

" إختلاف أنماط الحياة وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج "

١ عبد الحميد محمد شيبان ٢ فيوليت فؤاد إبراهيم ٣ محمود رامز
يوسف

هدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين إختلاف أنماط الحياة والتوافق الزوجي ، وقد تكونت عينة هذا البحث من (٢٠٠) فرد (١٠٠) زوج و (١٠٠) زوجة، تراوحت أعمارهم بين (٢٦) و (٤٢) سنة بمتوسط قدره (٣٢,١٣) وانحراف معياري قدره (٢,٧٢) . وقد تم تطبيق استبانة لتحديد نمط الحياة اليومي لدى كل زوج منهم ، كما تم تطبيق مقياس التوافق الزوجي . وقد تم التوصل إلى نتائج كان أهمها : ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج المتطابقين في نمط الحياة والأزواج المختلفين في نمط الحياة بالنسبة لمستوى التوافق الزوجي لدى كل منهما، حيث تبين أن الأزواج المتطابقين في نمط الحياة أكثر توافقاً زواجياً من الأزواج المختلفين في نمط الحياة . ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي، ودرجات الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي في السمات الاجتماعية وذلك لصالح الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي .

الكلمات المفتاحية :

نمط الحياة - الصباحيون - المسائيون - التوافق الزوجي.

The relationship between different lifestyles, and marital adjustment in a sample of couples

1 Abdulhamid M. chiban

2 Violet Fuad Ibrahim

3 Mahmoud

Ramez Youssef

The study aimed to explore the relationship between the differences in lifestyle and marital adjustment. the sample of this research consists of 200 person (100 pair and (100) wife, aged between 26 and 42 years old with an average of (32.13) and a standard deviation of (2.72) . The tools were used a questionnaire of daily lifestyle, and marital adjustment scale. The results of this research were:

1- There are significant differences between matched couples and mismatched couples in lifestyle in the level of marital adjustment; it was found that matched couples in lifestyle have more marital adjustment than mismatched couples in lifestyle.

2- There are significant differences between morningness couples and eveningness couples in socialfeatures for the benefit of morningness couples.

Key words:

Lifestyle - Morningness - Eveningness - Marital Adjustment .

١ طالب دكتوراه بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، جمهورية مصر العربية .

٢ أستاذ متفرغ بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، جمهورية مصر العربية .

٣ مدرس بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، جمهورية مصر العربية .

المراسلات في شأن هذا البحث توجه إلى أ. عبد الحميد محمد شيبان، على البريد الإلكتروني التالي :

shebanof@hotmail.com

هاتف : ٠١١١٧٤٥٤٢٦٥ — ٠١١٢٢٤٣٨١٨٨

* مقدمة :

يعتبر الزواج الركيزة الأساسية التي تقوم عليها الأسرة في أي مجتمع من المجتمعات، وهو يمثل ضرورة بيولوجية واجتماعية في حياة الإنسان، وبالرغم من أن الزواج يعد من أرسخ الأنظمة الاجتماعية وأكثرها نفعاً وفائدة للإنسان والمجتمع في آن معاً، إلا أنه يتعرض وخصوصاً في الآونة الأخيرة لكثير من المشكلات، وليس أدل على ذلك من الإرتفاع الهائل في نسب الطلاق في المجتمع، والإحصائيات والمؤشرات في هذا المجال ذات دلالات خطيرة .

ولا سبيل للحد من هذه التحديات التي تتربص باستمرار الزواج إلا من خلال تحقيق التوافق الزوجي بين الزوجين والذي يعتبر العماد الرئيسي لبقاء الزواج، والحفاظ على كيان الأسرة قوية متماسكة مشبعة لاحتياجات أعضائها النفسية والجسمية والاجتماعية، دافعة بهؤلاء الأعضاء لتكوين أسر جديدة، متحررة من العقد والأمراض، قادرة على الحب والإنتاج، عاملة ومشاركة في انجازات المجتمع الذي تعيش فيه . والتوافق الزوجي ليست له شروط صارمة أو شديدة التحديد، ولكن هناك عوامل ربما تنبئ باحتمالات أكثر للتوافق الزوجي ومنها سن الزوجين، التكافؤ المادي والإجتماعي، الصدق، الأمانة، العدل، التفاهم، التوافق النفسي

ولعل من هذه العوامل أيضاً **نمط الحياة لدى كل من الزوجين** نظراً لأن استمرار ووجود الزواج يعتمد في المحصلة النهائية على نتاج تفاعل كل من الزوجين مع الآخر .

حيث يذكر **تشارلز ديويج Charles Duhigg** في كتابه " قوة العادة " أن أي **نمط حياة** يبدأ بـ **(تجربة)** فريدة وإيجابية تحت المرء على تكرارها باستمرار حتى تتحول إلى **(عادة)** مستدامة، ومع إستمرار المرء على القيام بهذه العادة دون تغييرها إلى ما يخالفها وشعوره بالضيق لدى قيامه بخلافها، فإن هذه العادة تصبح في هذه الحالة **(نمط حياة)** ملازم لحياة المرء **(Duhigg, 2012)**

ويعد **أدلر Adler** أول من أدخل مفهوم " **نمط الحياة** " إلى علم النفس وذلك بعد المحاولات السابقة لعلماء الاجتماع في تناول المفهوم ، مثل **كارل ماركس Carl Marx** وحديثه عن تنوع وتباين أنماط الحياة بين الطبقات الاجتماعية و**فيبر Weber** وتحديده لنمط الحياة بأنه إدراك الفرد للاختيارات المتاحة له في الحياة بحيث يتوقف تحقيق أي من هذه الاختيارات على الفرص المتاحة للفرد في سياق المجتمع الذي يحيا بداخله . **(Cockerham & others 1993)** ، و**كولمان Colman** و وصفه لنمط الحياة على أنه السلوكيات، أو الاتجاهات التي يتم تبنيها بهدف تهيئة الفرد ليكون عضواً في الجماعة الاجتماعية . **(Careil & others, 1985, pp423-437)**

ولكن عندما تناول **أدلر** مفهوم نمط الحياة نظر إليه من مدخل التحليل النفسي الفردي فعرّفه بأنه: " طريقة الفرد المميزة في التفاعل مع بيئته ، وتلبية حاجاته ، وتحقيق أهدافه ، والتي تظهر في سلوكه ككل " .

(سيد غنيم ، ١٩٧٥ ، ص ٣٤٥)

ومن ثم إنتقل مفهوم نمط الحياة من أدلر إلى أنصار **علم نفس الشخصية** الآخرين فاهتموا به بوصفه يتكون من مجموعة من الأنماط الثابتة لأنساق الشخصية، والتي يمكن التعبير عنها بصور مختلفة، وفي مجالات مختلفة، تشمل عدة جوانب مثل: الجوانب العقلية، والوجدانية، والمزاجية، والدافعية والاجتماعية .

(James & Frankin, 1986, p24)

وفي هذا الصدد أشار **واردل ورويس Wardell & Royce** إلى أن نمط الحياة أحد ثلاث منظومات عليا تقع في أعلى التنظيم الهرمي للشخصية وتشكل في تكاملها البناء الكلي لها، حيث يرون أن الشخصية الإنسانية تتكون من ست منظومات فرعية وهي: (المنظومة الحسية، والحركية، والمعرفية، والوجدانية، والقيمية، والأساليب المعرفية)، وتتدرج هذه المنظومات في تنظيم هرمي ويتحقق من تكاملها الوصول الى ثلاث منظومات أعلى وهي: **منظومة صورة الذات ومنظومة رؤى العالم ومنظومة نمط الحياة**، وهذا يدل على العلاقة الوثيقة بين نمط الحياة والشخصية **(Wardell & Royce, 1978)**

ولقد تباينت أساليب تصنيف أنماط الحياة تبعاً لتباين التوجهات العامة وتعدد المؤشرات التي تبناها الباحثون في تناول موضوع أنماط الحياة .

فمنهم من صنف أنماط الحياة من حيث طبيعة النوم واليقظة والنشاط والخمول فيرى هورن وأستبرج (Horne & Ostbirg, 1976) أن هناك نمطين من أنماط الحياة : **نمط حياة صباحي- نمط حياة مسائي**. (Horne & Ostbirg, 1976, p 1-7)

ومنهم من صنف أنماط الحياة من حيث طبيعة أداء أنشطة الحياة اليومية فيرى ديفيد نيل David Neal وديبورا كاشي Deborah Kashy وكذلك تشارلز ديويج Charles Duhigg وغيرهم أن هناك نمطين من أنماط الحياة: **نمط حياة روتيني- نمط حياة غير روتيني** وأن هناك فروقاً واضحة بين هذين النمطين من حيث الرتبة في القيام بأنشطة الحياة اليومية (هند مؤيد، ٢٠٠٢، ص ٢) وترى كريمة سايشي ٢٠١٢ أن الخضوع للروتين دون تجديد لمدة طويلة يتسبب في ظهور حالة تسمى الانكفاء وهي نتيجة مباشرة لممارسة الشخص نظام ترتيب ثابت لفترة زمنية طويلة وتعمل هذه الحالة على محدودية ملكة الإبداع والتجديد عند الشخص وتجعله يميل إلى التوارى والانزواء، ونجده اعتاد على عدم التغيير فتصل لديه الرتبة لدرجة أنه يأكل الطعام نفسه بالوقت والطريقة والمكان نفسه واللباس نفسه، ونجد الروتين حتى في معاملته لزوجته وأبنائه فنجده يستعمل أسلوباً واحداً لا يتغير وبالتالي يصبح الروتين أو النمطية هي **نمط حياة بالنسبة له**.

(كريمة سايشي، ٢٠١٢، ص ١٦)

ومنهم من صنف أنماط الحياة من حيث تعامل الإنسان مع ضغوط الحياة اليومية فيذكر هوارد ستيفن Howard Steven (1978) أن هناك نمطين من أنماط الحياة : **نمط حياة الإجهاد - نمط حياة الاسترخاء (Steven, 1978)** ، كما يذكر سينغ وسينغ Singh & Singh أيضاً أنه على الرغم من أنه تم إحراز تقدم كبير في علاج الأمراض الشائعة كالسل، والملاريا ... ، إلا أنه لا تزال الاضطرابات النفسية التي تنتج عن أنماط الحياة الخاطئة لدى بعض الأشخاص على حالها وكمثال على ذلك نمط حياة الإجهاد ومايسببه من اضطرابات نفسية وهما يعتبران نمط حياة الإجهاد " البكتيريا " الحديثة التي إنتشرت في المجتمعات النامية والمتقدمة على حد سواء . (Singh & Singh, 2008, pp187-225) ولا يغيب عنا علاقة نمط حياة الإجهاد الوثيقة بأمراض القلب وتفاقم حالات الأمراض السرطانية على اختلاف أنواعها. (Thomas, 2011, p15) إلى أن وصلنا في الأونة الأخيرة إلى حاجتنا فعلاً إلى شهادة تخصص طبية في أنماط الحياة على حد تعبير البرفسور والش . (Walsh, 2011, pp579-592)

واتجه البعض الآخر إلى الاهتمام بالاتجاهات والقيم الخاصة بالفرد فصنفوا أنماط الحياة إلى نمط حياة نظامي ونمط حياة فوضوي أو نمط حياة تفاولي ونمط حياة تشاؤمي، واهتم البعض الثالث بالمتغيرات الفزيولوجية والأنشطة الصحية المميزة للفرد فصنفوا أنماط الحياة إلى نمط حياة صحي ونمط حياة غير صحي ... إلى ما هنالك من تصنيفات متعددة .

* الفروض

١- الفرض الأول :
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي، ودرجات الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي في التوافق الزوجي .

٢- الفرض الثاني :
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي، ودرجات الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي في السمات الاجتماعية .

* مشكلة البحث :

منذ الثلاثينات من القرن الماضي انطلقت بحوث عديدة في مجال علم النفس للإجابة عن العوامل المسؤولة عن التوافق الزوجي ، فركزت بعضها على العوامل الديموغرافية، والبعض الآخر على العوامل الشخصية كدراسة كيلي وكونلي ١٩٨٧ الطولية التي استغرقت خمسين عاماً والتي وجدت بعض الخصائص الفردية مثل: التوافق النفسي والتشابه في التوقعات حول الزواج كعوامل للتنبؤ بالتوافق الزوجي. (كلتوم بلهيو، ٢٠٠٦، ص ٢٦)

كما يعتبر مبدأ التجانس هو الذي يفسر إختيار الناس بعضهم لبعض كشركاء في الزواج، حيث تؤكد كثير من الدراسات أن الإختيار في الزواج يرتكز في المقام الأول على أساس من التشابه والتجانس في العمر، الصفات الجسمية، الخصائص الإجتماعية، والصفات والسمات الشخصية، والاتجاهات والميول، ... (حسن الساعاتي، ١٩٨١، ص ١٣٨)

وفيما بعد أكدت الدراسات على العلاقة بين تشابه نمطي شخصية كل من الزوجين وزيادة التوافق الزوجي بينهما كدراسة كل من (فيورلر وآخرون Furler & others ٢٠١٣، بيرت وآخرون Burt & others ٢٠١٣، بوللي وآخرون Bolle & others ٢٠١٢، غبيدي وآخرون & others ٢٠١٢، دانيشپور وآخرون Daneshpour & others ٢٠١٠، بكوالتر وآخرون Buckwalter & others ٢٠١٠، كونت Gaunt ٢٠٠٦، كلوهن ولوه Klohn & Luo ٢٠٠٥، ويلسون وكزنس Wilson & Cousins ٢٠٠٣)

كما أكدت الدراسات فيما بعد على أن التجانس في نمطي حياة الزوجين يؤثر على التوافق الزوجي بينهما نظراً للعلاقة الوثيقة بين نمط الحياة والشخصية الإنسانية، حيث شهد ميدان علم النفس في السنوات الأخيرة نمواً كبيراً في الأبحاث والدراسات التي أجريت في جامعات أجنبية عديدة حول العلاقة بين اختلاف نمط حياة كل من الزوجين وطبيعة التوافق الزوجي بينهما، كدراسة كل من : (إريكسون وآخرون Erickson & others ٢٠١٤، مايستراييري Maestriperi ٢٠١٤، جوردون وتشن Gordon & Chen ٢٠١٤، راندلر وكريتز Randler & Kretz ٢٠١١، هاسلر وتروكسل Hasler & Troxel ٢٠١١، بونك Bonke ٢٠١١، روبلز وآخرون Robles & others ٢٠٠٧، أدريانا Adriana ٢٠٠٦، بيرناسكو وآخرون Bernasco & others ٢٠٠٤، بوتس وآخرون Potts & others ٢٠٠٤، لارسون وآخرون Larson ١٩٩١ ... وغيرها من الدراسات)، وقد خلصت جميع هذه الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين اختلاف نمط حياة كل من الزوجين وإنخفاض مستوى التوافق الزوجي بينهما، ونظراً لاختلاف طبيعة مجتمعاتنا العربية عن طبيعة المجتمعات الغربية، والندرة النسبية في الدراسات التي تناولت نمط الحياة وعلاقته بالتوافق الزوجي على المستوى العربي والندرة الشديدة للدراسات التي تناولت نمط الحياة الصباحي ونمط الحياة المسائي في علاقتهما بالتوافق الزوجي، بالإضافة للفوائد والثمار العديدة التي تعود على مجتمعنا العربي من دراسة هذا الموضوع ... فقد دفع ذلك الباحث إلى الاهتمام بالعلاقة بين اختلاف أنماط الحياة والتوافق الزوجي .

ومن هنا تتحدد لنا مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي :

هل هناك علاقة بين اختلاف أنماط الحياة والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج؟

نمط الحياة : Lifestyle

إذا رجعنا إلى أدبيات علم الاجتماع نجد أن مفهوم نمط الحياة كان حاضراً لديهم منذ وقت طويل، فقد كانت البدايات الأولى في بعض كتابات كارل ماركس Carl Marx التي حاول من خلالها التأكيد على أن الدخل والوضع المهني والطبقي يرتبطان بشكل جزئي بنمط الحياة، ولكنه في الغالب ينعكس بشكل واضح في المكانة الاجتماعية حيث كان تركيز ماركس ينصب على تنوع وتباين أنماط الحياة بين الطبقات الاجتماعية.

(Cockerham, et al, 1993)

كما أشارت كتابات ماركس عن رأس المال ١٨٦٧ إلى هذه الرؤية، فقد ربط بين نمط الحياة والاقتصاد حيث كان ينظر لنمط الحياة بوصفه محددًا اقتصادياً لأنماط الحياة التي تتطور داخل المجتمعات فالدخل والوضع المهني داخل نمط الإنتاج، يمكن أن يمدانا برؤية حول ما يسهم به نمط الحياة في التعبير عن الجماعات الاجتماعية . (Careil, et al, 1985)

وبذلك كان لإسهامات ماركس المبكرة في هذا المجال دور رئيسي في تناول مفهوم نمط الحياة بتفصيل أكبر لدى عدد من الماركسيين، وكان من أهمهم ثروستين فبلن Thorestein Veblen حيث تناول هذا المفهوم من خلال كتاباته حول نظرية الطبقة المترفة ١٨٩٩، فأكد ارتباط مفهوم نمط الحياة بتأثيرات الأفراد أكثر من ارتباطه بانخفاض الدخل أو زيادته أي أن نمط الحياة يتم طرحه بوصفه مؤشراً لكل من الدخل والمكانة المهنية، وأنه يتعدد من خلال دافعية الأفراد لتثبيت مكانتهم الاجتماعية .

ويُرجع معظم الباحثين في مجال نمط الحياة الفضل والإسهام الأول لـ ألفرد ادلر في نقله للمفهوم من علم الاجتماع إلى علم النفس، واستخدامه في الكثير من إسهاماته النظرية والتي تم بلورتها في ما بعد فيما عُرف بـ علم النفس الفردي (Richman,2001)

حيث ينطلق ادلر في رؤيته لنمط الحياة من منطلقات فلسفية فيعتقد بأن الأحكام الفردية السابقة وكذلك الأنماط التي يتبناها الفرد تنصف بالدينامية، ويمكن مراجعتها باستمرار وتعديلها بل وتغيرها كذلك، وأن الخطوة

الأولى لتغيير السلوك بتلك الأحكام والأنماط هو فهم السلوك الشخصي الذي يتبناه الفرد (Santrock,1994)

ويعرف ادلر نمط الحياة : " طريقة الفرد المميزة في التفاعل مع بيئته، وتلبية حاجاته، وتحقيق أهدافه، والتي تظهر في سلوكه ككل " (سيد غنيم ، ١٩٧٥ ، ص ٣٤٥)

ومن ثم إنتقل مفهوم نمط الحياة من أدلر إلى أنصار علم نفس الشخصية الآخرين فاهتموا به بوصفه يتكون من مجموعة من الأنماط الثابتة لأنساق الشخصية، والتي يمكن التعبير عنها بصور مختلفة، وفي مجالات مختلفة، تشمل عدة جوانب مثل: الجوانب العقلية، والوجدانية، والمزاجية، والدافعية والاجتماعية

....

(James & Frankin,1986,p24)

ويعرف أصحاب التوجه النفسي – الاجتماعي أمثال دوجلاس موك Douglas Mook نمط الحياة بأنه : يشتمل على أساليب حياة الفرد اليومية وعاداته ونشاطاته واهتماماته ومعتقداته وآرائه واتجاهاته نحو أسرته ونحو الآخرين ولنمط الحياة دور في تمييز الأفراد والجماعات كما أن للمجتمع دوراً في تشكيله .

(Mook, 1996)

وتعرف ناهد صالح نمط الحياة بأنه : يشتمل على الخصائص والسمات العامة _ أو الشائعة _ التي تتميز بالثبات النسبي لنشاط الناس والحياة وتهدف دراسة نمط الحياة إلى الفحص الشامل لخصائص وأنماط الحياة اليومية في علاقتها بالظروف التي يعيش فيها الفرد وبالقيم والدوافع التي تقف وراء أنماط الحياة هذه، ونمط الحياة أحد المكونات الأساسية التي يُعتمد عليها في بناء مؤشرات مفهوم نوعية الحياة الذي يُستند عليه في تفسير وإدراك الناس للحياة ومدى رضاهم أو سخطهم عما تحققه الحياة لهم من إشباعات وما تسببه لهم من إحباطات .

(ناهد صالح ، ١٩٩٠)

ويعرف الباحث نمط الحياة بأنه : الأسلوب الفردي العام المتصل بالحياة اليومية للفرد على مدار الـ ٢٤ ساعة والذي يسلكه الشخص على نحو ثابت لا يتغير _ إلى حد ما _ ، ويألفه ويشكل بيئة الحياة اليومية المفضلة لديه .

ولقد تباينت أساليب تصنيف أنماط الحياة تبعاً لتباين التوجهات العامة وتعدد المؤشرات التي تبناها الباحثون في تناول موضوع أنماط الحياة، من هذه التصنيفات:

أ- تصنيف أدلر لأنماط الحياة :

يصنف ادلر أنماط الحياة كالتالي :

١- النمط المسيطر :

يتسم هذا النمط بدرجة مفرطة في توكيد الذات تصل إلى حد العدوانية في المواقف الاجتماعية وهذا النمط يكون لديه درجة عالية من النشاط لكنها موظفة بشكل غير سوي اجتماعياً ، ويتسم سلوك اصحاب هذا النمط بعدم مراعاة الآخرين كما أن لديهم اتجاهات مسيطرة على العالم الخارجي ويواجهون متطلبات الحياة بشكل عدائي ويمثل (الأشخاص السيكوباتيين ومدمني المخدرات) نموذجاً لهذا النمط .

٢- النمط الاستحواذي :

اصحاب هذا النمط يرتبطون بالعالم الخارجي بشكل تطفلي ويميلون للآخرين فقط لإرضاء حاجاتهم الذاتية وبذلك فإن اهتماماتهم الاجتماعية ضئيلة، ويمثل الاهتمام الرئيسي لهم في الحياة في محاولتهم استغلال الآخرين كلما أمكنهم ذلك، ونظراً لأنهم يمتلكون مستوى منخفض من الطاقة لذا فمن غير الممكن أن يسببوا أذىً حقيقياً للآخرين .

٣- النمط التجنبي :

هذا النمط بحكم تكوينه لا يمتلك أي اهتمامات اجتماعية ولا مستوى من النشاط يؤهله للقيام بحل مشكلات حياتية

لذا فإن أصحابه يخافون من الفشل أكثر مما يرغبون في النجاح، وتتسم حياة أصحاب هذا النمط بتجنب أي سلوك قد يعود عليهم بالمنفعة الاجتماعية ويتناسب لديهم حجم الهدف مع حجم المشكلات التي يواجهونها في الحياة للوصول إلى الهدف لذا فهم يتجنبون أي إمكانية للفشل .

٤- النمط المجدي اجتماعياً :

يتسم هذا النمط بدرجة مرتفعة من النضج وهو يمتلك مستويات عالية من الاهتمامات الاجتماعية ومن الطاقة لذا فإن أصحابه يكون لديهم توجه اجتماعي عام ويعبرون بشكل صادق عن تفاعلهم مع الآخرين ويدركون الأحداث الحياتية الثلاثة (الحب - الصداقة - العمل) على أنها مشكلات أو تحديات اجتماعية كما يدركون أن السبيل لمواجهة هذه التحديات يتطلب قدرًا من التعاون والتشجيع أو المساندة من الآخرين بهدف إسعاد الذات وإسعاد الآخرين . (Hijelle & Ziegler, 1992 ; Miles, 2000)

ب- تصنيف دريكس Dreikurs و شالمان Shulman لأنماط الحياة :

ظهرت بعض المحاولات من قبل أصحاب علم نفس الشخصية للتعامل مع نمط الحياة بوصفه أقرب ما يكون إلى نموذج تفسيري يمكن من خلاله فهم وتفسير العلاقة بين أنماط الشخصية بأبعادها المختلفة وبين ما يسلكه الفرد من سلوكيات حياتية يمكن تصنيفها هي الأخرى في شكل أبعاد لنمط الحياة . ومن بين تلك المحاولات تصنيف كل من دريكس Dreikurs و شالمان Shulman حيث قاما بتصنيف نمط الحياة إلى ما أسماه أنماط الحياة الفردية ومن هذه الأنماط : النمط المواجه السوي، النمط الفردي المستقل، النمط الانفجاري، النمط المدلل، النمط المدافع، النمط الأتوقراطي المسيطر، النمط التكيفي المجاري، النمط الهروبي، النمط المراوغ.

(Careil, et al, 1985)

ج- تصنيف كيرن وفرورر وسمرز وكيرلت وماتنى :

صنف هؤلاء أنماط الحياة إلى خمسة أنماط وهي : المنتمي، المذعن، المسيطر، الباحث عن الشهرة ، الحذر . (Kern , et al, 1996)

د- تصنيف موزاك Mosak :

صنف موزاك (١٩٧٩) أنماط الحياة إلى أربعة عشر نمطاً وهي: الأخاذ، القائد، المتحكم، الشخص الذي يحتاج لأن يكون على صواب، الشخص الراغب في التفوق، الشخص الراغب في أن يكون محبوباً، الشخص الراغب في أن يكون جيداً، الشخص المعارض، الضحية، الشهيد، الطفل، غير الكفاء(غير الملائم)، الشخص الذي يتجنب مشاعره، الباحث عن الإثارة . (Mosak, 1979)

هـ- تصنيف هورن وأستبرج Horne & Ostbirg :

صنفا أنماط الحياة من حيث طبيعة النوم واليقظة والنشاط والخمول على مدار اليوم الـ ٢٤ ساعة فيرى هورن وأستبرج (Horne & Ostbirg 1976) أن هناك نمطين من أنماط الحياة : نمط حياة صباحي- نمط حياة مسائي.

(Horne & Ostbirg , 1976)

واتجه البعض الآخر إلى الاهتمام بالاتجاهات والقيم الخاصة بالفرد فصنفا أنماط الحياة إلى نمط حياة نظامي ونمط حياة فوضوي أو نمط حياة تفاولي ونمط حياة تشاؤمي ، واهتم البعض الثالث بالمتغيرات الفزيولوجية والأنشطة الصحية المميزة للفرد فصنفا أنماط الحياة إلى نمط حياة صحي ونمط حياة غير صحي ... إلى ما هنالك من تصنيفات متعددة .

وقد اعتمد الباحث في هذا البحث على تصنيف هورن وأستبرج Horne & Ostbirg لأنماط الحياة نظراً لندرة استخدام هذا التصنيف في الدراسات العربية والأجنبية، ولرغبة الباحث في التعرف على الفروق بين الأزواج ذوي الأنماط الحياتية المختلفة في مدى توافقهم الزوجي وسماتهم الاجتماعية وبذلك يكون لدينا نمطين للحياة وهما :

أ- نمط حياة صباحي (الصباحيون) :

يتميز أفراد هذا النمط بالاستيقاظ المبكر والنشاط المبكر، حيث نجد أن قمة الأداء البدني والعقلي والانفعالي لدى أفراد هذا النمط يكون في الفترة الصباحية ثم يقل نشاطهم تدريجياً مع حلول النصف الثاني من اليوم، وتحقيق أقصى إنتاجية لهم صباحاً، ومن عاداتهم السلوكية النوم ليلاً والعمل نهاراً.

ب- نمط حياة مسائي (المسائيون) :

يتميز أفراد هذا النمط بالنوم متأخراً و الاستيقاظ متأخراً بصعوبة، وإن النشاط البدني والعقلي والانفعالي لديهم يزداد بالتدرج ، ويصلون لقمة الأداء في الفترة المسائية أي النصف الثاني من اليوم، ويفضلون الأداء والعمل في الفترة المسائية، ومن عاداتهم السلوكية النوم نهاراً والعمل ليلاً. **Gittelson , (1990)**

التوافق الزوجي : Marital Adjustment

يعرّف التوافق الزوجي بأنه عبارة عن قدرة كلا الزوجين على التواء مع الزوج الآخر، ومع مطالب الزواج، ويستدل عليه من خلال أساليبهما في تحقيق أهداف الزواج، وفي مواجهة الصعوبات الزوجية، وفي التعبير عن انفعالاته ومشاعره، وكذلك في إشباع حاجات الزواج من تفاعل وتواصل. وبذلك فالتوافق الزوجي يشمل سلوكيات قصدية إرادية للزوجين بناءً على دوافع تدفع إليها، وأهداف تحققها وحاجات تلبئها وبذلك فهو يشمل كل تلك السلوكيات . **(كمال إبراهيم، ٢٠٠٠، ص ١٩٣)**

وبذلك فالتوافق الزوجي يتضح من خلال الأساليب التي يتبعها الزوجان لتحقيق أهدافهما ، فيشمل التصرفات المقصودة التي يقومان بها ، أي أن له دافعاً يدفع الزوجين للسعي إليه وتحقيقه . فالتوافق الزوجي ممتد منذ لحظة التفكير في الزواج وبدء عملية الاختيار _ مع الاستعداد لذلك _ وتحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة بينهما ، ثم القدرة على تحمل أعباء ذلك الاختيار مع توافر الحب المتبادل، والإشباع الجنسي مما يساهم في وجود السعادة الزوجية وتحقيق الرضا الزوجي . وبالتالي فهو تحقيق أكبر قدر من التفاهم و الانسجام بين الزوجين من خلال التفاعل الإيجابي، بحيث ينعكس هذا التوافق على الجوانب الأخرى في حياتهم محققاً استمرار العلاقة الزوجية .

(عبد الرحمن الأديبة _ محمد دسوقي، ٢٠٠٣، ص ٦٧٢)

وقد توصلت بعض الدراسات لمجموعة من المظاهر الدالة على حدوث التوافق الزوجي، منها :

- (١) الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ، والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول .
- (٢) الإشباع الجنسي ، والتعاون الاقتصادي .
- (٣) ظهور الدعم والمساندة من الطرف الآخر والأسرة ، مما يساهم في حل المشكلات بسهولة نسبياً .
- (٤) شعور الأبناء بالأمن النفسي .
- (٥) التواصل والتعاون بين الزوجين في أداء الأدوار .
- (٦) النجاح والكفاءة في العمل ؛ حيث إن التوافق الزوجي للفرد قد يزيد استقرار الفرد العامل في عمله .
- (٧) حصول كل من الزوجين على أهدافه ، وكذلك القدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدات لبعضهما .

(٨) الرضا عن الزواج ، وكذلك الطرف الآخر .

(٩) التواصل (غير اللفظي) الناجح وظهور الحب المتبادل بينهما .

(علي عبد السلام (٢٠٠١) ، رضا فاروق (٢٠٠٢) ، عبد الله جاد (٢٠٠٦) ، نجوى السيد (٢٠٠٦) ، شين وآخرون Chen,et.al (٢٠٠٧) ، عائشة أحمد (٢٠٠٧))

ويعد التوافق الزوجي عملية مستمرة تتطلب جهداً متواصلًا من الزوجين ، إضافة لاستخدام بعض الآليات النفسية للوصول للتوافق الزوجي، لذلك فهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر فيه ، ومنها ما ذكره بعض الباحثين : الشخصية، الاختيار الزوجي، الحب المتبادل، الجانب العاطفي الجنسي، سن ومدة الزواج، الأولاد، صراع وتغير الأدوار الاجتماعية

كما يعد التوافق هدفاً لكل فرد، فأى فرد يحاول تحقيق التوافق في كل الأوقات وفي جميع الأماكن والمواقف، فأغلب الأفراد مدفوعون للقيام بكثير من الأنشطة المتنوعة، ومنها : النجاح في الدراسة (توافق

دراسي)، والتمتع بحياة أسرية سعيدة (توافق أسري)، والزواج الموفق (توافق زوجي) ... وإذا استطاع الفرد تحقيق ذلك كان متوافقاً بصورة جيدة . (مدحت عبد الحميد، ٢٠٠١، ص ٨٥)

وقد حاولت مدارس علم النفس تفسير التوافق بصفة عامة والتوافق الزوجي خاصة حيث رأت مدرسة التحليل النفسي متمثلة في فرويد أن التوافق بين الزوجين يتمثل في حالة التوازن بين مكونات الشخصية، وقدرة الأنا على إشباع متطلبات الهو الجنسية (بطريقة مقبولة)، أي عن طريق الزواج السوي، ولا شك أن إشباع الفرد جنسياً من خلال الزواج السوي يدعم التوافق الزوجي، أما السلوكيون فيفسرون التوافق الزوجي على ضوء عملية التعلم وما يجده الزوج من إثابة لسلوكه تجاه الطرف الآخر، مع توافر الظروف البيئية المناسبة لحدوث التوافق الزوجي، أما إذا لم يعزز السلوك المناسب للزوج من قبل الطرف الآخر، فإن ذلك منذر بسوء التوافق الزوجي . أما نظرية الذات فنظرت إلى التوافق الزوجي على ضوء اتساق الزوج مع المفهوم الذاتي له، وذلك من خلال الخبرات التي يمر بها، حيث توجد علاقة إيجابية بين المفهوم الذاتي للزوج والتوافق الزوجي لديه، فوجود مفهوم ذاتي إيجابي للزوج يساعده في التعامل مع الزوج الآخر بفاعلية، مما يزيد الفرصة للتقارب والتوافق الزوجي بينهما، أما نظرية التبادل الاجتماعي فركّزت على ضرورة تعزيز الزوج للسلوك المرغوب من الطرف الآخر، وذلك يقوي العلاقة بين الزوجين، ويجعل كليهما يقبل على الآخر عن طيب نفس، وذلك من شأنه تنمية التوافق الزوجي بينهما . كما أضافت نظرية الربح النفسي الروحي بعداً روحياً للعلاقة الزوجية وتحقيق التوافق الزوجي، حيث يقابل الزوج سلوك الطرف الآخر بما يرضي المولى تعالى أي يقابله بالإحسان طلباً للثواب من المولى عز وجل ؛ حيث إن أي خسارة يخسرها الفرد لا تقارن بما يحصل عليه الفرد من الله تعالى فيما بعد .

وقد كان هناك العديد من الباحثين الذين تناولوا موضوع العلاقة بين تشابه نمطي شخصية كل من الزوجين وزيادة التوافق الزوجي بينهما ومن هذه الدراسات على سبيل المثال :

- قام بيرت وآخرون **Burt & others** في قسم علم النفس في جامعة ولاية ميشيغان في الولايات المتحدة الأمريكية عام (٢٠١٣م) بدراسة عنوانها: " قياس العلاقة بين تشابه نمط الشخصية والتوافق الزوجي من خلال البروفيلات الشخصية للزوجين " ، وقد كان هدفها : دراسة العلاقة بين تشابه الشخصية والتوافق الزوجي عن طريق تحليل البروفيلات الشخصية للزوجين ، وقد بلغت عينة هذه الدراسة (١٦٤٣) زوج ، وقد استخدمت هذه الدراسة إختبار للشخصية للتعرف على البروفيلات الشخصية لدى هؤلاء الأزواج وكذلك تم استخدام اختبار لقياس التوافق الزوجي ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

١ . كشفت معاملات الارتباط بيرسون عن وجود بعض الارتباطات بين تشابه البروفيلات الشخصية للزوجين والتوافق الزوجي بينهما .

٢ . الأزواج الذين كانوا أكثر مماثلة من حيث نمط شخصياتهم كانوا أكثر ارتياحاً في زواجهم .

- أجرى **Buckwalter & others** في قسم علم النفس في جامعة كاليفورنيا عام (٢٠١٠م) دراسة عنوانها: " زواج المتشابهين والرضا الزوجي " ، وقد كان هدفها: دراسة العلاقة بين تشابه نمط شخصية الأزواج والرضى الزوجي والارتياح الزوجي ، وقد استخدمت هذه الدراسة إختبار للشخصية للتعرف على أنماط الشخصية لدى هؤلاء الأزواج وكذلك تم استخدام اختبار لقياس الرضى الزوجي ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

١ . التشابه والتقارب في شخصية كل من الزوجين يُنبئ بالارتياح في وقت لاحق في إطار الزواج .

٢ . التشابه والتقارب في الخصائص النفسية للزوجين يُنبئ أيضاً بالرضى الزوجي بينهما .

- أجرى **Gaunt** في قسم علم الاجتماع والأنثروبولوجيا في جامعة بار إيلان في الكيان الصهيوني المحتل عام (٢٠٠٦م) دراسة عنوانها: " تشابه الأزواج والرضى الزوجي : هل الأزواج المتشابهة أكثر سعادة " ، وقد كان هدفها: دراسة العلاقة بين تشابه الأزواج والرضى الزوجي والسعادة الزوجية ، وقد بلغت عينة هذه الدراسة (٢٤٨) زوج وتراوح أعمارهم بين (٢٠ - ٤٥) سنة ، وقد استخدمت هذه الدراسة إختبار للشخصية للتعرف على أنماط الشخصية لدى هؤلاء الأزواج وكذلك تم استخدام اختبار لقياس الرضى الزوجي والسعادة الزوجية ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

١ . وجود ارتباطات ايجابية بين تشابه شخصية الزوجين ومستويات عالية من الرضى الزوجي .

٢ . وجود ارتباطات ايجابية بين تشابه شخصية كل من الزوجين وزيادة السعادة الزوجية بينهما .

كما أكدت الدراسات فيما بعد على أن التجانس في نمطي حياة الزوجين يؤثر على التوافق الزوجي بينهما نظراً للعلاقة الوثيقة بين نمط الحياة والشخصية الإنسانية ، حيث شهد ميدان علم النفس في السنوات الأخيرة نمواً كبيراً في الأبحاث والدراسات التي أجريت في جامعات أجنبية عديدة حول العلاقة بين اختلاف نمط حياة كل من الزوجين وطبيعة التوافق الزوجي بينهما ، كدراسة كل من :

- أجرى لارسون وآخرون **Larson & others** في جامعة بريغام يونغ في مدينة بروفو بولاية يوتا في الولايات المتحدة الأمريكية عام (١٩٩١م) بدراسة عنوانها: " الأزواج الصباحيين والأزواج المسائيين: تأثير نمطي الحياة الصباحي- المسائي على التوافق الزوجي " ، وقد كان هدفها : دراسة تأثير نمطي الحياة الصباحي-المسائي على التوافق الزوجي، وقد بلغت عينة هذه الدراسة (٣٠٠) فرد ، (١٥٠) رجل و (١٥٠) امرأة ، ومتوسط أعمارهم (٢٩,٩٧) سنة، وقد استخدمت هذه الدراسة استبيان للتعرف على الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي والأزواج ذوي نمط الحياة المسائي وكذلك تم استخدام اختبار لقياس التوافق الزوجي ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

١. الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي- المسائي سجلوا توافق زوجي أقل مقارنة بالأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي- المسائي .
٢. الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي- المسائي سجلوا معدل خلافات أو خصومات زوجية أكبر مقارنة بالأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي- المسائي .
٣. الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي- المسائي يمضون وقتاً أقل في الحوار والمناقشة الجدية كل يوم مقارنة بالأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي- المسائي.
٤. الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي- المسائي يمضون وقتاً أقل في الأنشطة المشتركة أسبوعياً مقارنة بالأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي- المسائي.
٥. الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي- المسائي سجلوا معدل أقل من الممارسة الجنسية مقارنة بالأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي- المسائي.

٦. الشريك ذوي نمط الحياة الصباحي- المسائي المختلف عن شريكه قد يشعر بالوحدة أو الاحباط عندما يذهب إلى الفراش بمفرده وقد يعكس ذلك سلباً على مستوى التوافق الزوجي بينهما .

- قام راندلر وكريتز **Randler & Kretz** في جامعة هايدلبرغ في ألمانيا عام (٢٠١١م) بدراسة عنوانها: " الزواج المتجانس لدى الصباحيين والمسائيين " ، وقد كان هدفها : دراسة تأثير تشابه الأزواج في نمطي الحياة الصباحي-المسائي على التوافق الزوجي، وقد بلغت عينة هذه الدراسة (٨٤) فرد ، (٤٢) رجل و (٤٢) امرأة ، ومتوسط أعمارهم (٣٨,٠٩) سنة ، وقد استخدمت هذه الدراسة استبيان للتعرف على الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي والأزواج ذوي نمط الحياة المسائي وكذلك تم استخدام اختبار لقياس التوافق الزوجي ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

١. وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين تشابه الأزواج في نمط الحياة الصباحي- المسائي وزيادة الإرتياح والتوافق الزوجي بينهما .
٢. وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين تشابه الأزواج في نمط الحياة الصباحي- المسائي وزيادة الوقت الذي يمضونه في الممارسة الجنسية مع زيادة معدل هذه الممارسة .
٣. وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين تشابه الأزواج في نمط الحياة الصباحي- المسائي وزيادة الوقت الذي يمضونه في الحوار والمناقشة الجدية يومياً .
٤. وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين تشابه الأزواج في نمط الحياة الصباحي- المسائي وزيادة الوقت الذي يمضونه في الأنشطة والاهتمامات المشتركة أسبوعياً .

- قام بوتس وآخرون **Potts & others** في جامعة بيتسبرغ في بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية عام (٢٠٠٤م) بدراسة عنوانها: " نمط الحياة الصباحي - المسائي وانتظام الحياة اليومية لدى كل منهما " ، وقد كان هدفها : دراسة الفروق بين نمطي الحياة الصباحي- المسائي في مدى انتظام الحياة اليومية لدى كل منهما ، وقد بلغت عينة هذه الدراسة (١٠٠) فرد وتراوحت أعمارهم بين (٢٠) و (٥٩) عاماً ، وقد استخدمت هذه الدراسة استبيان يعتمد أسلوب التقرير الذاتي للتعرف على الأفراد ذوي نمط الحياة الصباحي

والأفراد ذوي نمط الحياة المسائي وكذلك تم استخدام اختبار لقياس مدى الانتظام في الحياة اليومية . وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

كان الأفراد ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر انتظاماً في حياتهم اليومية من الأفراد ذوي نمط الحياة المسائي ، مما يشير إلى وجود علاقة بين نمط الحياة الصباحي وانتظام الحياة اليومية .

- أجرى بيرناسكو وآخرون **Bernasco & others** في جامعة لايدن في هولندا عام (٢٠٠٤م) دراسة عنوانها: " التشابه والاختلاف في نمطي حياة الزوجين والعلاقة الزوجية بينهما " ، وقد كان هدفها : دراسة العلاقة بين التشابه والاختلاف في نمطي حياة الزوجين والعلاقة الزوجية ومدى التوافق الزوجي بينهما ، وقد بلغت عينة هذه الدراسة (١٥٢٣) زوج ، وقد استخدمت هذه الدراسة مقياس لنمطي الحياة الروتيني- غير الروتيني وكذلك تم استخدام اختبار لقياس الاستقرار والتوافق الزوجي، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

١. وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين التشابه في نمطي الحياة لدى الزوجين وزيادة الاستقرار الزوجي والتوافق الزوجي بينهما .

٢. كان الأشخاص ذوي نمط الحياة غير الروتيني الذين لديهم العديد من الأصدقاء والعديد من الهوايات وأساليب الترفيه والترفيه في الهواء الطلق والتجديد في أنشطة الحياة اليومية ... ، أكثر استقراراً وأكثر توافقاً زوجياً من الأشخاص ذوي نمط الحياة الروتيني الذين لديهم عدد قليل من الأصدقاء والهوايات وأساليب الترفيه ويكررون عادة الكثير من أنشطتهم اليومية بشكل روتيني .

وقد خلصت جميع هذه الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين اختلاف نمط حياة كل من الزوجين وإنخفاض مستوى التوافق الزوجي بينهما ، نظراً لأن اختلاف نمطي حياة الزوجين يتسبب أحياناً كثيرة في اختلاف نظرتهم للحياة أو طريقتهم في قضاء حياتهم وأنشطتهم اليومية ومشاكل في التواصل بينهما ، قلة المواضيع والهوايات والاهتمامات المشتركة ... مما يقلل من الروابط ويوسع الهوة ويخلق الصراع بينهما... وهذا ينعكس في آخر المطاف سلباً على مستوى التوافق الزوجي بينهما .

* المنهج

تم استخدام المنهج " الوصفي المقارن " ، وذلك للتعرف على طبيعة العلاقة بين نمطي الحياة الصباحي – المسائي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج .

العينة

تم اختيار عينة هذا البحث بطريقة عشوائية طبقية من الأزواج المقيمين في محافظة القاهرة، وقد تكونت هذه العينة من (٢٠٠) فرد (١٠٠) زوج و (١٠٠) زوجة، تراوحت أعمارهم بين (٢٦) و (٤٢) سنة بمتوسط قدره (٣٢, ١٣) وانحراف معياري قدره (٢, ٧٢)، وقد اعتمد الباحث في تقسيم عينة البحث إلى أزواج متشابهين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي، و أزواج مختلفين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي، على استبانة تحديد نمط الحياة اليومي الصباحي _ المسائي كما أن الجدول التالي يبين توزيع العينة .

الجدول (١)
توزيع العينة

العدد (٢٠٠)	الزوجات	الأزواج	مجموعتي البحث	
١٠٠	٥٠	٥٠	الأزواج المتطابقين في نمط الحياة	عينة البحث
١٠٠	٥٠	٥٠	الأزواج المختلفين في نمط الحياة	

الشكل البياني (١) توزع أفراد العينة



الأدوات

سوف يستخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية :

■ استبانة تحديد نمط الحياة :

وهي من إعداد الباحث وقد استعان الباحث في إعداد هذه الأداة بكل من :

١- استبانة هورن و أستبرج عام (١٩٧٦)، التي تناولت موضوع نمطي الحياة الصباحي المسائي .
(Rex , K., & others , 2012)

٢- استبانة أنماط النوم والإستيقاظ :

والصادرة عن مؤسسة بالو ألتو الطبية، كاليفورنيا عام ٢٠١٢ والتي تتناول أنماط النوم والإستيقاظ وأمراض النوم.
(Palo Alto Medical Foundation , 2012)

٣- استبانة نمط الحياة ٢٠٠٨ :

والتي تم تصميمها في معهد أبحاث دي مونتريال العيادية في كندا عام ٢٠٠٨ وذلك لمساعدة العاملين في مجال الرعاية الصحية على فهم نمط النزلاء ، وبالتالي تحسين صحتهم .

(Institut de recherches cliniques de

montreal, 2008)

وقد تم إخضاع هذه الإستبانة لدورات عديدة من المراجعة من قبل عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية .

وتحدد هذه الإستبانة نمطين للحياة وهما :

النمط الأول : نمط حياة صباحي

وهم الأشخاص الذين يحصلون على درجة تتراوح بين (٩٠) و (١٠٩) على استبانة نمط الحياة

النمط الثاني : نمط حياة مسائي

وهم الأشخاص الذين يحصلون على درجة تتراوح بين (٢٥) و (٤٦) على استبانة نمط الحياة

وتكونت هذه الاستبانة في صورتها الأولى من (٢٥) بنجاح، يُجاب عليها بطريقة التقييم الذاتي وتتراوح

درجاتها بين (٢٥) درجة كحد أدنى و (١٠٩) درجة كحد أعلى .

وتم حساب صدق هذه الاستبانة بطريقتين :

١- الطريقة الأولى : صدق المحتوى :

تعتمد هذه الطريقة على مدى تمثيل الاستبانة تمثيلاً سليماً للمجال الذي نريد قياسه . (رجاء محمود،

(٢٠١١)

ولتحقيق ذلك تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٧) محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في علم النفس واشتمل هذا التحكيم على مايلي :

- ١- الصياغة الملائمة للعبارات .
- ٢- مدى انتماء العبارات للموضوع الذي يتناوله المقياس .
- ٣- إبداء أي ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .

٢- الطريقة الثانية : الاتساق الداخلي للاستبانة :

تم حساب ارتباط كل بند من بنود هذه الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة ، واستخدم في ذلك معامل الارتباط بيرسون بالاعتماد على البرنامج الإحصائي SPSS . وكانت جميع بنود هذه الإستبانة يزيد معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للإستبانة ككل عن (٠,٤) . وهو ما يدل على أن هناك درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات هذه الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة ككل .

الجدول (٢)

معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات استبانة تحديد نمط الحياة بالدرجة الكلية للاستبانة ككل									
رقم البند	معامل ارتباط كل عبارة الكلية للاستبانة ككل	رقم البند	معامل ارتباط كل عبارة الكلية للاستبانة ككل	رقم البند	معامل ارتباط كل عبارة الكلية للاستبانة ككل	رقم البند	معامل ارتباط كل عبارة الكلية للاستبانة ككل	رقم البند	معامل ارتباط كل عبارة الكلية للاستبانة ككل
٠,٤٩	٢	٠,٥٢	٥	٠,٥٨	١	٠,٤	٦	٠,٤٧	٨
٠,٤٨	١	٠,٥٤	٥	٠,٤٦	١	٠,٤	٦٤	٠,٥٤	٨
٠,٤٨	٢	٠,٥٤	٤	٠,٤٦	٢	٠,٤	٢٢	٠,٥٤	٥
٠,٤٢	٢	٠,٥٤	٥	٠,٤٤	١	٠,٤	٧٩	٠,٤٣	٢
٠,٤٥	٢	٠,٤١	٣	٠,٤٧	١	٠,٥	٣٢	٠,٥٨	٤
٠,٦٣	٢	٠,٦٢	٧	٠,٤٥	١	٠,٤	٤٢	٠,٤٧	٦

وتم حساب ثبات الاستبانة بطريقة إعادة التطبيق :

فكانت قيمة هذا الارتباط هي: $r = \{0,839\}$ وهو معامل ثبات مرتفع . وبذلك تكونت هذه الاستبانة في صورتها النهائية من (٢٥) بنداً، يُجاب عليها بطريقة التقييم الذاتي وتتراوح درجاتها بين (٢٥) درجة كحد أدنى و (١٠٩) درجة كحد أعلى .

وبهذا تصبح الاستبانة صالحة لاستخدامها في جمع بيانات الدراسة من أفراد العينة .

■ مقياس التوافق الزوجي:

وهو من إعداد الباحث، وقد تم الاستعانة في إعداده بمسح أجري في الولايات المتحدة الأمريكية لمدى التوافق الزوجي في عام ١٩٩٩ على يد ديفيد أولسون، ديفيد فورنييه وجوان دروكمان، واستخدم فيه عينة مؤلفة من (٢١٥٠١) من المتزوجين، وإشتمل على (١٩٥) سؤال، يتناول (٢٠) بعداً من أبعاد التوافق الزوجي.

(Druckman & others, 1999)

وقام الباحث بإخضاع هذا المقياس لدورات عديدة من المراجعة من قبل عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس الزوجي .

ويتألف هذا المقياس في صورته الأولية من / ٦٧ / عبارة و يضم سبعة أبعاد :

- بعد السمات الشخصية للزوجين ويتألف من (١٠) عبارة .
- بعد السمات الاجتماعية للزوجين ويتألف من (١٠) عبارة .
- بعد العلاقات الأسرية و يتألف من (٩) عبارة .

- بعد العلاقة الحميمة بين الزوجين ويتألف من (١٠) عبارة .
- بعد كيفية حل الخلافات ويتألف من (١٠) عبارة .
- بعد الأطفال ويتألف من (٩) عبارة .
- بعد إدارة الأمور المالية ويتألف من (٩) عبارة .

وقد وزعت درجات الإجابة على هذا المقياس بطريقة ليكرت **likert** حيث أن كل عبارة يمكن أن يجيب عليها المفحوص باختيار أحد الاحتمالات الخمسة التالية: (موافق جداً - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق على الإطلاق) وتأخذ الدرجات على التوالي (١-٢-٣-٤-٥) في حالة العبارات الإيجابية في حين تأخذ العبارات السلبية الدرجات التالية على التوالي (١-٢-٣-٤-٥) ، والدرجة الكلية له تتراوح بين (٦٧) درجة كحد أدنى و(٣٣٥) درجة كحد أعلى.

وتم حساب صدق هذا المقياس أيضاً بطريقتين :

١- الطريقة الأولى : صدق المحتوى :

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٧) محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في علم النفس واشتمل هذا التحكيم على مايلي :

- ١- الصياغة الملائمة للعبارات .
 - ٢- مدى انتماء العبارات للموضوع الذي يتناوله المقياس .
 - ٣- إبداء أي ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .
- والجدول التالي يبين العبارات التي تم تعديلها في ضوء آراء المحكمين :

٢- الطريقة الثانية : الاتساق الداخلي للمقياس :

وقد اعتمد الباحث في حساب الاتساق الداخلي للعبارات على معامل الارتباط بيرسون من خلال استخدام البرنامج الإحصائي SPSS كما هو موضح في الجدول (٣) .

الجدول (٣)

معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الزوجي بالدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي ككل							
معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ككل	رقم العبارة	معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ككل	رقم العبارة	معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ككل	رقم العبارة	معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ككل	رقم العبارة
٠,٥٩٥	٥٢	٠,٥٥٥	٣٥	٠,٦٢٩	١	٠,٤٧١	١
٠,٥٢٣	٥٣	٠,٦٤٢	٣٦	٠,٤٦٥	١	٠,٤٦٦	٢
٠,٥٢٠	٥٤	٠,٤٣٠	٣٧	٠,٤٥٧	٢	٠,٥٣١	٣
٠,٥١٣	٥٥	٠,٤٥٣	٣٨	٠,٥٨٣	٢	٠,٦١١	٤
٠,٦٤١	٥٦	٠,٦١٩	٣٩	٠,٤٨٦	٢	٠,٢٧١	٥
٠,٤٢٢	٥٧	٠,٤٦٥	٤٠	٠,٢١٥	٢	٠,٤٤٢	٦
٠,٥٨٢	٥٨	٠,٥٥٤	٤١	٠,٤٧٥	٢	٠,٤٦٠	٧
٠,٤٥٣	٥٩	٠,٦١٥	٤٢	٠,٥١١	٢	٠,١٩٨	٨
٠,٦٢٦	٦٠	٠,٥٨٥	٤٣	٠,٤٢٣	٢	٠,٤٥٧	٩
٠,٤٦٥	٦١	٠,١٨٣	٤٤	٠,٢٢١	٢	٠,٤٤٦	١٠
٠,٥٣١	٦٢	٠,٤٢٥	٥	٠,٥٨١	٢	٠,٤٩٣	١١

٠,٦١٥	٦٣	٠,٤٣١	٦	٠,٤٦٢	٢	٠,١٣٧	١	٢
٠,٤٥٤	٦٤	٠,٤٤٤	٧	٠,٥٤٩	٣	٠,٥٤٣	١	٣
٠,٥٢٢	٦٥	٠,٢٣١	٨	٠,٥١٢	٣	٠,٥٤٠	١	٤
٠,٤٢١	٦٦	٠,٤٧٤	٩	٠,٤٤٠	٣	٠,٤٥٢	١	٥
٠,٤٥٢	٦٧	٠,٦٤٤	٠	٠,٥٣١	٣	٠,٥٢٧	١	٦
		٠,٤٥٥	١	٠,٤٦٩	٣	٠,٦١٥	١	٧

وقد تم استبعاد العبارات التي يقل معامل ارتباطها عن (٠,٤) وهي العبارات رقم/ ٥ ، ٨ ، ١٢ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٤٤ ، ٤٨ / من الصورة النهائية للإستبانة. ويتضح من هذا الجدول أن هناك درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات هذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل .

(ب)- ثبات مقياس التوافق الزوجي:

- طريقة إعادة التطبيق :

تم حساب معامل الثبات لمقياس التوافق الزوجي بطريقة إعادة التطبيق فكانت قيمة هذا الارتباط هي: $r = \{0,841\}$ وهو معامل ثبات مرتفع . هذا بالنسبة لمعاملات ارتباط كل بند بالبعد الذي ينتمي إليه، أما معاملات ارتباط كل بعد من الأبعاد السبعة للمقياس بالدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي ككل فيظهرها الجدول (٤) .

الجدول (٤)

معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ككل	أبعاد مقياس التوافق الزوجي
٠,٨٢٧	بعد السمات الشخصية للزوجين
٠,٧٧٣	بعد السمات الإجتماعية للزوجين
٠,٨٦٦	بعد العلاقات الأسرية
٠,٧٦٤	بعد العلاقة الحميمة بين الزوجين
٠,٨٩٥	بعد كيفية حل الخلافات
٠,٧٨٣	بعد الأطفال
٠,٨٣٢	بعد إدارة الأمور المالية

يتضح من هذا الجدول أن هناك درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي بين كل بعد من الأبعاد السبعة لمقياس التوافق الزوجي والدرجة الكلية للمقياس ككل . كما تم حساب ثبات مقياس التوافق الزوجي لكل بعد من أبعاده فكانت معاملات الثبات كما هو موضح في جدول (٥) .

الجدول (٥)

معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزوجي

معاملات الثبات	أبعاد مقياس التوافق الزوجي
٠,٨٣١	بعد السمات الشخصية للزوجين
٠,٧٩٩	بعد السمات الإجتماعية للزوجين
٠,٨١٧	بعد العلاقات الأسرية
٠,٧٤٧	بعد العلاقة الحميمة بين الزوجين

٠،٨٠١	بعد كيفية حل الخلافات
٠،٨٥٢	بعد الأطفال
٠،٧٨١	بعد إدارة الأمور المالية

- وصف مقياس التوافق الزوجي في صورته النهائية :

يتألف هذا المقياس في صورته النهائية من ٦٠/ عبارة، و يضم سبعة أبعاد :

- بعد السمات الشخصية للزوجين ويتألف من (٨) عبارة .
- بعد السمات الإجتماعية للزوجين ويتألف من (٨) عبارة .
- بعد العلاقات الأسرية ويتألف من (٨) عبارة .
- بعد العلاقة الحميمة بين الزوجين ويتألف من (١٠) عبارة .
- بعد كيفية حل الخلافات ويتألف من (١٠) عبارة .
- بعد الأطفال ويتألف من (٨) عبارة .
- بعد إدارة الأمور المالية ويتألف من (٨) عبارة .

وقد وزعت درجات الإجابة على هذا المقياس بطريقة ليكرت **likert** حيث أن كل عبارة يمكن أن يجيب عليها المفحوص باختيار أحد الاحتمالات الخمسة التالية: (موافق جداً - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق على الإطلاق) وتأخذ الدرجات على التوالي (١-٢-٣-٤-٥) في حالة العبارات الإيجابية في حين تأخذ العبارات السلبية الدرجات التالية على التوالي (١-٢-٣-٤-٥) ، والدرجة الكلية له تتراوح بين (٦٠) درجة كحد أدنى و(٣٠٠) درجة كحد أعلى .
وبهذا يصبح المقياس صالحاً لاستخدامه في جمع بيانات البحث من أفراد العينة .

* النتائج :

١- الفرض الأول :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي ودرجات الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي في التوافق الزوجي " .
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار **t-test** لمعرفة الفروق بين مجموعتي البحث الأزواج المتطابقين في نمط الحياة والأزواج المختلفين في نمط الحياة بالنسبة لمستوى التوافق الزوجي لدى كل منهما، كما قام بحساب درجة الحرية في حال عدم تساوي أفراد المجموعات ، وفق القانون التالي :

درجة الحرية في حال تساوي أفراد المجموعات = ن-١

$$٩٩ = ١ - ١٠٠$$

وبالتالي درجة الحرية

الجدول (٦)

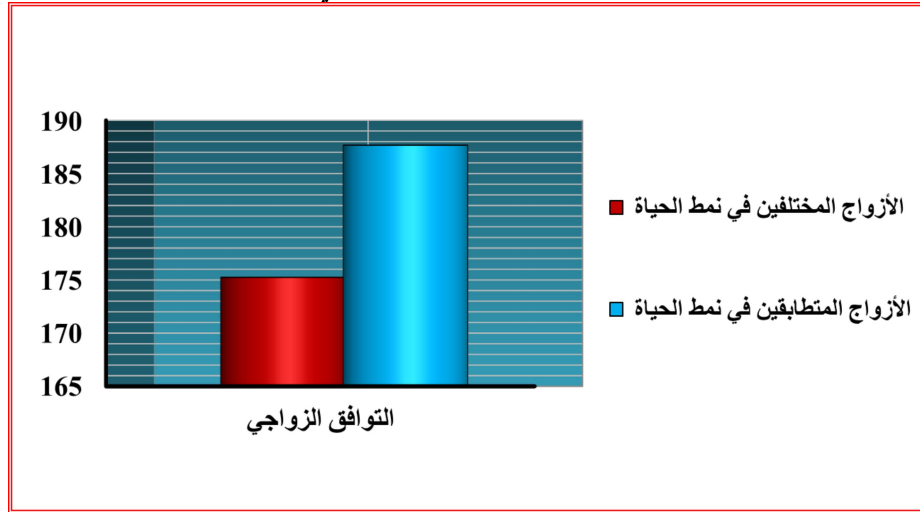
قيمة (ت) لدى مجموعتي البحث الأزواج المتطابقين في نمط الحياة والأزواج المختلفين في نمط الحياة بالنسبة لمستوى التوافق الزوجي لديهما

مجموعتي البحث	العدد (ن) (= ٢٤٠)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
الأزواج المتطابقين في نمط الحياة	١٠٠	١٨٧,٦٥٦	٥,٠١	١٢,٩٤١	٢,٦١
الأزواج المختلفين في نمط الحياة	١٠٠	١٧٥,٢٤٣	٨,١٢		٧

يتضح من الجدول السابق بأنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج المتطابقين في نمط الحياة و الأزواج المختلفين في نمط الحياة في مستوى التوافق الزوجي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٩٤١) عند مستوى دلالة / ٠,٠١ /، ولدى مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢,٦١٧) نرى أن (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وبذلك يكون الأزواج المتطابقين في نمط الحياة أكثر توافقاً زوجياً من الأزواج المختلفين في نمط الحياة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتوافق الزوجي لديهم (١٨٧,٦٥٦) مقابل المتوسط الحسابي للتوافق الزوجي لدى الأزواج المختلفين في نمط الحياة (١٧٥,٢٤٣) .

المخطط البياني (٢) : الفروق بين الأزواج المتطابقين في نمط الحياة والأزواج المختلفين في نمط الحياة بالنسبة لمستوى التوافق الزوجي لديهما



٢- الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي، ودرجات الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي في السمات الاجتماعية .
و للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ت t-test لمعرفة الفروق بين مجموعتي البحث الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي و الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي بالنسبة لبعدها السمات الاجتماعية من مقياس التوافق الزوجي لدى كل منهما.

الجدول (٧)

قيمة (ت) لدى مجموعتي البحث الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي والأزواج ذوي نمط الحياة المسائي بالنسبة

لبعدها السمات الاجتماعية من مقياس التوافق الزوجي لدى كل منهما

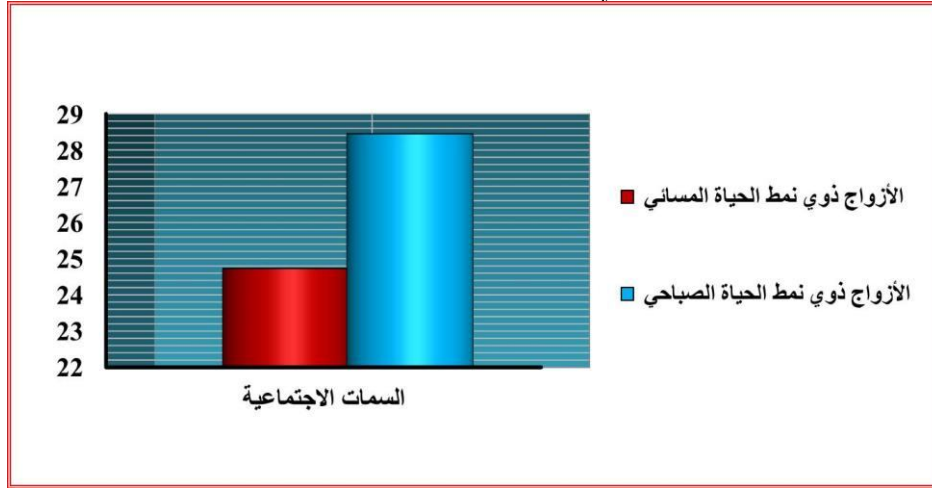
مجموعتي البحث	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي	١٠٠	٢٨,٤٥٠	٣,٦١٤	٤,٥٨٠	٢,٦١٧
الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي	١٠٠	٢٤,٧٣٠	٧,٢٢٩		

يتضح من الجدول السابق بأنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي و الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي في بعد السمات الاجتماعية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥٨٠) عند مستوى دلالة / ٠,٠١ /، ولدى مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢,٦١٧) نرى أن (ت) المحسوبة أكبر من قيمة

(ت) الجدولية ، وبذلك يكون الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر اجتماعيةً من الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي، إذ بلغ المتوسط الحسابي لبعد السمات الاجتماعية لديهم (٢٨,٤٥٠) مقابل المتوسط الحسابي للتوافق الزوجي لدى ذوي نمط الحياة المسائي (٢٤,٧٣٠) .

المخطط البياني (٣) : الفروق بين الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي والأزواج ذوي نمط الحياة المسائي
في بعد السمات الاجتماعية



مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج المتطابقين في نمط الحياة والأزواج المختلفين في نمط الحياة بالنسبة لمستوى التوافق الزوجي لدى كل منهما، حيث تبين أن الأزواج المتطابقين في نمط الحياة أكثر توافقاً زوجياً من الأزواج المختلفين في نمط الحياة .

وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصلت لها دراسة كل من (إريكسون وآخرون Erickson & others ٢٠١٤، مايسترايبيري Maestripieri ٢٠١٤، جوردون وتشن Gordon & Chen ٢٠١٤، راندلر وكريتزر Randler & Kretz ٢٠١١، هاسلر وتروكسل Hasler & Troxel ٢٠١١، بونك Bonke ٢٠١١، روبلز وآخرون Robles & others ٢٠٠٧، أدريانا Adriana ٢٠٠٦، بيرناسكو وآخرون Bernasco & others ٢٠٠٤، بوتس وآخرون Potts & others ٢٠٠٤، لارسون وآخرون Larson ١٩٩١ ...)، والتي توصلت إلى _ كما ذكر سابقاً _ إلى وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين اختلاف نمط حياة كل من الزوجين وإنخفاض مستوى التوافق الزوجي بينهما.

وهذا يعني أن الأزواج المتطابقين في نمط الحياة أكثر توافقاً زوجياً من الأزواج المختلفين في نمط الحياة، وذلك نظراً لأن اختلاف نمطي حياة الزوجين يتسبب أحياناً كثيرة في اختلاف نظرتهم للحياة أو طريقتهم في قضاء حياتهم وأنشطتهم اليومية ومشاكل في التواصل بينهما، قلة المواضيع والهوايات والاهتمامات المشتركة... مما يقلل من الروابط ويوسع الهوة ويخلق الصراع بينهما... وهذا ينعكس في آخر المطاف سلباً على مستوى التوافق الزوجي بينهما .

فكما ترى جريتشن روبن Gretchen Rubin أنه كثيراً ما يواجه الزوجان ذوي الأنماط الحياتية المختلفة العديد من المشكلات والصعوبات في حياتهم الزوجية، والتي قد تعيقهم في كثير من الحالات عن تحقيق السعادة المنشودة لديهما، وتأتي هذه المشكلات والصعوبات نتيجةً لاختلاف نمطيهما في الحياة، وتختلف هذه المشكلات والصعوبات في حدتها وحجمها من زوجين لزوجين آخرين، تبعاً لمقدار تشبث كل شريك منهما بعباداته اليومية ورفضه تعديل أو تغيير تلك العادات بما يتلائم مع الشريك الآخر. (Rubin, 2015)

حيث ينجم عن هذا الاختلاف في نمط الحياة الصباحي _ المسائي لدى الزوجين الكثير من الشكاوي أو العقبات التي تعكر صفو التوافق الزوجي بين الزوجين فعلى سبيل المثال :

قد يرغب أحد الشريكين ذوي **نمط الحياة الصباحي** باحتساء فنجان من القهوة صباحاً مع شريكه ... أوالمعاشرة الجنسية صباحاً ... أوالمشي في الهواء الطلق صباحاً مع الشريك ... فيجد صعوبة في إقناع الشريك الآخر ذو نمط الحياة المسائي في القيام بذلك .

أوالنقيض من ذلك قد يرغب أحد الشريكين ذوي **نمط الحياة المسائي** بالسهر حتى طلوع الفجر مع شريكه ... أو المعاشرة الجنسية في منتصف الليل ... أو القيام بزيارة مع الشريك للسهر عند صديق ما لساعات متأخرة من الليل ... فيجد صعوبة في إقناع الشريك ذو نمط الحياة الصباحي في القيام بذلك . وقد لا يُرجع الزوجان أحياناً هذه المشكلات والصعوبات إلى إختلاف نمطيهما في الحياة ، بل قد يُرجعانهما إلى أفكار قد تكون أحياناً غير عقلانية من مثل :

زوجتي (أو زوجي) لا تحبني ... ، أنا رجل (أو امرأة) غير محبوب ... ، زوجتي (أو زوجي) لا تحترمني ... ، أنا زوجة (أو زوج) غير مثير جنسياً لزوجي (أو زوجتي) ... وهكذا !
ومثل تلك الأفكار وغيرها إن لم ينجح الشريك في التخلص منها قد تفضي بالشريكين إلى الطلاق .
(ولعل هذا يفسر لماذا كان الأزواج المتطابقين في نمط الحياة أكثر توافقاً زواجياً من الأزواج المختلفين في نمط الحياة)

وبناءً على هذه النتائج نرى أنه قد ثبتت صحة الفرض الأول لهذا البحث إذ تبين أنه :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج المتطابقين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي و درجات الأزواج المختلفين في نمط الحياة الصباحي _ المسائي في التوافق الزواجي " .

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي و الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي في بعد السمات الاجتماعية حيث تبين أن الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر اجتماعية من الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي .

وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصلت لها دراسة كل من (فرانيسكو وموراليس Francisco Morales & Morales ، ٢٠٠٧ ، راندلر وسالجر Randler & Saliger ، ٢٠١١ ، دريش Dresch ، ٢٠٠٥ ، ديونغ DeYoung & others ، ٢٠٠٧) ، والتي توصلت إلى أن الأفراد ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر اجتماعية من الأفراد ذوي نمط الحياة المسائي .

في حين أن هذه النتيجة تخالف النتيجة التي توصلت لها دراسات أخرى كدراسة (تساوسس Tsaousis ، ٢٠١٠) والتي رأت أن الأفراد ذوي نمط الحياة المسائي أكثر اجتماعية من الأفراد ذوي نمط الحياة الصباحي .

كما أن هذه النتيجة تخالف النتيجة التي توصلت لها دراسات أخرى كدراسة (سوهنر Soehner ، ٢٠٠٧) التي رأت عدم وجود فروق بين الأفراد ذوي نمط الحياة الصباحي والأفراد ذوي نمط الحياة المسائي في السمات الاجتماعية .

وهذا يعني أن الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر اجتماعية من الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي ، فالأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي يتسمون بأنهم أشخاص أكثر اجتماعية ، أكثر حباً للاختلاط والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية ويكشف عن ذلك البنود التالية : لا يعرف شريكي كيف يشارك الآخرين أو يشاطرهم أمورهم ، يقضي شريكي وقتاً طويلاً في الحفلات أو في صحبة الآخرين ، يتجنب شريكي عادة مقابلة الناس ، يشعر شريكي بالوحدة في معظم الأوقات .

كما أن الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر توافقاً مع المعايير الخارجية ، ويحبون العمل مع الآخرين ويحترمون التقاليد والسلطة ، ويكشف عن ذلك البنود التالية : يتصف شريكي بالقسوة في تعامله مع الآخرين ، يسعد شريكي بتصيد الأخطاء للآخرين ، يلجأ شريكي للعنف لإرغام الآخرين على تحقيق مطالبه ، يسعى شريكي جاهداً لإلحاق الأذى بالآخرين .

بينما يتسم الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي بأنهم أشخاص أكثر انطواءً ، يوجهون اهتماماتهم من أفكار ومشاعر إلى داخل ذاتهم ، وليس تجاه العالم الخارجي ، و يميلون على مستوى التفكير إلى تفسير أفكار خاصة تستند إلى قواعد تخصهم ، كما أن لديهم حاجة كبيرة للسرية - الخصوصية - ، كما يميلون إلى الاستقلالية والتحفظ ، ويشعرون بالراحة مع الوحدة .

ولعله من المفيد أن نقف قليلاً على دور هرمون السيروتونين وأثره على تواصل الإنسان الاجتماعي مع من حوله لنزداد فهماً لنتائج هذا البحث :

السيروتونين والتواصل الاجتماعي :

إن نقص السيروتونين يؤدي إلى اضطراب في كم ونوع تواصل وتفاعل الشخص الاجتماعي مع الآخرين .

(Thomas & Charles, 2012)

فالأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي يفضل استيقاظهم في الصباح الباكر مع شروق الشمس فيكونوا بالتالي مستعدين لاستقبال الضوء في موعده، مما يخفض من نشاط الغدة الصنوبرية، وينقص من إفرازها للميلاتونين، وينشط العمليات الأخرى المرتبطة بالضوء، كما يكونون مستعدين أيضاً لاستعمال الطاقة التي يوفرها ارتفاع الكورتيزون صباحاً، وهو ارتفاع يحدث ذاتياً بسبب الحركة والنزول من الفراش بعد وضع الاستلقاء، وبذلك يكونوا قادرين أيضاً على التفاعل والتواصل الاجتماعي مع الآخرين في الأسرة أو العمل أو المدرسة أو الجامعة بالشكل اللائق والودود والمقبول .

وذلك على عكس الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي الذين لا ينهضون باكراً ولا يتعرضون لأشعة الشمس بالقدر الكافي، فلا يحصلون على ما يحصل عليه الأشخاص ذوي الإيقاع الحيوي اليومي الصباحي من السيروتونين ولذلك يتسمون غالباً بالجفاء مع أزواجهم وكذلك مع الآخرين في فترة الصباح، حيث يشعر أزواجهم وكذلك جميع أفراد أسرهم أو أصدقائهم في العمل أو المدرسة أو الجامعة أنه لا جدوى من محاولة الحديث معهم في الصباح، فهم لا يقولون صباح الخير بالشكل اللائق، ولا يتكلمون عند تناول طعام الفطور، ولا يجيبون على الأسئلة التي توجه إليهم في العمل أو المدرسة أو الجامعة بشكل مفيد، ولا بالهزيمة أو الاجابات (DeYoung & others, 2007) يستمرون في مناقشة طويلة بل يجيبون المختصرة الموجزة

(ولعل هذا يفسر أيضاً لماذا كان الأزواج ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر اجتماعية من الأزواج ذوي نمط الحياة المسائي في بعد السمات الاجتماعية)

*** **

المراجع والمصادر العربية:

١. رجاء محمود أبوعلام (٢٠١١) : مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، ط ٦ ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
٢. رضا فاروق سيد (٢٠٠٢) : بعض الأفكار اللاعقلانية السائدة لدى الزوجين وعلاقتها بمستوى التوافق الزوجي بينهما ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب - جامعة المنيا .
٣. الساعاتي ، حسن (١٩٨١) : الإختيار للزواج والتغير الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، ط ٢ ، بيروت .
٤. سيد غنيم (١٩٧٥) : سيكولوجية الشخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٥. صلاح الدين علام (٢٠٠٦) : الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، دار الفكر ، الأردن .
٦. عائشة أحمد ناصر (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض المتغيرات الشخصية لكلا الزوجين وتأثيره على التوافق النفسي للأبناء ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة .
٧. عبد الرحمن الأديبة _ محمد دسوقي (٢٠٠٣) : التنبؤ بالتوافق الزوجي، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة .
٨. عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦) : التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية ، والذكاء الانفعالي ، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة ، العدد (٦٠) ، ١١٠ - ٥١ .
٩. علي عبد السلام (٢٠٠١) : المساندة الاجتماعية واتخاذ قرار الزواج واختيار القرين وعلاقتها بالتوافق الزوجي ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية ، المجلد (١١) ، العدد (١) ، ٦٩ - ٩٥ .
١٠. كريمة سايشي (٢٠١٢) : الروتين اليومي ، دار الحبر، الجزائر .

- ١١ . كلتوم بلمهوب (٢٠٠٦) : عوامل الاستقرار الزوجي ، منشورات الحبر ، الجزائر .
- ١٢ . كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠) : العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس ، الطبعة (٢) ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
- ١٣ . مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (٢٠٠١) : الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- ١٤ . ناهد صالح (١٩٩٠) : مؤشرات نوعية الحياة " نظرة عامة على المفهوم والمدخل " ، المجلة الاجتماعية القومية، المجلد ٢٧ ، العدد ٢ ، القاهرة .
- ١٥ . نجوى السيد إمام (٢٠٠٦) : المناخ الأسري وعلاقته بكل من أساليب مواجهة المشكلات الحياتية والتوافق الدراسي لدى عينة من مرضى السكر دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية البنات - جامعة عين شمس .
- ١٦ . هند عبد الغني (٢٠٠٢) : مقياس نمطي الحياة الروتيني - غير الروتيني ، دار الزيدي ، العراق .

المراجع والمصادر الأجنبية :

- 17) Abedi, M., Bahrami, F., Etemadi, O., Fatehizadeh, M., & Ghasemi, V. (2012). Personality Types and Marital adjustment, JOURNAL OF CONTEMPORARY RESEARCH IN BUSINESS, Vol. 2 , N 5, pp. 1- 12.
- 18) Adriana, J., Yang, G., Zheng, W., & Wen, W. (2006). Spousal Correlations for Lifestyle Factors and Selected Diseases in Chinese Couples, Annals of Epidemiology, Vol. 16 , N 4, pp. 285–291 .
- 19) Bernasco, W., & Kalmijn, M. (2004). Joint and Separated Lifestyles in Couple Relationships, Journal of Marriage and Family, vol 63, N 3, pp. 639–654.
- 20) Bonke, J. (2011). Most couples don't sleep the whole night together, The Rockwool Foundation Research, Vol. 17, pp. 3- 9.
- 21) Bolle, M., Cuyper, M., & Fruyt, F. (2012). Personality similarity, perceptual accuracy, and relationship satisfaction in dating and married couples, Journal of Personal Relationships, Vol. 19, N 1, pp. 128 - 145.
- 22) Buckwalter, G., Carter, S., & Gonzaga, G. (2010). Assortative mating, convergence, and satisfaction in married couples, Journal of Personal Relationships, Vol. 17, N 4, pp. 634 - 644.
- 23) Burt, A. Donnellan, B. Humbad, M., , Iacono, W., & McGue, M., (2010) Is spousal similarity for personality a matter of convergence or selection? Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 49, N 7, pp 827–830.
- 24) Burt, A., Donnellan, B., Humbad, N., Iacono, G., & McGue, M. (2013). Quantifying the Association between Personality Similarity and Marital Adjustment Using Profile Correlations, National Center for Biotechnology Information, Vol. 47, N 1, pp. 97- 106 .
- 25) Careil, J., Levin, J.S. & Jaco, E.G. (1985). Lifestyle An Emergent concept in the sociomedical sciences. culture, medicine and psychiatry, 9 (85), 423-437.
- 26) Chen, Z., Tanaka, N., Masayo. U., Hiramura, H., Shikai, N., Fujihara, S., Kitamura, T. (2007) . The Role of Personalities in the Marital Adjustment of Japanese Couples. Social Behavior and Personality. 35 (4), 561- 572.

- 27) Cockerham, C., W. Abel, T. & Lushen, G. (1993). Max Weber, Formal Rationality and Health lifestyle, the sociological oratory, 34, 3, 413-425.
- 28) Daneshpour, M. (2010) Factors of successful marriage: Accounts from self-described happy Couples, Journal of Social and Behavioral Sciences, Vol. 5, N 1, pp. 2042-2046 .
- 29) DeYoung, C., Hasher, L., Djikic, M., Criger, B., & Peterson, J. (2007). Morning people are stable people: Circadian rhythm and the higher-order factors of the Big Five , Journal of Personality and Individual Differences , Vol. 43 , pp 267- 276 .
- 30) Dresch, V., Lopez, S., & Garcia, A . (2005) . Differences in personality between morning and evening types , Journal of foundation advancement Personality , Vol. 37, Issue 3 , pp 509-522 .
- 31) Druckman, J., Fournier, D., & Olson, D . (1999). *PREPARE/ENRICH Counselor's Manual* . USA, Life Innovations .
- 32) Duhigg, C. (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business, Publisher: Random House, New York.
- 33) Erickson, L., Call, V., Godfrey, W., Jones, E., & Yorgason, J. (2014). SLEEPY MEETS GRUMPY: DAILY SLEEP PREDICTING MARITAL INTERACTIONS THROUGH MOOD, Brigham Young University , p1-20.
- 34) Francisco, J., & Morales, D. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles, Journal of Personality and Individual Differences, vol 43, pp 769-778 .
- 35) Furler, K., Gomez, V., & Grob A . (2013). Personality similarity and Marital adjustment in couples , Journal of Research in Personality , Vol. 47, N 4, pp 369-375.
- 36) Gaunt, R. (2006). Couple Similarity and Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier? Journal of Personality, Vol. 74, N 5, pp. 1- 20.
- 37) Gittelson, B. (1990). Biorhythm 1991-92-93, a personal science, sixth edition, future publication, London, Vol. 8, pp 29-44.
- 38) Gordon, A., & Chen, S. (2014). The Role of Sleep in Interpersonal Conflict: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?, Journal of Social Psychological and Personality Science, Vol. 5, N 2, pp. 168-175.
- 39) Hasler, B., & Troxel, W. (2011). Couples' Nighttime Sleep Efficiency and Concordance: Evidence for Bidirectional Associations with Daytime Relationship Functioning, institutes national of Health, Vol. 72, N 8, pp. 794-801.
- 40) Hjelle, L.A. & Ziegler, D.J. (1992). Personality theories, New York: McGraw-Hill, Inc. (3th Ed).
- 41) Horne & Ostbirg. (1976) A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness, International Journal of Chronobiology, 4, 97-100.
- 42) Institut de recherches cliniques de montreal . (2008). Lifestyle Questionnaire. Canada, Institut de recherches cliniques de montreal

- 43) James, V., & Frankin, S. (1986)** the life style of nine American cocaine users.
- 44) Kern, R. , Froerer, K. ,Summers, Y. ,Curlette, W., and Matheny, A. (1996).** Lifestyle, personality, and stress coping. *Individual psychology*. 52 (1), 42-52.
- 45) Klohnen, E & Luo,S.(2005).** Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds: A Couple-Centered Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 88, N 2, pp. 304- 326.
- 46) Kripke, D., Rex, K., & Ancoli, S. (2008).** Delayed sleep phase cases and controls, *Journal of Circadian Rhythms*. Vol. 10, pp 1-14 , Israel .
- 47) Larson, J., Crane, R., & Smith, C. (1991).** Morning and night couples: the effect of wake and sleep patterns on marital adjustment, *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 17, N 1, pp. 53- 65.
- 48) Maestriperi, D. (2014).** Night Owl Women are Similar to Men in Their Relationship Orientation, Risk-taking Propensities, and Cortisol Levels: Implications for the Adaptive Significance and Evolution of Eveningness, *Journal of Evolutionary Psychology*, Vol. 12, N 1, pp. 130 –147.
- .Motivation (the organization of action), New York: W.W.North&
- 49) Mook,D.G., (1996)Company.**
- 50) Mosak, H. (1979).** Mosaks typology. *The Journal of individual Psychology*, 35, 192-195.
- 51) Palo Alto Medical Foundation. (2012).** Patient Sleep Wake Questionnaire. California, Palo Alto Medical Foundation .
- 52) Potts, M., Buysse, J., DeGrazia, M., Kupfer, J., & Monk, H. (2004).** Morningness-eveningness lifestyle and regularity, *National Center for Biotechnology Information* ,Vol. 21, N 3, pp. 435-43.
- 53) Randler, C. & Kretz, S. (2011).** Assortative mating in morningness–eveningness, *International Journal of psychology*, vol.46 (2), pp 91-96.
- 54) Randler, C., & Saliger, L. (2011).** Relationship between morningness–eveningness and temperament and character dimensions in adolescents , *Journal of Personality and Individual Differences*, vol 50 , pp 148–152 .
- 55) Rex, K., Rhee, M., Lee., H., & Kripke , D . (2012).** Evaluation of Two Circadian Rhythm Questionnaires for Screening for the Delayed Sleep Phase Disorder, *Journal of Korean Neuropsychiatric Association* , Vol. 9, pp 236-244 .
- 56) Richman,J.,(2001).**Homer and creative life style, *American Journal of psychotherapy*, 55, 3, 420-429.
- 57) Robles, T., Hall, M., Troxel, W., & Buysse, D. (2007).** Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep, *institutes national of Health*, Vol. 11, N 5, pp. 389–404.
- 58) Rubin, G. (2015)** Better than before Mastering the Habits of Our Everyday Lives, Published by Crown Publishers, United States.
- 59) Santrock, J.W. (1994).** Lifestyle assessment, in: Raymond, J.Corsini(Ed) *Encyclopedia of psychology*, Awiley- intescince publication, 2, 340-342.

- 60)** Singh, A., & Singh, S. (2008). Diseases of poverty and lifestyle, well-being and human development, National Center for Biotechnology Information, Vol. 6, N 1, pp. 187-225 .
- 61)** Soehner, A., Kennedy,k., & Monk,T .(2007). Personality Correlates with Sleep -Wake Variables, Journal of Chronobiology International, Vol. 24, pp 889-903.
- 62)** Terman, M., Rifkin, B., Jacobs, J., &White, M. (2001). Morningness-Eveningness Questionnaire (Revised). New York, New York State Psychiatric Institute .
- 63)** Terman, M., & Terman, J.(2005). Light Therapy for Seasonal and Nonseasonal Depression Efficacy, Protocol, Safety, and Side Effects, New York State Psychiatric Institute, Vol. 10, No .8 , pp 647–663.
- 64)** Thomas, E., & Charles, B.(2012) . Neurobiology of Psychiatric Disorders , Amsterdam Netherlands .
- 65)** Tsaousis, I. (2010). Circadian Preferences and Personality Traits , European Journal of Personality , Vol. 24 , pp 356–373 .
- 66)** Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health, American Psychological Association, vol.66, N0, pp 579–592.
- 67)** Wardell, D, M & Royce, J, R., (1978). Toward a multi-factor theory of styles and their relationships to cognition and affect. Journal of Personality, Vol. 46(3)p 474-505.
- 68)** Wilson, G., & Cousins, J., (2003). Partner Similarity And Relationship Satisfaction ; Development Of Compatibility Quotient. Sexual-And-Relationship-Therapy, Vol.18. P161-170 .