

إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:
تقدير الذات وعلاقته بالضغط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات
في الزواج في محافظات غزة

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو
بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

DECLARATION

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any
other degree or qualification

Student's name:

اسم الطالب/ة: أماني خليل سمور

Signature:

التوقيع: 

Date:

التاريخ: 9 ديسمبر 2015

بسم الله الرحمن الرحيم



الجامعة الإسلامية غزة
شؤون البحث العلمي والدارسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس - الإرشاد النفسي

تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة

إعداد الباحثة

أمانى خليل محمود سمور

تحت إشراف الأستاذ الدكتور

محمد وفائي علاوي الحلو

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلب الحصول على درجة الماجستير في
علم النفس من كلية التربية في الجامعة الإسلامية _ غزة

١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م



نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ أماني خليل محمود سمور لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم علم النفس - إرشاد نفسي وموضوعها:

تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم السبت 16 شوال 1436 هـ، الموافق 2015/08/01م الساعة

الحادية عشرة صباحاً بمبنى طيبة، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

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

مشرفاً ورئيساً

أ.د. محمد وفائي/ علاوي الحلو

مناقشاً داخلياً

د. أسامة عطية المزيني

مناقشاً خارجياً

د. عون عوض محيسن

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم علم النفس - إرشاد نفسي.

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله وازم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

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

أ.د. فؤاد علي العاجز



﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ
نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا
رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ
بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾

صدق الله العظيم

(النساء: ١)

الاهداء

الاحمداء

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها أمي ثم أمي ثم أمي
إلى من رباني صغيرة وأحمل اسمه بكل عز وإباء أبي (رحمه الله)
إلى زينة الحياة الدنيا وأغلى ما في حياتي أبنائي (منة الله، مسك،
ماريا، محمد)

إلى شريك حياتي ورفيق دربي زوجي (أحمد)
إلى إخوتي جمعياً وزوجاتهم وأبنائهم دون استثناء
إلى الذين أحبهم ويحبونني دون مرء
إلى الجميع أهدي هذا العطاء

شكر وتقدير

انطلاقاً من قوله تعالى: (قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ) صدق الله العظيم (الأحقاف : ١٥)

وتمسكاً بقوله صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس " ففي
البداية أشكر الله سبحانه وتعالى الذي أعاني على إتمام هذا العمل ،ثم أتقدم
بالشكر العظيم للجامعة الإسلامية على منحي هذه الفرصة لإكمال مسيرتي
التعليمية ، كما أتقدم بالشكر وعظيم الامتنان لأستاذي الدكتور محمد الحلو الذي
تفضل مشكوراً بالإشراف على هذه الدراسة ، والشكر موصول إلى أعضاء لجنة
المناقشة د.أسامة المزيني ،د.عون محيسن على تفضلهما بقبول مناقشة الدراسة
،والى السادة المحكمين لما قدموه من نصح ومشورة في تحكيم أدوات هذه
الدراسة ، وأخيراً ولكل فتاة تكلمت ووافقت على تطبيق أدوات الدراسة .

وشكري وعرفاني لكل من قدم لي المساعدة والتشجيع لانجاز هذه الدراسة

وما توفيقي الا بالله

الباحثة

ملخص الرسالة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ، كما وهدفت إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات ، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة والمتغيرات التالية : (العمر ، الترتيب الأسري ، المستوى التعليمي ، المستوى الاقتصادي ، العمل) ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن استبانة تقدير الذات واستبانة الضغوط النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية وجميعها من إعداد الباحثة ، وطبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (١٥٦) فتاة تبلغ تزيد عن (٢٥) عام ولم يسبق لها الزواج .

وكانت أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة ما يلي :

١. أن مستوى تقدير الذات وصل إلى (٧٠%) ، أما مستوى الضغوط النفسية وصل إلى (٦٥%) ، أما مستوى المساندة الاجتماعية وصل إلى (٨٠%) لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة .
٢. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين تقدير الذات ومستوى الضغوطات النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
٣. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
٤. عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مستوى الضغوطات النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
٥. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات : العمر ، الترتيب الأسري ، المستوى الاقتصادي ، لمتغير العمل ، ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح الفتيات التي درجتهن العلمية دراسات عليا .

٦. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات : العمر، المستوى التعليمي ، العمل ، ووجود فروق تعزى لمتغيرات الترتيب الاسري لصالح الفتيات التي تربيهن الاسري الاخيرة ، المستوى الاقتصادي لصالح الفتيات التي مستواهن الاقتصادي منخفض.

٧. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات : العمر ، المستوى التعليمي ، المستوى الاقتصادي ، العمل ، ووجود فروق تعزى لمتغير الترتيب الأسري لصالح الفتيات التي تربيهن الاسري الاخيرة .

وفي ضوء هذه النتائج أوصت الباحثة ما يلي :

- توعية الشباب والفتيات عن طريق وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية بأهمية الزواج والحث عليه، والافتداء بقول النبي صلى الله عليه وسلم "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه"، وأن يتم تجاوز المظاهر الاجتماعية الزائفة المصاحبة للعادات والتقاليد .
- القيام بدورات تثقيفية وإرشادية للفتيات المتأخرات عن الزواج لدى المنظمات النسوية بالتعاون مع المختصين النفسيين والاجتماعيين وعلماء الدين، لحل مشاكلهن النفسية والاجتماعية.

Abstract

The study aimed to identify the relationship between self-esteem and stress and social support in girls arrears in marriage in the provinces of Gaza, also aimed to identify the level of these variables, and the disclosure of the differences in the variables of the study the following variables ⊗ age, arrangement of family, educational level, level economic, work), and to achieve the objectives of the study were used descriptive analytical method, and the Tools of the study is to identify self-esteem and to identify the psychological pressure support and the identification of social and all of the researcher, and applied the tools of the study on a random sample of (156) girl in excess of (25) a year and has never married.

The most important results of her study found the following:

1. The level of self-esteem reached (0.7%), and the psychological pressure level reached (65%), while social support level reached (0.8%) among girls in marriage arrears in the Gaza Strip.
2. There are statistically significant at the 0.05 level relationship between self-esteem and the level of psychological distress among girls arrears to marry in the Gaza Strip.
3. There are statistically significant at the 0.05 level relationship between self-esteem and social support in girls arrears to marry in the Gaza Strip.
4. The lack of statistically significant at the 0.05 level relationship between the level of psychological distress and social support for girls to marry in arrears in the Gaza Strip.
5. There were no statistically significant differences in self-esteem among girls arrears to marry in the Gaza Strip due to the variable data: Age differences, arrangement of family, economic level, the variable work, and the existence due to the variable level of education in favor of girls that scientific Drjtahn Graduate differences.
6. There were no statistically significant differences in the level of psychological distress among girls arrears to marry in the Gaza Strip due to the variables: age, level of education, work, and the presence attributed to changes in the order of family differences in favor of girls Trbihn recent domestic, economic level for the benefit of girls that level or economic Low.
7. There were no statistically significant differences in social support arrears for girls to marry in the provinces of Gaza differences due to the variables: age, educational level, economic level, work, and the presence of the family due to the variable arrangement in favor of the girls that Trbihn domestic recent differences.

In light of these findings the researcher recommended the following:

- educate young men and women through the print media and audio-visual importance of marriage and prodding him, and follow the words of the Prophet, peace be upon him "If someone from whose religious and created Vzojoh," and that is exceeded false associated with the customs and traditions and social manifestations.
- Conduct education and extension courses for girls arrears for marriage for women's organizations in cooperation with specialists, psychologists, social workers and religious scholars, social and psychological resolve their problems.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	آية قرآنية
ب	الاهداء
ج	شكر وتقدير
د	ملخص الدراسة
و	Abstract
ح	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
الفصل الأول : خلفية الدراسة	
٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة
٤	تساؤلات الدراسة
٥	أهداف الدراسة
٥	أهمية الدراسة
٦	مصطلحات الدراسة
٧	حدود الدراسة
الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة	
المبحث الأول: تقدير الذات	
٨	تمهيد
٩	مفهوم تقدير الذات
١٢	الفرق بين الذات ومفهوم الذات وتقدير الذات
١٣	اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها
١٣	الاتجاهات التي تناولت تقدير الذات
١٤	العوامل المؤثرة في تقدير الذات
١٦	مكونات تقدير الذات
١٩	أسباب تقدير الذات المنخفض والمرتفع
٢٠	أهمية تقدير الذات
٢١	نظريات تقدير الذات
المبحث الثاني : الضغوط النفسية	
٢٤	تمهيد

٢٤	مفهوم الضغوط النفسية
٢٧	وجهات النظر المختلفة لفهم الضغوط
٢٨	أسباب الضغوط النفسية
٣١	مصادر الضغوط النفسية
٣٢	مكونات الضغوط النفسية
٣٣	مستويات الضغوط النفسية
٣٤	خصائص الضغوط النفسية
٣٦	أبعاد الضغوط النفسية
٣٧	أنواع الضغوط النفسية
٤٠	مراحل الضغوط النفسية للفتيات المتأخرات في الزواج
٤٤	نظريات الضغوط النفسية
٤٦	أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
٤٧	الاتجاه الاسلامي بالتعامل مع الضغوط النفسية
المبحث الثالث : المساندة الاجتماعية	
٤٩	تمهيد
٥٠	مفهوم المساندة الاجتماعية
٥٢	أهمية المساندة الاجتماعية
٥٤	أنواع المساندة الاجتماعية
٥٦	وظائف المساندة الاجتماعية
٥٧	النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية
٥٩	المساندة الاجتماعية في الإسلام
٦٠	العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط
المبحث الرابع : الفتيات المتأخرات زواجياً	
٦٢	تمهيد
٦٢	مفهوم التأخر عن الزواج
٦٤	التأخر عن الزواج من الناحية الاجتماعية
٦٤	أسباب ظاهرة العنوسة
٦٧	الآثار السلبية لظاهرة العنوسة
٧٠	العلاج الاسلامي لظاهرة العنوسة
الفصل الثالث : الدراسة السابقة	
٧٣	الدراسات التي تناولت تقدير الذات
٧٦	الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

٨٠	الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية
٨٥	تعقيب على الدراسات السابقة
٩٠	فرضيات الدراسة
الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة	
٩١	منهج الدراسة
٩١	مجتمع الدراسة
٩٢	عينة الدراسة
٩٥	أدوات الدراسة
١٠٥	الأساليب الاحصائية
١٠٦	صعوبات الدراسة
الفصل الخامس : نتائج الدراسة وتفسيرها	
١٠٧	نتائج الدراسة وتفسيرها
١٣٢	عرض عام لنتائج الدراسة
١٣٣	توصيات الدراسة
١٣٤	مقترحات الدراسة
المراجع والملاحق	
١٣٥	المراجع العربية
١٤٦	المراجع الاجنبية
١٤٨	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	محتوى الجدول	الصفحة
١	النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب العمر	٩٢
٢	النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب الترتيب الأسري	٩٣
٣	النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب المستوى التعليمي	٩٣
٤	النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب المستوى الاقتصادي	٩٤
٥	النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب العمل	٩٤
٦	تصحيح ادوات الدراسة وفق مقياس ليكرت الثلاثي	٩٥
٧	معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "تقدير الذات"	٩٦
٨	ثبات استبانة تقدير الذات باستخدام طريقة التجزئة النصفية	٩٨
٩	ثبات استبانة تقدير الذات باستخدام طريقة ألفاكرونباخ	٩٩
١٠	معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "الضغوط النفسية"	٩٩
١١	ثبات استبانة الضغوط النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية	١٠١
١٢	ثبات استبانة الضغوط النفسية باستخدام طريقة ألفاكرونباخ	١٠٢
١٣	معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "المساندة الاجتماعية"	١٠٢
١٤	ثبات استبانة المساندة الاجتماعية باستخدام طريقة التجزئة النصفية	١٠٤
١٥	ثبات استبانة المساندة الاجتماعية باستخدام طريقة ألفاكرونباخ	١٠٤
١٦	يبين مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة	١٠٧
١٧	يبين مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الدراسة	١٠٩
١٨	يبين مستوى المساندة الاجتماعية لدى أفراد الدراسة	١١٢
١٩	نتائج اختبار الفرضية الأولى "العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية"	١١٤
٢٠	نتائج اختبار الفرضية الثانية "العلاقة بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية "	١١٥
٢١	نتائج اختبار الفرضية الثالثة "العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية "	١١٦
٢٢	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير العمر	١١٧
٢٣	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير الترتيب الأسري	١١٨
٢٤	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	١١٨

٢٥	نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي	١١٩
٢٦	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي	١٢٠
٢٧	نتائج اختبار (T) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير العمل	١٢١
٢٨	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر	١٢٢
٢٩	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الترتيب الأسري	١٣٢
٣٠	نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الترتيب الأسري	١٣٢
٣١	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	١٢٤
٣٢	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي	١٢٥
٣٣	نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي	١٦
٣٤	نتائج اختبار (T) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمل	١٦٢
٣٥	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير العمر	١٢٧
٣٦	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير الترتيب الأسري	١٢٨
٣٧	نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الترتيب الأسري	١٢٩
٣٨	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	١٣٠
٣٩	نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي	١٣٠
٤٠	نتائج اختبار (T) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير العمل	١٣١

قائمة الملاحق

م	الملحق	رقم الصفحة
١	قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة	١٤٨
٢	رسالة تحكيم أدوات الدراسة	١٤٩
٣	الأدوات بصورتها الأولية	١٥٠
٤	الأدوات بصورتها النهائية	١٥٧

الفصل الأول

خلفية الدراسة

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

تساؤلات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم ، والصلاة والسلام على البشير النذير، و السراج المنير سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) الذي محا الله به ظلمات الجهل والكفر ، و أعلى به منار التوحيد و الإيمان ، و على آله وصحبه أجمعين، و التابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين. وبعد :

إن الزواج يعتبر من أهم النظم الاجتماعية التي تعمل على توازن وتماسك واستقرار المجتمع، فمن خلاله يشعر كلا الجنسين بالسكن الروحي والطمأنينة، وتقوى الروابط الاجتماعية، و يتجنب الفرد و المجتمع الكثير من الآفات الاجتماعية التي من شأنها أن تهدم وتفتك ببنية المجتمع يقول الله تعالى: ﴿ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ (الروم: ٢١).

حيث تعتبر الحاجة الى الزواج والاستقرار وتكوين الأسرة من أهم الحاجات الضرورية الملحة بالنسبة للإنسان فهو مطلب أساسي يسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لكل من الزوج والزوجة كما يحقق لهما السعادة الشخصية ويشبع العديد من الحاجات التي يصعب إشباعها دونه ومنذ أن أصبح التأخر في الزواج ظاهرة إشكالية في مجتمعنا والتي قد تؤدي بدورها الى ظهور مشكلات نفسية واجتماعية أصبح من المهم توجيه الاهتمام لها بالدراسة والبحث للوصول الى نظرة شمولية لهذه المشكلة. (البلوي، ٢٠٠٦: ١)

وبالرغم من أهمية الزواج للفرد و المجتمع على حد سواء ، إلا أن التحولات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية أدت إلى إحداث تغيرات هامة في نظام الزواج من حيث (السن، أسلوب الاختيار، المراسيم، السكن،...) الأمر الذي أدى إلى انتشار ظاهرة العنوسة بين النساء و التعزب بين الرجال.(الدوسري، ١٩٩٧: ٢٣)

ولا شك أن تعسر الزواج ظاهرة خطيرة في واقع أي مجتمع من المجتمعات وانتشارها وعدم معالجتها وتقديم الحلول السليمة والمنطقية والواقعية قد يؤدي إلى تدمير المجتمعات وتفككها وعدم استقرارها وتشتتها بالإضافة إلى المساهمة في انتشار الرذيلة وسوء الأخلاق.

فحياة الإنسان لا تستقر على حال ، فقد خلقه الله تعالى في كبد ، ينتابه أحياناً الأمن والسكينة والهدوء واليسر ، وأحياناً أخرى الاضطراب والتوتر والشدة والعسر ، ودوماً ما يختلط على الفرد إدراك ذاته ومكنون كيانه نتيجة لتعدد خبراته مع الآخرين من حوله ، وسلوكه واستجاباته

لمختلف المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية ومشاعره وانطباعاته عن إدراك الآخرين لما يصدر منه من سلوك واستجابات . وذلك سنة الله في خلقه . جبريل ، ١٩٨٩ : ٢٢٤)

وإن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان بنفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فينقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه، فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، والمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين. (شعبان ، ٢٠١٠ : ٣)

ويقول الله تعالى : "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (البلد: ٤) أي في مشقة وتعب ، قانون الهوى ينطبق على جميع الكائنات الحية . وما الحياة إلا معاناة ومكابدة ومشقة وشدائد وضغوط وإن فهم هذه القاعدة إنما يهيئ الشخص نفسياً و فسيولوجياً لتقبل هذه الحقيقة التي لا تغيب عنها الشمس ، لأن القاعدة النفسية الثانية تنص على حقيقة مؤداها : إذا لم تكن في استطاعتنا " منع " أو " صد " كوارث وضغوط الحياة ، فإن في استطاعتنا تقوية نفسية الشخص حتى يكون دوماً مستعداً لمواجهة مثل هذه الضغوط" ذلك لأن الضغط أو الكارثة قد يكون واحد ورغم ذلك تتباين ردود الأفعال ، لكن علينا أن نهين أنفسنا دوماً لمواجهة الضغوط . (غانم ، ٢٠١٠ : ٦)

حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد ويتفاوت الأفراد في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط ، وقد زاد اهتمام الباحثون في علم النفس بالسنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها والعوامل المقاومة لها والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد وسلامته النفسية والجسمية. (حمدان، ٢٠١٠ : ١٢)

وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منا توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الإنسانية كالقلق والصراع و الإحباط والعدوان و غيرها، هي من طبيعة الوجود الإنساني و ليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص متطلبات الفرد و قصور كفاءته و من ثم الإخفاق في الحياة، فأن يكون المرء بدون ضغوط فإن هذا يعني الموت، وتفرض الضغوط على

الفرد مظاهر و أعراض، قد تكون فسيولوجية، أو اجتماعية، أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الاستجابة للضغط، قد تبدو استجابة ناجحة فإن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية، فسيولوجية(أبو أسعد والغريز، ٢٠٠٩: ٣٤)

ومع ارتباط المساندة الاجتماعية في التخفيف من آثار الضغط ، فقد حظيت باهتمام الباحثين اعتماداً على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأسرة والأصدقاء و الزملاء في العمل أو المدرسة أو الجامعة أو النادي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث الضاغطة والمواقف السيئة التي يتعرض لها .(شعبان ١٩٩٢: ٢٥٣،

وإن للمساندة الاجتماعية دور عظيم في التخفيف عن يكون تحت ضغوط نفسية وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح أو بتقديم معلومات مفيدة أو بقضاء الحاجات أبو بتقديم المال وهذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق التي حثنا عليها الإسلام وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه الى الله سبحانه وتعالى عندما يشعر أن هناك ما يهدده وان طاقته قد استنفذت وأجهدت وانه يحتاج الى مدد وعون من خارجة ولقد اهتم فيها الباحثون بعد ما لاحظوه من آثار مهمة لها في مواقف الشدة و الإجهاد النفسي وما تقوم به من تخفيف نتائج الضغوط وتخفيف الإصابة من الاضطرابات النفسية والجسمية ولدورها الكبير في تحقيق التكيف النفسي و الاجتماعي(الشناوي وعبد الرحمن ١٩٩٤: ٥٤)

وأصبحت طموحات الفتيات في هذه الأيام تتسم بالقلق والتوتر بعد أن أصبحت الآمال والأحلام في هذه الحياة الاجتماعية سراباً، وبعد أن وصل سن الفتاة إلى ٣٥ عاماً، أو ٤٠ عاماً- في بعض البيئات -ولا نبالغ إذا قلنا إن سن بعض الفتيات وصل إلى ٥٠ عاماً دون زواج، مما أدى إلى تعرضهن إلى الضغوط النفسية التي تساورهن من كل جانب، وأصبحت الحياة بالنسبة إلى هؤلاء الفتيات بلا معنى، وبات واضحاً من خلال ما نشاهده ونلاحظه على هؤلاء أنهن فقدن الاتزان الانفعالي في بعض الحالات، وأحياناً أصبحت اللامبالاة وعدم الاكتراث، سمة لبعض الفتيات المتأخرات زواجياً، وهناك بعض الفتيات يرين أن الحياة بلا معنى بسبب تعثرهن في الحصول على فرصة للزواج، وأصبح سلوك هؤلاء الفتيات يتغير من آن لآخر، مما انعكس على كثير من سلوكياتهن.(الرفاعي ورسلان، ٢٠٠٧: ٢)

ولقد أحست الباحثة بأن هناك مشكلة تدعو إلى القلق ، وتحتاج للبحث والدراسة ، وذلك من خلال عملها مع مجموعة من الفتيات المتأخرات في الزواج .ولما سبق ارادت الباحثة القاء الضوء على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى هؤلاء الفتيات.

تكمّن مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيسي التالي :

ما علاقة تقدير الذات بكل من الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ؟

وينبثق عن التساؤل السابق الأسئلة الفرعية التالية :

١. ما مستوى تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة؟
٢. ما مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة؟
٣. ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تبعاً لمتغيرات (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي ، العمل) ؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تبعاً لمتغيرات (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي ، العمل) ؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تبعاً لمتغيرات (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي ، العمل) ؟
٧. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ؟
٨. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة؟
٩. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- ١- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
- ٢- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
- ٣- التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
- ٤- الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
- ٥- الكشف عن الفروق في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تبعاً لمتغيرات : (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل).
- ٦- الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تبعاً لمتغيرات : (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل).
- ٧- الكشف عن الفروق في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تبعاً لمتغيرات العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل).

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية :

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

- ١- تسليط الضوء على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج.
- ٢- تعتبر هذه الدراسة إضافة نوعية لسد الفجوة العلمية و النقص الموجود في الدراسات المحلية عن عينة الدراسة .
- ٣- إعداد أدوات قد تفيد باحثين آخرين لقياس تقدير الذات ، الضغوط النفسية، المساندة الاجتماعية خاصة بالفتيات المتأخرات في الزواج .

الأهمية العملية :

- ١- تفيد الدراسة الحالية العاملين في مجالات الإرشاد والصحة النفسية لاعداد برامج إرشادية للفتيات المتأخرات في الزواج في .
- ٢- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية المرشدين النفسيين في وضع برامج ارشادية للفتيات المتأخرات في الزواج في المجتمع الفلسطيني .
- ٣- تساعد هذه الدراسة على حث العاملين في المؤسسات الأهلية والحكومية في نشر التوعية و الإرشاد للمجتمع ككل بأهمية دور المساندة الاجتماعية للتخفيف من معاناة هؤلاء الفتيات .
- ٤- قد تفيد نتائج هذه الدراسة المهتمين والمسؤولين بالحكومة في تقديم بعض التسهيلات لزيادة الاقبال على الزواج.
- ٥- تشجع هذه الدراسة بعض الباحثين والدارسين للقيام بدراسات أخرى من أجل التحقق من نتائج الدراسة وبمتغيرات أخرى.

مصطلحات الدراسة :

تقدير الذات

تقدير الذات يشير الى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم (أبو مغلي، ٢٠٠٢: ٥٤)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه :

الصورة التي تنظر بها الفتاة إلى نفسها ايجابياً أو سلبياً و تؤثر في سلوكها وتعاملها مع نفسها والآخرين ، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الفتيات على استبانة تقدير الذات من إعداد الباحثة.

الضغوط النفسية

الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الأضرار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد .(الأمانة، ٢٠٠١: ٢)

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها :

هي حالة من التوتر النفسي الشديد و الإجهاد العقلي والجسمي بسبب عوامل خارجية أو داخلية تضغط على الفتاة وتخلق عندها حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الفتيات على استبانة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

المساندة الاجتماعية

هي العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين و التي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها، وان لها أثراً ملطفاً على ضغوط الحياة. (الشناوي و عبد الرحمن، ١٩٩٤: ٤)

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها :

هي المؤازرة والتعاطف والدعم النفسي والاجتماعي الذي تحصل عليه الفتاة من الأشخاص المحيطين بها لمواجهة الضغوط والأزمات التي تتعرض لها لمساعدتها على تجاوزها والتكيف معها

الفتيات المتأخرات في الزواج :

هن تلك النساء اللواتي لم يتزوجن مع تجاوز العمر عندهن سن ٣. سنة فما فوق، ويعشن لوحدهن من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية (جرجيس، ٢٠٠٤ : ٢٤٩)

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها :

هن الفتيات البالغات المؤهلات للزواج المتأخرات عن سن الزواج المتفق عليه اجتماعياً و لم يسبق لهن الزواج، ولا يوجد لديهن أي ارتباط من أي نوع سواء خطوبة أو عقد قرآن.

وسوف تستخدم الباحثة ع صفحات هذا البحث مصطلح العنوسة كمصطلح مرادف لمصطلح التأخر بالزواج

حدود الدراسة:

الحد الموضوعي : تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.

الحد الزمني : تم إجراء الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥م

الحد المكاني : تناولت هذه الدراسة جميع محافظات غزة (الشمال، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)

الحد البشري : الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

- المبحث الأول : تقدير الذات
- المبحث الثاني : الضغوط النفسية
- المبحث الثالث : المساندة الاجتماعية
- المبحث الرابع : الفتيات المتأخرات في الزواج

المبحث الأول

تقدير الذات

تمهيد:

الشخصية الانسانية ظاهرة تكوينية وعملية نمائية مستمرة في غاية التعقيد ، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية ، وهي الإطار الخاص بالفرد ، والذي تنتظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخالصة خبرته التي مربها ، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة مقصودة وغير مقصودة ، والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة ، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين. (هول وليندري، ١٩٧٨: ١٩٩)

وتعد الذات حجر الزواية في شخصية الفرد ، فتكاملها وتوازنها ومرونتها تصبغ الفرد نمطاً لشخصيته التي تميزه عن الآخرين ، كما أن الذات تتكون منذ ميلاد الفرد ، وتتبلور تبعاً لنمو الفرد بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً وكذلك علاقته بالمحيطين به، فتقدير الذات لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي للشخصية ولاشك أن نقص تقدير الذات هي مشكلة لها أسباب متنوعة مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية .

ويعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان، ويعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية ، فلا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية أو السلوك الانساني بشكل عام ، دون أن تشمل مفهوم الذات .

أوضح رمضان أنه قد اتضح لكثير من علماء النفس أن مفهوم الذات تكوين فرضي معقد يتميز بأكثر من بعد حتى أن هذه المدرس أقرت أن هناك أكثر من ذات ، وأن لكل منها نشأتها وتطورها ، وأن الوسط الذي يعيش فيه الإنسان مسؤول عن نمو هذه الذات المتعددة الأبعاد ، أو المتعددة الخصائص والصفات ، ويختلف تقدير الفرد لذاته في المواقف المختلفة ، تبعاً لتغير مفهومه عن ذاته من علاقاته الشخصية بالآخرين ، والفرد يميل إلى مقارنة نفسه بمن حوله إذا احتاج تقديرًا لذاته، فقد يقدر ذاته بدرجة عالية إذا كانت هذه العلاقة إيجابية ، ويقدر ذاته بشكل سالب إذا كان تقدير الآخرين له سالباً في هذه المواقف . (رمضان ، ٢٠٠٠ :

(٣

تقدير الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة ، فمنذ سنوات عديدة والباحثون الاجتماعيون مهتمون بدراسة النظريات المرتبطة بالذات ، ويرجع الفضل لكل من " مارجريت ميد " و"كولي" في إدخال هذا المفهوم إلى مجال علم النفس ، فلقد افترضت " مارجريت ميد " و"كولي" أن الفرد يأتي إلى مرحلة تكوين مفهومه عن ذاته من خلال تعريفه للسلوك الذي ينبغي أن يقوم به ، وكذلك من خلال الآخرين ، بينما اعتبر " كولي" صورة للفرد عن ذاته بمثابة المحصلة لانعكاسات تقييم الآخرين له . (شعيب ، ١٩٨٨ : ١٣٥)

فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها ، ولقد أصبح تقدير الذات منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينات الميلادية _ أكثر جوانب الذات انتشاراً بين الكتاب والباحثين ، وذكر عدد كبير منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى. فتقدير الذات والشعور بها من أهم الخبرات السلوكية للإنسان ، فالإنسان هو مركز عالمه يرى ذاته كموضوع مقيم من الآخرين ، والإنسان يغير من أنماط سلوكه بصورة نموذجية كلما انتقل من دور إلى دور مختلف _ وبرغم ذلك _ فإنه عادة ما يتكلم عن شخصيته كما يدركها هو .

(الأشول ، ١٩٨٨ : ١١٣)

فإذا نظرنا إلى مفهوم الذات باعتباره مفهوماً سيكولوجياً نجد أنه يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلاً عن ارتباطه بمتغيرات متباينة منها : الاعتماد على الذات ، مشاعر الثقة بالنفس ، إحساس المرء بكفاءته ، تقبل الخبرات الجيدة ، فاعلية الاتصال الاجتماعي ، البعد عن السلوك العدواني . (سليمان ، ١٩٩٢ : ٨٨)

مفهوم تقدير الذات :

أن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم من الناس والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وبالتالي ينعكس ذلك أيضاً على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم، وتوجد تعريفات عديدة لتقدير الذات.

فوجد انجلش وانجلش (1958) يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنه والسيئة في الفرد. (English & English , 1958 : 138)

يعرفه كامل (١٩٩٣) بأنه نظرة الفرد و اتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسرى والمهني ، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع .
(كامل، ١٩٩٣ : ٢٣٩)

ويعرف كاتل (١٩٦٥) تقدير الذات بأنه حكم شخصي يقع على بعد أو متصل يتراوح ما بين الإيجابية والسلبية .

ويعرف روجرز (١٩٦٩) تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي .

وبشير كوبر سميث (١٩٦٧) إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة. (نقلا عن الدرينى و سلامة ، ١٩٨٣ : ٤٨٤)

ويذهب فهمي (١٩٧٩) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن أدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح .(فهمي، ١٩٧٩ : ٧١)

كما يعرف بخيت (١٩٨٥)، تقدير الذات بأنه مجموعه من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض.(بخيت ، ١٩٨٥ : ٢٣)

ويرى كامل (١٩٨٩) أن تقدير الذات يتمخض عن وعى أو رؤية سليمة موضوعيه للذات فقد يغالى الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضى خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وأخيراً فقد يكون الفرد مترنبا يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين. (كامل ، ١٩٨٩ :

(٨

ويعرفه شعيب (١٩٨٨) بأنه حكم شخصي يعني القيمة التي يعبر عنها بالاتجاه الذي يشعر به الفرد نحو نفسه ، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظي والسلوكيات الأخرى ، وهذا يبين أنه عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع إلى حكم شخصي للفرد عن الاستحقاق وعدم الاستحقاق التي يتم التعبير عنها في الاتجاهات التي يحملها تجاه نفسه. (شعيب ، ١٩٨٨ : ١٣٥)

ويعرف روزنبرج (١٩٩١) تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة، ساليه كانت أم موجبه، نحو نفس. (عسكر ، ٢٠٠٣ : ٩)

ويعرفه الشيخ خليل(٨٠٠٢) بأنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بنفسه سواء كان حكماً إيجابياً أو سلبياً، و يترتب على هذا الحكم طبيعة الفرد، ونشاطه، وكفاءته، ومدى توافقه مع نفسه، ومع المجتمع من حوله . (الشيخ خليل ، ٢٠٠٨ : ٢٨)

وعرفه شعبان (٢٠١٠) عملية، وجدانية من خلالها يستطيع الفرد أن يقيم الصورة التي ينظر فيها إلى نفسه من معتقدات، وقيم، ومشاعر، وأفكار، واتجاهات تتضمن قبوله لذاته أو عدم قبولها، وإحساسه بأهميته، وجدارته، وشعوره بالكفاءة في المواقف الاجتماعية. (شعبان ، ٢٠١٠ : ٣٦)

أما شوكت(١٩٩٣) فعرف تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لذاته ، ومعرفته لحدود إمكاناته ورضاه عنها ، وثقته في نفسه وفي قدرته على تحمل المسؤولية ، ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين ، وشعوره بحب واهتمام وتقدير الآخرين له . (شوكت ، ١٩٩٣ : ٣٤)

يرى فرج (١٩٩١) أن تقدير الذات يستخدم بوصفه اتجاه الفرد نحو نفسه يعكسه الفرد من خلال فكرته عن ذاته ، وخبرته الشخصية معها ، وهو بمثابة عملية فينومينولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائص الشخصية مستجيباً لها سواء في صورة انفعالية أو سلوكية . (فرج ، ١٩٩١ : ٨)

ويذهب عبد القادر (١٩٩٨) إلى أن مفهوم تقدير الذات يعبر عن اعتزاز الافراد بأنفسهم وثقتهم بها ، ويرتبط بقدراتهم و استعداداتهم وانجازاتهم العلمية ، ويتميز ذوى التقدير المرتفع للذات بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة ، ويشعرون بالكفاءة ، ولديهم ثقة في مدركاتهم وأحكامهم واتجاهاتهم المقبولة نحو أنفسهم ، والثقة والاعتزاز برود أفعالهم واستنتاجاتهم ، أما ذوى التقدير المنخفض للذات ينقصهم احترام الذات ، ويعتقدون أنهم لا قيمة لهم ، وأنهم غير أكفاء وكذلك يسلكون بطريقة تحول دون تقديرهم ايجابياً من جانب الآخرين . (عبد القادر ، ١٩٩٨ : ٥٨)

وعلى الرغم من الانتشار في الاستخدام والموضوعية التي تسمح بالدراسة العلمية ، فإن مفهوم تقدير الذات مازال مفهوماً مخادعاً حيث يتضمن قدراً غير قليل من الخلط ، ويدور حوله الكثير من النقاش والجدل. (كفاي ، ١٩٨٩ : ١.٢)

مما سبق يتضح أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له ، وأن كل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته ، وهذا يوضح أهميه التفاعل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد .

يبدو ان تقدير الذات هو التقييم العام الذي تضعه الفتاة المتأخرة في الزواج في كلياتها : خصائصها الجسدية والعقلية والانفعالية والاخلاقية والاجتماعية ويتدخل في ذلك عوامل منها ما هو مرتبط بالفتاة نفسها ومنها ما يعود للبيئة الخارجية ، وينعكس هذا التقييم في ثقة العانس بذاتها وشعورها نحوها وفكرتها عن مدى اهميتها وجدارتها وتوقعاتها منها كما يبدو ذلك في مختلف مواقف حياتها التي تتفاعل فيها مع نفسها ومحيطها وتنقله للآخرين بأساليب تعبيرية مختلفة ، وإذا كان تقدير الذات في صورته الايجابية فان الفتاة المتأخرة في الزواج ستبرز سلوكيات تكيفية مع المحيط الاجتماعي ، لان السلوك المنظم والاستجابات المتكيفة تشترط درجة كبيرة من تفهم المرأة العانس لنفسها وتقديرها الايجابي لها وكلما كان تقدير الذات في صورته السلبية كلما كانت ثقة الفتاة المتأخرة في الزواج بنفسها متدهورة ، هذا ما يشعرها باليأس والاحتقار و التهميش مما ينعكس سلباً على صحتها النفسية.

الفرق بين الذات، و مفهوم الذات، و تقدير الذات:

و يفرق " هامان شيك " بين ثلاثة مصطلحات أساسية هي : الذات و مفهوم الذات و تقدير الذات

حيث يرى أن كلاً منها يمثل جزءاً من شخصية الفرد الكلية، فالذات هي ذلك الجانب الذي نعيه عن أنفسنا في المستوى الشعوري، أما مفهوم الذات فإنه يشير إلى تلك المجموعة الخاصة من الأفكار، والاتجاهات التي تتكون لدينا حول، وعينا أنفسنا في أي لحظة من الزمن، أو هو ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبرتنا بأنفسنا، ومن الوعي بأنفسنا تنمو أفكارنا أو مفاهيمنا عن نوع الشخص الذي نجده في أنفسنا من الذات، فمفهوم الذات بهذا المعنى يمثل الجانب المعرفي من الذات ، ومن ناحية أخرى فإن تقدير الذات يمثل الجانب الوجداني أي أننا بالإضافة إلى ما نكونه من أفكار حول من نكون (مفهوم الذات) فإنه تتكون لدينا كذلك مشاعر معينة حول من نكون (تقدير الذات) ،ومن هنا فإن تقديرنا للذات يشير إلى درجة إعجابنا بأنفسنا، أو إعطائها قيمة، و أهمية، ومن هذه

الجوانب الثلاثة مجتمعة (الذات، و مفهوم الذات، و تقدير الذات) ينتج ما يطلق عليه الشخصية.(الشناوي، والفقي ، ١٩٩٥ : ٣٣٢)

اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها:

من المعلوم إن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذواتنا في المواقف المختلفة أيضاً، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله، ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعباً في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وآراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات، ويبدو أنه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم إشباع (رفض متطلبات الهو) أو الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الإصابة بالضرر (رفض متطلبات الذات) وتكون النتيجة هي القلق والشعور بالخوف، ويمكن القول بلغة التحليل النفسي، أن تهديد تقدير الذات هو تهديد للذات التي تحاول إحداث توازن بين الحاجات المتصارعة، ولا توجد طريقه سهله للتخلص من الصراع ولكن كل ما تفعله الذات هو محاوله وقاية نفسها من القلق الذي يحدثه الصراع.(عبد الفتاح، ١٩٨٧ : ٢٠)

ويتضح مما سبق، أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتوضح أيضاً أهميه العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد، وأهميه القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجة ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركته الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم، أما من يعاني من القلق والتوتر النفسي الشديد فانه بلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات، كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب الموقف الذي يتعرض له حتى لا يكون عرضه للقلق والصراع وتهديد الذات .

الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات:

١- تقدير الذات بوصفه اتجاهًا:

إذ يصف كلاً من ماريان، وهارنيس تقدير الذات بأنه شعور الفرد بالإيجابية عن نفسه متمثلة في الكفاءة، والقوة، والإعجاب بالذات، واستحقاق الحب

٢- تقدير الذات بوصفه حاجة:

قام ماسلو بتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين:

أ - حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الإنجاز، والكفاءة، والثقة بالنفس.

ب - حاجات تشترك مع التصنيف الأول، ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة، أو لإعجاب، إذ أن الناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال الآخرين.

٣- تقدير الذات بوصفه حالة:

تقدم كرسيتين، وآخرون تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته أو لنفسه، والتقدير يتضمن التقييم، والحكم على معرفة الذات، التي تتضمن الإيجاب أو السلب، فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتوافق، و التقدير السلبي يرتبط بالاكتئاب.

٤- تقدير الذات بوصفه توقعاً:

إذ يرى أصحاب هذا الاتجاه أن مردودات التغذية المرتجعة السلبية أو الإيجابية تؤثر في تقدير الذات، و يربط أدلر بين الإحساس بالفشل، و تقدير الذات، وهو ما أسماه الإحساس بالفشل، و تقدير الذات، وهو ما أسماه عقدة النقص، هذا على عكس ما تصوره ألبورت، وهو القوة، والمثابرة، أما رولوماي فيؤكد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة (تكون أو لا تكون) فالوعي بالذات احتياج، ومطلب رئيس للأفراد حتى يعي بنفسه، و كونه، وقبول ما هو مقبول، ومستحسن.

٥- تقدير الذات بوصفه تقييماً:

تتمثل في إصدار الحكم، و أيضاً أحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية، و هوية الذات، ونطاق الذات، وتصور الذات، و مجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنها من خلال المظاهر السلوكية للفرد أثناء المحادثة. (أبو هويشل، ٢٠١٣: ٤٦)

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

وهناك نوعان من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض :

١- عوامل تتعلق بالفرد نفسه: فلقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسيه جيده. ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته .

٢- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي

ترى ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية ومنها:

- هل يسمح له بالمشاركة في أمور العائلة ؟

- هل يقرر لنفسه ما يريد ؟
 - ما نوع العقاب الذي يفرض عليه ؟
 - نظره الأسرة لأصدقاء الفرد (محبه أم عداوة)
- و خلاصه القول أنه بقدر ما تكون الإجابة على هذه الأسئلة موضوعيه ايجابية بقدر ما تؤدي إلى درجه عالية من تقدير الذات (فهيمى والقطان ، ١٩٧٩ : ٧٨) .

ويذهب عبد الفتاح (١٩٨٧) إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تهيب للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فان تقدير الفرد لذاته ينخفض، كذلك فان نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية و الموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها(عبد الفتاح، ١٩٨٧: ٢١) .

وينذكر ماضي (١٩٩٣) بعض العوامل المؤثرة في تقدير الذات منها :

- ١-مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.
- ٢ -تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم ، يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي.
- ٣ -مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة ولكنه يدرك من خلال مصفاة في ضوء الأهداف الخاصة والقيم الشخصية.
- ٤ -كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته . فبعض الأشخاص قد يخفون ويحورون ويكبتون تماماً أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق. حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعد في الحفاظ على توازنه الشخصي .(الماضي، ١٩٩٣ : ٦٢)

مكونات تقدير الذات:

أولاً: الجانب الاجتماعي:

أ - العوامل الأسرية:

يتكون مفهوم الذات لدى الفرد منذ اللحظات الأولى لحياته حيث يبدأ في تجميع معلومات عن نفسه، وعن الآخرين المحيطين به، لأن الإنسان لا يولد، ولديه مفهوم الذات، ولكنه ينمو بنمو الفرد . (شعبان، ٢٠١: ٤٦)

والأسرة هي التي تشرف على النمو النفسي للطفل، و تؤثر في تكوين شخصيته، و توجه سلوكه منذ الطفولة المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين، والعلاقات بين الطفل، واخوته دوراً هاماً في تكوين شخصيته، وأسلوب حياته، وتوافقه فالعلاقات الفعالة السوية تساعد على أن ينمو الطفل ذو شخصية سوية . (زهران، ١٩٩٧: ٧٧)

ب - عوامل مدرسية:

تلعب المدرسة دوراً بارزاً في إكمال ما بدأته الأسرة لما لها من أهمية تربوية كبيرة تساعد على التأثير على شخصية الطفل . (الجسماني، ١٩٩٤: ١٨٢)

المدرسة لها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تصور الطفل عن ذاته، واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي، والعلاقة بين المعلم، والتلميذ تأثيراً هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه (عكاشة، ١٩٨٦: ٣٦)

ج - مجموعة الأقران:

تقوم جماعة الأقران بدور هام في تكوين شخصية الفرد حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرص له بممارسة الأنشطة الرياضية، و النمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، و تكوين الصداقات، والنمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، و كلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها إيجابياً على الفرد، وإن كانت منحرفة كان تأثيرها سلبياً (زهران، ١٩٩٧: ٧٨)

ثانياً : مكونات شخصية:

أ - الخصائص الجسمية:

ويقصد بها صورة الجسم، وما تتضمنه من خصائص من حيث الطول، والوزن ، والحجم، والشكل العام، والخلو من الملامح المعيبة يلعب اعتقاد الفرد عن ذاته، و خصائصه الجسمية دوراً في تكوين مفهومه عن ذاته، فإذا كان لديه مفهوم ايجابي من حيث الشكل، والمظهر الصحة، والتمتع بالقوة كان لديه مفهوم ايجابي عن ذاته، وبخلافه إذا كان الفرد يحمل مفهوم سلبي . (مطر، ٢٠١٠: ٢٤)

ولصورة الجسم أهمية في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد، إذ أن العيوب، والعاهات الجسدية قد تؤدي إلى تنمية مشاعر نقض، وتحول دون تحقيق النمو السوي، فالفرد يتأثر بنظره الآخرين للإعاقة أكثر من الإعاقة نفسها (دبيس ، ١٩٩٣ : ٢١١).

ب - القدرة العقلية:

يتضمن هذا الجانب المظاهر السلوكية التي تتطلب قدرات عقلية، و يشير إلى النواحي الثقافية، و المعرفية. (صادق، ١٩٩٩ : ١٠)

و يؤثر ذكاء الفرد على إدراك الفرد لذاته، وإدراك اتجاهات الآخرين نحوه، وللفرص المتاحة أمامه، والعواقب التي تواجهه (زهرا، ١٩٩٧ : ٢٢٩)

فالفرد الذي لديه مفهوم ذاتي ايجابي يعتقد انه يحمل خصائص عقلية، و دراسة ايجابية من قدرات عقلية كالذكاء، والتذكر، و التفكير، والتفوق في الدراسة، والحرص، والاهتمام بالموضوعات العلمية، و الثقافية، وبخلافه يحمل الفرد مفهوم ذات سلبي. (محمود، ١٩٩٧ : ٢٤)

ج - التغيرات البيولوجية:

هذا يعني ما يحدث عادة من تغيرات في بيئة الفرد الجسمية، و ذلك عبر المراحل العمرية التي يمر بها، أو ما يحدث من تغيرات في أعضائه الجسمية بفعل ظروف البيئة التي يعيش فيها . (منسي، ١٩٩٨ : ٤٨)

غالبا ما يقترن النضج المبكر بتقديرات ايجابية للذات، حيث إن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية، ورياضية تعطي الفرد اعتبارا . أما تأخر النضج فيجعل الفرد يعاني من ضغوط نفسية، لأنه يعامل كأنه أصغر من سنه، و بأسلوب مختلف عن أقرانه

المبكرين في النضج فيشعر بالنقص لفقدانه القدرة على المنافسة (شعبان ، ٢٠١٠ : ٤٩)

كما توجد علاقة بين تقدير الذات، والنضج الجنسي لدى الشباب، والفتيات، والتبكير في النضج الجنسي له أهميته، حيث يوفر لهم اطمئنانا لرجولته، و لأنوثتها، و يدفع إلى الشعور بالنقة بالنفس . (جبريل ، ١٩٨٣ : ٦١)

إن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد، وأنه سعي إلي تحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات، و ظروف البيئة المحيطة به، وبمدي نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه قدر مقبول من مفهوم الذات/ أي صورة عن نفسه يحبها، ويرضاها، وعندئذ يتكون لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة ،و يختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل علي اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي بالتالي إلي التقدير المرتفع أو المنخفض للذات .

-تقدير الذات الإيجابي :إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية، و تخدم الذات الإنسانية، و تكشف عن قدراتها، وطاقاتها، وتحارب فيها عوامل الشعور بالإحباط.

-تقدير الذات السلبي : أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية، و يسوء تقديره لذاته(خليل، ٢٠٠٥: ٢٦)

كما بين روزنبرخ بأن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أم موجبة نحو نفسه، و ميز بين نوعين من تقدير الذات، وهما:

تقدير الذات المرتفع : يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة، وأهمية.

تقدير الذات المنخفض : عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفض الذات أو احتقار الذات. (عبد الله، ١٩٩١: ٩)

أما كوبر سميث فميز بين نوعين من تقدير الذات:

تقدير الذات الحقيقي : ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذوو قيمة.

تقدير الذات الدفاعي : ويوجد عن الأفراد الذين يشعرون أنه لا قيمة لهم، و لكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور، والتعامل على أساسه مع أنفسهم، و مع الآخرين (سلامة، ١٩٩٩: ٦٧٩)

إن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات، تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، ومن تلك الخصائص:

- ١ - يشعرون بالأهمية.
- ٢ - يشعرون بالمسئولية تجاه أنفسهم والآخرين.
- ٣ - لديهم إحساس قوي بالنفس، ويتصرفون باستقلالية، ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.
- ٤ - يعترفون بقدراتهم ومواهبهم، كما أنهم فخورون بما يفعلون.
- ٥ - يؤمنون بأنفسهم، فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات.
- ٦ - لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.
- ٧ - يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
- ٨ - يشعرون بالتواصل مع الآخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل.
- ٩ - يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم.

إن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم سلبي لتقدير الذات، تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، ومن تلك الخصائص:

- ١ - الحساسية نحو النقد : حيث يرون في النقد تأكيداً لصحة شعورهم بالنقص.
- ٢ - اتجاه نقدي متطرف يستخدم لدفاع عن صورة الذات المهزوزة، ويظهر ذلك من خلال توجيه الانتباه إلى عيوب الآخرين وتجاهل العيوب الشخصية.

- ٣ - الشعور بالاضطهاد : حيث إن الفشل هو نتيجة تخطيط خفي من قبل الآخرين، وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل، ويتم إسقاط اللوم على الآخرين.
- ٤ - نزوع إلى ظهور استجابة قبول نحو التملق.
- ٥ - الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس، وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره. (جبريل ١٩٨٣: ٥٩)

أسباب تقدير الذات المنخفض والمرتفع:

- تذكر كويليام (٢٠٠٥) يتضح أنه إذا كان هناك شخص لديه احترام متدن لذاته أن سبب ذلك هو تأثير والديه أو معلميه، أو أصدقائه عليه، ومن تأثيراتهم عليه ما يلي:
- _ كانوا يعلقون على الطفل الكثير من الآمال والتوقعات، لدرجة أنه كان يشعر بالفشل باستمرار.
- _ كانوا لا يعلقون على الطفل سوى القليل جداً من الآمال، لدرجة أنه ك ان لا يشعر بان أحدًا يؤمن به.
- _ أعطوه رسالة مفادها، أنه لا جدوى منه ولا حاجة إليه.
- _ كانوا لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، لذلك هذا حذوهم في ضعف احترام الذات.
- _ جعلوه يشعر بأنه غريب بينهم.
- _ كانوا يشعرون بالتعاسة، ويلقون باللوم عليه ويجعلونه هو المسئول.
- _ كانوا يسيئون معاملته، مما جعله يعتقد انه يستحق سوء المعاملة.
- كانوا يشعرون بالعجز وقلة الحيلة، فتعلم منهم أنه عاجز عن تجاوز العقبات.
- ومن ناحية أخرى إذا كان هناك شخص آخر لديه تقدير عال من احترام الذات، يتضح من ذلك أن سبب ذلك هو تأثير والديه، أو معلميه أو أصدقائه عليه عندما كان طفلاً، ومن تأثيراتهم عليه ما يلي:
- _ كانوا يعلقون عليه آمالاً متوازنة، لذلك كان الطفل يشعر بالتحدي، لكنه ينجح.
- _ كانوا يخبرونه بما يجيده.
- _ كانوا يظهرون له أنه محبوب.
- _ كانوا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، فحذا حذوهم في قوة احترام الذات.
- _ كانوا يشعرون بالانتماء إليه.
- _ عندما يشعرون بعدم السعادة، كانوا يوضحون له أنه ليس السبب.
- _ كانوا يعاملونه بطريقة طيبة، لذلك كان يعتقد أنه أهلاً لهذه المعاملة.
- _ كانوا يظهرون له أن بإمكانه تجاوز الصعاب والعقبات. (كويليام ، ٢٠٠٥ : ٣٧)

أهمية تقدير الذات:

ايريك فروم (١٩٣١) أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى أن الإحساس بيبغض الذات لا ينفصل عن الإحساس بيبغض الآخرين، وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلاً من أشكال العصاب

تقدير الذات مهم جداً من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقييمه لذاته وتقييمه لها ضعيفاً، فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر، وغير أهل، ولا يستحق هذا النجاح، كما أن تقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة، وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته، وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المشكلات وعدم الرغبة في الحديث عنها، وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوبه، لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص ليواجه عيوبه ويعمل على حلها.

وإن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى انجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء، وتقيدنا عن السير قدماً، بل العكس يجب أن يكون ماضينا سراجاً يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا، والأحداث، ولكن يعتمد ذلك على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية (ملا ، ٢٠٠٨ : ٢٢)

ويشير تقدير الذات إلى نظرة الفرد الايجابية له نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة، وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع، كما يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علوم النفس .(كفافي ، ١٩٨٩ : ١١١)

ويشير باندورا إلى أن فاعلية الذات تؤدي دوراً محورياً في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، فالطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة، لا تكون أنماط تفكيره مثيرة للقلق، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات، تتناوب درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق، ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق ويدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر .(كفافي ، ١٩٨٩ : ١٠٨)

تايرنر ريدقت ادلا:

لقد احتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية ، وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات ، وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وماهيتها ، وكانت اهم في تحديد مفهومها ومدلولها أبحاث متعددة أدت إلى وجود نظريات متعددة ومن هذه النظريات

نظرية كوبر سميث:

ذهب كوبر سميث إلى أن مفهوم تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، وأنها ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كل من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة . فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين : التعبير الذاتي، وهو إدراك الفرد ذاته، ووصفه لها، والتعبير السلوكي، و يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات، وهي : النجاحات، والقيم، والطموحات، والدفاعات(سليمان، ١٩٩٩: ٩٦)

نظرية روزنبرج:

تدور أعمال "روزنبرج" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به . وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها (سليمان، ١٩٩٢: ٨٤).

وقد اهتم "روزنبرج" بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً والمنهج الذي استخدمه "روزنبرج" هو الاعتماد على

مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك ، واعتبر روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه. وطرح فكرة أن الفرد يَكُون اتجاهاً نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوهاً اتجاهاً لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت

أشياء بسيطة يود استخدامها ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (كفاي، ١٩٨٩: ١٠٨)

نظرية ماسلو:

يرى ماسلو في هرمه المدرج أن هناك مجموعة من الحاجات منها حاجات تقدير الذات، وقسمها إلى:

- حاجة المرء إلى تقدير ذاته بمعنى الرغبة في القوة، والالجاز، والكفاية.
- حاجة المرء إلى تقدير الآخرين له بمعنى الرغبة في السمعة الحسنة، والمكانة، والاعتراف أو التقدير من جانب الآخرين. ويرى ماسلو أن المجموعة الأولى من الرغبات تتلخص جميعها في حاجة المرء لتقدير ذاته، والثقة بالنفس، في حين تتمثل المجموعة الثانية في حاجة المرء لتقدير الآخرين له أو الشهرة، والمكانة، والإقدام من جانب الآخرين، والحيلولة دون إتاحة الفرصة لإشباع هذه الحاجات أو تحقيقها يمكن أن ينتج الشعور بالنقص أو الدونية (جبرة، ١٩٨٨: ٤٣). ولإشباع هذه الحاجة يتجه سلوك الفرد نحو مقابلة متطلبات ذلك الغير فيبذل ما يمكن من جهد في القيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية، والإيجابية بالنسبة لهؤلاء الآخرين، ويؤدي إشباع هذه الحاجة إلى الشعور بالثقة بالنفس، والقوة، والنضج بالنسبة للمجتمع في حين يؤدي عدم إشباعها إلى الشعور بالنقص، والعجز، كما يؤدي إلى تثبيط الهمم، والعزيمة. (خير الله ١٩٧٩: ٦٤)

نظرية روجرز :

وتقوم نظرية روجرز على النظرة لطبيعة الإنسان، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان، وهي النزعة إلى تحقيق الذات. (مليكة، ١٩٩٠، ١٥)

الذي ينظم السلوك الإنساني. وأن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء، وأهدافهم، وفكرة المرء عن نفسه متعلمة، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتنمى بالتدريج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- ١ - قيم الآباء وأهدافهم، والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.
 - ٢ - خبرات الفرد المباشرة.
 - ٣ - التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها .
- ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة:
- أ - وظيفة دافعية : هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.
 - ب - وظيفة تكاملية : تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه. وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه، فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، أما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بالتهديد والخوف . ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على أنه قوي وجدير وقادر على

حل مشكلاته، والاعتماد على نفسه وتحقيق ذاته، ويعيش بما يتلاءم مع صورته عن ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة وأن يعتمد على تكنيكات وأساليب تساعد المسترشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة والعمل بطريقة إيجابية سوية .

(الداهري، ٢٠٠٨، ٣٥٥)

نظرية زيلر (المجال الاجتماعي) :

يعتبر زيلر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وأنه مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى. (خليل، ٢٠٠٥ : ٣٢)

فهو يفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها على ان تؤدي، وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه كما أن تأكيد زيلر على العامل الاجتماعي جعله يسم مفهومه بأنه " تقدير الذات الاجتماعي "(سليمان، ١٩٩٩ : ٩٩)

نظرية مارك ليري (القياس الاجتماعي) :

وفقا لنظرية القياس الاجتماعي يعاد تقدير الذات قياساً نفسياً يراقب نوعية علاقات الفرد بالآخرين، وتقوم النظرية على أساس افتراض أن الناس يمتلكون دافعا سائدا نحو تعزيز العلاقات البينشخصية المهمة، وأن نظام تقدير الذات يراقب جودة العلاقات بين الأشخاص، و أفعال الفرد، وعلى وجه التحديد الدرجة التي يقيم بها الفرد علاقته مع الآخرين على أنها تحمل قيمة، وأنها مهمة، ووثيقة، وعندما يتم المرور بخبرة التقويم الواطئ فإن نظام القياس الاجتماعي يستثير الضيق الانفعالي كعلاقة تحذير أو إنذار، ويدفع بالفرد إلى اظهار سلوكيات تسترجع التقدير الإيجابي، ومحاولة المحافظة عليه. إن تقدير الذات الواطئ لدى الفرد يكون مقترنا بحالات الفشل في انجاز المهمات، أو لانتقاد أو الرفض من الآخرين، وغيرها من الاحداث التي لها مضامين سلبية، و يرتفع تقدير الذات عندما ينجح الفرد في انجاز المهمات، وعندما يمتدح أو يختبر حب الآخرين. ويرتبط تقدير الذات الواطئ بعدد من المشكلات الشخصية، والنفسية مثل الاكتئاب، أو الوحدة، والإدمان، والفشل الدراسي، والسلوك الاجرامي . (الجيزاني ، ٢٠١٢ : ٧٨)

المبحث الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد :

ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية فكلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل ، والدراسة، والضغوط الأسرية ، وضغوط تربية الأبناء، ومعالجة مشكلات الصحة والأمور المالية ، والأزمات المختلفة ، كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية ، والنفسية ، والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية(إبراهيم ، ١٩٩٨ : ٢٠٣)

يعد مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية حيث تشير ردود أفعال الضغوط النفسية إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد وهذا ما تؤكدته نتائج دراسات عدة اشارت إلى التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد . ولعل من أهم الأحداث التي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية لدى الفتاة العربية هي الخوف المستمر، والقلق المتزايد كلما تقدمت السن بهذه الفتاة أو تلك، وهي لديها إدراك ووعي بأن فرصة الزواج ربما تقل أو تتلاشى بمرور الوقت ومع تقدم السن، فالضغوط في تزايد مستمر على هؤلاء الفتيات، خاصة الفتيات الفقيرات اللاتي لا دخل لهن، ولا مورد اللهم إلا أمل في زوج يعيش في كنفه لمواجهة أخطار الحياة التي قد يتعرضن لها نتيجة لعدم الفوز بفرصة الزوج أو العريس، أو ما لا يتوافر لديهن من عوامل اقتصادية أو جمالية لجذب هذا الفتى أو ذاك. أما بعض الفتيات ذوات المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع فقد تتحكم فيهن الأسباب نفسها التي تفرضها ظروف التنشئة الاجتماعية، والتي تمنعهن من مخالطة الرجال أو الظهور في الأماكن العامة أو الحفلات العائلية بسبب العادات والتقاليد الموروثة.

مفهوم الضغوط النفسية:

أولاً: مفهوم الضغوط النفسية لغوياً :

ورد بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به .
في لسان العرب :الضغط عصر شيء إلى شيء، ضغطه وزحمه، ويقال ضغطه إذا عصر وضيق عليه وقهره، والضغطة هي الإكراه والشدة والمشقة. (ابن منظور، ١٣٠١هـ : ٢١٦)
أبادي : الضغطة بالضم تعني الضيق و الشدة , وضغطه عصره وزحمه , وتتضاغطوا ازدحموا , وضاعطوا زاحموا .(الفيروز أبادي , ١٩٨٦ : ٣٠٣)

ذكر الرازي في الصحاح ١٩٩٧ : أن الضغط بالضم هي الشدة المشقة ويقال : اللهم ارفع عنا هذه الضغطة . (الرازي ، د.ت: ١٨٤)

وفي الزبيدي ١٣٠٦ هـ : ضغطه يضغطه ضغطاً أي عصره وضيق عليه وقهره والضغطة بالضم الاكراه ، يقال أخذت فلانا ضغطه أي ضيقت عليه لتكرهه على الشيء ، والضغطة أيضاً الشدة والمشقة ، والضغطة بالفتح القهر والضيق والاضطرار . (الزبيدي ، ١٣٠٦ : ١٧٧)

ولقد جاء مصطلح الضغط أساساً من العلوم الطبيعية ، فمن وجهة نظر علم الفيزياء تشير كلمة ضغط إلى قوة خارجية تقع على شيء ما مما يؤدي إلى حدوث رد فعل من ذلك الشيء نتيجة للقوة الخارجية التي وقعت عليه . كما تشير اللفظة أيضاً إلى القوة المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط واجهاد من قوى خارجية كما تعني أيضاً الإثارة البدنية والعقلية .

ثانياً: مفهوم الضغط النفسي اصطلاحاً:

من الملاحظ أن هناك الكثير من التعريفات للضغط النفسي إلا إنه لا يوجد اتفاق تام على تعريف واحد محدد لهذا المفهوم، ويرجع ذلك إلى اختلاف في وجهات النظر وخلفيات العلماء، ويعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات وكل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح فبعض التعريفات ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر من التعريفات يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات بسيطة قد لا تكون واضحة.

عرف عكاشة (١٩٩٢) الضغط بأنه " تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد ،حيث يتفاعل الضغط مع الفرد لظهور الأمراض النفسية ، وتعتمد كمية الشدة أو درجة الضغط اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي . (عكاشة ، ١٩٩٢ : ١٤٠)

ويرى الأشول (١٩٩٣) أن الضغوط النفسية تتوقف على عنصرين رئيسيين هما الفعل ورد الفعل ، و يقول عموماً لا يمكن أن يشخص ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط و استجابات من جانب الفرد .و على ذلك فإن العناصر التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط ، والاستجابة لهذا الموقف الضاغط .(الأشول ،١٩٩٣ : ١٥).

ويعرفه عبد الخالق ١٩٩٨

انه استجابة تتسم بالتنبه البدني والنفسي، يظهر بوصفه نتيجة مباشرة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الكائن العضوي، و كلما كان المطلب له مغزى أكبر تزيد عمق الاستجابة للضغط (عبدالخالق، ١٩٨٦ : ١٦)

وتعرف الأمانة (٢٠٠١) الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. (الأمانة ، ٢٠٠١: ٣)

وذكر الخواجا (٢٠٠١) أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تتزامن في حدوثها مع تعرض الفرد إلى ضاغطة مهددة لذاته وينتج عنها أيضاً استجابات انفعالية حادة ومستمرة، وتشكل الضغوط النفسية أساس بقية الضغوط الأخرى، وهي العامل المشترك لكافة أنواع الضغوط سواء أكانت اجتماعية أم مادية أم مهنية أم أسرية. (الخواجا ، ٢٠٠١: ٨٧).

ويعرف عبد الله (٢٠٠١) الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد و الإنعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال في التوازن واضطراب في السلوك (عبد الله، ٢٠٠١: ١١٥)

ذكر عثمان (٢٠٠١) أن الضغوط في معجم علم النفس المعاصر تظهر نتيجة التهديد والخطر وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العملية العقلية وتحولات انفعالية وبنية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر. (عثمان، ٢٠٠١: ١٨)

ويرى شاذلي (٢٠٠١) أن الضغوط النفسية هي مطالب مادية متزايدة تكون نتيجة للمقارنة ولوسائل الإعلام مما يجعل الفرد يبذل جهداً إضافياً ويؤدي عدم إشباع تلك المطالب إلى الإحباط، وقام بسرد بعض أسباب للضغوط مثل تعقد الحياة، وسيطرة التنافس الفردية، وظروف العمل غير المناسبة، وعدم الاستقرار الدولي والصراعات السياسية، واختلال الثوابت وسيادة المتغيرات، والتغيرات الشاملة في جميع مجالات الحياة مثل التغيرات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية والدينية وغيرها، هذه المتغيرات تتم بسرعة مما يلقي عبئاً نفسياً كبيراً على الفرد ويشعره بالاضطراب والقلق وعدم الأمن. (شاذلي، ٢٠٠١: ٨٧)

تعريف جودة (٢٠٠٣) مجموعة من الانفعالات السلبية غير السارة، التي تنشأ من مثيرات ضاغطة في بيئة العمل، تنتج عنها اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية أو مهنية - نقص الدافعية للعمل.

ويعرف الطهراوي (٢٠٠٨) الضغط أنه حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة. (الطهراوي، ٢٠٠٨: ١)

و يعد موضوع الضغوط النفسية و نتائجها على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت العلماء في مجالات الصحة النفسية وعلم النفس و التربية، حيث يواجه الأفراد في الحياة

المعاصرة المليئة بالتغيرات زيادة و تنوع في مصادر الضغط النفسي، و التي يتعرضون لها في مختلف المواقع و الأعمار، و قد وجد العاملون في ميدان الصحة النفسية أن الضغط النفسي يسهم في كثير من الأمراض السيكوسوماتية، كما تبين وجود صلة بين الضغط النفسي و سوء التكيف و مشكلات الصحة النفسية. (حمدان، ٢٠١٠: ١٥)

يلاحظ في معظم مجتمعات العالم كثرة الحديث عن الضغط النفسي ، وكثرة المقالات المنشورة والبرامج التلفزيونية أو الإذاعية والمؤتمرات التي اهتمت بمناقشة موضوع الضغوط وكيفية مواجهتها ، حيث يزعم البعض أن عصرنا هذا هو عصر الضغوط. ويواجه كثير من أطباء وعلماء النفس وأخصائيي العلاج الطبيعي والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين بشكل يومي عملاء يعانون من الاستجابة النفسجسمية للضغط النفسي وهذا ما يدفع العديد من الباحثين للبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى التأثير بالضغوط ومصادرها وكيفية مساعدة الأفراد على مواجهتها.

وجهات النظر المختلفة لفهم الضغط النفسي :

هناك العديد من وجهات النظر التي تفسر الضغط النفسي و فقاً لتوجهاتها :

الأولى: ترى أن الضغط هو عبارة عن استجابة لنماذج مختلفة تشتمل على جوانب فسيولوجية و أخرى نفسية.

الثانية: تهتم وجهة النظر هذه بالمشكلات المولدة للضغط وبذلك فهي تحدد معناه في ضوء متغيرات بيئية كالأحداث اليومية التي تتطلب استجابة غير اعتيادية كالأعاصير، البراكين، الموت، الطلاق، والأمراض الناتجة فيما بعد عن تلك الظروف و الأحداث.

الثالثة: وهي تحدد معنى الضغط لا بوصفه مثيراً أو استجابة فقط بل بوصفه تفاعل بين الفرد وبين بيئته لما تتضمنه هذه البيئة من أحداث و ظروف ترهق كاهله و تتجاوز قدراته.

ووجهة النظر هذه ترى أن تحديد الضغط بوصفه مثير أو استجابة هو تحديد غير كاف، وحجتها في ذلك أن بعض المواقف قد تسبب ضغوطات نفسية لبعض الناس في حين قد لا تسبب ضغوط لأناس آخرين. (لافي ٢٠٠٥، ١٦)

ويرى سيللي أن تقدير الضغوط يتم في خطوتين (1976)

الخطوة الأولى: تقدير الفرد للحدث على أنه باعث على الضرر أو الأذى أو التهديد أو التحدي.

الخطوة الثانية: فهي قياس قدراته على التعامل مع ذلك الحدث و لهذا فإن الإحساس بالضغوط يتزايد ويكون أكثر شدة كلما كان تفسير الفرد للحدث على أنه مهدد أو متحدي، و يحدد ذلك بالتالي أن الفرد يدرك قلة أو ضعف قدراته أو مصادره في التعامل مع الموقف أو الحدث الضاغط. (منشار، ١٩٩٩: ٣٥٧)

أسباب الضغوط النفسية:

إن أسباب الضغوط النفسية كثيرة ومتعددة و أحياناً يصعب حصرها، لأنه ما يعتبر مسبباً للضغط النفسي بالنسبة لشخص قد لا يعبر ذلك بالنسبة للآخر، لكننا سنحاول التطرق إلى أكثر الأسباب عمومية و هي كما يلي:

أسباب نفسية:

و هي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند الأشخاص، أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبياً، أو انفعالياً، أو عملياً نشيطاً، أو حساساً، أو انطوائياً و منفتح على الآخرين أو واقعياً، وهذا ما أكدته دراسات متعددة حيث أثبت أن الأشخاص الذين يتصفون بالعوانية والشدة و التنافسية يكونون ميالين إلى الإصابة بأمراض القلب أكثر بخمس مرات من الأشخاص الذين يتصفون بالهدوء.(الفاعوري، ١٩٩٠: ٧)

تري رينو Renoir أن الناس تعيش في عدد كبير جداً من حالات الضغط و لا نجد أي سبب مادي، ولا ظروف محسوسة أو ملموسة، ولكن ينبغي علينا أن نبحث عنه في عقل المرء ذاته، و أن ما يدعونا إلى عدم معرفة أسباب الضغط النفسي التي تقع علينا أحياناً أننا نخجل من ذواتنا بالاعتراف أننا مضطربون من جراء أفكارنا الخاصة، ونذكر هنا ثلاث فئات من الأفكار بوسعها أن تجر إلى حالات تؤثر فينا هي :اعتقاداتنا، احباطاتنا، نزاعاتنا، فبسبب بعض الاعتقادات نشعر بالإحباط و نجد أنفسنا في حالة نزاع، و عندما نتفحص ذواتنا يكون أسهل علينا أن نواجه كل واحد على حدة من أسباب التوتر(رينو، ١٩٩٨: ١٧٦)

إلى أن درجة توافق الفرد مع بيئته تحدد جزء من العوامل أو الأسباب التي تساعد على تحديد الأزمات النفسية، وأن عوامل الشخصية خاصة النضج الانفعالي، والمعرفي، وقوة الأنا، و الثقة بالنفس تؤثر في طبيعة المهام الاستيعابية التي يستخدمها الأفراد، فضلاً عن العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط، وتؤكد هذه الدراسة على الدور الهام لشخصية الفرد وتوافقه النفسي، خاصة عندما تستمر الضغوط النفسية الشديدة، فالأفراد يحاولون أن يعدلوا مغزى الموقف الضاغط، وكذلك مشاعرهم نحوه، وهكذا فإن الضغوط الشديدة يمكن أن تؤدي إلى سوء توافق، وأما الشخصية التي تتمتع بالثقة والقوة و المرونة فإنه يمكن التنبؤ بالنتائج الايجابية للضغوط .(محمد، ١٩٩٢: ١٠٥)

و يؤكد زهران :بأن من أهم أسباب الضغوط النفسية :المنافسة ومطالب التربية والتعليم والمطالب المهنية ومطالب الزواج و مطالب المدنية المتغيرة المعقدة ومتاعب الحياة المتلاحقة.(زهران، ١٩٩٧: ٢٢١)

أسباب اجتماعية:

تتضمن الأسباب الاجتماعية كل الحالات النفسية و الانفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة، أو في إطار المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها، فالضغط النفسي، ينشأ عن مصدر أو سبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين، والأصدقاء و الأقارب وغيرهم. بالإضافة إلى تعارض رغبات الفرد مع العادات والتقاليد و الضوابط الاجتماعية المفروضة عليه، وكذلك العلاقات الإنسانية ما بين العمال و زملائهم تعتبر من الأمور المولدة للضغط النفسي.(الأشول، ١٩٩٣:

(١٧

في حين يرى زهران(١٩٩٧) بأن ضغوط البيئة الاجتماعية الذي يتحرك فيه الفرد تؤثر في تشكيل و نمو شخصيته وتحديد حيل دفاعه النفسي عن طريق نوع التربية و المطالب التي تسود في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها،و إذا فشل الفرد في مقابلة هذه الضغوط و تلك المطالب وخاصة إذا زاد ما بينها من تناقضات ساء توافقه النفسي الشخصي و الاجتماعي و أدى ذلك به إلى المرض النفسي .(زهران، ١٩٩٧: ٢٢١)

الأسباب البيئية المادية:

نأخذ البيئة بمفهومها الشامل و ما يتبع ذلك من عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض و ما يهمننا في هذه العوامل هو ما يحرك جسم الإنسان للقيام باستجابات حتى يتوافق مع المحيط و هذه العوامل تتغير بتغير الزمان و المكان من الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف، وكثيرا ما تخلق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيرات، وتشكل هذه التغيرات في الجو عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفية .(قديح، ٢٠٠١: ٤٣)

وتشير السامرائي إلى عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

١. **عدم معرفة الفرد لجوانب العمل:** إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم اتزان ، وتلعب الإدارة والإشراف دورا مهما في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد ،وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الاطلاع عليها.

٢. **تقبل السلطة:** قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم.

٣. **التنافس :** ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية كما إن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغطا على الأفراد.

٤. **التقيد باللوائح والإجراءات** :قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو ، وتأکید الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للاعتبارات الشخصية ، وهذا التعارض يشكل ضغطاً نفسياً عليهم.

٥. **ظروف العمل الطبيعية** :إن اختلاف متطلبات العمل من حرارة ورطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرون بالاكنتاب والتوتر والضغط النفسي.

٦. **العلاقات النفسية** :يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية، والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين، وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية... الخ وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى اغترابهم.

٧. **صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها** :للفرد عدة أدوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحياناً تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين، إضافة إلى ما سبق رغبة العامل في الالتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد إلى ضغط نفسي يهدد صحته العامة.

٨. **عدم وضوح العمل والأدوار** :يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاصات عمله، أو من رضا الآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له.

٩. **الأحداث الشخصية** :تسبب الأحداث الشخصية توتراً وضغطاً نفسياً على عمله ومن هذه الأحداث فقد عزيز، التغيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة، والزملاء والإجازات.

١٠. **الفروق الفردية للعاملين** :يتفاوت العاملون في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم، ويمدّ قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية ملتزمة دؤوب يتميز بالرغبة بالعمل. وآخرين لهم شخصية هادئة صابرة متوازنة المزاج ومثل هذه الشخصية أقل عرضة للضغط (السامرائي، ٢٠٠٦: ٢٥٣)

ويقول أبو أسعد والغريز (٢٠٠٩) أن أسباب الضغوط عديدة منها:

المهنة : وهي مثل ساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الصعبة والعمل الذي يتطلب انتباهاً شديداً ، ويعرض العامل للخطر مثل عمل الموظفين الجوبيين.

التوتر المرتبط بالدور : وهو مثل ربة الأسرة أو أم أربعة أطفال وعاملة .

العلاقات بين الأشخاص : وهي عند وجود علاقات تتصف بالصراع والتقلبات وخاصة مع الزوج.

الانتقال والتغير : فهو نوع من الضغط لبعض الناس ويتطلب معظم التغيرات تكيفاً مع الموقف الجديد.

أزمات الحياة : وهي أزمات تمثل فترة من عدم الثبات والاستقرار وتطلب التكيف معها واتخاذ القرارات.

الجهاد والحروب : وهي مثل تجربة الجنود وهم معرضون للموت والجرح يومياً والخوف من الوقوع في الأسر (أبوسعد والعزیز، ٢٠٠٩: ٤٩-٥٠)

إن من أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي والمقصود به هو أن استجاباتنا وانفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكياً، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا عتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين، فسوف ينتابنا الرعب والفرع، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة والاطمئنان (الفرماوي و عبدالله، ٢٠٠٩: ١١٤)

وترى الباحثة: بأن اسباب الضغوط النفسية متعددة وقد اختلف الباحثين والعلماء في تصنيفها وربما يعود ذلك الى خصوصية كل مكان تتم فيه الدراسة قد يتعرض الفرد إلى عدة ضغوط، كضغوط العمل و الضغوط الاجتماعية والاقتصادية أو العرقية مما يفقد الفرد هدوءه ويصبح من الصعب عليه التكيف .

مصادر الضغوط النفسية:

إن حياة الإنسان لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسي أو تحقيق الذات فكثيراً ما يتعرض لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفيه فوق احتماله، مما يؤدي إلى وقوعه تحت طائلة الضغط النفسي و التأزم.

يعرف الأشول (١٩٩٣) مصادر الضغوط بأنها " عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها " (الأشول، ١٩٩٣: ١٥).

الضغوط البيئية:

وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة حرارة، وبرودة، وطبيعة التضاريس، شح الموارد الطبيعية، والكوارث الطبيعية، وضغوطات السكن والمساكن، والتلوث.

الضغوط الاجتماعية:

وتشتمل على ضغوط المجموعات والتشكيلات الاجتماعية، والخلافات الأسرية، وعدد أفراد الأسرة، والجيران، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، التفاوت الحضاري، وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة.

الضغوط الاقتصادية:

وتتمثل في الأحداث والظروف الاقتصادية للفرد، وهذه الظروف تسبب تهديداً واضحاً للفرد ومن هذا التهديد: البطالة، والفقر، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي وفقدان للثروة،

الضغوط السياسية:

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

الضغوط المهنية:

وتتعلق بالشقاق مع الزملاء، وقواعد العمل الضاغطة، وعدم الرضا عن العمل، والمرتب، والتميز غير المبرر، ومعنى الضغط هنا: الشعور بالوطأة والعبء، والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله

(الرشيدي، ١٩٩٩، ٧)

مكونات الضغوط النفسية:

تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء و الاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ ..كلها تسمى ضغوط خارجية ،و على العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباس الحالة النفسية وعدم القدرة على البوح بها وكبتها.

أو ضغوط خارجية متمثلة في أحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية. أن أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان ،عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلول مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أكثر الناس تفاؤلاً تواجههم الكثير من خيبة الأمل و الصراعات والإحباط و الأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية .(دافيدوف، 616، 1993)

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين، هما:

-المرحلة الأولى :والخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

-المرحلة الثانية :والتي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ومن هنا ندرك أو نقول إن الفروق الفردية لها أكبر الأثر في تأثير الضغوط على الفرد، وكذا عوامل التنشئة الوالدية؛ لأن ما يعتبر ضغطاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة إلى فرد آخر، ويتوقف ذلك على عدة عوامل منها السمات الشخصية، والخبرات التي مر بها الفرد، والحالة الصحية، والمهارات التي اكتسبها في تحمل الضغوط، كما يتوقف على بعض العوامل التي لها صلة بالموقف نفسه قبل نهاية التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد

مستويات الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية أساساً تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كما ويعتبر الجانب النفسي العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى كالضغوط الاجتماعية، والأسرية والمهنية، وغيرها، وينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة من العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية، والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية(أبو أسعد والعزيز ، ٢٠٠٩: ٣١)

يشير الفرماوي وعبد الله(٢٠٠٩) في محاولة لفهم مستويات الضغط النفسي ، بأنه إذا وضعنا مستويات الضغط النفسي على متصل ، فإن أحد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نمناك فيه أنفسنا، والذي بدوره تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية .وأما الطرف الآخر للمتصل فيمثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منهم، حيث الإحباط و اللامبالاة ؛ ولهذا يمكن القول أن أحد طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي باعتباره واقياً ومجدداً للحياة، وأما الطرف الآخر، فيشير إلى الحالة التي تعبر عن تدمير الحياة (الفرماوي وعبدالله ، ٢٠٠٩: ٢١)

أن أي إنسان عندما يواجهه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي التالية:

١ -الضغط النفسي السيئ : وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

٢ -الضغط النفسي الجيد : وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.

٣ -الضغط النفسي الزائد : وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.

٤ -الضغط النفسي المنخفض : حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي(محمد ، ٢٠٠٥: ١٤)

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعاً بالاستثارة المتضمنة فيها ، فإن الضغط هنا يكون مرغوباً فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات، فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط (الفرماوي وعبدالله، ٢٠٠٩: ٢١)

خصائص الضغوط النفسية:

لقد قام الرشيدي (١٩٩٩) بتحديد العناصر المميزة للضغط النفسي إلى حد كبير فهي تلعب دوراً كبيراً في ظهور أعراض الضغط النفسي على الفرد أو عدم ظهوره، كذلك قد تكون سبباً لنجاح الفرد أو فشله وهي كما يلي :

المادية: فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماع، و السياسي، والاقتصادي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية ،و مثيرات نفسية، يمكن إدارتها وتحديدها، ومن خلال المعرفة الحسية، و استنباطها و الشعور بوطأتها و تجسدها الواقعية.

الانتشار والعمومية: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية ، فان هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجلي و استعداداتهم النفسية ، و العقلية، و المعرفية، إلا أن هناك شروطاً عندما تتوافر لابد و أن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية ، وهنا لا فرق بين فرد وفرد آخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية و الفسيولوجية.

تنوع النشأة: تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة و الغير مرغوبة تؤدي إلى تغير في الحياة، و تتطلب إعادة التوافق الثابت، وان الخبرات السارة تسبب ضغوطاً، ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة.

عند حد معين تعتبر الضغوط دوافع ايجابية: إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها، و تكون شخصيته اشتقاقاً من هذه الضغوط ، و من محاولته التغلب عليها بقدراته، واستعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة، وضرورية لتنشيط الدوافع، و الحاجات، وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة، وتحقيق الهدف، و إشباع الحاجات.

الضغوط مؤشر للتكيف: حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية، يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص، واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة و الاحتمال، فان ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.

ذات طبيعة وظيفية: تعتبر الضغوط من جانب وظيفي ، لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل ، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الاجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية ، و اختلاف الدفعات و الآليات النفسية، و الفسيولوجية لدى الفرد ، وعدم كفاية قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط.

ذات طبيعة ديناميكية: الضغوط ليست استقرارية، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل : درجة الوعي الذاتي للأفراد و مستواهم الاقتصادي، و الطبقة التي ينتمون إليها، وكذلك الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد و تشكيل مهاراته وخبراته الاجتماعية، وتصل قدراته، واستعداداته، وتجعل منه كائن اجتماعي قادر على التكيف و التوافق النفسي والاجتماعي. (الرشدي، ١٩٩٩: ١٤-٧)

بالإضافة للخصائص السابقة يوجد بعض الخصائص المميزة للضغوط النفسية وهي كالتالي :
مدى الحدة:

إن جميع الضغوط النفسية لا تكون بنفس الحدة، فهناك ضغوط ضعيفة، وأخرى متوسطة الحدة، و الأخرى حادة جداً، و أن الضغوط الضعيفة لا يتطلب حلها هـ جداً كبيراً، وتكون قدرة الفرد و طاقته تتحمل هذا النوع من الضغوط، أما الضغوط المتوسطة الحدة فتثير فضول الشخص و حبه للإطلاع على المسألة أ ما الحالات التي يكون الضغط حاداً يمكن أن يبقى الشخص قادراً على مواجهتها بنفسه، او إذا عجز في هذه الحالة يستنجد بالآخرين طلباً للمشورة والعون، في حالات الحدة القصوى تستنفذ طاقات الشخص وقواه ويصل إلى الاستسلام إلى الأمراض، التي تظهر أعراضها بشكل واضح و مرضي. (قديح، ٢٠٠١: ٣٩).

المدة الزمنية:

إن الضغط لا يفني الاحتياطات الفسيولوجية نتيجة استجابات الجسم من النوراديينالين كردود أفعال على الضغط ، لكن استمراره بصورة متكررة يجعل الفرد أكثر تحسناً بالنسبة إلى مختلف التحريضات و يغدو كل شيء ضغطاً غير محتمل، مع فقد الرغبة في القيام بأي شيء، و يصبح كل شيء بالنسبة إلينا واجباً شاقاً منهكاً حتى الاكتئاب. (رينو، ١٩٩٨: ٣٦)

القابلية للاستيعاب:

أي مدى قدرة الفرد على تخطي الوضع الضاغط و مواجهته بالأساليب الدفاعية المناسبة ليتجنب الوصول إلى حالة الاضطراب وفقدان بناء توازن جديد، ويكون الفرد بذلك قد استوعب الضغط النفسي في حين أنه هناك أشخاص آخرون يؤدي بهم الضغط إلى فقدان التوازن وترتبط قابلية الأفراد

للاستيعاب بعدة عوامل أهمها :مستوى الطاقة الجسدية، و النفسية، فالجسم بوظائفه وفسولوجيته يشكل خزان طاقة يمكن الاعتماد عليه وقت الشدائد، وحالات الضغط النفسي الشديد يستطيع الشخص بواسطتها التحمل و المواجهة، وتكون هذه مرتبطة إلى حد ما ببنيته الجسدية غير أن مخزون الطاقة التى خلف من حيث قدرته على المواجهة و التحمل، ويتأثر بحالة الجسم، كالتعب و الراحة، أما الطاقة النفسية فتتعلق بمعنويات الشخص وثقته بنفسه، وحدة ذكائه وقدرته على استخدام أساليب التفكير للتوصل إلى الحلول، وهكذا تكون قدرة الفرد على استيعاب الضغوط النفسية بحالته لاجسمية من جهة و حالته النفسية و المعنوية، ولا يكون الضغط مؤذي إلا إذا كان أقوى من طاقات الشخص. (قديح، ٢٠٠١: ٤١)

أبعاد الضغوط النفسية:

أولاً - الأبعاد الخارجية للضغط:

١- **البيئة الطبيعية** :حيث يوجد في البيئة الطبيعية ضغوطاً لما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجة حرارة و البرودة والتضاريس صحراء جبال شح الموارد الطبيعية و الكوارث الكونية، وأيضاً الضغط السكاني في القرى و الأحياء الشعبية و ازدحام السكان وقلة الخدمات ، وضغوط ضيق السكن ، وقلة عدد الحجرات في المنزل ، وضعف الإضاءة.... الخ.

٢- **البيئة الاجتماعية** :توجد ضغوط التشكيلات و الوصفيات و التفاوت الحضري، و صراع الأجيال ،واختلاف الميول و الاتجاهات، وصراع القيم ، و فقدان أو موت شخص عزيز ، وكذلك الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدر للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، كما أن التغيرات الحادة، تجعل التوافق صعباً و تنتج الضغوط .(الرشيدي، ١٩٩٩: ٤)

٣- **الوضع الاقتصادي** :تتمثل الضغوط في البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد ،وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها الشعور بالوطة و العبء ، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية. (جودة، ٢٠٠٤: ١٧)

٤- **الوضع السياسي** :تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات النقابية، و عدم أهلية النظام الحاكم، و ضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الضغط هنا على أنه ، عدم الرضا ، و الشعور بالوطة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

٥- **الضغوط المهنية** : يكون منشؤها مهنة الفرد و ما يقوم به من عمل، مثل الشقاق مع الزملاء، وضغوط قواعد العمل، و عدم الرضا عن المركز الوظيفي، والمرتب، والترقية، والتمييز غير المبرر، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته و عمله.

٦- **الضغوط المدرسية** : وتتمثل في ضغوط المناهج الدراسية و الامتحانات، و العقوبات، والقواعد المدرسية، وضغط الزملاء، وازدحام الفصول، و النشاط المدرسي، والواجبات المنزلية، وما يتوقعه الأهل من التلميذ، و الفشل الدراسي، تكون الضغوط المدرسية هي مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي ، والشعور بالوطأة و العبء بصفة عامة.

٧- **المستوى الاجتماعي** : حيث تتشكل الضغوط و تختلف من حث شدتها و ترتيبها ومصدرها طبقاً للوسط الاجتماعي الذي تنشأ فيه ، فما يمثل ضغطاً في الطبقات العليا قد لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى و الدنيا، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا، بينما هو لا يعد كذلك في الطبقات العليا، ولقد أثبتت الدراسات أن أفراد الطبقات الدنيا أكثر تأثراً من أفراد الطبقات العليا بالضغوط. (الرشيدي، ١٩٩٩: ٥)

ثانياً: الأبعاد الداخلية " الذاتية " للضغط:

يمكن أن ينشأ الضغط من عوامل فردية " ذاتية"، وهي إما أن تكون جسمية، أو نفسية.

١- **الضغوط الجسمية** :حيث تنشأ هذه الضغوط من اختلالات بنية الجسم، والتعوق فيأحد أعضائه، وقصور في الوظائف البيولوجية ، و الاضطرابات الهرمونية، وما يصيب الجهاز الدوري و التنفسي من أمراض .

٢- **الضغوط المعرفية** :تكون هذه الضغوط في جوانب معرفية عقلية، فتكون من التشوه الإدراكي و الاختلالات الوظيفية العقلية مثل : القصور في التفكير ، و الاستنتاج ، و الاستدلال، و التذكر.

٣- **الضغوط النفسية** :عندما يكون الإنسان في حالة صراع أو قلق ، وشعور بالإحباط و عدم توافق و تكيف نفسي . (الرشيدي، ١٩٩٩: ٦)

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية، و السلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، و التعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يلي أهم أنواع الضغوط :

يصنف كاجان kagan الضغوط إلى:

١- **الضغوط المفاجئة والعنيفة** : وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير وسقوط الطائرات نموذجاً لها . وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

٢ -**الضغوط الشخصية** : وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

٣ -**الضغوط البيئية والاجتماعية** : وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها .من وقت لآخر ومن شخص لآخر (حفني ، ٢٠٠٢ : ٣٢)

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية آثار كبيرة و متعددة منها تأثيرات جسمية وانفعالية ومعرفية وإدراكية و سلوكية.

١- الآثار الجسمية :

هناك أعراض و علامات عضوية متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية أهمها:

٢- **توتر العضلات** : الرقبة و الظهر خاصة، الارتجاف، الصداع و برودة الأطراف آلام في الظهر والكتفين.

٣- **توتر الجهاز الهضمي** :مثل حموضة المعدة، غثيان، غازات، ألم بطني، إمساك، وفقدان الشهية و الإسهال.

٤- **اضطرابات النوم** :مثل أرق النوم، استيقاظ مبكر، كوابيس و أحلام مزعجة. اضطرابات في التنفس :مثل عسر التنفس و الألم الصدري. (ياغي، ٢٠٠٠ : ٢١)

إن الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة في إفراز الأدرينالين، وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم، وترفع مستوى السكر، وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين، وتزيد من انطلاق الكولسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم ويزداد العرق والإمساك إن الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة في إفراز الأدرينالين، وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم، وترفع مستوى السكر، وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين، وتزيد من انطلاق الكولسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم ويزداد العرق .

مراحل الضغوط النفسية للفتيات المتأخرات زواجياً :

لو تتبعنا مراحل الضغوط التي أشار إليها" هانز سيللي"، وهي مراحل (الإنذار، والمقاومة، الاجهاد (الإنهاك و الاحتراق النفسي)) فسنجدها كالتالي:

أولاً :مرحلة الإنذار:

في هذه المرحلة نلاحظ رد الفعل الأولي لهذا الموقف الضاغط، وهو إدراك الفتاة للتهديد الذي يواجهها، وإدراكها للتعثر في الحصول على فرصة للزواج، وفي هذه الحالة يزداد معدل التنفس

ونسبة السكر في الدورة الدموية، وتشد العضلات؛ ليتهايأ الجسم لعملية المواجهة، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.

وفي هذه المرحلة نجد أن الفتيات المتأخرات زواجياً ينتابهن القلق والتوتر، خاصة إذا مررن بتجربة فشل في الخطوبة، أو كان لديهن قلق من ناحية المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرهن، أو أن لون بشرتها سيقف حائلاً دون ذلك، أو أن مؤهلها الدراسي أو محل إقامتها البسيط، أو العادات والتقاليد ستقف حائلاً في طريقها، خاصة إذا كانت لها علاقة عاطفية مع أحد الشباب، أو سوف يحول دونها ودون ذلك موافقتها على رجل (متزوج - أرمل - مطلق - متزوج بأخرى)، وإرغامها على القبول بشباب لا تحبه. أو ينتابها القلق والتوتر لعدم قدرتها على ضبط سلوكها المنحرف بعد الزواج، أو خوفها من الارتباط أو الإقبال على الزواج لوجود أخ لها معوق وخوفها من إنجاب طفل معوق مثل أخيها، أو ينتابها القلق لخوفها من عدم موافقة أسرتها على قبول العريس ذي المستوى الاجتماعي والثقافي المتواضع، أو ينتابها القلق من عنف الرجل ضد المرأة، خاصة بعد معاشتها لبعض المشكلات الزوجية لأخواتها البنات أو صديقاتها أو زميلاتها في العمل. أو ينتابها القلق للظروف الاجتماعية السيئة للأسرة كدخول والدها السجن، أو إدمان شقيقها الأكبر للمخدرات، وأحياناً ينتاب القلق بعض الفتيات من التأخر في الزواج بسبب كبر حجمهن أكثر من اللازم، أو نحافتهم أكثر من اللازم، أو جمالهن المتواضع، وأحياناً ينتابهن القلق والفزع لفقد الثقة بالنفس، والخوف من مخالفة أوامر الرجال، أو عدم سيطرتهم على مشاعرهن عندما يتقدم رجل ما للارتباط بهن، وأحياناً ينتابهن القلق كل يوم لشعورهن بتقدمهن في السن، وقلة فرص الحصول على عريس مناسب.

ثانياً: مرحلة المقاومة:

وفي هذه المرحلة تحاول الفتيات المتأخرات زواجياً مقاومة مصدر التهديد أو الضغوط بمحاولة التكيف مع الوضع السائد أو التغيرات الجديدة، بأن يسلكن سلوكاً يدل على تكيفهن مع الوضع الجديد، وفي هذه الحالة نجد أن الفتيات المتأخرات زواجياً يحاولن التوافق في ظل الظروف الراهنة بأن يلجأن إلى الحيل الدفاعية كالتبرير - كوسيلة لمقاومة الضغوط النفسية اللاتي يتعرضن لها - بأن يحاولن الظهور في الحفلات والمناسبات العائلية، وتكوين علاقات أو صداقات عائلية، أو محاولة الانتساب إلى إحدى الكليات للحصول على مؤهل عالٍ، أو عمل دراسات عليا، أو الاستغراق في البحث العلمي، أو محاولة الخروج إلى العمل، أو محاولة ارتداء الملابس الفضفاضة للفت انتباه الشباب إليهن، أو تعلم بعض اللغات الأجنبية في المراكز والمؤسسات الراقية، لمحاولة الاحتكاك بالشباب، وربما يجدن في هذا الاحتكاك تحقيقاً لهدفهن في الفوز بعريس، أو محاولة إقناع الأسرة بتغيير محل الإقامة، ظناً منهن أن هذا السلوك سوف يجلب لهن العريس المناسب، أو محاولة الاهتمام بصحتهن، والبحث عن طرق للعلاج سواء لنقص الوزن أو زيادته، أو الذهاب إلى بعض

أطباء التجميل لمحاولة إجراء بعض العمليات الجراحية، سواء بتصغير الأنف، أو الثدي أو العكس، والاهتمام بأدوات التجميل المستحدثة، والذهاب إلى أرقى محلات الكوافير حتى وإن لم يكن موجوداً في الحي الذي تسكن فيه، والاشتراك في بعض الأنشطة المجتمعية والدينية كالاشتراك في أحد الأحزاب أو النوادي أو الجمعيات الخيرية، أو محاولة السفر إلى بعض الدول في رحلات للتنزه مع أفراد أسرته، وفي بعض الأحيان مع مجموعة صديقات.

ثالثاً: مرحلة الإجهاد (الإنهاك أو الاحتراق النفسي):

وتبرز هذه المرحلة إذا ما استمر التهديد أو مصدر الضغط قائماً، وتكون الطاقة الضرورية اللازمة للصمود قد استنفدت، الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات إلى الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية، وأحياناً- في بعض الحالات المتطرفة -إلى الانتحار والوفاة. وفي هذه المرحلة نجد أن الفتيات المتأخرات زواجياً- وربما بعضهن -قد أصابهن الكبت كأحد ميكانيزمات الدفاع، والذي قد يؤدي بهن للوصول إلى حالة الاحتراق النفسي، فمعظمهن يعانين من بعض الأمراض السيكوسوماتية، وقد وصلن إلى مرحلة حرجة في حياتهن، خاصة بعد تقدم الفتاة في السن، وربما نجد هذا الانهيار أو الاحتراق النفسي في البيئات الفقيرة، أو بين الفتيات متواضعات أو قليلات الجمال، ولا تنفع معهن أية وسيلة لتغيير شكلهن، وقد نجد هذا أيضاً في البيئات ذات المستوى الاجتماعي المرتفع، خاصة الفتيات اللاتي لديهن عادات وتقاليد صارمة لا يستطعن الخروج منها، وقد يحدث هذا الانهيار لعدم وجود الرجل المناسب أو الزوج المناسب والذي لا يتناسب مع مستوى الأسرة الاجتماعي والاقتصادي، خاصة إذا كان العريس ذو مستوى ثقافي يتناسب مع الفتاة، ولكن العوامل الاجتماعية والاقتصادية تقف حائلاً في إتمام هذا الزواج، مما يؤدي بالفتاة إلى الانهيار أو الاحتراق النفسي، أو الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية، وفي هذه الحالة تشعر بعض الفتيات بالرتابة والشعور بالملل، وعدم القدرة على التصرف بفاعلية، أو عدم القدرة على مواجهة هذا التهديد أو هذه الضغوط التي تتعرض لها نتيجة التأخر في الزواج، ولكن هذا يتوقف على حجم أو كم هذا التهديد الذي تتعرض له الفتاة. (رسلان والرفاعي، ٢٠٠٧: ١٥)

النظريات المفسرة للضغوط

حينما يكون هناك عدة تفسيرات ونظريات متعددة لدراسة ظاهرة معينة فإن هذا يدل على تعقيد هذه الظاهرة وأهميتها، ومن هنا سوف تقوم الباحثة بعرض أهم النظريات التي قامت بدراسة وتفسير موضوع الضغوط النفسية، وهي على النحو التالي:

أولاً : النظرية العقلانية الانفعالية لألبرت أليس :

صاحب هذه النظرية العالم ألبرت أليس وهو أبرز من يمثل العلاج السلوكي الانفعالي، وتقوم نظرية أليس على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية لأن يكونوا غير عقلانيين، وأن الناس

عرضة للمشاعر السلبية، وأن ما يسبب معاناتهم ليست أحداث الحياة الضاغطة، بل كيفية تعاملهم مع تلك الأحداث، و من هنا تنشأ الأمراض النفسية ويمكن العلاج من خلال هذه النظرية عن طريق تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد عن طريق الإقناع العقلي وذلك من خلال:

- تشجيع الفرد على عدم الهرب من مشاكله بل عليه مواجهتها بصراحة، وعلى مراعاة التقليل من أخطارها وعدم إعطائها أكثر من حجمها.

- تشجيع الفرد على الانهماك في العمل حتى ينسى همومه.

- تعليم المسترشد كيف يحترم الآخرين ويثق بنفسه وقدراته (الحمد، ٢٠٠٥: ٢١)

ثانياً: نظرية النسق الفكري (الحاجات والضغط) لمواري:

يرى مواري في تناوله لمفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية أن هذا المفهوم يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ويميز "مواري" في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط حيث يشير إلى ضغوط بيئية باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. ويوضح مواري أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط بيئية، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيئية التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل. (الرشيدي، ١٩٩٩: ٦٦)

ثالثاً: نظرية هانز سيللي:

يعتبر سيللي أول من وضع نموذجاً نظرياً يمثل رؤيته في تفسير الضغط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط وهنا يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية، وأن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها (أبواسعد والغريز، ٢٠٠٩: ٦).

كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة

الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو التالي:-

المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة "الإنذار بالخطر" حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتتشتت ميكانيزمات التكيف لديه، كما تتشتت الدفاعات الفسيولوجية،

وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معدية ومعوية وضيق في التنفس.

المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة "المقاومة" حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة "الإجهاد" حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات واستنزاف الطاقة فتنتقل قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض .

رابعاً : نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي:

أكد كلٌ من هولمز و راهي أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواءً كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعد بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن تكس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة أي الضواغط البيئية تحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعياً أولتي لا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكنتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية. (عثمان، ١٩٨٠: ١)

خامساً: نظرية التقدير المعرفي لازاروس :

قدم لهذه النظرية العالم لازاروس ، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لكم التهديد ليس مجرد مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على انه ضاغط على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، و العوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي " الضغوط " بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين .(الرشدي، ١٩٩٩: ١٠٠)

سادساً: النظرية الإدراكية لسيلبيرجر :

يعتبر فهم نظرية سيلبيرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، أقام العالم المذكور نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة وهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي ، قلق السمة وهو القلق العصابي أو القلق المزمن، ويربط في نظريته بين قلق الحالة والضغط، ويستبعد وجود علاقة بين قلق السمة أو القلق العصابي والضغط لان القلق هنا

سمة من سمات الشخصية، ويهتم سبيلبيرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكنزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكنزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (الرشيدي، ١٩٩٩: ٥٤).

ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث إن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سبيلبيرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستقادت منها الكثير من الدراسات، تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (عثمان، ٢٠٠٠: ١).

سابعاً : نظرية العلاج المعرفي لبك:

يؤكد بك في نظريته هذه على أن الأشخاص الذين يعانون من مشاعر اكتئابية وضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم كما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم و نحو الأحداث الضاغطة، فهم يتصورون الأخطاء الصغيرة على أنها كبيرة، مع أن الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطراً من الطريقة التي يدركها الأشخاص. و أن مهمة العلاج المعرفي مساعدة الأشخاص على استخدام الطرق العلمية لحل المشكلات التي تواجههم في الفترات العادية من حياتهم، سواء في الماضي أو المستقبل من خلال مجموعة من المبادئ و الإجراءات القائمة على أساس أن العوامل المعرفية تؤثر فيا لسلوك و أن تغيرها يترتب عليه تغيير في سلوك المسترشد. وترى هذه النظرية أن الضغوط النفسية لا يمكن عزلها عما يتعلمه الفرد من البيئة أوالمجال المحيط به وأن الضغوط النفسية تحدث اضطراباً في التنظيم العقلي وفي الوظائف العقلية وتحدث أيضاً عن عدداً من التشوهات، ومن هذه التشوهات ما يلي:

الشخصانية: يعتبر الشخص نفسه سبباً للأحداث الخارجية من دون وجود ما يبرر ذلك.

كل شيء أو لا شيء: هذا النوع من التفكير هو تشويه معرفي، لأنه يقوم على أساس وجود حالتين متطرفتين لكل خاصية، وتجاهل عدد من الاحتمالات.

التقليل من الأحداث الإيجابية: الميل إلى خفض أهمية الحوادث الإيجابية التي يمر بها الفرد أو تحويلها إلى حوادث سلبية.

التعميم: وهو إعطاء الشخص الأحكام المطلقة و التعميمات المتطرفة.(حمدان ،٢٠٠٠: ٢٢)

ثامناً: نظرية كانون:

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم، في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي والفسولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة(الحمد، ٢٠٠٥: ٢٦).

ويرى كانون أن الضغط رد فعل عند الشعور بالخوف، وأن المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبثاوي .والذي بدوره يزيد من معدل التنفس وضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم واتساع حدقة العين كما ويرتفع معدل السكر في الدم .و ان ردود الفعل هذه تجعل الإنسان على استعداد دائم إما للقتال أوالهروب كاستجابة للخوف .كما ويرى كانون "بأن البيئة لها أثر في طبيعة أو ردود الفعل الجسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد، ويرى أن العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الاستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط والإجهاد مزمناً أو شديداً فإنه يشمل آليات الجسد الساكنة وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد وتحطيمه (أبو أسعد والغريز، ٢٠٠٩: ٢٣)

تاسعاً: نظرية فعالية الذات لباندورا

أشار باندورا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية لديه، والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لدى الفرد، وأن فاعلية الذات تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد "باندورا" أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ "باندورا" نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تزايد الاهتمام بدراسة عوامل مقاومة الضغوط والوقاية منها، وأصبح ضرورياً خاصة في الآونة الأخيرة التي ازدادت فيها صعوبات وتعقيدات الحياة وتعرض الفرد فيها لضغوط عديدة يحتاج لمواجهتها بفاعلية حتى يستطيع تجنب ما قد ينجم عنها من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد. (السامرائي، ٢٠٠٦: ٢.٦).

وفي دراسة عبد الغني (٢٠٠٩) حددت عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية وهي كالتالي:

١- **أسلوب الإيجابية** : يتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة، في محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهد؛ بغية الحل والتخلص من الموقف الضاغط.

٢- **أسلوب ضبط النفس (الذات)** : يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على التريث وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب.

٣- **أسلوب البحث عن الدعم والمساندة الاجتماعية** : يتضمن هذا الأسلوب مدى توفير الدعم من أعضاء العائلة أو الأصدقاء فيما يتعلق بتوفير التشجيع والمشاركة في المصادر الانفعالية والمادية، والتي يمكن أن تقدم ضمن شبكة الأصدقاء أو أعضاء العائلة. (عبد الغني، ٢٠٠٩: ٢١)

٤- **أسلوب تحمل المسؤولية** : ويتضمن هذا الأسلوب قبول الفرد لذاته والآخرين والعالم من حوله، كما يتضمن قدرة الفرد على تحمل الأخطاء والعيوب، وتحمل الإحباط كجزء معياري في الحياة، كما يتضمن هذا الأسلوب إيمان الفرد بقدرته على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة بنجاح.

٥- **حل المشكلات بالتخطيط** : ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية؛ فالمشكلات تعتبر في حد ذاتها مواقف ضاغطة، وحلها يخفف أو يزيل الضغط النفسي الناتج عنها، ويتضمن المهارات التي ترتبط بحل المشكلات، وتحديد المشكلة بوضوح، والحصول على المعلومات الكافية، وإيجاد الحلول العلمية، واختيار البدائل الممكنة للحل.

٦- **أسلوب تنظيم الوقت** : ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تنظيم الوقت والنشاط، ويشبه هذا الأسلوب أسلوب حل المشكلات إلى حد ما؛ فهو يتضمن التخطيط، والأسلوبان تنظيميان في عمل الأشياء، كما يتضمن تنظيم المصروفات المالية.

٧- **أسلوب إعادة البناء المعرفي** : يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تغيير تفكيره لخفض الضغط، وهذا الأسلوب يركز على تغيير الأفكار غير الواقعية وغير العقلانية التي يحملها الفرد عن الموقف، فمن خلال تغيير أفكاره فإن ذلك سيؤثر على استجاباته الانفعالية، ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على ضبط أفكاره والسيطرة عليها.

- ٨ - أسلوب التجنب والتحول عن الموقف :وهي السلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الموقف الضاغط والقيام بأنشطة أخرى، مثل :القيام بمشاهدة التلفزيون، أو تنظيف الغرفة، أو ترك المكان الذي حدثت فيه المشكلة، أو اللجوء إلى التخييلات السعيدة.
- ٩ - أسلوب الانعزال : وهو السلوك الذي يتضمن انفصال الفرد عن الأشياء أو عن الآخرين، مثل : إغلاق باب الغرفة، والانعزال عن أفراد الأسرة، وتجنب الآخرين.
- ١٠ - أسلوب ممارسة عادات معينة : ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات التي يمارسها الأفراد؛ لمواجهة الموقف الضاغط منها عادات ايجابية كاللجوء إلى ممارسة الرياضة والاسترخاء الذهني والتأمل وعادات أخرى سلبية ، مثل :قضم الأظافر، واللجوء إلى الأكل الزائد، والتدخين، وتناول بعض الأدوية، والمهدئات وفرقة الأصابع .
- ١١ - أسلوب العدوان : وهو السلوك الذي يتضمن إلحاق الأذى المادي بالأفراد أو الحيوانات أو الأشياء، كما يتضمن الأذى اللفظي كتوجيه الشتائم إلى الآخرين.
- ١٢ - أسلوب الاسترخاء : ويتضمن هذا الأسلوب القدرة على خفض الإثارة، من خلال استخدام إجراءات الاسترخاء، وضبط التفكير، أو القيام بحركات جسمية؛ لتقليل مستوى التوتر أو الضغط.
- ١٣ - أسلوب وسائل الدفاع : ويتضمن هذا الأسلوب الاستغراق في أحلام اليقظة، والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة.
- ١٤ - أسلوب اللجوء إلى الممارسات الدينية : ويتضمن هذا الأسلوب الإكثار من الدعاء والعبادات؛ حيث يصبح الدين مصداً ر لل دعم الروحي والانفعالي و سلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط. (عبد الغني، ٢٠٠٩ : ٢٠)
- ويتضح للباحثة من خلال ما تقدم من عرض لأساليب التعامل مع الضغوط أنها متعددة ومتنوعة، وكلما استطاع الفرد أن يمارسها فإنه بذلك يحمي نفسه من آثار الضغوط المستمرة عليه، كما يجب على الفرد إدراكها وتعلمها لتطبيقها بشكل أفضل، و إنها مختلفة في تطبيقها، تشتمل على جوانب معرفية، وسلوكية، واجتماعية، ودينية .وهي منقسمة إلى استراتيجيات تقاوى واستراتيجيات مواجهة. وإن أفضل الطرق لتخفيف الضغط النفسي هو الاسترخاء الذهني والجسمي، والتأمل بمخلوقات الله عز وجل وبالطبيعة الكونية، وكذلك الرياضة والترفيه وتغيير الروتين اليومي وتنظيم الوقت واستغلاله بما يعود بالفائدة على الفرد في سبيل تحقيق أهدافه الخاصة، والتي من خلالها سوف يحقق الفرد الرضا عن نفسه كما وسيحقق لها الصحة النفسية السليمة.

الاتجاه الإسلامي في التعامل مع الضغوط النفسية:

يعدنا ديننا الإسلامي بالقيم الروحانية ، ويمنحنا نظرة تفاؤلية للحياة، ويعطينا اليقين، وقوة التحدي ويبعد عنا التوتر والاضطراب ، والخوف والقلق ، ويضع لحياتنا هدفاً، واتجاهاً. كما أن الإنسان المؤمن لديه اليقين بأن الخير فيما اختاره الله له، وإن المؤمن الحق يتعرض للابتلاءات بقدر إيمانه بالله عز وجل، ليعلم الله الذين آمنوا ويعلم الصابرين . وعلينا الإكثار من ذكر الله عز وجل، والتأمل في العبادة والخشوع فيها، والتوكل على الله في جميع الأحوال. كما ينبغي على الفرد المؤمن أن ينظر للأمور بنظرة إيجابية، وأن يكون مؤمناً بالفقر خيره وشره، وأن يكون على يقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وإن ما أخطاه لم يكن ليصيبه، وكما تكون الشدة ينزل من النصر مثلها ؛ ولهذا قال تعالى : (أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُم مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضُّرَّاءُ رَأَوْهُمُ يُزْلِقُونَ وَهُمْ يَرْجُونَ الْقَوْلَ الَّذِي يُؤْتِيهِمُ الرُّسُلُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ) (سورة البقرة : ٢١٤)

بأن الاستراتيجية الدينية للتعامل مع الضغوط النفسية تتضمن ثلاثة أمور هي:

أ. التمسك بالدين:

ينظر إلى الدين بوصفه واحد أ من مجالات الشعور بالرضا ، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة ايجابية، فالدين يوفر للإنسان الإحساس بالأمن ، والرضا بقضاء الله وقدره ومن ثم تدعيم الذات، ويجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهه في حياته. وغالباً ما يستخدم الإرشاد النفسي الديني لخفض الإحساس بضغوط الحياة ومواجهتها ويقوم على " معرفة الفرد لنفسه ، ولربه ، ولدينه، والقيم، والمبادئ الدينية الأخلاقية ، واستخدام المعطيات الدينية ؛ لجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على :النجاح في الحياة (مصطفى، ٢٠٠٥: ١٤٢)

ب - الصلاة:

تثير فينا الصلاة الإحساس بوجود من يشاركنا في حمل همومنا وخاصة في المشكلات التي يتعذر علينا أن نطرحها على أحد، فالصلاة ليست مجموعة من الحركات تؤدي، ولكنها عبادة روحانية تصل العبد بربه .وفي القرآن الكريم ما يؤكد ذلك بقوله تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ). (البقرة: ٤٥)

ج- التحصين بالاذكار:

يقصد بالذكر قراءة الأدعية الدينية وسيرة حياة الأنبياء، وحياة الصالحين والصالحات إذ يقول الله تعالى (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد : ٢٨) وقد قام الطهراوي (٢٠٠٨) ببلورة أساسيات مشتركة يرى أنها قد تشكل نواة إستراتيجية إرشادية للتعامل مع الضغوط النفسية تنبع من الرؤية الإسلامية نذكر منها:

- ١ - الإيمان بالله القضية المحورية في الرؤية الإسلامية للتعامل مع ضغوط الحياة، أما غير المؤمن فلا يمكن أن ينطبق عليه أي من النقاط التالية في هذه الرؤية، فالإيمان بالله مركز هذه الرؤية.
- ٢ - الإيمان بقضاء الله وقدره كفيل بتشكيل أكبر مضادات للضغوط النفسية، فإن لم يحول دون حدوثها، فهو يخفف منها أثناء حدوثها، فإيمان الفرد بأن ما يحدث له كله خير، يزيد من قدرته على التحمل، ومن ثم المواجهة ومواصلة الحياة دون يأس.
- ٣ - العمل الصالح : فالإنسان السوي يسعد عندما ينفع الآخرين وهذا مدعاة لإحساس الأفراد بالحياة الطيبة المتوافقة مع الضغوط، ويقول تعالى : (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (النحل: ٩٧)
- ٤ - ممارسة العبادات الإسلامية : الأمر الذي يقوي من قدرة الفرد في التحكم بغرائزه ودوافعه. ومن ضمن الممارسات الدينية الصلاة والتي نرى فيها نموذجا للتربية السلوكية التي ترسخ العديد من السلوكيات الايجابية عند الفرد مثل : الانتظام واحترام الوقت، والنظافة، والارتباط بالجماعة، والتأمل بالتلاوة والإنصات لقراءة الإمام، وتعود النظام.
- ٥ - أهمية الجماعة في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط، فالإسلام يهتم بالأسرة ووجود الفرد في جماعة، وهذا بعد هام في التغلب على ضغوط الحياة.
- ٦ - الحرص على نيل رضا الله لدخول الجنة.
- ٧ - التفاؤل في التعامل مع ضغوط الحياة : فالتفاؤل هو القاعدة، وأن الأمور ضاقت ستنتفرج، يقول تعالى : (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) (الشرح : ٦-٥) ويقول عز وجل : (وَيَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِّنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا) (الأحزاب: ٤٧)
- ٨ - أهمية الإكثار من الدعاء في مقاومة و إزالة الضغوط عند الفرد : فالدعاء في الإسلام مخ العبادة إذ يقول تعالى : (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ) (غافر: ٦٠) (الطهراوي، ٢٠٠٨: ٤٦٦)

المبحث الثالث

المساندة الاجتماعية

تمهيد :

إن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي يعيش، و يقضي معظم، و قته في جماعة يؤثر ويتأثر فيها، ويرى الفرد نفسه، وعالمه في عملياته ديناميكية من الإدراك المتواصل لقدراته الانسانية، ويعرف الكثير عن صفاته الشخصية، وأدواره، و سلوكياته المعتادة، و ما كان عليه في الماضي، وما هو عليه حالياً، وما يمكن أن يكون.

ويؤكد إبراهيم (١٩٩٨) حاجة الإنسان إلى المساندة الوجدانية والصلات والدعم الاجتماعي والموازرة حيث يرى أن الانتماء لجماعة كالأسرة أو الأصدقاء يجعل للحياة معنى مما يعين على مواجهة الضغوط .ويرى أن النساء أكثر حاجة للمساندة ودعم الآخرين، وأنهن يسعين للحصول عليها لتجاوز الصعاب وأن النساء أكثر حساسية وقلقاً تجاه علاقاتهن مع الآخرين، وأن علاقات المرأة بالآخرين تشكل مصدراً مهماً لتقديرها لذاتها، وتشعر بالقلق وفقدان التقدير عند افتقاد أي علاقة ذات معنى في حياتها، فالمساندة الاجتماعية مخففة من الآثار السالبة الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة وتعمل على رفع تقدير الفرد لذاته، وتزيد من فاعليته فالمساندة الاجتماعية تشعر الفرد بقيمته وبقدرته على المواجهة، وافتقاد هذه المساندة حال الحاجة إليها يشعر الفرد بفقدان القيمة وعدم القدرة على المواجهة، وقد يكون بداية لظهور أعراض اكتئابية.(إبراهيم، ١٩٩٨: ٤٧)

والمساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه، بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى، عندما يشعر أن هناك ما يهدده وعندما يشعر أن طاقته استنفدت أو أجهدت بمعنى آخر أنه لم يعد بوسعه أن يجابه الخطر أو يحمل ما يقع عليه من إجهاد، وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه .فالإنسان بطبعه مخلوق اجتماعي وقد جعله الله سبحانه وتعالى دائماً في حاجة مستمرة ليستمد العون من أخيه الإنسان، والمساندة الاجتماعية متغيراً أساسياً ، له أهمية كبيرة في حياة الأفراد بصفة عامة، فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين والذي يدعم حياة الإنسان بالحب والقبول والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة ضغوط الحياة، إذ إن المساندة الاجتماعية ترتبط بالصحة والسعادة النفسية، كما أن غيابها يرتبط بزيادة الأعراض المرضية و الإكتئابية .

مفهوم المساندة الاجتماعية:

أولاً : مفهوم المساندة الاجتماعية لغوياً :

المساندة من سند : ما ارتفع من الارض في قبل الجبل أو الوادي ، والجمع اسناد ، وكل شيء أسندت له شيئاً، فهو سند ، وما يسند إليه يسمى مسنداً، وسنداً، وجمعه المساند وتساندت إليه : استندت ، وتساندت الرجل مساندة إذا عاضدته وعانقته ، وسند في الجبل وأسند ، وساند أي عاون وساعد ، وسانده بمعنى كافأه ، المساندة مصدر من ساند ، والمساندة الدعم والمساعدة والغطاء (ابن منظور ، ١٩٩٩ : ٧١٤)

وجاء تعريف المساندة بالمعجم الوسيط (ج ٢ : ٣٦٦) (سانده) مساندة عوانه وكاتفه وأسنده . وهو مصطلح اجتماعي حديث استخدم في العلاقات الاجتماعية ، فهي تعني ما يقدمه المجتمع من مساندة ومؤازرة ودعم للفرد والمساندة للأفراد داخل المجتمع بحسب ما يستطيع كل فرد وبحسب موقعه بالنسبة لمن يحتاج لذلك الدعم .

ثانياً : تعريف المساندة الاجتماعية اصطلاحاً :

ربما تكون بداية ظهور اصطلاح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تناولها للعلاقات الاجتماعية إذ صاغوا اصطلاح شبكة العلاقات الاجتماعية "social network" "الذي يعد البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية "social support". إلا أن المساندة الاجتماعية حظيت باهتمام أكبر من الباحثين بعد أن نشر كابلن

(1974)دراسته التي تضمنت أصنافاً متنوعة من المساعدة والعون والتي تقدم من أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران الآخرين إلى الفرد. وقد اختلف الباحثون في تناول المساندة الاجتماعية تبعاً للمنظور الذي ينظر من خلاله كل باحث الي المساندة الاجتماعية. لذا نجد أن المساندة الاجتماعية من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقاً لتوجهاتها النظرية .

وقد حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من الباحثين، من بين هذه المتغيرات النفسية والاجتماعية، اعتماداً على مسلمة مفادها أن " المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها، كالأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل أو المدرسة أو الجماعة أو النادي تقوم بدور كبير في خفض، الآثار السلبية للأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها . (فايد، ٢٠٠١ : ٣٢٤)

وفيما يلي عرض لبعض التعريفات التي وردت لبعض الباحثين حول مفهوم المساندة الاجتماعية:

وقد عرف كل من (الشناوي وعبد الرحمن ، ١٩٩٤ : ٤)

المساندة الاجتماعية بأنها تلك العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها وللمساندة الاجتماعية أثر ملطف على ضغوط الحياة.

ويعرفها أيضاً: المساندة الاجتماعية على أنها " إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام وتقدير وتقهم ، وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة، وتقديم المعلومات، وذلك من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد، خاصة وقت حدوث الأزمات أو الضغوط.

يعرفها نيازي " المؤازرة والدعم والتعاطف والمعونة النفسية التي يحصل عليها الإنسان من البيئة التي يعيش فيها سواء كانت مساندة رسمية تقدم من خلال المؤسسات والمنظمات الاجتماعية المختلفة ، أو غير رسمية تقدم من الأشخاص المحيطين بالإنسان كأفراد أسرته وأقربائه وأصدقائه وزملائه وغيرهم ممن لهم علاقة به (نيازي، ١٩٩٩: ٣٣)

ويعرفها (الهملان ، ٢٠٠٨: ٤٥) أنها درجة شعور الفرد بمدى توافر المساعدة والمشاركة والتشجيع والنصح والارشاد من جانب الآخرين كالأسرة والاقربان والاصدقاء والزملاء والمعلمين ، وتكوين معهم علاقات اجتماعية عميقة واشباعه لحاجاته الاساسية خلال التفاعل معهم .

فيعرف كابلن المساندة الاجتماعية بأنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعون، ويتقنون فيه، وبأخذون بيده، ويقفون بجانبه عند الحاجة، ومن ذلك الأسرة، الأصدقاء، الجيران (Caplan,1981:413- 42).

المساندة الاجتماعية :تتكون من الآخرين الذين يقومون بمساعدة الأفراد لكي يتعاملوا مع مشكلاتهم الانفعالية ومشاركتهم في مهامهم، وتزويدهم بالنقود، والمواد، والأدوات، والمهارات، والمعلومات، والنصيحة؛ لمساعدتهم على التعامل مع مواقف خاصة مليئة بالضغوط يمكن أن يتعرضوا لها. ويعرفها أيضاً بأنها:النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي.

ويعرفها "Cohen" بأنها تعني متطلبات الفرد بمساندة و دعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها(عبد السلام، ١٩٩٧: ٢١)

ويعرفها حسين (١٩٩٦) بأن المساندة الاجتماعية تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة . (حسين، ١٩٩٦: ٤٥)

كما وعرف موس "Moss"

المساندة الاجتماعية على أنها" الشعور الذاتي بالانتماء والقبول، والحب، والشعور بأن الأفراد محتاجون إليه لشخصه وليس من أجل ما يستطيع أن يفعله .(نقلاً عن حسين، ١٩٩٦: ١٥)

ويعرف ثويتس "Thoits"

المساندة الاجتماعية على النحو التالي تلك المجموعة الفرعية من الأشخاص، في إطار الشبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية للفرد، و الذين يعتمد عليهم للمساعدة الاجتماعية العاطفية والمساعدة الإجرائية أو كليهما. (نقلاً عن الشناوي و عبد الرحمن، ١٩٩٤: ٠٤)

أما علي (١٩٩٧) فيعرفها بأنها: المشاركة الفعالة للأسرة والبيئة عموماً لتعزيز مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها من أجل الشعور بالقيمة واحترام الذات والتخفيف من هذه الأحداث حتى لا يقع الفرد فريسة للإصابة بالاضطرابات النفسية (علي ١٩٩٧: ٢١)

ويعرفها سلطان (٢٠٠٩) بأنها الدعم الاجتماعي الذي يكون في ثلاثة أبعاد هي الدعم المعنوي الذي يتضمن توفير الود والتأييد والدعم المادي الذي يتضمن تزويد الفرد بالخدمات والمساعدات المباشرة والدعم المعلوماتي وبتلخص في تقديم النصائح والتوجيهات التي تساعد الفرد في حل مشكلاته وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه. (سلطان، ٢٠٠٩: ٣٧)

أهمية المساندة الاجتماعية:

أن المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة عن طريق الدور المهم الذي تلعبه مباشرة على سعادة الفرد يكون مستوى الضغوط مرتفعاً، أو بالنسبة للصحة النفسية مستقلة عن مستوى الضغط، أو كمتغير بسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط، إن المساندة الاجتماعية الاجتماعية من الآخرين الموثق فيهم لها أهمية رئيسة في مواجهة الأحداث الضاغطة وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفف أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة. أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة.

ويشير سارسون (١٩٨٣) إلى أن الفرد الذي ينشأ وسط أسر مترابطة تسود المودة والألفة بين أفرادها يصبحون أفراداً قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية. وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تلقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر، وعليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك أخدهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، وإعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة، مع ملاحظة أن هذين العنصرين

يرتبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الأول - على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد. (عبد الرزاق، ١٩٩٨: ٥٦)

ويشير سارسون إلى الدور الهام للمساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تقوم بما يلي :لها قيمة شفاءية من الأمراض النفسية، تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، تقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو تخفف من حدة هذا الأثر.و إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته وتشجيعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه.

و يذكر ليبيرمان "Lieberman"

في عرضه حول الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في التأثير على إدراك الفرد لهذه الضغوط، وكذلك الاستجابة لها والتعامل معها، أن هناك مجموعة من المواقف في حياة الأفراد تلعب المساندة فيها دوراً هاماً ومن هذه المواقف الوقائية من الاكتئاب في حالة الأحداث المؤلمة، والتخفيف من الأحزان والأعراض الجسمية التي تنتج عن التعطل عن العمل، وتخفيف آثار الأسى، والتخفيف أو الوقاية من وقوع اضطرابات انفعالية في فترة الشيخوخة (نقلاً عن الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٤ : ٥٠)

يشير سارسون وآخرون إلى أن الفرد الذي ينشأ وسط أسر مترابطة تسود المودة والالفة بين أفرادها ، يصبحون أفراداً قادرين علي تحمل المسؤولية، ولديهم صفات قيادية، لذا نجد المساندة تزيد من قدرة الفرد علي مقاومة الاحباط ، وتقليل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية، وإنها تلعب دوراً مهماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية كما تساهم في التوافق الايجابي، والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تقي الفرد من الآثار الناتجة عن الأحداث الضاغطة، وأنها تخفف من حدة هذه الآثار وعليه فان هناك عنصرين مهمين ينبغي اخذهما في الاعتبار وهما :إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته، يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة، وهذان العنصران مرتبطان ببعضهما ويعتمدان في المقام الاول علي الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد .(عبد الرزاق، ١٩٩٨: ٥٦٩)

ويذكر برهام (Parham)

أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الاحساس بفاعليته، بل إن احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك انه يتلقى المساندة الاجتماعية من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به، ولا شك أن هذه المساندة تؤدي دوراً هاماً في تجاوز أي أزمة قد تواجه الشخص ، وهنا تؤدي المساندة دوراً وقائياً.

ويشير سارسون وآخرون (Sarsson et al)

أن المساندة تلعب دوراً مهماً كذلك في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية ، كما تسهم في التوافق الايجابي للفرد ، أي أنها تلعب دوراً علاجياً ، وليس هذا فحسب بل يمكن أن تلعب دوراً تأهلياً للمحافظة علي وجود الفرد في حالة رضا عن علاقته بالآخرين . (غانم، ٢٠٠١: ٤١) ويرى بولي (Polpy)

أن المساندة تزيد من قدرة الفرد علي المقاومة والتغلب علي الاحباطات وتجعله قادراً علي حل مشكلاته بطريقة جيدة (راضي، ٢٠٠٨: ٩٢).

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية المساندة الاجتماعية بأنها:

١. المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد.
٢. المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطات ، وحل المشكلات بطريقة جيدة.
٣. المساندة الاجتماعية تخفف وتستبعد عواقب الأحداث الصادمة والضاغطة على الصحة النفسية.
٤. المساندة الاجتماعية تساعد الفرد على تحمل المسؤولية ، وتبرز الصفات القيادية له.
٥. المساندة الاجتماعية لها قيمة شفاءية من الأمراض النفسية التي تسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي.
٦. المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته ومقاومة الأحداث الصادمة.
٧. المساندة الاجتماعية تخفف من وقع الصدمات النفسية ، وتخفف من أعراض القلق والاكتئاب.
٨. المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته ، وعن حياته مما يتسنى له تقدير ذاته لاحقاً.

أنواع المساندة الاجتماعية:

١-المساندة الانفعالية:

وتشمل كافة أنواع الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الشخص من الآخرين ، والتي تشمل على الرعاية، والثقة، والقبول، والتعاطف والمعاذرة والمؤازرة.

٢-المساندة الأدائية:

والتي تكون من خلال إلحاق الشخص المسند بعمل يتناسب مع امكانياته وقدراته، وكما تشمل على محاولة أن يحل الفرد مشكلاته عن طريق تزويده ببعض النقود او الهدايا الملموسة . ٣.

٣-المساندة بالمعلومات:

والتي تكون من خلال النصائح والمعلومات الجيدة والمفيدة، وتعليم مهارة حل المشكلات، وإعطائه معلومات يمكن أن تقيده وتساعد في عبور موقف صعب أو اتخاذ قرار في وقت الخطر . (الشناوي، وعبد الرحمن، ١٩٩٤: ٢٣)

٤-المساندة الروحية:

والتي تتمثل في قراءة القرآن الكريم والعمل بالسنة المطهرة ، وأداء العبادات ومع الرفقة الإيمانية والتي تمكن الفرد من احتمال المواقف الصادمة ومواجهة الخطر برضا نفسي (علوان ، ١٩٨٣: ١٩)

٥- المساندة الاجتماعية:

والتي تنطوي على ما يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض في وقت الشدة (دياب ، ٢٠٠٦: ٦٢). ويرى مرسى (٢٠٠٠) أن المساندة الاجتماعية في مواقف السراء والضراء تأخذ أشكال عديدة يلخصها في أربعة أنواع رئيسية هي :

١-المساندة الوجدانية:

وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في وقوف الناس معه، ومشاركته له أفراحه وأحزانه، وتعاطفه معه واتجاهاتهم نحوه واهتمامهم بأمره مما يجعله يشعر بالثقة في نفسه وفي الناس ويزداد فرحاً في السراء ويزداد صبراً وتحملاً في الضراء.

٢-المساندة المعنوية أو المساندة الإدراكية :

وهي مساندة نفسية أيضاً يجدها الإنسان في كلمات التهاني والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة في الضراء فيجد في تهنئة الناس له الاستحسان والتقدير والتقبل والحب المتبادل، ويجد من مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والسخط والجزع والتشجيع على التفكير فيما أصابه بطريقة تفاؤلية فيها رضا بقضاء الله وقدره.

٣-المساندة التبصيرية أو المساندة المعلوماتية :

وهي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الإنسان على فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية ، وتجعله أكثر تبصراً بعوامل النجاح أو الفشل فيزداد قدرةً على مواصلة النجاح وعلى تحمل الفشل والإحباط بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح.

٤-المساندة المادية أو العملية :

وهي مساندة مباشرة و فاعلة في الموقف ويحصل عليها الإنسان من مساعدة الناس له بالأموال والأدوات أو مشاركته في بذل الجهد وتحمل الموقف وتقليل الخسائر، وكما لصحة الجسم وقاية فإن لصحة النفس وقاية كذلك فعلاقات الإنسان الطيبة بالناس من أهم عوامل تنمية الصحة النفسية، والوقاية من الانحرافات، وعلاج الانحرافات، فالسعداء على علاقة طيبة بالناس والتعساء على علاقة

سيئة والعلاقات الاجتماعية الطيبة مرتبطة بطول العمر وبقلة الإصابة بالأمراض وبسرعة الشفاء منها فالعلاقات الاجتماعية الطيبة بالناس تساعد الإنسان على إشباع حاجاته الاجتماعية، وتوفر له المساندة الاجتماعية التي تخفف توتراته وتقوي مناعته النفسية والجسمية مما يقلل من إصابته بالأمراض وبسرعة الشفاء منها .وهناك تأثير قوي للمساندة الاجتماعية على جهاز المناعة النفسية والجسمية في مواقف الأزمات أو المصائب فجهاز المناعة النفسية والجسمية يضعفان عند الإنسان عندما يواجه الأزمات والنكبات والصدمات بمفرده دون مساندة من الآخرين مما يجعله عرضة للقلق والاكتئاب وغيرها من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، والتي قد تدفعه إلى زيادة التدخين وتعاطي الخمر والمخدرات وقد يعاني من الأمراض السيكوماتية ويكون عرضة للحوادث والإصابات، أما إذا وجد الإنسان المساندة الاجتماعية في الأزمات فإن جهاز المناعة النفسية والجسمية عنده يستعيدان عافيتهما بسرعة بفضل المناعة الإضافية (مرسي، ٢٠٠٠: ١٩٦-١٩٧)

وظائف المساندة الاجتماعية:

وتنهض المساندة الاجتماعية بعدة وظائف، يمكن إيجازها في الفئات الست التالية :

- المساعدة المادية: كما تتمثل في النقود والأشياء المادية.
- المساعدة السلوكية : وتشير إلى المشاركة في المهام والأعمال المختلفة بالجهد البدني.
- التفاعل الحميم : ويشير بعض سلوكيات الإرشاد غير الموجه كإنصات والتعبير عن التقدير، والرعاية والفهم.
- التوجيه : كما يتمثل في تقديم النصيحة، وإعطاء المعلومات أو ، التعليمات.
- العائد أو المردود : ويعنى إعطاء الفرد مردوداً عن سلوكه وأفكاره ومشاعره.
- التفاعل الاجتماعي الايجابي: المشاركة في التفاعلات الاجتماعية بهدف المتعة والاسترخاء.(عبد الرزاق، ١٩٩٨، ١٥).

ومن ذلك نستنتج شروط المساندة الاجتماعية كالتالي:

١. تقدم من اشخاص مقربين للفرد او الجماعة.
٢. تقدم وقت الصدمات والكوارث والازمات.
٣. أن يكون مقدموا المساندة ممن يثق بهم الشخص المقدمة له المساندة.
٤. أن تكون المساندة الاجتماعية المقدمة قادرة على تحقيق الاهداف التي قدمت من اجلها المساندة.
٥. أن تكون قادرة على توفير الحماية للشخص المقدمة له ، وقادرة على استعادة وتعزيز ثقته بنفسه.

النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية:

أولاً: النظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية

١. نظرية التعلق الوجداني :

من أفضل المناهج والطرق لدراسة التعلق الوجداني هي نظرية بولبي (Polpy)، لقد أوضح بولبي أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الأم ، فالأم تزود أطفالها بمشاعر الحنان، وتشعرهم بالمودة من خلال استجاباتها للرضيع بضمه إلى صدرها بحنان، وهذا من شأنه أن يكفل الراحة للرضيع، ومن شأن هذا الاتصال أن يقود الى نوع من التكيف والتعديل اللاحق. ولا يقتصر سلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسب، بل يعتمد ويمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره، فسلوك التعلق ليس له نهاية محددة. وقد افترض بولبي ان الأفراد الذين يقومون بروابط تعلق طبيعية مع الآخرين ليكونوا اكثر

أمنًا واعتمادًا على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون هذه الروابط، فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله وابتعاده عن الآخرين، حيث أوضح بولبي أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية المتاحة لتجنب الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد، والتخفيف منها . (الشاعر ، ٢٠٠٥: ٨٩)

٢- نظرية التبادل الاجتماعي:

كان اهتمام هذه النظرية في مجال المسنين حيث لفتت النظر إلى وجود العديد من الآليات المعرفية والتي يحبذ الشخص استخدامها عند تبادل المساندة مع الآخرين وهي :

أ .ادخار المساندة الاجتماعية.

وجوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من المساندات كان يقدمها في الماضي للآخرين وان ما يقدمه للآخرين حالياً من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمه لهم في الماضي.

ب .القابلية للمساواة.

وتتص هذه الآلية على حقيقة مفادها أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل له من قبل الآخرين وبالتالي يحاول جاهداً ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقاتهم.

ج .المودة أو الوحدة المترابطة.

وتعني أن أفراد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية اجتماعية واحدة ، وان المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة ، وبالتالي فان ذلك سينعكس عليهم.

د .الانتباه الانتقائي أو الاختياري.

وتعني هذه الآلية قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه حتى وان كان على المستوى الشعوري للشخص المقدم للمساندة.

هـ .استمرارية الشخصية.

وجوهر هذه الآلية هو وعي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.

و .المقارنة الاجتماعية.

حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي، وما يحصل عليه في الوقت الراهن (الشناوي، وعبد الرحمن ، ١٩٩٤: ٩٧)

ثانيًا :النماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية:

يذكر بانك وهورنز (Back & Horns)

أن للمساندة الاجتماعية نموذجين رئيسيين يفسران الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية وهما على النحو التالي:

١-نموذج الأثر الرئيس للمساندة الاجتماعية:

يصور هذا النموذج المساندة من وجهة نظر سوسيولوجية " علم الاجتماع " المساندة الاجتماعية في ضوء عدد وقوة علاقات الفرد مع الآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى أن درجة التكامل الاجتماعي للفرد أو حجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد بأنها قد ترفع من مستوى الصحة النفسية لديه بتقديم أدوات ثابتة باعثة على المكافأة والارتقاء بالسلوك الصحي، و الإبقاء على أداء ثابت خلال فترات التغير السريع.

٢- النموذج الوافي " المخفف":

تعتبر المساندة الاجتماعية أحد المتغيرات النفسية الاجتماعية المعدلة، أو الملطفة، أو الواقية للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض على اعتبار أن المساندة ترتبط سلبًا بالمرض ، فمن خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من أعضاء أسرته وأصدقائه ، والمتمثلة في العلاقات الدافئة الحميمة تقل نسبة الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالمرض (دياب ، ٢٠٠٦: ٦٧)

المساندة الاجتماعية في الإسلام:

حث الإسلام العظيم على ضرورة أن يحب المسلم أخاه المسلم وأن يتمنى له الخير وأن يناصره ويسأله ويقول الله تعالى في كتابه العزيز (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ) (الحجرات: ١)

و تحدث كل من الشناوي وعبد الرحمن (١٩٩٤) عن الأهمية التي أسندها الإسلام للتكافل والرحمة والمساندة بين الناس، والأمر بالإحسان للوالدين لما ينتابهم من كبر وضعف ووفاء لبعض ما قدما للابن، ثم ينتقل إلى ذي القربى واليتامى ،والمساكين، والجار القريب، والجار الأجنبي، وابن السبيل . كما يفرض الإسلام علي القادرين زكاة في أموالهم ترد إلى الفقراء من المسلمين، وفيما يلي عرض لبعض ماورد في الهدي الإسلامي مما يدخل في المساندة الاجتماعية:

١-الحض على التعاون على البر والتقوى وعدم التعاون على الإثم والعدوان :

والبر والتقوى كلمتان جامعتان تشملان كل صالح من السلوك ابتغاء وجه الله وطمعا في رحمته وخوفا من عذابه، وبذلك فإن أي مساعدة يبدئها إنسان نحو إنسان آخر في إطار البر والتقوى هي بلا شك مما يدخل في هذا التعاون.

٢-العلاقات الاجتماعية :

يأمر الإسلام أبناءه بعقد علاقات طيبة من الآخرين وخاصة مع من يشاركوننا الدين، وفي نفس الوقت لا يمنع أن يمد الإنسان يد المساعدة لغير المسلم طالما أنه لم يعادي أو يحارب. ويمتد التعاون في الخير إلى أن يشمل البشر جميعاً. "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (الحجرات: ١٣)" وكانت حادثة الهجرة من أكبر الدروس في المساندة التي يمكن أن نستسقيها من التاريخ، حيث تجلت المواساة والمؤازرة والمساندة في الموقف الذي اتخذته الأنصار تجاه المهاجرين. ولقد شبه الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم بالاستجابة العضوية التلقائية للجسد الواحد الذي يؤثر بعضه في بعض". رواه مسلم

٣-التواصي بالمرحمة :

كذلك فإن الإسلام يوصي أتباعه بالرحمة والتراحم كما يوصيهم بالحق ويوصيهم بالصبر وبكل مكارم الأخلاق، ويصفهم بالتراحم فيما بينهم. فالإسلام يوصي بتحرير الرقاب، وإطعام الطعام، في وقت الشدائد لليتامى، والمساكين، والتواصي بالصبر، حيث قال عليه الصلاة والسلام من (لا يرحم الناس لا يرحم). رواه البخاري ومسلم والترمذي

٤-الواجبات الاجتماعية :

يلزم الإسلام أبناءه بواجبات اجتماعية يفيد بها بعضهم البعض إما في اتصال مباشر أو اتصال غير مباشر، فالزكاة ركن أساس من أركان الإيمان وهي محددة مقدارا ومصارفا، وهي أيضا تساعد على تنمية مشاعر المودة بين الأغنياء والفقراء وتزيل الحواجز التي يضعها المال كما تزيل الإحباطات ومشاعر الحقد الصراعات الطبقية. ولقد أرسى الإسلام مبادئ المروءة، والغيرة، والإيثار، والطاعة للأباء والرحمة للأبناء وإمهال المقترض لوقت ميسرة وتحريم الربا والتواصي بالجار (الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٤: ٤٦-٥٤)

العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط :

إن التراث السيكولوجي المستمد من نتائج البحوث النفسية يشير الى أن للمساندة الاجتماعية في علاقتها بالضغط وظيفتين، وظيفة وقائية، ووظيفة علاجية. فمن الناحية الوقائية تعتبر المساندة مصدرًا من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغط حيث يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء كان عاطفيًا أو معلوماتيًا أو أدائيًا في شد عضده واثراء خبراته وجعله اكثر ادراكًا وتقديرًا، وواقعية في تقييمه للحدث، مما يسهم في زيادة قدراته ومهاراته في مواجهة الضغط والتعامل معها . وهكذا نجد أنه بمقدار تلقي الفرد للمساعدة والدعم الاجتماعي يكون التباين في حدوث الضغط وخطورة تأثيرها. أما من الناحية العلاجية فان المساندة بما تتيحه من علاقات إجتماعية تتسم بالحميمية والدفاء والثقة تعمل كحواجز أ و مضادات ضد التأثيرات السلبية للضغط الحياتية، ومثل هذه

العلاقة بالاضافة الى أنها تمثل مصدرًا للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة بما تتيحه من اشباع لحاجاته من الامن النفسي، فانها تزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته، وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى صلابته النفسية واعتقاده في فاعليته وكفاءته وتعزز ثقته بنفسه، وهي كلها عوامل لا تساعد فقط كما قلنا على الوقاية من الضغط، وانما يمكن أن تسهم في الشفاء مما يترتب عنها من آثار سلبية على الصحة والنفس، وفي هذا الصدد تشير نتائج الدراسات المقارنة التي أجريت على صحة المسنين الى أن الاشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية و جسمية مزمنة ويتلقون دعماً نفسياً أو اجتماعياً يتماثلون بشكل أكبر للشفاء من المرضى الذين لا يتلقون مثل هذا النوع من الدعم؛ كما انهم كانوا أثناء مرضهم أقوى ارادة وأقل شكوى من الالم . هذا وتزداد فاعلية المساندة الاجتماعية مع متغيرات اخرى كالتدين مثلاً (جاء الله ، ١٩٩٦ : ٥٨).

المساندة الاجتماعية مصدرًا هاماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الضغوط، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إشباع الحاجة للأمن النفسي وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة وذات أثر في تخفيف حدة الأعراض المرضية التي منها على سبيل المثال القلق والاكتئاب (على ، ٢٠٠٠ : ١٤)

وإن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء الأسرة أو خارجاً تعد عاملاً هاماً في صحته النفسية ، من ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها يمكن أن تنشأ آثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، مما يؤدي الى إختلال الصحة النفسية لديه . (جاء الله ، ١٩٩٦ : ٥٨)

كذلك فالمساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تعديل العلاقة بين إدراك الأحداث وبين الأعراض المرضية ، فهي لا تخفف أو تلطف من وقع الضغوط فقط و لكنها قد يكون لها آثار شافية، أو واقية من أثر هذه الضغوط، و للمساندة دوران أساسيان في حياة الفرد و هما الدور الإنمائي والدور الوقائي.

أولاً: الدور الإنمائي: ففي الدور الإنمائي يكون الأفراد الذين لهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم، ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها، أفضل من ناحية الصحة النفسية عن غيرهم ممن يفقدون هذه العلاقات وبالتالي فهي تسهم في التوافق الإيجابي.

فالمساندة الاجتماعية تلعب دوراً في التخفيف من حدة وقع الضغوط، خاصة لو أن هذه الضغوط تعددت أمام الفرد فإن المساندة و العلاقات الحميمة تقي الفرد من أعراض الاكتئاب أو تخفف من هذه الأعراض.

ثانياً: الدور الوقائي: وفي الدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجابتهم المؤلمة لتلك الأحداث تبعاً لتوافر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة الاجتماعية كما ونوعاً وقد أضحى ذلك التأثير معروفاً بأنموذج الأثر الملطف للمساندة الاجتماعية أو فرض التخفيف وربما يرجع هذا الأثر المخفف إلى ما يحدث يثمن تحسن في أساليب المواجهة والتعامل مع الضغوط ومصادرها، وبذلك فإنه يفترض حدوث التفاعل بين الضغوط من ناحية والمساندة الاجتماعية من ناحية أخرى في التأثير على النتائج التي يتوقع حدوثها نتيجة للضغوط . (حسب الله ، ١٩٩٦ : ١٥)

المبحث الرابع

الفتيات المتأخرات في الزواج

تمهيد

قد شرع الإسلام الزواج لمقاصد سامية ولتحقيق غايات عظيمة جليلة، منها على سبيل الذكر لا الحصر أنه وسيلة من وسائل العفاف والإحصان والعفة لقول النبي صلى الله عليه وسلم " (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، فمن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء) رواه مسلم

ثم أن من أهداف الزواج أنه سبب لبقاء النوع البشري والإنساني، وهو وسيلة إيجابية لتحقيق الأمومة والأبوة ، وصناعة الأجيال المتلاحقة لإقامة المجتمع المسلم. (المطيري، ٢٠٠٩: ١٤)

والزواج هو الطريق السليم والصحيح لتكوين الأسرة الصالحة التي يتكون من مجموعها المجتمع فكما كانت الأسرة سليمة ومتماسكة وقائمة على أصولها وقواعدها الشرعية كلما انعكس ذلك على المجتمع فكان مجتمعاً سليماً صالحاً متماسكاً متكافلاً، ولكن الظروف المعيشية و التغيرات الاقتصادية والاجتماعية فرضت خطراً من نوع خاص بات يلاحق البيوت المسلمة ، مستهدفاً الشباب المسلم من الجنسين ، ويتمثل في ظاهرة تأخير سن الزواج أو ما يسمى " العنوسة".(النعمي والجناري، ٢٠٠١: ٢)

و يعتبر تأخير سن الزواج ظاهرة اجتماعية عربية أفرزتها وساهمت في وجودها مجموعة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والنفسية ، وتعد هذه الظاهرة مشكلة من المشكلات الاجتماعية القائمة في المجتمع الفلسطيني .

ولقد أشارت إحدى الدراسات التي لم يظهر فيها اسم الباحث، أن التأخر عن الزواج قد يشعر النساء المتأخرات في الزواج، بالفشل والنقص والشعور بالاضطهاد وفقدان الصلات العاطفية الوثيقة بينهم وبين الآخرين، وضعف العلاقات الاجتماعية والشعور بضيق فرص النجاح وتكوين الأسرة وإنجاب الأطفال والشعور بالقلق من المستقبل (المالكي، ٢٠٠١ : ٥)

مفهوم التأخر عن الزواج (العنوسة):

أولاً : مفهوم التأخر عن الزواج (العنوسة) لغوياً:

تأخير الزواج: مركب إضافي ، مكون من كلمتين هما : تأخير ، والزواج

أما التأخير فهو : مأخوذ من الأخر بضمّتين، وتأخر، وأخر تأخيرًا، أجل الشيء ، والتأخير ضد التقدم ، والمقصود هنا : أن التأجيل يقع للزواج عن سنه المعتادة ، والأصل أن يقدم في وقته وأوانه .

وأما الزواج فهو :، مأخوذ من الزوج، وهو البعل، وهو خلاف الفرد، يقال للاثنتين: هما زوجان، والأزواج: القُرْناء، ويدور معنى الزّواج حول الاقتران أي: اقتران الرجل بالمرأة برباط شرعي. (السناد، ٢٠٠٧: ٩)

لقد تعرض العديد من النحاة و اللغويين إلى تعريف العنوسة لغويًا سنقتصر على ذكر بعضها في ما يلي:

- يقول الإمام المنظور في لسان العرب في تعريف مادة عنس : "أن العنوسة من عنس وهي الجارية إذا طال وقتها في بيت أهلها بعد إدراكها ولم تتزوج" (ابن منظور ، ١٣٠١: ١٤٩-١٥٠) .

- قال الفيروز أبادي في القاموس المحيط ما معناه : "العانس هي البنت البالغة التي لم تتزوج والرجل الذي لم يتزوج، جمعها عوانس وعنسة "

- قال ابن بري : الذي ذكره الأصمعي في خلق الإنسان انه يقال عنست المرأة بالفتح مع التشديد ، وعنست بالتخفيف بخلف ما حكاه الجوهري وفي صفته لا عانس ، ولا مفند العانس من الرجال والنساء الذي يبقى زمانا بعد أن يدرك لا يتزوج ، أكثر ما يستعمل في النساء ، يقال عنست المرأة فهي عانس وعنست فهي معنسة : إذا كبرت وعجزت في بيت أبويها .

- قال الجوهري : العنوسة من مادة عنس وعنست الجارية عنوسا بالضم ، وعناسا بالكسر إذا طال مكثها في منزل أهلها بعد إدراكها حتى خرجت من عداد الابكار هذا ما لم تتزوج ، فان تزوجت مرة فلا يقال عنست.

- وقال الأعشى : وعنسها أهلها : حبسوها عن الزواج حتى جازت فتاء السن ولم تعجز.

وعنست المرأة تعنساً عنوساً، وعنست تعنيساً إذا جاوزت وقت التزويج فلم تتزوج، وكذلك يقال للرجل.

ثانياً: مفهوم التأخر عن الزواج (العنوسة) اصطلاحاً

تعريف أبو العزائم (٢٠٠٦): عادة تعني السن التي تصل إليها الفتاة دون زواج مقارنة بالسن السائد والمتعارف عليه وسط أسرتها والمجتمع، وكل مجتمع يحدد سنًا للزواج.

والعنوسة مصطلح اجتماعي وليس لفظاً علمياً ومن ثم فهو متغير بتغير الظروف والأوضاع الاجتماعية والتطور الزمني للمجتمع . (أبو العزائم، ٢٠٠٦: ٣٥)

تعريف عرفات (٢٠٠٩) : بأنها المرحلة العمرية التي تتخطى بها المرأة سن الزواج المتعارف في المجتمع او بأنها المرحلة العمرية التي يبدأ جسد المرأة فيها بفقدان خصائصه الأنثوية الجاذبة للجنس الآخر وتقل احتمالات قدرة المرأة على الإنجاب وبداية التغيرات الهرمونية والنفسية والعصبية للمرأة (عرفات، ٢٠٠٩: ٥)

التأخر عن الزواج من الناحية الاجتماعية:

يختلف سن الزواج بين المجتمعات الشرقية والغربية اختلافاً واضحاً، ففي الريف يختلف عن الحضر، وينخفض السن الذي تعد به المرأة متأخرة عن الزواج، عادة في المجتمعات غير المتقدمة أكثر من المتقدمة، أي أنه في مجتمع الريف كل فتاة تجاوزت الـ (٢٥ عاماً) تعد متأخرة عن الزواج، فتدخل الأسرة في مرحلة القلق. أما في المدن فيبدأ القلق من سن (٣٠ عاماً) ومع تطور المجتمع ارتفع سن التأخر عن الزواج إلى (٣٣ عاماً) وهذا أمر طبيعي، ففي الدول الأوروبية يصل إلى (٤٠ عاماً). وكما تختلف النظرة هذه من مجتمع إلى آخر، فهي تختلف من أسرة إلى أسرة أيضاً، فالأسرة تقلق بعد تخرج ابنتها من الجامعة دون أن تتزوج بعدها بعامين، ويزداد القلق خاصة في المجتمعات العربية مع ارتفاع سن الزواج (أبو العزائم، ٢٠٠٦: ٣٥-٣٦)

أسباب ظاهرة العنوسة :

تتعدد الأسباب، وتختلف العوامل التي أدت وما تزال إلى انتشار هذه الظاهرة وتفشيها، وتصب جميعها في بوتقة البعد عن منهج رب العالمين، وهدى سيد المرسلين، ومن أهم الأسباب التي تقف وراء هذه الظاهرة إجمالاً:

أولاً: العادات والتقاليد: فكل مجتمع عاداته وتقاليده السائدة فيه، وهذه العادات والتقاليد منها الصالح النافع، ومنها الطالح الضار، ومن العادات الخاطئة، والتقاليد السيئة التي ساهمت في تفشي هذه الظاهرة وازديادها، ما يأتي:

١ - **المغالاة في المهور، والتباهي فيها:** وهذا سبب رئيسي في هذه المشكلة، وعائق كبير يحول دون زواج كثير من الفتيات. وهذه مشكلة تواجه جُلّ الشباب الراغبين في الزواج، كما صرّح بذلك كثير من الشباب، وكما يشهد بذلك الواقع.

٢ - **اشتراط القبيلة، وجعلها عائقاً أمام الشباب:** فبعض الناس يشترطون في الرجل الذي يرغب

في الزواج منهم أن يكون من قبيلة فلان، ويشددون في هذا الأمر دون مراعاة لإيمانه وورعه وأخلاقه، وهو ما أدى إلى كثرة الفتيات وازدياد العوانس.

٣ - التزام الترتيب بين الفتيات في الزواج: فبعض الأسر لديهم طقوس معينة في تزويج بناتهم، فتجدهم لا يزوجون البنت الصغرى قبل الكبرى مهما كانت الظروف، حتى يصل الفتيات في البيت جميعاً إلى مرحلة العُتوسة. (القضاة ، ١٩٩٨ : ٥٥)

ثانياً: الآباء والأمهات:

١ - جشع بعض الآباء: فمن الآباء من يصد الخطاب عن ابنته لأنها موظفة تدرّ عليه دخلاً شهرياً، ومنهم من إذا رأى في ابنته جانباً من الجمال والأدب الجم، دفع عنها الخطاب على أمل أن يتقدم لها أصحاب جاه أو ثروة، فيساومه عليها، وهذا الصنف وإن كان قليلاً في المجتمع إلا أنه موجود، ولا يسعنا تجاهل كونه سبباً وراء انتشار هذه الظاهرة.

٢ - الشروط التعجيزية التي يفرضها والدا الفتاة على الزوج: وهو ما يدفعه إلى العدول عن الزواج بابنتهما.

٣ - سوء سمعتهما: كأن تكون سيرتهما - جميعاً، أو أحدهما - غير حسنة.

٤ - كثرة المشاكل بينهما: فتنشأ الفتاة ولديها عقدة عن الزواج، فترفض الإقدام عليه خوفاً من الوقوع في المشاكل ذاتها. (الختاتنة، ٢٠٠٠ : ١٢٥)

ثالثاً: الفتيات:

فلا يمكن لإنسان منصف أن يعفيهن من دورهن في انتشار هذه الظاهرة، وذلك من خلال الأمور الآتية:

١ - تعذُّرهن بإكمال الدراسة: فبعض الفتيات يرفضن الزواج بحجة إتمام الدراسة، فيمضي بهنّ قطار العمر، ويتقدم بهن السن، فلا يشعرن إلا حين يقف بهنّ في محطة العُتوسة.

٢ - رفض بعضهن للخاطب إذا كان متزوجاً بـ زوجة أخرى.

٣ - غرور بعضهن واعتقادهن أن فارس أحلامهن لم يولد بعد ، وأنه لا أحد يستحق جمالهن.

٤ - حرص بعضهن على الوظيفة، حتى أن بعضهن يشترطن على الخاطب أن لا يمنعهن من العمل.

٥ - اختيار بعضهن للغنوسة اختياراً، وذلك من خلال بحثهن عن ما يسمونه الحرية الزائفة، والتحلل من القيود، والتهرب من الالتزامات.

٦ - سوء سمعة بعضهن: بتركهن الحجاب، وغشيانهن للأماكن المختلطة والمشبوهة.

٧ - انسياق بعضهن وراء التيارات الفكرية المنحرفة التي تتادي - زوراً وبهتاناً - بتحرير المرأة، ومساواتها بالرجل. (بدرانة، ٢٠٠٥: ٣١)

رابعاً: أسباب اجتماعية وقدرية:

فمن أهم الأسباب الاجتماعية:

١ - أزمة المساكن، وارتفاع أسعار وأجور العقارات: ففي بعض البلدان والمجتمعات يعد البحث عن المسكن الملائم ليكون عش الزوجية من المهمات الصعبة، ومن الأمور التي تثقل كاهل الشباب الذين يرغبون في الزواج، وبخاصة إذا كانوا من ذوي الدخل المحدود، الذين لا يفي دخلهم بمتطلبات تأسيس بيت، والإنفاق على أسرة في مجتمع يهتم بالشكليات والمظاهر.

٢ - ضيق فرص العمل: فارتفاع نسبة البطالة بين السكان القادرين على العمل من أبرز الأسباب الكامنة وراء عزوف كثير من الشباب عن الزواج، وخاصة في الدول الفقيرة والنامية.

٣ - الاختلاط الفاسد والانحلال وفساد المجتمع: فيجد الشباب الطريق ميسوراً لإشباع شهواته وقضاء حاجاته دون التزام أو قيد ، فينتج عنه انعدام الثقة لدى الشباب، فيحجم الشاب عن الزواج.

وأما الأسباب القدرية، فمنها:

١- الحروب المدمرة: التي يذهب ضحيتها الآلاف من الشباب، فتزيد نسبة الإناث إلى الذكور.

٢ - كثرة المواليد من الفتيات ، كما يشهد بذلك الواقع. (بدرانة ، ٢٠٠٥ : ٣٥)

خامساً: وسائل الإعلام:

وذلك من خلال الأمور الآتية:

١. الدعوة لمساواة المرأة بالرجل.

٢. محاربة التعدد، وتجريمه.

٣. محاربة الزواج المبكر.

٤. تشجيع الصداقة بين الجنسين، والحب الوهمي بين الشباب والفتيات. (القضاة ، ١٩٩٨ : ٧٥)

وترى الباحثة

أنه بالإضافة للأسباب السابقة توجد أسباب خاصة بمجتمعنا الفلسطيني تؤدي الى زيارة انتشار ظاهرة العنوسة ، ومن أهمها وجود الاحتلال الاسرائيلي ، وما يقوم به من أعمال إجرامية بحق الشباب الفلسطيني ، فيوقع الآلاف منهم شهداء و أسرى ويشدد ويضيق الحصار عليهم ليهاجر العديد منهم ، ومن يبقى لا يستطيع تحمل تكاليف ومتطلبات الزواج لعدم وجود مصدر دخل وقلة فرص العمل .

الآثار السلبية لظاهرة العنوسة

أولاً : آثارها الدينية.

١- تعطيل مقصود الله في الخليقة: و هو استخلاف الناس في الأرض كما قال الله تعالى: " وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً " (البقرة:٣-٣١) أي يخلف بعضكم بعضاً جيلاً بعد جيل ، وهذا الاستخلاف وتلك الورثة لا تكون إلا بوجود النسل والذرية والتي بابها الحلال هو الزواج فتعطيل الزواج مخالفة لمقصود الله ولمراداه. (عليقات ، ٢٠٠٣ : ٦٥)

٢- مخالفة أمر الشارع الحكيم: الذي أمر بتزويج الأبنكار، وحث الشباب على المسارعة في الاعتصام بهذا الأمر المحبب إلى الشارع. فالوصول بالمرأة أو الرجل إلى هذا الحال فيه مخالفة لصريح القرآن و صحيح سنة المصطفى "صلى الله عليه وسلم" ، إذ يقول الله تعالى في محكم تنزيله "وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ" (النور:٣٢). و الايم من الرجال : من لا زوجة له، و من النساء من لا زوج لها.(الصوا، ٢٠٠٧ : ٥٧)

٣- تقليل عدد المسلمين، و مخالفة أمر الرسول الأمين:

فقد قال عليه أفضل صلاة وأزكى تسليم: " تزوجوا الودود الولود ، فاني مكاثر بكم الأمم" رواه أنس بن مالك .

٣- غلق أبواب الخير و الأجر على العبد: أي أن الرجل و المرأة التي لم تتزوج يحرمان أجر التربية الحسنة للأولاد، و يحرمان أجر حسن المعاشرة، و حسن التبعل من المرأة لزوجها يقول رسول الله "صلى الله عليه وسلم": " إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث : صدقة جارية أو علم ينتفع به ،أو ولد صالح يدعو له " رواه مسلم.

٥- إغلاق أبواب الرزق:

يقول الرسول "صلى الله عليه وسلم": " ثلاثة حق على الله عونهم، المجاهد في سبيل الله، والناكح الذي يريد العفاف، والمكاتب الذي يريد الأداء" رواه الترمذي. (منصور، ٢٠٠٥: ٣٥)

ثانياً: الآثار النفسية :

١-الشعور بالإحباط والحرمان: فقد جعل الله تعالى فطرة المرأة تميل إلى الالتقاء و الأنس بشريك حياتها أسوة ببنات جنسها، و عدم ممارسة هذا الحق و حرمانها منه يؤدي إلى أصابتها بالإحباط وخيبة الأمل . فمن حق الفتاة أن تكون أما ، فهذه أمور فطرية ، فإله سبحانه وتعالى أقام هذا الكون على ظاهرة الزوجية ، أي الازدواج كما جاء في القرآن الكريم: "وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ" (الذاريات :٤٩) أي أن هناك ذكر وأنثى في الحيوان والإنسان وحتى النباتات. فالإنسان لا يستطيع أن يعيش وحده، لذلك ربنا لما خلق آدم لم يدعه وحده فخلق له من نفسه زوجا ليسكن إليها.

٢-العدوانية: فالعانس تلقي باللائمة على رجال المجتمع الذين اعرضوا عنها، وتشعر بالغيرة من بنات جنسها المتزوجات، ولهذا تنتظر للمجتمع نظرة حسد وحقد وكراهية تعبر عنها بسلوك عصبي وعدواني اتجاه الأفراد.

٣-العزلة والانطوائية: ملاحقة الأنظار للفتاة العانس، ومجاملتها بتمني زواجها وتفضيل العزلة أو مصاحبة من هم في مثل وضعها على المشاركة العامة في المجتمع.

٤-حرمان الإشباع الفطري : أي العجز عن تلبية حاجات ونداءات الفطرة، فمشاعر الأمومة والحب الزوجي والجنس من صميم فطرة كل فتاة، فيها الرحمة والمودة والمتعة والسعادة، وعدم الزواج يحرم العانس من جميع الآثار الصحية للحياة الجنسية الشرعية و المتعة المباحة.

٥-فقدان التوازن النفسي: حيث تصاب الفتاة بنوع من عدم التوازن في شخصيتها ، و يظهر ذلك في سلوكها المتناقض في تعاملها مع الآخرين، و حتى وان تزوجت في وقت متأخر فإنها تستمر في مشاعر الضيق و التبرم من المجتمع ، بما في ذلك الزوج و الذي يجب حسب اعتقادها ، أنه لا يشعرها أبدا بالفضل و المنة عليها لأنه تزوجها . (الناقولا، ٢٠٠٣: ٣٥٣)

ثالثاً : الآثار الاجتماعية:

١-التسرع في الزواج: وذلك للخلاص من شبح العنوسة بغض النظر عن التكافؤ أو مناسبة الزواج ، بل قد تقبل بعض العوانس الزواج العرفي أو الزواج منقوص الحقوق مثل زواج المسيار .

٢- **قلة النسل:** إن الإنجاب هو مطلب شرعي ومقصد أساسي من مقاصد الزواج ، و العنوسة تنفي هذا المطلب من أساسه. و بهذا نكون قد خالفنا أمر رسولنا الكريم ، إذ يقول صلى الله عليه وسلم: " تزوجوا الودود الولود ، فاني مكاثر بكم الأمم يوم القيامة " رواه أنس بن مالك

٣- **التفكيك الأسري:** بسبب المشاكل الناتجة عن تحميل كل طرف مسؤولية هذا الوضع ، واتهام الفتاة والدها أو أخوها بالذنب ، أو بسبب أنانية الأهل و تخليهم عن رعاية الفتاة العانس لانشغال كل فرد بمسؤولياته وحياته الخاصة .

٤- **ضعف الروابط الاجتماعية:** فعدم الزواج يحرم المجتمع من العديد من الروابط الاجتماعية التي تربط الناس برباط المصاهرة والنسب، ناهيك عن غضب بعض الأسر من أقاربهم نتيجة عزوف شبابهم عن الزواج من بناتهم .

٥- **الطلاق :** اندفاع الفتاة العانس إلى الزواج غير المتكافئ للخلاص من واقعها، وقد يحدث ذلك من جنسيات وأديان أخرى ، وغالبا ما يؤدي ذلك إلى الطلاق . (السيد ، ٢٠٠١: ٩٨)

رابعاً: الآثار الأخلاقية:

١- **الانحراف الأخلاقي :** قد تتدفع العانس في حالة غياب الوازع الديني إلى تلبية حاجاتها الغريزية و إشباع رغباتها الجنسية بإقامة علاقات منحرفة ، فتقع في رذيلة الزنا الذي حرمها الشرع الإسلامي .

٢- **التآمر والكيد :** فمشاعر الحقد والحسد قد تدفع الفتاة العانس إلى تدبير المؤامرات للتنكيد على من هم سعداء ومستقرين في حياتهم الزوجية .

٣- **التبرج:** وذلك في محاولة البعض منهن محاولة ساذجة لجذب أنظار الرجال إليها عسى أن يلح أحد جمالها ومواقع الفتنة فيها فيقدم على الزواج منها .

٤- **السلوك الإجرامي:** وذلك بقبول الصور المنحرفة والمشوهة للعلاقات الإنسانية للتعويض عن المفقود، ومنها اللجوء إلى الشذوذ وتناول المسكرات والمخدرات، وقد يؤدي ذلك إلى التفكير بالانتحار .

٥- **انتشار الفساد:** والظواهر الأخلاقية المنحرفة نتيجة سقوط بعض العانسات في دوامة الانحلال، ووجود فئة من الرجال تشجع هذا الانحلال. (حسينات ، ٢٠٠٨: ١٤٩)

خامساً: الآثار الصحية :

قد تنتج عن العنوسة آثار ومخلفات صحية كالتوتر العصبي الدائم وما يتولد عنه من أمراض ضغط الدم والسكر و آلام المعدة وأمراض القلب... الخ .

سادساً : أثارها الاقتصادية :

- ١-البطالة: فالفتاة العانس قد تضطر إلى العمل أحياناً لتأمين مستقبلها، وغالباً ما تستمر فيه لفترات طويلة، وتقبل بأي عرض وظيفي يقدم لها، وهو ما يكون على حساب الشباب في العمل.
- ٢-زيادة التكاليف: لمداداة الأمراض والانحرافات التي تصيب أفراد المجتمع، وتحمل مؤسسات الدولة مصاريف إضافية لدعم المؤسسات الصحية والإصلاحية والقضائية والتي تشغل بإفرازات هذه الظاهرة . (الناقولا ،٢٠٠٣: ٣٥٤)

العلاج الاسلامي لظاهرة العنوسة

قامت الباحثة بتلخيص العلاج الاسلامي لظاهرة العنوسة من خلال رجوعها للعديد من المراجع التي تناولت الموضوع سواء الالكترونية أو الورقية في الآتي :

يرى الإسلام أن علاج العنوسة ليس مسؤولية فرد أو حكومة أو مؤسسة و حدها، بل مسؤولية الآباء و الأمهات و مسؤولية الرؤساء و الحكومات ، و رجال الدين و مؤسسات المجتمع المدني، والنقابات والأحزاب، والمؤسسات الخيرية، و التربوية والبحث العلمي والجامعات ووسائل الإعلام التي يجب أن تتعاطى مع هذه المشكلة بإيجابية ، مسؤولية جماعية، فإذا أردنا علاج العنوسة، فلا بد من عمل المؤسسات المعنية ووضع استراتيجية تكاملية طموح لعلاجها، وإلا فما تقوم به مؤسسة لعلاجها قد تقوضه و تهدمه مؤسسة أخرى.

إن المتأمل لمنهج الإسلام في علاج العنوسة ، يجد انه عالجه علاجاً نهائياً و متوازناً و متكاملًا في عدة جوانب :

- الأول: انه سهل طرق الزواج ، فالرسول "صلى الله عليه وسلم" يقول : (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه)رواه الترمذي . المادي أو مصادر الغنى والثراء

- الثاني: أنه فتح أبواباً كثيرة لإعانة المسلم على الزواج ، فالدولة تعينه والأهل يعينونه والمجتمع كله يتضافر حول حماية المؤسسة الزوجية من الانهيار ، كإنشاء صناديق للزواج تساعد من خلالها غير القادرين عليه ، أو طريقة الزواج الجماعي في مهرجان كبير ، وذلك بهدف التغلب على التكاليف الباهظة للزواج ، فلا بد إذن من تدخل المجتمع كله للتغلب على هذه الظاهرة.

الثالث : إباحة التعدد بضوابط تجعل منه وسيلة عملية للمساهمة في حل مشكلة العنوسة مع استقرار الحياة الزوجية .

الرابع : شجع الاسلام زواج الفتيات و أن لا تجعل الفتيات الدراسة عائقاً لهن عن الزواج، فإن الزواج بالنسبة للفتاة أهم من الدراسة، لأن قطار الزواج يفوت بخلاف الدراسة فمجالها واسع، وقد ندمت كثير من الفتيات على زمان مضى رفضن فيه الزواج، وقدمن الدراسة عليه.

الخامس: حث الاسلام على تخفيف المهور وتسهيلها، والبعد عن المغالاة فيها: فقد حث الإسلام على ذلك. قال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -: «ألا لا تغالوا صدقة النساء؛ فإنها لو كانت مكرمة في الدنيا أو تقوى عند الله، لكان أولاكم بها نبي الله صلى الله عليه وسلم"، ما علمت رسول الله صلى الله عليه وسلم" نكح شيئاً من نسائه، ولا أنكح شيئاً من بناته على أكثر من اثنتي عشرة أوقية».

السادس: انه اوجب الزواج إيجاباً شرعياً للقادر عليه ، عصمة له و لزوجه ، وحفاظا على النسل المسلم ، قال الله تعالى : " وَ أَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَ الصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَسْعٌ عَلِيمٌ" (النور: ٣٢) وحث الإسلام على تزويج الشباب الأكفاء، وحذر من ردّهم، فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه؛ إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض) رواه الترمذي. في منع الفتاة: «من تزويجها بكفئتها ثلاث جنایات: جناية الولي على نفسه بمعصية الله ورسوله، وجناية على المرأة حيث منعها من كفئتها الذي رضيته، وجناية على الخاطب حيث منعه من حق أمر الشارع بإعطائه إياه، وحذر من عضل الفتاة، وتأخير زواجها بالرجل الكفو؛ فعن علي أن النبي صلى الله عليه وسلم" قال له: (ثلاث لا تؤخر: الصلاة إذا أتت، والجنابة إذا حضرت، والأيم إذا وجدت لها كفواً).رواه الترمذي

السابع: وجه الاسلام نصائحه إلى من تتحكم فيه بعض العادات الشنيعة و من تلك العادات كون الخاطب من قبيلة المخطوب منه مثلا ، قال الله تعالى: " يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَ جَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ" (الحجرات: ١٣) . أما بالنسبة للزواج بالترتيب، فيمكن علاجها بغرس مفهوم الإيمان بالقضاء والقدر في نفوس الأبناء والبنات، و غرس قضية الرضا بنصيبتها في الزواج حتى تعيش في راحة نفسية. فعندما نغرس في بناتنا هذا الركن الهام ، لن تتأثر البنت الكبرى بزواج أختها الصغرى ، بل تفرح لها وتعلم أن هذا هو نصيبها وقسمتها و قضاء الله تعالى ولا اعتراض على قضائه .

الثامن : دعا إلى العمل على حل أزمة المساكن، وضيق فرص العمل: وذلك من خلال إيجاد فرص العمل المباحة، وتنمية مهارات وقدرات الشباب، وهذا واجب من واجبات الدول والحكومات، وينبغي للمؤسسات والجمعيات الخيرية أن تساهم في ذلك، وأن تقيم المشاريع الخيرية التي تسهم في

زواج الشباب، وتخفف من معاناة الشباب.

التاسع : طالب المسلمين أن تقوم وسائل الإعلام بدورها المنشود: وأن تكون أدوات تشجيع للشباب والفتيات على الزواج، لا أن تكون أدوات تخذيل وتثبيط، وأن تعمل على إبراز فضائل التعدد، وقبوله بشروطه الشرعية، وتشجيع الزواج المبكر ما كانت المصلحة فيه، وقلَّت أضراره بغلبة الظن، وأن تُحجِّم عن الدعوة إلى الإباحية، ونشر الصور الخليعة.

عاشراً : انه عاقب عقوبات صارمة على العلاقات غير الشرعية، وحرّمها تحريماً قطعياً، و من ثم لا يكون أمام الشباب - لإشباع غرائزهم- إلا الطريق الحلال.

خلاصة

إن التأخر عن الزواج من المشكلات الخطيرة التي يعاني منها جميع المجتمعات وإن اختلفت درجة ظهورها وحدتها وخطورتها من مجتمع لآخر تبعاً لظروف حياته الاقتصادية والاجتماعية، وتركيبته السكانية، وقيمه، وعاداته، وتقاليده .فيجب وضع كل الحلول المناسبة للحد من هذه الظاهرة، وذلك بالرجوع الى شرع الله والافتداء بالرسول "صلى الله عليه وسلم " وتوعية الشباب والفتيات بإيجابيات الزواج وتكوين أسرة سعيدة.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت تقدير الذات

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية

تعقيب عام على الدراسات السابقة

فرضيات الدراسة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

بعد مراجعة الأدب التربوي والتراث العلمي من قبل الباحثة ، و تجميع أكبر عدد من البحوث و الدراسات سواء العربية أو الأجنبية ، وانتقاء منها التي تخدم وتقوي الدراسة الحالية ، والتي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بمتغيرات الدراسة الحالية وعرضها في هذا الفصل .

أولاً : الدراسات التي تناولت تقدير الذات :

١- دراسة شعبان (٢٠١٠)

بعنوان "الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة المعاقين بصرياً، بالمرحلة الإعدادية والثانوية، بمدرسة النور والأمل بمدينة غزة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات ، ومدى علاقة الخجل بكل من تقدير الذات، ومستوى الطموح . و تكونت عينة الدراسة من (٦١) طالباً. ولقد استخدم الباحث مقياس الخجل، مقياس تقدير الذات وهما من إعداد الباحث . وقد أسفرت النتائج أن العلاقة ضعيفة جداً تكاد تصل إلى العدم بين الخجل وتقدير الذات وأن العلاقة ضعيفة جداً تكاد تصل إلى العدم بين الخجل، ومستوى الطموح وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير درجة الإعاقة، سبب حدوث الإعاقة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح تعزى لمتغير الجنس درجة الإعاقة ، حدوث الإعاقة.

٢- دراسة علاء الدين (٢٠١٠)

بعنوان: "مستويات تقدير الذات، و مصادر الدعم الاجتماعي بالعدوان لدى الطلبة الجامعيين " هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين تقدير الذات، والدعم الاجتماعي، والعدوان لدى عينة من الطلبة الجامعيين حيث بلغت عينة الدراسة (304) ، وقد استخدم الباحث في ادواته مقياس تقدير الذات لروزنبرغ، ومقياس الدعم الاجتماعي متعدد الأوجه، و مقياس العدوان لبوس، وبيري، أسفرت الدراسة الى النتائج التالية : وجود علاقة بين تقدير الذات، والدعم الاجتماعي، والعدوان. وجود بين كل من تقدير الذات، والدعم الاجتماعي من جهة، والعدوان من جهة اخرى.

٣- دراسة عقل (٢٠٠٩)

بغنوان : "الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى المعاقين بصرياً"

هدفت الدراسة إلى : الكشف عن علاقة الأمن النفسي بمفهوم الذات ومستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً. وتكونت عينة الدراسة من (٦٥) من الطلبة المعاقين بصرياً. واستخدمت الباحثة في الدراسة : مقياس مفهوم الذات إعداد (سمير منصور) ، ومقياس الأمن النفسي من إعداد الباحثة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن : عدم وجود فروق في مستوى مفهوم الذات تعزى لمتغير الجنس أو درجة الإعاقة . ووجود فروق في مستوى مفهوم الذات تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة المرحلة الثانوية.

٤- دراسة ساسارولي وآخرون , (Sassaroli & etal 2008)

بغنوان : مركز التحكم وتقدير الذات لدى الأفراد المصابين بالنعافة والشره المرضي

فقد هدفت إلى كشف علاقة مركز التحكم وتقدير الذات لدى الافراد المصابين بالنعافة والشره المرضي ، أجريت الدراسة على مجموعتين الأولى مكونة من (٥٥) من الافراد الأصحاء ، واستخدمت الدراسة استبيان التحكم ومقياس تقدير الذات ومقاييس الفرضية الثلاثة لعدم الانتظام بالأكل ، وتوصلت النتائج إلى أن المجموعة الأولى التي يعاني أفرادها من اضطرابات الأكل وجد أنهم يتسمون بمركز تحكم خارجي وتقدير ذات متدني ، وكذلك يبالغون بالاهتمام بالأخطاء ولديهم عدم قناعة بأجسادهم.

٥- دراسة وسزينكا (Uszynska 2007)

بغنوان : تقدير الذات والتفكير التحليلي والابداعي لدى الأطفال

هدفت الدراسة إلى كشف علاقة تقدير الذات بالتفكير التحليلي والابداعي لدى أطفال الصفوف الاولى بالمدرسة الابتدائية ، أجريت الدراسة على (١٧٧) تلميذاً واستخدمت مقياس تقدير الذات للأطفال واختبار التفكير الابداعي والتحليلي والتقييم الشامل للتلميذ ، وتوصلت إلى وجود علاقة دالة وإيجابية بين مستوى تقدير الذات المرتفع والتفكير الابداعي والتحليلي لدى التلاميذ.

٦- دراسة البلوى (٢٠٠٦)

بغنوان "الاكتئاب ومفهوم الذات لدى المعلمات المتأخرات في الزواج "

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على الفروق بين المعلمات المتأخرات في الزواج والمتزوجات في الاكتئاب وفي مفهوم الذات. و تكونت عينة الدراسة من (٣٤٠) معلمة في مدينة جدة، منهن (192) معلمة متزوج، تتراوح أعمارهن بين ٣٠ إلى ٥٨ سنة، واستخدمت الباحثة أداة تحديد سن تأخر

الزواج "استمارة البيانات الأولية وهي من إعداد الباحثة ومقياس" بيك "للاكتئاب و اختبار مفهوم الذات لطلاب الجامعة وهو من إعداد الباحثة . وقد أسفرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المعلمات المتأخرات في الزواج والمتزوجات في الاكتئاب ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المعلمات المتأخرات في الزواج والمتزوجات في مفهوم الذات العام ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الاجتماعية ونقد الذات ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في مفهوم الذات الجسمية لصالح المعلمات المتأخرات في الزواج.

٧- دراسة الشيخ خليل (٢٠٠٦)

بعنوان "السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة"

تهدف هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين درجة السلوك العدواني ودرجة كل من تقدير الذات، وتأكيد الذات، كما تهدف الدراسة إلى معرفة الفروق في السلوك العدواني، تقدير الذات ،تأكيد الذات بالنسبة (للجنس، التخصص، حجم الأسرة) وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة . ولقد استخدم الباحث ثلاث مقاييس من إعداد الباحث وهي مقياس السلوك العدواني، مقياس تقدير الذات، مقياس توكيد الذات .وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية موجبة بين درجة تقدير الذات ودرجة توكيد الذات ،وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة توكيد الذات تعزى لمتغير الجنس .

٨- دراسة السعادات (٢٠٠٥)

بعنوان : "تقدير الذات كما يقيمه، و يشعر به الدارسون الكبار"

هدفت الدراسة الى محاولة فهم الذات، وطرق نموها، و تكوينها، والعوامل المؤثرة فيها،ومعرفة مدى تقدير الذات لدى كبار السن، ومدى تقدير الآخرين لهم، وتكونت عينة الدراسة من " 111 "دارساً ، و قد استخدم" الباحث استبانة تقدير الذات من إعداده، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية : لا توجد فروق في استجابات الدارسين الكبار نحو مدى تقديرهم لذواتهم، ومدى تقدير الآخرين لهم باختلاف العمر، والدخل الشهري، لا توجد فروق دالة إحصائية في استجابات الدارسين الكبار نحو مدى تقديرهم لذواتهم، ومدى تقدير الآخرين باختلاف الحالة الاجتماعية، والوضع الوظيفي، والمرحلة التعليمية.تقدير الذات لذواتهم مرتفع، وكذلك تقدير الآخرين لهم مرتفع.

٩- دراسة النجار (٢٠٠٣)

بغنوان: "تقدير ذات المتعافين من ادمان المخدرات، و مقترح لزيادته بالعلاج البيئي في خدمة الفرد"

هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من تقدير الذات، و حالات التعافي، والادمان، والاصحاء لدى عينات من المتعافين، والمدمنين، وغير المدمنين كما هدفت للتعرف على الفروق في تقدير الذات بين المتعافين، والمدمنين، و بين المتعافين، والاصحاء، وبين المدمنين، والاصحاء ، وقد بلغت عينة الباحث (173) موزعين على ثلاث مجموعات قسمت على النحو التالي عينة المدمنين " 56 " ، عينة المتعافين " 56 " عينة الاصحاء " 61 " ، وتناول الباحث المقاييس التالية : مقياس تقدير الذات من إعداد الباحث، واستمارة لمعرفة البيانات الشخصية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الى : وجود فروق دالة احصائية في مستوى تقدير الذات بين المتعافين، والمدمنين لصالح المتعافين . لا توجد فروق دالة إحصائية على مقياس تقدير الذات بين المتعافين، والاصحاء.

١٠- دراسة دي مان De Man (2002)

بغنوان: "العلاقة بين تقدير الذات، وتصور الانتحار لدى عينة من طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات، و تصور الانتحار لدى عينة من طلاب الجامعة، وكانت عينة الدراسة (131) طالباً، تراوحت أعمارهم ما بين (18) وطبق عليهم مقياس روزنبرج لتقدير الذات، ومقياس بيك للاكتئاب، و مقياس تصور الانتحار من إعداد الباحثة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن انخفاض تقدير الذات، وزيادة أعراض الاكتئاب يزيدان من احتمالية الانتحار، وأن التقدير الإيجابي للذات هو عامل، و قاية ضد أعراض الانتحار، الاكتئاب

ثانياً : الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

لقد اهتمت دراسات عديدة بالضغوط النفسية، و لكن قلة من الدراسات من تطرقت إلى الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية، وقد تبلورت هذه الفكرة من خلال ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات وبحوث وجدت في التراث النفسي التربوي .وتستعرض الباحثة في هذا الفصل بعض البحوث والدراسات السابقة التي تشابهت لحد كبير مع موضوع الدراسة الحالية.

١ - دراسة أبو عون (٢٠١٤)

بغنوان : "الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات ، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات ،ولتحقيق أهداف الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس الضغوط النفسية ، مقياس الدافعية للإنجاز ، مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (٢٠٠) صحفياً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطاً.

٢- دراسة الشاعر (٢٠١١)

بغنوان " الضغوط النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات."

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة وعلاقتها بنوع المسعف ،الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخبرة منطقة العمل، التعرض لحوادث سابقة في العمل، التعرض لاستهداف مباشر أثناء الحرب، فقدان أحد رفاق العمل خلال الحرب .وتكونت عينة الدراسة من المجتمع الأصلي كله ويبلغ عددهم (١٠٠)مسعف . واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس المسئولية الاجتماعية و هي من إعداد الباحثة. وقد أسفرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى ضباط إسعاف حرب غزة يعد مرتفعاً ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى ضباط إسعاف حرب غزة تعزى الى متغير النوع ، الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخبرة التعرض لحوادث سابقة أثناء العمل، فقدان احد طواقم الإسعاف، متغير منطقة العمل، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى ضباط إسعاف حرب غزة تعزى الى متغير التعرض للاستهداف أثناء العمل خلال فترة الحرب على غزة، لصالح المسعفين الذين لم يتعرضوا للاستهداف .

٣- دراسة أبو الحصين (٢٠١٠)

بغنوان " الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات "

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للممرضين والممرضات الذين يعملون في أقسام العناية المركزة المختلفة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة وعلاقتها بكفاءة الذات في ضوء بعض المتغيرات . وتكونت عينة الدراسة من جميع العاملين في أقسام العناية المركزة في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة في العام (٢٠٠٩) البالغ عددهم (٢٧٤) موزعين على محافظات قطاع غزة. واستخدم الباحث مقياس " الضغوط النفسية " ومقياس "الكفاءة الذاتية" وهما من إعداد الباحث . و قد أسفرت النتائج إلى أنه يعاني ممرضو وممرضات العناية المركزة المختلفة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة من ضغوط نفسية كبيرة ، وعدم وجود علاقة بين الضغوط

النفسية و كفاءة الذات ، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكفاءة الذات.

٤-دراسة حمدان (٢٠١٠)

بغوان " دراسة الضغوط النفسية من حيث علاقتها بالروح المعنوية و المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة"

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والفروق بين الطلبة منخفضي الضغوط و مرتفعي الضغوط في مستوى الروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لديهم، ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات النوع، التخصص، مكان السكن. وتكونت عينة الدراسة من (٦٦٠) طالب و طالبة من جامعة الأقصى. واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، مقياس الروح المعنوية، ومقياس المساندة الاجتماعية، وجميعها من إعداد الباحث. وقد أسفرت الدراسة النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لصالح الإناث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتخصص لصالح الطلاب ذو التخصصات الأدبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير السكن.

٥-دراسة دوير وكيومينقس ، Dwyer&Cummings (2010)

بغوان "الضغوط وفاعلية الذات و المساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم لدى طلبة الجامعة الكندية"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية ، واستراتيجيات التأقلم والضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) من طلبة الجامعة الكندية. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات والضغوط. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كان لديهم مستويات عالية من الضغوط.

٦-دراسة باباك وآخرون ، Babak et al (2008)

بغوان " الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط الإدراكي و فاعلية الذات المدركة بين المراهقين الذكور من الطلاب"

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين حالة الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط الإدراكي و فاعلية الذات المدركة بين المراهقين الذكور من الطلاب ، وقد بلغت عينة الدراسة (٨٦٦) طالباً من طلاب المدارس العليا ، واستخدم الباحث مقياس الصحة العامة ومقياس فاعلية ، ومقياس الاكتئاب الحاد والضغوط وكشفت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين ، وأوضحت نتائج الدراسة أن الذين لديهم فاعلية ذات عالية و مرتفعه يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة بينما الذين لديهم فاعلية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر والتعرض للقلق والاضطراب النفسي .

٧-دراسة الرفاعي و رسلان(٢٠٠٨)

بغنوان "الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً في البيئة السعودية و البيئة المصرية"

تهدف هذه الدراسة إلى تعريف مفهوم الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً و الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات زواجياً والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الانحرافات السلوكية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً. وتكونت عينة الدراسة (العينة المصرية) من ٣٠٠ فتاة، وتراوح أعمارهن من ٣٢-٤٣ عاماً و (العينة السعودية) ٣٠٠ فتاة، وتراوح أعمارهن من ٢٨-٤٠. واستخدم الباحثان استمارة البيانات الأساسية وهي تملأ في بداية التطبيق ومقياس الضغوط النفسية وكلاهما من إعداد الباحثين وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البيئة المصرية والبيئة السعودية في الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً.

٨ - دراسة دخان و الحجار(٢٠٠٦)

بغنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم."

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية و مصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية . وتكونت عينة الدراسة (٥٤١) طالباً وطالبة . واستخدم الباحثان استبيانان، الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة الثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم .وقد أسفرت النتائج جود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الأسرية و المالية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية.

٩-دراسة قامت بها ايجليسيا وآخرون,Iglesia et al (2005)

بغنوان بحث العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٦) طالباً ،واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، ومقياس القلق، ومقياس الضغط النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي، وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

١٠- دراسة لافي (٢٠٠٥)

بعنوان "الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات" تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي بعمر زوجة الأسير، مستواها التعليمي، المستوى الاجتماعي و الاقتصادي لها، عدد أبنائها، ومستوى التزامها بالقيم الدينية. و تكونت عينة الدراسة من المجتمع الأصلي كله وبلغ (٩٣) زوجة. واستخدم الباحث مقياس الضغوطات من إعداد الباحث، ومقياس الالتزام بالقيم الدينية. وقد أسفرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية العامة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين متوسطاً، أما على الصعيد السيكولوجي فهو فوق المتوسط ، ويعد دون المتوسط على الصعيد النفس جسمي، أما على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي فهو متوسطاً.

١١- دراسة أبو حطب (٢٠٠٣)

بعنوان "الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة" تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) سيدة متزوجة من محافظة غزة. واستخدم الباحث مقياس للضغوط يناسب ثقافة وظروف المرأة الفلسطينية من إعداد الباحث ، ومقياس أساليب المواجهة من ترجمة وتقنين دكتور سمير قوته. وقد أسفرت النتائج أن المرأة في غزة تدرك الضغوط العائلية، ثم الضغوط السياسية ثم الضغوط الاقتصادية ثم الضغوط الزوجية، وأخيراً الضغوط الاجتماعية، وأن المرأة تستخدم أساليب متعددة لمواجهة الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات النساء على أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهن على أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ثالثاً : الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية

١-دراسة أبو قوطة (٢٠١٣)

بعنوان : " قلق الحمل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى النساء ذوات المواليد بعيب خلقي "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الحمل ، المساندة الاجتماعية ، الصلابة النفسية لدى النساء ذوات المواليد بعيب خلقي ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس قلق الحمل ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة ومقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) امرأة سبق لها

ولادة طفل بعيب خلقي وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية ، وكان من أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق الحمل والمساندة الاجتماعية لدى النساء ذوات المواليد بعيب خلقي ، وأن (٢٤%) من عينة الدراسة يدركن بأن لديهن مستوى منخفض من المساندة الاجتماعية ، بينما (٤٢%) منهن يدركن بأنهن يتلقين مساندة متوسطة ، وكان (٣٣%) يدركن مساندة اجتماعية مرتفعة .

٢-دراسة القطراوي (٢٠١٣)

بغنوان : " المساندة الاجتماعية _ الاهمال والرضا عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفسية للمعاقين حركياً بقطاع غزة".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية _ الاهمال والرضا عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفسية للمعاقين حركياً بقطاع غزة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باختيار عينة للدراسة تكونت من (٢٠٠) معاقاً حركياً ، واستخدم الباحث ثلاثة مقاييس وهي مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس المساندة الاجتماعية ، ومقياس الرضا عن خدمات الرعاية وجميعها من إعداد الباحث ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسطي كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى المعاقين حركياً ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية أو المساندة الاجتماعية أو الرضا عن خدمات الرعاية لدى المعاقين حركياً ترجع لمتغير الجنس.

٣-دراسة النجار (٢٠١٢)

بغنوان : " التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة "هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة ، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد استبيان التوتر النفسي واستبيان فاعلية الذات ، واستبيان المساندة الاجتماعية ، ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة ، ومستوى المساندة الاجتماعية (٧٠%).

٤-دراسة جانيلين وبلارني Ganellen, Blaney (2010)

بغنوان: " المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة "

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ، كما هدفت إلى معرفة أيهما يلعب دوراً أكثر في التخفيف من أثر ضغوط الحياة أم أنهما متساويان من حيث الأثر ، وشملت عينة الدراسة (٨٣) طالباً جامعياً ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة

بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية ، كما بينت نتائج الدراسة وجود أثر كبير لكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة وهمومها .

٥-دراسة عودة (٢٠١٠)

بغوان "الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين). وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. واستخدم الباحث استبانة الخبرة الصادمة ، استبانة أساليب التكيف مع الضغوط، استبانة المساندة الاجتماعية، استبانة الصلابة النفسية. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، عدم وجود فروقاً في الخبرة الصادمة، أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث ، عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة

٦-دراسة ليفي وآخرون Leavy & ather (2009)

بغوان: "المساندة الاجتماعية والتكيف مع الفقد"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أي حد تسهم العضوية في مجموعات المساندة الاجتماعية على التكيف مع الفقد ، وشملت عينة الدراسة (٤٤) أرملًا ، و(٢٥) أرملًا ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن خبرة الفقد تمثل أكثر الاحداث المرضية ، وأنها تمثل أزمة في إطار الأسرة ، الا أن إدراك الفرد لوجود مساندة اجتماعية ورضا الفرد عنها وعمق علاقة الفرد ممن يسانده تخفف من الاسى والحزن والقلق الناتج عن خبرات الفقد

٧-دراسة برجمان Bergman et al (2008)

بغوان: "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتخفيف من الضغوط النفسية "

هدفت الدراسة إلى توضيح أثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من أثار الضغوط أو كعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضه للأمراض النفسية ، أجريت على عينة مكونة من (٤٣٤)مسناً ، واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية ، ومقياس الاعراض النفسية ،

ومقياس الرضا عن الحياة ، وقد أظهرت النتائج أن المساعدة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته .

٨-دراسة السميري (٢٠٠٨)

بغنوان "المساعدة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة"

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المساعدة الاجتماعية و الأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة بالعدوان الأخير على محافظات غزة . وتكونت عينة الدراسة (٢٠٠) مواطن نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث . واستخدمت الباحثة مقياس المساعدة الاجتماعية ومقياس الأمن النفسي من إعداد الباحثة ، وقد أسفرت النتائج أن أكثر مجالات مقياس المساعدة الاجتماعية شيوعاً هو الرضا عن المساعدة ووزنها النسبي (٨٦%) و يليه مجال المساعدة المعنوية ووزنها النسبي (٨٣%)، و يليه مجال المساعدة المعنوية ووزنها النسبي (٧٣%) وأن مستوى المساعدة الاجتماعية لدى أهالي هذه البيوت مرتفع حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس (٨٠%)، وان أكثر مجالات مقياس الأمن النفسي شيوعاً هو المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب منها ووزنها النسبي (٦٣%) و يليه الشعور بالكفاءة والقدرة على حل المشكلات وتملك زمام الأمور والنجاح ووزنها النسبي (٦٠%) وأن مستوى الأمن النفسي لدى أهالي هذه البيوت موضع الدراسة منخفض حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس (٥٠.٦٧%) ، وجود فروق معنوية بين الجنسين في الدرجة الكلية لمقياس المساعدة الاجتماعية لصالح الإناث ،و أن حجم المساعدة الاجتماعية كبير حيث بلغ (٠.٣٤)على الجنسين من أهالي البيوت المدمرة

٩-دراسة دياب(٢٠٠٦)

بغنوان " دور المساعدة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور المساعدة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة ، والتأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين .وتكونت عينة الدراسة من(٥٥٠)طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وتراوح أعمارهم بين(١٥-١٩) سنة .و استخدم الباحث استبانة الصحة النفسية، و استبانة المساعدة الاجتماعية ، و استبانة الأحداث.وقد أسفرت النتائج أن الفلسطينيين يتعرضون لأنماط متعددة من الأحداث الصادمة، وان هناك علاقة عكسية بين درجات الأحداث الصادمة التي تعرض لها المراهقون والمساعدة الاجتماعية، وأن هناك فروقاً بين متوسط درجات منخفضي الأحداث الصادمة ومتوسط درجات مرتفعي الأحداث الصادمة بالنسبة لحجم المساعدة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح منخفضي الأحداث الصادمة، وتوصلت الدراسة الى انه كلما زادت الصحة النفسية

زاد حجم المساندة الاجتماعية، وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية للمراهقين ودرجة الأحداث الصادمة، وإن المساندة الاجتماعية عامل وسيط بين الأحداث الصادمة والصحة النفسية.

١٠-دراسة روس وكوهين Ross & Cohen (2004)

بغنوان : "دور المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من الضغوط الحياتية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالباً ، وأظهرت نتائج الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع أحداث الحياة الضاغطة ،وللمساندة الاجتماعية تأثير ايجابي على الصحة النفسية للأفراد

١١-دراسة الصبان (٢٠٠٣)

بغنوان " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مديني مكة المكرمة وجدة "

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مديني مكة المكرمة وجدة ونوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية .وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) امرأة سعودية عاملة تراوحت أعمارهن بين (٣٠-٤٥) سنة تم اختيارهن بطريقة قصدية وقد أسفرت نتائج الدراسة أن ترتيب الضغوط النفسية حسب شدتها لدى النساء السعوديات المتزوجات العاملات على النحو التالي ضغوط انفعالية -ضغوط خادومات -ضغوط أصدقاء --ضغوط العمل -ضغوط عائلية -ضغوط الأبناء-ضغوط الزوج -ضغوط اقتصادية -ضغوط صحية ، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وبين المساندة الاجتماعية والاضطرابات السيكوسوماتية .

١٢-دراسة فايد (٢٠٠١)

بغنوان " الدور الديناميكي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة وأعراض الاكتئاب"

تهدف هذه الدراسة إلى تناول أحداث الحياة المثيرة للضغوط ومعرفة ما قد تسببه هذه الأحداث في اختلال صحتهم النفسية . وتكونت عينة الدراسة من(٣٢٤) من الذكور الراشدين وقد تراوحت أعمارهم بين (٢٤-٣٥) عاماً من مستوى خريجي . واستخدم الباحث استبيان المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث ، وقائمة بيك المختصرة للاكتئاب . وقد أسفرت النتائج أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلبياً على الصحة النفسية فقد حصل مرتفعي الضغوط الحياتية على متوسط

درجات في الأعراض الاكتئابية أكثر من منخفضي الضغوط الحياتية، وتؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً إيجابياً في خفض ضغوط الحياة وخفض شدة الأعراض الاكتئابية حسب الدراسة، وتمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة، حيث حصل الأفراد منخفضوا الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة على متوسط درجات في المساندة الاجتماعية أكبر من الأفراد مرتفعي الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط الحياتية المرتفعة.

التعقيب على الدراسات السابقة

أولاً : التعقيب على الدراسات التي تناولت تقدير الذات

من حيث الهدف : بعد الإطلاع على الدراسات السابقة نجد أن هناك تنوع في الدراسات التي تناولت تقدير الذات وهدفت للكشف عن العلاقة بينه وبين مغيرات أخرى تأثير وتأثر ومن هذه المتغيرات الخجل ومستوى الطموح دراسة (شعبان، ٢٠١٠) ، تقدير الذات والدعم الاجتماعي والعدوان (علاء الدين ٢٠١٠) السلوك العدواني وتوكيد الذات دراسة (خليل، ٢٠٠٦) ومنها من كان هدفها الكشف عن مفهوم الذات كدراسة (البلوي، ٢٠٠٦) ، معرفة الفروق بين المعانة الاقتصادية _ التقدير السابل للذات _ تصور الانتحار .، دراسة (عقل، ٢٠٠٩) الكشف عن علاقة الأمن النفسي بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً، ومعرفة مستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً. (دراسة ساسارلي، ٢٠٠٨) كشف علاقة مركز التحكم وتقدير الذات، دراسة (وسزينكا، ٢٠٠٧) كشف علاقة تقدير الذات بالتفكير التحليلي، دراسة (السعادات، ٢٠٠٥) هدفت الدراسة الى محاولة فهم الذات، وطرق نموها، و تكوينها، والعوامل المؤثرة فيها، دراسة (دي مان، ٢٠٠٢) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات، و تصور الانتحار،

خلال مراجعة الدراسة السابقة نجد انه لا توجد دراسة تناولت تقدير الذات و متغيرات الدراسة الحالية .**من حيث العينة :** لقد تنوعت عينة الدراسات السابقة فمنها من كانت عينة دراسته من المعاقين دراسة (شعبان، ٢٠١٠) ، دراسة (عقل، ٢٠٠٩) ،دراسة (السعادات، ٢٠٠٥) ومنها من كانت من الطلاب دراسة (خليل، ٢٠٠٦)، (علاء الدين ٢٠١٠) ، (دي مان، ٢٠٠٢) ، ومنها عن الافراد المرضى دراسة (ساسارلي ٢٠٠٩) ، ومنها على الاطفال (وسزينكا، ٢٠٠٧) نلاحظ أن أغلب الدراسات طبقت على الطلاب ولا يوجد دراسة اتفقت مع عينة الدراسة الحالية إلا دراسة (البلوي، ٢٠٠٦) فهي الوحيدة التي اتفقت مع الدراسة الحالية ولكنها اقتصرت على المعلمات المتأخرات في الزواج وليس على جميع الفتيات المتأخرات في الزواج.

من حيث الأدوات : بعد مراجعة الدراسات السابقة نجد من استخدم في دراسته أدوات من إعداد الباحثين أنفسهم مثل دراسة (شعبان، ٢٠١٠) ودراسة (خليل، ٢٠٠٦) دراسة (البلى، ٢٠٠٦) دراسة (وسزينكا، ٢٠٠٧) ، دراسة (السعادات ، ٢٠٠٥) وهناك دراسات استخدمت أدوات من إعداد أخصائيين آخرين مثل دراسة (علاء الدين ٢٠١٠) ، دراسة (عقل ، ٢٠٠٩)، دراسة (دي مان ، ٢٠٠٢).

من حيث النتائج: نتائج الدراسات السابقة تعددت باختلاف أهدافها و متغيراتها فمنها من أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين تقدير الذات والمتغيرات الأخرى دراسة (خليل ، ٢٠٠٦) التي أكدت وجود علاقة بين درجة تقدير الذات ودرجة تأكيد الذات ، دراسة (شعبان ، ٢٠١٠) والتي أكدت عدم وجود علاقة بين الخجل وتقدير الذات ودراسة (البلى ، ٢٠٠٦) والتي أكدت وعدم وجود فروق بين متوسطات المعلومات المتأخرات في الزواج والمتزوجات في مفهوم الذات العام ، دراسة (علاء الدين ٢٠١٠) أكدت وجود علاقة خطية بين تقدير الذات، والدعم الاجتماعي، والعدوان ، دراسة (عقل ، ٢٠٠٩، نفت وجود فروق في مستوى مفهوم الذات تعزى لمتغير الجنس أو درجة الإعاقة، دراسة (ساسارلي ، ٢٠٠٨) وجدت أنه يعاني الأفراد من اضطرابات الأكل وجد أنهم يتسمون بمركز تحكم خارجي وتقدير ذات متدني ، وكذلك يبالغون بالاهتمام بالأخطاء ولديهم عدم قناعة بأجسادهم.، دراسة (وسزينكا، ٢٠٠٧) وتوصلت إلى وجود علاقة دالة وإيجابية بين مستوى تقدير الذات المرتفع والتفكير الابداعي والتحليلي لدى التلاميذ. (دي مان ، ٢٠٠٢) أن انخفاض تقدير الذات، وزيادة أعراض الاكتئاب يزيدان من احتمالية الانتحار، وأن التقدير الإيجابي للذات هو عامل، وقاية من أعراض الانتحار.

ثانياً: التعقيب على الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

من حيث الهدف : تتنوع الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية و تنوعت في أهدافها فمنها من كان هدفها التعرف على الضغوط النفسية ومصادرها وأساليب مواجهتها دراسة (الرفاعي و عبد الستار، ٢٠٠٨) و دراسة ودراسة (دخان و الحجار، ٢٠٠٦) ودراسة (أبو حطب، ٢٠٠٣) ومنها من كان هدفها الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية دراسة (الشاعر، ٢٠١١) ومنها من كان هدفها التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية، ومنها من هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والفروق بين الطلبة منخفضي الضغوط و مرتفعي الضغوط في مستوى الروح المعنوية والمساندة الاجتماعية لديهم دراسة (أبو الحصين ، ٢٠١٠،

والضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفاعلية الذات دراسة (أبو عون ، ٢٠١٤، دراسة (دراسة دوير وكيومينقس ٢٠١٠) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، دراسة (دراسة باباك وآخرون، ٢٠٠٨) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، دراسة (تشان، ٢٠٠٣) علاقة الصلابة بالضغط النفسي والاحتراق الوظيفي بين المدرسين الصينيين في هونج كونج.

من خلال مراجعة الدراسة السابقة نجد انه لا توجد دراسة تناولت الضغوط النفسية ومتغيرات - الدراسة الحالية.

من حيث العينة : لقد تنوعت عينة الدراسات السابقة فمنها من كانت عينة دراسته على ضباط الإسعاف دراسة (الشاعر، ٢٠١١) ومنها من كان عينته من الطلبة دراسة (حمدان ، ٢٠١٠) ودراسة (أبو الحصين، ٢٠١٠) ودراسة (دخان و الحجار، ٢٠٠٦) ودراسة (البرعاوي، ٢٠٠١) ، دراسة (دراسة دوير وكيومينقس ٢٠١٠) (دراسة باباك وآخرون، ٢٠٠٨) ، دراسة (تشان ، ٢٠٠٣) ومنها على زوجات الاسرى (لافي، ٢٠٠٥) ومنها على المرأة الفلسطينية دراسة (أبو حطب، ٢٠٠٣) ، ومنها من كان عينته عن الصحفيين دراسة (أبو عون ، ٢٠١٤)

ونجد أن جميعها اختلفت في العينة مع الدراسة الحالية إلا (دراسة الرفاعي و عبد الستار، ٢٠٠٨) فهي الدراسة الوحيدة التي اتفقت مع الدراسة الحالية في العينة وهي الفتيات المتأخرات زواجياً

من حيث الأدوات : بعد الإطلاع على الدراسات السابقة نجد من استخدم في دراسته أدوات من إعداد الباحثين أنفسهم مثل دراسة (الشاعر، ٢٠١١) دراسة (حمدان، ٢٠١٠) دراسة (أبو الحصين ، ٢٠١٠) دراسة (دخان و الحجار، ٢٠٠٦) دراسة (الرفاعي و عبد الستار، ٢٠٠٨) دراسة (لافي، ٢٠٠٥) دراسة (أبو عون ، ٢٠١٤) دراسة (تشان ، ٢٠٠٣) وهناك دراسات استخدمت أدوات من إعداد أخصائيين آخرين دراسة (أبو حطب، ٢٠٠٣) دراسة (دراسة دوير وكيومينقس، ٢٠١٠) ،دراسة (باباك وآخرون، ٢٠٠٨)

من حيث النتائج: نجد أن نتائج الدراسات السابقة تعددت باختلاف أهدافها و متغيراتها فمنها من أسفرت نتائجها عن وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى النوع ، الحالة الاجتماعية ، عدد دراسة (الشاعر ، ٢٠١٠) و دراسة (حمدان ، ٢٠١٠) ومنها من أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البيئة المصرية والبيئة السعودية في الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً دراسة (الرفاعي و عبد الستار، ٢٠٠٨) وعن عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية و كفاءة الذات دراسة (أبو الحصين ، ٢٠١٠) وعن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى إلى عامل الجنس ونوع

الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزي إلى مستوى الدراسة ومكان الإقامة دراسة (دخان و الحجار، ٢٠٠٦) ودراسة (أبو عون ، ٢٠١٤) أظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات دراسة (دراسة دوير وكيومينقس ، ٢٠١٠) أكدت أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كان لديهم مستويات عالية من الضغوط، (دراسة باباك وآخرون، ٢٠٠٨) ، وأوضحت نتائج الدراسة أن الذين لديهم فاعلية ذات عالية و مرتفعه يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة. دراسة (تشان ، ٢٠٠٣) الدراسة أن الذين لديهم صلابة إيجابية، أظهروا مستوى أقل من الاحتراق الوظيفي

ثالثاً: التعقيب على الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية :

من حيث الهدف : تنوعت الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية ولكن اختلف في أهدافها فمنها من كان هدفها التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية دراسة (عودة ، ٢٠١٠) ومنها من كان هدفها التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الأمن النفسي دراسة (السميري ، ٢٠٠٨) ومنها من كان هدفها التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة دراسة (دياب، ٢٠٠٦) ودراسة (فايد ، ٢٠٠١) ودراسة (أبو قوطة ، ٢٠١٣) هدفها التعرف على مستوى قلق الحمل ، المساندة الاجتماعية ، الصلابة النفسية، دراسة (القطراوي، ٢٠١٣) هدفت إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية _ الإهمال والرضا عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفسية. دراسة (النجار، ٢٠١٢) هدفت إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية (لوفي وآخرون ، ٢٠٠٩) هدفت إلى التعرف إلى أي حد تسهم العضوية في مجموعات المساندة الاجتماعية على التكيف مع الفقد دراسة (برجمان ، ٢٠٠٨)، دراسة (مورل، ٢٠٠٠) هدفت الدراسة إلى فحص الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التخفيف من خبرة الفقد.

من خلال الإطلاع على أهداف الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية نجد أن اغلبها اتفقت مع الدراسة الحالية في تناول العلاقة بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية

من حيث العينة : لقد تنوعت عينة الدراسات السابقة فمنها من كانت عينة دراسته على أطفال المناطق الحدودية دراسة (عودة ، ٢٠١٠) ومنها أهالي البيوت المدمرة دراسة (السميري ، ٢٠٠٨) ومنها على المراهقين دراسة (دياب ، ٢٠٠٦) ومنها على الطلبة (دراسة الشاعر، ٢٠٠٥) ودراسة)

النجار، ٢٠١٢) دراسة (جانيلين وبلارني، ٢٠١٠) دراسة (مورل، ٢٠٠٠) ودراسة (الضبان، ٢٠٠٣) (أبو قوطة ، ٢٠١٣)، ومنها من كانت عينتها المعاقين دراسة (القطراوي، ٢٠١٣) ومنها من كانت عينتها من الأرامل ، دراسة (برجمان ، ٢٠٠٨) عينتها المسنين .

من حيث الأدوات : في الدراسات السابقة نجد من استخدم في دراسته أدوات من إعداد الباحثين أنفسهم مثل دراسة (عودة، ٢٠١٠) دراسة (السميري، ٢٠٠٨) دراسة (دياب، ٢٠٠٦) دراسة (الصبان، ٢٠٠٣) دراسة (أبو قوطة ، ٢٠١٣) دراسة (القطراوي، ٢٠١٣) ، دراسة (جانيلين وبلارني، ٢٠١٠) دراسة (ليفي وآخرون ، ٢٠٠٩) و دراسة (برجمان ، ٢٠٠٨) دراسة (مورل، ٢٠٠٠) وهناك دراسات استخدمت أدوات من إعداد أخصائيين آخرين وهناك دراسات استخدمت من إعداد أخصائيين آخرين (فايد، ٢٠٠١) .

من حيث النتائج: نتائج الدراسات السابقة تعددت باختلاف أهدافها و متغيراتها فمنها من أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية و الأمن النفسي دراسة (السميري ، ٢٠٠٨) وانه كلما زادت الصحة النفسية زاد حجم المساندة الاجتماعية وكلما زادت الصحة النفسية زاد حجم المساندة الاجتماعية دراسة (دياب، ٢٠٠٦) وتمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة دراسة (فايد، ٢٠٠١) وتلعب الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية دوراً هاماً في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة لدى الذكور والإناث كعامل واق من الأثر النفسي والجسمي دراسة (أبو قوطة ، ٢٠١٣) أكدت أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق الحمل والمساندة الاجتماعية ودراسة (النجار، ٢٠١٢) أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التوتر النفسي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة دراسة (جانيلين وبلارني، ٢٠١٠) بينت نتائج الدراسة وجود أثر كبير لكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة وهمومها دراسة (القطراوي، ٢٠١٣) وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية أو المساندة الاجتماعية أو الرضا عن خدمات الرعاية لدى المعاقين حركياً ترجع لمتغير الجنس. دراسة (ليفي وآخرون ، ٢٠٠٩) وكشفت نتائج الدراسة عن أن خبرة الفقد تمثل أكثر الاحداث المرضية ، وأنها تمثل أزمة في إطار الأسرة ، الا أن إدراك الفرد لوجود مساندة اجتماعية ورضا الفرد عنها وعمق علاقة الفرد ممن يسانده تخفف من الاسى والحزن والقلق الناتج عن خبرات الفقد دراسة (برجمان ، ٢٠٠٨) وقد أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته . دراسة (مورل، ٢٠٠٠) بينت نتائج الدراسة أن بعد ٩ شهور من موت الزوج ازداد مستوى الاكتئاب ، وأن الاكتئاب كان مقترناً بالضغوطات المالية ، أي أن المساندة الاجتماعية لها أثر فعال في تخفيف صدمة الفقد .

ما تميزت به الدراسة الحالية :

لم تجد الباحثة في الدراسات السابقة دراسة ربطت بين تقدير الذات والضغط النفسية والمساندة الاجتماعية ، ووجد أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت عينة الدراسة وخاصة في الدراسات التي أجريت في فلسطين في حدود علم الباحثة.

فرضيات الدراسة :

١- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة .

٢- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة.

٣- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة تبعاً لمتغيرات (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي ، العمل) .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة تبعاً لمتغيرات (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي ، العمل).

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في قطاع غزة تبعاً لمتغيرات (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي ، العمل) .

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

الأساليب الإحصائية

صعوبات الدراسة

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

مقدمة:

تستعرض الباحثة في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة على عدة خطوات تتمثل في: منهج (أسلوب) الدراسة، ومجتمع الدراسة، وخصائص مجتمع الدراسة، وأداة الدراسة، ومجالات الدراسة، وصدق وصلاحية أداة الدراسة وثباتها، وأساليب التحليل الإحصائي التي تم الاعتماد عليها في تحليل بيانات الدراسة.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لكونه من أكثر المناهج استخداماً في دراسة الظواهر الاجتماعية والإنسانية ولأنه يناسب الظاهرة "موضوع الدراسة"، حيث أن المنهج الوصفي التحليلي يركز على وصف دقيق لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية بهدف فهم مضمونها، وبشكل عام يعرف المنهج الوصفي التحليلي على أنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن موضوع محدد من خلال فترات زمنية محدودة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (عبيدات وآخرون، ١٩٩٩: ٤٦).

مجتمع الدراسة (الفئة المستهدفة)

استهدفت الدراسة جميع الفتيات المتأخرات في الزواج واللواتي تزيد أعمارهن عن ٢٥ عام بمحافظات غزة ، ولقد تم اعتماد هذا العمر بعد توجه الباحثة إلى بعض القضاة الشرعيين لأخذ وجهة نظرهم من خلال خبرتهم عن العمر الذي يرون أن الفتاة تعتبر فيه متأخرة بالزواج فأجمع الأغلبية على عمر ٢٥ عام فما فوق .

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من قسمين رئيسيين:

القسم الأول: العينة الاستطلاعية

قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية حجمها (٣٠) فتاة متأخرة في الزواج بغرض التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، وبعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة تم توزيع الاستبانات على الحجم الكلي لعينة الدراسة.

القسم الثاني: العينة الفعلية

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من محافظات غزة بعد التأكد من الصدق والثبات لأدوات الدراسة، حيث بلغت حجم العينة الفعلية (١٥٦) فتاة تبلغ من العمر أكثر ٢٥ عام ولم يسبق لها الزواج من مجتمع الدراسة المستهدف.

الوصف الإحصائي لعينة الدراسة:

الوصف الإحصائي حسب العمر

بلغ إجمالي عدد الأفراد الذين استجابوا لأداة الدراسة (١٥٦) مستجيبة، وكانوا موزعين حسب الفئة العمرية على نحو ٤٦.٢% تتراوح أعمارهم ما بين ٢٥ إلى أقل من ٣ سنة، ٢٣.١% تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ إلى أقل من ٣٥ سنة، بينما ٢١.٢% أعمارهم تتراوح بين ٣٥ إلى أقل من ٤٠ سنة، في حين أن نسبة ٩.٩% تزيد أعمارهم عن ٤٠ سنة، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١)

النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب العمر

النسبة المئوية %	العدد	الفئة العمرية
٤٦.٢	٧٢	من ٢٥-أقل من ٣ سنة
٢٣.١	٣٦	من ٣-أقل من ٣٥ سنة
٢١.٢	٣٣	من ٣٥-أقل من ٤٠ سنة
٩.٩	١٥	٤٠ سنة فأكثر
١٠٠.٠	١٥٦	المجموع

الوصف الإحصائي حسب ترتيبك الأسري:

إن معظم المستجيبات ترتيبهم في الأسرة هي الوسط وذلك بنسبة ٥١.٩%، بينما بلغت نسبة ٣٦.٥% من المستجيبات ترتيبهم في الأسرة في الأولى، في حين بلغت نسبة ١١.٥% من المستجيبات ترتيبهم في الأسرة هي الأخيرة، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)

النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب الترتيب الأسري

الترتيب الأسري	العدد	النسبة المئوية %
الأولى	٥٧	٣٦.٥
الوسط	٨١	٥١.٩
الأخيرة	١٨	١١.٥
المجموع	١٥٦	١٠٠.٠

الوصف الإحصائي حسب المستوى التعليمي:

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) توزيع أفراد الدراسة حسب المستوى التعليمي، حيث تشير النتائج بأن معظم المستجيبات هم من حملة الشهادة الجامعية (بكالوريوس) وذلك بنسبة ٤٦.٢%، ٣٢.٧% من المستجيبات هم من حملة الثانوية العامة، بينما بلغت نسبة ١٥.٤% من المستجيبات هم من حملة الدبلوم، في حين بلغت نسبة ٣.٨% من المستجيبات هم من حملة شهادة الابتدائية، والنسبة الباقية من المستجيبات هم من حملة شهادات الدراسات العليا وذلك بنسبة ١.٩%.

جدول رقم (٣)

النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	العدد	النسبة المئوية %
ابتدائي	٦	٣.٨
ثانوي	٥١	٣٢.٧
دبلوم	٢٤	١٥.٤
جامعي	٧٢	٤٦.٢
دراسات عليا	٣	١.٩
المجموع	١٥٦	١٠٠.٠

الوصف الإحصائي حسب المستوى الاقتصادي

يتضح من خلال الجدول رقم (٤) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الاقتصادي، حيث تشير النتائج بأن الغالبية من أفراد عينة الدراسة مستواهم الاقتصادي متوسط وذلك بنسبة ٧١.٢%، بينما

كانت نسبة ٢٣.١% من افراد عينة الدراسة مستواهم الاقتصادي منخفض، في حين بلغت نسبة ٥.٨% من أفراد عينة الدراسة مستواهم الاقتصادي مرتفع.

جدول رقم (٤)

النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب المستوى الاقتصادي

النسبة المئوية %	العدد	المستوى الاقتصادي
٥.٨	٩	مرتفعة
٧١.٢	١١١	متوسطة
٢٣.١	٣٦	منخفضة
١٠٠.٠	١٥٦	المجموع

الوصف الإحصائي حسب العمل

الجدول رقم (٥) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمل، حيث يتضح من خلال الجدول بأن الغالبية من أفراد العينة لا يعملون وذلك بنسبة ٧١.٢%، بينما بلغت نسبة ٢٨.٨% من أفراد العينة يعملون.

جدول رقم (٥)

النسب والتكرارات للفتيات المتأخرات في الزواج حسب العمل

النسبة المئوية %	العدد	العمل
٢٨.٨	٤٥	عاملة
٧١.٢	١١١	غير عاملة
١٠٠.٠	١٥٦	المجموع

خطوات إعداد أدوات الدراسة (الاستبانة)

قامت الباحثة بإعداد ثلاث استبانات لدراسة تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

١. مراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والاستفادة منها في بناء الاستبانات وصياغة فقراتها.

٢. تم إعداد صورة أولية للاستبانات من أجل التحقق من الصدق وثباتها وعرضها على عدد من المحكمين وأخذ آراءهم حول صلاحية الاستبانات لهذه الدراسة، والنقاش معهم حول ملائمة الفقرات لقياس ما وضعت لقياسه وقدرتها على التعبير عن مضمون البحث.

٣. في ضوء آراء المحكمين تم تعديل بعض فقرات الاستبانة من حيث الحذف أو الإضافة أو التعديل لتستقر الاستبانة في صورتها النهائية كما في ملحق رقم (٤).

تصحيح أدوات الدراسة (الاستبانات):

استخدمت الباحثة تدرج ثلاثي وفق مقياس ليكرت (Likert Scale) لتصحيح أداة الدراسة، بحيث تعرض فقرات الاستبانة على عينة الدراسة ومقابل كل فقرة ثلاثة إجابات تحدد مستوى موافقتهم عليها وتُعطى فيه الإجابات أوزان رقمية تمثل درجة الإجابة على الفقرة، كما هو موضح بالجدول رقم (٦).

جدول رقم (٦)

تصحيح ادوات الدراسة وفق مقياس ليكرت الثلاثي

نادراً	أحياناً	دائماً	الإجابة
١	٢	٣	الدرجة الإيجابية
٣	٢	١	الدرجة السلبية

حيث يتضح من الجدول (٦) أعلاه أن الفقرة التي يتم الموافقة ب (دائماً) تأخذ الدرجة (٣)، أما إذا كانت الفقرة سلبية تكون درجة الإجابة (١)، أما الفقرة التي تكون نتيجة الإجابة عليها (أحياناً) تأخذ

الدرجة (٢)، في حين أن الفقرة التي تكون الإجابة عليها نادراً تأخذ الدرجة (١) أما إذا كانت الفقرة سلبية تكون درجة الإجابة (٣)، ولتحديد مستوى الموافقة على كل فقرة من الفقرات وكل مجال ضمن أداة الدراسة تم الاعتماد على قيمة الوسط الحسابي وقيمة الوزن النسبي .

صدق وثبات أدوات الدراسة (الاستبانة):

أ. صدق وثبات استبانة تقدير الذات

١ - صدق استبانة تقدير الذات

* الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

يستخدم أسلوب الصدق الظاهري، بهدف التأكد من مدى صلاحية الاستبانة وملاءمتها لأغراض البحث، ويتم ذلك من خلال عرض أدوات الدراسة على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والمختصين بالموضوع قيد البحث، ويطلب منهم إبداء الرأي فيما يتعلق بمدى صدق وصلاحية كل فقرة من فقرات الاستبانة ومدى وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه ووصف الموضوع الذي أعدت من أجل البحث فيه، كما يطلب منهم إبداء وجهة النظر فيما تحتويه أداة الدراسة وإدخال التعديلات اللازمة والتي يرونها من وجهة نظرهم.

وبناءً عليه عرضت الاستبانة بصورتها الأولية ملحق رقم (٣) على عدد من الاساتذة المحكمين في مجال التربية وعلم النفس المحكمين من مختلف الجامعات و حيث قدم السادة المحكمون العديد من التعديلات ، وقامت الباحثة بالأخذ بهذه التعديلات وأعادت صياغة الاستبانة في ضوء الملاحظات التي قدمها المحكمين، حيث كان عدد الفقرات (٣٥) وقم تم استبعاد (١٠) فقرة حيث وصل الاستبانة إلى (٢٥) فقرة ، حتى أخذت الاستبانة شكلها النهائي ملحق رقم (٤).

• صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، ويتم التحقق من وجود صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال* الذي تنتمي إليه، وذلك بهدف التحقق من مدى صدق الاستبانة ككل، وفيما يلي عرض لنتائج التحقق من صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة حسب المجالات التي تتكون منها.

جدول رقم (٧)

معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "تقدير الذات"

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١ أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكانياتي وقدراتي	*٠.١٧٨	٠.٠٢٢
٢ أقبل النقد دون أن يؤثر على حالتي المعنوية	*٠.٢٣٢	٠.٠٠٤
٣ أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	*٠.٣٠٣	٠.٠٠٠
٤ يصعب على الاستفادة من تجاربي السابقة في مواجهة ما يعترضني من مشكلات	*٠.١٨٨	٠.٠٢١
٥ أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي	*٠.٢١٢	٠.٠٠٢
٦ أشعر بأنني شخصية ذات قيمة عند التعامل مع الناس	*٠.١٧٣	٠.٠٣٣
٧ لدى الشجاعة في قول ما أريده	*٠.٣٨٨	٠.٠٠٠
٨ أرغب كثيراً أن أكون إنسانة أخرى	*٠.٣٢٦	٠.٠٠٠
٩ أستطيع مناقشة الآخرين بثقة عالية	*٠.٣٠٣	٠.٠٠٠
١٠ علاقاتي مع الآخرين مستقرة في أغلب المواقف الحياتية	*٠.٤٠١	٠.٠٠٠
١١ أشعر أنه ليس لدى الكثير من القدرات لأفتخر بها	*٠.٣٢٥	٠.٠٠٠
١٢ أشعر بأن لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وأهدافي	*٠.٤٠٣	٠.٠٠٠
١٣ ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء في هذه الحياة	*٠.٥٠٨	٠.٠٠٠
١٤ أعترّ بنفسي وأحترمها	*٠.٢٥٠	٠.٠٠١
١٥ أستطيع الاحتفاظ بعلاقاتي مع الآخرين لفترة طويلة	*٠.١٨٠	٠.٠٢٥
١٦ أراي تجد احترام من الآخرين	*٠.٣٧٤	٠.٠٠٠
١٧ تضايقتني أشياء كثيرة في نفسي	*٠.٢٥١	٠.٠٠٢
١٨ أتمتع بمحبة كل من يعرفني	*٠.٣١٠	٠.٠٠٠
١٩ أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي	*٠.٣٢٥	٠.٠٠٠
٢٠ أستطيع تنفيذ التزاماتي بالوقت المحدد	*٠.٣٨٠	٠.٠٠٠
٢١ أعتمد على نفسي في أمور حياتي اليومية	*٠.٣٤٥	٠.٠٠٠
٢٢ أرى أن أفكاري تقودني إلى النجاح	*٠.٢٧٩	٠.٠٠٠
٢٣ يلجأ إلى الآخرين في حل بعض مشكلاتهم	*٠.٠٣٩	٠.٠٠٠
٢٤ أشعر أنني مهمة في أسرتي	٠.٣١٢	٠.٠٠٠
٢٥ سهل على أن أعترف بعيوبي وأخطائي	*٠.٣٩١	٠.٠٠٠

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال الجدول (٧) أن معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات المجال الأول "تقدير الذات"، جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، حيث تراوحت قيم معاملات صدق الاتساق لفقرات المجال بين (٠.١٧٣) للفقرة السادسة التي تنص على " أشعر بأنني شخصية ذات قيمة عند التعامل مع الناس" و (٠.٥٠٨) للفقرة الثالثة عشر التي تنص على " ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء في هذه الحياة".

٢- ثبات استبانة تقدير الذات

* طريقة التجزئة النصفية:

يتم قياس الثبات في البيانات باستخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك من خلال تجزئة الفقرات المراد قياس الثبات لها إلى نصفين، النصف الأول يضم الفقرات الفردية والنصف الثاني يضم الفقرات الزوجية، ومن ثم يتم حساب معامل الارتباط بين النصفين (أبو هاشم ، ٢٠٠٦: ٦)، ومن ثم يتم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown)، والجدول رقم (٨) ادناه يوضح نتيجة ذلك.

جدول رقم (٨)

ثبات استبانة تقدير الذات باستخدام طريقة التجزئة النصفية

المتغير	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
تقدير الذات	٢٥	٠.٤١٢	٠.٦٤٢

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط المعدل باستخدام معادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية لاستبانة "تقدير الذات" بلغ (٦٤٢٠٠) ، وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات جيد . *

طريقة ألفا كرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في إجابات الأفراد على فقرات الاستبانة، وعندما يكون الاستبانة متجانساً فإن كل فقرة فيه تقيس نفس العوامل العامة التي يقيسها الاستبانة، ويتم حساب معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (حسن، ٢٠١١: ٥١٦)، والجدول رقم (٩) أدناه يوضح نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات.

جدول رقم (٩)

ثبات استبانة تقدير الذات باستخدام طريقة ألفاكرونباخ

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفاكرونباخ
تقدير الذات	٢٥	٠.٤٩٢

نجد بأن معامل الثبات لمقياس "تقدير الذات" بلغ (٠.٤٩٢) أي أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كانت جيد.

ب. صدق وثبات استبانة الضغوط النفسية

١. صدق استبانة الضغوط النفسية

* الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من الصدق الظاهري للاستبانة في ضوء ملاحظات المحكمين ، قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية لمقياس الضغوط النفسية ، على الأساتذة المحكمين في علم النفس والتربية ، وقد قامت الباحثة بتفريغ الملاحظات التي أبدأها المحكمون ، وفي ضوءها تم إعادة صياغة وحذف بعض الفقرات التي لم يتم الإجماع على ملائمتها للدراسة حيث كان عدد الفقرات (٦٥) وقم تم استبعاد (١٥) فقرة حيث وصل الاستبانة إلى (٥٠) فقرة .

• صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاستبانة عن طريق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي للفقرات ويظهر جدول رقم (١٠) تلك المعاملات

جدول رقم (١٠)

معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "الضغوطات النفسية"

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١ أجد صعوبة في الاستغراق في النوم	*٠.٥٥٧	٠.٠٠٠
٢ تتنابني مشاعر العجز والاحباط عند القيام بعمل ما	*٠.٠٣١	٠.٠٠٠
٣ يضايقتني تفضيل أسرتي البنين على البنات	*٠.٤١٣	٠.٠٠٠
٤ لدى قلق على صحي	*٠.٥١٢	٠.٠٠٠
٥ أفضل العزلة والبقاء وحدي	*٠.٦٢٥	٠.٠٠٠

٦	أشعر بمستقبل مظلم ينتظرني	*٠.٥١١	٠.٠٠٠
٧	أكره عيد ميلادي لأنه يأتي ولا جديد في حياتي	*٠.٥٩٣	٠.٠٠٠
٨	أشعر بضعف في الشهية	*٠.٤٦٧	٠.٠٠٠
٩	تزداد معاناتي بسبب قلق أهلي علي	*٠.٦٢٤	٠.٠٠٠
١٠	أكره الذهاب إلى حفلات زفاف صديقاتي	*٠.٦١٥	٠.٠٠٠
١١	أشعر بأن الناس تنظر إلى نظرة شفقة	*٠.٧٧٥	٠.٠٠٠
١٢	رفض مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية تجنباً لتعرضي لموقف يجرح مشاعري	*٠.٦٣٦	٠.٠٠٠
١٣	أعاني من سوء معاملة أفراد أسرتي لي	*٠.٥١٨	٠.٠٠٠
١٤	يفرض علي الأهل قيوداً عند الخروج من البيت	*٠.٦٣٧	٠.٠٠٠
١٥	أشعر بالاغتراب عن المجتمع الذي أعيش فيه	*٠.٥٨٥	٠.٠٠٠
١٦	يمتلكني إحساس بالحزن وأعاني من كثرة البكاء التلقائي	*٠.٤٣٥	٠.٠٠٠
١٧	أفكر في وضع بدائل لمواجهة مشاكل حياتي	*٠.٣٨٠	٠.٠٠٠
١٨	أشعر بعدم الثقة بالناس	*٠.٢٠٣	٠.٠٠٠
١٩	أشعر باليأس من الحياة التي أعيشها	*٠.٥٣٣	٠.٠٠٠
٢٠	تنتابني مشاعر العصبية والتوتر لأتفه الأسباب	*٠.٥٥١	٠.٠٠٠
٢١	أشعر أنني أقل حظاً من الآخرين	*٠.٦٥٣	٠.٠٠٠
٢٢	يضايقني تدخل أسرتي في شؤني الخاصة	*٠.٦٥٧	٠.٠٠٠
٢٣	أشعر بالضيق الشديد في المناسبات والأعياد	*٠.٦٨٧	٠.٠٠٠
٢٤	أشعر بأن الآخرين لا يرغبون الزواج بي	*٠.٧٦٠	٠.٠٠٠
٢٥	أشعر بأن الآخرين يراقبونني ويتحدثون عني	*٠.٦٤٦	٠.٠٠٠
٢٦	يصعب علي اتخاذ القرارات الخاصة بحياتي	*٠.٤٣٦	٠.٠٠٠
٢٧	أتألم عند رؤية أخواتي المتزوجات مع أزواجهن	*٠.٦٣٤	٠.٠٠٠
٢٨	توجد لدي أشياء كثيرة تحتاج لإنجاز ولكني لا أستطيع إنجازها	*٠.٦١١	٠.٠٠٠
٢٩	أشعر بالحزن لقلة من يتقدم لطلب يدي	*٠.٧٣٠	٠.٠٠٠
٣٠	أشعر بفتور في علاقاتي مع صديقاتي المتزوجات	*٠.٦٩٣	٠.٠٠٠
٣١	أشعر أنني أضعت حياتي فيما لا فائدة منه	*٠.٦٠٢	٠.٠٠٠
٣٢	أشعر أنني أشكل عبء على أسرتي	*٠.٤٣٩	٠.٠٠٠
٣٣	أعاني من ألآم في المعدة وسوء الهضم	*٠.٦٤٨	٠.٠٠٠
٣٤	أعاني كثيراً من الصداع	*٠.٥١٩	٠.٠٠٠
٣٥	ذهني منشغل في مستقبلي	*٠.٣١٦	٠.٠٠٠
٣٦	أشعر بالندم على الفرض التي فاتتني	*٠.٥٠٠	٠.٠٠٠
٣٧	ليس لدي هدف في الحياة	*٠.٥٢٠	٠.٠٠٠

٠.٠٠٠	*٠.٠٤٩	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تخص حياتنا	٣٨
٠.٠٠٠	*٠.٣٢٤	أشعر أن عادات المجتمع بحاجة إلى تصحيح	٣٩
٠.٠٠٠	*٠.٦٦٨	تنتابني مشاعر النقص لزواج أخواتي الصغيرات قبلي	٤٠
٠.٠٠٠	*٠.٤٢٨	كم أتمنى أن أصبح أماً وعندي أسرة خاصة بي	٤١
٠.٠٠٠	*٠.٥٣٣	يزعجني إلحاح أسرتي على لقبول أي فرصة للزواج مهما كانت	٤٢
٠.٠٠٠	*٠.٥٩٥	يؤلمني إحساسي بأن العمر يجري وقد يفوتني قطار العمر	٤٣
٠.٠٠٠	*٠.٦٤٤	أشعر بالانزعاج الشديد بوجود أطفال أخواتي وإخوتي	٤٤
٠.٠٠٠	*٠.٣٣٤	مصرفي لا يلبي احتياجاتي	٤٥
٠.٠٠٠	*٠.٣٥٢	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	٤٦
٠.٠٠٠	*٠.٣٥٨	أفكر في هوم أسرتي المالية	٤٧
٠.٠٠٠	*٠.٦٢٦	أخشى أن أشيخ لوحدني	٤٨
٠.٠٠٠	*٠.٤٤٧	أفكر في الزوج المناسب لي	٤٩
٠.٠٠٠	*٠.٤٥٢	أشعر أن الزواج فرصة لتحقيق أمالي	٥٠

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال الجدول (١٠) أن جميع معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "الضغوطات النفسية"، ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، حيث تراوحت قيم معاملات صدق الاتساق لفقرات البعد بين (٠.٢٠٣) للفقرة الثامنة عشر التي تنص على "أشعر بعدم الثقة بالناس" و (٠.٧٧٥) للفقرة الحادي عشر التي تنص على "أشعر بأن الناس تنظر إلى نظرة شفقة".

٢- ثبات استبانة الضغوط النفسية

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود الاستبانة إلى نصفين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية ومن ثم يتم حساب معامل الارتباط بين النصفين ، ومن ثم يتم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان برون (Spearman-Brown)، والجدول رقم (١١) ادناه يوضح نتيجة ذلك.

جدول رقم (١١)

ثبات استبانة الضغوط النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية

المتغير	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الضغوطات النفسية	٥٠	٠.٩٢٩	٠.٩٦٣

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط المعدل باستخدام معادلة سييرمان براون للتجزئة النصفية لاستبانة "الضغوط النفسية" بلغ (٠.٧٧٤) ، وهذا يدل على أن الاستبانة يتمتع بمعامل ثبات جيد. طريقة ألفاكرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في إجابات الأفراد على فقرات الاستبانة، وعندما يكون الاستبانة متجانساً فإن كل فقرة فيه تقيس نفس العوامل العامة التي يقيسها الاستبانة، ويتم حساب معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، والجدول رقم (١٢) أدناه يوضح نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات.

جدول رقم (١٢)

ثبات استبانة الضغوط النفسية باستخدام طريقة ألفاكرونباخ

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفاكرونباخ
الضغوطات النفسية	٥٠	٠.٩٣٩

يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لاستبانة "الضغوطات النفسية" بلغ (٠.٩٣٩) ، وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات جيد.

ج- صدق وثبات استبانة المساندة الاجتماعية

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من الصدق الظاهري للاستبانة في ضوء ملاحظات المحكمين ، قامت الباحثة بعرض الصورة الاولى لاستبانة المساندة الاجتماعية، على الأساتذة المحكمين في علم النفس والتربية ، وقد قامت الباحثة بتفريغ الملاحظات التي أبدأها المحكمون ، وفي ضوءها تم إعادة صياغة وحذف بعض الفقرات التي لم يتم الاجماع على ملائمتها للدراسة حيث كان عدد الفقرات (٤٢) وقم تم استبعاد (١٤) فقرة حيث وصل الاستبانة إلى (٢٨) فقرة .

• صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاستبانة عن طريق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي للفقرات ويظهر جدول رقم (١٣) تلك المعاملات .

جدول رقم (١٣)

معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "المساندة الاجتماعية"

رقم	الفقرة	عامل الارتباط	ستوى الدلالة
١	أكون سعيدة عندما أجد من أحبهم حولي	*٠.٤٨٨	٠.٠٠٠٠
٢	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين	*٠.٣٥٨	٠.٠٠٠٠
٣	يزداد شعوري بالرضا عندما أكون محط اهتمام الآخرين	*٠.٣٧٢	٠.٠٠٠٠
٤	أرى أنني مقبولة من الآخرين بما لدي من عيوب ومزايا	*٠.٢٣٩	٠.٠٠٠٣
٥	أجد من صديقاتي من يقدم لي العون وقت الحاجة	*٠.٤٠٠	٠.٠٠٠٠
٦	تصغي أسرتي لسماع مشكلاتي	*٠.٤٤١	٠.٠٠٠٠
٧	أهلي غير قادرين على فهم مشاعري	*٠.١٧٧	٠.٠٠٢٩
٨	أستشير أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي	*٠.٢٣٣	٠.٠٠٠٣
٩	أشعر بالراحة والأمان داخل أسرتي	*٠.٤٢٥	٠.٠٠٠٠
١٠	أحرص على أن أكون ودودة مع الآخرين	*٠.٥٣٤	٠.٠٠٠٠
١١	أشعر بالراحة عندما أجد صديقة أشكو لها مشاكلتي	*٠.٥٦٨	٠.٠٠٠٠
١٢	أشعر بأن الناس تبتعد عن التعامل معي	*٠.٣٩٥	٠.٠٠٠٠
١٣	أجد أسرتي حولي وقت الضيق	*٠.٢٩٢	٠.٠٠٠٠
١٤	تسأل أسرتي عني أثناء غيابي عن البيت	*٠.٣٧٤	٠.٠٠٠٠
١٥	أشعر بالراحة عندما ألجأ إلى رجال الدين طلباً للمساعدة	*٠.٤٠٩	٠.٠٠٠٠
١٦	أشعر بأن المجتمع يضع على القيود لأنني غير متزوجة	*٠.٣٦٤	٠.٠٠٠٠
١٧	أجد صديقاتي يشاطرنني أفراحي وأحزاني	*٠.٤٢٠	٠.٠٠٠٠
١٨	يسأل عني صديقاتي إذا غبت عنهم	*٠.٥٤٥	٠.٠٠٠٠
١٩	يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة	*٠.٥٠٧	٠.٠٠٠٠
٢٠	يعايرني أفراد أسرتي لعدم زواجي	*٠.٢٨٧	٠.٠٠٠٠
٢١	تزداد ثقتي بنفسي عندما أرى علامات الرضا على وجوه الآخرين	*٠.٣٤٥	٠.٠٠٠٠
٢٢	أفرح عند دعاء الآخرين لي بالزواج	*٠.٤٥٨	٠.٠٠٠٠
٢٣	يشعرنني كثرة السؤال عني من الآخرين بقيمتي	*٠.٢٨٩	٠.٠٠٠٠
٢٤	عندما تعترضني مشكلة ألجأ إلى أهل الرأي والمشورة	*٠.٣٥٢	٠.٠٠٠٠
٢٥	أشعر بالراحة النفسية عندما ألمس حب أفراد أسرتي	*٠.٥٠٨	٠.٠٠٠٠
٢٦	أجد أن والدي متعاون ومتفهم لاحتياجاتي	*٠.٥٧٣	٠.٠٠٠٠
٢٧	اعتقد أن أسرتي تقدم لي كل ما احتاج إليه	*٠.٣٢٦	٠.٠٠٠٠
٢٨	عند اتخاذي لقرار مهم ألجأ لأفراد أسرتي	*٠.٥٢٧	٠.٠٠٠٠

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥

يتضح من خلال الجدول (١٣) أن جميع معاملات صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة "المساندة الاجتماعية"، ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٥...٠، حيث تراوحت قيم معاملات صدق الاتساق لفقرات البعد بين (٠.١٧٧) للفقرة السابعة التي تنص على " أهلي غير قادرين على فهم مشاعري" و (٠.٥٧٣) للفقرة السادسة والعشرين التي تنص على " أجد أن والدي متعاون ومتفهم لاحتياجاتي".

٢- ثبات استبانة المساندة الاجتماعية

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود الاستبانة إلى نصفين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية ومن ثم يتم حساب معامل الارتباط بين النصفين ، ومن ثم يتم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان برون (Spearman–Brown)، والجدول رقم (١٤) ادناه يوضح نتيجة ذلك.

جدول رقم (١٤)

ثبات استبانة المساندة الاجتماعية باستخدام طريقة التجزئة النصفية

المتغير	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
المساندة الاجتماعية	٢٨	٠.٥٩٩	٠.٧٧٤

نلاحظ أن معامل سبيرمان برون المعدل لاستبانة "المساندة الاجتماعية" (٠.٧٧٤) مما يدل على وجود درجة مقبولة من الثبات في البيانات التي تم الحصول عليها من المستجيبين الدارسه فيما يتعلق بمجالات تقدير الذات وعلاقته بالضغوطات النفسية والمساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.

٢. طريقة ألفا كرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في إجابات الأفراد على فقرات الاستبانة، وعندما يكون الاستبانة متجانساً فإن كل فقرة فيه تقيس نفس العوامل العامة التي يقيسها الاستبانة، ويتم حساب معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ)، والجدول رقم (١٥) أدناه يوضح نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات.

جدول رقم (١٥)

ثبات استبانة المساعدة الاجتماعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المساعدة الاجتماعية	٢٨	٠.٧٢٩

يتضح من خلال الجدول السابق أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لاستبانة "المساعدة الاجتماعية" بلغ (٠.٧٢٩) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات جيد ، وبشكل عام نلاحظ وتشير جميع النتائج السابقة لوجود درجة جيدة من الثبات في البيانات التي تم جمعها من قبل المستجيبين للدراسة، وعليه يمكن الاعتماد عليها وتحليلها وتفسير نتائجها وتعميمها على مجتمع الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة بشكل أساسي على استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences-SPSS) في معالجة وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من خلال أداة الدراسة (الاستبانة)، وفيما يلي أهم الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية التي تم استخدامها في معالجة بيانات هذه الدراسة:

- مقاييس النزعة المركزية (التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية)
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار ت T.test للعينات المستقلة .
- معامل الانحدار المتعدد بطريقة Stipwise لايجاد الفروق بين المتوسطات .
- اختبار تحليل التباين الاحادي One Way ANOVA .

صعوبات الدراسة :

لقد تعرضت الباحثة للعديد من الصعوبات أثناء إعداد الدراسة وكانت أهم الصعوبات التي واجهتها هي :

- صعوبة تحديد العمر التي تعتبر فيه الفتاة متأخرة في الزواج في محافظات غزة ، فلقد كان هناك اقتراح من بعض المتخصصين باللجوء إلى المحاكم الشرعية لاستخراج متوسط أعمار المتزوجات ومن تزيد عن ذلك تكون متأخرة بالزواج فوجدت الباحثة أن المتوسط هو ٢١ عام ، ومن وجهة نظر الباحثة أن الفتاة في هذا العمر لا تعتبر متأخرة فالزواج فهي مازال على مقاعد الدراسة ، فتوجهت إلى بعض القضاة الشرعيين لأخذ وجهة نظرهم من خلال خبرتهم عن العمر الذي يرون أن الفتاة تعتبر فيه متأخرة بالزواج فأجمع الأغلبية على عمر ٢٥ عام فما فوق .
- العناية الشديد في الوصول إلى عينة الدراسة.
- عدم تعاون بعض الفتيات مع الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة .
- نقص في الدراسات والمراجع التي تناولت عينة الدراسة .

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

نتائج الدراسة وتفسيرها
عرض عام لنتائج الدراسة
توصيات الدراسة
مقترحات الدراسة

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد :

فيما يلي عرض النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة ، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية وفقاً لفرضيات الدراسة ومتغيراتها ، وسيتم عرض التحليلات الخاصة بفروض الدراسة وتفسيرها

تساؤلات الدراسة :

التساؤل الأول :

ما مستوى تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة؟
للتعرف على مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الاستبانة ومن ثم تم حساب المتوسط العام والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للاستبانة، والجدول رقم (١٦) يوضح نتائج التحليل.

جدول رقم (١٦)

يبين مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة

رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
١	أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكانياتي وقدراتي	٢.٤٩	٠.٦٢	٨٣%	٦	مرتفعة
٢	أقبل النقد دون أن يؤثر على حالتي المعنوية	١.٩٦	٠.٧٤	٦٥%	١٣	متوسطة
٣	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي	٢.٧٤	٠.٥٧	٩١%	١	مرتفعة
٤	يصعب على الاستفادة من تجاربي السابقة في مواجهة ما يعترضني من مشكلات	١.٦٨	٠.٦٢	٥٦%	١٨	متوسطة
٥	أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي	١.٤٣	٠.٦٣	٤٨%	٢١	منخفضة
٦	أشعر بأنني شخصية ذات قيمة عند التعامل مع الناس	٢.٦٦	٠.٥٩	٨٩%	٣	مرتفعة
٧	لدى الشجاعة في قول ما أريده	٢.٤٢	٠.٦٩	٨١%	٨	مرتفعة
٨	أرغب كثيراً أن أكون إنسانة أخرى	١.٩٣	٠.٨٠	٦٤%	١٤	متوسطة
٩	أستطيع مناقشة الآخرين بثقة عالية	٢.٤٢	٠.٧٥	٨١%	٨	مرتفعة
١٠	علاقاتي مع الآخرين مستقرة في أغلب المواقف الحياتية	٢.٤٤	٠.٥٧	٨١%	٧	مرتفعة
١١	أشعر أنه ليس لدى الكثير من القدرات لأفتخر بها	١.٨٩	٠.٧٥	٦٣%	١٦	متوسطة

١٢	أشعر بأن لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وأهدافي	١.٧٢	٠.٧٨	%٥٧	١٧	متوسطة
١٣	ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء في هذه الحياة	١.٥٦	٠.٨٠	%٥٢	١٩	مرتفعة
١٤	أعتر بنفسي وأحترمها	١.٢٠	٠.٤٥	%٤٠	٢٣	منخفضة
١٥	أستطيع الاحتفاظ بعلاقتي مع الآخرين لفترة طويلة	٢.٥١	٠.٦٧	%٨٤	٥	مرتفعة
١٦	أرائي تجد احترام من الآخرين	٢.٥٧	٠.٥٧	%٨٦	٤	مرتفعة
١٧	تضايقتني أشياء كثيرة في نفسي	٢.١٦	٠.٦٧	%٧٢	١٢	متوسطة
١٨	أتمتع بمحبة كل من يعرفني	١.٢٢	٠.٥٠	%٤١	٢٢	منخفضة
١٩	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي	١.٩٢	٠.٨٧	%٦٤	١٥	متوسطة
٢٠	أستطيع تنفيذ التزاماتي بالوقت المحدد	١.٥٣	٠.٦٤	%٥١	٢٠	منخفضة
٢١	أعتمد على نفسي في أمور حياتي اليومية	٢.٧٠	٠.٥٧	%٩٠	٢	مرتفعة
٢٢	أرى أن أفكاري تقودني إلى النجاح	٢.٣٨	٠.٥٩	%٧٩	٩	مرتفعة
٢٣	يلجأ إلى الآخرين في حل بعض مشكلاتهم	٢.١٧	٠.٧٨	%٧٢	١١	متوسطة
٢٤	أشعر أنني مهمة في أسرتي	٢.٤٩	٠.٦٧	%٨٣	٦	مرتفعة
٢٥	سهل على أن أعترف بعيوبي وأخطائي	٢.١٩	٠.٧١	%٧٣	١٠	متوسطة
	الدرجة الكلية للاستبانة	٢.١٠	٠.١٦	%٧٠		متوسطة

يتضح من خلال الجدول رقم (١٦)، أن الفقرة التي تنص على " أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي" جاءت في المرتبة الأولى من حيث قيمة الوسط الحسابي التي بلغت (٢.٧٤ من ٣)، بوزن نسبي ٩١% ويشير ذلك لوجود درجة مرتفعة من الموافقة على هذه الفقرة من قبل المستجيبات، وهذا يشير إلى وجود شعور بالرضا عن المظهر الشخصي من قبل المستجيبات في محافظات غزة. أما في المرتبة الأخيرة من حيث قيمة الوسط الحسابي ل فقرات الاستبانة نجد الفقرة التي تنص على " أعتر بنفسي وأحترمها " بوسط حسابي (١.٢٠ من ٣) ووزن نسبي ٤٠%، وتشير هذه القيمة لوجود درجة منخفضة من الموافقة على هذه الفقرة وذلك من وجهة نظر المستجيبات. وبشكل عام يلاحظ أن المتوسط الحسابي العام للاستبانة ككل قد بلغ (٢.١٠ من ٣) بانحراف معياري (٠.١٦) ووزن نسبي ٧٠% ويشير ذلك لوجود درجة متوسطة من الموافقة على فقرات استبانة "تقدير الذات" من قبل المستجيبات في محافظات غزة.

أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة وصل إلى (٧٠%).

وترى الباحثة أن مستوى تقدير الذات لدى هؤلاء الفتيات يعتبر مرتفع وهذا عكس ما توقعته الباحثة و لكنها ترى أنه قد يرجع السبب لتأقلم هؤلاء الفتيات مع وضعهن الحالي وتلاقيهن مساندة اجتماعية ساعدتهن على التغلب على شعورهن بالنقص والدونية وبالتالي ارتفاع تقدير الذات لديهن التساؤل الثاني :

ما مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة؟
فيما يلي عرض لأهم نتائج التحليل الإحصائي للإجابة عن التساؤل الثاني ، حيث تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الاستبانة ومن ثم تم حساب المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للاستبانة، والجدول رقم (١٧) يوضح نتائج التحليل.

جدول رقم (١٧)

يبين مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الدراسة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
١	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم	٢.١٥	٠.٧٢	%٧٢	١٢	متوسطة
٢	تتناوبني مشاعر العجز والاحباط عند القيام بعمل ما	١.٧٨	٠.٧٠	%٥٩	٣٣	متوسطة
٣	يضايقني تفضيل أسرتي البنين على البنات	١.٩٢	٠.٨٥	%٦٤	٢٥	متوسطة
٤	لدى قلق على صحي	١.٩٩	٠.٧١	%٦٦	٢١	متوسطة
٥	أفضل العزلة والبقاء وحدي	٢.٠٦	٠.٧٤	%٦٩	١٦	متوسطة
٦	أشعر بمستقبل مظلم ينتظرني	١.٥٤	٠.٧٢	%٥١	٣٦	مرتفعة
٧	أكره عيد ميلادي لأنه يأتي ولا جديد في حياتي	٢.٠٣	٠.٨٦	%٦٨	١٨	متوسطة
٨	أشعر بضعف في الشهية	١.٨٧	٠.٧٦	%٦٢	٢٦	متوسطة
٩	تزداد معاناتي بسبب قلق أهلي علي	٢.١٧	٠.٧٨	%٧٢	١٠	متوسطة
١٠	أكره الذهاب إلى حفلات زفاف صديقاتي	١.٥٤	٠.٧٢	%٥١	٣٦	مرتفعة
١١	أشعر بأن الناس تنظر إلى نظرة شفقة	١.٨٦	٠.٨٠	%٦٢	٢٧	متوسطة
١٢	أرفض مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية تجنباً لتعرضي لموقف يجرح مشاعري	١.٨١	٠.٧٩	%٦٠	٣٠	متوسطة
١٣	أعاني من سوء معاملة أفراد أسرتي لي	١.٥٢	٠.٧٠	%٥١	٣٧	مرتفعة
١٤	يفرض على الأهل قيوداً عند الخروج من البيت	١.٩٦	٠.٧٤	%٦٥	٢٤	متوسطة

١٥	أشعر بالاغتراب عن المجتمع الذي أعيش فيه	١.٧٧	٠.٨٣	%٥٩	٣٤	متوسطة
١٦	يمتلكني إحساس بالحزن وأعاني من كثرة البكاء التلقائي	٢.٠٣	٠.٧٩	%٦٨	١٨	متوسطة
١٧	أفكر في وضع بدائل لمواجهة مشاكل حياتي	٢.١٩	٠.٦٨	%٧٣	٩	متوسطة
١٨	أشعر بعدم الثقة بالناس	٢.٠٨	٠.٧١	%٦٩	١٥	متوسطة
١٩	أشعر باليأس من الحياة التي أعيشها	١.٩٩	٠.٨٢	%٦٦	٢١	متوسطة
٢٠	تنتابني مشاعر العصبية والتوتر لأتفه الأسباب	٢.١٥	٠.٧٥	%٧٢	١١	متوسطة
٢١	أشعر أنني أقل حظاً من الآخرين	٢.٠٦	٠.٨٠	%٦٩	١٦	متوسطة
٢٢	يضايقني تدخل أسرتي في شئوني الخاصة	٢.٠٢	٠.٨٩	%٦٧	١٩	متوسطة
٢٣	أشعر بالضيق الشديد في المناسبات والأعياد	١.٨٦	٠.٨٤	%٦٢	٢٧	متوسطة
٢٤	أشعر بأن الآخرين لا يرغبون الزواج بي	١.٨٥	٠.٧٢	%٦٢	٢٨	متوسطة
٢٥	أشعر بأن الآخرين يراقبونني ويتحدثون عني	١.٩٧	٠.٨١	%٦٦	٢٣	متوسطة
٢٦	يصعب على اتخاذ القرارات الخاصة بحياتي	١.٨١	٠.٦٥	%٦٠	٣٠	متوسطة
٢٧	أتألم عند رؤية أخواتي المتزوجات مع أزواجهن	١.٦٢	٠.٨٤	%٥٤	٣٥	مرتفعة
٢٨	لدي أشياء كثيرة تحتاج لإنجاز ولكني لا أستطيع إنجازها	٢.٠٤	٠.٦٢	%٦٨	١٧	متوسطة
٢٩	أشعر بالحزن لقلّة من يتقدم لطلب يدي	٢.٢١	٠.٨٤	%٧٤	٨	متوسطة
٣٠	أشعر بفتور في علاقتي مع صديقاتي المتزوجات	٢.١٠	٠.٨٦	%٧٠	١٤	متوسطة
٣١	أشعر أنني أضعت حياتي فيما لا فائدة منه	١.٩٨	٠.٨٢	%٦٦	٢٢	متوسطة
٣٢	أشعر أنني أشكل عبء على أسرتي	١.٧٧	٠.٨٣	%٥٩	٣٤	متوسطة
٣٣	أعاني من ألآم في المعدة وسوء الهضم	١.٨٠	٠.٨١	%٦٠	٣١	متوسطة
٣٤	أعاني كثيراً من الصداع	٢.٢٤	٠.٧٨	%٧٥	٦	متوسطة
٣٥	ذهني منشغل في مستقبلتي	٢.٤٦	٠.٦٧	%٨٢	٢	منخفضة
٣٦	أشعر بالندم على الفرض التي فاتتني	٢.٢٢	٠.٧٥	%٧٤	٧	متوسطة
٣٧	ليس لدي هدف في الحياة	١.٦٢	٠.٨٦	%٥٤	٣٥	مرتفعة
٣٨	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تخص حياتنا	٢.٢٨	٠.٧٢	%٧٦	٥	متوسطة
٣٩	أشعر أن عادات المجتمع بحاجة إلى تصحيح	٢.٥٤	٠.٦١	%٨٥	١	منخفضة
٤٠	تنتابني مشاعر النقص لزواج أخواتي الصغيرات قبلي	١.٨٤	٠.٨٣	%٦١	٢٩	متوسطة
٤١	كم أتمنى أن أصبح أماً وعندي أسرة خاصة بي	١.٤٠	٠.٦٦	%٤٧	٣٨	منخفضة*
٤٢	أسرتي على لقبول أي فرصة للزواج مهما كانت	٢.١٠	٠.٨٩	%٧٠	١٤	متوسطة
٤٣	يؤلمني إحساسي بأن العمر يجري وقد يفوتني قطار العمر	٢.٣٣	٠.٨٣	%٧٨	٤	منخفضة

٤٤	أشعر بالانزعاج الشديد بوجود أطفال أخواتي وإخوتي	١.٨٥	٠.٩٣	%٦٢	٢٨	متوسطة
٤٥	مصرفوني لا يلبي احتياجاتي	٢.١٢	٠.٧٣	%٧١	١٣	متوسطة
٤٦	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	٢.٠٠	٠.٧٩	%٦٧	٢٠	متوسطة
٤٧	أفكر في هموم أسرتي المالية	٢.٣٨	٠.٧٩	%٧٩	٣	منخفضة
٤٨	أخشى أن أشيخ لوحدي	٢.١٧	٠.٨٥	%٧٢	١٠	متوسطة
٤٩	أفكر في الزوج المناسب لي	١.٣٩	٠.٦٦	%٤٦	٣٩	منخفضة*
٥٠	أشعر أن الزواج فرصة لتحقيق أمالي	١.٧٩	٠.٧٧	%٦٠	٣٢	متوسطة
	الدرجة الكلية للاستبانة	١.٩٦	٠.٣٨	%٦٥		متوسطة

يتضح من خلال الجدول رقم (١٧)، أن الفقرة التي تنص على " أشعر أن عادات المجتمع بحاجة إلى تصحيح " جاءت في المرتبة الأولى من حيث قيمة الوسط الحسابي التي بلغت (٢.٥٤ من ٣)، بوزن نسبي ٨٥% ويشير ذلك لوجود درجة منخفضة من الموافقة على هذه الفقرة من قبل المستجيبات.

أما في المرتبة الأخيرة من حيث قيمة الوسط الحسابي ل فقرات الاستبانة نجد الفقرة التي تنص على " أفكر في الزوج المناسب لي" بوسط حسابي (١.٣٩ من ٣) ووزن نسبي ٤٦%، وتشير هذه القيمة لوجود درجة منخفضة من الموافقة على هذه الفقرة وذلك من وجهة نظر المستجيبات.

وبشكل عام يلاحظ أن المتوسط الحسابي العام للاستبانة ككل قد بلغ (١.٩٦ من ٣) بانحراف معياري (٠.٣٨) ووزن نسبي ٦٥% ويشير ذلك لوجود درجة متوسطة من الموافقة على فقرات استبانة "الضغوط النفسية" من قبل المستجيبات في محافظات غزة.

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة وصل إلى (٦٥%).

وترى الباحثة ان هذه النسبة من الضغوط تعتبر مرتفعة وتعزو ذلك الى أنه كلما تقدمت الفتاة زاد لديها القلق على مستقبلها وبدأت تساورها المخاوف من كل مكان فالحاجة الى الزواج وتكوين الاسرة والاستقرار واشباع غريزة الامومة أمل كل فتاة فالتأخر عن الزواج يشعرون بالفشل والنقص والشعور بالاضطهاد والدونية وفقدان الصلات العاطفية الوثيقة بينهم وبين الآخرين ، وضعف العلاقات الاجتماعية والشعور بضيق فرص النجاح وتكوين الاسرة وأنجاب الاطفال . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الرفاعي ورسلان، ٢٠٠٧)

التساؤل الثالث :

ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة

فيما يلي عرض لأهم نتائج التحليل الإحصائي للإجابة عن التساؤل الثالث، حيث تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الاستبانة ومن ثم تم حساب المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للاستبانة، والجدول رقم (١٨) يوضح نتائج التحليل.

جدول رقم (١٨)

يبين مستوى المساندة الاجتماعية لدى أفراد الدراسة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
١	أكون سعيدة عندما أجد من أحبهم حولي	٢.٩٤	٠.٢٥	%٩٨	١	مرتفعة
٢	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين	٢.٧٦	٠.٥٥	%٩٢	٣	مرتفعة
٣	يزداد شعوري بالرضا عندما أكون محط اهتمام الآخرين	٢.٦٩	٠.٥٤	%٩٠	٥	مرتفعة
٤	أرى أنني مقبولة من الآخرين بما لدي من عيوب ومزايا	٢.٤٥	٠.٦٦	%٨٢	١١	مرتفعة
٥	أجد من صديقاتي من يقدم لي العون وقت الحاجة	٢.١٤	٠.٦٨	%٧١	١٩	متوسطة
٦	تصغي أسرتي لسماع مشكلاتي	٢.٢٣	٠.٦١	%٧٤	١٧	متوسطة
٧	أهلي غير قادرين على فهم مشاعري	٢.٠٠	٠.٦٩	%٦٧	٢١	متوسطة*
٨	أستشير أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي	٢.١٤	٠.٧٠	%٧١	١٩	متوسطة
٩	أشعر بالراحة والأمان داخل أسرتي	٢.٧٤	٠.٤٤	%٩١	٤	مرتفعة
١٠	أحرص على أن أكون ودودة مع الآخرين	٢.٨٤	٠.٤٢	%٩٥	٢	مرتفعة
١١	أشعر بالراحة عندما أجد صديقة أشكو لها مشاكلي	٢.٥٣	٠.٦٩	%٨٤	٩	مرتفعة
١٢	أشعر بأن الناس تبتعد عن التعامل معي	١.٦٨	٠.٨٣	%٥٦	٢٤	متوسطة*
١٣	أجد أسرتي حولي وقت الضيق	٢.٤٢	٠.٧٥	%٨١	١٣	مرتفعة
١٤	تسأل أسرتي عني أثناء غيابي عن البيت	٢.٦٧	٠.٦٢	%٨٩	٦	مرتفعة
١٥	أشعر بالراحة عندما ألبأ إلى رجال الدين طلباً للمساعدة	١.٩٠	٠.٨٤	%٦٣	٢٢	متوسطة
١٦	أشعر بأن المجتمع يضع على القيود لأنني غير متزوجة	٢.١٠	٠.٨٢	%٧٠	٢٠	متوسطة*
١٧	أجد صديقاتي يشاطرنني أفراحي وأحزاني	٢.٣٦	٠.٦٥	%٧٩	١٥	مرتفعة

١٨	يسأل عني صديقاتي إذا غبت عنهم	٢.٤٠	٠.٧٤	%٨٠	١٤	مرتفعة
١٩	يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة	٢.٤٩	٠.٦٧	%٨٣	١٠	مرتفعة
٢٠	يعايرني أفراد أسرتي لعدم زواجي	١.٧٠	٠.٨٠	%٥٧	٢٣	متوسطة*
٢١	تزداد ثقتي بنفسي عندما أرى علامات الرضا على وجوه الآخرين	٢.٦٥	٠.٥٥	%٨٨	٧	مرتفعة
٢٢	أفرح عند دعاء الآخرين لي بالزواج	٢.٣٦	٠.٧٩	%٧٩	١٥	مرتفعة
٢٣	يشعرنى كثرة السؤال عني من الآخرين بقيمتي	٢.٦١	٠.٥٦	%٨٧	٨	مرتفعة
٢٤	عندما تعترضني مشكلة ألجأ إلى أهل الرأي والمشورة	٢.١٧	٠.٨١	%٧٢	١٨	متوسطة
٢٥	أشعر بالراحة النفسية عندما ألمس حب أفراد أسرتي	٢.٧٤	٠.٤٨	%٩١	٤	مرتفعة
٢٦	أجد أن والدي متعاون ومتفهم لاحتياجاتي	٢.٤٤	٠.٦٤	%٨١	١٢	مرتفعة
٢٧	اعتقد أن أسرتي تقدم لي كل ما احتاج إليه	٢.٢٦	٠.٦٥	%٧٥	١٦	متوسطة
٢٨	عند اتخاذي لقرار مهم ألجأ لأفراد أسرتي	٢.١٦	٠.٦٣	%٨٧	٨	مرتفعة
الدرجة الكلية للاستبانة		٢.٣٩	٠.٢٥	%٨٠		مرتفعة

يتضح من خلال الجدول رقم (١٨)، أن الفقرة التي تنص على " أكون سعيدة عندما أجد من أحبهم حولي " جاءت في المرتبة الأولى من حيث قيمة الوسط الحسابي التي بلغت (٢.٩٤ من ٣)، بوزن نسبي ٩٨% ويشير ذلك لوجود درجة مرتفعة من الموافقة على هذه الفقرة من قبل المستجيبات.

أما في المرتبة الأخيرة من حيث قيمة الوسط الحسابي ل فقرات الاستبانة نجد الفقرة التي تنص على " أشعر بأن الناس تبتعد عن التعامل معي " بوسط حسابي (١.٦٨ من ٣) ووزن نسبي ٥٦%، وتشير هذه القيمة لوجود درجة متوسطة من الموافقة على هذه الفقرة وذلك من وجهة نظر المستجيبات.

وبشكل عام يلاحظ أن المتوسط الحسابي العام للاستبانة ككل قد بلغ (٢.٣٩ من ٣) بانحراف معياري (٠.٢٥) ووزن نسبي ٨٠% ويشير ذلك لوجود درجة مرتفعة من الموافقة

أظهرت النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة وصل إلى (٨٠%)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة لكون هؤلاء الفتيات هنا جزء من المجتمع الفلسطيني الذي هو مجتمع مسلم يتميز بالتعاضد والتماسك الذي دعا اليه ديننا الحنيف فقد حث الإسلام المسلمين على أن يكونوا سندًا لبعضهم البعض ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " المؤمن للمؤمن كالبنيان للجسد يشد بعضه بعضاً " ، ويقول صلى الله عليه وسلم: " من فرج عن أخيه المسلم كربة من كرب الدنيا

فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة " فالإنسان يحتاج من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط وأن يأخذ بيده في مواقف العوائق والصعوبات ويشاركه في المصائب ويساعده في الشدائد ويشد أزره في الأزمات فيلجأ إلى من حوله من أهله وجيرانه وصحبته ليساندوه ومن ثم يعينه ذلك على التخلص من مشاعر الجزع واليأس والخوف. وقد اتفقت هذه النتيجة مع أغلب الدراسة التي أجريت على المجتمع الفلسطيني منها دراسة (السميري ٢٠٠٨) ودراسة (القطراوي ٢٠١٣) ودراسة (أبو قوطة ٢٠١٣)

اختبار ومناقشة فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى:

تتص على "عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة".

بلغ معامل ارتباط بيرسون بين "مستوى الضغوط النفسية" ومستوى "تقدير الذات"، ($r = 0.063$) وكان هذا الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة الدلالة المحسوبة ($Sig. 0.000$)، ويشير ذلك لوجود علاقة موجبة طردية بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة. وبذلك نستنتج رفض الفرضية العدمية وقبول الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض "وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة"، وهذه النتيجة لا تتفق مع فرضية الباحثة، والجدول رقم (١٩) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٩)

نتائج اختبار الفرضية الأولى "العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية"

تقدير الذات			
عدد الإجابات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	
(N)	(r)	(Sig.)	
١٥٦	*٠.٠٦٣	٠.٠٠٠	مستوى الضغوط النفسية

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

وترى الباحثة كلما زاد كان تقدير الذات عالي لدى هؤلاء الفتيات زادت قدرتها على مواجهة ما يعترضها من ضغوط و طورت أساليب لمواجهتها والتغلب عليها فالفتاة التي ترى نفسها قوية وواعية تستطيع ان تتغلب على كل ما يعترض طريقة من عقبات عكس الفتاة التي نظرتها لنفسها سلبية فترى نفسها غير قادرة وضعيفة فبالتالي لاتستطيع مواجهة الضغوط وتتسلم لها . وقد يعود ذلك أيضاً إلى أن الفرد كلما تقدم في العمر أصبح أكثر إدراكاً وتكيفاً مع الضغوط، حيث إنّه قد تعرض خلال حياته للعديد من المواقف الصعبة والضاغطة، وبذلك يكون أكثر صلابة ومقاومة لضغوط الحياة سواء كان ذلك في مجال عمله أو خارجه.

الفرضية الثانية:

تنص على "عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة".

بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغير المستقل "المساندة الاجتماعية" والمتغير التابع "تقدير الذات"، ($r = 0.789$) وكان هذا الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (Sig.) (٠.٠٠٠)، ويشير ذلك لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة. وبذلك نستنتج رفض الفرضية العدمية وقبول الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض "وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة"، وهذه النتيجة لا تتفق مع فرضية الباحثة، والجدول رقم (١٩) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢٠)

نتائج اختبار الفرضية الثانية "العلاقة بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية "

تقدير الذات			
عدد الإجابات (N)	معامل ارتباط بيرسون (r)	مستوى الدلالة (Sig.)	
١٥٦	*٧٨٩	٠.٠٠٠	المساندة الاجتماعية

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥.

وترى الباحثة أن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية منذ نعومة أظفاره يتمتع بالثقة بالنفس، ويكون قادراً على تقديم المساعدة للآخرين، ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى أن

المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الصدمات التي يتعرض لها في حياته اليومية، ويكون قادراً على حل مشكلاته ايجابياً فبالناتالي المساندة الاجتماعية تزيد أو تقلل من تقدير الذات .

الفرضية الثالثة:

تنص على "عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥، بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة".

بلغ معامل ارتباط بيرسون بين "مستوى الضغوط النفسية" "المساندة الاجتماعية"، ($r = ٠.٠٦٣$) وكان هذا الارتباط غير دال إحصائية عند مستوى ٥... حيث بلغت قيمة الدلالة المحسوبة ($\text{Sig} = 0.438$)، ويشير ذلك لعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة. وبذلك نستنتج قبول الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض "عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥ بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة"، وهذه النتيجة تتفق مع فرضية الباحثة، والجدول رقم (٢١) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢١)

نتائج اختبار الفرضية الثالثة "العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية "

المساندة الاجتماعية			
مستوى الدلالة (Sig.)	معامل ارتباط بيرسون (r)	عدد الإجابات (N)	
٠.٤٣٨	٠.٠٦٣	١٥٦	الضغوط النفسية

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥

وترى الباحثة : أن هذه النتيجة تختلف مع اغلب الدراسات التي قامت على بحث العلاقة بين هذين المتغيرين وعكس ما توقعته هي شخصياً فالمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها، تعد عاملاً هاماً في صحته النفسية، من ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها، يمكن أن تنشأ الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه.

الفرضية الرابعة:

تتص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في استجابات المبحوثين في تقدير الذات تعزى للمتغيرات الشخصية التالية (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل)

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) في حالات العينتين المستقلتين لاختبار الفروق التي تعزى لمتغير العمل، بينما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لاختبار الفروق التي تعزى للمتغيرات الأخرى التي تتكون من أكثر من مجموعتين، وفيما يلي اختبار الفرضية الرابعة وفقاً للمتغيرات الشخصية كلاً على حده.

بالنسبة لمتغير العمر.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر، والجدول رقم (٢٢) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٢)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير العمر

العمر	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
من ٢٥-أقل من ٣٠ سنة	٢.٠٩	٧٠%	٠.١٥	١.٥٧٣	٠.١٩٨
من ٣٠-أقل من ٣٥ سنة	٢.١٣	٧١%	٠.١٨		
من ٣٥-أقل من ٤٠ سنة	٢.١٠	٧٠%	٠.١٧		
٤٠ سنة فأكثر	٢.٠٣	٦٨%	٠.١١		

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب الفئة العمرية تتراوح ما بين ٦٨% للذين أعمارهم تزيد عن ٤٠ سنة، و ٧١% للذين أعمارهم تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٣٥ سنة، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (= Sig ٠.١٩٨) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أكبر من مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر.

وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر".

بالنسبة لمتغير الترتيب الأسري.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري، والجدول رقم (٢٣) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٣)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير الترتيب الأسري

الترتيب الأسري	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
الأولى	٢.٠٨	%٦٩	٠.١٦	١.٢٥٠	٠.٢٨
الوسط	٢.١٠	%٧٠	٠.١٦		
الأخيرة	٢.١٥	%٧٢	٠.١٤		

يتضح من الجدول رقم (٢٣) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب الترتيب الأسري تتراوح ما بين ٦٩% من أفراد العينة ترتيبهم الأسري الأولى، و ٧٢% من أفراد العينة ترتيبهم الأسري الأخيرة، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig=٠.٠٢٨٩) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أكبر من مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري.

وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري".

بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي

تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، والجدول رقم (٢٤) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٤)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
ابتدائي	٢.١٩	%٧٣	٠.١١	١٢.٦٤٤	٠.٠٠٠
ثانوي	٢.٠١	%٦٧	٠.١٧		
دبلوم	٢.٠٦	%٦٩	٠.١٦		
جامعي	٢.١٦	%٧٢	٠.١٢		
دراسات عليا	٢.١٩	%٧٣	٠.١١		

يتضح من الجدول رقم (٢٤) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب المستوى التعليمي تتراوح ما بين ٦٧% من أفراد العينة حاصلين على ثانوية عامة، و ٧٣% من أفراد العينة حاصلين على دراسات عليا وابتدائي ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig = ٠.٠٠٠) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أقل من مستوى دلالة ٠.٠٠٥ ويعني ذلك رفض الفرضية العدمية وقبول الفرضية البديلة التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية والجدول رقم (٢٥) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٥)

نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	المستوى التعليمي	الفروق بين المتوسطات	Sig
ابتدائي، دراسات عليا	ثانوي	* ٠.١٧٨	٠.٠٠١
	دبلوم	* ٠.١٢٧	٠.٠٢٤
	جامعي	٠.٠٢٨	٠.٥٦٩
ثانوي	دبلوم	- ٠.٠٥٠	٠.١٥٤
	جامعي	* ٠.١٤٩	٠.٠٠٠
دبلوم	جامعي	* ٠.٠٩٨	٠.٠٠٤

***دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥**

من خلال الجدول أعلاه وباستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية نستنتج بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المستوى التعليمي للحاصلات على درجة علمية (ابتدائي، دراسات عليا) وبين الحاصلات على درجة العلمية (ثانوية) لصالح الحاصلات على الدرجة العلمية (ابتدائي، دراسات عليا) وكان متوسط الفروق (٠.١٧٨) درجة، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المستوى التعليمي للحاصلات على درجة علمية (ابتدائي، دراسات عليا) وبين الحاصلات على درجة العلمية (دبلوم) لصالح الحاصلات على الدرجة العلمية (ابتدائي، دراسات عليا) وكان متوسط الفروق (٠.١٢٧) درجة، في حين يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المستوى التعليمي للحاصلات على درجة علمية (ثانوية) وبين الحاصلات على درجة العلمية (جامعي) لصالح الحاصلات على الدرجة العلمية (جامعي) وكان متوسط الفروق (٠.١٤٩) درجة، وايضاً يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المستوى التعليمي للحاصلات على درجة علمية (دبلوم) وبين الحاصلات على درجة العلمية (جامعي) لصالح الحاصلات على الدرجة العلمية (جامعي) وكان متوسط الفروق (٠.٠٩٨) درجة. وبناءً على ذلك نستنتج **عدم صحة الفرضية التي تفترض "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي"**.

بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، والجدول رقم (٥.١٥) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٦)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
مرتفع	٢.٢٠	٧٣%	٠.١٢	٢.٥٦٢	٠.٠٠٨٠
متوسط	٢.٠٨	٦٩%	٠.١٦		

منخفض	٢.١١	%٧٠	٠.١٦		
-------	------	-----	------	--	--

يتضح من الجدول رقم (٢٦) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب المستوى الاقتصادي تتراوح ما بين ٦٩% من أفراد العينة مستواهن الاقتصادي متوسط، و٧٣% من أفراد العينة مستواهن الاقتصادي مرتفع، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig=٠.٠٠٨) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أكبر من مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي. وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي ".

بالنسبة لمتغير العمل

باستخدام اختبار (Independent Samples T-test) تم اختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل، والجدول رقم (٢٧) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٧)

نتائج اختبار (T) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير العمل

العمل	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	T-test	Sig
عاملة	٢.١٧	%٧٢	٠.١٣٤	٣.٧٦٠	٠.٠٠٠
غير عاملة	٢.٠٧	%٦٩	٠.١٥٨		

يلاحظ من الجدول السابق أن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات في تقدير الذات ككل بلغ ٧٢% للفتيات العاملات، و ٦٩% للفتيات الغير عاملات، كما يتضح أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة للتحقق من وجود فرق جوهري كانت أقل من مستوى ٠.٠٥ وتبلغ (Sig= ٠.٠٠٠) ويعني ذلك

رفض الفرضية العدمية وقبول الفرضية البديلة التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل.

وبناءً على ذلك نستنتج عدم صحة فرضية الدراسة التي تفترض "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل".

الفرضية الخامسة:

تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في استجابات المبحوثين في مستوى الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات الشخصية التالية (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل)

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) في حالات العينتين المستقلتين لاختبار الفروق التي تعزى لمتغير العمل، بينما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لاختبار الفروق التي تعزى للمتغيرات الأخرى التي تتكون من أكثر من مجموعتين، وفيما يلي اختبار الفرضية الخامسة وفقاً للمتغيرات الشخصية كلاً على حدا.

بالنسبة لمتغير العمر.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر، والجدول رقم (٢٨) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٨)

نتائج اختبار (T) للتحقق من الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير العمل

العمر	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
من ٢٥-أقل من ٣ سنة	١.٩٣	٦٤%	٠.٣٤	١.٩٧٨	.٠٠١٢
من ٣٠-أقل من ٣٥ سنة	٢.٠٨	٦٩%	٠.٣٠		
من ٣٥-أقل من ٤٠ سنة	١.٩٧	٦٦%	٠.٤٤		

٤٠ سنة فأكثر	١.٨٤	%٦١	٠.٥٢	
--------------	------	-----	------	--

يتضح من الجدول رقم (٢٧) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب الفئة العمرية تتراوح ما بين ٦١% للذين أعمارهم تزيد عن ٤٠ سنة، و ٦٩% للذين أعمارهم تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٣٥ سنة، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة ($\text{Sig} = 0.120$) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أكبر من مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر. وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر".

بالنسبة لمتغير الترتيب الأسري.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري، والجدول رقم (٢٩) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٢٩)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الترتيب الأسري

الترتيب الأسري	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
الأولى	١.٨٣	%٦١	٠.٢٤	٥.٨٠٤	٠.٠٠٤
الوسط	٢.٠٣	%٦٨	٠.٨٠٤		
الأخيرة	٢.٠٧	%٦٩	٠.٤١		

يتضح من الجدول رقم (٢٩) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب الترتيب الأسري تتراوح ما بين ٦١% من أفراد العينة ترتيبهم الأسري الأولى، و ٦٩% من أفراد العينة ترتيبهم الأسري

الأخيرة، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة ($\text{Sig} = 0.004$) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أقل من مستوى دلالة 0.05 ويعني ذلك رفض الفرضية العدمية وقبول الفرضية البديلة التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية والجدول رقم (30) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (30)

نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الترتيب الأسري

الترتيب الأسري	الترتيب الأسري	الفروق بين المتوسطات	Sig
الأولى	الوسط	* 0.199-	0.002
	الأخيرة	* 0.232-	0.020
الوسط	الأخيرة	0.033-	0.728

*دالة إحصائية عند مستوى 0.05

من خلال الجدول أعلاه وباستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية نستنتج بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الفتيات ترتيبهم الاسري (الأولى) وبين (الوسط) لصالح الفتيات ترتيبهم الأسري (الوسط) وكان متوسط الفروق (0.199) درجة، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الفتيات ترتيبهم الاسري (الأولى) وبين (الأخيرة) لصالح الفتيات ترتيبهم الأسري (الأخيرة) وكان متوسط الفروق (0.232) درجة وبناءً على ذلك نستنتج عدم صحة الفرضية التي تفترض "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الاسري"

بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، والجدول رقم (31) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (31)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
ابتدائي	٢.٠٥	%٦٨	٠.٣٧	٠.٢٦٣	٠.٨٥٢
ثانوي	١.٩٤	%٦٥	٠.٣٩		
دبلوم	١.٩٧	%٦٦	٠.٤٤		
جامعي	١.٩٧	%٦٦	٠.٣٥		
دراسات عليا	٢.٠٥	%٦٨	٠.٣٧		

يتضح من الجدول رقم (٣١) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب المستوى التعليمي تتراوح ما بين ٦٥% من أفراد العينة حاصلين على ثانوية، و ٦٨% من أفراد العينة حاصلين على دراسات عليا وابتدائي ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig = ٠.٨٥٢) للتحقق من عدم وجود فروق جوهرية كانت اكبر من مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي. وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي".

بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، والجدول رقم (٣٢) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٢)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
-------------------	---------------	--------------	-------------------	--------	-----

٠.٠٠١	٧.٧٦٨	٠.٣٨	%٦١	١.٨٤	مرتفع
		٠.٣٨	%٦٤	١.٩١	متوسط
		٠.٢٨	%٧٢	٢.١٧	منخفض

يتضح من الجدول رقم (٣٢) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب المستوى الاقتصادي تتراوح ما بين ٦٤% من أفراد العينة مستواهن الاقتصادي متوسط، و٧٢% من أفراد العينة مستواهن الاقتصادي منخفض، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة ($\text{Sig} = ٠.٠٠١$) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أقل من مستوى دلالة ٠.٠٥ وبمعنى ذلك رفض الفرضية العدمية وقبول الفرضية البديلة التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية والجدول رقم (٣٣) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٣)

نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	المستوى الاقتصادي	الفروق بين المتوسطات	Sig
مرتفع	متوسط	-٠.٠٦٥	٠.٦٢٠
	منخفض	*-٠.٣٢٧	٠.٠١٦
متوسط	منخفض	*-٠.٢٦٢	٠.٠٠٠

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

من خلال الجدول أعلاه وباستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية نستنتج بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الفتيات مستواهن الاقتصادي (مرتفع) وبين (المنخفض) لصالح الفتيات مستواهن الاقتصادي (المنخفض) وكان متوسط الفروق (٠.٣٢٧) درجة، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الفتيات مستواهن الاقتصادي (متوسط) وبين (المنخفض) لصالح الفتيات مستواهن الاقتصادي (المنخفض) وكان متوسط الفروق (٠.٢٦٢) درجة.

وبناءً على ذلك نستنتج عدم صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي".

بالنسبة لمتغير العمل

باستخدام اختبار (Independent Samples T-test) تم اختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل، والجدول رقم (٣٤) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٤)

نتائج اختبار (T) للتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمل

العمل	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	T-test	Sig
عاملة	٢.٠٢	٦٧%	٠.٢٧٣	١.٣١٧	٠.١٩٠
غير عاملة	١.٩٤	٦٥%	٠.٤٠٨		

يلاحظ من الجدول السابق أن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات في مستوى الضغوط النفسية ككل بلغ ٦٧% للفتيات العاملات، و ٦٥% للفتيات الغير عاملات، كما يتضح أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة للتحقق من وجود فرق جوهري كانت أكبر من مستوى ٠.٠٥ وتبلغ ($\text{Sig}=0.190$) ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل.

وبناءً على ذلك نستنتج صحة فرضية الدراسة التي تفترض "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل".

الفرضية السادسة:

تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في استجابات الباحثين في المساندة الاجتماعية تعزى للمتغيرات الشخصية التالية (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل)

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) في حالات العينتين المستقلتين لاختبار الفروق التي تعزى لمتغير العمل، بينما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لاختبار الفروق التي تعزى للمتغيرات الأخرى التي تتكون من أكثر من مجموعتين، وفيما يلي اختبار الفرضية السادسة وفقاً للمتغيرات الشخصية كلاً على حدا.

بالنسبة لمتغير العمر.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر، والجدول رقم (٣٥) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٥)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير العمر

العمر	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
من ٢٥-أقل من ٣٠ سنة	٢.٣٩	%٨٠	٠.٢٤	٠.٦٠٤	٠.٦١
من ٣٠-أقل من ٣٥ سنة	٢.٣٧	%٧٩	٠.٢٢		
من ٣٥-أقل من ٤٠ سنة	٢.٤٤	%٨١	٠.٢٥		
٤٠ سنة فأكثر	٢.٣٥	%٧٨	٠.٣٥		

يتضح من الجدول رقم (٣٥) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب الفئة العمرية تتراوح ما بين %٧٨ أعمارهن تزيد عن ٤٠ سنة، و %٨١ أعمارهن تتراوح ما بين ٣٥ إلى ٤٠ سنة، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة ($\text{Sig} = ٠.٦١٤$) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أكبر من مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر.

وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر".

بالنسبة لمتغير الترتيب الأسري.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري، والجدول رقم (٣٦) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٦)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير الترتيب الأسري

الترتيب الأسري	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	انحراف المعياري	F-test	Sig
الأولى	٢.٤٤	%٨١	٠.٢١	٧.١٦٨	٠.٠٠١
الوسط	٢.٣٣	%٧٨	٠.٢٦		
الأخيرة	٢.٥٤	%٨٥	٠.١٨		

يتضح من الجدول رقم (٣٦) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب الترتيب الأسري تتراوح ما بين ٧٨% من أفراد العينة ترتيبهم الأسري في الوسط، و ٨٥% من أفراد العينة ترتيبهم الأسري في الأخيرة، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig = ٠.٠٠١) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أقل من مستوى دلالة ٠.٠٥ ويعني ذلك رفض الفرضية العدمية وقبول الفرضية البديلة التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الأسري. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية والجدول رقم (٣٦) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٧)

نتائج اختبار (LSD) للتعرف على الفروق في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الترتيب الأسري

الترتيب الأسري	الترتيب الأسري	لحقوق بين المتوسطات	Sig
الأولى	الوسط	*.١٠٨	٠.٠٠٩
	الأخيرة	٠.٠٩٧-	٠.١٢٩
الوسط	الأخيرة	*.٢٠٥-	٠.٠٠١

*دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

من خلال الجدول أعلاه وباستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية نستنتج بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الفتيات ترتيبهم الاسري (الأولى) وبين (الوسط) لصالح الفتيات ترتيبهم الأسري (الأولى) وكان متوسط الفروق (٠.١٠٨) درجة، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الفتيات ترتيبهم الاسري (الوسط) وبين (الأخيرة) لصالح الفتيات ترتيبهم الأسري (الأخيرة) وكان متوسط الفروق (٠.٢٠٥) درجة.

وبناءً على ذلك نستنتج عدم صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير الترتيب الاسري "

بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، والجدول رقم (٥.٢٧) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٨)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
ابتدائي	٢.٤٦	%٨٢	٠.٢٤	٠.٣٢٨	٠.٨٠٥
ثانوي	٢.٣٨	%٧٩	٠.٢٤		
دبلوم	٢.٤١	%٨٠	٠.٢٧		
جامعي	٢.٣٩	%٨٠	٠.٢٥		
دراسات عليا	٢.٤٦	%٨٢	٠.٢٤		

يتضح من الجدول رقم (٣٨) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب المستوى التعليمي تتراوح ما بين ٧٩% من أفراد العينة حاصلين على ثانوية، و ٨٢% من أفراد العينة حاصلين على دراسات عليا وابتدائي ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig)

(0.805) للتحقق من عدم وجود فروق جوهرية كانت اكبر من مستوى دلالة 0.05 ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي. وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي".

بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي.

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (one way ANOVA) لاختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، والجدول رقم (٣٩) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٣٩)

نتائج اختبار (ANOVA) للتحقق من الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	F-test	Sig
مرتفع	٢.٤٧	%٨٢	٠.٢٤	٢.٧٧٧	٠.٠٦٥
متوسط	٢.٤١	%٨٠	٠.٢٢		
منخفض	٢.٣١	%٧٧	٠.٣١		

يتضح من الجدول رقم (٣٩) أعلاه بأن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات حسب المستوى الاقتصادي تتراوح ما بين ٧٧% من أفراد العينة مستواهن الاقتصادي منخفض، و ٨٢% من أفراد العينة مستواهن الاقتصادي مرتفع، ويتضح أيضاً من خلال الجدول أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة ($Sig = 0.065$) للتحقق من وجود فروق جوهرية كانت أكبر من مستوى دلالة 0.05 ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي.

وبناءً على ذلك نستنتج صحة الفرضية التي تفترض " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي".

بالنسبة لمتغير العمل

باستخدام اختبار (Independent Samples T-test) تم اختبار الفرضية العدمية (H_0) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل، مقابل الفرضية البديلة (H_1) التي تفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل، والجدول رقم (٤٠) أدناه يوضح نتيجة الاختبار.

جدول رقم (٤٠)

نتائج اختبار (T) للتحقق من الفروق في المساعدة الاجتماعية تبعاً لمتغير العمل

العمل	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	T-test	Sig
عاملة	٢.٣٣	%٧٨	٠.٣٢	١.٤٩٠-	١٤٢.٠
غير عاملة	٢.٤١	٨.٠%	٠.٢٥		

يلاحظ من الجدول السابق أن الوزن النسبي لإجابات المستجيبات في المساعدة الاجتماعية ككل بلغ ٧٨% للفتيات العاملات، و ٨٠% للفتيات الغير عاملات، كما يتضح أن قيمة دلالة الاختبار المحسوبة للتحقق من وجود فرق جوهري كانت أكبر من مستوى ٠.٠٥ وتبلغ ($\text{Sig} = ٠.١٤٢$) ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل.

وبناءً على ذلك نستنتج صحة فرضية الدراسة التي تفترض "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغير العمل".

عرض عام لنتائج الدراسة :

وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي :

١. أن مستوى تقدير الذات وصل إلى (٧٠%)، أما مستوى الضغوط النفسية وصل إلى (٦٥%)، أما مستوى المساندة الاجتماعية وصل إلى (٨٠%) لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة .
٢. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين تقدير الذات ومستوى الضغوط النفسية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
٣. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
٤. عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مستوى الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
٥. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات : العمر ، الترتيب الأسري ، المستوى الاقتصادي، لمتغير العمل، ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى التعليمي .
٦. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات : العمر، المستوى التعليمي ، العمل ، ووجود فروق تعزى لمتغيرات الترتيب الأسري ، المستوى الاقتصادي.
٧. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات : العمر ، المستوى التعليمي ، المستوى الاقتصادي ، العمل ، ووجود فروق تعزى لمتغير الترتيب الأسري .

توصيات الدراسة :

وفي ضوء النتائج السابقة أوصت الباحثة ما يلي :

- توعية الشباب عن طريق وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية بأهمية الزواج للحد من الانحرافات السلوكية، والمحافظة على كيان المجتمعات العربية.
- الاهتمام بالبرامج الإعلامية التي تعالج نواحي القصور والنقص في إدراك الشباب والفتيات لتكوين أسرة سوية لديها القدرة والفاعلية في المشاركة في تنمية المجتمع وتقدمه.
- الارتقاء بمستوى الوعي تجاه المعايير الخاصة بالزواج وخصوصا بالنسبة للمعايير المرتبطة بالمرأة الخاصة بالعمر والشكل والاهتمام بالكفاءة والدين والخلق، الاقتداء بقول النبي صلى الله عليه وسلم "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه"، وعلى الآباء تقوى الله في ابناءهم، فهم يدمرون مستقبل حياة ابناءهم وهم لا يشعرون.
- أن يتم تجاوز المظاهر الاجتماعية الزائفة المصاحبة لعادات ومراسم حفلات الخطبة والزفاف التي يترتب عليها كلفة مالية مرتفعة مثل: الحفلات الباذخة، الملابس باهظة الثمن وغيرها.
- مراعاة الظروف الاقتصادية القاهرة من قبل المرأة والرجل على حد سواء والتركيز على أهمية قيام أسرة وليس العادة والعرف في تكاليف الزواج.
- أن تتحمل الجهات الرسمية وغير الرسمية مسؤولياتها تجاه الشباب الراغب في الزواج وتذليل الصعاب أمامه، من خلال إعداد مشروع لحماية الشباب الذين يواجهون صعوبة في إتمام التزامات الزواج المالية من الانحراف بتيسير تكاليف المهر من خلال برامج لتقسيط مهر الفتيات ، فبدلاً من إثقال الزوج بالديون والمهر والأثاث والزفاف، يساهم المشروع بتقسيط أجور السكن وتأثيث المنزل.
- تخصيص صندوق تبرعات للراغبين في الزواج واستقبال العديد من المتبرعين من رجال الأعمال والقادرين، بهدف معاونه الشباب على نفقات الزواج، بدلا من عزوفهم عنه، نظرا لتكلفته العالية.
- توفير فرص العمل للباحثين عن عمل حتى يتمكن المقبلون على الزواج من إيجاد مصدر دخل يمكنهم من إتمام زواجهم.
- تشجيع العانسین على الزواج من العانسات وبرصدوا لهم المكافآت على ذلك ويتبنى أهل الفضل والإحسان مشاريع تستهدف الشباب العزاب والفتيات العانسات من فوق سن الثلاثين ويحثوهم على الزواج منهن
- تشجيع الفتيات المتأخرات عن الزواج عن الإقبال على الزواج، والرضا عن الحياة، والعيش بما يتناسب مع عمرهن ووضعهن الفسيولوجي والنفسي.

- القيام بدورات تثقيفية وإرشادية للفتيات المتأخرات عن الزواج لدى المنظمات النسوية بالتعاون مع المختصين النفسيين والاجتماعيين وعلماء الدين، لحل مشاكلهن النفسية والاجتماعية.
- مقترحات الدراسة**

- إجراء دراسة مماثلة على الذكور المتأخرين عن الزواج.
 - إجراء دراسة عن الضغوط النفسية لدى أهالي الفتيات المتأخرات في الزواج .
 - إجراء دراسة مماثلة في محافظات الضفة الغربية .
 - إجراء دراسة لمعرفة اثر الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج.
 - إجراء دراسة عن التوافق الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المتأخرات عن الزواج
- إجراء دراسة بعنوان أثر برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط لدى الفتيات المتأخرات في الزواج .
 - إجراء دراسة عن الانحرافات السلوكية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج
 - دراسة النشاط النفسي الاجتماعي وعلاقته بالعدوانية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج

مراجع الدراسة

المراجع

أولاً : المصادر:

القرآن الكريم.

ثانياً : المراجع العربية

- ١- ابراهيم ، السمدوني (١٩٩٥). الانهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته .مجلة التربية المعاصرة ، القاهرة ١٢ (٣٦) ١٦٩-٢٢٧.
- ٢- ابراهيم ، لطفى (١٩٩٨).عمليات تحمل الضغوط النفسية في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين .مجلة مركز البحوث التربوية، كلية التربية ، جامعة المنوفية (٥) ٥٤-٦٨.
- ٣- ابن منظور ، محمد (١٩٩٩). لسان العرب . (٦) ، دار المعارف ، بيروت
- ٤- أبادي، مجد الدين(١٩٨٧).القاموس المحيط .(١)، دار الجيل، بيروت.
- ٥- الأشول، عادل (١٩٩٣) .سيكولوجية الشخصية .الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٦- الأمانة، سعد. (٢٠٠١).الضغوط النفسية. مجلة النبأ، (٥٤) نسخة الكترونية.
- ٧- أبو أسعد، أحمد و الغرير، أحمد.(٢٠٠٩) .التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق، عمان.
- ٨- أبو حطب، صالح(٢٠٠٣).الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، برنامج الدراسات العليا المشترك جامعة عين شمس مع جامعة الأقصى، غزة.
- ٩- أبو الحصين ،محمد(٢٠١٠) .الضغوط النفسية لدى الممرضين والمرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٠- أبو العزائم، محمود (٢٠٠٦).تيسير الزواج للشباب المسلم .(مجلة النفس المطمئنة) [http://www.elazayem.com\mental 2.% peace \(84\) htm](http://www.elazayem.com\mental%20peace(84).htm)
- ١١- أبو عون، ضياء (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة.
- ١٢- أبوغالي، عطف (٢٠١٢) .فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ،(١) ٦١٩-٦٥٩.

- ١٣- أبو قوطة، ايمان (٢٠١٣). قلق الحمل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى النساء ذوات المواليد بعيب خلقي . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية غزة.
- ١٤- أبو مغلي، سميح وسلامة ، عبد الحافظ .(٢٠٠٢). علم النفس الاجتماعي. دار اليازوري ، عمان .
- ١٥- أبو هاشم ، السيد(٢٠٠٦). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS. كلية التربية، جامعة الملك سعود .
- ١٦- أبو هويشل، رائد (٢٠١٠). الشخصية السيکوباتية وعلاقتها بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى السجناء المودعين بسجن غزة المركزي . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- ١٧- أبو يوسف، هبة (٢٠١٤). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس. رسالة ماجستير غير منشورة .الجامعة الاسلامية غزة
- ١٨- بدرانة ، عادل(٢٠٠٥) .واقع مشكلة العنوسة في المجتمع الأردني و أبعادها الاقتصادية. ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الاردن .
- ١٩- بخيت ، عبد الرحيم (١٩٨٥) .دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس.الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة ٢٢٣-٢٤٨.
- ٢٠- البرعاوي، أنور(٢٠٠١).الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٢١- البلوى، أمل(٢٠٠٦). الاكتئاب ومفهوم الذات لدى المعلمات المتأخرات في الزواج. رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الملك سعود ،الرياض.
- ٢٢- جاب الله ،شعبان (١٠٠٢). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة مجلة علم النفس ، القاهرة ، (٥٨) ١٦٥-١٥٩.
- ٢٣- جبريل، موسى(١٩٩٨) .تقدير الذات ومركز الضبط لطلبة المرحلتين الأساسية والثانوية . مجلة كلية التربية، ٤(٢٢)٤٣-٤٦.
- ٢٤- جبريل، موسى(١٩٩٣) . تقدير الذات و التكيف المدرسي لدى طلاب دمشق.المجلة العربية لبحوث التعليم العالي،(١) ١١٧-١٢٠.

- ٢٥- جبره، ابراهيم(١٩٨٨).علاقية دافعية الانجاز ببعض متغيرات الشخصية . رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية، جامعة الزقازيق،مصر.
- ٢٦- جرجيس، مؤيد إسماعيل(٢٠٠٤) .البارانويا وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى النساء العانسات .دراسة ميدانية **مجلة زانكو**، (٢٧) ، جامعة صلاح الدين، أربيل.
- ٢٧- جودة، أمال(٢٠٠٥).الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال في محافظة غزة . بحث مقدم الى المؤتمر التربوي الثاني **الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع، وطموحات المستقبل**، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- ٢٨- الجسماني، عبدالله (١٩٨٦) .**سيكولوجية الطفولة، و المراهقة، و خصائصها الاساسية** .الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
- ٢٩- الجيزاني، محمد كاظم(٢٠١٢) .**مفهوم الذات والنضج الإجتماعي بين الواقع والمثالية** .ط1، دار الصفاء للنشر، والتوزيع ،عمان، الاردن
- ٣٠- حسن، عزت (٢٠١١) **الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS** . الناشر دار الفكر العربي فرع مدينة نصر - القاهرة.
- ٣١- حسن، هبة (٢٠٠٩).**المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات وعلاقتها بتصور الانتحار لدى الشباب الجامعي** .**مجلة كلية التربية**، (٦٢) ١٥٥-١٦١.
- ٣٢- حسين ، روية (١٩٩٦) .النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات .**مجلة علم النفس** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب.١٢ (٩) ٤٤-٥٨.
- ٣٣- حسينات ، محمد (٢٠٠٨) .اتجاهات الشباب نحو تأخر الزواج في الاردن دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة اليرموك . **مجلة القراءة والمعرفة**.(٢٧) ٣٠-٣٧.
- ٣٤- حفني ، عبد المنعم (٢٠٠٢) .**المعجم الموسوعي للتحليل النفسي** . مكتبة مدبولي ، القاهرة .
- ٣٥- حمدان، مفيد(٢٠١٠). دراسة الضغوط النفسية من حيث علاقتها بالروح المعنوية و المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد البحوث و الدراسات العربية ،القاهرة .

- ٣٦- الحمد، نايف (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأثره في بعض متغيرات الشخصية. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث و الدراسات العربية، القاهرة.
- ٣٧- الختاتنة ، عبد الخالق (٢٠٠٠). مشكلات الزواج في الاردن دراسة ميدانية لعوامل تأخر سن الزواج لدى الشباب الذكور في مدينة الحصن. أبحاث اليرموك. ١٦ (١) ١٦٥-٢٠٣، عمان، الاردن
- ٣٨- الخواجا ، جاسم (٢٠٠١). علاقة قائمة اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية .المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي. (٢) ٢٥-٢٨.
- ٣٩- ديبس، عبد الله (١٩٩٣). دراسة لبعض العوامل المرتبطة لمفهوم الذات لدى المشلولين .دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية. القاهرة، مصر.
- ٤٠- الدسوقي، محمد (٢٠١٠).دراسات في الصحة النفسية. ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- ٤١-دخان، نبيل والحجار بشير(٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية، غزة، (٢) ٢١١-٢١٨.
- ٤٢- دسوقي، رابوة (١٩٩٦). النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية. مجلة علم النفس، ، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، (٣٩) ٤٤-٦٠.
- ٤٣- الدسوقي ، ايناس عبد القادر ، جبريل ، مصطفى السعيد (٢٠١١). السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية بالمنصورة ، مصر ١ (٧) ٢٢٠-٢٥٦ .
- ٤٤- دافيدوف،لندال(١٩٩٧).مدخل إلى علم النفس .ترجمة.محمود عمر،سيد الطواب وآخرون ،دارالمريخ ، السعودية.
- ٤٥-الدوسري، مبارك (١٩٩٧).العوامل الاجتماعية التي تؤخر وتعيق الزواج دراسة ميدانية على المعلمات ومعلمي المرحلة المتوسطة والثانوية في مدينة الرياض .رسالة الماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- ٤٦- الداهري، صالح (٢٠٠٨) علم النفس، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
- ٤٧- الدريني، حسين و سلامة ، محمد (١٩٨٣) : تقدير الذات في البيئة القطرية ، دراسة ميدانية (منشورة) في بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية ، ٧، ج ٢ ، مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر.

- ٤٨- الدلفي ، محسن (٢٠٠١). تطور شخصية الانسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع .دار الفرقان ، الاردن .
- ٤٩- دياب، مروان(٢٠٠٦).دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين.رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٥٠- الرازي ، أبي بكر(١٩٩٧) .مختار الصحاح دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥١- ربيع، أسامة(٢٠٠٧). التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS - الجزء الأول-كلية التجارة، جامعة المنوفية.
- ٥٢- الرشدي، هارون(١٩٩٩).الضغوط النفسية .القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية
- ٥٣- رضوان ،شعبان (٢٠٠٦) .دور المساندة الاجتماعية في الافصاح عن الذات والتوجيه الاجتماعي لدى الفصامين والاكثابيين .مجلة دراسات نفسية ، رابطة الاخصائين النفسيين المصرية ، ١٦، (٢) ١٧١-٢٢١.
- ٥٤- رضوان ، عبد الكريم (٢٠٠٨).فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق لدى مرضى السكري بمحافظة غزة .رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة
- ٥٥- الرفاعي، قاسم و رسلان ،شاهين(٢٠٠٧). الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً في البيئة السعودية و البيئة المصرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية ١٠(٦٩)٥٠-٥٥.
- ٥٦- رمضان، رشيدة (٢٠٠٠) آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٥٧- رينو، جاكين(١٩٨٩) .دليل لمقاومة الضغط والإجهاد والتوتر. ترجمة سمير شيخاني،دار الجيل، بيروت.
- ٥٨- زهران، حامد عبد السلام(١٩٧٧).علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة. دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع ،مصر
- ٥٩- سلطان ، ابتسام (٢٠٠٩) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة . ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

- ٦٠- السعادات، خليل (٢٠٠٥). تقدير الذات كما يشعر به الدارسون الكبار، مجلة تعليم الجماهير، (٥٢) ١٢٥-١٣٣٠.
- ٦١- سلامة، ممدوحة (١٩٩٩). المعاملة الإقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، (٣) ٤٧٥-٤٩٠.
- ٦٢- سليمان، عبد الرحمن (١٩٩٢). بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية. مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، (٢٤) ٤٨-٥٤.
- ٦٣- سليمان، عبد الرحمن السيد (١٩٩٩). مقياس تقدير الذات في مرحلة الطفولة مقارنة بين اربع مقاييس. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، (١١) ٨٧-٩٣.
- ٦٤- السامرائي، نبيهة (٢٠٠٦). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالمعاملة الوالدية. اتحاد مكنتبات الجامعات المصرية، القاهرة.
- ٦٥- السميدي، نجاح (٢٠٠٨). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، (٢٤) ٥٤-٦٨.
- ٦٦- السناد، جلال (٢٠٠٧). تأخر سن الزواج لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، (١) ٢٣-١٢٠.
- ٦٧- السيد، هشام (٢٠٠١). التخطيط لمواجهة مشكلات تأخر الزواج "العنوسة" بحث محكم. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، (٢٩) ٣٠٧٣-٣١١٥.
- ٦٨- الشاذلي، محمد (٢٠٠١). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط ٢، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- ٦٩- الشاعر، درراح (٢٠٠٥). اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم. رسالة دكتوراه غير منشورة، برنامج الدراسات العليا المشترك جامعة عين شمس مع جامعة الأقصى، غزة.
- ٧٠- الشاعر، منار (٢٠١١). الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

- ٧١- شعبان، رجب (١٩٩٢). العلاقة بين الأساليب الاقدامية الاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. **مجلة علم النفس** ، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة (٦) ١١١-١١٢.
- ٧٢- شعبان ، عبد ربه (٢٠١٠). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- ٧٣- شعيب ، على (١٩٨٨). نمذجة العلاقة السلبية بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في المجتمع السعودي ، **مجلة العلوم الاحصائية** . جامعة الكويت ١٦ (٢) ٨٨-٩٦.
- ٧٤- الشناوي، محمد وعبد الرحمن، محمد (١٩٩٤). **المساندة الاجتماعية والصحة النفسية**. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٧٥- الشناوي، محمد محروس، و الفقي ،إسماعيل محمد (١٩٩٥). العلاقة بين أسلوب حل المشكلة، ومركز الضبط، وتقدير الذات لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بالرياض، **مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس**، ٤ (١٩) ٧٠-٨٤.
- ٧٦- شوكت، محمد (١٩٩٣) . تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران . **مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض**.
- ٧٧- الشيخ خليل، جواد محمد (٢٠٠٦). السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة غزة. رسالة دكتوراه، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.
- ٧٨- صادق، عادل (1989). **في بيتنا مريض نفسي** . دار الحرية، القاهرة، مصر.
- ٧٩- الصبان، عبير (٢٠٠٣). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مديني مكة المكرمة وجدة**. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة أم القرى ،السعودية .
- ٨٠- الصوا ، علي (٢٠٠٧). **الغنوسة مشكلة وحل من وجهة نظر اسلامية** . ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٨١- الطريبي ، عبد الرحمن (١٩٩٤). **الضغط النفسي** . شركة الصفحات الذهبية المحدودة ، السعودية

٨٢- الطهراوي ، جميل (٢٠٠٨). الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم . بحث مقدم لمؤتمر القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة الذي ينظمه مركز القرآن الكريم الجامعة الإسلامية بغزة.

٨٣- عبد الله، عادل (١٩٩١) . اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين . مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر .

٨٤- عبد الخالق، أحمد (١٩٨٦). الصدمة النفسية. ط ١، الكويت : مطبوعات جامعة الكويت.

٨٥- عبد العال، فتحية (٢٠٠٠) . تقدير الذات، وقضية الإنجاز الفائق قراءة جديدة في سيكلوجية المبدع ، المؤتمر العلمي الأول، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها، مصر .

٨٦- عبد الرازق ، عماد (١٩٩٨) . المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية . مجلة الدراسات النفسية ٨(١) ٣١-٣٩.

٨٧- عبد الغني ، خالد (٢٠٠٩) . الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة . مجلة دراسات نفسية ٣(١٩) ٤٩٥-٥١٧.

٨٨- عبد الفتاح ، كاميليا (١٩٨٧) . مفهوم الذات لدى الشباب . الكتاب السنوي لعلم النفس ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة .

٨٩- عبيدات، محمد وأبو نصار (١٩٩٩) منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات-كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية الجامعة البريطانية-دار وائل للطباعة والنشر، عمان-الأردن

٩٠- العتيبي، بندر (٢٠٠٨). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

٩١- عثمان ، فاروق (٢٠٠٠). القلق وإدارة الضغوط النفسية . دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩٢- عسكر ، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط ٣، دار الحديث ، الكويت

٩٣- عقل، وفاء (٢٠٠٩) الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى المعاقين بصرياً. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية، غزة

٩٤- عكاشة، أحمد (٢٠٠٣) الطب النفسي المعاصر، مطبعة محمد عبد الكريم حسان، القاهرة، مصر .

٩٥- عكاشة ، محمود (١٩٨٦). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء. ط ١، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكويت.

- ٩٦- علاء الدين، جهاد محمود(٢٠١٠) هل تتنبأ مستويات تقدير الذات ومصادر الدعم الاجتماعي بالعدوان لدى الطلبة الجامعيين، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، ٥ (١) ٥٠-٥٤.
- ٩٧- عليّات ، حمود (٢٠٠٣). *الغنوسة وتأخر سن الزواج العوامل الاجتماعية وسبل مواجهتها* . ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٩٨- علي، سلوى محمد(٢٠٠٩). *فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في، تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية* . (٣٣) ٨٧-٩٦.
- ٩٩- علي، عبد السلام(٢٠٠٠). *المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية.مجلة علم النفس، السنة الرابعة عشر، تصدر عن الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، (٥٣) ٢٢٠-٢٢٨.*
- ١٠٠- علي، عبد السلام(٢٠٠١). *المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. مجلة دراسات نفسية، ٧ (٣) ٢٠٣-٢٣٢.*
- ١٠١-العنزي ، عياش (٢٠٠٤). *علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، المملكة العربية السعودية.*
- ١٠٢- عودة ،محمد(٢٠١٠). *الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الإسلامية، غزة.*
- ١٠٣- غانم ، محمد (٢٠٠٢). *كيف تواجه الضغوط النفسية. كتب عربية، القاهرة.*
- ١٠٤- فائق ، أحمد (١٩٦٣) . *دراسة تجريبية عن القلق وتقدير الذات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.*
- ١٠٥- فايد، علي(٢٠٠١) . *الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة وأعراض الاكتئاب. دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.*
- ١٠٦- الفاعوري، فايزة(١٩٩٠). *الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن"،رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية، عمان.*

- ١٠٧- الفرماوي ، حمدي وعبدالله ، رضا(٢٠٠٩) .الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة .دار صفاء ، عمان.
- ١٠٨- فهمي، محمد والقطان على (١٩٧٩) التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- ١٠٩- فونتانا، ديفيد(١٩٩٤). الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة. ترجمة حمدي الفرماوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١١٠- قديح، كمال(٢٠٠١). الضغوط النفسية لدى آباء المعاقين حركياً و علاقاتها بالتوافق الأسري لديهم .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الأقصى، غزة.
- ١١١- القضاة ،محمد (١٩٩٨). ظاهرة العنوسة في المجتمع العماني .أسبابها وأثارها الاجتماعية والنفسية دراسة ميدانية .مجلة كلية التربية.٤(٢٢)٣٥-٤٢.
- ١١٢- قطب، عبد الرؤف ورمضان، رشيدة (١٩٩٨) . آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء.دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١١٣- القطراوي، حسن (٢٠١٣).المساندة الاجتماعية _ الاهمال والرضا عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفسية للمعاقين حركياً بمحافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- ١١٤- كامل ، وحيد(٢٠٠٣). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. كلية التربية النوعية ببنها، جامعة الزقازيق.
- ١١٥- كفافي، علاء الدين(١٩٩٣) .تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، جامعة الكويت ،مجلس النشر العلمي، مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٢٥(٣٥) ٢١٢-٢٣٠.
- ١١٦- كويليام، سوزان (٢٠٠٥) .الدوافع المحركة للبشر. مكتبة جرير، السعودية.
- ١١٧ - لافي، باسم (٢٠٠٥).الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين و علاقاتها ببعض المتغيرات .رسالة ماجستير غير منشور، الجامعة الإسلامية، غزة
- ١١٨- الماضي، وفاء(١٩٩٣). بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة لاستجابة الضغط النفسي .رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية

- ١١٩- محمد، رجب (١٩٩٢). العلاقة بين أساليب التعامل الاقلامية والاحكامية مع الأزمات والتوافق النفسي و بعض سمات الشخصية. *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة* (٣٤) ٥٥-٦٤.
- ١٢٠- محمود، غازي (١٩٩٧). *مفهوم الذات، ط 1، المجتمع العربي للنشر، والتوزيع، عمان، الأردن*
- ١٢١- مرسى، محمد (١٩٨٧) *مستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، المنصورة* (٢٩) ٣٨٩-٤٠٠.
- ١٢٢- المطيري، حنان (٢٠٠٩). *العوامل الاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بتأخر سن الزواج بين الشباب السعودي. ماجستير غير منشورة جامعة الملك عبد العزيز.*
- ١٢٣- ملا، أمل (٢٠٠٨). *تقدير الذات، مجلة تواصل، الكويت* (٣) ٢١٦-٢٢٢.
- ١٢٤- مليكة، لويس (١٩٩٤). *علم النفس الاجتماعي. الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.*
- ١٢٥- منسى، حسن (١٩٩٨). *الصحة النفسية. ط ٢، مكتبة العكبية، السعودية.*
- ١٢٦- منصور، حمد (٢٠٠٠). *مهلاً يا دعاة العنوسة. ط ١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.*
- ١٢٧- منشار، كريم (١٩٩٩). *الضغط النفسي في علاقته بدافعتي الانجاز و التواد لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس* (١٠) ٨٩-١٠٤.
- ١٢٨- الناقلولا، جهاد (٢٠٠٣) *العوامل المؤثرة في تأخر سن الزواج عند الشباب الذكور والإناث والأثار الناجمة عنها دراسة ميدانية في الدويلة بدمشق. مجلة جامعة دمشق، ١٩ (٢-١) ٣٥٣-٣٥٤.*
- ١٢٩- النجار، فاتن (٢٠١٢). *التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة*
- ١٣٠- النجار، مصطفى الحسيني (٢٠٠٣). *تقدير ذات المتعافين من إدمان المخدرات ومقترح لزيادته في العلاج البيئي في خدمة الفرد، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ٢ (٤) ٩٠٧-٩١٢.*
- ١٣١- النعيمي، صالح والجباري، عبد القادر (٢٠١٠). *قلق المستقبل لدى المتأخرات عن الزواج في محافظة كركوك. مجلة التربية والعلم المجلد ١٧ (٣) ١١٥-١٠٠.*

١٣٢- نيازي ، عبد المجيد (١٩٩٩). الارشاد النفسي والاجتماعي . ط ١ ، دار الكندي ، الاردن .
١٣٣- هول وليندري (١٩٧٨). نظريات الشخصية . ترجمة أحمد فرج . الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

١٣٤- ياغي ، شاهر (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى العمال في محافظات غزة وعلاقتها بالصلاية النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية، غزة.

١٣٥- يعقوب ، غسان (١٩٩٩) . سيكولوجية الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي . دار الفارابي ، بيروت.

١٣٦- يوسف، جمعة (١٩٩٥). التوافق النفسي . ط ١ ، مكتبة غريب، القاهرة.

المراجع الاجنبية :

- 1- Babak, M & Et AL. (2008). Perceived stress, self –efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status in Iranian Male high school students. **Journal of social and Behavior Personality**, 36 (2), 257 – 266.
- 2-Barrera,m.&ainlay,s.1983: the structure of social support : aconceptual and empirical analysis . **journal of community psychology**,p. 135-136
- 3-Black Kalank Constance (1996) .**Self-esteem In Relation To Gender Socioeconomic Status ,Ethnic , Cultural Origin, FamilyCharacteristics and academic Achievement in Middle School Students**,PHD. The University of North Dakota PG 17. .
- 4 -Bergman, C.S. Plomi, R. Pedersen, N.L. & Mc Clean, G.E. (2008). "Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being". **Psychology and Aging**. 6(4). 640-646
- 5-Chan, David W (2003) Hardiness and its role in stress –burnout relationship among prospective Chinese Teachers in Hong Kong, **Journal of Teaching and Teacher Education**, v19 n4 p381-95 May 2003
- 6- Coopersmith ,S. (1967) : **Antecedents of Self-Esteem , San Francisco Freeman.**

- 7– De Man, A; Cutirerrez, Becerril, B., (2..2): The relationship between level of self–esteem and suicidal ideation with stability of self esteem as moderator, Canadian, Journal of Behavioral Science. Vol 34, No. 4, PP 235–238 Science. Vol 34, No. 4, PP 235–238
- 8– Dwyer,A & Cummings,A (2001). Stress, Self–Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students, **Canadian Journal of Counseling**. 35(3), 208–220
- 9– English ,H. & English , A. (1958) : Acomeprehensive Dictionary of Psychology Terms . New York . **David Mokay Company . Inc, p. 138**
- 10– Ganllen, R, Blaney, P.(1984): "Hardiness and social support as moderators of effects of live stress", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.74, No.1, pp 156–163
- 10– Leavy,, R. (2009). "Social support and psychological disorders : S&Azzara, S&Squillace, M. ; Jeifetz, M.; Lores, A.; Areview". **Journal of community psychology**. (3). U. S. A Iglesia,
- 11– Desimone, M.; &Diaz, L.(2005). **The Relationship Between Anxiety and Stress**. Mar. Vol. 5 (1). PP 27–31
- 12 – Murell, S. A. Meeks, S. & Walker, J. (2000). "Protective functions of health and self–esteem against depression in older adults facing linesor bereavement". **Psychology and aging**. 6(3). 352–360.
- 13– Ross,P, & Cohen, S.C(2008): "Sex reds and social support as moderators of life stress adjustment", **Journal of Personality and Psychology**, Vol.52,No.5, pp 57.–585.
- 14– Sassaroli ,S & Gallucci , M & Ruggiero , G (2008) : Low **Perception of control as a cognitive factor of eating disorders**. interactive effects with perfectionism and self–esteem , Journal
- 15– Sullivan, p.J. (1993).Occupational stress in psychiatric nursing ,Journal of Advanced Nursing ,18 ,591– 6.1

ملاحق الدراسة

ملحق رقم (١)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة

اسم المحكم	مكان عمله
د.جميل الطهراوي	الجامعة الإسلامية
د.ياسر منصور	جامعة الأزهر
د. توفيق شبير	الجامعة الإسلامية
د. ختام السحار	الجامعة الإسلامية
د. ديبه الزين	جامعة الأقصى
د. رائد طه	جامعة الأمة
د. يحي النجار	جامعة الأقصى

ملحق رقم (٢)

رسالة تحكيم أدوات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية _ غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم علم النفس / تخصص إرشاد نفسي

السيد الدكتور / ة : حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

الموضوع : تحكيم استبانة

أتشرف بإحاطتكم علماً بأنني أقوم بإجراء دراسة بعنوان " تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة " وذلك للحصول على درجة الماجستير بكلية التربية تخصص علم نفس /إرشاد نفسي

مما يتطلب من الباحثة إعداد الأدوات اللازمة لتحقيق من صحة الفرضيات وهذه الأدوات هي على النحو الآتي :

- استبانة تقدير الذات للفتيات المتأخرات في الزواج
- استبانة الضغوط النفسية للفتيات المتأخرات في الزواج
- استبانة المساندة الاجتماعية للفتيات المتأخرات في الزواج

ولأنكم ممن يتمتعون بخبرة علمية ومقدرة منهجية في مجال البحوث التربوية والنفسية ، فإنه من دواعي سروري أن يكون سيادتكم من المحكمين لتلك الأدوات ، فأرجو التكرم بإبداء أرائكم في العبارات من حيث طريقة صياغتها ومدى ملامتها ، مع ما ترونه مناسباً من تعديلات وإضافات

ودمتم ذخراً للعلم والعلماء

ملحق رقم (٣)

الأدوات بصورتها الاولية

استمارة جمع البيانات

أختي العزيزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته “

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة " وذلك بهدف الحصول على درجة الماجستير بكلية التربية تخصص علم نفس /إرشاد نفسي

وترجو منك التعاون معها للحصول على بعض المعلومات القيمة والحقيقية التي تصف مشاعرك وسلوكياتك في بعض المواقف المختلفة التي تواجهك في حياتك اليومية ،علماً بأنه غير مطلوب كتابة الاسم الشخصي وتؤكد الباحثة أن المعلومات سوف تحاط بسرية تامة ولا تستخدم إلا بهدف الدراسة والبحث العلمي فقط .

البيانات الأساسية :

العمر : من ٢٥-٣٠ () ٣٠-٣٥ () ٣٥-٤٠ () ٤٠ فما فوق ()

الترتيب الأسري : الأولى () في الوسط () الأخيرة ()

المستوى التعليمي : ابتدائي () اعدادي () ثانوي () جامعة ()

دراسات عليا () غير متعلمة ()

المستوى الاقتصادي : مرتفع () متوسط () منخفض ()

العمل : عاملة () غير عاملة ()

استبانة تقدير الذات

تعليمات :

يوجد في هذه الاستبانة مجموعة من العبارات ، يجب قرأت كل عبارة جيداً والإجابة عليها بما يناسب حالتك بوضع علامة (X) في أي فئة من فئات الإجابة حسبما تري مدى انطباقها عليك ، علماً أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولكل عبارة قيمتها ، وحاول أن تجيب على جميع العبارات بصدق ولا تترك عبارة دون إجابة .

فقرة	العبارة	نادراً	أحياناً	دائماً
١	أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكاناتي وقدراتي			
٢	سهل على أن أعترف بعيوبي وأخطائي			
٣	أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر علي حالتي المعنوية			
٤	أشعر أن هناك آخرين يحتاجون إلي ويبحثون عني عند غيابي			
٥	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي			
٦	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي			
٧	قلما أستفيد من تجاربي السابقة في مواجهة ما يعترضني من مشكلات			
٨	لا أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي			
٩	أشعر بأنني شخصية ذو قيمة			
١٠	إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله			
١١	أرغب كثيراً أن أكون شخصية أخرى			
١٢	لا أهزم بسهولة في المناقشة لأنني أثق في نفسي وقدراتي			
١٣	يمكن أن أختفي من هذا العالم دون ملاحظة أحد لذلك			
١٤	أشك في أنني قمت بعمل جيد ما لم يأتي فرد آخر يؤكد ذلك لي			
١٥	علاقاتي مع الآخرين مستقرة دائماً			
١٦	أتصرف بطريقة تتلاءم ومتطلبات الموفق الذي أجد نفسي فيه			
١٧	أشعر أنه ليس لدي الكثير لأفتخر به			
١٨	أشعر بأن لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وأهدافي			
١٩	ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء أبداً			
٢٠	أود لو استطعت تغيير أشياء كثيرة في نفسي			
٢١	أشعر بأنني جديرة باحترام ذاتي			
٢٢	لا أستطيع الاحتفاظ بعلاقاتي مع الآخرين لفترة طويلة			

٢٣	أخجل من مظهري الشخصي		
٢٤	أعجز عن استخدام قدراتي وإمكاناتي بما فيه الكفاية		
٢٥	أشعر بأن لدى عدد من الصفات الجيدة		
٢٦	أعتر بنفسي وأحترمها بكل الأوقات		
٢٧	أشعر بقلّة اهتمام الآخرين بأرائي		
٢٨	تضايقتني أشياء كثيرة في نفسي		
٢٩	أتمتع بمحبة كل من يعرفني		
٣٠	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبتي		
٣١	أستطيع تنفيذ التزاماتي بالوقت المحدد بشكل كامل		
٣٢	أعتمد على نفسي في أمور حياتي اليومية		
٣٣	أرى أن أفكاري تقودني إلى النجاح		
٣٤	يلجأ إلى الآخرين في حل بعض مشكلاتهم		
٣٥	أنا شخصية مهمة في أسرتي		

استبانة الضغوط النفسية

الفقرة	العبارة	نادراً	أحياناً	دائماً
١	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم			
٢	أعاني من زيادة اعتمادي على الآخرين			
٣	تتناوبني مشاعر العجز والإحباط			
٤	يضايقني تفضيل أسرتي البنين على البنات			
٥	أبحث عن فرصة عمل لكي أعتد على نفسي في توفير حاجاتي			
٦	أشعر برغبة ملحة لتخريب الأشياء			
٧	لدي قلق على صحتي			
٨	لدي زيادة في الشهية للطعام			
٩	أشعر بالوحدة والغربة وأنا مع الآخرين			
١٠	أشعر بمستقبل مظلم			
١١	أعاني من تكرار الأحلام المزعجة والكوابيس			
١٢	لدي نقصان في الشهية			
١٣	تزداد معاناتي بسبب قلق أهلي علي			
١٤	أشعر بالحزن عند دعاء الآخرين لي بالزواج			
١٥	أكره الذهاب إلى حفلات زفاف صديقاتي			
١٦	أشعر بأن الناس تنظر إلى نظرة شفقة			
١٧	أرفض مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية تجنباً لتعرضي لموقف يجرح مشاعري			
١٨	أعاني من سوء معاملة أفراد أسرتي			
١٩	يفرض على الأهل قيوداً عند الخروج			
٢٠	أشعر بالاغتراب عن المجتمع			
٢١	أشعر بالإرهاق والتعب عند بدل أي جهد بسيط			
٢٢	يملكني إحساس بالحزن وأعاني من كثرة البكاء التلقائي			
٢٣	أجد صعوبة في تذكر الأشياء			
٢٤	أفكر في وضع نهاية لحياتي			
٢٥	أشعر بعدم الثقة بمعظم الناس			
٢٦	أشعر باليأس من الحياة فالحياة لا معنى لها بالنسبة إلى			
٢٧	أعاني من كثرة تقلب المزاج			
٢٨	تجرح مشاعري بسهولة			
٢٩	تتناوبني مشاعر العصبية والنفرة وتوتر الأعصاب لأتفه الأسباب			
٣٠	يضايقني عدم تقدير الناس لمعاناتي			

٣١	يضايقتني تدخل إخواتي في شئونني الخاصة
٣٢	يحرمني والدي أو إحداهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة
٣٣	أشعر بأن الآخرين لا يرغبوني
٣٤	أشعر بأنني أقل حظاً من الآخرين
٣٥	أشعر بالضيق الشديد في المناسبات والأعياد
٣٦	أشعر بأن الآخرين يراقبونني ويتحدثون عني
٣٧	يصعب على اتخاذ القرارات
٣٨	لا أطيق رؤية أخواتي المتزوجات
٣٩	أشعر أنني إنسانة بلا مستقبل
٤٠	لا أستطيع التحكم بالوقت
٤١	توجد لدي أشياء كثيرة تحتاج لإنجاز ولكني لا أستطيع إنجازها
٤٢	لا أجد من يهتم بي
٤٣	أشعر بالحزن لقلّة من يتقدم لطلب يدي
٤٤	أشعر بفتور في علاقاتي مع صديقاتي
٤٥	أشعر أنني أضعت حياتي فيما لا فائدة منه
٤٦	أشعر أنني أشكل عبء على أسرتي
٤٧	أعاني من ألآم في المعدة وسوء الهضم
٤٨	أعاني كثيراً من الصداع
٤٩	ذهني دائماً منشغل
٥٠	أشعر بالندم للفرض التي فاتتني
٥١	ليس لدي هدف فالحياة
٥٢	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تحض حياتنا
٥٣	أشعر أن عادات المجتمع بحاجة إلى تصحيح
٥٤	تنتابني مشاعر النقص لزواج أخواتي الصغيرات قبلي
٥٥	كم أتمنى أن تصبح أماً ولدى أسرتي الخاصة
٥٦	أبحث عن فرصة عمل لكي أعتمد على نفسي في توفير حاجاتي
٥٧	أخواتي أكثر خطأ مني في الجمال
٥٨	أقضي أوقات فراغي في النوم
٥٩	لا أجيد التحدث مع الآخرين
٦٠	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي
٦١	يعاملني والدي بقسوة
٦٢	ليس لدي مصروف محدد
٦٣	أفكر كثيراً في هموم أسرتي المالية والاقتصادية

استبانة المساندة الاجتماعية

الفقرة	العبارة	نادراً	أحياناً	دائماً
١	أكون سعيدة عندما أجد من أحبهم حولي			
٢	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين			
٣	يزداد شعوري بالرضا عندما أكون محط اهتمام الآخرين			
٤	أرى أنني مقبولة من الآخرين بما في من عيوب ومزايا			
٥	أجد من صديقاتي من يقدم لي العون وقت الحاجة			
٦	لا أجد أذان صاغية من أسرتي لسماع مشكلاتي			
٧	أهلي غير قادرين على فهم مشاعري			
٨	أستشير بعض أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي			
٩	أشعر بالراحة والأمن داخل أسرتي			
١٠	أحرص على أن أكون ودودة مع الآخرين			
١١	أفضل العزلة والانطواء والبقاء وحدي			
١٢	أحرص على أن أكون ودودة مع الآخرين			
١٣	أشعر بالراحة عندما أجد صديقة أشكو لها مشاكل			
١٤	لا أشعر بأن أحداً يحبني			
١٥	أشعر أنني محل اهتمام أسرتي			
١٦	أجد أسرتي حولي وقت الضيق			
١٧	تسأل عني أسرتي أثناء غيابي عن البيت			
١٨	أشعر بالانزعاج من العادات والتقاليد في المجتمع			
١٩	أجد صديقات يشاطرنني أفراحي وأحزاني			
٢٠	يسأل عني صديقاتي إذا غبت عنهم			
٢١	لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة			
٢٢	في أوقات الخطر أجد راحة لصدق مشاعر الآخرين حولي			
٢٣	أزداد ثقة بنفسني عندما أرى علامات الرضا على وجوه الآخرين			
٢٤	أشعر بالتقدير الاجتماعي من وقوف الآخرين حولي			
٢٥	كثرة السؤال عني والاهتمام بي يشعرنني بقيمتي			
٢٦	عندما تعترضني مشكلة ألجأ إلى أهل الرأي والمشورة			
٢٧	أجد في الحوار فرصة طيبة للتأكد من صدق أفكار			
٢٨	المناقشات مع الآخرين تزيدني وعياً وإدراكاً			
٢٩	أجد من يساعدني في اختيار البديل الصواب عند كثرة البدائل			
٣٠	الاستماع إلى أفكار الآخرين يزيد مرونتي الفكرية في اتخاذ القرار			

٣١	أعتقد أن أسرتي تقدم لي كل ما احتاج إليه		
٣٢	عند اتخاذي لقرار مهم ألجأ لأفراد أسرتي		
٣٣	أشعر بالراحة النفسية عندما ألمس حب أفراد أسرتي لي		
٣٤	أعتقد أن من حولي يقدرُوني		
٣٥	أعتقد أن والدتي هي مصدر سعادتي		
٣٦	تمنحني أسرتي الإحساس بالأمان		
٣٧	أجد أن والدي متعاون ومتفهم لاحتياجاتي		
٣٨	أشعر بالحزن عندما لا أجد أسرتي تساندني		
٣٩	أشعر بالراحة عندما ألجأ إلى رجال الدين طلباً للمساعدة		
٤٠	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة		
٤١	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي		
٤٢	أشعر بالاطمئنان بين الناس		

ملحق رقم (٤)

الأدوات بصورتها النهائية

استمارة جمع البيانات

أختي العزيزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته “

هذه الاستبانة أعدت لإجراء دراسة ماجستير بعنوان " تقدير الذات وعلاقته بالضغط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة "

وعليه ترحو تعاونك معها للحصول على بعض المعلومات التي تصف مشاعرك وسلوكياتك في بعض المواقف التي تواجهك في حياتك اليومية ،علماً بأنه غير مطلوب كتابة الاسم الشخصي وتؤكد الباحثة أن المعلومات سوف تحاط بسرية تامة ولا تستخدم إلا بهدف الدراسة والبحث العلمي فقط .

البيانات الأولية :

العمر : من ٢٥-٣٠ () ٣٠ - ٣٥ () ٣٥ - ٤٠ () ٤٠ فما فوق ()

ترتيبك الأسري : الأولى () في الوسط () الأخيرة ()

المستوى التعليمي : ابتدائي () اعدادي () ثانوي () دبلوم () جامعة ()

دراسات عليا ()

المستوى الاقتصادي : مرتفع () متوسط () منخفض ()

العمل : عاملة () غير عاملة ()

استبانة تقدير الذات

الفقرة	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكانياتي وقدراتي			
٢	أقبل النقد دون أن يؤثر على حالتي المعنوية			
٣	هل على أن أعترف بعيوبي وأخطائي			
٤	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي			
٥	يصعب علي الاستفادة من تجاربي السابقة في مواجهة ما يعترضني من مشكلات			
٦	أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي			
٧	أشعر بأنني شخصية ذات قيمة عند التعامل مع الناس			
٨	لدى الشجاعة في قول ما أريده			
٩	أرغب كثيراً أن أكون إنسانة أخرى			
١٠	أستطيع مناقشة الآخرين بثقة عالية			
١١	علاقاتي مع الآخرين مستقرة في أغلب المواقف الحياتية			
١٢	أشعر أنه ليس لدى الكثير من القدرات لأفتخر بها			
١٣	أشعر بأن لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وأهدافي			
١٤	ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء في هذه الحياة			
١٥	أعتر بنفسي و أحترمها			
١٦	أستطيع الاحتفاظ بعلاقاتي مع الآخرين لفترة طويلة			
١٧	أرائي تجد احترام من الآخرين			
١٨	تضايقتني أشياء كثيرة في نفسي			
١٩	أتمتع بمحبة كل من يعرفني			
٢٠	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي			
٢١	أستطيع تنفيذ التزاماتي بالوقت المحدد			
٢٢	أعتمد على نفسي في أمور حياتي اليومية			
٢٣	أرى أن أفكاري تقودني إلى النجاح			
٢٤	يلجأ إلى الآخرين في حل بعض مشكلاتهم			
٢٥	أشعر أنني مهمة في أسرتي			

استبانة الضغوط النفسية

فقرة	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم			
٢	تنتابني مشاعر العجز والاحباط عند القيام بعمل ما			
٣	يضايقني تفضيل أسرتي البنين على البنات			
٤	لدي قلق على صحتي			
٥	أفضل العزلة والبقاء وحدي			
٦	أشعر بمستقبل مظلم ينتظرني			
٧	أكره عيد ميلادي لأنه يأتي ولا جديد في حياتي			
٨	أشعر بضعف في الشهية			
٩	تزداد معاناتي بسبب قلق أهلي علي			
١٠	أكره الذهاب إلى حفلات زفاف صديقاتي			
١١	أشعر بأن الناس تنظر إلى نظرة شفقة			
١٢	أرفض مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية تجنباً لتعرضي لموقف يجرح مشاعري			
١٣	أعاني من سوء معاملة أفراد أسرتي لي			
١٤	يفرض علي الأهل قيوداً عند الخروج من البيت			
١٥	أشعر بالاعترا ب عن المجتمع الذي أعيش فيه			
١٦	يملكني إحساس بالحزن وأعاني من كثرة البكاء التلقائي			
١٧	أفكر في وضع بدائل لمواجهة مشاكل حياتي			
١٨	أشعر بعدم الثقة بالناس			
١٩	أشعر باليأس من الحياة التي أعيشها			
٢٠	تنتابني مشاعر العصبية والتوتر لأتفه الأسباب			
٢١	أشعر أنني أقل حظاً من الآخرين			
٢٢	يضايقني تدخل أسرتي في شئوني الخاصة			
٢٣	أشعر بالضيق الشديد في المناسبات والأعياد			
٢٤	أشعر بأن الآخرين لا يرغبون الزواج بي			

٢٥	أشعر بأن الآخرين يراقبونني ويتحدثون عني		
٢٦	يصعب علي اتخاذ القرارات الخاصة بحياتي		
٢٧	أتألم عند رؤية أخواتي المتزوجات مع أزواجهن		
٢٨	توجد لدي أشياء كثيرة تحتاج لإنجاز ولكني لا أستطيع إنجازها		
٢٩	أشعر بالحزن لقلة من يتقدم لطلب يدي		
٣٠	أشعر بفتور في علاقاتي مع صديقاتي المتزوجات		
٣١	أشعر أنني أضعت حياتي فيما لا فائدة منه		
٣٢	أشعر أنني أشكل عبء على أسرتي		
٣٣	أعاني من آلام في المعدة وسوء الهضم		
٣٤	أعاني كثيراً من الصداع		
٣٥	ذهني منشغل في مستقبلي		
٣٦	أشعر بالندم على الفرص التي فاتتني		
٣٧	ليس لدي هدف في الحياة		
٣٨	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تخص حياتنا		
٣٩	أشعر أن عادات المجتمع بحاجة إلى تصحيح		
٤٠	تنتابني مشاعر النقص لزواج أخواتي الصغيرات قبلي		
٤١	كم أتمنى أن أصبح أما وعندي أسرة خاصة بي		
٤٢	يزعجني إلحاح أسرتي علي لقبول أي فرصة للزواج مهما كانت		
٤٣	يؤلمني إحساسي بأن العمر يجري وقد يفوتني قطار الزواج		
٤٤	أشعر بالانزعاج الشديد بوجود أطفال أخواتي وإخوتي		
٤٥	مصرفي لا يلبي احتياجاتي		
٤٦	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي		
٤٧	أفكر في هموم أسرتي المالية		
٤٨	أخشى أن أسيخ لوحدي		
٤٩	أفكر في الزوج المناسب لي		
٥٠	أشعر أن الزواج فرصة لتحقيق آمالي		

استبانة المساندة الاجتماعية

الفقرة	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أكون سعيدة عندما أجد من أحبهم حولي			
٢	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين			
٣	يزداد شعوري بالرضا عندما أكون محط اهتمام الآخرين			
٤	أرى أنني مقبولة من الآخرين بما لدي من عيوب ومزايا			
٥	أجد من صديقاتي من يقدم لي العون وقت الحاجة			
٦	تصغي أسرتي لسماع مشكلاتي			
٧	أهلي غير قادرين على فهم مشاعري			
٨	أستشير أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي			
٩	أشعر بالراحة والأمان داخل أسرتي			
١٠	أحرص على أن أكون ودودة مع الآخرين			
١١	أشعر بالراحة عندما أجد صديقة أشكو لها مشاكلي			
١٢	أشعر بأن الناس تبتعد عن التعامل معي			
١٣	أجد أسرتي حولي وقت الضيق			
١٤	تسأل أسرتي عني أثناء غيابي عن البيت			
١٥	أشعر بالراحة عندما أُلجأ إلى رجال الدين طلباً للمساعدة			
١٦	أشعر بأن المجتمع يضع علي القيود لأنني غير متزوجة			
١٧	أجد صديقاتي يشاطرنني أفراحي وأحزاني			
١٨	يسأل عني صديقاتي إذا غبت عنهم			
١٩	يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة			
٢٠	يعايرني أفراد أسرتي لعدم زواجي			
٢١	تزداد ثقتي بنفسي عندما أرى علامات الرضا على وجوه الآخرين			
٢٢	أفرح عند دعاء الآخرين لي بالزواج			
٢٣	يشعروني كثرة السؤال عني من الآخرين بقيمتي			
٢٤	عندما تعترضني مشكلة أُلجأ إلى أهل الرأي والمشورة			
٢٥	أشعر بالراحة النفسية عندما ألمس حب أفراد أسرتي			
٢٦	أجد أن والدي متعاون ومتفهم لاحتياجاتي			
٢٧	اعتقد أن أسرتي تقدم لي كل ما أحتاج إليه			
٢٨	عند اتخاذي لقرار مهم أُلجأ لأفراد أسرتي			

