكبت من اجل التقليل من شان الحالات السلبية

-استغلال العلاقات الاجتماعية لتامين مستقبله الخاص.

-صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات لأتفاه الأسباب والتشاؤم لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر لعجزه عن مواجهة المستقبل.

-يعبر الخائف من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو .أي يتسم بالنكوص والتثبيت ولذالك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال.

- الهروب الواضح من كل ما هو واقع والتميز بصفة الكذب، في الأفعال ويتضح ذالك في كل حركاته وفي مواقفه يحاول دائما محو حقيقة أمره.(**العجمي، 2004: 11**).

-

- **7- الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل:**

– التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، وللتوقع والاشتياق تأثير فعال لمجري المشاعر يفوق كل التصورات فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو أجلة فهو الذي يحدد معني هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلا لا بصريا، فالشخص القلق تترائي له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد والتوقعات السيئة فاترا وبليدا **(ارون بيك، 2000: 36)**

– يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للانهيار العقلي والبدني استنادا إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلي المستقبل**(إبراهيم بدر، 2003: 18)**

-التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.

-تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته إنما يضطرب وتختل ثقته بنفسه**(معوض، 1996: 14)**

-الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة بالآخرين، واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي ،والتعنت .

-الالتزام بالنشاطات الوقائية وذالك ليحمي الفرد نفسه، أكثر من اهتمامه بالانخراط من مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج .(**حسانين، 2000: 19**).

-استخدام مكانيزمات الدفاع مثل النكوص، الإسقاط، التبرير والكبت.

-استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان مستقبله، والشك في الكفاءة الشخصية، واستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع الاخرين وذلك لتعويض النقص

-الاعتمادية والعجز واللاعقلانية **(سناء مسعود، 2006: 57)**

8-التعامل مع قلق المستقبل:

من المعروف أن لقلق المستقبل أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجية لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معا، لذلك لا بد من أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه وقد أشار" الأقصري "إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها فيما يلي:

الطريقة الأولى :إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث و لو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلات بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء، لأنه ثبت أن أعلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة.

بل يكونون بحاجة لساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 35 ثانية فقط .وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوف وقلق دون أن يشعر بالقلق.

وهكذا يمكن القول أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من القلق إنما هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصطحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولا في الخيال حتى إذا تمت إزالة تلك المخاوف تماما في الخيال فإن يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع إذا حدثت.

الطريقة الثانية :الإغراق

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمام، ويتخيل أن تلك المخاوف بحدها الأقصى قد حدثت فعلا، ويكرر التخيل المبالغ في للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر أن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عيني أصبح لا يثيره و لا يقلق.

لأن اعتاد على تصوره، وهكذا نجد أن الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خيال، ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

الطريقة الثالثة: طريقة إعادة التنظيم المعرفي

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما في التفكير السلبي مما يؤدي إلى حالة القلق والخوف، وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، فعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والخوف يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك أي في توقع ايجابيات بدل السلبيات، وهذه إعادة في تنظيم التفكير واستحضار النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للشخص السوي

الذي لا بد ل أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل .فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الايجابية المتفائلة مكانها.

ولو حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام هذه الطريقة وحدها فلابد أن نعلم أنها بطيئة إلى حد ما، وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوف تماما.

ولعل أفضل الطرق الثلاثة السابقة الذكر والتي يستجيب لها الكثيرون هي طريقة التدرج البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء، لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذات والهدوء أثناء مواجهة الأخطار، فهذه الطريقة ليست مجرد خيال فقط إنما فائدتها تكمن في إزالة الخوف من العقول بالتدريج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب إرادة القوية فإن المواجهة المباشرة على أرض الواقع هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل (**الأقصري، 2002: 161، 164**).

ويرى المشيخي أن بسلطان أم إرادة والثقة بالنفس وبالقدرة على التحكم في الانفعالات والتفكير بهدوء وموضوعية وإدراك الفرد لحدود قدرات وطاقات والقدرة على تغيير سلبيات ذات وبمواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة وباستخدام المنطق أو لتحليل الذاتي وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يمكن القضاء على الخوف والقلق من المستقبل، فالخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافا كبيرة جدا ثم يصعب علي تحقيقها والنتيجة قلق مزمن وتعاسة دائمة بسبب إخفاقه المستمر لأن كل هدف عير محقق سيمثل إخفاقا، فمشكلة معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل أنهم عير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجي حياتهم، فهم يسعون دائما لتحقيق أهداف عالية جدا فينتهي بهم الأمر إلى الهزيمة والإخفاق، لذلك من الأفضل أن يضع المرء هدفا جيدا وواقعيا لنفس وفقا لقدرات وإمكانات، فبتحقيق لذلك الهدف يشعر بالانجاز وبتحقيق الذات فيزول عن الخوف والقلق من المستقبل (**المشيخي، 2009 : 59، 62**).

وترى الباحثة أن الإيمان بالله والرضا بالقضاء والقدر والقدرة على التحكم في الانفعالات والتفكير بطريقة واضحة وهادئة ووضع أهداف واقعية ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستخدام المنطق والوقوف على حقيقة المخاوف وأسبابها كلها وسائل كفيلة بالقضاء على قلق المستقبل.

بعد عرضنا لمفهوم قلق المستقبل، أسبابه سماته، واهم النظريات المفسرة له، يمكننا الإرشاد إلى كيفية تخفيفه.بالإضافة إلي أن هناك مظاهر عديدة لحالة السلبية فان الخوف من المستقبل المؤدي إلى الخوف من الحاضر يوقع الشخص في حالة سلبية، والسلبية قد تكون برفض النشاط أو بالإسراف فيه، أو في صورة ثورة وشدة، وعدم

خضوع، وكذا صلابة الرأي، والتعنت الشاذ. ويمكننا الخروج من هذه الفكرة لمعرفة كيفية التعامل مع الأشخاص القلقين، الخائفين، الواقعين في سلبية.

وطبقا لما أشار إليه "أبو مدين الشافعي"فان هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى علاج نفسي قائم علي مناقشة المرضي في أفكارهم ومحاولة إقناعهم بأفكار أكثر منطقية وواقعية التعامل مع الحاضر والمستقبل.وتبصرهم بمشاكلهم ومحاولة المعالج مساعدة الشخص القلق باكتشاف المعاني المختلفة في حياته.(**أبو مدين، 1955: 95، 96**).

ويشير"الفين توفلر"(1974) إلي ظاهرة صدمة الثقافة والتي ترجع إلى الجمود والعجز عن التوافق بين الأمريكيين وغيرهم من الشعوب ومع ذالك فصدمة الثقافة تعتبر شيئا هينا إذ ما قورنت بذلك المرض الأحدث والأخطر إي صدمة المستقبل.

فصدمة المستقبل هي العجز المذهل عن التوافق الذي يأتي في خضم الميلاد المبتسم للمستقبل، ومن ثم فقد تكون هذه الصدمة هي اخطر أمراض الغد.

فصدمة المستقبل هي مرض لن تجد له ذكر في أي قاموس طبي أو أي قائمة للأمراض النفسية ومع ذالك لم تتخذ أي خطوات واعية لمواجهته نما يجعل ملايين الناس أنفسهم تحت وطأة العجز المتزايد عن التوافق بينهم، فان ظواهر الانحراف والعصاب والهوس والعنف والتي تبدو واضحة في حياتنا المعاصرة ما هي إلا عينة متواضعة لما ينتظر في المستقبل ما لم نفهم ذالك المرض ومعالجه(**الفين توفلر، 1974: 11**).

ومن خلال هذا العرض لمفهوم صدمة المستقبل ن وما ينتج عنها يمكن القول إن قلق المستقبل لا ليعدو أن يكون صدمة المستقبل أو بمعني أخر قد يكون احدهما جزء من الآخر.

ولذالك يجب علينا التصدي ومواجهة هذه الظاهرة المرضية، والعمل علي تخفيفها حني لا ينهار المجتمع بانهيار الفرد.

ومنه فان استخدام الإرادة ن والثقة بالنفس، والوعي، والتفكير هي احد الطرق التي تؤدي إلى تخفيف قلق المستقبل، واستخدام فتيات علاجية تعتمد المناقشة والإقناع، وذلك من خلال تقنيات الحوار البناء، وتعتمد على تبصير المريض بمشكلته حتى يستطيع أن يكشف المعني الموجود في حياته، ومن خلال تكوين علاقة علاجية تتميز بالدفء، ولذالك من الأفضل للشباب الجامعي وضع أهداف واقعية وفقا لإمكاناتهم وقدراتهم.

9-قلق المستقبل عند المرأة:

-توضح "زينب شقير" أن قلق المستقبل احد أنواع القلق التي تشكل خطرا علي حياة المرآة بشكل خاص وتظهر أعراضه في شكل خوف من المجهول نتيجة خبرات سابقة وتجارب قاسية مرت هي بها، أو من حولها أو تمر بها وتشعر بعدم الأمان وعدم الاستقرار، وتجعلها تتوقع الخطر وتسبب لها حالة من اليأس والتشاؤم الذي يؤدي بها في نهاية الأمر إلي الاكتئاب أو الاضطراب العصبي الخطير.

وقد تصاب بقلق المستقبل نتيجة الأفكار الخاطئة واللاعقلانية والتي تجعلها تنظر إلى الواقع والمواقف والأحداث بشكل خاطئ مما يدفعها إلى حالة من الخوف والقلق الدائم، الذي يدفعها إلى فقد السيطرة علي مشاعرها وعلي أفكارها العقلانية ن وقد تظهر لديها مشاعر عدم الأمان والاستقرار النفسي.

كما أثبتت الدراسات أن إصابة المرأة أو ذويها بآي إعاقة أو صدمة، وإدراكها لأحداث مؤلمة، وصعوبة التأقلم معها من شانها أن تؤدي إلى تزايد هذا النوع من القلق لديها، وتفاقم نظرتها التشاؤمية للحاضر والمستقبل، مما يسبب لها حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة علي مواجهتها للمستقبل كما يؤدي بها إلي الذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

ومع زيادة التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل لها غالبا ما تجتاحها مشاعر الرعب وتنتابها الأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة، وتعيش الحياة بشكل زائف، فتلجا إلي الكذب إلي قد يصل حد الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حولها.(**سعدية شعيب ،2010: 01**).

خلاصة الفصل:

أن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات المرغوبة في المستقبل ،وفي حالته القصوى قد يكون تهديدا بان هناك شيئا ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص .وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة علي مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالا مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند علي الأدلة والبراهين المادية أي حالة قلق، ويمكن اعتبار هذا التوجه نحو المستقبل مفهوما ايجابيا بينما قلق المستقبل مفهوما سلبيا، وإذا اخذ من وجهة النظر الوقائية، فان قلق المستقبل أيضا يمكن اعتباره مفهوما ايجابيا بمعني أن الشخص هنا يحدد مجالات مخاوفه من المستقبل ويحاول أن يعد الدفاعات النفسية والعقلية لها كي يستطيع مواجهتها بنجاح فعليه تحسين مستواه الاجتماعي، والاقتصادي وان يكون مستوي طموحه مرتفع بان يحصل علي دراسة جامعية بدرجة متقدمة أي تقدير مرتفع يمكنه من العمل وتحقيق طموحاته المختلفة.

الفصل الرابع

أولا: تأخر الزواج

1- تعريف تأخر الزواج

2- مصطلحات متعلقة بتأخر الزواج

3- تحديد سن الزواج

4- تأخر سن الزواج في بعض المجتمعات والديانات

5- العوامل المؤدية لتأخر الزواج

6- انعكاسات تأخر الزواج

ثانيا: تأخر الزواج في المجتمع الجزائري

1- تحديد سن الزواج في المجتمع الجزائري

2- تأخر سن الزواج وتأثره ببعض المتغيرات

3- تطور سن الزواج في الجزائر

خلاصة الفصل

1-تعريف تأخر سن الزواج:

التعريف اللغوي:

التأخر لغة يعني عكس التقدم وتأخر الزوج يعني هنا ارتفاع سن الزواج حيث يقدر متوسط سن الزواج الحالي ب 30سنة للمرآة و 35 سنة للرجل ومما لا شك فيه فإن هذا التأخر الذي شهده المجتمع الجزائري يعود إلى عدة عوامل منها اقتصادية ومنها اجتماعية ومنها ثقافة، فمفهوم تأخر من الزواج يعني في مضمونة تجاوز السن المحدد و الملائم للزواج التي يفرضها المجتمع، ويراها ملائمة وكل من تجاوز هذه السن يعتبر متأخر في الزواج .

التعريف القانوني:

تم تحديد السن التي تؤهل الرجل لتحمل أعباء الزواج في المجتمع الجزائري لما جاء في قانون الأسرة في المادة السابقة منه وهذا نصه عليه المادة السادسة من قانون الأسرة الجزائري" تكتمل أهلية الرجل في الزواج بتمام (21) سنة والمرآة بتمام (18) سنة والقاضي يرخص بالزواج قبل ذلك لمصلحة أو ضرورة (**قانون الأسرة ،06**) .

2-مصطلحات متعلقة بتأخر الزواج:

أ – العزوف عن الزواج:هو الميل إلي الإعراض عن الزواج مؤقتا، ويختلف العزوف من مجتمع إلى أخر، حيث ما يطلق عليه عزوف في مجتمع لا يعتبر سنا مناسب للزواج في مجتمع أخر، حيث أن سن البلوغ يختلف باختلاف حرارة الجو والبيئة الاجتماعية (**إبراهيم ، 1995 :54**).

ب– العزوبة: فيمكننا القول بان الشخص الذي أصبح مهيئا للزواج بحسب معايير مجتمعه ولم يتزوج بعد كما إن عمره لم يتجاوز متوسط عمر الزواج، والذي لا تربطه أي روابط زواج مع شخص أخر سواء ذكر أو أنثى وبعرفها"مشيل بلونك"علي أنها بحد ذاتها وطبيعة اجتماعية قانونية تخص الأشخاص الذين ليس لهم روابط زواجيه(**بلونك ،147**).

ت – العنوسة: أشار"الفيرو زيادي "في قاموس المحيط إلي مصطلح العنوسة، فالعانس هي البنت البالغة التي لم تتزوج، جمعها عوانس وعنس، وعنس، ويقال عنست الجارية أي طال مكوثها عند أهلها بعد بلوغها حتى خرجت من عداد الأبكار ولم تتزوج، وعنست البنت إدراكها (**معجم الوسيط ،654**) وعنست البنت عنسا وعنوسات

أي بقيت طويلا بعد بلوغها دون زواج ،فهي عانس والجمع عوانس (**المعجم الوسيط،2002**)، وفي (**المنجد الأبجدي ،1986:719**) المرأة العانس هي التي طال مكوثها عند أهلها ولم تتزوج، والعنوسة مصطلح اجتماعي وليس لفظا علميا، وبالتالي فهو متغير يتغير الظروف والأوضاع الاجتماعية ،والتطور الزمني للمجتمع، فالعنوسة عادة تعني السن التي تصل إليها الفتاة دون زواج مقارنة بالسن السائدة والمتعارف عليها وسط أسرتها والمجتمع.(**الجوير،1995:22**).

ث– البايرة: مصطلح شعبي ويقصد به الفتاة التي تأخرت عن فترة الزواج الذي حدده العرف الاجتماعي والمجتمع ومصطلح البايرة مأخوذة من (بارت) الأرض وكان نقول بارت الأرض، أي لم تعد تصلح للزراعة، وهذه إشارة واضحة إلي إن الفتاة التي بلغت السن المحددة من قبل المجتمع ولم تتزوج، تكون خصوبتها ضعيفة، أولا ولا تصلح للإنجاب كغيرها ممن تزوجن في سن صغيرة.(**مرسي ، 2001: 22**).

3– تحديد سن الزواج:

تبدو معالم المجتمع واضحة في تحديد سن الزواج،حيث أن بعض المجتمعات لازالت تؤيد الزواج المبكر، فمن التقاليد العربية أن الفتاة ينبغي أن تتزوج عندما تصل سن البلوغ وإذا كانت الفتاة تتزوج في القرن التاسع عشر في سن التاسعة أو العاشرة فالشريعة الإسلامية لم تحدد سنا معنيا للزواج، وقد كانت أراء بعض المفكرين والباحثين هي دعوتهم إلي تبكير الزواج وذالك لما له من ايجابيات كالعلاج مثلا في بعض الاضطرابات النفسية لكلا من الرجل والفتاة سواء في الأسرة أو المجتمع.(**الحسن،1967 :115**)بينما نلمس مجتمعات أخري قد ابتعدت عن هذا الأسلوب المتأخر ووافقت علي ضرورة اقتران الزواج باكتمال النضوج في الشخصية وقد حدد الفيلسوف "اريسطو"السن للزواج ثمانية عشر سنة للبنات وسبعة وثلاثون للرجال، أما المشرعون في العصر الحديث بصفة عامة خمسة عشر للإناث وثمانية عشر للذكور ونتيجة لتغيرات اجتماعية والثقافية المحلية والعالمية ارتفع سن الزواج خاصة في المناطق الحضرية لان أعداد كبيرة من الشباب يلتحقون بالتعليم في مراحل مختلفة وبعض مراحل التعليم تستغرق سنوات عديدة لابد أن تليها فترة من الاستقرار المادي والاستعداد للزواج مما يجعل سن الزواج في الوقت الحالي مابين (23و 28) للفتيات و(28و34) للشباب (**حطب زهير، 1999: 263**) ويري "مولس بوبكون" أن أحسن الأعمار للزواج ما كان بين (25و 28) سنة ،أما دون ذالك فيخشي منه الطيش في الزوجين أما الزواج فوق (35) سنة فيري انه عرضة للخطر لان كلا الزوجين ألفا الانفراد واستطاب إلي حد ما معيشة العزوبة

، وصار لكل واحد منها عادات لا يمكن التنازل عنها وعند إذ لا يطيق العشرة الزوجية أو يجد في هذه العشرة مصاعب لم يتعود عليها، ويقول الأطباء انه من الوجهة الحيوية الصحية يجوز للرجل أن يتزوج ابتداء من (21) سنة ويجوز للفتاة أن تتزوج بسن (18) سنة ، ويرون في الوقت نفسه أن الأمومة للنساء قبل (21) سنة خطر علي حياتهن وحياة الطفل (**عمر رضا 1977: 34**)، وقد ذكر الباحث "اونكتيل"أن عدد الفتيات المتزوجات في الهند وكان عمرهن اقل من (10) سنوات قد بلغ مليونين فتاة وبهذا علق احد الأطباء أن الفتاة التي تتزوج في سن صغيرة جدا يدركها العرم وهي بسن الثلاثين سنة ومن خلال الكثير من الملاحظات والإحصائيات فقد لاحظنا أن الفتيات ممن تزوجن بسن صغيرة أكثر عرضة للطلاق من اللواتي يكبرهن ، وخلص في بحثه أن خير سن للزواج هو (29) سنة للرجال و(24) سنة للفتاة (**بلخيري،،2001 :51**).

وأخيرا نشير إلى انه من خلا المعلومات التي أوردها علماء النفس والإجماع بمقدورنا أن نحدد بصورة تقريبية السن المناسبة للزواج من الناحية السيكولوجية، بعد أن يتم الاستعداد النفسي للزواج وتقبل الشريك وهذا الاستعداد حسب علماء النفس لا يتم عند الرجال قبل سن (28) سنة وعند النساء قبل (25)سنة.(**خليل، 1994،54**).

4–تأخر سن الزواج في بعض المجتمعات والديانات

أ– تأخر سن الزواج في المجتمعات القديمة: كانت عزوبة المرأة في بعض المجتمعات بمثابة الموت حالة غير مرغوب، إذ يعتبر معتل وشاذ، وينظر إليه نظرة احتقار وتهميش علي انه غير مؤهل لتحمل مسئوليات الزواج، وتكوين الأسرة فروي "بلخراطس" أن أهالي إسبرطة كانوا يحتقرون العزاب، وكان في القانون الإسبرطي مواد خاصة بمعاقبة الذين يحجمون عن الزواج أو الذين يقبلون عليه متأخرا وأشهر القوانين التي صدرت في روما بهذا الصدد هي تلك صدرت في عهد اغسطس وكان مؤدي هذه القوانين جعل الزواج إجباريا لكل من كان في السن الملائمة (**عمر رضا، 1981: 30**).أما في بعض المجتمعات الاخري فقد كانت العزوبة كالزواج ترتبط بالعقيدة، حيث كانت تتمتع بحرمة وتقديس، وتقوم ظاهرة العزوبة علي الاعتقاد أن المعاشرة الجنسية عمل دنس، وان الطهارة تكون بالابتعاد عن النساء لذالك كانت العزوبة مفروضة علي رؤساء الديانة وهم السحرة في الجماعات البدائية الذين يتصلون بالقوي الخفية ويعلنون عن إرادتها للناس (**الترماس، 1984: 64**).ولما ارتقي الفكر الديني حيث تحولت القوي الخفية إلي الإلهية، وتحول السحرة إلي الكهنة وبقيت العزوبة مفروضة علي كبار الكهان،

وعلي النساء اللاتي ينذرن أنفسهن للإلهة، ففي لبيرو والمكسيك يعتبر كوكب الشمس زوجا للعذارى المنقطعات لعبادته ولا يحل لهن أن يتزوجن حتى لا يختلط دماؤهن بدماء البشرية ، ويمضين حياتهن في أماكن يعتزلن فيها الناس، حتى يتوفاهن الله ، ولا يحل للإنسان أن يكلمهن أو يراهن ولو كان من الأقربين ، وفي جزر الكناري تقوم بعض العذارى بمساعدة الكهنة في أداء مراسيم العبادة، ولا يحل لهن أن يتزوجن مادمن يقمن بهذه المهمة (**الترماس،1984: 65**).أما المناطق الإفريقية الاخري فقد كانت بعض الجماعات في معبد الإله "جوبيتر" كانت تنام فيه المرأة العزباء وقد اختارها الإله من دون النساء لتكون زوجته ويحرم عليها أن يلمسها إنسان (**الترماس، 1984: 66**)، وعند البوذيين تفرض العزوبة على الكهنة، لان البوذية تري أن اللذة لا تأتلف مع الحكمة والقداسة ن وتري الأساطير أنام بوذا كانت من الأطهار وإنما حملت من قوة خفية خارقة ولم تلد سواه، أما في الصين فقد كانت العزوبة مفروضة علي الكهنة البوذيين، وعند قدماء الفرس فقد كانت العزوبة مفروضة علي كاهنات اله الشمس، وعند الرومان كانت العزوبة تفرض علي كاهنات معبد النار المقدسة " فيستاvista "ولا يسمح لهن بمغادرة المعبد إلا إذا أمضيت ثلاثين سنة، وكانت تفرض عليهن قيود شديدة في حياتهن في داخله، فإذا خالفتها كانت جزاء المخالفة أن تدفن حية وشبيه بذلك ما كانت عليه كاهنات معبد "دلفسيDelphes" اليونان، وعند بعض الجماعات القديمة تعتبر الكاهنات زوجات الله الذي يقمن بخدمته ، وتحرم عليهن الزواج من غيره(**عرفات ، 2009: 62**).

ب- تأخر الزواج في الديانة اليهودية: نصت اليهودية علي أن الزواج فرض ديني علي كل إنسان القيام به، والزواج عند اليهود لم يكن بغير مهر فقد يكون هذا الأخير مالا أو نقدا أو قد يكون جهدا يقدمه لأهل خطيبته كما أن الزواج غالبا ما يتم دون مراسيم محددة، ففي مرحلة تاريخية معينة زادت نفوذ الأحبار اليهود وكهانه وبالتالي اعتبروا الزواج رابطة مقدسة يجب أن تنعقد تحت رعاية الكاهن، واحتقرت اليهودية العزاب والمرأة العاقر بالرغم من أن فئة العبريين يعتبرون الزواج غير لائق برجال الدين (**مصطفي، 1982: 300**). فقد جاء في المادة (16) من مجموعة بن شمعون إن الزواج فرض علي كل عبادة، فالإنسان الذي يعيش أعزب ، وعدم أداءه لفريضة الزواج كان سببا في غضب الله علي بني إسرائيل، إذ جاء في التلمود :أن الذي لا يتزوج إنما يعيش بلا بهجة وبلا بركة، بلا مال كما أن السن المفروضة لصحة الزواج هي الثالثة عشر للرجل والثانية عشر للفتاة ولكن يجوز من بدت عليه علامات البلوغ قبل هذا السن، ومن بلغ العشرين ولم يتزوج فقد استحق اللعنة ، وقد أحلت الشريعة اليهودية الزواج ونفرت من العزوبية وهذا النفور يظهر فيما يلي :

- يجوز للقضاء أن يرغم العزاب الذين بلغوا العشرين من عمرهم علي الزواج .
- الأعزب يقطع صلته ذويه الأولين إذ انه بعدم زواجه لا ينجب نسلا.
- يقوم الأعزب بتقديم القرابين لأمواته.
- إن الأعزب يرتكب جريمة لا تقل عن جريمة القتل.
- إن عدم الزواج سبيل لإطفاء نور الله (**محمد فهمي ، 2004: 22**)

أما فيما يخص تعدد الزوجات فهو جائز شرعا وبدون حد ن ولم يرد في التوراة ولا بأحكام الأنبياء قبل الإسلام ما ينهي عن تعدد الزوجات، ولا عن تحديد عددهن، فالتوراة يفيد بالتعدد للأنبياء وغير الأنبياء، كما أن هناك عند اليهود ظواهر عامة تتعلق بالزواج، الظاهرة الأولي وهي ما يطلق عليها "زواج اليبوم" (زواج زوجة الأخ)، والظاهرة الثانية هي تحريم الزواج من الأجانب، ثم أخيرا زواج الجواري ، والغرض من تناول هذه الظواهر هي بيان المركز المتدني للمرأة في الديانة اليهودية (**محمد فهمي ، 2004: 27**)

ت– تأخر الزواج في الديانة المسيحية:لقد جاءت المسيحية لتكون امتدادا لليهودية، غير أنها أعطت أهمية للمرأة علي عكس اليهودية، فكل من الزوج والزوجة عليهما التزامات متساوية وقد حرر المسيح المرأة كما حرر الرجل وأعلن خلاصهما لمواجه المشاكل والاضطرابات في الشخصية الإنسانية ولكي يعيد الناس إلي المجتمع، وأراد أن يحرر المرأة من الاستغلال الجنسي، والاستغلال لأجسادهن لمجرد المتعة والتسلية، ومن التميز العنصري والجنسي، وقد اهتمت المسيحية بالزواج ونظمت أحكامه وجعلته من المقدسات، فالنهضة الإلهية تقدس رباط الزواج (**محمد فهمي، 2004: 34**) فبعد ظهور المسيحية انتشرت الرهبة وظهر الرهبان الذين انقطعوا للعبادة وامتنعوا عن ممارسة الحياة الزوجية، وكذلك جاء في رسالة القديس " بوليس الأول " إلي "كون تروس" انه حسن الرجل أن لا يلمس امرأة، ولكن بسبب الزنا فلكن لكل رجل امرأة واحدة، وليس لامرأة تسلط جسدها، وللرجل أيضا ولكن إن لم يضبطوا أنفسهم فليتزوجوا لان الزواج أصلح من الانحراف (**رضا عمر، 2003: 56**)، ولكن هذا لا يعني أن هذه الديانة قد حرمت الزواج، وإنما هي تري أن الأعزب يكون اقرب إلي الله من المتزوج الذي ينشغل بإرضاء زوجته وليس لعبادة الله .نفس الشيء بالنسبة للمرأة فإذا تزوجت فإنها تسعي لإرضاء زوجها ولا تتفرغ لعبادة الله عكس المرأة العذراء إذ يقول القديس "امبرواز" أن العزوبة هي الطريق الأقصر إلي مملكة المؤمنين، أما الزواج فهو الطريق الأطول إلي المملكة، وقد أدت هذه الآراء شيئا فشيئا إلي فرض العزوبة علي رجال الدين المسيحي ثم اقتصر فرضها علي أصحاب المراتب العليا منهم ن وهناك من يقول أن البنات العذارى سوف يسطعن في السماء

كالنجوم المتلألئة والبعض الأخر يوحي باختيار العزوبة خشية فناء الإنسانية و كما يري آخرون أن الزواج نجاسة وتدنيسا للمقدسات، إلا أن هذه النظرة المتطرفة للزواج لم تستمر، وبهذا فان نظرة المسيحي نالي العزوبة قد تغيرت وأصبح نظام قانوني أكثر من علاقة عقائدية ، والرضا في الزواج يعد أمرا ملزوم بالنسبة للطرفين، باعتبار أن هذا الأمر الذي يجعل من الاختيار الحر في مرحلة الخطبة ، العلاقة تدوم مدي الحياة للزوجين ومن الإقدام عن اقتناع لتتوج هذا الاختيار النهائي بالزواج أمر بالغ الأهمية (**شكري، 2001: 129**).

ث- تأخر الزواج في الديانة الإسلامية: لقد رغب الإسلام في الزواج وحث عليه في الكتاب والسنة إذ ورد في القران الكريم قوله تعالي {ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذالك لآيات لقوم يتفكرون} سورة الروم (21). وما ورد في السنة الشريفة قول الرسول صل الله عليه وسلم "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فانه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه وجاءا"(**عبد الهادي، 2010: 17**).

وقول الرسول صلي الله عليه وسلم " إذا تزوج العبد فقد استكمل نصف دينه فليتق الله في النصف الثاني " صدق رسول الله (**علي حسيب ، 1997: 12**).وركز الإسلام علي رابطة الزواج واعلي من شئنها وأهميتها حيث اعتبرها شرط الدين ونصف الإيمان، ونلاحظ مدي انشغال الإسلام بحياة الفرد العاطفية والاجتماعية ومدي اهتمامه براحة الإنسان حيث بنص علي العلاقة الزوجية التي تسودها الرحمة والمودة والاحترام، كما يعطي الإسلام حق الاختيار الحر والموافقة ، ومن أهم مميزات الزواج في الإسلام انه مزيج من الأسلوب الوالدي والرأي الشخصي، فهو يسمح بتدخل الأهل علي وجه الخصوص ويعطي للفتي حق اختيار زوجته بنفسه، للفتاة حق إبداء الرأي في أمر زواجها بالقبول أو الرفض، أي أن رضا المرأة شرط لإتمام الزواج في الإسلام (**الساعاتي ، 1981: 87**)، ولكن إذا تأزمت الأمور واحتدم الاختلاف وأصبحت العشرة مستحيلة، هنا يكون احد الحلين والطلاق، أو تعدد الزوجات، وهما صورتان لحقيقة واحدة، مؤداها أن الأسرة قد أذنت بالانهيار، ولا يكره الإسلام احد الزوجين علي حياة لا تطاق، فعندما تنفذ كل وسائل التوفيق والإصلاح والمودة والرحمة أو الصبر والإحسان، فانه لا مفر من الفراق وهو يعد كل منها بأنه سيغنيه من فضله لقوله تعالي {إن يتفرقا يغن الله كل من سعته وكان الله واسعا حكيما}.

كما إن الإسلام قد اهتم اهتماما كبيرا بموضوع الاختيار الزواجي لما له من تأثير كبير في بناء الأسرة والمجتمع فوضع لذلك أساس وأساليب معينة للاختيار الزواجي، فهو مزيج من الاختيار الوالدي والذاتي (**تركي، 2006**:

53) ، كما نجد أن أهم الصفات المفضلة عند اختيار الشريكة في الإسلام هي التدين، وحسن الخلق والصلاح، والجمال والحسن، والكفاءة بين الزوجين في الإسلام (**الساعاتي، 1981: 105**)

5- العوامل المؤدية لتأخر سن الزواج:

تتعدد العوامل والأسباب المؤخرة عن الزواج في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والشخصية، منها ما يكون غير إرادي ومنها ما هو إرادي أو ما يطلق عليه العزوبة الاضطرارية، وهي ناتجة عن ضغوطات قاهرة دفعت إلي عدم الزواج والتي يلجا إليها الفرد بسبب ضغوط قاهرة ، وهناك عوامل إرادية او يطلق عليها العزوبة الاختيارية والتي نحددها فيما يلي:

4-1 تأخر سن الزواج الإرادي :أو ما يسمي بالعزوبة الاختيارية والتي تكون إرادية، إي الإرادة الذاتية للأشخاص، في البقاء بدون زواج، دون خضوعهم لأية ضغوطات، وهي تلك التي لا علاقة لها بالنظام الاجتماعي بل تحدث نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتطورات الحديثة التي أصابت البناء الاجتماعي وأثرت بالتالي علي شخصية الشباب وغيرت الكثير من المفاهيم فضعف عند بعضهم الاعتقاد بان العزوف عن الزواج وهي حالة مثيرة للاستغراب وأصبح الزواج أو عدم الزواج أمر يختص بالفرد وعاطفته فتدخل الإرادة الذاتية إلي حد كبير في اتخاذ هذا القرار دون الخضوع لضغوط قاهرة تدفع الفرد لان يكون متأخرا عن الزواج، وهناك أمر يرتبط بالأنانية المفرطة للاستمتاع بالترف والحياة الصاخبة الغير مسئولة عن الالتزامات الحياتية الجادة وقد يتوفر عند هؤلاء المال فيستخدمونه كوسيلة للتمتع بالحياة دون التفكير بالزواج الذي يعتبرونه قيدا لحريتهم، وهناك ميل عند البعض أيضا نحو العيش الهادئ المنطوي علي خصوصية شديدة وانعزال عن تفاعلات البشر ومشاكلهم وهمومهم مما يبعد الفرد عن فكرة الزواج (**عمر رضا ، 2000**: 245).ونظرا للاستقلالية التي خصت بها الفتاة خصوصا المرأة المستقلة اقتصاديا تستطيع العيش وحدها ، وفي مسكن خاص بها، حتى وان كانت تسكن في بيت أهلها، فهي المصدر لرزقهم أو تباهيهم بالشهادات العليا التي تحصلت عليها أو الامتيازات التي حظيت بها في العمل، فتصبح هذه الفتاة غير مضطرة للزواج من اجل "السترة" أو حتى "الإنجاب "بل الهدف من ذالك إيجاد شخص متفهم لا يطمع في مالها، يكمل مشوار حياته معها، فنلاحظ انه من وجهة نظر المرأة أنها تستطيع الاستغناء عن الزواج لأنها مستقلة ماديا، ومن وجهة نظر أغلبية الرجال مهما بلغوا درجة عالية من التحصيل والعلم فهناك من يفضل زوجته ماكثة في البيت، ورغبة في الارتباط بصغيرة السن قليلة العلم اعتقادا منه أنها أكثر طاعة ويمكن تشكيلها علي

الصورة التي يرغبها، إذ يري بعض الشباب أن الزواج يحد من انطلاقة ويقيد حريته ، ولا يريد الزواج حتى يكون خال البال، وهذه الضرورية هي نتيجة عن الذات، أي افتنانه بجماله وقوة جسده المسماة بالنرجسية الجديدة، لكي يتباهي ب هاو يحافظ علي رشاقته وجماله وقوته(**خليل ،1994: 245**).

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

تغير القيم والمعايير : من أهم المعايير والعوامل التي أدت إلي تأخر سن الزواج هي بروز قيم ومعايير جديدة قللت من أهمية الزواج المبكر فأصبح الزواج مرحلة يفكر الأفراد فيها خلال مرحلة شبابهم لأنهم يفضلون هذه المرحلة من حياتهم أساسا في الاستعداد للزواج وهذه العملية تأخذ وقتا طويلا في الحاضر، كما أن النظرة الفردية للزواج تستدعي التريث في اتخاذ القرار لأنه لا يتحمل مسؤولية الأسرة الجديدة سوي الزوجين الجديدين عكس ما كان عليه في الماضي حيث كانت النظرة للزواج جماعية وحيث تتولي العائلة كل أمور الزواج من اتخاذ القرارات إلى إعالة الأبناء والأسرة الجديدة (**الخولي ،2011 :210**).

الوضع الاقتصادي: إن سوء الوضع الاقتصادي وانخفاض دخل الفرد هما السبب المباشر في خلق أزمة الزواج عموما وما قد يتبعها من مشكلات تبعد الفرد عن الزواج خاصة وان متطلبات الزواج تزداد كلفة، فارتفاع تكاليف العيش، وصعوبة الحصول علي منزل وتأثيثه من كل المستلزمات، والمشكلة الاخري التي تعد الأكثر تعقيدا هي مشكلة البطالة، إذ ينقطع مصدر الرزق، وبالتالي لا يفكر البطالين أبدا في الزواج بسبب عدم قدرتهم علي تحمل المسؤولية، فالعامل الاقتصادي قد لعب دورا هاما في ازدياد الفجوة بين طبقات المجتمع فنجد أن علو الطبقة الاجتماعية للشباب من العوامل التي تسهل الزواج من الفتاة التي يرغب بها، بعض النظر إلي مستواها الاجتماعي

الاقتصادي ، ففي دراسة (**وانبل،1966: 26**) تبين أن العمر عند الزواج عند الطبقة العليا (28.9) سنة، ونجد أن معدل يندرج في الهبوط إلي أن يصل إلي (23.2)سنة لدي أبناء الطبقة الدنيا (**العيسي ،1999: 11**).

المظاهر الاستهلاكية: لقد تحولت أنماط الحياة البسيطة التي كانت تتصف بالقناعة فكان ينظر إليه في الماضي علي انه من الكماليات أصبح اليوم من الضروريات، ويتبع ذالك تغيرا جذريا في مظاهر الزواج من مبالغة من ارتفاع المهور وصرف نفقات باهظة لسد احتياجاتهم من مراسيم الزواج والخطبة والزواج، وفي حالات عديدة تبالغ الأسرة للعروس في استهلاكها المظهري للتعبير عن المكانة الاجتماعية أمام أسرة العريس وللمباهاة أمام أهله، الأمر الذي لم يعد يشجع الشباب من الإقدام علي الزواج لضعف إمكاناتهم المادية مما يدفع الكثير منهم إلي تأخير زواجهم حتى يحققوا الحد الأدنى مما يتوقع مجتمعهم منهم فيما يتطلبه الزواج من اتفاق (**عمر رضا ، 2001: 205**).فيسبب غلاء المهور والمبالغة فيها، صار الزواج عند الكثيرين لا يطاق إلا بجبال من الديون تثقل كاهل الزوج، فالشاب الذي تخرج حديثا يقف حائرا لا يدري كيف يوفق بين البحث عن الوظيفة، والإعداد للزواج والسكن، حتى العامل الذي يحصل علي راتب ضئيل لا يفي بمتطلبات الحياة، إضافة إلي غلاء البيوت سوءا للاستئجار أو الملكية، وتأثيثه ،وإقامة وليمة الزواج، وإقامة حفلات الزفاف في الفنادق الفخمة أو الصالات ويتبع ذالك بقضاء شهر العسل الذي غالبا ماسكون خارج الوطن ويكلف أموال طائلة، وهذا كله يدفع الشاب إلي عدم التفكير بالزواج وتكبد الديون وهذا يدفعه من جهة أخري إلي التفكير في العلاقات اللاشرعية كبديل للزواج، وإذا قرر الزواج في سن (35/أو 36) سنة فسيلجأ إلي الارتباط بفتاة تصغره بحوالي (10/إلى 15 سنة).(**الخولي ، 1993: 209**)

التعليم والمهنة : إن انتشار التعليم لا سيما التعليم العالي له الأثر الواضح في رسم مستقبل الشباب حيث أن الشاب أو الفتاة لا يستطيعان الإقدام على الزواج إلا بعد إتمام الدراسة، والحصول على عمل مناسب يمكنهما من تكوين أسرة (**الخولي ، 1993 :209**)

وعدم الإقدام عن الزواج من الطرفين بحجة إتمام الدراسة والحصول على عمل مناسب، خصوصا للفتاة رغبة منها في تأمين مستقبلها أو حبا في الوظيفة والمكانة الاجتماعية ، ويوافقها أبواها على ذلك، فبعدما كان في السابق الزواج والأمومة هي الشغل الشاغل بالنسبة للمرأة، الأمر تغير كون الدراسة والتوظيف هما الهدف الأول في حياة المرأة العصرية، مما يؤخر عليها فرص الارتباط، ولقد أصبح تعلم الفتاة لا يقل أهمة عن تعليم الذكور ويعتبر ارتفاع سن الزواج وما يعقبه من ابتعاد كامل عن الزواج نتيجة مباشرة لإقبال المرأة على التعلم ثم العمل، وبالتالي

تغير مفهوم الزواج عندها كرغبة في الحصول على الأمان الاقتصادي والنفسي، فقد أصبح بإمكانها توفيره بنفسها هذا من جهة ومن جهة أخرى فان الفتاة الجامعية لا تتخرج إلا بعد سن الثانية والعشرين وكل سنة في التأخير، وقد تقل فرص الزواج المرأة العاملة بسبب التفاوت الاقتصادي وخاصة إذا علمنا أن دخل المرأة العاملة أحيانا يتجاوز دخل الرجل وبذالك قد يكون أكثر من يتقدم إليها اقل منها من الناحية المادية وبذالك لن تجد من يناسبها إلا في أحوال نادرة، خاصة إذا علمنا الميل الاجتماعي الشائع لزواج النساء من يفوقهن مستوى وميل الرجال إلى أن يتزوجوا 50 من هن دونهن وتشمل كلمة مستوى هنا الذكاء والتعليم والمستوى الاقتصادي (**الخولي،1993 : 14**)

هجرة الشباب وزواجهم بأجنبية: مما يقلل فرص زاج الفتيات الهجرة إلى الخارج من اجل العمل بسبب ضعف فرص التوظيف وقلة المداخل مقارنة بالمصاريف، حيث أن اغلب الشباب لا يكون مسئول عن نفسه فقط وإنما حتى عن والديه وإخوته، أو من اجل مواصلة الدراسة وعند رجوعهم (إذا رجعوا أصلا) يحملون شهادتين شهادة العلم وشهادة الزواج من أجنبية، وزواج الشاب من أجنبية يعني أن بنتا من بنات بلده سيتأخر زواجها وقد تعسر، ولعل أهم ما يدفع الشباب للزواج بأجنبية هي الحصول علي الوثائق وكذا انخفاض تكاليف الزواج في الخارج.(**جاب الله ، 2007**: 55).

بالإضافة لما سبق هناك عوامل أخري تساهم في تأخر زواج الفتاة وهذه الأسباب يمكن وضعها تحت طائلة الأسباب اللاإرادية لأنها ترتبط بمكنونات نفسية يصعب التغلب عليها وتتمثل في أسباب نفسية بحتة وتتمثل فيما يلي:

الأسباب النفسية لتأخر زواج الفتاة:

1 **رواسب نفسية للفتاة:** تصورات خاطئة عندها عن الزواج وما قد ينتهي إليه من فشل أو طلاق أو سوء معاملة ،وفي هذا الصدد يري الشيخ " شمس الدين بوربي"إن هناك أصناف عديدة من الخائفات من الزواج ويمكن إجمالهن فيما يلي:

أ– الخائفات علي حريتهن:حيث أن تغير القيم والنظم الخاصة بالزواج عند الفتاة خلق لديها نظرة تشاؤمية اتجاهه، حيث أصبحت تغيب لديها عوامل الاطمئنان والارتياح لفكرة الزواج، وخوفها المستمر من الفشل في حياتها الزوجية، إذ أصبحت تفضل البقاء بدون زواج علي أن ترتبط بشخص يقيد حريتها، لاعتقادها الخاطئ أن

الزواج سجن يقيد حريتها، ويقضي علي طموحها وتحررها وتمتعها بالحياة، وتنتشر هذه الأفكار خاصة عند اللواتي يؤمن بالثقافة والأفكار الغربية، المتعلقة بحرية المرأة واستقلالها المادي، وما الزواج عندهن إلا الرجوع إلي نقطة الصفر، ولا يمكن أن تتصور الواحدة منهن نفسها زوجة وأما وطاهية ومنظفة، فهن لا يؤمن سوي بالتمتع والانطلاق في الحياة فيفضلن العنوسة وعدم الزواج خاصة إذا توفر لديهن المال والسكن الشخصي. **(بوروبي،1998: 42)**.

ب– الخائفات من متطلبات الحياة الزوجية:وهذه الفئة من الفتيات تغيب لديهن المفاهيم الصحيحة عن الزواج من انه مودة ورحمة، فهن ينضرن إلي الزواج علي انه مسؤولية وخدمة وطاعة وطبخ وتنظيف، وانتقال من الوالدين إلي بيت الزوجية، وصراع دائم مع الزوج وأهله وأخواته، وهده الفئة عادة فاقدة لثقتها بنفسها حيث إنها غير مؤهلة وغير قادرة علي تحمل المسؤولية وإدارة شؤون البيت وإدخال السعادة والبهجة علي الزوج فيرفضن الزواج خوفا من المسؤولية.

ج–الخائفات من الرجال: إذ ترفض الفتاة الرجل لا لعيب فيه وإنما لخوف منه، وعادة ما يكون هذا الخوف ناتجا عن تجارب عاشتها الفتاة أو احدي معارفها، وفي الأغلب يكون هذا النوع قد ينشا في بيت يسيطر فيه جبروت الأب واحتقاره لهن، وذالك من خلال ضربه للام وبث الرعب داخل البيت، وقد يكون الأخ وحشا كاسرا مع أخواته فلا احترام ولا تقدير بل علي العكس من ذالك من شتائم وركل ورفس، وبتكرار المنظر يتولد لدي الفتاة كرة شديد للرجال وتحسب أنهم جميعا بهذه الشاكلة من سوء الطباع وعنف التعامل وقسوة القلب مما يجعلها تفضل العنوسة علي الزواج خوفا من أن تكون احدي ضحايا العنف الزوجي أو احدي المطلقات **(بوربي،1998: 42)**.

ويشخص لنا الدكتور منذر البدران استشاري الأمراض النفسية شخصية الفتيات اللاتي يرفضن الزواج للأسباب النفسية التالية:

الشخصية التمامية: وهي الشخصية التي لا ترضي إلا بالكمال التام وهي شخصية قلقة لا يعجبها شيء، تبحث عن المثالية فلا تجدها في الواقع وهي تبحث عن رجل كامل العقل والحسب والنسب والدين فلا تجد وبالتالي تبقي بدون زواج حتى تتعنس.

الشخصية النرجسية: وهي شخصية مغرورة تظن انه لا يوجد رجل يليق بمقامها، فهي شخصية تعشق ذاتها وتبحث عن خصوصية تشبع غرورها المتميز.

الشخصية الانطوائية: وهي شخصية منغلقة متعتها الوحيدة في وحدتها والمشاركة الوجدانية والعاطفية تعتبر امر ثانوي لا ضرورة له بالنسبة لها.

رهبة الزواج: وهي حالة من الخوف تجتاح الفتاة عند وقوعها وجه لوجه مع قرار الزواج، وهذه الحالة تسيطر عليها لدرجة أنها تصرفها عن الموافقة حتى لو كان المتقدم لها مناسبا جدا.

التقمص السلبي: حيث تتقمص الفتاة شخصية أمها وتتفاعل مع هذا التقمص تفاعلا يؤدي إلي القلق والنفور من الزواج ولا سيما إذا كانت العلاقة الزوجية بين والديها سيئة.

الاكتئاب: وهو يؤدي إلى إحساس الفتاة بالإحباط النفسي واليأس وغياب المتعة والشعور بالذنب فتري في الزواج مسؤولية لا تستطيع تحملها.

ويصف الدكتور منذر البدران أن الزواج يؤدي إلي الاستقرار النفسي والاجتماعي والعاطفي والي نضج الشخصية وتحقيق الذات، ولعل معظم الأسباب النفسية التي تحول دون الزواج وتؤدي إلى العنوسة وهي أسباب قابلة للعلاج في معظمها ولا تحتاج من الفرد سوي الإرادة والنظرة المتفائلة وبعض التشجيع من الأسرة والمجتمع وعدم قياس تجارب الآخرين مهما كانت درجة قربهم من النجاح والفشل (**منذر بدران ، 2001: 12**).

الوقوع في الحب: من البنات من ترغب في الزواج من شخص رسمت شخصيته أو رأته فأحبته، إلا أن والديها يرفضاه لسبب ما، فترفض بدورها الزواج من غيره حتى يمضي بها العمر ويتأخر زواجها.

المبالغة في صفات الزوج: حيث بعض الفتيات تطلب صفات في الزوج ربما لا يمكن أن تجتمع في رجل، فتجدها كلما تقدم خاطب ردته، وتتخذ في ذالك الأعذار فاختراع العيوب، والتدقيق في كل شيء حول الخاطب (**الزمزمي، 2011: 21**).

صراع الأدوار: ففي الماضي كانت الفتاة التي تصل علي قسط من التعليم تحلم بان تصبح زوجة وربة بيت، أما الآن فالفتاة لا تفكر في دورها التقليدي فقط كزوجة وأم ولكن كعاملة تخشي أن تتزوج من رجل يستولي علي راتبها وبالتالي تستطيع أن تستغني عنه لأنها لا تحتاجه اقتصاديا(**جاب الله ، 2007: 64**).

6-انعكاسات تأخر الزواج

1 انعكاسات تأخر الزواج علي الفتاة:

في الماضي كان الأهل إذا تخطت ابنتهم سن الرابعة والعشرون ولم تتزوجن يدقون ناقوس الخطر إذ معني ذالك أن هناك مشكلة خطيرة تحتاج إلي حل سريع فيبادر الأب إذا كان متمكنا ماديا إلي تامين المسكن الجيد ويسارع إلي الإعلان أمام الأهل والأصدقاء والجيران انه قد قدم لابنته شقة كهدية زواجها ، وهكذا يبدأ العرسان بالتوافد حتى يأتي الشخص المناسب، أو يبدأ بالتلميح وأحيانا يصارح أصدقاءه برغبته في زواج ابنته من احد أبناء أصدقاءه ن ولكن اليوم أصبحت الفتاة تتعدي الثلاثين سنة وحتى الأربعين والأهل لا يدركون حجم المشكلة، وهكذا يمضي العمر شيئا فشيئا وتتحطم أحلام الفتاة فتبدأ مرحلة جديدة من المعاناة والتي تتدخل في تصرفات الفتاة وتتلقي بعض المواقف الحرجة ن مما يزيد معاناتها وتخبطها في مشاعر الألم والإحباط علي النفس وعلي الآخرين، فتزيد أحيانا مشاعر الغيرة والحسد ممن تزوجن في عمرها أو اصغر منها، وهذا أحيانا يدفع الفتاة إلي فعل المستحيل للحصول علي زوج مما بفقدها القدرة إلي ضبط أخلاقها وهذا يدفعها إلي مشاركة الأصدقاء من الرجال الحفلات الصاخبة والذهاب إلي بعض الأماكن التي تنبذ اجتماعيا وأخلاقيا كالمراقص والملاهي الليلية وهذا لكي تتعرف علي أفراد جدد قد يكون منهم زوجا لها ، وهذا يصحبا دوما بجملة من التنازلات وقد ترضي بالزواج السري او العرفي (زواج الفاتحة) ن وهكذا تزيد إحباطها وتتأزم حياتها فلا تحقق ما سعت إليه لان حتى وان تزوجت في السر فتحرم من الأمومة ومن المكانة الاجتماعية ، وتتخبط في العلاقات لاشرعية(**حسن ، 2009: 54**). وعلي العموم يمكن أن نجمل اثأر تأخر الزواج علي الفتاة فيما يلي :

الآثار الجسمية : تشمل الذبول وشحوب الوجه واللون وشيب الرأس وتحدد الوجه بسبب كثرة التفكير والسهر والحزن علي ما مضي والخوف ممل سيأتي ، وتجدر الإشارة إلي أن الفتاة المتأخرة زواجيا غالبا ما تحاول إخفاء هذه الآثار بالإفراط في استعمال مواد التجميل ، وتحاول جاهدا الحفاظ علي أناقتها لتتحدي الزمن(**جاب الله ،2005: 101**).

الآثار النفسية: تتمثل فيمايلي

1 **الشعور بالإحباط والحرمان:**حيث أن الأنثى بفطرتها تميل إلي الأنس مع من يشاركها حياتها وعدم ممارسة هذا الحق يؤدي إلي إصابتها بالإحباط وخيبة الأمل، وفي هذا الإطار يري أطباء النساء والتوليد أن المرأة يحدث لها عدم التوازن أذا اقتربت من سن اليأس، فإذا لم تنجب تبدأ حالتها النفسية بالاضطراب مما يترتب عليه إصابتها بالقلق والاكتئاب .

2**–العدوانية** : حيث تلقي الفتاة اللوم علي المجتمع الذي اعرض عنها وتشعر بالغيرة من بنات جنسها المتزوجات من هن اصغر منها سنا .

3–الشك وسوء الضن : حيث تعتقد الفتاة (العانس) إن كل نحوي بين اثنين المراد بها السخرية منها والاستهزاء بها فتظل تؤول وتفسر كل تصرفات الآخرين ونظرات المحيطين بها وقد تدخل معه في شجارات ونزاعات لها أول وليس لها أخر.

4–العزلة والانطواء:حيث أن ملاحقة الأنظار للفتاة ومجاملتها بالتمني لها بالزواج وكثرة ترديد الأقاويل عن القسمة والمكتوب يدفعها إلي الهروب من مواجهة الناس وتفضيل العزلة أو مصاحبة من هن بمثل حالها.

5–الشعور باليأس والفشل وفقدان القيمة: هذا لان الفتاة تنشا وتربي علي أن قيمتها الاجتماعية إنما ترتبط بالزواج والإنجاب، فإذا فشلت في ذالك فإنها تحس إن لا دور لها في الحياة أو لا حياة لها أصلا خاصة إذا كانت غير متعلمة وليست عاملة.

6–فقدان التوازن الاجتماعي: حيث تصاب الفتاة بنوع من عدم التوازن في شخصيتها ويظهر ذالك في شخصيتها وسلوكياتها المتناقضة في تعاملها مع الآخرين.

7–الانتحار:حيث أن رؤية الفتاة لقريناتها وصديقاتها يخطبن ويتزوجن قد يصيبها باضطرابات نفسية عميقة خاصة في ظل عدم تفهم العائلة لحالتها، وقد يدفعها ذلك إلي التفكير في الانتحار ووضع حد لحياتها، وفي هذا الصدد يري عبد الرحمان النجار مدير مركز السموم بالقاهرة أن الفتاة التي تحاول الانتحار تود إلى إحداث صرخة من اجل إيجاد من ينقذها وان الفتيات اللواتي يقدمن علي الانتحار تتجاوز أعمارهن ثلاثون عاما أي بعد

شعورهن بأنهن تخطين العمر المناسب للزواج فالنساء اللواتي يشعر بالقهر يقدمن علي الانتحار (**نور الدين ، 1994: 97**).

الآثار الصحية:

-التوتر العصبي الدائم وما ينتج عنها من أمراض كضغط الدم والقولون وقرحة المعدة وحموضتها والمزاج العصبي الثائر .

-اختلال وظائف الغدد بسبب التوتر الزائد مما ينتج عنه الإصابة بعدة أمراض كالسكري ومشاكل الغدة الدرقية أو النحافة المفرطة.

-كثرة الأورام الليفية مابين 30سنة و45 سنة فهناك علاقة كبيرة بيم 10بالمئة من حالات الإصابات والنساء اللواتي لم ينجبن وخاصة بعد سن 35 سنة ويزيد معدل إنجاب أطفال معاقين.

-الآثار الأخلاقية:

1الانحراف الخلقي : وهو ما يمكن أن يصيب المجتمع وهو البغاء والزنا واستغلال الفتيات المتأخرات عن الزواج لتجارة الجسد ن فالعانس التي لم تتسلح بالإيمان القوي تجد نفسها مدفوعة إلي الزنا تحت ضغط الغريزة الجنسية أو بسبب تصديق الوعود الكاذبة .

ولعل ما تنشره الجرائد اليومية الجزائرية ومواقع التواصل الاجتماعي لخير دليل علي ذالك، فمن انتشار الدعارة والخمر إلي المداهمات لأوكار الدعارة عبير مختلف ولايات الوطن، إلي جثث الرضع حديثي الولادة وبالإضافة إلي كثرة الأطفال الغير شرعيين الذين بلغ عددهم لسنة 2017 بلغ 1485طفل غير شرعي ولا ننسي عمليات الإجهاض التي تتم بمواد وعقارات بالإضافة إلي تواطأ بعض الأطباء لغرض المال .(**جاب الله ،2007: 68**).

2التأمر والكيد: حيث تدفع مشاعر الحقد والحسد الفتاة إلي تدبير المقالب والمؤامرات للتنكيد علي من هم سعداء في حياتهم الزوجية .(**العفيفي، 1998: 56**)

وتجدر الإشارة إلي انه ليس كل الفتيات بعانين من هذه الآثار ن فهناك من الفتيات من وصلنا إلى مرحلة الاقتناع والرضا بما قسمه الله لها وصرفن تفكيرهن عن الزواج إلي مواضيع أخري مثل العلم أو العمل أو الاهتمام بالشأن العام أو الاهتمام بالأهل والعناية بأبناء الإخوة والأخوات.

3-التسرع في الزواج: وذالك هروبا من نضرة المجتمع وهروبا من الاحتقار ترضي بأي زواج مهما كان غير متكافئ، والذي غالبا ما ينتهي بالطلاق .(**العفيفي ، 1998: 56**)

انعكاسات تأخر الزواج علي المجتمع:

1-قلة النسل: الإنجاب مقصد أساسي للزواج وتأخر زواج الفتاة يتنافي حتما مع استمرار النسل وذلك لانخفاض خصوبة الفتاة بعد الثلاثين سنة.

2-تفكك العلاقات الزوجية: وهذا ناتج عن الانحلال الخلقي وكثرة العلاقات الغير شرعية التي تتورط فيها بعض الفتيات اللواتي لم يسعفن لحظ للزواج مما يؤدي إلي التفكك الأسري .

3-انتشار الزيجات الفاسدة : والتي نصت عليها الشريعة الإسلامية وحرمتها لأنها لا تحقق المقصد من الزواج وفيها الكثير من الإجحاف للمرأة ومن هذه الزيجات زواج السر، زواج المساير ، الزواج المعلقة علي شرط عدم الإنجاب ، زواج المتعة ..الخ من الزيجات الفاسدة .

4-ضعف الضوابط الاجتماعية: عدم الزواج يحرم المجتمع من الروابط الاجتماعية التي تربط الناس بالمصاهرة والنسب، إضافة إلي غضب بعض الأسر الذين لديهن بنات لم يتزوجن لعمر متأخر غضبهم من أقاربهم الذين لم يفكروا ببناتهم كزوجات لهم .

5-انتشار بعض العادات الجاهلية: كالسحر والشعوذة حيث يلجا بعض ضعاف النفوس لحل مشاكل بناتهم .

يحدث تأخر الزواج أثارا نفسية سيئة علي كل أسرة بها فتاة متأخرة زواجيا ، حيث يشعر إفرادها بالهم والخزي والعار بسبب نظرة المجتمع التي تسودها الدونية والاحتقار والتهام العديدة لبناتها مما يؤثر علي الفتاة سلبا يعمق معاناتها النفسية(**عبد الله ،2005: 76**).

ثانيا : تأخر الزواج في المجتمع الجزائري

1 **تحديد سن الزواج في المجتمع الجزائري** : حسب الاستقراءات المتوفرة لدي الديوان الوطني للإحصاء، فانه بالنظر إلى ارتفاع عدد السكان، وانطلاقا من كون معدل سن الزواج الأول لدي الجنسين يعرف تصاعدا بسنتين علي الأقل كل عشر سنوات، وأيضا قياسا للظروف الاجتماعية القاهرة وجملة الأسباب الاخري التي تؤدي بدورها

إلي عزوف الشباب عن الزواج أو بالا حري تأخيره نوعا ما، فان التوقعات تشير إلي معدل سن سيرتفع عام (2020) إلي (35)سنة فما فوق (**جريدة الخبر اليومية، 2018: 01**) .

2 – تأخر سن الزواج وتؤثر ببعض المتغيرات:

أ- متوسط سن الزواج: يعتبر سن أول زواج حدثا ومؤشرا رئيسا لقياس تقدم أو تأخر سن الزواج، ويعتبر متغيرا مستقلا لتغير النمط العمري للخصوبة في تحليلا الظاهرة وهذا المؤشر له علاقة وطيدة بفترة الإنجاب، إي أن ارتفاع سن الزواج يؤدي إلي تناقص فترة الخصوبة، ولذالك اهتم الكثير من الباحثين بالتركيز علي دراسة المرأة بصفة خاصة وذالك لان فترة الإنتاج عندها محدودة بين البلوغ وسن اليأس، ويعتبر المتوسط الحسابي للعمر عند الزواج الأول، من المقاييس التي تسمح بدراسة توقيت الزواج الأول ، ويمكن حساب وتقدير حساب المتوسط الحسابي للعمر عند الزواج باستخدام طريقة (kouauci)

3– تطور سن الزواج في الجزائر :

حسب المعهد الوطني للإحصاء فان ظاهرة تأخر الزواج للفتيات تدخل سنويا 200 ألف فتاة إلي عالم العنوسة أي ما يعادل إلي غاية سنة 2014 أكثر من 12 مليون متأخرة عن الزواج، منهن 05 ملايين فوق سن 35 سنة، علما أن الجزائر تتصدر قائمة الدول العربية من حيث انتشار هذه الظاهرة .(**جريدة الخبر ،2018: 01**)

عرف تأخر الزواج عند الفتاة الجزائرية تطورا ملحوظا في غضون عشر سنوات ماضية وهذا راجع لجملة من الأسباب أساسها اجتماعي وأخر اقتصادي واحد الأسباب يرتبط بالفتاة نفسها والذي يتمثل في ولوج الفتاة إلي الجامعة وتمسكها بحقها في إتمام الدراسات العليا والحصول علي منصب عمل والتمتع بحياتها المادية وحريتها مما يؤخرها عن الزواج وهذا السبب ذاته عند الذكور الذين أولا يفكر في تامين منصب عمل ثم البحث عن مسكن والبحث عن تامين بعض الكماليات كتوفير السيارة وهذا ما يؤخره إلي سن متأخرة قد تصل الأربعين سنة وعندما يفكر بالزواج يفكر بمن هي اصغر منه بكثير مما يؤدي إلي ضياع فرصة من هي بمثل سنه أو تصغره قليلا .

أيضا غلاء المهور وكثرة الشروط التعجيزية التي يفرضها المجتمع ويصر عليها الأولياء مما يدفع الشباب للبحث عن الزواج من أجنبيات لعدم وجود شروط مادية تعجيزي، زمن جهة أخري الشعور العام بالإحباط واليأس الذي يسيطر علي نفسية بعض الشباب يدفعهم التي تأخير الزواج إلي عمر متقدم.(**عبد الله ، 2005: 69**) .

خلاصة الفصل:

لقد استعرضنا مشكلة تأخر الزواج بشكل موسع حيث تناولنا مفهومه وأهم المصطلحات المتداولة في المجتمعات والتي تشير إلى تأخر سن الزواج كما استعرضنا موقف المجتمعات العربية والغربية وكذا الديانات السماوية من ظاهرة تأخر الزواج، وصولا إلى البيئة الجزائرية حيث تحدثنا عن انعكاسات تأخر الزواج على الفتاة وعلى المجتمع بصفة عامة ثم اقتراحات للحد من هذه الظاهرة ثم تناولنا جداول موضحة لتحديد سن الزواج في الجزائر وتأثره ببعض المتغيرات كالعمل والتعليم والسن.

تمهيد:

إن تحديد الإجراءات المنهجية خطوة مهمة في عملية البحث ، إذ تمثل المرجع للباحث أثناء قيامه بالبحث،حيث تسمح له بالتفكير في كل مظهر من مظاهر البحث، كما تحميه من عدم نسيان بعض العناصر، إضافة إلي تحديد الإجراءات المنهجية ، ويسهل عملية تقويم مشروع الدراسة سواء من طرف الباحث أو الآخرين

1-منهج الدراسة:

المنهج عبارة عن برنامج محدد يتبعه الباحث للكشف عن الحقيقة، مستندا في ذالك علي مجموعة قواعد عامة تهيمن علي سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلي نتيجة معلومة(**رروايتي،2007، 41**).

فالمنهج إذن مجموعة من القواعد والتصورات والخطط التي يتبعها الباحث والتي تبين له طريقة البحث في موضوع من الموضوعات، بدءا من مرحلة اختيار موضوع البحث إلي كتابة مقدمة وإشكالية وفرضيات البحث واختيار الأدوات الملائمة ، وجمع المادة العلمية والميدانية وكيفية عرضها وتحليلها وتفسيرها وصولا إلي نتائج الدراسة.

إن الموضوع الذي تناولناه في هذه الدراسة هو الضغط النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدي الفتيات المتأخرات زواجيا فان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي ألارتباطي لما يشتمل عليه المنهج من خطوات علمية ومنهجية تنطوي علي وصف الظاهرة كما في الواقع وتحليلها كما وكيفا ودراسة العلاقات بين متغيراتها وتفسيرها دون إحداث تغيرات فيها.

إن الموضوع الذي تناولناه في هذه الدراسة هو الضغط النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدي الفتيات المتأخرات زواجيا فان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي ألارتباطي لما يشتمل عليه المنهج من خطوات علمية ومنهجية تنطوي علي وصف الظاهرة كما في الواقع وتحليلها كما وكيفا ودراسة العلاقات بين متغيراتها وتفسيرها دون إحداث تغيرات فيها.

2- أدوات الدراسة:

موضوع دراستنا عن الضغط النفسي وقلق المستقبل بشكل مباشر وغير مباشر وذلك للوقوف على الأسس العلمية الحديثة المرتبطة بموضوع بحثنا، والتي ساعدت في بناء الإطار النظري للدراسة.

مما لا شك فيه أن الأداة التي يستخدمها الباحث في أي دراسة ترتبط ارتباطا وثيقا بالهدف المرجو من هذه الدراسة،إذ أن نتائج البحث تتوقف علي الاختيار السليم للأداة ومدي قدرتها علي قياس الظاهرة محل الدراسة.

ولقد تم الاعتماد في دراستنا الحالية علي مجموعة من وسائل القياس بهدف جمع معلومات وبيانات علي إفراد العينة ومن هذه الأدوات مقياسين هما استبيان الضغط النفسي و مقياس قلق المستقبل.

- استبيان الضغط النفسي:

اعتمدنا في هذه الدراسة على استبيان الضغط النفسي للباحثة **أماني خليل سمور** (2015) الماخوذ من دراستها الموسومة بـــ: تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساند الاجتماعية للفتيات المتأخرات عن الزواج بمحافظة غزة والمكون من 50 بند تتفرع إلى بنود سلبية.

- تصحيح الاستبيان: تم استخدام التدريج الثلاثي وفق مقياس ليكوت لتصحيح الاستبيان، بحيث تعرض فقرات الاستبيان علي عينة الدراسة ومقابل كل فقرة ثلاث إجابات تحدد مستوي موافقتهم عليها، وتعطي فيه الإجابات أوزان رفيقة تمثل درجة الإجابة علي كل فقرة، كما هو موضح بالجدول التالي:

الإجابة	دائما	أحيانا	نادرا
الدرجة الايجابية	3	2	1
الدرجة السلبية	1	2	3

- استبيان قلق المستقبل:

اعتمدنا في هذه الدراسة على استبيان قلق المستقبل للباحث حسن ذهيبة (2012) المستخدم في دراستها المعنونة بـــ: قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي بجامعة تيزي وزو المكون من 28 بند موزعة على خمسة محاور هي: المشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت،

القلق الذهني، اليأس من المستقبل، الخوف والقلق من المستقبل. يصحح وفق خمس احتمالات كما هو موضح في الجدول:

جدول (1) يبين تصحيح استبيان قلق المستقبل:

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
1	2	3	4	5
[1 إلى 1.79]	[1.80 إلى 2.59]	[2.60إلى 3.39]	[3.40إلى 4.19]	[4.20 إلى 05]

- **الدراسة الاستطلاعية:**

- **4- الدراسة الاستطلاعية:**

- إن الدراسة الاستطلاعية تمثل نقطة البداية في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي من خلال الوقوف علي المشكلات، وضبط المعيقات التي قد تعيق مواصلة البحث والاستمرار فيه وذلك علي المستوي النظري والميداني، وبالتالي فهي عمل مكمل ومدعم له إذ تظهر أهمية الجولة الاستطلاعية خاصة في الدراسات الميدانية،كونها تساعد علي التعرف علي ميدان البحث والتأقلم معه ومعرفة بعض جوانبه التي لا تظهرها حتما القراءات والأدبيات المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة وذلك أن الهدف منها الاطلاع علي ميدان الدراسة، والتعرف عليه ووضع خطة العمل المستقبلية علي ضوء أهداف الفرضيات المحددة ومدي ملائمة الأداة المراد استعمالها لجمع البيانات.
- إن الدراسة الاستطلاعية دراسة تربية أولية يقوم بها الباحث علي عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب الدراسة وأدواتها.

- **4-1 عينة الدراسة الاستطلاعية:**

- خلال هذه المرحلة عملنا علي جمع المعلومات علي الموضوع وتحديد أفراد الدراسة الاستطلاعية من حيث المكان والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في المقياسين ومدي استجابة أفراد العينة لهذا الأداة ومدي فمنهم لتعليمتها وعباراتها، والوقوف علي الصعوبات وتذليلها استعداد لاختبارها، وحساب الخصائص السيكومترية لها.

- ومن اجل التعرف علي خصائص العينة وطبيعتها ومحدداتها وقد إجراء الدراسة الاستطلاعية، قمنا بتطبيق المقياسين علي أفراد العينة بالمدرسة القرآنية بمسجد الفرقان، والمدرسة القرآنية المتواجدة بحي بني عطلي وأيضا القطب الجامعي لولاية المدية والتي دامت يوم واحد نظرا لعدم وجود صعوبة تذكر، حيث تم اختيار عينة تضم 20فتاة متأخرة زواجيا تم اختيارها قصدية وفق المتغيرات التالية المستوي التعليمي التالي : ابتدائي، متوسط، ثانوي، جامعي، تتراوح أعمارهم من 30سنة إلى 45 فما فوق، ثم قمنا بتوزيع المقاييس حيث يتمثل المقياس الأول في استبيان الضغط النفسي والمقياس الثاني قلق المستقبل.

والجدولين التالين يبينان توزيع العينة الاستطلاعية حسب المستوي الدراسي والسن:

4-3 حجم العينة:

شملت عينة دراستنا الاستطلاعية علي 20 فتاة عازبة تراوحت أعمارهن من 30 سنة فما فوق

جدول رقم(6): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب المستوي الدراسي

المستوي الدراسي	العدد	النسبة المؤوية
ابتدائي	2	%10
متوسط	4	%20
ثانوي	5	25%
جامعي	9	45%
المجموع	20	100%

أفراد العينة من الفتيات المتأخرات زواجيا يتراوح مستواهن الدراسي بين ابتدائي، وجامعي، في إطار دراستنا في إطار متغير المستوي الدراسي.

جدول رقم(07): توزيع أفراد العين الاستطلاعية حسب السن

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
السن	35-30	6	%30
	40-35	8	%40
	45-40	3	%15
	45 فما فوق	3	%15

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن أعمار أفراد الدراسة تتراوح مابين 30الي 45 سنة فما فوق فالأغلبية هن في سن 35-40 بنسبة مؤوية تقدر 40بالمئة والأقلية هن في سن45 سنة فما فوق بنسبة15بالمئة

3- الخصائص السيكومترية للمقياسين:

3-1- استبيان الضغط النفسي:

- أولا: صدق المحكمين

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية المنتمين إلى كلية العلوم الاجتماعية، من جامعة المدية، وقد بلغ عدد المحكمين (04)، وقد استجابة الطالبة لآراء الأساتذة المحكمين وقامت بإجراء التعديلات اللازمة في ضوء مقترحاتهم،وقد بلغت نسبة الاستجابة الكلية (100%)، وهذا ما زاد في الاطمئنان إلى صحة النتائج التي تم التوصل إليها.

ثانيا: صدق الاتساق الداخلي

من خلال الجدول التالي نبين اتساق العبارات مع متغير الضغط النفسي

جدول رقم(2):معامل ارتباط سبيرمان للرتب بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمتغير الضغط النفسي

المتغير	اتساق البند مع الدرجة الكلية للمتغير			اتساق البند مع الدرجة الكلية للمتغير	
	رقم البند	قيمة معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغط	01	0,541**	0,000	26	0,486**	0,000
	02	0,476**	0,000	27	0,615**	0,000
	03	0,384*	0,010	28	0,470**	0,000
	04	0,615**	0,000	29	0,688**	0,000
	05	0,505**	0,000	30	0,390**	0,008
	06	0,426**	0,003	31	0,551**	0,000

07	0,405**	0,004	32	0,576**	0,000	
08	0,347*	0,014	33	0,527**	0,000	
09	0,528**	0,000	24	0,345*	0,018	
10	0,199	0,175	35	0,598**	0,000	
11	0,493**	0,000	36	0,691**	0,000	
12	0,643**	0,000	37	0,499**	0,000	
13	0,507**	0,000	38	0,308*	0,038	
14	0,619	0,000	39	0,577**	0,000	
15	0,307*	0,034	40	0,704**	0,000	
16	0,422**	0,000	41	0,617**	0,000	
17	0,622**	0,000	42	0,496**	0,000	
18	0,589**	0,000	43	0,605**	0,000	
19	0,200	0,000	44	0,584**	0,000	
20	0,350*	0,000	45	0,269	0,065	
21	0,205	0,164	46	0,493**	0,000	
22	0,689**	0,000	47	0,391**	0,001	
23	0,472**	0,000	48	0,555**	0,000	
24	0,631**	0,000	49	0,372**	0,009	
25	0,543**	0,000	50	0,646**	0,001	

من خلال نتائج الواردة في الجدول أعلاه نجد أن العبارات (10،21،45) لا تمثل متغير الضغط النفسي، لأن معاملات الارتباط غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وعليه سيتم حذف هذه العبارات.

وفي المقابل فإن بقية معاملات الارتباط للعبارات الأخرى كانت موجبة ودالة إحصائيا، وهذا ما يدل على علاقة طردية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمتغير الضغط النفسي، وقدرت أعلى قيمة لمعامل الارتباط ($R=0.704, p<0.001$)للعبارة (Y40)، وفي المقابل بلغت أدنى قيمة لمعامل الارتباط ($R=0.308$, $p<0.05$) للعبارة (38).

ومنه نستنتج أن جميع العبارات تمثل متغير الضغط النفسي وبالتالي لا يتم حذف أي عبارة.

– الثبات:

لقياس ثبات استبيان الضغط النفسي قمنا بحساب ألفا كرونباخ وتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي

جدول رقم(04): قيم معامل ثبات (ألفا كرونباخ) الخاص باستبيان الضغط النفسي

متغيرات الدراسة	معامل ثبات ألفا كرونباخ	
	عدد البنود	معامل الثبات
الضغط النفسي	47	0,715

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمتغيرات الدراسة والدرجة الكلية للاستبيان حققت جميعها قيم عالية ومقبولة لمستوى (0.700)، حيث بلغت قيمة معامل الثبات لعبارات متغير الضغط النفسي (0.715)، حين بلغت لعبارات متغير الضغط النفسي بلغت قيمة معامل الثبات (0.722).

وعليه تعبر هذه النتائج على أنه في حالة ما إذا قمنا باستجواب أفراد عينة الدراسة من جديد وفي نفس الظروف فإن (95%) من أفراد العينة تكون لهم نفس الإجابة.

– 3-2- استبيان قلق المسقبل:

– الصدق:

قمنا بحساب الصدق والثبات كما سنوضح. حيث قامنا بحساب بطريقة الاتساق الداخلي، حيث طبق مقياس قلق المستقبل علي عينة قوامها 20 فتاة، وبعدها تم احتساب الارتباطات للمحاور الخمسة التي يتضمنها المقياس إضافة إلي حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

المحور	محور1	محور2	محور3	محور4	محور5	الدرجة الكلية
1 المشكلات الحياتية		0.62**	0.50**	0.38**	0.29**	0.74**
2قلق الصحة وقلق الموت		-	0.42**	0.51**	0.43**	0.76**
3القلق الذهني			-	0.58**	0.58**	0.80**
4الياس من المستقبل				-	0.67**	0.81**

5الخوف والقلق من المستقبل					-	0.74**
6 الدرجة الكلية						-

**دالة عند مستوي الدلالة 0.01

*دال عند مستوي الدلالة0.05

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل محور من المحاور الخمسة للمقياس وجميعها بين 0.29و0.67 وجميعها موجبة ودالة عند مستوي 0.01 باستثناء معامل الارتباط بين المحور الأول (قلق المشكلات الحياتية المستقبلية) والحور الخامس (الخوف والقلق من المستقبل الذي كان دالا عند مستوي0.05.

– صدق الاتساق الداخلي:

قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان وتحصلنا على النتائج بعد تطبيق معامل الارتباط سبيرمان **كما هو موضح في الجدول التالي:**

جدول رقم (03) معاملات الارتباط سبيرمان بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمتغير قلق المستقبل

المتغير	اتساق البند مع الدرجة الكلية للمتغير			اتساق البند مع الدرجة الكلية للمتغير		
	رقم البند	قيمة معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	01	-0,014	0,924	15	0,464**	0,001
	02	0,324*	0,025	16	0,393**	0,006
	03	0,316*	0,029	17	0,303*	0,036
	04	0,155	0,292	18	0,399**	0,005
	05	0,294*	0,043	19	0,651**	0,000
	06	0,225	0,124	20	0,417**	0,003
	07	0,515**	0,000	21	0,389*	0,008
	08	0,336*	0,020	22	0,350*	0,015
	09	0,430**	0,002	23	0,687**	0,000
	10	0,557**	0,000	24	0,332*	0,021
	11	0,421**	0,003	25	0,431**	0,002
	12	0,455**	0,001	26	0,447**	0,001

	13	0,422**	0,003	27	0,274	0,059
	14	0,204	0,165	28	-0,031	0,833

(**):دال احصائيا عند مستوى معنوية (0.001)

(*): دال احصائيا عند مستوى معنوية (0.05)

المصدر: بالاعتماد على مخرجات Spss

من خلال نتائج الواردة في الجدول أعلاه نجد أن البنود التالية (01-04-06- 14-27) لا تمثل متغير قلق المستقبل، لأن معاملات الارتباط غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وعليه سيتم حذف هذه عبارات.

وفي المقابل فإن بقية معاملات الارتباط للعبارات الأخرى كانت موجبة ودالة إحصائيا، وهذا ما يدل على علاقة طردية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمتغير قلق المستقبل، وقدرت أعلى قيمة لمعامل الارتباط ($r=0.687, p<0.001$) البند رقم (23)، وفي المقابل بلغت أدنى قيمة لمعامل الارتباط $r=0.294$, $p<0.05$) للبند رقم (5).

ومنه نستنتج أن جميع العبارات تمثل متغير قلق المستقبل وبالتالي لا يتم حذف أي عبارة .

– ثبات الاستبيان:

تم حساب الثبات من طرفنا بطريقة التجزئة النصفية ، حيث طبق المقياس علي عينة قوامها 20 فتاة، وقد قدر معامل الارتباط بين البنود الفردية والزوجية 0.85 وهو معامل ارتباط مرتفع ودال عند 0.01 ، وبإجراء معادلة التصحيح لسبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.92 وهو معامل ثبات مرتفع مما يطمئن علي استخدام المقياس.

كما تم حساب الثبات أيضا بتطبيق معامل الفاكرونباخ وتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي

جدول(5) :قيم معامل ثبات (ألفا كرونباخ) الخاص باستبيان قلق المستقبل

متغيرات الدراسة	معامل ثبات ألفا كرونباخ	
المتغير	عدد البنود	معامل الثبات
قلق المستقبل	22	0,739
الدرجة الكلية للاستبيان	69	0,722

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمتغيرات الدراسة والدرجة الكلية للاستبيان حققت جميعها قيم عالية ومقبولة لمستوى (0.700)، حيث بلغت قيمة معامل الثبات لعبارات متغير قلق المستقبل (0.739)، حين بلغت لعبارات متغير قلق المستقبل بلغت قيمة معامل الثبات (0.722).

وعليه تعبر هذه النتائج على أنه في حالة ما إذا قمنا باستجواب أفراد عينة الدراسة من جديد وفي نفس الظروف فإن (95%) من أفراد العينة تكون لهم نفس الإجابة.

المصدر: بالاعتماد على مخرجات Spss

تبين النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن معاملات ارتباط المتغيرات فيما بينها بلغت (0.422)، في حين تراوحت معاملات الارتباط للمتغيرات مع الدرجة الكلية للمقياس (جميع عبارات الاستبيان) بين القيمتين [0.800-0.855] وهي دالة عند مستوى معنوية (0.001) ما يعني أن جميع المتغيرات مرتبطة مع بعضها ومع الدرجة الكلية بعلاقة موجبة وقوية.

5-1 مجتمع الدراسة:

هو مصطلح علمي منهجي يراد به كل ما يمكن أن تتم عليه نتائج الدراسة، ويسميه البعض المجتمع الإحصائي ويطلق عليه المجتمع الأصلي ومجتمع دراستنا يتمثل في الفتيات المتأخرات زواجيا بالمدرسة القرآنية بمسجد الفرقان وبحي بني عطلي بالإضافة إلى القطب الحضري بجامعة المدية.

العينة جزء من مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعني انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع علي أن تكون ممثلة لمجتمع البحث ثم تعمم نتائج الدراسة علي المجتمع ككل، ويستخدم أسلوب البحث بالعينة عند استحالة دراسة جميع أفراد المجتمع لظرف من الظروف (**روروواتي، 2007: 334**).

ولقد اعتمدنا في اختيار العينة بالطريقة القصدية، وهي عينة تم اختيارها بأسلوب، ويعرف عبيدات وآخرون 1999العينة القصدية بأنها"الطريقة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من طرف الباحث نظرا لتوفر بعض الخصائص في أولائك الأفراد دون غيرهم، ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة في الدراسة،كما يتم اللجوء

لهذا النوع من العينة في حالة توفر البيانات اللازمة للدراسة لدي فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، وهي عينة ملائمة لأنه يعطي لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي حرية المشاركة في البحث، حيث يتم الاختيار بناءا علي أول مجموعة يقابلها الباحث وتوافق علي المشاركة في الدراسة ويختار منها عدد المفردات العينة المطلوبة، ولكن بشروط محددة تضمن تمثيلا معقولا لمجتمع البحث ، ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيارها وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من طرف الباحث، كما يتميز بسرعة الوصول إلي أفراد الدراسة والحصول علي النتائج(**عبيدات واخرون،1999، 95، 96**)

5-2 خصائص العينة:

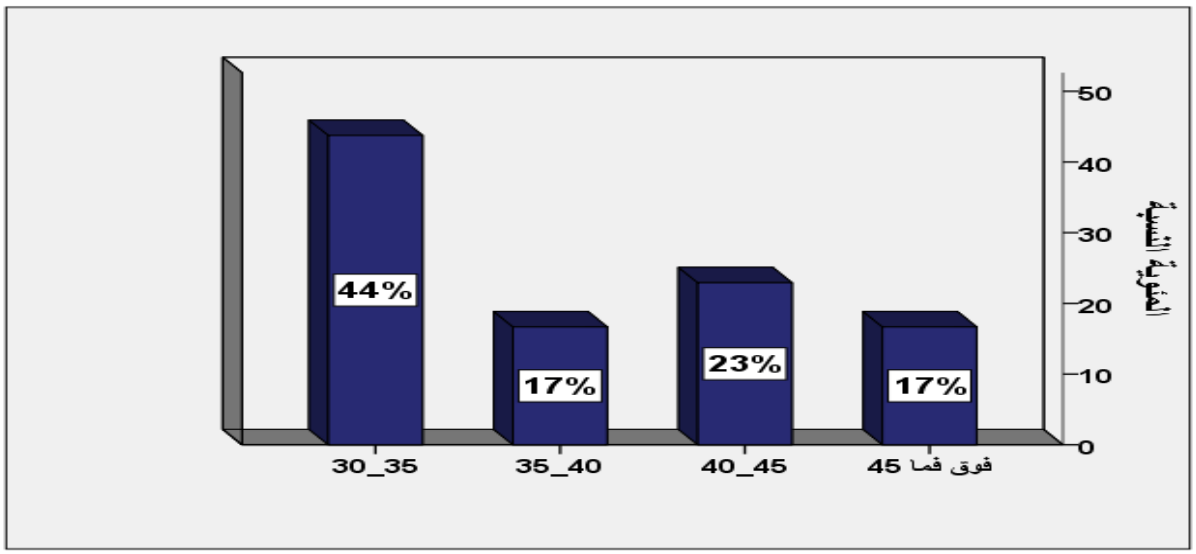
- الأول: تضمن متغيرات تتعلق بخصائص عينة الدراسة من خلال (05) متغيرات (السن، المستوى الدراسي، الوضع المهني)

- من خلال هذا سيتم معرفة الخصائص الشخصية الخاصة بأفراد عينة الدراسة من خلال العمر، المستوى التعليمي، المهنة.

- 2-التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب السن:

- **السن:** تراوح سن أفراد العينة من 30 سنة فما فوق، وقد تم تحديد السن بالاعتماد علي الدراسات الاجتماعية التي أجريت في هذا الصدد، والتي وجدت أن الفتاة في الجزائر تعتبر عانسا إذا بلغت الثلاثين سنة ولم تتزوج والجدول التالي يوضح أفراد العينة حسب السن وفق أربع فئات

شكل (4)يبين توزيع افراد العينة حسب السن



جدول رقم (8): التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب العمر

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
العمر	35-30	21	44%
	40-35	08	17%
	45-40	11	23%
	فما فوق45	08	17%
	المجموع	48	100,0

من خلال الجدول أعلاه نجد أن أعلى نسبة (44 %) من أفراد عينة الدراسة يتمركزون في الفئة العمرية [30-35]، تليها فئة [40-45] بنسبة (23%)،بينما نجد أدنى نسبة (17%) فكانت لفئة [35-40] و فئة ونفس النسبة لفئة [45 فما فوق]، والشكل التالي يمثل التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب الفئات العمرية

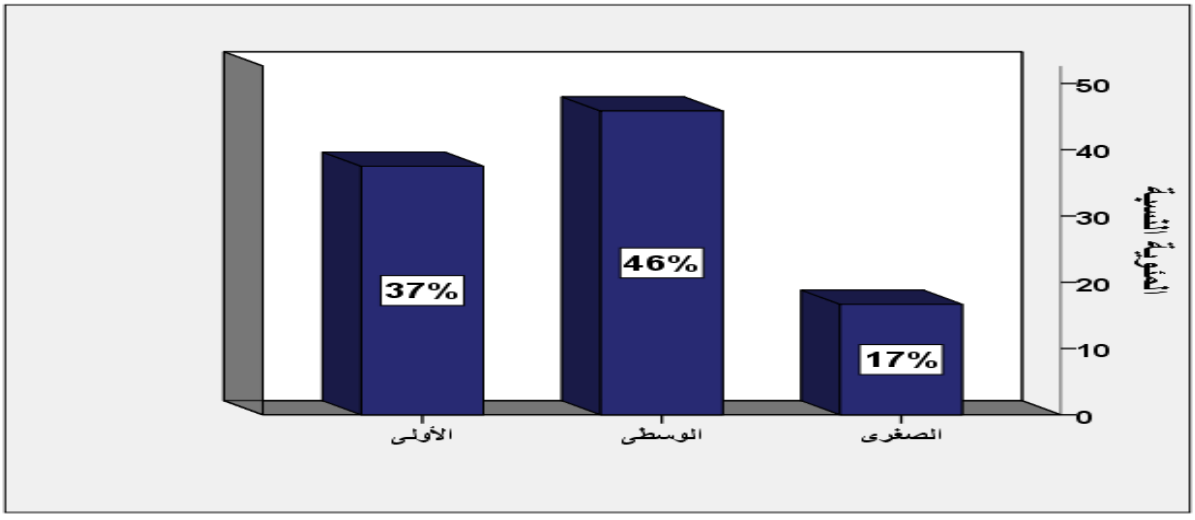
2- التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب الترتيب الأسري

جدول رقم(09): التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب الترتيب الأسري

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
الترتيب الأسري	الأولى	18	37%
	الوسطى	22	46%
	الصغرى	08	17%
	المجموع	48	100%

من خلال الجدول أعلاه نجد أن غالبية أفراد عينة حسب الترتيب الأسري كانوا من الفئة الوسطى بنسبة (46%)، تليها نسبة (37%) الفئة الأولى، أما أدنى نسبة (17%) فكانت للفئة الصغرى، والشكل التالي يوضح التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب الترتيب الأسري.

شكل(5) يبن توزيع أفراد العين حسب الترتيب الأسري



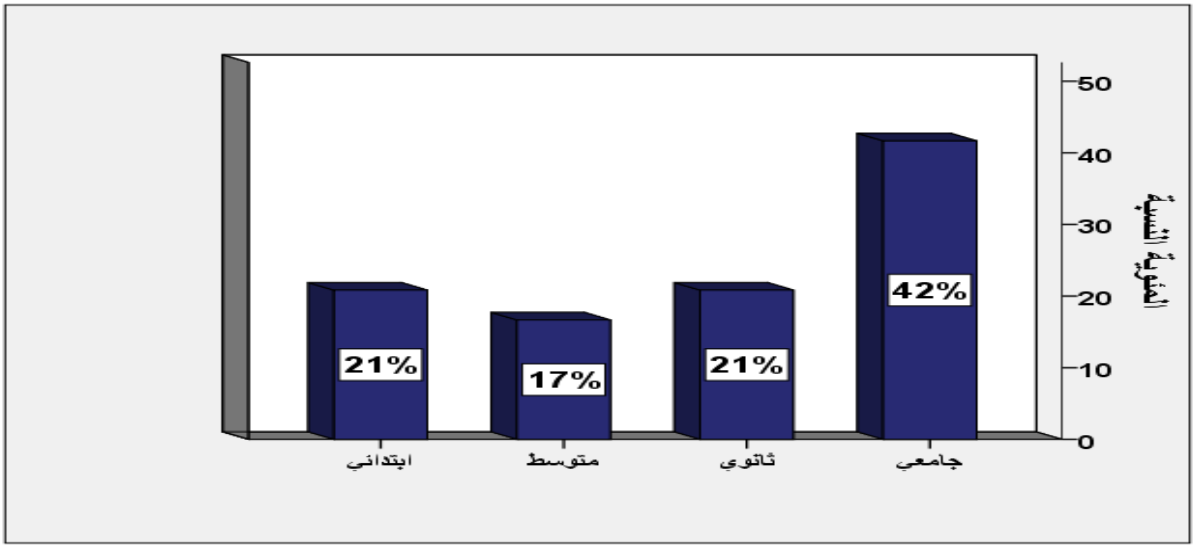
3- التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

جدول رقم (10) التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
المستوى التعليمي	ابتدائي	10	21%
	متوسط	08	17%
	ثانوي	10	21%
	جامعي	20	42%
	المجموع	48	100%

تبين النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن أغلب أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي من ذوي المستوى الجامعي بنسبة (42%)، تليها نسبة (21%) لكل من الأفراد ذوي المستوى التعليمي الابتدائي وثانوي، في حين بلغت أدنى نسبة (17%) لذوي مستوى التعليم المتوسط، والشكل التالي يوضح التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي.

الشكل رقم (6):التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

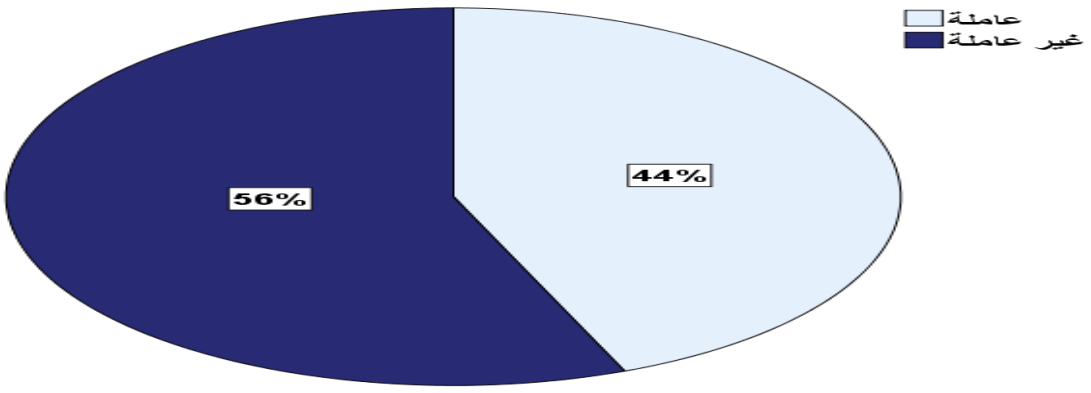


جدول رقم(11): التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المهنة

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
المهنة	عاملة	21	44%
	غير عاملة	27	56%
	المجموع	48	100%

توضح النتائج الواردة في الجدول رقم (7) أن أعلى نسبة (56%) من أفراد عينة الدراسة هم من فئة الغير عاملات، وفيي المقابل بلغت أدنى نسبة (44%) لفئة العاملات، والشكل التالي يوضح التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المهنة

الشكل رقم (07):التمثيل النسبي لأفراد عينة الدراسة حسب المهنة



6- إجراءات تطبيق الدراسة:

حدود الدراسة: تمت الدراسة في ضوء المحددات التالية:

المحدد الزماني : تمت الإجراءات الميدانية للدراسة الأساسية لعام 2019 علي طول الفترة الممتدة بين شهر ماي

المحدد المكاني: تمت الدراسة علي مستوي المدرسة القرآنية لمسجد الفرقان وحي بني عطلي، وأيضا علي مستوي القطب الجامعي المدية.

المحدد البشري: أجريت الدراسة علي فئة الفتيات المتأخرات زواجيا

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- من اجل التأكد من صدق الاتساق الداخلي تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان للرتب

2- لتحقق من التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة تم استخدام اختبار كلموجروف-سميرنوف.

3- لتأكد من درجة الثبات للمقاييس المستخدمة تم الاعتماد على معامل الفا كرونباخ.

4- النسب المئوية والرسوم والأشكال البيانية لمعرفة التوزيع النسبي للبيانات الشخصية لعينة الدراسة.

5- الاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من أجل معرفة الأهمية النسبية للعبارات.

6- تحليل التباين المتعدد لاختبار الفرضية الأولى والثانية.

7- تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Entre) لاختبار الفرضية الثالثة.

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل من الدراسة تقديم لأهم الإجراءات المنهجي بشكل مفصل، حيث تم البدء بمنهج الدراسة المتمثل في المنهج الوصفي ثم الإطار المكاني والزماني لإجراء البحث ثم الانتقال إلى عرض المراحل المتبعة أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية ووصف خصائص عينة الدراسة الأساسية، وبعدها أدوات جمع البيانات المستعملة والأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل هذه البيانات إحصائيا والتي سيتم عرض نتائجها ومناقشتها في الفصل الموالي.

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة

تمهيد

سيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتحليلها وذلك سعيا للإجابة عن التساؤلات التي تم طرحها وكذا تأكيد فروض الدراسة أو تقييمها، ومن ثم مناقشتها وذلك على النحو التالي:

1. عرض ومناقشة الفرضيات

1-**الفرضية الأول:** ينص الفرض الأول لدراسة علي انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدي الفتيات المتأخرات زواجيا.

جدول رقم (12):نتائج اختبار بيرسون للعلاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدي الفتيات المتأخرات زواجيا

معامل ارتباط بيرسون		قلق المستقبل
الضغط النفسي	قيمة معامل الارتباط	0.422**
	مستوي الدلالة	0.003
	حجم العينة	48

**مستوي الدلالة عند 0.001

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه المتعلقة بالفرضية الأولى الخاصة بالعلاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل وبعد المعالجة الإحصائية عن طريق الحزمة الاحصائية spss وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون تحصلنا على قيمة 0.422 وهي قيمة دالة إحصائيا حيث قدرت قيمة الدلالة الفا بـ:(0.001) عند مستوى دلالة 0.05، وهي قيمة متوسطة وموجبة، دالة إحصائيا وهذا يعني أن هناك ارتباط بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الفتيات المتأخرات زواجيا وهو ارتباط طردي دال، فكلما ارتفع الضغط النفسي لدي الفتاة زاد قلق المستقبل. وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الأولى التي نصت على وجود علاقة بين الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى الفتيات المتأخرات زواجيا، وتفسر هذه النتيجة أن الضغوط المحيطة بالفتاة خاصة الضغوط الأسرية تشعرها أنها ستبقي وحيدة بدون أنيس أو أبناء ولن تجد من يهتم بها عند كبرها ، فهذه الضغوط تزيد قلقها علي مستقبلها وتزيد خوفها من الوحدة والإهمال، وخاصة إذا علمنا أن أكثر الفتيات يسعون للزواج بحثا عن السند وهروبا من الوحدة ولكن مع هذه الضغوط التي تبقي متوسطة الحدة نتيجة الاستعانة باستراتجيات عدة لمواجهتها من طرف

الفتاة المتأخرة عن الزواج والتي تتمثل في الميل التي التعلم ومخالطة الناس والقيام بممارسة العيد من الأنشطة والهوايات كالسفر والانخراط في الجمعيات كل هذه الممارسات أدت إلي تخفيف الضغوط وأيضا انعكست علي تخفيض قلق المستقبل وهذا ما جعله قلق مستقبل منخفض.

2-الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على أن : مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى الفتيات المتأخرات زواجيا.

وللتأكد من صحة هذا الفرض تمت مقارنة المتوسط الحسابي المتحصل عليه من خلال تطبيق استبيان الضغط النفسي بالمتوسط الفرضي للاستبيان(1+2+3+4+5=15/3=3)، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط المحقق والمتوسط الفرضي(3) تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة، حيث تكون الفرضية ذات اتجاه مرتفع إذا كانت قيمة(T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية والتي تساوي(2.03) أو مستوى الدلالة أقل من (0.05) وتكون الفرضية ذات اتجاه منخفض عندما تكون قيمة(T) المحسوبة أقل من (T) الجدولية، أو مستوى الدلالة أقل من (0.05) كما هو موضح في الجدول ادناه.

الجدول رقم(13): نتائج اختبار(T) للتحقق من صحة الفرضية الثانية

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	t المحسوبة	t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	2.932	3	1.746-	2.01	48	0.087

من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة (T) المحسوبة تساوي(-1.746) وهي أقل من (2.01) من القيمة المجدولة، كما أن مستوى الدلالة(0.087) أكبر من (0.05) ما يعني أن مستوى الضغط النفسي لدى الفتيات المتأخرات زواجيا متوسط وليس مرتفع. ومنه رفض الفرضية الثانية التي نصت على أن مستوى الضغط النفسي مرتفع حيث بينت النتائج أن الضغط النفسي لدى الفتاة المتأخرة زواجيا متوسط.

ونفسر نتائج هذه الدراسة إلى التغير الثقافي الذي شهده المجتمع الجزائري وتغير نظرته للمرأة، إضافة إلى تغير دور المرأة في المجتمع بعدما كانت الضغوط الأسرية تشكل هاجسا للمرأة المتأخرة زواجيا أصبحت الائتماني منها نظرا لتطور الدور الذي كانت تلعبه، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية الاقتصادية الممارسة والتي بدورها تغيرت بتغيير دور المرأة الذي أصبح أكثر فاعلية عن دورها في العقود الماضية، كخروجها للعمل وإكمال دراستها العليا إضافة إلى انخراطها في المجتمع ونشاطاته المختلفة، وتغير طموحات المرأة في حد ذاتها، إضافة إلى إكمال الدراسات العليا، ليصبح تأخر الزواج اختياريا لدي بعض الفتيات بينما بعضهن اجبرن علي هذا الواقع.

وبالرجوع للدراسات السابقة في الجانب النظري نجد ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج دراسة بغدادي خيرة (2013) لمعرفة ظاهرة العنوسة في المجتمع الجزائري وتأثيرها علي المرأة على عينة من العاملات بجامعة ورقلة والتي تهدف إلى دراسة ظاهرة العنوسة في الجزائر وتأثيرها على المرأة ورغبتها في إكمال دراستها حيث توصلت إلي وجود علاقة بين السن وعنوسة المرأة، وجود علاقة مباشرة بين عنوسة المرأة ورغبتها في إكمال دراستها، إضافة إلى توافق نتائج دراستنا مع دراسة **صباح قاسم الرفاعي** و**شاهين رسلان** لعينة بلغ عددها 300فتاة تتراوح أعمارهن بين 32 سنة إلى 43 سنة وهذا كل من البيئة المصرية والسعودية والتي هدفت إلى دراسة الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجيا في البيئة المصرية والسعودية وأظهرت النتائج أن هناك تباين لدى العينة في مستوى الضغوط النفسية نتيجة التباين الثقافي والاقتصادي في المجتمعين المصري والسعودي إضافة إلى وجود ضغوط نفسية تتعرض لهما تتفاوت في حدتها وفق البيئتين، إضافة إلى تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي على الضغوط التي تواجهها المرأة في البيئتين، فيساعد المستوى الاقتصادي الجيد على التقليل من الضغوط الأسرية الاجتماعية على المرأة المتأخرة زواجيا

3- الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية للضغط النفسي لدي النساء المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير المستوي التعليمي، وللتأكد من صحة هذا الفرضية استخدمنا اختبار تحليل التباين الثنائي (f) وتحصلنا علي النتائج التالية:

الجدول رقم(14) : نتائج f لمعرفة الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير المهنة

المتغير	قيمةf	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	مستوي الدلالة
المستوي التعليمي	0.229	3	0.017	0.050	0.875

من خلال النتائج الموضحة في الجدول والمتعلقة بالفروق في الضغط النفسي وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية spss وبعد تطبيق اختبار تحليل التباين الثاني قدرت قيمة f 0.229 .يتضح من النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تعود لمتغير المستوي التعليمي لدي النساء المتأخرات زواجيا ومنه نرفض الفرضية الثالثة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير المستوى التعليمي حيث جاءت الفروق غير دالة وعليه يمكن تفسير هذه النتيجة علي أن الفتاة لا تتعرض للضغط النفسي نتيجة رغبتها في إكمال

الدراسة سواء كانت هذه الضغوط من طرف الأسرة أو المجتمع نظرا لأهمية التعليم لكل مراحله للفتاة لما فيه من تحقيق ذاتها وتحقيق مستوي دراسي جيد ما يضمن لها مكانة في المجتمع إضافة إلي فرص العمل الذي يعتبر بدوره مهما إضافة مساهمتها في ترقية وازدهار المجتمع.

4-الفرضية الرابعة:

ينص الفرض الرابعة للبحث الحالي على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدى النساء المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن، وفيما يلي عرض النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية: **جدول الجدول رقم(15): نتائج اختبار(T) للتحقق من صحة الفرضية الرابعة**

المتغير	قيمة F	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	مستوى الدلالة
السن	2.164	3	0.469	0.156	0.109

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير السن لدى النساء المتأخرات زواجيا، حيث أن القيمة الاحتمالية في اختبار التباين الأحادي لمتغير الضغط النفسي أقل من مستوى الدلالة(0.05)، ومنه نرفض الفرضية الثالثة التي نصت علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي لدي الفتيات المتأخرات زواجيا وفق متغير السن.

وتفسر نتائج هذه الدراسة أن المرأة المتأخرة زواجيا مهما اختلفت المراحل العمرية لها فإنها لا تؤثر على حدة الضغط النفسي الذي تواجهه سواء من طرف الأسرة أو من طرف المجتمع، كما أن العمر الذي تصبح فيه الفتاة متأخرة عن الزواج يختلف من ذهنية إلي أخري، إضافة أن الفتاة عند سن الثلاثين تصبح لهن طموحات كثيرة تستغل لمواجهة الضغط، كما أن الفتاة بعد الأربعين يصبحن أكثر نضج وتقبل للواقع مما يجعلهن يعشن بسلام بدون ضغوط.

5-الفرضية الخامسة:

ينص الفرض الخامس للبحث الحالي على ما يلي: مستوى قلق المستقبل لدى النساء المتأخرات زواجيا مرتفع.

وللتأكد من صحة هنا الفرض تمت مقارنة المتوسط الحسابي المتحصل عليه من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل بالمتوسط الفرضي لمقياس ليكارت الخماسي(1+2+3+4+5=15/3=3)، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط المحقق والمتوسط الفرضي(3) تم استخدام الاختبار الثاني للجنة الواحدة وفيما يلي عرض النتائج المتحصل عليها من المعالجة الإحصائية في الجدول أدناه.

جدول رقم(16): نتائج اختبار(t) للتحقق من صحة الفرضية الخامسة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	t المحسوبة	t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	2.716	3	4.136-	2.01	48	0.000

من خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه، نجد أن قيمة (t)المحسوبة تساوي(-4.136) وهي أقل من قيمة(2.01) الجدولية، كما أن مستوى الدلالة(0.000) اقل من(0.05) ما يعني أن قلق المستقبل لدى النساء المتأخرات زواجيا منخفض وليس مرتفع.

ونفسر هذه النتيجة بالتغير الاجتماعي الذي عرفه المجتمع الجزائري وخاصة في نظرته للمرأة، فبعدما كان حصول المرأة على مكانة مرموقة في المجتمع مرتبط ارتباطا وثيقا بقيامها بدورها كزوجة وأم، وعدم قيامها بهذا الدور كان يعرضها للكثير من المضايقات والضغوطات الأسرية والاجتماعية والتي غالبا ما كانت تؤدي إلى الإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية ولاسيما القلق، أصبح اليوم بإمكانها الحصول على هذه المكانة من خلال عوامل أخرى كالتعليم والعمل والمشاركة في التمويل النشاطات الاجتماعية وحتى السياسية، وبالتالي لم تعد مضطرة للزواج كي تكسب احترام المجتمع لها، إضافة إلى التغير الذي مسي نظام الزواج في المجتمع الجزائري ولا سيما تراجع السلطة الوالدية في عملية الاختيار للزوج، حيث أن الفتاة بحكم عملها وتعلمها وانخراطها في نشاطات المجتمع، أصبحت لها الحرية في اتخاذ قراراتها بنفسها وخاصة قرار الزواج بقبوله أو رفضه والذي لم يكن لها سابقا الحق فيه، هذه المعطيات تشير إلى أن تأخر زواج معظم أفراد العينة كان اختياريا وليس إجباريا مفروض عليهن من قبل المجتمع وهذا ما يفسر عدم ارتفاع قلق المستقبل للعينة وبالرجوع للدراسات السابقة نجد أن قلق المستقبل منخفض وهذا ما أكدته دراسة حسن ذهيبة(2001) قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي عند العانس ويرجع هذا الانخفاض إلي لجوء الفتاة إلي آليات أخري تكفل لها العيش السعيد الهادئ بعيدا عن ضرورة الحصول علي زوج كالعمل والانخراط في النشاطات أيضا بالنسبة للماكثة في البيت الاهتمام بشئون البيت والعناية بأبناء الأخوة والأخوات كنوع من التعويض وللشعور بالأهمية .

6- الفرضية السادسة:

ينص الفرض السادس للبحث الحالي على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير السن، ولتحديد مدى دلالة هذه الفروق استخدمنا اختبار تحليل التباين الثنائي وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم(17): نتائج تحليل التباين الثنائي للفرضية السادسة

المتغير	قيمة F	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	مستوى الدلالة
السن	2.994	3	1.547	0.516	0.043

بعد تطبيق اختبار تحليل تحصلنا على النتائج ومنه يتضح منى خلال النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولمعرفة اتجاهات الفروق استخدمننا اختبار lsdوتحصلنا على النتائج التالية.وعليه لتحديد مصدر الفروق الإحصائية استخدمنا اختبار اتجاه الفروق وذلك حسب متغير السن وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم(18): نتائج اختبار قياس اتجاهات الفروق (LSD) في قلق المستقبل تبعا لمتغير السن

العمر	متوسط الفروقات	مستوى الدلالة
35-30		
40-35	0.441	0.015
45-40		0.003
45 فما فوق		

ومنه نقبل الفرضية السادسة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تبعا لمتغير السن حيث جاءت الفروق لصالح الفئة العمرية وعليه يمكن تفسير هذه تضح من النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة أقل من (0.05) وأن مصدر الفروق في قلق المستقبل حسب متغير السن يعود للفتيات المتأخرات زواجيا من ذوي الفئة العمرية"35-40" حيث حققت هذه الفئة أعلى المتوسطات الحسابية مقارنة بالفئات الأخرى في قلق المستقبل ويتناقص بشكل ملحوظ لدى الفئة العمرية"30-35" وهذا ما تناقض مع

نتائج دراسة حيث وجدت الفروق بين متوسطات درجات الفتيات المتأخرات زواجيا لقلق المستقبل وفق متغير السن، التي بلغت قيمة() 15.53وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، كما وجد أن الفئة العمرية"30-35" قد حققت أعلى مستوى في قلق المستقبل وتليه فئة"35-40" ثم تليه الفئة العمرية من 40 سنة فما فوق.

وتفسر انخفاض قلق المستقبل لدى الفتيات المتأخرات زواجيا مع تقدم العمر في ضوء نظرية هاترسيلي حول الضغوط النفسية حيث أم المرحلة العمرية"30-35" تمثل مرحلة إنذار وهي المرحلة التي تدرك فيها الفتاة التهديد الذي يواجهها، ويعد تجاوز 35 سنة في مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة، وفيها تحاول المرأة مقاومة مصدر التهديد بأن تملك سلوكا يدل على توافقها مع الظروف الراهنة، ويستمر هذا الأمر على هذا الحال حتى تتجاوز الأربعين من العمر وتبلغ سن اليأس وهنا تدخل الفتاة مرحلة الإنهاك، حيث ينخفض شعور الفتاة بالقلق لأن ما كانت تخشى حدوثه قد حدث بالفعل.

07- نتائج الفرضية السابعة:

ينص الفرضية السابعة للبحث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير المستوى التعليمي، ولتحديد مدى دلالة هذه الفروق استخدمنا اختبار تحليل التباين الثنائي(F) وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم(19): نتائج تحليل التباين الثنائي

المتغير	قيمة F	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	مستوى الدلالة
المستوي التعليمي	2.993	3	1.546	0.515	0.043

لتحديد مصدر الفروق الإحصائية استخدمنا(LSD) وذلك حسب متغير المستوى التعليمي وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم(20): نتائج اختبار(LSD) لتحديد مصدر الفروق

المستوى التعليمي	متوسط الفروقات	مستوى الدلالة
ابتدائي	0.563	0.15
متوسط	0.271	0.003
ثانوي	0.450	0.21
جامعي	----	----

من الجدول أعلاه نلاحظ أن مستوى الدلالة أقل من(0.15)وأن مصدر الفروق في قلق المستقبل حسب المستوى التعليمي للفتيات المتأخرات زواجيا من ذوي المستوى التعليمي الابتدائي حيث حققت هذه الفئة من النساء أقل متوسط حسابي مقارنة بالفئات الأخرى في قلق المستقبل، ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أن قلق المستقبل ينخفض كلما ارتفع المستوى التعليمي للفتاة ومنه نقبل الفرضية التي نصت علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات زواجيا وفق متغير المستوي التعليمي.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة عشري(2014) حول قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، والتي هدفت إلى معرفة تأثير المستوى التعليمي(سنة ثانية،سنة رابعة) والجنس(ذكور،إناث) والتخصص(أدبي،علمي) على مستوى قلق المستقبل، وقد تكونت عينة الدراسة من 104 طالب وطالبة من مصر وسلطنة عمان، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تبعا للمستوى التعليمي.

ونرى أن هذه النتيجة التي تحصلنا عليها منطقية ذلك أن التعليم عادة ما يفتح آفاقا واسعة أمام المرأة ويحررها من الجمود الفكري، ويعزز ثقتها بنفسها ويمنحها مكانة مرموقة في المجتمع، وبالتالي فإنه من الطبيعي أن يكون قلق المستقبل منخفض لدى النساء ذوات التحصيل العالي لأنهن يمتلكن القدرة على التفاعل الايجابي مع العصر وتطوراته، ولديهن الأدوات والوسائل اللازمة لدخول عصر الثورة التكنولوجية والمعلوماتية، وهن بذلك يستطعن التأقلم بسهولة مع ما يحيط بهن من ظرف المجتمع.

2. الاستنتاج العام:

شهد المجتمع الجزائري في السنوات الأخيرة انتشارا كبيرا لظاهرة العنوسة، حيث ارتفع عدد الفتيات غير المتزوجات بشكل ملحوظ جدا مقارنة بالسنوات الماضية، وقد جاءت هذه الدراسة لا للبحث في أسباب العنوسة وخلفياتها الاجتماعية وإنما لتسليط الضوء علي انعكاساتها علي الصحة النفسية الفتيات المتأخرات زواجيا خاصة عند كثرة الضغوط وتنوعها والتي تؤدي إلي ظهور قلق المستقبل، وقد تبن لنا أن مستوي الضغوط النفسية لديهن متوسط وهذا ما جعل قلق المستقبل لديهن منخفض مع وجود فروق دالة إحصائيا،بمعني أن بالرغم من أن تأخر الزواج أو عدم الزواج نهائيا بالرغم أنها تخالف الفطرة الإنسانية كون الإنسان خاصة المرأة تميل إلي الألفة والمودة مع من يشاركها حياتها وذلك لكون أكثر الفتيات المتأخرات زواجيا عزوبتهن أو تأخرهن عن الزواج كان لأسباب شخصية وباختيارهن.

فالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي عرفها المجتمع الجزائري أعطت للمرأة ادوار مختلفة عن تلك التي عهدتها في الماضي والتي كانت تقتصر علي الحمل والولادة، حيث أصبحت المرأة بدورها تسعي لإثبات ذاتها بعيدا

عن الرجل فأصبح لها شخصية مستقلة وذمة مالية مستقلة وهذا من خلال التعليم العالي وتقلد المناصب والمراكز الاجتماعية العالية التي كانت فيما مضي حكرا علي الرجال، فلم يعد الزواج من أولوياتها أو بمعني اصح إعادة ترتيب أولوياتها، وبالتالي فتأخر الزواج عند الفتيات لم يعد يشكل ضغط عليها كما لم يعد يقلقها المستقبل، وذلك أيضا لاعتبارات مادية فقد أصبحت تعتقد أن سندها في الحياة راتبها.

وهذا إضافة إلي التغير الكبير الذي مس نظام الزواج ذاته ولا سيما عملية الاختيار وتراجع الدور الوالدي في ذلك، فتعدد وتغير مقاييس الزواج جعل الفتيات المتأخرات زواجيا ترفض تقديم تنازلات في هذا الشأن، فهي لم تعد تقبل الزواج لمجرد الزواج وهي غير مستعدة للتضحية بمجموع قناعاتها وطموحاتها وتصوراتها الزوجية والحياتية لإرضاء مجتمعها أو فقط للتخلص من لقب عانس،كما توصلت الدراسة إلي عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في قلق المستقبل عند الفتيات في متغير والمهنة، بمعني أن عامل المهنة بالرغم من أهميته وبالرغم من أن معظم النساء أكدن أنهن يساهم في التخفيف من أثار العنوسة عليهن، إلا أن مساهمتهن لم تكن كافية للتأثير علي درجة الضغط النفسي وكذا قلق المستقبل.

وكما تبين أيضا من خلال النتائج المتحصل عليها وجود فروق ذات دالة إحصائية لقلق المستقبل عند الفتيات المتأخرات زواجيا تبعا لمتغير العمر وبالمقارنة بين الفئات العمرية وجدنا الفرق يرتبط بالمجال العمري بين 30و35 بينما باقي الأعمار لا توجد فروق وهذا راجع لان الفئة العمرية هذه مازلت تطمح للغد وتقلق عليه بينما الأخريات استقرت حياتهن واستقرت اختياراتهن علي نمط حياة محدد بعيدا عن فكرة ضرورة الزواج وهذه القناعة ذاتها تمنح الفتاة ارتياح بعكس الفئة العمرية التي هي علي مشارف الثلاثين مازالت تعيش ذالك الصراع ولم تستقر علي رأي بعد، ومما سبق عرضه غي بحثنا فان مستوي الضغط النفسي متوسط لدي الفتيات المتأخرات زواجيا وأيضا مستوي قلق المستقبل منخفض وهذا نظرا لما وفرته التكنولوجيا وأيضا اتساع أفاق التعليم.

كذلك أسفرت الدراسة عن وجود ضغط نفسي متوسط وقلق مستقبل منخفض وهذا يعكس قدرة الفتيات المتأخرات زواجيا عن التعامل مع مختلف الضغوط لما بلغنه من نضج ومقدرة علي مواجهة الحياة بسلاح العلم والمهنة الذين أصبحا سلاحها للمضي قدما إلي الغد بدون ضرورة وجود زوج وأطفال وهذا يعني انه إذا ارتفع الضغط النفسي فلا يعني بالضرورة ارتفاع قلق المستقبل هذا لما سبق عرضه من قدرة المرأة علي المواجهة نتيجة تغير المجتمع ووجود قيم ومعطيات جديدة،مع قدرة المرأة علي السيطرة ومواجهة مواقف الضغط والاحتقار التي قد تطالها وأيضا بتعزيز مكانتها الاجتماعية داخل الأسرة التي أصبحت تساهم في التكفل بها بشكل كبير بل قد تصبح هي من يكفل والديها وتتفرغ لخدمتهن وهذا يعزز مكانتها ويبدد مخاوفها ويمنحها المقدرة علي مواجهة الضغط.

3. التوصيات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية نوصي بما يلي:

-ضرورة قيام وسائل الإعلام بتفعيل التواصل بين الجمعيات والمنظمات والجهات الرسمية والأهلية التي تهتم بمؤسسة الزواج، للقيام بحملات توعية عن طريق الندوات والمحاضرات وإشاعة ثقافة الزواج كمؤسسة شرعية اجتماعية تربوية وتعريف الشباب وأهلهم بمخاطر التأخر عن الزواج وتأثيرها السلبي علي الفرد والمجتمع.

- ترسيخ القيم الدينية التي تصحح صورة المرأة في أذهان الناس وكذا زيادة الوعي العام بالحاجات النفسية والاضطرابات التي قد تصيبها وذلك من خلال وسائل الإعلام.

-ضرورة إنشاء الدولة لصندوق خاص لمساعدة الشباب المقبل علي الزواج.

-ضرورة قيام الدولة ببناء وحدات سكنية للمتزوجين الجدد بأسعار منخفضة قدر الإمكان .

- تشجيع الزواج المبكر متى توفرت الشروط لذلك حتى يقضي علي مخلفات العنوسة التي من أهمها الانحرافات السلوكية والاجتماعية والأخلاقية بأنواعها المختلفة.

- إنشاء مراكز للإرشاد النفسي الزواجي ودعمها من طرف المواطنين والمجتمع المدني.

- ولعل أهم توصية للنساء المتأخرات زواجيا ساء كانت عاملة أو ماكثة بالبيت، المتعلمة أو غير متعلمة هو الرضا بقضاء الله وقدره فتأخر الزواج ليس نهاية العالم والخروج منها لا يكون بالانحراف الأخلاقي وإتباع الشهوات بل بالصبر والعفاف وتقوية الصلة بالله القدير، وأيضا بخلق حياة خاصة مملوءة بالتفاؤل والبحث عن النجاح.

4. الاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها نقترح إجراء الدراسات التالية:

-إجراء دراسة حول الضغط النفسي وقلق المستقبل عند الذكور المتأخرين عن الزواج.

- إجراء دراسات مماثلة يتم فيها توسيع عينة البحث وتطبيقها علي مناطق مختلفة من الوطن لاختلاف العادات والتقاليد.

- إجراء دراسة مقارنة في مستويات الضغط النفسي وقلق المستقبل عند النساء المتزوجات وغير المتزوجات.

إجراء دراسات حول قلق المستقبل عند شرائح أخري اجتماعية كالأرامل والمطلقات.

-القيام بدراسات حول العنوسة وعلاقتها ببعض المتغيرات كالاكتئاب، الانحرافات السلوكية، محاولة الانتحار...الخ.

-العمل علي إجراء دراسات مسحية لمشكلات المرأة ومعالجتها.

خاتمة الدراسة:

يعتبر تأخر زواج الفتيات أو ما يعرف بالعنوسة ظاهرة اجتماعية تهدد المجتمعات العربية عموما والمجتمع الجزائري خصوصا، فالارتفاع المستمر في نسب المتأخرات عن الزواج واللواتي فاق عمرهن الثلاثين سنة من شانه أن يعصف ببنية وتماسك المجتمع، وذلك لما له من الآثار المترتبة عنه وهذه الآثار لا تمس المرأة فقط وإنما تمس الأسرة والمجتمع ككل، وقد جاءت هذه الدراسة للبحث عن انعكاسات هذه الظاهرة علي الفتاة، خاصة ما تعلق بصحتها النفسية وتوازنها النفسي، وقد تناولنا هذه الدراسة نظرا لقلقة الدراسة التي عنيت بالعنوسة وأثارها النفسية علي المرأة،

ولقد كان الهدف من بحثنا هذا هو التعرف علي مستوي الضغط النفسي وعلاقته بقلق المستقبل للنساء المتأخرات زواجيا في ضوء متغيرات(السن،المستوي التعليمي،المستوي الاقتصادي،الترتيب الأسري).

ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة علي تساؤلاتهم اختيار عينة مكونة من 50 فتاة تراوحت أعمارهن من 30 سنة فما فوق من مستويات عمرية وتعليمية مختلفة، وقد طبقنا عليهن مقياسين هما استبيان الضغط النفسي، ومقياس قلق المستقبل، وبعد جمع المعطيات والمعالجة الإحصائية توصلنا إلي النتائج التالية:

-مستوي الضغط النفسي متوسط لدي أفراد العينة.

-لا توجد فروق ذات دالة إحصائية للضغط النفسي في ضوء متغير السن، المستوي الدراسي، المهنة.

-مستوي قلق المستقبل لدي النساء المتأخرات زواجيا منخفض.

-لا توجد فروق ذات دالة إحصائية لقلق المستقبل في ضوء متغيرات السن، المستوي الدراسي، المهنة.

- توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي وقلق المستقبل ذات اتجاه ايجابي.

من العرض السابق لنتائج الدراسة يتضح لنا أن العينة تعاني ضغط متوسط، غير أن هذا الأخير لم يؤثر على مستوي قلق المستقبل لدي العينة، كما أن الضغط النفسية وقلق المستقبل لا يتأثران بمتغير المهنة، السن، الترتيب الأسري، المستوي التعليمي.

وفي الخير وجبت الإشارة إلى بعض الصعوبات التي واجهت الدراسة، ولعل من أهلها نقص الدراسات السابقة والمتخصصة لاسيما العيادية وبالتالي كانت مناقشة النتائج من خلال محاولة فردية بناء علي الموروث النظري،كما واجهنا صعوبة الحصول علي العينة خاصة التي تجاوزت سنها الأربعين سنة نظرا لحساسية الموضوع حيث رفضت العديد الفتيات التعاون معنا بحجة حساسية الموضوع

قائمة المراجع

- إبراهيم.بن مبارك الحوير.(1995):**تأخر الشباب الجامعي في الزواج**،ط1 مكتبة العبيكان

- الاقصري، يوسف.(2002). **كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل**، دار الطائف للنشر والتوزيع، القاهرة.

- الدسوقي، كمال .(1974):**علم النفس ودراسة التوافق**،دار النهضة العربية للنشر، لبنان

- الغريب، رمزية.(1993): **التقويم والقياس النفسي التربوي**، مكتبة الانجلو المصرية .

- ألفين، توفلر.(1947): **صدمة المستقبل في عالم الغد** ، دار النهضة للبيع والنشر دار المعارف القاهرة .

- المشيخي،غالب بن محمد.(2009):**قلق المستقبل وعلاقته بكل فعالية الذات** ، رسالة دكتوراه ،جامعة أم القرى.

- اندري، سيرزلاقي،مارك جي والاس .(1991):**السلوك التنظيمي**، ترجمة ن جعفر أبو قاسم احمد، معهد الإدارة العامة ،ب ط .

- بن سلمان، الطريري.(1999): **الضغط النفسي** ، ط1، مكتبة الخرطوم الرياض.

- حامد زهران.(1977): **علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة**، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، مصر

- حسن ،ذهيبة.(2011): **قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي عند العانس**. رسالة ماجستير.جامعة الجزائر

- حسن، محمود شمال .(1999): **قلق المستقبل لدي الشباب المتخرج من الجامعات**. مجلة.

- حنان، العناني عبد الحميد.(2000):**الصحة النفسية** .دار الفكر للطباعة والنشر.الأردن.

- حنان، عبد الرحيم الأحمدي.(2002):ضغوط **العمل لدي الأطباء** ، المصادر والأعراض ، معهد الإدارة العامة ،الرياض، السعودية.

- خليل،عمر.(1994):**علم الاجتماع الأسرة**، دار الشروق للنشر والتوزيع ،ط1، عمان ، الأردن.

- دافيد شيهان، ترجمة عزت محمد شعلان .(1988): **مرض القلق**، عالم الكتب، الكويت.

- زهير،حطب.(1976):**تطور بني الأسرة العربية** ،ط1، معهد الإنماء العربي، بيروت.

- زينب، محمود شقير.(2005): **مقياس قلق المستقبل**، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

- سامية.الساعاتي.(1991): **الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي**،دار النهضة العربية للطباعة والنشر.بيروت.

- سبيلبرجر، حوشين لوسين .(1985):**قائمة حالة وسمة القلق**، ترجمة ،أمنة كاظم ، دار العلم.الكويت.

- سمير، شيخاني.(2003): **الضغط النفسي** ،ط3، دار الفكر العربي، بيروت لبنان.

- سناء.الخولي(1997):**الزواج والعلاقات الأسرية**.دار المعرفة .

- سناء.الخولي.(1994): **الأسرة والحياة العائلية**.دار المعرفة.الاسكندرية.

- سيغموند، فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي.(1962): **القلق**،ط2، دار النهضة، القاهرة.

- شعبان، جاب الله.(2007).**العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل مظاهر الاكتئاب**، مجلة علم النفس القاهرة.

- شمس الدين،بوربي.(1998): **تئنيس العوانس**، دلائل الخبرات للصوتيات والمرئيات .ط1 .جامعة الملك سعود

- شيلي، تايلور.(2008): **علم النفس الصحي** ، ترجمة وسام درويش بريكن فوزي شاكر داود،ط1ن دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن.

- عباس، محمود عوض .(1989): **الموجز في الصحة النفسية**،ط1، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية.

- عبد الرحمان، محمد .(1997): **نظريات الشخصية**، ط1،دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- عبد السلام، عبد الغفار.(1981):**مقدمة في الصحة النفسية**، دار النهضة العربية، القاهرة.

- عبد الفتاح.تركي.(1989):**مفاهيم أساسية في التربية**، مكتبة المعارف الحديثة.

- عديلة، طاهر تونسي.(2002):**القلق والاكتئاب لدي عينة من** المطلقات وغير **المطلقات** ، رسالة ماجستير مصر.

- علي، إسماعيل علي.(1999):**استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في** مواقف **الضغوط والأزمات** ،د ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- علي،حسب الله.(1971):**الزواج في** الشريعة **الإسلامية** ، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة .

- عمر رضا. كحالة.(1977): **سلسلة بحوث اجتماعية**،مؤسسة الرسالة.بيروت.

- فرج، عبد اللطيف حسن (2000):**الاضطرابات النفسية**، ط1، دار الحامد عمان.

- فرج،عبد القادر طه.(2000):**أصول علم النفس الحديث**، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .القاهرة

- فرويد،سيغموند.(1997):**الكف العرض والقلق**، ترجمة عثمان نجاتي،ط5 ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر

- قيس،حريزي.(2016):**قلق المستقبل ونوع استراتيجيات المواجهة لدي عينة من الذكور المتأخرين عن الزواج**، جامعة المسيلة.

- كفافي، علاء الدين.(1990).**الصحة النفسية** ،الطبعة الأولي، دار هجر للنشر والتوزيع ،القاهرة.

- كفافي، علاء الدين.(1993).**تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الو الدية والأمن النفسي**،جامعة الكويت ، مجلس النشر مجلة العلوم الاجتماعية.

- كمال، ابراهيم مرسي.(1967):**القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة**،.دار النهضة، القاهرة.

- لوكيا ،الهاشمي و بن زروال، فتيحة.(2002): **الإجهاد** ،مخبر التطبيقات النفسية التربوية ، جامعة قسنطينة .

- لوكيا، الهاشمي و جابر، نصر الدين.(2003): **مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي**، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية ،جامعة قسنطينة.

- ماجدة، بهاء الدين السيد عبيد .(2008): **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره علي الصحة** ،ط1، دار الصفاء ، عمان .

- محمود، محي الدين .(2004): **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية**، جامعة عين شمس ، القاهرة.

- ناهد ،سعود الشريف .(2005): **قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم**،رسالة دكتوراه، جامعة دمشق ، كلية التربية.

- نجلاء، العجمي.(2008):**بناء أداء القياس قلق المستقبل**، لدي الطلاب والطالبات ، جامعة الملك سعود ، ماجستير كلية التربية.

- نعيم، الرفاعي .(2003): **القيمة النفسية في سيكولوجية التكيف** ، منشورات جامعة دمشق، مجلة.

–الجنابي، صلاح الدين احمد.(2008): **الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي** ،مكتبة مدبولي، القاهرة

–الحساين، محمد.(2002):**المهارات الاجتماعية** .

–الشويعر.(1988): **الإيمان بالقضاء والقدر وأثره علي القلق النفسي**، جدة دار البيان العربي.

–النوال،صلاح مصطفي.(1982):**سوسيولوجي الحضارات القديمة**، دار الفكر العربي، القاهرة.

–ثائر، احمد عباري ،خالد، محمود أبو شعير.(2010): **التكيف مشكلات وحلول**، ط1مكتبة المجمع العربي ،عمان .

–حامد ،زهران عبد السلام .(1998):**علم النفس الاجتماعي**، ط4، عالم الكتب ، القاهرة.

–حسن،علي فايد.(2001):**الاضطرابات السلوكية** ،ط1 ، طيبة للنشر والتوزيع، حلوان القاهرة

خضير بسكرة الجزائر.

–خليل،عمر.(1994):**علم اجتماع الاسرة**، ط1،دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

–سمية، طه الجميل،(1998):**التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية** ،ط1، دار النهضة،بيروت.

-طه، عبد العظيم حسن ،سلامة، عبد العظيم حسن.(2006): **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية** ،ط1 دار الفكر ، عمان.

-عبد الخالق،احمد محمد.(1994):**الدافعية للانجاز لدي طلاب الجامعية الكويتية**،المجلة المصرية للدراسات النفسية..

-عبد الستار،إبراهيم.(1998):**الاكتئاب في العصر الحديث وأساليب علاجه**،عالم المعرفة للثقافة والعلوم.

-عبد السلام،الترماس.(1984):**الزواج عند العرب في الجاهلية والإسلام** ،مطابع الرسالة ، الكويت.

-علي عسكر.(2000): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** ،ط2، دار الكتاب الحديث الكويت.

-عمر ،مصطفي محمد النعاس.(2008): **الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية** ،ط1 ،منشورات جامعية ،07اكتوبر ،الإدارة العامة للمكتبات ، مصراته

-فاروق، السيد عثمان .(2001): **القلق وإدارة الضغوط النفسية** ، ط1، دار الفكر ، القاهرة.

-فاطمة،محمد الزمري.(2004):**العنوسة مظاهرها وأسبابها علاجها** دراسة تحليلية، جامعة الإمام البيجاني، اليمن.

-فرج،عبد القادر طه.(2008):**اصول علم النفس الحديث** ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة

-فهمي،مصطفي.(1967):**الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع**، مكتبة دار الثقافة ، القاهرة.

-كريمة،الساسي.(2009): **الاكتئاب والقلق لدي عينة من المتأخرات عن الزواج**، جامعة الجزائر.

-محمد،بكري سرور.(بدون سنة).**نظام الزواج في الشريعة اليهودية والمسيحية**، المطبعة الثقافية.القاهرة .

-محمود،الحسن.(1979):**الاسرة ومشكلاتها**،ط1. دار النهضة العربية بيروت.

-مفتاح محمد عبد العزيز. (2010): **مقدمة في علم الصحة النفسية مفاهيم ونظريات**، دار وائل عمان .

-هادي ،صالح رمضان.(2010):**قلق المستقبل لدي المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز كركوك** ، مجلة التربية والتعليم، مج17، العدد 03.

-هارون توفيق الرشيدي .(1999): **الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها** ، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

-يمينة.جاب الله.(2007):**معني الحياة وعلاقته بالاحتراق النفسي للمرأة العاملة العانس**، رسالة ماجستير جامعة محمد

ملاحق الدراسة:

1- اختبار التوزيع الطبيعي:

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
قلقالمستقبل :المتغير	,102	48	,200*	,965	48	,165
الظغطالنفسي :المتغير	,068	48	,200*	,976	48	,411

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

2- معامل الثبات ألفا كرونباخ

- قلق المستقبل

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,739	22

- الضغط النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,715	22

- الدرجة الكلية للإستبيان

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,722	22

3- الصدق البنائي

Corrélations

		المتغير :قلقالمستقبل	المتغير :الظغطالنفسي	الدرجةالكليةللإستبيان
المتغير :قلقالمستقبل	Corrélation de Pearson	1	,422**	,800**
	Sig. (bilatérale)		,003	,000
	N	48	48	48
المتغير :الظغطالنفسي	Corrélation de Pearson	,422**	1	,855**
	Sig. (bilatérale)	,003		,000

	N	48	48	48
الدرجةالكليةللإستبيان	Corrélation de Pearson	,800**	,855**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	48	48	48

**. La corrélationestsignificative au niveau 0.01 (bilatéral).

4- التكرارات والنسب المئوية للبينات الأولية

Table de fréquences

العمر

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumulé
Valide	30_35	21	43,8	43,8	43,8
	35_40	8	16,7	16,7	60,4
	40_45	11	22,9	22,9	83,3
	45فمافوق	8	16,7	16,7	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

الترتيب_الأسري

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumulé
Valide	الأولى	18	37,5	37,5	37,5
	الوسطى	22	45,8	45,8	83,3
	الصغرى	8	16,7	16,7	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

المستوى_التعليمي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumulé
Valide	ابتدائي	10	20,8	20,8	20,8
	متوسط	8	16,7	16,7	37,5
	ثانوي	10	20,8	20,8	58,3
	جامعي	20	41,7	41,7	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

المستوى_الإقتصادي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumulé
Valide	مرتفع	9	18,8	18,8	18,8
	متوسط	35	72,9	72,9	91,7
	منخفض	4	8,3	8,3	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

المهنة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentagevalide	Pourcentagecumulé
Valide	عاملة	21	43,8	43,8	43,8
	غيرعاملة	27	56,3	56,3	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

5- اختبار (T) للعينة الواحدة

Test suréchantillon unique

	Valeur de test = 3					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différencemoyenne	Inférieur	Supérieur
قلقالمستقبل :المتغير	-4,136	47	,000	-,28348	-,4214	-,1456
الظغطالنفسي :المتغير	-1,746	47	,087	-,06750	-,1453	,0103

6- اختبار التباين الثنائي لمتغير قلق المستقبل

Tests des effetsintersujets

Variable dépendante: المتغير :قلقالمستقبل

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carrémoyen	F	Signification
Modèlecorrigé	4,399[a]	11	,400	2,322	,028
Constante	113,928	1	113,928	661,634	,000
العمر	1,547	3	,516	2,994	,043
الترتيب_الأسري	,705	2	,352	2,047	,144
المستوى_التعليمي	1,546	3	,515	2,993	,043
المستوى_الإقتصادي	,036	2	,018	,104	,901
المهنة	,321	1	,321	1,865	,181
Erreur	6,199	36	,172		

Total	364,813	48			
Total corrigé	10,598	47			

a. R-deux = ,415 (R-deuxajusté = ,236)

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: المتغير :قلقالمستقبل

LSD

(I)العمر	(J)العمر	Différencemoyenne (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95 % Borne inférieure	Borne supérieure
30_35	35_40	-,4418*	,17241	,015	-,7914	-,0921
	40_45	,1727	,15445	,271	-,1405	,4859
	45فمافوق	,0582	,17241	,737	-,2914	,4079
35_40	30_35	,4418*	,17241	,015	,0921	,7914
	40_45	,6144*	,19282	,003	,2234	1,0055
	45فمافوق	,5000*	,20748	,021	,0792	,9208
40_45	30_35	-,1727	,15445	,271	-,4859	,1405
	35_40	-,6144*	,19282	,003	-1,0055	-,2234
	45فمافوق	-,1144	,19282	,557	-,5055	,2766
45فمافوق	30_35	-,0582	,17241	,737	-,4079	,2914
	35_40	-,5000*	,20748	,021	-,9208	-,0792
	40_45	,1144	,19282	,557	-,2766	,5055

Calculbasésur les moyennesobservées.

Le termed'erreurest le carrémoyen (Erreur) = ,172.

*. La différencemoyenneestsignificative au niveau 0,05.

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: المتغير :قلقالمستقبل

LSD

(I) المستوى_التعليمي	(J) المستوى_التعليمي	Différencemoyenne (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95 % Borne inférieure	Borne supérieure
ابتدائي	متوسط	-,5634*	,19683	,007	-,9626	-,1642
	ثانوي	-,2714	,18558	,152	-,6478	,1049
	جامعي	-,4500*	,16071	,008	-,7759	-,1241
متوسط	ابتدائي	,5634*	,19683	,007	,1642	,9626
	ثانوي	,2920	,19683	,147	-,1072	,6912
	جامعي	,1134	,17359	,518	-,2387	,4655
ثانوي	ابتدائي	,2714	,18558	,152	-,1049	,6478

	متوسط	-,2920	,19683	,147	-,6912	,1072
	جامعي	-,1786	,16071	,274	-,5045	,1474
جامعي	ابتدائي	,4500*	,16071	,008	,1241	,7759
	متوسط	-,1134	,17359	,518	-,4655	,2387
	ثانوي	,1786	,16071	,274	-,1474	,5045

Calculbasésur les moyennesobservées.

Le termed'erreurest le carrémoyen (Erreur) = ,172.

*. La différencemoyenneestsignificative au niveau 0,05.

7- اختبار التباين الثنائي لمتغير الضغط النفسي

Tests des effetsintersujets

Variable dépendante: المتغير :الضغطالنفسي

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carrémoyen	F	Signification
Modèlecorrigé	,770[a]	11	,070	,970	,490
Constante	133,184	1	133,184	1844,164	,000
العمر	,469	3	,156	2,164	,109
الترتيب_الأسري	,162	2	,081	1,123	,336
المستوى_التعليمي	,050	3	,017	,229	,875
المستوى_الإقتصادي	,085	2	,042	,585	,562
المهنة	,038	1	,038	,523	,474
Erreur	2,600	36	,072		
Total	416,149	48			
Total corrigé	3,370	47			

a. R-deux = ,229 (R-deuxajusté = -,007)

8- معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والضغط النفسي

Corrélations

		قلقالمستقبل :المتغير	الظغطالنفسي :المتغير
قلقالمستقبل :المتغير	Corrélation de Pearson	1	,422**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	48	48
الظغطالنفسي :المتغير	Corrélation de Pearson	,422**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	48	48

**. La corrélationestsignificative au niveau 0.01 (bilatéral).

استبان الضغط النفسي في صورته الأولية

الفقرة	العبارة	دائما	احيانا	نادرا
1	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم			
2	تنتابني مشاعر العجز والإحباط عند القيام بعمل ما			
3	يضايقني تفضيل أسرتي البنين علي البنات			
4	لدي قلق لي صحتي			
5	أفضل العزلة والبقاء وحدي			
6	اشعر بمستقبل مظلم ينتظرني			
7	اكره عيد ميلادي لأنه يأتي ولا جديد في حياتي			
8	اشعر بضعف في الشهية			
9	تزداد معاناتي بسبب قلق أهلي عليا			
10	اكره الذهاب إلي حفلات زفاف صديقاتي			
11	اشعر بان الناس تنظر إلي نظرة شفقة			
12	ارفض مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية تجنبا لتعرضي لموقف يجرح مشاعري			
13	أعاني من سوء معاملة أفراد أسرتي لي			
14	يفرض علي الأهل قيودا عند الخروج من البيت			
15	اشعر بالاغتراب عن المجتمع الذي أعيش فيه			
16	يمتلكني إحساس بالحزن وأعاني من كثرة البكاء التلقائي			
17	أفكر في وضع بدائل لمواجهة مشاكل حياتي			
18	اشعر بعدم الثقة بالناس			

19	اشعر باليأس من الحياة التي أعيشها			
20	تنتابني مشاعر العصبية والتوتر لأتفه الأسباب			
21	اشعر انب اقل حظا من الأخريات			
22	يضايقني تدخل أسرتي في شئوني الخاصة			
23	اشعر بالضيق الشديد في المناسبات والأعياد			
24	اشعر بان الآخرين لا يرغبون الزواج بي			
25	اشعر بان الآخرين يراقبونني ويتحدثون عني			
26	يصعب عليا اتخاذ القرارات الخاصة بحياتي			
27	اتالم عند رؤية أخواتي المتزوجات مع أزواجهن			
28	توجد لدي أشياء كثيرة تحتاج لانجاز ولكني لا استطيع انجازها			
29	اشعر بالحزن لقلة من يتقدم لخطبتي			
30	اشعر بفتور علاقتي مع صديقاتي المتزوجات			
31	اشعر أني أضعت حياتي فيما لا فائدة منه			
32	اشعر أني أشكل عبا علي أسرتي			
33	أعاني من الألم في المعدة وسوء الهضم			
34	أعاني كثيرا من الصداع			
35	ذهني منشغل في مستقبلي			
36	اشعر بالندم علي الفرص التي فآتتني			
37	ليس لدي هدف في الحياة			
38	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تخص حياتنا			

39	اشعر أن عادات المجتمع بحاجة إلي تصحيح			
40	تنتابني مشاعر النقص لزواج أخواتي الصغيرات قبلي			
41	كم أتمني أن أكون أما وعندي أسرة خاصة بي			
42	يزعجني إزعاج أسرتي علي قبول أي فرصة للزواج مهما كانت			
43	يؤلمني إحساسي بان العمر يجري وقد يفوتني قطار الزواج			
44	اشعر بالانزعاج الشديد بوجود أطفال أخواتي وأخوتي			
45	مصروفي لا يلبي احتياجاتي			
46	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي			
47	أفكر في هموم أسرتي المالية			
48	اخشي أن أشيخ لوجدي			
49	أفكر في الزوج المناسب لي			
50	اشعر أن الزواج فرصة لتحقيق أمالي			

استبان الضغط النفسي في صورته النهائية

الفقرة	العبارة	دائما	احيانا	نادرا
1	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم			
2	تنتابني مشاعر العجز والإحباط عند القيام بعمل ما			
3	يضايقني تفضيل أسرتي البنين علي البنات			
4	لدي قلق لي صحتي			
5	أفضل العزلة والبقاء وحدي			
6	اشعر بمستقبل مظلم ينتظرني			
7	اكره عيد ميلادي لأنه يأتي ولا جديد في حياتي			
8	اشعر بضعف في الشهية			
9	تزداد معاناتي بسبب قلق أهلي عليا			
10	اكره الذهاب إلي حفلات زفاف صديقاتي			
11	اشعر بان الناس تنظر إلي نظرة شفقة			
12	ارفض مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية تجنبا لتعرضي لموقف يجرح مشاعري			
13	أعاني من سوء معاملة أفراد أسرتي لي			
14	أفكر في وضع بدائل لمواجهة مشاكل حياتي			
15	اشعر بعدم الثقة بالناس			
16	اشعر باليأس من الحياة التي أعيشها			
17	تنتابني مشاعر العصبية والتوتر لأتفه الأسباب			
18	اشعر انب اقل حظا من الأخريات			
19	يضايقني تدخل أسرتي في شئوني الخاصة			
20	اشعر بالضيق الشديد في المناسبات والأعياد			
21	اشعر بان الآخرين لا يرغبون الزواج بي			

22	اشعر بان الآخرين يراقبونني ويتحدثون عني			
23	يصعب عليا اتخاذ القرارات الخاصة بحياتي			
24	اتالم عند رؤية أخواتي المتزوجات مع أزواجهن			
25	توجد لدي أشياء كثيرة تحتاج لانجاز ولكني لا استطيع انجازها			
26	اشعر بالحزن لقلة من يتقدم لخطبتي			
27	اشعر بفتور علاقتي مع صديقاتي المتزوجات			
28	اشعر أني أضعت حياتي فيما لا فائدة منه			
29	اشعر أني أشكل عبا علي أسرتي			
30	أعاني من الألم في المعدة وسوء الهضم			
31	أعاني كثيرا من الصداع			
32	ذهني منشغل في مستقبلي			
33	اشعر بالندم علي الفرص التي فآتتني			
34	ليس لدي هدف في الحياة			
35	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تخص حياتنا			
36	اشعر أن عادات المجتمع بحاجة إلي تصحيح			
37	تنتابني مشاعر النقص لزواج أخواتي الصغيرات قبلي			
38	كم أتمني أن أكون أما وعندي أسرة خاصة بي			
39	يزعجني إزعاج أسرتي علي قبول أي فرصة للزواج مهما كانت			
40	يؤلمني إحساسي بان العمر يجري وقد يفوتني قطار الزواج			
41	اشعر بالانزعاج الشديد بوجود أطفال أخواتي وأخوتي			
42	مصروفي لا يلبي احتياجاتي			
43	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي			
44	أفكر في هموم أسرتي المالية			
45	اخشي أن أشيخ لوجدي			
47	أفكر في الزوج المناسب لي			
48	اشعر أن الزواج فرصة لتحقيق أمالي			

مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية

الفقرة	العبارة	قليلا جدا	قليلا	محايد	–كثيرا	كثيرا جدا
1	أؤمن بالقضاء والقدر					
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل زاهر					
3	تراودني فكرة إنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل					
4	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة واعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي واعرف كيف أحققها					
5	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل امن					
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لأخرتك كأنك تموت غدا					
7	اشعر أن الغد(المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا وستحقق أمالي في الحياة					
8	أملي في الحياة كبير لان طول العمر يبلغ الأمل					
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة					
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال					
11	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وانه لا حول ولا قوة في المستقبل					
12	يدفعني الفشل إلي اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل					
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون علي أساسه					
14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل واترك الحياة تمشي مثلما تمشي					
15	تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني اقلق وأخاف من المجهول					
16	اشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة					
17	اشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام					

18	اشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب(غير مقبول) أمام الآخرين مستقبلا					
19	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت					
20	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في اي وقت					
21	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزواجي مستقبلا					
22	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل العائد المادي يقلقني علي مستقبلي					
23	المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب ان يرسم الشخص إي خطة للأمور الهامة من مستقبله					
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأملي في الحياة والتفائل بأنني سأكون في أحسن حال					
25	اشعر بالقلق الشديد عندما اتخيل إصابتي في حادث (واحدث لي بالفعل)(واحدث لشخص يهمني)					
26	يغلب علي تفكير الموت في اقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب احد أقاربي)					
27	أنا غير راض عن مستوي معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل					
28	اشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معني ولا مستقبل واضح					

الصورة النهائية لقلق المستقبل

الفقرة	العبارة	قليلا جدا	قليلا	محايد	- كثيرا	كثيرا جدا
1	أؤمن بالقضاء والقدر					
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل زاهر					
3	تراودني فكرة إنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل					
4	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة واعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي واعرف كيف أحققها					
5	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل امن					
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لأخرتك كأنك تموت غدا					
7	اشعر أن الغد(المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا وستحقق أمالي في الحياة					
8	أملي في الحياة كبير لان طول العمر يبلغ الأمل					
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة					
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال					
11	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وانه لا حول ولا قوة في المستقبل					
12	يدفعني الفشل إلي اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل					
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون علي أساسه					
14	اشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام					
15	اشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب(غير مقبول) أمام الآخرين مستقبلا					
16	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت					

17	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في اي وقت					
18	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزواجي مستقبلا					
19	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل العائد المادي يقلقني علي مستقبلي					
20	المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب ان يرسم الشخص إي خطة للأمور الهامة من مستقبله					
21	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأملي في الحياة والتفائل بأنني سأكون في أحسن حال					
22	اشعر بالقلق الشديد عندما اتخيل إصابتي في حادث (واحدث لي بالفعل)(واحدث لشخص يهمني)					
23	يغلب علي تفكير الموت في اقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب احد أقاربي)					
24	أنا غير راض عن مستوي معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل					
25	اشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معني ولا مستقبل واضح					